# 实习工作总结及评价(必备50篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-07-18

*实习工作总结及评价1历时4个多月的实习工作已经结束，通过本次实习，使学生们从校园走向社会，加深了对社会的了解，专业知识和技能得到了很大的提高，为学院制定专业规划，进一步提高教育教学质量积累了丰富的经验。为了加强实习工作，社会体育专业在认真总...*

**实习工作总结及评价1**

历时4个多月的实习工作已经结束，通过本次实习，使学生们从校园走向社会，加深了对社会的了解，专业知识和技能得到了很大的提高，为学院制定专业规划，进一步提高教育教学质量积累了丰富的经验。

为了加强实习工作，社会体育专业在认真总结以往实习经验的基础上，制定了新的实习方案，对学生实习时间和内容作了相应的调整。纵观200x级学生整个实习过程，可以看出，此次实习是成功的，取得了良好的效果。通过实习，不仅使学生的综合能力素质得到了提高，而且促进了我院与实习单位各方面的工作。

社会体育专业本次实习分两个阶段，第一阶段的实习时间是从7月份至9月份，主要实习单位有健身俱乐部、体育行政部门、户外运动俱乐部等；第二阶段的实习时间是从9月份至11月份，学生可以兼顾到学校实习，从而适应不同的实习环境，充实了学生们的实习生活。

>一、实习点建设情况

社会体育专业本次实习单位分布在—省各个城市以及吉林、黑龙江、内蒙古、陕西、福建省等地。实习点有：格林豪森英派斯俱乐部、浩沙健身俱乐部、大宁健身会所、绿色空间、枫之旅、山水行俱乐部等7个实习单位。

>二、学生实习的基本情况

在前一阶段的实习过程中，社会体育专业的学生都能够很好地投入到实习工作当中，在下实习点之后，每天按时上班，认真工作，得到了各个实习单位、指导老师们的好评。在体育局实习的同学协助单位开展了各项省级、市级大赛，如20xx年全国龙舟活动月—国际龙舟邀请赛、—市“雪花鲜啤杯”背媳妇（情侣）大赛、—市“哈啤杯”三人篮球赛等，在此期间参与了大型活动的策划、组织、安排等各项工作，能力得到了很大的提高；在俱乐部实习的同学担任器械教练、有氧操教练、游泳教练，同时参与了—市格林豪森英派斯健身俱乐部组织的“第三期”减肥训练营和户外拓展训练等，在参与过程中能够很好地把理论和实践联系起来，完成领导交办的各项任务；在学校实习的同学主要体验了如何做好一名体育教师，使学生——老师这一重要飞跃得到了考验，除了正常的体育授课之外，还参与了校运动会的策划与组织、校体育队的训练等工作。

>三、突出案例

在本次实习过程中，有很多实习生的表现都非常地出色，在充满愉乐、充满困难的过程中有所成长、有所感悟、有所收获，受到了实习单位的一致好评。

在—省体育局实习的—、—x两名实习生先后参与了多次大型活动的策划与组织，随同省体育局领导到—省各大城市参加大型会议，具体情况如下：

1、参与、策划、组织—省体育局和—电视台共同主办的—省“英派斯杯”健身路径比赛。

2、参与、组织了“—省全民健身周，安利全民健步走”的部分活动，国家体育总局和—省领导出席了启动仪式。

3、参加组织十运会火炬传递活动的筹备工作。

在—市体育局实习的xx、xx、xxx、xx等4名实习生协助单位开展了各项省级、市级大型比赛，具体情况如下：

1、参与全国龙舟活动月—国际龙舟邀请赛的组织与接待工作。

2、参与、策划、组织—市体育局开展的—市首届“雪花鲜啤杯”背媳妇（情侣）大赛。

3、参与、策划、组织—市第三届“哈啤杯”植物园过桥大赛。

4、参与、组织“华润雪花啤酒杯”第二届—室内铁人三项赛。

在健身俱乐部实习的学生主要担任器械教练、有养操教练、游泳教练，特别是在—格林豪森英派斯健身俱乐部开展的“第三期”减肥训练营中，我专业—x等13名实习生能够坚定信心，从开营到闭营始终坚守自己的实习岗位。

1、参与减肥营户外训练和监督工作。

2、—x等13名实习生在—电台举办的“减肥王”评选暨“寻找灰姑娘”活动的闭幕大会上，代表—格林豪森英派斯健身俱乐部到现场表演。

3、在他们的共同努力下，减肥营营员张秋实成功地减掉了32公斤这个惊人的重量，并获得了由—电台颁发的“减肥王”称号。

>四、实习点

通过各实习点的反馈来看，本次实习从整体上看效果比较好，无论是俱乐部的指导教师还是学校的指导教师对社会体育专业200x级的实习生都表示非常的满意，对他们自身的素质、能力以及在实习过程当中的表现给予了充分的认可。

>五、学生的反馈意见及主要问题

社会体育专业的教育实习工作按照学院、系教育实习办公室的有关要求正常进行着，但通过对实习点的了解以及学生反馈的情况来看，还存在着如下问题：

1、实习单位过于分散，给实习检查工作带来了很大的不便

2、实习前的部分准备工作与实习实践不符

3、学生对实习文件以及相关要求了解的不够深入

4、各实习单位对实习重视的程度不够

5、应加强实习前的专业培训工作

>六、下一步实习设想

1、加强实习前的培训环节，突出时效性和针对性，符合专业发展方向；

2、学生分点时尽量集中，便于管理及掌握学生情况；

3、提前与实习单位进行沟通，以便了解实习单位下一步用人情况；

4、培训前对社会需求进行了解，并及时调整实习培训计划；

5、提前对实习文件进行必要的讲解；

6、对学生详细介绍实习单位的情况，以便于学生尽快进入工作状态；

7、进行必要的讲座，指导学生如何实习。

**实习工作总结及评价2**

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生。到了公司后，新北区的售后部经理刘经理把我带到车间，指派了一名机修师，让他以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在师父的热心指导下，同时在实习中，我采用了看、问，做等方式对公司的部门结构，维修流程和工具仪器等进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的汽车理论知识以及相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作本事和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。经过实习，使我对明都汽摩集团新北区东晟东风本田4S店的营销，维修，管理等工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

由于缺乏经验，我在期间做汽车保养走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，可是师傅们没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作本事的提高。商务实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的本事以及对专业知识的理解和运用，明白如何学以至用，给我们一次将自我在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识来进行实际操作、演练的机会.自走进明都汽摩集团新北区东晟东风本田4S店开始，我就本着进取肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，进取主动的参与公司的售后服务中，对公司的各种产品都去进取地了解，对售后各部门的熟悉，以及和维修人员的沟通交流，让自我以最快的速度融入公司，发挥自我特长，同时认真完成实习日记、撰写实习报告。

>实习收获，主要有四个方面：

1、经过直接参与公司的\'运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作本事，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。

3、在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

4、经过实习，我对我国汽车服务行业品牌的发展有了大致的了解，并且对汽车内部的各种机械部件也有了进一步深入的了解。同时我还准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自我的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变。

同时经过实习我发现明都汽摩集团新北区东晟东风本田4S店也存在问题：

1、市场观念和经营体制不适应公司快速发展的要求，市场开拓的步伐与企业快速发展的要求有差距;经营体制还不完善，经营队伍、经营人员的责权利还有待于进一步提高。

2、公司组织管理观念有待进一步转变，在工作过程中按照工作要求进行工作组织管理的意识不强，管理现状与管理科学化、规范化存在必须的差距。

3、成本意识不强，成本控制水平不高，公司内耗较高，向管理要效益、向科技创新要效益的意识还没有牢固树立起来，以至于我们的成本控制与先进的企业还存在较大的差距，市场竞争力不强。

>对此，我提出了我的有关提议和对策：

一、进一步强化生产是经营继续的观念。

企业的发展取决于经营的质量和效果，仅有广开源头，多揽业务，企业发展才有保障。随着市场竞争的日益激烈，保障好此刻稳定的客户资源，是开辟新市场的必然要求和前提条件。所以，我们要进一步强化生产是经营继续的观念，干精品、打品牌，树立一流的企业形象。

二、树立“零缺陷、低成本”向精细化管理要效益的观念。

效益是企业生存和发展的根本，仅有实施“零缺陷低成本”战略，才能适应市场的激烈竞争，获得更大的赢利空间，加快企业的发展。所以，企业上下必须以效益为中心，在广大职工中不断深化“零缺陷低成本”向精细化管理要效益的观念，努力降低成本，提高效益。

三、进一步推进和规范项目管理

经过对资金管理、劳务层管理、物资管理、，加强项目基础管理，结合“三标一体”管理体系运行，完善项目管理，加大监控检查整改力度，到达闭合管理。建立公司综合考评体制，加大对维修质量、安全、礼貌车间的检查力度，抓好整改落实，促进工作管理水平的提高。

