# 实习生自我小结[全文5篇]

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-08-22

*第一篇：实习生自我小结实习生自我小结在为期十周的实习中，本人在教学工作、班主任工作以及教育科研工作方面都收获颇多。十分感谢老师对我的指导，还有数学组三老师们对我们实习工作的支持和配合。我从以下三个方面来总结我的实习工作。一、教学工作实习期...*

**第一篇：实习生自我小结**

实习生自我小结

在为期十周的实习中，本人在教学工作、班主任工作以及教育科研工作方面都收获颇多。十分感谢老师对我的指导，还有数学组三老师们对我们实习工作的支持和配合。我从以下三个方面来总结我的实习工作。

一、教学工作

实习期间一共听了34节课，课后参与评课活动5次。

听完课后发现自己和优秀的老师还存在较大差距，尤其是在处理教学难点的问题上。分析问题要透彻，数学模型要强调，概念解释要到位，可以慢慢来，多给学生思考。

实习期间授课12节，其中新课6节，习题课6节，共三个教案。备课后都和指导老师进行过讨论，请徐老师批评指正。每节课都提前进行过试讲，并邀请同组实习成员聆听给予建议。上完课以后的反思和评议让我认识到了自己的很多不足。我主要还两个问题：语速太快和分析题目不够深刻。上课的时候没有必要说重复很多遍，把重复的这些时间用来给学生思考会更好。

每天的日常就是批改作业。提前一天完成作业题，并对学生可能会出现的错误进行预设，对同类型的题目进行归类总结，不懂的或者难以理解的题都及时和指导老师讨论了。改作业时也对学生的做法进行关注，学会用他们的思维处理数学。

二、班主任工作

实习一周内，本人就记住了大部分学生，包括课代表和班委。

积极配合原班主任老师开展工作，工作主动认真，参与班队日常管理：早晚自习和跑操。还积极参与组织班级活动，比如“红船颂”诗歌朗诵、《走进经典》主题班会、运动会、远足活动等，结合学生特点与个别学生进行单独谈话，效果良好。

三、教育科研工作

有关研究表明：心理发生变化的高发区在青春期，中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高，心理素质较差有极大的关系。因此确定了调研题目《中学生心理健康的调查与研究》，并给老师和队友商量研究方法与研究思路。听取他们的修改意见，以进一步完善自己的调查报告。发放问卷，回收统计，科学分析。调查结束后应该及时向实习学校反馈调查所得的情况，并感谢实习学校的大力配合以及支持。

总的说来，通过这次实习，我得到了一定的锻炼。收获颇丰，感触颇深。作为一名教师，首先必须自己拥有丰富的知识储备。用一句非常熟悉的话来说就是，要想给学生一杯水，教师必须自己拥有一桶水，而且这桶水在现在这个信息通达的社会里还应做到常换常新。还有就是教师的语言表达能力也非常重要，在这一方面我还需要不断练习，放慢语速。

**第二篇：实习生自我小结**

实习生自我小结

【实习生自我小结(一)】

20xx年x月x日至12月x日，我在福建省福州第十六中学初二9班进行了为期近四个月的教育实习。实习的基本内容包括教学工作和班主任工作两个部分。在指导老师的悉心帮助下，我较好地完成了既定的教育实习任务。

在教学工作上，我坚持每天到初一和初二年级的各个教室听取不同教师的授课，并认真做好每一节课的听课记录，以便课后反复钻研，取长补短。经过九月份一个月的观摩学习，我在国庆节之后开始上课，到实习结束为止共计上了12节课，其中有阅读课、听说课、复习课、讲评课等不同课型。总体来说，我的备课态度认真严谨，所设计的教案较为规范准确，教学重点突出明确，课堂教学效果理想，教学内容能为大多数学生当堂消化吸收，能够顺利完成教学任务。

此外，我在课外辅导中耐心细致，批改作业和试卷一丝不苟，空余时间经常和指导老师探讨自己在授课环节中所暴露的缺陷和不足，并不断尝试改进。在教学过程中，我深切地体会到，上好一堂看似简单的英语课并不容易，每一个课堂环节、每一个知识点都必须经过反复推敲琢磨，而这些都需要在课前的准备工作上下足功夫，正可谓台上一分钟，台下十年功。除此之外，让我感受最为深刻的是，教师除了要在课堂上做到以学生为主体，充分调动他们的学习积极性，培养他们的独立思考能力，还必须根据不同类型的学生灵活地运用行之有效的教学方法，因材施教，才能确保课堂教学的成功。

在班主任工作上，我首先和指导老师进行了简单的交流，初步了解了该班级的基本情况，获悉由于在新学年更换了班主任，导致在纪律规范上青黄不接，班级建设也群龙无首。在听取了指导老师的意见之后，我在第二周的班会课组织了新一届班干部成员的换届选举，确定了领导核心之后将重心放在在纪律管理和活动组织两个方面。纪律管理主要包括：每天的课前早读到场巡查学生的精神面貌和朗读情况，早读结束之后督促学习委员对各学科作业的收缴情况做好登记，每周一的升旗仪式以及每周二、周四的课间操到场维护队列秩序，每天放学监督值日生工作和检查班级卫生状况等。

活动组织主要包括：策划社会主义核心价值观主题班会，开展班级英语兴趣小组，校运动会方阵创意设计及队列训练等。在试做班主任过程中，我逐渐体会到了作为一名班主任的不易，尤其是担任初中班主任，很多时候面临的都是琐碎、繁杂的小事，需要一件件耐心地处理。此外，由于初中生的心智还不够成熟，在学习、纪律、生活等方方面面都需要班主任像父母一样仔细叮嘱，因此，班主任除了要教好自己的那门功课以外，还必须承受很多其它方面的压力和重担。

这段时间，我收获了丰富的专业知识，收获了宝贵的教学和班级管理经验，收获了指导老师的关怀和教诲，也收获了学生们对我的喜爱和赞誉。对于一名初出茅庐的师范生来说，这让我迈出了教师生涯坚实的第一步，同时也让我感受到了作为一名人民教师的酸甜苦辣。

在从教的道路上，今后要走的路还有很长，我想说：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。我会不断努力提升自己的职业素养，争取早日成为一名合格的人民教师。【实习生自我小结(二)】

时光流逝，转眼间我在成长中又度过了一年，回首这一年的见习工作，对于我来说，既是一种机遇，也是一种挑战。刚毕业的我没有工作经验，缺少实践。一开始感到压力很大，所幸在领导的关怀、照顾以及师傅的指引下，很快的找到了自己的位置，幷逐渐清晰了工作思路，顺利的开展工作并熟练完成本职工作。

这一段时间既是忙碌又是充实的，在学校课本上所学的都是理论性的知识，现在工作中一点一滴积累起来的实践经验，才是我一生受之不尽的宝藏。现将这一年工作简要总结如下：

一、思想修养与观念

要想把工作做好，首先必须具备良好的素质，树立正确的世界观

与人生观。在这半年中我认真参加各种学习和活动。有句成语是：只要功夫深，铁杵磨成针。是的，作为一名年轻的工作者，我在工作中会考虑不周显得毛毛糙糙，不甚妥当。当意见来临时，现在的我不再不悦，不再拒绝。而是以更高的要求来要求自己，告诫自己：不能因为自己的疏忽而对公司的良好发展造成不好的影响。

二、工作态度

无论在工作还是生活中，我一直相信一份耕耘一分收获，一步就要一个脚印。所以我一直不断努力学习出国留学网，不断努力工作。热爱自己本职工作能够正确认真对待每一项工作，工作投入，按时出勤，有效利用工作时间，坚守岗位，保质保量完成工作任务。

三、工作内容

我主要做的是工程资料的管理，按照资料归档的要求，结合现场的实际施工情况，将其相关内容录入输出，形成文字资料，报到监理处审批，合格后整理保存，待归档。看似简单的工作，其实需要的是更多的心细与认真。通过工作的过程，是我更加的明白，我，需要学习的东西还有很多很多。

四、工作成绩

我在工作中学到了很多东西，也锻炼了自己，虽然现在还没有取得什么成绩，而且许多地方还都不懂，可我有信心在以后的工作中以百分之百的热情服务于公司，服务于工作，发挥我最大的能力回报公司对我的培养。

五、展望

通过一年的工作与学习，我很幸运的学到了不少东西，也取得了一些小小的进步，但这些还远远不够，尤其在很多问题的处理上还很稚嫩，我将在未来的工作中，继续多学、多思、不断提高自己的专业水平，更好的完成领导安排的任务，努力地把工作做的更好。【实习生自我小结(三)】

不知不觉来到公司实习已经两个月了，对于初入职场的我来说，这是宝贵而丰富的两个月。还记得最初来到这里时，同事们不遗余力地帮助我熟悉公司环境和工作业务，各位领导对我的关怀更是令我如沐春风，在大家的帮助下，我学到了很多，更是收获了不少校园中没有的工作经验。回首过去的两个月，在出差错时不禁懊恼自责，也体会过完成任务时的兴奋喜悦，每个时刻都伴随着同事们和领导的指导与鼓励，让我能从中吸取经验和教训，迅速成长。

眼下临近年终，虽然我参加工作的时间不长，也在此总结下这两个月来的工作内容和工作情况。既是面向领导的汇报，也是对自己的总结和激励，为明年的工作开一个好头。

作为一名实习生，我的工作岗位是在接待室，主要从事办公室基础日常工作，以及协助其他同事完成一些简单的文件整理工作，工作汇报如下：

一、基础日常

⑴收发考勤表，记录每天的签到签退情况，并登记未能按时签到签退员工的情况说明;

⑵日常打印和装订工作，及打印机、碎纸机、传真机的管理和维护;⑶收发报刊、信件、传真等文字信息;

⑷公司用水的采购及电费缴费工作;

⑸公司网站的日常更新及网络连接管理;

⑹会议室及总经理办公室的打扫工作;

⑺过期报刊、作废文件的回收和处理;

⑻周事项的收发和整理;

⑼接待室现存办公用品的清点和整理;

⑽接待工作。

二、协助其他部门进行的文件整理工作(按时间先后排序)

三、学习情况

⑴参加办公室组织的公司战略学习和其他培训;

⑵对公司相关资料的学习研究;

⑶完成个人资格证的继续学习工作。

以上就是我两个月来的工作内容汇报，与刚入职时相比，现在的我掌握了一系列的liuxue86工作流程，对公司的业务和运作也有了进一步的了解，但是我也深刻地感受到，作为一名新人，以我目前的积累，要做好这份工作是远远不够的，在工作中我还有一些不足需要改正，各方面都需要进一步的提高，希望各位领导和同事们能多多地鞭策我，指出我的缺点，我一定虚心改正，努力提高自己。

