

个人实习总结400字13篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/gongzuozongjie/17872.html>

[ECMS帝国之家，为帝国cms加油！](#)

个人实习总结400字范文13篇

总结是社会团体、企业单位和个人在自身的某一时期、某一项目或某些工作告一段落或者全部完成后进行回顾检查、分析评价，以下是小编准备的个人实习总结400字范文，欢迎借鉴学习。

这是我第二次教育实习，上次的实习已经积累了一些经验，这次的实习很顺利，也再一次体会到了教师责任的重大和工作的辛苦。这让我更加坚定了成为一名教师的信心。我离我的梦想又近了一步。

本次教育实习任务：

- 1、完成20节教案
- 2、试讲新课
- 3、得到指导教师意见和建议
- 4、参与学校或班级活动
- 5、班主任工作的实习

八周的实习，使我再次体会到成为一名教师的乐趣，同时，它也再次使我的教学理论变为教学实践。虽然，每天都很累，却也很开心，让我难忘。

当我漫步在校园里，孩子们那灿烂的笑脸，是那样令我愉快;那一声声稚嫩的“老师好”，是如此的美妙动听，总能扫清我的疲劳。

我实习的班级是小学五年级一班。学生们调皮又可爱，他们对我的来到感到很好奇，上课常常偷看我，下课也总会围在我的身边问我问题，我们很快打成一片。熟悉之后，我发现这些孩子真的是很有趣，他们有时很幼稚，有时又很成熟，现在的孩子让老师很矛盾呢。

听了一周的课之后，我就走上讲台，开始了讲课。虽然已经不是第一次讲课了，但是刚开始还是会有一些紧张，很快的就放松下来了，顺利的完成。课讲完后，学生反响热烈，还满喜欢我的课，指导老师也给我提出了一些建议。之后的几节课，讲的越来越顺利。

在实习期间我也帮助老师批改作业。批改作业，纠正学生的错误是非常重要的。我在纠正学生每个错误的时候，写上激励的评语，并在评语中强调订正的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励。因为我相信。对于学生的表扬相对与批评来说。更容易使学生取得进步。

实习期间，我从指导老师身上学到了很多。老师平时很严肃，言语很少。可是对管理学生很有一套。通过每天日常的观察和学习，确实体会到了知道老师的方法。

时间如同一溜烟的工夫从我眼前飘了过去，其实细细算来，我从学校毕业到我走向实习岗位工作的时间也已经过去了两个月，但是我感觉自己昨天还在学校里面，今天我就在公司里面工作了两个月。感觉自己昨天还在做着第一个月的工作总结，今天就已经在做第二个月的工作总结了。思考了一下原因，可能是因为这份工作对我的吸引力太大，导致我每天沉浸在自己的工作里，浑然不觉一天的时间已经过的这么快。

比起刚来公司实习的第一个月，我在这个月里的表现就要好太多了。对于前台客服的工作渐渐上手熟练了起来，犯的错误也比第一个月少了一半，积极性和主动性也提高了不少。我对我这份前台客服的工作也逐渐有了信心能把它做得更好。

我记得我第一个月刚好的时候，因为对工作内容的不太了解，所以面对如此简单的前台客服工作也都不能够做的好。不会复印资料，不会收发办公室的工作文件，不会前台的接待礼仪，也经常受到主管的批评，说我仪容仪表没有达标，说我回答顾客的术语有问题，说我学习的积极性和主动性也不够。我也意识到了自己这些问题的所在，所以在我做第一个月的工作总结的时候，我就开始反省自己，决心要在第二个月里改掉我这个毛病。

所以在第二月一到来的时候，我就积极主动的报名参加了公司的员工培训，在培训里我对我自己的岗位有了更加深刻的认识 and 了解，也学习到了一定的职场技巧，对我之后的工作产生了很大的作用。吸取和积累了上个月的工作经验，我认识到了作为一个前台，形象和礼仪是一件很重要的事情，所以在这个月里，我就开始注重起了自己形象的管理和礼仪的培养。我向我们公司优秀的前台员工学习，每天晚上回去以后，花费一个小时的时间在家练习，所以在这个月里，我每天的仪容仪表都达到了公司的标准，每一次接待客户，我都能把礼仪做到位。在这个月里，我也主动去学习前台客服需要掌握的一些技巧，比如复印资料，比如收发文件，比如如何用正确的术语来回答客户的问题等等。