短暂的实习转眼而过，回顾实习生活，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。那就是对工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，具体的维修保养的一些工作也只是很浅次的认识，动手的机会很少，所以未能领会其精髓。但时经过实习，加深了我对公司管理基本知识的理解，同时对汽车维修保养的实践知识也有很大的丰富，使我对日常管理工作和维修保养知识有了深层次的感性和理性认识。认识到要做好日常公司管理工作，做好个人工作计划，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。

**实习工作总结及评价3**

学生在本法院这个月实习期间待人诚恳,作风朴实。期间严格遵守法院的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与单位同事和睦相处，交流融洽，善于取长补短，虚心好学，注重团队合作。

该生综合素质较好，业务能力较强，政治表现良好，法纪观念充实，服从安排听指挥，与同事友好相处，短短实习工作期间，能够做到爱岗敬业，认真负责，相信会在今后的工作中取得出色的成绩。希望继续积极参加各种社会活动，不断总结提高，为毕业后投身祖国建设打下扎实基础。

**实习工作总结及评价4**

该学生实习期间工作认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。

在时间紧迫的情况下，加时加班完成任务。能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。同时，该学生严格遵守我公司的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与公司同事和睦相处，与其一同工作的员工都对该学生的表现予以肯定。

该学生练习时期工作仔细,勤劳勤学,踏实肯干,在练习判定练习时期勤劳仔细,有很强的顺应能力和创新意识,能够使用所学的知识迅速投入到实际的盘算机使用程序编写当中,并能够联合自己的特点发挥上风弥补不足,在练习历程当中迅速的发展起来,不仅历练了本身,能够将在学校所学的知识灵活使用到具体的工作中去,保质保量完成工作任务。

该学生严格遵守我公司的各项规章制度,练习时期,不曾出现过无故出勤,迟到迟到现象,并能与公司同事友爱相处,也为我单位带来了一股新风,与其一同工作的员工都对该学生的体现予以一定肯定

**实习工作总结及评价5**

20xx，是十几年学院教育收获的第一年，是踏入XX建司的第一年，是学会责任、学会学习、学会生活的第一年，由衷感谢XX建司的诸位同仁所给予的殷切关心，各位同事教导的工作经验，必会一生受用。

新的一年工作伊始，很有必要认真总结去年的工作收获，以良好的姿态迎接全新的挑战，与XX建司共同进步，共同成长！总结是对工作经验的归类，是自我反省和自我升华的过程，命运的脉搏在自己手中，事业在于奋斗，逆流而上，生生不息！

>一、20xx年工作过程和心得

三月至八月底五个月的时间呆在办公室，受益匪浅。初步涉足招投标行业的各种流程，处理政府管理部门检查的方法。见识了建筑行业的行事规则，以及如何扩大业务的能力。更重要的是完成了由学生到从业人员的转变；

2、进入桑树廉租房项目部之后，在项目部诸位前辈的带领下，积极学习现场施工知识。温习并巩固放线定点的方法，了解泥浆冲击钻孔和旋挖机各自的施工工艺，揣摩基础工程中质量控制的方式。同时也目睹项目部诸位同事与相关人员的交流，学会了如何甄别他人言语虚实，不被误导错误判断形势造成损失。还明白了，“台上一分钟，台下十年功”的道理，任何完美地解决突发事件，都必须提前做好功课，详细了体会施工技术；

3、在施工现场所见识的各种冲突事件中，明白了做事应当灵活多变。施工现场“三分技术，七分管理”，在管理工人过程中既不能颐气指使，也不能软弱可欺，最好有的放矢，有针对性和前瞻性地管理工人。工作也应该做到“四有”，有条理，有计划，有备案，有城府。这既考验了各种知识的综合能力，也考验了员工认真谨慎的工作作风，技术方面的事情要做到有理有据，管理上的冲突要做到临危不乱。

>二、对施工一线的思考

未来自己在公司中的工作重点倾向于施工一线，所以有必要重点介绍半年来工地实习经验的体会。工作经验有限的情况下，自己将一线施工粗浅地总结为“五个为先”：

一线施工是技术为先的工作平台。施工一线处处可以感受到严谨科学的工作作风，例如：定点放线，工程质量控制，工程材料估量，对法律、法规和政策的了解和运用，等等，无一不需要扎实的科学知识；

一线施工是人际公关为先的舞台。每一栋建筑都不可能由一个人建成，必须是团队努力的艺术结晶。在项目部日常工作中不可避免要与人就利益纠纷交涉。几个月来，深刻认识到一句古话，“害人之心不可有，防人之心不可无”。实际工作中自然不会出现法律意义上的“坏人”，可人趋利的本性造就了一部分人会为了更多收益而耍小聪明，试图蒙蔽项目部工作人员。例如：与六号楼的一连串纠纷，正是因为缺乏交流以及行为不当留下口实的原因，此外处理商品混凝土公司拖拉慢待工地时，抓不住问题重点，了解不到内情，难以灵活处理，还有班组偷尺、叫苦、怠工，仅仅依靠一个拖字决并不够，重点在于想办法在双方获利的情况下，抓准重点，一劳永逸；

一线施工是安全为先的险地。现代科技进步神速，在建筑行业各种新型施工机械以及施工技术层出不穷，而很多机械技术总是比详细的施工规范更早出现在工地上。这种情况下，一方面新型机械技术有可能给施工带来便利，缩短工期和减少成本，另外一方面因为无法通过传统规范和书籍的学习，预测风险设计备用方案。因此，很多时候为了追求利润必须敢于尝试新型机械技术，敢于冒一定风险。不过，所有风险应该可预计，可以最大限度地降低。这正是对工作人员综合素质提出了高度要求：必须能够通过各种途径了解该新型技术的施工特点和要求，最好结合该处工地现状针对性地了解相类似工地的施工情况，提前做好风险评估和技术预备方案；

一线施工是责任为先的天平。建筑施工过程，随时直面各种工作风险，每一个决定，每一个工作环节，不只牵连着公司的集体利益，也关系着工人的生命，因此每一个决定都应该放在心中的天平上称量。虽然目前履行责任终身制，但不能因噎废食，正是因为责任重大，所以不能退缩，应当敢于承担责任，应该能够果断正确地尽快处理工作职能内的事情，要做到尽职尽责，即使出现事故也尽量让自己与公司能够置身度外。每一个工作人员必须有一颗责任心，更要有一颗敢于承担责任的心。

>三、工作中的不足与反省

在去年中我的工作还有下列不足：

不能严格遵守公司早上报到时间。身为实习生，XX建司并没有过于严格要求，甚至给予了很大的理解和帮助。可是实习生的身份，并不该成为偶尔工作散漫的借口，作为公司的一员，作为收取公司薪金的雇员，这种行为不止辜负了公司的期望，也伤害了其他认真刻苦的工作人员感情。未来的一年，无论身份如何，都要严格遵守公司的规章制度，履行自己作为公司一员的职守；

**实习工作总结及评价6**

转眼间1个月试用期已接近尾声，首先感激公司能给我展示才能、实现自身价值的机会。我于20xx年成为公司的试用员工，安排在客户端装维分部担任装维经理一职，现将我的工作及学习生活情景作自我评价。

1、努力学习，不断提高业务本事。在工作中，认真学习业务知识，不断积累经验，进取向同事学习，不断充实自我。1个月的磨练，培养了我良好的工作作风和团结意识，比如多角度了解和觉察客户的购买需求。全方面进行客户服务工作，埋头苦干的求实精神以及随机应变的推销本事。

2，在工作中做到不怕苦，不怕累，学习优秀员工的方法，认真完成本岗位各项工作任务。

3、团结同事，共同努力。同事关系融洽，团结友爱，互帮互助，互相尊重。

4、由于自我工作经验不足，在处理新客户安装和老客户维护的实际操作过程中遇到了一些困难，不能做到完全的独挡一面。还需要在工作中加强业务学习，讲究方法，讲究策略。作为客户端装维分部中的一员，我深深觉到自我身肩重任。作为企业的门面，企业的窗口，自我的一言一行也同时代表了一个企业的形象。所以更要提高自身的素质，高标准的要求自我。在高素质的基础上更要加强自我的专业知识和专业技能。丰富自身营销管理经验和良好的沟通本事、协调本事、统筹本事和创造性推动本事。敢于去做最难做的事敢于去吃最难吃的苦没有我们做不成的事没有我们吃不了的苦。朝夕耕耘，图春华秋实。相信在贵司的培养和自我的奋斗下，我定会胜任本职工作。

