

# 实习自我总结(通用16篇)

考试总结还可以帮助我们发现自己的学习方法是否适合，从而及时调整并找到更有效的学习方式。掌握好写总结的方法和技巧，对于提高自己的学习能力和思维能力有很大的帮助。

## 实习自我总结篇一

通过一个半月的实习，我认为师德师风对一个教师来说非常重要，因为，教师是学生行动的标杆，教师的一言一行、一举一动都在潜移默化地影响着学生。因此，师德师风的好坏往往影响和决定了学校的校风和学风的好坏。

我认为作为一名实习教师，应做到的有：

第一，严以律己，注重言行。为人师表，坚持严以律己，增强自身的自控潜力，每一天都带着一份好情绪投入到工作中，带着微笑迎接学生。高中语文的工作繁琐、压力大，但我们都坦然的应对，不以个人的得失斤斤计较，不把个人情绪带到工作中。能够说每一天我都是以平和的心态、饱满的情绪，真诚的对待每一位学生。用平平常常的心态、高高兴兴的情绪来干实实在在的事情。

第二，培养良好的内在素养。天生丽质固然能给人以美感，使人愉悦，但是作为一名教师更重要的是塑造内在的修养，这样教师本人的学识和内在素养就显得格外重要。只有不断的更新自己的知识，提高自身素质，不断的完善自己，才能教好学生。在教学中我们要做到有效地备课，体现教师教学的智慧，常规教学做到扎实有效。

第三，刻苦钻研业务。精通教学业务是教师之所以成为教师的关键。只有精通业务，才能将科学文化知识准确地传授给学生。如果学生提出的问题教师总是不能准确地解答，教师

在学生心中的威信就会逐步丧失，学生对教师也没有信心可言，教师要提高教学业务水平，就务必自觉坚持学习，并在教学实践中锻炼和提高。我们必须要与与时俱进，孜孜不倦的学习，用心进取，开辟新教法，并且要做到严谨治学，诲人不倦、精益求精。

第四，坚持“一切为了学生，为了学生的一切”，与每一位学生建立平等、和谐、融洽、相互尊重的关系，关心每一位学生，尊重每一位学生的人格，努力发现和开发每一位学生的潜在优秀品质，正确处理教师与学生的关系。只有我们把学生看重了，学生得到老师的尊重了，他们才会尊重老师，愿意学习这个老师所传授的各种知识。用师爱铸就崇高的师魂，在教育中要做到严中有爱、爱中有严，如果我们把学生当成天使，那么我们就生活在天堂。

第五，注重团队合作。高中语文的工作需要多方人员的配合才能得以良好运作，这就需要教师具备良好的“团队精神”。团队精神，字只有四个，简单的说来就是沟通、信任、团结、协作、配合、互相帮忙。学校是一个大家庭，个人只有融入到这个大家庭才能得到提高，体会到工作的愉快，班级成绩也能得到良好的发展。因此，在工作中我们就应注意与老师的合作，不计较个人得失，以群众荣誉为前提，做好每一项工作。

因此，师德——不是简单的说教，而是一种精神体现，一种深厚的知识内涵和文化品位的体现！师德需要培养，需要教育，更需要的是——每位教师的自我修养！在我的人生中，不需要轰轰烈烈，只要将作为教师的美德继续下去，让自己在不断自我剖析、自我发展、自我完善、自我超越中实现我的人生价值！做好本学期的实习工作，给自己一份满意的答卷。

## 实习自我总结篇二

实习是大学生在学习过程中必不可少的一段经历，为了更好地应对未来职业发展的挑战，我在今年暑期选择了一份企业实习。通过两个月的实习，我不仅获得了工作中所需的技能，更重要的是，我对自己的个人实力和职业规划有了更深刻的认识。下面，我将分享我在实习过程中的自我鉴定心得体会。

### 第二段：自我认识

实习后，我对自己的认识得到了不少的提升。首先是自我意识的提高。实习中，我充分意识到自己在专业技能方面还存在不足，同时也对自己的优点有了清晰的认识，比如自学能力、沟通能力和适应能力等。其次是对自己职业规划的认知。实习让我更明确自己所追求的职业方向，并在潜移默化中完善了自己的职业战略。

### 第三段：技能提升

在实习期间，我也在工作中不断提升自己的技能。一方面，实习的岗位使我更好地了解了所学专业知识的实践应用。比如我学过的市场调研、PPT制作等技能，在实习中均得到了充分应用，形成了深刻的印象。另一方面，我还在工作中学习了很多新的技能，如视频制作、数据处理等，这些技能对于未来职业发展也有很大的帮助。

### 第四段：沟通能力

实习中最让我得益良多的是我的沟通能力得到了极大的提升。在实习期间，由于岗位需要，我需要频繁与公司内部的各个部门沟通，如市场部、设计部等，这对我的沟通能力提升有着非常大的帮助。我在日常工作中也越来越能够自信、清晰地表达自己的观点，同时也能够更好地理解他人的需求，这对我未来职业道路的发展有很大的促进作用。

## 第五段：总结

通过这次实习，我受益匪浅。我意识到自己存在的不足，同时也清晰地认识到自己的优点。我明确自己未来的职业方向和发展策略，学习了更多的专业技能，并提升了自己的沟通能力。展望未来，我会更加自信，勇敢地面对挑战，为自己的职业发展努力奋斗！

## 实习自我总结篇三

实习期间是大学生学习和实践的重要阶段，通过实习，可以让学生将知识转化为实践技能，增强对工作的认识和理解。在实习过程中，我努力学习，认真工作，逐渐掌握一些职业技能。同时，也体会到了实习中的一些困难和挑战，在这里，我将对我的实习体验进行一些总结和反思。

### 第二段：实习内容和收获

在实习中，我主要的工作职责是对部门所管理的企业展开市场调研，并根据调研结果编制详细的市场分析报告。在这个过程中，我用到了许多日常所学习到的知识，例如统计学、市场营销、计算机技术，还有如何撰写报告和幻灯片等专业知识。这个过程也让我更加深入地了解了市场的特点和商业运作的本质，让我能够在以后的职业生涯中更加容易地适应工作内容和职业环境。

### 第三段：挑战和困难

在实习过程中，我也遇到过一些挑战和困难，例如在市场调研中遭遇到样本参与率过低、调查数据存在矛盾等问题。为了解决这些问题，我调整了调查问卷的设计和方式，并根据实际情况适当降低了统计数据的权重，最终得到了比较准确的结果。同时，在撰写报告和幻灯片过程中，我也遭遇到了文献查找困难、论证不充分等问题，但是在导师和同事的指

