# 应届毕业生实习工作总结[优秀范文5篇]

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-08-11

*第一篇：应届毕业生实习工作总结实习工作总结10楼宇3顾江龙10208094 2024年1月14日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的实习之路，就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且布满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，...*

**第一篇：应届毕业生实习工作总结**

实习工作总结

10楼宇3

顾江龙

10208094 2024年1月14日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的实习之路，就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且布满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在实习过程中，我感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。刚上班时公司刚完成搬迁，一些设备都没有使用过，所以暂时没有什么工作。首先接触的是如何融入工作，刚开始进行的是对环境的熟悉了解，因为大部分时间是在现场。

时间过的真快，转眼间，我在公司的实习马上要接近尾声了。通过这三个月的实习，我接触到了真正的规模、工作，亲手进行了完成了项目的过程，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了一些设备，从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的能力是远远没有达到工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化。

在今后的工作中，我将发扬成绩，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、学无止镜，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应行业发展的需要。

2、熟练的掌握各种业务技能才能更好的投入工作，我将通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。

3、“业精于勤而荒于嬉”，实践是不断取得进步的基础。我要通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

以上是我的实习工作总结，这是一段布满艰辛和收获的经历，这是一段布满幸福和快乐的旅程，这是一段布满挫折与反思的人生。

**第二篇：应届毕业生实习工作总结**

实习工作总结

2024年2月24日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的实习之路，当我坐上离开学校的列车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且布满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。在这三个月中，领导和同事们给了我许许多多的关心和指导，加上自身的不懈努力，使得我在各方面都取得了长足的进步。

是的，实习的生活是布满艰辛与挑战的。桂林是一个令人向往的城市，她充满激情与活力。当我来到实习公司面对的第一个问题就是食宿问题，桂林高楼林立却没有我住的地方，由于经济问题我只能选择住在离公司比较远一点的地方，这里相对比较便宜，一个小房间和一张床就是我住的地方，每天六点半我会准时起床，在小区里吃两个包子，然后乘坐接近一个半小时的车到公司。我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上人的道理，每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无穷的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，我自然也比例外。我知道我的实习之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。我自然感觉这对我没有什么，我很适应，我也是步行上中小学，吃粗粮长大的，这点苦还不及我儿时的十分之一。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在实习过程中，我感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。首先接触的是如何融入工作，刚开始进行的是公司产品生产流程的熟悉了解，熟悉每一样产品是怎么样生产制作，在整个过程要注意什么东西，这些都是我在学校都没有写学过的，因此这对我来说有一定的难度。

在这期间，我主要完成了这几方面的工作：跟师傅学习电容器的生产过程，电容器的装配，新产品的研发实验，电容式电压互感器的生产流程和互感器的检修，电磁装置（变压器）的注油和配送,电容器的装配和检验是否合格。

时间过的真快，转眼间，我在桂林电力电容器有限责任公司的实习马上要接近尾声了。通过这三个月的实习，我接触到了真正的规模、工作，亲手进行了完成了电容器的生产，电压互感器的生产和检修，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了生产和检修处理的流程，从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的能力是远远没有达到工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化。实践是检验学校里的学习成果的最好的试金石。将所学知识转化为工作能力，这样才真正做到了学有所用。

实习的生活是温馨和幸福的,这里布满着浓浓的乡情，这里的同事和领导对我关心有加，他们知道我远道而来，对我的生活十分关心，这里的每一个人都是那么淳朴与善良，都是那么热情，周末的时候同事们还经常会叫我一起参加活动。

在完成各项工作的同时，我还存在着以下几点的不足：一是工作中有时自信心不足，反而出现低级错误；二是在处理一些事情时有时显得较为急躁；三是对一些生产和检修还不够熟悉。

在今后的工作中，我将发扬成绩，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、学无止镜，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应行业发展的需要。

2、熟练的掌握各种产品的相关知识才能更好的投入工作，我将通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项能力。

3、“业精于勤而荒于嬉”，实践是不断取得进步的基础。我要通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