**实习工作总结及评价7**

回想起来我这里实习快一年了，回顾这一年来，时间过的飞快。思想政治、业务能力等方面都有很大的进步，当然也存在着不足。下面是第二学期的工作总结：

积极参加园里的说课活动，工作方面我虚心的向老教师学习。以课程纲要为指导，贴近幼儿的生活和年龄特征来选择幼儿感兴趣的事物和问题，认真组织好半日活动。活动中，能恰当的选择和使用教具，重视教学的内容的趣味性，增加幼儿的实践操作活动，以游戏为基本活动，使幼儿为被动学习转化为主动学习。教学中，还不断地对自己的教育实践进行反思，找出问题的症结，改进教育的方法，收到一定的效果。

>一、保教结合

两位老师轮流当保育员。班共有35个小朋友，今学期我担任小一班的副班主任。由于他年龄还小所以在自理方面比较弱，针对这一情况，两位教师共同协商，把班的纪律及自力能力一起抓。经过努力，班小朋友可以说进步很大。自力能力方面：坚持正面教育，对幼儿以表扬为主，强化他自我服务意识，改变他依赖思想。对幼儿好的行为给予表扬和肯定，使幼儿能够更有信心，更积极的做好事情，完成任务。纪律方面：对少部分幼儿的不良行为，采取的及时分析原因，该批评的批评，并给予适度的教育，引导幼儿养成良好的行为习惯，慢慢做到遵守纪律。

小朋友学会了不少礼貌用语，共同努力下。有了初步的生活自立能力。教学方面，幼儿更是原来的基础上有了不同程度的提高，特别在念儿歌、讲故事、还有在英语等方面都有了很多的成绩。

能积极主动地配合班主任搞好工作，保育方面。保证课室的卫生，勤帮幼儿更换衣服。要求幼儿餐前便后洗手，并以主题活动等多种形式，培养幼儿良好的卫生习惯，爱护环境卫生，用我爱心、耐心料理着孩子的日常生活。

>二、家园工作

经常与家长保持联系，家园联系是保证。工作中。解幼儿在家的情况。通过家园联系手册、晨间午间接待和电话时的谈话，及时与家长交流孩子在园的学习和生活情况，反馈孩子在家的信息，使家长与教师之间互相沟通。

>三、认识不足

很高兴我学到不少东西，通过这一年的工作。业务上也有所提高。但这远远是不够的工作中我还缺乏主动性。将在新的学期里多学、多思、多试，努力把实习工作做得更好！

**实习工作总结及评价8**

我对我这次生产实习谈谈自我的感悟，经过过去一段时间的实践和实习，我深刻体会到了以下几点：

1.处理突发事件：千万不能与消费者发生冲突，因为与消费者发生冲突再怎样有力也会变成无理，处理不好反而会影响公司形象。

2.销售商品首先定位消费群体：并且要能适当的采取一些销售手段和促销活动。

3.做活动要总结效率：做活动我们是投入资金的，如果活动做出来了却没有任何效果，那么这个活动不如不去做，对活动效果进行评估有利于分析消费者的心理，同时还能够察觉活动执行的不足，以便在下一次活动执行是及时改正。

4.团队力量：一个人的本事再强也是弱小的，仅有充分发挥好团队每个人的力量才能把公司经营好。

5.生意不在于大小：再小的生意也是生意，不能因为它小就忽视，有时候小生意总能给人带来意想不到的收获。

在未来的日子，我将努力做到以下几点：

第一继续学习，不断提升理论素养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业提高的动力。作为一名年轻同志更应当把学习作为坚持工作进取性的`重要途径。走上工作岗位后，我进取响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升本事，以广博的社会知识拓展视野。

第二努力实践，自觉进行主角转化。

“理论是灰色的，生活之树常青”，仅有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也仅有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是经过实践活动来实现的，也仅有经过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。

从学校走向社会，首要面临的问题便是主角转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会主角之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代能够自我选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

第三提高工作进取性和主动性

三周的实习期很快过去了，是开端也是结束。展此刻自我面前的是一片任自我驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为中心创造更多的价值。

**实习工作总结及评价9**

工作一个月以来，在院领导和科室主任护士长的言传身教、关心培养下，在同事的支持帮助、密切配合下，我不断加强思想政治学习，对工作精益求精，圆满地完成了自己所承担的各项工作任务，个人思想政治素质和业务工作能力都取得了一定的进步，为今后的工作和学习打下了良好的基础，现将工作和学习情况总结如下：

在政治思想方面，坚持以病人为中心，以质量为核心的护理服务理念，适应新的护理模式，社会发展的新形势，积极参加一切政治活动，以服务病人奉献社会为宗旨，以病人满意为标准，全心全意为病人服务。

工作学习方面，严格遵守医院和科室的各项规章制度，严格执行制度及护理操作规程，落实制度，减少差错事故的发生，严格执行无菌操作，保证孕、产妇以及新生儿的安全。贯彻“以病人为中心，以质量为核心”的服务理念，文明礼貌服务，坚持文明用语，落实到工作中的每个岗位，工作时间仪表端庄、着装整洁、礼貌待患、态度和蔼、语言规范。

对年轻护士认真传、帮、带，做好护师职责，努力提高护理病历书写质量及护理表格合格率；对出现的缺点、差错，认真总结、分析、查找工作隐患，防患于未然。

在工作过程中，我深深感到自身不足，对于各种传染病知识了解很少，明显感到加强自身学习、提高自身素质的紧迫性。一是向书本学习，坚持每天挤出一定的时间不断充实自己，广泛汲取各种“营养”；二是向周围的同事学习，始终保持谦虚谨慎、虚心求教的态度，主动向同事请教，参加医院和科室组织的各种传染病知识学习班；三是在实践中学习，把所学的知识运用于实际工作中，在实践中检验所学知识，查找不足，提高自己，防止和克服浅尝辄止、一知半解的倾向。

我时刻提醒自己，要不断加强自身思想道德的修养和人格品质的锻炼，增强奉献意识，把无私忘我作为人格修养的重点。不受社会上一些不良风气的影响，从一点一滴的小事做起；工作中严以律己，忠于职守，防微杜渐，牢固树立全心全意为病人服务的宗旨。

以上是我在医院工作一个月的总结，这些天来深刻感受到医院的积极向上的朝气，对未来充满信心，愿意为医院贡献自己一份微薄的力量，请领导和同事们给予监督和支持！

**实习工作总结及评价10**

xx同学在实习时期，十分出色的完成了教诲实习方面的任务。详细展现有以下几点：首先，思想上对教学实习任务十分重视，认识到位。从末尾实习第一天起就全身心参与到任务当中去，顺利地完成了从先生到教师的角色转换。其次，谦虚好学，肯于探讨，关于指导教师的意见谦虚吸收，听课积极仔细。愈加难得的是xx同学乐于深化到先生当中，与先生交同伴，以亲身阅历向先生教授学习经历，资助先生处理学习当中遇到的难题，真正做到了先生的良师益友。另外，xx同学仔细学习教材、教法，备课当中不故步自封，勇于创新，英勇尝试探求实验的教学形式，并在授课当中展示了较强的操纵课堂的才能和优秀的教员根底功素养。总而言之，经历这次教学实习任务，信任xx同学已然具有了做为一名教员的根底素质，使得我们完好能够期盼，在不久的未来，他肯定会成为一名优秀的教员。

**实习工作总结及评价11**

在我院实习期为一个月。工作积极主动、高效，学习认真，待人诚恳，能够做到服从指挥、认真听取老同志的指导，不怕苦、不怕累，表现有较强的求知欲，积极观察、体验、思考，并能够灵活运用自己的知识解决工作中遇到的实实际问题。

该生综合素质较好，爱岗敬业，工作能力强，有一定的工作组织能力，能和同事友好相处，短短实习工作期间，是个出色的教学能手，相信会在今后的工作中，取的出色的成绩。

该学生在我院实习期间工作认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的同事请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，在时间紧迫的情况下，加时加班完成任务。能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。同时，该学生严格遵守我院的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与同事和睦相处，与其一同工作的同事都对该学生的表现予以肯定。

工作主动，踏实，肯干，和老师同事关系处理的很好，耐心学习不断的努力工作，以提高技术的自身，受到大家好评，望今后发扬成绩。

**实习工作总结及评价12**

在xx单位不知不觉已过了几个月的试用期。在这段时间里，我对于工作一贯谦虚谨慎、认真负责的工作态度，从来没有改变过。

在本部门工作中，我一向严格要求自我，认真及时地完成领导布置的每一项任务，并虚心向同事学习，不断改正工作中的不足；对于集团及公司的制度和规定都是认真学习并严格贯彻执行；另外，本人具有很强的团队合作精神，能很好的协调及沟通，配合各部门负责人落实及完成公司各项工作，并热心帮忙其他同事，与人相处和谐融洽。