导下，最终还是完成了一个比较完善的市场分析报告。

#### 第四段：自我反思与提高

通过实习，我发现自己的不足之处，例如在沟通方面存在一些问题，有时候表达不够清晰，也存在一些思考不够全面的问题。这些都需要我通过不断地练习和积累去克服。同时，在实习过程中，我也深刻地认识到了专业知识的重要性，在以后的学习生涯中，我也要积极地学习和扩宽自己的知识面以便应对未来的挑战。

#### 第五段：总结

总的来说，实习是一个非常有价值的学习经验，通过这个经历，我深刻地了解了职业生涯中所需要具备的基本职能和素质，并提高了自己的实践能力和沟通技巧。这些都将有助于我在未来的职业生涯中更好地适应工作，实现个人价值。

### 实习自我总结篇四

我们初到浙江省温州市乐清时，心情落差很大，这不是我个人的感触，而是我们整队人所共有的。在我们的想象中，乐清是一座高楼大厦，灯火辉煌的城市。但我们错了，它一样有矮小的房屋，有肮脏的街道，有沿街行讨的乞丐。一下客车，大家都疲惫不堪地拖着沉重的行礼在各酒店相关人员的带领下去各自的寝室休息。因为口味的差异，我们都很不习惯那里的生活，特别是面对陌生的环境，不熟悉的面孔，致使有些同学没几天思想就动摇了。后来在同学们的相互鼓励，带队高老师的开导下，想回家的念头还是一直压抑在他们心中。所幸之后的一个星期的培训，那里的领导和带我们的师傅给了我们极大的关怀和支持，对我们盛情款待，百般呵护，无论在生活上还是在感情上都给予了极大的帮助，使我们烦躁不安的心情暂时平静下来。

培训结束后，酒店给我们分配了工作，有的做一线服务员，有的在备餐间跑菜，真是有人欢喜有人忧。经过一个月的实践操作，我们对各种服务技能都有所掌握。第二个月酒店领导让我们跟师傅们分瓶盖费，正因为如此，师傅们开始对我们疏远了，而且语言上有了冲突，面对这样的局面，大家心理都很难过。

在酒店实习的这段日子里发生了很多事，比如有的同学寝室酗酒，闹得寝室不得安宁，有的同学晚上下班后，跑到外面去溜或上网，还有的同学因某些因素跟酒店员工争吵等等。这些看似小事，但都得需要一个人去管理，去纠正去调和。然而我们的高老师就负责这样一项看似简单却是不易的工作，每天晚上都要清点人数，和同学们谈心，鼓励同学们坚持下去，为同学们的利益向酒店争取应得的一份，就这样奔跑在同学们之间。在这里，我代表同学们向您说一声：“高老，您辛苦了！”

作为服务员，总不免要受些气，特别是为世间最善变的动物——人服务。有的客人对自己的亲朋好友和善、友爱，但对服务员却是冷言冷语的；有的客人因为心情不好，就拿服务员出气，故意找服务员的碴；还有的素质差的客人对女服务员动手动脚的。面对这些无聊的客人，每个服务员的处理方式都不一样，有的忍气吞声，有的上前理论，还有的在客人的菜里做点手脚。除此之外，我们也学到了很多。如在待人接物方面，我们能察颜观色，对待不同的人采取不同的方法。作为一线的服务员，每天都会遇到不同层次.....

选择顶岗实习是我从上大一就决定了的事情，如今实习已经结束，回想这四个多月的经历发现自己收获了很多。顶岗生活丰富多彩也充满了酸甜苦辣。但是选择它我无悔。下面我对自己的顶岗生活进行一个小小的总结。

清楚地记得初登讲台是面对xx多双眼睛自己内心的忐忑不安，当时感觉自己做自我介绍是声音都在打颤，后来不断给自己

加油打气，慢慢的可以自信的站在讲台上，自然流畅地给他们上每一节课。我想这是每一位初登讲台者必然要经历的一个过程。在这一过程中我由一名学生转变为一名教师，开始肩负更多的责任。

一直都听说讲课是一门艺术，老师是演员，他们在课堂上扮演形形色色的角色。初登讲台的我们对教材不熟悉，不能够很好的掌握每课的重点难点，为了更好的掌握教材我不断的向指导老师请教，刚开始每将一节课之前我都会问指导老师自己备课是否合适，听他的意见。还经常邀请指导老师听我讲课，让他给我指出自己讲课过程中的缺点和不足，刚开始的时候老师的最多的一点就是每节课重点不突出，在经过一次次的锻炼后老师对我说现在已经能很好的把握一节课的重点难点了。听了这些话我明白自己有进步了一点。

上课的过程中板书是不可或缺的，由于在实习之前我没有很好的练板书以至于刚开始时都搞不清楚.....

## **实习自我总结篇五**

实习是大学生们步入社会的第一步，在实习中，我们不仅能够得到真正的实践经验，还能够将课堂学习融入到实际生活中。然而，不仅仅是在实践中学习，同时也需要不断地进行自我鉴定，让自己不断地成长。在实习过程中，我也进行了不断的自我反思，从我的体会中，发现了一些问题，也有了对自己的一些认识。

### **第二段：实习期间的自我鉴定**

在实习期间，我充分认识到了自己的不足，例如自己的沟通能力还不够强，对一些工作中遇到的问题处理不够熟练。但是，我也感受到了自己的进步和提升，例如工作任务的完成速度加快了，对文件的处理也更加熟练了。不仅如此，我还发现了自己更多的潜力，例如团队协作精神的培养等。在实

习期间，我不断地进行自我鉴定和反思，发现了自己的优势与不足，这些认识不断地推动我向更好的方向前进。

### 第三段：对自己职业规划的思考

实习期间，我也开始了对自己职业规划的反思和思考。在工作过程中，我发现了自己更多的兴趣点和能力方向。例如我对市场调研工作充满了热情，对客户维护工作也有较大的兴趣，因此我开始着手进行相关方向的学习和深入研究，希望能够在更加适合自己的领域中发挥所长。同时，我也将实习期间学到的相关技能及经验记录下来，成为自己职业规划中的重要资产。

### 第四段：对人生价值观的深入思考

在实习过程中，我深入认识到：人生的价值在于不断地实现自我价值和为他人做贡献。我意识到，不管是在工作中还是在日常生活中，只有不断地为他人创造价值，才能更好地获得自我价值的实现。在实习期间，我发现自己懂得了进一步为他人服务的意义，不断地通过自己的工作来给他人带来更大的便利和贡献，从而获得了更多的尊重和认可。

