

2023年实习总结或体会(汇总7篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

实习总结或体会篇一

第一段：引言（200字）

作为一名护理专业的学生，实习是我们学习和成长的重要阶段。在这段时间里，我有幸能够亲身参与医疗工作，与患者及其家属沟通交流，深入了解护理工作的现实情况，并从实践中不断积累经验。通过这次实习，我受益匪浅，对于护理工作有了更加深入的了解，并且也发现了自己在专业能力和人际交往方面的不足，这次实习经历让我更加坚定了成为一名优秀护士的决心。

第二段：专业能力的提升（200字）

在实习期间，我经历了各种不同的病种和病情，从轻微的疾病到重症的急救病例，每一次实践都让我学到了许多。在与患者的接触中，我学会了听诊、嘱咐、护理技巧等专业知识与技能，能更好地进行患者的护理和照料。此外，我也参与了临床实验和科研项目，学会了数据收集、分析和解读的方法，扩展了自己的专业知识面。这样的实践锻炼不仅提高了我的专业能力，也加深了我对护理学科的理解。

第三段：人际交往的重要性（200字）

护理工作是一个高度人与人之间的职业，良好的人际交往能

力对于一名护士来说至关重要。通过与患者及其家属的沟通交流，我意识到了与其建立信任和友好的关系的重要性。在实习期间，我努力学习如何正确倾听患者的需求和意见，如何用适当的方式与患者交流，以及如何及时、准确地回答患者的问题。这些交流技巧的掌握，不仅有助于提高患者的满意度，也让我更好地理解护理工作的核心价值。

第四段：团队合作的重要性（200字）

在医疗团队中，每个人的工作都是相互依赖的，良好的团队合作是提供高质量护理的重要保证。我在实习期间与其他护士、医生、病案员等多个职业团队成员紧密合作，学会了相互配合和协作。在团队中，我不仅学习到了专业知识和技能，还学到了如何与他人相处、尊重他人的观点和建议、正确表达自己的想法等。这样的团队合作经验不仅提高了我的工作效率，也让我更加深刻地理解到了团队对于护理工作的重要性。

第五段：总结与展望（200字）

通过这次实习，我对护士这个职业有了更深刻的认识，并且也更加清楚自己未来的发展方向。在未来的学习和工作中，我将继续努力提高自己的专业能力，磨砺自己的心理承受能力，培养与他人沟通交流的技巧，努力成为一名优秀的护士。同时，我也将不断学习最新的医学知识和护理技术，不断提升自己，为更多的患者提供优质的护理服务。

总结：以上是对护士实习心得的总结，通过这次实习，我不仅获得了专业知识和技能的提升，更加清楚了护士这个职业的特点和要求。在未来的工作中，我将不断学习和成长，为患者提供更优质的护理服务，实现自己的职业价值。

实习总结或体会篇二

毕业实习是本科生阶段的必经之路，在大学生活接近尾声之时，我们踏入职场，体验职业生涯的味道。在这个关键的时期，我也经历了一段难忘的实习经历，让我受益匪浅。通过实习，我学到了很多知识和技能，也明白了职业发展之路的重要性。在此，我将总结我在实习中的心得和体会。

第二段：实习的收获和成长

在实习期间，我参与了公司的日常运营工作，包括与客户沟通、解决问题、处理文件等。这让我深刻理解了团队合作和沟通的重要性，也提升了我的协调能力和组织能力。通过与同事合作，我学会了互相包容和理解，更好地融入到团队中。

我还学到了很多专业知识和技能。通过实际操作和实践，我更加熟悉了行业的工作流程和规范，掌握了新的软件和工具，并且提升了我在专业领域的实践能力。在公司的帮助和我的努力下，我参与了一个重要项目的设计和实施，并取得了令人满意的成果。

第三段：面对挑战和困难

在实习过程中，我也遇到了一些挑战和困难。最大的挑战是时间管理和工作量的安排。由于实习生的身份，我要同时承担实习和学习的任务，导致工作时间安排不合理，造成了一定的压力。为了解决这个问题，我制定了合理的工作计划，并优先处理重要的任务，从而提高了工作效率。此外，我还向同事请教和寻求帮助，得到了他们的支持和指导。

