

实习期个人总结及收获7篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/gongzuozongjie/17978.html>

[ECMS帝国之家，为帝国cms加油！](#)

实习期个人总结及收获通用(7篇)

实习期个人总结及收获写什么？实习可以缩短从在校生到一名工作者的思想以及业务距离，为今后进入社会打下基础。下面是小编给大家带来的实习期个人总结及收获，希望能够帮到你哟！

这次实习是有收获的，自己也有许多心得体会。首先，感受颇深的一点是，理论学习是业务实战的基础，但实际工作与理论的阐述又是多么的不同，在工作的闲暇之间，在同一些工作多年的会计人员的交谈中，深知，在工作岗位上，有着良好的业务能力是基础能力，但怎样处理好与同事的关系，为自己和他人的工作创建一个和谐的氛围，又是那么的重要，于是也就更能体会在企业中“人和万事兴”的要义。

其次，作为企业的一员，无论是其他工作人员，还是会计人员，在进行自身相对循环重复的工作中，不仅应保持工作的质量及效率，还应具备创新精神。西大农药厂，即将面临“改制”的调整，这就意味着该企业将面临由“校办”企业向“社会”企业的角色转换，先前所享有的一些优惠政策，将随着改制的完成而倾刻丧夫，这样，农药厂将更直接的面临市场激烈竞争，接受残酷的规则约束，为了企业的生存、发展，就得创新，以变求生存，用新促发展，西大农药厂在面临新一轮发展的时期，应鼓励员工大胆创新，为企业的发展积极献计献策。

这次，我怀着期待的心情到报社见习，在这宝贵的两周时间里，通过老师的帮助，我不仅对专业知识有了更为深刻地了解，同时也学到课本外的实践经验。这些收获对我今后的学习和工作都起到了很大的指导作用，使我受益匪浅。

这次在报社的见习是我大学生活中不可缺少的重要经历，该报社的工作态度和敬业精神让我感到作为一名记者的使命感和态度。在实习过程中我学会了以下几点：

从自身方面，首先，实习不是被动的学习，在实习岗位锻炼自己的实践能力，同时也要注意创造性的发挥，和实习单位多多交流，成功转换角色的方法。二是要给自己定好位，在态度上要把自己当成学生，虚心求教；在新闻采访时要把自己当成一个工作人员，爱岗敬业，严于律己，争取多写新闻，多发新闻，维护新闻的客观、公正。三是要多动手写，做记者必须腿勤，笔勤，一个新闻要跑上大半天，和不同的人打交道，然后组织稿件，同时自己要主动动键盘写稿。四是工作要认真扎实，做要做到最好，让读者能够更快更易得到最新的消息。

近期这段时间的实习也告一段落了，也即将也几年大学时光告别，我心里是非常的感慨的，我深刻的理解了现在自己的一个状态，在学习方面是永远学不够的，实习期间我对这一点也是深信不

疑，我知道自己和很多人比起来还是差了一些，在专业知识掌握方面还是稍显不足，对于近期的实习，我也感觉有一些吃力，但却在这个过程中，学习到了很多知识，我是非常满意的，实习过后，我也依然感觉非常的有动力，对于这次的实习我也总结一番。

在这三个多月的实习当中，我绝得自己看到的学习到的是以往想象不到的，在学习获取的知识，只能说是一个基础的，其实真正的步入工作之后才能够感受到了自己不足，因为周围太多优秀的人了，还有自己学不完的知识，这对我还是非常的重要，我也希望可以自在接下来的工作当中，做出更好的成绩来的，实习的这段经历，我也依然是在不断的填充自己，我深刻的意识了这些细节，在这方面我感到无比的自豪，从这样的环境下面也能够做出一个好的判断，及时在这个过程中，也会遇到很多一些困难，但是我还是特别珍惜的。

作为一名大学生，我始终都是相信这一点，我也每天按时的完成好自己的工作，积极配合的同事的工作，公司平时有什么小的项目我都会积极的参加，包括各种培训我每次都在其中学习到了很多，也看到了一些职场当中现象，这些都是在学校看不到的，我认为特备的珍贵，我也一定会让这样的事情发展的更加到位，作为一名大学生，我始终都坚信这一点，考虑到了这些之后，我也是端正了自己的态度的，对于这一点，我是觉得很有意义的，实习结束之后，我对自身更加是有了一个客观的认识。