### 第五段：总结

总体而言，实习期间是一段充满挑战，充满机遇的日子。在实习期间，我不断地进行自我反省和学习，发现了自己的优势和不足，也意识到自己持续成长的必要性。这段经历同时也让我深入思考了自己的职业发展和人生价值观，让我更加明确自己的方向和目标。在未来的学习和工作中，我会继续不断地坚持自我鉴定和反思，不断地突破自我，实现更加出色的表现。

## 实习自我总结篇六

光阴似箭，岁月如梭。转眼间，愉快而又艰辛的实习结束了，在这将近两个月时间里，我经历了从学生到教师的角色转换。

在这段时间里，在教案的准备和书写上，在课堂的布置上，在课时的把握上，在与教师，学生的相处上，在实习班主任的工作中，都有了很大的提高。这段时间，说长不长，说短也不短，但感受颇多。

现将实习中的心得体会总结如下：

### 一。教师要有自己独到之处

在正式实习之前，我们在学校里也进行了教师技能培训，每个人都上过讲台试讲过，从那时起，就对教师这份职业有了一些初步的认识，对如何教好一节课有了一些思考和启示。大学生生活里，我也不停的做家教，身上也有了责任，但我知道一对一的教学是不同于一对多的课堂教学的，应该又很大的区别吧。随着课改的实施，赋予我们教师更多的要求。这也要求了我们要改变传统而又枯燥的教学模式，大胆创新，不要老是束缚于旧的教学模式中，在教学中要有自己独到之处，有新意。让学生在愉快轻松的心情下学好每一科的知识。

### 二。初为人师，为人师表

教育实习开始以前，院领导对我院的全体实习生进行了动员，并结合以往教育实习的经验和教训，向实习生进行了热爱教育事业，为人师表的教育培训，调动了同学们的积极性。因为教师可以说是学生的榜样，他的一言一行，一举一动，都在影响着学生的身心发展。因此在教育实习中，我们要做到为人师表，主要表现如下：

1。投身于教育实习中。虽然，在实习前也有过一些试教活动，

但是真正的中学教学对我来说，这还是第一次。从学生转变为实习老师，这之间需要付出很大的努力。首先，在实习第一周，我就带领学生们参加军训，借军训培养他们养成良好的生活习惯，锻炼他们的身体体制和毅力，那时就觉得自己要起一个带头作用，虽然天气多么炎热，但是还得坚持。实习第二周，听了指导教师及其他教师的一些课，为第三周正式上课做了一些必要的准备。为了上好第一堂课，我深钻教材，查阅了好多资料，参考了辅导书，充分备好了第一节课。在正式上课之前，还有些紧张，但当我走进教室时，同学们用热烈的掌声欢迎我，看到他们一张张热情而又活泼的脸，我的紧张心情消失了，相反充满自信的上完了那节课，从此，我不会再紧张，对每节课都游刃有余。而在这期间，我又与其他实习生进行交流，互相听课，吸取经验弥补自己的不足。

2. 在实习中，我不仅仅只限于教学工作，而且根据中学生的特点及实习学校的实际情况，开展了大量有益的活动，丰富了实习生活。我们和学生，我们即是实习老师，又是学生的知心朋友，但这两者之间的距离保持适当。我与学生交朋友，空余时间和学生一起玩，做好学生的思想工作。与学生打成一片，加强了与学生之间的感情，而在上课、考试时，对他们提出了很高的要求，又要有一定的严肃度，这样在学生面前保持了一定的威信。

### 三。做老师容易，做好老师难

做一名老师容易，做一名好老师的确很难。教学工作复杂而又繁琐。不仅要管理好整个班集体，提高整体教学水平。还要顾及班中的每一名学生，不能让一名学生落伍。作为班主任，这就要求教师不能只凑为了完成教学任务，还要多关心、留意学生，经常与学生进行交流，给予学生必要的帮助。做学生学习上的良师，生活中的益友。实习工作结束了，但我相信这不是终点，而是另一个新的起点。在实习中获得的经验和体会，对于我们今后走上工作岗位，都有很大的帮助。经过这次实习，也提高了我的专业水平，教学水平。在以后

的工作上我会有争取更大的进步。相信今后无论什么时候回想起这段经历，都会觉得受益匪浅，会永远铭记于心。

“师者，所以传道授业解惑也。”对于存在于现在社会中的人民教师来说，传统的教学理念已经远远无法满足现代教育的发展了。所以现在的教师都是每时每刻在汲取新的营养好不让自己被时代所淘汰。让每个学生都能从教育中追求真理，将人类文化持久的传承下去。这是每位教师共同的心愿，也是每一个教师的梦想。孩子是民族的希望，希望并不遥远。我深信我会努力感受这种精神力量，用它来指引我今后的奋斗目标。一名优秀教师所具有的素质，可以后在很多职业中得到发扬。

## 实习自我总结篇七

实习是大学生学习与实践相结合的重要环节，对于我们提升知识水平、锻炼实践能力具有重要意义。在实习的过程中，我不断学习与成长，在与同事、上司的相处中不断总结经验，从中感悟到了很多。在此，我将从实习前的准备、实习工作的表现、与同事的合作、得到的启示和自我改进五个方面来阐述我在实习中的自我鉴定和心得体会。

首先，实习前的准备是进入实习工作的第一步，也是至关重要的。在实习前，我积极了解实习单位的情况，并提前了解相关业务知识，为自己的实习做好充分的准备。我明确制定了实习的学习目标和规划，提前预习相关知识，熟悉实习岗位的职责和工作内容。通过这样的准备，我更好地适应了实习环境，并且能够快速上手工作。

其次，实习工作的表现是评价一个实习生能力和素质的重要标准。在实习期间，我勤于思考、认真负责地完成了交给我的各项工作。我不仅积极主动地与同事沟通合作，也充分发挥自己的专业优势，为实习单位带来了实际效益。在实习的过程中，我时刻保持学习的态度，虚心向同事请教，从中不

断提高自己的专业能力。

与此同时，与同事的合作是实习期间最重要的一项任务。在实习单位中，我与同事们密切配合，相互支持，形成了良好的工作氛围。我尊重每个同事的工作，虚心听取他们的意见和建议。我学到了许多工作中的技巧和方法，也结交了许多优秀的同事和朋友。通过与他们的交流和互动，我深刻意识到团队合作的重要性，也更加明确了自己需要提高的方面，为以后的工作打下了基础。

