# 个人实习总结大全【10篇】

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-01-12

*实习能拓展大学生的综合素质，培养适应型人才。实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。以下是为大家准备的个人实习总结大全【...*

实习能拓展大学生的综合素质，培养适应型人才。实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。以下是为大家准备的个人实习总结大全【10篇】，供您参考学习！

>1.个人实习总结大全

　　20\_\_年\_月\_日到20\_\_年\_月\_日期间的八周时间内，我在\_\_公司的经营部实习。作为一名实习生，在为期二个月的实习时间内，我学到了很多的知识。从一个还没有离开过校园，对社会还没有什么印象，完全对上班什么概念都没有的学生角色慢慢转变成一个渐渐的懂得一点点的入世道理，知道如何办公、如何更好的做好上司交代事情的初级菜鸟员工。八周的时间说长不长，说短不短。但是要是认真的学习，还是可以学到很多东西的。在这八周内，虽然经过公司的一些历练，我的个人的技能有很大的提高，但是还是有很多的不足之处。在历练的过程中我走了很多的弯路，同时我也犯了很多的错误。但是过程如何，其结果都是好的，错的越多表明做的越多。有犯错的机会表明有做事的机会，不做事永远无法前进。

　　我所在的部门是经营部，我主要负责的项目是投标阶段的相关工作。由于部门人员比较少，事情比较多。所以，除了我主要负责的项目以外，我还从事算量以及核对之类的事情。在这样的情况下，找到自己的定位很重要，不能什么都去学，要分清楚主次。我初步给自己的定位是从事投标工作。因为投标方面的事情，不难但是很需要花心思去做。繁琐又麻烦而且有一定的难度，且在投标中包含的事情很多，可以学到很多的知识，涉及面广，学好这些可以更好的了解这个行业。

　　作为一名合格的办公室职员，使用好文档、表格等办公软件都是其需要掌握的最基本的办公技能。在自己一次又一次的错误操作后，终于现在有一点点的了解办公软件的使用了。学好文档和表格的运用，可以大大加快工作速度。就像我的上司说的，要是不想加班，就加快工作速度，至于如何加班速度就在于你自己如何运用你现有的资源。的确如此，在xxxx个月的实习中，我的办公软件用的比以前好很多，真的加快了工作效率。

　　这段时间的实习加深了我对社会各阶层人的认识，也对社会人有了一点的认识，拉近了我与社会的距离，也让自己在实习中开拓了视野，增长了社会能力。这让我进一步明确了作为当代大学生的求职之路与未来的成长道路。社会是学习和受教育的大课堂，这个课堂是我们每个人都要上的，还不能缺课逃课，一旦缺课逃课就会跟不上社会，这样就会被别人淘汰。在社会这片广阔的天地里，我们可以学到很多的知识，而这同时又是一个大的展示舞台，我们可以在这个舞台上展示我们从这个课堂上学到的知识，用自己的方式将其表现出来。

>2.个人实习总结大全

　　毕业之际悄悄来临，我还没缓过神来同学们就在说毕业实习的事情了，当然对于即将毕业的文秘专业的我来说是肯定要把握好这次实习机会的，我被学校安排到这家上市公司去实习文员，让我既兴奋又紧张。

　　办公室文员实习期间，我的主要工作内容就是办公室文秘，在经理的介绍下，我初步了解了公司文秘工作中的具体业务介绍，巩固了所学的专业知识。为以后真正开始工作打下了基础。我开始在办公室工作的时候并不是很忙，就是每天接打电话和收发传真。但是由于工作时间比较长，坐了一天的我感到腰酸背痛，有点不习惯这样的角色转换，从一个在校大学生突然就踏上了工作岗位，实习办公室文员，还是让我有点不适应，但是过几天就稍微习惯了，经理人很好，同事们对我也很照顾。上班闲下来的时候，我就会去问另一个女孩一些我不懂的办公室知识，她也会很热心很耐心的告诉我，很快我们就成了好朋友。现在在办公室实习文员时候，一有空闲时间我还会自己多看些书，让自己的知识面更广，也能巩固自己的专业知识。

　　在办公室实习文员的这段时间，和同事们相处的很愉快，有时候我做错事了，他们也不会责怪我，而是在一旁指导帮助我，让我很感激他们。虽然有年龄差距，但是没有任何代沟，在他们的帮助下，我学到了很多办公室知识，把理论充分的结合到实践中去，能按时按量的完成工作任务，这让我看到了我的付出得到了回报，在以后的工作中我更有信心了。总之，这次的办公室文员实习经历让我收获了很多很多，懂得了为人处事的道理，磨练了我的意志力和耐心，丰富了我的社会阅历，开拓了视野，让我受益匪浅。

