# 个人实习期工作总结优秀5篇

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2024-08-11

*总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下我给大家整理了一些优质...*

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

**个人实习期工作总结优秀5篇一**

为期第三个月的实习结束了，我在这三个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益非浅。现在我就对这个月的实习做一个工作小结。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，他使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。实习使我开拓了视野，实习是我们把学到的理论知识应用在实践中的一次尝试。实习时把自己所学的理论知识用于实践，让理论知识更好的与实践相结合，在这结合的时候就是我们学以致用的时候，并且是我们扩展自己充实自己的时候。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，遇到不懂的问题就虚心地向师傅们请教，搞清原理，找到方法，然后再总结经验，让自己能很快融入到工作中去，更好更快的完成任务。同时我也利用其他时间参考一些书籍、搜索一些材料来完善自己对策划管理工作的认识，这也让我收获颇多，让我在应对工作方面更加得心应手。

矽格公司是在1997年经历千辛万苦独立出来自主经营的公司，已经有十三多年的发展历史，以成为集研制、生产、销售、技术培训于一体，拥有高精度电脑控制机械加工中心等全套加工设备的大型专业包装设备制造厂。目前主要生产驱动类集成ic与光电鼠标等，产品包括：自动和半自动轮转循环，机械有d/b与w/b，这些机械都是日本、美国高科技的技术。具有高精度、高效率、先进的自动模切机、dbing机、wbing机等。

该半导体厂的组织机构设置很简练。主要是总经理——副总经理——主管管理各个部门。由于矽格公司的设备很先进，在生产线上不会像往常的工厂那样满布工人，主要是某三五个人负责工作流程。这对我了解该工厂的生产流程提供了方便。

该厂生产的ic依据季节可以算得上的需求稳定，是属于定单供货型的生产。由于产品的质量要求和技术含量要求都很高，因此，生产周期也比较长，单次产品需求的数量也不大。同时，每台产品的价格非常昂贵，在万元以上。生产部门主要包括，采购，技术，生产，供应。我被安排在技术生产部工作。但其工作并不是坐在办公室悠闲地搞技术，而是跟住生产随时跑，没得座，出现问题就及时解决。

实习期间，刚好该厂正是定单最鼎盛时候，也就是历年来定单最多的一年，生产进行得如火如荼。我在跟随生产部门工作的时候，方才发现，生产这部门，在企业中极其重要。它是一个公司的根源，其他的管理基层都是辅助生产高效率生产。

质量是企业的第一信誉，是产品的形象。公司严把质量关，这就掌握了企业的未来。该公司正是怀着这种信念，检验程序相当严格，不合格的产品严格反工甚至对员工、调试工、组长进行罚款等处分。

通过这次实习，我学会了不少东西。实践出真知啊。

**个人实习期工作总结优秀5篇二**

光阴似箭，岁月如梭，不知不觉中我在公司已度过了近半年的时光，在这段时间里，我和公司部门的同事及领导相处的十分融洽，大家对我也关怀备至，时常给我鼓励和帮忙，让我感受到了家的温暖。

在这半年的时间里，透过自身的不懈努力，我在工作上取得了必须的成果，但也发现了诸多的不足，现就本人工作中的得失、及接下来的工作打算总结如下：

由于刚刚从学校毕业，从学生到员工的思想意识还没有彻底地转变，对于工作的一些基本认识还不到位，所以工作初期遇到了一些困难。但这并不是理由，我只有不断地学习，才能逐渐的融入到工作中去，才能适应这个高速发展的时代。

在这半年的工作中，我参与了一些群众完成的工作，比如特级资质申报材料的准备工作，这是一个需要全公司各部门齐心协力共同来完成的工作，在这个过程中强化了我的团队意识，这是我从中学到的最珍贵也是最重要的东西。在相互信任的基础上，思想统一，行动一致，这样的团队才会攻无不克、战无不胜。

工作中的每一步都要精准细致，力求精细化，在这一点上我做的还十分欠缺，经常因为不够认真而做错事情。此刻的我经常冷静的分析自己，时刻提醒自己工作中要精准细致，经过这半年来的培养和锻炼虽然有所改善，但要真正做到“精准细致”我仍需不断的向部门的各位领导学习。