实习的得到的启示是我在实习中最宝贵的财富。通过实习，我更加深刻地认识到了专业知识的重要性，意识到自己在某些方面的不足，并明确了今后的发展方向。实习的经验和启示将会对我今后的学习和工作产生深远的影响。我将坚持不懈地学习，提升自己的专业能力，不断改进自己的思维方式和工作方法，为将来的工作打下更加坚实的基础。

最后，我通过实习体会到了自身的优点和不足，并制定了自我改进的计划。实习中，我发现自己的沟通能力和团队合作能力还有待提高。为了改进这方面的不足，我制定了积极主动参与团队工作、勇于表达自己观点、尊重他人的意见等改进计划，以不断完善自己，提高自身素养。

总之，实习是大学生走向社会的重要过程，是我们锻炼自己、提升能力的机会。通过实习，我不仅掌握了专业知识，还学到了与人沟通合作的技巧和方法。实习让我更加明确了自己的职业规划和目标，也使我更加坚定了未来的方向。回顾实习的经历和体会，我深刻意识到，实习是我成长的一个重要台阶，我将继续努力，不断进取，为未来的工作做好准备。

## 实习自我总结篇八

实习是大学生学习与实践相结合的重要环节，也是展示个人能力和培养专业素养的重要阶段。通过实习，我对自己的专

业素养和职业目标有了更深入的认识。在实习的过程中，我不仅学到了专业知识，还收获了宝贵的实践经验。下面，我将以五段式文章，介绍我在实习中的自我鉴定和心得体会。

## 第一段：实习目标和背景

在实习开始前，我制定了明确的实习目标。首先，我希望通过实习能够了解和熟悉所学专业在实践中的应用，培养自己的实践能力。其次，我希望通过实习能够进一步明确自己的职业目标，了解相关职业岗位的具体要求。接下来，我将介绍我在实习中的自我鉴定和心得体会。

## 第二段：实习中的自我鉴定

在实习过程中，我不断进行自我鉴定，发现并总结自己的优势和不足。首先，我发现我具有良好的学习能力和团队合作能力，能够快速适应新环境并与同事们良好相处。其次，我发现我在解决问题和独立思考方面还有待提升，需要更加深入的专业知识支撑和实践经验积累。通过自我鉴定，我意识到自己的不足，从而更有针对性地提升自身能力。

## 第三段：实习中的心得体会

实习过程中，我遇到了许多挑战和困难，但也积累了许多宝贵的心得体会。首先，我意识到理论与实践的结合是非常重要的。在实习中，我注意将所学的理论知识与实际问题结合起来，从而更好地解决问题。其次，我了解到团队合作的重要性。通过与同事们的合作，我更好地理解了团队协作的力量。再次，我认识到沟通的重要性。在实习过程中，我学会了与不同背景的人进行有效的沟通，提高了自己的沟通能力。通过这些心得体会，我在实习中不断成长和进步。

## 第四段：实习对未来的影响与启示

实习是对未来职业的一次重要尝试，对我选择职业和规划未来产生了积极的影响和启示。首先，实习让我更加明确了自己的职业目标。通过实习，我深入了解了相关职业岗位的具体要求和工作内容，从而更加明确自己想要从事的职业方向。其次，实习让我明确了自己需要提升的能力和知识。通过实习，我对自己现有的能力进行了全面地审视，了解了自己需要进一步努力提升的方面。实习对我未来的发展起到了重要的指引作用。

### 第五段：实习带给我的收获与感悟

通过这次实习，我在专业知识、实践能力和职业素养等方面都有了极大的提升。实习过程中，我学到了很多课堂上所学不到的东西，这些宝贵的经验将对我未来的发展起到重要的推动作用。同时，实习也让我更加了解了职业生涯中的挑战和困难，为我未来的职业规划提供了更加清晰的方向。在实习中，我遇到了许多困难，但是每一次困难都给了我成长的机会。我克服了自己的不足，提升了自己的能力。这次实习给了我很多宝贵的收获和感悟，也让我对未来充满信心和期待。

### 总结：

通过这次实习，我不仅在专业知识和实践能力方面得到了提升，同时也对自己的职业目标和未来发展有了更加明确的认识。实习的过程并不容易，但正是这个过程让我收获了成长和进步。我将会以更加积极的心态面对未来的挑战，并努力提升自己，为实现职业目标而努力奋斗。通过实习的自我鉴定和心得体会，我相信我在未来的职业生涯中将能够越来越好地发展自己。

## 实习自我总结篇九

本人在\_市人民医院以集中形式进行了\_周的实习，其目的旨

在通过临床实习，巩固和加强基础理论知识，进一步掌握临床各主干科基本诊断技术，训练对疾病处理的逻辑思维能力，培养同医患各方面的交流和沟通能力，使自己能独立地处理临床主干个学科的常见病、多发病。

现对实习期间在各科的学习实践及其收获做一综合性总结。

工欲善其事，必先利其器。最先接触的是内科。内科疾病种类繁多，各项检查结果分析，体格检查，病史采集，病历书写，疾病的诊断与鉴别，都是学习的要点。开始时，由于对疾病的临床特征诱因病史询问等还不很熟悉，就用张大纸把该系统的常见病各种病因及特征都列成大纲写在上面，没事就拿出来浏览。等到一周左右基本上都记住了，老师的检查病史的采集方式也都很快理解记忆了。有时候遇到疑难病老师列举了一大堆需要排除的，就要马上记下来，等回宿舍对照书本看老师讲的要点。后来干脆就把那些可疑疾病统一归类起来，进行比较鉴别要点。

一个月后，内科各项检查结果个判断都有了新的认识与掌握，病历的书写也都基本掌握到了要点。医院环境，疾病诊断程序也都熟悉了，干起事儿来也就很自然顺手。那次我们收到一个胸腔积液的老奶奶，需要胸腔穿刺抽胸水，老师就突然问我以前动过手没。当时只是见过一两次，但之前又从未遇到机会，很想实践便说想试试。老师机问了我一些要点就在旁指导，检查我穿刺点的位置与进针角度无误后就要我操作下去。因为初次经历兴奋胜过了害怕，根本就没想自己可能做不好，听着老师的鼓励便按以前见过的一步步操作起来。那时根本就没亲身实践过，穿刺时不敢多用劲，老师言大胆用劲仔细操作，找到落空感。真的成功抽到800ml淡红色胸水，心里特别得激动兴奋不已。下来后老师问我有什么体会，当时我说就是抽水时很累人。老师笑着又把穿刺中的注意事项讲了。后来又穿刺腹腔等实践的多了，注意事项都记牢了，做起来非常得心应手。现在想起当时初穿顺利真得利于老师给予的鼓励信任以及自己事先已对各步骤做的记录。是然，

