

实习个人工作总结(汇总5篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

实习个人工作总结篇一

我是一名中专生，自知在学历上不如别人，所以希望通过实习，进一步了解货代以及物流运输组织与管理的相关知识，做到学以致用，把从学校学到的理论知识与实际工作中的实践贯穿起来，从社会实践中，逐步完善自我、发展自我，最终完全融入现实生活当中，做一名言出必行、知识与能力兼备、符合社会主义发展目标的合格学生。

由于自己的工作性质，平时经常有机会为领导做文字处理的工作。大概是自己太自信自己的水平，在曾参加的电脑考试中，超乎常人的打字速度，让所有人侧目而视。但工作和考试毕竟是不同，考试的差错只是让我的分数少一、两分而已，但实际工作中的差错却会带来可怕的后果。所以现在每份稿件，我都会仔细地检查几遍再交给领导。

在我平时的工作中，也会涉及到客户服务工作，在对报价和合同的制作过程中，使我了解了报价中各个项目的含义和合同中每个条款的意图。在帮助财务部及时收取应收帐款的工作中，锻炼了自己的口才，同时也积累了一点和形形色色的人沟通的经验。在与客户的协调和沟通的工作中，不但使我对部门的业务有更深入地了解，也加强自己在紧急情况下的应变能力。忙碌而又干练的领导和同事们更是我学习的榜样。

经过实习之后，对物流管理上机模拟软件的学习，我了解到

物流工作的复杂性，物流企业相关的运营操作程序，增强了感性认识，并可从中进一步了解、巩固与深化已经学过的理论知识了解运作方式，将我所学到的专业知识和具体实践相结合，以提高我的专业综合素质和能力，当然也为了让我对物流公司的运营状况有一个整体的了解，对中国物流行业的发展状况有一个比较全面的认识，增强我对所学专业的认识，提高学习专业知识的兴趣，切身体会到工作中不同当事人面临的具體工作与他們之间的互动关系，对针对这些操作每天都有不同的心得体会，而且发现了不同的问题，使我在实习中充分发挥主观能动性，真正理解并吸收课堂中所学到的知识，为将来走上工作岗位打下良好基础。

为一名物流管理专业的学生，在就业竞争与学习中我应该多学以致用服务于社会。平常我在学习中更多的是学习和专业有关的理论知识，然而今天在经济全球化的形势下，特别的今年的金融危机在就业形式极具尖锐的时期，我不仅要学会课本上的理论知识，更多的是要把理论与实践相结合，掌握更多的经验，不至于到以后才感叹“书到用时方恨少”。

回顾自己过去的一年，自己在工作上还有太多的不足之处，毕竟刚从学校毕业，在很多方面还很不成熟，希望自己能尽快地融入这个社会，在今后的工作中我将虚心学习，与社会共同成长。

08物理55号纪明芽自参加实习工作以来,我一直严格要求自己,刻苦学习,努力工作,兢兢业业,在德、能、勤、绩四个方面表现良好,能真正做到为人师表、教.....

四个月的实习生活似弹指一挥间，从刚踏出学校大门时的失落与迷茫，到现在走上工作岗位的从容，坦然。我知道，这又是我人生中的一大挑战，角色的转换。实习期间，对.....

范文导语：实习，顾名思义，在实践中学习。在经过一段时

间的学习之后，或者说当学习告一段落的时候，我们需要了解自己的所学需要或应当如何应用在实践中。因为任.....

实习个人工作总结篇二

经过高三努力，终于考上了大学，现在回忆一下，仍感到幸福。选择中文这个专业，是因为我对写作的爱好和对文学的爱好。随着时间的流逝，这宝贵的大学生活就要走到尽头了。因为种种原因我没有选择继续求学，但这并不代表我的学习之路就走到尽头了。所谓“活到老，学到老”吗，在自己的身边，总会有一些东西自己从未接触过，总有一些东西需要自己从头学起。

像编辑这一职位，对于一个文科出身的学生而言，是很诱人的。编辑的工作也总是透露了那么一丝神秘。既然不再读书，当然要面临工作。对工作，处出茅庐的我还真是不知怎样选择。只是觉得，自己毕竟是学文的，在自己手中已经掌握了一些文学知识语言知识。所以，将来的工作还是能与自己所学的专业有关，能进一步发展自己对自己所学专业的掌握。所以自然而然，编辑工作就成了我的首选工作。

