

# 【推荐】实习工作总结模板汇总

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1693781108711330.html>

范文网，为你加油喝彩！



## 【推荐】实习工作总结模板汇总

总结就是对一个时期的学习、工作或其完成情况进行一次全面系统的回顾和分析的书面材料，它可以有效锻炼我们的语言组织能力，不如静下心来好好写写总结吧。那么总结应该包括什么内容呢？以下是整理的实习工作总结9篇，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

### 实习工作总结 篇1

我们实习的单位：蕉叶泰国餐厅地处经济技术开发区黄金地带，交通十分便利。

北京蕉叶饮食有限公司占地面积近100平米，是开发区一家特别好的酒店。包间墙上的壁画具有独特的泰国风情，国际品质的家具，让您倍感温馨、舒适和便利。在可同时容纳300人用餐的宴会厅，或装修典雅的各类包厢，您可品尝到新派泰国风味菜肴，享受服务员的殷勤周到的服务。

北京蕉叶饮食有限公司否认员工们经验丰富，训练有素的会务团队还可为您的会议提供专业化的策划统筹和服务。

## 一、准备工作

虽然我们只在酒店进行为期六个月的实习，但酒店还是按正规的实习生对我们进行了系统的培训，培训工作分为三大块：一是人事部的岗前培训，进行了四个课时的室内培训和游览培训，主要是介绍酒店的概况，同时也对我们进行了员工素养及酒店管理制度的培训，这让我们对工作有了大概的了解；第二是消防安全意识培训，酒店特别安排了工程部的经理助理为我们现场讲解授课，让我们对酒店安全和消防常识有了更深入系统的了解；第三是业务技能培训，这一培训贯穿着我们实习的一个月，由部门负责人为我们进行不间断的技能指导，一个月的实习让我们对部门工作有了基本的了解，这也得益于酒店系统而全面的培训。这些培训对于我们以后的学习和工作都是非常有用的。餐厅主要承担的是团队客人和散的用餐，有时候也承办大型的宴会和其他活动，餐厅员工有将近20人，包括主管一名和若干领班及服务员数名，工作比较繁忙。

## 二、实习过程

蕉叶是酒店餐饮部门中最为辛苦的部门，因为酒店并没有给服务员们制定具体的岗位职责和工作描述，在刚刚走进工作岗位的几天，我们就像无头苍蝇，完全不能领会工作的流程和要领，只是听从领班和老员工的安排和他们手把手的教导。庆幸的是基本所有的老员工对我们都特别的友好，主管还专门为我们每人安排了两名师傅，负责引导我们的工作。在后面的日子里，我们基本都能熟练各项工作了。

我们的工作除了迎宾、摆台、折口布、传菜、上菜、撤台外，也得兼职勤杂工，扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活。我们实习生的上班时间是8时工作制，一个月休息4天，主管根据我们的需要，为我们排了两头班，即上午上4小时和晚上4小时，这样我们中午就有了休息的时间。但往往下班的具体时间是不确定的，经常根据实际情况加班加点，但是加班时间都有记录，适当的时候会有补休，虽然没有加班费，但每个月都会有个中提成，我觉的这种制度还是很灵活合理的。

酒店员工都是穿着工作服的，由酒店统一发放换洗，但我认为酒店的服务员制服太过简单而且比较陈旧，常有破损的现象。不过令我欣慰的是：酒店的员工大都是热情友好的，不管哪个部门，他们并没有因为我们是实习生而对我们冷漠生硬；在劳累之余，同事们的一个甜美的微笑，一句再普通不过的“辛苦了”都会让人分外感动；在休息和饭堂进餐的时候，我们都会聚在一起聊天，分享彼此的感受，就像一家人；而管理层中的几位经理也很和蔼，没有什么架子，但偶尔还会对没有做好工作的下属发发脾气。

## 三、心得看法

酒店服务宗旨服务至诚：尊重宾客，赢得宾客的信赖，努力营造亲切、温馨的服务和环境氛围，使之有宾至如归之感。

酒店服务宗旨追求卓越：“创造一流质量”，为酒店的卓越品牌自豪，争取在酒店业找到自己的“超常目标”，努力使追求卓越成为酒店服务宾客和强化管理的压迫力和推动力。

酒店服务宗旨敬业乐群：员工热爱企业，忠于企业，兢兢业业为企业创造财富，企业关心员工，照顾员工，让利润分享于员工。只有企业与员工荣福喜戚与共，员工才有共同的目标，凝聚成一

种归宿感与使命感，上下一心出智拼力，为企业作贡献。

宾客至上：以宾客为中心，一切围着追求卓越：“创造一流质量”，为酒店的卓越品牌自豪，争取在酒店业找到自己的“超常目标”，努力使追求卓越成为酒店服务宾客和强化管理的压迫力和推动力。

敬业乐群：员工热爱企业，忠于企业，兢兢业业为企业创造财富，企业关心员工，照顾员工，让利润分享于员工。只有企业与员工荣辱与共，员工才有共同的目标，凝聚成一种归宿感绕宾客的需求开展经营活动，我们的信条是“宾客提供质的服务”。

## 酒店个人实习工作总结五

一年暑假，在\*\*\*管系多名老师的努力联系下，我们05级旅游、酒店管理专业的七名学生有幸进入桂林宾馆，进行我们为期一个月的专业实习。我班近20名同学参加了酒店的面试，初次接触社会的我们第一次感受到了竞争的激烈，也看到了自身存在的问题和要注意的事项。也许是幸运，也许是专业底子较好，我和同行六名同学顺利通过了酒店人事部门的面试，经过严格的体检，被分配到了不同的岗位，我被分配到桂林宾馆的中餐厅——漓江厅工作，带着一份兴奋而紧张的心情我们走进了桂林宾馆，开始了我们的实习。实习的一个多月里，我感受颇多，受益匪浅。

