# 实习工作总结范文

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2025-03-17

*实习工作总结范文（通用14篇）实习工作总结范文 篇1 测量学首先是一项精确的工作，通过在学校期间在课堂上对测量学的学习，使我在脑海中形成了一个基本的、理论的测量学轮廓，而实习的目的，就是要将这些理论与实际工程联系起来，这就是工科的特点。测量...*

实习工作总结范文（通用14篇）

实习工作总结范文 篇1

测量学首先是一项精确的工作，通过在学校期间在课堂上对测量学的学习，使我在脑海中形成了一个基本的、理论的测量学轮廓，而实习的目的，就是要将这些理论与实际工程联系起来，这就是工科的特点。测量学是研究地球的形状和大小以及地面点位的科学，从本质上讲，测量学主要完成的任务就是确定地面目标在三维空间的位置以及随时间的变化。在信息社会里，测量学的作用日益重要，测量成果做为地球信息系统的基础，提供了最基本的空间位置信息。构建信息高速公路、基础地理信息系统及各种专题的和专业的地理信息系统，均迫切要求建立具有统一标准，可共享的测量数据库和测量成果信息系统。因此测量成为获取和更新基础地理信息最可靠，最准确的手段。

通过这次实习，锻炼了很多测绘的基本能力。首先，是熟悉了仪器的用途，熟练了仪器的各种使用方法，掌握了仪器的检验和校正方法。其次，在对数据的检查和矫正的过程中，明白了各种测量误差的来源，了解了如何避免测量结果错误，限度的减少测量误差的方法，第三，除了熟悉了仪器的使用和明白了误差的来源和减少措施，还应掌握一套科学的测量方法，在测量中要遵循一定的测量原则，如：“从整体到局部”、“先控制后碎部”、“由高级到低级”的工作原则，并做到“步步有检核”。这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率。

通过工程实习，真正学到了很多实实在在的东西，比如对测量仪器的操作、整平更加熟练，学会了数字化地形图的绘制和碎部的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力，同时也拓展了与同学的交际、合作的能力。

同时在这场实习中让我再次认识到实习的团队精神的重要性：每个人的一个粗心，一个大意，都可能直接影响工程的进度，甚至是带来一生都无法弥补的损失。一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。这次测量实习培养了我们小组的分工协作的能力，增进了同学之间的感情。而这些，就是在测量之外所收获的了。

总的来说，这次实习让我体会到了外业的艰辛，内业的耐心，工作的细心，甚至还有了对建国初的测绘人员的敬畏之心。锻炼了实际的能力，让我在未来面对选择时更有信心和勇气。

实习工作总结范文37

两周以来的测量实习，我得到了一次较全面的、系统的锻炼，也学到了许多书本上所学不到的知识和技能。

记得第一周认识实习时，我们都很兴奋，一周下来我们感觉都很轻松，休息了两天，开始测量实习，我跟着方老师找控制点，那时候每个人都还很兴奋，以为接下来的一周应该也很轻松吧，其实不然。虽然有点幸苦，但我们每个人都学会了很多，很多只有平常“多多逛街”才能学到的东西。我喜欢思考，也喜欢总结，所以我总结出了以下几点：

长大了，要试着去承担一些责任。我们生来就有一种惰性，无论是个人，还是一个团队，如果是在一个惰性的氛围中，那她(们)的效率一定不会很高，但如果每个人都有强烈的责任感，能够努力去承担一些责任，那么效率不仅提高了，而且任务也会完成的很好。

感染力很重要。在一个团队中，要想有好的氛围，第一个提意见的人的思想是很重要的，因为后来的人都不免会有从众心理。如果他(她)的想法是积极的，那么会有人也会积极的想一些问题。反之，则整个团队就陷入消极的氛围中。所以，我们每个人都应该积极的想问题。

多多思考。实习是什么，实习是将理论知识内化为自己知识的过程。实习过程中只有多多思考，才能多多消化知识，还能延伸出很多以前不知道的。团队精神，同甘共苦。这是一个老生常谈的词，但在这种实践中不得不提及，因为它无处不在，记得很清楚的是很多次我们在测量场地上吃午饭的;是我们都很早起床，然后在冷风飕飕中作业，每个人都在打颤;是我们都扛着仪器摸着黑回家。这一切的苦与乐，我们都一起承担。同甘共苦，我们很快乐!学会妥协。妥协是的艺术，在合作的过程中，不免会有一些冲突，这时就需要我们冷静下来想想问题的解决方法，每个人都做一些退让，那么事情就容易解决了。

做最“卑微”的工作，树高傲的自尊。一个好的团队，需要每个人都勤奋一点，不怕脏、不怕累，而不是推三落四。只有每个人都积极的做每件事，才能达到实习的目的，使每个人都熟悉每一个环节。

要坦然。无论做事还是做人，我们都应该学会坦然面对。记得图画到一半时，方老师指出我们作图方法是错的，我们曾想过将错就错;记得用卷尺量距离时我们曾想过只测量一次。但最后我们都没这么做，现在想起来，这是对的!坦然面对，才是我们想要的人生。

实习完毕了，这个实习是我生命中最难忘的日子，一开始的时候很怕，现在想来，日子还是过去了，而且可以拿到优秀实习生，所以，得到一个启示：不论遇到什么困难，不要对自己失去信心。

实习工作总结范文 篇2

我把在实习期间的点点滴滴串联起来，在这一个多月的时间里，我的观念，我的心态，我的能力在逐渐地发生变化，从中也领悟到作为一名新老师，一定要戒骄戒躁，要时刻以一种学习的态度来对待自己的工作，注重经验的积累，注重观察有经验的老师是如何上课的，并借鉴她们好的方面，不断提升自己的能力。这是一个成长的过程，也是必经的过程，如果自己的态度谦虚，观察仔细，吸收得当，那么，就一定能够取得进步，得到提高和发展。

