# 实习日报工作总结100字(精选19篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-12-12

*实习日报工作总结100字1实习目的：实习目的在于：通过联系实地考察和学习，使我们得 以巩固课堂所学的基本理论知识，并从中获得更直观的认识，开阔视 野，提高我们的实际工作能力。实习的主要内容实习的主要内容：通过对实习地点的各种水文要素的观测和...*

**实习日报工作总结100字1**

实习目的：实习目的在于：通过联系实地考察和学习，使我们得 以巩固课堂所学的基本理论知识，并从中获得更直观的认识，开阔视 野，提高我们的实际工作能力。

实习的主要内容

实习的主要内容：通过对实习地点的各种水文要素的观测和学习，了解南宁市水文站观测降雨、水位、蒸发、流量、流速等水文要 素测验的基本原理和实际操作方法，并根据南宁水文站 20xx 年水位 流量相关资料绘制南宁水文站水位流量关系曲线。

实习时间

实习时间：20xx 年 1 月 26 日上午 实习地点

实习地点：南宁市水文站 实习地点简介：南宁水文站于 1907 年 1 月由当时的南宁海关设立， 位于广西首府南宁，至今已有 103 年 的水文站。南宁水文站是珠江流域水 系郁江的重要控制点，是国家重点水 文站，集水面积 72656平方公 里。

南宁水文站担负着向中央防 总、 自治区防办及沿河有关防汛 部门的重任， 为广西首府南宁市 及下游服务。

20xx 年 1 月 26 号上午我们在李老师的带领下乘专车去我们的实习地点：南宁市(三)水文站，我们分组轮流观测。1、流量测验 、我们的第一个观测点就是流量测验，这次我们主要是测量邕江 的流量。这次我们不是在陆地上进行，而是在测量船上进行的，通过 木筏的过渡我们顺利的来到了测量船上， 早就有工作人员在船上等我 们。

南宁市水文站测量流量有旋桨式流速仪 走航式声学多普勒流速 旋桨式流速仪和走航式声学多普勒流速 旋桨式流速仪 剖面仪( 。旋桨式流 剖面仪(简称为 ADCP) 旋桨式流 ) 速仪由流速仪、铅鱼、电源和测速接 速仪 受仪器组成。其主要工作原理是将旋 桨式流速仪接在铅鱼上，由于铅鱼重 量较大，能起到定位的作用，减少水 流冲击对流速测量的影响，并在铅鱼的尾部接上电源，然后将该设备 放在事先已设好的测垂线上。按照常测法，要求施测 10 条垂线，一 般每条垂线取两点测： 和 。将设备放在相应的水深处，这一步 是通过电脑计数绕线转轮的周数决定的，通过在规定时间内，螺旋桨 的转动周数来求出该点的流速，一般规定时间为 100 秒左右，完成各 条测线的流速测定后，取垂线上两点流速的平均值就得 到该处的流速， 我们接下来要做的事就是计算在横断面上各条测线所 代表的面积。将两条测线之间的面积分成若干个梯形 ，然后算出各 个梯形的面积相加就得到相应的面积，用各处的面积乘以各自的流 速，就得到部分面积的流量，将整个横断面的流量相加就得到了该断 面的流量。

而声学多普勒流速剖面仪(简称 ADCP)是目前世界上最先进的 声学多普勒流速剖面仪( ADCP) 声学多普勒流速剖面仪 测速仪，其中最好的是 Sontek，它是由测 船、ADCP、电脑和走航式 ADCP 测速软件组 成。据工作人员介绍，这种仪器是目前世界 上最先进的流量仪， 这种仪器的前面装了三 个声波发射器和接收器， 当它从河道上走过 的时候就可以讲河道横断面上的每一点流速给测出来， 然后根据扫描 的横断面面积，就可以很容易的得出该断面的流量。这种流速仪与上 面所讲的旋桨式流速仪所用的基本原理基本相同， 都是通过测垂线上 的点的流速，然后求出平均流速，用平均流速乘以断面的各面积就可 以得出流量了。只是 ADCP 测得垂线比较密集，一个断面上，它可以 测出几十条甚至上百条垂线， 而且每条垂线上它所测得点的流速也是 很多，而那个旋桨式流速仪一般都是人为规定的，而且垂线条数比较 少，每条垂线一般选用两点法： 和 ，而且测每一点的速度至 少需要 100 秒，要完成整个断面的测量需要的时间是 ADCP 的几倍。

