

实习自我总结范文

实习自我总结范文 篇1

跟单文员工作流程表如下：

跟单文员就是负责业务的跟踪、监督，避免飞单

就是接到单子后把所要用到的原料辅料还有产品相关的所有的东西都要管的。

跟单员的工作内容主要有：外贸业务跟单，物料采购跟单，生产过程跟单，货物运输跟单及客户联络跟踪（客户接待）。

1. 出口货物跟单；（外贸业务跟进）了解基本外贸知识：（谈判，报价，接单，签合同 等等）。基础外语及函电往来。

2 .物料采购跟单。（业务跟进）懂营销，懂产品。（物料，性能，使用，保养） 3 .生产过程跟单（生产进度跟进）懂生产，懂管理，懂沟通。

4 .货物运输跟单（出货跟进）货物运输知识，（运输工具，方法，配柜）及了解报关知识。

5. 客户联络跟踪（客户接待）：了解对客户的管理，懂国际礼仪知识。

面试不用紧张，自然点就行，也不要太随意，跟人主动握手，和公司其他人打招呼，早点去混个脸熟，说话利索，一般没什么问题，他们也就问你一些生活方面和以前经历，简单谈谈就好。

跟单员的工作内容十分繁杂，涉及面广，面对部门多。即要对上级反馈进度，又要对相关人员进行及时跟踪，稍有不慎，即铸成大错。因此，在跟单过程中，如果能够借助于一些专业的跟单工具，就会收到事半功倍的效果。比如：跟单网，提供跟单行业的丰富资讯与专业的外贸跟单软件，帮助企业解决跟单过程中的大事，杂事，琐碎事，使跟单更加轻松。解决了跟单过程中的知识问题与提供了跟单过程中的专业软件系统，使得跟单员真正从繁杂的跟单事务中解脱出来，从而提高了企业的跟单管理水平。

跟单员是指在企业运作过程中，以客户订单为依据，跟踪产品，跟踪服务运作流向的专职人员。（不能兼职，替代）所有围绕着订单去工作，对出货交期负责的人，都是跟单员。跟单员分为：业务跟单员，外贸跟单员，生产跟单员。

跟单员的工作性质

跟单员是业务员。他的工作不仅仅是被动的接受订单，而是要主动的进行业务开拓，对准客户实施推销跟进，以达成订单为目标，既进行业务跟单。因此，跟单员要：

(1) 寻找客户：通过各种途径寻找新客户，跟踪老客户。为自己下一步的工作打算。

(2) 设定目标：主要客户和待开发的客户。我们的工作着重点及分配的工作时间。

(3) 传播信息：将企业产品的信息传播出去。

(4) 推销产品：主动与客户接洽，展示产品，为获取订单为目的。

(5) 提供服务：产品的售后服务，及对客户的服务。

(6) 收集信息：收集市场信息，进行市场考察。

(7) 分配产品：产品短缺时先分配给主要客户。

? 备注：1、客户所下订单的数量及质量进行相关的监督（订单数量、交货日期、结款方

式、回传交期）。

2、确认物料是否到位，为生产做好准备。

3、跟进生产，满足客户供货要求。

4、把交完的订单及时交给财务，做好对帐工作，协助业务回笼资金。

5、把自己不能解决的问题及时向上级反映，及时解决问题。

6、做好本职工作的同时，协助财务和出纳工作。

工作要领：1、热情礼貌、积极向上、责任心强。

2、在客户和业务之间做好沟通和协调工作并及时准确的传达信息。

3、保持良好的客户关系。

4、做好各部门的沟通和协调工作。

跟单员的工作内容主要有：外贸业务跟单，物料采购跟单，生产过程跟单，货物运输跟单及客户联络跟踪（客户接待）。

1. 出口货物跟单；（外贸业务跟进）了解基本外贸知识：（谈判，报价，接单，签合同 等等）。基础外语及函电往来。

2 .物料采购跟单。（业务跟进）懂营销，懂产品。（物料，性能，使用，保养）

3 .生产过程跟单（生产进度跟进）懂生产，懂管理，懂沟通。

4 .货物运输跟单（出货跟进）货物运输知识，（运输工具，方法，配柜）及了解报关知识。

5. 客户联络跟踪（客户接待）：了解对客户的管理，懂国际礼仪知识。

外贸跟单员的基本常识

一. 跟单员职责:

