

毕业实习自我总结通用版(7篇)

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/33668.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

2023毕业实习自我总结通用版【7篇】

实习是一个提前接触职场的机会，毕竟在学校里，大学生接触到最多的往往还是同学和老师，体会不到真正的职场环境。下面是小编给大家带来的毕业实习自我总结通用版，希望能够帮到你哟!

实习期间我能快速的适应公司的环境，融入企业的团体，用心跟同事沟通，更好的完成既定的任务。这些都不是信手拈来的。都是从一个逐步的点到面的认识，我庆幸也感激有这样一个实习的机会，能够在就业前很好的提高自我、锻炼自我。同时也让自我对自我的本事更加自信。

在实习时，我认认真真完成任务，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升本事，以广博的社会知识拓展视野。我抱着踏实的态度来做事，虚心点往往能得到别人的认同，里面员工的朝气、团结和热情，以及对工作认真负责的态度让我深受感动！

在思想行为方面，我作风优良、待人诚恳，能较好处理人际关际，处事冷静稳健，能合理地统筹安排生活中的事务。

时间总是无情，在临别时，跟经理道别，跟同事道别，茫茫人海，也许以后都不再相见，但我会记住这段时间他们对我热心的照顾和无私的帮忙，至此，我的社会实习工作圆满结束。其间还有太多种种是不能用言语表达的，但我会一直记得这次经历，并会牢记大家的教诲，在将来很好的鞭策自我，努力学习，努力迈向人生的新台阶。

这次的经历是实实在在的，就感觉自我每一天都在提高，每一天都能够接触新的事物，一点一点的吸收进去。初踏社会便有了这么深的感受，正应了那句话：社会是一所的大学，果然没错。此刻展现在我面前的是一片任自我鞭策的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

在大二上半学期中，咱们系进行了三个周的校内实习。在实习期间我们又学习了不少东西，但也发现了许多自我不足之处。这次实习不仅丰富我们的文化知识，而且还增添了我们的大学生活乐趣。我想同学们和老师们都感觉到了这次实习给咱们带来得巨大魅力。

的确，在两个不同的实习阶段，体味到了不同的的学习滋味和乐趣。因为内容的不同，我们实习第一周是三分钟英语演讲。可千万不要小看这三分钟，再这背后得凝聚老师和同学的许多辛勤汗

水和智慧。从选材到定稿，老师修改，同学熟悉稿件，在到演讲当中的动作、表情、穿着、语气，这都是一个相当大的工程。这个环节在以前学习当中也曾练习过，不过这一次个一周的时间来专门探讨这个话题还是第一次。所以同学们都在有条不紊的进行这自己的材料，都力求再每个环节中做的最好。其实实习演讲这个主题，也是有缘由的。(编辑kxren.com)将来我们这些学生迟早都要踏上社会的道路，首先的面临就业问题。而在这其中，与人面谈，与人相处，语言就是第一位。听，说两个环节就尤其重要。所以演讲实习对我们就相当有益。

老师为我们的将来确实考虑周到，不仅想到了我们在以后最实用的东西，而且还想到了我们将来更远的发展。第二个实习阶段，导师给出了两个周的实习时间来进行英语话剧演出。至于这个话题，同学们都是新的接触和体味，从来没有感受过它的激情与活力。所以同学们在接下来的两周都充满了热情。

我想说，在这三周的实习中，谢谢导师们为我们将来付出的辛勤汗水和努力。相信有你们给我们这次实习的体会和经验，我们的道路一定走的更顺。

时间如白驹过隙，转瞬即逝，两个半月的顶岗实习在紧张而忙碌的生活中悄然而去。回首那段与学生们朝夕相处的日子，感慨颇多，可是话到了嘴边，却又不知道该从何说起。那段时光是那么的令人难忘，虽然有过伤痛与疲惫，有过彷徨与无助，但是当我那天真的要和他们说再见时，我才知道我的内心是那样的不舍与哀伤。看着那一双双清澈见底的眼睛，我知道这两个半月的顶岗实习，必将成为我一生难以忘怀的记忆，那一个个可爱的学生，也必将成为我一生的牵挂。

在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发。我明白，今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会。因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，一定会能更大的收获和启发。

在学校里学到的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少同学实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，不可能会有应付瞬息万变的社会的能力。经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就说如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得这期间的实习更加有意义。

此次的毕业实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。为以后自己的奠定啦坚实的基础。

本人通过半年多的护理工作实习，在带教老师的悉心指导与耐心带教下，认真学习《医疗事故处理条例》及其法律法规，并积极参加医院组织的医疗事故护理条例培训，多次参加护理人员学习。