在过去的几个月里，经过不断的学习和自我提高，已经适应了自我的本职工作，可是对于一个新人来说，要全面融入企业单位的方方面面，可能在一些问题的研究上还不够全面，可是我相信，经过单位领导及同事的悉心指导和帮忙，我必须能在今后的工作中更好的提高自我的业务水平和综合素质，更好的完成本职工作，不断谋求与企业的共同发展，争取在今后的工作中为贵单位带来更大的发展和更好的收获。

**实习工作总结及评价13**

三个月的实习转眼就要过去了。于20××年×月×日进入××公司，在××货物招标部主要从事招标业务的相关工作。在实习期间，我在领导及同事们的关心与帮助下，业务知识和技术能力得到不断充实并提高。在此，我就实习期所做的工作向各位领导做如下汇报：

>一、认真学习业务知识，履行岗位职责，服从领导安排

做为一名公司的新进员工，我时刻鞭策自己，在工作中恪守招标守则，不断学习公司文件，了解公司全新的经营理念和管理模式，明确自己的岗位职责。在第一周对招投标常用法律法规学习，国际国内货物招标流程学习，并完成了公司的测试。

>二、主动热情，以端正的工作的态度对待每一份工作

××关心无微不至，使我在这里感觉到了家庭的温暖，从而能够使我能够很快的进入工作角色。主要从事工作如下：参与技术交流的项目；参与标书审查的项目；参与标前会的项目等。在以上的工作中我按照各位师傅的的吩咐，对招标中的每一个环节进行严格的操作；使我受益匪浅，不仅从过硬的专业素质、良好的组织协调能力，也学到了招标行业良好的职业道德及工作中踏实肯干的工作作风。

>三、虚心求教，不断改进、不断积累自身业务技能

总之，在这3个月的实习期内我深深的感受着公司的人性化管理，感受到了公司蓬勃向上的动力和体贴关心员工的暖暖深情。同时我迫切希望能得到公司领导的肯定，按期转正，我会用我的实际行动为xxxxxx国际招标有限公司的发展做出自己的一份贡献。

**实习工作总结及评价14**

两个月的实习瞬息即过，为大家带来这篇实习，了自我表现，有欣慰也有不足，期望这篇大学生实习总结能够供大家作为参考范例。

认识并融入这个团队，一向是这两个月对自我的要求。学习是拉近距离、融入团队的最好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自我的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来XX见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心;这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改善的\'地方。相信，透过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮忙下，自我会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自我的力量!和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在学习中做事。任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特比较优势;养成个性谦虚才能不断提高，踏实肯干才能表现专业。在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。在人力资源部期间，与同事一齐完成集团军转干招聘、特贴申报、京外调干、档案数据完善等工作;在小麦加工事业部期间，负责文件取放，并与同事一齐编写单元20xx年度战略规划。透过踏踏实实的做事，让自我有了提高的机会，也让自我感受到自我的价值所在。

**实习工作总结及评价15**

12月31日，我进入了xx这个大家庭，开始了我的第一份工作。对于没有任何工作经验的我来说，一切都是新的，都要从头开始，因此，我决定今后不管做什么工作，都要尽力去做好。现在，我仍然坚持这种做法。

刚刚开始的一个星期，我从各种资料中来了解业务，每天看看文档，没有什么任务，很轻松但也觉得无聊，这些都太陌生，不知道跟工作有什么联系。后来接触到系统，知道自己的职责所在，才发现之前在文档中看不懂的，只有接触到系统后才会明白。只是单纯的看文档，目标太大了，要实际操作才能更好的掌握。当我开始像其他同事一样处理工单时，我的每一次回复，都要先给A看看，生怕有什么不妥。特别感谢A，在工作中给了我巨大的帮助，她总是不厌其烦的为我讲解。现在，我有什么疑问仍然向她请教，有时遇到大家都不懂的，也会向B和C求助，这些前辈都很有耐心，让我能更快的胜任工作。刚刚开始独立处理工单的那几天，对投诉的口径比较陌生，有时候也很难定位问题所在，一天只能处理几张几十张的工单。那时候看着工单总量不断增加，心里也十分着急，总希望能够提高自己的速度。

随着对业务的不断熟练，工作速度自然也有了提高，接触到的问题也越来越多。D姐也常常说要我们能够主动学习，有什么问题都要请教各位资历深的同事，因为我们几个新人总会出一些小差错，而又都在默默遇到问题逃避了。工作确实与学习不同，学习中遇到难题，可以慢慢来解决，工作就不一样了。就如上次冬敏姐指出我没有及时把不会处理的问题提出来，一直留在了最后。这可能是自己的一个不好的习惯，先把自己会的处理掉，然后再来攻克一个个难关。其实我也忽略了，有些问题我们也需要其他部门协助，应该早点提出来，其他同事就可以早点去处理，不至于造成重复投诉或者升级投诉。现在，我也正在努力改正这个缺点，有什么不懂的赶紧提出来。

还记得D姐在跟我说过，服务行业，工作要谨慎，不能让别人挑出毛病。回复工单的时候要看清楚别人的问题所在，做出最精准的答复。只有这样，别人才会信赖我们，对我们的工作满意。随着对业务的不断熟练，看问题的速度也越来越快，从十几张到一百多张的变化，也导致有些投诉问题被我忽视，没能很好的解决问题；有时候也会漏看或者答非所问，造成二次返单。我发现了自己这个坏习惯是不善于总结造成的。每天只是忙忙碌碌的处理工单，很少去关注日报和邮件，遇到什么问题就解决什么问题，没有遇到的也没去提前学习。现在明白了每天的总结是很重要的，有助于工作水平的提高，除了工作的量要提上去，质也是很重要的。

从工作中确实能够学到很多东西，同时发现自己的不足，希望我能在工作中不断完善自己，提高自己的水平，同时感谢所有同事对我的帮助，我会努力工作的！

20\_年3月4日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的实习之路，当我离开学校的那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且布满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的记忆中留下绚烂多彩的回忆，而且会给我生命中带来无与伦比的财富。在这实习工作中，领导和同事们给了我许许多多的关心和指导，加上自身的不懈努力，使得我在各方面都取得了长足的进步。

实习的生活是布满艰辛与挑战的，但是我已经准备好了接受各种挑战。我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上人的道理，每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无穷的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，我自然也比例外。我知道我的实习之路才刚刚开始，我要经历的还有很多。以后的人生之路还很漫长。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在实习过程中，我感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。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。刚上班时公司刚完成搬迁，一些实验室和设备都没有完成检验和校准，所以暂时没有什么工作。首先接触的是如何融入工作，刚开始进行的是对实验室和仪器的熟悉了解，因为公司里的仪器大部分我们都没有接触过，这和学校的仪器有些区别，但是基本的原理还是一样的，因此这对我来说也没什么难度。

在这期间，我主要完成了这几方面的工作：工作室日常安全检查，熟悉工作中仪器设备的应用，设备的安装以及维护，协助技术人员完成仪器设备的检验校准等工作。

时间过的真快，转眼间，我在实习公司的实习马上要接近尾声了。通过这段时间的实习，我接触到了真正的工作，亲手进行了实际操作，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了工作处理的流程，从纯理性的知识上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的能力是远远没有达到工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化。电气学科作为一门与实际工作结合紧密的学科，实践是检验学校里的学习成果的最好的试金石。将所学知识转化为工作能力，这样才真正做到了学有所用。

**实习工作总结及评价16**

我于20xx年9月24日至12月28日在临汾市第七中学即山西师大附属中学进行了三个月的教育实习。教育实习能检验我们所学的知识，加强理论与实践的结合，又能使我们更加了解和熟悉教师工作，加强我们的综合能力，对于我们师范生是非常重要。在实习开始之前，指导老师就要求我们在做好知识准备的同时也要做好心理准备，特别要注意角色转换，每人的一言一行都要以教师的标准来要求自己，要有耐心、爱心和恒心。

这三个月是我过得最充实，最辛苦的也是最有成就感和最有挑战性的一段快乐时光，这段日子里，我终于体会到了要做好一名教师，并不像想象中的那么容易，也体会到了作为一名教师的光荣与责任。我带的是高二215班的选修课《网络技术应用》。

在这三个月里，作为一名实习教师，我能以教师身份严格要求自己，为人师表，处处注意自己言行和仪表，热心爱护实习学校的学生，本着对学生负责的态度尽全力做好班主任及教学的每一项工作；同时作为一名实习生，能够遵守实习学校的规章制度，尊重实习学校领导和老师，虚心听取他们的指导意见，并且和其他实习生一起团结协作完成实习学校布置给我们的任务，很好的塑造了我们教育技术专业的形象，给实习学校留下好的印象。现将实习期间的教育教学工作和班主任工作的基本情况总结如下：