- ①. 跟踪每张单订单的生产并将货品顺利的交给客户，收回应收回的款项。
- ②. 同新、旧客户保持联系增加沟通，了解客户所需。
- ③. 接收客户的投诉信息，并将相关的信息传递到公司的相关部门。
- ④. 掌握、了解市场信息，开发新的客源。
- ⑤. 做好售后服务。

二. 跟单员在收到订单后要做的工作:

首先谈接单的方法

①. 客户到厂下单有：电传下单、邮寄下单、电话口头下单等多种多样，每张订单的下法不同，我们跟单员都应注意将它们转成书面订单。

下单时，我们要注意在各方面存在的问题。举例如：颜色、数量等。

②. 订单的审查

每张订单都是不同的花型、不同面料、不同工艺，甚至设备也不一样。首先，要看我们目前的水平能否达到客户的要求，这是关键。

要分清此单是加工单还是 OP 单。

③. 开生产单、流程卡

每张单开时，一定要把客户要求在生产单上写清楚。交生产部门生产之前，应向仓库了解生产原材料是否足够本单的生产。

④. 生产过程中，如有意外情况不能满足客户的要求时，一定要及时将情况反映到公司最高层，找到解决的办法。

⑤. 小样

打小样的目的是看本公司的做货能否达到和满足客户的要求，同样也是大货和产的依据。一般情况是按正常的手续，小样全部是由客户自己批板后再下单做货的。

⑥. 修改定单

一般情况是要求跟客户重新下单，跟单员重新开单交生产部生产。

当客户提出取消定单时，跟单员一定要收回旧的资料（生产单、流程卡）。

⑦. 大货生产出来后，还要按排出货。

三. 售后服务

客户投诉或是退货时：

对客户的投诉，我们要了解问题出现的原因，并要采取措施，找到对策，避免下次出现。客户要求退货，首先是尽量的使客户接受我们所出现的问题。若能返修，则再对成品进行返修好后再出货。

很严重的就重新生产，补单生产再送货。

还有采用相互让步的折扣法。

有时只能按客户的要求来处理。最重要的是如何想法让公司同客房达到双赢。

四. 如何沟通好使跟单工作做得更好

同本厂内的各部门沟通：

面对生产部门我们就是客户，所做的一切在对老板负责的同时也要对客户负责。多同各生产部门沟通，让他们能更明确的了解到在生产各单时，客户的意图，使生产更顺利，能更好的满足客户的要求。

同客户的沟通：

这只能代表我本人的体会，先要了解客户的心态，他们是希望你最快的时间里，给他最好的货，面价钱也希望是最低的。如果你能体会到这点的话，同客户的沟通也就不难了。同时，我们若能将手上的每张单子当作是自己的事至始至终的做好，客户那当然也就不难交差的。其实，只要我们能对客户真诚的付出，他们也会在有些问题上会理解你的，不会令你难做的。我们能尽可能的替对方多想一点，当客户有钱赚时，结果就会是：客户赚钱、老板

有钱赚，你自己也能有升职加薪的机会。我们何乐而不为了？

相关顺德资讯及顺德人才招聘信息：[外贸跟单员定义](#) [顺德业务跟单招聘](#)

想了解更多顺德资讯及顺德人才招聘信息，可以登录[顺德人才交流中心](#)，帮助您找到更好的资讯与工作。

前台文员的工作职责

前台文员的工作总结怎么写呢？先把自己的工作职责搞清楚；再根据工作职责的要求，写明自己的目标态度，方法措施等。

首先，前台对于来者是一个公司的初步印象。因此，前台人员的形象需要反映出公司的形象与性格。通常的要求是端庄大方。

其次，一个标准的前台工作有：转接总机电话，收发传真、信件和报刊；接待来访客人，并通报相关部门；管理办公用品，管理维修打印机、传真机、复印机等办公器材；打印、复印文件和管理

