

# 2023年实习期的个人总结 实习期个人工作总结(大全10篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 实习期的个人总结篇一

自20xx年2月以来我很荣幸来到xx从事金融事业部技术支持中心储备主任工作，转眼三个月的试用期过去了，在领导的言传身教、关心培养下，在同事们的支持帮助、密切配合下，我不断加强事业部业务学习，对工作精益求精，较为圆满地完成了自己所承担的各项工作任务，个人职业素质和业务能力都取得了一定的进步，为今后的工作和学习打下了良好的基础，现将个人工作学习情况总结如下：

从刚到xx对于金融事业部的业务比较陌生，到经过三个月的学习及领导和同事的指导，使我对公司管理结构和事业部等有了较为深刻的认识，对自己所在岗位的工作内容有了大概的了解。公司业务范围主要划分为金融、司法以及智能化等三大领域，下属分公司主要包括x分公司□x分公司□x分公司□x分公司□x分公司□x分公司以及\_分公司等。我们金融事业部技术支持中心主要对分公司技术进行协助支持。

入职不久□xx分公司农行前段联网项目中标□xx分公司因去年才成立不久，技术力量相对薄弱。我被派过去做技术支持，主要负责农行前端联网前期摸底做方案及预算□xx我们主要是负责\_和\_两市的前端改造。通过一个月的时间，我前端网点摸底以及同甲方市分行保卫处领导交流，圆满完成了x个网点以及x个网点的设计方案及预算，共计900多万。

x月xx农行联网进入到具体实施阶段。我把前期xx联网遇到的问题及讯美联网软件商的要求进行了收集整理，顺利实施了xx城区3个样板网点的联网接入工作。

在工作过程中，我深深感到加强自身学习、提高自身素质的紧迫性，一是向书本学习，坚持每天挤出一定的时间不断充实自己，端正态度，改进方法，广泛吸取各种“营养”，积极准备二级建造师的考试。二是向周围的同志学习，工作中我始终保持谦虚谨慎、虚心求教的态度，主动向领导、同事们请教，学习他们任劳任怨、求真务实的工作作风和处理问题的方法；三是向实践学习，把所学的知识运用于实际工作中，在实践中检验所学知识，查找不足，提高自己，防止和克服浅尝辄止、一知半解的倾向。

三个月来我在领导和同事们的帮助和支持下取得了一定的成绩，但我深知自己还存在一些缺点和不足，与工作需要和领导要求相比，还有一定差距。一是做事还不够细心，容易造成一些漏洞。二是工作的预见力和前瞻性还不够强。三是工作的灵活性还不够。在今后的工作中，我要努力做到戒骄戒躁，坚定政治信念，加强理论学习，积累经验教训，不断调整自己的思维方式和工作方法，在实践中磨练自己，成为单位需要的优秀人才。

## 实习期的个人总结篇二

在20-实习的一个多月里，我确实学习到了很多东西，透过实习，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的潜力。思想变成熟了许多，最重要的一点就是课本知识与实践相结合，在学校学的东西只有到社会上应用才能理解的更深、更透。

(1)实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与实践相结合。另一方面，

实践可为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，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就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。每一天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在这天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，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。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，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。

(2) 课本知识、理论知识的基础必须要打牢。是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实状况怎样变化，抓住了最基本的就能够以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅能够放松一下神经，而且能够学到不少工作以外的事情，尽管许多状况我们不必须遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次实习的目的了。

(3) “在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的潜力”。

这次实习后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。在这次政府部门实习中我掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们务必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，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学潜力的人迟早要被社会所淘汰。

实习对我的成长有着很大的帮忙，作为立刻要走出大学校园的大学生，更多需要的不是书本的知识，而是社会的磨练。这一个月作为我们这些大学生走出大学的第一课，不管是考研的、还是找工作的，都有长足的影响。了解了社会到底是怎样样的；明白了该怎样样与社会上的人交往；更主要的，作为行政管理专业的我们，明白了政府部门是怎样运转的，这些都为我们将来踏入社会打下了坚实的基础。