>3.个人实习总结大全

　　这个暑假，我在\_\_区的房地产公司做房产销售实习的工作，一个多月的房产销售实习，我基本上熟悉了我所在片区的房子情景，如果此刻有人找我问路，我脑海里面已经有了一份很详细的地图了。

　　我所在的公司是做房产中介工作的，主要是帮业主出租或者出售房子，我实习的主要工作是帮业主出租房子。而我所在的门店管理着周围小区的出租工作，刚进入公司，领导就给我们做相关的培训，而作为销售，大小培训和会议是必不可少的，早上去到的早会会加油打气，晚上下班后的晚会则是汇报工作和总结得失。一天的工作下来，我感觉我收获到了很多。

　　之前在学校只是学习营销的理论知识，懵懵懂懂，如今做了销售，对这些知识也是更清晰熟悉了很多。因为我是实习的，所以并没有太多的销售任务给到我，而是慢慢熟悉，慢慢了解为主。主要做一些配合的工作，但在这一个多月的实习中，学到了很多。

　　一个多月跟着师傅和租客谈租房，看房子，了解周围的情景，帮忙拿钥匙，联系房东，事情很琐碎，也很多，一天下来，看起来没做什么事情，很累，可是真的总结起来，却是收获了很多，对营销的更加了解，对这个片区的了解，对房地产这个行业的了解，对租客和房东心理的一些了解，这些知识虽然之后我可能不再从事房地产行业，不会用到，可是只要我还是做销售的，那么这些总结起来的经验却能够很好的帮忙到我，作为一个大学生，学好理论的同时，实践过，印象也会更深，更容易记住。实习的工作虽然结束了，但我收获的，却很多。

>4.个人实习总结大全

　　转眼间已经来到炼油厂xxxx个多月了，这是我首次参加工作后的实习，在这边充分体会到了工作与学习的不同，同时也在慢慢改变自己的心态，慢慢的去适应主角的转变。

　　我是xxxx年xxxx月xxx日开始进入炼油厂的实习生活，虽然以前也在化工厂有过短暂的实习，但是这次是我第一次能够深入到车间作为一名实习操作工的实习。经过xxxx个月的三级安全教育后，我被分到了重整车间的40万吨/年柴油加氢——临氢降凝装置运行二班，学习柴油加氢的具体工艺流程及操作等。

　　在这边实习的这段日子里，有幸看到了现场是如何做防冻和防凝的工作，虽然我看到的是其中一部分，但是透过向师傅请教和查找相关资料后，对该工作有了整体的认识。我们单位将来开始投产后，也会遇到防冻和防凝的工作，因此，做如下总结：第一，将长期停用的设备、管线与生产系统连接处加好盲板，并把积水排放后吹扫干净；第二，将运转和临时停运的设备、水管、汽管与控制阀等做防冻保温措施，采取少量长流水、少过汽的方法；第三，加强巡回检查脱水，泵的冷却水不能中断，伴热取暖持续畅通，压力表和液面计要经常检查，蒸汽与水线软管接头和甩头要持续常冒气和常流水的状态。

　　在炼油厂的这段时间，我深刻的体会到了生产一线无小事，体会到了工作中要认真对待每件事情，从小处着眼，不断学习知识，积累经验。生产一线是一个很锻炼人的岗位，相信在炼油厂实习的半年将是我们日后工作中的一笔宝贵财富。

>5.个人实习总结大全

　　我在的实习单位主要是一所幼儿园，构成与我们学校差不多，都是由教室、办公室、档案部门组成。

　　我们被安排在综合档案管理办公室，我在这里感到忙碌，但是也学到了很多东西，刚开始指导老师是不会让我做什么事的，我们向老师提出给我们找些事做，老师就慢慢找事给我做，开始在这里我觉得自己什么也不会，比如：在使用各种自动化办公设备复印机、打印机、打码机、过塑机和整理档案等都不能自己很好地完成。在这里，只有勤动手，勤动口才能学到东西，我所做的每一件事，刚开始都不会，唯有向老师请教，慢慢学习。

　　xxxx个月的实习时间就过去了，在这次实习中我学到了好多在书本上、学校里、课堂上学不到的东西和知识。在这个月实习里我非常开心，和老师们相处得也很愉快，实习结束了我也要离开这里了，要离开老师们了真有点舍不得，他们教会我很多东西，在这里给我留下了美好的回忆，通过实习我认识到了自己的不足但同时我也认识了我自己的长处，也知道了在以后学习的日子里我应该从哪方面学习，怎样提高自己的专业技能才会更有利于以后的就业。通过这次实习我在文字录入速度方面有了进一步的提高，而自动化办公设备能熟练地使用如：复印机、打印机、打孔机等，而整理档案方面也有了一定的提高，但计算机方面尚有欠缺有待进一步提高。如制表由于操作较少不是很熟练。对有些设备因没有得操作过而不能够掌握。通过实习我对文秘工作的重要性有了更深一步的认识和了解。也认识到了我的专业知识和工作能力，计算机应用文字表达能力和熟练使用各种自动化办公设备的技能需要提高，努力提高自身素质加强世界观和对社会的认识，做一个合格的文秘人员。