### 一、准备工作

虽然我们只在酒店进行为期一个月的实习，但酒店还是按正规的实习生对我们进行了系统的培训，培训工作分为三大块：一是人事部的岗前培训，进行了四个课时的室内培训和游览培训，主要是介绍酒店的概况，同时也对我们进行了员工素养及酒店管理制度的培训，这让我们对工作有了大概的了解；

第二是消防安全意识培训，酒店特别安排了工程部的经理助理为我们现场讲解授课，让我们对酒店安全和消防常识有了更深入系统的了解；

第三是业务技能培训，这一培训贯穿着我们实习的一个月，由部门负责人为我们进行不间断的技能指导，一个月的实习让我们对部门工作有了基本的了解，这也得益于酒店系统而全面的培训。这些培训对于我们以后的学习和工作都是非常有用的。

我们实习的单位——桂林宾馆是一所成立于1987年的老牌四涉外酒店，酒店管理先进，客源市场广阔。其餐饮部大致分成如下几个部门：中餐部(包括漓江厅、七星厅和多功能厅)和西餐部(包括酒吧和自助餐厅)，我和同行3名同学的工作岗位就是中餐部的漓江厅。漓江厅是桂林宾馆的也是最主要的一个餐厅，主要承担的是团队客人和散的用餐，有时候也承办大型的宴会和其他活动，餐厅员工有将近20人，包括主管一名和若干领班及服务员数名，工作比较繁忙。

### 二、实习过程

中餐厅是酒店餐饮部门中最为辛苦的部门，因为酒店并没有给服务员们制定具体的岗位职责和工作描述，在刚刚走进工作岗位的几天，我们就像无头苍蝇，完全不能领会工作的流程和要领，只是听从领班和老员工的安排和他们手把手的教导。庆幸的是基本所有的老员工对我们都特别的友好，主管还专门为我们每人安排了两名师傅，负责引导我们的工作。在后面的日子里，我们基本都能熟练各项工作了。

我们的工作除了迎宾、摆台、折口布、传菜、上菜、撤台外，也得兼职勤杂工，扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活。我们实习生的上班时间是7小时工作制，每周休息一天，主管根据我们的需要，为我们排了两头班，即上午上3个半小时和晚上3个半小时，这样我们中午就有了休息的时间。但往往下班的具体时间是不确定的，经常根据实际情况加班加点，但是加班时间都有记录，适当的时候会有补休，虽然没有加班费，但我觉的这种制度还是很灵活合理的。

酒店员工都是穿着工作服的，由酒店统一发放换洗，但我认为酒店的服务员制服太过简单而且比较陈旧，常有破损的现象。不过令我欣慰的是：酒店的员工大都是热情友好的，不管哪个部门，他们并没有因为我们是实习生而对我们冷漠生硬；在劳累之余，同事们的一个甜美的微笑，一句再普通不过的“辛苦了”都会让人分外感动；在休息和饭堂进餐的时候，我们都会聚在一起聊天，分享彼此的感受，就像一家人；而管理层中的几位经理也很和蔼，没有什么架子，但偶尔还的会对没有做好工作的下属发发脾气。

在服务过程中，我们接触到了形形色色的客人，在工作中既受到过客人的嘉奖，也曾招受客人的投诉，由于桂林宾馆是一所老牌的涉外酒店，拥有极为丰富的海外客源，所有餐厅的大半数客人都是外国人，在服务的过程中，我们提高了英语口语水平，增长了见识，开阔了视野。

### 三、心得看法

以上是我在实习过程中的一些感受，进而也谈谈在这一个月来我对桂林宾馆的经营管理过程中出现的一些问题的个人看法：

1、各项规章制度落实不是特别到位。所有高酒店的管理制度其实是大同小异的，关键是要看谁落实的怎么样，效果怎样。桂林宾馆的各项规章制度也很完善，但我个人认为贯彻的就不是很好，比如酒店规定在酒店公共区域员工一定要用普通话交流，但是实际情况是桂柳话还是员工的主要交流方式，甚至是在有客人的情况下，使用桂柳话的员工大有人在，毕竟桂林宾馆是一个涉外的高酒店，服务需要标准化，所以我觉得建立一套规范的服务执行和监督机制是酒店管理的一个当务之急。

2、加强对餐厅卫生的管理和监督。曾经在网上看过一个调查，有70%的人对酒店的餐饮卫生不放心。在餐厅实习的一个月的时间里，通过自己的切身体会，也确实感受到了其中的问题。据我观察，餐饮部门并没有一个明确的对与员工个人卫生要求的条例，而且员工的卫生意识也并不是很强，如没有养成经常洗手的习惯。

3、建立一套公开透明的激励机制和晋升制度。据我了解，很多老员工工作的时间已经很长了，个人服务意识和技能也达到了非常高的水平，但是由于酒店的相关机制的限制，他们并没有获得什么激励和晋升，而个别员工表现的并不是很好却能依旧留在原职；另外酒店的激励机制中也过多的注重于物质上的激励（最多也只是发钱），事实上，除了传统的奖惩激励外，还有很多的激励方式值得我们管理者借鉴。