工作中要注重沟通和交流，这样既能够提高工作效率又能够提高工作质量，对于这一点我深有体会，并会在今后的工作中更加重视。

多向同事和领导请教和学习，毕竟我来公司的时间比较短，对专业技术知识和公司的状况了解很浅，要想学得更多更快，向领导和同事虚心请教是很好的途径。让我感到庆幸的是，每当我工作中出现了问题，部门的领导和同事都会主动给我指正，让我有很大的收获。

由于我刚到公司，对部门的工作资料和程序还不太了解，所以在这段时间里，我主要从事一些材料的整理工作和领导的交代的一些力所能及的事情。对于任何事情我都没有当成小事看待过，都是很认真地去完成，但由于对工作性质和公司架构等一些基本的东西还没有深刻的认识和了解，给工作带来了诸多不便，同时，不可避免的在工作中也出现了很多的失误和问题。

列举一个比较简单的例子，在一次整理公司先进企业的申报材料时，需要根据文件要求在里面添加有很多证明性的材料，由于我对这些材料的归口和资料不了解，所以整理的时候不明白工作的方向和侧重点，走了很多弯路，最终事倍功半。

另外，我还发现自己的许多不足之处，主要体此刻工作技能、工作习惯和工作思维的不成熟，这些也是在我以后的工作中不断磨练和提高的地方，仔细总结如下下：

事情多了，就必须要有详实而主次分明的计划，列出哪些需要立即完成，哪些能够缓缓再完成，今年在这方面自己有必须的改善，但仍然有待提高。

平时的工作距离精细化工作的要求还差很多，缺乏及时反省随时更新的思想意识，虽然工作中也经常回头看、做总结，但效果不佳，一些常规性的问题还会经常出现。以后个人工作中要专门留必须的时间去总结和反思，这样在工作中才能更容易实现精准、细致。

一些工作，领导给我交代之后我总是用比较老的、陈旧的方式方法去做，影响工作效率，增大工作量，在今后的工作中有待改善。

这半年在工作总结方面有了进步，但仍不够，如果每一天、每周、每月都回过头来思考一下自己工作的是与非、得与失，我相信会成长的更快，在以后的工作中，需将此项作为重点目标来提高自己。

做事过于拘泥于细节是我一个很大的缺点，如果工作更雷厉风行一些，会避免工作上的很多不必要的麻烦。其实有时候，不必须要把工作做到细腻才是最好的。进度、质量、成本综合思考，抓主要矛盾，解决主要问题，随时修正，才是做事的最好选取。事事做细往往会把自己拘泥于细枝末节中，从细枝末节中走出来也是工作中的一个进步，也是对精细化工作的一个要求。

在今后的工作中，我会更加努力地做好每一项工作，提高工作的主动性，做事干脆果断，不拖泥带水;工作注重实效、注重结果，一切工作围绕着目标来完成;把握一切机会提高专业潜力，加强平时知识总结和积累;提高大局观;精细化工作方式的思考和实践，以尽快的成长和进步。实习期个人工作总结(四)

时光飞逝，转眼间我的工作试用期已接近尾声。这是我人生中弥足珍贵的经历，也给我留下了精彩而完美的回忆。在这段时间里大家给予了我足够的宽容、支持、鼓励和帮忙，让我充分感受到了领导们坚定的信念，和同事们用心乐观的精神。在对大家肃然起敬的同时，也为我有机会成为公司正式员工而感到光荣和兴奋。

在这一个多月的时间里，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，透过自身的不懈努力，各方面均取得了必须的进步。

记得初到公司时，我对公司的了解仅仅局限于公司网站的简单介绍，除此之外，便一无所知了。所以，试用期中如何去认识、了解并熟悉自己所从事的行业，便成了我的当务之急。

到公司的一天，我有幸参加了公司召开的工作会议，受益匪浅，感觉这是一份关荣而附有挑战的工作。学习是取得一切进步的前提和基础。在这段时间里我认真学习了公司各相关资料，并从网络上摄取了超多的有用素材，日常工作的积累使我对公司有了较为深刻的认识，也意识到了公司的壮大对中国的互联网电子商务所起到的重大作用。

