

# 中石油工作总结 实习工作总结(汇总5篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 中石油工作总结 实习工作总结篇一

时光流逝，转眼间我在成长中又度过了一年，回首这一年的见习工作，对于我来说，既是一种机遇，也是一种挑战。刚毕业的我没有工作经验，缺少实践。一开始感到压力很大，所幸在领导的关怀、照顾以及师傅的指引下，很快的找到了自己的位置，并逐渐清晰了工作思路，顺利的开展工作并熟练完成本职工作。

### 一、思想修养与观念

要想把工作做好，首先必须具备良好的素质，树立正确的世界观

与人生观。在这半年中我认真参加各种学习和活动。有句成语是：只要功夫深，铁杵磨成针。是的，作为一名年轻的工作者，我在工作中会考虑不周显得毛毛糙糙，不甚妥当。当意见来临时，现在的我不再不悦，不再拒绝。而是以更高的要求来要求自己，告诫自己：不能因为自己的疏忽而对公司的良好发展造成不好的影响。

### 二、工作态度

无论在工作还是生活中，我一直相信一份耕耘一分收获，一

步就要一个脚印。所以我一直不断努力学习，不断努力工作。热爱自己本职工作能够正确认真对待每一项工作，工作投入，按时出勤，有效利用工作时间，坚守岗位，保质保量完成工作任务。

### 三、工作内容

我主要做的是工程资料的管理，按照资料归档的要求，结合现场的实际施工情况，将其相关内容录入输出，形成文字资料，报到监理处审批，合格后整理保存，待归档。看似简单的工作，其实需要的是更多的心细与认真。通过工作的过程，是我更加的明白，我，需要学习的东西还有很多很多。

### 四、工作成绩

我在工作中学到了很多，也锻炼了自己，虽然现在还没有取得什么成绩，而且许多地方还都不懂，可我有信心在以后的工作中以百分之百的热情服务于公司，服务于工作，发挥我最大的能力回报公司对我的培养。

### 五、展望

通过一年的工作与学习，我很幸运的学到了不少东西，也取得了一些小小的进步，但这些还远远不够，尤其在很多问题的处理上还很稚嫩，我将在未来的工作中，继续多学、多思、不断提高自己的专业水平，更好的完成领导安排的任务，努力地把工作做的更好。

## 中石油工作总结 实习工作总结篇二

岁月如梭，转眼一年的实习期即将结束。在领导的关心支持下，在同事的热心帮助下，通过自身的不断努力，我很快适应了环境，适应了新的工作岗位，回首翘望，有优点可待继承发扬，还有不足需学习改进，将这次实习总结如下。

实习期间，对于任何工作一贯谦虚谨慎、认真负责。如今的我在现任部门多次受到主任的称赞。我想这除了有较强的适应能力和积极向上的心态以外，更重要的是得益于大学两年多的学习积累和技能的培养。

在这次实习中，给我收获最大的是我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还在，胜利一定属于我们。

在此次专业实习的过程中，我们参观了公司a公司b并参加了两次讲座，从实际到理论，加深了我们对xx专业的理解，和对于与社会接轨的深刻感受。

作为学生，我们更多的是课本的知识的理解，理论的优势是我们的特色，但是怎样将理论结合实际却是摆在我们面前的难题。而参观公司a和公司b正给了我们直观的解读。公司a建立了一整套符合国际标准的质量、成本和交付体系，软件开发质量控制和过程改善能力已达到了国际先进水平，秉承“用开拓的意识、创造新的价值”的企业理念，不断跟踪国际先进技术与管理思想，研发和提供优质软件产品和技术服务，为客户不断创造和提升价值。正是因为秉持这样的理念其完整的价值链和细致的软件服务，给了我们以xx专业的具体实际的体验。与此同时，公司b企业的参观使我们对中国物流企业的现状有了大概的了解，参观过程中不同仓库的设施和地面的设置的挑选更是让我们多了超出理论的认识。通过指导人员的讲解我们对中国物流企业的信息化有了大致的了解：中国物流企业信息化整体水平不高是其信息化的核心问题。这包括：标准不统一，资源浪费严重；大型应用系统应用不普遍，应用层次低；现有各软件系统之间相互孤立，形成“信息孤岛”；信息化建设发展不平衡，造