以上是我的实习工作总结，这是一段布满艰辛和收获的经历，这是一段布满幸福和快乐的旅程，这是一段布满挫折与反思的人生。相信我在桂林电力电容器有限责任公司工作和生活会越来越好。

**第三篇：应届毕业生实习工作总结**

实习工作总结

10楼宇3顾江龙10208094

2024年1月14日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的实习之路，就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且布满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在实习过程中，我感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。刚上班时公司刚完成搬迁，一些设备都没有使用过，所以暂时没有什么工作。首先接触的是如何融入工作，刚开始进行的是对环境的熟悉了解，因为大部分时间是在现场。

时间过的真快，转眼间，我在公司的实习马上要接近尾声了。通过这三个月的实习，我接触到了真正的规模、工作，亲手进行了完成了项目的过程，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了一些设备，从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的能力是远远没有达到工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化。

在今后的工作中，我将发扬成绩，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、学无止镜，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应行业发展的需要。

2、熟练的掌握各种业务技能才能更好的投入工作，我将通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。

3、“业精于勤而荒于嬉”，实践是不断取得进步的基础。我要通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

以上是我的实习工作总结，这是一段布满艰辛和收获的经历，这是一段布满幸福和快乐的旅程，这是一段布满挫折与反思的人生。

**第四篇：应届毕业生实习工作总结**

实习工作总结

2024年1月4日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的实习之路，当我坐上离开学校的列车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且布满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。在这四个月中，领导和同事们给了我许许多多的关心和指导，加上自身的不懈努力，使得我在各方面都取得了长足的进步。

是的，实习的生活是布满艰辛与挑战的。深圳是一个令人向往的现代化城市，她充满激情与活力，是天堂，也是地狱。当我来到实习公司面对的第一个问题就是食宿问题，深圳高楼林立却没有我住的地方，由于经济问题我只能选择住在离公司比较远一点的地方，这里相对比较便宜，一个小房间和一张床就是我住的地方，每天六点半我会准时起床，在小区里吃两个包子，然后乘坐接近一个半小时的车到公司。我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上人的道理，每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无穷的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，我自然也比例外。我知道我的实习之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。我自然感觉这对我没有什么，我很适应，我也是步行上中小学，吃粗粮长大的，这点苦还不及我儿时的十分之一。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在实习过程中，我感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。刚上班时公司刚完成搬迁，一些实验室和设备都没有完成检验和校准，所以暂时没有什么工作。首先接触的是如何融入工作，刚开始进行的是对实验室和仪器的熟悉了解，因为公司里的仪器大部分都是进口的，这和学校的国产仪器有些区别，但是基本的原理还是一样的，因此这对我来说也没什么难度。

在这期间，我主要完成了这几方面的工作：实验室日常安全检查，熟悉本科室仪器设备的应用，科研样品的测定，2024仪器设备档案文件整理归档，协助工程师完成仪器设备的检验校准等工作，此外我还参加了“3.15”消费者权益日食品安全宣传和“文明出行”义工等活动。

时间过的真快，转眼间，我在XXX公司的实习马上要接近尾声了。通过这四个月的实习，我接触到了真正的规模、工作，亲手进行了完成了实验项目的测定，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了实验处理的流程，从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的能力是远远没有达到工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化。XX学科作为一门与实际工作结合紧密的学科，实践是检验学校里的学习成果的最好的试金石。将所学知识转化为工作能力，这样才真正做到了学有所用。

实习的生活是温馨和幸福的,这里布满着浓浓的乡情，这里的同事和领导对我关心有加，他们知道我远道而来，对我的生活十分关心，这里的每一个人都是那么淳朴与善良，都是那么热情，周末的时候同事们还经常会叫我一起参加活动。

在完成各项工作的同时，我还存在着以下几点的不足：一是工作中有时自信心不足，反而出现低级错误；二是在处理一些事情时有时显得较为急躁；三是对一些业务技能特别是应用工程软件还不够熟悉。

