# 202\_实习生的篇人总结5篇范文

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-01-29

*辛苦的实习生活在不经意间已告一段落了，想必你学习了很多新技巧，请好好写一份实习总结将它记录下来吧。是不是无从下笔、没有头绪?下面是小编整理的20\_实习生的个人总结5篇，欢迎阅读与收藏。20\_实习生的个人总结1一、个人表现。1、严格遵守单位各...*

辛苦的实习生活在不经意间已告一段落了，想必你学习了很多新技巧，请好好写一份实习总结将它记录下来吧。是不是无从下笔、没有头绪?下面是小编整理的20\_实习生的个人总结5篇，欢迎阅读与收藏。

**20\_实习生的个人总结1**

一、个人表现。

1、严格遵守单位各项规章制度。上班伊始，我认真学习《办公室人员日常行为规范》等各项规章制度，并牢记于心，时刻提醒自己严格遵守单位各项规章制度。如坚持每天上班提早到单位，打扫办公室卫生，为同时创造一个干净的工作环境。

2、认真学习有关专业知识。我在制造二部办公室经常看一些关于写作的书籍，参考一些机关文件及以往的资料，试着写一些心得体会，并向前辈老师请教写作相关的知识。

3、主动与同事交流，了解单位情况，听取同事对自己的批评和建议。

4、积极参加单位组织的活动，如去产线支缓的义务劳动。

二、个人收获。

首先，心态的转变。要知道作为一个已经毕业的大学生，通常对自己的今后，感到很迷茫，而且有一种眼高手低的通病。经过这三个月的实习锻炼，让我认清了自己，并改掉眼高手低的毛病，真正地从基础做起，从小事做起。

其次、对自己的岗位有了初步的认识。办公室作为一个综合性地科室，担负着上情下达、下情上报、对外交往和后勤服务等繁重工作，处于协调各部门、连接领导和基层的枢纽地位，是公司的信息中心、服务中心、参谋中心、运转中心和指挥中心。做为办公室的一员，不是简单的往凳子上一坐，听听电话，发发文件，需要的是眼活手快、会写能跑。因此，今后我要加强这方面的锻炼与学习。

第三、适应新的工作环境。以往自己总是很懒，不愿意做事，总感觉什么事一定会“船到桥头自然直”，因此实习期间吃了不少的苦。经过同事们的帮助，自己渐渐的适应了新的工作环境，也学到了学校书本上没有的知识--与同事相处的方法和积极地工作态度。

三、认识自己的不足。

经过三个月的实习，收获良多，同时也认识到自己的不足。在工作上，有时比较粗心大意，不够细心，干事谨慎有余，以至于缩手缩脚;在生活上，对于自己要求不太严格，在学校的一些坏毛病没有彻底改正，自己做错事时，带有一种得过且过的心态;在写作上，基础比较薄弱，脑子里装的东西少，写东西时需要辅助工具，比如电脑等，不能独立的完成写作。

四、今后努力的方向。

1、加强相关业务知识的学习，提高写作能力。多看有关写作方面的书籍，经常阅读文件，了解公司发展历史、人文文化、人际交往等，充实自己的写作素材。

2、积极参加自学考试，从中提高自己的认知水平，改变心态。

3、爱岗敬业。

**20\_实习生的个人总结2**

经过将近三年的理论学习，到将近一年的实习生活，我实现了一个很好的角色转换。我从一个大学里面的莘莘学子，变成了半个医务工作者，从理论到实践的转换，教会了我很多书本上得不到的知识。从一开始的不适应，到后面的坦然面对，人格上的我，也有了很大的转变，明白了任何事情都不是可以光想不做的。

医院管理上，本人通过一年的护理工作实习，在带教老师们的悉心指导和耐心带教下，学习了从理论上的医院规章制度，到实践中的‘三查七对’等，不只是学会了现代社会中的法律法规在医院中的利用和医务工作者的规章制度，而且明白了这些规章制度的重要性。我一年中认真学习《医疗事故处理条例》及其法律法规，并积极参加护理实习生的学习，通过学习使我意识到，法律制度日益完善，人民群众法制观念不断增强，因而丰富法律知识，增强安全保护意识，可以使护理人员懂法、用法、依法从而减少医疗事故的发生。在个人的履行上，本人严格遵守医院规章制度，认真履行实习护士职责，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，关心病人，不迟到，不早退，踏实工作。

