

企业实习个人总结

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/gongzuozongjie/16948.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

企业实习个人总结范文

实习期的我们要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。下面是小编收集推荐的企业实习个人总结，欢迎阅读参考。

前不久的会计实习让我对自己的专业理解得更为深刻，不仅仅是实习期间的工作帮助我积累了不少会计专业的实践经验，而且我还从中印证了在校所学的会计知识并加强了对工作技巧的运用，可以说从理论者转变为实践者的我多亏了这段时间在会计会计岗位上的实习，对此我总结了实习期间完成的会计工作以便于找准以后发展的方向。

加强了会计基础知识的学习以便于为正式工作做好准备，虽然是以实习生的身份展开工作却也不能够毫无准备，至少领导对毫无实践经验的实习生是没有太多信心的，因此在正式工作之前还展开了一轮会计职业的岗前培训，这也让没有太多底气的自己感到有些庆幸并认真进行学习，毕竟对于还没有完全适应职场生活的我来说贸然展开工作其实是没有太多信心的。在培训阶段我了解了会计岗位的职责以及具体工作中的分支，虽然仅仅是基础性的岗位却也不能够因为自己的出错影响到整个部门的运转，所幸的是我没有辜负内心的期待并在培训阶段取得了令人满意的成绩。

参与了简单的记账工作并在熟悉的过程中提升效率，入职之初虽然只是整理文件却也能够在公司找到属于自己的位置，至少这种有事可做且能够得到领导认可的生活还是挺充实的，当领导觉得自己在工作能力方面达到要求的时候便会多布置一些任务，这既是对自身能力的肯定也是为了方便自己在职场工作中的学习，而且当我遇到难以解决的会计工作之时往往都会通过虚心请教的方式将其解决，因此在实践中积累经验往往能够令自己在会计工作中中学到很多。

对完成的会计工作进行反思并改进自身的工作方式，想要在会计工作中取得进展至少应该保持对职场发展的进取心态才行，因此我会时常和指导老师进行交流并希望能够在工作中得到帮助，指导老师也会分享些职场经验并在我心情低落的时候给予鼓励，得益于此让我能够快速调整好状态并投入到新一轮的会计工作之中，这也让我能够随时调整好状态并做好领导布置的会计工作，虽然在能力方面比不上入职时间更长的老员工却也能够在积极性方面建立优势。

可以说会计实习的完成让我对以后的职业发展增添了更多的见解，不仅仅是职场规则的熟悉让我能够不惧毕业以后的任何挑战，而且还有多项工作的完成让我能够以审视的心态对待毕业后的工作，因此我会总结好实习期间完成的会计工作以便于展开职业规划。

突如其来的实习，对我的大学生涯来说无疑是场很有意义的挑战，毕竟无论是毕业以后的职业规

划，还是对社会的认知程度，都需要实践经验的积累。然而由于我很少参加社会实践活动的缘故，导致比较欠缺这方面的经验，因此我选择在电子厂实习，并希望能够在工作中培养自己吃苦耐劳的能力。在实习结束以后，我也应当对电子厂的工作进行总结。

通过对生产设备的操作辅助其他员工完成流水线的生产，虽然做好这项工作存在着技术方面的难度，却也让我通过努力从而胜任，我在实习初期便跟着电子厂的师傅熟悉厂内的生产流程，从中能够体会到这项看似枯燥的工作，其实很能锻炼人的意志力。只不过，由于缺乏经验的缘故，导致我也会在电子厂工作中出现差错，所幸的是我能够认清自身定位并将精力都放在学习工作技巧之中。须知在什么都不懂的情况下，还不知所谓只会因此吃亏罢了，事实上也有许多同事并不认为作为大学生的自己能够吃苦，为了改变这个观点，导致我在电子厂工作中加强了工作技巧的学习，从而证明了自己。

做好生产线上的工作是我的主要职责自然得用心对待，事实上由于这项工作比较简单的缘故，导致我在短时间内便将其掌握，剩下的则是随着熟练度的积累从而减少自己在电子厂工作中的误差率，虽然操作流程并不复杂，却也要秉承严谨的态度以免出现产品质量问题，再加上工作期间也有质检员对产品进行抽样检查自然得小心些才行，随着熟练度的增加，导致我在实习期间能够较好地完成自己的生产指标，在电子厂工作的这段日子着实让我对生活有了更多的感悟。