在徐老师的帮助之下，我顺利地进入了《少年发明与创造》杂志社实习。这是一家报道中小学生动手动脑、开发智力，积极开展小发明、小创造、小实验、小制作活动的刊物。单位很小，但从社长到社员都很友善。能走进这家杂志社实习，能有机会让我近距离接触文化传媒工作，让我很兴奋，也很珍惜。

这次实习的主要目的，就是充分了解一套刊物，从约稿到出版发行的全过程。充分了解杂志社各项工作的操作，学习相应的理论知识，实际操作知识，以期达到或是说基本具有编辑的能力。

二、实习过程

第一次走出校门，来到工作岗位，这对于我来说什么都是全新的，都是让人兴奋的。整个实习过程大体可以分为三个环节：

(一) 学习过程

最初的一段时间，我都处于学习阶段。这种学习，包括对刊物的了解，对刊物运行的了解，对本杂志社的了解和对编辑的一些基本知识的了解。

我用了三天的时间，阅读本杂志社的刊物。它包括中学版与小学版。在充分了解杂志的内部结构后，杨社长又为我讲解了杂志从约稿到出版发行的所经程序。并为我请来了本杂志社的主编翁永良翁老师，为我讲解什么是编辑、什么是编辑应具备的基本能力，编辑的具体工作等问题。

(二) 约稿过程

在进行完初步的学习阶段后，就要进行实际的操作训练了。我的主要工作即实习内容便是约稿。

在了解刊物的主要方向后，根据自己所负责的“中学版·发明展示台”和“中学版·探索”版块的特点，进行有选择的约稿。

(三) 编辑阶段

在约来一定数量的稿件后，在翁老师的指导与鼓励下，我开始进入编辑阶段。因为约稿得来的稿件，大部分是学生参加科技竞赛时的参赛稿件，在内容、长度、趣味性等方面都不太适合直接刊登，都要经过编辑、更改后才可以使用。

在经过几次尝试后，我所编辑的几篇稿件，都顺利通过了审核，被刊登了出来。

三、实习内容

杂志的发行，第一步当然是约稿。没有一定量的供稿，一本杂志是没办法发行的，一个杂志社也是办不起来的。之后才能对约来的稿件进行分类处理，进行编辑。再经过排版、绘图、彩编等才被最终发行。因此，我的第一项工作，即第一个实习项目便是约稿。

(一)约稿

约稿的工作并不难，或可说很简单。但在实际操作上却很繁琐，需要相当的耐心与细心，具体工作内容如下：

1、在网上查询全国的各种青少年科技大赛，并将获奖名单打印下来，以便约稿时使用。因为这本杂志主要是介绍全国青少年的小发明，小创作的，因此，那些在科技大赛中获奖的便成为了我们主要的稿件来源。

2、对获奖名单进行筛选。保留下获过奖但其发明创造尚未被刊登的。将小学与中学区分开来。我的具体操作是将小学的名单记录在一个本子上，将高中的名单记录在一个本子上，以便操作。

3、查询电话。我的查询方式很原始，就是拨打全国各地的电话查询服务台114，再具体查询某个地区，某个学校，某个老师的电话，以此来联系有发明创造的小学生。这一步工作量较大，而且还要做好记录，哪个打通了，哪个没打通；哪个有老师电话，哪个留邮箱了，哪个发稿了，都要有详细的记录。

4、约稿。在约稿时，要向各地老师详细介绍杂志社的情况和供稿的酬劳，方式等问题。

5、回访。即在收到稿件后对供稿者的回复；在稿件被录用后对供稿者的通知，寄稿费等工作。

约稿的工作顺利完成后，我便进入了下一个实习项目，即编辑。

(二) 编辑

这项工作，不再像约稿那样繁琐，但对专业知识的要求相应高许多。一件稿件在手，先要筛选，看它合不合适运用。如合适才能进行下一步的处理工作。

处理即编辑，它的主要内容是：将篇幅长度编辑成所需的长度；词语的应用、文章的趣味性等方面也要附和刊物的特色。之后，细细校正文章格式、错字标点等。如有需要，添加“教师评语”。