>6.个人实习总结大全

　　在这两个月里，我在制药有限公司实习。这是第一次正式加入社会，踏上工作岗位，开始与过去完全不同的生活。每天在规定的时间上下班，工作期间认真按时完成工作任务，不能敷衍了事。起初，由于粗心大意，许多看似简单的工作经常出错。哪怕是最轻微的错误，都要向上级汇报，再改正。因为随时都有可能为一个小错误承担严重的后果，付出巨大的代价。随着从学校到社会环境的变化，我们身边的人完全换了角色，老师换成了老板，同学换成了同事，相处方式完全不一样。在这个巨大的转型过程中，由于童年的生活环境，业余的社会实践和社会工作，我可以很快适应新的环境，学会从多方面看问题。

　　虽然工作上只做一些不重要的杂事，但我还是很珍惜这次实习，感谢学校和实习基地给我们锻炼的机会。虽然两个月的实习时间不长，但我学到了很多做人、做事、学习的道理。在学校，老师会告诉我们怎么做。参加工作后，我们必须告诉自己如何去做。

　　工作的时候什么都要注意，就像体检一样。在学校，老师会一遍又一遍的告诉我带什么东西，但是离校后没人告诉我，你要注意，积累常识。除此之外，我们还需要很强的自学能力，因为在这个信息千变万化的时代，依靠原有的知识肯定是不可能的。我们必须正确对待自己的优缺点。对于自信心不足的同事来说，发现自己有什么优点比有什么缺点更重要。没有人是全才，甚至是多面手，这是逐渐成长的结果。

　　主要表现可能包括：（1）相同量的辅料可以在实验室顺利操作，但不能在车间操作。（2）同样的操作在实验室顺利进行，但在车间很难，不一定是设备有问题，也有可能是选型有问题。注意从源头开始控制的好处。注意实验过程的记录和结果的分析，因为实验过程要真实记录，尤其是与原实验方案有不一致的地方，需要详细记录实验的情况。就我们现在的情况来说，有时候记录得像回忆录一样，但如果能把要填的内容用我们能清楚理解的符号写在随身携带的笔记上，在短时间内完成记录，那么这个记录的真实性就能得到保证。——总之，在这两个月的实习中，我学到了很多，学会了冷静和耐心，开阔了眼界，增长了见识，更重要的是，希望能在工作中积累各方面的经验，为自己的就业和创业做好个人准备。

>7.个人实习总结大全

　　在酒店实习的这一段日子，我学习到了很多以前从未了解过的领域和知识。一开始我并没有打算从事厨师这份事业，但是在一次偶尔的家庭聚餐当中，我发现自己对于做食物还是很感兴趣的，所以我就决定往这个方面发展发展。这次进入酒店跟着一些经验很丰富的老师学习之后，我发现自己彻底的爱上了这一份事业，这是一份很有成就感的事情，让我特别的骄傲和充满自信。

　　在饮食的制作上，我是非常在意创新的。这也是在酒店里学习到了一点。我所跟随的几位师傅都是这个城市很有名的几位大师，他们在工作上是非常认真的，当我们系好了围裙，带好了厨师帽，那么我们也就正式的开始一番创作之旅了。其中有几位大师非常喜欢创新，在菜品、饮品方面都会想尽各种办法去创新，不管是从味觉上还是视觉上，都会比之前有所突破。

　　在酒店跟着学习、帮忙的日子里，我认识到了一门手艺的重要性，虽然说我们在学校学习的理论知识偏多，在实践上略有薄弱，但是其实只要珍惜了平时的一些时间，好好的利用上去，就不会有太大的问题。实践是可以通过行动积累的，理论知识也是需要我们通过努力积少成多的。

　　所以在经历了这一次实习之后，我想我会继续在接下来的学习里正确的认识自己，往今后的目标出发。我每天都坚持自己的初心，走向自己心中的目的地。在这一路上，我会把在这里实习所学习到的一切带到今后，希望也能够在未来的日子里更加顺利的进步，去取得一个更加让人欣慰的成绩。