认真做好产品的组装工作从而强化自身的工作技巧，对于电子厂的工作来说并非是将产品生产出来便可以不管不顾，在顺利通过质检的同时还要对产品部件进行组装才能够使其出厂，否则的话无论是质量方面的问题还是组装环节没有做好都会导致电子厂的声誉受到影响，因此我比较重视组装环节的工作并针对这方面的问题向电子厂的师傅进行请教，虽然在时间的积累中让我能够熟练运用电子厂工作的技巧，但是在实用性方面依旧需要向老员工请教，从而改进自己的工作方式。

即便完成实习期的电子厂工作也并没有值得自傲的地方，毕竟作为职场新人的我在工作中依旧存在不少需要学习的地方，我应该要认清自身的不足，并保持谦虚的态度，积极向他人请教，在总结实习期的经验以后，自然能够为毕业以后的职业规划做好准备。

人非生而知之，要求得知识，一靠学习，二靠实践，离开了实践，学习也就成了无源之水，无本之本。实践离不开正确理论的指导，否则在实践中就会彷徨、犹豫、无所适从;懂得了书本知识，有了理论，不付诸于实践，知识、理论就又成了了装潢门面的东西。这是我在这段时间实习中的一点体会感悟。最近的工作总结主要有以下几项：

一、思想品德素质修养及职业道德

遵纪守法，认真学习法律知识;爱岗敬业，具有强烈的责任感和事业心，积极主动认真的学习专业知识，工作态度端正，认真负责。

二、专业知识、工作能力和具体工作

我__年__月份来到__公司工作，担任项目部资料管理工作。资料管理工作比较琐碎，但为了搞好工作，我不怕麻烦，向领导请教、向同事学习、自己摸索实践，在很短的时间内便熟悉了资料管理的工作，明确了工作的程序、方向，提高了工作能力，在具体的工作中形成了一个清晰的工作思路，能够顺利的开展工作并熟练圆满地完成本职工作。在这一年中，我本着把工作做的更好这样一个目标，开拓创新意识，积极圆满的完成了以下本职工作：

- (1)收集整理齐全工程前期的各种资料。
- (2)按照文明工地的要求，及时整理齐全文明工地资料。
- (3)收集保存好公司及相关部门下发的文件及会议文件工作，并把原来没有具体整理的文件按类别整理好放入文件夹内，给大家查阅文件提供了方便。
- (4)做好各类文件、图纸，下发、传阅及传递工作并将文件原件存档。根据项目部规定，对文件进行相关部门的下发、传阅、传递，接收部门在文件原件上进行签字确认，并将文件原件存档，做好资料借阅登记表督促借用人归还资料。
- (5)做好本工程的工程资料与工程进度同步，工作质检员要配合资料员的工作，每次质量检查时资料员应参加，并由资料员记录原始数据，填入验收记录表中。
- (6)负责工程资料的保管。核实工程资料的完整情况，对折皱、破损、参差不齐的文件进行整补、裁切、折叠，使其尽量保持外观上的整齐划一。按资料内容特征对文件资料进行分类，将属于同一卷的资料用档案盒装订后入柜保存。并定期对文件资料进行核查，对遗缺文件进行追查，查明原因。
- (7)工程资料应认真填写，字迹工整，装订整齐，一看一目了然，以便以后检查及归档带来方便。
- (8)登记保管好项目部各种书籍、资料表格。
- (9)及时作好资料的审查备案工作。资料管理工作正进一步完善规范，我今后会再接再厉把工作做的更好。为了项目部工作的顺利进行，除了做好本职工作，我还积极配合其他同事做好工作。

三、工作态度和勤奋敬业方面

热爱自己的本职工作，能够正确认真的对待每一项工作，工作投入，热心为大家服务，认真遵守劳动纪律，保证按时出勤，出勤率高，有效利用工作时间，坚守岗位，需要加班完成工作按时加班加点，保证工作能按时完成。

四、工作质量成绩、效益和贡献

在开展工作之前做好个人工作计划，有主次的先后及时的完成各项工作，达到预期的效果，保质保量的完成工作，工作效率高，同时在工作中学习了很多东西，也锻炼了自己，经过不懈的努力，使工作水平有了长足的进步，开创了工作的新局面，为公司及项目部作出了应有的贡献。