>一、教育工作方面

1、听课

实习期间，我担任的是七中215班的信息技术实习老师。教学工作最基础的方面是听课，实习教学工作的第一件事也是听课。实习期间的听课不再是以前读书时那种专门听老师讲课的内容，而是听指导老师讲课的教学方法，讲课思路等等；学习指导老师的教学经验，和处理课堂的方法，调控课堂的能力与学生互动的技巧等等。每周我都会听指导老师的课和实习队同学的课，每次老师都会点评我们的课，指出我们的不足和可取之处，无形中受惠很多。

2、备课

教学工作的第二个方面就是备课。一般在实习的第一周以听课为主，但听课的同时要准备好自己上课的内容，也就是备课。备课是教学的开始，备课不仅仅要联系书本上的内容，还要和学生的实际生活相联系，还要考虑学生原有的知识水平，学生的接受能力，学生对课堂的反应，教学实际情景等方面的情况。在备课的时候，我都会写教案和制作上课的PPT，在备好课后，我一般都要自己试讲一两遍，一来熟悉授课内容，二来用来查缺补漏。直到自己认为非常完美了才可以上讲台讲课。这一系列的环节我都非常认真地对待，以争取在讲台上发挥出更加好的效果。

3、讲课

教学工作最重要的环节就是上讲台讲课，这个步骤是把前面所有工作拿到实际环境中去的重要一步。在这个过程中，就可以看到每位教师的真正实力，每位教师是否在前面的过程中认真对待，是否把上讲台讲课当作一件重要的事，是否对实习学校、对学生负责。以前作为学生听课，目的是学习知识；现在作为教师上课，是为了学生学习。目的不一样，我们的注意点就不一样。刚看教材的时候，我觉得40分钟怎么就说一两页书；后来经过备课、上课，我发现要讲解的问题很多，学生的接受能力有限，一节课能说完几页书就已经很不错了。讲课带给我们最初、最大的感受是，讲台下坐着的不再是与我们一起在微格教室训练的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、快捷地回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。他们在听不明白的时候会突然提问，甚至走神、开始说话等。

教师既要讲授知识，又要管理课堂纪律，并且与学生进行个别交流。我在刚开始时心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不是十分强，课堂出现了实习老师会经常会犯的问题：备课“太完美”了，一直按自己的思路讲，不够顾虑到学生的反应；语速过快、提问技巧不够到位等，但这些问题在经过指导老师的提点后在后面的课中逐渐得到了改善和克服。

4、监考

经过大大小小的考试，以前觉得监考是一件非常荣幸的事情，感觉可好了。正好遇上七中的几次月考，让我有幸当了次监考老师。不过感觉不怎么，太闲了觉得很无聊，孩子们认真思考答卷，我却度分如年。不过作为监考老师，最起码不能干扰学生，比如有的考场里几个老师就会聊天等。也不能纵容学生去作弊，这样不仅对其他学生不公平，也害了他们自己。

>二、班主任工作方面

实习期间，我担任的是七中高二215班的实习班主任。本班属于理科班，男生多女生少。但总体来讲，班级学习的基础较好，学习气氛浓厚，很多尖子生多出自这个班。在班主任的带领下，树立了良好的班风，集体的凝聚力是很强的，能担任此班的副班主任，我深感荣幸。刚接手班级，我第一周就尽快地把全班同学的名字记下来，能给学生亲切感，也拉近了与学生的距离。接下来的时间，我常下到班级跟同学进行交流，了解学生情况。

除了常规工作外，我利用信息技术课，组织了两次围绕大学梦的主题班会，分别是“让理想起航”和“我的大学梦”。我亲自搜集资料做成PPT，然后和他们一起交流，并提前和他们说有不懂得可以随时打断来提问。我发现他们对这些很感兴趣，当然我的目的是让同学们了解大学，向往大学，进而焕发斗志，树立理想，明确目标和努力方向。后来一个学生给我写了张小纸条说他不再迷茫了，找到了努力的方向了，并说谢谢我，这让我很受感动。

通过这些活动提高了班级的凝聚力，提升了学生的集体荣誉感。跟学生一起参加这些活动，也让学生感到了我是和他们在一起的，为他们加油，使他们感受到了我对他们的支持与鼓励，我们的交流更多了，我们的距离越来越近了。在实习中，我遇到的最大难题就是如何教育染了不良风气、不把老师当回事的学生。他们这个年纪是最叛逆的阶段，我明白不能以恶制恶，我们要多去关心他们的成长。所以在平时我就特别留意那些学生，多去找他们谈心，了解他们的基本情况，在课堂上不时提问他们，让他们感觉到老师在关注、关爱他们。当他们有一点点进步的时候，我就在班上表扬他们，激发他们的自信心。几个月过去了，取得了较好的成效。

从整个班主任实习来看，我觉得收获很多。当我第一次站在学生讲台上的时候，我有点紧张，但现在我能非常自如地面对50多位同学。从班主任那学习到了怎样管理班级的知识，技巧和技能等。在与学生沟通的过程中，发现了不少学生都存在的一定的问题，如学习基础差，跟不上班，但很想努力学；聪明但自控能力差；上课爱开小差；对异性有好感等等。我及时地给学生做思想工作，开导他们，帮助他们树立积极的心态，并给他们讲大学的美好时光，鼓励他们努力学习，考上自己理想的大学。但在这个过程中，我因为初次涉及有些问题，如给学生做心理辅导工作，不是十分清楚用什么样的话安慰或开导更有效，在处理学生紧急情况的时候，还没有更多的经验等。这些情况都还是需要更多时间的磨合才会得到提升的。总的来说，班主任教学工作方面我得到了很大的提高，这是我走向教师岗位的重要一课。

>三、反思小结

为了更真实得到教学反馈，在实习的最后我让同学们在纸条上写下对我的建议和评价。孩子们应该是最有发言权的。从上交上的纸条，我也意识到了在教学过程中自己的很多不足和缺陷。比如说话声音低，有个学生说坐在后排根本听不到；课堂纪律不好，学生们做其他事情我也没去管，把他们惯坏了；上课不给他们开机等等。为此，在今后的课堂中，我要尤其注意以下两点：

1、讲课的声音一定要洪亮，大声，保证最后一排学生都能听到。

2、课堂的调控和应变能力还有欠缺，有待加强。在遇到突发事件时，自己往往还不够清醒，不能很好的处理。我认为一个教师最主要的基本功还是体现在课堂的控制上，我应该朝着这个目标不断努力。

**实习工作总结及评价17**

带着满心欢喜走进兴义市下午屯中心小学附属幼儿园，时间过得飞快，转眼间，两个月的实习就快结束了，在这期间让我真正感受到了作为一名幼儿教师着实不容易。这次实习也让我收获了很多。

从一开始来到幼儿园的不知所措，到上公开课，再到换班级，一切的一切让我觉得似乎我可以从种种的磨难中学习到很多，俗话说：种种的困难不是为了折磨一个人，而是为了成就一个人！但愿我能从中学到很多，也成长很多。

刚来时，面对新工作，面对性格各异的孩子，我觉得毫无头绪，不知道该从哪里开始，看着老教师们轻轻松松的带着孩子们开展各种活动，做着一个又一个的游戏，看着孩子们一张张兴奋、热情高涨的笑脸，我深深地被感染着，我努力地去学习，尝试着独立带孩子，经过几次之后，我的紧张心理才逐渐退去。

后来又是上公开课，也许是自己的经验不够吧，没有考虑得很全面，不过还是赢得了评课老师的表扬，突然觉得一个人走上社会后很多时候不能什么事都按照自己的意愿来做，但也不能完全没有立场，这将是自己从事幼教工作实习的最后一点时光，这其中的很多将会是自己一辈子最珍贵的回忆，老师、孩子、一切的一切，都将为我以后的人生增添光彩，成为宝贵的经验。

学校的老师都给我们一种回到家的感觉，这也许就是我们兴义人的热情吧！一起来的两个外省的同学一直在感叹兴义真好！这也是上天对我们的眷顾，快走了，确实有很多不舍的地方，两个月的感情也

组足以让一个人有很多不舍的感情，但为了梦想，还是要不断前行，跟一个又一个的驿站说再见！

在这实习的过程中，让我懂得了，要因人施教，面对不同的幼儿要用不同的方法，每个孩子都有自己的差异，有自己独立的内心世界，而作为老师，要想真正走进孩子们的内心世界，不用心去捕捉他们的闪光点是不行的，每个孩子都有他可爱之处及不足之处，要想帮助他们改正错误，不仅要关心和照顾幼儿，还要和幼儿的家长进行沟通，在实习期间我试着与家长打交道，与他们交流幼儿在园及在家的情况，实习让我获得了很宝贵的东西。