## 实习期的个人总结篇三

我来到中铁十三局兰新铁路项目经理部，根据工作需要，项目部领导安排我担任工程部调度，至一年7月见习期已满一年，现正式提出转正申请。下面我将一年来的思想、工作、学习、生活等方面进行如下汇报：

本人毕业于一所铁路院校，虽然在学校通过四年的学习和老师们的介绍，已对工程局有了一定的了解，但当时毕竟并没有真正的经历过工程局的生活，所以没有参加工作之前，对自己将要从事的工作充满了好奇与向往，但更多的是担忧和迷茫。在到项目部工作之前，我参加了单位组织的新学员入职培训。通过这次培训，了解了公司的发展历程、企业文化、产业结构和相关制度，学习如何成为一个优秀的职业人。通过几天的培训，我们感受到公司对每个员工的关怀，感谢公司为帮助新员工走好踏上工作岗位的第一步所做的努力，我

先前的担忧和迷茫也通过培训老师的讲解减轻了很多。

我到达兰新线开始正式工作，经过学校的学习以及入职前培训意识到，要想比较快的适应工作岗位，我必须尽快融入到项目部这个大家庭之中，必须要尽快的转变角色，要清晰的认识到自己已不在是在校学生，而是企业的一名员工，项目部的工作和生活也不会像学校生活那样的相对自由。因此，在日常的工作和生活中，刚刚工作时不明白的地方我会及时向同事请教，他们也会很热心的帮助我，这样也会增进互相的了解，能够使我较快的融入到了大家庭之中，成功的完成了从一名学生到一名企业员工角色的转变。

在项目部我担任工程部调度，作为工程部调度我需要尽快明确自己的工作职责，才能够使自己的工作顺利地开展。通过部门领导和同事的帮助我很快的了解了自己的工作职责：

4、参加本单位组织召开的各种生产会议；

6、完成上级和本单位领导交办的其它任务。

时间一晃而过，转眼间一年见习期已完。这是我人生中弥足珍贵的经历，也给我留下了精彩而美好的回忆。在这段时间里我充分的感受到了工程人“舍小家为大家”的胸襟和“不经历风雨怎能见彩虹”的豪迈，也体会到了工程人的艰辛和忍耐。在对工程人肃然起敬的同时，也为自己有机会成为工程人中的一份子而感到自豪。

作为局指工程部调度，工作内容相对来说比较琐碎，这就需要在日常工作和生活中，注重培养自己的细心、耐心和责任心，摸索工作方法。工程调度日常具体工作为：

1、统计每日工程进度情况，根据进度情况进行分析，并向单位领导汇报。

- 2、每周需统计工程进度，填写周报和建设周报(文字汇报)，并上报业主。
- 3、每月需完成月报和建设月报填写，并上报业主;同时需要填写集团公司月度报表，并报集团公司工程管理部。
- 4、每日须关注办公平台上信息的发布，根据信息内容向相关领导汇报。
- 5、接收日常业主下发的文件，并向相关领导呈阅，根据批示内容进行回复或下发工区。
- 6、根据业主调度的通知，收集、统计项目建设信息。
- 7、督促工区及时对监理、业主下发的文件进行回复。
- 8、完成部门领导和项目部领导安排的其它工作。

作为工程部调度，日常工作与现场施工情况紧密相连，所以我除了需要具备细心、耐心以及责任心等这些基本素质之外，还必须掌握扎实的专业知识，虽然在学校学习了一定的专业知识，但毕竟是纸上谈兵，与现场实际施工存在不同，所以我必须继续学习，不断充实自己，理论联系实际，将书本上的知识以及平时阅读的图纸与现场实际施工衔接起来，将理论用于实践，并通过实践来检验理论，通过这样不断的积累，慢慢的对现场更加了解，也加深了所学理论知识。