而且，新教师还应该注意建立教师的个人魅力和树立一个良好的形象。这就必须从自己的技能技巧、人格等方面下工夫。与幼儿的距离，建立自己的个人魅力，技能技巧也是一个很好的途径。同时，还应该要做到言而有信。只有尊重幼儿才能令幼儿尊重自己，树立良好的形象。

可见，在建立个人魅力和树立良好形象方面，要注意的是生活中的点滴和细微之处，要讲求原则和耐心，而不是靠几节成功的课，因为这并不是短时间内可以做到的。

实习工作总结范文 篇3

在实习前期，正好学校评市一级学校，后期市又要参加卫生城市评比。学生的劳动任务比较重，还要带领学生搞好第二课堂，开主题班会。班主任的工作较重。在本组同学做班主任时，去学校的时间要比别人早，为了同学的安全，我都要求我们全组同学一起去学校。班主任的工作又“苦”又“累”。每天早上要看卫生区，要监督学生浇花，中午要等到学生搞好教室卫生，锁好门才能走，下午还要带学生去搞第二课堂的活动。我们从一开始就向原班主任了解学生轮值的情况，了解本班的卫生区，以防有学生俭懒。这方面我们全组同学都做得比较好，因为学生的轮值情况我们已经掌握，不劳动的学生我们可以直接找到他，对他进行批评，这对其他同学是很重要的，只有“有劳有得，没劳不得”才不会打击其他同学的积极性。也可以从小培养踏踏踏实实做人的好习惯，避免弄虚作假。

对于班里的一些调皮学生，我们都采取与其多交流的方法来管理。因为你不能对他硬来，你越是态度强硬，他就越反抗，后来就会发展到讨厌老师，讨厌上这个老师的课，厌学等。所以应该在平时和他们多交流，能够在平常的交流中适当的通过一些言语对他们作一些引导。应该在平时和他们多交流，能够在平常的交流中适当的通过一些言语对他们作一些引导。

开展活动，学生是主体，因此开展的活动就应该迎合学生的兴趣。可是第一次我们班开展的活动“跳绳”并不是很成功，主要就是这个活动是学校安排下来的，没多少学生喜欢玩。尽管我们的组员已经很努力地调动学生的积极性，可还是有一些男同学跑到别的班去看“热闹”。第二次活动我们就提早在学生中展开一些调查，询问他们喜欢开展什么体育比赛。通过学生的意见，我们和邻班搞了一次拔河比赛，我想通过这个比赛能够增强班级的凝聚力，培养学生的集体观念。在比赛过程中，女生可谓表现积极，能够很好的为队员加油助威。男生就很默契地同时用力。最终我们以二比一获胜。这就很好的体现了班级的凝聚力。主题班会是通过全组人员讨论决定的，题目是“自定正确的学习方法”，主要是针对班上有的同学成绩较好（如我们班的班长，开学以来到实习结束5次测验都是100分），有的同学成绩较差。我们通过这次班会，让同学相互了解别人的学习方法，自己选择适合自己的。班会很成功，同学们的思维异常活跃，而且小组之间讨论非常积极。

时间过的非常快，当我真正了解学生特点，开始和他们建立起感情时，实习却结束了。虽然非常短暂，但觉得自己学到了很多，特别是认真负责，也尝到了当老师的酸甜苦辣，感受到学生的聪明可爱。在这次实习中，我从任课老师谢老师身上学到很多，同时充分体会到“爱心”在师生中的关键作用，只有你对学生付出真爱，你才能取得学生对你的尊重和信任。但在实习中，我不能很好的做到“爱”跟“严”结合，可能我的他们的爱有点过度，以致于有时有点迁就他们。我想对学生的爱一定要有一个度，而且必须跟严结合。该严的时候就严，只有这样学生才能理解你的爱。

实习工作总结范文 篇4

带着满心欢喜走进兴义市下午屯中心小学附属幼儿园，时间过得飞快，转眼间，两个月的实习就快结束了，在这期间让我真正感受到了作为一名幼儿教师着实不容易。这次实习也让我收获了很多。

从一开始来到幼儿园的不知所措，到上公开课，再到换班级，一切的一切让我觉得似乎我可以从种种的磨难中学习到很多，俗话说：种种的困难不是为了折磨一个人，而是为了成就一个人!但愿我能从中学到很多，也成长很多。

刚来时，面对新工作，面对性格各异的孩子，我觉得毫无头绪，不知道该从哪里开始，看着老教师们轻轻松松的带着孩子们开展各种活动，做着一个又一个的游戏，看着孩子们一张张兴奋、热情高涨的笑脸，我深深地被感染着，我努力地去学习，尝试着独立带孩子，经过几次之后，我的紧张心理才逐渐退去。

后来又是上公开课，也许是自己的经验不够吧，没有考虑得很全面，不过还是赢得了评课老师的表扬，突然觉得一个人走上社会后很多时候不能什么事都按照自己的意愿来做，但也不能完全没有立场，这将是自己从事幼教工作实习的最后一点时光，这其中的很多将会是自己一辈子最珍贵的回忆，老师、孩子、一切的一切，都将为我以后的人生增添光彩，成为宝贵的经验。

学校的老师都给我们一种回到家的感觉，这也许就是我们兴义人的热情吧!一起来的两个外省的同学一直在感叹兴义真好!这也是上天对我们的眷顾，快走了，确实有很多不舍的地方，两个月的感情也足以让一个人有很多不舍的感情，但为了梦想，还是要不断前行，跟一个又一个的驿站说再见!

在这实习的过程中，让我懂得了，要因人施教，面对不同的幼儿要用不同的方法，每个孩子都有自己的差异，有自己独立的内心世界，而作为老师，要想真正走进孩子们的内心世界，不用心去捕捉他们的闪光点是不行的，每个孩子都有他可爱之处及不足之处，要想帮助他们改正错误，不仅要关心和照顾幼儿，还要和幼儿的家长进行沟通，在实习期间我试着与家长打交道，与他们交流幼儿在园及在家的情况，实习让我获得了很宝贵的东西。

这将成为宝贵的回忆留在心底!

