# 实习总结200字

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-04-07

*有关实习总结200字11篇马上也快要实习结束了，在这期间，我们会感受到实习时光过得如此之快，在感慨之余，也不忘写下这段时间的实习总结，来看看小编为大家整理的实习总结1000字，仅供参考，欢迎大家阅读本文。实习总结200字（精选篇1）前言：“...*

有关实习总结200字11篇

马上也快要实习结束了，在这期间，我们会感受到实习时光过得如此之快，在感慨之余，也不忘写下这段时间的实习总结，来看看小编为大家整理的实习总结1000字，仅供参考，欢迎大家阅读本文。

**实习总结200字（精选篇1）**

前言：“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会，品尝社会的酸甜苦辣。中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一向强调加强我们社会实践潜力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

**实习总结200字（精选篇2）**

锻炼自身的社会活动潜力，了解社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养潜力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会职责感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

三周实习活动终于结束了，虽然很短有点遗憾，但仍然很庆幸有这样的课程。感谢学院专业老师的细心指导。在这三周时间里对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉受益匪浅。

首先，在短短三个星期实习时间里，使我在思想上有了很大的转变。以前，在学校里学知识学专业的时候总是有老师往我们的头脑里灌知识，自己根本没有那么强烈的求知欲，大多是为了应付作业逼着去学、去画。

然而到各类服装工厂鞋厂，确使我的感触很大，工厂里那种紧张的工作气氛特别在无形中给我营造了一个自己求知的欲望。令人萌生暑假去工厂实习的想法。

**实习总结200字（精选篇3）**

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，持续大厅的整洁是工作的重点，同时还务必兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就简单了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。

在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。于是赶忙请教阿姨――你能够把玻璃擦一下。门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。

收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，持续餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还能够把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

**实习总结200字（精选篇4）**

实习是大学学习和生活中的最后一门学科，也是理论联系实际的过程。当我们即将离开象牙塔时，我们应该随时准备面对社会和我们的工作。之所以选择在律师事务所执业，是因为律师事务所是律师的执业机构。律师接受刑事案件、民事案件、行政案件当事人的委托，参与诉讼和非诉讼业务时，所涉及的法律范围广，实用性强。但是在律师事务所执业，经历一些法律实务，学习一些办案经验，既可以弥补知识的不足，又可以增加一些新的知识。抱着这种心态，我来了律师事务所。

你在线吗？在律师事务所，我也得到了很多领导和律师的帮助。在校期间学习法律基础理论和法律的具体规定，在法律实践中对我来说很陌生。律师的帮助对我的实习起到了至关重要的作用，我在这里非常感谢她。前段时间我几乎什么都不会，但是她耐心的一点一点教我。在她的帮助下，我学到了很多。整个月都在跟踪实习？律师，到现在，我们成了好朋友。当然我也协助其他律师取证，准备开庭。

通过实践，我对法律专业知识和律师执业经验，尤其是律师执业有了更好的理解和掌握。以前我们在学校主要是理论学习法律，在实践中运用法律解决实际问题的机会很少。在律所实习工作是不一样的。它直接走在法律工作的最前沿，每天用法律解决实际问题，解答法律咨询，审阅修改合同，起草申诉、诉状、代表发言、出席庭审等。并学习了大量的律师执业经验和技巧。我之前研究过法律文书的撰写，也知道诉状的格式，但如果真的应用到具体案件中，就要仔细思考如何准确简洁地撰写主张，才能在一定程度上保护当事人的利益，如何把事实和理由写清楚，让法官一目了然。

实习期间，发现通过看案例可以学到很多东西。因为案件种类繁多，包括刑事案件、民事案件、社会经济案件等。它们涉及面很广，所以我们应该重新组织以前学过的知识，回顾过去，学习新的东西。一般档案都明确了怎么判，为什么要判这样的刑。但是有些同学不够深入，理解不了全部，办公室厚厚的一堆书就派上用场了，把一些法律术语和已经忘记的法律术语记录的比较清楚，根据自己的理解把案件记在卷宗里，用自己的理解解释分析整个案件，获得锻炼和学习办案的机会。同时，我发现做任何事情都有自己的优势。做任何事情，都要慢慢学，都要用善于发现的眼光去感受。与其把自己比作海绵，不如把自己比作植物，慢慢吸收养分，进行光合作用和呼吸，慢慢成长。面对生活，我们总是抱着谦虚的态度去尝试，取长补短，这样我们的知识才会像生活一样不断茁壮成长，我们的修养才会不断提高，我们的个人价值才会与日俱增。