各种表格文件；承办员工考勤和外出登记；安排约会、会议室及差旅预定；保管各种手续、手册；更新和管理员工通讯地址和电话号码等联系方式；协助组织公司活动。这些纷繁的工作必须细致而有条不紊地进行。

对于来电和来访，要注意迅速辨别来者来地目的；管理办公和办公器材，必须在定期安排检查时间；而对于约会和会议的安排，则要注意将事件按照标准排先后顺序，并及时与会者沟通时间安排。

前台文员职责：

1、负责前台服务热线的接听和电话转接，做好来电咨询工作，重要事项认真记录并传达给相关人员，不遗漏、延误；

2、负责来访客户的接待、基本咨询和引见，严格执行公司的接待服务规范，保持良好的礼节礼貌；

3、对客户的投诉电话，及时填写登记表，并于第一时间传达到客户服务团队，定期将客户投诉记录汇总给主管人员；

实习自我总结范文 篇2

本人自药房实习以来，在领导和同事的关心下，通过自身的努力和经验的积累，知识不断拓宽，职业素质有了很大提高。在实习期间内，本人把专业课本《药事管理学》、《中医药学概论》等课本带在身边，理论联系实际，更好的作用于自己的工作中。把全心全意为人名效劳牢记心中，以礼待人，热情效劳，耐心解答问题，为患者提供一些用药的保健知识，在不断的实践中提高自身素质和工作水准，让患者能够用到平安有效、稳定的药品而不断努力。

当患者取药时，我们应以礼貌热心的态度接受患者咨询，了解患者的身体状况，同时向患者详细讲解药物的性味、成效、用途、用法用量、考前须知及副作用，以便患者能够放心使用。在配药过程中，不能依据个人主见随意更改用药剂量，有些要含有重金属，如长期使用会留下后遗症和不良反响，要保证患者用药和身体平安。

在西药房实习期间内，我在领导和几位老师的带着下，从片剂方面开始实习，之后是针剂、精麻药一一实习，刚进去的时候因为不熟悉，会有不知所措之感，时间一长就轻车熟路了，检查药方，估价，取药。审药，发药，每个步骤都能一丝不苟的进行，坚决拒绝出现错误，得到了领导和带教老师的一致好评。

在西药房实习之后，我又来到了中药房，和西药房的感觉一样，刚开始很生疏，熟悉后就不会了。在中药方实习期间，主要是掌握中药材的性能和鉴别方法，以便于取药的准确性高。常用的鉴别方法有基源鉴别法，性状，显微镜和理论鉴别法，有经验鉴别法比拟简便易行(眼看、手摸、鼻闻、品尝和水试、火试)一种药性状鉴别法为例，如何鉴别茎木类中药：包括药用木本植物的茎火仅用其木材局部已极少数草本植物的茎藤。其中，茎累中药药用部位为木本植物茎藤的，如鬼见羽；药用为茎髓部的，如灯山草，通草等。木类中药药用部位木本植物茎形成层以内各局部，如苏木、沉香、树脂、挥发油等。鉴别根茎的横断面是区分双子叶植物根茎和单子叶植物根茎的重点，双子叶植物根茎外表常有木栓层、维管束环状排列，幕布有明显的放射状纹理，中央有明显的髓部，如苍术、白术等。单子叶植物外表无木栓层或仅具较薄的栓化组织，通常可见内皮层环纹，皮层及中柱均有维管束小点散步，无髓部，如黄精、玉竹等。另外还有皮类中药，叶类中药，花类中药，果实及种子中药，全草类中药，藻菌地衣类中药，树脂类中药和矿物，动物类中药的性状鉴别。再者就是中药的.炮制加工等技术。例如：通过炮制可增强药疗效，改变和缓解药物的性能，降低或消除药物的毒性或副作用，改变或增强药物作用的部位和趋向，便于调剂和制剂，增强药物疗效。改变可缓解药物的性能：不同的药物各有不同的性能，其寒、热、温、凉的性味偏盛的药物在临床上应用会有副作用，有的药物疗效较好，但有太大的毒性和副作用，临床上应用不平安，如果通