刚刚工作之时，由于毕业之后直接担任工程调度，并没有在施工现场经过历练和学习，对工作中与现场联系紧密的方面相对来讲感觉很陌生，这给我的工作带来了很大的障碍，所以在工作中犯了一些错误，给单位领导和同事添了不少麻烦，但我相信自己能将这份工作做好，同时我也意识到了问题所在，因此，平常在完成自己工作后会去施工现场学习，不懂的地方向同事询问，对不同结构施工中应注意的控制要点进

行汇总，并且着重记录与自己调度工作联系紧密的工程进度。通过对现场实际施工的逐渐了解，我慢慢的感觉到做起日常调度工作也变的得心应手。

但我不仅仅满足于此，作为一个工程人，同样要用发展的眼光看待问题，我也不会一辈子只做一个职位，因此就需要不断的给自己“充电”，工程无小事，我必须要养成严谨的生活和工作习惯，提升个人修养和专业素质，用“精品人品同在”的企业精神来严格要求，为单位的发展尽自己一份力！

回顾一年来的工作，主要有以下几点体会：

首先很重要的一点就是尽快的适应新的环境。作为一名刚走出校门的大学生，没有太多的社会经验，当进入社会角色突然转变时，难免会出现紧张、担忧的状况，这就需要我们尽快的适应新的环境，只有很快的适应新环境，才能谈进步、谈发展。如果我们对于新的环境存在抵触心理，不愿意做任何改变，那样只会使自己处处碰壁，一事无成。因此，当我们置身于一个新的环境，面对新的面孔时，谁能够较快的适应，谁就会较早的步入正轨，这就我们需要让自己主动与那些新面孔尽快的熟识，环境是由人构成的，当我们与他们熟悉之后我们基本离适应新环境不远了。

其次要有一颗平常心，冷静地去对待每件事情。如果没有这样的心态，也许每天都会制造出很多压力，特别是在刚刚参加工作时，在超高压力的压迫下，越怕犯错的人往往最容易犯错。所以从一开始我就注意不让自己处于太大的压力下，一步一步有条不紊地完成自己的工作，每个难点都当作自己的一次学习和提升的机会，慢慢地让自己习惯于这种相对繁琐的工作。

再次体会很深的一点就是：要用最简单的方法解决最复杂的事情。但要做到这种简单并不容易，是需要在工作中慢慢积累经验。也可以说是一种习惯的彻底改变，在学校里时老

师希望的答案总是复杂的，复杂的答案在某种程度上可以体现出我们掌握知识的深度。但工作是在解决问题，复杂的过程只会产生混淆。

## 实习期的个人总结篇四

三个月的试用期下来，自己努力了不少，也进步了不少，学到了很多以前没有的东西，我想这不仅是工作，更重要的是给了我一个学习和锻炼的机会。从这一阶段来看，发现自己渴求的知识正源源不断的向自己走来，到这个大溶炉里慢慢消化，这就是经验。在此十分感谢公司的领导和前辈们对我的关照。我深刻地体会到了公司从老总到同事踏实认真的工作态度，让我更加的警惕自己，把工作做好做细。每个公司的制度和规定在细节上虽稍有区别，但大体方向和宗旨却都相同。所以，很快我就适应了这里的工作流程，尽量配合大家的工作。虽然也有一些不当之处，但是我都积极改正，避免再犯。所以，很快的，我就融入了沁园这个大家庭，并认真做好自己的本职工作。我喜欢这里，并且很愿意把这里当作锻炼自己的平台，和公司共同发展，做出自己最大的贡献。对我而言，不论在哪里，在哪个公司，只要我能有幸成为其中的一员，我都将以饱满的热情，认真的态度，诚恳的为人，积极的工作融入其中。这是作为一个员工基本的原则。团队精神是每个公司都倡导的美德。我认为，公司要发展，彼此的合作协调是很重要的。没有各个部门和各位同仁的相互配合，公司的工作进程要受到阻碍，工作效率会大打折扣，公司效益自然会受损。这样对公司和个人都无益处。