实习工作总结范文 篇5

绵阳世纪石油学校与其它高宛中相比，学生有自己的特点。比如说他们的年龄都很小。非常的活泼好动，热情，直率，冲动，不爱学习。其中有些学生的思想也很偏激。所以在我班主任工作中。不仅仅要给培养他们对学习的兴趣还要注重他们品德和正确价值观的树立。同时我也还需要处理一些班主任日常事务。因此作为班主任的工作较重。

首先我通过开展一些主题班会来对职业中学学生普遍存在的一些问题让学生进行讨论。比如说我们学校学生上网成瘾，每个月花钱如流水半个月就用四、五百块钱的情况很多。我就组织了一堂关于“上网与学习”的班会。学生都积极的参与。气氛很活跃。经过分组讨论之后我们一起总结出上网的好与坏、上网除了打游戏之外还可以做那些更有意义的事情、省下来的钱的用途等等。通过这次班会。学生大多认识到网络不是只能打游戏和聊天。而且也明白经常上网电脑的辐射对人身体有很坏的影响等等。

其次对于班里的一些调皮学生，我都采取与其多交流的方法来管理。因为你不能对他硬来，你越是态度强硬，他就越反抗，后来就会发展到讨厌老师，厌学等。所以应该在平时和他们多交流，能够在平常的交流中适当的通过一些言语对他们作一些引导。具体的，我采用的单独谈心的方式与学生拉近距离。

除了这些工作我每天早上还要看卫生区，要监督学生起床出操，要检查学生寝室卫生，下午还要督促学生搞好教室卫生，锁好门窗后才能离开，晚上还得守晚自习。我从一开始就向原班主任了解学生轮值的情况，了解本班的卫生区，以防有学生偷懒。因为学生的轮值情况我们已经掌握，不劳动的学生我们可以直接找到他，对他进行批评，这对其他同学是很重要的，才不会打击其他同学的积极性。也可以培养学生踏踏实实做人的好习惯，避免弄虚作假。

当然在实习期间我们也开展课外活动，学生是主体，因此开展的活动就应该迎合学生的兴趣。通过学生的意见，我班和邻班搞了一次篮球友谊赛，我想通过这个比赛能够增强班级的凝聚力，培养学生的集体观念。

两个月的实习结束了，与学生相处两个月来。我也学到了不少的东西。在他们身上我看到了曾经自己的影子。在教育他们的同时我也在修正自己。让自己的各方面更能体现一名合格的`教师的素质!

实习工作总结范文 篇6

寒假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。本人姓名\_\_\_，年龄22，籍贯河北省\_\_市\_\_县，社会实践职业：销售员。

由于经济原因我家在\_\_年在本村开了一家商店。由于我校放假较早，我本打算参加一些有关自己专业的社会实践，可看到父母忙碌的身影，我心想春节快到了，那时岂不更忙。于是我还是决定帮父母分担一些，自己做起了销售员，并且帮爸爸去集市上进货。

由于上学的原因，我不经常在家，对商品的价格还知知甚少，所以还要接受爸爸的培训。几天后，对商品的价格已有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺，同样是买东西，我爸在时销售量就高，而我则不行通过实践我总结出几点：

就会很辛苦了，而且家中还有六亩田地，到了夏秋季节更是忙的不可开交，看着父母亲脸上一天天增多的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢!我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。

通过一个多月的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，也使我更清楚地认识到自己的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能，将来回报父母，回报一切关心我的人。

实习工作总结范文 篇7

一、服从领导的安排，认真履行本职工作

我于20\_\_年2月来到\_\_市工程建设监理事务所中国茶博汇项目监理部，在项目监理部领导的合理安排下，我担任了资料员及监理员一职。刚开始，我对资料员这一工作的概念还不是太清楚，以为只是收、发资料或完成项目部的一些文字处理等工作。但随着工作的进展、自已不断的学习、探索使我逐渐明白了资料员的基本职责：

1、接收到上级有关部门下发的各种资料、文件后，及时进行登记、归档，并及时分发给相关单位或个人。

2、按时完成工程资料的传递工作，当收到施工单位上报的各种资料后，及时对其进行分类和初步的审查，对于合格的资料及时分发给项目总监和各专业监理工程师进行签认;对于不合格的资料，及时返回给施工单位，要求其补充、修改、完善后重新报到监理部，并按程序对文件进行处理;来往文件资料均做到了收发登记，并建立了合理的台账。

3、完成监理部的文字处理工作，编制会议记录、监理周报、月报;配合各专业工程师做好编写监理工程师通知单、监理细则等工作。

4、完成工程图纸及资料的收集、整理、汇总、编制和存档工作。

5、每天的资料管理工作，记入工作日志当中。

在此期间，我认真学习了公司总部下发的相关文件材料以及建设单位的总体工作思路与措施和建筑工程施工技术资料的相关内容。通过自身的学习和同事的指导，我懂得了监理资料是工程建设过程中，监理进行监控的真实记录，是一项系统工程。它牵涉到监理单位、建设单位、施工单位、设计单位等工程参建单位的实质性工作，是监理工作科学化、规范化、法制化的标志。同时，监理资料是反映监理工作水平，是衡量、评定监理工作的重要依据。

作为监理资料员，认真做好资料的收集、整理工作，在工程中有着举足轻重的作用。到项目部后，在领导明确了自已的工作职责和分工后，就马上开始查阅各相关资料、文件和技术规范，特别是通过公司质量管理体系文件的学习，很快的进入了工作状态。