4、树立一种能够凝聚人心的精神性的企业文化。一个民族有它自己的民族文化，一个企业同样也需要有它自己的企业文化。在一个月的实习过程中，我发现桂林宾馆似乎并没有一个深入人心的文化核心（可能是我工作的时间太短了），即员工在里面没有一个统一的坚定的信念，似乎很多员工纯粹是为了自己的生活而工作，工作的积极性不够，而且工作缺少创造性。

### 四、总结

酒店实习的日子结束了，这次酒店实习也是本人的第一次专业见习。总的来说，在这些日子里自己确学到了不少的东西：除了了解到餐饮的服务程序和技巧，也学会了如何调整自己的心态，如何处理好自己的利益和酒店的利益，如何处理好同事之间的人际关系，如何与顾客打交道；同时，更让我认识到作为一个服务员应该具有强烈的服务意识；更为重要的是，在一个月的工作中，我深刻地体会到了酒店行业的艰辛，也看到酒店发展的前景，更加明白了自己以后学习的方向和侧重点。

最后感谢老师的帮助，感谢桂林宾馆能给我们提供这样难得的实习机会，在此祝愿桂林宾馆能够越办越好，学院越办越好。

## 实习工作总结 篇2

我带领XX班4名学生于20xx年3月至20xx年12月在学院进行网络维护实习。经过历时半年的实习。对于我院网络专业专业的学生来说，实习锻炼是理论联系实际的一个学习过程，是学生将所学的教育理论知识转化为动手能力，向社会角色过渡的重要环节。由于系领导的高度重视、学院各部门的积极支持和师生的共同努力，学生锻炼进行得很顺利，取得了较好的成绩，得到了广大教职工的一致认可。

### 一、实习总体情况介绍

我带领的12342班共有4名学生。在每学期开始时讲授一些校园网络拓扑知识，多媒体硬件技术，电脑及外设的故障处理。随后带领学生在学院进行网络维护，直至最后，只要告诉学生什么地方有问题，学生自行即可处理。

### 二、实习表现与效果

这次实习达到了预期目的，为信息工程系及网络中心赢得了良好声誉。在学校与社会这个承前启后的实习环节，学生们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。在实习过程中，学生都能积极肯干，虚心好学、工作认真负责，主动向老师学习，积极动手参与，我

们的学生具有较强的适应能力，具备了一定的专业能力和沟通能力，普遍受到客户（教职工）的好评。为今后的工作提供了宝贵的经验。

### 三、组织管理

我和网络中心其他带队教师，坚持不断检查和指导实习工作，协调解决实习中遇到的问题。我认为，只要带队指导教师在整个实习过程中尽职尽责，就能对保证实习质量起到重要作用。

### 四、存在的问题与不足

本次实习进程基本顺利，取得了一定成绩，但仍有一些不足值得我们重视，这主要表现在以下几个方面：

- 1、在处理的问题当中会遇到一些强电、攀高等高危作业。
- 2、在使用的设备当中存在年龄、性别等不适的情况。

- 3、部分学生的沟通能力、接受能力、劳动承受能力有待提高。应平时多进行一些思想教育。
- 4、学生涉及的实践工作应该更加具有技术含量，以后应多接触一些服务器指令，当网络出现重大故障时可及时的进行排查、检修。
- 5、培养的学生人数有一定的局限性，工作任务的数量达不到让网络专业的学生都有上手操作的条件。建议本着让学生锻炼的目的进行社会实践活动，义务的为周边居民群众解决电脑及网络方面的问题。

总的来说，通过这次带队锻炼，检查和巩固了学生学习的教学理论，专业基础知识和基本技能，也培养了我们\*\*\*从事教育和教学工作的能力。我认为本次带队达到了既定目的，锻炼了自己，培养了学生，收获了许多，取得了一定的成绩，但仍要针对实习中反映出的问题，在今后的工作中不断完善，提升水平，争取把这种锻炼方式延续下去，做的更好！

## 实习工作总结 篇3

### 一、实现目的：

生产实习是工程管理专业教学计划中必不可少的实践教学环节，它是所学理论知识与工程实践的统一。在实习过程中，我以技术员的身份深入到建筑施工单位，以一个高层住宅小区为实习场所，在项目部技术室主任的指导下，参加工程施工工作，顺利完成了五周的实习任务。同时，也为大学毕业后从事工程时间打下良好基础

### 二、工程概况

工程名称：天津天成首府小区二期工程

工程地点：天津市北辰区 建设单位：天津市泰达集团

监理单位：天津宏泰工程咨询有限公司

设计单位：北京华咨工程设计有限公司

施工单位：河北大元建业集团

计划开工日期：20xx年7月20日

计划竣工日期：20xx年6月15日

本工程为一个群体工程，共包括5#楼、6#楼、8#楼三栋高层住宅楼和12#地下车库以及11#楼（变电站），总建筑面积63000.2m<sup>2</sup>。其中5#楼建筑面积为9932.0m<sup>2</sup>，8#楼建筑面积为28293.4m<sup>2</sup>，5#楼、8#楼均由主楼和配楼两部分组成，主楼地下二层为人防层，地下一层为设备层，地上18层及局部19层阁楼为住宅；配楼地下二层为设备层，地下一层至地上二层为会所；建筑总高度为53.85m；主楼基础结构形式为筏板基础，主体结构为全现浇剪力墙结构；配楼基础结构形式为\*\*\*柱基础，主体结构为框架结构。6#楼建筑面积19300m<sup>2</sup>，地下一层为自行车库，地上为14层带跃层住宅；建筑总高度为44.50m；基础结构形式为筏板基础，主体结构为全现浇剪力墙结构。11#楼（变电站）