这是我在杂志社的最后一项实习内容，也是较难的一项实习内容。这些具体工作说起来容易，可实际操作起来却不太简单。在编辑过程中，我也曾出现过一些错误，但在翁老师的帮助下，都已一一改正，并顺利完成编辑任务，在此过程中也学习许多知识。

四、实习收获

通过在学校期间的实习，我的综合素质得到提高，实践能力得到增强，能够把学到的理论与具体实践结合起来。在实践过程中我了解到许多关于约稿，编辑，校对，排版，彩编等方面的知识，逐渐熟悉了文化传媒方面的一些知识，并进一步知晓青少年在科技创新方面的想法。我学会了怎样同单位的其他同事建立融洽的合作关系，在和谐的氛围中共同完成规定的工作任务，收到良好的经济效果。在具体的实践过程中我也强烈地体会到要想成为一名优秀的编辑必须具备各方面的素质，不仅要有广博得知识，高超的技能，较强的随机应变能力，较高的组织能力和协调能力，而且要有吃苦耐劳、爱岗敬业的精神。

这次实习虽不是我的正式工作，但却为我即将开始的工作生活积累了不少工作经验。很感激学校为我们安排的实习机会，很感激徐老师对我的帮助，同时，也很感激《少年发明与创造》杂志社对我的培养。在将来的日子里，我一定会更加努力，不辜负学校，老师，杂志社对我的培养。

暑期报社实习报告

1、专业知识很重要

我在温州商报的财经新闻部实践了两个星期。财经新闻部是一个不仅对成员的文字功底要求很高，同时也很需要有财经方面的专业知识的一个部门，是温州商报一个很重要的部门。它的采访对象也多是社会上的财经人士。部门里的一位前辈说：“财经方面的知识不是一下就能具备的，要通过平时的积累和学习，逐渐形成的。我大学时是中文系的，也没有学过财经方面的知识，特别是股市方面的知识，我也是通过不断地学习，才有了现在在这方面的能力。”我和一位队友在这次的实践中的绝大多数时间是在看报纸中度过的，老师说这看报纸也是一种学习，特别是商报的报纸，可以从看报纸中了解我们温州商报的写作模式。到现在都还记得一位老师说：“我当时刚来报社的时候也是看了半个月的报纸，才有机会出去采访写作的。”

2吃苦耐劳的品德很需要

做记者，就要准备好吃苦。一般在没有出差或其他的情况下，部门里的老师们是上午写稿，下午出去采访。我看到、听到部门里常常不是这位老师出差了，就是那位老师又熬夜写稿了。可以说，当记者，表面上看起来很光鲜亮丽，是一高级知识分子，笔杆子工作者，但其中的辛苦很多人是看不到的。即使是在夜晚熟睡时，如果接到电话，也得连忙起床在内奔到新闻现场，有时也要承受着被催稿可又没灵感的无奈。

当然了，当一名记者是一份圣神的工作，记者可以说是社会的良心，他们披露社会现实，换给人民大众以真实。是值得我们尊敬的。

3人际交往需注意，收敛锋芒，多看少说

刚到了一所没有接触过的新的环境里，要学会少说多看。不该说的要保持沉默，该说的话要慢点说。细心观察这个新环境的处世之道，并要努力逐渐融入到这个环境中。我刚去商报的时候，老师们的谈话我是不敢插嘴的。可以说真是小心翼翼的做人，生怕一个不小心就得罪了人。后来，我渐渐地觉得财经新闻部的老师们都是很善良、很可爱的，他们幽默风趣，且很有个人魅力，每一个老师都很让我敬佩。尤其是其中的一位老师，我特别的喜欢他，幽默中总是透着智慧。

4主动争取，虚心求教得学会

没有谁会主动地帮助、指导我们的，所以我们要学会主动、学会虚心向老师请教和主动寻求老师的帮助。记得第一次帮老师去打印室复印材料，我什么也不懂，我就向打印室的老师请教，在老师的指导下，我学会了复印的基本操作步骤。虽然过程中出了一些小问题，最后还是磕磕绊绊的完成了复印的工作。