成“信息鸿沟”；硬件设备的利用率不高，资源浪费严重；综合信息系统是物流业信息化建设的必然趋势。

如果说前两次的参观实习是给的我们直观的视觉冲突和心理震撼，那么后来的信息化讲座就揭开了信息化和xx专业的神秘面纱。通过经验丰富的演讲者的ppt演示我们了解了多个行业的信息化实施过程和具体的商务转变成xx专业活动的流程。现实中简单的商务活动一旦设计成成功的xx专业流程将涉及多个业务流程，整体的实施过程是复杂而艰难的。鉴于中国xx专业并不是很成熟，各方面的支持还不够完备，这使得中国xx专业的发展还是受着局限。

作为应届毕业生，在毕业前的这次专业实习，无疑是给了我们对于xx专业的清晰认识，这也是最为xx专业专业的学生的最大感悟。

当然实习中还有着更多的感触，包括学习，生活，工作各个方面。

就学习而言，专业实习它更偏重于应用，更加细致，要求也更加严格。作为应届毕业生的我们要想适合自己的工作，在实际中实现自己的理想，必需不断的增加自己的能力，做事情更加专注。

就生活而言，专业学习展示给我们看各个不同的行业的人们的生活，不同行业的人们将自己的行业融入自己的生活，这样大的人群的生活展示给我们未来的生活远景，选择什么样的生活也是我们现在的最重要的抉择。一旦下定决心，也就要开始为自己的生活做准备，胜利是属于有准备的人的。现在的我就要为自己的生活做准备，不断的充实自己。

就工作而言，无疑的本次的xx专业专业实习，展示给我们了多种职业，而作为应届毕业生，择业的选择是大多数人所面

对的问题。就我们xx专业而言，面试时常遇见的问题就是“xx专业是干什么的？”或许大多数的学生跟我一样对xx专业并没有清晰的概念，所以也并不能很好的回答这样的问题。不管怎样，勤劳的人是让人钦敬的，但所接触的朋友说“多年的工作让我清楚这个社会的运转不是控制在辛勤劳动的人手上，而是那一班根深蒂固的政治家、资本家手中。。。工作中的认真负责不是为了讨好表现，而是为了要冶炼自己的品性，是在为自己，不是为老板”。

上面的认识都是正面的，也是自己受益的主要部分，但就个人而言，本次的xx专业实习更多的是让自己认识到自己的不足。作为一个即将毕业的应届生，通过此次的实习，更多的是对大学四年的回顾和反省。进入了社会，和学校的感受是完全不一样的。只有在刚进入公司的一个月里，大家还把你当作新人，时间久了公司的领导就把你与其它同事相比较；当你开始跑客户时，客户把你与做了很多年的销售相比较，没人把再把你当新人看待，而你把你当作一个正式的有能力的人使用。

看着那些员工忙忙碌碌的来来去去，坚定的态度是那么一点一滴在铸就起来，一个被人认可的人首先一定是一个认真负责的人，一个认真负责的人无论到哪里都可以站得正。相对于经验和技巧而言，这些都是可以积累的，可以日久能熟的，但是否能有正确的态度却是因人而异的，有的人永远让人感觉畏锁。我从来没有把现在的工作当作实习，我就是认定我是在工作，而不是来学习东西的。我是为工作而学习，学习是为了把工作做得更好。

总的来说，我们这一次实习是比较成功的，大家都能学习到了很多在校园、在课堂上、课本上学不到的东西，也了解很多和懂得了做人的道理，特别是体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。

感谢这次实习，感谢这次实习的教师，感谢为我们争取了这

实习机会的领导。这次实习，一定会令我的人生走向新一页！

## 中石油工作总结 实习工作总结篇三

从2014年2月1日进入中石油抚州资溪分公司至今已有6年多之久，在此期间，我不断向同事学习，时刻遵守公司的章程，积极响应公司的行动号召，在工作岗位上力争向前，争取不断进步。平时忙忙碌碌，没有太多时间和机会坐下来好好总结自己做过的工作，现在静下心来总结多年工作中的得失、查找自己的不足，为未来的工作做好安排和计划。

