# 实习总结范文【十篇】

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-05-24

*实习使大学生增加社会阅历，积累工作经验。社会阅历和工作经验是职业场中的决定因素。只有参加实习，通过实习的检验，才能积累自身的阅历和经验。以下是为大家整理的实习总结范文【十篇】，希望对您有所帮助。>1.实习总结范文　　在这半年的实习中，我不断...*

实习使大学生增加社会阅历，积累工作经验。社会阅历和工作经验是职业场中的决定因素。只有参加实习，通过实习的检验，才能积累自身的阅历和经验。以下是为大家整理的实习总结范文【十篇】，希望对您有所帮助。

>1.实习总结范文

　　在这半年的实习中，我不断地讲课听课，听课讲课，学习吸收其他老师的工作经验，尽量的找到适合自己也适合学生的好的教学方式。

　　素质教育要求搞好教研教改。要求每一名教师都要不断提高业务素质。为此，我积极探索，大胆实践。我积极向教师们学习，努力实施创新教学，积极发挥每一名学生的积极性、主动性和创造性，让他们真正尝试到成功的喜悦。在教学中，我努力鼓励学生敢说敢为，引导学生能说会做，不断促进学生各方面素质的提高。

　　为了更好地促进教学，我认真备课、上课、辅导和批改作业。每一环节我都精心设计，力求做到学生自愿学。

　　教学中始终坚持以学生为主体，以教师为主导，教师的创新建立在此基础上。搞好创新，积极实施探究性学习方法的研究，让每个学生都成为探究性教学的主体。

　　总之，经过一学期的语文教学工作，我的教育理论水平有了进步，课堂教学能力也有了提高。但也存在不足，今后会立足实际，开拓进取，不断前进。感谢这半年的实习机会，使我学到很多课堂上学不到的东西。

>2.实习总结范文

　　为期45天的实习落下帷幕了。在实习中，我的收获很多，学习了不少东西，锻炼了自身的能力，提高了自身的各方面的修养。

　　我实习的学校是重点初级中学，新建的，活跃的，发展前途很好的一所学校。在实习过程中，我珍惜这个机会，利用所有可用的条件，进行教学，做实习，提高了语文教学能力，更新了教学观点，提高了教学方面的修养。

　　实习期间，完成任务情况如下：听课30节，教案16篇，上课32节，考试两次，综合实践课次数2次，参加班会6次，科研论文一篇。

　　在这次实习中我学习了不少东西，树立更正确的教育观念，更好地转变了教育观念，为了以后的语文教育、教学工作了，更好地具备了条件，回去后，更严格要求自己，谦虚学习，不停地学习，努力钻研，更提高自己，更发挥自己，更展现自己，坚持一切为了孩子的的基本目的，关心学生，教好学生，为教育的发展做出一份力量。

>3.实习总结范文

　　医学生涯三年，塑造了一个健康，充满自信的我，自信来自实力，但同时也要认识到眼下社会变革迅速，对人才的要求也越来越高，社会是不断变化，发展的，要用发展的眼光看问题，自己还有很多的缺点和不足，要适应社会的发展得不断提高思想认识，完善自己，改正缺点。

　　时光飞逝，一转眼，我在xxxx医院检验科一年的实习即将结束，回顾自己在实习阶段所经历的点点滴滴，心里面百感交集。原本迷茫与无知，现如今满载而归，第一次被人唤作医生时的欣喜，第一次学会操作仪器以及独立进行各种检验工作时的快乐，还有实习医院领导老师们无私的关心及教导仍历历在目，至今仍让我为之感动。现在，我即将要离开这个第一次工作的地方，心里有许许多多的不舍，但是，离开是为了能够在更多的地方更好的发挥自己的社会价值，我相信这第一次的实习经历会让我铭记一生。

　　实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对检验技能操作的培养和锻炼，同时也是就业岗前的训练。尽管这段时间不是很长，但对每个人都很重要。刚进入检验科，总有一种茫然的感觉，对于检验工作处于比较陌生的状态，也对如何适应这样的新环境感到迷茫。庆幸的是，检验科的带教老师们耐心的讲解，让我很快地熟悉了工作流程，老师们传授的经验，也让我对于检验这一专业有了更加深入的认识，我了解到许许多多在学校无法学到的更加具体的检验知识。

>4.实习总结范文

　　实习是我们大学生毕业之前必定会遇到的一件事情，其实在这一次实习之前，我也已经做了很多准备了。在进入大四的时候，我就开始筹备如何进入实习，找一家怎样的实习公司去学习，往什么样的方向发展，这些我通通都是考虑过的，同时这些也让我感到了巨大的压力和责任。

　　每个人都会在一个阶段中设立一个自己的目标，而我在这个与社会过渡的时间段里，想尽快的、尽己所能的去提升自己所拥有的价值，争取能够在这段时间中有一个巨大的飞跃。这是我的打算，但在此之后，我便想在这个基础上慢慢的往前走，不要心急，也稳定好自己的内心，坚定好前进的方向，把握好手里的资源，好好的运用进去，化的去实现自己的理想和抱负。

