

优秀毕业实习自我总结优秀（32篇）

优秀毕业实习自我总结优秀（32篇）

优秀毕业实习自我总结优秀 篇1 xx年七月我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实习体验生涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实习当做工作了吧。

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的！紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

回顾这两个月来，自己的工作情况，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。因此，更要及时强化自己的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自己还一定程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一座连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。因此，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自己真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自己的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会面对不同的顾客，采用不同的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

在实习过程中，我从技术，团队合作，专业素质等方面都有了极大的收获：从技术方面来说，这次实习给了一次我将所学知识进行运用来解决实际问题的机会，在实习过程中，许多原来并不熟练的知识逐渐被清晰的理解，许多原来没有重视的方面也得。

因为前一段时间教育服务有限公司开设的课程和组织的活动都比较多，所以客服部的工作量会比较大，x老师问我是否愿意过去帮忙。虽然这学期本来没打算做兼职的，但老师说最主要的还是让我到公司学习的，提早接触企业毕竟对自己将来就业有好。

首先感谢实习中学校领导及老师们对我的帮助与支持，更要感谢学生们在实习期间带给我的快乐与启发！短短两个月的实习生活转瞬即逝，在肯定自己的同时，当然我暴露出的不足也很多，有一句话说的好：教然后知不足。

转眼间两个月的实习生活也结束了。还记得刚开始的时候，还天天盼望着实习结束的一天，而当这一天真的到来的时候自己才发现，虽然是短短的两个月时间，可是自己早已不知不觉中习惯了这个环境，融入了这个集体，早已把自己当成了这个集体里。

到目前为止，我进公司已经有半年了。在这半年的时间里，我学到了很多知识，渐渐的完成从一个学生变为了一个公司员工，生活环境将从学校转为公司，接触的对象将从老师、同学转变为领导、同事的三大转变。

自XX年3月我踏入了建筑工程有限公司的大门，开始了我的实习生涯，打从跨入公司大门开始，接触公司日常事物开始，我如同一个刚出生的婴儿，对外面的世界时如此的陌生，唯独本着自己那么点人类的共性，作为自己自有的资本，给予自己自信。

一周的实习静悄悄的来也静悄悄的走了。让我们得到了无价的财富。我实习的是大五班，大五班总共有六个正方形的课桌，每个桌子坐六个学生，每天每个课桌都有一个小组长，这个小组长的职位很能调动大家的心，只有表现好的

同学才有机会做组长。

光阴似箭，岁月如梭，一转眼，进入大学已经 4 个年头了。我从一个懵懂的只知道语数英的高中生，慢慢成长为一个掌握一定建筑知识的准建筑师了。回想一下过去的几年，自己学过的东西还真是不少了。

最后，端正好自己心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，可以决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了达到成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益匪浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。通过此次实习，不仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

在实习过程中，我从技术，团队合作，专业素质等方面都有了极大的收获：从技术方面来说，这次实习给了一次我将所学知识进行运用来解决实际问题的机会，在实习过程中，许多原来并不熟练的知识逐渐被清晰的理解，许多原来没有重视的方面也得。

因为前一段时间教育服务有限公司开设的课程和组织的活动都比较多，所以客服部的工作量会比较大，x 老师问我是否愿意过去帮忙。虽然这学期本来没打算做兼职的，但老师说最主要的还是让我到公司学习的，提早接触企业毕竟对自己将来就业有好。

首先感谢实习中学校领导及老师们对我的帮助与支持，更要感谢学生们在实习期间带给我的快乐与启发！短短两个月的实习生活转瞬即逝，在肯定自己的

同时，当然我暴露出的不足也很多，有一句话说的好：教然后知不足。

转眼间两个月的实习生活也结束了。还记得刚开始的时候，还天天盼望着实习结束的一天，而当这一天真的到来的时候自己才发现，虽然是短短的两个月时间，可是自己早已不知不觉中习惯了这个环境，融入了这个集体，早已把自己当成了这个集体里。

到目前为止，我进公司已经有半年了。在这半年的时间里，我学到了很多知识，渐渐的完成从一个学生变为了一个公司员工，生活环境将从学校转为公司，接触的对象将从老师、同学转变为领导、同事的三大转变。

自 XX 年 3 月我踏入了建筑工程有限公司的大门，开始了我的实习生涯，打从跨入公司大门开始，接触公司日常事物开始，我如同一个刚出生的婴儿，对外面的世界时如此的陌生，唯独本着自己那么点人类的共性，作为自己自有的资本，给予自己自信。

一周的实习静悄悄的来也静悄悄的走了。让我们得到了无价的财富。我实习的是大五班，大五班总共有六个正方形的课桌，每个桌子坐六个学生，每天每个课桌都有一个小组长，这个小组长的职位很能调动大家的心，只有表现好的同学才有机会做组长。

光阴似箭，岁月如梭，一转眼，进入大学已经 4 个年头了。我从一个懵懂的只知道语数英的高中生，慢慢成长为一个掌握一定建筑知识的准建筑师了。回想一下过去的几年，自己学过的东西还真是不少了。

优秀毕业实习自我总结优秀 篇 2 历经一月的实习，除了收获知识，我第一次感受到了踏入社会前的迷茫、困惑，处理工作时的艰难、辛苦。大学时代的我们，仿佛可以通过一次历练而陡然变得成熟而世故，也许这就是实习的意义所在——为即将迈出校园庇佑的我们提供一次适应社会、经历磨练的机会。

1. 学会善于求教

理论知识不全面、实践能力较弱，几乎是每个实习生都会面临的问题，我也不例外。面对种种问题，开始我并不好意思求助于各位前辈，只是依赖于自我钻研，这在处理简单的问题时是有效的，但一旦碰到难题，就会牺牲大量宝贵的时间，影响工作效率，于是，我转变工作方法，抽出时间认真观察审计人员处理问题时的方法，在碰到无法解决的难题时认真求教，这样一来，自己在开展工作时就变的驾轻就熟多了。

2. 学会严谨认真

从事与数字相关的工作，必须要做到严谨认真，这是每位会计审计人员都必须具备的素质。任何一个数字错误都会导致账账、账表不符，一旦开始查错，审计人员的工作负担就会被扩大数倍，更甚也会影响企业的经济利益，损害事务所的声誉。因此，实习工作不仅让我学会了严谨，也让我提升了工作责任心。