眼下正值公司转变运作模式之际，虽然我的岗位平凡，工作内容也很简单，但我愿意尽全力为公司添砖加瓦，为公司的明天贡献自己的一份力量。在与公司共同奋斗的旅途中，我一定严格要求自己，严守公司制度，勤奋学习，努力工作，加强对自己的磨练，达到一个新的高度，以不辜负领导对我的期望和同事们对我的帮助。

在新的一年里，我计划利用空闲时间，多多学习相关的业务知识，了解行业趋势，增加自己的知识储备，同时不放下自己的专业知识，不断扩宽、加深学习面，以更好、更高水准地完成领导交给我的任务，我有信心在新的一年里做得更好，请各位领导考验我，磨练我，并请期待我的成长和进步。【实习生自我小结(四)】

进入公司实习已经三周了。从第一天的小拘谨与不适应，到慢慢的熟悉这个环境和氛围，现在已经开始享受这种忙碌而充实的实习生活了。

回想自己完成或者正在进行的几项工作，感触颇多，也收获很多。我深深的感激公司给我这次实习机会，因为除了工作能力和社会经验的提高之外，我想我更多的会获得一种对待生活和工作的态度，这将是一种无形的财富。

下面我将从几个方面，谈一下自己的工作感悟。

首先，要以极大的热情投入工作。我本着认真负责的态度对待每一项工作，每次对待一个新的任务我都积极的思考以得到清晰的思路，进而高效率、高质量的完成工作。当然不是每件事情都能进展的很顺利，遇到困难时我也曾倦怠，这时候鼓励自己最好的办法就是想清楚这项工作的意义，只有感觉的自己的价值所在，才能更加迅速的调整自己去解决问题。态度决定一切，而积极热情的态度正是我所需要保持的。

努力学习，重视实践是我在工作中获得另一大体会。这时候的学习不再同于学校中的学习，工作中会遇到各种各样的新问题，关键是这些问题不会像课本中的问题一样找到准确答案。这时候仍然需要学习，查找资料学到的是一种思路和灵感，却不会有完全相同的模版可参照。我的主要工作是信息的搜集与整理，无论是实验讲解的整理还是高校、公司目录的整理，最终目的是为读者服务，这是大的前提。但是在执行中又发现各自的不同，实验的讲解要精炼准确的传达信息，高校目录需分清主次，而公司目录又需要信息详尽，这些让我明白了在实践中要及灵活变通。

沟通和交流也是工作中不可或缺的一件法宝。在与王老师和王总的交流中，我常常会获得新的思考问题的角度，为我的工作带来了很大的帮助。常有听君一席话，胜读十年书的感觉。另外在于其他同学的交流中，我也更加明确自己的工作任务和意义。但是，有时候我担心自己对专业部分不是很了解，遇到问题也不好意思向工程师们请教，这是我需要改正和提高的地方。

在接下来的工作中，我期望能够得到的机会来更加全面的锻炼自己。比如：参与产品的安装和调试工作，以更加深刻的了解和认识本公司的产品，促进自己信息搜集工作的进行;参与公司日常行政工作，这是也是我很感兴趣的一个方面，希望能够帮助自己更加全面的认识公司的运行机制。

在以后的工作和学习中，我将以更加积极的工作态度更加热情的工作作风把自己的本职工作做好，同时也愿意为公司做一些力所能及的工作，为公司做出应有的贡献。【实习生自我小结(五)】

时间一晃而过，转眼间我在公司工作已将近三个月。在这段时间里领导和同事们给予了我足够的宽容、支持和帮助，让我充分感受到了领导们海纳百川的胸襟，在对领导和同事们肃然起敬的同时，也为我有机会成为xxxxxx的一份子而惊喜万分。虽然在学校学习过有关招标投标的课程，但是通过工作才发现招标代理工作的了解还仅限表面，因此我还需要深入学习并了解自己所从事的工作。在工作的时间里，在领导和同事们的悉心指导下，各方面均有了一定的进步，同时也有很多感想，现将我这两个多月所做所思向领导汇报如下。

在这两个多月里，我先是学习了与招标有关的法律法规，制作标书，熟悉并参与了招标过程，我先后参加了xxxxxxxx。由于刚参加工作并且此前对招标代理不是太熟悉，刚开始工作时有点找不着头绪，因此这里所有的一切对于我来说，既新鲜也处处存在挑战。不懂就学，是一切进步取得的前提和基础，实践是进步的最佳动力，虽然在实践中错误不断，但是这样反而是我印象深刻。在同事们的帮助下，我学会了很多。在平时出去办事的过程中锻炼了我的品性，慢慢的融入社会，我自身还有很多不足，比如有点马虎，平日里有些胆怯不好言辞，但是我一定在工作中锻炼自己。

在今后的工作中，我将努力提高自身素质，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、提高自己的学习能力，学无止镜，如今是一个信息时代，社会的发展瞬息万变，我将坚持不懈地努力学习招标代理业务知识，提高自己的工作能力。

2、不断锻炼自己的胆识和毅力，提高自己解决实际问题的能力，并在工作过程中慢慢克服马虎，积极、热情、细致地的对待每一项工作。

3、加强思想建设，严格要求自己，多向身边的同事学习，不断提高自我。【实习生自我小结(六)】

找工作有时候也会让人冥冥之中感到一种缘分，一种暗中驱使的力量。还记得三个月之前第一次来人才招聘市场的情景，足足准备了两天的行头，面试却在二十分钟之内就结束了，总结一句话就是准备的内容都没问，问了的内容分都没准备，和我心中所想的面试都不一样，考察项目只有一项就是计算机应用能力，结果我如愿以偿获得了实习机会。

今天想说的并不是求职经历，况且目前来看能不能最终留下来还不能确定，但是到今天为止在这里实习已经整整两个月了，鉴于善于总结的人才能获得进步，今天在这里从一个特殊的角度出发做一个简单的工作小结~每天晚上睡觉之前我都会回顾一天的工作，我学到了什么?我做错了什么?我说错了什么?这是这些天来不断问自己的问题。颜顔说我很搞笑，总是自己在那坐着坐着就扑哧一下笑出声来，我总是这么回答：我今天又做了件糗事我实在是受不了自己了，直到今天我才相信这样一个道理，你的缺陷，如果你总是自以为是地忽略不计，它总会以各种形式暴露在你的工作或是生活之中，直到你吃足够的亏，长足够的智，最终想起妈妈说过而你却听不进去的话。

说我说话不经大脑也好，或者说我性格比较直接也好，或者照顾我面子说我为人比较实在也好，总之这些天在工作中出现了很多令自己难以接受的错误，晚上想想简直都睡不着觉窘迫惭愧地都睡不着觉，后来我发现人呢，在一种应激的状态下可能更不利于真实水平的发挥，说错话，做错事，言不由衷，词不搭调，顾此失彼，手忙脚乱，这些词便是我工作总结的关键词，真是悲哀。一激动见面问好甚至都会出现异常现象，我真是服了自己了。简直不愿意过多描述自己做的那些龊事，每一个都可以作为经典笑话讲给别人听了。我跟工友说，如果要开一个讨论会决定我的存留的话，我现在就该卷铺盖卷走人了。最后万般无奈我告诫自己，还是少说话多做事吧，实在不行一定说话的话一定要记得使一使上帝赐予我的大脑，不能只使这张嘴。

还有体会很深刻的一点就是严谨和细心。这点可是又中了我的穴了，现在想起了相处了几年的朋友给我的中肯的评价：灵性有余，严谨不足。不知道每个人有几个心眼，反正我是觉得自己缺了不止一半。每次前一天安排好的事情，第二天又再想，今天要干什么?总是手忙脚乱的，虽然每天该做的事情不至于遗漏，确实实在在的感觉这不是什么好习惯。每次在与他人交流时，都回去思考，下一步我该怎样做，只希望说出的话不要出错，干事情时，百般思考，这样做可不可以，能不能做好，不求有功但求无过。

算了，不多想了。想为自己澄清：真实的自己不是这样的，我相信自己会越来越好，因为我很在意，因为我热爱这份工作。【实习生自我小结(七)】

本人于xx年xx月来到xxx公司参加工作，先后派往开阳和六盘水项目部进行为期一年的见习工作。这一年对于我来说可以用意义非凡四字来概括。在这一年的见习期里我学到了许多，这包括在工作中的专业技术知识和进入社会后全新的处理事情的方式，同时深刻体会到了做为一个施工员的职责和操守,与成为一个好的施工员的艰辛和压力。我把自己的青春和激情倾注于施工工作中,把汗水洒在每一个不起眼的工作场面上.转身回顾这一年,有过多少艰辛苦闷,有过多少寂寞孤独;也曾彷徨,也曾迷惘。在工作当中,各位师傅孜孜不倦的指导,把几十年的工作经验倾囊相授,各位领导亲切的关怀,使我有过多少感动和欣慰,这将成为我一生最宝贵的财富和最温馨的记忆。

大学是个只有四年的小学堂，而社会是一辈子都在学习的大学堂。初入工作的我们像个懵懂的孩子，很多工作从未接触过，但总怀着满腔热血去尝试。在开阳项目部工作的那段时间让我从优越的读书坏境中回到现实，也从这个时候起我学会了在艰苦的坏境磨练自己的意志，在复杂的工作中总结经验和教训，不付汗水在工作上就收获不到的成果。每天在施工现场我都严肃对待工作，保持着谨慎和一丝不苟的心态，恪守自己的岗位职责，通过在学校里学习到的理论知识与实际工作相结合，在实践中学习经验。

在开阳项目部担任电气调试员期间，我通过观看电气原理图并与实际设备相对应了解电气元件的位置和作用以及线路的分布，明确目的为后面的接线及校线工作夯实了基础，在对废料场的配电箱和电机检修时仔细查出问题的根源并及时进行元器件的维修和替换，确保了生产的安全进行，也得到了业主方面的认可。在四号矿井施工期间我们调试人员对敷设的高压电缆进行了绝缘试验、直流耐压试验等保护试验，在同事的协作下得出试验数据并确认该数据达到合格标准，确保了高压电缆的安全使用。

随后我调往贵州六盘水项目部任现场实习施工员，全新的环境不同的工作内容让我开始了新的工作历程，单位的同事一直很热心的帮助我这个新人。因为刚参加工作，我个人的资历很浅，在现场施工管理上遇到许多困难，自己也犯过马虎和错误，同事们对于我的过失会马上指出，并且教会我如何处理眼前遇到的诸多问题。和他们一同共事让我学会的不仅是技术上的知识，还有办理业务与为人处事方面的独到见解。