报社的老师有时出去采访是可以带实践生去的。可老师不会主动和我们实践生说的，这就需要我们眼观六路耳听八方，时刻留心着哪位老师今天或明天会出去采访，并冲到那位老师跟前求老师带着我们一块儿去。这还没完，跟去后还不能给老师惹麻烦，要在默默中学习。

5个人形象要注重

作为媒体工作者，受工作性质的影响，个人形象和气质很重要。因为新闻记者，出去采访所代表的不再是单单的个人，

而是报社的形象。

6跟对指导老师很关键

跟对一位好的指导老师，对我们的记者职业发展起的极大的作用。他会教我们很多书本上学不到或是花很多时间和失败才能获得的宝贵经验。会给以我们更多的发展提升的机会。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

实习个人工作总结篇三

实习个人工作总结报告，个人实习结束，工作总结来临，应该怎么写呢，认真看下面吧！

两个月的百事生活结束了，回到那个熟悉而又亲切的校园。

安逸的生活与之形成的反差，让我觉得大学生生活越发的珍贵。

2011年的这个暑假，收获似乎意外的多。

初涉管理，理论第一次转化为实践，还算成功。

也让自己对自己更加的清晰，不足的地方补充、修正，优势的地方继续发扬。

做好本职工作，微小的地方不要疏忽，成功在于细节，但是还要有宽广的胸襟，遇事沉着冷静，对事对人，把握好分寸，不同的人群，不同性格的人，要用不同的方式去面对。

这需要平时多分析多积累。

对领导，对下属，都要做到：长眼力、会办事、肯吃亏、能吃苦，为别人多做一些，就是为自己多做一些。

予人方便，就是予己方便。

吃亏不是坏事，个人的得失，不要太过计较。

眼里看到的，不要是芝麻，要是西瓜，把目光放长远。

遇着领导，即使心情再不好，也要打招呼。

社会生活，大部分的空间都是与人接触。

在成长中多总结为人之道，对以后发展，会有很大帮助。

这次实习，提升了自己的能力，补充了社会经验，更让我对以后的生活充满信心。

即使以后的路会有很多坎坷，我也会勇往直前！别人能做到的，我亦能！

经过这次在杭州市食品药品监察稽查支队为期一个多月的实习，我从中学到许多关于药品监察稽查的知识，同时在其他各领域的知识面也得以扩展，包括为人处事，专业学识，为

自己积累了一定的社会经验，受益匪浅。

我是被安排在支队二大队，主管药品监察这一块，进入大队的第一印象就是大队的工作很繁忙，这与我印象中公务员是一个很清闲的职位大相径庭。

“三人行，必有我师”，进入大队后，队里的每一个人都是我的老师，他们无论在生活上，工作上都有着丰富的经验，独到的见解，这些都是我要学习的东西。

特别是他们在工作上的认真负责的态度，我感受颇深。

但经过了一个多月的实习，我有以下几点感想和启发。

1. 关于为人处事这一方面，我们一定要学会真诚待人。

在支队里，周支队长作为我的老师，一直很重视我们如何做人的方法，一个人的人文素质重要性要远远大于科学知识的重要性。

折射到具体生活中来，其中一方面就是要求我们要礼貌待人，真诚待人。

2. 要勤学好问，进入我单位实习是我一个很好的接触社会，接触国家政府机关的机会，是一个来充实自我的学习机会。

在平时工作中，我们一定遇到这样那样的问题，所以这就要求我们要养成勤学好问的好习惯，这样不仅能懂的更多，而且会终身受益。

3. 在具体办事中要讲究原则性，条理性，原则的东西绝对不能改，做事要有一定的条理，这样才能是别人听的更懂，更清楚明白。

一个多月的实习期很快就过去了，美好的东西总是稍纵即逝。

在此，我要感谢所有为我的实习提供帮助和指导的领导老师们，感谢你们这么多天的照顾和帮助。

相信这次珍贵的实习经历会一直伴随着我以后的工作生活。

千里之行，始于足下，我会通过这次实习，更加懂得知识和实践的积累，不断充实自己。

实习期间，对于任何工作一贯谦虚谨慎、认真负责。

如今的我在现任部门多次受到主任的称赞。

我想这除了有较强的适应能力和积极向上的心态以外，更重要的是得益于大学两年多的学习积累和技能的培养。

实习生活，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会是远远不够的。

“吃的苦中苦，方为人上人”，我要恪守吃苦精神。

因此，在今后，我会继续努力拼搏，抓住每一个机遇，迎接每一个挑战，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。