　　实习对于我来说是一次磨砺，更是一次提醒。它告诉了我进入社会不是一件简单的事情，也告诉了我该怎么去做选择，做打算。这一些都是我应该去思考的问题，所以今后不管我步入一份怎样的工作，我都会保持这样一个良好的心态。为将来，为理想做好奋斗的准备！

>5.实习总结范文

　　时间真快，整个实习阶段的工作就结束了，完成了实习的任务。于此，我也在这段实习工作里有学到东西，更让在思想和能力上有了成长。

　　我实习的岗位是经理的秘书，做经理秘书的这半年，我对秘书这个职业有了很好的一个了解，也理解了这个行业的不轻松。我真的很庆幸自己原本学的就是这个专业，不然都不一定可以扛过这半年的工作。

　　我一面试上这个岗位，当时经理的前秘书还没有走，在做交接的工作，就这样我跟着他学了大半个月，一点点的熟悉整个秘书的工作，从写通知、公文到制定新制度，这些全部在最初的那半个月里慢慢的学习过来。等到他正式离职，我也才正式的接任这个岗位。在我正式上任的那半月，我真的感受到了这个职业对我的为难，经理几乎是不会给我喘气的机会的，因为工作确实忙，如果不尽快适应下来的话，是不可能跟的上经理的工作的。也是因为这样，我竟然神奇般的以最快的速度适应过来了。我用半月熟悉流程和事务，又用半个月时间跟上经理的工作进度，用最快的速度适应了秘书的工作，特别的让人感叹。

　　这次大学最后的实习阶段，让我在个人和工作两方面的成长都很大，我不再是一个纯粹的学生了，而是一个一只脚已经踏进社会，未来也将会正式跟社会对接，会成为一个工作者。而我有了这次实习的经历，我对未来也不是那么的畏惧了，我更多的是勇敢的去面对，因为我明白路是要自己走的，那就只有自己努力前进战胜困难，去自己想要到达的终点。

>6.实习总结范文

　　实习不过三个月，比起大学四年的时间而言，实在太过短暂。

　　回顾这段经历，我作为万千实习生中的一员，十分普通的完成了自己的实习任务。但这段体会对我个人而言，却称得上是一段奇妙的经历了。

　　作为实习生，初次接触社会的实际工作岗位让我不仅既担心又兴奋。在保持着自己严谨态度的同时，我积极的体会了实习岗位的环境和人际关系。并认识到了自己作为一名实习工作者，因该学会怎样的态度和思想。

　　在实习中，我首先学会的就是“严谨”，大学的风气较为自由，在不知不觉中我们的性格都变得散漫了起来。但在实习企业的环境中，我却重新认识了严谨且有序的纪律。并且也开始学习这种态度，认真对待工作，并融入到团体之中。

　　其次，我在工作中学会了“责任”，责任使我的思想发生了极大的变化。让我的工作态度从“需要做好这件任务”变成了“我要做好这件任务”！这不仅仅是态度的变化，更是对自我立场的认识！学会了责任，我才真正的加入到了xxxx公司这个大集体！

　　如今，我通过实习让自己的能力和思想都发生了很多变化。但我相信，这不过只是开始，我还要继续努力，才能继续在社会中有所前进，创造出积极美好的未来生活！

>7.实习总结范文

　　20xx年x月起到现在，在新的环境中我又成长了三个月。

　　到公司报道后，我被分到xxx项目，刚到项目时，由于人员不熟和工作经验的欠缺，整天就只能看图纸，遇到看不懂的结果就跑现场去结合实际读懂它。慢慢的和同事熟悉了，感觉工作起来快乐很多，虽然有很多事情不懂，但是每当问到同事们时，他们总是耐心的给我讲解。让我受益良多。其实我所在的项目已经处于完工阶段了，主体结构已经封顶。对于初出校门的我们来说，不能直观的接触每个结构的施工过程。学习到的东西就十分有限。在熟悉图纸的基础上，开始逐步的接触算量，核对分包劳务的工程量。从中知道，与学校学习的东西差别还是比较大的。在这期间，由于公司要升特级资质，需要对各项目进行信息化管理。也就开始慢慢接触信息平台的录入，虽然只是辅助，但是也从中学到了不少东西。

　　对于预算员来说，只有更好的了解施工过程和施工方法才能更准确的算量。才能保证所算的东西不会漏项。在今后的工作中，我有了更好的目标了，我在实习期间知道了我所学知识中的很多不足，我会在今后的工作中重点考虑，一一的将我的不足之处慢慢改正，直至做对为止。我的不足之处肯定还有很多的，只是我暂时没有发现。只有在工作中可以将自己的缺点无限放大，我的缺点才会显现出来，然后我重点改正。我相信我会实现我做一个工程师的梦想的，虽然在成长道路上还有很多荆棘之路，不过我相信，只要自己不断的努力，我就会是走向成熟，走向成功。