在这一个多月的时间里，兢兢业业做好本职业工作，不迟到不早退，并用心自觉利用节假日参与公司的加班工作。严格遵守公司的各项规章制度，认真履行岗位职责。

认真学习岗位职能，工作潜力得到了必须的提高。

我所在的技术部是一个充满激情和挑战的部门，我要认真学习岗位职能，做好自己的本职工作，努力完成好各项工作任务。

**个人实习期工作总结优秀5篇三**

当我刚从学校毕业走向社会时，心里充满了迷茫，不知道今后的路将走向何方?一个偶然的机会：我在\_\_年3月底参加了平煤集团的招聘考试，通过考试来到平煤集团朝川矿，在领导关心和帮助下，于x月x日到朝川矿二井实习三个月，经过这三个月的实习，让我对朝川矿这个大家庭有了初步的了解，也对自己有了深刻的认识。

一、对平煤集团朝川矿的初步了解。

\_\_年7月1日，朝川矿正式加盟平煤集团，经过一代朝川人的努力，至\_\_年原煤产量达到130万吨，销售总收入突破10亿元，仅用两年多一点的时间，拥有一条采煤、洗选、炼焦、化产、发电多业并举、循环闭合的产业链并具有生产条件，职工收入也接近2万元。

二、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。我在二井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，如井下义务劳动。

三、个人收获。

1、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。

2、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，处于协调机关各部门、连接领导和基层的枢纽地位，是机关的信息中心、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。

3、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。

四、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。

五、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，经常阅读机关文件，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。

**个人实习期工作总结优秀5篇四**

实习给我们每个人带来的感受和体会都是不一样的，在这个复杂的社会当中我们会遇到很多的事情，很多的经历和体会。

如今，回首我在作为一名销售实习生的这段时间里，我也通过自己的努力，感受到了在工作和自我提升中的乐趣和美好。回顾自己的这段实习经历，我在此对自己的实习工作做总结的如下：

一、工作心态

作为一名新人销售，在面对实际企业的工作和职责的时候，其实我的内心也十分的无助和迷茫。毕竟这是我第一次面对实际的工作岗位，在眼前的事物中，我看到了纪律、要求，也感受到了自己作为一名员工深刻的责任感。

但经历了三个月来的改进和自我要求，我已经学会了在工作中严格的要求自己，管理自己，能以严格的心态，去认真的面对自己的职责!真正将自己视作一名销售工作者，而不是一名来体会生活的大学生。这份思想认识的改变，让我的工作有了根本性的提升。

二、个人销售情况

在销售工作上，起初我的工作并不算十分顺利。面对销售的工作和职责，我因为缺乏经验和沟通技巧，在工作时也浪费了不少的机会，给企业带来了不少的麻烦。

但在领导的鼓舞下，我并没有轻易的的放弃这份来之不易的工作。反而在工作中更加严格地要求自己，学习更多关于工作的方法和细节。并一步步的完善了自己，改善了自身的工作情况。

在后来的工作上，我一直也坚持着自我的改进和锻炼。我深知自己的沟通技巧不够，为此不停的向前辈们学习，交流。吸收他们的经验技巧。并在工作中注重规定，绝不向客户做出超出自己范围的承诺。

在不断的适应和挑战中，我的工作基础也一天天成长起来，并在工作的成绩上也的终于有了明显的进步。

三、自我反思

在工作方面，我还是太缺乏自我的判断能力。目前在工作上，我所发挥的能力，大部分都是对前辈的模仿和照搬照学，工作虽然有了一些结果，但并不理想。为此，我要加强自己的判断能力，在工作中优化自己的行动，个客户带来更好的服务体验，提高自己的销售能力。

四、今后的计划

如今，实习虽然结束，但工作依旧还会继续。通过自我的反思，我意识到自己在销售的礼仪上仍有许多细节问题需要处理。在今后的时间里，我会更加注重自己工作上的细节完善，更好的提高工作质量，取得更多客户的信赖!