作为一名加油员，我明白虽然我是在最基础的工作岗位，但是顾客朋友们却很容易从我们身上留下对中石油公司的第一印象，因此，我对每一位顾客保一持微笑，为公司留下良好的形象。因为中国石油的标志“宝石花”需要我们每一个员工用心去爱护，只要我们的微笑能像呼吸那样自然，能像阳光那样灿烂，相信“宝石花”就一定能在大地光芒四射。同时，由于我们的工作性质，加油员这份工作也要求我们做事小心，切不可加错油。记得刚加入中石油期间，又一次我由于个人的疏忽，将柴油误以为#93汽油加错了，最后在同事的帮助下度过了这个难关。但是错误仍旧受到了站长的批评，我也牢记心中，在以后工作的这几年中，我时刻用这次失误来提醒自己，因为我明白万一加错了油，有可能会照成我难以想象的后果。在我当值期间，我总是提前一个小时到岗，打扫营业厅以及加油岛处卫生，现在我作为一名老员工，我也时常将自己的经验与新老同事交流，以期进一步提高自己。

当一名加油员，首先就必须遵守加油规范，即“加油十三步曲”。所谓加油十三步曲：第一步，站立迎候；第二步，指引车辆；第三步，开启车门；第四步，微笑招呼。第五步，热情询问。第六部，开启油箱。第七步，归零预置。第八步，提枪加油。第九部，收枪复位。第十步，简易擦车。第十一步，提示付款。第十二步，礼貌送行。第十三步，盘整清洁。记得刚开始时候，我很难将这十三个动作做到位，后来在站

长的帮助下，我通过不断练习，终于能够熟练掌握。

在生活中，我与同事们和谐共处，团结互助。我明白加油站工作的正常运行和加油站各位员工是紧密联系在一起的，不管遇到什么问题，不管出现了什么问题，我们都要实事求是及时反应，多方援助、灵活处理。此外，沟通交流也是也是非常重要的一个问题，因为我们不是一个人在工作，而是一个团队在工作，一个人工作不到位会影响整个团队情绪，顾客也要加强交流，不要理解错误、不要自以为是，一定要问清楚对方要什么、要多少，以免产生不必要的麻烦和--损失。我知道我仍然存在许多需要改正的缺点，但在自我总结之后，我会努力改正，在以后的工作中我一定更加爱岗敬业，争取为公司奉献自己的一切光和热，为顾客服务，让中石油的“宝石花”绽放在每一个人的心中。

去年可以说是和尚放屁---不同凡响的一年。在全国人民不再到自动提款机、而是到股市里面取钱的大背景下，本人自入公司第一天起就面临着严峻的形势考验。但是本人始终坚持着“不怕辱骂”“不知羞耻”“不求上进”的“三不”原则，本着“绿化股市、套牢股民”的指导思想，高举“狂跌不知疲，天天创新低”的大旗，很好地完成了自己的本职工作。下面就本人在去年取得的一些成绩作一下总结。

1成功地帮助市场限制了流动资金过剩的不良现象。本人加入公司仅仅一周的时间，就套牢市场资金逾千亿，一套牢股民近200万。这一骄人业绩，放眼全球，可以说是前无古人、后无来者。当然，这也招到了很多人的红眼妒嫉，就说原绿化办主任工行那小子，在短短的一个月时间里竟然面向社会连写两封公开信诋毁我，辱骂我。殊不知他这样做正是无能的表现。我不会理睬他的，但丁曾经有句格言说得好：走别人的路，让别人无路可走。不对不对，纠正一下，是：走自己的路，穿别人的鞋，让他们去找吧。