心中有的底儿了，加上很有兴趣，自然信息十足。

实践操作技能在疾病诊断中非常重要。实习期间从第一次抽胸水到后来腹腔穿刺骨髓穿刺，以及跟老师配合腰椎穿刺心肺复苏，再到外科缝合结扎换药拆线绷带包扎牵拉复位清创等得到很好的实践与锻炼，比之外科的洗手穿手术衣戴无菌手套铺巾消毒等无菌操作，则是练了上百遍非常熟悉了。

在内科的那几个月里，正值手足口病流行期与夏秋农民打农药时节，病人量突升，开处方、抢救，书写量与操作量成倍增加。从早上6点起来开始，洗漱，早饭，晨练，贴好化验单，简单看一下病人昨夜情况，就交班查房，9点30左右才忙忙地开医嘱办出院手续，不时还有门诊看病或是询问病情的，一个上午没一丁点空闲时间。下午时间就主要是写病程记录，以及一些谈话特殊检查知情书病史对照等，推着病人去做检查也是常有的事。好不容易到晚上才能有空闲翻翻别个老师的病历书写、用药。虽然说没有假期没休息的，可生活的充实让我很快便学到大量的知识。消化系统中的腹痛、呕吐在其他系统疾病表现时的用药及注意事项，药中毒的抢救规则及解毒药的应用方法，可疑手足口病的鉴别及用药，病毒性肝炎结核病的防范及病程各期药物效果判断，风心病心电图的判断，甘露醇在脑出血各期的应规范等等，这些经常接触处理的疾病使得自己一遇到这些就能迅速诊断鉴别并作出处理。当然都归功于平常中频繁的接触积累，才使得自己更深刻的理解掌握了要点。

内科时间的得心应手在于抓住查房及病历的书写等重点，虽然病种复杂疑难繁多，然而只要以前学好基础，实习时的归纳总结，带教老师的讲解，基本都迎难而上。然而外科手术以前则从来未曾见过。

天下事有难易乎，为之，则难者亦易矣，不为，则易者亦难矣。刚到外科时的确很迷茫，不知道那么多器械该怎么用，不理解手术中具体动作的用意。刹时仿佛进入另一片陌生的

世界。感觉校园时天天讲的如何诊断、手术适应症、手术方式及预后等在这儿都仿若大笔一提而过，惟独书上提的少的手术步骤在这儿则是频频接触。当时心里是不断鼓励自己要找到学习要点，想着自己定会有“会当凌绝顶，一览众山小”的那一天。是的，没过多久，便从手术台中体会到外科手术基本操作的涵义，结合实习大纲一看，如若柳暗花明又一村啊！

外科手术归结起来就是切、分、扎、缝，为何不先把这些基础融会贯通呢？当天就开始练习打结，反复的练习使自己找到了手感渐渐可临床实践缝合打结。付出必有收获，外科的三个月多月实习，自己上了不下200台手术，除了基本操作外，更体会到那切剪扎的要旨，懂得如何应用手术工具，不再为记不住手术器器械，不再为器械的繁多而担忧。并且独自做了很多的清创术、缝皮，以及助手疝、疝、副乳腺、脂肪瘤的小手术。上台了如胆囊切除术、胆总管切开引流、胃大部切除、脾切除、阑尾炎、疝气、开颅消肿、锁骨骨折、髌骨置换、甲状腺切除、经腹次全子宫切除、宫颈leep术、剖腹产、臀位助产鼻、中隔偏曲、白内障晶体置换、青光眼减压等等很多临床常见或少见的手术。不仅开阔了视野，而且丰富了临床实践积累。比之内外科的全面学习认识掌握外，妇产五官儿科等由于时间的相对不足，则是重点学习全面了解，在内外科打下的良好基础如病史采集病历书写疾病诊断方法，及常见药物的应用无菌手术操作等使得很快便熟悉掌握其专科特点。书到用是方恨少，事非经过不知难，还是有很多要点不能马上能够熟练应用。知难而进才是勇者，为了克服这一大缺点，后来每天都把书本带到科室，遇到不懂赶快翻书看，再听老师讲解。专科疾病有其独特性，但与其他系统也有联系，整体考虑认真分析下，大多都能理解记忆。

而多看多问则是我在实践中积累的另一大学习秘诀。老师管的再多也不过十几床病人，相对于科室的床量来说，那简直是一部百科全书。每当下午、晚上空闲时间，便找来少见病病历，加以对比，再做一小札记，回头与书本对照，遇到合

并其他课时病的就大胆询问治疗原则，因为县医院各科室病种分类不是很绝对，很多疾病都的多科室动能看治的，这无疑不使自己在增加接触量经验数。加上平常的会诊，每周的讲座，省市有关专家的教、授，积累下来每科学到的东西整整可以翻被计算，就等于多转了一个月呢！

满召损，谦受益。临床的医治是关乎病人的生死大事，事事必须小心谨慎，不和有一点马虎。想起那晚上10点30分左右给一位脾破裂的老奶奶做手术因为年轻医生的紧张致使结扎不紧脾摘除时鲜血飞溅，最后失血过多血压纠正不过来，瘦小的身躯在血泊中就能再醒过来。而另一朱老师因临床少见的肝胆管解剖异常诶能吻合恰当致使一般7天可出院的病人月余不能下床，引流官口不断渗出胆汁胸腔也有胆汁淤积时仍是不能平静。病人家属的苦苦哀求不堪入耳的责骂朱老师受到的处罚也给我们新近接触临床的医生打下警钟和深刻的教训。现在回望实习中那些过往中的教训和经验，尤似昨日之事，历历在目。细心撑得百年舵，儿科老师的教导至今仍在耳边响荡。

光阴似箭，日月如梭。将近一年的实习，不仅使我学会了临床基本操作技能，掌握了常见病、多发病的诊断鉴别及处理。常见药物的适应症与用量，还懂得了如何与病人交流与沟通，怎样更好地与医护人员相处相助，体验了做一个临床医生的重大责任与为人民服务的精神，学到了如何适应社会，如何融入社会，如何为社会发展服务的内涵要旨，丰富了自己的经验，深刻体会到理论与实践相结合的重大意义锻炼，培养了为国为民感恩图报高尚情操礼貌待人团结互助的思想品德。