**个人实习期工作总结优秀5篇五**

时光荏苒，为期两个月的教学实习转瞬即逝。时间虽短，却给我留下丰富的教学实践经验和不可磨灭的记忆。回想起9月13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广水实验高中，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，8个星期的实习工作已结束，我们8位实习生的收获，见证了我们的成长，为我们的实习画上一个完美的感叹号!在两个月的实习期间，我们向老师们请教学习，与学生们也逐步深入接触，从开始上课的羞涩拘谨到课堂上的谈吐自如，感觉自己在一天天的长大，一步步实现从学生到老师的角色转化。广水实验高中给予我太多的第一次：第一次真正站在讲台上面对着那些天真的面孔、第一次与学生面对面的探讨问题、谈心、第一次以老师的角色进行监考、第一次与多位资深老师讨论交流，共同探讨教学中所遇到的问题现在，现将这八周来的收获与感受和大家分享如下：

一、 生活篇

时间如涓涓流水缓缓地流过，在这一个多月的时间里留下了许多美好的回忆。在实验高中的实习生涯中过得很充实，很快乐，也让我充分感受到了人与人之间的温情与不尽的光怀。尽管我们八个人来自不同的院系，在实习前我们完全是陌生的一群人，但在8个星期的实习期间，我们几乎每天早晨一起备课，一起探讨，一起吃饭，一起进步。实验高中里，记录了我们的欢笑，我们的忙碌，我们的进步与成熟。我们实习队员从一开始的不熟悉到逐渐的了解，再到现在建立起深厚的友谊，这一切永远都会尘封在我记忆的深处!

我在实高的指导老师是王光银老师，班主任是刘华涛老师。王老师对人很热心，对于我的教学总是给予很认真的指导，并将他的一些教学经验传授给我们;刘老师将班主任工作的方法、管理班级的方法、经验都很详细传授给我们，老师们都很热情负责，对我们的工作也很配合，生活上给予关心，工作上给予指导，我们的成长与进步离不开老师们和学校领导的帮助。

二、 教学实习篇

在实习期间，我负责的是高二8班的生物教学。

高二不同于其它年级，它的教学工作复杂而又繁琐，而且还有面临升到高三的压力。实习的第一周，我主要任务是听课，每位生物老师的课我都去取经。四位高二生物老师中，王光银老师是资历最老的教师，他教学和生活经验都更丰富，他上课气氛轻松，语言幽默，逻辑性非常强，学生反应都很热烈，美中不足就是普通话带了部分的地方口音。刘华涛老师是高二生物组的组长，他为人一丝不苟，认真负责，上课的时候也相对严肃，但偶尔也会引人轻松一笑。其他两位生物老师分别为李老师和向老师，李老师由于身体不好，所以课程较少，但是他也是资历很老的教师，上课有条不紊，而向老师作为年轻的老师，上课非常有活力，而且他搜索信息能力很强，经常在课上为学生带来大量的课外知识，拓展了学生的视界。

在听课中，我个人体会很深。因为每个老师都同时带3-4个班的生物课，所以在听课的同时，我注意到各个班里学生的不同反应，作好记录，思考以后我该以怎样的形式在不同班级上课才能达到良好的效果。这种听课和我们以往的听课不一样，它并不仅仅为了学习老师所讲的知识，还要去学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何控制课堂气氛，如何把握授课时间，好好驾驭整个班级教学等。听课的时候，我会认真做好听课笔记，听课的重点是注意科任老师讲解过程中与自己思路不同的部分，以吸收老师的优点。每个老师各有特点，都有值得我学习的地方。

难以忘记第一节课，刚好是周一下午的第二节课，由于第一次上讲台，虽然课前准备得比较充分，但是还是很紧张，所以感觉时间还是很紧，但是同学们非常配合，让我最后顺利的讲下来这节课。课后王老师给我认真指导和指出不足，认为我课堂气氛很活跃，但是有多余的语言，比如经常会不经意的问“听得懂吗”“都理解了吗”之类的话，在此后的课中，我就注意了自己的措辞，积极改进。