这将成为宝贵的回忆留在心底！

**实习工作总结及评价18**

现将本学期的工作做一个小结，借以促进提高。

在日常生活上：以前我是一个衣来伸手饭来张口的半大孩子，而通过这次实习在工作上老师的帮助，使我养成了独立性，不再娇生惯养。

在工作上：我能够很快适应工作环境，并且在实际工作中不断学习，不断完善自己，做到对工作认真，充满热情。

短短一年，令我感慨颇多，首先得感谢指导老师xx的细心点拨。收获是多方面的，诸如：言行举止，学习态度，生活作风等，令我终生难忘。一直以来，都知道教师这一职业的神圣，当我真真正正的走上讲台才体会到那三尺讲台不仅代表神圣，更代表一种责任。

**实习工作总结及评价19**

通过实习使我对计算机有了更具体认识，通过对计算机的具体操作和亲自实践巩固了课本上学的知识，在这个基础上把所学的计算机应用专业理论知识与实践密切结合起来，培养自己实际工作能力与分析能力，达到学以致用的目的。理论与实际的结合，学校与社会的勾通，进一步提高了自己的思想觉悟，业务水平；尤其是观察分析和解决问题的实际工作能力，实习的一个重要功能，在于运用教学成果，检验教学成果。运用教学成果，就是把课堂上学到的系统化的理论知识、尝试性地应用与实际的工作中。

经过这段实习，我有些慌张，我意识到自己并不成熟，并没有做好将要走上社会的准备工作。我还有太多的地方需要改进，思想上的，生活作风上的，我应该抓住这次实习机遇，用最快的速度进步，把握住自己的不足，在今后的生活中注意锻炼。为适应以后的工作，为之打好基础。

**实习工作总结及评价20**

我的实习到现在正式结束了，临别前竟有一丝不舍，好像渐渐已经习惯了那里的生活，每天早上找选题，交流一下然后组织稿，周围的一群同事因为年龄相仿，也慢慢变成朋友，相处融洽。

刚进入时，我对房产领域的认知一间空白，他们提及的信息十句九句听不懂。什么楼盘名字、位置、地面价、房型户型，第一天看一周房产销售业绩时简直生不如死。头两天，像到一个外太空，越急着去弄明白反倒越糟糕，甚至有些挫败感。冷静下后，开始从最基础的工作做起，熟悉地图楼盘看市场信息。一周以后，开始慢慢入门，不适应感慢慢减轻。进入每个领域工作都有一个适应的过程，开始的不适应都是正常的，学会不慌乱，一步一个脚印的补习相关知识，会慢慢获得了解，所谓的活到老学到老吧。

好景不长，两周后自己找选题写稿，期间的半个多月，压力特别大。经验浅，没有实际经验，完全摸不到头脑。做新闻真的不是从旁处抄抄改改就能成功的，写出的内容自己都不能相信。煎熬两周后，我向车叔提出我的困惑，开始参与踩盘，实地看房，跟人交流。实地转了一圈后，开始有自己的思考，对房产稿中的内容也开始有了新的认知。这个经历让我明白，不论是传统媒体还是新媒体，做内容的始终是与实际联系在一起的，没有实地的采访，扎扎实实的基本功，很难写出让人信服的内容，有条还是得多出去跑跑。

工作的时候还有一种微妙的人际关系得学会处理。哪怕是自己创作内容，还是需要团队成员的帮助，每个人都有自己擅长的领域，学着了解每个人的特长，在自己工作时请他人请教能事半功倍，这也是团队的力量。工作要处理的杂事比学习时复杂的多，同事的请求要不要帮忙？不属于自己的工作要不要多做？复杂的人际关系圈，开始对职场慢慢有了一定的了解，给自己将走向工作做了准备。也还庆幸，自己还有一年多的校园生活可以感受。

实习让我们开始跳出校园生活这样的小圈子，不仅仅只有学习专业技能一个方面吧，也是对职场生活的一种熟悉，是一种视野的开阔。

**实习工作总结及评价21**

>一、给实习生的评语

某某同学在实习期间能够认真遵守实习生守则，工作较为负责，在实习主、副班工作中取得了较好的效果。能够认真制订活动计划，主动向指导老师请教，认真制作各类教学具投放于区域活动中，尽力做好课前准备，认真地组织好同学们的一日活动，基本达到教学目标。实习副班工作时，能配合主班老师做好课前准备及课程活动的配合指导，做好同学们一日的工作，有较强的协作能力，与同学也能建立较为融洽的师生关系，希望今后能再接再厉，继续进步!

>二、教学实习：

该实习争表现高度热忱，讲解巨细靡遗，能兼顾不同程度学生的需要，亦能根据学生反应及教师指导调整板书、速度、教学方式、内容，努力求得学生最大利益。批改作业认真，评语多样、丰富而恳切。上课秩序掌控得宜，收放自如，优秀稳剑发现问题能主动提出讨论，讨论中自然流露极佳学养与见识。

该生在实习期间能认真钻研教材，积极掌握教材，把握教学重点、难点，试教认真，虚心好学，积极参加听课、评课，及时有效地完成实习任务。

教学实习评语：该生在实习期间听课认真，备课仔细，能够积极查阅资料，丰富教学内容。试讲勤奋，授课大方，表达流利，教态自然，能较熟练地运用现有教学设备，采用多种教学手段促使学生思考。课堂\*\*\*又不失纪律性，深受学生喜爱。该生已具备一名合格青年教师的基本素质。

班主任实习评语：该生工作认真负责，班主任工作做的扎实，经常深入学生了解他们的思想和学习状况，与学生谈心，帮助他们树立正确的人生观和价值观，与学生交流探讨好的学习方法，组织、开展各项有益的文体活动，深得学生喜爱。该生已具备一名优秀青年教师的基本素质。

>实习教育、教学工作鉴定

>班主任实习评语：

1.该实习生在实习期间，表现出强烈的敬业精神，深厚的专业思想和良好的师德。实习态度极其认真，工作积极、细心、踏实，能虚心接受指导，较好地掌握运用管理方法与技巧。我们一起起早贪黑，全身心投入班级管理。能较快地熟悉班情，独立妥善处理班级日常事物。热爱学生、关心学生，特别注意了学生的个别教育，效果良好，班级各项考核均居年级首位。因此深受学生爱戴。被师生一致认为是一位非常优秀的实习班主任。

2.该学生实习期间工作认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的教师请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。在时间紧迫的情况下，本文来自加时加班完成任务。能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。同时，该学生严格遵守我校的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与同事和睦相处。

3.该学生实习在实习期间，总体表现优秀，遵守学校的规章制度，服从指导班主任的安排。为人谦虚、认真、勤奋好学,刻苦钻研业务。尊敬指导教师及实习单位人员。经过（多长时间）的学习、实践和锻炼，能将所学理论指导实际工作，善于思考，举一反三。总的来说，经过实习期间的工作和学习，该同学基本上完成了指导班主任交给的各项任务，综合素质得到较大提高，达到了实习的目的。

4.该生工作认真负责，班主任工作做的扎实，经常深入学生了解他们的思想和学习状况，与学生谈心，帮助他们树立正确的人生观和价值观，与学生交流探讨好的学习方法，组织、开展各项有益的文体活动，深得学生喜爱。该生已具备一名优秀青年教师的基本素质。

5.该学生实习在实习期间能够认真遵守实习生守则，工作负责，在实习班主任中取得了较好的效果。压滤机滤布厂家 能够认真制订活动计划，主动向指导老师请教，认真制作各类教学具投放于区域活动中，尽力做好课前准备，认真地组织好同学们的一日活动，基本达到教学目标。能配合主班老师做好课前准备及课程活动的配合指导，做好同学们一日的工作，有较强的协作能力，与同学也能建立较为融洽的师生关系，希望今后能再接再厉，继续进步！

6.该学生实习期间工作认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的教师请教，善于思考，能够举一反三。工作中热情、主动、积极。对事物保持高度的好奇与兴趣，虚心求教并勇于建言。随时调整自己，力求成长、尽善。积极争取机会，发挥所长，磨练带领技巧。

**实习工作总结及评价22**

>一、实习目的

通过毕业实习，锻炼自己在实际工作中的工作能力，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，灵活运用自己学到的知识解决工作中遇到的实际困难；具有一定的开拓和创新精神，学会接受新事物，有自己的思路和设想；增强责任心，学会与单位同事和睦相处，交流融洽，善于取长补短，虚心好学，注重团队合作。

>二、毕业实习的任务

毕业实习的任务就是通过收集资料，撰写毕业论文。高等学校本科生毕业时撰写的学术论文属于学术论文的范畴，是学士学位论文。

学术论文具有学术性、科学性和创造性的特点。学术性是对研究对象的本质及其规律的研究，是对发明、立现或创见的科学表述。学术论文的科学性体现在科研成果的形成是以科学的世界观和方法论为指导，以科学理论与科研实践为基础，采取严谨的态度去探求未知，而获得的成果，也体现在论文的表述要严谨，论文的立论要客观、正确。论据要可靠、充分，论证要严密、有力。学术论文突出创新的特点，是在科学研究领域对所研究的问题有新的观点、新的见解。通过毕业实习注意培养探求未知、探求真理的科学精神，良好的科学品质与科学素养，通过在实习的`具体工作中检验自己综合运用基础理论、基本知识和有关技术技能，解决由关实际问题的能力。