虽然比起上一个月的工作情况，我这个月的进步很大，但是依然也有很多需要改进的地方，比如和部门同事之间的沟通不多，反应不够灵活等这些问题，我都会在接下来的工作中一一进行改正。我也会在下一个月的实习工作里，继续努力，再接再厉。

我去了__市__印刷厂实习，这是一家规模非常小的印刷厂，但是规模虽小我却在这里学到了很多东西。

经过这些年的发展，印刷业还处于一个不规范，管理相对比较混乱，受人忽视的时期。我选择去印刷厂的原因之一是行业。印刷业整个行业发展比较混乱，没有规范的制度和规章。之二是企业，大多都是小厂家，管理几乎荡然无存。在这样一种环境下，我想了解印刷在__这块地又没有做强作大的可能。

__印刷厂在年前是比较繁忙时期，由于中小学都处于期末考试阶段，试卷是厂里主要印务，在平时，厂里也会印刷日历、文件、信纸、传单等。在厂里，我负责的任务主要是打字、纠错和其他

一些杂务。工作本身并不重要，这些工作技术含量都很低，有些不用学习也会立刻上手。打字是小菜一碟，按要求将信息录入电脑，重在效率和质量。纠错是个比较累眼的活，盯着电脑几小时不动以致头晕眼花。杂务莫过于一些拾页子、装袋子之类的体力活。在天寒地冻的天儿，这些活也不是很容易，很多工人的手脚都冻伤了。这让我很有感触，没有知识就只能从事体力劳动，获得的报酬也稀少，人生价值无从实现。

在印刷厂，当我问到为什么厂里不增添新设备、引进新技术、招聘高素质人员、拉来新业务时，老板给我讲了一些关于印刷行业的潜规则。__印刷行业还存在很多不健全的地方，人们的生活水平还很低，小企业一般不重视管理，更别谈人力资源管理了，一般招聘的人员都是初高中生，由于工作上手快，不要求高技能、高素质人才所以不注重人本管理，若员工不满意工作条件、薪酬等等可商量辞职，然后企业再招其他人选，无形中增加了企业的

这次的实习使我锻炼了打字的速度和质量，了解体力劳动的辛酸，磨炼了我的意志，在与其他未受过高等教育的人沟通之余认识到知识的重要性，大学教育的优越性，使我奠定了好好学习的决心，抓住现在人人觊觎的大好时机，努力学好自己的专业课，将自己的知识与企业人力资源部相衔接，处处为就业铺路，熟练掌握人力资源管理的各个环节，在以后的学习过程中不断培养自己的多方面的能力，如果有幸找个好工作，认真踏实，不断创新，然后若回家乡，为家乡的发展尽献微薄之力。

自从来到大学之后，新鲜的事情总是一件接一件。如今，通过努力的学习，我走出了大学的校园，但却也看到了远比大学更加广阔的平台——社会。

在这次的社会之旅中，我感觉自己虽然经历了四年的大学专业学习，但在社会中仍然是一个刚刚起步的“孩子”。虽然这样的感觉多少让我有些失落，但在社会的丰富体会中，我很快又沉浸到了对社会的体验和学习中去了。

在社会的工作上，我深感工作的辛苦和压力。虽然当初成功考上了大学，但在就业压力如此巨大的社会竞争中，我们这些尚且没有丰富经验和能力的大学生们又谈何放松呢?在实习的工作中，我感到自己过去在课堂所学的是多么的基础、简单。虽然这让我很好的了解了-专业，但对比其他同届的同学，这又有什么优势呢?为此，我充分意识到了学校不过只是固定的道路，谁都走过来了。为此，我们必须靠自己更进一步的努力!这份努力，才是我们的付出，也才是我们真正的收获。

此外，在社会人际方面，我也通过实习认识了不少新朋友。他们有的是部门前辈或同为实习生的同事，有的却又不过只是生活中的邻居。通过和朋友们交流，我更加宽广的认识了社会，收获信息的来源也更加广泛。借此，我不仅解决了工作上许多的烦恼和问题，生活中的一些不了解，也都有了办法。

而且，通过人际交流，我也从前辈身上学到了很多，并以他们的优点作为榜样，管理并激励了自己的成长，让自身能朝着积极的方向发展自我。

在生活方面，通过自身的独立能力，加上朋友们的帮助，我过的还算不错。虽然实习的前期也有被突如其来的“自由”冲昏了头脑，但很快就意识到了自己的问题，并规划好了自己的生活规律。通过生活的体会我更加认识到了社会的复杂。工作虽然是自我发展塑造的道路，但生活始终才是目的。为此，我也从生活中学习了很多技巧，帮助自己构建了适合自我的生活状况。

如今，回味这次的实习体会，虽然很多事情都完成的很粗糙，很辛苦。但每一次的新体会必然都会给我带来更多的成长和进步。很快，我就要正式走进社会，相信这些收获都会成为我宝贵的经验，帮助我更好的发展自己的人生!

