# 大学实习期工作总结(精选16篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-09-14

*大学实习期工作总结1初次迈出校园，来到公司顶岗实习已有三个月，透过这么久学习，感慨颇多，觉得自己在很多方面还是太无知了、以前在学校的时候认为自己什么事情问题都能够说没问题，就算有了也能够慢慢的一步步弄出来、但是实际工作中为什么就不一样了呢?...*

**大学实习期工作总结1**

初次迈出校园，来到公司顶岗实习已有三个月，透过这么久学习，感慨颇多，觉得自己在很多方面还是太无知了、以前在学校的时候认为自己什么事情问题都能够说没问题，就算有了也能够慢慢的一步步弄出来、但是实际工作中为什么就不一样了呢?此刻社会上的人好多都说八十后的都有种天不怕地不怕的精神，但我感觉在工作的时候就没把这股劲给拿出来、不是我不想拿，有时候真的是有心无力、连我都不明白该扎个形容，很想从里面解脱出来、其实透过上次公司的开会和这天王姐找我的多次谈话，我都认识到自己的不足，说实话，从来没这么想过会这么迫切的想要去学习一些东西、尤其是想到你们每次拿事情给我们做不放心的样貌和对我说的每一句话，说真的，有时候感到心痛、哎!真的恨自己这么没用、我真的很想把上面分配的事情每一件都做好，但是我明白自己此刻还没那个潜力，所以务必想方法去改变自己，提高自己、但前提是务必正确的认识自己，才能明白如何提高自己、

所以透过这么多天的总结，我给总结了三个主要的问题，还有就是针对这几个问题的解决方案：

一、理解潜力

理解潜力方面这个是一下子急不来的，在平时尽量细心一些，学会思考，多思考，现阶段最重要的是怎样解决工作上的理解问题，我想了下有两点，一个是我本来的理解潜力，二是交流时间太短，也许有点不习惯吧，但我明白这不是原因、三是工作潜力，如果工作潜力上去了，上司交个工作给你也许他还没说你就明白他想表达什么意思了吧!所以无论是在和别人谈话或者是在工作中都就应持续一种良好的习惯，慢慢的来，总会有成效的、

二、工作潜力

工作潜力方面我列了一个计划，首先是理论知识，这点在会上已经谈到过，做任何事情首先务必是从理论开始，然后才是实践、

1、先明白这个月的公司主要的工作项目，然后在心里面做一个分类，弄好先做什么，然后做什么，其次，需要安排好时间，因为公司的安排是随即的、明白该在什么时候做什么事、

2、每次做完一件事情后，做好工作笔记，记下这次做的事情中遇到的问题和如何解决的，下次碰到这样的问题该怎样处理、尤其是自己不懂的、

3、在碰到自己弄不懂的问题的时候，想该如何解决，自己独自解决(能够提高解决事情的潜力，我想这也是一种提高自己的方式)、如果自己想的办法还是解决不了，第一时间查资料和问其他同事和领导、

4、工作的效率问题，做事情时候的目的性、认真程度、用心性、分析解决问题潜力等、这上面提到的几点都是我在以后工作中需要注意的，反正积累工作中的一点一滴，到达提到和锻炼的目的、

三、交际潜力

交际潜力这是我的一大头疼问题，因为以前在大学的时候就经常去做兼职促销，就应说在和顾客交流的时候有一些心得和体会，此刻最主要的问题是我该如何和上司和同事交流，以及平时和身边一些朋友的交流、我总结了一下，自己说话的时候尽量慢点，因为自己的理解潜力不是很强，这样能让别人能理解到我的意思，也让我也有了充分想问题的空间、对方说话的时候，尽量多倾听，这不但表示了自己对对方的尊重，还能程度把握对方说话的意思、在有自己意见所要发表的时候，个性是和说话人有相反观点的时候，语气尽量委婉、还有就是一些特定场合、以后说话尽量幽默一点吧，我明白由于我性格的关系，也许做不到很好，但是尽力而为吧、

我的有优点是具有必须的管理潜力，自信，具有必须的创新思维、缺点是做事的理解力，反应力有些差，太自以为是，有时候不会说话、所以在做好计划以后，务必严格落实执行，做完事情后尽量反思、争取在以后每次拿出这份报表来看的时候都有一份小小的欣喜、在那里还要感谢王姐对我的帮忙，的确才从学校出来不久就能得到这样的锻炼不多，所以我会倍加珍惜这来之不易的机会、同时也期望在后面的工作中得到你们更多的指导、谢谢!

**大学实习期工作总结2**

时间一晃而过，转眼间三个月的试用期已接近尾声。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。

在一个收获的季节，我荣幸的踏进了一个新欣向荣、朝气蓬勃的企业——某某。成为了某某普通的一员。成为了客户服务工作传递欢乐的一名使者。感激某某给了我工作的机会，是您——延伸了我继续展翅的梦想。

在这段时间里您们给予了我足够的宽容、支持和帮忙，让我充分感受到了某某人“海纳百川”的胸襟，感受到了某某人“不经历风雨，怎能见彩虹”的豪气，也体会到了某某人的执着和坚定。在对您们肃然起敬的同时，也为我有机会成为某某的一份子而惊喜万分。

带着对未来完美的憧憬和期望，踏上了新的征程，平凡而不平庸的岗位。回想在过去的三个月里，让我欢喜让我忧，有成功喜悦，也有悲痛往事;有在烟雾缭绕的房间里发呆，也有半夜从床上蹦起来的经历，这好象是人生的一段缩影，让人难以忘怀。生活显得紧张，但又有秩序。

在这三个月的时间里，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，经过自身的不懈努力，我已经逐渐适应了周围的生活与工作环境，对工作也逐渐进入了状态。在这段过程中，我想分三个阶段来总结我这段时间的工作。

一、萌芽阶段(11月7日—11月31日)。

在这期间，我主要是熟悉日常工作流程。比如熟悉产权、国土的权证办理程序，业主的咨询解释工作，房屋的维修整改流程，其涉及到的事情比较芜杂，具有较强的随机性，有时急着要同时处理好几件事情，而有时却闲得无聊。并且在这些事情上，都缺乏表面层次性，在没有对其内在属性得到充分了解的情景下，很难经过直观在第一时间内得出比较正确的确定，因为在接收到每一信息时都没有明确的标识哪个是重点哪个是非重点，哪些事情紧急哪些事情不急，哪些信息是需立刻传达的哪些信息是需过滤掉的，这些在缺乏经验与对公司整体内部运作了解的情景下都是很难把握的。

当然了，在这期间，是我出错的高峰期了，异常是在有些事情的处理上，缺乏必须的灵活性，对有些事情研究得不够周全，但经过向一些有经验的同事学习，在后期的工作中逐步得到了改善。像我这样一个新人，刚进入公司，对一切都充满了陌生和好奇。所以我经常会追着工程师或老员工问这问那，他们总是能不胜其烦地解说。从中让我学到了许多自我以前所未学到的东西。经常也和业主进行交流，从他们那里能够学到自我在其他的地方所不能学到的东西，所以他们都成了我的良师益友。

二、成长阶段(12月1日—12月31日)。

经过对上阶段的工作表现与领导、同事的的指导，在此阶段的工作上作了必须的调整，开始分类进行工作制定每日计划，客户部的权证办理工作、业主咨询解释工作、整改流程工作、业主的谈判工作等四大类。