然而学无止境。深知自己所学不过深海皮毛而已，面对临床更要刻苦努力学习，不断上进，学习本科知识，早日争取进修机会，以待提高自己的认识水平与经验程度。作为一个医学生，我将不负学校培育之恩争取早日考到执业医师证，不负病人信任之托，不负社会所望，以一种高尚的医德和自己的能力来解脱受疾患之苦中的人们，去做一个让人民满意放

心的白衣天使。

## 实习自我总结篇十

3月23日，邢台会宁中学高一年级全体班级的班主任和班长都参加了关于如何开展主题班会的会议，这个会议得到了学生的一致好评。

在学校，常以班级为基本单位来展开教学活动。因此，班会的开展对于学生提高学习意识，树立崇高理想，确立学习目标有着至关重要的作用。班会能使学生得到更深刻的教育，一次生动的教育课往往能让学生终生难忘，铭记于心。而且，学生通过参与到班会来进行自我反思和自我教育，学生的创造能力，组织能力和活动能力都得到极大的提升。

如何开展主题班会就成了一个重要的问题，我认为大致可以从这几个方面着手：

主题是班会的核心和灵魂，主题直接反映了班会的主要内容和目的。班会的主题可以根据班内学生的具体实际情况来定，主题不能过于宽泛，要从细节抓起。比如说，某个班刚刚结束了月考，那么就可以针对这次月考该班级考得不理想的学科来作为主题，例如化学成绩不理想，那我们就把班会的主题定为：学习化学有妙计，然后根据这个主题开展一系列的活动。如果班级卫生不好，那么我们就可以围绕打扫卫生来展开班会活动。

班会不是一个人的班会，不能只有班主任一个人参与班会的组织，办理的全体学生都要参加，充分调动学生的积极性和主动性，使全体学生都参与到班会的组织中去。当我们确定了班会主题以后，就要根据主题来确定班会的主要内容和形式，要做到让更多的学生参与进来，比如我们可以让全体学生宣誓，或者是齐唱励志歌曲，这种集体仪式很容易调动学生的积极性集体荣誉感。

班主任要发动全体班集体成员共同参与,达到自我教育的目的。教师要相信学生的能力,大胆的放手让学生去做事。教师在主题班会课中可以是一个幕后工作者。

如果班会里的活动一成不变会让学生觉得乏味无趣,这样就达不到班会的目的,所以我们开展班会要做到让班会的活动符合学生的心理需求。比如适当穿插一些集体小游戏,学生的才艺表扬等娱乐性的活动,也可以播放一些学生喜欢的音乐和视频。

并在总结中善于“借题发挥”,点到实质,“举一反三”,以教育多数学生。同时还要搞好“追踪教育”,以深化主题和巩固成果。总结可以是展示班会的内容,同学们的观点,也可以是班会中提出的一些需要改进的问题。班会结束后,要布置一定的课后反思感悟小作业,把班会的思想教育内容真正融入在学生的思想行为中。

总之,一个优秀的班集体,离不开成功的主题班会课,一个优秀的班主任,必须能上好每一节主题班会课。相信我们班主任能够利用主题班会彰显德育教育的魅力。

## 实习自我总结篇十一

作为一名应届大学毕业生,实习是我为自己打造职业素养和积累经验的重要阶段。在这段时间里,我有机会接触到实际工作环境和实践操作,也经历了种种挑战和困难。通过实习的经历,我不仅对自己的职业发展方向有了更加明确的认识,也从中学到了许多宝贵的经验和教训。

首先,在实习过程中,我意识到了自己在专业知识方面的不足。虽然在大学期间学习了许多理论知识,但在实践中,我才真正意识到这些理论知识的局限性。例如,在实习期间,我发现自己在实际操作中出现了许多错误,原因就是对于理论知识的理解并不透彻。这使我意识到,在未来的职业生

涯中，不仅要不断学习新知识，更重要的是要将所学知识与实践相结合，这样才能更好地应对各种挑战。

其次，在实习中，我发现了自己的不足之处。比如，我在团队合作方面存在一些问题。实习工作常常需要与他人合作完成，而我却在这方面有所欠缺。我缺乏主动性和合作意识，经常出现沟通不畅和决策不够果断等情况。通过实习的历练，我逐渐意识到团队合作对于一个项目的成功至关重要，并开始主动与同事交流合作，学会倾听他人的意见和想法。通过这样的努力，我逐渐改善了自己的团队合作能力，并在实习中取得了更好的成绩。

另外，实习也让我更加深刻地认识到职业素养的重要性。在实习的过程中，我不仅需要具备扎实的专业知识和技能，还需要具备良好的职业道德和态度。例如，在工作中遇到问题时，我要能够主动学习解决方法，而不是一味地依赖他人。同时，我也要注重保护公司的利益，保守商业机密，不泄露公司的机密信息。这些职业道德和素养的培养将为我未来的职业发展打下坚实的基础。

最后，实习让我明白了职业发展的重要性。通过实习，我体会到了自己在专业领域的兴趣和潜力，并有机会感受到自己在实践中的进步和成长。在这个过程中，我也发现了自己的优点和不足，从而对未来的职业发展有了更明确的规划。通过实习经历，我深刻理解到，只有不断吸取新知识，保持对职业的热情和动力，才能在职业生涯中不断追求进步和卓越。

总而言之，通过实习，我对自己的职业发展方向有了更加明确的认识，并学到了许多宝贵的经验和教训。在未来的职业生涯中，我将更加注重专业知识的学习和实践结合，注重团队合作意识的培养，注重职业道德的培养，并始终保持对职业的热情和努力，以实现自己的职业目标。我相信，只要不断地努力和追求，我一定能够在职业生涯中取得更大的成就。

## 实习自我总结篇十二

这一个学期的实习给我的感触太深了，仿佛一下子长大成人，懂得了更多的做人与做事的道理，真正懂得学习的意义，时间的宝贵，和人生的真谛。让我更清楚地感到了自己肩上的重任，看到了自己的位置，看清了自己的人生方向。

下面我从个人实习意义及对会计工作的认识作以下总结：

作为一名会计人员：

首先，需要在工作中不断地积累经验，虚心向他人求教，提高业务水平；同时需要密切关注会计工作的发展方向，学习相关的法律知识，培养正确的法律思想，积累辨别是非的经验，遵纪守法，诚信做人，注重理论与实践相结合。

其次，要有严谨的工作态度。会计工作是一门很精准的工作，要求会计人员需准确核算每一项会计指标，正确使用每一个公式，在学习过程中需要加强对数字的敏感度，及时发现问题，解决问题。