过炮制便能降低毒性或副作用，如草乌，川乌，附子用浸、漂、蒸，煮加辅料等方法可降低毒性；商陆，相思子用炮制可降低毒性；相子仁用于宁心安神是如没通过去油制霜便会产生滑肠通便止泻的作用。

中医药学具有数千年的历史，使人民长期同疾病作斗争的极为丰富的经验总结，是我国优秀民族文化遗产的重要组成局部。

实习自我总结范文 篇3

短时间的实习生活结束了，实习使我获得了许多知识，懂得了许多道理，这些知识和道理，将会伴随我走过以后的路。让我在面对困难的时候不再畏惧，勇于克服。

实习期间，我主动要求到各部门了解学习与学习，努力从多方面开拓自己的眼界。

我先后去了财务管理科、招标办公室、计划财务部、人力资源部、办公室、法律事务部、设备管理科、法制办公室等主要业务部门。通过学习书面材料和与各部室人员的交流，我比较全面地了解了本单位科室的主要职能和重点工作，还协助完成了一些我力所能及的行政事务工作。这种积极主动的工作态度获得了各科室人员的一致好评。

我谦虚谨慎，勤奋好学。注重理论和实践相结合，将所学的课堂知识能有效地运用于实际工作中，认真听取老员工的指导，对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。表现出较强的求知欲，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，灵活运用自己的知识解决工作中遇到的实际困难。

工作中踏实肯干，吃苦耐劳。有创造性、建设性地独立开展工作的思维；

具有一定的开拓和创新精神，接受新事物较快，涉猎面较宽，在工程计算领域不断地探索，有自己的思路和设想。能够做到服从指挥，认真敬业，工作责任心强，工作效率高，执行公司指令坚决。在时间紧迫的情况下，加时加班、保质保量完成工作任务。

生活上待人诚恳，作风朴实。严格遵守单位的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与单位同事和睦相处，交流融洽，善于取长补短，虚心好学，注重团队合作。

实习生活虽然结束了，但是面对以后的工作，我将会更加努力拼搏，为自己的未来打拼出一片精彩！ 实习自我总结范文 篇4

星期一上午参观了我们学校南区实验楼的施工现场，共十三层之高。我们到达集合地点后，头上都戴着工程帽；同时施工区的门上也写着：不戴安全帽者不得进如施工现场；由此可见在建筑施工当中首先要注意的就是安全问题！同时，为了确保施工能顺利进行和施工的安全，工地是要用砖墙围护起来的，只有建筑施工的各种车辆和内部到施工区，我们一眼就看到了科技楼的结构主体，当时结构主体给我的感觉就是不像建筑 and 不好看。这个可能是因为它和我所看到的已经建好并投入使用的楼不同。主体前面有个很大的场地，是堆放建筑材料用的，可以看到所堆放的建材主要是钢筋。在钢筋堆放区我们可以看到不同型号的钢筋是分开放的，而且还在其前面标明钢筋的型号和进场时间等信息。

.....老师上了楼，我们踏上用钢管和铁网搭接成的梯子，开始觉得很危险，四周都有伸出来的钢管或铁条。在承重柱的四周有很多构造柱，它们是用来加大墙的强度的，以避免因墙身过长导致容易坍塌。一路上去，我们看到上面几层楼板的支架还没有拆，这些支架是用钢管和模板组成的，钢管很密，可见要承受完全没有强度的混凝土板和梁需要很大的支撑力。

上到第十三层，我观察了其中的几条梁和柱，就像老师说的：梁的下部是首力筋，主梁有九条，次梁有六条；上不是架立筋，主梁和次梁也不同；受力筋和架力筋之间用箍筋绑扎。柱子不一样，三四条梁要交汇于柱，就必然要使梁的钢筋穿过柱子，这样使得柱头的钢筋十分密集，同时浇筑混凝土时也要注意密实。板的配筋一般有受力筋和架力筋，受力筋在下方，分纵横两路；架力筋在上方，也是纵横两路放着。摆好的钢筋要用铁丝绑扎好，为了保证面筋不被踩低下去，还要用马蹄筋将其抬高……我们已感受到了浓厚的建筑氛围。

星期二上午我们参观了汉江新城和天河望江郡，主要是住宅楼。我们先后参观了住宅楼的基础、墙体、柱子、楼板层、楼梯、屋顶以及门窗等部分，也重新巩固了一下它们的作用。当然，阳台、供水供电设备以及各种预留缝，还有抗震墙等我们都做了详细的了解。

以前总是对建筑工地的塔吊充满许多疑问，特别是塔吊是如何升降的等问题。塔吊是工地上一种常用的起重设备，主要用的是杠杆原理。通过老师的讲解和查资料，我对塔吊的升降原理有了充分的了解：塔吊塔身是模块化设计，由多个长方形塔身钢架连接而成，在塔柱里面装有一个油压千斤顶，想要升高塔身就用千斤顶，然后升高，将塔柱伸长，再用自身的吊臂吊起一段柱身放进去，再缩起千斤顶，就这样往塔身下放一个模块。塔吊的横杆也就是起重臂是固定在有转盘的大套筒中，而塔吊的基座相当于一个小套筒，大套筒在小套筒中的滑升，随着施工高度的增加而增加小套筒的连接件，

随之将大套筒滑升至施工高度。降落过程也类同于此，大套筒向下滑落一节，小套筒就拆除一节，并用大套筒的起重臂将其降落。

通过老师的讲解和相关资料，对混凝土的养护也有了更多的了解。混凝土养护：为了保证已浇筑好的混凝土在规定的龄期内达到设计要求的强度，并防止产生收缩裂缝，必须认真做好养护工作。针对本工程的特点，对不同的部位选用如下的养护方法：

首先，对于梁板等水平构件采用覆盖浇水养护。在平均气温高于 $+5^{\circ}\text{C}$ 的自然条件下，用覆盖材料对混凝土表面加以覆盖并浇水养护，使混凝土在一定时间内保持水化作用所需要的适当温度和湿度条件。应符合下列规定：

①覆盖浇水养护在混凝土浇筑完毕后的 12h 以内进行。

②浇水养护时间内，对采用硅酸盐水泥、普通硅酸盐水泥等拌制的混凝土，不得少于 7d。

③浇水

水次数根据能够保持混凝土处于湿润的状态来决定。

④混凝土的养护用水与拌制水相同。

⑤当日平均气温低于 5°C 时，不得浇水。

其次，对于混凝土柱采用薄膜布养护。采用不透水、气的薄膜布养护，用薄膜布把柱表面敞露的部分全部严密的覆盖起来，保证混凝土在不失水的情况下得到充足的养护。其优点是不必浇水，操作方便，能重复使用，能提高混凝土的早期强度，加速模具的周转。养护时必须保持薄膜布内有凝结水。

再次，对于墙体混凝土要采用薄膜养生液养护。薄膜养生液养护是将可成膜的溶液喷洒在混凝土表面上，溶液挥发后在混凝土表面结成一层薄膜，使混凝土表面与空气隔绝，封闭混凝土中的水份不再被蒸发，而完成水化作用。

最后，还要考虑冬期混凝土的养护

竖向结构混凝土采用综合蓄热方法养护。对于水平结构，采用上铺塑料布加保温被的方法进行保温养护，保温被覆盖要严实，防止混凝土裸露，确保混凝土不受冻。

星期三我们参观了汉中职业技术学院新校区，在这里，我主要向老师了解了一下箍筋的相关知识：

箍筋用来满足斜截面抗剪强度，并联结受力主筋和受压区混凝土使其共同工作，此外，用来固定主钢筋的位置而使构件(梁或者柱)内各种钢筋构成钢筋骨架的钢筋。

箍筋分类：分单肢箍筋、开口矩形箍筋、封闭矩形箍筋、菱形箍筋、多边形箍筋、井字形箍筋和圆形箍筋等。

箍筋设置：箍筋应根据计算确定，箍筋的最小直径与梁高 h 有关，当 $h \leq 800\text{mm}$ 时，不宜小于 6mm ；当 $h > 800\text{mm}$ 时，不宜小于 8mm 。梁支座处的箍筋一般从梁边(或墙边) 50mm 处开始设置。支承在砌体结构上的钢筋混凝土独立梁，在纵向受力钢筋的锚固长度范围内应设置不少于两道的箍筋，当梁与混凝土梁或柱整体连接时，支座内可不设置箍筋。