在今后的工作中，我将发扬成绩，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、学无止镜，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应行业发展的需要。

2、熟练的掌握各种业务技能才能更好的投入工作，我将通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。

3、“业精于勤而荒于嬉”，实践是不断取得进步的基础。我要通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

以上是我的实习工作总结，这是一段布满艰辛和收获的经历，这是一段布满幸福和快乐的旅程，这是一段布满挫折与反思的人生。营销部新员工实习报告

员工姓名：

递交报告日期：

实习部门：

实习日期：

报告内容：

**第五篇：2024应届毕业生实习工作总结**

每一名毕业生，都会经历实习工作，这是毕业前学校交给的最后任务作业，关于实习工作你们都有什么收获呢?关于实习，下面小编为大家收集整理了“2024应届毕业生实习工作总结5篇”，欢迎阅读与借鉴!

应届毕业生实习工作总结1

200\_年\_月，我结束了\_\_年的学习生涯怀揣着实现自我价值的渴望来到\_\_\_工作实习。转眼间，\_\_的实习期即将过去，回想自己这段时间的经历与收获，我深深的感到在我今后的发展\_\_\_给予我的是一笔多么宝贵的人生财富!下面，我将我的实习工作总结如下：

单位给我的工作定位是从事网络部基础工作以及一些网站建设，网络程序开发等等，在此思想的指导下，我承担了园区网络的维护等基础工作，包括线路检修，交换设备更换，新用户入户等等这方面工作并很快掌握了其中的原理和方法，从学校的理论知识到过去一年的实践工作，其中的角色转变离不开单位各级领导以及同事们的帮助和指导。

网站建设方面，和\_\_共同进行了\_\_网站的改造，使用全新的后台，使\_\_网站的功能更加的强大，管理更加的有条理和方便，取得了不错的社会效应。积极参加单位组织的各种活动，团结同事，养成了极强的团队互助精神。参加学习了“\_\_培训”，学习了“\_\_”建设的基本思想和方法。并在实践中掌握了\_\_建设软件“\_\_”的使用方法。所做的这些都是对自己一个极大的促进和提高。

经过几个月的实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，我要更进一步的要求自己。

首先继续学习，不断提升理论素养。在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野，努力实践，自觉进行角色转化。只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。

其次从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

最后提高工作积极性和主动性，我们不管做什么事都要有激情。只有激情的圣火点燃了，才可以发挥自如，才可以做到，才可以不留遗憾。

一年的实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，做好个人工作计划，不断提升自我，努力创造业绩，继续为中心创造更多的价值。

应届毕业生实习工作总结2

一、实习目的：

巩固文秘专业的主业知识，提高实际操作技能，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，将所学知识用于实际工作。

二、实习时间：

三、实习单位：

\_\_\_厂厂长办公室。

四、实习主要内容：

按照老师的安排，我制定了相应的实习计划。注重在实习阶段对所学的文秘理论知识进行进一步的巩固和提高，以期达到根据理论知识，指导日常的工作实践的目的。收到了较好的效果。主要实习情况报告如下：

不同的办公室具有不同的工作和不同的职责范围。而作为一个企业的厂长办公室，是一个综合性的部门，由厂长直接领导，工作范围大，任务也比较繁杂。在实习阶段，我主要的侧重点是文秘工作。

秘书工作是办公室的主体工作，领导要做到决策科学化，离不开秘书人员的协助。因为秘书人员一方面处理着大量的日常事务工作，使得领导能集中精力考虑大问题。另外，还能发挥他们了解全面情况，掌握多方面信息的优势，辅助领导决策，提供合理的建议。秘书工作头绪多，任务重，但必须抓好以下几个方面：