在沁园，我的主要职责是营销中心内勤，负责统计各区业务人员的工作汇报、每月费用报销的初步审核。同时，负责与各区经销商核对每月的帐务，资料 and 信息的传递。

三个月来，我更是体会到，工作时，用心、专心、细心、耐心四者同时具备是多么的重要。就拿每月和经销商对帐来说

吧，我要用心的做出近百家经销商的帐务，专心的做好每一家经销商的帐，细心的做好各经销商的每一笔帐，耐心的与各经销商对好每一项帐目。

在工作过程中，我深深感到加强自身学习、提高自身素质的紧迫性，一是向书本学习，坚持每天挤出一定的时间不断充实自己，端正态度，改进方法，广泛汲取各种“营养”；二是向周围的同事学习，工作中我始终保持谦虚谨慎、虚心求教的态度，学习他们任劳任怨、求真务实的工作作风和处理问题的方法；三是向实践学习，把所学的知识运用于实际工作中，在实践中检验所学知识，查找不足，提高自己，防止和克服浅尝辄止、一知半解的倾向。

要做好一份工作，我认为最重要的是要有责任心，有了一份责任在身上，就会努力去完成它，并完成好，这样爱你的工作，你的工作就会喜欢你。公司常宣导大家都要做到：认真做好自己的本职工作。这就是一种无形的责任，鞭策着我，朝着这个方向努力，不断改进，不断提升。

有首歌唱得好“看成败人生豪迈，只不过是从头再来。”我对它的理解就是：如果成功了，不要骄傲，继续努力，以便取得更大的成功；如果失败了也不要气馁，总结失败教训，争取下次成功。不论怎样，在工作和生活中要始终保持积极乐观的态度，才能工作的更好，生活的更精彩。

《如果我是技术员，我将怎么干？如果我是管理人员，我将怎么干？》

## ——实习论文

自2012年4月底来到公司工作以来，在领导和同事的关心和指导下，本人不断加强学习，认真做好本职工作，较好地完成了职务范围内的各项工作，现将三个月来的个人工作总结报告如下：

## 一、加强学习，努力使自己与新的工作环境相融合。

在思想上始终坚持以高标准严格要求自己，作为一名初到公司的职工，我深知自身的不足，因此在努力完成各项本职工作的同时，认真加强对公司的各项规章制度、公司年度计划、企业文化的学习，积极参加公司的各项活动，努力融入公司、追赶公司的进度并尽力为公司的发展做更多的贡献。同时在工作中注重专业知识的补充，通过各种渠道了解相关专业知识和业务流程和规范，充实自己以适应工作要求。先后学习掌握了公司章程和各项涉及本人岗位职责的规章制度。

## 二、认真完成日常工作。

- 1、按照公司的服务规范、技术标准和流程开展各项工作；
- 2、完成属地范围内的计算机和网络的日程故障维修；
- 2、完成领导交办的各项工作；
- 3、积极参加公司组织的各类培训、集体活动；
- 4、两次顶替出纳的基本工作，并很好的完成。

## 三、存在不足。

- 1、自身技能水平不高，需要继续学习提高
- 2、工作流程不熟悉，需继续熟悉。
- 3、在工作方式上，还有思想上要提高。

## 四：如果我是技术员，我将怎么干？

首先，我将认真、努力的完成本职工作，在工作中发现自身不足和问题，及时改正错误、弥补不足，要抱着积极的态度

工作，在工作中不怕苦、不怕累、不怕困难，按照公司的工作流程完成各项工作，并遵守公司的hse承诺，不违章工作，接受hse教育培训，熟练并掌握hse应急预案，努力将本职工作做到最好。

