

# 大学实习生个人工作总结范文

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/281297.html>

**ECMS帝国之家，为帝国cms加油！**

大学即将结束，在这最后的实习中，你有怎样的收获呢?来总结看看吧!以下是小编为大家带来的大学实习生个人工作总结，欢迎大家参考。

## 大学实习生个人工作总结范文1

这次实习，除了让我对商业企业的基本业务有了必须了解，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。作为一名一向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务必要有很强的职责心。在工作岗位上，我们务必要有强烈的职责感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天就应完成的工作，那职员务必得加班;如果不留意出现了错误，也务必负责纠正。

其次，我觉得工作后每个人都务必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务必得这么做。此刻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潜力和交际潜力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手潜力更重要。

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齐，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潜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。

## 大学实习生个人工作总结范文2

作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

## 一、实习过程

开始实习之前，我多少有些心虚。因为我的许多朋友都有过假期打工的经历。而作为一名英语专业的学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着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，我们肩上扛着的责任，不再只是对自己了，而是对一个公司，所以凡是都要小心谨慎。

学校换成了公司，同学换成了同事，不再有自由支配的时间，一切来得那么无情，但是去必须适应。其实我的工作就是、做些翻译、收发信函、报价、传真和邮件、绘制表格等。每天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，但是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自己带来麻烦，更会给公司带来巨大的损失，而像公司的业务员每天都得到处奔波，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错时遭到领导责骂还不能赌气就此辞职，每次看到他们我就会充满干劲。

踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，现在所能做的，只有在怀念中适应变化的一切。

## 二、实习感悟

“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了英语和计算机操作外，课本上学的理论用的很少，我担任的助理一职平时做些接待客户、处理文件，有时觉得没有太多挑战性，而同公司的网站开发人员就大部一样了，计算机知识日新月异，他们不得不以自学尽快掌握新知识，迎接一个又一个新的挑战，如果他们之靠在学校中学到的知识肯定是不行的。我们必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学能力的人迟早会被企业和社会淘汰。

我的感悟就是真诚所至，金石为开。不管多难做，做好自己的那一份，总有一天会有收获，只是时间的问题。但如果你不去做，这一天永远不会像天上掉馅饼那样到来。

另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中能力必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。以前可能是因为电视剧看的太多的原因，我总是感觉职场上充满了明争暗斗，要处事圆滑甚至耍些小聪明才能生存。但在与同事相处的过程中，我觉得更重要的是放大别人的优点，缩小别人的缺点。多站在别人的立场上想问题。

还有就是坚持的重要性。我觉得，整个人生有因就有果。只有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。

针对助理的职业特点，具体遇到挫折时不妨从调整心态来疏解压力，并进行冷静复习，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，总之，通过这些感悟，我不仅明了我会在以后的工作中做得更好，更会学会珍惜，珍惜父母的每一分辛苦转赚来的钱，珍惜每一次工作机会...因为懂得了它们的重要性，以后我会更加珍惜。

## 三、实习总结

首先，是建议方面的。希望以后学校可以增加实践环节以增加学生们的工作能力，并以社会需求

为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自己成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

其次，是我在本次实习表现的总结。通过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了一定的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

其一是加强英语的学习。对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自己的专业却可以成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎么突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要通过扩大词汇量和增大阅读面来提高自己的英语水平，使自己的优势更加突出。

其二是加强沟通能力。通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于助理这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

其三增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然一在日常的工作和生活中接受了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进入一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。应该把自己所拥有的知识能力奉献出来才能促进团队的进步，并使自己的能力得到认同。

其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人可以无条件的接受你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要保持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

其五是要做好身边的每一件事。现在我的人生观和过去有些不同，曾经年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。现在，在我心中定义的美跟以前不同，得到的方式也不同。现在的美是一种踏实的感觉。而且是通过自己的坚持不懈的努力得来的。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

在这短短的2个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以只有保持进取心才能使自己不被淘汰实习结束之后，当初对自己适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理终于有

了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去努力，把握好人生中的每一个机会，找到自己想要的生活。

### 大学实习生个人工作总结范文3

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，透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，20\_\_年\_\_月我开始了第一份\_\_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，我渐渐的放松了自我。我每一天都坚持提前上班，能够在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就能够立刻投入工作。其实，我一向认为每个人都有他自我的优点，并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。我明白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，期望能够精益求精，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，我明白，这不仅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状况下，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，这让我感到十分的难过。在学校总以为自我学的不错，一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么少，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，在工作中和同事持续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。发现一些实习生跟教师像朋友一样相处，教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，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。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。深刻的意识到自我再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自我也不理会。把自我个在自我自我的小空间了。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。

### 大学实习生个人工作总结范文4

这次实习给我的生活带来了很多的改变，以前大学的时候不懂得生存的忧愁，现在经历了之后，才发现，一个人如若没有独立的能力，那么在这个社会上也终将被淘汰。但那是幸运的是，独立这件事情是可以通过后天的培养建立起来的。我这次依旧很幸运，感谢这一次实习让我成长起来

，变成了一个真正独立的成年人!

