

# 最新实习生工作总结(优质5篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 实习生工作总结篇一

呼吁了几年要安排职教老师每学期到企业实践一周，这学期终于得以实现，我被安排在10月12日-16日这周，到\_\_\_\_洗衣房跟岗实习。虽说跟我所教的清洁课程并不对口，但也是一个好的开始，尚且出去体验一下企业的岗位要求。

带着前期已经体验过的同事善意的叮咛：要做好很辛苦的心理准备哦！也带着自己对学校以外行业的好奇，我终于来到了\_\_\_\_，人事部完成了对我的入职安排之后，交给我工牌、工卡和更衣间的柜子钥匙，就让我去制服房领工作服。换好工作服后，人事部又领我到洗衣房，将我介绍给主管，我便开始了正式的岗位体验了。

洗衣房的工友们很热情，都很主动教我学这学那，有的教我学叠毛巾：小方巾只要把标签统一向上叠放整齐就行了；中巾这样折；大浴巾这样折 很快，我就学会了折毛巾，并且很认真地工作起来。后来还知道：中巾每10条扎一捆，大浴巾每8条放一捆。看来真不能小看折毛巾这么简单，里面还是有行业要求的。有的教我学扬床单、被单，为熨烫做好前期准备；有的教我在大烫机前放进口巾、枕套进行熨烫；有的教我站在大烫机的出口处接熨烫好的床单、被单，并分清大小号摆放在不锈钢架子上；还有的教我接烫好的桌布，并和工友配合折好每张桌布 没想到洗衣房居然有这么多可学习的地方。所以，我每天都能学到新的技能，并且努力做好、做快。

在这里工作，从上午8：30 下午5：30（还经常延时）一共站着做9小时，中午吃个饭大概半小时可以休息一小会，吃完饭马上又进入工作状态，工作强度非常大。第一天下来，感觉整个人都不好了，腰酸、脚疼、手臂酸涨，回到家连饭都不想做了。心想：还好，只需坚持5天，再苦再累也就5天。自己给自己打气，让第二天又能充满激情上班去。从体力上来说，在这里工作消耗真的很大。但这里又给我一个很好的氛围：工友们都不分彼此，她们好像都是全能的，里面的所有工种都很熟悉，哪项工作要赶着做的，所有人会停下自己手中的活，会集中过来先完成了这项任务。比如主管说先烫枕套，那么两个手快的会自觉地走到大烫机的出口准备接烫好的枕套，其他人都站在大烫机的进口处负责放要烫的枕套进去。一边进一边出，大家不停的操作，像小山一样的枕套不到一小时就已经烫得整整齐齐了。再比如在不能暂停的工作中，你如果要喝水或上厕所，说一声，其他工友会马上过来顶替你的位置，好让你走开都不至于影响你正在做的工作。这种氛围，让你感到心里暖暖的，即使很累，也会很开心。因为大家就像一个高速旋转的陀螺，劲往一处使，互相补位，什么困难就都不怕了。感觉你不是一个人在做，而是一个整体在运转。当然你也不敢稍有迟疑，不然你会成为旋转的阻力，影响整个运转的进程和速度。那自然也是不受欢迎的。我努力成为其中的一员，全身心投入到新的岗位，认真学好每一项技能，深怕一不小心出错连累到大家要返工、增加不必要的负担，那就等于是雪上加霜了。

在身体经受着超强度的煎熬和身心经历着愉悦的洗礼这种极度矛盾中，我终于结束了5天的企业实践。此行给我带来了不一样的感受：

- 1、在学校当了近20\_\_年老师，第一次到企业当一回工人，感觉挺好。领略了不一样的工作感受，丰富了人生。以后还有这样的机会，还去。

- 2、了解了大酒店洗衣房的工作环境和要求，感觉这个强度对

于我们的学生来说，是一个难关。他们本身体质就不好，真正能承受这样强度的人应该不多。

3、为了能让学生将来容易适应企业岗位，在校就要刻意磨练他们的意志，在他们的接受范围内锻炼他们的体力。但也不能一刀切，要因人而异，以防顾此失彼造成伤害事故。

4、能接受别人的意见、能够与人合作、吃苦耐劳、遵章守纪是用人单位的基本要求，也是我们的培养目标。

5、企业能在我们老师实践过程中进一步了解到学生的特点和情况，消除他们对智障人士的一些顾虑和误解，有利于宣传学校的教学理念和政策对智障人士的帮助，让更多人接受和投身到这个行列中来。

以上只是稍微捋一捋几天来感受最深的几点，此行收获很难一言表，只好在以后的工作中好好体会和回味吧。

## 实习生工作总结篇二

今年三月份，我作为新招录公务员在区委组织部的统一安排下到横沙岛挂职锻炼。在上岛锻炼的三个月的时间里，我们按照区委组织部的总体部署和横沙乡政府的具体安排，结合我们挂职各村的实际状况，精心组织，认真协调，深入群众，扎根基层，了解基层实际状况，学习群众工作方法，磨练个人意志品质。在服务基层的同时，自觉促进自身工作潜力的提高和精神境界的升华。