虽然第一节课讲下来了，但我总担心自己做得不好。接下来的时间，我准备好后，讲课给老师听。指导老师听过以后，很认真的为我指出讲课中的缺陷，还有一些要注意的问题及建议，对我的讲课给以了很高的评价并鼓励我，这让我很欣慰。从那之后，我就开始以平常的心态去备课、上课，不再紧张了。

教学工作中，我个人觉得要注意如下几点：

1、认真备课：在备课中，认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法。教案编写详细具体，从复习提问、新课引入到讲授都精心设计，并不断归纳借鉴优秀老师的经验。在教学中，做到重点突出。

2、试讲：在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，让指导老师听课并评课，纠正不足之处。然后修改教案再进行试讲，主要把握时间的安排，提高教学质量。

3、注重学生能力的培养：上课时注重与学生为主，重视发挥学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性和相互协作的能力。

4、 认真及时批改作业：布置作业力求做到精练，有针对性，有层次性。同时对学生的作业及时而认真地批改，给以及时的反馈

5、 做好课后辅导工作：课余时间与学生交流并帮助答疑，有助于他们对当天所学知识的掌握和巩固，弥补课堂时间仓促等不足。

三，班主任工作篇

做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习的新班主任来说是具有很大的挑战的。

我做实习班主任的班级是高二7班。

刚到实验高中时，原任班主任刘老师就给我们大概的讲了一下班上学生的整体情况。真正开始是在实习生活开始的一个月后。在刘老师的介绍和自我介绍之后，我与7班的学生们认识了。学生们都很热情，对我的工作也很配合，经过将近一周的跟班与相处，我逐渐和班上的学生熟络起来，迅速熟悉了全班学生和班级内的各种情况和特点，对班主任工作也逐渐得心应手。

日常工作方面：在这短短的几个星期里，我主要的是监督学生的学习、纪律以及卫生，具体安排为：

1、每天坚持6：00之前到教室监督学生进行晨读，并做好纪律的记录。6：45时，安排并监督学生做好清洁工作。

2、在课间操和做眼保健操时，到班上监督学生做操。

3、 每天中午到教室与学生聊天解答疑难问题，了解学生的情况，并指对学生的问题进行辅导，鼓励学生。

4 、大扫除期间，安排，监督学生做好大扫除工作。

5、班会期间去看班主任组织班会，学习班主任如何组织班会，并组织一次主题班会

6、每天，除休息时间之外的其他时间，都在办公室坐班，以便学生有事第一时间能找到我。比如中午，所有学生是不允许外出的，半个小时的午餐时间之后都必须回教室自习。我监督和指导他们学习之后，就会在办公室坐班，方便处理学生有事临时请假等各种事宜。

班级活动方面： 在班主任刘老师的支持和帮助下，再针对7班学生的现况，我策划了一个名为“理性接触网络”的主题班会，收到了良好的效果。

当实习班主任的期间，我意识到，作为一名班主任，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。对学生要贯注了班主任浓浓的爱心。“爱”是做好班主任工作的唯一秘诀，只要用心去做，没有做不好的。在这里也要感谢刘老师，他让我明白了很多做人的道理，教书育人，真的是要用自身去感化别人，不是单凭课堂四十五分钟的功夫。

四、调研工作篇

在实验高中实习期间，我们小组根据实高的教学现状，做了一个教学调查报告，题为“交互式电子白板对普通高中教师教学方式变革的作用研究”，对这种形式的教学手段的优劣基于教学实践中教师的教和学生的学进行全方面的分析，得出一些可用的成果指导新课标教学中教师的教和学生的学，以期使教师们教得舒服，学生们学得开心，真正从这一新式的教学手段中受益。

在这次调查活动中，我们得到了实高很多老师和学生的热情帮助。

【个人实习期工作总结优秀5篇】相关推荐文章:

实习期优秀工作总结范本

2024年实习期工作总结精简版精选5篇

大学毕业生实习期工作总结

2024年个人实习期满的工作总结

实习期公务员半年工作总结

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找