第一，主动做好领导之间、部门之间的协调工作，帮助领导有计划、有步骤、有重点的抓好各项工作，做到忙而不乱。并从过去偏重办文办事，转变到既办文办事，又出谋划策。

第二、开展调查研究，了解基层群众的学习、思想、工作、生活情况，及时向领导反映，并提出合理的建议。对一些急需解决的问题，应及时与有关部门协商解决。

第三、检查督促各种行政法规和本单位的各项决议、制度、办法、规定的执行，验证决策是否科学合理，是否符合实际。发现问题要及时向领导反映，防止并纠正偏差。

第四、组织起草本单位的工作计划、报告、总结、规划、决议和规章制度，对需上报、下发的文稿进行政策、文字上的把关。

第五、对上级机关的来文和下设部门的报告，要及时转给有关领导，根据领导的批示，具体落实承办单位和负责人，并负责催办，如期上报办理结果。

文秘人员除了需要具备以上工作人员的基本条件外，还应有自己特殊的知识修养、技能修养、品德修养、作风修养。因此，文秘人员要自觉、全面地加强这四个方面的修养，努力把自己造就成为德才兼备，既合格又称职的工作人员。并注重掌握以下原则。

1、要有充分的政策依据和事实依据。

秘书人员办文办事，绝大部分都是针对现实状况的，或是为了解决某个问题，或是指导某项工作。因此，必须以党和国家的政策和客观事实为依据，坚持实事求是的原则。实事求是是我党的思想路线和传统作风，是秘书部门一切工作的准则，也是秘书人员必须具备的品质。如果有些领导交办的事不符合党和国家的方针政策，秘书人员应有勇气提出意见，请领导重新考虑，以保证正确贯彻上级的指示精神，把工作做好。

2、要有准确性。准确，是对工作质量的要求。

文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

3、要雷厉风行。这是对工作效率的要求。

任何目标的实现，都离不开两个因素，一是准确，二是时限。其中任何一个失误，都会使事情办不成或办不好。时限就是尽可能缩短周期，减少中间环节。秘书人员办文办事必须具有很强的时效意识，要迅速行动，不可拖拖拉拉，要制定科学的工作制度，理顺关系，分工明确，充分发挥工作人员的重要性和创造性。要简化办事程序，减少不必要的行文和礼节，消除“文山会海”的现象，提高工作效率。要利用电脑等现代技术改变工作手段，实行办公自动化，例如用电脑传递信息、检索资料、编辑文稿等。

4、严守纪律，保守机密。

文秘管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。我国已经制定了《保密法》，秘书人员要认真学习，模范执行，切实做好\_。

实习阶段我参与的主要工作，一是按照厂长的安排与布置，在厂长组织召开的各种专题及办公会议中，认真做好各项准备工作，做到了会议通知及时、会议记录详细、会务准备周到，并按照厂长安排对重要会议下达会议纪要，使厂党政的各项方针政策能够迅速传达到基层各单位。同时，及时呈送上级下发的各类文件，并对由厂下发各基层单位的各类文件及时进行打印、校对，保证各项工作及时高效。二是公文起草。在最近阶段，正逢集团公司《十一五发展规划》讨论中，我根据厂党政联合会议讨论的意见，对其中涉及我厂的部分进行了认真的归纳整理，执笔起草了《大同煤矿集团公司化工厂对〈大同煤矿集团公司“十一五”发展规划〉(讨论稿)的几点建议》。在得到厂领导肯定后，我们将建议上报到了集团公司秘书处，由于意见中肯，文字相对严密，在讨论稿第二稿下发时，我发现其中由我厂建议修改的部分完全按照我厂提供的内容进行了修改。这除了说明我厂的建议比较科学外，作为建议起草人，这对我的文字水平也是一种肯定。三是注意自己在办公自动化方面的锻炼。作为现代化的企业，微机使用是办公室人员必备的素质。目前，利用微机录入文字和文件处理，我都能够得心应手。复印、传真、公文处理等文秘工作基本熟练。文字录入速度可以达到每小时四千字左右。同时，也能够利用互联网查询、传递、接收、储存有关信息。但是，还有一些方面尚有欠缺。如，制表，由于操作较少，很不熟练。还有目前已经广泛使用的多功能一体机由于单位没有配备，也没有掌握。