建筑面积为443.6m<sup>2</sup>，地上二层，主体结构为框架结构。12#地下车库建筑面积为5038.5m<sup>2</sup>，地下为地下车库，地上为车道出入口、人防出入口及变电站，地下车库战时为6级人防物资库，基础结构形式为筏板基础，主体结构为框架-剪力墙结构。由于天津地区每年6月15日到9月15为雨季施工季节，根据天津市防洪指挥部发布的文件，本工程从6月10日进入汛期。

### 三、实习内容

3.1、熟悉工程施工管理、技术管理由于实习时间较短，仅参与了施工过程的具体操作作简要概述如下：

3.1.1项目技术负责人负责落实技术岗位责任制和技术交底制，每道工序前必须进行技术底并填写“技术交底记录”。

3.1.2项目经理责成各专业工程师填写“施工日志”。工程经理应记录并保存一份详细的“施工日志”。“施工日志”的内容包括以下几个方面：当天施工部位、该部位的施工人数、具体的施工班组、具体的现场负责人、施工用材料和设备情况、依据的作业方法或哪个技术交底、当天气候、当天施工部位的检验和试验状态以及施工中出题等。

3.1.3工程施工过程中，由工程室负责现场劳动力调配、进度管理、机械使用和施工安全等工作，并保存相关记录。工程经理负责每周主持召开一次工程例会，总结上周的工程进度情况，找出工程实际进展同计划之间的差距，安排本周的工作。项目总工总结上周的施工质量状况，并对下一步的质量管理提出建议和要求。

3.1.4在施工过程中，执行自检、互检、交接检、专检制度，施工队质检员对每道工序自检合格后，填写自检表，经相关工班长签认后，由项目质检员复查、检验合格后方可进行下道工序。不合格的工序必须进行返工，再次验收合格后方可进行下道工序。项目通过建立联检制度，填写质量联检表，对各分项工程的质量加强控制。砼施工前必须填写砼浇灌申请。

3.1.5施工过程中的设计变更，由各专业工程师负责，按本质量计划合同变更管理”部分的规定，及时传达到各业务口及相关施工队。“

3.1.6砼、砂浆、防水材料由试验员负责取样，送公司试验室进行试验，合格后出具相应放。

3.1.7隐蔽工程项目质检员检查合格后，由专业工程师填写隐蔽工程验收记录，报请业主或监理工程师验收。业主或监理工程师在验收记录上签字后，方可继续施工。

3.1.8由技术室编制月进度计划，工程经理负责将月进度计划分解细化到每周每天，实行动态监控、量化管理，确保施工进度。

### 3.2、施工技术的具体操作

3.2.1编写施工技术交底、参加技术交底会议技术交底是每一个分项/分部工程开工的前提，也是贯彻始终的技术指导，直接影响工程质量，其可靠度至关重要。因此，我作为技术员在编写完交底后必须交技术室主任审查通过，方可向施工队队长进行交底。实习期间具体编写了《楼板管道洞封堵》、《地下车库基坑回填》、《空调洞打孔》、《肥槽回填》等技术交底，在此过程中，我大量查找资料，受益菲浅。编写《楼板管道洞封堵》技术交底时，主要是对工程出现质量问题

后的处理，这一部分内容在课堂上很少接触。管道洞是在楼板施工过程中为水电管道预留的孔洞，其孔径大于管道半径，如不封堵或封堵不严密，极宜发生漏水等现象，因此需要进行技术处理。对于一般情况，主要是将管道井剔凿成到“八”形，如\*\*\*：-----再安装模板（采用木胶板），模板与主体结构和管道交接处贴海绵条塞封，要求模板安装牢固，与楼板以及管体接缝严密，然后搅拌、浇筑细石混凝土，并用钢筋插捣密实，最后拆模养护。对于特殊情况，如楼板配筋挡住管道通过，需要熔断钢筋，技术处理时剔凿结构楼板或用膨胀螺栓与主体连接（剔凿洞口成到“八”形），钢筋采用搭接焊，焊接采用反面焊，焊接长度5d，其后操作程序与一般情况相同。而《地下车库基坑回填》技术交底的编写主要运用了《土力学》的知识，比如检验回填土的质量，采用环刀法取样，对土中的有机质含量、干密度以及含水率的测定，同时利用回填土与掺入石灰粉的体积比例来控制土的质量。夯压时对干土可适当洒水加以润湿，但严禁出现“橡皮土”现象，保证基础的承载能力以及沉降度。通过编写技术交底，使我对分项/分部工程施工工艺有了一定的了解，不但巩固了在课堂上所学的专业知识，熟悉了相关规范，而且学到很多书本以外的知识。

3.2.2 参与工程质量的检查、验收在施工过程中，施工队经过自检、互检、交接检后，再报项目部，由项目质检员复查，检验合格后方可进行下道工序。我同时以质检员的身份参与了工程质量的检查、验收，上现场之前必须熟悉施工\*\*\*纸，如墙体配筋\*\*\*、楼板梁的配筋\*\*\*、模板施工\*\*\*等。模板验收中主要检查板缝是否封堵严密、垂直度是否合格、测量模板安装是否满足房间开间要求等；钢筋验收则检查墙体的保护层厚度、箍筋间距、梯子筋以及暗柱暗梁的配筋是否符合要求等；抹灰装修则检查拉毛强度、面层平整度是否合格；防水层铺贴是否符合规范等。

