# 实习生月工作总结范文

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2025-03-24

*工作总结是对某一时间段的工作进行一次全面系统的总检查、总评价、总分析、总研究,从而分析不足,得出可供参考及改进的经验。下面是小编带来的五篇实习生月工作总结，希望大家喜欢!实习生月工作总结1\_月份的日子过得飞快，如同马路上疾驶过的车轮子般，转...*

工作总结是对某一时间段的工作进行一次全面系统的总检查、总评价、总分析、总研究,从而分析不足,得出可供参考及改进的经验。下面是小编带来的五篇实习生月工作总结，希望大家喜欢!

**实习生月工作总结1**

\_月份的日子过得飞快，如同马路上疾驶过的车轮子般，转瞬即逝。眨眼间不看就一月去了，谁曾想这原本是慢得如同蜗牛般在爬的暑假生活呢。有事儿做的感觉就是不同凡响。小小感慨下这一来个月，那滋味儿真是又酸又甜，更有苦有辣，咋么说也得总结一个，也不枉我一番汗水下去，免了那抛于脑后之忧。言归正传，既然是月小结麽，那么下面我就具体汇报下这一个月来的工作情况。

根据目前工作分工，我的主要工作任务是:(1)负责公司培训工作;(2)负责工伤工作;(3)办公室部分写作和临时工作。通过完成上述工作，使我认识到一个称职的管理人员应当具有良好的语言表达能力、流畅的文字写作能力、较强的组织领导能力、灵活的处理问题能力、有效的对外联系能力、大型活动的策划及筹备能力。在原来的公司里，很多工作我只是管，大部分工作是手下人在做，现在亲手做，发现很多看似简单的工作，其实里面还有很多技巧。

我是初次接触物业管理工作，对综合管理员的职责任务不甚了解，为了尽快适应新的工作岗位和工作环境，我自觉加强学习，虚心求教释惑，不断理清工作思路，总结工作方法，现已基本胜任本职。一方面，干中学、学中干，不断掌握方法积累经验。我注重以工作任务为牵引，依托工作岗位学习提高，通过观察、摸索、查阅资料和实践锻炼，较快地进入了工作情况。另一方面，问书本、问同事，不断丰富知识掌握技巧。在各级领导和同事的帮助指导下，从不会到会，从不熟悉到熟悉，我逐渐摸清了工作中的基本情况，找到了切入点，把握住了工作重点和难点。在这个月的时间里，我能遵守公司的各项规章制度，兢兢业业做好本职业工作，本月从未迟到早退，用满腔热情积极、认真地完成好每一项任务，认真履行岗位职责，平时生活中团结同事、不断提升自己的团队合作精神。我对自己的人生有了进一步的认识，渴望有所突破的.我，将会在以后的工作和生活中时时提醒自己，以便自己以后的人生道路越走越精彩。

回顾一月来，有错误，也有笑容，有热情，也有幸喜。实习其实也就是一个相互学习的过程，工作考验了我，我也得到了学习。这次实习是个加厚人生阅历，值得珍惜的一个好机会.要么就不做，要做就要做到我所能达到的最好。所以很庆幸本身能找到这份实习的工作，固然时间不长，但还是取得了锻炼，看清了本身的不够，在学校学的东西都没有用上，不过在工作中学到了不少的新学问，也锻炼了本身的各方面的能力。

**实习生月工作总结2**

转眼间来\_\_中学已经实习一个月了，没想到时间过得这么快!回想刚来的那几天，整天巴不得快点过好赶快回学校，现在想想真觉得不可思议，短短的两周而已，就改变了自己的心态，现在真希望过得慢一些，好让我和这群可爱的学生们再多呆一段时间。