在水城项目部工作的这段日子里，我跟随施工队伍在现场奔波，在技术上学习到了电气设备的安装知识、照明系统的搭建、仪表的安装及校验调试、配电系统的接线分布及原理，同时还包括电缆敷设和电缆沟、电缆桥架的制作等宝贵的技术知识和实战经验。在工程管理方面也是获益匪浅，一个项目在开始动工前对于图纸的全面理解并思考规划，按照工程量做出分部预算书交付业主审批，然后按照所给工期做出施工方案与工期计划，合理计划现场施工人员的施工任务，按照施工方案在设备进场前后进行阶段性施工，在工程收尾阶段做出结算书和报验申请资料，交付期间将整个工程的资料整理成竣工资料交付资料室入档，最后对这个工程的完结做出技术总结，探索和弥补施工过程中遇到的问题和不足。例如在水钢干熄焦发电站项目的建设中我通过认真研究施工图纸制定相应的施工方案，在进现场施工前做好预加工件的制作和人员任务的分配;进场后首先

配合土建对建筑孔桩基础进行防雷接地安装，接地电阻值要达到设计要求;之后在整个建筑框架成型之后对照相应位置进行电气配管、电缆桥架安装、输电电缆敷设、电源箱已及照明设备的安装工作;设备进场后依照国家安装标准规范安装一次、二次设备;最后对电气设备的配线和保护试验等后续工作。在此期间工程的进度报表与工程联系单等施工资料也要及时向业主方和工程管理单位报验审批，这样在工程交付时才能在施工进度和资料方面向业主交出满意的答卷。在这一年的时光里，由于工作中的际遇让我成长了许多。例如在水钢4#高炉trt差压发电系统的大修工程中，由于工程量太大，人手严重不足，我们在施工中遇到了很大的技术难题。

在项目部领导的统一指挥下，我跟随班组人员在现场热火朝天地昼夜奋战，学习班组师傅们的工作方式，尝试解决实际困难。当在规定工期内完成任务的那一刻所有人脸上的紧张神情转化为喜悦，这种感受只有自己亲身体会才最珍贵。在为工作付出努力的同时自己也得到了锻炼，我自愿融入项目部这个大家庭，与同事们一起加过班熬过夜，得到的成果让人满意，这些工作经验是千金不能换。所以我热爱自己的岗位，热爱自己的这份职业，在未来的日子里我会继续用自己的努力博得更出色的成绩!

**第三篇：实习生自我小结**

无经验学习人员简称实习生，泛指在某一专业的高年级或刚毕业的大学生，在有经验的工作人员的指导下学习实际工作经验，属于非正式雇用的劳工，通常以日薪计酬。今天小编给大家带来实习生自我小结【四篇】，希望可以帮助到大家。

实习生自我小结【一】

在XXXX实习的一个多月里，我确实学习到了很多东西，透过实习，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的潜力。思想变成熟了许多，最重要的一点就是课本知识与实践相结合，在学校学的东西只有到社会上应用才能理解的更深、更透。

(1)实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。每一天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在这天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。

(2)课本知识、理论知识的基础必须要打牢。是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实状况怎样变化，抓住了最基本的就能够以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅仅限于本部门，还要跟别的部门的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅仅能够放松一下神经，而且能够学到不少工作以外的事情，尽管许多状况我们不必须遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次实习的目的了。

(3)“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的潜力”。这次实习后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。在这次政府部门实习中我掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们务必在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学潜力的人迟早要被社会所淘汰。

实习对我的成长有着很大的帮忙，作为立刻要走出大学校园的大学生，更多需要的不是书本的知识，而是社会的磨练。这一个月作为我们这些大学生走出大学的第一课，不管是考研的、还是找工作的，都有长足的影响。了解了社会到底是怎样样的;明白了该怎样样与社会上的人交往;更主要的，作为行政管理专业的我们，明白了政府部门是怎样运转的，这些都为我们将来踏入社会打下了坚实的基础。

实习生自我小结【二】

假期总是充满了激情和动力，刚刚放假回家的我又在家乡开始了假期的实习。专业对于能够寻求工作的我来说已经不是什么不可逾越的槛。由于考研期间学的专业为企业管理，并且我对于管理工作又有大的兴趣，于是我就在公司的人力资源部进行的实习。

根据实习要求，我们就应要掌握在学习中所学习的专业知识，并且寻找机会参与国际贸易实践，并且在实际中寻找在理论学习中的不足。刚进去公司第一天，在学校已经懒散惯了的我的确有些不太适应，首先每一天早晨的8点上班就让我有点不太适应，虽然公司的领导对于我这种实习生不会太在乎这些，但是我也不能在这种所谓的优势下颓废。慢慢的我已经就习惯了，早起已经成为此刻一种习惯了。因此在公司的第一感受就是要有时间观念，真正的认到了时间的重要。

虽然我在考研期间，我对于企业管理自认为已经有很深的了解，但是在实际工作中，一切又都是那么的不足。书本上所学的基本理论在实际中根本用不着，实际操作潜力基本上没有，总之从中学会了很多书本上没有的东西。例如，以前的我只明白管理的理论识，而此刻我能够根据公司的实际状况作出自己的决定，自我感觉还是进步很大的。

在公司实习期间，我也学会了很多的东西。了解了许多我在学校的书本上没办法学的东西，下面就我对于实习的一些感触：

首先，要遵守时间。们常常用“一杯茶，一张报纸”来概括国企的资料。事实真的是这样的吗但是，这却引起了我的思考。这一个话题，就应是与我所学的学科最贴切的了。时间就是生命，以前的我没有感觉到时间的珍贵，此刻的我如同新生的力量，浑身充满了力量和激情。在刚刚进入实习单位的第一天，我就迟到了，十分令我尴尬。由于以前我对于一般的国企的印象就是懒散，松懈，天天无所事事。虽然公司的老总没说我什么，但是我能够感觉到老总对我的不满，从那以后我再也没有在迟到过。迟到能够使你降低你在领导心中的形象，会失去对你的信任，你的未来可能会在一瞬间失去。管理大师阿拉克说过：人是时间的消费者，又是时间的浪费者。可见对时间管理就是要避免时间的浪费，我们都要像珍惜自己的生命一样珍惜自己的时间。无端的浪费时间无异于慢性自杀。这是我的感触。

其次，要善于学习。刚进去公司的时候，我什么也不会，就相当于一个文盲在一群知识分子中。此时学习潜力就会很重要。我自我感觉我的适应潜力还行，在工作后不久我就能够胜任很多工作。在现实的生活中，学习潜力很大状况下决定你的未来。在管理学中，一个合理的管理者最基本的事情就是要善于学习，能够和员工们打成一片。学习能够修养身心，能够适应各种各样的环境，能够使自己在不同的环境中很好的发挥自己的特长。

在次，就是要服从领导的安排，各师其职。在一个公司中，就是一个很大的整体，相当以管理学中的一个组织，服从组织的领导，是一个员工最基本的要求。一个领导都不期望自己的手下有越级的行为。在自己的工作上尚做好自己的事情，并且能够是多做一些力所能及的事情，尤其刚进入公司的新手，这些都有可能会提高你在领导心中的地位，从而有机会提高并且进一步发挥自己的实力。当然，现实的社会不会因为你的实力就会让你又发挥实力的机会，所以你要把握住一切可利用机会，当然能不腐败就不腐败了。在学校中我已经能够感觉到金钱的诱惑，更别说在社会这个大染缸。

当然，我刚进去公司的时候，一切都是一个新手。很多事情需要和别人沟通，否则你可能会什么也做不成。所以，要善于和同事们沟通。管理学上说，沟通是一门技巧，好的会合理的利用这一手段提高企业的效益。我在实习中，也能够感觉到沟通的重要，有很多事情不是你不会做，而是你的经验不足，或者说是你的社会阅历不够。就拿我在单位的实习来说，领导让我做一份演讲稿PPT，在学校的经验，只是追求图片的花哨，但是等我做完了，领导让我重新做，我一阵的迷茫。幸好我的同事提示醒了我，演讲稿要做的简单明了，而不是只是追求好看。二是要追求实用。这就是经验。

实习生自我小结【三】

在这些天的实习中，我受益匪浅，让我有机会将理论与实践有机地结合起来。在这实习期间，我深切的体会到了工作的艰辛，学习的无限的。这实习使我明白了人际关系的重要性，工作的热心职责心以及心态的重要性。

1.思想统一，目标明确。即俗话说：“大家的心要齐”.切不可各怀心思，南辕北辙。因为思想指导行动，只有大家的思想高度统一了，才会真正把目标落实到行动中来。

2.团队作战的精神，不强调个人英雄主义。因为每个员工的绩效是与营业厅挂钩的，整体不好，局部再好，也没办法体现你的优秀。木桶原理已很好地诠释了这一切。

3.强烈的职责感。个人要在团队中找好自己的位置，明确自己的职能。一旦发生问题，千万不可相互推委，要有勇于承担职责的勇气。如果缺乏这点，那团队将无法凝聚，也就更加谈不上发挥超强战斗力了。

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，此刻想来，日子还是过去了，而且能够拿到优秀实习生，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。

实习生自我小结【四】

岁月如梭，转眼一年的实习期即将结束。在领导的关心支持下，在同事的热心帮忙下，透过自身的不断努力，我很快适应了环境，适应了新的工作岗位，回首翘望，有优点可待继承发扬，还有不足需学习改善。

思想方面，政治立场坚定，热爱祖国，拥护党的各项方针政策。与时俱进，开拓创新，认真学习“三个代表”的思想及“八荣八耻”的资料，领悟“十七大”精神，还透过报纸，电脑关注国内外形势及有关政治动向。使自己的政治、思想水平有了很大的提高。

在学习方面，严格要求自己，凭着对个人目标和知识的强烈追求，牢固地掌握了一些专业知识。随着技术的更新，工艺流程的不断完善，要求我们不断加强自身潜力建设。我抱着不断进取的求知信念，从没有放下学习理论知识和业务知识。在提高专业知识的同时也努力提高自身的素质修养。我还利用工作之余时间，报考了全国成人高成，参加函授学习。在学习和掌握选矿专业理论知识和应用技能的同时，还注意各方面知识的拓展延伸，为成为一名优秀的技术人员而不懈奋斗。

在工作中，我严格遵守厂纪厂规，认真履行自动化控制室一名操作人员的职责。尊敬领导，团结同事。不迟到，不早退，不矿工。蹋实工作，努力做到操作规范化，技能熟练化、基础设施清洁维护经常化。将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划、有重点，实践操作有措施，有记录。工作期间始终以“热心、细心”为准则，联系现场实际勤观察，勤思考，勤学习。工作实践让我的业务不断增长，工作潜力和思想认识都有了很大提高。

我的生活准则是：认认真真做人，蹋蹋实实工作。为人真诚热情，乐于助人。坚持着自我反身且努力完善自己人格的意念，时刻以品德至上来要求自己，一贯奉行严于律已的信信条并切实遵行它。用心参加单位组织的各项活动，在“爱我百花”职工风彩演讲大赛中，取得了良好成绩。不但丰富了自己的阅历，还锻炼了自己潜力!