由于从事资料员工作的时间限制，在很多方面存在许多的不足之处，在今后的工作中我会更加严格的要求自己，努力钻研业务，不断更新和补充新的知识，提高业务水平和工作能力，总结经验，更好的完成相关方面的工作。

二、规范自己的言行，提高现场工程管理水平

为了进一步加强学习和了解掌握施工过程，项目部总监安排我到施工现场进行监理工作，并安排了专业知识过硬的工程师带我，主要配合、协助土建工程师监督施工过程、工程验收以及负责旁站。初到工地，我积极主动接近业主和施工单位与他们沟通，认真学习相关规范要求以及查看工程图纸，在专业监理工程师的精心指导下，逐步熟悉了一些设计图纸的有关规定和要求，有利于在现场开展监理工作。在土建工程混凝土浇筑施工中，工程的重点部位涉及到多道工序，一旦疏忽就可能造成工程质量事故，因此在旁站施工中，加强监控，严格监督各部位的施工，加强施工过程控制，要求施工单位严格按照设计要求、施工方案及验收规范进行施工作业，确保工程质量。监理记录是工程监理不可缺少的环节，在施工过程中，我做了详细的记录，每天都有完整的监理日志以及旁站记录。

在旁站施工过程中，做到明确浇筑构件部位、砼等级强度及砼的拌合方式、施工单位管理人员是否到位、施工机械及原材料储备状况、浇筑开始时间及结束时间、共计浇筑的砼方量、砼试块制作组数、坍落度的设计要求及实际抽查结果。在工程关键部位的施工时，做到提前到达旁站位置，检查施工准备工作，进行全过程旁站监督，及时完全真实地作好书面的旁站记录;对施工的各道工序作业，做好日常的监督、检查工作。发现问题要及时通知施工单位或监理工程师，做到发现问题及时向总监汇报，并督促施工单位整改落实及合格后，进行再次的复检确认。

在施工现场，由于专业知识和工作经验的欠缺，虽然遇到很多难题，但我依然坚守自己的岗位，尽职尽责地做好应该做的工作，虚心学习，逐步完善自己，不断提高业务管理水平。

三、加强日常学习，努力提高业务素质

业务素质是监理履行职责的基础条件。作为一名年轻的监理人员，我热爱自己的专业，并热衷于对工作经验的积累。

我很高兴能够来到泉州市工程建设监理事务所，也很荣幸能够接触到这么多专业知识过硬、工作经验丰富的工程师，在工作上给了我很大的指导和帮助，使自己在实践中能够充分的将所学的理论与实践结合起来，虽然在开始的过程中碰到了诸如专业术语等方面的一些障碍。

四、尽心履职，全心全意当好称职的员工

作为一名监理人员，我的理解，没有什么谋求利益和享受待遇的权力，只有承担责任、带头工作的义务。在平时的工作中，对领导交办的工作，保质保量完成;对自己份内的工作也能积极对待，努力完成，做到既不越位，又要到位，更不失职。

我始终坚持以一个合格监理人员的标准要求自己，热爱自己的本职工作;有良好的工作作风和吃苦耐劳的精神;工作态度严谨，思想品德端正;遵守企业的各项规章制度;服从组织分配，认真完成监理部交给的各项任务。在工作中能高标准的要求自己，严格履行自己的岗位职责，发现问题根据情况做出处理并及时向领导汇报。在日常生活中，能够尊重领导，团结同事，协助有困难的同事解决生活与工作上的难题。

时光荏苒，宝贵的社会实践很快就要过去，来公司已有4个月的时间，回首过去，内心不禁感慨万千。

总的来说，四个月的社会实践还是比较顺利的，各方面都学到了很多知识，项目上的每位从业人员都有各自的长处，处在这样一个工作环境中，我感到非常高兴。每个人身上都有我要学习的优点，感谢学校给我这个平台，能够让我在岗位上发挥自己的长处，并吸取别人的优点，不断总结自己、提高自己。由于各方面专业知识和工作经验的欠缺，工作中存在许多不足之处，敬请领导、同事们多加指正。在以后的工作中，我会从实际工作的角度去认真学习理论知识，真正让理论指导实际、结合实际，从而更好的适应社会。

实习工作总结范文 篇8

在派出所学习的日子，虽然只有三个多月的时间，但我按照学院和实习大纲的规定，基本完成了规定的实习任务，这段不长的实习经历也必将对我今后的学习、工作产生重大影响。它让我知道了自己在大学毕业以后将会处在一个什么样的工作岗位上和我所将可能要从事的工作的实质大概是个什么情况，也为我今后的学习明确了方向，可以比较有重点的加强课外的学习，充分利用大学里的学习资源来充实自己，提升自己的综合素质。希望这次在派出所的实习是我们走向社会、联系实际的一个良好开端，在将来的学习和工作中更进一步，取得更加骄人的成绩!

实习工作总结范文 篇9

因为我不是武汉人，并且在武汉也没有什么亲戚朋友，跑信用卡确实感到比较困难。但我从来就是一个不轻易低头认输的人，我绞尽脑汁，发现了一片原来一直被我忽略的客户。

星期一的早上我运气比较好，在行里大厅里遇到一个要办信用卡的客户，朱小姐。在填表的过程中，我发现在“直系亲属联系方式”那一栏，她的丈夫黄先生也有工作单位，并且在聊天过程中发现他们已经在我们光大银行办了商品房按揭贷款，由于朱小姐是用她的自有车辆进件的，当时我就想到可以让她的丈夫黄先生也办一张我们光大银行的信用卡，刚好可以用房屋进件。于是我就试探性地对朱小姐说了一句：“其实也您先生也可以办一张我们光大银行的信用卡啊。”朱小姐似乎有点吃惊，问道：“可以吧?他就是想办啊。”后来我就与她的丈夫黄先生取得了联系，黄先生让我去他单位办卡，我又顺便办了2张。我把原来填好的单子找出来仔细研究，发现了不少好的客户。从他们填的工作单位，可以简单衡量一下他们的同事可能办卡的情况，还可以让已填资料的客户帮我介绍新客户。同理，从他们填的朋友的单位和联系方式上也可以获得不少资源……