通过学习使我意识到，法律制度日益完善，人民群众法制观念不断增强，依法办事、依法维护自身的合法权益已成为人们的共识，现代护理质量观念是全方位、全过程的让病人满意，这是人们对医疗护理服务提出更高、更新的需求，因而丰富法律知识，增强安全保护意识，并且可以使护理人员懂法、用法、依法减少医疗事故的发生。理论水平与实践水平有了一定提高，

在实习过程中，本人严格遵守医院规章制度，认真履行实习护士职责，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，关心病人，不迟到，不早退，踏实工作，努力做到护理工作规范化，技能服务优质

化，基础护理灵活化，爱心活动经常化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点，护理工作有措施，有记录，实习期间，始终以“爱心，细心，耐心”为基本，努力做到“眼勤，手勤，脚勤，嘴勤”，想病人之所想，急病人之所急，全心全意为患者都提供优质服务，树立了良好的医德医风。在各科室的实习工作中，能规范书写各类护理文书，及时完成交接班记录，并做好病人出入院评估护理和健康宣教，能做好各科常见病，多发病的护理工作，认真执行无菌操作规程，能做好术前准备指导，并完成术中，术后护理及观察，在工作中，

发现问题能认真分析，及时解决，能熟练进行内，外，妇儿及重症监护等各项护理操作，严格执行三查七对，同时，本人积极参加各类病例讨论和学术讲座，不断丰富自己的业务知识，通过学习，对整体护理技术与病房管理知识有了更全面的认识和了解。

通过半年多的实习，本人理论水平和实践水平都有所提高，在今后的的工作中，本人将继续努力，牢记护士职责，不断加强思想学习与业务学习，全面提高自身综合水平，为患者提供优质服务。

即使我们是从相关专业的毕业的，在正式实习之前，也要到总部进行为期十天的培训，才能正式上岗。恰好我们在的市区就是集团的总部所在地，所以免去了路途的时间，所以在公司培训的时候，我们还看到了别的省的学生过来参加培训。做一个合格的教师并不是简单的一件事情，上岗就需要学习很多东西，而在仅仅十天的时间内教会大家所有的东西明显是不现实的，所以在这十天里面，他们是讲的十分之快，想尽可能的在十天内教我们更多的东西。每一天的培训结束后，还需要写一份教案，并在第二天进行教学模拟。我们本身就是学前教育专业的额，所以这一方面还是很有优势的。所以在培训结束的时候，我更班上一起来面试过的同学获得了一个优秀学生的证书。

十天很快结束，我们这一批学生被分配到了各个省各个市的各个校区，我是面试的就是就是本市的幼儿园，所以我就留在了本部校区。本部校区的管理是比较严的，所以在实习的第一天我就感觉到了很大的压力，每一天都要早早的来到校区进行进行校区的打扫和消毒工作，做完这些后，我们就要站在校门口等待校车或者家长将学生们接送送到学校，并把他们带到教室。我们要和蔼的给每一位小朋友问好，问他昨日过的怎们样等等。所有的孩子都到了后，我们就要组织园内的孩子进行锻炼，一起伴着一首儿歌进行舞蹈训练。中午的时候就要带领孩子们去食堂吃饭，并时刻关注小朋友的吃饭情景，必须吃完，吃完后还要培养他们的劳动本事，自己的餐盘自己清洗。后面还要带着孩子们进行午睡等等，午时就要等着家长接完所有的小朋友回去后我们才能下班。

实习的时间里面，我们是学习到了许多的东西的：比如我们要有以一个时间观念，每一天要很早的起床去学校接孩子们;还要转变好心态，用小朋友的心态去跟他们交流，不能用大人的眼光去处理他们的世界观等等。

总之，这段实习期的经历，应当会是我难忘的一段经历!

我于__年x月x日开始到贵公司工作，从来公司的第一天开始，我就把自己融入到我们的这个团队中，不知不觉已经二个月。下面，我就这二个月的工作情况向各位领导与同事作个简要汇报，以接受大家评议。

作为一名刚刚毕业的大学生，四年的专业知识学习，养成了对于实践的东西接触的少，对于许多实际应用问题不了解。面对这种情况，能够依靠自己的认真的学习，将理论迅速运用到实际工作中。在实践中学习，不断提高工作能力。在接触到新的陌生的领域时，缺少经验，但是在领导同事的帮助下，能够很快克服这种状态融入到崭新的工作生活中。在日常生活中，认真服从领导安