还有一个困难是与客户沟通。作为初次接触商业领域的我，与客户进行有效的沟通和理解对我来说是一项挑战。然而，通过反复的实践和学习，我逐渐掌握了与客户沟通的技巧，并能够更好地理解客户的需求和期望。

第四段：实习中的收获和反思

通过这段实习经历，我明白了职场的竞争和压力。在这个过程中，我不仅仅学会了专业知识和技能，更重要的是锻炼了自己的心理素质和适应能力。在工作中，我经历了一些挫折和失误，但它们并没有打击到我，反而让我更加努力和坚定。我明白只有拥有持续学习和成长的心态，才能保持在职场中的竞争力。

同时，实习经历也让我思考了未来的职业规划和职业发展。通过接触行业实践，我更加明确了自己的兴趣和擅长领域，并开始为自己设定短期和长期的职业目标。我意识到职业道路是需不断调整和改进的，只有不断努力和积累经验，才能更好地发展自己的职业生涯。

第五段：总结与展望

通过这段实习体验，我不仅增加了自己的专业素养和实践能力，还明确了自己未来职业发展的方向。我感谢实习提供的机会，让我在大学毕业前有了一次真实的职场体验。我将继续努力学习，提升自己的综合素质，为未来的职业发展做好准备。无论面临什么困难和挑战，我都会坚持不懈，不断提升自己，迎接职业生涯中的更多挑战。

实习总结或体会篇三

经过这次6周的工厂的实习，让我深深的认识到自我的不足，认识到自我的动手本事相对较差，对机械过于陌生，过于恐惧，好像怕出啥事，不敢过多的接触它们。从这次实习中，让我越发感到要有所成功，就要自我亲自去做，亲自去总结做的过程中所发生的种种困难，既要去分析，又要有坚强的毅力。使得无时无刻都要认为自我必须能够克服那些所谓的困难，要对机械的各种功能自我亲身去体验，亲身去操作，对机械的各种结构要有一个可知的了解，不要让自我经过一

次实习之后却跟实习前没有什么两样。虽不要说是对它们运用自如，但至少对它们的功能以及结构要有一个大概的了解，大概的掌握。

从我们这一组做的机械作品来讲，说实话，做得相对来讲比较不如人意，没有到达要求，跟我们所看到的图纸能够说是大相径庭。然而唯一值得我们那一组庆幸的是：我们“浪费”的材料能够说是让人“受不了”，没有哪一组能够与我们那一组相匹配，然而教师却并不明白。这其中所用的材料却是这其中的小部分，大概这样的结局应当是在加工之前没有对图纸做充分的分析，没有标明尺寸就“开工”了。从我们那一组2次制作的过程中我发现，我们那一组的人都有有一种害怕把事情做坏的心里，有时候甚至有点依赖性。所以这个是比较不好的。在那里我们也克服了自我的心里。

在这期间我学到了好多东西，原本还以为搞机械这种东西很简单，只是摆弄机器罢了，没想到要做好还不容易。有时光是加工一个小零件就要好长一段时间，并且还未必能够做得十分精确，看来教师们说得很对，机械这种东西还就是越老学得越精。

从这次实习中，我感到做什么都必须做好充分的准备。对于3次的工件机械加工，要先做好合理的运算，不管是材料还是安排。无规矩不成方圆，没有一个合理的安排，成功能够算是天方夜谭，绝对无从谈起，准备就已经成功了一半，另一半就是动手去做。仅有团结，仅有具有团队精神，才能把图纸的产品合格的完成好。

在那里感激这次我们的3位实习教师。你们辛苦了。多谢你们为我们的付出的一切。真的很感激你们。

我以后会更加努力去学习机械加工的知识，学习一些自我不明白，不了解的专业知识。

实习总结或体会篇四

经过一天的工厂参观和实践，我真的是学到了很多很多课本以外的东西，真的是受益匪浅啊！

在这个过程中呢，我从无知到认知，再到深入了解，学会了很多很多东西，同时开始渐渐喜欢上了这个全新的专业，我感受到学习的过程才是最完美的。在实习生活中，每一天都会有新的体会、新的感触，感觉自我的各个方面每一天都在不一样程度的提高，但最主要的就是工作本事的提高。