就是用这样的方法，我这个星期办了6张。我体会到自己是不是武汉人并不是那么的重要，只要肯开动脑筋，善于利用自己手头已有的客户资源，抓住老客户，通过老客户拓宽客户渠道就可以了。以上是这个星期营销信用卡的一点心得体会，下面对下个星期的工作做一下安排。

我们这个星期又多了一项任务就是跑商银通，还好我原来在跑信用卡业务的时候，有帮我们组长留心商银通的事。我这个星期在黄先生那办信用卡的时候，发现那个地方有不少个体经营户，好像那个地方还没使用POS机，我就顺便推了一下我们行的POS机，只是了解地不是很清楚，跟他们协商好，让行里专门跑商银通的同事去跟他们具体接洽以下，没想到这个星期刚好派上用场。在信用卡方面，准备跑一下上个星期联系好了还没跑的几个客户和一个在汉阳的同学。

经过这两周来在大堂的学习，感觉自己对业务还不是很熟，特别是对一些理财产品的理解还不是很透彻。很多顾客大概只是想了解一下我们的理财产品而已，我有的时候很想靠自己简短清楚地跟他们介绍一下，节约您和陈经理的时间，这样你们又能接触更多的优质客户了……但常常感到力不从心，我了解的那点皮毛知识根本就经不起客户的细问，所以没办法还是只能把他们带过去见你们了……还有就是感觉自己在面对客户时耐心还不够，刚开始还是每个客户都详细讲解，进门有迎声，出门有送声，但到后来累了，对一些走的顾客就懒得送了……在这方面我还要好好改进，好好加油……

我在紫阳的实习就快要结束了，时间确实太短了，还要学习的东西还很多……但在紫阳的这段时间，我从你们身上学到了不少东西。

第一就是要用心做事。每次周经理跟我们开会时，都有不少拉存款，推动商银通、信用卡的点子，就可以看出她是每天都在思索着怎么把事情做好，怎么把业绩提上去……在这方面我真应该向她学习，对自己经手的每一件事都要认真对待，用心把它做好。

第二就是注重团队的力量。我一直都认为个人的力量是有限的，只有团体的力量才可以创造无限的可能。从刚开始她让我们分组跑信用卡，到后来每次开会时，她强调我们理财部要靠团体的力量把业绩提上去，不能向别的支行那样单干。我以后要更加注重培养自己的团队协调能力，只有这样才能更好地的适应社会。

第三就是要让自己快乐地忙起来。这个暑假，我们金融学院还有别的学生在招行或民生实习，跟他们比起来我们在紫阳的实习确实辛苦很多，特别是在外面跑信用卡的那段时间，我的身理和心理各方面都承受了很大的压力，但经过了那段时间，感觉自己确实进步了不少……我一直都认为人要学会在压力中成长，是她的鼓励让我坚持下来，她说一定要快乐起来，不要感觉自己的工作很痛苦……

曾经看过一段话，记得不是很清楚了，好像是说有些失败的人总是认为自己已经很辛苦、很努力了，所以就归结于运气不好，但殊不知那些成功的人更辛苦，更努力，他们坚持下来了，所以就成功了……

实习工作总结范文 篇10

回顾这些日子，有心酸，也有甜蜜。实习带给我的东西真的太多太多，虽然每天都很忙，但是工作着并快乐着。一滴汗水，一级台阶;一分耕耘，一成秋色。在这里的日子是我整个大学生活中最 忙碌的日子，也是收获最 多的日子。通过这次实习，我明白了能让学生喜欢听你的课，是一件非常快乐的事情，也明白了时刻想着学生、了解他们的需要，尊重他们，与他们成为好朋友，在沟通的过程中去了解每一位学生，爱每一位学生，信任每一位学生。“身正为师，行正为范”，老师的言行直接影响和感染着学生，因此全面严格要求自己也尤为重要，良好的表率作用是幼儿教育的关键。

每经历过一次，收获就多一些，成长也就又迈进一步。这次实习的时间不长但却使我终生受益。今后我要不断的努力，使自己不断的进步，日渐完善，成为一名优秀的幼儿教师。

实习工作总结范文 篇11

我实习所在的公司是北京源晨动力技术服务有限公司南京分公司，主要从事南京地区的电脑维修服务工作。虽然我学的是计算机应用技术，但在电脑维修服务方面还是有所了解。

刚开始实习时，公司的同事给了我一些有关部门运营和计算机售后服务公司的规章制度，让我对公司运营情况和售后服务有了一定的认识，真正体会到了一个私营企业单位对人事的重视，理解了技术服务部的电脑维修工作虽然是企业部门运营的一个小侧面，但关系到企业在广大市民心目中的形象，我们中有经验的大哥哥大姐姐还给我仔细讲解了计算机维修方面的一些注意事项，经常领着我去进行上门服务、送修演练。后来，领导又让我参与了一些具体的工作，担任送修部门前台工程师。在领导及全体同事的帮助指导下，经过这么多天的实习、工作，我已熟悉整个联想售后服务的流程，可以独立、熟练地、比较准确地报出各种电脑故障问题，以及接待不同背景的用户和解决他们的问题。

积累一定的工作经验和社会经验，在职业道德、职业素质、劳动观念、工作能力等方面都有明显的提高，逐步掌握从学生到员工的角色转换，为毕业后的就业打下良好的基础，提高就业竞争力。

为了达到毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，我对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。在整个的实习过程中，我总共做了以下的一些工作，同时自己的能力也得到了相应的提高。

1、工作能力。

在实习过程中，积极肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化建议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2、实习方式。

在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3、实习收获。

主要有四个方面。一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了教学的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业论文积累了素材和资料。