在这期间，协助了部门的权证办理工作，业主相关权证的领取步骤，办理所需资料，以及办理时的相关注意事项。业主的咨询解释工作是多样性的，让我清楚的看到了自我对专业知识的不足和服务质量需要提高，我向领导、同事及其他相关工作部门的学习，补充自我的专业知识，提升自我的服务质量，使业主满意，也让自我更好的服务于业主。在那里，我清楚的认识到：站在我面前的每一位业主，都是我心中的上帝，而我的职责就成了传递欢乐的天使，与专业打交道是一门硬的科学技术，与人打交道则是一门软的思想艺术。这就要求我要两手都要抓，并且两手都要硬。

同时，这种精神也深入到工程的整改中，经过维修小组对房屋质量的整改工作，首先要尽快整改业主反映的问题。必须要及时整改。因为这个问题容易影响业主生活秩序或家装进度。一但业主停工会带来工期和经济的损失，更严重的是会影响上帝的心态，破坏了新房给他带来的愉快心境。一旦业主心境被破坏了质量本身的问题已不在是主流，抚平业主的心灵深处的创伤则变成了我使命的当务之急了。这不仅仅提高工作效率，也增加了某某的美誉度;其次对整改施工单位的监督，提升整改质量水平。在这期间我多次与维修工程师一同深入到实践中，找到发生房屋质量问题的根源所在，比如：铝窗渗水，主要原因是窗密封胶和玻璃胶日久老化;门窗拼接不规范;窗墙结合处与土建部分衔接不够紧密。再如：墙面裂纹的裂纹、空鼓，墙体裂纹由砌体砂浆不饱满，不一样材料交接处理不合理，装修开槽操作不规范等造成;空鼓是抹灰时墙体润湿不够或一次抹灰太厚以及细砂含量太重造成。经过现场的实践工作，这样能够更好的监督施工单位施工的质量，也增强了我的信心。

三、成熟阶段(1月1日—至今)

经过前两个月对工作的不断熟悉与锻炼，对基本工作技能方面有了更进一步的提高，在工作效率上也有了必须的改善。

此时某某也已顺利交房，但交房后的集中整改工作也随即展开。报修的数量是前期的数倍，对于这种情景，为了控制这种现象的发展，就需要对这些整改原因进行现场勘察，找出症结，对症下药。其中发现误报、重复报修、及部分业主自身的装修操作的不规范等导致的报修占了很大一部分。将这种报修整改降低至最低点，对于整改报修、整改关掉的流程完善，就显得十分重要，同时也为我们的后期工作带来了方便，鉴于此，在领导的帮忙下、在部门同事的协助下对整改报修的流程进行了部分完善。首先从根源抓起，对业主报修问题的职责性、真实性进行核查是否属于正常维修整改范围。例如：是否是业主的操作不当(主要是门窗铝合金五金配件)，经过对业主的解释工作和指导正确操作的方法是完全能够避免业主的报修投诉，同时避免了施工单位进行整改，增加了维修成本及工作量，却又没有根本性的解决问题，每次整改几乎业主都要现场监工，还造成了业主对某某满意度的下降。其次，整改后的复查和回访落实到每一个职责人。复查能够检验施工单位的整改效果和整改质量，避免施工单位的偷工减料，造成整改不彻底的后遗症。回访首先能够提高业主的满意度，其次又能够听到业主真实、中肯、良好的意见和提议，提高了我们的工作质量，又何乐

而不为呢?

经过整改流程的完善，并在实际工作操作中得以实施，某某的集中整改工作得以顺利完成。但这不是三分钟热情，在后期的正常整改工作中还要继续实施下去，还要不断的总结经验和教训，提高、提高、再提高。

随着时间的推移，在公司领导和同事的帮忙之下，我不断成长，解决了一个又一个的质量投诉问题。这些问题可谓各式各样、五花八门，在那里我不一一阐述。

大学生实习期工作总结范文优秀2

19年3月初，我作为一名刚刚离开大学校门初踏工作岗位的新同志，微含稚气，内心充满了轰轰烈烈干番事业的热情。时光如梭，转瞬即逝，一年的见习工作业已结束。转眼回顾我在区农牧局经管站的这一年工作，收获颇丰。

在这一年中，我不断奋发学习，努力提高自我的各方面本事，尽快的让自我适应快节奏、高效率的工作环境。在领导和同事们的指导与帮忙下，我完全融入了经管站这个大家庭中，较圆满的完成了各项工作任务，各方面本事也得到了必须的提高，为今后的工作和学习打下了良好的基础。现就见习期工作情景总结如下：

自参加工作以来，本人坚持系统、深入的学习\_理论、三个代表重要思想、党的某某大报告及某某届六中全会精神。树立科学的发展观，和谐的社会观，增强组织观念，顾全大局，服从分工，勇挑重担，思想作风端正，工作踏实，锐意进取，切实履行好岗位职责。

努力使自我的思想和行动始终与党的基本路线、方针政策坚持高度一致，坚持自我思想的先进性和纯洁性。围绕西部大开发的战略精神，进一步解放思想，实事求是，认真学习党在农村的各项方针、政策，经过学习逐渐提高自身的业务水平，做到干一行，爱一行，钻一行，使自我能胜任基层的各项工作，真正为群众办实事。

在加强政治思想学习的同时，我不断加强对专业知识的学习和钻研，使自我胜任各项工作。一年来，我先后参加了21世纪干部学习力培训，村级财务规范化管理的学习，村务、政务公开条例的学习，并自学了与我们的业务紧密相关的基础会计和会计电算化等知识。经过以上专业知识的学习和培训，加强了自身的业务素质，提高了自身的业务本事，为更好的做好本职工作打下坚实的基础。

近年来，随着西部大开发的进一步开展，各种惠农项目在农村基层的落实，基层工作越来越多。自参加工作以来，在上级领导的正确指导下，我进取参加并完成了多项工作。具体工作如下：

一年的见习工作锻炼，使我在思想上、学习上、工作上取得了新的提高，逐渐稳重成熟。但我也认识到自我的不足之处，理论知识水平还比较低，现代办公技能还不强，社会实践比较少，今后的工作中，我会继续坚持良好的心态，摆正学习者的位置，努力学习工作，勤于思考，找出不足，进一步熟悉业务，有针对性的深化理论学习，并加强锻炼独立解决事务的本事，争取实现“质”的飞跃，争做一名合格的人民干部，为全面建设小康社会、和谐社会作出自我的贡献!