工作人员也给我们介绍了流量测量的要点：一是首先检查测船、 仪器设备是否正常;二是记开始时间、水位;三是保持航速与流速同 等;四是保持在测流断面施测。

2、降水量、蒸发、气温、墒情监测 降水量、蒸发、气温、 完成了流量测验观测工作后，我们在站长的领带下进行了降 雨、蒸发、岸温、墒情的观测学习。现在南宁站降水量监测有人工量 人工量 雨器、 雨器 日记型虹吸式自记雨量计和翻斗 日记型虹吸式自记雨量计 翻斗 式自记雨量计。

式自记雨量计 人工雨量器设备极其简 人工雨量器 单，它是由口径 20 厘米雨量筒、装雨 瓶、 量杯组成。

将装雨瓶放在雨量筒了， 通过一个漏斗进行集水， 把集的水放在 量杯里进行读数，即可得到降雨量，精度精确到 毫米。这种方法 的测量次数需根据具体情况而定，一般情况下在早上 8 点开始测一 次，20 点测一次，当有大雨或暴雨时就 可以增加观测的次数，有四时段、八时 段等。日记型虹吸式自记雨量计 日记型虹吸式自记雨量计由口径 日记型虹吸式自记雨量计 20 厘米雨量筒、浮子室、装雨瓶、自记 雨量钟组成。雨水从承雨器流入浮子室， 浮子随注入雨水的增加而上升，并带动 自记笔在附在时钟控制的转筒上的记录纸上画出曲线。当雨量达到 10 毫米时，浮子室内的水面上升至虹吸管的顶端，浮子室内的水就 通过虹吸管排到储水瓶，同时自记笔也落到原点，后再随降雨量增加 而上升，往复记录降雨过程。它的分辨率为 毫米，比人工的提高了一度。翻斗式自 翻斗式自 记雨量计由感应器及信号记录器组成， 观测 记雨量计 时，雨水经承雨器进入对称的小翻斗的一 侧，当接满 毫米的降雨量时，小翻斗向一侧倾倒，水即注入储水 箱内当小翻斗每倾倒一次，就向记录器输送一个脉冲信号，每 5 分钟 就将发送一个信息给电脑，所以它可实现有线原传和无线遥测。

气温的监测有人工观测，在百叶窗里放着两个测量计，其中左 气温的监测 边一个是用来测量湿度的，右边一个是用来测 量气温的， 都是采用人工测量， 读数计至 ℃。

位于这片草地中心的则是一个测量蒸发设 蒸发设 备 ，南宁站蒸发监测有自 动和人工两种， 即降蒸一体化自动监测系统和人 工观测。降蒸一体化自动监测系统 E601-A 型 降蒸一体化自动监测系统由 降蒸一体化自动监测系统 蒸发皿、 降雨传感器、 蒸发传感器、 溢流传感器、 补水器、太阳能电源、电脑组成。此蒸发器的盛 水部分是一个圆环，内部是一个盛水器，外 圈则使绕它的一圈水，该设备是放在草地上， 主要是为了模仿江河的自然环境，设备是用 玻璃钢做成的，由于玻璃钢受温度影响比较 小，所以它对盛水器里的水文影响就小，所 以与自然比较接近。其中人工观测是直接由挂在内壁上的标尺读出，通过两次读数，当数据之 间相差不大于 毫米时取它们的平均值，读数计至 。而 降蒸一体化自动监测系统则使每 5 分钟就有一个信息传出， 这样就能 得知各个时段的蒸发情况。蒸发量计算式：日蒸发量=(昨日 8 时观测 值-今天 8 时观测值)/日降雨量-溢流量。

南宁站墒情监测 墒情监测有自动监测。

墒情监测由土壤含水量探针和电脑 墒情监测 组成，在电脑显示读取，读数计至 。

**实习日报工作总结100字2**

在不知不觉中我已经离开学校有一段时间了，总是会想起以前的同学、哥们，想起我们在一起的时光，但现在大家已都各奔东西，我好象还算是幸运的一个，来到了中船重工\_\_\_x厂，做了一名装配钳工，也终于发现原来社会生活会是这么的残酷，这么的辛苦。