3. 学会为人处世

都说大学校园是一个小社会，但是真正踏入社会以后才知道，现实其实要比校园生活残酷的多。刚刚踏入一个陌生的环境，我总是保持着内敛的性格，不善与人交流，对待工作也是自己埋头钻研，不善求教，为此没少挨领导批评。后来我认识到，作为新人，不仅要做好自己的本职工作，更应当向前辈多学习、与前辈多交流，让他们感受到我们的工作热情和谦逊态度，与此同时我们也才可以从中吸取更多的经验；而对于共事的实习生，则应当互相尊重、互相学习、共同合作。任何企业，需要的都是个充满热情自信又善于交谈的员工，而不是总把自己孤立于人群之外的人。因此，我认识到，与人的交流在工作中是十分必要的。

一个月的时间虽然短暂，但是我却倍加珍惜这段时光。也许我学到的东西并不多，但是它却为我的人生增加了一抹色彩。我坚信，这些经历势必会为我的求职之路打开一扇通往成功的门。

优秀毕业实习自我总结优秀 篇3 在人的一生中，青春时期是很宝贵的，在美好的大学三年级，我们毅然决然的选择了顶岗支教，选择了青春的奋斗，在这片淳朴的土地上我们度过了青春的时光，我们的顶岗实习工作也到尾声

了。在过去的四个月里，在驻县高洁老师指导和小组长杨志雪的带领下我们在教学工作和学习生活上成长了不少，感慨颇多。

在教学工作上我们学到了很多。首先，学校大刀阔斧地实行教学模式的改革，效仿人才学校的“三三三一”和“杜郎口”模式，以小组合作讨论为主要形式，教师精讲为辅助内容，充分调动学生上课的积极性，最大限度的学习。几堂课下来，学生和教师都能受益不少，我们经常利用这种形式，激发学生的学习兴趣。其次，学校大力开展听评课活动，各教研组由领导班子成员监督指导，组成员准备公开课并进行评课。在这方面听了不少本专业的课尤其是听了段老师的英语课后受益颇多。她的课堂结构严谨有序，时间安排紧凑，节奏快而不乱，衔接恰当，作业布置新颖。听她的一堂课简直就是视觉上和听觉上的享受。

在学习生活上，夏晓焯教授来学校看望并指导我们学习，我们一起听评了小组长志雪的语文课《紫藤萝瀑布》。夏教授从教学设计、教学素养、教学效果和教学理念上评价了这节课，听着她娓娓道来，详略得当的话语，我们从心底里感到高兴和无比的亲切。在这之前我们是不断的碰壁，教学上有所欠缺，现在得到指导后，心里才豁然开朗，明亮了许多，在听评课活动上受益匪浅，我们相信以后的日子里会更加努力，有所进步。更有师大汇华领导看望我们，为我们带来了精神上的支持和肯定，我们感受到了关切之情。

在这里，我们难忘每个瞬间。在到达后的第一天就接到教课的课程表，每个人都是专业课。当天实习学校就为我们购买日常用品，这是让我们感动的时刻，还未给学校带来什么，学校就为我们着想。教师节，学校带领我们参加威县教师节表彰大会，鼓励我们为教育奉上自己的一份力量，我们很受鼓舞，内心的一腔热血为此沸腾不已，初来乍到的我们在教学和生活上不断进步。九月十日，每名教师又有福利，我们为学校的体恤感到骄傲，这更激励我们在这里好好的实习，做一名优秀的实习生。收到学生的手工制作的慰问卡片，满眼的泪水就要落下来，这群心地善良的单纯的孩子，用他们有些笨拙的字迹为我们带来自己的感谢，有些孩子以良好的课堂秩序表达教师节的含义，虽然没有令人感动的文字，但他们的实际行动是任何的华丽文字难以表达出的，这更加的令人难以忘记。

第一次学会做饭，虽然没有色香味形面面俱到，没有香气扑鼻，但那味道也是难以忘怀。第一次学会使用打印机，第一次学会打印奖状，第一次为学生颁发奖状，第一次举办活动，第一次当评委，第一次听课，第一次被听课，第一次当图书管理员，第一次接触大人物，第一次准备踏入社会圈子……。可以说在这里，我们学会如何与人相处，学会分享，学会互相照顾，学会了坚持，更学会了坚强的做事情。学会了对工作的热爱。因为稍微的懈怠便是放弃与平庸。支撑教师的付出甚至是疯狂的，除了热爱，真的没有什么可以倚仗。热爱是人类高尚的情感冲动，是来自心灵世界的一种最炽热的拥抱。久驻家园，我们可能会淡漠对父母的爱，漂泊异域，我们甚至会对故土家乡的一抔土亲热有加。距离，是一种最神奇的东西，往往不是在预示着一种爱的结束，就是在招引着一种爱的开始。当日本著名的指挥家小泽征尔在《二泉映月》哀婉凄凉的音韵中突然跪倒时，我们不难理解，这种虔诚是缘于他对音乐的热爱，当贫困潦倒的绘画大师温斯特梵高在《向日葵》金黄的阴影中叩响生命的扳机时，我们也不难懂得这种残酷是缘于他对绘画的热爱。那么亲爱的朋友你找到你热爱的东西了吗？我们可以坚定的说是教师这个太阳底下最光辉的职业，是浇灌花朵的园丁，是人类灵魂的工程师。

还记得，周一例会时我们融入在教师这个大家庭时的欢快，那一刻我们就是老师，就是这个学校的一名普通教师，心情是如此的放松，为实现自我价值而努力奋斗。还记得，我们在办公室集体备课的生活，大家互相帮助，解决疑难问题，没有矛盾，没有丝毫的保留，全部奉献自己的看法和意见。还记得，在操场上和孩子们无拘无束的玩耍，小脸一张张的露出笑容，在那时我们是平等的身份，没有师生的等级之分，只是朋友般的友情，笑的是那麽灿烂，那麽阳光，那麽惬意。

这是我们的青春啊，我们在这片被称为冀南棉海的土地上洒下了汗水、泪水，可以说这段经历是我们人生路上的荆棘，更是一块垫脚石。荆棘并不可怕，可怕的是没有信心，没有勇气走下去，半途而废。荆棘的道路上成就有勇气、有自信、有智慧、有梦想的人。

最后让我们以最美好的未来来勉励自己，每种色彩都应该盛开，别让阳光背

后只剩下黑白，每一个人都有权利期待……

优秀毕业实习自我总结优秀 篇 4 尊敬的各位领导：

我于 20xx 年 7 月 25 日步入贵公司财务部任职出纳，两个月试用期已经过去，我对自己所从事的出纳工作已经比较熟悉，也能胜任这项工作。之前我对出纳的工作情况并不是很了解，在这两个月里，我在公司财务部的各位领导下，在公司同事的帮助下，在新的岗位中，我对公司经营模式和管理制度有了深入的认识和学习。现对本职工作总结如下：