3加强政治思想工作教育，严格遵守公司管理条例，端正工作

态度。作为公司的一名员工，首先要严格遵守公司制定的各项工作制度。尤其是下面两条规则——规则一：领导所说的、所做的一切都是正确的；规则二：如果你发现领导说错了、做错了什么，那么请看规则一。这两条规则是我们必须遵守的铁的纪律。去年，一些员工，尤其是原绿化办主任工行领导时的一些员工，工作时作风散漫，我行我素。有些人竟然打着“见红，身体不适”的借口跟绿化工作唱反调。什么人啊，一个月几乎天天见红！最可恨的是，一些衣着不整、成天带着st帽子上班的男同志，竟然也跟着天天见红。

4工作方式不拘一格，大胆创新。以往我们的工作是属于那种“守株待兔，等人上门”的方式，从去年11月开始，我们进行了一些改革，强调“托搭台，我唱戏”，利用现代社会的先进技术手段，报纸、电视、网络、名博等等，由一些名人机构进行搭台，对广大群众的投资进行劝诱，要主动出击，采取“走出去，拉进来”的手段。当然，有部分工作人员认为该方式过于简单，容易识破，这一点完全没有必要担心。当年公司聘我来绿化办做负责人的时候，给我发了一封e-mail上面只写了六个字：钱多，人傻，快来。

5工作层次上循序渐进、由浅入深。一些有经验的领导往往对自己的工作全方面要求：横向到边，纵向到底，纵横交错，不留死角。由于我们绿化办工作性质的特殊性，要求我们做到：“横向望无边，纵向到深渊”，这一点我们在去年就做得很好，做得很到位，我们把这十个字也作为了今年工作的指导方针。

### 第三篇：中石油工作总结

一、思想上，自觉加强理论学习，努力提高政治思想素质。

作为一名年轻工作者，思想上，自觉加强理论学习，努力提高政治思想素质。首先，我主动加强政治学习，除了经常看电视、看报纸、关心时事政治外，我还认真学习了马列主



义，毛泽东思想，邓小平理论□“xxxx”重要思想，自觉树立高尚的世界观、人生观，树立社会社会主义荣辱观，用先进的思想武装自己；其次理论学习还要在行动上落实，注重其对实践的指导意义，自觉地践行“xxxx”□时刻用其来约束自身行为，改正不良习惯，继续发扬优良传统。另外，除了干好自己的本职工作外，还积极参加各项活动，对于公司组织的活动，能够积极参与与配合，在生活上乐于助人，关心集体荣誉。通过以上努力，我感到自己的政治素质有了长足进步。

今后的职业生涯还很长，作为一名党员，更应该将尽所能地对工作进行开拓，做出成绩。为早日实现目标，我要求自己：努力工作，保持优点，改正缺点，充分体现自己的人生价值，为企业美好的明天尽一份力。我更希望通过公司全体员工的努力可以把公司推向一个又一个的颠峰。

二、在工作上，努力夯实专业基础，扩大知识面，力求更好的完成自己的本职工作。

作为一名刚刚毕业的大学生，虽然有四年的专业知识学习，但是实践的东西接触的少，对许多现场问题不了解。面对这种情况，依靠自己认真的学习，促成自身知识结构的完善和知识体系的健全，让自己尽早、尽快的熟悉工作情况，少走弯路。在接触到新的陌生的领域时，缺少经验，对于业务知识需要一个重新洗牌的过程，自己在各位领导和老同志的帮助下，能够很快克服这种状态融入到崭新的工作生活中。

在见习期我走入了公司的加氢车间。大家都知加氢车间的工作环境是高温高压易燃易爆有毒有害的，但同时也是石化公  
关公司的关键装置。我车间拥有3套加氢装置，担负油品质量生产是否合格的巨任。许多人认为，运行值班工作只是简单的抄抄表、巡视设备、办一理工作票、进行阀门操作；但是只有做过的人才知道：作为有高度责任心的值班员来说，要保证一个变电站的安全稳定运行，仅仅完成以上工作是远远不够的；要保证安全运行，最重要的就是善于对设备的缺陷进

行分析处理，以便能使缺陷和隐患得到及时的控制或消除等等。无论何时处理工作现场的各项事务，都能够认认真真，兢兢业业，认真服从领导、老工人师傅安排，遵守各项规章制度和各项要求，养成良好的工作作风。