从安全教育，动作要领和工具的使用到拿起锉刀等工具的实际操作，这无疑是一个理论与实际相结合的过程。有些东西是要自己去摸索的，有些东西是要从理论中去发现用于实际。从开始的打磨平面，就让我学到了要想做好一件事并不是那么的简单，要用实际去证实它。眼见的不一定真实(平面看上去很平，但经过测光就能发现它的不足);这让我想到了学校为什么要我们来这里实习，是要我们懂得学习的可贵，学习和打磨平面一样要有一丝不苟的精神才能做到最好，同时还要让我们认识到动手的重要性。只是一味的学习理论，那也是远远不够的，没有实际的体验，发现不了自己的动手能力，这都需要理论与实际相结合。更需要头脑和双手的配合。

从平面打磨到划线、打点;从修整形状到钻孔;从铰孔到攻螺纹，每一步让我学到的东西是别人拿不走的。

钳工的方要内容是为划线、錾削、锉削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、攻螺纹等等。了解了锉刀的构造;分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。而我所要做的内容就是处理阀的运行及装配，以下就是我的一些工作内容：调节阀经常出现的问题是卡堵，常出现在新投运系统和大修投运初期，由于管道内焊渣、铁锈等在节流口、导向部位造成堵塞使介质流通不畅，或调节阀检修中填料过紧，造成摩擦力增大，导致小信号不动作大信号动作过头的现象。

故障处理：可迅速开、关副线或调节阀，让脏物从副线或调节阀处被介质冲跑。另一办法用管钳夹紧阀杆，在外加信号压力情况下，正反用力旋动阀杆，让阀芯闪过卡处。若不能则增加气源压力增加驱动功率反复上下移动几次，即可解决问题。如若仍不动作，则需解体处理。

还有泄漏，泄露又分为

解决办法：应缩短(或延长)调节阀阀杆使调节阀长度合适，使其不再内漏。

解决对策：为使填料装入方便，在填料函顶端倒角，在填料函底部放置耐冲蚀的间隙较小的金属保护环(与填料的接触面不能为斜面)，以防止填料被介质压力推出。填料函各部与

**实习日报工作总结100字3**

在这次实习中，我不再那么粗心大意、马虎了事、心浮气躁。我会利用这次机会努力工作，严格要求自己，虚心向财务人员请教，认真学习会计理论，学习会计法律法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的技能，从而意识到我以后还应该多学些什么，加剧了紧迫感，为今后的工作打下了基础。也许，毕业后，我不一定继续做这份工作，但我相信经过这次实习，我有能力也会以更好的姿态融入社会。祝自己一切都好!

**实习日报工作总结100字4**

短短五天的野外实习很快结束了，我们从中学到了不少东西。增加我们对工程地质学这门课程的认识，了解了工程地质对实际工程建设的重要性。本次实习亲眼见到了很多课本中描述过的地质构造以及岩石，学会了罗盘的使用方法，练习了利用地形图使用后方交会法确定自己的位置，练习了通过读地质图来判断当地岩层的年代、产状等，深刻地感受了仅有课本上的知识是不够的，还要通过实践才能真正地将知识化为己用。本次实习真的收获了很多，感谢两位老师一路辛苦的教导。

**实习日报工作总结100字5**

此次毕业实习，我的视野得到了开阔，教学本事得到了提高，人生价值得到了肯定，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，经过实习，让我在社会中磨练了下自我，也锻炼了自我的意志力，提升了自我的实践技能。积累了社会工作的经验，为以后工作也打下了一点基础。五、致谢

感激xx学校给了我这样一个实习的\'机会，能让我到社会上接触学校书本知识以外的东西，也让我增长了见识，开拓了眼界。感激我所在部门的所有同事，是你们的帮忙让我能在这么快的时间内掌握作为一个教师的相关技能，感激我的领导，你们帮忙我解决处理了相关问题，指导我在实习过程中需要注意的相关事项，包容我的错误，让我不断提高。

**实习日报工作总结100字6**

时间总是在我们不经意间已流过指尖。在不经意之间我们已经走过了六个月，六个月的实习生活立刻就要结束了。回首这半年的历程，脑海里留下了深深的印迹，在这半年里我学会了很多，也认识了很多真诚的朋友和善待我的师傅。