刚来到学校的第一天，学校领导就对我们四个表示了欢迎，带我们去饭店好好的吃了一顿。席间，他们亲切地和我们交谈，让我们有什么困难，无论是生活上的，还是工作中的，都一定要跟他们说，他们能做到的一定都会尽量的满足我们。知道我们几个大都是南方的，能吃辣，还特意把辣的菜放在我们前面。总之，让我们觉得很温馨，有种在家的感觉。饭后，管总务的孙老师就把灶具给我们准备齐了，让我们周末自己做饭。

这个学校实行寄宿制，学生周一到周五都在学校吃住。校长安排我们周一到周五免费在食堂吃饭，本来周末是让我们自己做饭，可能考虑到我们刚到这里，对周围的一切都不太熟悉，周末安排人给我们做饭。在生活上真是对我们照顾得无微不至了。

“后勤”有保障了，再来谈谈工作中的体会吧，还记得第一次去教室面对学生的情景，第一堂课虽然只是给他们作自我介绍而已，可在办公室我就忐忑了好久，终于到了面对学生的时候，反而没那么紧张了。学生们都一种好奇的眼光看着我，我就大大方方地说出了自己的名字，来自哪里，看得出，他们很兴奋。

其实我又何尝不是呢?第一次站在三尺讲台，那种紧张伴着难以名状的激动的心情，我想这辈子都不会忘记!都说教师是天底下最光辉的职业，我想只有你真正的站在三尺讲台上为学生们传授知识的时候你才能体会到为什么它这么神圣了。看到一双双充满求知欲的眼睛，你才会觉得教师有多重要，你给学生传授的不仅是知识，还有做人的道理。所以老师的一言一行真的很重要。正因为如此，所以我会严格的要求自己，备课要做充分的准备，行为举止也要得当。

这里的学生很可爱，给过我许多感动。有的跟我说：老师，课下我想喊你姐行吗?有的知道了我们不能回家，告诉我他们班就是我的家;有的告诉我降温了，多穿点衣服;有的把他的秘密告诉了我;有的说可课下想跟我成为朋友;有的要请我吃饭……

总之他们真的很懂事，很贴心，让我感受到家的温暖，不再强烈地想回家、回师大了。

说到这里，我也得好好地作一下反思了。平时课下的时候学生跟我很熟，导致课上的纪律越来越不好了，这可能就是我平时对自己，对他们要求的太松懈，他们了解我了，也不怕我了，课堂纪律得不到很好的保证。新的一月开始了，我要着手解决这个问题才行。让刚开始的课堂纪律重新回来!

这里的老师对我们都很友好，告诉我们缺了什么去他们家拿;帮助我们尽快地了解学校、了解学生。在工作上真的是帮了我们不少忙，理清了头绪。校长知道我们平常要查资料，还把校长室的钥匙给了我们，让我们随时地用电脑，这些都让我们很感动。

不知不觉一个月就过去了，现在真的是感慨时间过得太快，回想这一个月中我有过太多的感动、欢笑，同时也有委屈和泪水，我想这就是成长的过程。在这里，我真的学到了许多以前在学校学不到的东西，感觉自己变得成熟了，像个大人了，比以前有担当了，更有责任感了。很感谢顶岗实习这个平台，教会我们那么多东西，很庆幸自己选了这个平台，让自己得到了锻炼。在接下来的日子里我会继续用自己的激情的活力去为唐邱中学贡献一份我的力量。这一个月过去了，我希望下个月，不对，是以后的每天，我会过得比这个月更加精彩。实习的朋友们，让我一起加油吧!

**实习生月工作总结3**

岁月流转，时光飞逝，20\_\_年的日历已悄然翻过，伴随着 时代前进的步伐，回首自己六个月来的工作经历，我作出如下个人工作总结：

(一)自我反省，正视不足。

“认认真真工作、踏踏实实做人”，一直是我的座右铭。尽管我们在工作中兢兢业业，但完美离我们总有一步之遥，经过六个月来的努力，工作没大的起色，平庸的业绩使我更清醒地看到了自身存在的问题：