一、在此期间，在财务和内勤上我作了如下具体工作：

- 1、严格按照财务制度的要求，办理费用报销，现金、支票的收付业务。
- 2、及时登记现金、银行存款日记帐。
- 3、每月按时申报和缴纳税费。
- 4、完成领导交待的其他工作。

经过两个月的试用期，我在工作中学到的很多东西。出纳工作看似简单，做起来却需要很大的细心和耐心。以前的工作经验对我从事新的工作有一定的帮助，但很多事情还需要重新认识和体会，学习和实践相互融合才能产出成果，成绩的取得离不开单位领导的耐心教诲和无形的身教，离不开公司同事的关心和支持。

二、要作好出纳工作绝不可以用“轻松”来形容，它是经济工作的第一线，财务收支的关口，在公司的经营管理中占有重要的地位。作为一个合格的出纳，必须具备以下的基本要求：

- 1、学习、了解和掌握政策法规和公司制度，不断提高自己的业务水平和知识技能。
- 2、学会制订本职岗位工作内部控制制度，发挥财务控制、监督的作用。
- 3、出纳人员要恪守良好的职业道德。
- 4、出纳人员要有较强的安全意识，现金、票据、各种印鉴，既要有内部的保管分工，各负其责，并相互牵制。
- 5、很好的沟通能力。当然，在今后的工作中除了恪守以上几处外，我还要不断的努力学习国家出台的新的财经法律法规和先进的企业管理制度，以适应不断变化的社会环境和今后公司开展的工作。

以上是我对本人两个月工作的一些体会和总结。在以后的工作和学习中我仍将不懈努力，做好本职工作，与公司的发展同步。对于公司领导和各位同事在工作和生活中给予我的支持和关心，我真诚的表示感谢！同时恳请公司领导给我一个继续锻炼自己、实现理想的机会，我会用谦虚的态度和饱满的热情做好我的本职工作，为公司创造价值，和公司一起为了美好的明天而努力！

优秀毕业实习自我总结优秀 篇5 读了三年的大学，然而大多数人对本专业的认识还是不够，在大二期末学院曾为我们组织了两个星期的见习，但由于当时所学知识涉及本专业知识不多，所看到的东西与本专业很难联系起来，所以对本专业掌握并不是很理想。今年暑假，学院为了使我们更多了解机电产品、设备，提高对机电工程制造技术的认识，加深机电在工业各领域应用的感性认识，开阔视野，了解相关设备及技术资料，熟悉典型零件的加工工艺，特意安排了我们到几个拥有较多类型的机电一体化设备，生产技术较先进的工厂进行生产操作实习。

为期 23 天的生产实习，我们先后去过了杭州机床厂，杭州机密机床加工工厂，上海阀门加工工厂，上海大众汽车厂以及杭州发动机厂等大型工厂，了解这些工厂的生产情况，与本专业有关的各种知识，各厂工人的工作情况等等。第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，传感器在空调设备的应用了，电子技术在机械制造工业的应用了，精密机械制造在机器制造的应用了，等等理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也是对以前所学知识的一个初审。通过这次生产实习，进一步巩固和深化所学的理论知识，弥补以前单一理论教学的不足，为后续专业课学习和毕业设计打好基础。

杭州机床厂

在通机工厂的实习，了解了目前制造业的基本情况，只是由于机械行业特有的技术操作熟练性和其具有的较大风险性，很遗憾地，不能多做一些具体实践的操作，但是观察了一台机床的各个零件的生产加工过程及其装配过程，使许多自己从书本上学的知识鲜活了起来，明白了本专业在一些技术制造上的具体应用。

杭州精密机床厂

7月8日我们到了同属杭州机床集团的杭州精密机床厂，顾名思义，杭州精密机床厂是生产一些加工精度较高，技术要求高的机床设备的大型工厂，主要加工的是机床内部的一些精度等级较高的小部件或者一些高精度的机床，如m级，mm级平面磨床。由于加工要求较高，所以机器也比较精密，所以有些也要在恒温这个环境下伺候它们呢。这样才能保证机床的工作性能，进而保证加工零件的加工精度要求。

在听了工人师傅的讲解后，明白了一般零件的加工过程如下：

胚料——划线——刨床(工艺上留加工余量)——粗车——热处理，调质——车床半精加工——磨——齿轮加工——淬火(齿面)——磨面

齿轮零件加工工艺：

粗车——热处理——精车——磨内孔——磨芯，轴端面——磨另一端面——滚齿——钳齿——剃齿——铡键槽——钳工——完工精机公司有三个用于加工磨头体的加工中心和几台数控机床，数控机床的体积小，价格相对比较便宜，加工比较方便，加工中心有一个刀床和多个工作台同时对多个工作面进行加工，不仅避免了由于基准不重合产生的误差，提高了加工精度，而且也大大提高了加工效率，但是加工中心体积大，价格昂贵，而且对环境要求较高，这就提高了产品的成本，一般选择加工经济性较高的零件或者精度要求高的关键零件。在精机公司的实习中，极大地丰富了自己关于零件加工工艺的知识，拓展了自己的知识面。在这次实习中，感触最深的是了解了数控机床在机械制造业中的重要性，它是电子信息技术和传统机械加工技术结合的产物，它集现代精密机械、计算机、通信、液压气动、光电等多学科技术为一体，具有高效率、高精度、高自动化和高柔性等特点，是尖端工业所不可缺少的生产设备。目前我国绝大部分数控机床都是出自国外先进制造商，无论在数量上，精度，性能指标上，中国制造业都远远落后于发达国家，需要我们奋起直追。

上海阀门厂技术中心不仅是研发基地，而且是新产业孵化器和人才培育中心。98年6月在中国电子质量体系认证中心iso9001质量体系认证审评中，计算机公司成为中国同行中在最短时间内通过认证的公司。