20xx年xx月，我离开学校来到鄂尔多斯进行实习。鄂尔多斯集团是内蒙最具影响力十大代表企业之一。旗下拥有六大实体企业，鄂尔多斯集团以羊绒产业起家，经历三十多年的发展，已经发展成为涉及化工、煤炭、羊绒、冶金、电力、置业等六大产业并举的集团产业。其鄂尔多斯标志以经拥有200亿的身价。此刻在棋盘井重点打造化工产业链，化工产业是鄂尔多斯集团近几年发展的新方向，现已有电石厂三家，年生产本事到达120万吨。并控股联合化工。此刻又正在建设PVC厂和水泥厂，预计今年年底能够一期投产，其中PVC正式投产年生产本事将到达100万吨。在榆林又将建设一个100万吨的电石厂。而我进入的就是鄂尔多斯集团旗下的化工产业电石二公司实习虽然是个化工厂，但能来这样的企业实习我认为是一个很好的锻炼自我的机会。

由于我们新进入集团工作，所以我们先来到棋盘井进行了七天的学习，学习企业的文化，工作的方向。让我们对鄂尔多斯这个集团有了一个认识。鄂尔多斯作为一个新兴的企业，它有着自我的企业文化和历史，而它也正在努力的完善着自我的企业文化，努力的去书写自我的辉煌历史。也正因为这种努力和发展才造就了如此辉煌的企业。在为其一周的企业文化学习以后，我被分到原料部碳材工段进行学习培训，原料部主要是为电石生产供给合格的原料。电石原料主要是兰炭和石灰。而我在的碳材工段就是负责将采购过来的兰炭进行烘干，我们要求将兰炭的水分控制在1%以下。以保证电石车间能正常生产。在这段时间我们也初步了解了一些电石生产的知识。电石是有机合成化学工业的基本原料之一，主要用于电石法PVC生产。是乙炔化工的重要原料。由电石制取的乙炔广泛应用于金属焊接和切割电石工业诞生于19世纪末，迄今工业生产仍沿用电热法工艺，是生石灰

（CaO）和焦炭（C）在埋弧式电炉（电石炉）内，经过电阻电弧产生的高温反应制得，同

时生成副产品一氧化碳（CO）。

电石生产的基本化学原理CaO+3C→CaC2+CO

式中可见电石生成反应中投入的三份C，其中二份生成CaC2，而另一份则构成CO，

即消耗了13的炭素材料。

⑴石灰生产

生石灰（CaO）是由石灰石（CaCO3）在石灰窑内于1200℃左右的高温煅烧分解制得：

CaCO3→CaO+CO2

⑵电石生产

电石（CaC2）是生石灰（CaO）和焦炭（C）于（电石炉）内经过电阻电弧热在1800～

2200℃的高温下反应制得：

CaO+3C→CaC2+CO

电石炉是电石生产的主要设备，电石工业发展的初期，电石炉的容量很小，仅有100～

300KVA，炉型是开放式的，副产品CO在炉面上燃烧，生成CO2白白的浪费。

电石行业是一个高耗能、高污染的行业。在原材料的运输、准备过程及生产的过程中都有污染物生成。此刻这个行业国家规定比较严格，另外一氧化碳的回收也取得了很好的效果。

电石的生产工艺过程

烧好的石灰经破碎、筛分后，送入石灰仓贮藏，待用。把贴合电石生产需求的石灰和焦炭按规定的配比进行配料，用斗式提升机将炉料送至电炉炉顶料仓，经过料管向电炉内加料，炉料在电炉内经过电极电弧垫和炉料的电阻热反应生成电石。电石定时出炉，放至电石锅内，经冷却后，破碎成必须要求的粒度规格，得到成品电石。在电石炉中，电弧和电阻所产生的热把炉料加热至1900—2200℃，其总的化学反应式为：CaO+3C=CaC2+CO+10800千卡

1、配料、上料和炉顶布料合格的原料由原料加工车间经计量、配料后，由斗式提升机送入电炉车间料仓内，由炉顶布料设施、固定胶带输送机和环形布料机将料送入炉顶环形料仓。炉顶布料设施按需要把炉料布入料仓，由电炉加料管分批加入电炉内。

2、电炉半封闭电石炉是由炉体、炉盖、电极把持器、电极压放和电极升降装置等组成，是生产电石的主体设备。电炉由变压器供电，炉料在电炉内经高温反应生成电石，并放出一氧化碳气体，生成的电石由出炉口排出，用烧穿器打开炉口，熔融电石流到冷却小车上的电石锅内。电极的压放为油压控制，采用单层油缸抱紧提升电极锥形环油缸压紧导电鄂板，电极的正常升降由四楼三台卷扬机控制，电极的升降、压放、抱紧、下料控制全部在二楼操作室按电钮控制。电炉由变压器供电，炉料在电炉内经高温反应生成电石，并放出一氧化碳气体，生成的电石由出炉口排出，用烧穿器打开出炉口，熔融电石流到冷却小车上的电石锅内。出口炉设有挡屏和电弧打眼架，出炉口的上方设有排烟罩，用通风机抽出出炉时产生的烟气。