其次，我要从网络设计、网络施工、网络安全、网络操作系统、数据库等方面来进一步学习网络管理知识。从中学习到解交换机、路由器、服务器等网络设备，掌握局域网基本技术和相关技术；掌握充分的网络基本知识，深入了解tcp/ip网络协议，独立完成路由器、交换机等网络设备的安装、连接、配置和操作，搭建多层交换的企业网络，实现网络互联和internet连接；设计并实施完整的网络安全解决方案，以降低损失和攻击风险网络设备的连接、网络服务的搭建、交换机和路由器的设置、综合布线的实施、服务器扩容与升级；熟悉windows和linux操作系统，具备使用高级的windows和linux平台；了解web数据库的基本原理，能够围绕web数据库系统开展实施与管理工作的，实现对企业数据的综合应用。

再次，需要提高英文阅读能力，因为绝大多数新的理论和技术都

是英文资料，网络谁被和管理软件说明书大多也是英文，所以必须掌握大量的计算机专业词汇，从而能够流畅地阅读原版的技术资料。在工作中提高观察和分析判断能力以及动手能力，不会的东西及时记录下来，刚学习的东西也需要记录下来，俗话说好记性不如烂笔头。

最后，在工作中不断提高自己的责任感和良好的职业道德；不断增强进取心和高度的工作热情；在工作中不断学习，敢于承担责任，敢于向更好的目标挑战，为工作的发展尽一份力量。

四、如果我是管理人员，我将怎么干？

- 1、制定完善公司的各项规章制度，不断增强员工的积极性与参与程度，让整个公司都在团结互助的氛围内工作。
- 2、常组织大家进行安全培训，要从多方面进行培新，不能只一味的参照塔指内的hse[]可以通过具体的事项（地震、开车、着火、用电、用气、水灾等）或常发生的一些事开展安全培训。
- 3、与员工多沟通，了解员工的工作和日常生活，及时发现他们的困难和苦衷，通过公司尽力帮助他们解决困难。
- 4、继续不断的开展员工工作经验交流，开展正对性的学习，不断提高员工们的技术水平。
- 5、开展丰富多彩的业余活动，在工作之余增进员工之间的了解，增强团队意识，让我们的团队更加团结，无论是工作还是生活上大家都像是一个团结的大家庭。
- 6、做为一名管理者，我需要不短增强自身的责任感和良好的职

工作，就是公司给我机会，自己努力把握，我一定会努力把握这次机会，感谢公司领导和各位同事对我的支持和帮助，在今后的工作中我一定会更加努力的工作，为公司的发展贡献一份力量。最后希望公司能尽快批准本人转正为盼。

**XX-X**

当我刚从学校毕业走向社会时，心里充满了迷茫，不知道今后的路将走向何方？一个偶然的的机会：我在2015年12月底参加奥捷五金江苏有限公司的招聘考试，通过考试来到奥捷五金江苏有限公司，在领导关心和帮助下，于1月4日到奥捷五金江苏有限公司实习三个月，经过这三个月的实习，让我对五金这个大家庭有了初步的了解，也对自己有了深刻的认识。

实习的时间快而又短暂，不知不觉实习的时间很快就过去了。回想这段日子，我真的有很失落过，也有很认真过，很高兴过，而现在就是很珍惜这段经验。马上就要回学校了，还有很多事情等着我去做，现在重要的就是要对这段实习时间做个报告，也是对自己实习的鉴定。

高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。

在半年的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，因此我要努力获取更多的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

## 一、个人表现。

1、严格遵守单位各项规章制度。上班伊始，我认真学习《办公室人员日常行为规范》等各项规章制度，并牢记于心，时刻提醒自己严格遵守单位各项规章制度。如坚持每天上班提早到单位，打扫办公室卫生，为同时创造一个干净的工作环境。

