

# 最新实习期个人总结(优质5篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 实习期个人总结篇一

20xx年7月，我大学毕业进入了拱运公司。一年时间转瞬即逝，一年来在公司领导的关心和同事的帮助下，我渐渐融入拱运这个大家庭中，现就一年来的工作体会总结如下：

### 一、在实践中学习，努力做到学以致用

1、进入公司的前三个月，我有幸参加了公司制度汇编工作。在汇编整理过程中，我学习了解了公司各部门有关规章制度和 workflows，这为我们以后的工作打下了良好的基础。

2、通过参与有关劳动争议案的证据收集整理工作，以及参加了集团劳动保障法律知识培训学习和《劳动合同法》培训和珠海市企业文化协会举办的合同法、物权法讲座，给了我在工作中进一步学习专业知识和法律实务的宝贵机会。

3、努力学习文秘写作知识，通过网上查阅、书刊杂志、新闻广播等方式进一步扎实写作功底。

### 二、爱岗敬业，努力做好各项本职工作

1、做好日常工作。自从事车站综合部文秘工作以来，我从复印打印、文件收发、会议记录做起，积极向领导和同事请教工作中碰到的问题，努力做到眼勤、脚勤、脑勤。

2、做好文书写作工作。文秘工作的写作量比较大，特别是今年本部门人事发生变化后，写作工作骤然增加。为及时完成工作，我自愿利用下班时间草拟各项文字材料，包括起草了车站八届一次职代会、2019春运工作总结、2019年上半年工作总结、车站劳动竞赛方案等各类总结、计划、方案、规章制度。

3、协助公司法务工作。按照上级要求，积极协助公司法务人员收集整理各项证据材料，认真做好劳动争议等案件的诉讼材料准备工作。

4、做好宣传报道工作。收集整理劳动竞赛征文，及时报道重大节假日好人好事，制作劳动竞赛、安全生产月、文明服务月和桂林班线开班多期展板。

### 三、脚踏实地，努力提高工作能力

综合部工作最大的规律就是不规律，事项繁多，为避免和减少遗漏有关工作，通过建立个人工作备忘录和工作日志，建立公文流转电子登记本，制作《物品采购审批表登记簿》等方式，晚上文秘工作有关工作流程。

要想做好综合部文秘工作，单靠坐在办公室里是出不来，还需要更多得深入了解各部门工作业务，了解生产一线的实际情况。虽然在这一年里自己对生产一线和各部门情况有所了解，但需要进一步学习观察。只有这样才能把让文字表述有活的灵魂，而不至于流于空洞。

拱运公司的改革发展为我们成长进步提供了难得的机会，公司良好的工作环境和人性化管理让我们真切体会到自己是企业的一分子，在今后的工作中，我将继续脚踏实地，不断学习，努力工作，在企业成长进步的同时，实现个人的成长进步。

## 实习期个人总结篇二

本人于20\_\_年6月23日到20\_\_年8月11日在江苏省常州深圳汇海科技有限公司常州分公司做商务代表，经过短短一个多月的实习，无论是在个人素质，还是业务技能上，本人都得到了很大的提高，现将这一个多月的实习情况总结如下：

1、自身能力：通过这次实习后，发现自己所存在的很多不足之处，而这些不足之处是你没去实习就无法发现的，自身的整体能力不足，比如说沟通能力、一些销售技巧、与同事与领导相处的技巧，因为公司就是公司，不是学校，在学校里，同学与同学之间同学与老师之间都是很好相处的，但是在外面的话就不一定了，你必须懂得一些相处的技巧。

2、专业技术：在学校里学校的专业知识都比较基础，要使这些知识用于公司还远远不够，不能满足公司的要求，所以还得自己去提升，继续去学习。还有学校里学的东西有时在外面不一定可以用得上，这要求我们快要毕业的同学去留意社会上的需求，因为学校学的东西与社会上需求的东西有个时间差在里面，学校里学的东西也不会去针对某某个公司来开设课程，所以每个公司都有自己的实际情况，要根据自己的公司的要求来提升自己。

3、心理上的调整：现在的学生不再是以前的天之娇子了，不管是专科生还是本科生甚至是研究生社会上都一大把，不要以为自己读那么一点书就觉得自己很了不起的样子，其实一个有高文凭有时还比不上一个有经验的人，所以快要毕业的同学们要调整心态，不要高不成低不就的。