一是对施工规范还不是特别熟悉。 二是没有现场工作经验。

(二)工作体会

虽然我刚出校门进入哈尔滨通达建筑技术发展有限公司六个月了，但我的感受颇深：“只有学才知道”我刚来到项目上的时候，马哥让我计算工程量，对于我来说是第一次，我感觉有点紧张也有点惊喜。通过我不断的请教终于完成了我第一份答卷，此后在钢筋施工过程中我分别计算了钢筋的根数，混凝土用量，涂刷墙面面积及屋面压型钢板面积等。通过计算这些工程量大大提高我对图纸的阅读能力，也加强了我对建筑规范的理解。

“不经历风雨，怎么见彩虹”。锻造自我是每个人必经的路，通过反思问题，我深刻意识到一个人最难战胜的其实就是自己，我们的行动有时就在闪念之间，向左向右就在于心态，选择积极上进还是选择散漫停滞都在于自己。选择前者，必将朝气蓬勃、意气风发;选择后者，势必死气沉沉、意志薄弱。工作中缺乏热情，就会丧失斗志，人就没有动力前进，甚至与机遇擦肩而过，因为机遇只会留给有准备的人。

(三)工作打算，以期完美。

总结过去是为了更好地面对未来。对今后的工作，我给自己提出如下打算：

一是由于工作经验缺乏，我平时注意自我加压，利用好时间多看建筑行业知识书籍，多向有经验的同事请教。我相信“世上无难事，只怕有心人”。只有付出了，才会有收获。

二是今天能做完的事，绝不拖到明天。正如姚总说的：“日事日毕，日清日高”。

三是调整心态，创新求变。心态决定工作的好坏，所以在工作中要不断自我调适，时刻以饱满的热情迎接每天的工作和挑战。只有不断在思维上求创新，工作才能出亮点。

岁月无声，步履永恒。只要认认真真踏踏实实的工作，我想我的明天定将更美好。

**实习生月工作总结4**

回想自己这两个月所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，多了一份镇定、从容的心态。

两个月的实习，对一个缺乏社会经验的大学生而言，从中学到了学校里学不到的知识，在这段时间里，领导同事给了我足够的宽容，支持和帮助，让我感受到了“海纳百川”的胸襟。

首先得感谢公司给我们提供工作条件和生活环境以及有经验的上级给我们指导，带着我们前进。他们的实战经验让我们终身受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提和基础。

从\_\_月\_\_日开始进入公司，不知不觉中，两个月的时间一晃而过，在这段时间里，我学会了好多，无论是专业知识还是社交，现在，还未完成职业角色的转换。其实从一个学生一下子转变成一个职业人，真的有点不习惯。到目前为止，我看上去还是像一个学生，根本就不像是工作的人，包括谈吐举止方面。

刚刚涉足社会，每个人都需要学会适应，不断锻炼自己，熟悉公司的操作模式，在工作中，我接触到了很多以前从未碰到过的人和事。在这段时间里，我明白了自己的不足之处，特别是要加强专业知识的熟练与运用。

为期两个月的实习生活弹指一挥间已经接近了尾声，在这期间我体会到了身为一名鲁泰员工的酸甜苦辣，也让我体会到当一名员工的不容易与肩负的重任。回想起\_\_月\_\_日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心来到鲁泰纺织股份公司，激动不安之情油然而升。一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我能做好吗，我能给学生带来一点进步吗?如今，两个月的生活见证了我的成长，为我的实习画上一个完美的感叹号!

回顾实习生活中的点点滴滴，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些悲苦。那就是对公司的一些工作流程的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但是通过实习，加深了我对基本知识的理解，丰富了我的实际操作知识，使我对日常工作有了深层次的感性和理性认识。

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，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。

这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。

另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

人都说不经历风雨，怎能见彩虹?也许像我们这些刚从象牙塔出来的初生牛犊，只有多历练一下，才会体验到什么叫苦，什么叫人生?