近年来，计算机公司始终致力于为社会为人民提供最好的的科技产品，先后推出了商用、家用电脑与高端的图形工作站、服务器和网络产品。电脑曾荣获 99 年首选购买品牌和 98 年电脑实际购买第三名，其金箭 99h 荣获高档组四项测试第一名，金箭 99v 荣获中档组四项测试第一，蓝箭获得廉价组八项测试第一名。其代表作海景回归海飞箭系列电脑和闪电系列图形工作站，在国家权威机构的多项评测和用户调查中名列前茅。

xx 公司的服务承诺是：

1) 全国联保，计算机出现故障时，用户可凭《品质保证书》在最近的 xx 公司最近的各级维修部以及各个授权维修中心获得维护服务。

2) 在设有计算机维修服务站的地区实行三日内修复的服务。

3) 免费维修，在计算机不见保修期内且在正常使用下的故障，免收部件的成本费用和维修费用，超过保修期，免收服务费，只收成本费。

4) 保修期的第一年内，正常使用过程中的计算机出现故障时，只需拨打计算机公司设在该区的服务热线，即可预约时间，并且在预约时间享受免费上门服务。

5) 终身维护，为彻底解决顾客的后顾之忧，对于超过保修期的计算机，由用户和任何一家维修中心(站)签订协议，则可享受终生维护。

我实习所在的部门是技术服务部，主要从事郑州地区的电脑销售及售后服务工作。虽然我学的是电子商务专业，但在电脑维护方面的知识少之又少，而且从没给人做过计算机维修工作，所以一切都要从零学起。刚开始实习时，办公室的同事给了我一些有关部门运营和计算机维护的公司的规章制度，让我对公司运营情况和计算机维护——特别是系统维护有了一定的认识，真正体会到了一个重量级国家级企业单位对人事的重视，理解了我技术服务部的电脑维护工作虽然是企业部门运营的一个小侧面，但关系到企业在广大市民心目中的形象，关系到企业参与全国范围的计算机销售竞争的魄力及品牌亲和力。我们中有经验的大哥哥大姐姐还给我仔细讲解了计算机维护的每一款注意事项，经常领着我进行顾客回访、产品市场调查、计算机系统维护；后来，又让我参与了一些具体的工作，比如约定顾客、维修单开立、对外宣传以及具体维护工作。

在部门领导及全体同事的帮助指导下，经过这么多天的学习、工作，我已熟悉整个电脑维护的流程，可以独立、熟练地维护电脑，比较准确地报出各种电脑故障问题。

在实习期间，我深切地感受到，技术服务部是一个团结、上进、充满活力的集体。每天大家都是笑脸相迎，即使面临很大的工作压力，办公室里仍然会听到笑声；面对客户，大家总是热情真诚；面对工作上的困难，大家总是互相帮助，直至解决难题。整个部门和睦相处，就像一个温馨的大家庭。而部门领导就是这个家庭中的家长，给每个人很大的空间自由发挥。从他们身上，我真正体会到了青岛敬人、敬业、高效、高水平服务的真实意义，体会到了服务部服务、奉献的意义，体会到了创造完美、服务社会的服务理念，体会到了青岛计算机公司的企业文化，知道了什么是创新就是生活。特别令我感动的是，每当我遇到困难向大家求助时，谁都会无私的告诉我；有一次，有个顾客说他的计算机经常出现无故的黑屏、死机的故障，当我们到那儿的时候，无论是谁都没能查出来到底是出了什么毛病或哪儿有毛病，我建议说看看是不是顾客自己对计算机进行cpu超频了，大家并没有因为我的没经验而不考虑我的意见，结果查明确实是这么回事，然后我们挑回了cpu的主频，并对顾客进行了自己绝对不要随便超频计算机的教育；后来大家在当天的下班总结时当场对我进行了表扬。我真是太高兴了。我对能到这样的公司实习感到骄傲，对青岛xx人的事业感到自豪。我很庆幸自己能在这样有限的的时间里，在这么和谐的气氛中工作、学习，和同事们一起分享快乐，分担工作。所以我努力向同事学习，不懂就问，认真完成领导和同事交给我的每一项工作。部门领导和同事也都尽力帮助我，给我讲授和业务有关的知识，耐心解答我的疑难困惑，并给我制定了一系列的实习计划，帮我达到实习的目的。

在这一段时间里，我不仅很好地运用了所学的专业知识，而且还学到了很多在学校学不到的实用的待人处世之道，阔大了知识面，也丰富了社会实践经历，为我即将踏入社会奠定了很好的基础。

十分感谢青岛计算机公司，感谢技术服务部给我这样一个宝贵的实习机会，让我对社会、对工作、对学习都有了更深一步的理解和认识，为我即将走上工作岗位增添了信心，让我在大学生活中留下了美好的一页。其次，我还要感谢技术服务部的各位师傅，感谢他(她)们给我的指导，谢谢！我也要对陈经理及各位主管说一声谢谢，感谢他们对我的栽培！

盛夏七月再相会!

优秀毕业实习自我总结优秀 篇 9 本人在两周的时间内在学科老师的要求下圆满的完成了学校规定的实习工作。我是在 x 有限公司财务部实习的，实习时间是一个月。x 有限公司是一家以医药经营为龙头，供、销一条龙的现代化企业。公司依托重庆政治，经济，文化中心的强大地域优势，依靠公司雄厚的实力支持，秉承济民惠民，信待天下的经营理念，以务实，诚信，客户至上的宗旨立足和服务于重庆医药市场。

我在这家公司的财务部主要的实习内容包括出纳工作和会计工作，其中有记账凭证的制作，记账凭证的钉制，银行电汇单的填写，对银行对账单的记录，结算当日金额等等。

记账凭证是由会计人员对审核无误的原始凭证或汇总原始凭证，按其经济业务的内容加以归类整理，作为登记账簿依据的会计凭证。记账凭证按其反映的经济业务内容或者按其反映的内容是否与货币资金有关可分为收款凭证，付款凭证和转账凭证。会计人员填制记账凭证要严格按照规定的格式和内容进行，除必须做到记录真实，内容完整，填制及时，书写清楚之外，还必须符合下列要求：摘要栏是对经济业务内容的简要说明，要求文字说明要简炼，概括，以满足登记账簿的要求，应当根据经济业务的内容，按照会计制度的规定，确定应借应贷的科目。科目使用必须正确，不得任意改变，简化会计科目的名称，有关的二级或明细科目要填写齐全，记账凭证中，应借，应贷的账户必须保持清晰的对应关系，一张记账凭证填制完毕，应按所使用的记账方法，加计合计数，以检查对应账户的平衡关系，记账凭证必须连续编号，以便考查且避免凭证散失，每张记账凭证都要注明附件张数，以便于日后查对。这家公司用的财务软件是用友财务软件，所以日常凭证的制作都是电脑完成的，具体操作方法：

- 1、记账凭证的摘要栏是对经济业务的简要说明，又是登记账簿的重要依据，必须针对不同性质的经济业务的特点，考虑到登记账簿的需要，正确填写，不可漏填或错填。

2、必须按照会计制度统一规定的会计科目，根据经济业务的性质，编制会计分录，填入借方科目和贷方科目栏，二级或明细科目是指一级科目所属的二级或明细科目，不需要进行明细核算的一级科目，也可以不填二级或明细科目栏。