当然，我还有很多不足之处，说话做事粗枝大叶。与人交流沟通有待进一步完善。我喜欢自己的专业和工作，所以有信心改善不良习惯。

一年实习工作的磨练，培养了我良好的工作作风和埋头苦干的求实精神，树立了强烈的职责心，高度的职责感和团队精神。生产实践让我学会脱离浮躁和不切实际，心理上更加成熟坚定。为走向工作岗位做好充分准备，在今后的工作中，我将继承和发扬自己的优势，学习改善不足。适应企业发展要求，努力把自己的工作做得更好。

**第四篇：实习生自我小结**

实习生自我小结20篇

实习生自我小结（一）：　　岁月如梭，转眼一年的实习期即将结束。在领导的关心支持下，在同事的热心帮忙下，透过自身的不断努力，我很快适应了环境，适应了新的工作岗位，回首翘望，有优点可待继承发扬，还有不足需学习改善。

思想方面，政治立场坚定，热爱祖国，拥护党的各项方针政策。与时俱进，开拓创新，认真学习“三个代表”的思想及“八荣八耻”的资料，领悟“十七大”精神，还透过报纸，电脑关注国内外形势及有关政治动向。使自我的政治、思想水平有了很大的提高。

在学习方面，严格要求自我，凭着对个人目标和知识的强烈追求，牢固地掌握了一些专业知识。随着技术的更新，工艺流程的不断完善，要求我们不断加强自身潜力建设。我抱着不断进取的求知信念，从没有放下学习理论知识和业务知识。在提高专业知识的同时也努力提高自身的素质修养。我还利用工作之余时间，报考了全国成人高成，参加函授学习。在学习和掌握选矿专业理论知识和应用技能的同时，还注意各方面知识的拓展延伸，为成为一名优秀的技术人员而不懈奋斗。

在工作中，我严格遵守厂纪厂规，认真履行自动化控制室一名操作人员的职责。尊敬领导，团结同事。不迟到，不早退，不矿工。蹋实工作，努力做到操作规范化，技能熟练化、基础设施清洁维护经常化。将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划、有重点，实践操作有措施，有记录。工作期间始终以“热心、细心”为准则，联系现场实际勤观察，勤思考，勤学习。工作实践让我的业务不断增长，工作潜力和思想认识都有了很大提高。

我的生活准则是：认认真真做人，蹋蹋实实工作。为人真诚热情，乐于助人。坚持着自我反身且努力完善自我人格的意念，时刻以品德至上来要求自我，一贯奉行严于律已的信信条并切实遵行它。用心参加单位组织的各项活动，在“爱我百花”职工风彩演讲大赛中，取得了良好成绩。不但丰富了自我的阅历，还锻炼了自我潜力!

当然，我还有很多不足之处，说话做事粗枝大叶。与人交流沟通有待进一步完善。我喜欢自我的专业和工作，所以有信心改善不良习惯。

一年实习工作的磨练，培养了我良好的工作作风和埋头苦干的求实精神，树立了强烈的职责心，高度的职责感和团队精神。生产实践让我学会脱离浮躁和不切实际，心理上更加成熟坚定。为走向工作岗位做好充分准备，在今后的工作中，我将继承和发扬自我的优势，学习改善不足。适应企业发展要求，努力把自我的工作做得更好。

实习生自我小结（二）：

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读；另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。比如在我从事教育教学活动时。在我第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当自任口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么？”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢？在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。

要做到在欢乐中学习，不能孤立地营造活跃的课堂气氛，搞花架子，而应当从教学资料中找到学生的兴奋点。课前准备必须要充分。有课时，我往往是凌晨三、四点就起床备课，查资料，写教案，直到上课前还在研究各种细节问题。尽管如此，我还是觉得如果准备时间充裕的话，讲课时会发挥得更好。教师讲课时声音要洪亮，要有一股气势，要有较好的气质。我给自我定位为清刚之气：直率、真挚、刚强而不失温和。我认教师必须要有一点硬气，这样言传身教，有利于学生的性格发展。提问后应给学生充分的思考时间，这一点我做得不够，往往问题一说，就要学生举手回答，并且我的语速、教学的进程都比较快。我认为语速、教学进程应根据教学资料的性质、重要性和大多数学生的适应程度灵活掌握，该快则快，应慢则慢。

在班主任实习工作中，我在班上开展了“学会关爱”主题班会活动。起初，我遇到了许多困难：比如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时，有人提议我使用强制方法。比如说罚站、罚蹲等。诚然，这种方法能够勉强维持班级秩序。然而，这也无疑加深了教师与学生之间的隔阂，甚至会使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。并且，教师要把自我当成活动中的一员，是学生活动的组织者、参与者、引发者，是学生的学习伙伴、知心朋友。为了办好这次班会，我努力为每一个同学创造展示自我的机会，供给展现自我的平台，使每一个学生都能够体验到成功的愉悦，感觉到自我的价值，品尝到其中的乐趣。结果，在准备班会的过程中，同学们都很进取。

在这些天的实习中，我受益匪浅，让我有机会将理论与实践有机地结合起来。站在教育的最前线，应对一双双求知的眼睛，心中倍感任重而道远。我必须要不断努力学习，要为人师表，争创光辉。此外我进取参加社会实践活动，锻炼自我的专业技能，增长自我的专业知识，并到达了必须的效果。经过一系列的校内外活动，我也逐渐把握了人交往和沟通的技巧，学会了如何使自我处于一个融洽的人际关系中。经过在校的学习我深深体会到理论指导实践的含义，并且确实以这个准则要求自我。在学习和活动之余我也进取充实自我，博览群书，丰富知识，并且掌握了必须的计算机应用技巧足以应付工作需要。

作为应届大学生，我还很稚嫩，但我明白：一个青年人，能够经过不断的学习来完善自我，在实践中证明自我。我相信，良好的自学本事和不懈的钻研精神必须能使我很快胜任我的工作。我性格开朗、大方，有较强的沟通组织本事和实际动手本事，善于人际交往。掌握良好的礼仪知识和接待工作经验，头脑灵活、反应敏捷，能够灵活处理工作中的突发事件。

实习生自我小结（三）：

经过本次实习，我发现电算化会计是会计史上崭新的一页。电子计算机的应用，首先带来数据处理工具的改变，也带来了信息载体的变化，会计电算化后对传统会计方法、会计理论都将发生巨大的影响，从而引起会计制度、会计工作管理制度的变革。会计电算化促进着会计信息的规范化、标准化、通用化，促进着管理的现代化。在本次的实习过程中，不仅仅培养了我实际的动手本事，增加了实际的财务工作的过程有了一个新的认识。并且充分认识到自我的不足。会计本来就是一项十分烦琐的工作，所以在实际操作过程中需百倍用心、细心。切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。这样做帐时才能感觉左右逢源，越做越有乐趣，越做越有劲。

本次实习已到达了预期目的，很多的会计专业知识与社会知识相结合，既巩固了专业知识，又学到了社会知识，对我今后的就业有极大的帮忙。经过这次实习我对出纳、会计岗位有了一个深层次的认识。我找到了专业知识的漏洞，对好多基础性知识还不是很肯定，需要重新回顾学习。对会计岗位人员要求的细致、耐心有了切实的体会，明确自我需要努力的方向。在会计实务的操作过程中企业的财会人员均认真执行《会计法》进一步加强财务基础工作的指导，规范记账凭证的编制，严格对原始凭证的合理性、合法性进行审核，强化会计档案的保管工作。

实习是挑战也是机遇，仅有很好的把握才能体现它的意义。这次会计实习中，我可谓受益匪浅，它为我步入社会奠定了基础，为我以后的就业找工作指明了方向。

实习生自我小结（四）：

在这些天的实习中，我受益匪浅，让我有机会将理论与实践有机地结合起来。在这实习期间，我深切的体会到了工作的艰辛，学习的无限的。这实习使我明白了人际关系的重要性，工作的热心职责心以及心态的重要性。

1.思想统一，目标明确。即俗话说：“大家的心要齐”.切不可各怀心思，南辕北辙。因为思想指导行动，仅有大家的思想高度统一了，才会真正把目标落实到行动中来。

2.团队作战的精神，不强调个人英雄主义。因为每个员工的绩效是与营业厅挂钩的，整体不好，局部再好，也没办法体现你的优秀。木桶原理已很好地诠释了这一切。

3.强烈的职责感。个人要在团队中找好自我的位置，明确自我的职能。一旦发生问题，千万不可相互推委，要有勇于承担职责的勇气。如果缺乏这点，那团队将无法凝聚，也就更加谈不上发挥超强战斗力了。

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，此刻想来，日子还是过去了，并且能够拿到优秀实习生，所以，得到一个启示：不论遇到什么困难，不要对自我失去信心。

实习生自我小结（五）：

转眼间实习期立刻就要结束了，在这段时间里我进行教育社会实践学习，回想起实习的日子，收获丰富，异常感受到以下是本人此次学习的一些实习鉴定。

在实习过程中，本人严格遵守医院及各科室的规章制度，认真履行护士职责，严格要求自我，尊敬师长，团结同学，踏实工作，热爱儿童事业，全心全意为患儿着想。同时要理解家属，正确处理好护患关系，能做好解释与安慰工作，多说“对不起”，是家属也理解儿科护士的工作，减少不必要的误会或过激行为的发生。在教师的指导下，我基本掌握了儿科一些常见病的护理以及一些基本操作。异常是对于小儿头皮针的穿刺技术，在工作的同时我也不断的认真学习和总结经验，能勤于、善于观察患儿病情，从而及时地掌握病情变化，作出准确确定。总之我觉得在这段实习的日子里，我学到了很多，虽然我还只是学生，也许我的本事有限，可是我用我的努力充实我的知识与技能，期望能用我的微笑送走病人健康的离去，渴望在学习中成长，真做一名默默歌唱、努力飞翔的白衣天使。