在染色中检上学了两个月，终于在\_\_月\_\_号我顶岗了，以前，跟着师傅学习的时候，从来不知道这份活这么难做，真正自己做的时候才发觉一切都没那么简单，根据运转卡找布，拉卷，缝头，包卷，这些看似简单的事情，真正操作起来却显得那样难

也许任何事情都是从不会到会，从会到熟练，苦与难都是必经之路。刚开始顶岗的那几天，我真的有点干不来，无论自己怎么努力，可怎么都做不好，那会是多么烦气啊。可是慢慢的，慢慢的，发现自己已经在不知不觉中熟练了，会用包缝机缝一个又直又齐的缝头了，知道如何取样了，懂得如何调卷了，明白如何避免起折了?

虽然中检上的杂活会比较多，但是我不会因此退却，我会把它当成锻炼自己的一个机会，好好努力````````

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我感到了彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。也许自己会看不惯企业之间残酷的竞争无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。

很多时侯可能会觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活。而在学校，有同学老师的关心和支持，每只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。无论怎样，自己都要坚持!

在以后的工作过程中，心里上不要有什么额外的想法，不必要的压力，要好好工作，好好学习。先就业，后择业。我现在要好好锻炼自己。再好好学习，之后相信自己通过努力一定会找个好工作来回报父母及其所有的老师的。别的没有什么奢求的，现在当然是把磨练自己放在第一位。

在学校，我们只走的平路，上不得陡岭，更过不得险滩，以后步入了复杂的社会，作为一名小实习生，在学习的过程中，肯定会有委屈，会有埋怨，无论遇到什么困难，都不能轻言放弃，更不能自甘沉沦，要知道，人生有起伏才有真趣，有波折才有韵味。以后的道路还很长，要加油!Fighting!

**实习生月工作总结5**

不知不觉一个月就过去了，这是我来到\_\_网络的第\_天。现在回想起我进入公司的那一刻，那仿佛还是昨日。这段时间我的工作是文字编辑。虽然说都是一些比较单调机械的工作，但这一段时间我的收获还是蛮多的。现在将我这个月的实习工作总结如下：

首先我要感谢的是\_\_的每一位同事，在公司里每一位同事都很有个性，也很有才华。我们之间能够相互照顾和学习，我从他们身上学会了如何与同事相处。在长沙，寒冷的12月，天气并不是很给力，但是好几位同事在这一个月里都没有请过假，这让我对他们肃然起敬。作为一个实习生本来就是为了出来锻炼自己的，但实在惭愧，在这\_天里我已经请了\_天的假。我觉得我更需要的是这种吃苦耐劳的精神。

想当初，我出来实习的目的是打发时间，还有就是我觉得我有文字方面的才华，想在这方面发挥一下自己的专长，做一些有意义的事情。但是，出来后才发现，自己的工作和想象中的还是有很大的区别的。我自己个人希望的是发一些自己原创的文章，我能在文章中发表自己的一些看法，我觉得这样是一件很快乐的事情。但是，毕竟公司是一个盈利性的公司，发文章有自己的要求。每天都有数量和质量上的要求，自然就不能任由自己发挥了。有得必有失，有失必有得。虽然我不能按照自己的想法去发一些自己的文章，时间上也不允许，毕竟有数量上的控制。但从中，我们学会了网络运营与推广的原理，学会了如何能够通过关键词发一些高点击量的文章。这也许就是真正的工作吧。

出来实习这一段时间，我觉得自己收获最大的还是怎样与人相处。因为在现实世界中，社会是一个大家庭，每一个人都有每一个人的个性和优缺点。在与他人相处的过程中有很多技巧，有时候有些事情是没有对错的，只要大家和谐了，就是对的，这只有真正去体验才能学到的。

实习是很多大学生都要经历的一份工作，也是令人难忘的。这这个过程中我想最重要的还是锻炼自己吧。为了以后更好的走上正式岗位，经历点风雨是很好的。最后祝公司越办越好，自己以后工作更加顺利吧。

style=\"color:#FF0000\">实习生月工作总结

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！