**实习总结200字（精选篇5）**

转眼之间，两个月的实习期即将结束，回顾这两个月的实习工作，感触很深，收获颇丰。

在国际商务岗位工作的实习过程中，我始终把学习作为获得新知识、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。在这两个月的实习工作中给我最大的感触就是：我们在学校学到了很多的理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向，无法学以致用。同时，在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。信息时代，瞬息万变，社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落伍。通过这两个月的实习，并结合国际商务岗位工作的实际情况，认真学习的国际商务岗位工作各项政策制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。

在国际商务岗位工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得在国际商务岗位工作中找不到事情做，不能得到锻炼的目的，但我迅速从自身出发寻找原因，和同事交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色和工作定位。点， 尽心尽力完成国际商务岗位工作的任务。

从大学校门跨入到国际商务岗位工作岗位，一开始我难以适应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，同时也勇于协助同事做好各项工作，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这就是一个热情的问题，只要我保持极大的热情，相信自己一定会得到认可，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。

在工作间能得到领导的充分信任，并在按时完成上级分配给我的各项工作的同时，还能积极主动地协助其他同事处理一些内务工作。个人的能力只有融入团队，才能实现最大的价值。

团队的精髓是共同进步。没有共同进步，相互合作，团队如同一盘散沙。相互合作，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。很多人经常把团队和工作团体混为一谈，其实两者之间存在本质上的区别。优秀的工作团体与团队一样，具有能够一起分享信息、观点和创意，共同决策以帮助每个成员能够更好地工作，同时强化个人工作标准的特点。

实习是有收获的，每个人都有自己的心得体会，感受颇深的是，理论学习是实践的基础，但是实践中的许多的结果又跟理论的只是有许多的不同。在工作的闲暇时间，和同事们处理好关系，为自己和他人制造一个和谐的工作环境，也非常的重要。

市场总在变化，消费者们的心理又总是琢磨不定，作为即将投身到社会中的一名高职专科生，在复杂的市场环境中如何求生存，是现在分秒必争的事情！

**实习总结200字（精选篇6）**

在家里过了一个新年，我又回到了公司，我开始熟悉了这里的人，事，生活，由最初的跑跑腿到现在我能够单独的处理一件事情，我觉得这就是成长，虽然可能我的效率没有别人那么高，虽然我可能要反复的检查以免出现错误，但是，我依然得到了锻炼，我了解到各个部门工作的艰辛，了解到工作的不易，这些所有的了解都让我发自内心的尊敬每一位在自己的工作岗位上用心付出的人们。

当然，我还只是一名实习生，有待打磨，但是，我依然决心用最诚恳的态度，虚心向每一个人学习，我还有太多的事情需要学习，还有太多的地方需要进步，我的不够细致周全，我的不够谨慎有节都是需要在以后的工作和生活中特别注意和加以改善的地方。

**实习总结200字（精选篇7）**

我加入新传网也有一段时间了，也接触了一些工作机会，虽然不多，但是有收获有教训。

第一次整理通讯录，熟悉了用表格整理资料的过程;第一次做会议记录，认识到要有足够耐性和细心;第一次出任务，运用刚收获的采访技巧获得采访经验;第一次写稿，更加明白稿件写作的各种要求。诸此种种，受益良多。

但自己也暴露了一些不足与缺点，工作的熟练程度不够，不够细心不够耐性，有点拖拉甚至会忘事。写稿功力太浅，内容不够客观丰富，采访对象不全面，以后要在任务中不断锻炼。

**实习总结200字（精选篇8）**

两个月里，我在\_\_有限公司办公室文员岗位实习。实习，顾名思义就是在实践中学习。它作为大学生涯的最后一课，重要且有其独特性，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。在这两个多月中，我通过各种方式，初步了解了公司办公室文员的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。首先总结一下我的所有具体工作内容：