刚进入市统计局的时候，很茫然，不知道要做些什么，领导叫做什么，我们就做什么，最开始的时候就是订一些文件，发放开会的文件，协助领导开会，倒茶水……这些都是很简单的任务，我们都很用心的去完成。

刚开始来的时候，我们经常有饭局，老师教我们的餐桌礼仪只是在课堂上教，真正用到的时候，很茫然，也遇到了尴尬的时候，但是，就是因为这样，才会认识到错误，去改正错误。

我们市统计局实习的一共有7个人，所以不是每天都很忙，也不是每天都有事情要做，很多时候我们都是呆在办公室里，

一呆就是一整天，直到下班。

后来慢慢走入正轨，我主要帮忙接收文件，打印文件等等，四月份，我与两位同学被调往贵港市港北区统计局帮忙，主要做的是接打电话，通知一些公司填表等等。

在港北的工作，每天都非常的忙碌，一个月后，回到市统计局。

一、学习方面。

通过大学的学习我的能力明显的得到了提高。

懂得了运用正确的学习方法，同时还要注重独立思考。

在今后的工作中我将更加重视自己的学习，把在大学学习到的理论知识积极地与实际工作相结合，从而使学习和实践融为一体。

二、思想方面

进入大学以后，我认识到仅仅学习好是不够的。

要追求上进，思想上的进步也是必不可少的。

作为当代青年，我们要为祖国建设贡献自己的力量。

三、工作方面

大学期间，我担任了两年的学生会文娱委员，在广播站任职。

在与同学们相处的两年期间，我积极主动地为同学们服务，对工作热情，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际能力，和同学团结一致，注重配合其他学生干部出色完成各项工作，促进了团队沟通与合作，得到了大家的一致好评。

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。

明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站!这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。

单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的财务工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。

我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。

实习期间，我从末出现无故缺勤。

我勤奋好学.谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听龠并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。

也培养了我的耐心和素质。

能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。

并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

实习个人工作总结篇四

四个月的实习生活似弹指一挥间，从刚踏出学校大门时的失落与迷茫，到现在走上工作岗位的从容，坦然，个人实习工作总结报告。我知道，这又是我人生中的一大挑战，角色的转换。

实习期间，对于任何工作一贯谦虚谨慎、认真负责。如今的我在现任部门多次受到主任的称赞。我想这除了有较强的适应能力和积极向上的心态以外，更重要的是得益于大学两年多的学习积累和技能的培养。

实习生活，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会是远远不够的。“吃的苦中苦，方为人上人”，我要恪守吃苦精神。因此，在今后，我会继续努力拼搏，抓住每一个机遇，迎接每一个挑战，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。

刚进入市统计局的时候，很茫然，不知道要做些什么，领导叫做什么，我们就做什么，最开始的时候就是订一些文件，发放开会的文件，协助领导开会，倒茶水……这些都是很简单的任务，我们都很用心的去完成。刚开始来的时候，我们经常有饭局，老师教我们的餐桌礼仪只是在课堂上教，真正用到的时候，很茫然，也遇到了尴尬的时候，但是，就是因为这样，才会认识到错误，去改正错误。我们市统计局实习的一共有7个人，所以不是每天都很忙，也不是每天都有事情要做，很多时候我们都是呆在办公室里，一呆就是一整天，直到下班。后来慢慢走入正轨，我主要帮忙接收文件，打印文件等等，四月份，我与两位同学被调往贵港市港北区

