

寒假个人实习工作总结范例范文

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/104990.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

学会总结，是对工作的一种负责，更是对自己的一种负责。它是对过去一段时间的工作、学习等的情况的一种回顾、分析和评价。从中发现典型和宝贵经验，找出可以借鉴的东西。下面小编给大家分享一些关于寒假个人实习工作总结，供大家参考。

1.寒假实习总结

这次寒假实习我找了一家与岩土工程有关的公司，因为我是学习岩土工程的，所以很想有机会到外面类似的公司里面实习一下，使自己的基础更牢固，技术更全面。

因为考虑到以后毕业有可能从事这个行业的工作，因此我非常珍惜这次实习的机会，在有限的时间里加深对各种专业技术的了解，找出自身的不足。

这次实习的收获对我来说有不少，我自己感觉在知识、技能、与人沟通和交流等方面都有了不少的收获。总体来说这次是对我的综合素质的培养，锻炼和提高。

第一天来到公司，不知道该做些什么，什么也插不上手，只是这里看看，那里逛逛，最终还是公司里的师兄给我指了条路，让我用软件模仿教程做一些简单的图片，终于找到事情做了，于是我就乖乖的做起了图片。说实话我以前在学校的时候也这样做过，不过效果没有这么好，因为以前一遇到难的或不懂的就停下来不做了，而现在有老师在旁边，有不懂的就问，这使我受益非浅。

随着人们审美观的提高，对环境的要求也越来越高，环境越来越受人们的重视，真正优秀的安全的生活环境才能以满足客户的要求。岩土工程给人塑造的安全舒服的环境是提高人们幸福指数的重要因素。

有了它，更能发挥人们的想象力和对生活的要求，并获得一种艺术的享受。经过几天的基础训练，老师终于让我参与他们的策划，刚开始有点紧张，后来就慢慢熟悉了策划和后期制作的整个过程。慢慢地老师也把一些比较重要的交给我处理。这使我对这个行业认识就更加深了一步。

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几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，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。要想真正的成为一位名副其

实的岩土工程专业员还有很长的一段路要走，不管前方的路有多坎坷多漫长，我都会锲而不舍的走下去的。为了我的设计梦想。

2.寒假实习总结

我进入____大的第一个寒假，美丽的____大，承载着我的梦想——去当一名光荣的白衣战士。生命的意义是由自己定义的，为了给自己的医学知识充电，而实践的过程是所有课本不能给予的，短暂的寒假便来到____医院(原八毛职工医院)实习。

对于我这个只有半年学医经历的学生来说，应该从医院中最基础的护理工作开始。来到医院，我对一切都感到新鲜和畏惧，即使自己曾以病人的身份到过此地。

镜中的我，穿着干净的白大褂，戴着洁白的帽子和口罩，想想自己第一次穿着白大褂的那份自豪，心底的那份坚定与自信油然而生!

看起来简单的护理工作，让我开始有些手忙脚乱。原本的自信荡然无存。我开始虚心向护士学习，紧紧地跟着护士，寸步不离，年轻的护士耐心地给我讲解着关于护理的知识。慢慢地，我穿梭在各个病房，了解了她们的护理术语和一些日常工作。

我协助护士接诊病员，做好四测(测血压、测体温、测脉搏、测体重)，熟练地掌握了血压及体温的测量方法，接触配液环节，在严格坚持“三查七对”(三查：操作前查、操作中查、操作后查;七对：对床号、对姓名、对药名、对浓度、对剂量、对方法、对时间)的原则下，并为病员配液。

终于有了我实践的机会，想着护士叮嘱我的操作要领，端着装有止血带、胶布、碘付的器皿，来到病房。面带着微笑：“阿姨，该打针了!”我给病人绑上止血带，用碘付进行消毒，然后拿起针头，小心翼翼地扎入病人的血管中。看见管中有回血，一种如释重负的感觉蔓延全身。想不到，身平第一次扎针竟然会如此的顺利!