3、金额栏登记的金额应和借方科目或贷方科目相对应或与一级科目，二级或明细科目分别对应。

4、过账符号栏，是在根据该记账凭证登记有关账簿以后，在该栏注明所记账簿的页数或划√，表示已经登记入账，避免重记，漏记，在没有登账之前，该栏没有记录。虽然实习时间不长但我从中学到的东西却非常多我会继续努力为了更大的进步

经过这次实习，我觉得以前作为一名学生，主要的工作是学习；现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这6个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益匪浅。

优秀毕业实习自我总结优秀 篇10 不知不觉 x 实习的日子接近尾声，在这短短的实习日子里，我学到的不仅是 x 的相关业务，更学到了里面所迸发出的一种乐观竞争的精神，以及勇挑重任、兢兢业业的员工工作心态，这些充实了我的生活，成为了我人生中的一笔很大的财宝。

实习的这些日子，跟同事们一起工作，在日常工作中难免遇到不少问题，在一些详细业务上有疑问的地方他们都给了我不少关心与鼓舞，让我难以忘记。从他们自身来看，对银行的详细业务学问、相关政策等那么的娴熟精通，与客户关系、合作伙伴等的维护上那么的得心应手以及自己的工作做得那么井井有条，态度恳切仔细等等都让我受益匪浅

通过本次实习也让我深深明白了，在工作中与同事处理好关系也是特别重要的。做事首先做人，这是最基本的道理，而如何与人相处也是一个生活技巧。

另一个方面，我觉得就是要多去了解信息，多把握技能，这样就可以关心更多的人，关心别人多了，不但别人也会关心你，同时你的综合素养也潜意识的提升了，各方面的人脉也打开了，人际面广了，无论做什么事也就顺心多了，形成的的是一个良性循环，久而久之，收获的也多了。

其次，自己的行为也很重要，这是由你的思想打算的，要转变行为首先要转变你的思想，许多时候你怎样对待别人，别人就会以同一种方式来对待你。

对于专业方面，在实习期间有了更为详尽而深刻的了解，也算是对高校里所学专业学问的一个巩固和提高，体会到实际的工作与书本上的学问还是存在肯定的差距，需要我进一步的再学习，不断思索问题，虽然这次实习并未涉及很深的专业学问，只是在前台等了解了一下基本业务，但是对于一些专出名词等详细内涵还是模棱两可，基础学问不扎实，同时，通过接触基础业务，让我感觉到这不仅局限于课本上的学问，更使我有了一个比较全面的'熟悉。

千里之行，始于足下。我知道我了解的或者说我学到的还远远不够，在当前紧急的就业形势下，我们必需明确自己的目标，正确定位好自己，在接下来的学习生活中，一方面充实自己的专业学问，在实习期间遇到的疑问争取从课本上明确出来，找到依据，对于课外学问多加涉及，另一方面，时刻保持糊涂头脑，坚持有原则的做事情，不随波逐流，将自己的素养从思想上提升上来。

优秀毕业实习自我总结优秀 篇 11 本人为师范学院 05 级新闻班专科 01 班实习生，从 20xx 年 3 月 6 号开始至 5 月 28 号在眼镜店进行了为期三个月的实习。在实习期间，深受公司领导的照顾和关怀，并在指导老师的带领下，认真负责，做好各项业务工作，完成任务要求，努力做一名合格的员工。以下是我这段时间的实习报告总结：

在这期间，我主要完成了以下几个方面的实习工作：一是跟随实习老师进行实地的学习，学习做业务的方法和吸取老师的经验，学习如何做好业务的基本技巧，加强人际交往锻炼自己的表达能力，学会与人交流。在工作过程中研究方法，认真准备。指导老师和其他公司领导给予了帮助和指导，指出不足，学习先进经验。

光阴似箭，岁月如梭。一晃几个月的实习生活已经过去了，在最近的几个月的实习过程中，我有着许多的收获和欢乐，但也有苦涩和教训，这些成功的经验将激励我在以后的人生之路上取得更大成绩，失败的经历将使努力去改变自己不完美的地方，让自己在以后的日子作的更好，这一切将成为我生命中最宝贵的财富之一。

我的实习生活是从 20xx 年 3 月 5 日开始的。实习一开始，由于刚过春节公司人员配备很不完整，这使我有机会在一进入公司就接触一些很专业的工作，有机会接触一些公司很核心的东西，减少了做基础工作的时间。一开始我主要负责管理产品销售的单据，用电脑准确地开据产品的销售凭证，由于每天下午下班时才会将第二天的销售订单拿回公司总部，为了保证第二天正常的产品销售我不得不加班到很晚才可以打印完第二天的订单，在我一开始的几个周内每晚都要工作到九点多钟，真的特别辛苦，这时我才想起学校生活的悠闲，尽管在学校时，感觉学校生活很苦。就这样，通过近两周紧张而充实的适应，我逐渐适应了公司工作节奏，熟悉了公司各种财务软件的使用方法，此外，通过大量的实践我也逐渐熟悉了公司的各种产品型号，使自己的工作效率大大提高，也使自己在公司领导心目中的地位的到了极大的提升，为自己染指公司更核心的工作提供了一个良好的机会。这一切让我深刻地体会到做任何事情都必须尽自己最大的努力，也只有尽了自己最大的努力才能将工作作好、做扎实，才能得到领导和同事的认可，这段艰难的经历将激励我在以后的日子更加努力的付出，因为只有付出才有可能获得成功。

我原本是一个挺内向的人，不是很善于和别人沟通交流，总是在沉默中独来独往，这种生活习惯也许在学校中不会产生太多的负面影响，但是在公司中，各种工作需要大家团结协作来完成，任何人单打独斗都很难把工作作好，这使我初到单位很不适应这种整体化、系统化的工作环境，所以一开始我的工作做的很差，这使我充分认识到沟通交流的重要性，交流和沟通是解决困难、创造机遇的有效途径，也许我已经习惯了一个人独来独往的生活方式，用更多的自我思考代替相互交流，但是现代社会要求我们每个人要学会相互交流和深入沟通，沟通交流是一种智慧，是一种为人处事的生活方式，我会慢慢改变自己，让自己拥有交流的智慧，养成一种为人处事的良好生活方式，这一切不仅是个人发展的需要，也是时代和社会发展的趋势。

诚信，对于一个人，一个企业甚至一个国家来说都是其立于不败之地的重要条件，这一点我有着深刻的体会。

我实习的公司由于自身的原因曾经拖欠外地一生产厂家一笔数目相当可观的货款，我们公司拖了很久才将货款支付给对方公司，虽然对方公司没有因为此事而中断了两家公司的合作关系，但是从此以后我们公司每次订货都要预先全额支付给对方公司货款，使我们公司在资金运作上处于更加被动的地位，并损坏了公司在其他合作伙伴心目中的信誉，影响了和其他合作伙伴的合作。

在实习过程中，我遇见了很多这样的事情，这让我更加深刻地体会到诚信在人们日常生活中的重要作用，一个人只有诚信做人，才能在自己有困难的时候得到别人的帮助，从而顺利地完成自己想要做的事情；一个企业只有诚信经营，才能使自己的经营活动更加顺利地展开，即使企业遇到了一时的困难，其他企业也会因为其以往的诚信经营，而给予力所能及的帮助，帮助企业度过难关，在激烈的市场竞争中做大、做强；一个国家也只有具备了诚信的民族品质，才能在激烈的全球竞争中取信于其他国家，为其国家的发展创造一个良好的周边环境，让我们整个国家在一个更加和谐的周边环境里去积淀更深的民族文化内涵和历史底蕴。

认真作好每一件小事将是我们每一个人都必须去努力追求的，在实习单位中，我一开始做一些基础性的工作，慢慢地我开始做财务工作，这让我深深地

感觉到认真作好每一个细节的重要性，因为每一个数字都关系到公司财务数据的准确性，自己的一不小心就会给公司和同事造成相当大的损失。这就要求在日常生活原本不很严谨的我努力作好每一个细节。自己在工作中的一次次失误深深地刺痛我内心深处的每一根神经，这样的环境迫让我更加严格地要求自己，努力把日常工作作好，作到尽善尽美、精益求精，让自己在工作实践中不断完善自己的知识结构，提高自身的工作水平。

通过近几个月的实习，我不仅明白了实习报告怎么写，而且还认识了到实践的重要性。实践中蕴涵着无穷无尽的知识，这些知识需要我们在实践去发现、去总结。在实习单位中有许多同事，他们没有受过正规的大学教育，但是他们仍然作出了良好的业绩，在公司占据了一席之地，为公司和个人都带来了良好的效益。这一切证明了实践出真知，实践是认识发展的动力和源泉。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索通过几个月的实践学习，我学到了学多在校园内无法学到的知识，这些宝贵的人生经历将激励我在以后的人生路上勇于实践，开拓创新，为人生的下一次辉煌奠定坚实的基础，成为我受益终生的宝贵财富。

以上是我的实习工作总结，最后，再一次感谢杜洪亮老师在实习过程中对我的指导和帮助！

优秀毕业实习自我总结优秀 篇 12 一、实习目的

1.通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。

2.通过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程。

3.本次实习对我完成毕业设计和实习报告起到很重要的作用。

二、实习时间 20xx 年 8 月 23 日~20xx 年 11 月 23 日

三、实习地点 顺德大良东区东乐路与桂峰路交汇处新领域运动公园内(明日华府后面)

四、实习单位

实习部门工作 健身游泳馆(销售部)

五、实习主要内容

1、安排来宾参观会所的各项设施及介绍课程，完成入会手续。

(来访时需配合客服在前台做好登记，根据会员的特征及需要引导会员选择适合的锻炼及卡种)

2、我在工作期间必须熟悉会所的设施，包括内部环境及器械的数量品牌，和所开的操种，教练的专业特长，卡的价格，会所的经营和发展。

3、在工作中我要学会推崇教练及同事养成良好的心态及习惯，有会员聘请

私人教练时，帮助该会员联系推荐私人教练。

4、保持有健身及入会愿望者的联系，不断根据记载的来宾资料进行跟踪服务及电话

回访，以进一步热忱，全面的介绍，提高来访者入会的热情，了解该访客真正的需要健身的目的。

5、认真统计会员资料，定期不间断的对已入会的会员进行电话回访，询问训练感受，运动效果，意见和要求，通过周到热忱的服务，最终达到使该会员续卡转介绍会员的目的，同时最大限度的提高会员的满意度并做好详细记录以便检讨总结。

6、扩大市场，做好计划，外场的突击宣传促进企事业单位办卡入会参与健身。

优秀毕业实习自我总结优秀 篇 13 三年的中专生活一转眼就过了，真是怀念学校的生活。我刚进中专的时候，一点也不习惯。人，又不熟悉多个地方，又陌生。那个时候，真是很想回家啊!不过，我人缘还算不错吧!不到一个星期就熟悉了一大堆朋友，有说有笑的，从此这三年也不会寂寞了，有这么多的朋友、同学，我也很快地就开始习惯学校的生活了。

在三年的专业学习上，我从对会计的陌生到熟悉，在面对的过程中，碰到了很多很多的题目，说难又不是很难，说轻易却又不是很轻易。到中专二年级第二个学期就开始用账簿做账，开始就还可以应付得来，后来越学越多，越学越复杂，就开始有点难度了!我也开始有点讨厌会计，不喜欢做账，很烦很烦!这个时候真的很想出往工作啊。由于工作，每个月都有工资，至少可以不用妈妈的钱，妈妈也不用那么辛劳了。可是我还没读完书，出往又能做些什么呢况且那个时候我还没有 18 岁呢只有继续完成我的课程了!不过我还真幸运啊!我从小到大碰到的老师都是这么好的，而中专也不例外，也碰到很多好的老师，例如，有我们财电 054 班的班主任邹冬初老师、肖雄英老师、林叶芳老师和数学老师等等。各个老师对我都挺好的。他们各都有各的优点。实在我运气也挺好的，这么多个财电班不进，就是分到财电 054 班，而且我们班的运气也挺好的，例如比赛，我们一点信心也没有，却最后又是我们班赢，不是一次、两次的事，而是有很多次了。可是人际关系就差了一点，班里的关系都不是很好。

现在临毕业前，我们有了实习的机会，终于可以走进社会了。找工作，我见到、听到有些工是不错的，可是自己又不够资格。我妈妈有一个朋友开了很多展，他叫我往他那里做会计、销售手机或销售电器，让我挑。他说：你读会计出来最好就是在我这里学做会计了，你就在我这里跟那个会计学学怎样做账先。我就想，我现在还没有会计证，考不考得到还是一个题目，何况我有不知道可不可以做得来，不敢往做，假如做不来，又不好意思说走人。做销售的呢自己又不想做，最后什么都没做成。回到学校等考完财经法规才往找工作了。考完试之后，跟几个同学一起往找工作了，走着一条街，转眼间又一条街了，走了很多路，但始终没有找到工，过了一天，过着两天，过了一个星期还是找不到合适的工，那时候我们都失看了，就没有往赵冬过了几天，又约了朋友们一起往招聘会，往到东湖广场的招聘会门口，那里最少都有 20%的人都是安联保险有限公司的员工在抢聘。向左走，向右走，向前走，向后走都是中德安联的员工。唉！原来招聘会要买票才可以进往的，还要 10 块一张票呢！对我们来说实在是贵了一点，可是也没办法啊！小财不出，大财不进。一进往，很有必要跌序地走完一间再一间公司，但总是觉得这些工分歧适我们，看到我想做的工，但自己又不够资格，找了两个星期，我还是找不到工，我对自己说：要求不要这么高了，刚出来工作是这样了，我想不论是服务员还是销售员都好了，只要有人请卧冬我就考虑一下了，先做着，再慢慢找了。可是我往找的时候，根本就心往找这些工，街上有很多店展都招人，可是我只是看看而已。原来出来找工作是这么难的，真的很累，很不愿出来工作，很想回学校读书啊。