2、认真学习有关专业知识。我在制造二部办公室经常看一些关于写作的书籍，参考一些机关文件及以往的资料，试着写一些心得体会，并向前辈老师请教写作相关的知识。

3、主动与同事交流，了解单位情况，听取同事对自己的批评和建议。

4、积极参加单位组织的活动，如去产线支援的义务劳动。

## 二、个人收获。

首先，心态的转变。要知道作为一个已经毕业的大学生，通常对自己的今后，感到很迷茫，而且有一种眼高手低的通病。

经过这三个月的实习锻炼，让我认清了自己，并改掉眼高手低的毛病，真正地从小事做起，从基础做起。

处于协调各部门、连接领导和基层的枢纽地位，是公司的信息中心、服务中心、参谋中心、运转中心和指挥中心。做为办公室的一员，不是简单的往凳子上一坐，听听电话，发发文件，需要的是眼活手快、会写能跑。因此，今后我要加强这方面的锻炼与学习。

第三、适应新的工作环境。以往自己总是很懒，不愿意做事，总感觉什么事一定会“船到桥头自然直”，因此实习期间吃了不少的苦。经过同事们的帮助，自己渐渐的适应了新的工作环境，也学到了学校书本上没有的知识——与同事相处的方法和积极地工作态度。

### 三、认识自己的不足。

经过三个月的实习，收获良多，同时也认识到自己的不足。在工作上，有时比较粗心大意，不够细心，干事谨慎有余，以至于缩手缩脚；在生活上，对于自己要求不太严格，在学校的一些坏毛病没有彻底改正，自己做错事时，带有一种得过且过的心态；在写作上，基础比较薄弱，脑子里装的东西少，写东西时需要辅助工具，比如电脑等，不能独立的完成写作。

### 四、今后努力的方向。

- 1、加强相关业务知识的学习，提高写作能力。多看有关写作方面的书籍，经常阅读文件，了解公司发展历史、人文文化、人际交往等，充实自己的写作素材。
- 2、积极参加自学考试，从中提高自己的认知水平，改变心态。
- 3、爱岗敬业。

## 实结2

从2012年的1月4日去烟台参加培训到今天3月9日，不知不觉来公司已经两个月了，来到///，并成为///大家庭的一份子。优良的企业文化和行业中的竞争氛围，常常警示着我工作要有计划、目标。成功必然要规划自己的梦想，并且是为梦想不懈奋斗。回看两个月的工作历程。我常常暗示自己，首先一定要坚持自己的选择和咬定的自己梦想。其次在日常工作中，要想当初选择是为什么，工作中要做什么，时刻反思总结，才能坚持自己的选择，坚持当初的梦想。最后为实现当初的梦想，为了明天的成功而奋斗。下面就将这两个月的工作总结如下：

### 一、学习。

机加工行业可以说是一个专业性很强的行业，虽然自己做的只是刀具的销售，但是做销售也需要掌握专业的机加工知识和刀具知识，相对于机械厂的专业工程师来说，虽不如他们掌握的专业精细，但是我们要比他们掌握的广泛，懂得要更多，所付出的也要更多，所以刚进入公司学习便是第一要务。

之以恒的过程，是贯穿在工作生活中的一个过程，是不断挑战自我完善自我的一个过程。

### 二、实践。

这两个月来，在学习的过程中我也拜访了///这边的机械加工客户，从跟着///先生拜访/////，到/////，再到自己独立的拜访////客户，每次的拜访都有不同的收获，客户提出问题，能现场解答的就现场解答，现场解答不了的就回来查找资料，或问公司的同事，我感到每一次的拜访和学习都是一次好的提升，这样在不断的学习和实践中不断的去完善自己，提升销售技能。

### 三、公司支持。

首先是感恩，感恩公司能给我提供一个好的平台，给我学习、实践和提升的机会。在这两个月中，我犹如姗姗学步的. 孩童，从迈开工作的第一步，到遇到每一次的困难和困惑，都有///先生和公司平台的无微不至帮助和支持。