护士在休息的时候，给我讲着因为静脉注射的输液管中一个小小的气泡，而使病人死亡的真实事例后，我大为震惊，不免开始崇敬这些平凡的护士们。

在医院领导的同意下，我观摩了一例左下肢静脉曲张高位结扎及剥脱术!手术前病人的家属用充满期待的目光注视着主刀的医生，顿时让我感到医生的伟大责任。手术的时间大约两个小时，主刀医生精湛的医技，让我了解到医学基础知识的重要性，他的细心，仿佛把病人当成自己的家人一样精心地照料，就好像生理老师曾经说过：虽然你们是用动物做实验，但以后你们却是要给人看病!因此，使我深深体会到，我们要提高自己的职业素质。

短短的天医院实习结束，终于可以喘一口气了。想想这么多天的忙碌，再想想每日辛苦战斗的护士们，才知道护理工作的不易。

3.寒假实习总结

记得第一天到____中学开实习生见面会时，沈校长说了，当会议结束，走出这个门，你们的身份就是老师，是学生的典范。简单的话语提醒着我，从现在起，我必须努力地做好从学生到教师的角色转换。在这里我主要的角色是初二(1)班的实习班主任和语文实习老师。

语文实习老师实习教学工作的第一件事便是听课。这里的听课不再是以前读书时那种专门听老师讲课的内容，而是听指导老师讲课的教学方法，讲课思路等，学习指导老师的教学经验，和处理课堂的方法，与学生互动的技巧等。在这里，我总共听了指导老师三节课，其中有两节利用多媒体在电教室上的。从这三节课中，我了解到了指导老师的上课风格，学生上语文课的积极性等基本情况。在此基础上，我开始准备自己上课的内容。我听的是指导老师的古文授课方式，自己讲的却是说明文。刚开始，我感到无所适从。之前在学校备的是初一年的课，是自己有把握的记叙文和散文，没想到现在要我上最不喜欢的说明文。根据学院的要求，我选了《中国石拱桥》这篇课文，2个课时，是说明文单元的第一篇课文。选课后，我认真地研究文章，确立好重难点，找好切入点，设计好问题，同时思考着该用怎样的语言讲解，才能将枯燥的说明文，生动地讲出来，让所有的学生都在听都能听明白都能学到东西。在备课中，我将我的顾虑都写了进去。备好课后，将教案交给指导老师修改时，他肯定了我的教法。由于我已经了解了学生的学习情况，知道了学生的不同特点，所以在教学过程中，讲课思路清晰，课堂知识点到位，学生配合度高，效果还不错，达到了教学目的。在讲课的这个过程中，我还是发现了自身存在的问题。如，讲课声音不够洪亮，粉笔字写得不漂亮，备课太完美，一直按自己的思路讲，没有根据学生的反应“随机应变”，上课时课件出了小问题。通过语文教学活动的实习，我深深体会到作为一名教师，要给学生一滴水，自己先要有一桶水;作为一名教师不仅要学识渊博，在语言，表达方式等也要做好。

实习班主任带给我别开生面的体验。班主任的工作虽零散琐碎，却是对良好班风、学风，校风的形成起着举足轻重的作用。班主任工作给我最大的收获是：

1、与学生形成良好的师生关系，作为一名班主任，要有亲和力，有耐心，有爱心。像对待成年人一样尊重学生，深入细致了解他们，给他们以应有的宽容，尤其是处于叛逆期的青少年，掌握他们的逆反心理，热心真诚面对每位学生。

2、在班级管理上，积极负责，最起码要做到记住每位学生的名字。从早自习的监督：每位学生是否按时到校，是否认真早读，到课间操、眼保健操的做操情况;课堂纪律、课间纪律;安排学生大扫除，通知班级规定的日常事务等，都要予以高度的责任，认真对待，细致入微，保证各项工作到位。

这次实习，我获益良多，受益匪浅。在整个实习过程中，我更加明白要成为一名优秀的老师，只有坚持自我，不断努力，才对得起“老师”二字。实习，不仅是我记忆里的重要时光，更是我另一段人生的起点，我相信未来的路上我会做得很好!

4.寒假实习总结

一、实习的目的

把两年半学到的理论知识和实际操作结合起来，找出差距，看看发现的问题如何处理。总结专业知识的不足和弱点，找出需要重新巩固的知识，学会与同事沟通，学会如何在社会工作中与人打交道。

二、实习的内容

先了解公司的发展历史和各个机构的设置，公司的规模、经济类型、人员数量，做一些力所能及的工作，帮忙打扫卫生，做一些后勤工作;然后了解公司的文化史，认识一些同事，公司安排了具体的指导员;然后看看财务部财务人员的工作，看看会计人员是怎么做的，再看看公司的总账、明细账、记账凭证、原始凭证和前期的会计报表(主要是资产负债表和损益表)：之后安排我跟着公司的出纳学习;最后，按照会计的做法，看看会计是怎么处理业务的。