短暂而充满意义的一个月的实习以来，我的专业知识与实践操作真正进入了一成长的时期。随着师傅与同班同志耐心的指导与提醒，我的操作能力在所具有的专业知识的基础上很快的适应与熟练了各个岗位上的工作内容，步骤及要点。同时也提高了我对这份工作的认识 and 了解。激起了我对这份工作的兴趣和重大的责任感。我的每一步都必须从小事开始，从细节起步，刻刻牢记操作规范，时时不离的坚守自己的岗位职责。从不敢有过半点的马虎和大意。每各项工作的操作中，我都虚心接受和听取领导与同志的指导。不懂就问，不会就学。从不掩饰与含糊。并在每一项操作过程中不断的刻苦钻研，总结经验，不断的吸取教训，以致使我在工作中学到了更多的东西，

得到更大的进步。

努力总会得到果实，在这一个月的工作里，使我在此岗位上操作的内容有了不小的成就。在班里常受到班长与师傅的表扬。每一次的收发油中，他们都会在此教会我新的东西。耐心细致的为我讲解油品的流程和每个阀门所管辖的范围及通过油品流量的大小。特别是在每一次的储油时，他们会按一步步细致严格的为我讲述每一种牌号油的特点及怎样通过看，闻，摸，测等方法验证油品的质量，然后测出密度。总之，教到我学会，听懂，熟练为止。这一切的工作内容与工作氛围，促使我更加的不怕脏不怕累，吃苦耐劳，勤奋好学。

一、坚持专业知识指导实践，努力学习各项HSE管理规章制度，认真履行HSE岗位职责，提高HSE意识，严格执行本岗位的操作规程，遵守工艺操作纪律，积极参加各项HSE活动，岗位技术兵和事故预案演练。熟练正确的使用各种防护装备和消防器材，努力做到安全文明生产。

二、积极参加公司举办的各项活动，充分的锻炼自己，磨练自己，充实自己，使自己的特长得到展现和升华。

三、保持谦虚的工作心态和学习的态度，认真听取建议，以最大的努力去工作，以最大热情去学习。把规章牢记心中，虚心接受与采纳每一位同志的提议，累积经验，以便更快的完善自己，充分的发挥一个员工的责任，为自己的前程打下一个牢固的基础，从而实现自己的人生价值。

实现自我的人生目标。是一项长期而艰巨的使命，需要我们持之以恒，不断努力，不断探索，不断进取。善于总结经验，抓住自己的特长做到最好，那么人生的目标，也只不过是离我们一步之遥。

虽然我目前还缺乏经验，缺乏在艰难局面中独立开展工作的能力，但我相信年轻就是本钱，我正处于人生中精力充沛的时期，我渴望在更广阔的天地里展现自己的才能，我不会满足现有的知识水平，期望在实践中得到锻炼和提高。因此我一定会把所有的时间和精力放在我的工作上，积极投入到工作中，为实现自己的人生价值拼拼

时间一晃而过，弹指之间，20__年已接近尾声，距离我到移动公司工作也有半年时间了。在过去的半年里，公司领导和同事们对我悉心关怀和指导，再加上我自己的不懈努力和认真学习，使我迅速成长为一名合格的移动公司员工，并在工作中取得了一定的成绩，但同时也存在了诸多不足之处。现我对这半年来的工作做一个简单的总结。

作为一名刚刚走出校园的大学生，我对未来所要从事的工作充满了热情，迫切希望能为公司的发展做出自己的贡献，但由于工作经验较少，还需要进一步的学习才能独立开展工作。8月份我们到公司报道后，经领导安排在运维部和市场部各实习半个月，实习的过程就是学习的过程，通过一个月的实习，我熟悉了公司各部门的运作过程，对自己未来的工作职责也有了一个明确的概念。实习过后，我被分配到了运维部传输数据中心工作，在这里，通过同事们的指导和自己的实践操作，我已基本掌握了自己所需要的工作技能，能够较好的完成自己的工作任务。

我的工作是初级维护，主要负责是对二干传输设备的维护和电路资料的整理。二干传输设备的维护工作包括：

一、SDH设备运行环境、状态

包括对温度，湿度、清洁度、设备表面、机架与配线架清洁，列头柜电源熔丝及告警设备风扇状态的检查与清洁，还包括机房巡检，DDF，ODF接头目测。

二、WDW设备运行环境、状态

设备运行环境的温度、湿度、机房清洁度，机柜顶端指示灯状态，光监控通道和设备风扇状态检查和清洁，设备、ODF标签整理更新，机房调度尾纤、法兰盘、衰耗器，工具、仪器等。