>8.个人实习总结大全

　　教育是师范教育一个极为重要的教育教学活动，是理论联系实际的重要途径。在教学方面，我们将书本学到的知识运用到教学实际中，发现了自己在教学工作方面的优缺点，积累了经验，争取在以后的教育中发挥利用自己的长处，克服自己的不足，从而不断改进自己的教学，提高教学质量，使我们更好地胜任教师这个角色。在班主任工作方面，通过，我们对班主任工作有了一个初步的了解和认识，对什么是班主任工作、如何做好班主任工作有了一个朦胧的概念，这对于我们以后的工作都有着极大的帮助。让我们收获，让我们成长，更让我们明白：成为一名老师，一名合格、优秀的老师，我们仍需不断地学习、不断地努力。

　　再次进入附小，给我一种既熟悉又陌生的感觉，一种亲切的贴心。几年的时间，附小创造了飞跃性的发展。短短一个多月的，这里热心的老师、热情的同学，都让我体验了许多、感受了许多、成长了许多。第一天，带着期待，带着不安，在主任的带领下，我见到了我的指导老师荣老师，一位年轻、有魄力的女老师，在以后的学习中，她身上所表现出来的认真与魄力，确实深深地触动了我、影响了我。在她的指引下，我很快认识了我的班级四年级二班，认识了62个聪明、天真，活泼，可爱的孩子，他们充满了活力，充满了生机，一张张稚气的小脸庞给予人一种充满希望的感动。很简短甚至有些仓促的自我介绍，也让他们认识我这位新来的老师。在最初，荣老师总是提醒孩子我的存在，我也是他们的老师。在我仍未正式站上讲台之前，在平时的课堂练习讲解与批改中，让我参与到课堂中，参与到孩子中，让我少了几分局促、少了几分隔阂，很快地融入到这个班级。

　　总之，小学教师工作，尤其是小学班主任工作，突发事情很多、琐碎事情很多、小问题很多，并不轻松，需要有计划地完成，需要有耐心、细致地做，确定做好每一件小事情，处理好每一个小问题，班主任工作才不会存在大问题。对于班主任工作，有了小小的体会。

>9.个人实习总结大全

　　实习这五个半月期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走向工作岗位之路做准备。实习中我也会遇到挫折，遇到挫折时，我会从调整心态来舒解压力，面对挫折。我常想一句古话“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能”。遇到挫折时我会进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，我会提醒自己正是挫折和教训才使人变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。我学会了自我宽慰，尝试容忍挫折，做到心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。我学着化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让自己的目光面向未来。

　　无论怎样，能来这里实习，我觉得对我以后的从业生涯很有帮助，感到自己很幸运。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。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。做什么事情都要有条理，这是我刚进办公室时一位领导教给我的，我意识到我的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则对不起关心自己的人们。

>10.个人实习总结大全

　　通过这次实习，我对酒店的管理又有了更深层次的理解，并且对酒店行业有了自己的见解和认识。在酒店实习期间我不仅更加熟悉酒店的业务操作程序，在待人接物，与人交往方面学到了不少东西。

　　在这次实习中，我重新培训了服务技巧和服务规范，更加深入熟悉服务工作，对服务有了更加深入的了解，服务技能有了进一步的提高。服务更加熟练，可以熟练地完成服务工作。通过酒店的培训，对酒水和菜品更加熟悉可以熟悉的向客人介绍和推销菜品和酒水。并且随着服务技能的提高也提高了员工的工作效率，减少了工作失误，能够向客人提供更周到便捷的服务。

　　酒店培训和实习经验的积累，对我毕业以后就业增加了机会，从业能力得到提高，在此过程中语言能力，交际能力，观察能力，记忆能力，应变能力得到了提高。

　　餐饮服务中涉及很多需要服务员牢记的信息，如菜品做法，样式，味道，价格，酒水的年份，度数，种类，价格等，还有酒店设施，酒店信息，酒店周边信息等，都需要服务员牢牢记住，这就需要员工有良好的记忆力，如此才能使客人所需要的服务能够得到及时、准确的提供。另外如果能正确的记住客人的爱好品味，为客人提供优质的细致化的服务，客人将会感到有种受尊重、被重视感，从中感受到自己存在的意义与价值，这有助于客人对酒店产生相当良好的印象。

　　在酒店中可以遇见形形色色的人，当然也会遇到各色的突发事件和矛盾，这就需要有良好的应变能力，当遇上突发事件，酒店员工应当做到：迅速了解矛盾产生的原因，客人的动机，并善意地加以疏导。用克制与礼貌的方式劝说客人心平气和地商量解决，这样的态度常常是使客人忿忿之情得以平息的“镇静剂”。尽快采取各种方法使矛盾迅速得到解决，使客人能得到较满意的答案。并尽量使事情的影响控制在最小的范围，在其他客人面前树立酒店坦诚、大度、友好的服务态度。

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！