

## 大学生实习期个人总结 (合集5篇)

### 篇1：大学生实习期个人总结

实习的时间快而又短暂，不知不觉实习的时间很快就过去了。回想这段日子，我真的很失落过，也有很认真过，很高兴过，而现在就是很珍惜这段经验。马上就要回学校了，还有很多事情等着我去做，现在重要的就是要对这段实习时间做个报告，也是对自己实习的鉴定。

在半年的学习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾半年以来，从那天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这半年里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。

但我知道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，告诉自己清楚自己应该做的是什么，在挫折面前我们应该善于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。在学习方面虽然自己普通平凡，但是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。从以前学习情况中，我觉得自己更应该发奋学习。

我知道，在这又是我人生中的一大挑战，角色的转换，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。在这里我知道我的将来会有光辉灿烂的一天。

在半年的锻炼里，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，在假日我会积极参加社会各种实践活动，获取更多学习的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

因此，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定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己，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，贡献自己的力量。

### 篇2：大学生实习期个人总结

医学生涯三年，塑造了一个健康，充满自信的我，自信来自实力，但同时要认识到眼下社会变革迅速，对人才的要求也越来越高，社会是不断变化，发展的，要用发展的眼光看问题，自己还有很多的缺点和不足，要适应社会的发展得不断提高思想认识，完善自己，改正缺点。作为一名医学专业的学生，所受的社会压力将比其他行业更加沉重，要学会学习，学会创新，学会适应社会的发展要求。就如检验在线那样，只有专业才能更好的服务于他人。

时光飞逝，一转眼，我在四川省第四人民医院检验科一年的实习即将结束，回顾自己在实习阶段所经历的点点滴滴，心里面百感交集。原本迷茫与无知，现如今满载而归，第一次被人唤作医生时的欣喜，第一次学会操作仪器以及独立进行各种检验工作时的快乐，还有实习医院领导老师们无私关心及教导仍历历在目，至今仍让我为之感动。现在，我即将要离开这个第一次工作的地方，心里有许许多多的不舍，但是，离开是为了能够在更多的地方更好的发挥自己的社会价值，我相信这第一次的实习经历会让我铭记一生。

实习是一件很具意义的事情，在实习中能够学到书本上没有的知识，增加社会实践能力，我们必须在实践中来检验自己所学的知识，尽管有时候会认为，书本上的知识根本用不上，但是，具备了知识也就等于具备了学习的能力，所以，我想实习的目的不是为了毕业证，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献，然而走出大学这个象牙塔步入社会，必然会有很大的落差，特别是医学这一相对而言特殊的行业，理论与实践的差距实在是太大。因此，能够以这一年的实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也必然更好。

实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对检验技能操作的培养和锻炼，同时也是就业岗前的训练。尽管这段时间不是很长，但对每个人都很重要。刚进入检验科，总有一种茫然的感觉，对于检验工作处于比较陌生的状态，也对如何适应这样的新环境感到迷茫。庆幸的是，检验科的带教老师们耐心的讲解，让我很快地熟悉了工作流程，老师们传授的经验，也让我对于检验这一专业有了更加深入的认识，我了解到许许多多在学校无法学到的更加具体的检验知识。

### 篇3：大学生实习期个人总结

20\_\_年7月，我大学毕业进入了拱运公司。一年时间转瞬即逝，一年来在公司领导的关心和同事的帮忙下，我渐渐融入拱运这个大家庭中，现就一年来的工作体会总结如下：

#### 一、在实践中学习，努力做到学以致用

1、进入公司的前三个月，我有幸参加了公司制度汇编工作。在汇编整理过程中，我学习了解了公司各部门有关规章制度和工作流程，这为我们以后的工作打下了良好的基础。

2、经过参与有关劳动争议案的证据收集整理工作，以及参加了集团劳动保障法律知识培训学习和《\_\_\_\_》培训和珠海市企业文化协会举办的合同法、物权法讲座，给了我工作中进一步学习专业知识和法律实务的宝贵机会。

3、努力学习文秘写作知识，经过网上查阅、书刊杂志、新闻广播等方式进一步扎实写作功底。

## 二、爱岗敬业，努力做好各项本职工作

1、做好日常工作。自从事车站综合部文秘工作以来，我从复印打印、文件收发、会议记录做起，进取向领导和同事请教工作中碰到的问题，努力做到眼勤、脚勤、脑勤。

2、做好文书写作工作。文秘工作的写作量比较大，异常是今年本部门人事发生变化后，写作工作骤然增加。为及时完成工作，我自愿利用下班时间草拟各项文字材料，包括起草了车站八届一次职代会、20\_\_春运工作总结、20\_\_年上半年工作总结、车站劳动竞赛方案等各类总结、计划、方案、规章制度。

3、协助公司法务工作。按照上级要求，进取协助公司法务人员收集整理各项证据材料，认真做好劳动争议等案件的诉讼材料准备工作。

4、做好宣传报道工作。收集整理劳动竞赛征文，及时报道重大节假日好人好事，制作劳动竞赛、安全生产月、礼貌服务月和桂林班线开班多期展板。

## 三、脚踏实地，努力提高工作本事

综合部工作的规律就是不规律，事项繁多，为避免和减少遗漏有关工作，经过建立个人工作备忘录和工作日志，建立公文流转电子登记本，制作《物品采购审批表登记簿》等方式，晚上文秘工作有关工作流程。