### 3.2.3 协助现场技术人员处理施工质量问题

刚开始，我所做的只是统计工程质量问题的类型、准确位置以及数量，如蜂窝孔、漏浆、露筋胀模、烂根等。通过学习《修补方案》技术交底，积极向有关技术人员请教，逐步掌握了处理这些问题的方法。修补方案：对数量不多的小蜂窝、麻面、漏筋、漏石的混凝土表面用钢丝刷刷干净，然后用水清洗湿润，然后用1：2.5水泥砂浆（内掺建筑胶）抹面修正，抹浆初凝后加强养护工作；蜂窝比较严重或漏筋较深时，剔除掉附近不密实的混凝土和突出的骨料颗粒，用清水洗刷干净并充分润湿后，再用比原强度等级高一级的细石混凝土填补并仔细捣实；对胀模、变形、错台的混凝土结构应根据\*\*\*纸尺寸弹线、切割，再按线进行剔凿，剔凿先用尖錾子进行剔凿，剔凿基本到位后用扁錾进行细致剔凿，剔凿要不露钢筋、平整。

3.2.4 整理工程资料实习期间我整理了较多的工程资料，如《混凝土浇灌申请》、《隐蔽工程检查记录》、《工程物资进场报验表》、《材料、构配件进场检验记录》等。如《混凝土浇灌申请》，施工队在钢筋绑扎后项目部和监理验收通过，由项目部工程室专人向混凝土搅拌站报所需混凝土的方量以及地点，然后，混凝土运输车进场时需提交混凝土开盘鉴定等随车小票，由项目部填写浇灌申请，交监理存档。通过这些资料的整理，我了解了工程施工的相关程序和规范。

## 四、实习体会

思考与创新学习是无止境的，通过看到的结果，积极思考问题产生的原因以及处理方法，这样才能在工作中学到更多知识，真正起到理论联系实际的良好实习效果，在处理遇到的工程技术问题的过程中，增强分析问题、解决问题的能力。本工程在施工中采用了较多的新技术、新材料。主体结构是全现浇剪力墙结构，墙内设置暗柱和暗梁，增加了房间的开间面积和净空高度。装修中，如厨房、卫生间的装修采用了轻质陶粒混凝土隔墙条板，此隔墙板与以往砖砌墙相比，具有自重轻、安装简便、强度可靠等优点，不仅使现浇楼板所承受的荷载大大减小，而且加快施工进度

，缩短工期，节约成本。在构造柱配筋验收过程中，设计单位在立筋的采用上选择光圆筋，而施工队在施工过程时绑扎的箍筋与光圆筋之间的摩擦力过小，导致箍筋向下滑移，给施工带来不便。因此，施工队擅自将光圆筋改为螺纹筋来增大摩擦力，以便于箍筋的绑扎施工，但这一变动极大的增加了成本。通过积极思考，我向技术室主任提出如下整改方案：暗柱四根立筋采用2光圆筋和2螺纹筋，施工时交叉对角放置，如\*\*\*：-----这样既增大了箍筋的稳定性，便于施工，又减少了成本。此方案得到主任的肯定。

## 五、实习总结

经过几周的生产实习，感受深刻。在施工技术上，实际操作以理论知识为基础，但又比理论知识更具有灵活性和可操作性，这需要学好专业知识的同时在工作中积极思考，灵活应用，培养自己的思维创新与\*\*\*解决问题的能力。同时，利用这次实习机会接触社会，得到很好的锻炼，明确了在剩余的一年大学生活中应该发展的方向，特别是需要锻炼语言交流与沟通能力，努力学习，踏实工作，积极面对每一次挑战。

## 实习工作总结 篇4

时光如梭，岁月如歌，转瞬间，几个月的实习生活如同梦一般的在我回忆里留下了深深的脚印，这里有初来乍道的懵懂，有刻苦学习的辛酸，更有经验积累的喜悦。这一切，首先要感谢领导给我的这次增长智慧的机会，让我的成长历程多添一份光彩；其次，也要感谢各位同事给予我的帮助与关怀，让我在学习过程中能够节省时间，方便快捷的掌握各个岗位的工作技巧。如今，转正即在即，我将把我在水芙蓉信用社实习期间的工作向领导汇报一下，希望领导满意我的表现。

迈入农村信用社，首先接受的是培训，在短短几天的培训过程中让我对农村信用社有了初步的了解，知道了这是一个服务于农村、农民、农业的金融机构，也对农村信用社的业务平台有了初步的了解，对于即将面临的工作环境有了初步的认识，在学习过程中全面的、系统的接受了农村信用社各项制度的培训，初步了解各项技能，为我走向工作岗位打下了良好的基础。

信用社，是我走出校园的第一份工作。刚来的那几天，一切都很不适应，不论是工作还是生活，都处处碰壁，做什么事都有点别手蹩脚。曾一度对自己没有信心。这时，主任找我谈话说，坚持半个月，迈过这道坎，以后就会逐渐适应。我听了主任的教诲，没有泄气，一天天坚持，一星期以后，我慢慢觉得自己步入正轨了。