三、学习生活上，完成了学生角色的转变，完全进入工作状态，努力开展工作。

初来公司参加工作，由于离家较远，而且是完全陌生的环境和生活状态，也曾经很担心不知该怎么与人共处，该如何做好工作。但是公司里宽松融洽的工作氛围、良好的学习发展机遇以及在各级领导的关心和帮助下，让我很快完成了从学生到职员的角色转变。工作中能够始终保持一种积极向上的心态，努力开展工作。通过近一年的体验已经逐渐适应了公司的工作状况，对于领导们的关心和关怀，我感到了很大的动力和压力，争取在以后的工作生活中以更加努力的优秀成绩来回报，不辜负领导们的期望。

初到的我是努力学习的阶段。“三人行，必有我师”，公司中的每一位同事都是我的老师，他们的丰富经验和工作行为对于我来说就是一笔宝贵的财富。记得我刚到车间的时候，对设备运行管理知识知道的也有限，但是在班长主，主任的尽心教导下，我受益颇多。带着饱满的工作热情，我逐渐熟悉了设备的操作。尽管我只是入门，但是我和其他年轻人一样对工作充满着热情。为尽快提高自己在本职方面的知识和能力，在车间除了做好自己的本质工作，认真学习、做好设备的缺陷进行分析处理的笔记。充分发挥自己的主观能动性，我利用业余时间找来了相关的资料进行学习。

在公司的一年时间里，我接触了很—多同事，就在接触他们的同时，我才知道什么叫“人事”。无论是社会还是单位“为人处事”都是一门高深的学问。对于这门高深的学问，我这个门外汉只能说：“诚实做人、努力工作！”一路走来，我前后参与了车间四年一度的检修工作。在跟随负责人学习

的过程中，深感自己技术的不足，并从中学到了很多。

同时也体会到了基层工作的艰辛！为了更好的适应本职工作，我将进一步进修学习提高自己。在公司宽松融洽的工作氛围、良好的学习发展机遇下，努力夯实专业基础，扩大知识面，力求更好的完成自己的本职工作。

在短短一年中理论结合实践，让我对工作的认识有了真正的认识，这为今后的工作打下了基础。

- 1、政治理论基础不扎实，理论与实践的结合应进一步提高；
- 2、对公司的工作任务能认真完成，但积极性不够；
- 3、与公司里的领导和同志们思想和工作业务交流不够；
- 4、自己的整体素质和业务学习还有待进一步提高。

去年可以说是和尚放屁——不同凡响的一年。在全国人民不再到自动提款机、而是到——股市里面取钱的大背景下，本人自入公司第一天起就面临着严峻的形势考验。但是本人始终坚持着“不怕辱骂”“不知羞耻”“不求上进”的“三不”原则，本着“绿化股市、套牢股民”的指导思想，高举“狂跌不知疲，天天创新低”的大旗，很好地完成了自己的本职工作。下面就本人在去年取得的一些成绩作一下总结。

1成功地帮助市场限制了流动资金过剩的不良现象。本人加入公司仅仅一周的时间，就套牢市场资金逾千亿，套牢股民近200万。这一骄人业绩，放眼全球，可以说是前无古人、后无来者。当然，这也招到了很多人的红眼妒嫉，就说原绿化办主任工行那小子，在短短的一个月时间里竟然面向社会连写两封公开信诋毁我，辱骂我。殊不知他这样做正是无能的表现。我不会理睬他的，但丁曾经有句格言说得好：走别人的路，让别人无路可走。不对不对，纠正一下，是：走自己

的路，穿别人的鞋，让他们一去找吧。

2对外积极引进人才，对内慧眼提拔骨干。一位忧郁的诗人曾经写下了这样一句美丽的诗：黑夜给了我黑色的眼睛，我决不能用它来翻白眼。慧眼识英雄，去年，我们绿化办荣幸地聘请到美国、乃至全球闻名的花旗先生来担任我办的名誉顾问；并对我公司职员中国平安同志圈钱行为予以表彰，提拔其为绿化办业务骨干组的小组长，配备组员中国人寿、中国太保、中国石化等人协助工作。