要想做好综合部文秘工作，单靠坐在办公室里是出不来，还需要更多得深入了解各部门工作业务，了解生产一线的实际情景。虽然在这一年里自我对生产一线和各部门情景有所了解，但需要进一步学习观察。仅有这样才能把让文字表述有活的灵魂，而不至于流于空洞。

拱运公司的改革发展为我们成长提高供给了难得的机会，公司良好的工作环境和人性化管理让我们真切体会到自我是企业的一分子，在今后的工作中，我将继续脚踏实地，不断学习，努力工作，在企业成长提高的同时，实现个人的成长提高。

## 篇4：大学生实习期个人总结

我是自\_\_\_月\_\_\_日进公司实习工作的，实习期间，在单位部门领导的关心和指导下，在同事们热心帮助下，个人思想素质和业务能力都得到一定的锻炼和提高，具体表现在以下几个方面：

### 一、主要工作及工作效果

1、自应聘综合部经理一职后，本人认真学习和钻研业务，虚心请教领导和同事，以良好的心态待人处事，积极完成总公司、分公司领导交给的各项任务，特别在办理水指标，土地征用审查、签订粉煤灰、脱硫石膏合同、环评及公司的日常事务等方面做了一定的工作，

取得了较好的成效。

2、综合性会议的会务组织、对外联系及接待工作：

(1)配合公司王总筹备并召开各类会议，准备各类会议材料及相关会务工作。

(2)配合公司领导做好对外联系及接待等相关工作。

3、车辆管理及档案工作：

(1)做好了车辆管理及调配工作，并进行了细致的用车登记。

(2)督促文秘做好档案整理入档工作，按照相关规定对归档材料分别进行了归类、整理，做到了保管齐全、规范、准确、系统，以便以后需要资料时查找快速方便。

(3)按时完成了办公室的其他综合性事务工作。

4、加强业务学习，提高个人素质，磨练创业意志，增强工作能力。虚心借鉴别人的经验，真诚对待同事和外来办事人员，做到了团结、守纪、互帮互学、勤奋向上的良好的企业人员应具备的准则。

二、存在不足及下一步工作打算：

1、继续改进学习方法，不断提高个人素质。

2、不断加强政治理论学习，提高思想水平。

3、克服“急躁”情绪，有条不紊做好工作。

以上就是我在实习期的工作的简要情况，以后我会不断完善自己，扎实工作，科学规范的做好日常事务工作，公司领导的助手，充分发挥个人所长，适应岗位需求，从而为通世泰化工集团有限公司做出新的、应有的贡献。

## 篇5：大学生实习期个人总结

20\_\_年\_\_月\_\_日，我来到公司实习，至今工作已三个月有余。经过三个月的学习与工作，我对自我的工作认真思考并记录下来，以作为自我工作的一个阶段性总结，同时向公司领导汇报我的工作，请领导审查并给予同意我的转正申请。

首先感激部门领导Colin、杨总以及公司人力资源部的认可、招聘我加入公司，并对我全方面的培训，给予我在公司发展的机会。感激公司领导和同事给予我的培训、教导与帮忙，使我在短短的三个月时间里能学到最多的知识和信息，并得以提高。由于我之前并没有相关行业的经验，我深知自我的欠缺是对我公司、行业及产品系统知识的掌握。

1、认真学习公司共享文件中对公司历史、制度等的介绍，对公司深厚的历史底蕴、严谨的工作氛围、科学的管理制度的了解，增强了我在公司这块沃土上潜心学习、扎根发展、努力发挥的信念，相信随着公司的发展，自我也必须会有大的提高。

2、在短时间内掌握更多的行业知识，并且在后期的工作中随时学习补充行业知识的学习。不仅仅在学习期间努力学习行业知识，为自我尽快进入工作主角而准备，并且要想将业务工作做的更加出色突出，融入到这个行业中来，经过社交网站Linkedin结交更多的国外朋友，学习行业知识，在业务工作中，互通信息，互相学习，为在这个行业中长期发展而努力。

3、认真学习了商务知识。杨总对业务人员的培训不仅仅重视业务知识，对商务知识的培训也丝毫没有松懈。而相比课堂式的理论灌输，杨总更多地是经过接待客户的实战方式，来让我们新人对公司、产品及商务知识有更好的认知和掌握，也使得我们在业务工作与人沟通中细节上的胜出增加一筹。使我们增强了成功的信心。

#### 工作表现——态度与感悟

1、勤奋是业务工作的首要前提。在学习和准备期间，勤奋学习产品知识，认真学习公司组织的各类培训，并做好学习笔记、工作日记，及时向公司技术部及本部门的同事请教。项目信息是业务工作的前提条件，勤奋查找项目信息，总结、交流查找项目的心得，使得自我能更好更多地得到项目信息，更大几率地取得成功。工作过程中，勤奋努力总结工作中的经验教训，大胆尝试自我的想法与心得。

2、善于学习和总结。“学而不思则罔，思而不学则殆”，在工作过程中要善于对工作过程的事物进行总结思考，对项目信息总结思考，对工作方法总结思考，对业态总结思考，都是工作并能取得提高的条件，如果一个人只是机械地工作而不去总结和思考，那他是不会提高的。而总结思考之后不去实践自我的想法，那也是无济于事，于事无补的，等于空想，也不会取得提高。

3、工作提高是要讲求方法的。方法是在工作一段时间后，回顾前期的工作之后，总结出来，并予以践行的。工作方法的改善，是一个循序渐进的工作，是一个长期的过程，并且更是一个不断总结不断改善的过程。在今后的工作中，我会不断地坚持改善工作方式方法，虚心学习并不断提高，为公司创造相应的效益。