首先实习的岗位是出纳，我的师傅虽然是去年刚进信用社的，但是工作能力却很强，业务精湛，思维敏捷，在同龄人中表现出难得的成熟，是我学习的楷模。短短几个月，我从他身上学到了好多东西。记得刚去的第一天，他就教我两项重要的技能：珠算和点钞。我仔细听了他的介绍，对珠算原理有了初步的了解，但是，要想提高速度，就要靠自己多加练习了。正所谓“师傅领进门，修行在个人”。每天下午，我都抽点空闲时间练习，速度和准确性有了一定的提高，但是和他们相比还有很大差距。至于点钞，手指的姿势很重要，我现在从基本的单指单张开始练习，看着会计他们多指多张，麻利的点钞，我暗自佩服，心想自己什么时候也能像他们那样。我坚信，“只要功夫深，铁铸磨成针”。

出纳和钱打交道，所以必须要细心、细心、再细心。稍有差池，就有可能给单位带来损失。所以我每一步流程都按合规标准进行操作，把风险降为零。经过师傅的细心教诲，几天下来，我对出纳的业务流程和职责有了一定的了解，除了储蓄业务，还负责给会计调拨现金和凭证，管理库房。每天都要扎帐，核对现金，保证账款相符。每天信用社的余额等于昨日的余额加上今天的收

入额，再减去今天的付出额。或者是会计和出纳每个人的余额相加。用总余额减去内库余额和破损币余额，就是零尾币余额。零尾币的账面余额要和现金余额相等。不能多一分，也不能少一分。还有每天使用过的重要空白凭证也要清点，销号。凭证主要包括活期存折、定期存单、收回贷款凭证、借款借据、金龙卡等。每一种都有固定的代码。这些代码必须要牢记。

出纳实习了一段时间后，我开始实习记帐。记帐员必须能熟练操作

综合业务系统，对每笔不同的业务熟练掌握。达到这种熟练程度就来自于平时一点一滴的不断积累。实习的这段期间，每天都能接触到新的业

务，每天都有收获。此外，我觉得要做好记帐，还必须要具备以下几点：

一、讲信用。讲信用就是不违背储户的意愿，以储户最大满意为追求。

二、讲感情。讲感情就是以诚心赢民心，让储户对你没有戒备心，真心实意支持你。

三、讲道德。讲道德就是要树立高尚的人格，以自己良好的思想道德品格赢得群众对你的信任。

四、脑勤。就是勤于思考、勤于学习，拓宽思路，发展业务。

五、嘴勤。就是多向群众做思想动员工作，多宣传存款的意义和好处，赢得储户的理解和支持。

水芙蓉信用社为我提供了一个发展自我的平台。几个月来，我分别在几个不同的岗位上练兵，先后做过出纳、记账会计等岗位。通过岗位轮换，让我在各个岗位上深深的认识到了岗位责任制的重要性，了解了这是一个金融机构，而不同于一般企事业，它要求的及时性、准确性是不容置疑的，要求我们必须要有严谨的工作态度，一丝不苟的对待每一项任务，以便应对随时可能出现的风险。

通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。在工作中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。虽然我接触的业务多集中于比较简单的前台会计业务，但是，这帮助我更深层次地理解银行会计的流程，核算程序提供了极大的帮助，使我在银行的基础业务方面，不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。

俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实务尤其显得重要。从这次实习中，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起，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能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

总之，几个月来，我虽然取得了一点成绩，但离领导的要求尚有一定差距。今后，我将进一步加强学习，扎实工作，充分发挥个人所长，为农村信用社再创佳绩作出应有的贡献。

## 实习工作总结 篇5

除了第一份工作每个人都很难做一些工作的感觉，我最大的感受就是，如果我诚心诚意的来了，金石阵就开了。不管做起来有多难，拿到你的那份只是时间问题。但是如果你不这样做，这一天

永远不会像天上掉馅饼一样到来。

还有，我更清楚的看到了自己的不足。除了能力不足之外，我想多谈谈我的心理缺陷，这大概是大学生的通病，眼光比别人高明。虽然我做的只是一个打杂的工作，更像一个秘书助理，但是如果我不做，后面还有很多人等着接替我的位置。你的职位带来的面子，你的工资带来的生活质量，都不能成为你选择工作的首要依据。一个人的工作态度决定了一个人能否找到工作，也决定了一个人能否做好工作。如果一个人的眼光总是太高，他可能永远找不到让自己满意的工作；相反，如果一个人能从自己的实际出发，善于把握现在的工作机会，并愿意为之付出，那么他最终会在工作中取得成功。

然后就是关于人际关系的感悟。虽然你在工作中必须有能力，但是没有同事的配合和包容，你可能什么都做不了。以前可能是因为看电视剧太多。总觉得职场充满了勾心斗角，要想生存下去，必须圆滑甚至聪明。但是在和同事相处的过程中，我觉得放大别人的优点，缩小别人的缺点更重要。站在别人的立场思考。电视剧里的情节太戏剧化了。另一方面，我曾经认为一切问题都可以通过忍耐来解决。通过这两个星期的实习，觉得忍让比考虑别人的好。

感受让步的人性。俗话说。一个人在一次长途旅行和一家小客栈里认识了他的同伴。扪心自问，我们经常被真诚的人感动。

回想这两个星期的经历，从一言不发到基本适应工作生活。让我坚信老师说的人的适应性是无限的。刚到办公室的时候除了打字什么都不懂，甚至想过放弃。但是一想到这么灰溜溜的回去就太尴尬了，而且还需要一份实习报告，给我压力很大。虽然这些考虑看似被动，却让我一次又一次的放弃。通过观察同事的工作方法，咨询同事，我从要做一件事很久开始就很忙。我太忙了，开始忘记了当初想放弃的原因。这让我想起一个广告说什么都有可能！