首先感谢公司提供的这次机会让我们可以学习各种知识，今天通过唐主任的讲解让我们了解了电厂安全的重要性。

我明白安全生产不是口号，是我们人身安全唯一保障，不能因为以前的安全就忽略了以后的危险。时刻把“三不伤害”切实落实到实际工作中，努力提高自我的安全意识;安全不能只是空话，更重要的是我们要牢记于心，并提高自己的警惕性。我们直接与电打交道，这就注定了我们的工作是很特殊、很危险的，习惯性违章是安全工作的敌人。

电力事业是个充满危险的工作，但只要掌握电厂运行规律、时刻保持安全生产的警惕性，防微杜渐，认真对待每一次工作任务，做到三个百分百：即有票工作百分百、填写正确率百分百、严格执行率百分百，就能有效防止违章作业。

热爱生命，一个在儿时便耳熟能详的词。然而，直到今天，才用心的去思考、去品味它真正的含意。而对于生命，也许我们并不需要做太多，当一次次意外，一场场祸事已经野蛮的对我们宣布了它的弱不禁风时，让我们以往事为镜，以生命的健康为目标，反复吸取，认真总结，时时铭记，用我们全部的爱去搭建一颗“安全的心”。

我来--实习已经有一个月了，在这一个月里，感慨很多收获也很多。

我觉得一个人总要经历一些事情才不枉来这个世界，一个美好的生活不是总在安逸中过来的，不是衣来伸手饭来张口的浑浑噩噩，也不是在世俗纷争中迷失自我，更不是人云亦云随波逐流。而是在学习中前进，在前进的道路上找寻自我，在自我的生活中体味人生，让自己的人生多姿多彩。

做为一个刚踏入社会的年轻人，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在同事的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后的工作是非常有益的。在这一个月中，我学到了很多，学习方面：扎实的专业知识是提高工作水平的坚实基础。在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当你工作以后，你才会发现专业知识是多么的重要。工作方面：不但要有良好的工作态度，而且还要有很好的表现力。为人方面：要团结协作，善于沟通。这些东西，对我来说受益非浅。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，也为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。

时间过得真快，转眼为期X个月的实习生活已经结束。实习是我们将理论用于实践，用于临床所迈开的第一步，在此过程中我收获颇丰，心得体会亦不少。

我-医院实习，按照学校和医院的要求和规定，我分别到了X科，X科等X个科室学习，在实习期间我遵纪守法，遵守医院及医院各科室的各项规章制度，尊敬师长，团结同事，严格要求自己，努力做到了不迟到、不早退、不无故旷工及擅自离开工作岗位。对待病人和蔼可亲，态度良好，努力将所学理论知识和基本技能用于实践，在此过程中我不断总结学习方法和临床经验，尽力提

高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，不断培养自己全心全意为人民服务的崇高思想和良好的职业道德。

经过X个月的实践我熟练掌握了病程记录、会诊记录、出院记录等医疗文件的书写;掌握了临床各科室的特点及各科室常见、多发病人的诊治;掌握了常见化验的正常值和临床意义及和各类危、重、急病人的初步处理。较好地完成了各科室的学习任务。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!

时间如梭，转眼我们已经在实习学校度过了一个半月的时间。这一个半月里，我们面对的困难很多，每天早出晚归的日子也使我们身体疲惫，但是在这个过程中，我们享受到更多的是乐趣、成长与进步。就我自身来说，对于教学，我至少克服了紧张的毛病，在课堂上也更加的自如，尽管在教学手段、方法上我和其他的老师还有很大的差距，但我在空余时间经常去听课，也让我认识到了不足之处，所以在接下来的实习中，我会更加努力提升自己的各个方面;在与岗友的日常生活中，我们相互帮助，经常就课堂管理、教学技能等问题，交流心得，让彼此借鉴方法，同步提升。

在本周我们的主要任务是进行第一次作业的提交——录15分钟的课程，大家首先定好日期，其次进行准备，最后依次录课。为了让自己的作品更加完美，许多实习老师，都是录了2次以上，这样精益求精的精神也值得我学习。我对我的录课成品感觉不太满意，可能因为自身备课不太充分，当然，也是为了追求完美，总觉得自己的不足之处有很多，需要提升的有很多。我邻座的老师他的许多品质都感染着我，热爱学生，对自己的职业富有激情等等，不仅仅是他，许多其他老师身上也有着许多高尚的品质，值得我们学习，这是我作为学生在学校中不能完全体会的。我认为顶岗实习在一方面是让我们的教学能力得到提升，另一方面是让我们的人格品质得到提升，也就是理论应用于实践，实践又体现着认识。在当今社会中也不乏混日子的教师，如果一个人不敬业的话，他的工作是不会长久的，所以工作需要一颗“敬业”的心，不要去“混生活”，而要积极的面对生活，面对工作，这样才会越来越好。在本周学校中安排我作为一个创新能力比赛的面试官，在面试的过程中，我看到也体会到了学生的综合素质，可以说我们学校学生的各种能力都是比较均衡发展的，思维非常开阔，并非是我们平时所了解死读书的学生，好多同学非常具有创新能力，这也是当今我们国家希望青少年应该具备的素质，梁启超说过：美哉，我少年中国，与天不老!壮哉，我中国少年，与国无疆!说的就是我们的希望是寄托在青少年身上的，一个国家有创新就能够更好的发展，而青少年是发展的主力军，青少年具有很高的创新能力，那么我们国家不断强大是必然结果。

俗话说的好一年之季在于春，一天之季在于晨，随着天气逐渐变暖，我的工作的热情也随之唤醒，我相信在接下来的日子里可以有更大的提升，有更好地发展。

在过去的一个月中，我感觉自己有了非常大的成长，这对我而言也是非常有帮助的，作为一名实习生，我经常能够感受到自己作为同事之间的差距，这一点是需要不断的实践去弥补的，当然，从中也应该要积累足够多的经验，我甚至来到这里实习，是对我的一个很大的挑战，也是对我的魔力，我非常珍惜这三个月的实习经历，现在回想起来确实是非常的充实，我也深刻的意识到了，实习给我带来的收获，我也总结一下。

首先，作为一名毕业生，我对自己专业知识的掌握是否全面，这不是嘴巴上面说说而已，付出实际的行动才是真正的实力，说话，我来到这里一天又接受到了，一些培训，我觉得这些知识是我应该要掌握的，有很多东西都应该要慢慢的去积累，这对于我而言，还是很有帮助的，我知道在

以后的学习当中应该要找点什么发展不断的调整自己的心态，落实好一些相关的知识，用这样的心态去做好自己的本职工作也是应该的，相对于自己的工作而已，我也虚心的会作为老员工学习，他们也是我学习的对象，这一点是我们一的，总共掌握了太多的经验了，这一段实习经历，宝贵的一段。

平时的工作当中，我也是自己给的，我认为要做好一份工作，其实是需要足够多的耐心，也需要自己不断的去努力，应该要学习，学习是永无止境的，打落了工资的也不应该忘记在学校的时候，那样的心态，人都要保持着求学若渴的精神，这一点对于实习生而言，是一个非常好的品质，现在这三个月的实习也过去了，我也是刚知道了自己的问题，希望能够在以后的实习工作当中做得更好，正式步入工作之后，也能够让自己更加的优秀感激这一段实习经历。

实习期间的点点滴滴，让我受益匪浅，我认为在实习方面，我还是应该要做的更加认真一点，这对我的影响还是比较大的，通过实习我也认识到了自己的进步，对于专业能力的提高，更加应该要充分的发挥自己的各方面能力，这对我来讲也是有足够多的提高，实习的时间是非常宝贵的，这确实让我得到了非常大的提高，以后我一定会做的更好一点，成为一名优秀的学生，我应该要朝着好的方向发展，以后也需要对自己学习更加负责一点，这段实习经历，充实了我，也在这方面积累了很多，正式步入社会之后一定会更加认真的。

在-x庄园实训的这段时间里，我觉得真的很美好，欣赏了美丽的景象，学会了一些对待客人的方式，还有在花庄里玩丛林穿越的重重惊险的闯关，让我领悟到了人生哲理！

还有和两个同学在餐厅工作的时候，我们互相帮助，有什么问题可以问阿姨，阿姨也非常的友好温柔，还有那里的那个老板娘，我觉得她超级好，特别有气质，第一次见面的时候，我在扫地，然后她跟我说了个“早”，我不知道她是在跟我说话，然后就没理，实在是尴尬啊，但是她还是继续跟我打招呼啦，才知道她是在跟我说话，觉得她人很好！