>8.实习总结范文

　　我们实习小组的九个人一起平静地离开了我们的实习学校——xxxx中学。这意味着近两个月的实习工作已经画上了句号。在这xxxx个月实习的日子中，我们紧张过、努力过、开心过、醒悟过、自信过。这些从未有过的经历让我们进步了、成长了。学会了一些在学校以前从未学过以后也学不到的东西。其中的酸甜苦辣我会在今后的工作中不断咀嚼、去回味、去探索。

　　过了一个星期，我的指导老师就开始让我上主题班会课了，那时候我真的很意外，那么快就让我上课了，我害怕自己做得不好。接下来的时间，我为了写教案与备课而忙了起来。对于第一次写教案的我，我真的有点不知所措，但经过了一连几个小时的奋斗，我还是把我的第一份正式教案写出来了。指导老师很认真的为我指出教案的问题，还有一些要注意的问题，这样我的第一份正式的教案终于过关了。我的第一节主题班会是树立正确的学习目标，我教的班级刚刚升上高一，大部分的同学都在适应当中，摸索着学习生活的方式，很多同学还不明确学习的目的，对于高中的学习，他们还是觉得很迷茫，因此开展这个主题班会，意义很重要。在课堂上，我让学生讨论入学以来的种种不适应的地方，之后我们共同讨论了解决的办法，还有关于学习上的种种问题，他们的收获都很大！之后陆续我也相继的给他们上了其它主体的班会课，效果都很好！

　　在实习中，你会遇到各种各样的情况，就像天气一样千变万化。当遇到了自己喜欢的还是不喜欢的，容易完成的还是很难完成的，我们都要勇敢的面对。虽然我一开始的时候都会有顾忌去做，但是事实告诉我，应该对自己有信心，应有勇气去尝试。即使我在尝试中失败了，也能让自己成长，如果连锻炼的机会都没有的话，那何来积累经验和成长呢？这么一想，这一切，只能靠自己去争取。如果我们只是在那里等待别人给你的机会，那我们只会在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，让我经受了挫折，也让我享受了快乐！

>9.实习总结范文

　　xxxx个月实习的时间转眼过去了，记得一开始我按照实习轮转的安排各就各位，以积极的心态准备迎接每一轮的工作。在刚刚结束的实习期里，我们严格遵守该院的劳动纪律和一切工作管理制度，严格要求约束自己，不畏酷暑，认真工作，基本做到了无差错事故，积极维护了医院的良好形象。

　　理论联系实际，不怕出错、虚心请教，同带教老师共同商量处方方面的问题，进行处方分析，大大扩展了自己的知识面，丰富了思维方法，切实体会到了实习的真正意义。

　　不仅如此，我更是认真规范操作技术、熟练应用在平常实验课中学到的操作方法和流程，积极同带教老师相配合，尽量完善日常实习工作，给各带教老师留下了深刻的印象，并通过实习笔记的方式记录自己在工作中的点点心得，得到众多老师的交口称赞。

　　通过这段时间的实习，我对各个药房的工作有了进一步的认识，进一步了解了药库和制剂室的工作任务，在实习过程中我以踏实的工作作风，勤奋好学的工作态度，虚心向上的学习精神得到了带教老师的一致好评，为今后的工作打下了更加坚实的基础。

　　使这次实习达到了毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，同学们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。原则上以就业实习为主，同时与毕业论文选题相结合。本届实习的单位覆盖面很广，企业总体水平也比较高。

>10.实习总结范文

　　回顾以往在教室里学习的销售方面的学习，我有很多的不足之处，很多现实情况下，课本学习的和现实工作中要做到的不是十分的一致，我坚信实践出真理，课本只是一个参考，我还有很多的地方需要改进，我相信我可以做的更好，不断的努力，不断的进步，我相信以后的道路一定会走好。

　　作为一个销售人员，最基本的是要了解自己的产品。业务员应该清楚我们公司主要产品大骨面有12个口味。了解并熟知，是推荐产品的保证。店主选择经营我们的产品要考虑多方面的因素。相信你的产品是业务员的必要条件，这份信心会传给你的客户，如果你对自己的商品没有信心，你的商品没有信心，你的客户对它自然也不会有信心。客户与其说是因为你说话的逻辑水平高而被说服，倒不如说他是被你深刻的信心所说服的。

　　到目前为止，我对销售实习已经有了很大的进步了，我在销售方面也有了自己的认识了，以后走上社会，我就会慢慢的适应目前的情况，我相信自己会做好的，只要自己一直不断的努力下去，销售工作并不是那么难做，我可以成功的，我坚信在以后的道路上，我的明天会更好！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn