

最新大学生实训总结万能版(优质5篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

大学生实训总结万能版篇一

在公司，我被安排在了前台文员这个实习岗位上。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间内上下班，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。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我担任的是前台文员

一职，虽然平时在工作时只是接电话处理文件管理办公用品，几乎没用上自己所学的专业知识。但这一切都是陌生的，我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。而每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。

大学生实训总结万能版篇二

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，我觉得自己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校园的我，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同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，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。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己的职业道德和努力提高自己的职业素养，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，虽然对方可能是自己认识的人，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。

最后，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。

因此，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，使一个大学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。

很感谢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。

大学生实训总结万能版篇三

在xx酒店管理学校结束了一个学期的学习，带着一种兴奋和紧张进入相应的实习期——在一个5星级酒店。我原先以为，作为实习生来说一般都会做行李或者客房之类的事情。很幸运的是我竟然一次实习就被放在前台的位置。虽然同样是基层，但是前台可以说是更理想的开始。而且对英语口语的锻炼，也相当有帮助。

当然真正开始我的实习生活后，我渐渐发现前台工作除了是更理想的开始外，也是更艰难的开始。除了要尽快熟悉酒店的操作系统、流程外。前台更是最频繁直接接触顾客，以及遇到问题的地方。虽然有大堂副理前厅前厅经理等会解决比较难处理的问题，但实际上还是非常考验人的处事应变能力。而一开始最常见的情况就是紧张的手忙脚乱。

于是我开始在休息时间进行各种练习，举止，仪表，微笑等等。并试着给所有诸如checkin□checkout□booking等所有日常事务操作都制定一套程序(虽然酒店本身就有所有操作的流程，但是我认为为自己专门制定一套独有程序是绝对有必要的)，反复演练到成为一种习惯。

另一方面，作为前台是最多承受客人愤怒的地方，不管是在餐厅遇到问题，对客房不满意，还是在结账时存在疑问，客

人都会向前台人员提出，有些情绪激动的甚至辱骂前台人员。而这个时候如果表现出任何不满甚至是委屈的表情或者任何一点细节特征被抓到都是非常不好的。所以在任何时候都调整好心态也是一个合格前台人员的必修课。而这个几乎没法锻炼，只能在生活和习惯中慢慢的调整。

总的来说，我对前台这个工作还是非常喜欢的。而且我认为，一名优秀的酒店员工在酒店外，也一定是非常有礼貌的绅士或者熟女，写到这里的时候忽然对于未来的自己有种莫名的期待感。恩~充满信心的感觉。

大学生实训总结万能版篇四

我就是一名普普通通的医务工作者，我们所从事的行业要求我们每一位从业者都要是老百姓身边的“健康天使”，我只是立足岗位尽心尽力做好我应该做的每一件事，谨记成为一名医生时立下的宣言，保证自己要奉献一切为人类服务。我将要凭我的良心和尊严从事医业；病人的健康应为首要的顾念。我会尽力做我力所能及的对老百姓健康有利的事。

在进入医业时：我郑重地保证自己要奉献一切为人类服务。我将要给我的师长应有的崇敬及感戴；我将要凭我的良心和尊严从事医业；病人的健康应为首要的顾念：我将要尊重所寄托给我的秘密；我将要尽我的力量维护医业的荣誉和高尚的传统；我的同业应视为我的手足；我将不容许有任何宗教，国籍，种族，政见或地位的考虑；介於我的职责和病人间；我将要尽可能地维护人的生命，自从受胎时起；即使在威胁之下，我将不运用我的医学知识去违反人道。我郑重地，自主地并且以我的人格宣誓以上的约定。

我们医院内科是普内科，作为科室主任，我始终要求全体医护人员强化“四个意识”，即：大局意识、服务意识、安全意识、学习意识。继续强化专科能力建设，严格落实各项诊疗制度，牢固树立“救死扶伤、病人至上、质量第一”的意

识，把主要精力放在学习业务、钻研业务上，不断拓展知识面，将新技术、新疗法应用于临床的工作中，不断提高医疗技术水平。树立将自己的业务能力转化为推动科室科学发展、构建医院创新发展的能力意识，强化门诊工作的重要性，不断优化服务流程，方便病人看病就医，努力做到热情服务、微笑服务、耐心服务、文明服务。

作为科室主任，在医护人员紧张的情况下，以身作则、身先士卒，带头参加各项工作，设立高血压专科，进行专病管理。认真接诊每一位患者，仔细询问病史、重视认真严谨体格、合理开具辅助检查、科学合理用药合理，不计较个人一时之得失，以优质的服务赢得了患者的满意，用过硬的技术、高水平的医疗质量获得了病人的认可。

作为一名临床医生，我时刻认识到治病不如防病。我积极加入到义诊为民、健康宣教我经常利用休息时间到社区进行健康教育、健康宣传，把真正的健康知识普及给广大的老百姓，现在我有几十个“粉丝”这些都是社区的老人家，他们每每看到有推销保健品的人员都会给我打个电话问问，我也每每耐心的解答建议他们理性的健康的自己的健康，渐渐地我收获了许多友谊，他们有时家里的家长里短也会找到我，这可能与我的专业无关，可是这与他们的健康有关，我会提供力所能及的帮助，渐渐地我成为很多家庭的健康朋友，我真的很欣慰并且乐此不疲。我信奉赠人玫瑰，手留余香。

大学生实训总结万能版篇五

此刻的大学生大部分都会出去实习，为期30天的社会实践圆满的结束了，为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作情景，记下这次社会实践的感悟，记录这30天里的一点一滴……

我很庆幸能在放寒假的当天跟学长、学姐们一齐去苏州的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，之后转成看外

观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏必须不会难倒我。可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才能够清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么？我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，学校中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一个师傅，这是一向到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有职责。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自我的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，可是研究下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自我看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不明白看屏要看整个外观么？”我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。

我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的本事不断提高，我师父每一天都很开心，我的速度提高了，也便能够帮她减轻些辛苦。每一天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出学校，如果还不能立刻以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每一天提醒自我无论是此刻工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回学校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自我的一份力量，我们应当在今日努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践本事与经验。

这个寒假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的理解。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自我的本事作出肯定。你没有社会经验没关系。重要的是你的本事不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来的第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自我胆怯的心态。开始放假的时候，明白要打寒假工时，总有种说不出的心境，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自我的心境，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自我什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自我觉得很渺小，自我的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心理解，不要不当回事。战胜自我，仅有征服自我才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四、工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢：“成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。”努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你能够学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的寒假工能学到什么呢？就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，仅有行万里路，亲身体会实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自我找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，此刻听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自我开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，承担起该有的职责。

这一次我到工厂去参加实践活动，我学到了很多东西，这个寒假，见识了很多事，认识了很多，收获了很多，很多。在以后的工作生活中，我必须会记住此刻的实践体会，这是

一笔巨大的财富，我的未来式由我做主，我的未来只要在我努力下必须会更完美的。