箍筋加密：箍筋加密区是对于抗震结构来说的，根据抗震等级的不同，箍筋加密区设置的规定也不同。一般来说，对于钢筋混凝土框架的梁的端部和每层柱子的两端都要进行加密。梁端的加密区长度一般取 1.5 倍的梁高。柱子加密区长度一般取 $1/6$ 每层柱子的高度。但最底层(一层)柱子的根部应取 $1/3$ 的高度。

箍筋加密范围：加密范围是按照规范规定来的，没有具体的计算公式。柱子和梁的加密区箍筋的设置方法为：①柱箍筋加密范围是：底层柱的柱根加密区长度应取不小于该层柱净高的 $1/3$ ，以后的加密区范围是按柱长边尺寸、楼层柱净高的 $1/6$ ，及 500mm 三者数值中的最大者为加密范围。②梁箍筋加密范围：加密范围从柱边开始，一级抗震等级的框架梁箍筋加密长度为 2 倍的梁高，二、三、四级抗震等级的框架梁箍筋加密长度为 1.5 倍的梁高，而且加密区间总长均要满足大于 500mm ，如果不满足大于 500mm ，按 500mm 长度进行加密。

星期四参观了北校区机械学院的实习厂房，一座比较老式的工业厂房建筑，外表像以前的民用建筑。用的是斜屋顶，这样有利于排水，室内的净高明显高于民用建筑。两侧柱子是典型的工业厂房的柱式，上部有牛蹄，用于安装吊车的轨道。其宽面也个立了两根抗风柱，这些柱和每隔一段距离设的梁使墙能有足够的刚度以抵抗强风的荷载。在一个高温锅炉旁的柱子，外围贴了防火材料，保护柱子。实验室的作用在于给结构设计师一个能检验其设计可行性的场所，这对建筑物的安全性和可靠性是至关重要的，同时也是科学实验所必备的。在实验室，我们看到了许多大型的实验仪器，它们实质上都是给试件提供压、拉、剪方面的应力，从而检测其能承受力的能力，也就是它们的强度。在实验室，我们还可以看到做各种构件的模型。当然，我们不仅看了各种机器，而且对建工实验有了初步的认识，并建立起一种实验检验假设的观念，这次参观应该是有比较大的收获的。

在实习中我们的确接触了不少实际应用的东西，但离实际水平较高的生产方式和比较先进的技术还有很大的差距。我发现我们看到的生产工艺都是不算先进的，就像我们看录像的支模方式在科技楼还没有用上，而人家在八十年代初就已经开始使用了，这可能是因为施工单位的物资配备不足，但先进的生产工艺确实可以提高施工进度和生产质量。

从建筑发展的趋势来看，钢结构越来越受到人们的重视和肯定，研究钢结构的受力和增强钢结构的耐火性是一个亟待深入的课题。当然我们还是要立足于钢筋混凝土结构的学习，通过学习和实践使我们对建筑的构造有更深入的了解，并且不能忽视某些可能发生的隐患，以确保我们建造的高楼真正地能应付各种紧急情况。

这次实习时间虽然很短，但收获不小，对今后的学习和实践起到了一定的导向作用。以后的实习可能会更辛苦，但我期待着风雨的来临，为理想撑起一片蓝天。 实习自我总结范文 篇5

假期总是充满了激情和动力，刚刚放假回家的我又在家乡开始了假期的实习。专业对于可以寻求工作的我来说已经不是什么不可逾越的槛。由于考研期间学的专业为企业管理，并且我对于管理工作又有大的兴趣，于是我就在公司的人力资源部进行的实习。