### 四、体会。

的困难和挫折，但这不能是自己放弃的理由，只有去克服它，持之以恒的做下去才不辜负当初的梦想。

### 五、存在的不足和改进方法。

在这两个月的学习和工作中，我觉得我做的不足和不好的地方是，熟悉和掌握知识的速度太慢，拜访和熟悉客户的数量太少，在和客户的交往和沟通过程中做不到融会贯通，对分工的地域，尚未形成系统的长远规划。市场对我个人是一个非常大的磨练，公司是一个平台，老业务员是我的学习对象，业绩是我的追求目标，领导是我的坚强后盾。是的，只有不断的剖析自己，分析自己，总结自己。注重细节方面的养成，在日常工作加以规范，在提升自身能力的同时加以学习，我想在下个月的工作生活中会得到很好的改进。

最后，非常的庆幸自己是///家庭当中的一员，我将用自己的努力给////添砖添瓦，用心工作、踏实做人，正如公司的企业文化是以爱、梦想和激情来贯穿的，“////文化是结合文化最主要的一个结合就是把远大的理想和非常务实的精神时时刻刻地结合在一起，////的每个成员都有梦，梦就是远大的理想，而为了实现这个理想就会激发出/////每个人的激情，有了激情就有了不竭的动力。”

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”我们的人生之路都将历经坎坷不断前行，所以走好每一步都至关重要，每个人

都应找好人生的航标，找到一条适合自己的路来走，才能在风雨兼程的路上实现自己的价值，见到风雨之后的彩虹。

从14年03月到现在，三个月的实习时间已结束。在这三个月中，领导和同事们给了我许许多多的关心和指导，加上自身的不懈努力，使得我在各方面都取得了长足的进步。

一、理论学习使我对工作有了更进一步的认识和了解。

不懂就学、就问，是一切进步取得的前提，因为有大学专业课的底子，使我学习工程中对机电工程知识更为容易理解和掌握。工作中时常遇到新的问题，就需要查阅相关资料，请教老同志，一个问题一个问题的解决，一个困难一个困难的克服，不仅能够将原有知识温习巩固，产生新的理解，而且学到很多新知识，有了许多新的认识。但某些认识都还是肤浅的，还需要我在实践当中去不断地深入理解。

二、坚持思想政治学习让我的思想理论素养不断得到提高。

一直以来，我积极参加单位组织的各种政治思想学习活动。通过不断学习，使自身的思想理论素养得到了进一步的完善，思想上牢固树立了全心全意为人民服务的人生观、价值观。勤勉的精神和爱岗敬业的职业道德素质是每一项工作顺利开展并最终取得成功的保障。三个月以来，我用满腔热情积极、认真、细致地完成好每一项任务，严格遵守各项规章制度，认真履行工作职责，自觉按规范操作；平时生活中团结同志、尊敬领导，不参与违法乱纪活动，自觉抵制各种不良风气的侵蚀。

三、实践让我的业务技能不断增长，工作能力不断加强。

刚开始工作时，我们对我们的设备是从零开始，一边是同事们的悉心指导，一边是自己对着图纸反复琢磨。几个月下来，已经能比较熟练地掌握，而且已经能够独立完成一些工作。

过去的三个中，我先后参与了“新厂房电缆铺设工程”、独立完成“实验室配电柜的安装”“设备的周检月检”等。通过实践，我对解决我厂实际问题的能力得到了很好的锻炼。在完成各项工作的同时，我还发现我有好多不足。

在今后的工作中，我要克服不足，朝着以下几个方向努力：

- 1、学无止境，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我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，我将通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。
- 3、“业精于勤而荒于嬉”，实践是不断取得进步的基石，我要通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

总之，短短的三个月见习期，是我人生角色转换的三个月，是我不断成长的三个月，也是我对我厂机电由陌生进而熟悉、热爱并愿意为之终生默默奉献。

## 实习期的个人总结篇五

9月28日，我有幸来到公司经营管理部从事报批报建工作，在公司领导的关心和指导下，在同事们热情帮助下，较快熟悉了公司环境，适应了新的工作岗位，现将我试用期的工作情况简要小结如下：