在洗那个烧烤的架子，油特别多，要洗好几遍，可以看出他们那里还是比较注重卫生方面的，什么都要做到，这也是给自己的一个要求，绝对不能偷懒。可能第一次去的时候对那里的一切都很新奇，然后工作的时候还是有点分心的，没事我们去荡秋千，后来阿姨和我们说工作时间不能玩，工作就要好好工作，休息的时候就好好休息，然后我们就从那以后在工作时间绝对不能玩，这让我知道了，以后真正上班后的一种对待工作的态度！

汽车拆装实习周在期待了很长时间后，终于到来了，心情十分的激动，作为一名物流工程专业的学生，我觉得汽车构造非常的重要，是以后学习工作的基础，经过很长一段时间的理论学习之后，进行汽车拆装的实习可以加强我们对汽车构造的更深一步的了解，让很多的疑问得到解决，以及书上的一些抽象的知识具体化，让我们更深入的学习了这些知

星期一的下午，我们来到了工程中心的实习车间，在老师的带领下熟悉了车间，然后老师给我们演示了各种设备的操作和用途。我们按照老师所讲的步骤一步一步地拆分发动机，并把它们按类别分好，按顺序摆放好，以方便我们安装。首先，我们对发动机外围附件进行拆卸，分别了解各部分的名称和功能结构特点等等。拆完了外围的附件，然后，我们对发动机的内部进行解体，拆开油底壳;拆下机油泵和机油滤清器;拆卸气门罩，拿开气门罩密封垫;拆下气缸;将缸体总成倒置，松开曲轴轴承盖及连杆轴承盖;将气缸体转到安装方向，取出活塞连杆组。分解完发动机的内部结构后，我们还重点地对曲柄连杆机构和配气机构进行拆装，了解它们的工作原理。

本次金融实训形式多样，内容丰富，让我感触颇丰。在每个环节的学习中都能让我有所收获。

在上机实际操作中切身体会到了股票和期货买卖的全过程，了解到了一些证券交易的规则，让我对金融市场有了进一步的认知。我在本次实训之前对股票交易也有所了解，也会一些基本的技术分析，但是，在之前的虚拟交易中我感受我所掌握的技术分析在实际运用中反而会让我陷入困境。本次实训我吸取教训，买经营业绩一直良好的股市蓝筹，而且不轻易卖出，减少交易手续费。如今我买的3支股中已有2只涨到理想的价位了，如若可以抄作，应该是时候卖出了。本次上机操作确实是我第一次接触期货，只能说选哪个期货完全是靠运气了，也曾听闻期货的技术分析远比股票复杂，股票我尚未消化，期货也就更难下咽了，也许这也决定了我将来不会像接触股票那样接触太多的期货。

本次也不是我第一次去宏源证券，营业厅内没有什么大的变化，只是给我们讲解的姜经理的`一些话和她的经历让我有所感触。她具体说了什么我描述不清楚了，但是我能记得她年轻的脸庞上写着的成熟气质以及当时我听她的讲解过后的深刻感受：人只要做事不功利，不浮躁，就能开开心心，就能有所作为。

在心内科的实习即将结束，在这一个多月的实习期间，我遵纪守法，遵守医院及医院各科室的各项规章制度，尊敬师长，团结同学，严格要求自己，努力做到不迟到、不早退、不无故旷工及擅自离开工作岗位。对待病人和蔼可亲，态度良好，努力将所学理论知识和基本技能应用于实践。在此过程中我不断心得学习方法和临床经验，尽力提高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，不断培养自己全心全意为人民服务的崇高思想和良好的职业道德。

我在本科室实习期间，遵守劳动纪律，工作认真，勤学好问，能将自己在书本中所学知识用于实际。在老师的指导下，我基本掌握了心内科一些常见病的护理以及一些基本操作，是我从一个实习生逐步向护士过度，从而让我认识到临床工作的特殊性与必要性。以前在学校所学都是理论上的，现在接触临床才发现实际工作所见并非想象那么简单，并非如书上说写那么典型，好多时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累，所以只有扎实投入实习，好好体会才能慢慢积累经验。

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