应届毕业生实习工作总结3

光阴似箭，日月如梭。作为一名光荣的白衣天使，我特别注重自己的廉洁自律性，吃苦在前、享受在后，带病坚持工作;努力提高自己的思想认识，积极参与护理支部建设，发展更多的年轻党员梯队，其中以年轻的骨干为主，使护理支部呈现一派积极向上的朝气和活力。

20\_\_年很快过去了，在过去的一年里，在院领导、护士长及科主任的正确领导下，坚持“以病人为中心”的临床服务理念，发扬救死扶伤的革命人道主义精神，立足本职岗位，善于总结工作中的经验教训，踏踏实实做好医疗护理工作。在获得病员广泛好评的同时，也得到各级领导、护士长的认可。较好的完成了20\_\_的工作任务。具体情况总结如下：

一、思想道德、政治品质方面

能够认真贯彻党的基本路线方针政策，通过报纸、杂志、书籍积极学习政治理论;遵纪守法，认真学习法律知识;爱岗敬业，具有强烈的责任感和事业心，积极主动认真的学习护士专业知识，工作态度端正，认真负责。在医疗实践过程中，严格遵守医德规范，规范操作。

二、专业知识、工作能力方面

我本着“把工作做的更好”这样一个目标，开拓创新意识，积极圆满的完成了以下本职工作：协助护士长做好病房的管理工作及医疗文书的整理工作。认真接待每一位病人，把每一位病人都当成自己的朋友，亲人，经常换位思考别人的苦处。认真做好医疗文书的书写工作，医疗文书的书写需要认真负责，态度端正、头脑清晰。我认真学习科室文件书写规范，认真书写一般护理记录，危重护理记录及抢救记录。遵守规章制度，牢记三基(基础理论、基本知识和基本技能)三严(严肃的态度、严格的要求、严密的方法)。

护理部为了提高每位护士的理论和操作水平，每月进行理论及操作考试，对于自己的工作要高要求严标准。工作态度要端正，“医者父母心”，本人以千方百计解除病人的疾苦为己任。我希望所有的患者都能尽快的康复，于是每次当我进入病房时，我都利用有限的时间不遗余力的鼓励他们，耐心的帮他们了解疾病、建立战胜疾病的信心，当看到病人康复时，觉得是非常幸福的事情。

护理事业是一项崇高而神圣的事业，我为自己是护士队伍中的一员而自豪。在今后工作中，我将加倍努力，为人类的护理事业作出自己应有的贡献!在即将迎来的2024年，我会继续发扬我在过去的一年中的精神，做好我自己的工作，急病人之所急，为病人负责，绝对不要发生因为我的原因而使病人的病情恶化，我对自己的工作要做到绝对负责，这才是一名救死扶伤的好护士应该做的最起码的工作。作为一名护士，我时刻的意识到我担子上的重任，我不会为医院抹黑，我只会来激励我更加努力的工作。在生活中我也是会严格要求自己，我相信我会做到!

应届毕业生实习工作总结4

我以“善用专业知识，增加社会经验，提升工作潜力”为宗旨，接触社会，了解社会，从实习中检验自我。这次的实习收获不少，此刻由我为你举例：

一.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。在珠海免税公司工作时，因为是纪念品销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，透过介绍纪念品的材质，收藏价值以及纪念好处，向顾客推销纪念品，使顾客理解你的意见和推荐。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

二.在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢有自信使你更有活力更有精神。

三.在社会中要克服自己胆怯的心态。开始实习的时候，自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要简单应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四.工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。在今后我要进行正式工作，磨练自己的同时让自己认识得更多，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的打好基础。

实习之后，我感到自己有很大收获：

一、待人要真诚

踏进店里，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，就应是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和潜力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到。

四、要主动出击

当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不明白你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选取，有些东西却能够选取。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

五、要讲究条理

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每一天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每一天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