其实这个实习并不总是积极向上的，让我感受到了别人的大爱。以前上班听父母唠叨，经常生老板的气。虽然只实习了两个星期，但我深深体会到，这种愤怒真的很难受。当你心里不舒服的时候，你就是想辞职。但是冷静下来仔细想想。以后总要工作的。别人不都是这样吗？一开始。你应该脚踏实地地工作。毕竟你没有工作经验。现在你有机会从各方面锻炼自己了。不然以后什么都做不好。

总之，通过这些感悟，我会学会更加珍惜。珍惜学校生活的每一天无忧无虑的生活，珍惜父母的每一笔血汗钱。工作后要珍惜每一个工作机会，因为实习让我明白了它们的重要性，以后会更加珍惜。

## 实习工作总结 篇6

在实习过程中，我深深地感受到作为设计师通常缺乏足够的市场和管理上的经验，做出的设计作品经常会与市场经济脱节；而作为管理者通常缺乏设计基础和审美能力，往往为了追求市场效益，过多地拘束设计师的思维与创新，忽略了设计要素的重要性，造成了设计的庸俗化。通过这次踏出校园，进入社会的实习，可以把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，以便能够达到拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加理论知识在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力。

我觉得平面设计并不是一门潇洒的行业，不是别人想象的那般轻松。我深深的体会到拥有丰富的知识是一个优秀平面设计师的必备素质。所以，在以后的日子里，我还仍有很多书要看，很多东

西要学。再者，平面设计行业是一个需要不断创新的行业，平面设计师不仅要有专攻而且还要博闻强识。

这次的实习对我来说受益匪浅，让我学会从客观的角度来审视自己的作品，在审美方面更加成熟。而在公司，与同事相处，让我学会如何与人打交道。与领导交流，让我学会设计师应有的职业道德。从实习中也让我更深刻的了解设计行业的个性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅要将设计的理论掌握好，更要充分的去认识市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。这些经验都让我得到了成长，让我在以后的工作中更加成熟、更加顺利。

平时在工作之余，经理也时常在谈话中教育我们如何成为一个设计师、如何做人。当我们出来社会实践，首先要明确自己的价值、自己能为别人创造什么，其次也要了解对方、了解别人的需求。设计师最重要的就是创造力，因为只有创新才能使事物升值。除此之外还要有自我学习的精神，在不断地自我升值中积累资本，提升自我人格的魅力。要不骄不躁、勤勉自励，思想上有追求。当然休闲之时也不会忘记跟大家聚聚，聊聊天，偶尔参加一些娱乐活动丰富生活也能增进彼此间的情感。

## 实习工作总结 篇7

200\*年11月至12月两个月期间，我在\*\*北城集团嘉\*\*\*市\*\*\*工程有限公司办公室文秘岗位实习。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，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。从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我感到了彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。自学能力

在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。我担任的是文员一职，平时在工作只是打打电话处理文件，几乎没用上自己所学的专业知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。所以必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。工作辛苦

由于自己是实习生，所以要早早的到办公室打扫卫生，所以每天7点不到就得起床去挤公交车，就算天气再寒冷再差，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。虽说是实习也不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在

不想上课的时候可以逃课，自由许多。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天就是坐着接电话发传真什么的，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。犯错遭领导责骂时不能扔脸色更不能赌气说不干就不干。

## 理财能力

一直以来，花的都是父母的钱，没有了便伸手和父母要，过着衣食无忧的日子。可是工作以后，才体会父母挣钱有多么不易。所以我们要开始有意识地培养自己的理财能力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉房租餐费和日常的开支，常常所剩无几，一不留神可能成为月光一族，因此我们要学会合理支配我们手中的钱，不能想买什么就买什么，要“三思而后行”。

## 人际关系

初入社会，开始了与形形色色的人打交道后才真真切切的感到要想很快融入进去真的不

是件容易的事。由于存在着竞争与利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会象同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门真的无法适应。我想我能做的就是“学会察言观色，多工作，少闲话”。工作环境环境往往会影响一个人的工作态度。一个齐乐融融的工作环境中，自然心情就好，大家工作开心，便有利于公司的发展。

## 总结

总之，在实习的这两个月中，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，为自己以后的工作积累各方面的经验，宝贵的经验。

## 实习工作总结 篇8

时光飞逝，转眼间，我在六个月的实习生活立刻就要结束了，在这六个月的时间里让我对幼儿园有了进一步的了解，让我对幼师这个职业有了新的看法，在这六个月里，我不仅仅从教师们身上看到了为人师表散发出的耀眼光芒，也看到了做为一名幼儿教师背后的喜怒哀乐，在学校时总会以为当一位幼儿教师肯定很好玩，很简便，但来到那里后我改变了这个想法，每次上完一堂课我都有深的感触，每一天过后想要当好一名好的幼师真的不是件容易的事!在这段时间里我收获了甚多，心中萌生了许多感触。