一、严格遵守公司各项规章制度。上班伊始，我认真学习了公司《员工手册》及各项管理制度，并严格遵守，做到了无迟到、早退、违规现象。

二、主动学习、尽快适应，迅速熟悉环境，了解报批报建工作内容。主动、虚心向领导、同事请教、学习，基本掌握了相关的工作内容，工作流程、工作方法。

三、工作积极、认真、负责，通过不断学习、请教，总结积累，较好地完成了领导安排的各项工作任务。

1、在领导的安排下，与上海设计部积极沟通和联系，就梅墟项目与政府各相关部门积极沟通和征询，为方案的顺利进行提供了有效帮助。

2、凭工作经验和进度，结合公司实际，努力把工作计划与工作进度密切结合，使计划和进度有效、有序进行。

3、根据项目情况，结合公司一级计划，有预见性地开展工作，努力在条件成熟的情况下把所有与项目有关的事务提前进行并完成。

4、尽所能和所掌握的关系，配合并帮助其他部门完成相关工作，提供我所能提供的帮助。

5、在计划要求时间内，提前完成立项备案，为项目正常进行提供了条件。

6、提前把交通分析、日照分析和环境分析完成前期文本和制作，为下一步工作做好最充分的准备。

7、与土地部门积极沟通，加强联系，有效完成了地块高压线路迁移的说服。

## 实习期的个人总结篇六

从\_\_年03月到现在，三个月的实习时间已结束。在这三个月中，领导和同事们给了我许许多多的关心和指导，加上自身

的不懈努力，使得我在各方面都取得了长足的进步。

一、理论学习使我对工作有了更进一步的认识和了解。

不懂就学、就问，是一切进步取得的前提，因为有大学专业课的底子，使我学习工程中对机电工程知识更为容易理解和掌握。工作中时常遇到新的问题，就需要查阅相关资料，请教老同志，一个问题一个问题的解决，一个困难一个困难的克服，不仅能够将原有知识温习巩固，产生新的理解，而且学到很多新知识，有了许多新的认识。但某些认识都还是肤浅的，还需要我在实践当中去不断地深入理解。

二、坚持思想政治学习让我的思想理论素养不断得到提高。

一直以来，我积极参加单位组织的各种政治思想学习活动。通过不断学习，使自身的思想理论素养得到了进一步的完善，思想上牢固树立了全心全意为人民服务的人生观、价值观。勤勉的精神和爱岗敬业的职业道德素质是每一项工作顺利开展并最终取得成功的保障。三个月以来，我用满腔热情积极、认真、细致地完成好每一项任务，严格遵守各项规章制度，认真履行工作职责，自觉按规范操作；平时生活中团结同志、尊敬领导，不参与违法乱纪活动，自觉抵制各种不良风气的侵蚀。

三、实践让我的业务技能不断增长，工作能力不断加强。

刚开始工作时，我对我们厂的设备是从零开始，一边是同事们的悉心指导，一边是自己对着图纸反复琢磨。几个月下来，已经能比较熟练地掌握，而且已经能够独立完成一些工作。过去的三个中，我先后参与了“新厂房电缆铺设工程”、独立完成“实验室配电柜的安装”“设备的周检月检”等。通过实践，我对解决我厂实际问题的能力得到了很好的锻炼。在完成各项工作的同时，我还发现我有好多不足不。

在今后的工作中，我要克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、学无止境，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我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，我将通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。

3、“业精于勤而荒于嬉”，实践是不断取得进步的基石，我要通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

总之，短短的三个月见习期，是我人生角色转换的三个月，是我不断成长的三个月，也是我对我厂机电由陌生进而熟悉、热爱并愿意为之终生默默奉献。