电路资料主要是二干、本地网电路资料的整理与更新。接手工作后整理了所有本地网的DDF标签，把用笔修改过的都改成符合DDF标签规范的，然后打印出来重新贴在DDF架上。查清了以前遗留的电路资料不明的地方，重新做好标签。如电信的81条电路，只有传输端，没有交换端，我经过仔细检查后，将这些资料补齐，使整个本地网的DDF架上的标签都清晰明了，并能够达到以下具体的要求：(1)根据干线和本地网网络拓扑图与骨干层/汇聚层的电路开放资料和传输系统的纤芯资料要与DDF和ODF吻合。(2)干线传输机房和2个基站的ODF架及设备侧尾纤要按照规范要求布放，ODF要标识清晰完整。每一次开通和跳线都要保证电路资料的更新，DDF架的电路资料准确率要达到98%。

另外，我还整理了一整套传输机房北电设备和华为设备的波分图，完成了以前没有做过标签的ODF资料。

在努力工作的同时，我也认识到自身所掌握的知识还有一定的不足，因此积极从书本、从同事们身上学习新的知识，而公司也为我提供了许多很好的学习机会。在这半年里，由公司安排，我们接受了省公司举办的城域光网络技术MSTP培训和IP路由技术培训。在这两次培训中，我了解了城域光网络组网技术和STP网络管理及优化，掌握了IP网上相关常用协议，为自己以后的工作积累了更多的知识，使自己的工作能力有了一定的提升。

掌握了一定的工作技能后，我协助同事开新的基站，在外工作了一个星期，以配合11.2期工程建设扩容的相关工作。11月份，参加了随州移动传输机房电源割接工作。

为了更好的完成好下一步的工作，在现有的基础上取得了更大的进步，我决心在新的一年里，多向老员工请教和学习，继续增强自己的知识，锻炼自己的动手操作能力，积极向上，勤奋工作，使自己能够成为一名爱岗敬业并拥有良好技术能力的优秀员工。

回顾实习生活，感触很深，收获颇丰。通过实习我更加认识到实践是检验真理的唯一标准，只学不实践，那么所学的就等于零，理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。我感觉实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己的各方面知识、能力、技术等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础。

通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然也就不一样。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活实践中学习其他的知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。要学会从实践中学习，从学习中实践。此次实习我认识到很多工作常识，意志得到了锻炼，对我以后的学习和工作将有很大的影响。纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。做事不可以眼高手低，往往看似简单

的东西想要做好并不容易，只有亲身实践才能知其根本，才会做出理想的成绩。在实习时我们要将所学的理论知识与实践结合起来，培养勇于探索的创新精神、提高动手能力，加强社会活动能力，严肃认真的学习态度，为走上工作岗位打下坚实的基础。

由于是初次实习，所以有的工作做的很慢，也挺辛苦，不过在同事和同学的的关心和帮助下不断进步和成长，也充分感受到公司这个大家庭的团结和温暖，于是我决定就算再苦再累我也要坚持下去，所以工作起来反而觉得轻松了许多。所以通过虚心请教，在实习老师的指导帮忙协助下，我很快的适应了这份工作。

作为当代大学生，毕业前的实习是很有道理的，而且是必不可少的。实习，一方面让我们有机会对专业课知识进行总结，便于查缺补漏，体验理论和实践的区别;另一方面实习也是我们走上工作岗位前的培训，体验作为一个职工承担的责任，帮助我们将来能尽快适应工作岗位。个人之见，实习就是学习后的总结，走上工作岗位前的培训。

一、实习 学后的总结

第一阶段的医学实习地点是长清区人民医院，我在内科三病房区实习。这个阶段的实习让我们有机会接触到西医内科，了解了常见内科疾病的病因、发病机制、症状以及简单的临床用药，这也让我们意识到自己所掌握的西医内科学知识是远远不够的，并且书本上的记载与临床是有出入的。

第二阶段，在济南精神卫生中心进行心理学实习。我在精神科三病房、心理科及门诊都进行了实习，感触颇深。尤其是在精神科三病房区实习期，病房里有十个病人，病种多样。有时候主任查房时会给我介绍病人的典型症状。若当时我感觉没有把握，查完房我赶快翻看那位病人的病历，再看看课本，结合起来，使自己对这个疾病有更深刻的认识。虽然我们并没有学习过精神病学，但我们学过变态心理学。经过一段时间的实习，我感觉自己对课本里讲的症状部分掌握的不好，容易混淆。但在结合了典型的病例之后，加深了对疾病的认识。我还认识到以后无论学习什么知识，都要踏踏实实，结合实际，一步一个脚印的打牢基础，不至于走上工作岗位后束手无策。