3加强政治思想工作教育，严格遵守公司管理条例，端正工作态度。作为公司的一名员工，首先要严格遵守公司制定的各项工作制度。尤其是下面两条规则——规则一：领导所说的、所做的一切都是正确的；规则二：如果你发现领导说错了、做错了什么，那么请看规则一。这两条规则是我们必须遵守的铁的纪律。去年，一些员工，尤其是原绿化办主任工行领导时的一些员工，工作时——作风散漫，我行我素。有些人竟然打着“见红，身体不适”的借口跟绿化工作唱反调。什么人啊，一个月几乎天天见红！最可恨的是，一些衣着不整、成天带着st帽子上班的男同志，竟然也跟着天天见红。

4工作方式不拘一格，大胆创新。以往我们的工作是属于那种“守株待兔，等人上门”的方式，从去年11月开始，我们进行了一些改革，强调“托搭台，我唱戏”，利用现代社会的先进技术手段，报纸、电视、网络、名博等等，由一些名人机构进行搭台，对广大群众的投资进行劝诱，要主动出击，采取“走出去，拉进来”的手段。当然，有部分工作人员认为该方式过于简单，容易识破，这一点完全没有必要担心。当年公司聘我来绿化办做负责人的时候，给我发了一封e-mail上面只写了六个字：钱多，人傻，快来。

5工作层次上循序渐进、由浅入深。一些有经验的领导往往对自己的工作全方面要求：横向到边，纵向到底，纵横交错，不留死角。由于我们绿化办工作性质的特殊性，要求我们做

到：“横向望无边，纵向到深渊”，这一点我们在去年就做得很好，做得很到位，我们把这十个字也作为了今年工作的指导方针。

6取之于民，回馈社会。众所周知，去年猪年年尾，我带领工作人员南下的部分地区遭受了严重的低暴雪灾害，看到许多人过年都回不了家、看到许多人在冰冻严寒里与灾难抗争，俺哭了，俺痛哭流涕，于是俺号召全体工作人员每人捐款人民币100元，俺作为负责人，特捐款一元。

## 2014--年工作总结

如果把加油站比作公司的形象窗口，那么现场服务则是窗口中的“眼睛”。如何更好地为顾客提供优质服务，让这双“眼睛”更加明眸善睐，是加油站现场服务的重点。

作时的经验总结，多说一句，多看一眼，多帮一把，多跑一步，拉近与顾客的距离精细化，人性化和亲情化的服务。没有做不到的，只有想不到的，用真心服务顾客，用爱心为顾客排忧解难，细微小事展现服务品质，用心擦亮宝石一花，是员工对企业忠诚的最好诠释。

## 中石油沙漠运输公司尼日尔项目一部2014年工作总结

下载word文档：

下载该doc格式word文档全文

## 中石油工作总结 实习工作总结篇四

过大学三年专业系统的学习，我对市场的相关理论与知识有了一定的认知。但是这种认知大部分仅仅停留在理论的水平，为了使我们学到的这些理论与实际相结合，系里安排了这次为期八月的认识实习。实习的第一道坎就是找单位，怀着志

忑不安的心情，我开始寻找实习单位。

实习的第一个星期——“真诚”今天非常的开心，因为经系安排到昌导汽车租赁企业下通知：今天是九月十日。我工作实习的第一天，我怀着惴惴不安的心情，之前听过很多关于实习生的传闻，说他们在单位要么被当成透明人，要么就净干些杂活，于是有点担心自己会和他们一样。看到这句话的请自觉在博客里留下言，呵呵，给我加加分支持一下，谢谢。踏进办公室，只见几个陌生的面孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。

所以待人一定要“真诚”，做事也要“真诚”。做事必需按部就班，不能说是死板那是做事的程序必须遵守。看到这句话的请自觉在博客里留下言，呵呵，给我加加分支持一下，谢谢。事实是怎样就怎样，不要不懂装懂，这不同于作业错了可以一改再改！这就是我第一个星期的收获。

有时，望着霓红的灯光幻想：一觉醒来，若我能善于言谈，那样该有多棒。于是，明天的我，就沉迷于幻想中。岁月无情，当我从睡梦中醒来，炎炎夏日早已过去，初秋拌着惬意的微风到来了。