三、实习经历

刚到公司的时候，感觉同事都很随和，很好相处。感觉社会没有别人说的那么险恶，对社会充满了信心。公司的导游耐心地讲解了公司的概况、规模、机构设置、人员配备等，让我意识到我只能了解一个大公司的整体，而搞不清楚内部细节。先对公司有个大概的了解，再对自己的岗位有个了解。你要清楚设置那个岗位的目的，达到预期的效果，保证公司的正常运转。

跟随财务部出纳实习时，首先要了解公司的财务制度，国家对手头现金的规定，以及收付现金要遵循的程序。看收银员工作我很开心。收银员收到收款单后，检查手续是否齐全，然后收款，清点两次现金，然后向付款人说明金额，用不同的货币结算。如果需要找零，需要点两次，然后在原始单据上盖现金收据章，留下记账单，剩下的交给对方。然后准备现金收据，登记现金簿。这个程序和我们在学校学的理论一样，要分清责任，按规定办事。其实很简单，但是我们可以做好。我们要对自己有信心，相信自己能做好，给自己一个比他们更熟练更优秀的机会。

我复习了如何签发支票，如何处理无效收据和填错的支票。之前上课时间没有太注意一些细节，等实际操作的时候会出错。我应该对签发支票和收据特别有信心，要有耐心，不要冲动。会计实际上是一项相当繁琐的工作。

在遵循会计实务时，会计告诉我，公司遵循《企业会计准则》、《矿产资源法》、《安全生产法》等法律法规。公司以冶金设计为主，需要遵守很多国家的政策法规。公司比较正规。刚跟着会计实习的时候，会计对我去实习不是很满意。可能是怕我把事情搞得一团糟，帮不了她。后来由于我的耐心和对人际关系的合理处理，我的会计态度有所缓和。我看着她办理业务，给我看了公司的凭证、原始单据、明细账、总账等。

可惜实习期间没有报税。如果涉及到的话，要学很多知识。毕竟之前的会计角色模拟实验涉及的关税问题并不多，在公司内部，税收是会计的一个关键问题。

实习期间学到了很多社会知识，应该感谢实习指导老师、公司出纳、会计的关心和帮助，以及实习指导老师的悉心教导和耐心讲解。

5.寒假实习总结

寒假期间，我在____铁路____分公司进行了实习。时间是____年____月4日至____月22日。实习期间努力将自己在学校所学到的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间不迟到、早退，认真完成领导和同事们交办的工作，得到领导和同事们的肯定，同时也发现了自己的许多不足之处。

我所实习的____铁路____分公司是____铁路有限公司的一家子公司，隶属于____集团公司，是以能源、交通为主业，即煤炭、电厂、铁路、港口、煤液化、航运为一体的企业集团。我所在的____铁路____分公司拥有员工近1400人，分布在从____到____全长248km的铁路上。

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习期间我被分配在分公司办公室实习，办公室在一个机关中，是沟通上下、协调左右、联系各方，保证机关工作正常运转的枢纽。能有机会在办公室实习对我来说是一次很好学习的好机会，同时也是一场挑战。在那里通过帮忙同事们工作，我学到了办公室的一些日常事务管理知识。那里经常组织一些活动，透过组织和参与对我的组织能力和处理事情的能力有了很大的提高，并有机会参加一些社交场合，对自己以后的发展也奠定了一些基础。令我触动最深的是，同____务工队的兄弟们一齐到线路上检查线路，____的气温相当低，再加上此刻正是腊月，在这样的条件下，我们的铁路工人不畏严寒、毫无怨言、认真巡视线路、详实的做着记录，生怕有疏忽。“不屈不挠”这个词，我在小学就学过，这么多年来这个词也频频出此刻我的文章里，但我对这个词并不了解，直到我和工人们去线路上巡查，冬天的____冰天雪地，走在铁路沿线上，两边是茫茫的白雪，眼前是一眼望不到边的、冰冷的铁轨，他们____露着双手，测量着、记录着，我记得他们说最多的一句话就是“苦干不能苦熬”，我才真正体会到了这个词背后隐藏着的是苦干、是实干，是一种敬业精神。

“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，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己明白的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。但是有一点是明确的，即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化。

“千里之行，始于足下”，这近半个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮忙，能够避免我毕业后的眼高手低现象。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人礼貌交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。

style="color:#FF0000"> 寒假个人实习工作总结范例

更多 总结范文 请访问 <https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发