在这次的实习当中，我希望能够让自己做的更加细心一点，我也回顾好了自己各方面职责，这对我是很有帮助的，作为一名大学生我需要有这样的方式去锻炼自己，几个月的实习下来，还是有足够的进步的，未来正式步入工作之后肯定会更加的有底气，我始终都坚信这一点，感激这段实习经历，我会让自己做出更好的成绩来，这让我也是对自己充满信心的，渴望在这个过程中做的更加有意义，端正好了态度之后再认真的去做好自己的工作，这次实习所积累的东西还是特别多的，我也一定会进一步的努力。

透过这次的实习，让我学到了很多课堂上学不到的知识，也明白了很多的道理。在工作实习中，我们将学到的理论知识运用到工作实践当中，让我们加深对自己以后的工作和所学专业的了解，让我们提前做好准备，不会在以后的工作上手足无措。

在学校的安排下，我来到一家外贸公司进行工作实习，刚开始的几天是适应期，主要是了解公司的业务背景、工作流程、发展方向等。在其他同事的帮忙带领下，我开始着手一些简单的工作，在他们的旁边听他们传授的一些工作经验和技巧。在前辈的带领下我也开始着手一些相关的业务工作，虽然只是在他们的旁边帮忙打下手，但是我对外贸业务员的工作也是逐渐的了解，慢慢的我的工作多了起来，经过一个星期的实习，我也到达了前辈一样的工作量，在刚开始的实习中，我们就应多看、仔细观察、认真学习、虚心请教、多动手实践，这样才能然我们学得更多，明白的也更多。

无论是哪个公司企业，领导都是发扬团队精神，因为一个人的力量是有限的，而要将工作业务做得更好，每个人都需要和别人互相的交流沟通，取长补短，互相帮忙合力完成工作目标，团结众人的力量才能发挥的效益。所以在工作中，我们都是分成一组组的，每个组都会有自己的工作任务，每个人都会负责不同的环节，尽量将可用资源的开发。

想要更好的工作，只有对自己工作的了解，首先我和一位前辈和需要的客户进行交谈，更好的领会顾客的意图，同时准确的向客户传达公司，以及公司产品相关的信息，然后交谈成功后，就是下发送货通知，然后确认收货，以及顾客使用后的状况和感想的跟中服务。这些工作都说起来简单，但是做起来却有着必须的难度，个性是我这种没有多少工作经验的初学者。但是经过一段时

间的工作实习，在前辈们的鼓励帮忙下，我开始了正常的外贸业务员工作，此刻的我也算是一名正式的员工。

透过实习我成长了很多，虽然实习的时间不长，但是在实习中，培养了我们的动手潜力，增加了我的工作经验，这些对我来说都是相当大的助力，这次的实习为我以后的工作打下了坚实的基础。这次的实习我是收获颇丰啊，首先谢谢学校给予我这次实习的机会，还有公司的领导前辈给予的鼓励和帮忙，不然我也不会有此刻的成就和收获，总之谢谢你们！

自20__年6月起进入广西南宁__公司正式实习，至今已满一年，期间，我协助我的导师__先生共成功代理了153件专利申请，其中发明专利95件，实用新型42件，外观设计16件；涉及的内容包括专利申请业务挖掘、办理流程、文件的撰写、补正、审查意见通知书的回复以及案卷的整理归档等。再次翻看案卷记录，每一个案卷都承载着我实习过程中在导师的教导下收获的每一点一滴的成长。

1、职业道德修养的提高和执业纪律的强化

实习前学习的职业道德和执业纪律在所里得到了进一步的提高和强化，实习过程中能够做到对申请人的技术方案保密，并尽量为申请人获取最大的利益，诚实守信；敬业并与同事互勉互助；自觉遵守专利代理人执业纪律，没有任何违反职业纪律的行为发生。

2、业务挖掘

学会与客户沟通，尽量挖掘专利的相关创新点，并主动学习了《企业专利工作实务手册》的相关内容。积极为客户进行专利知识的普及，于20__年11月应邀前往广西田园生化股份有限公司，针对专利查新和农药生产机械类专利的撰写进行培训讲解；于__年5月应邀前往广西南宁市宾阳县，针对农业专利挖掘与申请进行培训讲解；并在导师的带领下，多次进入申请人的生产车间，帮助申请人挖掘和梳理专利技术方案。

3、办理流程

进入所里的第一天起，所里的同事热情地带领我熟悉专利申请的办理流程，包括接案、立案、方案梳理沟通、文件的定稿提交、缴费、通知书的答复以及案卷的管理等事宜，至今，我已能独立完成相关流程的办理。