二、实习 岗前的培训

虽然实习岗位和工作岗位可能不一致，但是我认为很多地方都是相通的。主要体现在以下几点：

(一)遵守规定

“没有规矩不成方圆”。任何单位都有自己的规章制度，只有每个职工都自觉遵守规章制度，工作才能顺利进行。首先作息时间方面，两个阶段的实习都是在医院进行的。医院里每天早晨都要交班，一般在八点，这就要求医生和护士八点前到医院，而且不能无故提前下班，擅自离岗。当然作为实习生，我也不例外。其次服装要求，在医院里当然穿隔离衣。我们专业没有发，我借了一件很厚的长袖。五月份，天气很热，但还是坚持穿，而且带实习卡，因为这是我们的标志。这也告诉别人，我们是新来实习的，请多包涵。

(二)遵守职业道德

人有社会性，是讲道德的。我们作为社会的一员，即将从事自己的职业，职业道德也是我们每个职工都应该遵守的。在医院里，我们要对病人负责，关心病人，不歧视病人，真诚地为病人答疑

解惑。

(三)学会保护自己

我们做好工作的前提是先保护好自己。不论是在精神科还是内科，医生都很重视病历的书写，因为这是解决医患纠纷的证据，是保护医生的法宝。二者不同的一点是在精神科，更要注意自己的人身安全。因为精神病人伤人是不负法律责任的。我在精神科病房实习的第一天，卢主任就提醒我，当病人走向你时，注意他的眼神不对就赶紧跑。曾经就有一个实习生被精神病人打得头破血流。其实，不只是医生，其他职业也如此。只有在保护好自己的前提下，才能搞好工作。

(四)搞好人际关系

当今社会，人际交往越来越重要。一个人的力量是渺小的，要完成一项工作，往往需要各个部门的共同努力。在医院，医生和护士需要配合，医生下医嘱，护士负责执行，当有问题时赶紧向医生询问，共同为病人治疗疾病。医生和医生之间也是需要沟通的。对一种疾病没有把握时就要和其他医生探讨，或是请其他科室医生会诊，当然这也是本着为病人负责的态度。除此之外，还有上下级关系，和其他单位的关系等。有一个广泛的交际圈和良好的人际关系，不仅是工作所需，而且是生存所需。

只有经过实习，我们才知道前段时间的学习还有什么不足，那些地方还需要更加努力。只有经过实习，我们才能从各个方面锻炼自己，提高自己，为将来能顺利走上工作岗位打下基础。因此，我认为，实习就是学习后的总结，岗位前的培训。

在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的企业文化，也就是说，公司已经具备了足够的亲和力和一个良好的工作环境。在我的意识中，我觉得一个好的品牌首先是有好的质量和信誉，其次就是有足够大的知名度。我觉得做大牌，应该把公司的整体形象给宣传出去，让这个品牌深入人心，不仅要利用传统的广告媒体，同时也要利用现代的网络技术，在短短的一个月左右的时间里，我学到了很多以前从未涉足的事物，如果不是公司给了我一次深刻的体现机会，可能我现在还只是一个只会拿书本的书生，要所最深刻的事，当然就是跟踪客户了，以前认为只是去客户那里单纯的了解一下情况就可以了，可是却没有想象中那么简单。例如有时候想了解一下客户的打印量的情况，客户却让你自己搞，可是自己却连按哪个键都不知道，那怎样了解呢?到最后，还是要客户自己动手。这时候，我只能呆呆地站在那里，心里很不是滋味。由于对业务的不精通，遇到这样的事也是必然的。因此，我对自己说，无论你拿着本书说的怎样厉害都好，轮到你要实际操作的时候，你只能无奈地站在那里，“纸上谈兵”在这个年代是行不通的。这同时又证明了要做好一份工作，不仅要了解相关的理论知识，还要了解实际操作。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这个全新的专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

1、坚持

我们不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

2、勤打杂

我们到公司去实习，公司多数是把我们当学生看待。公司在这个其间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，我们应该主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有打杂。这样公司同事才会更快的接受你领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些重要的工作。

3、多听、多看、多想、多做、少说

我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

4、少埋怨

有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

更多工作总结 请访问 <https://xiaorob.com/zongjie/gongzuozongjie/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发