经过这短短一个多月的实习，我觉得自己成长了很多，也深刻地感到理论与实践的差距，这次实习也为自己以后的正确学习理论知识，打下了良好的基矗！

## 实习期个人总结篇三

实习期满后我们一般都会写一份自我总结，把这实习期间的心得体会学习到的东西都写下来。下面是小编搜集整理的实习期个人自我总结，欢迎阅读。更多资讯尽在自我总结栏目！

20xx年7月，我大学毕业进入了拱运公司。一年时间转瞬即逝，一年来在公司领导的关心和同事的帮助下，我渐渐融入拱运这个大家庭中，现就一年来的工作体会总结如下：

### 一、在实践中学习，努力做到学以致用

1、进入公司的前三个月，我有幸参加了公司制度汇编工作。在汇编整理过程中，我学习了解了公司各部门有关规章制度和 workflows，这为我们以后的工作打下了良好的基础。

2、通过参与有关劳动争议案的证据收集整理工作，以及参加了集团劳动保障法律知识培训学习和《劳动合同法》培训和珠海市企业文化协会举办的合同法、物权法讲座，给了我在工作中进一步学习专业知识和法律实务的宝贵机会。

3、努力学习文秘写作知识，通过网上查阅、书刊杂志、新闻广播等方式进一步扎实写作功底。

### 二、爱岗敬业，努力做好各项本职工作

1、做好日常工作。自从事车站综合部文秘工作以来，我从复印打印、文件收发、会议记录做起，积极向领导和同事请教工作中碰到的问题，努力做到眼勤、脚勤、脑勤。

2、做好文书写作工作。文秘工作的写作量比较大，特别是今年本部门人事发生变化后，写作工作骤然增加。为及时完成工作，我自愿利用下班时间草拟各项文字材料，包括起草了

车站八届一次职代会、2019春运工作总结、2019年上半年工作总结、车站劳动竞赛方案等各类总结、计划、方案、规章制度。

3、协助公司法务工作。按照上级要求，积极协助公司法务人员收集整理各项证据材料，认真做好劳动争议等案件的诉讼材料准备工作。

4、做好宣传报道工作。收集整理劳动竞赛征文，及时报道重大节假日好人好事，制作劳动竞赛、安全生产月、文明服务月和桂林班线开班多期展板。

### 三、脚踏实地，努力提高工作能力

综合部工作最大的规律就是不规律，事项繁多，为避免和减少遗漏有关工作，通过建立个人工作备忘录和工作日志，建立公文流转电子登记本，制作《物品采购审批表登记簿》等方式，晚上文秘工作有关工作流程。

要想做好综合部文秘工作，单靠坐在办公室里是出不来，还需要更多得深入了解各部门工作业务，了解生产一线的实际情况。虽然在这一年里自己对生产一线和各部门情况有所了解，但需要进一步学习观察。只有这样才能把让文字表述有活的灵魂，而不至于流于空洞。

拱运公司的改革发展为我们成长进步提供了难得的机会，公司良好的工作环境和人性化管理让我们真切体会到自己是企业的一分子，在今后的工作中，我将继续脚踏实地，不断学习，努力工作，在企业成长进步的同时，实现个人的成长进步。

20xx年7月至今，一年的见习期即将结束。在这一年里，发生了许许多多有意义的事，值得我们用一生去记忆、回味。

初出校门，自身在各个方面的能力都较为浅薄，工作上、生活中都有许多的知识需要花大力气去学习、去认识。但所幸，身边有着平易近人的领导们和热心同事们，他们给了我许许多多的关心和指导。工作中时常遇到新的问题，领导们鼓励我努力去解决，不懂才好去学、不懂才知道从哪提问，而他们会对我提出的每一个问题给予详尽的回答，并引导我进行举一反三的思考。对此，我很庆幸，自己是幸运的，来到我们公司，遇到这么多可爱的人们。

“诚朴求是、博学笃行”这是我大学的校训，也是我追求的为人处事态度。一年来，我时刻铭记这句话，并努力去做到。

作为一名初入社会、初入职场者，每天，早上迎着初升的太阳，带着乐观向上的工作热情与工作态度投入新的一天；下班感受着夕阳渐去的凉爽，怀着充实满足心态慢慢踱回。就这样，一年时间匆匆而过，但是对于这年经历了什么，留下了什么，总要有一份总结。