三年的中专生活一转眼就过了，真是怀念学校的生活。我刚进中专的时候，一点也不习惯。人，又不熟悉多个地方，又陌生。那个时候，真是很想回家啊！不过，我人缘还算不错吧！不到一个星期就熟悉了一大堆朋友，有说有笑的，从次这三年也不会寂寞了，有这么多的朋友、同学，我也很快地就开始习惯学校的生活了。

在三年的专业学习上，我从对会计的陌生到熟悉，在面对的过程中，碰到了很多很多的题目，说难又不是很难，说轻易却又不是很轻易。到中专二年级第二个学期就开始用账簿做账，开始就还可以应付得来，后来越学越多，越学越复杂，就开始有点难度了！我也开始有点讨厌会计，不喜欢做账，很烦很烦！这个时候真的很想出往工作啊。由于工作，每个月都有工资，至少可以不用妈妈的钱，妈妈也不用那么辛劳了。可是我还没读完书，出往又能做些什么呢况且那个时候我还没有 18 岁呢只有继续完成我的课程了！不过我还真幸运啊！我从小到大碰到的老师都是这么好的，而中专也不例外，也碰到很多好的老师，例如，有我们财电 054 班的班主任邹冬初老师、肖雄鹰老师、林叶芳老师和数学老师等等。各个老师对我都挺好的。他们各都有各的优点。实在我运气也挺好的，这么多个财电班不进，就是分到财电 054 班，而且我们班的运气也挺好的，例如比赛，我们一点信心也没有，却最后又是我们班赢，不是一次、两次的事，而是有很多次了。可是人际关系就差了一点，班里的关系都不是很好。现在临毕业前，我们有了实习的机会，终于可以走进社会了。找工作，我见到、听到有些工是不错的，可是自己又不够资格。我妈妈有一个朋友开了很多展，他叫我往他那里做会计、销售手机或销售电器，让我挑。他说：你读会计出来最好就是在我这里学做会计了，你就在我这里跟那个会计学学怎样做账先。我就想，我现在还没有会计证，考不考得到还是一个题目，何况我有不知道可不可以做得来，不敢往做，假如做不来，又不好意思说走人。做销售的呢自己又唐山技校不想做，最后什么都没做成。回到学校等考完财经法规才往找工作了。考完试之后，跟几个同学一起往找工作了，走着一条街，转眼间又一条街了，走了很多路，但始终没有找到工，过了一天，过着两天，过了一个星期还是找不到合适的工，那时候我们都失看了，就没有往赵冬过了几天，又约了朋友们一起往招聘会，往到东湖广场的招聘会门口，那里最少都有 20%的人都是安联保险有限公司的员工在抢聘。向左走，向右走，向前走，向后走都是中德安联的员工。唉！原来招聘会要买票才可以进往的，还要 10 块一张票呢！对我们来说实在是贵了一点，可是也没办法啊！小财不出，大财不进。一进往，很有必要跌序地走完一间再一间公司，但总是觉得这些工分歧适我们，看到我想做的工，

但自己又不够资格，找了两个星期，我还是找不到工，我对自己说：要求不要这么高了，刚出来工作是这样了，我想不论是服务员还是销售员都好了，只要有人请卧冬我就考虑一下了，先做着，再慢慢找了。可是我往找的时候，根本就心往找这些工，街上有很多店展都招人，可是我只是看看而已。原来出来找工作是这么难的，真的很累，很不愿出来工作，很想回学校读书啊。

优秀毕业实习自我总结优秀 篇 14 来到 X 医院后，为期一周的岗前培训结束了，这一周，我们不论是从理论知识还是护理的基础操作上都有了进一步的提高，也具备了进入临床实习的本事，我实习的第一个科室是血液透析室。

报到的第一天，护士长就带着我们了解了血液透析室的大体环境，给我们讲了血液透析室的几个规定：一、进入血液透析室要还白鞋，因为那里的环境比较特殊，不能绝对无菌，可是我们要尽力做到尽量；二、与病人接触时要带手套，既是对病人负责，也是在保护我们自我，那里的病人自身抵抗力比较差，所以我们要减少传染，切断传播途径。

在科室教师对我们很好，总鼓励我们，要敢做，不能什么都只是看，要自我亲自动手实践才能记忆深刻才能真正掌握。每一天都有教师给我们讲课，从血液透析的原理、方式、如何护理等方面为我们进行详细的讲解。透析的整个流程：每次透析前都要为病人测 T、P、BP(体温、脉搏、血压)，还有就是病人的体重。每隔一小时都要监测并记录病人的血压、静脉压、超滤率、TMP 值、电导、电流量等值，这些数值看似简单，其中的学问大的很，因为病人在透析时是建立了一个体外血液循环通路，很容易引起高血压和低血压等并发症，插管感染或透析器被污染都会引起感染，伴随的症状就是发热。所以，每次透析我们都要检测这些数值，以防病人发生问题。

除了这些，我们还要为病人做宣教，这一项也是很重要的。做 AV 瘘的患者，做瘘的一侧胳膊不能测量血压、提重物，刚刚做瘘的病人应自行锻炼，锻炼的方法很简单就是松握拳练习。插管的病人要嘱其不能自行拔管，要常常测量体温，为防止感染，要坚持插管周围的皮肤清洁、干燥。饮食啥工要注意食用优质蛋白、高热量、高磷低钙、低钾低钠的食物。

在血液透析室的一个月，忘不了第一次为病人患要时的紧张，也忘不了熟练了之后的轻车熟路；忘不了第一次为病人注射利比奥时的紧张发抖，也忘不了掌握了注射技巧之后的自信熟练。感激教师的教导，更要感激病人肯给我机会。护士长曾说，不是我们培养出一批批优秀的护士，是病人把他们培养出来的，如果不是病人给他们机会去实践，谁能练出手我认为护士长的话很有道理，也一向记得。