这对于我是一次特殊的实习，脱离了课本的实习，心中不免有些压力。但好的机会，要大胆的尝试，才会得到有效的锻炼。我怀着满腔热情和对工作的美好憧憬，我来到北京源晨动力技术服务有限公司南京分公司。

实习工作中，虽然我占有一定专业优势(毕竟与学的专业知识相关)，开始只是听了别人的介绍，觉得和书本上的差不多，与学校不同的另一方面，在学校我们做自己需要的事情，做好做不好只关系个人利益，而在工作中反映出了真实性，要切实观察，真正做到与实践相结合，做到真正了解公司、关心公司、帮助公司、更要提高对公司的那份责任心。

有压力才会有动力，压力促使我们不断学习、不断努力、不断进步，提高自身综合素质，为踏上社会，面临独立生活打下牢固的基础。作为在校生，我无悔自己的选择，作为21世纪的一员应发扬不怕苦、不怕累的精神，心甘情愿为社会服务。用热情的工作态度，完成了每一项任务，在实践中遇到不懂的专业问题，积极主动地请教现场有经验的老员工们，每次都有不同的收获。使我不断的得到进步，这次实习不仅仅是工作的平台，同样短短的实习，是一次我们可以直接面对和接触现实社会的机会。这个机会很难得，它会让我们一直习惯于书本的眼睛和大脑发生一些细微的变化，也许应接不暇的“怪现象”会扑面而来，充斥我们的眼睛和大脑，但是我们必须经受这样的冲击。就像我们国家的发展一样，要实行市场经济，就应该培育和锻炼市场经济主体应对激烈竞争，适应多变市场，分散风险的这样一种能力，不适应的就应该被淘汰，最后留下的是质量优良的社会资产和适应能力强的经济主体。

讲了那么多实习好的一面，难免有点不太现实。实习过程中有快乐也有忧愁。我觉得我以前很浮躁，对待一些人和事的态度有问题，太过于片面地去评判一个人和一件事的对与错，其实这就是不够成熟的表现。在工作中，也遇到一些问题用户，坦白的说，他们的想法不是很合理，但是我们不能光和用户争吵，这样的结果是没意义的，我们就应该采用相对的方法来处理好问题，我们做服务行业的心态一定要好。我在书上曾经看到：每天心里默默告诉自己三遍：世界很美好，也许一天的心情会很好，对自己充满信心。其实每天都是美好，只是我们对待的态度不同。

实习时，我们所见的社会，不可避免有阴影面，但是我觉得好的东西始终多一些。因为我每天都可以看到温暖的太阳，闻到温馨新鲜的空气，见到许许多多可爱的人。

六个月的实习，我很幸运学到了不少东西，不仅充分的发挥了专业知识，将理论切实运用到实践种，还进一步拓展了自身综合实习空间。同时我也看到了自己的不足，无论什么工作一定要有责任感和使命感，对工作一定要认真扎实;要加强自身建设，努力提高自身素质，更好的适应工作需要;一定要有吃苦耐劳的精神;还要不断的扩展自己的知识面。这样对我们以后，有利于接触社会的方方面面。

实习是踏向社会的一个关键时期，我们在学校学到的知识较零散，实习将知识系统化。在这个学校到社会的过渡时期，自己从事的专业要抓好重心，做到多思考、勤看书、多学习把自己的重心转移到工作上来。不断学习经验、积累知识朝着这个方向努力。一份耕耘一份收获，一个人成功与否取决于个人努力，我们年轻而富有朝气，实习是未来职业生涯的开始，用我们充满智慧的大脑让自己的梦想成真，实习的经历成为永远难忘的回忆。

实习工作总结范文 篇12

转眼间十几天的建筑测绘实习就要结束了，这十几天里我学到了很多。

建筑测绘实习是我们学习了测量学之后必修的一门课程，是我们把测量学课堂所学知识运用于实际操作的一次实践，有助于我们巩固各种仪器的操作、更牢固的掌握测量学知识，也是我们更深层次的认识建筑结构的实地考察，提高我们发现问题、解决问题的能力。

我们组分得的任务是对开封军分区的红洋楼进行测量，并完成老师要求的相关图纸的绘制。首先我们详细的了解了红洋楼的建筑年代、背景、特点以及其特殊的历史文物价值。老师与开封文物局、驻军领导几经商量才争取到这次宝贵的机会，又把这次来之不易的机会放心的交给了我们，我们深感老师的信任并暗下决心一定要认真完成测绘任务不辜负老师对我们的期待。

这座建筑大的轮廓跟其他西式别墅极为相近，但其细部线脚较多，各个门窗尺寸都有变化，且结构复杂。例如大多的门窗为三层，最外层是百叶，可遮阳，里边两层为玻璃，可保温。我们在绘草图时存在的困难主要是，由于透视关系的存在，不能够准确的把立面画好，同时因为出图比例为1：100，门窗不能够在立面上详细的表达，所以几乎每一个门窗都得画大样。平面草图的绘制就更麻烦了，需要在室内外来回的转悠，根据想象画了改改了画，屋顶平面则是在建筑周围仔细的观察来确定。

在测量时我们也遇到了一些想不到的问题，平面测量完成后，根据推算的墙厚不合理，或者是明明重合的墙却错开了，一层二层的墙体不对照，等等。我们只好带着这些问题重新测量，最后实在没法对应的墙体只能根据合理性进行改动。就这样我们把平面上的问题一点点的解决，完成了平面的测量。立面测量的难度主要是高处测量工具有限，最后总算借到了梯子，我们组员充分发扬了不怕苦不怕累的风格，争着爬高爬低，每测出一个较难测的尺寸都很高兴。同时经纬仪的使用使我们的工作难度降低了好多，大家在操作熟练的组员的帮助下认真操作，最后都能熟练操作经纬仪。但是由于无法测得水平距离，屋顶最高点等几个高度没法测量。于是我们测量室内正脊下的高度，大概估算脊的宽度，然后各部分高度相加，得到大概的高度。其他的能这样相加的，我们就克服困难尽量准确的得到所需尺寸。实在是不能测得的，我们根据其与已知的高度进行对比，然后进行估算得到其高度。大的尺寸定了之后，有了较为准确的平面和立面尺寸之后再画剖面也就简单多了。