1.实习前对心内科的一些基本操作要掌握，如做心电图、测血压、心脏的体格检查等，不要小看这些，以最简单的测血压为例，很多人都没有规范的掌握。

2.搞熟心内科常见疾病的书本知识，如高血压、心力衰竭、心肌病、瓣膜病、冠心病等；然后再在临床上将上级医生的诊疗方案与书本相对应，看看如何与患者个体结合，不懂就问，水平会提高很快。

3.学会一些急诊处理，如高血压急症、急性肺水肿、心律失常等，急诊的东西会处理了，后面慢的也不用着急，这样做到心中有数，“一切尽在掌握”，呵呵！

4.还有就是，医生不光要掌握高超的医术，同时还要很好的沟通技巧，与患者、与同事，平时多学学上级教师的沟通、谈话方法和技巧，等到真正工作了会很快上手。

这段实习经历，其中复杂的滋味也许仅有亲身经历过的人才能体会，酸甜苦辣，无论是什么滋味，都挺值得回味的。当然更重要的是明白了好多书本上学不到的东西，也认识了几个不错的朋友，或许这比书本更有价值吧！

实习生自我小结（六）：

我来自于ｘｘ省ｘｘ幼师学院，面临毕业到来的时候，我在本市的一所幼儿园实习了一个月的时间。时间虽然很简短，可是收获却甚多，心中萌生了许多感触。

在这一个月里，从教师们身上，我看到了为人师表散发出的耀眼光芒，给了我实习生活带很多启发性的思维。在校时总会以为当一位幼儿教师肯定很好玩，很简便，但来到那里我改变了这个想法，每次上完一堂课我都有深的感触：想要当好一名好的幼师真的不是件容易的事！

看着带课教师给孩子门上课，我认真的学习她的上课方式和管理课堂纪律的方法。即使这样，我还是遇到了很多在校期间没有学过的，毕竟试教和正式的时候的心态是不一样的。听课了之后我开始讲课，孩子们还是如我想象中一样，乱成一团，根本不听我讲课，之后我用小组比赛来管他们的纪律，这样不但能够培养他们的团队精神。还能够为课堂带来一些活力。慢慢发现，孩子们开始理解我喜欢我，这是让我最高兴的一件事了。我才发现，原先对待孩子真的是要十分的用心，给他们多一点的关爱，他们自然就会喜欢你。

组织了幼儿园艺术节，我带着班里的小朋友们安排节目，虽然我在实习期间很忙碌，但感觉到很充实。同时也明白了一件事，要做个好教师除了要有丰富的专业知识以外，还必须要有其他课外知识，这样才能够让你的学生在和你除了一齐玩之外还能尊敬你。这个时候才明白，其实幼师还是很好当的，只要你端正态度去对待。就在这样忙碌的实习生活里，一个月也就这样过去了。

这个月经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这是见证我这样一个全新的成长。使我认识到正确的人生观，价值观。时间就是这样无情，头也不回的流逝掉，是的，谁都不愿意被时间丢下。而我们也随着时间的流走一点一点的成长。而以往的纯真也随着风雨的磨灭转变得成熟。也许这正是成长的代价。每经历过一次，收获就多一些，成长也就又迈进一步。

实习生自我小结（七）：

假期总是充满了活力和动力，刚刚放假回家的我又在家乡开始了假期的实习。专业对于能够寻求工作的我来说已经不是什么不可逾越的槛。由于考研期间学的专业为企业管理，并且我对于管理工作又有大的兴趣，于是我就在公司的人力资源部进行的实习。

根据实习要求，我们就应要掌握在学习中所学习的专业知识，并且寻找机会参与国际贸易实践，并且在实际中寻找在理论学习中的不足。刚进去公司第一天，在学校已经懒散惯了的我的确有些不太适应，首先每一天早晨的8点上班就让我有点不太适应，虽然公司的领导对于我这种实习生不会太在乎这些，可是我也不能在这种所谓的优势下颓废。慢慢的我已经就习惯了，早起已经成为此刻一种习惯了。所以在公司的第一感受就是要有时间观念，真正的认到了时间的重要。

虽然我在考研期间，我对于企业管理自认为已经有很深的了解，可是在实际工作中，一切又都是那么的不足。书本上所学的基本理论在实际中根本用不着，实际操作潜力基本上没有，总之从中学会了很多书本上没有的东西。例如，以前的我只明白管理的理论识，而此刻我能够根据公司的实际状况作出自我的决定，自我感觉还是提高很大的。

在公司实习期间，我也学会了很多的东西。了解了许多我在学校的书本上没办法学的东西，下头就我对于实习的一些感触：

首先，要遵守时间。们常常用“一杯茶，一张报纸”来概括国企的资料。事实真的是这样的吗可是，这却引起了我的思考。这一个话题，就应是与我所学的学科最贴切的了。时间就是生命，以前的我没有感觉到时间的珍贵，此刻的我如同新生的力量，浑身充满了力量和活力。在刚刚进入实习单位的第一天，我就迟到了，十分令我尴尬。由于以前我对于一般的国企的印象就是懒散，松懈，天天无所事事。虽然公司的老总没说我什么，可是我能够感觉到老总对我的不满，从那以后我再也没有在迟到过。迟到能够使你降低你在领导心中的形象，会失去对你的信任，你的未来可能会在一瞬间失去。管理大师阿拉克说过：人是时间的消费者，又是时间的浪费者。可见对时间管理就是要避免时间的浪费，我们都要像珍惜自我的生命一样珍惜自我的时间。无端的浪费时间无异于慢性自杀。这是我的感触。

其次，要善于学习。刚进去公司的时候，我什么也不会，就相当于一个文盲在一群知识分子中。此时学习潜力就会很重要。我自我感觉我的适应潜力还行，在工作后不久我就能够胜任很多工作。在现实的生活中，学习潜力很大状况下决定你的未来。在管理学中，一个合理的管理者最基本的事情就是要善于学习，能够和员工们打成一片。学习能够修养身心，能够适应各种各样的环境，能够使自我在不一样的环境中很好的发挥自我的特长。

在次，就是要服从领导的安排，各师其职。在一个公司中，就是一个很大的整体，相当以管理学中的一个组织，服从组织的领导，是一个员工最基本的要求。一个领导都不期望自我的手下有越级的行为。在自我的工作上尚做好自我的事情，并且能够是多做一些力所能及的事情，尤其刚进入公司的新手，这些都有可能会提高你在领导心中的地位，从而有机会提高并且进一步发挥自我的实力。当然，现实的社会不会因为你的实力就会让你又发挥实力的机会，所以你要把握住一切可利用机会，当然能不腐败就不腐败了。在学校中我已经能够感觉到金钱的诱惑，更别说在社会这个大染缸。

当然，我刚进去公司的时候，一切都是一个新手。很多事情需要和别人沟通，否则你可能会什么也做不成。所以，要善于和同事们沟通。管理学上说，沟通是一门技巧，好的会合理的利用这一手段提高企业的效益。我在实习中，也能够感觉到沟通的重要，有很多事情不是你不会做，而是你的经验不足，或者说是你的社会阅历不够。就拿我在单位的实习来说，领导让我做一份演讲稿PPT，在学校的经验，只是追求图片的花哨，可是等我做完了，领导让我重新做，我一阵的迷茫。幸好我的同事提示醒了我，演讲稿要做的简单明了，而不是只是追求好看。二是要追求实用。这就是经验。

实习生自我小结（八）：

在一年的学习生活以来，我学会了很多也懂得了很多从生活中没法获得的知识和道理，回顾一年以来，从天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到此刻稳重和冷静的我，使我明白了一个道理，人生不可能存在一帆风顺的事，仅有自我勇敢地应对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自我的罗马大道。

在这一年里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自我放手让时间在自我的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我明白这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自我清楚自我应当做的是什么，在挫折面前我們应当善用于扬长避短的方法来促进自我，提高自我的综合水平本事。在学习方面虽然自我普通平凡，可是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。

我明白，在这又是我人生中的一大挑战，主角的转换，这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益一年的学习积累和技能的培养。以前我以往懊悔过，可是很快我选择了坦然应对，因为我深信，是金子在任何地方都会发光，可是我也明白要金子发光也要看适合的环境，在那里我明白我的将来会有光辉灿烂的一天。

在一年的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，所以在学习生活除外，在假日我会进取参加社会各种实践活动，获取更多学习的经验和社会实践本事，在假日的孤儿院里，我获得了不少的经验和懂得了很多知识道理，我相信在以后的社会道路上，我会得心应手，用自我的强项来拼搏。

所以，应对过去，我无怨无悔，应对此刻，我努力拼搏，应对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自我必须会演绎出精彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续努力，做好社会主义的接班人，在生活上自觉从严要求自我，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，各方面表现良好。为社会主义现代化建设，贡献自我的力量。

实习生自我小结（九）：

在XXXX实习的一个多月里，我确实学习到了很多东西，透过实习，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的潜力。思想变成熟了许多，最重要的一点就是课本知识与实践相结合，在学校学的东西仅有到社会上应用才能理解的更深、更透。

(1)实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自我所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不一样，接触的人与事不一样，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。每一天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在这天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自我的一份力量，在今后我要参加更多的社会实践，磨练自我的同时让自我认识得更多，使自我未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自我的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。

(2)课本知识、理论知识的基础必须要打牢。是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实状况怎样变化，抓住了最基本的就能够以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自我也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅仅限于本部门，还要跟别的部门的同事相处好，那工作起来的效率才高。并且在工作中常与前辈们聊聊天不仅仅能够放松一下神经，并且能够学到不少工作以外的事情，尽管许多状况我们不必须遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次实习的目的了。

(3)“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的潜力”。这次实习后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。在这次政府部门实习中我掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的提高。同时在这次实践中使我深深体会到我们务必在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自我先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学潜力的人迟早要被社会所淘汰。

实习对我的成长有着很大的帮忙，作为立刻要走出大学学校的大学生，更多需要的不是书本的知识，而是社会的磨练。这一个月作为我们这些大学生走出大学的第一课，不管是考研的、还是找工作的，都有长足的影响。了解了社会到底是怎样样的;明白了该怎样样与社会上的人交往;更主要的，作为行政管理专业的我们，明白了政府部门是怎样运转的，这些都为我们将来踏入社会打下了坚实的基础。