再次，要具备良好的人际交往能力，对下要收集会计信息，对上要汇报会计信息；对内要相互配合，共同整理，对外要与社会公众和各政府部门搞好关系。要学会为人处事，待人接物，同时也要了解相关的礼仪知识，增强与人沟通，与人交往，与人合作的能力。

最后，我要感谢所有在我实习期间帮助和指导我的前辈们，相信这次珍贵的实习经历会一直伴随我以后的工作生活。“千里之行，始于足下”通过这次实习，让我更加懂得学习知识的重要性，也让我发现自己身上的不足之处，所以我不会再像从前那样等待更好的机会到来，要建立起边学习边就业的就业观，敢于参与，敢于承受压力，使自己在社会实践中快速成长。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。

## 实习自我总结篇十三

寒假是学生最充裕的时间，也是很多学生自我学习，自我提高的宝贵机会，下面是本站小编精心整理的寒假自我实习心得体会，供大家学习和参阅。

生活犹如一杯白开水，品久了，会觉得无味。何不放一些苦咖啡?苦涩中会有淡淡的醇香将你迷醉。

寒假是多数人毫不犹豫地选择回家的日子，只因中间有一个牵动着亿万中国人民的心的节日——春节。而我，却义无反顾地走上了我的实习之路，纵使春节不放假。其实我也想家，想念那个宁静、无忧也无虑的安乐塔;想念我的爸爸、妈妈还有小妹、亚伟、彩霞……但是，我必须离家，为了有个美好的明天，不再浪迹天涯!

实习的地方跟学校完全是两个不同的世界：学校里是象牙塔般的生活，而实习却是真真实实的社会生活。我在南京华宝的这五十天经历的不只是每天的上班、下班、吃饭、睡觉，枯燥和疲惫，还有好多好多。细细思索感觉收获颇丰，自己也成熟了许多。

踏上社会才会感觉到社会是一个大舞台，真真假假、虚虚实实……不像学校那般简单。而我们，将来要在这个舞台上立足，必须有让自己立足的软肋。

首先，还是大学生的我们要把自己的文化课搞好，另外根据自己的性格喜好，培养一技之长，为将来某天出现的机遇打下基础同时多学一些专业之外的知识和技能，拓宽视野、延

展思维。

能力，是培养和锻炼出来的，只要我们有志，只要我们用心；路，是走出来的，不要怕将来无路可走，经历过、思考过、再去实践，肯定会有无数条路可走：我们要相信自己，相信未来，相信定有属于你自己的一片湛蓝的天！

从回来，已经一周多了。每当和同学、朋友谈及下乡的生活，我都会想起那些孩子们那一张张可爱的笑脸。

在去之前，我们12个志愿者就已经做好了各种心理准备，带着满腔的热血与满满的爱心，顶着严寒，转了五次车，才到达这个没有通自来水的偏远山村。从学校的基本设施来看，比我们想象中的要好很多。一栋两层的教学楼、一大块草坪、一间图书室、一间仪器室。旁边还有三间小瓦房，是厨房、教室宿舍与堆放杂物的地方。教学设施与教学用具都比较齐全，却只有一个校长兼老师。另外请了一个代课老师。仅有幼儿班、一年级与二年级。

代课老师告诉我们□xx村地处山区，离乡镇太远，工资待遇低，因而招不到新老师。她还说，曾有几个代课老师来过，都不太负责，然后被遣走了，就再也没有老师肯来了。因为师资力量不够，正式上课每个班只有十几个孩子，很多孩子都只能去距离家比较远的地方上课。当我们志愿者通过海报与家访动员之后，在开学前几天，连续来了将近x人。

每天下午下课之后，都安排志愿者家访我有幸成为第一批家访人员之一，由一名老志愿者带着，与学生的家长交流着。谈及的内容主要是家庭成员、经济收入来源、学生基本情况、成绩状况以及家长对此次我们下乡义务支教的想法。值得欣喜的是，家长们都希望有新老师来本村教书，也都非常支持孩子们读书。可在家访中，也发现很多孩子们自己产生的厌学情绪。甚至有很多孩子连初中都没有读完，就外出打工了。

在那些天，每当看到孩子们嬉笑打闹的场景，我们总会陪他们一起欢笑，分享她们的快乐。只因是孩子，才可以那么无拘无束地开怀大笑。

外出打工，也是一条不知归途的艰辛路。对于当下的孩子，无论是从心灵还是其成长经历来说，都是有着很大影响的。

如何才能为留守儿童撑起一片晴空?是很让人担忧的问题。

为进一步提升经济贸易法学院学生的综合素质，提高社会适应能力，更好的了解社会现状，促进学生的全面发展，经济贸易法学院团总支根据校团委的具体要求并结合实际情况，开展了以“践行社会主义核心价值观，弘扬青春正能量”为主题的寒假社会实践活动。

本次寒假社会实践活动由经济贸易法学院党总支书记徐贵一担任领导小组组长、党总支副书记唐倩、率伟华担任副组长，团总支老师担任指导老师，以我院20xx级、20xx级、20xx级全体同学为主要参与对象，以“广泛开展形势政策宣讲活动”“开展培育践行社会主义核心价值观活动”“推进生态文明建设宣传行动”“深入开展志愿服务行动”“继续开展弘扬中华优秀传统文化活动”五种形式为主要活动内容。在我院各位领导老师的指挥下，在团总支学生会各位学生干部的组织下□20xx年寒假社会实践活动顺利开展，学生们通过做志愿活动、到律所见习等方式积极参与社会实践活动，在提升自我锻炼自我的过程中，不断深入了解社会了解社会，同时以实际行动践行社会主义核心价值观。

社会实践活动是学生提升综合能力的重要平台，也是引导其认真学习贯彻党的x届x中、x中、x中全会精神，贯彻系列重要讲话精神，践行社会主义核心价值观的重要途径。在本次社会实践活动中，学生们展现了积极、乐观、阳光的态度和勤于学习、勇于实践的精神，用行动让青春焕发光彩，以实践传递青春正能量。