这次响应学校的号召，我们在大四下学期的时候就进行了实习。这次我所实习的地方是一家私人企业。之所以选择这一家企业，是因为我可能成绩很一般吧，平时表现的也不是很自信，在众多面试中吃了很多闭门羹之后，我就没有勇气再去努力了。后来在这家企业面试成功之后，我就很珍惜这个平台，虽然可能公司的发展稍微缓慢了一些，但是这个中间的上升空间也是有很多的，所以我就全部投入了进步。

进入岗位之后，我遇到了一个最大的难题，那就是身份的转换。第一天来的时候经理就特别严肃的跟我说，职场不是学校，要认真对待，因为我们员工身上很多部分都是代表着公司。听到经理这么对我说的时侯，我还是害怕了一会，感觉自己突然跌入了一个很危险的境地。但是后来慢慢适应之后，我发现很多东西都是可以克服的。比如我的胆小，一开始总是不敢去接近别人，做事情也是自顾自的做，根本就放不开。后来自己也明白，如若我不踏出这一步，永远都会停在原地。所以最后我还是做到了，并且也融入了这个集体。

这次实习中，我改变最大的就是自己的独立能力。以前不管是学校还是在家里，我都很依赖他人。甚至有时候生活好像不能自理一样。可能是我女孩子，从小有一点娇生惯养，但是这次实习还是改变了我很多，我开始意识到自己真正的要踏入社会了，不管如何，家里不能再依靠了。所以我下了很大的决心，把脚下的路一步步走好，把自己的目标清晰的放在眼前。是这些坚决和勇气支持着我去努力，去进步，这也是我此次实习中成长最大的一个阶段。

实习虽然结束了，这次收获了很多，也丢掉了很多。不管做什么事情，我们都是有舍才有得的。不能太贪婪，也不能太盲目，这次实习告诉了我很多的道理，也教会了我如何去看向现实。我想不管今后如何，我都会努力去做到一个更好的自己，不辜负学校多年来对我的培养，也不辜负这一段最好的青春时光。

## 大学实习生个人工作总结范文5

时间真快，整个实习阶段的工作就结束了，完成了实习的任务。于此，我也在这段实习工作里有学到东西，更让在思想和能力上有了成长。接下来就对这半年的实习工作做简单的一个总结：

我实习的岗位是经理的秘书，做经理秘书的这半年，我对秘书这个职业有了很好的一个了解，也理解了这个行业的不轻松。我真的很庆幸自己原本学的就是这个专业，不然都不一定可以扛过这半年的工作。

我一面试上这个岗位，当时经理的前秘书还没有走，在做交接的工作，就这样我跟着他学了大半个月，一点点的熟悉整个秘书的工作，从写通知、公文到制定新制度，这些全部在最初的那半个月里慢慢的学习过来。等到他正式离职，我也才正式的接任这个岗位。在我正式上任的那半月，我真的感受到了这个职业对我的为难，经理几乎是不会给我喘气的机会的，因为工作确实忙，如果不尽快适应下来的话，是不可能跟着上经理的工作的。也是因为这样，我竟然神奇般的以最快的速度适应过来了。我用半月熟悉流程和事务，又用半个月时间跟上经理的工作进度，用最快的速度适应了秘书的工作，特别的让人感叹。

这要是搁在之前，我怕是会坚持不到一个星期。从我坚持下来后，我就一边学习如何处理后边的事情，一边协助经理把需要下发的通知全部组织好语言进行通知，努力把公文写好，让大家看的明白，做好这些服务。在后面就是办理经理出差的事宜，从看出差路线，到订机票、订酒店，到

打印合同，这些工作，我全部都努力的做好了。这些工作都不难，但是很复杂，每一个程序都必须要想好各种会出现的问题，然后还要去做出会出现的问题的解决方案，一定做好比较全面的工作，这是作为秘书的基本素养。

这次大学最后的实习阶段，让我在个人和工作两方面的成长都很大，我不再是一个纯粹的学生了，而是一个一只脚已经踏进社会，未来也将会正式跟社会对接，会成为一个工作者。而我有了这次实习的经历，我对未来也不是那么的畏了，我更多的是勇敢的去面对，因为我明白路是要自己走的，那就只有自己努力前进战胜困难，去自己想要到达的终点。

style="color:#FF0000"> 大学实习生个人工作总结

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