本来以为有了草图的尺寸之后，画CAD图应该是很简单的事了，但是事实并非如此。我们的平均任务不是太多，每人三到四张图，我画的是里面是在平面上的基础上画的，所以问题不是太大，只需要把细部准确的表达出来。但是屋顶平面就不是太容易了，须在平面完全确定以后，根据草图轮廓推算屋顶的大概尺寸，这样的尺寸错在这一定的错误，但其结构关系可以表现出来了。主楼梯的尺寸确定较为复杂，它的栏杆构造更是复杂，我在绘制楼梯时花费了不少时间。到了最后整理全部的图时，我们又在一起集中校对各立面对应的尺寸，使得所画的图更加的准确。

实习快结束了，这十几天让我看到了团队精神的重要性，我们的工作是大家团结协作的结果，任何人都是不可或缺的主体，同时我们的工作也没有辜负老师的期望，我们无论是专业知识方面，还是处理问题的能力都得到了提高。老师的耐心指导、大家的互帮互助都是我大学生活中不可抹掉的记忆。

实习工作总结范文 篇13

来到上化学校这四个月留下的感情不是时间长短所能承载得了的。一群乖巧可爱的孩子，让我也充满了对童年的回忆，对童趣的追寻，对纯真善良的探求。

今天期末考试了，今年三年级在陈家岭考试，我的一大半孩子都在我所监考的教室的隔壁。发下题后，我迅速的看了一遍，比平时做的题要简单好多，也没有出现那种灵活的题，所有的知识都在他们的掌握范围内，作文也有背过能通用的范文，一切都很天时地利，我的心却为他们紧紧提着。题简单了最怕的就是他们粗心，不认真。总之，这一个半小时我都在向上天祈祷，祝愿我的孩子们能不负我望。

想想令人头疼的杨瑞鑫、阴康宏，一字错百遍的的杨富森，字迹潦草又很爱撒谎的杨洋，纯真不懂事但很乖的柴孟琪，漂亮活泼不好好学习的刘娜，思维敏捷的杨林刚，好学听话的李梦琪，博学踏实的杨嘉培，认真稳重的杨梦星，骄傲聪明的柴馨，才华横溢的薛鸿晖，小巧腼腆的杨康宁，美丽善良的梁嘉忆，乖巧可爱我的班长耿王宁，侠胆仗义我的副班长龙承亮，爱玩爱闹的王辉，英雄虎胆爱耍将军威风我的得力助手梁搏，想想他们给我带来的欢乐，好多次的感动，我就万分不舍。这是我用了整整四个月尽心尽力尽职尽责培养出来的花蕾，好想看到他们成才的那一天。说了这么多，只是想让下一位接管四年级的老师能尽心尽责，认真的把他们教好，做人方面的教育还需要再拓展。

为了让四年级的学习生活可以更进一步，现在我简单介绍一下我在上化学校的教学经验教训和生活方面的心得。

百事教育为先，下化联区尤其重视学生的教育，每年的期中期末考试都要排名，所以在教学上容不得半点大意。本学期我带的三年级语文，用的是人教版的教材。这本教材的特点是共分八个单元，八个语文园地，每个单元有三篇精读课文，一片阅读课文。为了配合严格的教学计划，最好以周能讲三篇课文，这样才能为以后反复复习留下更多的时间，对于小学生来说，最重要的就是一定要把每个知识点在每个学生身上落实到位，对他们要不停的检测验收，教师心里要清楚每个学生的不同特点。为了配合教学工作，可以实行日日清、周周测、月月考的方针，使学生真正的学到知识才是目的。

在教学中可以尝试各种教学方法。新老师刚到的时候，要谨记一点：上第一节课千万不要给学生笑脸，不然以后再班级管理上会没有什么太大的进步，我们这一批实习教师都在这上面吃了亏，所以一定一定要谨记!在开学一周后，学校会组织全校范围内的讲课、听课活动，所以一定要好好准备，好好摸索方法，这是给学校领导老师留下好印象的第一步。在4、5、6月份，联区都会在南桑峪学校组织听课、评课教研活动，尤其是在6月份的一次教师技能大赛，我很荣幸的代表学校的语文组出赛，同台竞技的教师教龄少则两三年，多则十几二十年，而我，只有两个月的教学实践，初生牛犊不怕虎，这种场合就是发挥你潜力的最佳时候了。如果你也有幸被派去参赛，一定记得要好好准备哦。通过这几次的教研活动，我也长进了不少，学到了很多知识。

在生活方面，记得3月日晚上来到上化学校后，这里的宿舍基本上是两个人住一间，办公住宿集一体，但是来了之后要先把分到的宿舍清扫一遍，然后去找生活老师杨老师去领床上用品、吃饭用品，找阮老师领日常用品(毛巾、香皂、肥皂、脸盆等)。学校会根据时令调整时间，所以吃饭时间也会跟着变化，我记得早饭时间就是从10点变到9点30再变到8点三十，所以适应时间调整的速度要快。学校有专门给老师做法的阿姨，一天三餐，顿顿有米汤，菜的味道也还可以，以辣为主;每周三改善伙食，有时候吃包子，有时候吃油饼，总的来说，这个学校的饭菜确实不赖，平常想吃什么也可以直接去找杨老师说，老师会尽量满足的。吃饭是要扣饭钱的，平时要去杨老师那里拿饭票，到最后发工资的时候吃多少扣多少，正常情况下一天三餐都吃，四个月下来也就三百多块钱，挺划算的。学校到了春天就不再供热水了，即使有热水也不是很热，所以来了要先去上面的商店买一个热水器。山上的夜晚比较黑，也比较冷，所以晚上出门记得带手电、加衣服。出门的时候记得锁门，钥匙随身带着，不要放在窗台上或是其他地方，我们有过被盗的亲身经历，所以自己的东西一定要想办法保管好了。 一办理了当地的手机号，第一时间送到了他们手中，并迅速建立了我分队的通讯联络网，保证信息畅通。在本次转点过程中，我认真查看了实习生在各实习学校的住宿、吃饭、日常安全等生活情况，发现问题的马上找学校沟通协商，保障我实习生在当地学校的基本生活保障，排除各种安全隐患。