实习生自我小结（十）：

转眼间在ｘｘｘ的实习生活就要结束了，为了明确自我的过去与未来，也更是为了看清将来要走的路，我觉得我有必要总结一下实习的得失，从中继承做得好的方面改善不足的地方。

我在实习的过程中收获了很多：首先是我端正了学习态度。在我刚刚实习时，脑子里想的是好好放松从重压下解放出来的自我，然而很快我就明白了，实习也需努力认真的学习。看到周围的同学专注认真的做实验，我也打消了开始的想法，开始了努力实习的旅程。此刻的我，富有职责感，敢于应对挑战，有强烈的进取心和优秀的团队精神，善于与他人协同作战。

其次是极大程度的提高了自我的自学本事。在科研实践过程中，我学习进取主动，能经过查阅中英文文献资料，了解学科发展动向，动手本事较强，能独立完成必须的科研任务，得到指导教师的好评。但只靠实习努力是完全不够的。这就要求在实验结束后巩固每一天实验过程中所学的知识，自我钻研并时常去图书馆查一些相关资料，日积月累，锻炼了自我的动手和分析问题本事。我不仅仅重视对专业课程的学习，掌握了扎实的专业知识技能，同时注重个人思想道德品格和修养的提升，坚信“先做人后做事”的至理名言，认为正直的人格是人才的一项重要标准。实习中，我品尝过失败，经历过迷惘，但最终在团体生活中慢慢成长起来，构成了良好的性格品质。

再有就是懂得了运用学习方法同时注重独立思考与实验的结合。做什么都勤于思考，遇到不懂的地方能勤于请教。我热爱自我的专业，在基因工程研究方面具有浓厚的学习兴趣，进取参加指导教师的科研项目，随着学习的提高，已熟练掌握各项分子和基因克隆实验技术，我认为这对于将来很重要。我踏实肯干，努力不懈，最终在实习过程中锻炼和提高了自我，更在这个过程中发现了自我，认可了自我，增强了自信心。

在实习这段时间里，我更与教师们建立了浓厚的师生情谊。教师们的谆谆教导，使我体会了实验的乐趣。我与身边许多同学也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关。

一个月的实习生活是我人生这条线上的一小段，是闪闪发光的一小段，它包含了汗水和收获，为我划平人生的线起着至关重要的作用。

实习生自我小结（十一）：

20XX年7月我怀着欣喜的心境来到了禹州市xxxx烟酒行并进行为期半年的实习生活，这次实习让我们感受到了公司的企业文化。工作中有苦也有乐，但更多的是收获，这次实习我们受益匪浅。古人云：“纸上得来终觉浅，要知此事必躬行”。这是一次理论与实践相结合的实习，把理论应用到实践当中并在实践中积累更加丰富的理论知识。在公司领导和指导教师的帮忙下我们圆满的结束了实习。就3个月的实习我总结了如下几点：

1、心态转变。学校的生活养尊处忧，无需我们担忧某些问题，学校三点一线的生活，学习跟得上就能够，而在工作当中就不然，工作中，我们要研究如何提高工作效率，怎样处理与上级领导、同事的关系，还有在工作当中的不尽人意等事情，这些都要我们以一颗平常心去对待，及时的转变心态会让我们工作更加顺利。

2、计划做事。有了明确的计划，目标才清晰，以至于在工作中不会茫然。在销售部实习的半年中，我每一天都写工作日志，记录下我要做的事情，然后再总结一下完成状况，日志看似平常，但在无形中提高你做事的效率和工作的有序程度。

3、处处留心皆学问。这句话是我刚到销售部报到时经理对我讲的第一句话，对这句话经理并没有给我们多说什么，但在工作当中我深有体会，初到销售部我把以往的合同重新进行整理并做了电子版的档案管理登记，这样节省了查找档案的时间。在整理过程中我仔细的看了一下合同的资料，这为我以后的修改合同起到了很大的帮忙，我能够直接套用以前的合同范本，这个结果直接归为我的留心。在生活中只要你留心处处都有学问在，不要总是期盼别人告诉你怎样去做，应当学会思考自我应当怎样去做。留心别人怎样做。

4、不以事小而不为。做大事小事有不一样的阶段，要想做大事，小事情必须做好。我们正是实习的阶段，做一些繁琐的小事情，很有必要。工作中我们每个人干的最多的就是打水、拖地和擦桌子，但我并没有感到烦，而是把它当作我素质培养的大讲堂，正因为这些小事情改变了办公室的环境。这些小事情值得我去做。事情虽小，可过程至关重要。

以上是我在实习中的一些体会，同时在实习的过程中我也发现自我还存在一些缺点，如：性子急、愿意推托等毛病，正确的对待自我的缺点和错误，才会使自我的本事提升的更快。

半年的实习生活就要结束了，在理论与实践的磨合中我们显得比来时更加成熟和稳重，我们又多了一些实践经验。在一个竞争激烈，就业困难的环境中，我们先行的这一步已经为我们奠定了必须的基础，在以后的职业实战中，我们会打的更响、更漂亮！

在此我也对公司领导和学院的教师表示衷心的感激！

实习生自我小结（十二）：

为期半年时间的顶岗实习，让自我明确了在今后一段时期内急需改正的问题和重点努力的方向：

一、加强学习，全力优化知识结构

在今后的工作学习中，自我要重点对本专业领域之外知识地学习和钻研，努力扩充知识量、延长知识链，全力优化自我目前较为单一的知识结构现状。

二、加强练笔，大力提高写作水平

写作水平地提高需要经过自我在日常工作生活中长期不断地练笔，要多加留意工作生活中的大小事件，提高自我发现新事情、新情景的敏锐度，为练笔供给丰富、新颖的写作素材。

三、加强实践，着力改善动手本事

要不断强化实践意识，经过在实践中来检验工作方法和思想理念的正确与否，更要带着扎实理论进取主动地投身到现实工作中，实现专业理论和实际操作有机地结合，从而着力改善动手本事。

实习生自我小结（十三）：

根据学院教学安排，我自20XX年11月28日进入xx办公室开始长达半年的顶岗实习，为全面总结和回顾顶岗实习工作，正确认识工作中的成绩和问题，充分发挥顶岗实习效用的最大化，现将自我半年来顶岗实习的详细情景总结如下：

工作回顾

一、勤于学，办公室是汲取新知的沃土

办公室作为单位沟通内外、联系上下、协调左右的重要窗口，是各种方针政策、文件材料的发源地、集散地，是汲取新思想、新理论的沃土。为让自我尽快适应机关工作环境，熟悉工作资料，自我在工作空闲之余很多阅读各类党刊党报和文件材料，每一天坚持一小时左右的阅读时间，重点学习和了解中央、省、市、区出台的一些大政方针和发生的时事要闻。起初，自我对一些抽象的政治理论是敬而远之，但要做好文字工作的前提必须得拥有较高政治理论水平，一遍功夫一份巧，一份磨练一分才，自我先是硬着头皮去吸收和消化这些生涩枯燥的理论，但坚持一段时间下来，自我发现这不仅仅对正确把握机关的最新工作动态和工作方向起到事半功倍的效果，同时还在无形之中提高了自我的政治素养和理论水平，为自我接下来从事更高层次的文字工作奠定了基石。

二、乐于干，办公室是锤炼意志的熔炉

干事需要动力，更需要恒久的意志力，而办公室的工作对此要求则是有过之而无不及，能否做好办公室的工作，不仅仅是考验一个人的真才实学，更是考验一个人是否拥有坚强的意志力。

办公室工作千头万绪且事无俱细，小到日常的迎来送往、端茶倒水、卫生保洁，大到为领导出谋划策、沟通协调、办文办会等等，可见，要做好办公事工作是对办公室人员的本事水平和个人意志的双重考验，二者缺一不可。在自我进入到办公室之前，就曾暗下决心在工作中坚决不能抱有因事小而不为的消极堕落心态，自我长期坚持做到在工作周内早上六点半起床后的第一件事就是将自我工作区域范围内整理干净，进取为工作人员营造一个干净舒适的工作环境；自我认真做到热情接待每一位来访人员、每一个来电，进取树立机关对外的良好形象；及时、准确地上传下达各类消息，决不因信息地误传、慢传而造成工作上的被动。

每一天周而复始做着简而不易的办公室服务工作，长时间下来，自我就是把这些常被别人视为懒得做、不愿做、不屑做的琐碎工作坚持做好、做到位，不说自我的本事得到了多大的提高，但能够肯定一点的是自我的意志力变得更加的坚强和坚定，而自我则认为顽强的意志力要胜过任何以投机取巧、不劳而获的手段而获得的成功更加重要。

三、躬于行，办公室是增长才干的天地

经过这次的顶岗实习让自我真正领悟何为“纸上得来终觉浅，唯觉此事要躬行”的深刻道理。自我在大学期间经过系统学习了二年半的文秘学知识，对办公室的“办文、办会、办事”三大核心工作的专业理论掌握得较为牢固。然而，现实工作中自我却发现想把所学的专业知识融汇贯通，恰到好处地运用到实际办公室工作中去，并不是一件容易的事情，诸如在各种公文写作中，存在书生味太重、思想空洞等诸多问题，但经过一段时间的磨合和适应，自我也能将大部分所学的专业知识转化为现实工作中的“实际效益”，从而能更好地指导工作顺利开展。

（一）写作水平进一步提高

办文是办公室工作中最高层次的工作，也是难度系数相对最大的工作。材料写作工作对从事办公室人员除了要求掌握扎实的遣词造句本事之外还必须得拥有很强的揣摩上司意图的本事。因为写材料不仅仅是为自我个人而写，更多是为单位领导、为他人、为整个机关而写，所站角度和出发点的不一样，就需要具有心领神会听好音的领悟本事，唯有正确领会和把握上司的真正意图，写出来的材料才不至于变调、走样。

在顶岗实习中，我主要负责和配合办公室主笔人员撰写新闻稿、报告、计划和总结、各行政村上报信息地修改及机关简报编排、校对等文字工作，所以文书工作是自我每一天在繁忙工作之中的重头戏。文字工作讲的就是精益求精，其一字一词的精确程度可见一斑，至于用什么样的词？用什么样的语气？那里面都有很多值得去深究深挖的学问，来不得半点儿马虎。然而，自我在开始接手材料撰写任务时，由于粗心大意以及炼字本事的欠缺等主客观原因写出来的材料可谓毛病不少、问题一大堆，但在自我不断学习和机关领导精心地指点下，写作中的措辞和炼字的准确度有了很大地提高。