工作中，要仔细阅读分析招标文件的每一个细节，确定明确的工期要求、质量目标、安全目标及其它任务目标，并且在编制过程中还要严格按照招标文件对版面的特殊要求，做到尽善尽美，以使编制出的投标技术标严格符合投资方、招标公司对投标文件的要求，增大投标文件的可信度，在评标中获得较高的分数。研读领导及师傅编制的投标文件也是我良好的学习过程，各式施工方法都是我从未接触过的，因此这也是对施工经验不断积累。尤其令我记忆犹新的是，在最初的工作中，经常会出现各种各样的错误，多数都是由于自己的不认真导致编辑工作出现错误，这个时候领导及同事总会热心的帮助我指出其中的错误，给予改正。这个过程对我是难忘的，让我更加的明白了认真、及耐心的重要性，这个经历会让我受益终生。

在今后的工作中，我将发扬优点，克服不足，朝着以下几个方向努力：1、学无止境。要将坚持不懈地努力学习各种理论

知识，并用于指导实践，以更好的适应行业发展的需要。2、熟练的掌握各种业务技能才能更好的投入工作。3、“业精于勤而荒于嬉”在实践中不断总结经验，提高解决实际问题的能力。

总之，短短的一年见习期，是我人生角色转换的一年，是我不断成长的一年，也是收获颇丰的一年。对于人生，对于职业有了一个更加清晰的认知。但我最想说的是感谢。感谢所有领导同事对我指导、批评与帮助!我会吸取这一年来得到的教训与不足，努力克服改正，在以后的工作中更加严格要求自己，以取得更辉煌的成绩，来回报公司对我的培养!

光阴似箭，岁月如梭，不知不觉中我在公司已度过了近半年的时光，在这段时间里，我和公司部门的同事及领导相处的非常融洽，大家对我也关怀备至，时常给我鼓励和帮助，让我感受到了家的温暖。

在这半年的时间里，通过自身的不懈努力，我在工作上取得了一定的成果，但也发现了诸多的不足，现就本人工作中的得失、及接下来的工作打算总结如下：

## 一、工作中的收获

### 1、认真学习，努力提高

由于刚刚从学校毕业，从学生到员工的思想意识还没有彻底地转变，对于工作的一些基本认识还不到位，所以工作初期遇到了一些困难。但这并不是理由，我只有不断地学习，才能逐渐的融入到工作中去，才能适应这个高速发展的时代。

### 2、注重团队意识

在这半年的工作中，我参与了一些集体完成的工作，比如特级资质申报材料的准备工作，这是一个需要全公司各部门齐

心协力共同来完成的工作，在这个过程中强化了我的团队意识，这是我从中学到的最珍贵也是最重要的东西。在相互信任的基础上，思想统一，行动一致，这样的团队才会攻无不克、战无不胜。

### 3、工作要精准细致，力求精细化

工作中的每一步都要精准细致，力求精细化，在这一点上我做的还非常欠缺，经常因为不够认真而做错事情。现在的我经常冷静的分析自己，时刻提醒自己工作中要精准细致，经过这半年来的培养和锻炼虽然有所改善，但要真正做到“精准细致”我仍需不断的向部门的各位领导学习。

### 4、注重沟通和交流

工作中要注重沟通和交流，这样既可以提高工作效率又可以提高工作质量，对于这一点我深有体会，并会在今后的工作中更加重视。

### 5、虚心请教和学习

多向同事和领导请教和学习，毕竟我来公司的时间比较短，对专业技术知识和公司的情况了解很浅，要想学得更多更快，向领导和同事虚心请教是很好的途径。让我感到庆幸的是，每当我工作中出现了问题，部门的领导和同事都会主动给我指正，让我有很大的收获。

### 6、脚踏实地，努力工作

我深知质量技术部是一个工作很繁杂，任务比较重的部门。作为部门的一员，我感到光荣而有压力。我工作的时间不长，首先要熟悉本职任务，进入角色。对公司和部门各方面还缺乏应有的了解，而质量技术部所做的工作又涉及的方面稍多，所以我要有针对性的加强对公司的了解和认识。其次，是认