**大学实习期工作总结3**

时间过得真快。9月12日至10月26日，进入华中师范大学第一附属中学，离开。在这40天里，我学到了很多在课堂上学不到的知识和技能。同时，我得到了全面系统的各方面培训。

在教学实践中，我从听课和批改作业开始。虽然这些任务很容易，但它们非常重要，因为它们是我了解学生情况的入口。我从两个方面理解学生：上课答题和完成作业。当我站在讲台上，看着下面一双双渴望知识的稚嫩的眼睛，我突然意识到我的角色已经从学生变成了老师，我意识到我在课前一周的备课工作是认真备课，认真组织教案，孜孜不倦地尝试说话，反复改变教案并不是白费的，当下课后身边有很多同学的时候，我才更加意识到。我总是以一颗真诚的心对待每一个学生，用清晰的文字解释每一个问题，用深情表达每一个核心知识。此外，我谨记导师张先生给我的所有建议，从教学方法到课堂组织和回答问题，我收获颇丰。

班主任实习期间，我积极协助前任班主任做好班主任工作。因为每天住在国内，所以上午自习和晚上自习都不能参加。不过我每天早上自习，课间练习，眼保健操，中午看报的时候都会去上课了解情况。下午自习我会经常走进课堂，帮助学生解决作业或课外练习中遇到的问题和疑问。偶尔会在上课的时候走进班级和学生交流，帮助他们解决困难，基本上深入了解学生，另外，我还几次走进女生宿舍看望他们，关心他们的生活。实习期间还主持策划了三次主题班会——《别忘了国耻》

纪念9月18日《长征》 《我的白色象牙塔》。

实习期间还做了教育调查报告，从学生的学习、生活、课外活动中了解学生！

经过40多天的实习，我通过以身作则，体会到了当老师的重要性、艰巨性和艰辛。虽然一直在努力，但还是有一些不足，比如上课表情不自然，好像还在背教案，上课要大胆一点，语气太平和，需要提高对课堂的针对性。

总之，整个实习过程中收获很大，感谢导师！感谢这次实习机会！

**大学实习期工作总结4**

立刻自我的大学生活就要拉下尾幕了，完美的学习生活将成为我回忆的一部分，在过去的三年在教师和同学的帮忙下，学习了很多在目前工作中所学不到的知识，让我开阔了视野，把我从一个对物流浅显认识的学生变成此刻成为一名合格的物流专业毕业生，相信对我今后的人生道路是有很大影响的，现为物流专业毕业生自我鉴定。

在三年的努力学习中，在提高自我科学文化素质的同时，也努力提高自我的思想道德素质，使自我成为德、智、体诸方面全面发展适应21世纪发展要求的复合型人才，做一个有梦想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。

在思想品德方面，本人有良好道德修养，并有坚定的政治方向。我热爱祖国，热爱人民，坚决拥护\_领导和社会主义制度，遵纪守法，爱护公共财产，团结同学，乐于助人。并以务实求真的精神热心参予学校的公益宣传和爱国主义活动。

在生活上，我崇尚质朴的生活，并养成良好的生活习惯和正派的作风。此外，对时间观念性十分重视。由于平易近人待人友好，所以一向以来与人相处甚是融洽，敢于拼搏刻苦耐劳将伴随我迎接未来新挑战。

在学习上，我系统全面地学习了本专业的理论基础知识，同时把所学的理论知识应用于实践活动中，把所学知识转化为动手本事、应用本事和创造本事。力求理论和实践的统一。在学习和掌握本专业理论知识和应用技能的同时，还努力拓宽自我的知识面，培养自我其他方面的本事;进取参加学生科协及科学研究活动中的各项活动。

经过专业知识的学习和实践，塑造了一个健康、充满自信的我，自信来自实力，但同时也要认识到，眼下社会变革迅速，对人才的要求也越来越高，社会是在不断变化、发展的，要用发展的眼光看问题，自身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，完善自我，改正缺点。

三年过去了，我用我的努力结束了我的学习生活。经过三年的成绩，经过完善的毕业生个人鉴定，我更有信心走向社会大家庭，将自我所学的知识完全运用到工作中去。

**大学实习期工作总结5**

自20xx年2月以来我很荣幸来到X从事金融事业部技术支持中心储备主任工作，转眼三个月的试用期过去了，在领导的言传身教、关心培养下，在同事们的支持帮助、密切配合下，我不断加强事业部业务学习，对工作精益求精，较为圆满地完成了自己所承担的各项工作任务，个人职业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，现将个人工作学习情况总结如下：

>一、对公司的认识

从刚到X对于金融事业部的业务比较陌生，到经过三个月的学习及领导和同事的指导，使我对公司管理结构和事业部等有了较为深刻的认识，对自己所在岗位的工作内容有了大概的了解。公司业务范围主要划分为金融、司法以及智能化等三大领域，下属分公司主要包括X分公司、X分公司、X分公司、X分公司、X分公司、X分公司以及X分公司等。我们金融事业部技术支持中心主要对分公司技术进行协助支持。

>二、工作方面

入职不久，X分公司农行前段联网项目中标。X分公司因去年才成立不久，技术力量相对薄弱。我被派过去做技术支持，主要负责农行前端联网前期摸底做方案及预算。X我们主要是负责X和X两市的前端改造。通过一个月的时间，我前端网点摸底以及同甲方市分行保卫处领导交流，圆满完成了79个网点以及28个网点的设计方案及预算，共计900多万。

>三、学习生活方面

在工作过程中，我深深感到加强自身学习、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，端正态度，改进方法，广泛吸取各种“营养”，积极准备二级建造师的考试。二是向周围的同志学习，工作中我始终保持谦虚谨慎、虚心求教的态度，主动向领导、同事们请教，学习他们任劳任怨、求真务实的工作作风和处理问题的方法；三是向实践学习，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。

三个月来我在领导和同事们的帮助和支持下取得了一定的成绩，但我深知自己还存在一些缺点和不足，与工作需要和领导要求相比，还有一定差距。一是做事还不够细心，容易造成一些漏洞。二是工作的预见力和前瞻性还不够强。三是工作的灵活性还不够。在今后的工作中，我要努力做到戒骄戒躁，坚定政治信念，加强理论学习，积累经验教训，不断调整自己的思维方式和工作方法，在实践中磨练自己，成为单位需要的优秀人才。

**大学实习期工作总结6**

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园，踏上社会，我们书写了一份满意的答卷hellip；hellip；在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

大学是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的小花了，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。俗话说：一份耕耘，一份收获。

社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。坚持社会实践与大学生课外科技学术研究相结合，培养和提高大学生学术科研能力与水平，因此我积极地参与了进去。

在某服装店销售衣服，从学校到社会，这个对我来说全新的领域里，我感到自己在产品知识的欠缺和对这个行业的规则的陌生。于是我从对的产品开始了解，现将我这一年来的实习工作总结如下：

在一个一个浪漫而寓意深刻的故事里，我知道了服装陈列的很多学问，一个故事就是一组个性风格的陈列方式，直接把设计师的创意完全用产品展示出来，不失设计的原创，直接的让产品在顾客面前体现他的风格，让每一个不同的门店都能通过故事把同样的寓意表达出来，让服装的陈列统一起来。

八月份的天气比较暖和，只有了解产品知识和服装所体现的设计创意，把服装的特点和穿在顾客身上的效果讲出来，同时把服装如何搭配告诉顾客，才能激起顾客的购买欲望。从而销售成交率提高。现在的销售已经不是完全在卖产品，所以我很喜欢他的每一组故事，让卖服装成为卖故事，卖文化。所以我觉得每一个店员要掌握他的每一组故事，即使在销售过程中并不一定要把我们的故事讲出来，但是如何我们能够把每一组充满设计畅想的故事掌握娴熟，就更能抓住部分客户的心理。

在销售过程中我的感悟是所有的销售都是相通的，只是销售的产品不同而已，所以我们在掌握产品知识的以后，如何让自己的销售技巧提高。我觉得在几天的实习中我总结出如下几条：

>1、精神状态的准备。

在销售的过程中，如果销售人员有一个好的精神状态，就会给顾客一种积极的、有活力的、上进的氛围，那么这种积极的上进的情绪总会影响到客户，从而，让顾客感到自己得到一种情绪感染，那么才能顾客在我们的门店里多留些时间，总能他挑选一款合适的衣服。精神状态的表现还从我们的仪容仪表表现出来，具备一定礼仪知识的销售人员，才能让顾客感觉到品牌的价值，因为在看一个品牌的时候，我们的销售人员就是直接体现我们品牌形象的，所以销售人员素质的提升，也是品牌提升的一个重要的标志。精神状态好的好的销售人员，成交的机率大很多。

>2、身体的准备，

如果我们有一个好的身体，我们才能保持旺盛的精力，才能更好的工作。这段时间，在卖场里的站立服务，让我感觉到很疲惫，所以我才更能体会到有一个好的身体，才能让我们更好的全力以赴的工作。所以强健的体魄还是一个有活力有朝气的团队所必备的。

>3、专业知识的准备。

在接待顾客的时候，由于我对产品的知识的不熟悉，在顾客要一件中号的毛衣的时候，我不能把中号的内衣拿给顾客，因为我不知道中号是几号，在我手忙脚乱的时候，店长把中号的内衣拿给顾客，销售结束后，店长告诉我毛衣32号是小号，34号是中号，36号是大号就是这么一点小小的产品知识，体现的就是你是一个新手，你不懂，顾客就不会和你购买。因为你不能把适合他的产品提供给他。所以产品知识在销售中是很关键的。

>4、对顾客的准备。

当我们了解了相关的产品知识的时候，就是我们掌握销售的第一部，让自己的销售业绩提升还需要我们对顾客的性格，穿衣风格等的了解，只有我们对顾客掌握的越多，我们就能更能把握顾客的心理，和顾客建立一种和谐的关系，创造一种轻松休闲的购物环境，善于倾听顾客的每一句话，然后分析顾客是否有购买的意向，推荐适合他的内衣。

在实习中店长的一次销售，让我感觉到对顾客了解才是轻松销售的关键，一位顾客在试穿一件衣服后，店长为顾客把穿在身上的内衣整理好来，让顾客感觉到他很受尊重，一种亲切的感觉，让顾客对店长产生好感，这就是先作好人，才能做好销售的的销售技巧。然后店长对穿在顾客身上的内衣做出了一个很中肯的评价，然后将这件内衣如何搭配告诉顾客，如果这样穿出来，这件衣服所体现的感觉是什么样的效果告诉顾客，然后顾客同样感觉很合适，然后给顾客一个购买的理由，于是顾客毫不犹豫的就把这件皮衣购买了。

销售看起来是如此的轻松，其实在这里运用了很多销售技巧。所以销售是有方法有技巧的，只要用心去做，我们的销售业绩一定会有所提高的。

**大学实习期工作总结7**

一、实习说明

1. 实习时间：\_\_年3月29日至今。

2. 实习地点: \_\_

3. 实习性质：毕业顶岗实习。

二、实习单位及工程介绍

(一)单位介绍

(二)工程介绍

建设中的\_\_项目是\_\_工程

三、实习全过程及小结

(一)实习过程

刚开始的前几天，按照公司要求，先对新工作人员介绍\_\_公司的企业文化，学习了大约有一个周的时间，正式走上实习岗位。我还有其他5名同学被分到了古镇口。我们来到的第一天，队长带领大家转了一圈工地，让我们知道起重工在这个工程中主要负责的工作。

下面来介绍我这三个月来的实习经历。

来工地的第一天是我印象最深的一天，这是第一次真正从校门走上岗位，从理论走上实习的日子，所以心情还是蛮激动的，全身心觉得很轻松，也许再也不用坐在教室一坐就是一上午，一坐就是45分钟定时定课的时候(现在想想当时自己挺幼稚的)。第一次看到起重船，第一次看吊机，看到了课本上讲到的扭王块体。下午徐师傅(他是我们的企业指导老师)带着我们去工地转了转，给我们讲解了工地布置，让我们从整体上有了认识。第一次看到了预制扭王块体，及浇注工艺。当时正赶上浇注块体，所以理解起来非常简单，听现场施工师傅讲解的更加具体详细。知道了起重船常用的种类。师傅着重讲了在工地上的安全问题，在工地上要注意的事项。再三强调海上作业不同与陆地，一不小心就会掉进海里，如果没有人在现场的话，有可能会有生命危险。现在工地不算很忙，主要等待潮水。

四月下旬，师傅带领我们出沉箱，第一次在海上呕吐，真正感觉到作为一名注港工人的辛苦与责任，由于一些施工工艺，施工参数不能向外传播，故不做过多描述。

(二)工作小结

就我个人理解，下面简单说一下古镇口工程沉箱出运的过程。

1、方驳定位：在安装沉箱的基床位置下四颗锚将方驳定好位，并在方驳上安排好起重工等待给沉箱系缆;

2、沉箱就位：用港作拖轮将沉箱拖、顶到方驳附近，通过撇缆从沉箱上拿下两颗缆系在方驳的大桩上，使沉箱靠向方驳就位;

3、起重船就位挂钩：起重船在沉箱靠方驳之前先就好位，再将起重船移开100米，等沉箱就位后，起重船再慢慢靠近沉箱，等大钩对准沉箱中心时。绞紧各缆，定好位置，落下大钩。挂上沉箱吊索，准备安装沉箱;

4、灌水下沉安装沉箱：根据流速、流向和潮水位置，一般在接近低潮时进行灌水，灌水时所有单元的阀门同时开启，等沉箱接近基床顶面即停止灌水，通过测量定位使沉箱基本就好位，开启阀门向沉箱再灌少量水，并用起重船吊安沉箱;

5、安装收尾工作：沉箱安好后应尽快灌满水并随时检查测量沉箱位置有无变化，当沉箱舱格灌满水后，即将封仓盖板拆下吊到定位方驳上，运回码头。

四、实习收获及总结

这对于我是一次特殊的实习，脱离了课本的实习，心中不免有些压力。但好的机会，要大胆的尝试，才会得到有效的锻炼。我怀着满腔热情和对工作的美好憧憬，来到了古镇口工程。实习工作中，虽然我占有一定专业优势(毕竟与学的专业知识相关)，开始只是简单的听了师傅，觉得和课本上讲得差不多，但是随着日子慢慢的过去，心里感觉综合性的实习工作有太大的压力。因为真正的实体工程不像学校、课本上的理论知识，他们都是在一个相对理想化的条件下提及的;与学校不同的另一方面，在学校我们做自己需要的事情，做好做不好只关系个人利益，而实体工程反映其真实性，要切实观察，真正做到与实习相结合，工程需要什么，我们就按照要求去做，做到真正了解工程、关心工程、帮助工程、更要提高对工程的那份责任心。

有压力才有动力，压力促使我们不断学习、不断努力、不断进步，提高自身综合素质，为踏上社会，面临独立生活打下牢固的基础。作为在校生，我无悔自己的选择，作为工程的一员应发扬不怕苦、不怕累的精神，心甘情愿为工地服务。实习过程中曾多次跟随师傅冒大风、雨天起重，吊模板，用热情的工作态度，完成了一道道施工工序，在实习中遇到不懂的专业问题，积极主动地请教现场有经验的老师傅们，每次都有不同的收获。使我不断的得到进步，这次实习不仅仅是工作的平台，同样是学习的好环境。

短短实习，是一次我们可以直接面对和接触现实社会的机会。这个机会很难得，它会让我们一直习惯于书本的眼睛和大脑发生一些细微的变化，也许应接不暇的“怪现象”会扑面而来，充斥我们的眼睛和大脑，但是我们必须经受这样的冲击。就像我们国家的发展一样，要实行市场经济，就应该培育和锻炼市场经济主体应对激烈竞争，适应多变市场，分散风险的这样一种能力，不适应的就应该被淘汰，最后留下的是质量优良的社会资产和适应能力强的经济主体。

讲了那么多实习好的一面，难免有点不太现实。实习过程中有快乐也有忧愁。

我觉得我以前很浮躁，对待一些人和事的态度有问题，太过于片面地去评判一个人和一件事的对与错，其实这就是不够成熟的表现。当然我们没有办法做的尽善尽美，甚至有时候还会运用虚伪和欺骗这些伎俩，但是只要我们心中有那么一盏灯，一盏指示我们应该如何前进的灯，我们就会朝着正确的方向发展。我在书上曾经看到：遇到弱者，或许我们无能为力，但是一个关切的眼神说不定会让他(她)燃起对生活的信心。以前我很怕见陌生人，总感觉不自在，但是有一次我生病了，坐公交的时候，旁边一个陌生人见我脸色不对，就问我“怎么了?”就三个字，让我觉得我似乎和他认识，或者是好朋友。 每天心里默默告诉自己三遍：世界很美好，也许一天的心情会很好，对自己充满信心。其实每天都是美好，只是我们对待的态度不同。

**大学实习期工作总结8**

一、实习单位及岗位简介

(一)实习单位简介：

\_\_设计责任有限公司是一家从事产品广告画册的设计\\排版\\印刷为主的属于私盈独立企业。在公司我担任平面设计师，主要是设计一些海报，画册，排版，以平面设计为主。本公司也是一家从事室内装潢设计的公司。

(二)实习岗位简介：

在公司我担任平面设计师，主要是设计一些海报，画册，排版，以平面设计为主。平面设计工作是一个主观认定强的创意工作，大部分的平面设计师是透过不断的自我教育来做进修、提升设计能力。譬如，平时就要多注意各式各样的海报、文宣品、杂志、书籍等的设计手法并加以搜集，或是上网浏览其它设计师的作品，以激发自己的设计灵感。平面设计师要有敏锐的美感，但对文字也要有一定的素养。因此，平时可以广泛的阅读，增加本身的知识领域及文字敏感度。此外，平面设计师多半也会利用网路上的设群来做意见交流。平面设计师是在二度空间的平面材质上，运用各种视觉元素的组合及编排来表现其设计理念及形象的方式。一般人认知的平面设计师是把文字、照片或图案等视觉元素加以适当的影像处理及版面安排，而表现在报纸、杂志、书籍、海报、传单等等纸质媒体上，也就是在纸质媒体上进行美术设计及版面编排。

二、实习内容及过程

经过了几天琐碎的设计任务的锻炼，使我学到许多在书本中无法涉及的内容。学到了在学校所不能学到的东西，学会了怎样与客户交流，怎样揣摩客户的心理，锻炼了自己的交流能力，认识到了设计的一般流程，在这短暂的实习中学到了很多东西对将来进入社会做了初步的了解锻炼，可谓收获丰厚。

因为工作就是与客户直接接触，我们工作的目的就是要让客户满意，当然在不能缺乏创意的同时，还要兼顾它在市场上的时效性。并不是说，有创意的设计就一定适应市场的竞争，这就涉及到设计的营销与管理的重要性。如何让设计达到预期的市场效应，首先就要对所涉及到的市场进行剖析性分析，找到最恰当的目标消费群，进行市场定位，然后确定项目的核心，一切设计行为都围绕着核心概念展开，这样才能使策划项目不偏离市场。

经过几天的基础训练，老师终于让我参与他们正在进行的设计项目，让我跟着学习也锻炼一下自己。公司给了我一个设计的任务。一开始我们设计出的作品并不能符合主观的要求，未能达到很好的效果。经理看过我的方案后，要我进一步去了解这间机构的性质和作用，要做出更加符合机构精神的设计，我逐渐从中懂得了一些做设计技巧和该注意的问题，要联系实际，要做出有档次的感觉。同时也意识到了由于在学校实际锻炼的机会比较少，在软件操作上不够纯熟。想法也不够偏商业化，而且对于客户的要求理解不够透彻，需要学习的地方还有很多。纸上谈兵终究是偏离现实的，要想真正理解设计，就脦脚踏实地的学习，虚心求教，很多看似理解了，实行起来未必跟想象的一样。

在那之后，我还陆续参与了几个设计。与同事之前的合作让我学到了很多他们的处事方法和设计技巧。每完成一个设计都有说不出来的成就感，也同时感觉我学到很多东西，大大的增强了我学习设计的积极性。

在公司短短几天的工作里，我基本了解公司的设计流程。首先是设计师接到经理分配的任务，客户沟通交流，理解客户的需求。然后设计师进行设计工作，定下初稿或样板，在客户审阅后提出修改意见，多做几个方案让客户选择。最后经过经理审阅后，最后提案定稿、送印。

我在实习的过程中学到了许多课本上无法学到的经验，因为在学校中我们的创意和设计都只局限于作业之中，但如果在公司里，我们的创意还必须得到客户和经理的认同，这是严格许多的。我们必须尽量发挥自己的创意，同时也要兼顾客户的要求和市场的效益。要多与客户沟通，多向主管询问意见，多向身边同事请教。从多方面学习知识不断丰富自己，让自己不断进步。并运用校内所学的知识，同时也要兼顾客户的要求和市场的效益。多与客户沟通，多向主管询问意见，多向身边同事请教。学习作为一个平面设计师的职业规范和素养;视觉设计能力、美工基础，色彩搭配能力等。从多方面学习知识不断丰富自己，让自己不断进步。

在平面设计实习期间，让我真正的了解到一名合格的平面设计师不是那么容易做的，从事平面设计这一行业需要掌握很多知识。在短暂的实习过程中，我深深感觉到自己所学知识的有限和在实践过程中的专业素质的欠缺。从刚开始的无从下手，茫然不知所措到参与设计，才发现与现实间的差距。“知耻而后勇”，这让我决心在接下来的学习中努力提高个人专业知识，联系专业实际，只为将来在平面设计行业中走得更稳更远。

从学习中也让我更深刻的了解设计行业的个性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅要将设计的理论掌握好，更要充分的去认识市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。很感谢学校和厦门麦洋贸易有限责任公司给了我这次学习机会，让我学到了许多，现在要做的是把剩下的课程学好，为以后的设计道路做好充分的准备。

在实习过程中，我深深地感受到作为设计师通常缺乏足够的市场和管理上的经验，做出的设计作品经常会与市场经济脱节;而作为管理者通常缺乏设计基础和审美能力，往往为了追求市场效益，过多地拘束设计师的思维与创新，忽略了设计要素的重要性，造成了设计的庸俗化。通过这次踏出校园，进入社会的实习，可以把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，以便能够达到拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加理论知识在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力。

我觉得平面设计并不是一门潇洒的行业，不是别人想象的那般轻松。我深深的体会到拥有丰富的知识是一个优秀平面设计师的必备素质。所以，在以后的日子里，我还仍有很多书要看，很多东西要学。再者，平面设计行业是一个需要不断创新的行业，平面设计师不仅要有专攻而且还要博闻强识。

三、实习心得

这次的实习对我来说受益匪浅，让我学会从客观的角度来审视自己的作品，在审美方面更加成熟。而在公司，与同事相处，让我学会如何别人打交道。与领导交流，让我学会设计师应有的职业道德。从实习中也让我更深刻的了解设计行业的个性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅要将设计的理论掌握好，更要充分的去认识市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。这些经验都让我得到了成长，让我在以后的工作中更加成熟、更加顺利。

平时在工作之余，经理也时常在谈话中教育我们如何成为一个设计师、如何做人。当我们出来社会实践，首先要明确自己的价值、自己能为别人创造什么，其次也要了解对方、了解别人的需求。设计师最重要的就是创造力，因为只有创新才能使事物升值。除此之外还要有自我学习的精神，在不断地自我升值中积累资本，提升自我人格的魅力。要不骄不躁、勤勉自励，思想上有追求。当然休闲之时也不会忘记跟大家聚聚，聊聊天，偶尔参加也娱乐活动丰富生活也能增进彼此间的感情。

回想起从刚进入大学到现在，这一路走来我的感受就是自己成熟多了。年幼时渴望长大，但那仅仅是单纯的年龄上的成长，而现在更深层次的是指导思想上、行为上的成长。每个人成长的方式不可能完全一样，但相同的是我们都体会到了成长的快乐。在生活中体验着成长的艰辛，在收获中体验着成长的喜悦，也许人的一生大多是由酸甜苦辣交织，喜怒哀乐相汇，苦中有甜，甜中有苦，笑中有泪，泪中有笑。就是这些造就了丰富多彩的人生，人生体验多，财富亦多，各种滋味都品尝过了，各种感觉都体验过了，才能真正认识到人生的丰富。我渴望着丰富的人生阅历，我渴望品尝到成长的快乐。出来社会大半年，已经是半个社会人了。不能再向学生那样，某些时候可以随心随意。

校外企业顶岗实习，为我们提供了一个很好的实践机会，可以让我们更好的把理论应用于实践，在实践中领悟理论，更可以学习到很多书本上学习不到的、甚至比理论知识更实用的业务知识。而且，这些实习经验，无疑是我们毕业后就业的一大筹码，我们与其他大专生相比，就赢在了起点上!作为一个成年人，作为一个社会职业人，任何时候都要守规矩，做好自己的本分，承担起自己所需要承担的责任。如失败的沮丧、自我成长的喜悦、温馨的工作伙伴、值得感谢的客户等等，这些都是工作成功者必须体验的感受和必备的财富。如果每天怀着感恩的心情去工作，在工作中始终

牢记“拥有一份工作，就要懂得感恩”的道理，你一定会收获很多很多。在你收获很多很多的同时，你会发现自己已经在锻炼中变得勇敢，坚强，乐观，阔达。这样的你，是不断前进的走在成功的路上的。

在这次实习中，我学到的最多的就是如何在社会中，工作中与人相处。想要处理好自己的人际关系，首先就是懂得合作和分享，即多跟别人分享看法，多听取和接受别人的意见。这一点做到了，无疑推动了我的工作顺利进行，而且还能获得同事的接纳和支持。其次就是微笑，我认为微笑可以使同事间由陌生而熟识，这样工作也不再那么枯燥。再者，要多听，听办公室里同事们谈谈生活的趣事，办公室的趣闻，偶尔还略谈公事，由于我只是个实习者，我没有资格给他们更多的意见，于是我就选择聆听，他们都是专业人士，经验比我丰富，从中我可以学到一些技巧，听听她们处事的方法和对待事物的态度，有时我会恰当地加点个人意见，使得我和她们的距离拉近了。人要在社会上立足就要靠这种或那种的关系联系着的，其次是如何了解人，如何与人相处，如何使人喜欢你，如何使别人想法同你一样。如果和同事不能好好相处，就等于把自己排斥到这个公司之外，无法投入工作，没有一个轻松友好愉快的心情，就会严重降低办事效率。

因此传统的纸上谈兵已经不能适应社会和行业对于应届生的严厉要求，在实习期间，由于所学知识与实践的差距，我只能从事一些琐碎的日常事务，但是领导和同组同事给了我很大的帮助和支持，使我在这次实习中学到了很多知识，也发现了自身的不足，公司老师们认真、严谨的从业风格，冷静、执着的思维方式，亲切友善的待人接物，和谐友爱的工作氛围等，给我留下了很深的印象，这些收获将会使我终生受益。

同时我也意识到很多在书本上或老师讲课中自己忽略了的或有些疑惑的地方，从实际观察和同事之间指导中得到了更多的宝贵的经验。一个设计团队是否优秀，首先要看它对设计的管理与分配，将最合适的人安排在最合适的位置，这样才能发挥出每个人的优点;团队精神非常重要，一个优秀的设计团队并不是要每个人都非常的优秀，这样很容易造成成员之间的意见分歧。所以在共同进行一个大的策划项目的时候，设计师之间一定要经常沟通、交流，在共同的探讨中发现问题、解决问题。在共同商讨的过程中很容易就能碰出新的闪光点，使策划项目更加的完备。

**大学实习期工作总结9**

实习的时间很快就消逝的无影无踪了，站在末端我想为自己的工作做一次总结。希望自己这几个月来的实习可以有一些成长，也希望自己不辜负这个大学生的名号，希望自己可以在实习之中体会到工作的乐趣，所以此次在总结的初端，我也了解到了自己很多不同的方面，这都是这一次实习中感受到的，希望自己可以在未来的时间里战胜一些困难，也可以去挑战一个更好的自己。以下是我此次实习的总结和感受：

>一、保持良好的心态，从容面对社会

作为一名刚刚步入社会不久的大学实习生，这样的开头的确是一件很难的事情，无论我们有一个怎样强大的心理，我想我们也许都无法一时接受这样的转变。所以在我刚出社会，进入工作的那时候，我自己是有一些接受不了的，也是有一点逆反心理。所以一开始我并没有一个正确的心态，很多时候自己也有一种有心力不足的感觉。所以后来的时候，我发现了这个问题，便及时进行了调整。我也明白了我们终将是要成长的，如若不能成长，那么也会被这个社会淘汰。所以我便重新振作起来，保持一个积极乐观的心态，朝前出发。

>二、打败自己的懦弱，更加勇敢一些

其实刚刚步入实习的时候我是有一点懦弱的，为什么说懦弱呢？因为我是一个很害怕挑战的人，我害怕一些未知的事物，更害怕自己遭受失败，让自己受到伤害。也就是怕受伤的疼痛，致使我不敢做出任何改变，也不敢去尝试任何新事物。这一定程度上业限制了我的发展，但当我来到公司之后，进行了实习，我便认识到，工作是一件可以改变一个人的事情，这让我明白了我存在的价值，也让我清楚了自己的使命和责任。无论作为哪一个身份，我都应该为自己所爱和爱我之人之物做一些贡献，这是一种感恩，也是一种实现自我。

>三、为过去总结，为将来计划

在实习的过程中，我认识到了总结和计划的重要性。这个社会非常的开放，有很多大胆的同学便已经开始自己创业了，大家都开始了自己的征途。我也知道无论我们是作为一名员工还是一名创业者，首先我们都应该看清自己，看清前面的路，看清我们个人最渴望的事情。只有这样我们才能好好的为自己总结，为自己的将来做一次计划！

**大学实习期工作总结10**

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，坚信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。

在这短短的xx个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的潜质，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，因此只有保持进取心才能使自己不被淘汰。实习结束之后，当初对自己适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心里最后有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步的重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去发奋，把握好人生中的每一个机会，找到自己想要的生活。

**大学实习期工作总结11**

20xx年x月x日至x月x日，我在xx市xx中学xx班进行了为期近两个月的实习。实习的基本内容包括两部分：课堂教学、班主任工作。在原任指导老师武老师和班主任x老师的耐心指导、帮助下，我较好地完成了教育实习任务。现对自我鉴定如下：

实习期间，在x老师的指导和支持下，我总计听了节课，上了节课。教学实习中，总的来说，我能认真备课，所设计的教案规范准确。课堂教学中，教学效果好，教学内容能当堂消化、巩固，教学重点突出，明确，能够顺利地完成教学任务.同时，课外辅导耐心细致，批改作业仔细认真，还经常请武老师指出缺点和不足，以不断地提升自己。在实习过程中，我深刻的感受到：上一堂课容易，但要想上一堂精彩的课很难!需要下很大的工夫。在教学之前，我都认真听了指导老师的课。从中我也学到了很多教学方法和技巧!同时我都准备好每次课的详细教案和课件资料，并全部交给指导老师修改。

实习期间，作为实习班主任，每天课间操时维持秩序，监督到位，耐心地做学生的思想工作。教师节期间，我在班主任孙老师的指导支持以及学生的积极配合下，筹办了以尊师重教为主题的班刊展览活动，得到了老师和学生的极大肯定。

在整个实习生涯中，我本着对学生负责的态度尽心尽力做好每一件事情。自己在实践活动中得到了极大的提升，学到了许多书本上根本学不到的东西，受益匪浅，为以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。

但是，在教学过程中，时间把握不当，不能在有限的分钟内完成教学目标任务，教学过程和教学环节常常出现疏漏的地方，给学生造成一定的理解困难。所以，我想，作为一名师范生，要真正走向了工作岗位，还需要自己以后两个月的实习不断地努力实践，追求进步。

实习尽管辛苦忙碌，但却是对我人生的一大有益的尝试和磨练。最后，我要特别感谢辛勤指导我的武老师，是他让我学到了很多的教学知识，使我从稚嫩的教学走向了成熟的教学。同时，我也要向指导和勉励我的孙老师以及六中的老师们表示衷心的感谢和崇高的敬意!

**大学实习期工作总结12**

能成为我们公司的一名打字员，深感荣幸。自从进本公司以来，在业务主管和同事们的大力支持和帮忙下，本人认真学习，严格履行工作职责，较好地完成了本职工作任务。

一、加强理论学习，不断提高自身综合素质

进公司以来，本人尊敬领导，与同事关系融洽。为尽快进入工作主角，本人自觉认真学习本公司、本部门、本岗位的各项制度、规则，严格按照公司里制定的工作制度开展工作。能够坚持学习政治理论、与文秘工作相关的业务知识。用心参加公司里组织的各项学习活动，并利用业余时间进行自学。业务水平和理论素养都有所提高。

二、严格履行岗位职责，努力做好本职工作

进公司以来，在业务主管和同事们的支持和帮忙下，本人很快就掌握和熟悉本岗位工作的要求及技巧，严格做到按时按量完成公司里交给的材料和文件的录入、校对、复印等工作，保证打印材料准确、整洁、清晰，贴合材料的规格。在文字排版上尽量设计的美观些，努力做到让打印出来的文件或资料便于大家使用。

三、忠于职守，严格做好保密工作

在文字录入的同时，能认真执行保密制度，文字材料的底稿能妥善保管，印后能及时把作废的底稿销毁，不泄露保密材料及文件的资料。对校对过的废、旧材料和文件的纸张，也都能够妥善处理。

四、厉行节约，杜绝浪费

为了明确文印室里的办公耗材使用状况，我们制作了文印登记簿，对打印、复印或油印超出材料，都要如实登记。厉行节约，杜绝浪费。对于文印室里的计算机、打印机、复印机等设备和其它物品，能够严格管理好，保证文印工作顺利进行，并在工作中学会这些设备的简单维修与保养。

五、不足之处和今后打算

自从担任打字员工作以来，虽然在工作上取得了较好地成绩，但也还存在一些不足之处。如：文字功底较底，对电脑的应用和操作有待于进一步提高。这些不足都需要在今后的工作中加以改善。今后，我必须会倍加努力学习，刻苦钻研文秘知识、电脑知识、企业管理知识等各方面的知识，努力提高自身综合素质，力争做一名优秀的工作人员，为我们公司的兴旺发达做出自己应有的贡献。

**大学实习期工作总结13**

自己希望通过本次实习能够达到在校期间综合理论的再学习和应用，力求适应并掌握书本以外的知识，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为下一步步入社会打下基础。

此次实习的主要内容是了解目前我们油田的家属管理工作的基本内容，参与一个单位的家属管理工作，听取工作人员对目前油田家属管理工作的基本情况介绍。在实习过程中，主要是和家属管理工作人员一起参与日常的管理工作，学习家属管理单位的一些规章制度，熟悉工作人员的岗位职责、职能及工作流程，以及参加一些日常的勤务劳动。通过此次实习，主要有以下几点的：

>一、角色转换

首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化——学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色：老师变成了，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色的转变，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

>二、适应新环境

在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的莫过于实际工作方面的收获。特别是在实习过程中，我亲眼看到工人师傅们对工作认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。在家属管理工作中，她们会经常碰到一些60岁以上的老人来咨询一些问题，她们中有些不识字，有些眼花，有些耳聋，工人师傅们耐心细致地一遍一遍地讲解，真正做到\"您的需要，我的责任\"。通过这次实习，工人师傅们这种作风和精神值得我在今后的工作中很好地学习、继承和发扬。

>三、虚心学习

走出校门，踏进社会，不能把自己要求太高。因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望还是非常必要的。不能认为我在学校里读了多少本书、写了多少万字、听了多少堂课，自己了不起了。我毕竟还是一个初出茅庐的小丫头，没有任何实践经验，比起工人师傅来还差得很远。学校生活暂告一段，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果，我相信。

**大学实习期工作总结14**

我实习的单位是一家网络公司，主要经营网络产品包括各种网络数码耗材、电子收款机、餐饮软件等的私营单位。虽是中小型公司，但在激烈的市场竞争中存活下来，并在全省同行业中占有主导地位。

为了锻炼自己的社会交际能力，我选择在业务部实习，经理是位年轻充满精力的和善人。在这里不仅能学到各种本行业、专业技能，而且能学习到怎样处理好人际关系，对自己的现在和以后的发展都是一个十分重要的挑战。实习的结果也证明我的选择是正确的。

**大学实习期工作总结15**

第一次站上讲台，第一次被称作老师，第一次讲完一堂，第一次布置班级。

在我人生中很多第一次之中，我开始了我的教育实习。20xx年9月日至20xx年11月2日，我在xx区教育学院附属中学校进行教育实习。三个月的实习工作，我学到了很多在大学理论里无法学习到的教育方法和手段。通过这次的教育实习，教师和班主任的工作让我体会到了做老师的幸苦与快乐。