在接下来的一个月内，我又多次到各个学校看望实习生，用以前顶岗实习中出现的典型事件提醒教育学生，让学生牢固树立安全第一的思想意识，时刻不放松警惕性。有的学校打热水的锅炉不安全，我就建议他们自己坐水;有的学校厕所离住宿处较远，我就让女同学晚上一定要做着伴一起去;有的学生用热得快和电热杯之类小电器，我一再向他们强调要注意用电安全，降低安全隐患;有的学校位置偏僻或者门口过往车辆多，我就特别加强了请假出校门的纪律性

对于一个驻县老师来说，学生的安全是第一位的，要时刻绷紧这根弦，及其严肃认真对待这项工作。中秋佳节，县城里的大部分学校都放了假，有个别学生离家远未回家，我搬到未回家的实习生处同住，给他们鼓励和温暖，也保障假期学生的安全。国庆节，安排好实习生离校和安全保障后，我在家待了两天又回到了实习基地。驻县教师是学生的定心丸、主心骨，多费心，多动身，多用脑是老师的职责和良心所在。要时刻牢记做好安全工作，是顶岗实习支教顺利实施的基础和保障。

到点两周左右后，大部分学校都已经开始安排实习生试讲和上课，但因为各学校师资力量不同，有的实习生课时较多，有的较少。这期间，学生们出现了急躁等情绪。我得知情况后，下到各个实习学校向有关领导了解我校学生试讲上课的情况，这些学校对实习生的教学实习安排等;同时安抚实习生的各种情绪，进行心理疏导和鼓励，也找机会向校方表达了希望可以多给实习生试讲和上课机会，多支持我们的顶岗实习工作这样的愿望。经过这次跟实习学校的接触协商，实习生上课得到了落实，教学工作逐渐步入正轨。

实习工作总结范文 篇14

不知不觉中，我已经在社会岗位上度过了六个月的时间，这六个月的日子是我从青葱校园走向复合型社会的过渡期，也是我人生历程中很重要的一个转折点。

作为大学生涯的最后一课，实习不仅重要更有其独特性，正是通过实习，让我逐渐掌握怎样把学校教给我的理论知识恰当地运用到实际工作中，让我慢慢褪变学生的浮躁与稚嫩，真正地接触这个社会，渐渐地融入这个社会，实现我迈向社会独立成长的第一步。

站在时间的这一端倒回去看，五个月的实习经历教会我许许多多的东西，无论是对我以后的职业生涯还是对于我的人生来说，都是有益的。

感触挺深的，总结起来，那就是要认认真真做事，对自己负责。

用姜汝祥博士的话来说就是:

从依附型向独立型转变，坚守原则去执行;

从服从型向主动型转变，积极主动去执行;

从个体型向团队型转变，协同一致去执行;

从避责型向守责型转变，承担责任去执行;

从封闭型向分享型转变，开放心态去执行。

第一、我们要学会自己独立，不养成依赖的习惯

社会是一个复杂的社会，适者生存也是社会一成不变的潜规则，当我们还是学生，我们可以躲在温室里，可以依赖，也可以无条件地索取，一旦踏入社会，我们就必须让自己独立起来，要学会选择，学会自己作主，没有谁可以帮谁一辈子，社会是一个竞争的社会，我们处的时代讲究优胜劣汰，不能独立，势必就要被社会淘汰。所以，我们要学会摆脱依赖的心理，让自己慢慢独立，自己为自己负责。

第二、在物欲纵流的现代社会，要做到不随波逐流，保持真我，坚持做自己。

社会是一个大染缸，形形色色的人都有，不公平的现象也会有。社会终究是社会，它不是校园，也不若校园里的一切那么简单明了，单纯透明。社会充斥了成人之间的明争暗斗，面对这些我们无力改变的状况，我们能做的，就是坚持自我，不随波逐流。

中国台湾的作家刘墉说过，在我们每个人的心里，都应该有这么一座堡垒，在平时的时候可能显示不出其重要性，但是，一旦遇到特殊情况，我们可以一退再退，但是，退到不能再退，我们誓与堡垒共存亡。

这也就是告诉我们，什么叫原则。

在工作中，我们可以忍受，可以退避，但是，我们不能放弃我们自己的原则，我们要坚持做自己，端正做人，专心做事。

第三、工作的时候，要做到眼看四方，耳听八方，也就是要眼到手也到。工作的事情，要主动地去做，而做任何的事情，都要勤快。

作为办公室的一个新人，在这个新的环境里，勤快一点总是没错的。论辈分，办公室的同事都是我们的长辈，论资历，我们又都只是初出毛庐，没有一点社会工作经验，出于对前辈们的尊重，也是为自己创造学习的机会，办公室的小事我们都要主动勤快地去做，不要认为自己主动多做一些事情就是自己吃亏，其实，事情做的比别人多并不一定就是自己吃亏了，有时候恰恰相反，我们做的愈多，我们得到的学习机会就愈多，便愈能锻炼我们自己。

我们的主动积极会给我们创造更好的环境和的机会，只有去做，去付出，才会有收获。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！