4、文件撰写

已能够将学习到的专利知识运用在撰写工作中，并常常查阅一些经典案例，从中进一步加强对专利的整体布局，撰写文件时能够为后期创造性的答辩做好充分的准备。

5、补正和审查意见通知书的答复

掌握了文件的补正，并从补正过程汲取经验教训，避免同样的错误再次发生；慢慢积累答复审查意见通知书的实战经验。

6、案卷的管理

在导师和同事的帮助下，已有一套较为便利的案卷管理模式，方便案卷的查阅和使用。

这几个月来的实习当中，我觉得自己的进步是比较大的，我每天认真的在做好相关的职责，这对我个人能力还是有足够多的调整，到公司工作的这段是时间当中，我也是做的比较细心的，这也让我清楚了接下来工作的方向，对于专业能力我一直以来都是比较有信心，可是通过这次的实习我又有了新的认知，我觉得自己还是有很多不足，但通过实习进步比较大的，未来也一定会做的更好一点，对于在这次的实习我也需要总结一番。

身为一名技术员，我一直都是很有感触的，在这方面我也是做出了很多调整，在学校的时候所学习的东西，是让我感触非常深刻的，这让我也是接下来应该要努力的方向，希望以后自己可以做出更好的成绩来，做好这份工作是非常不容易的，我觉得我所掌握的技术还是不足的，看到别人在学习当中，所掌握的东西，我真的是感觉非常的吃力，这并不是我想要看到的结果，相对而言我是做的不够的，并且在接下来的工作当中，应该要做的更加细心一点，这也是我对这份工作应该要有的态度的，希望以后可以做的更好一点。

除了在学校所掌握的知识之外，我也是得到了非常多的提高，我也相信自己是做的更加认真一点，确实也是以后的方向，我也是真切的体会到了这一点，在工作当中我一直都是积极的处理好自己的本职工作，也在实习这样的环境下面受到了非常多的启发，这就让我更加的明白这些了，做好一名技术员我觉得自己还是积累了非常多的细节，我感受到了自己接下来要去努力的方向，这使我在这个过程当中也得到了很多的锻炼，我相信实习是可以让我有更多的成长，也会让我做的更加到位的。

虽然技术方面的工作是比较多的，也在这一点上面确实还是有所努力，公司对我也是非常看好的，我和周围的同事也虚心学习了很多，我一直都能够深刻的体会到了这一点，做好技术工作，了解更多的东西，维护好的公司的设备，从公司其他同事身上我学习到了很多东西，只有认真的做好技术的工作，接下来才可以做的更加认真，遇到自己不明白的东西，我都会虚心的请教，我也是从这个过程当中明白了很多东西，更加渴望接下来能够掌握更多知识，这次实习确实对我是很有锻炼的，我也会做的更好一点。

在毕业临降之前，学校给予了我们一个实习的机会，为的是让我们对社会有所实践，我也非常珍惜这个机会，经过学校的安排，我到了__保险公司分公司，从事我不曾熟悉的保险工作，紧张，茫然，不知所措的感觉涌涌来之，但是我可以克服，因为我坚信自己可以面对。

在公司，我先后接受了保险业基本理论和公司新推出的险种——万能险的基本条款及规定的培训，参加了销售万能险的产品发布会和不同形式的客户联谊会参与听讲新人培训会与每周例行的大小晨会，参与保险代理人换签合同的各项流程处理事宜，接待保险业务员及为其制作、打印各种险种利益的演示表格，辅助个险销售部及组训室的其他同事解决工作上的问题等。通过这些各种形式的工作参与，我学到了很多宝贵的实用知识，主要是：

(1) 保险搜集整理以及保险行业的现状，使我对保险有了一个更客观、全面的认识，理智的判断，也激发了我对金融学的深化了解和欲学以致用的兴。

(2) 对已知资料的分析的和与同事们的交流，提高了自我的思考认知能力，通过，为，对保险业的现状的研究和前景的科学预测，进一步引发了我对职业取向的思虑，帮助了我在大学期间进行的职业规划和职业生涯设计。

(3) 对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善的目标，通过与同事们和众多的业务员的交往、接触，学到了珍贵的人际交往技巧和处世经验，交到了几位可以虚心请教的长辈朋友，感谢他们对我的指导、教育和思想启迪。

(4) 电脑办公的实用知识与软件应用技巧，以及处理问题的能力和经验，强化了我对扩展知识、搜集整理和提高能力的学习欲望。

(5) 勤奋、踏实、认真、负责任做事风格的重要性，只有这样，才能得到认可，才能真正有所收获。

当然，以我个人之见也发现了一些小的问题，如保险代理人考核制度不够健全，保险业务员职业素质参差不齐，出勤制度不够完善，分工不定期不够明确等需要改善。

这次实践教会了我许多，不仅让我扩展了视野，增长了社会见识，而且为我大学毕业后走向社会打下了坚实基础，是我青春时期的一笔重要财富，使我终生受益。

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