1、接听客户电话，整理客户资料；

2、送文件至各级领导，签收文件，撰写公文；

3、整理及保管补卡条、请假条；整理员工档案，以备随时出档和归档；

4、复印、速印办公文件，发传真，领办公表格等；

5、协助办理新进人员入职手续，员工调职、离职手续；

6、计算管理人员月考勤，并将考勤明细送至各部门核对签字；

7、录入月罚款单与奖励单，录入员工养老保险资料；

8、协助组织、策划相关活动；

9、领导安排的其他工作。

平时我要学会自己独立，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，巩固专业思想，激发我们勤奋学习的热情，增强我们的群众观、劳动观和对社会的责任感和使命感。同时，也要理解和欣赏设计师和工程师们认真勤奋的态度，以及他们的责任感和使命感。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。

通过实际设计和设计师的介绍和讲解，使理论与实践相结合，对所学知识进行组织和系统化，对所学理论知识进行确认、深化、巩固和丰富。培养我们分析和解决设计中遇到的实际问题的能力。了解并收集设计案例。培养独立观察、调查、分析和解决实际设计问题的综合能力。业实践不仅巩固了我们的专业知识，也培养了我们与他人交流和向他人表达设计思想的能力。此外，它还纠正了我们严肃的态度和看待问题的方式。

在实习中，我也能体会到，与人交流，表达自己设计想法的能力也很重要，这是我们所有人都缺乏的。我觉得这是我们会努力改善的一个方面；俗话说，态度决定一切。如果我们有良好的学习态度和认真的做事态度，就能解决很多不必要的麻烦。我们谁也没有意识到这一点，也没有忽视这一点。

最后，非常感谢老师给了我们这次实习的机会，让我们亲身体

**实习总结200字（精选篇9）**

金工实习是我们大三开学碰到的“头等大事”，她真的很累人，而且对技术和精度的要求很高，对于我们这些习惯了坐在教室里听老师讲课动动笔就可以的学生来说，这门课程真的是与众不同。可是你不要以为我很讨厌这门课程，恰恰相反，都结束了，回过头肯肯自己这十天来走过的艰辛路，发现地上留下了一串深深的脚印。

作为一名非机类学生，也许这一辈子就这么一次机会能与这些“大家伙”们“亲密接触”，想到这，觉得这次经历很难得。

看看自己做的飞机，虽然下半个机身满是砂眼，和我的榔头，虽然头和把不是很合适，但看着他们还是很高兴，毕竟也是我的经过一番努力的见证。

**实习总结200字（精选篇10）**

开始时，我们都以为思修课期末考试是写试卷，当老师说我们的期末考试是以拍微电影的形式进行时，我们既担心有惊喜。

我们担心不会拍、拍不好，担心事情很难进行下去；我们也感到惊喜，因为这是一次全新的体验，我们充满了好奇。

微电影的主题是“身边人的中国梦”，每个不同的中国人都有一个不同的中国梦。经过讨论，我们选择的角色和我们的身份一样——一名大学生，他的梦想很简单、朴素，但很实在，他只希望能够和自己相爱的人在一起。

在拍摄的过程中，有成功也有失败，有欢笑也有愁容，在解决一个个困难的过程中，我们体会到了团结协作的力量，我们感到了友谊的温暖。这些终将成为美好的回忆。 我们的梦，正扬帆起航。

**实习总结200字（精选篇11）**

通过在二医院近八个月的护理临床实习,在带教老师的悉心指导与耐心说教下,顺利完成了学校大纲实习任务。在实习过程中,我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,努力做到护理工作规范化、精细化,将理论与实践相结合,全身心投入护士角色。在各科室的实习工作中，能正确回答带教老师提问，规范熟练进行各项基础护理操作及专科护理操作，能做好各科常见病、多发病的护理工作，认真执行无菌操作规程。

通过实习，对整体护理技术与病房管理知识有了更全面的认识和了解，我的\'理论水平和实践水平都有所提高，在今后的工作中，我将继续努力，不断加强思想学习与业务学习，全面提高自身综合水平，为患者提供优质服务。验到了辛苦和疲劳，这可以算是人生的第一次体验，对我们以后的工作学习会有很大的帮助。

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！