>三、实习时间

20XX年2月21日至20XX年4月25日

>四、实习地点

网萌网络科技有限公司

>五、实习内容

网萌网络营销专员的主要工作有：寻找目标客户、给目标客户发公司业务广告、与客户谈单、为客户下单并安排客服人员办理业务等工作。

>六、实习心得

通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。我作为网萌网络营销专员的主要工作有：寻找目标客户、给目标客户发公司业务广告、与客户谈单、为客户下单并安排客服人员办理业务等工作。

由于本专业对网络营销的理论学习并不多，所以在实习中我对网络营销是一次全新的认识，从工作培训到实施操作这是一个对网络营销理论加实践的深入学习。实习过程中我发现自己在营销知识在应用感到很无措，在面对客户时如何与客户谈单，如何让客户接受公司的业务，特别是对于网络安全和价格这些敏感因素上怎样能够让客户接受我们。网络营销的每一个步骤都是十分重要的，常常可能因为一句话的差错，就会影响到整个订单的成败，所以网络营销工作是一项严谨的活动。此外，我还结交了许多前辈、同事，他们都会给我很多中肯的建议，技术上的指导，大家也会一起交流、相互促进。因为我知道只有和他们深入接触，我才会更加了解网络营销工作的操作技巧、谈单经验、与客户互动方式，这为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。在这次的实习中，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,拓宽了视野，增长了见识，也改掉了很多毛病。知道挣钱的不容易，工作的辛苦，与社会的复杂多变。而为了适应社会，我们要不断的学习，不断的提高自己，在实践中锻炼自己，使自己在激烈的竞争中立于不败之地！

>七、撰写论文心得

在撰写论文的过程中，我学会了如何从新的角度去看待问题，论文必须要严谨，立论要客观、正确，论据要可靠、充分，论证要严密、有力。在查阅资料时，要多方查证，通过自己的思考加以总结，从自己的角度去撰写论文，不能盲目的将资料复制粘贴。在导师批阅修改过后，一定要反复仔细的阅读原稿，斟酌导师批改过的段落，从整体、各个方面去思考，重新整理论文的内容，反复仔细的阅读修改，不能马虎应对，关键是态度问题，必须要认真的对待。

**实习工作总结及评价23**

—月—日我早早地起了床，稍微整理了下自己，然后满怀热情地召唤其他和我一起到—工厂实习的同学一起去实习工厂。作为这次到—工厂实习的组长，我提前一两天已经逐个给他们讲了实习安排事项和要求。并提前两天通过网络对—工厂有了个面的了解，然后到教室自习了两天大二学的微生物和生物化学实验。我相信好的准备一定会是成功的一半的！

就这样我开始了将近一个月的工厂实习，开始认识了很专业的研究所—老师，和蔼认真的—老师和美丽的师傅—大姐……

说实话开始到工厂的时候还是有点失望，毕竟跟我原来想象的现代化的食品工厂还是有距离，研究所的设施相对于学校这种研究性实验室还是不能等同。这里更多的是比较有历史的设备，开始的时候，还用不来这种设备，但是经过老师的耐心讲解，没有到一个星期我们几乎都能用这些“老古董”了！从中我体会到，其实这些老实验装置是需要真正技术的，才能真正的发挥出学到的知识。学校的知识，只有在实践中才能发挥作用。在学校的有些实验操作，在工厂就不那么有用了。比如，学校的物品很齐全，而且很多实验用品都是老师已经跟你配好了的，但是在工厂里面，你必须自己配兑，这就更考验我们的实际操作能力了。

在这段实习的时间，我受益匪浅。我认识到了作为一个食品行业，技术的关键性！先进的技术，可以提高生产力，从而提高公司的生产效益；我明白了作为一个食品行业，卫生安全的重要性，我和另外两位同学做卫生检验的项目，因此我们对这一点是认识非常深的。就像老师说的一样，卫生检验是食品的“眼睛”，它关系着广大消费群众的生命安全；我懂得了作为食品行业，工厂的规范性，从进出大门的严格把关，再到车间里面消毒灭菌，研究所卫生检验报告的呈报，都是那么的规范与严格。

—工厂会议室里面的那句“有容乃大，诚信为王”深深的吸引了我工厂用诚信的服务态度，服务着社会。我想这也是为什么这个公司要用—工厂为名的原因了，有大海一样博大的胸怀，有着诚信的王者风范。的确，诚信是一个企业长远发展必不可少的企业精神。

马上实习就要完了，说实话现在还很舍不得了。相对于我们其他同学我们是实习的最久的，虽然我吃了将近一个月的方便面、炒饭，自己瘦了很多。但是我觉得还是很值得，毕竟我学到了一些实际的操作和工厂的运作模式，我又有了一群志同道合的朋友，以及通过实习，我觉得我的人生更明朗了。

最后在这里，我感谢—工厂的接纳，感谢研究所老师的关怀，感谢我的师傅胡大姐，在实际操作中的谆谆教导。

**实习工作总结及评价24**

随着社会的快速发展，当代社会对即将毕业的大学生的要求越来越高，对于即将毕业的我们而言，为了能更好的适应严峻的就业形势，毕业后能够尽快的融入社会，同时能够为自我步入社会打下坚实的基础，我系同学各自开展了顶岗实习活动。此次实习，我是xx有限公司的储备干部，从找工作到找到工作到工作的过程中发生的点滴给我留下了深刻的印象，也让我学到了许多知识，体会到很多，相信此次经历多我而言是一笔宝贵的财富。

>一、实习目的：

毕业实习是我们大学期间的最终一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们十分期望经过实践来检验自我掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到xx限公司，在那里进行我的毕业实习。

>二、实习单位及岗位介绍：

公司于一九九三年成立，地处长江三角洲沪杭甬城市经济圈的中心地带，交通便捷，地理位置优越，是集研发、生产、销售、服务为一体的高新科技企业。公司多年来集中有限资源、充分挖掘出了自身的比较竞争优势，经过观念创新、技术创新、服务创新来保证企业高速发展。

开发项目：各种定时器系列，漏电保护器，过压保护器，插座和调光插座，宠物用品，灯具等。公司宗旨：科技创造价值、质量赢得市场、诚信铸造品牌、服务成就未来。

>三、实习资料及过程

为了到达毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自我、对工作有了更具体的认识和客观的评价。在整个的实习工程中，我总共做了以下的一些工作，同时自我的本事也得到了相应的提高

1、工作本事。在实习过程中，进取肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化提议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2、实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3、实习收获。主要有四个方面。一是经过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了教学的实践任务。二是提高了实际工作本事，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业论文积累了素材和资料。

>四、实习总结及体会：

我怀着完美的期盼来到xx有限公司开始为期几个月的实习生活。在这段时间里，我学到了许多书本上学不到的东西，虽然一开始有些单调，有些无聊，但毕竟也让我学到了许多。刚开始几天的维修工作让我对电子产品有了初步的了解，正式开始后，有一位师傅带着我教我怎样维修。我的师傅是一个很开朗的人，跟着她随时会被她的开心所感染，她说要开心地工作，工作得开心，仅有这样才能做到更好。我也觉得做任何事情都一样，仅有开心地去做才能把事情做好。

总而言之，此次顶岗实习的机会来之不易，工作的经历也来之不易，也相信此次实习会令我终身受益。

**实习工作总结及评价25**

这试用期让我无比的充实，毕业之后能够在xx医院这里发展自己，做自己喜欢事情，一直以来我都高标准要求自己，我很热衷做护理工作，现在包括未来我认为这些对我都是有一定的影响的，我始终都坚信这是对我自身的一个提高，我也给自己制定了一个努力的方向，现阶段的我也做好了很多准备，这几个月下来我也体验到了一个全新的工作方式，我更加明确了我应该怎么去做好本职工作。

刚刚来到xx这里的时候，我其实是很忐忑的，做护理工作让我很是激动，但是自己在在这个过程当中遇到的问题也是有很多的，我一直都坚信这是我的应该执行落实好的工作，作为一名刚刚毕业的学生，对我来讲这是有一定压力的，虽然是有实践过但是遇到的正式的工作时候，还是有些不一样的感觉，甚至是有些紧张，我这段时间以来一直都非常用心，我也很是努力的在做好自己的本职工作，做一些自己喜欢的事情，努力去实现提高工作水平，看到了这些之后也让我切身的体会到了这一点，至少现在是让我非常明确的。