大学生生一毕业就去创业，不是一个明智的选取。毕竟大学生的社会阅历还不是很成熟。许多事情都不是风平浪静的，要应付各种各样的状况发生，除了自身的潜力以外，还要借助个方面的人和事情。学会与人合作。毕竟路是人走出来的，所以我认为，大学生毕业之后能去参加工作，在工作中，了解这个社会的发展，认识更多的人，触及更多的事情发展状态，理解各种各样的信息，打好基础，等到时机成熟，在创业。

在大学生创业金钱味十足、功利倾向突出的这天，我们不能再放任它在市场经济大潮中随波逐流。作为学校及政府还包括社会，理应给创业者创造出足够广阔的空间，让大学生有更理性和宽阔的创业选取，让他们明白，创业不完全等于经商，重要的是在于开始学会经营人生事业。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。透过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。透过实践，原先理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

短期的实习让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。实习加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在实习中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年人的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

应届毕业生实习工作总结5

20\_\_年\_月\_日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的实习之路，当我坐上离开学校的列车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且布满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。在这四个月中，领导和同事们给了我许许多多的关心和指导，加上自身的不懈努力，使得我在各方面都取得了长足的进步。

是的，实习的生活是布满艰辛与挑战的。深圳是一个令人向往的现代化城市，她充满激情与活力，是天堂，也是地狱。当我来到实习公司面对的第一个问题就是食宿问题，深圳高楼林立却没有我住的地方，由于经济问题我只能选择住在离公司比较远一点的地方，这里相对比较便宜，一个小房间和一张床就是我住的地方，每天六点半我会准时起床，在小区里吃两个包子，然后乘坐接近一个半小时的车到公司。我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上人的道理，每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无穷的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，我自然也比例外。我知道我的实习之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。我自然感觉这对我没有什么，我很适应，我也是步行上中小学，吃粗粮长大的，这点苦还不及我儿时的十分之一。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在实习过程中，我感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。刚上班时公司刚完成搬迁，一些实验室和设备都没有完成检验和校准，所以暂时没有什么工作。首先接触的是如何融入工作，刚开始进行的是对实验室和仪器的熟悉了解，因为公司里的仪器大部分都是进口的，这和学校的国产仪器有些区别，但是基本的原理还是一样的，因此这对我来说也没什么难度。

在这期间，我主要完成了这几方面的工作：实验室日常安全检查，熟悉本科室仪器设备的应用，科研样品的测定，20\_\_仪器设备档案文件整理归档，协助工程师完成仪器设备的检验校准等工作，此外我还参加了“3.15”消费者权益日食品安全宣传和“文明出行”义工等活动。

时间过的真快，转眼间，我在\_\_\_公司的实习马上要接近尾声了。通过这四个月的实习，我接触到了真正的规模、工作，亲手进行了完成了实验项目的测定，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了实验处理的流程，从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的能力是远远没有达到工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化。\_\_学科作为一门与实际工作结合紧密的学科，实践是检验学校里的学习成果的的试金石。将所学知识转化为工作能力，这样才真正做到了学有所用。

实习的生活是温馨和幸福的,这里布满着浓浓的乡情，这里的同事和领导对我关心有加，他们知道我远道而来，对我的生活十分关心，这里的每一个人都是那么淳朴与善良，都是那么热情，周末的时候同事们还经常会叫我一起参加活动。

在完成各项工作的同时，我还存在着以下几点的不足：一是工作中有时自信心不足，反而出现低级错误;二是在处理一些事情时有时显得较为急躁;三是对一些业务技能特别是应用工程软件还不够熟悉。

在今后的工作中，我将发扬成绩，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、学无止镜，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应行业发展的需要。

2、熟练的掌握各种业务技能才能更好的投入工作，我将通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。

3、“业精于勤而荒于嬉”，实践是不断取得进步的基础。我要通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

以上是我的实习工作总结，这是一段布满艰辛和收获的经历，这是一段布满幸福和快乐的旅程，这是一段布满挫折与反思的人生。

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！