真对待本职工作和领导交代的每一件事。对领导交代的事项，认真对待，及时办理，不拖延，不误事，不敷衍。在工作中，我要坚持勤奋、务实、高效的工作风，认真做好每项工作。服从领导分工，不计得失，不挑轻重。对工作上的事，不注重轻重大小，不分彼此厚薄，任何工作都力求用最少的的时间，做到最好。在生活中，要坚持正直、谦虚、朴实的生活作风，摆正自己的位置，尊重领导，团结同志，以城待人，正确处理好与领导、同事的融洽关系。

## 二、工作中出现的问题

由于我刚到公司，对部门的工作内容和程序还不太了解，所以在这段时间里，我主要从事一些材料的整理工作和领导的交代的一些力所能及的事情。对于任何事情我都没有当成小事看待过，都是很认真地去完成，但由于对工作性质和公司架构等一些基本的东西还没有深刻的认识和了解，给工作带来了诸多不便，同时，不可避免的在工作中也出现了很多的失误和问题。

列举一个比较简单的例子，在一次整理公司先进企业的申报材料时，需要根据文件要求在里面添加有很多证明性的材料，由于我对这些材料的归口和内容不了解，所以整理的时候不知道工作的方向和侧重点，走了很多弯路，最终事倍功半。

另外，我还发现自己的许多不足之处，主要体现在工作技能、工作习惯和工作思维的不成熟，这些也是在我以后的工作中不断磨练和提高的地方，仔细总结如下下：

- 1、工作条理不是很清晰，主次和轻重缓急分不太清事情多了，就一定要有详实而主次分明的计划，列出哪些需要立即完成，哪些可以缓缓再完成，今年在这方面自己有一定的改进，但仍然有待提高。

- 2、工作不够精准、细致平时的工作距离精细化工作的要求还

差很多，缺乏及时反省随时更新的思想意识，虽然工作中也经常回头看、做总结，但效果不佳，一些常规性的问题还会经常出现。以后个人工作中要专门留一定的时间去总结和反思，这样在工作中才能更容易实现精准、细致。

3、工作方式不够灵活一些工作，领导给我交代之后我总是用比较老的、陈旧的方式方法去做，影响工作效率，增大工作量，在今后的工作中有待改进。

4、平时缺少对工作的总结这半年在工作总结方面有了进步，但仍不够，如果每天、每周、每月都回过头来思考一下自己工作的是与非、得与失，我相信会成长的更快，在以后的工作中，需将此项作为重点目标来提升自己。

5、做事不够果断，过于拘泥于细节做事过于拘泥于细节是我一个很大的缺点，如果工作更雷厉风行一些，会避免工作上的很多不必要的麻烦。其实有时候，不一定要把工作做到细腻才是最好的。进度、质量、成本综合考虑，抓主要矛盾，解决主要问题，随时修正，才是做事的最好选择。事事做细往往会把自己拘泥于细枝末节中，从细枝末节中走出来也是工作中的一个进步，也是对精细化工作的一个要求。

### 三、今后的工作计划

在今后的工作中，我会更加努力地做好每一项工作，提高工作的主动性，做事干脆果断，不拖泥带水；工作注重实效、注重结果，一切工作围绕着目标来完成；把握一切机会提高专业能力，加强平时知识总结和积累；提高大局观；精细化工作方式的思考和实践，以尽快的成长和进步。

## 实习期个人总结篇四

尊敬的公司领导：

我于\_年\_月\_日起正式成为公司一员。工作的第一日，也恰逢a项目正式启动第一日。虽然对没能参加此项目的准备工作深感遗憾，但从项目正式运行第一天始，能与公司各部门同事并肩工作至今，看着a项目由起步到趋向稳定，我的内心同样充满了作为公司一员的自豪。

作为公司的一名新员工，能与a这个新项目共同走向成熟，是我莫大的荣幸。初到公司，我作为\_部门的一员，主要负责的工作有：

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

等。

在工作初始阶段，部分工作中出现的缺憾或不完善的方面，在公司领导的指导及同仁的协助下，基本得到了改善并起到了较好的工作效果。我个人的工作能力，也在不断完善的工作中得到了很大程度的提高。这个岗位上两个多月的工作经历，使我清楚的看到了公司基层员工在与客户接触的实际工作情况，为我转岗后的工作，打下了坚实的基础。