自我经过切身的体会，认为材料写作是一个欲火重生的过程，由其是在经过一番绞尽脑汁之后而不可得的时候，这个的过程无疑是“痛苦难熬”的，但要按时、按质的完成材料写作任务，很多时候自我不得不放弃正常的休息时间，也不记得有多少个在夜深人静的夜晚里自我的头脑仍在高速运转，仍在电脑的键盘上挥指如飞，但更多时候自我能体会到写完一份得到领导肯定的材料所带给自我充足感和欣慰感，而在这之前再多的艰辛都是值得的。

（二）沟通协调本事进一步提升

沟通协调工作是办公室的工作一项基本工作，沟通协调是否到位将直接影响到整个机关工作地有序进行。在实习期间，自我每一天都要认真接待每一位前往办公室的人员，如何和不一样身份人员进行有效地沟通和交流，这是自我初次走上工作岗位中所面临的一大挑战。由于自我实习工作岗位是乡镇一级的基层机关，所以每一天会有很多的平民百姓前往政府办理各类事关民生发展的事情，而办公室往往则是充当了帮忙平民百姓与政府职能部门搭建一个顺畅通道的桥梁这一重要主角。此外，自我会时常陪同机关领导外出开展督查工作，然而督查的过程也就是一个完整的沟通协调过程，经过多次的现场实践，让自我进一步掌握了在今后工作中开展类似督查工作中的重点及采取什么样沟通技巧来帮忙各项工作按照预期的目标开展下去。

（三）分析问题本事进一步加强

办公室是任何一个机关单位智囊库的重要组成部分，如何正确、理性的看待问题并加以科学解决这是从事办公工作的人员必备素质之一。自我在刚进入党政办公室时，领导给你一个问题，需要办公室人员给出可操作性的方案和策略来，当初自我无法抓住问题的关键因素，更提不出富有建设性的意见，但经过自我细心观察和同事的大力帮忙，自我分析问题和处理问题本事逐渐加强，长期坚持下来，自我的思想更加活跃、思维更加缜密，在和办公室成员一齐共商计策时也能及时献上自我有助解决问题的些许良策。

实习生自我小结（十四）：

大学生暑期社会实习活动，使参与实习的成员在实习中熏陶思想感情、充实精神生活、提高道德境界、增长知识才干，在实习中了解社会、认识国情、奉献社会、锻炼毅力、培养品格。是促进学生素质拓展、全面参与素质教育、加强和改善青年学生思想政治工作、服务和引导学生健康成长的重要举措，是培养和提高学生创新本事、实习本事的重要途径。我系团总支高度重视，组织开展社会实习活动，成立社会实习领导小组，切实加强领导，制定详细、周密、安全的实习方案，协调各方面密切配合，集中力量做好暑期社会实习的各项工作，确保本次实习活动取得圆满成功。

一年前，我们“援爱”暑期社会实习小分队走进灾区，对家庭受灾同学的生活和心理进行深入调查，及时了解了他们的心理和生活状况。并以此为依据，组织开展了心理咨询活动，帮忙他们恢复正常的心理状况。以此掌握同学们的基本状况，为他们供给力所能及的帮忙，为抗震救灾贡献我系的一份力量。同时也为学院救助受灾同学供给了部分依据和参考。

时隔一年，灾区重建的情景如何，灾区人们的生活情景如何，一向牵动着我们的心。目前，抗震救灾工作已取得重大阶段性胜利。为了了解当地的灾后重建情景，尤其是近年来国家针对提出的新农村建设，走“一村一品”特色农业道路，为了对重建工作和发展做出可行性提议，为灾区的重建供给一些有价值的资料，尽一份当代大学生该尽的义务，同时也是弘扬伟大的抗震救灾精神。我系进取筹划组建在校大学生赴德阳灾区抗震救灾志愿服务团，引导他们开展关于灾区重建及灾区群众生产生活的调查，支持灾区人民重建家园。此次暑期社会实习，由四川化工职业技术学院团委主办，化学工程系承办的“援爱”暑期社会实习团队，将在四川省德阳地区进行深入调查记录，旨在培养“梦想远大、信念坚定，品德高尚、意志顽强，视野开阔、知识丰富，开拓进取、艰苦创业”的新一代青年，进一步增强青年学生投身灾区重建，全面建设小康社会、构建和谐社会伟大实习的职责感和使命感。引导全社会树立互帮互助的良好风气，增强民族凝聚力，为共建社会主义和谐社会、社会主义新农村建设添砖加瓦。、很荣幸我能担任我系实习分队项目负责人，参与该实习项目的6位成员均经过我系团总支的严格选拔，此次实习活动，我主要负责前期策划、实习过程中的统筹协调工作以及后期图像总结资料的制作。

一、前期策划

我系党总支、团总支和实习分队成员经过多次会议，最终确定项目立项和实习主题，围绕此项目、主题，我将实习策划为“三步走”，即：前期准备、实施阶段、实习成果展示。以前期准备为基础，以实施阶段为核心，以成果展示为重点。

1、前期准备。分为实习动员会、联系实习地、实习成员培训、前期调查材料准备四项工作。

2、实施阶段。结合实际情景，在团总支的指导下，我将其分为假期前准备、假期中调查和假期返校总结。

3、实习成果展示。整理实习过程中搜集的所有文字、影像资料，构成社会实习调查报告初稿。并在化学工程系团总支学生会内部组织召开报告会、交流会、答辩会等。

各阶段中的具体工作均有具体成员进行负责。

二、实习中的统筹协调

1、进取同德阳市绵竹地区遵道镇团委和罗江县金山综合实验区相关负责人取得联系，争取他们对我们此次暑期社会时间给予必须的支持与帮忙。

2、在“明确职责，精心组织，抓好落实”的思想指导下，我实习队一行走访了位于四川省德阳市的重灾区——绵竹市、罗江县，为期一周。分别走访了绵竹市遵道镇棚花村、罗江县金山镇综合实验区。

3、由于最近地震灾区余震频发，在指导教师研究到全体队员的安全问题，最终，经过和全体队员的协商下，决定采取集中与分散的方式对震后社会主义新农村建设进行实习调查，队员回到自我所在地方了解当地新农村建设的一些基本情景。

4、2024年07月09日午时，在指导教师的悉心指导下，在团队全体成员的共同努力下，我们为期一周的暑期社会实习也就告一段落，指导教师为我们开了一个短会后，我们就地解散。

三、实习成果展示

1、我在网易博客平台上制作了我系社会实习分队的博客，其主要是发布我系社会实习分队奔赴灾区进行实地走访的新闻资讯和团结广大网友进行讨论。其博客发挥了我们实习分队的主观能动性，广大网友经过很多可靠的感性材料使之对我们的实习实现由感性认识上升到理性认识。博客坚持一切从实际出发，使主观贴合客观，及时、详细、真实的报道了我系此次社会实习的各项工作进程和工作成效。单日最高访问量突破一百。

在博客上，广大网友高度评价我系此次社会实习的选题，认为是最切合实际，最能表现当代大学生青春作为的暑期社会活动。网友们还针对地震给我院同学带去的伤害等相关问题进行了激烈的讨论。

2、本次社会实习我还负责PPT的制作。其主要选材是来自奔赴实地调查震后社会主义新农村建设状况以及地震当地调研的各类照片。制作过程中，我又一次的拿起书本，重新学习PPT的制作方法，以便更好的制作出演示文稿。在重新学习中，我又一次明白了“温故而知新”的深刻内涵和高度的哲学意义。让我懂得了世界观不仅仅是人们对整个世界的根本观点，同时也是一种人生态度和想问题办事情的价值原则，这决定着一个人的人生追求和现实生活中人的价值选择。

实习生自我小结（十五）：

近两个月的实习，使我真正体会到做一位教师的乐趣，同时，使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的应对面的教学。实习时间虽然短暂，可是学到很多书本以及大学教师没有教过我们的东西。

听了一周的课之后，我开始走上讲台，开始了自我的第一堂课。虽然在学校时候有一次试讲，可是那是对着自我班的同学讲，跟一年级小孩子有着很大的区别。刚开始心境异常紧张。教师在介绍完之后呆在那里不知如何接下去，给孩子们放课件的时候也出现不少骚动，那是因为一些环节中的细节没有把握好，对课件也不那么熟，导致了很多问题的出现。

针对出现的问题，指导教师要求我多听课，多向经验丰富的教师学习，并且应对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮忙修改教案。在之后的一些课堂，不像第一节课那样手足无措，当然还有许多细小的需要注意的地方。

教师说，多一份准备，就多一份把握，做什么事情都一样，异常是教师，一举一动孩子们都看在眼里，一个表情，一个动作，对他们来说都是课堂的一部分，你能够经过一个表情来肯定学生，也能够经过一个动作肯定学生，可是，我在这方面做得还不够，需要多锻炼。

实习期间我听了很多课，除了美术课，更听了语文、数学等一些主课，虽然课程有区别，但在课堂的处理上，很多地方是相通的，值得借鉴的。包括省领雁工程的教师们上的一些课，我们总是不能上出完美的、梦想的课，所以需要课后的反思，思考课堂中一些欠缺的地方，在今后的课堂中应当注意的地方。

时间过得真快，短短的近两个月实习生活已经结束了。我学到了很多。“知识是永无止境的。”在取得好成绩的同时，我时刻不忘超越自我，应对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我不断前进。

总之，教师是一个崇高而神圣的职业，要当一名好的教师更不容易。在此次实习中，我也看到了自我的不足之处。社会的不断提高，使学校对教师的要求越来越高，尤其是师范生将面临更大的挑战，“学高为师，行正为范”的内涵也在不断地加深。这就要求我不断完善自我，准备全身心投入将来的教育事业。

最终，十分感激实习单位文澜小学给了我这次学习的机会，供给了就业前一次宝贵的热身。也很感激指导教师郭教师对我的悉心指导，和帮忙过我的教师，还有那些孩子们。多谢你们！

实习生自我小结（十六）：

在这一个月实习中，我学习到许多在学校学不到的东西.也感悟到了许多，从教师们身上，我看到了园丁们散发出的耀眼光芒，给了我在实习生活带来了许多启发性思维。在校期间总会认为当一名幼儿教师肯定很好玩，很简便，但在那里我改变了这个想法，每上完一节课我都有最大的感触：想当好一名幼儿教师实在不易！

实习生自我小结（十七）：

经过一个月的实习，我也认识到自我存在者很多的不足，主要表此刻以下几个方面：

一、理论知识不扎实。

在实际工作中，还有很多的问题无法用所学的知识解决。

二、社交本事有待加强。

在这一个月里，虽与同事相处融洽，但未能做到进取主动，与同事多交流。

三、工作经验不足。

因之前没有做过整套的档案整理的过程，对工作的估计不足，使得后期工作开展得有些被动。

以上就是我对这一个月以来工作的小结，我会吸收经验，反省教训，在以后的工作中发扬优点，补齐不足，争取做个有为青年。

经过这个月的实习，我得到以下启示：

一、发现新问题之时就是我们增长新知识之时。

发现问题，就是因为之前没涉足过，当我们不断地发现、解决问题，那我们没涉足过的领域就会越少，以后遇到的问题就越少，本事就这当中增长。

二、在大学里学什么专业并非十分重要，重要的是你在大学里学到什么本事，所学的本事是否适应工作的需要。

像在那里遇到的很多人，他们以前并没学过什么办公室工作，但依然能在办公室干得很好。

三、对未知、未涉及过的问题、工作，要多方征询提议，做充分的思想准备，宁可准备得过一些，也不能麻痹大意。

像我对档案整理的部分工作，之前有没整过，准备又不充分，造成后阶段的工作很被动。

四、仅有真的在一个地方生活了一段时间之后，才能真的了解那个地方。

我以前对防城港也有些印象，但在这生活了一个月之后，对防城港的印象发生了很多的变化，才真的算是了解了防城港。

实习生自我小结（十八）：

短暂而充满意义的一个月的实习以来，我的专业知识与实践操作真正进入了一成长的时期。随着师傅与同班同志耐心的指导与提醒，我的操作本事在所具有的专业知识的基础上很快的适应与熟练了各个岗位上的工作资料，步骤及要点。同时也提高了我对这份工作的认识和了解。激起了我对这份工作的兴趣和重大的职责感。我的每一步都必须从小事开始，从细节起。步，刻刻牢记操作规范，时时不离的坚守自我的岗位职责。从不敢有过半点的马虎和大意。每各项工作的操作中，我都虚心理解和听取领导与同志的指导。不懂就问，不会就学。从不掩饰与含糊。并在每一项操作过程中不断的刻苦钻研，总结经验，不断的吸取教训，以致使我在工作中学到了更多的东西，得到更大的提高。

努力总会得到果实，在这一个月的工作里，使我在此岗位上操作的资料有了不小的成就。在班里常受到班长与师傅的表扬。每一次的收发油中，他们都会在此教会我新的东西。耐心细致的为我讲解油品的流程和每个阀门所管辖的范围及经过油品流量的大小。异常是在每一次的储油时，他们会按一步步细致严格的为我讲述每一种牌号油的特点及怎样经过看，闻，摸，测等方法验证油品的质量，然后测出密度。总之，教到我学会，听懂，熟练为止。这一切的工作资料与工作氛围，促使我更加的不怕脏不怕累，吃苦耐劳，勤奋好学。

一、坚持专业知识指导实践，努力学习各项hse管理规章制度，认真履行hse岗位职责，提高hse意识，严格执行本岗位的操作规程，遵守工艺操作纪律，进取参加各项hse活动，岗位技术兵和事故预案演练。

熟练正确的使用各种防护装备和消防器材，努力做到安全礼貌生产。

二、进取参加公司举办的各项活动，充分的锻炼自我，磨练自我，充实自我，使自我的特长得到展现和升华。

三、坚持谦虚的工作心态和学习的态度，认真听取提议，以最大的努力去工作，以最大热情去学习。

把规章牢记心中，虚心理解与采纳每一位同志的提议，累积经验，以便更快的完善自我，充分的发挥一个员工的职责，为自我的前程打下一个牢固的基础，从而实现自我的人生价值。

实现自我的人生目标。是一项长期而艰巨的使命，需要我们持之以恒，不断努力，不断探索，不断进取。善于总结经验，抓住自我的特长做到最好，那么人生的目标，也只可是是离我们一步之遥。

虽然我目前还缺乏经验，缺乏在艰难局面中独立开展工作的本事，但我相信年轻就是本钱，我正处于人生中精力充沛的时期，我渴望在更广阔的天地里展现自我的才能，我不会满足现有的知识水平，期望在实践中得到锻炼和提高。所以我必须会把所有的时间和精力放在我的工作上，进取投入到工作中，为实现自我的人生价值拼拼!

实习生自我小结（十九）：

本次实习使我亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧!这次生产实习对于我们以后的再学习、找工作也真是受益菲浅。在短短的二十天中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自我，完善自我，让自我做的更好。

实习生自我小结（二十）：

在一个月的实习过程中，经过领导的关心指导，同事的热心帮忙，教师的悉心解答和自我的认真思考，我得到了以下几点收获：

一、做到了理论联系实际。

把自我在学校学到的理论知识应用到实际工作中，又用实际工作巩固理论知识。更重要的是，在工作中常常会遇到实际工作与理论知识不尽相同，经过同事和教师的解答，学习到了很多书本上没有的知识。

二、接触到了正真的实际工作，了解到了实际工作需要怎样的素质，为自我以后的发展指出了道路。

三、学到了社会生活中待人接物的方式，扩大了社交范围。

四、提高了适应艰苦环境的本事。

虽然来之前就以听说条件可能会很艰苦，来了之后发现比想象的还艰苦，但我都能克服困难，乐观对待。

五、增加了对防城港市的了解，认识到了xx市的巨大发展潜力，并且每一天在海边，心胸更开阔了。

当然，经过一个月的实习，我也认识到自我存在者很多的不足，主要表此刻以下几个方面：

一、理论知识不扎实。

在实际工作中，还有很多的问题无法用所学的知识解决。

二、社交本事有待加强。

在这一个月里，虽与同事相处融洽，但未能做到进取主动，与同事多交流。

三、工作经验不足。

因之前没有做过整套的档案整理的过程，对工作的估计不足，使得后期工作开展得有些被动。

以上就是我对这一个月以来工作的小结，我会吸收经验，反省教训，在以后的工作中发扬优点，补齐不足，争取做个有为青年。

· ·

· ·

· ·

· ·

· ·

· ·

· ·

· ·

· ·

· ·

**第五篇：实习生自我小结**

实习生自我小结 XX（X）班XXX\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

光阴似箭，岁月如梭。一晃几个月的实习生活已经过去了，在最近的几个月的实习过程中，我有着许多的收获和欢乐，但也有苦涩和教训，这些成功的经验将激励我在以后的人生之路上取得更大成绩，失败的经历将使努力去改变自己不完美的地方，让自己在以后的日子做的更好，这一切将成为我生命中最宝贵的财富之一。

我实习的单位是厦门富仪建筑设计有限公司。富仪建筑设计有限公司是一家从事企业设计模型(BIM)及技术开发与实施服务的高新技术企业。一开始我主要是了解企业文化，了解易维的价值之处，我从培训中了解到QAD、SAP、EPICOR这几家都是全球前几名的软件公司，同时他们的ERP软件都是全球商业软件市场的领导厂商。富仪公司是一家台商喜人企业，QAD是专门为制造业企业提供信息化解决方案的软件公司。所以富仪是一家国际化的企业。富仪还有他的一批典型的客户，这些客户长期与富仪合作，达成了长期的合作伙伴关系。在这样的环境中生活，每天擦肩而过的都是IT精英，不知道会不会因此而感染，不过可以感觉到很自豪，也很荣幸，因为可以学到很多东西。

我实习的岗位是绘图员，作为实施绘图就要学习BIM系统，BIM系统的各个模块要了解他的作用以及怎么样操作。其中人事、考勤、薪资、合同、保险模块是一个公司或者一个企业都必须具备的软件，起先学习的也就是这些，经过不断的培训、练习、测试基本了解了系统的功能。除了学习系统外，我还学习了Revit数据库开发技术，这是开发组必须学的东西，但是对我们实施的如果能够掌握好这门软件，就能更好的运用系统，还能用PB快速的画出各种各样的报表。Revit是一款设计各种建筑的一款BIM软件，它采用面向对象的开发技术，具有可视化图形用户界面，开发人员能够使用它快速开发应用程序。

通过几周紧张而又忙碌的生活，我渐渐适应了这样的高压力，高动力。这一切让我深刻地体会到做任何事情都必须尽自己最大的努力，也只有尽了自己最大的努力才能将工作作好、做扎实，才能得到领导和同事的认可，这段艰难的经历将激励我在以后的日子更加努力的付出，因为只有付出才有可能获得成功。刚刚踏入社会碰到挫折是正常的，现在主要是看我们的承受能力了，有时候有些事情是要靠自己去争取，可是又有些时候由于种种关系我们都胆怯了，因为我们无法了解社会的这些所谓的条条框框，因为我们还没有真正的融入这个社会。对于初出茅庐的我们来说，缺少的是阅历，缺少的可能也是那份交际，毕竟大学还算是纯洁的净土，没有任何利益关系可言，人与人之间也是毫无戒备的。经过这个几月的实习，真的改变了很多，也真的成熟了很多，需要学习的真的还有很多。实习对于我们刚踏入社会的大学生真的是一个历练的过程。实习是让我们有一个认识社会的过程，首先通过这样的方式来接触社会，所以碰到挫折是难免的。每当遇到问题的的时候，通常我都会自己试着解决，然后通过群里请教前辈们，他们都能很好的帮着我去解决，这又使我感觉到集体的温暖，从而更有信心的完成工作，认真做好每一件小事将是我们每一个人都必须去努力追求的。在实习中，我一开始我都是在学习BIM概念系统，通过几次实施组的会议中，我渐渐的明白了光光掌握系统远远不够，还要掌握HR顾问必备的额外的一些知识，每当客户问你的时候必须给以很好的解释。所以他们会安排我收集一些关于BIM概念系统中的一些资料，并且做课程进行演讲，这样既锻炼我的胆量也有了和其他同事之间的一个交流。还有就是一些文字上的训练，常常要整理一些会议记录啊，多方面锻炼我的才能。在此我要感谢公司给我学习的机会，还要感谢诸多同事在工作上给我的帮助，才能够使我成长，使我进步。

经过几个月的实习生活我深深的认识到，踏入社会不仅仅要认真努力的工作，最重要的还是要学会做人，记得前辈们说过要做事必须先学会做人。所以交流沟通十分重要，交流沟通是一种智慧，是一种为人处事的生活方式，我会慢慢改变自己，让自己拥有交流的智慧，养成一种为人处事的良好生活方式，这一切不仅是个人发展的需要，也是时代和社会发展的趋势。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。通过几个月的实践学习，我学到了许多在校园内无法学到的知识，这些宝贵的人生经历将激励我在以后的人生路上勇于实践，开拓创新，为人生的下一次辉煌奠定坚实的基础，成为我受益终生的宝贵财富。

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！