这次实习工作主要分为两块，一块是班主任的实习，另一块是教学实习，另外我还跟着学校里的网络管理员老师学习了一些机房的管理工作。

以下是我在实习期间的工作做的简单总结：

教学任务：在教育实习的三个月里，我听取了指导老师宋玲莉老师六年级第一单元的之外，还有每个礼拜一次的Srath探究。还有班级里其他同学的一节公开。共完成了4节新的教案。由于信息组只有我一个，所以备也是由我自己，在指导老师的配合下自己完成。在程的学习中，也让学生完成了两次项目活动，完成度个人认为还算可以，我从中也吸取了很多的经验，在之后的教学中也一定会再多加改正。在备的过程中，写教案的速度较慢，有待提高。在给学生讲之前，也会给指导老师说一下程的大致流程。宋老师也也很负责的会在我每节上完之后对于我讲的不足给予我很多意见，接下的每一节我都有在慢慢的改变。唯一不足的就是控班问题，在这三个月的实习期以，我感觉到了自己控制班级纪律能力的不足，我感觉是我自己的一个思想上的问题，一开始进学校我就只是想着既然我只是个实习老师，干脆就和学生和睦相处，也不对他们大声说话发脾气，当然我个人也是一个不怎么发脾气的人，所以这就导致了我在控制纪律方面的问题，宋老师也跟我说了很多如何管理纪律的方法，我虽然没能一下子就实施下去，但我也有在慢慢的改变，希望用我自己的方式去控制好班级的纪律。总的说，通过一堂堂的实践，没有第一节那么紧张了，这也算是一个进步把。

班主任工作：日常方面，每天按时8点之前到校，和班级参加一个礼拜一次的升旗仪式和每天的出操，检查每天两次的眼保健操，批阅每天的家校记录本。中午会到班管理学生的午休秩序以及一些小练习监考工作。在刚进学校的时候，班主任指导老师忻静玥老师就为了让我和同学们能尽快的熟悉起，让我和同学一起出黑板报以及班级的布置。在做实习班主任之前我还是很担心我会和小朋友相处不好，之前也没有太多的和小朋友接触，所以有了这次机会，我也想能更快的了解班级里的同学，能和他们好好地相处。除了布置黑板报和班级之外，实习期间也有领导检查学生的一个手抄小报的制作，也是我和几个动手能力较强的学生完成的不错。平时也会注意和同学们多交流，解决一些学习上、生活上我所能解决的问题。

我所带的这个班级有一个比较明显的问题，有一位同学由于身体原因，和其他同学相处的不是很好，在这个问题上忻老师也和这位同学有谈过几次，为了让这位同学和其他同学的关系能缓解一点，也让班级里的同学提出这位同学需要改进的一些问题，当时也让这位同学我办公室把同学们对他提的建议都看了一遍，我也和他稍微聊了两句，看得出，他和有些同学的关系也还是不错的，不是每个同学都排斥他，那由于身体的原因，有些事也不是他能控制的。遇到这种情况，这次是指导老师会在帮忙一步步的解决，那如果是我自己一个人面对这个问题，我也许不会处理的那么顺利，这是我以后面临的问题之一，与问题学生的交流。

经过了这些日子的实习，我对我自己的工作也会有一些反思。

关于听问题，由于是第一次听，所以对于听听些什么也不是很明确，听前也没有对教材做一些了解。虽然在听时，有对堂实录认真地做笔记，但也只是记录堂的一些情况，没有一些自己的思考。关于听这一点，我认为之后听之前应该对本节的教材先做一些简单的了解，在听过程中，想想老师讲解过程中与自己思路不同的地方，要是我的话，我会怎么上这节，这么上会让学生有什么感觉，以吸取老师的优点。还有对老师一些上的疑惑也应该简单的记录，下后和老师讨论。每个老师都有他自己上的特点，在我实习期间只听了指导老师的，应该多听听其他老师的，看看他们各自的特点在哪里。听老师讲过程的同时，也应该注重学生的反应，学生对于这种上方式有什么感觉。

关于上的问题，这几节上下感觉自己的上的能力在一点点的上升，由于之前在大学里只有和我的同学上过微堂教学，没有真正的上过一堂，所以在实习之前我的上经历可以说是0。在上第一节的时候我做了很多的准备，很怕在上时忘了环节，以及对于学生提出的各种问题不能很好的回答。到了上的时候确实是有些紧张，但慢慢的就改善了很多，学生都很听话。对于我上有很多不足的地方有待改善，结合老师给我的建议，我觉得我有如下几点问题：

1、对于知识点的讲授，我应该循序渐进的灌输，由于是六年级学生，并且班级里学生的层次也有高低，接受能力不同，我应该考虑到这部分同学的情况，而我上的.时候多半都是把本节的知识点一下次全部讲给学生听，这会让学生有点接受不了那么多的信息。

2、对于学生自己上机操作的环节。放给学生自己动手操作的时间太多，以至于之后收不回，我应该在同学上机操作—10分钟之后，收一次，让同学分享刚才操作的时间里做的东西。这样更有助于学生在有限的时间里提高效率，不至于做完老师交给的任务之后没事做。、堂纪律问题。这也是我最严重的问题，上总是吵吵闹闹，控制不了班级的问题，每次一吵，就需要在旁听的指导老师控制纪律。在之后的改进中，我应该分清楚，上时就应该严厉，下时和同学开开心心相处，让他们有个上的纪律在脑子里。

关于班主任的工作。在注重教学任务的同时，我也一直在努力的完成班主任的工作，指导老师交付的一些任务也能按时认真的完成，早自习，早操，午休，眼保健操以及值勤工作。慢慢的认识同学的名字、优点、缺点、特长等等，我想这是一个班主任最基本的要求。对于同学之间出现的矛盾，应该即时的处理，对于学生思想上出现的一些问题也应该找他们谈话改正他们错误的观点，但我在实习期间并没有过多的去参与这些，都是指导老师做的这些事。必然的在我之后也肯定会接触到这些，我也要能够学着自己去处理才行。

经过三个月的实习，实话实说，原本的就职意愿并不是作为一名老师的我，渐渐的感觉到老师这份工作其实也挺不错的。通过这些日子，自己的教学理念也有了一个突破，之前的我只是认为老师的任务只在教书，其实不然，更多的是在育人，如何把学生引导成为一个负责、和集体和睦相处的一个人更为重要。

**大学实习期工作总结16**

在实习期间我遵纪守法，遵守医院及儿科室的各项规章制度，尊敬师长，团结同学，严格要求自己，努力做到了不迟到、不早退、不无故旷工及擅自离开工作岗位。对待病人和蔼可亲，态度良好，努力将所学理论知识和基本技能用于实践，在此过程中我不断总结学习方法和临床经验，尽力提高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，冻断培养自己全心全意为人民服务的崇高思想和良好的职业道德，经过1个月的实践我基本掌握了病程记录、会诊记录、出院记录等医疗文件的书写;掌握了临床儿科的特点及儿科常见、多发病人的诊治;掌握了常见化验的正常值和临床意义及和各类危、重、急病人的初步处理。

因为面对的是小儿，所以无论从穿刺、注射到各种用药，都跟成年人有很大的区别!在护患关系上也有变化，当今小孩都是爸爸妈妈的心肝宝贝，每一个治疗都要跟家长们沟通好!让他们放心，他们才能安心!

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