一个月的实习就要结束了，虽然说血液透析室的专业性很强，但我相信在那里所学到的东西将会在我以后实习的科室受用，在此感激护士长和教师们的教导，我会继续努力，运用所学到的知识，在以后的科室中好好表现。

优秀毕业实习自我总结优秀 篇 15 “纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。短暂而又充实的实习，为我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。

这个行业我也有迷茫，也有胆怯，更是体会到社会的复杂，学校的单纯可爱。但是人都是会长大的，社会才是我们驰骋翱翔的天地，这个天地广袤无垠，充满诱惑，同时，它也暗藏着黑暗与漩涡，一步可以使我们登上成功的巅峰，也可能使我们跌落地狱的深渊。但是随着实习时间的延长，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢，大胆地去尝试，认真地对待，一定会有更大的收获和启发的，也在自己以后的工作和生活中积累更多丰富的知识和宝贵的经验。

记得刚到公司时，对公司的性质和经营一无所知，但是在经理和同事们的尽心教导下，我受益颇多。和其他年轻人一样，我对工作充满着热情。为尽快提高自己在本职方面的知识和能力，充分发挥自己的主观能动性，我利用业余时间查阅相关资料进行学习，在短短的几个月的时间里，理论结合实践让我对公司的产品和经营有了系统的认识，这为今后的工作打下了基础。

实习中有苦也有甜，平坦的大道上多个门槛既是一种挑战也是一种机遇，这个门槛也许是障碍也许是通向另一个世界的门票。我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。

优秀毕业实习自我总结优秀 篇 16

每当要写小结时,才感到每年的时光都如白驹一般匆匆流逝,时光如水岁月如梭有如雁过无痕一般,斗转星移,转眼从中专毕业到实习已半年多了,回首这半年的点点滴滴,朝朝暮暮,心中顿生了许多感触。这些年中经历的每一天,都已在我心中留下了永久的印记,因为这些印记见证我这样一个新生的成长。在过去半年的内,通过不断地学习,团组织使我健康成长,使我认识正确的人生观,世界观。在这繁忙的一年中在团组织的关心下收获不少。我收获了很多很多.时间就是这么无情头也不回的向前走着,而我们却在为了不被它丢下死命的追赶着。是的,谁都不想被时间丢下.而我们也随着时间的流逝一点点的成长.而美好的纯真随着风雨的磨灭化成了成熟.或许这正是成长的代价.回想自己还是学生的那段日子,显得是那么的遥远。我在憧憬中懂得了来之不易的珍惜;在思索中了解了酝酿已久的真理;在收获后才知道努力的甜美。突然觉得自己似乎明白了许多事情,但是仔细琢磨后又不尽然 原来过去所见所识都是那么的偏见而又肤浅,以前的天真似乎在一瞬间幻化成无知和可笑,我想谁又不是这样的呢或许在以后也回嘲笑现在的渺小 我们不得不笑并含着热泪坦然回首我们所走过的每一步路:

在日常生活上:以前我是一个衣来伸手饭来张口的半大孩子,而通第一学期开学前过7天军训生活和这几年老师和同学们的帮助,使我养成了独立性,不再娇生惯养,现在我已经能做一些力所能及的家务了。

在学习上:如果考上中专是我人生的一个新的转折点,那么念法律系就是我那个阶段的冲刺。过去的已经无法挽回了,唯一能够做的,而且作好的就是现在 学习的目的异乎寻常明确,就是学习门类繁多庞杂法律知识,学得一点知识技能为以后的人生道路上的选择多一些安身立命的本钱。我深深明白学习的重要性如何。面对二十一世纪这个信息知识爆炸的时代,面对知识就是力量,科学技术是第一生产力的科学论断,我认为离开了知识将是一个一无是处的废人。以资本为最重要生产力的 资本家 的时代将要过去,以知识为特征的 知本家

的时代即将到来。而中专时代是学习现代科学知识的黄金时代，我国的中等职业教育又是世界一流的，我应该抓住这个有利的时机和机遇，用知识来武装彻底自己的头脑，知识是无价的宝藏。那时，合理安排时间，调整好作息时间，分配好学习、工作、娱乐的时间。时间是搞好学习的前提与基础，效率和方法更为重要。其次，要保质保量的完成老师布置的作业，老师布置的作业一般是她多年教学经验的总结，具有很高的价值，应认真完成。认真对待考试，考前认真复习。另外，积极阅读有关书籍和资料，扩大自己的知识面；经常提出问题，与同学讨论，向老师请教；搞好师生关系，师生相处得融洽和睦；抓住点滴时间学习一些其它专业领域的知识，知识总是有用的。在这学期的期中考试中，尽管取得一些成绩，但离心中的目标还很远，仍需继续努力，抓紧自己的学习。知识无止境，探索无止境，人的发展亦无止境，我还有很多的知识需要学习。

下面我还要详细介绍几位学习路上让我感到受益匪浅的良师。教语文王老师并经常指导我们阅读古文去买了相关的书籍，这就是导航灯，中国俗话说的好：师傅领进门，修行在个人。一道大门已经为我们敞开了，我们唯一能做而必须去做并且要做好的就是学会它，驾驭它，创造它。如果要说的时尚点就是玩转它，玩死它。当我们在摸索中遇到困难时，王老师又给我们请来了我们的学姐聂晨晨，教我们学习如何领会这个文言文中常遇见的一些问题和解决方法，我受到了很大的启发，眼前呈现出一条模模糊糊小路的样子，并使我坚定的走下去，要知难而上，王老师一直这样说。这对于学来说已经足够了，另外还有那么多的好友一起学习，更是信心大增。王老师有激情，讲话很有感染力。我认为王老师给我的不仅仅是激励，更多的是思想上的提高，我认为王老师去做思想工作最合适，讲话生动，合乎实际，比喻贴切，具有很强的感染力。比如说，一些经典的总结：成功=技术+健康+气质+和谐生活。我认为很有道理，以后我得加紧时间锻炼身体，已弥补不足。当然需要我做的事情很多，而锻炼是我能够做，而且能作好的一件事情。毛主席人家曾说身体是革命的本钱另外王老师有很多书籍，他鼓励我们去借，去看，去理解，去掌握。我就借了一本《世界文豪名著选》，介绍了世界上各种文学名著，让我看

后感触良久 又一次深深地体会到：教育是一门永无止境的艺术，挑战与困难共存，成功与喜悦同在.

优秀毕业实习自我总结优秀 篇 17

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/968023037073007051>