根据实习要求，我们应该要掌握在学习中所学习的专业知识，并且寻找机会参与国际贸易实践，并且在实际中寻找在理论学习中的不足。刚进去公司第一天，在学校已经懒散惯了的我的确有些不太适应，首先每天早晨的8点上班就让我有点不太适应，虽然公司的领导对于我这种实习生不会太在乎这些，但是我也不能在这种所谓的优势下颓废。慢慢的我已经就习惯了，早起已经成为现在一种习惯了。因此在公司的第一感受就是要有时间观念，真正的认识到了时间的重要。

虽然我在考研期间，我对于企业管理自认为已经有很深的了解，可是在实际工作中，一切又都是那么的不足。书本上所学的基本理论在实际中根本用不着，实际操作能力基本上没有，总之从中学会了很多书本上没有的东西。例如，以前的我只知道管理的理论识，而现在我可以根据公司的实际情况作出自己的判断，自我感觉还是进步很大的。

在公司实习期间，我也学会了很多的东西。了解了许多我在学校的书本上没办法学的东西，下面就我对于实习的一些感触：

首先，要遵守时间。们常常用“一杯茶，一张报纸”来概括国企的内容。事实真的是这样的吗？但是，这却引起了我的'思考。这一个话题，应该是与我所学的学科最贴切的了。时间就是生命，以前的我没有感觉到时间的珍贵，现在的我如同新生的力量，浑身充满了力量和激情。在刚刚进入实习单位的第一天，我就迟到了，非常令我尴尬。由于以前我对于一般的国企的印象就是懒散，松懈，天天无所事事。虽然公司的老总没说我什么，但是我可以感觉到老总对我的不满，从那以后我再也没有在迟到过。迟到可以使你降低你在领导心中的形象，会失去对你的信任，你的未来可能会在一瞬间失去。管理大师阿拉克说过：人是时间的消费者，又是时间的浪费者。可见对时间管理就是要避免时间的浪费，我们都要像珍惜自己的生命一样珍惜自己的时间。无端的浪费时间无异于慢性自杀。这是我最大的感触。

其次，要善于学习。刚进去公司的时候，我什么也不会，就相当于一个文盲在一群知识分子中。此时学习能力就会很重要。我自己感觉我的适应能力还行，在工作后不久我就可以胜任很多工作。在现实的生活中，学习能力很大情况下决定你的未来。在管理学中，一个合理的管理者最基本的事情就是要善于学习，可以和员工们打成一片。学习可以修养身心，可以适应各种各样的环境，可以使自己在不同的环境中很好的发挥自己的特长。

在次，就是要服从领导的安排，各师其职。在一个公司中，就是一个很大的整体，相当以管理学中的一个组织，服从组织的领导，是一个员工最基本的要求。一个领导都不希望自己的手下有越级的行为。在自己的工作上尚做好自己的事情，并且可以最好是多做一些力所能及的事情，尤其刚进入公司的新手，这些都有可能提高你在领导心中的地位，从而有机会提高并且进一步发挥自己的实力。

当然，我刚进去公司的时候，一切都是一个新手。很多事情需要和别人沟通，否则你可能会什么也做不成。所以，要善于和同事们沟通。管理学上说，沟通是一门技巧，好的领导者会合理的利用这一手段提高企业的效益。我在实习中，也可以感觉到沟通的重要，有很多事情不是你不会做，而是你的经验不足，或者说是你的社会阅历不够。就拿我在单位的实习来说，领导让我做一份演讲稿 PPT，在学校的经验，只是追求图片的花哨，可是等我做完了，领导让我重新做，我一阵的迷茫。幸好我的同事提示醒了我，演讲稿要做的

简单明了，而不是只是追求好看。二是要追求实用。这就是经验。

实习自我总结范文 篇 6

20__年的过去，我的律师实习期也接近尾声。通过一年的实习，对于律师这个行业有了更多的了解，对于自己也有了更多的了解。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/965000212341011343>