医院医德医风上，本人严格遵守医院规章制度，并且坚持履行‘三查七对’，自我监测，第一次明白了消毒、无菌区、污染区、半污染区、灭菌物品等词的真正含义并严格遵守。我明白了实习中老师的严格要求的重要性，不但让我们培养了良好的工作习惯，也树立了我们很好的无菌意识，这样才能减少医院感染发生率，从而也能很好的保护自己。

医院实践操作上，本人从一开始的不知所措，到了后面的淡定行事。在实习过程中，我努力做到护理工作规范化，技能服务优质化，基础护理灵活化，爱心活动经常化等将理论联系实际的工作，实习期间，始终贯穿‘爱心，耐心，细心’，达到‘手勤，眼勤，脚勤，嘴勤’。

主要表现以下几点：

第一点，理解老师，体谅老师的工作，努力多为老师做事，同时加强自己的个人实践能力。

第二点，理解并帮助病人，急病人之所急，想病人之所想，及时发现问题并为其解决。在为病人操作过程中，能做到细心耐心，同时学会与病人做良好的沟通，及时为病人做好心理护理。

第三点，熟悉病人病情及课内知识联系临床实践，能正确的回答带教老师的提问，规范熟悉各项护理操作及专科护理操作，正确执行医嘱，严格执行三查七对，规范书写各类文书，及时完成交接班记录，做好病人出入院的评估护理和健康宣教，能做好各种常见病的护理，并能掌握术前到术后的各项护理。

第四点，在抢救工作中，能有条不紊，不骄不躁，尽我所能的帮助和学习，在操作中能熟悉的做出应对，得到老师的好评和信赖。

第五点，在CCU的工作中，能很好的做好各项工作，做好床头交接班，把病人视为自己的家人一样做好各项护理，不怕苦不怕脏，努力的照料病人，同时培养了个人的细心和耐心。

第六点，其它各科室的学习，让我掌握了相当多的专业护理，比如五官科的专业性十分强。而且在体会不同的班次过程中，我明白了每个护理人员都是不可或缺的一部分。尤其是倒班，让自己真正的体会了一把全过程的学习，也培养了不怕苦的坚毅品质。

第七点，在中医学习上，本人从粗浅的了解，到了现实中的利用，真正的做到了掌握熟悉，例如从穴位的了解到运用等。

第八点，本人积极参加各种病例讨论和讲座，不断丰富个人专业知识水平，对整体护理和病房管理知识有了更全面的认识了了解。

最后，在一年的锻炼里，给我的仅是初步的积累经验，对于迈向社会还远远不够，所以业余的时间，我不仅是加强了个人的理论水平，还积极参加各种实践活动，加强个人的交流和实践能力，学会与人正确的沟通。

通过学习，我得到了一次较全面、系统的学习，端正了自己的态度，虽然还只是九牛一毛，但在未来的工作中我相信自己能有更好的起步。在生活中，我与身边的不少人建立了良好的友谊，相互督促和学习，共同进步。在动手能力和分析能力上，我得到了相当大的提高，不局限于只是理论的学习，还提高了个人思考能力，用清晰的思路发现并解决问题，实现了个人的自我价值。

实习要结束了，想想真的很快，一年的工作磨练，从刚开始输液都会发抖，到后面的自信从容，我真正的得到了一个启示：无论什么困难，都可以迎刃而解，不要对自己失去信心!

**20\_实习生的个人总结3**

到公司工作3个月以来，我在单位领导的培养和教导下，通过自身的不断努力，无论是思想上还是工作上都取得了较大的提高和收获，现将3个月的工作情况总结如下：

在实习期间我做到了遵守公司的规章制度，服从领导在工作中的安排，按时按质的完成了上级交给我的所有工作任务。在这3个月中，参与了1车间项目建设，了解了各个车间的设备使用情况，并完善建立相关设备的档案，整理修复了全厂所有内线电话以及解决了办公楼电脑网络不稳定问题。

工作3个月以来，学了很多、做了很多、思考了很多，在为自己的成长得到提高的同时，也明白自己身上还存在着许多的不足。

一、优点主要体现在以下三个方面：

(一)工作充满激情。因为有激情，我敢于承担责任，极力追求完美。激情能帮助我认真细致地工作，不断创新，不断追求完美，把工作做到最好。

(二)严格要求自己。无论是工作还是做人，我都时刻提醒自己要对自己有高的要求。要不断向其他优秀的同事学习，工作认真细致，不断提高自己的工作水平，力求能把负责的工作做到尽善尽美。

(三)厚德载物，宽以待人。平时我注意跟同事和谐相处，经常换位思考，体谅别人难处。

二、不足之处在于：

(一)专业技术水平有待进一步提高。所参与的项目涉及到诸多新技术、新产品、新工艺，要通过不断学习和工作实践加以掌握。

(二)对公司的一些工作流程还是不太熟悉，以后要多向他人请教及阅读相关规定和制度。

(三)技术交流方面做的不够。技术方面的交流对于技术人员的成长大有裨益，在今后的工作中多与同事进行专业知识的相互交流，做到共同提高。

三、 工作建议：

(一)车间维修工在维修设备后经常将维修工具留于车间，在此建议配备统一工具，并建立工具管理档案，施工完毕后进行维修工具的检验和检查，严禁将工具留在工作现场，以防其他岗位人员使用工具拆卸设备或者工具箱内螺丝遗漏混入产品内。

(二)建立的设备维护保养计划对于车间的设备和生产工作能够起到积极作用，希望在合适的时间推行。

(三)公司配电箱安装不规范现象很多，由于长期缺失巡视和定期检查，开关螺丝松动导致发热存在安全隐患。建议采购一把测温枪，配电箱内建立巡查表，定期测温，防止隐患发生。

(四)公司维修人员技术有待提高，希望有多走出去学习的机会。

最后，我想说的是，3个月以来的收获与我们公司的领导和同事们的帮助是分不开的，无论成绩也罢、不足也罢，都是自己职业生涯中的巨大财富。我将在今后的工作中不断完善自我，努力实现公司同自我的共同飞跃。

**20\_实习生的个人总结4**

青春似岁月，在人生的岔口徘徊，想搭上青春的最后一班列车。回首平庸的过往动觉惭愧不堪，大学四年的生活已经过半，记忆中还是一无所留，生活中更多的时候是一潭死水，每一天生活只是对前一天的不断的无止境的复制真的不想如此般度过剩下的二分之一的时光，想要些特别的经历想让生命更厚重些，想让青春更绚丽些。大三的上半学期知道学校有顶岗实习活动，也知道这个学期学的知识可以在别的时候补过来，所以我毅然地选择了顶岗。

不知道顶岗的生活会是怎样，学校怎么样，学生好不好管，会是收获满满还是不如不曾经历过，一切都充满疑惑。问了一下师姐师哥，答案却是相差甚大，一切都是未知数。虽然对自己不是很有信心，但我相信应该有所收获，想锻炼一下自己，早晚都要面对就业还不如尽早地适应环境，有什么不足的地方回到学校还有办法弥补。两年的大学生活都是我忘记了自己与别人相差很大，日子过得很安逸都有些乐不思蜀了。我不想走平常路，想在年轻的时候多经历一些，只有经历过风雨才能见到彩虹，有一颗不自信但坚定的心最终我成为我们宿舍唯一一个顶岗实习的人。

在学校的时候也在为顶岗实习做准备，上教法课、学如何上课、如何处理偶发事件等等，为将来的教师生涯添一些胜利的砝码。在学校的时候就知道有的学校条件好还有生活补助有的学校什么都没有，真相分到一个好学校，但能有机会锻炼一下就不苛求太多了。在期末考试的时候才知道我被分到埝头中学了，我们实习点有六个女生两个男生，大名的三个实习点由英语系的导员(盖丽慧老师)带队，与他们以后相处会怎么样，带队老师会经常来看我们吗?(埝头中学离县城有50多里)带着一个个疑惑来到了作为第一次当老师的地方——8月27日来到埝头中学。

从石家庄出发，路上行驶了5个多小时来到大名县，三个学校的校长在县城为我们接风。之后31名学生就各赴自己的实习学校了，从大名县城有行驶了半个小时来到了实习地点，这时候学校还没有开学，学校很是安静，学校早已为我们准备了三个房间，房间也都粉刷一新，比我们想象的要好得多。因为还没有分配任务所以我们几个人的前几天主要是看教学光盘，日子过得很轻松!

早就知道两个教语文中会有一个教初二，结果我被分到初二教97、98班，并且我也是我们之中唯一一个教二年级的任课老师，没有人与我共同商量，真是有些担忧，让我惊喜的是学校决定让我带97班的班主任，这对我来说真是个意外也是一种挑战，真真正正地感觉到了学校对我们的信任。

我所教的97班还算可以，语文成绩还不错，纪律还可以，真怕把他们带不好，自己压力很大。刚进班我就发现班里只有一个女班长，也不知道为什么我就又选了一个男的副班长，阴差阳错没想到他会干的那么好，与学生相处了三个多月，其中有快乐也有悲伤，有信心十足过也有悲伤绝望过，两者是那么地极端又是那么地统一。因为他们还小不懂事，凡事做的时候不考虑太多随心所欲，对他们要尽心但对于他们的错误不要太过于认真，毕竟他们还是孩子，与学生们的交往，其中有许多是让我难忘：

①我的第一个教师节。9月1日刚接97班，9月10日就是教师节，真害怕学生们这一天对我不理不睬。9月9日晚别的班都开始送别的班都开始送礼物我却一个也没有，不是为收什么，关键想了解孩子们的那份心，看着别的老师收礼物我表面上为人家祝福而自己却是漠然的失落。9月10日早上当我看到黑板上写着“祝老师节日快乐”7个大字，彩带落到头上的那一刻，眼里满含热泪，真没想到会有这突如其来的喜悦，那个时候才发觉做一个受孩子们热爱的老师是多么地重要，也明白了作为一名教师的神圣之处。虽然作为一名教师很累，但心与心的交流会受到学生的铭记，才真正地理解教师是多么神圣的岗位，学生的理解与回报会使自己忘记工作中的累与痛。

**20\_实习生的个人总结5**

我是20\_\_级护理系普专护理\_\_级1班学生谢玲。通过2年的理论知识学习后，根据学习的需要，学校为我们安排了为期9个月的临床实践学习。

我们于年7月份进入了德昌县人民医院，进行为期9个月的临床护理实践。临床的实习是对理论学习阶段的巩固和加强，也是对护理技能操作的培养与锻炼，同时也是我们就业前的最佳锻炼阶段。在这里我要感谢德昌县人民医院给我提供了这样好的实习环境和各种优越的实习条件，也感谢所有的带教老师对我的关心照顾和辛勤指导，让我能在踏上工作岗位之前拥有如此好的锻炼自己的机会。

实习期间我一共经历了五个科室，分别是门诊、妇科、内科、外科、产科。实习生活丰富多彩，看到很多、学到很多，所以感触颇多。

在此，我总结了以下几点：

一、理论知识的问题：以前当的一直是学生，学校是以学生为中心的。而中国式的教育一向是填压式的：被动地接受那么多的知识，虽然考试考了那么多次，但现在我的知识在脑海中似乎没了踪迹，只好不断翻书。当在老师的提问下一次次哑口无言时，才认识到自己记的粗浅，没有时间经过的记忆犹如沙滩上的足迹，当时似乎深刻明显，却耐不住时光的清洗。人是有惰性的。特别现在独生子女多，这种惰性、依赖性表现比较强烈，实习阶段要注意克服。带教老师最喜欢勤奋的学生，只有勤奋才能被人赏识，被人接受，才有的机会去学习的实践知识。\"四勤\"首先要眼勤，就是要善于观察。

①认真观察和学习带教老师严谨的工作态度，工作安排的周密性和计划性。

②观察各项护理操作的操作流程和具体操作手法，临床上许多知识教科书上是没有的，

有些知识和经验只有心悟而不可言传，只有在实践中多观察，多领悟其中的要领，才会在自己的实际工作中有质的进步和飞跃。

③要勤察病情，对病区内的病人要做到心中有数，重点病人要密切观察。如手术病人存手术前后的病情观察、心脑血管病人各项牛命体征的观察、各种特殊治疗和用药疗效或不良反应的观察等等，通过观察才能掌握病人的病情变化，及时采取有效的治疗和护理手段处理突发事件，严密的观察病情，在很大程度上对于提高治疗率和抢救成功率是至关重要的。再则就是要口勤，通过言语才能沟通，但语言要讲究艺术和职业规范，不能自以为是、杂乱无章的乱讲。包括尊敬师长语言甜蜜、求学知识勤钻好问、安抚病人话语温馨、主动询问、耐心解释、入院宣教、科普知识等等。护患关系、同事关系、师生关系处理的好坏在很大程度上取决于语言的沟通，有了良好的人际关系，工作学习起来也就顺心多了。

另外，最重要的还要手、脚勤，就是要乐于干活，主动做事。护理工作平凡而琐碎，各班工作职责只是比较粗略的分工，分工的基础上还需要合作。相当一部分工作是没办法明确分工和量化的，但又是必须要做的。所以只要人在病区，要是工作和病人需要，都要主动去做，绝对不能等待或推诿。做好治疗护理之余还要\"没事\"找事干，多下病房了解病人各方面的状况，协助做一些生活护理，以及病房环境的整理，办公室、治疗室的清洁整理等等。在这样的勤奋工作当中你将得到比别人加倍的学习机会，同时带教老师们也愿意把的知识和经验传授于你。

二、角色转化问题。实习刚开始，很多东西都不了解，虽然以前也曾见习过，但真正的要实际操作了，我仍觉得底气不足。我会不会弄错了，万一弄错了怎么办。干事情总是缩手缩脚，加上跟我一块实习的同学表现都很好，我觉得老师都喜欢她们，事情似乎也轮不到我头上，每天盲目跟着做基础护理，跟着操作。本想说让我也试一下，但又不敢。因此，我觉得角色转化是个坎，我一定要努力克服这一点。方法主要是靠主动吧，我发现，只要主动提问，主动提出操作的要求，老师都是很乐意教的。不能再像在学校里那样等着老师要求干什么了。

三、胆魄的锻炼。面对病人，特别是外科的病人，见到血是经常的，看到病人痛苦地呻吟，特别在操作的时候，心总会提到嗓子眼，因此而小心翼翼，束手束脚，反而会给病人造成更大的痛苦。因此，胆魄得锻炼得大一点，再大一点。胆大心细是我追求的目标，只有准确迅速才能早点解决病人的痛苦。

四，无菌观念和规范化操作。在各个科室实习期间，每个老师都强调无菌观念，因此，我深刻认识了无菌观念，操作中便不自觉地去遵守。而规范化操作也实在是个很保守和安全的做法!至于新办法，创新思维，那只有熟悉情况了再做打算。

五、微笑服务：在这里，我看到的是笑容可掬的脸孔，也都觉得特别地漂亮与可爱，让我有种感觉，如果我是一位病人，我会毫不犹豫选择住在这里。因此我也要求自己不把情绪带到工作中，每天保持阳光灿烂的笑容，让病人感到温暖。

半年多的护理工作实习，在带教老师的悉心指导与耐心带教下，认真学习《医疗事故处理条例》及其法律法规，并积极参加医院组织的医疗事故护理条例培训，多次参加护理部组织的学习，通过学习使我意识到，社会主义市场经济体制的建立，法律制度日益完善，人民群众法制观念不断增强，依法办事、依法维护自身的合法权益已成为人们的共识，现代护理质量观念是全方位、全过程的让病人满意，这是人们对医疗护理服务提出更高、更新的需求，因而丰富法律知识，增强安全保护意识，并且可以使护理人员懂法、用法、依法减少医疗事故的发生，理论水平与实践水平有了一定提高。

在这日益激烈的社会竞争中，使我充分地认识到成为一名合格的护士的重要性，但当真正接触到病人后，我发现，临床护理和书本上还是存在着差距，自己不仅有扎实的理论，

熟练的操作，还要有爱心、耐心、责任心观点等等。

护理的全部工作都是围绕病人入院到出院来展开的。人是一个生物体，时时刻刻有着他(她)各种生理需求和社会需求，病人则在此基础上还有疾病治疗护理的需求。护理工作除执行医嘱和护理操作有着严格的操作规程外，其他大量工作都是根据病人需求去做的。因此，如何满足病人的各种正当需要，就囊括了我们所有的护理工作。急病人之所急，想病人之所想，解病人之所难，都是我们的职责所在。其中营造一个舒适安静的住院环境、耐心细致的入院宣教、温馨和蔼的语言沟通、体贴入微的生活护理、高度负责的人文关怀等等，都是护理工作的具体体现，护理质量的高低均会在这曰常的点点滴滴中反映出来。

满足病人的基本生活需要，是从生理学角度如呼吸，循环、体温、饮食、排泄、清洁、环境、活动、休息、姿势与体位等方面出发，由护士运用护理技术来实施的。当病人由于疾患等原因而不能自行漱口、刷牙时，护士应对其进行口腔护理，这不仅可使病人保持口腔清洁、湿润、去除口臭感到舒适，还可预防口腔感染，防止发生并发症。排尿时人的正常生理活动，也是人的基本需要。对于排尿发生障碍的尿潴留病人，在查明非尿路阻塞所指的情况下，可采取一系列措施，如改变病人的卧位，热敷和按摩病人的下腹部，利用条件反射来诱导排尿，如听流水声、温水冲洗会阴等。如上述措施无效，还可在无菌操作下施行导尿术，把尿液从膀胱内引出，以减轻病人的痛苦，满足其排尿的基本需要。满足病人的治疗需要，采取的护理活动有观察生命体征、给药、肌内注射、静脉输液、输血等。对腹部手术后病人，协助其取半坐卧位，可促使感染局限化，减少毒素吸收，减轻伤口缝合处张力，以缓解疼痛，促进愈合。对高血脂病人，常采用低脂饮食，限制病人动物性脂肪的摄入，以配合药物治疗等。

住院病人由于疾病对身体的影响，加上生活环境、生活方式的改变、可产生一系列不良心理反应。应了解不同病人错综法杂的心理活动，对病人进行心理上的安慰、支持、疏导，尊重病人人格，调整病人情绪，以解除病人的各种压力，不利于治疗和康复的不安情绪。

在护理过程中要始终贯穿\"以病人为中心\"的整体护理，运用护理程序的工作方法，为病人解决问题，使病人达到治疗和康复所需要的最佳身心状态。总之，一切以病人为中心，病人满意了，说明我们的工作就做好了。

在护理的制度中，有\"查对制度\"、\"值班、交接班制度\"、\"执行医嘱制度\"、\"抢救工作制度\"、\"消毒隔离制度\"、\"分级护理制度\"等等。各项操作规程是我们的教科书上都明确规定了的。护理工作中如果没有严格的纪律和制度约束，就会一盘散沙，工作无序，正常的工作无法准确的完成。规章制度和操作规程是我们的前辈在上百年的护理实践中总结出来的，凝结了她们宝贵的经验和教训，有些是血和泪甚至生命所换来的。违反了这些制度和规程，轻则延误诊查和治疗，重则可能给病人造成功能障碍甚至失去生命。所以我们只有严格遵守，才能少走弯路，少犯错误，不犯错误，从而保证医疗质量，防范护理差错事故的发生。

护理文书书写质量的高低，可以反映一个护士的综合素质。在护理文书中，可以看到你对病人整体状况的了解程度;看到你对医嘱的诠释和理解程度;看到你根据病情运用你所学到的知识去解决问题的决策能力和方法;看到你在执行医嘱过程中所发挥的主观能动性和规范性。同样护理文书也是病人住院过程的文字档案和法律依据。因此，护理文书一定要客观，实事求是，规范的书写，做到楣栏、内容填写完整，字迹工整清晰，文字语言流畅，使用医学术语，记录客观事实。

**haha20\_实习生的个人总结**

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！