我在横沙乡挂职东兴村主任助理，全面协助村主任的工作。在这段时间里，我全面参与了村里的基层建设、招商引资、法制宣传、纠纷调解以及社会保障等工作，并学习了一批涉农政策法规，对农村基层组织的法理架构和运作机理有了初步的了解，也学到了不少群众工作的方法，对今后在法院的工作多有助益。在上岛锻炼的这段时间里，我担任锻炼小组

组长，负责小组内的组织和协调，正是我们珍视团队的力量，使我们克服了锻炼过程中所遇到的不少困难，赢得了横沙乡和组织部领导的肯定。

我们在岛上锻炼的这段时间，正好是持续共产党员先进性教育进行得如火如荼的时间，我们克服了交通不便的困难，用心参加院里的相关活动。透过这个阶段的学习，我深切地感觉到思想境界有了较大的提升。同时，为了将这次活动进行得深入、彻底，我们根据组织部的部署，在岛上成立了持续共产党员先进性教育活动学习小组，根据院里的进度，认真完成了规定动作和自选动作。并以此为契机，从持续党员先进性的高度去认识上岛锻炼活动，将上岛锻炼作为持续党员先进性、践行党员先进性的舞台。

### 实习生工作总结篇三

从踏入公司的那一天起，我意识到我的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则对不起关心自己的人们。“实践是检验真理的唯一标准”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，老师变成领导，曾经同学变成同事，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。我们也许看不惯人与人之间的勾心斗角，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领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色同事的嘲讽。失落时的无奈想找人诉说是却发现没有人可以倾诉。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。谚语有云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

在实习过程中发现，理论与实际是有很大差距的。可能我们

在大学里学的知识根本就很难运用到工作中来，或者根本行不通！同时，走到社会中去，形形色色的人都有，有些比较坦诚，有些城府很深，有些资历很深，因而对于不同类型的人用同一种方式去沟通是很难行得通的！所以，在与他人言谈举止方面都要不断提升自己，抱着“空杯”的状态去学习，不要觉得自己的学历很高就很了不起，只有拿得出实实在在的业绩，才能说服别人！

世界上没有随随便便的成功，只有努力付出了才会有回报！我深知自己的职业之路还很长，所以在今后的工作和学习中，我会进一步严格要求自己，虚心向其他领导、同事学习，我相信凭着自己高度的责任心和自信心，一定能够取长补短，争取在各方面取得更大的进步。来到这里工作，不论在敬业精神、思想境界，还是在业务素质、工作能力上都得到了很大的进步与提高，也激励我在工作中不断前进与完善。在以后的工作中我将更加努力上进。

## 实习生工作总结篇四

\_\_市一名高中生对韩愈《师说》中的“传道、授业、解惑”作了自己的解读。他认为新时代意义上的“传道”，应理解为教会学生做真人。所谓“授业”，即要教学生学会创新。当代的“解惑”，则应理解为：营造一个师生平等融洽、互相尊重、学教相长的氛围。他说：“愿我们的老师都能用高尚的情操感染人，用正确的观念引导人，用丰富的知识武装人，用综合的能力塑造人，并永葆“桃李不言，下自成蹊”的美。

每次细读此文，感触颇深。这是学生在“教”教师，更是学生乃至社会对教师的要求和期望，作为新时代的教师理应尊重这种要求和愿望。

### 一、付真爱育真才

苏霍姆林斯基说过：“爱人吧！对人的爱是你道德的核心”。因此对学生的真爱应是师德的核心之一，没有爱就没有教育。化学教师不仅要“传化学”，更要“传道”，“传爱”是“传道”的根本。爱学生是具体的，在精神上尤为重要。给学生一个真心的微笑，是建立一条师生精神沟通的管道；给学生一句关爱或激励的话语，可以带给学生一个甚至一生的“春天”；在学生上课困倦时讲一个笑话或来一个幽默，是让课堂重获生机和学生激情焕发的优美旋律，也是对学生的理解和体贴。爱是一种巨大情感的动力，能以良好的情感去爱学生，就会对学生无私的负责，这不仅能激发学生的学习写信和兴趣，唤醒学生的求知欲，而且能滋润一切，抚平学生心灵的创伤，使师生的关系亲如鱼水。相信真爱定会滋养出具有健康人格魅力以及会热心去关爱他人的农村的未来人才，相信有真爱付出的平凡的教师生活必将充实与美好。尊重全体学生及其个性的差异，成为学生发展的促进者、合作者，树立以学生为本等新课程改革的教师职业理念，在“爱”中一定会更易、更好地得以实现。同时，师德素养在“爱之教”中将不断得到培养、巩固和提高，具备良好地师德素养地教师也必定会被学生、家长乃至社会所认可，良好地师德素养也必将造就出爱岗敬业的新时代型教师。以爱优教，教学相长，何乐而不为之！

## 二、要爱岗勤业，乐于奉献

新时代的教育事业在不断的发展，日新月异，对教师提出了更新、更高的要求，没有良好和扎实的师德素养基础，就难以胜任教师职业。因而，作为化学教师就应爱化学之岗，勤化学教师之业，履化学教师之责，担化学教师之任，付化学教师之真爱，积极投身化学新课改，做到爱岗敬业、勤业精业、承业创业、乐于奉献、问心无愧。

## 三、个性化教学是提高教师创新素养的有效途径。

## 实习生工作总结篇五

20\_\_年七月我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实习体验生涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实习当做工作了吧。

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本

身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是的！紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。