下头就是我自我的一些小结和收获。

我一共作出以下几点：

无论到哪家工厂或者公司实习，开始的时候都不会让我们做任何工作，而是观看学习，时间短的是几天，时间长的就是几周。所以这段时间，一般会感觉到无聊，无所事事，可能会萌生出离开的想法。可是这个时间是最重要的阶段，这个阶段我们会学到课本以外很多有用的东西，所以我们要学会坚持，坚持就是胜利！

我们到工厂或者公司实习，一般不会给我们安排重要的事情去做。所以，此时我们会很闲，可是我们要主动找一些小事去做，无非是一些无关紧要的打杂，但就是经过勤快做事可能会引起领导的注意，不断获得领导的欣赏和信任，渐渐被安排做一些重要的事情，渐渐获得领导的重用！

由于我们课本学到的只是一些理论知识，缺乏具体的时间操作，所以我们得虚心学习。多听别人的指导，多看别人的操作工序，多想自我如何下手，然后亲自动手多做，有不懂的地方向别人请教多说。仅有这样，才会渐渐熟悉自我的工作，学会一身真正的本领！

由于刚到一个新的环境，可能既不熟悉，又不适应，同时又可能因为环境的艰苦抱怨。这不但会影响自我的工作情绪，可能会做不好工作，同时也会增加自我的压力，甚至会影响到与同事的相处。所以，我们要调整好心态，处处看好的方面，摒弃坏的一面，这样才会对工作充满活力！

由于对全新的工作，我们既不熟悉又不了解，所以刚刚开始从事起来有点困难。所以我们要虚心学习，不会的多多向领导和同事请教学习，当别人向我们请教的时候，我们也要虚心理解，共同探讨！

第一次工作的时候，难免会犯一些错误，可是我们要经过这次错误积累经验，吸取教训。第一次犯错误能够，如果再一次犯同样的错误就是不可取的了。所以，我们要谨慎、细心，尽量少犯错误！

接下来，就是我的一些收获了：

- 1、实习生活，学到了很多实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论知识和实践知识同时得到提高。
- 2、提高了自我的工作本事，为就业和将来的工作供给了宝贵的实际经验！

实习总结或体会篇五

毕业实习是大学生生活中非常重要的一环，也是实践能力的一次大考。毕业实习不仅是对所学知识的实践应用，更是对职业规划的一次考验。通过实践，我们可以更加深入地了解自己的兴趣和能力，找到适合自己的职业发展方向。在这次毕业实习中，我也有了很多收获和体会。

在第一段中，我们可以对毕业实习的目的进行简要的介绍，同时强调实习的重要性和对个人职业规划的影响。

在第二段，我们可以谈一谈自己在实习中的具体感受和所取得的成果。可以从工作内容、团队合作、专业技能等方面进行描述，展示自己在实习中的表现。

在第三段，可以谈一谈通过实习，我们对职业规划有了更加清晰的认识。可以谈一谈自己在实习中对不同职业岗位的了解和认识，以及对自己未来职业发展的规划。

在第四段，可以总结一下自己在实习中的不足和需要改进的地方，并提出自己今后的职业发展目标。可以谈一谈自己对未来工作的期望和计划。

在最后一段，可以对整个实习进行一个全面的总结，强调实习对个人成长和职业发展的重要性，并表达对实习单位和导师的感谢之情。

总之，毕业实习对大学生来说是非常重要的—次经历。通过实习，我们可以在实践中学到更多的知识和技能，更加了解自己以及未来的职业方向。因此，我们应该充分利用实习机会，不仅要做好工作，更要学会总结经验，不断改进自己，为未来的职业生涯奠定良好的基础。

实习总结或体会篇六

作为一名即将毕业的大学生，我实习的目的很明确，就是获取工作经验，将理论与实际工作相结合，所以第一天我就下定决心要好好干。走进公司的那—时刻，我就感受到那种很强烈的工作氛围，无论是从墙上张贴的图片和标语以及各种报表和数据，都给我很大的新意，我想这也许就是我想要的生活，—种不断挑战自我，实现自我的工作。