我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我担心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

销售是一门非常严谨的科学，有着认真的工作态度，与同事的协同合作，加上自己的工作能力和综合素质，这些才是实习要去努力做好的，也是想成为一名优秀营销人员所要去做到的。

实习的第三个星期——“条理”如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理”，这是经理给我的忠告。这绝不是一句空话。办理合同，如果不讲究条理，一定会让你忙得手忙脚乱却效率低下。企业人员来了，准备许多资料，如：营业执照、企业证明、申请表等等。我们必需一项的检查过、计算过、是否合理。一位有成就的总经理讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

工作总会有忙的时候，忙到一定地步，你就会感觉到烦躁，这是很正常的，不过，一定要以一个正确的心态去面对才行，毕竟你你怎么样闹心到头来不还得必须去解决那些问题么。

实习的第四个星期——“敬业”在这里大家都在抓紧时间学习，边学边干。这种刻苦的精神下，给我们一种特别想融入他们其中的感觉。这将对我们以后的人生路上一种很大的推进。只有坚持学习新的知识，有一个热爱工作的心才会使自己更加提高，而这里就有这样的气氛，每个办事人员都热爱自己的岗位和工作。这是在学校里好难学到的，如果一个人不敬业的话，他的工作是不会长久的，可能做几个月就走了！这样的工作还不如不干！要知道兴趣和热情都是可以培养的。所以工作需要一颗“敬业”的心。

虽然说工作是可以混的，不过，“混生活”毕竟不是积极的举动，“混生活”最终会让你的工作变成机械化的，所以不要去“混生活”，而要积极的面对生活，面对工作，这样才会越来越好，不是么。

今天很纳闷，有客人投诉我。真的不是我的错，是客人无理

取闹。但是客人是上帝。是我们的财神爷呀。只能回到宿舍打开收音机调节心情，仍旧是那样的声音。同样是那样的旋律，所以的一切是似乎都没有变化。今天是昨天的复制品，明天又会今天的重复。看到这句话的请自觉在博客里留言，呵呵，给我加加分支持一下，谢谢。生命就这样烟着时间慢慢走向终点。猛然回首，往日的足迹在身后筑起回忆的坟墓。我从不善于言谈，从来都不是，我一直坚信“沉默是金”。然而，现在我才知道，沉默的年代早已过去了。我就在这平淡无奇的日子中寻找青春的美丽之处。然而，我始终还是找不到任何零星的‘美丽的东西’。或许，只是我太过于悲观了吧！

记得巴金先生曾说说过：青春是美丽的东西。但在我的印象中，它是没有任何值的让我留念的。我与我所在的社会显得格格不入。没有所谓的生活的多姿多彩，没有欢言笑语。取之而带的是漫天的习题。

几个星期已经过了好几天，我的实习周记还没有写，刚才坐在网吧上网想着想了一阵才在邮箱打起字来。实习已经有两个多月了，说学习东西确实在企业有很多东西学，但是理论与实际脱节，让学习也来的更加困难。学习书本上的不实用，学习公司的又不够全面。看到这句话的请自觉在博客里留言，呵呵，给我加加分支持一下，谢谢。如果我会一直在这条路上走下去，我要做的是走在前沿的人。通过自己对企业的理解真正为企业着想，为客户服务。实习应该学什么？这是我一直在考虑的问题。实习不应该是简单的操作，更重要的是学习业务工作的态度，对学习科室的整体合作，学习业务措施，培养自己的工作情操。

生活和工作固然有很多不满，如果真的真的接受不了，想不开的话，那就静下来，好好的冷静的想一想，或者什么都不去想，什么都与我无关，享受那几分的安静时光。

这周接了一个大客户，是鞍山市香车宝马大酒店的长30米，



高6米的吸塑字工程，对于这个行业来说，这是个大工程，因为涉及到高危安装和合同这块，最没想到的是老板竟然放心把这个活交给我了，我不担心别的，只担心是否安全这块，毕竟是要安装在高处，还是市中心，所以不允许这其中有很多差错。看到这句话的请自觉在博客里留下言，呵呵，给我加加分支持一下，谢谢。这其中涉及的环节也有很多，比如设计，合同，安装，售后等等。所以我去查阅了大量的资料，也开了会议去讨论了钢架的取材和结构问题，要特别谢谢资深的安装工老郑，他为我出了好多个点子，也解决了好多难题。