## 实习自我总结篇十四

3月5日，我怀着忐忑的心情收拾好行李，经过4个小时的车程来到了实习学校——\_二中，下午两点我们实习生来到高一年级部报道，正式开始了我们的实习生活。

### 一、自习

3月5日下午，年级主任给我们安排基本工作，下发课表，我一周有两个早自习，一个晚自习，总体上来说，课程压力不大。星期二晚上，我来到理科2班看晚自习，自习开始，我发现自习实到人数与黑板上统计的人数不符，我找到班长和纪律委员询问情况，最后得知是统计有误。总体上来说，纪律情况不错，学生们对新来的老师还是有所好奇，一开始有些混乱，这也与课下的无序有关，由于刚刚完成了文理分班，所以课下串班现象比较严重，导致刚开始上自习时比较乱，所以我在第二节晚自习开始之前提前来到教室，帮助班级尽快安静下来，进去学习状态。

### 二、上课

星期三第四节和第五节课分别是理科1班和理科2班的政治课，由于没有教材，而且新学期刚刚开始，所以第一节课，我先和同学们熟悉一下，我教的是理科班，所以对他们的要求更多指向会考，我将上课时的基本要求和所有同学说清楚，对他们提出要求。

### 三、日常工作

3月5日报道后，我除了教高一理科1班，理科2班的政治课以外，还在年级部担任干事，帮助刘主任处理年级日常事务。3月7号上午，主任开会给我们安排了具体工作，我们需要查课，查跑操，帮助查作业和教案。

实习的工作刚刚开始，我会逐渐适应这个学校的工作节奏，了解我的学生。

## 实习自我总结篇十五

实习是教学计划中的一个重要环节。通过单位实习，让学生向单位技术人员及工人学习单位管理知识，了解一般的操作过程，进一步巩固课堂所学专业知识，了解并熟悉本专业的现代化技术和组织现场管理方法。为毕业后参加实际工作打好基础。实习锻炼了学生的实际动手能力，将学习的理论知识运用于实践当中，另一方面检验书本上理论的正确性，使学生对知识能够融会贯通。同时，开拓视野，完善学生的知识结构，达到锻炼能力的目的。

20\_年9月，学校安排我等一行40多人赴朔州市\_电厂实习，我们到达了\_电厂，之后进行了安全教育，我们非常认真的对待，大家都遵守电厂的各种规章制度以及老师对我们提出的要求，通过这次毕业实习，不仅锻炼了我们对工作的责任心，激发了对工作的热情还培养了我们严谨的态度！

专业实习生活就要结束了，回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，为以后真正走上工作岗位打下基础。同时通过本次实习，我们学到了很多课本上学不到的东西，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的知识的匮乏，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，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

这次实习虽然时间只有一年，但我觉得这样的经验却是很宝贵的。我零距离的接触实际工作我学到了很多的东西，同时也了解了生活的不易，只有奋斗，才有收获！

## 实习自我总结篇十六

经历三个星期的生产实习最终结束了，在\_公司工作的这几天，我和公司的职工甚至领导都相处得甚是融洽，大家对我也关怀备至，时常给我鼓励和帮忙；我工作的时候也是兢兢业业，不仅仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促进我的工作热情，让我能在以后的工作中谨慎细心，提高工作效率，大学毕业生实习心得。在和与大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自我缺少的东西。这次生产实习虽然说时间比较少，可是却让我明白了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是很宝贵的。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果我能吃透这些经验，将会使我受益匪浅。

第一：在与别人打交道时必须主动进取。我自我本身是个相比较内向的，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自我的不足。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生，和办公室的几位同事打过招呼后就不敢说什么了。虽说我是怕影响他们工作，也因为不了解工作环境不能顺利交流，但我也认识到了自我的不足，应对沉默不语的尴尬，自我有职责和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，教师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就应当主动去和别人交流，介绍介绍自我啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。在之后的实习中我已开始能和大家愉快的交流，就是出于自我的进取主动。

在工作的时候同样也要进取主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，并且你还必须去帮忙别人或是理解别人的

帮忙已完成工作。所以你不能期望你自我一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮忙。虽然此次我是来实习的，由于对业务的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，可是我也很进取地去帮忙别人完成自我力所能及的工作。就比如在实习中，在领导没有分配任务的空暇里，我就常主动询问周围的工作人员有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样貌不仅仅锻炼了自我，帮忙了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的.工作中人家也更乐意与你交往了。

第二：工作时必须要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内必须要细心谨慎，一丝不苟，不能老是出错。有时候一个失误不仅仅使你自我的工作进程受阻，还会影响他人，甚至受老板批评责备，所以认认真真的做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自我前功尽弃，我们在刚开始工作的时候必须要慎之又慎，对自我的工作要十分重视，如果有必要必须要检验自我的工作结果，以确保自我的万无一失，在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自我已能不用检验就能保证工作的质量了。而此时你也许不需要总是重复检验工作结果，但还是要对自我的工作认真对待，以免失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，比如说领导交给我的文档资料整理任务，我在最终忘记把碎纸机关掉就匆匆跑去汇报任务了，机器一向开着影响了别人，领导批评了我，我也为自我的错误懊悔不已。还有一次我在做客户满意度回访的调查时，原以为经过前几次电话回访的经历，应付这次工作应当是小菜一碟，谁明白第一个电话我就犯了重大错误，我把客户经理的电话当作客户的号码给拨了过去，我还信誓旦旦地说：“您好，那里是\_\_分公司……”那人很惊讶的说它也是\_公司的，怎样客户回访她了，我也感觉很奇怪，直到那位客户经理拿着手机从隔壁办公室跑到我面前，我才发现自我犯了严重的错误。还好这次只是打错了电话，要是经常不

注意自我的工作，可能会造成更严重的损失。

第三：在工作岗位上必须要勤于思考，不断改善工作方法，提高工作效率。公司的日常工作都会比较繁琐，并且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改善自我的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自我也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。当你在较短的时间内就完成了自我的工作，你将留下更多的时间去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。

我个人是一个比较喜欢创新的人，在工作的时候不喜欢单调、枯燥、机械的处理任务，因为本来这类任务的处理是有规律的，完全不需要重复地做，如果动一动脑筋使用批处理或是其他方法就能大大减少处理的过程和步骤，从而减少工作时间，提高工作效率。就比如我在实习的时候，一次要使用电子e管家来进行邮箱账号的激活，本来是项资料重复的任务，就是登陆每个邮箱，编写3条信息然后发送出去，经过使用来激活。刚开始我采用的是单次发送的方式，即每个账号分3次发送激活，可是这样大大影响了工作效率。在经过一番探索后，我尝试了模版群发和直接群发等方法，对发送流程进行了优化，提高了工作效率。同时我也充分使用快捷键等操作来提高自我的工作效率，使工作进程提高了近一倍。在最终，我选用了一种最快捷又最准确的方法，顺利地完成了任务。