由于刚刚从学校来到公司，作为—名新人，尽快熟悉岗位职责和业务流程是十分必要的，在那里我感受到自我的不足。因为学校学的是书本的知识，只是停留在理论上，但在平时

的工作中，理论有时候是用不上的，所以处理好这样的转变是关键。

经过九天的实习，渐渐地我对公司运输生产的整个操作流程有了一个较完整的了解，尽管岗位职能与所学专业仍有较大的差距。经过实习，我拓宽了自我的知识面，现将学习体会总结如下：

此次毕业实习，我领悟了“理论与实践的结合才是硬道理”，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性。实习中也暴露出自我的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。从学校走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自我身上的问题。而这次实习供给了这样一个机会，让我接触到真实的职场，有了实习的经验，以后毕业工作时就能够更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每一天较早就要上班工作，晚上按时下班回家，深感疲惫，很难再有精力静下心来看书。这让我更加珍惜在学校的时光。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这九天中，我紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我提高，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自我的下一个主角，做好自我的阶段规划，树立远大的梦想，并为之努力奋斗。

实习总结或体会篇七

在这实习的时间里，我收获了很多的东西，这些都是我在学校里和课本上找不到的，现在我们即将踏入社会，这些实践性的东西对我们来说是至关重要的，它让我们脱离了书生的稚气，增加了对社会的感性认识、对知识的更深入的了解。

在以前的头脑中，我认为的工作都是很美好的，我想企业和工厂应该都是挺漂亮、挺大起的。

现在不都是在讲环保、讲生态化吗，将来的工作环境肯定是整洁美丽的，工作应该也是有趣轻松的。

我就是怀着这种憧憬到了我们的实习工厂。

一下车我就傻眼了，天哪！这个地方到处都是刺鼻的气味，第一天由工厂领导带我们参观了生产线、工人师傅给我们进行了入厂安全讲座。

第二天我们就正式进入车间参加生产。

我们四人一组，每个车间的师傅负责带我们生产学习，现在的化工厂自动化程度比较高，工人劳动相对比较轻松，但是一般一个岗位一班就一个人，一班的时间是8个小时，也就是说，工人师傅要一个人在一个岗位上一呆就是八个小时。

一开始我们都觉得不可思议，对于我们来说，在学校里有丰富多彩的娱乐活动和同学朋友，这八个小时单调的工作难以想象，但是随着与工人师傅共同工作的时间久了才知道自己的想法是多么的幼稚，我们现在吃穿不愁，但是真正到了社会上，首先我们的自己养活自己！然后的为家庭担起相应的责任！我们必须靠自己的劳动来实现这些！这时我们就不会觉得这八个小时是多么的漫长了，因为这八个小时的背后是我们劳

动换来的收获。

在实习时的工作学习同时让我认识到社会是残酷的，没有文化、没有本领、懒惰，就注定你永远是社会的最底层！但同时社会又是美好的，只要你肯干、有进取心，它就会给你回报、让你得到自己想要的！

总之，虽然实习的时间很短，但对我来说，收获是很大的。

我会更加珍惜我的学习，并且用实习的心得时时激励自己！

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他自己的优点，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的必要性。

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。

20xx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，我对它的投入也是百分之百的！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。

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。

回顾这两个月来，自己的工作情况，扪心自问，坦言总结。

在诸多方面还存在有不足。

因此，更要及时强化自己的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。

我认为自己还一定程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一座连接我们的商品与顾客的桥梁。

为公司创造商业佳绩。

在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。

因此，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。

同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。

用自己真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。

让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。

树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自己的工作业务。

熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。

做到烂熟于心。

学会面对不同的顾客，采用不同的推介技巧。

力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最后，端正好自己心态。

其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。

这种精神的有无，可以决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。

如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了达到成功的原理。

倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。

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。

在这次会计实习中，我可谓受益非浅。

仅仅的二个月实习，我将受益终生。

通过此次实习，不仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。

实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下

坚实的基础。