统计局帮忙，主要做的是接打电话，通知一些公司填表等等。在港北的工作，每天都非常的忙碌，一个月后，回到市统计局。

一、学习方面。

二、思想方面

进入大学以后，我认识到仅仅学习好是不够的。要追求上进，思想上的进步也是必不可少的。作为当代青年，我们要为祖国建设贡献自己的力量。在大学期间我时刻以一个团员的标准来要求自己，不断加强党性修养，提高自身的政治素质。

三、工作方面

大学期间，我担任了两年的学生会文娱委员，在广播站任职。在与同学们相处的两年期间，我积极主动地为同学们服务，对工作热情，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际能力，和同学团结一致，注重配合其他学生干部出色完成各项工作，促进了团队沟通与合作，得到了大家的一致好评。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学，谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听龠并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

实习个人工作总结篇五

实习是跨入社会进行的一个热身运动，走上工作岗位必不可少的一个重要环节，学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，今天本站小编给大家整理了个人实习工作总结，谢谢大家的小编的支持。

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，通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，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我知道，这不仅要看打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够完成接待任务。

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，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，

一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

实习很快就要结束了，十几年的学习生涯就要接近尾声，实习是我跨入社会进行的一个热身运动。毕业后，我们又迈入一个新的起点。新的旅程艰难又宽广，我们又要迎接新的挑战，实习其实就是把自己学到的知识运用到平时的实际工作中去，在实习中不断的磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己的不足之处，虚心学习一些实用知识，在实习工作中不断学习，反复推敲，事事总结，增加自己的经验。我抱着这样的观念和学习目的，去寻找自己的实习公司。在几个月的工作中，我虽然也换过多次工作，但是我也从中获得很多宝贵的经验，看到了更广大的社会，了解了许多以前从未知道的事物。在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，想说的很多，我总结下来有以下几点：此次实习是本人的毕业实习，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。

通过此次实习，主要有以下几点的心得：

1. 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：老师变成了领导，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。

2. 在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的心得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。

3. 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。

4. 多听、多看、多想、多做、少说

要知道自己是否能胜任这份工作，关键在于你自己对待工作的态度。态度对了，即使自己以前没有学过的专业知识，也是可以在工作中逐渐掌握的。态度不好，就算自己有基础也不可能把工作做好的。比如我刚到一些岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业并没有太大的联系，刚开始我觉得很头疼，可是经过工作中不断的学习，多看别人怎么做，多听别人怎么说，多想自己又该怎么去做，然后自己亲自动手实践。终于在短短几天对工作有了系统的认知，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，这光靠嘴巴说是不行的。所以我今后干什么都要端正自己的态度，才能把事请干到最好。

5. 少埋怨

6. 与他人和睦相处，加强和同事以及他人之间的沟通

学校里成绩不错的学生变成了未知领域里重头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样也改变了角色：老师变成了领导，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的苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应环境是需要过程的，所以我相信时间和时间会让我很快完成这种角色的转变，真正的融入到工作单位跟这个与学校完全不同的社会大环境中。

7. 虚心学习

在实习过程中，我们碰到很多问题，有的是我们懂得得，但是更多的是我们根本不知道的。不懂的我们该要向同事和领导虚心请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一些皮毛后就飘飘然，要把社会实践当成我们真正的老师。

8. 错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，领导会纠正并且原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，拿你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我学到了很多课本上学不到的知识，在就业心态上我也有了很大的改变，以前我总是想找一份适合自己爱好的工作，可是现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触，所以我们现在不能再像以前那样等待更好的机会来临，要建立起自己的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会的竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。在就是保持一颗思考、学习的心。作为一位大学生，最重要的就是自己的学习思考能力。

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，很多教训呀要吸收，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，但是只要努力的付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花朵，结出成功的果实。

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。

这次实习,除了让我对商业企业的基本业务有了一定了解,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.作为一名一直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必须要有很强的责任心.在工作岗位上,我们必须要有很强的责任感,要对自己的岗位负责,要对自己办理的业务负责.如果没有完成当天应该完成的工作,那职员必须得加班;如果不小心出现了错误,也必须负责纠正。

其次,我觉得工作后每个人都必须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必须得这么做.现在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能力和交际能力.任何工作,做得时间久了是谁都会做的,在实际工作中动手能力更重要。

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起,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能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。