排，遵守公司各项规章制度和各项要求，注意自己的形象，养成良好的工作作风。

技术服务工作是一个特殊的岗位，它要求永无止境地更新知识和提高技能，并且要有足够的耐心。为达到这一要求，我十分注重学习提高：一是向书本学。工作之余，我总要利用一切可利用的时间向书本学习，认真阅读公司所发的新产品技术文件。二是向领导学。这段时间以来，我亲身感受了各位领导的人格魅力、领导风范和工作艺术，使我受益匪浅，收获甚丰。三是向同事学。我觉得，我们公司的每位同事都是我的老师，正是不断地虚心向他们求教，我自身的素质和能力才得以不断提高，工作才能基本胜任。

进入贵公司以来，由于一些个人原因，而且加之对生活习惯一时很难不适应，造成工作学习的耽误。通过二个月的体验以及在领导同事们的关怀与培养下，认真学习、努力工作，积极投身到工作中，已经逐渐适应了这里的工作环境。对于领导与同事们的关心和关怀，我受到了很多鼓舞，争取在以后的工作生活中以更加努力的优秀成绩来回报，努力工作是我最大的追求。

虽然在脑外科实习工作时间较短，但在短短2周的实习与工作中，仍然学到了许多东西。

1、脑外科创伤患者病情相对复杂，尤其是危重病人比较多，许多患者往往合并有其他器官与系统的损伤，要求多科合作，综合救治。抢救时间要求争分夺秒，当机立断。在这些方面要求实习医师做了就是要协助好上级医师做好各方面工作，在实习期间，作为实习医师往往是不具备处理这些情况的能力的，所以在学习中成长，从模仿中进步就尤为重要了。尤其在急诊工作期间，专业知识、应变能力、沟通能力缺一不可，需要在长期的工作实践中去积累。脑外科出科小结

2、脑外科肿瘤门类繁多，手术复杂，在实习期间只能做一定的了解，首先就是书本的学习，只有提前学习了，在查房的时候你才能够听出个所以然来，手术也是以参观为主，对颅脑部的解剖也要事先预习，这样才能做到有的放矢。

3、脑外科患者病情变化多、变化快，作为实习医师最主要的就是要多在病房观察，尤其是在ICU的重症患者，随时观察，有病情变化要多动脑筋想，多看书、多查资料，这样才能学习到东西。同时多与上级医师沟通，他不但是你的上级医师、同时也是你最好的老师。俗话说：“实践出真知。”在这里是最好的体现。

4、加强与患者家属的沟通，这讲究一定技巧，需要将专业知识平实化，才能与家属取得沟通，需要以你自身的辛勤工作来取得家属的理解。在这方面的锻炼，将对你成为一个合格的外科医师提供不小的帮助。脑外科出科小结

总之，在脑外科的实习时间虽然短暂，但在这里接触到的许多东西都是在各科实习都需要掌握的基本技术与技巧，通过对病人的治疗与抢救，能使你对生命有更新的想法，关注生命、关爱生命，我想这才是作为一个外科医师的根本所在吧。

所谓实践是检验真理的唯一标准，通过亲身动手，使我体会了整个房屋的设计过后的制图过程，学到了很多实用的具体的制图知识，这些知识往往是我在自己积累过程中很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识。

实习不再像课堂里学习那样，有老师，有作业，有考试，所有的东西都在催促你，逼迫你，而是一切要自己主动去学去做。第一次到公司实习，刚来的时候心理很没底，不知道怎样与别人相处，也不知道做些什么，一个人在那边傻傻的看书，心里也很忐忑。实习几天后发现，与同事相处

并不难。当你遇到不明白的地方时，你就要多问，在问的同时，就增添了你和同事交流的机会，这样，不仅问题解决，也很快融入了集体。在这里，要勤学好问，多与人交流，要以诚待人。俗话说：纸上得来终觉浅，没有把理论用于实践是学得不深刻的。当今大学教育是以理论为主，能有机会走进设计公司去实习，对我来说是受益匪浅的。我就快毕业走向社会了，相信这次实习对我日后参加工作有帮助。在学习过程中，陈工和同事们都给了我莫大的帮助，教会我怎样用快捷键，作图的过程中如果使用几个小技巧，确实可以达到事半功倍的效果，让我在学习过程中少走弯路。

通过这次实习，在设计方面我感觉自己有了一定的收获。实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。实习单位的陈工也给了我很多机会参与他们的设计是我懂得了很多以前难以解决的问题，将来从事设计工作所要面对的问题。这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这短短几个月的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一滴的积累，不断丰富自己的经验才行。

我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自己的个人价值和人生价值。为实现自己的理想和光明的前程努力。

更多 专题范文 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发