在工作上面周围同事对我的影响很大，做护理工作经验是无比重要的，有足够多的经验才能够做的更加用心，现在我也是深刻的体会到了这一点，过去的几个月我坚持每天都能够让自己学习的到一些知识，最初在医院工作的时候确实是能够让我每天都能够有所积累，我经常都会去面对自己不动的工作，者能够让我感觉非常的充实，也让我感觉到了工作的重要性，这是毋庸置疑的，慢慢的我对自身的要求也是慢慢的高了，在这一阶段我也是更加的努力用心，我学会了很多在学校接触不到的知识，这些是非常宝贵的，现在我回想起来的时候是很感激，内心很是庆幸。

也有一些做的不好，刚刚来到xx医院之时，确实是有些茫然，可能对于护士长来讲我确实是还不够，我也意识到的了自己的不足，虽然也会被批评，但事后仔细想想也确实是这么一回事，我现在真的是很感激护士长对我的严格，我也出现过一些问题，不够细心是最明显的，做这么一份工作这类缺点很不好，这一阶段我也在改善着，我定然会更加用心去工作，感激xx医院让我的变化了很多，我一定努力做好护理工作，实现对自己的要求，提高自己的工作水平。

**实习工作总结及评价26**

如果说xxx让我们对工厂的工作环境，工区的工艺流程以及设备有了整体和初步的了解和认识，那么回到公司进入部门学习，才是进一步深入了解煤化工，系统全面学习公司技术专利，并将专业知识的学习与公司的发展前进联系在一起的一个开始。进入部门后，我能够在公司人力资源部、甲醇部部门领导的精心安排下，以及师傅的细心指导下进行有计划而又紧凑的工作和学习。

先后学习了GE工艺包中的工艺流程，对德士古气化工艺的概况有了进一步的了解，能够对本岗位工艺流程进行叙述，记住本岗位主要的设备名称及作用，绘制本岗位主要PFD流程图。在这基础之上，继续深入学习工艺流程，渐渐地能够绘制出带主要控制点的PFD图。本着整体到局部的思想，在对工艺流程有了一定熟练程度的基础上，又着眼于仪表，设备的`学习，这样的学习持续了半个多月。通过对仪表和设备的学习，使我对工艺流程中的一些压力，温度，流量，物位控制有了进一步清晰而深刻地认识，了解到阀门，仪表不仅在实际操作中保证装置正常运行有着极其重要的作用，而且在投资，维护费用上也占了相当部分的比例。

完成了仪表、设备学习之后，再立足于能将之前所学的内容有机地结合起来为目的，继续xxx的PID图进行了学习，并尝试画一些主要系统的工艺流程PID图，对于PID的学习，师傅要求到不仅是对工艺流程的更深入的学习，而且还要兼顾到仪表，阀门对于设备的作用，甚至对各个系统之间的作用。通过这种从整体到局部，再从局部到整体的学习方法，使我对所在岗位的工艺流程有了更为深入的学习，同时也激励自己要继续努力学习。在对仪表、阀门控制有了一定的学习之后，开始了自认为最繁琐，最难懂，同时也是最重要的学习部分，6月份上半旬，接着对GE气化工艺包中的联锁控制进行了学习，学习的过程中自己也遇到了很多问题，例如：锁斗排渣阀在程控时序的过程中，为何阀门的开启设有一定的时间，而且设定值为5分钟。

而在学习系统联锁表的过程中，自己对于系统能够动作的具体条件还不能够完全掌握，同时对于系统联锁动作时阀门的开关先后顺序，以及阀门状态也还不能记得很清楚。我认为这部分内容将是自己在今后的工作和学习中需要长期学习和改进的重点。

回到公司部门见习，不仅使我在业务知识方面有了很大的提高，而且使我在业务相关的知识得到了扩展，这就要得益于公司安排我们参加各种公司内部会议，技术交流会议，以及公司内部的各种培训，例如：通过对公司的总体进度计划审查会议，我对公司的总体进度计划，特别是所在岗位的进度计划有了一定的了解；而通过多效精馏塔和特种功能膜分离技术的技术交流会议，使我学到了有关甲醇合成及相关的一些知识；在经过公司的项目管理培训之后，自己对项目建设阶段的工程方面的知识有了一定的了解。当然，较今后的工作和学习而言，需要拓展的方面还有很多，需要拓展的深度也还要进一步加强。

总之，在这一年的见习期里，自己还是有很多不足，而这些将作为今后工作和学习中需要长期注意，并有待改进和提高的地方。现归纳如下：

1、理论知识的灵活运用和变通能力还有待提高；

2、实践经验还不够丰富；

3、业务相关的知识积累不足，深度不够；

4、同技术人员的交流还不够深入。

在此，我想借此机会，正式向公司领导提出转正申请，希望公司领导能对我的工作态度、能力与表现，以正式员工的要求做一个全面的考量。同时也非常感谢公司领导和师傅对我信任，给予我体现自我、提高自我的机会，使我在思想境界、业务素质、工作能力方面都得到了最大幅度的提高，同时也激励了我在今后的工作中不断前进与完善。

**实习工作总结及评价27**

这次实习，除了让我对商业企业的基本业务有了必须了解，并且能进行基本操作外，我觉得自我在其他方面的收获也是挺大的.作为一名一向生活在单纯的大学学校的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础.

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不一样就是进入社会以后务必要有很强的.职责心.在工作岗位上，我们务必要有强烈的职责感，要对自我的岗位负责，要对自我办理的业务负责.如果没有完成当天就应完成的工作，那职员务必得加班;如果不留意出现了错误，也务必负责纠正。

其次，我觉得工作后每个人都务必要坚守自我的职业道德和努力提高自我的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规.在这一点上我从实习单位同事那里深有体会.比如，有的事务办理需要工作证件，虽然对方可能是自我认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么务必得这么做.此刻商业企业已经纳入正规化管理，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受.

最终，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务潜力和交际潜力.任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手潜力更重要.

所以，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一齐，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的潜力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的.

很感激实习单位给我这个这么好的实习机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

**实习工作总结及评价28**

在假期里，我来到了公司参加公司实习，我原本对于工作的一切都非常陌生，一敲不同，但是经过多天下来学到了很多也知道了怎样去工作。

>一、坚持学习

作为一个新人，还是一个大学生，我知道我必须要在段时间内掌握工作的精髓，我才能在有限的假期内创造属于我自己的价值。为公司提供价值。学习学习是我在大学一直以来的习惯，来到工作岗位上我依旧如此，在自己的岗位上我想其他同事学习，我们开始并不是直接就工作，而是有一段时间的培训，这段时间虽然短暂但是却是最适合我们的，我也深以为然，我每天都会认真学习培训中的知识，努力做好自己的任务，一天中的工作学习，我都会做好，只有做好学好才能把工位上的工作顺利完成，经过自己不断的坚持学习，不断的摸索我终于学会了基础的知识，还有的需要我们在岗位上边做变脸，同样在岗位上我也经常遇到问题，这些问题有大有小，我从不会因为与同事不太熟就不敢询问，我会主动的去问他们主动的学习吸后更多的知识来补充自己的不足，来提升自己的能力。

>二、努力工作

在岗位上工作是一种考验，因为工作与我们学习不一样，又累又枯燥，不但要动脑还要动手，所有的工作都要经过自己深思熟虑，如果做不好就只有加班了通过不断的努力不断的提升自己的能力来让自己有更多的时间去做好工作，平时工作好是按时下班，但是也会时常遇到需要加班的时候，这时候我们就需要花费更多的时间工作，常常加班的九点以后是常事，在工作中就得吃苦耐劳就必须要做好自己的工作，没有完成任务是不能下班的，也不能提前下班都必须按时上下班。

>三、热爱岗位

我以前一直听说他们要而爱岗位，我不知道这是何意，等我来到了工作中我才知道，热爱岗位就是把所有的热情都投入到工作中，在工作中不断进步不断推陈出新，一步步走向成功，不带岗位不能有偏见，更不能来到没多久就换，我们的工作并不多，想要在有限的时间里面做好工作就需要我们度不安的努力不断加强工作，坚守岗位。既然选择了这个岗位，就一定要在这个岗位上做好工作，不让时间浪费在换工作中。

>四、友好相处

来到公司我与同事和睦相处，大家对我都比较关照，我是新人，对我犯的错大家也都会包容，并且指导我，我作为后来者虚心听取前辈们的教诲，就如同好朋友一般，有需要帮助的就一定会努力做好，相互帮助，相互进步不断的提升自己的能力锻炼自己的水平。

在公司工作的这段时间虽然短暂但是让我的收获却是非常大的，更是为我的将来，打下了基础，奠定了人脉，相信以后毕业能够走的更远。

**实习工作总结及评价29**

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，透过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自我。我每一天都坚持提前

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