两个多月后，承蒙公司领导对我能力的肯定与信任，将我由a部调至b部。我于\_年\_月\_日正式开始了客户建议投诉的接待处理工作。

在投诉受理的工作过程中，我深深体会到了公司将a项目从起步推向稳定发展的不易。一个新事物在一个城市中获得接受

和支持，需要一个较长的磨合期和完善的的服务系统。在磨合期中，客户群必然会将各种各样的问题及矛盾反应到客户服务工作中，其中一部分的矛盾能否化解，在于受理投诉岗位人员的接待处理工作做的好坏。如果这个岗位做的好，就可以减轻公司所承受的一部分压力，使公司的精力能更多的投入到项目的巩固、扩展工作中；反之，如果这个岗位做的不理想，不仅会在与客户的交流中破坏公司的形象及声誉，也会浪费许多人力物力，分散攻坚力量，对公司a项目的顺利发展造成本可避免的延缓。

由于深知这项工作的重要性，所以我努力争取更为完善的解决处理好工作中受理的每一项投诉或建议。在工作初期，我与其他相关部门的同事，协商拟定并逐步完善了投诉处理流程，不同的建议或投诉，均有了相应的处理流程及登记入档程序。新的受理流程，不仅方便了客户，同样也使工作趋向规范化。在日常工作中，我严守公司制度规定，按时到岗，并对每一起建议投诉，都按类型分类并进行了详细登记记录在案。对受理中反映的各类问题，在我职权内能解决的，我都尽力用所知、所学的相关政策、知识及应对技巧，给予客户满意的解答，以期省去公司一部分不必要的人、物力支出。对于反应问题中涉及到公司其他部门或个人的，为了避免今后出现类似投诉，在报公司领导后，我均能按批示认真督促相关部门或人员对客户反映的问题给予解决、落实。

在实际工作中，我也存在着许多缺点和不足，比如处理投诉的经验有限，解决问题时有时缺乏果断，偶尔也会被小的挫折影响工作信心。认识到不足的同时，我始终坚信，自省是改进提高的前提。在今后的工作中，我将努力弥补不足，用自己尽心的工作，为公司a项目的顺利开展，尽一名员工所能做的最大努力。

时光流转间，我已到公司工作三个多月。非常感谢公司领导对我的信任，给予了我体现自我、提高自我的机会。这三个多月的试用期工作经历，使我的工作能力得到了由校园步入

社会后最大幅度的提高。

在此，在对试用期的工作情况及心得体会做一汇报后，我想借此机会，正式向公司领导提出转正请求。希望公司领导能对我的工作态度、工作能力和表现，以正式员工的要求做一个全面考量。能否转正，期盼回复。对我个人来说，如果能被批准，必然是件好事，表示我试用期的工作表现得到了公司的肯定。同样，如果不能被批准，说明我工作中仍有许多方面需要改进和完善，也是一个提高自我能力的机会。但不管能否转正，我都会以同样炙热的工作热情继续投入到今后的工作当中，以自己踏实努力的工作，报公司知遇之恩！

汇报人：\_\_\_

\_\_年\_\_月\_\_日

## 实习期个人总结篇五

在期待已久的实习终于到了。即使我的教学老师不上班，我还是留在医院，就是为了多学点东西。护士长临时给我安排了其他老师。我刚开始的时候比较新鲜，兴趣很高。护士办公室、治疗室、病房跟着老师跑前跑后。一天之内看到了很多东西，记住了很多。一整天都感觉很累很开心！

我待的科室——血液科病人多，是个很忙的科室。而且我每天都要上行政班，没有太多空闲时间记脑子，也不可能每天在没到之前就把实习经历记录下来。现在是七月尾，在血液学科实习了一个星期。血液学老师都很好，很负责。我想再过一周我就要转专业了，我现在很舍不得离开！

一个星期了，没有太多练习的机会，针也屈指可数，但我明白，万事开头难，更重要的是，我明白护理行业的细心和细心。的确，给病人换水是再简单不过的事情了。我们要叫病人的名字四次，治疗室墙上醒目的“三查七对”时刻盯着我

们。不要抱怨老师不让我们去，也不要说护士长那么唠叨。也是为了我们好。小心翼翼保护好自己是我一周听到最多的话。

接下来的一周我会和血液科的老师 and 病人一起度过。每天真的很开心。祝各位老师一切顺利。

工作顺利、病人们都早日康复！都早日康复！

下周计划尽可能的`多实践，放开了去做，不胆怯、不畏惧，相信熟能生巧，很多时候不是自己不行，而是自己把自己早早的否定。为了更早的实践、更快的锻炼自己，冲吧，相信自己会做的更好！