## 中石油工作总结 实习工作总结篇五

这次的顶岗实习让我真正体验到了基层教育的艰辛与神圣，更加坚定了我作为一名优秀教师的决心和信心，也让我更加理解了社会的现实，一个人必要独立承担起生活的重任，做好自己该做的事情，走出校园，我们便不再是个孩子，我们要对自己负责，对自己的行为负责，无论是遇到什么样的问题，都需要我们用自己的智慧去克服它，拥有强大的心灵使我们踏上社会并成功立足的重要保障。

在望都三中我担任七年级48，49班的数学课，48班的实习班主任。在实习期间，我认真听了指导老师和其他老师的课，并认真做好听课记录，注意老师的讲解方法和上课技巧，吸取老师们的优点和好的教学方法，融入到自己的教学中去。课余时间，我们几个同行的实习老师也经常互相交流一下上课的技巧，从我们的交流中也受益匪浅。

身为48班小班，是这几个月最辛苦的差事，也是收获最多的，自习到勤情况，班级卫生情况，学生请假情况，课间出操情况，学生心理健康情况，各种突发情况……不知道多少次被他们气的茶不思饭不想，但是看到班里的各种情况都越来越好的时候，我觉得我的所有付出都值得。

实习学校的条件是不如大学里的好，但是既来之则安之，条

件是艰苦的，但人心是温暖的，校领导和所有的老师对我们无微不至的关怀与照顾使我们的内心倍感温暖，不管是生活上还是工作上，他们都尽可能为我们提供方便，我们的事情他们都会尽力帮忙，还时不时地给我们好吃的，在此，我感谢所有帮助我的老师们。

在教学与班级管理方面我还没有足够的经验，但是初步体验教师这个角色我们有着独有的刻苦与认真。我们与学生的年龄差距相对较小，容易与学生打成一片，但是在实习期间也是暴露了各种不足。由于我们与学生容易打成一片，但是同时也很难在他们之间树立一种威信。在处理班级问题方面思考不太周全，上课时不能很全面注意每一位同学。总之还是缺少一些处理班级问题的经验，在以后的工作中我更要注意这方面的问题，扬长避短，争取更大的进步。

半年的支教生活不能说精彩却意义非凡，面对学生，我\*万分，课上课下，孩子们给了我许多感动，他们单纯可爱，在他们的眼中，老师是神圣的，与他们一起玩游戏，一起谈心是我在这个学校最快乐的日子。孩子们是在错误中不断成长的，当学生有过错时，我也会尽量与他们沟通，使其意识到自身的错误，一切问题都会迎刃而解。回顾这半年的忙碌充实的支教工作生活看似短暂平淡，但我认为它是我的人生道路上一个重要的里程碑。

我自到望都三中实习以来，始终牢记自己的使命，始终把自己作为支教学校老师中的一员，为实习学校做出自己应尽的义务和贡献。最后，我还要感谢领导的关心与爱护和同事朋友的帮助，给了一个发挥自己能力的难得的机会使我的思想达到了一个新的境界，我的个人工作能力也得到培养锻炼和提高。扩大了视野，丰富了知识。顶岗实习支教生活，累并快乐着。

总之，我在实习的5个多月中，任劳任怨，为人师表，教书育人。同时得到了学校领导的培养，使我在各方面得到了锻炼，

我相信通过我的努力，在以后的工作中会做得更好。此次实习虽已结束，时间也不长，但却有重大的意义。我会在今后的工作中不断咀嚼、去回味、去的探索，更可以去发现。这些第一次将是我人生中的一次伟大的经历，它将为我的的人生起航，为我的梦想插上翅膀，我会带着这些经验心得起帆、振翅。我相信自己将成为一名优秀的人民教师！