想想刚来到时是在新园搞宣传与环境创设，那段时间里的一分一秒都过的都很充实，上午去派单洗楼，午时搞环创卫生，晚上我还需要和家长电话沟通，那里的一点一滴不仅仅见证了一个幼儿园的成长，更加见证了我们从一个学生成长为一名幼儿教师所付出的心血与汗水。我想我永远不会忘记开园那天入园四十六个孩子，全园所有人脸上灿烂的笑容以及内心无法掩盖的喜悦，开园前一个月的酸甜苦辣都化做了乌有，这四十六个孩子身上散发这一种无形的力量，成为了我们日后奋斗的动力。正式开园以后我并没有带课，而是做起了前台咨询接待教师，每一天我接触更多的人是家长，做的更多的事是沟通，这项工作让我对幼儿园更加的了解，对幼儿的各个年龄段化分更加的清晰，对应对各样的家长的意见或提议更加的自如，我很感激能有机会胜任这项工作，当我熟悉了这份工作后，我决定下班级去熟悉带班教师这项工作，就这样我来到了苗一班，首先是让我熟悉幼儿园的环境、班级的大概情景，了解班级基本情景，跟幼儿接触、沟通，建立良好关系的同时，对各个幼儿习性特点有了初步了解。另外，在主班教师的帮助下，熟悉班级授课方式、教学计划后，听课然后正式授课。

六个多月的实习生活，让我明白幼儿园也是一个团体一个团队，不仅仅需要园长和带班教师的配合，更需要保健医咨询教师的配合，后勤和财会更是缺一不可。做代班教师时我更深刻地了解和掌握了中班这一年龄阶段的幼儿的身心发展特点及其在保教工作方面与大班、小班幼儿的区别;同时也认识到了作为一个幼儿教师，除了做好幼儿的教育工作外，如何做好与保育员、其他教师

及家长的合作、协调工作也具有同样重要的地位。以前我比较注重于对有关幼儿身心发展特点，常常忽略了对幼儿生活常规的关注。这次在幼儿园实习第一次完整地观察了幼儿园一日的生活，发现其实训练幼儿的生活常规，培养他们的行为习惯及自理本事也是一项重要的任务，一门值得重视的学问。我在下班级初期的时候，看到小朋友椅子放得不整齐，我就会帮他们放好;他们告诉我饭菜吃不完，我就叫他们不要再吃了;他们要上厕所，不管当时在做什么活动，我都以为应当让他们去上厕所;他们不会自我脱衣服的时候，我会主动帮他们脱，他们哭的时候就是顺着他们来等等。我以为我是在帮忙他们，可事实却并非如此。

经过主班教师提示后，我才认识到我的行为的后果就是他们永远都不能学会自我的事情要自我做，不能养成良好的行为习惯。我的行为的出发点是关爱幼儿，但结果却是溺爱他们。所以经过反省我觉得幼儿教师心中应有一把尺，这把尺其实就是教师坚守的原则，这些原则的出发点和终点都应是发展和提高幼儿的本事。在上课方面，我觉得自我在学校所学的知识只是一些空洞的理论，它与实际的幼教工作还存在着很大的区别。在看完前辈们的教学后，我感受到幼儿园教学其实是一个很灵活的过程，教师要运用多种教学方法才能让孩子愉快、进取主动地去学习，才能取得好的教学效果。首先幼师对孩子要充满爱心，自我要有耐心，教师自我要有特长，要学会观察孩子的表现，发现他们的优点，培养他们的创新本事。时间久了，慢慢习惯了，就要开始给他们上课，让他们要学习东西，我也像其他教师一样学会备课，，我也不断学习教师的备课经验。这次实习令我感受颇多的是新人就是新人。无论从教学水平上或是对幼儿教育方式方法上都和其他有经验的教师有差距，这一点在平时的纪律上能够看出来。与此同时我时刻对自我的教学方面进行不断的反思，不断的改善，经过了自我的不断努力和改善效果有了明显的提高。

## 实习工作总结 篇9

紧张而又有序的一周又要结束了，在这一周中从总体上来说，同学们表现良好、秩序井然，表现出了我们学校学生良好的学习风貌，下面我把一周情况总结如下：

### 一、本周主要有几大亮点

1. 各班的班主任到班都很早，而且能够及时的指导学生值日和自习。
- 2、晨读时段和中午休息时，班级纪律很好。班主任及时到班，学生自觉性很强，能按照常规有序活动。
- 3、每天早上，各班值日生打扫清洁也很及时、仔细，校园的卫生总体较好。而且我们在检查中发现一个特别好的现象，老师和学生在看到脚下的垃圾都会自学的拾起来，放到垃圾箱里。
- 4、本周学校精心组织月考，每位教师都能够严格把关，认真批改，大多数同学都取得了优异的成绩。

同学们每天投入到了紧张充实的学习当中，各方面都得了较好的成绩。好的方面我们当然要继续保持，但更重要的是我们必须不断找到自己的不足，在追求完美的道路上寻找新的目标。

### 二、三点不足：

- 1、几乎是每天的不同时段，在学校的不同场合，我们经常会发现一些纸团、塑料纸等杂物，虽然并不多，但看到了总让人不舒服。我可以肯定，没有哪一位同学会故意破坏我们整洁的环境，

根源还在平时的良好行为习惯还没有养成。打扫很重要，但关键要保持，希望学生能提高保护环境的认识。

2、2、3、8号垃圾桶旁边偶尔有纸屑等杂物处理不干净现象的出现。

3、现在已进入夏季，打雷闪电容易造成电脑等电器烧坏，望各个办公室成员在下午放学回家时，及时关闭电源。

4、放学路队。

放学路队是在老师的护送下在校园里走得很整齐，也非常安静。但在大门口更需要同学们严格要求自己，自觉遵守纪律，要走得更好，因为，在这个时候，学校大门口有很多家长和其他的社会人员在看着我们，每一天，他们都在检阅着同学的行为，在注视着我们学校的形象。因此，为了我们的安全，为了我们的声誉，为了我们学校的形象，请同学们务必要走好。

小结完毕，谢谢大家！

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发