3、电炉冷却、破碎及包装熔融电石在电石锅内用顶车机拉至走廊或包装间进行冷却，电石砣凝固后，用桥式吊车和单抱钳将电石砣吊出，放在铸铁地面上冷却，冷却到适度后将电石破碎到合格粒度，然后分等极进行包装，送入成品库。

在顶岗实习的过程中我明白了许多。首先明确顶岗实习的目的，在于经过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟、业务水平，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作本事以及待人接物与外界沟通的本事，以便把学生培养成为具有较强实践本事、良好职业道德、高技能、高素质的，能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质的复合型人才。\"\"顶岗实习、工学结合\"是现代职业教育的一种学习模式，是把生产劳动和社会实践相结合的一种人才培养模式。其基本形式是学校与企事业用人单位合作培养学生，学生经过工学交替完成学业。生产实习是我们学院为培养高素质工程技术人才安排的一个重要实践性教学环节，是将学校教学与生产实际相结合，从而为毕业后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。经过生产实习，使我们了解和掌握了车间管理、生产技术和工艺过程；使用的主要工装设备；产品生产用技术资料；生产组织管理等资料。在这次生产实习过程中，不但对所学习的知识加深了了，更加重要的是更正了我们的劳动观点和提高了我们的独立工作本事等。

经过这次实习，我发现了自我看问题的角度，思考问题的方式也逐渐开拓，这与实践密不可分，在实践过程中，我又一次感受充实，感受成长。

作为一名毕业生，毕业后走向社会，大多是从事一线工作，有劳动性的，有营销性的，基本上都要从基层做起，这是高职生必走之道。每一个岗位都有他特有的作用，干一行，爱一行，专一行，是一种岗位职责，是一种职业品质，用人单位很注重这种品质。这种岗位职责是一名员工走向成功的必经之路。要增强岗位职责，就必须顶岗深入到生产一线进行脚踏实地的工作，兢兢业业的去做，仅有这样，才能磨练和增强他们的岗位职责感，这是现代社会对高职生的基本要求。

因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情景都能把握。在这个时候要想把工作做好必须要有良好的学习本事，经过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工来中遇到的每一个问题。这样的学习本事，一方面来自向师傅们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的本事，在没有另人帮忙的情景下自我也能经过努力，寻找相关途径来解决问题。

在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以必须要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。我在这方面得益于在学校学生会的长期的锻炼，使我有一个比较和谐的人际关系，为顺利工作创造了良好的人际氛围。另外在工作之中自我也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关行业的标准掌握等。所在我常提醒自我必须不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

增强社会经验，也是增加工作经验。一名毕业的大学生在应对用人单位面试时，别人很自然要问到你有无工作经验，这道门槛拦住了不少大学生。所以，顶岗实习不仅仅是一种劳动锻炼，更重要的是经过实践增强工作本事，增加工作中的沟通和适应本事，增强做人的才干；实践出真知，实践长才干。有了适当的顶岗实习并能顺利拿到一份顶岗实习合格证，这对今后走向社会，应聘岗位时，无疑是十分有益的。

管理是一门科学，更是一门学问和艺术。科学的管理，能给企业插上腾飞的翅膀。我们选择学生顶岗实习的平台时，选择一个好的企业，异常是科学管理好的明星企业，对实习学生来讲，无形中就会增长他们的科学而严谨的管理意识。在这种环境下，企业员工综合素养有较大提升。用他们自我的话说：\"从中兴走出去的员工，能够胜任其他企业的主管\"。企业一席话，证明管理出效益，管理出人才，管理促发展的硬道理。所以，我们的实习生，就是要在这样的明星企业去磨练，去锻炼，在实践中增长管理才干，增长做人的才干。

实习就这样结束了，我们也将正式走出学校，走进社会，这段实习生活是一个很好的锻炼机会，他让我真正的懂得了学校和社会的不一样，也真正的让我从一个学生转变为一个男人。为自我的未来奋斗的人，为将来打拼，这种感觉很好，虽然在这段期间有谢不适应，也有过要放弃这份工作去找个简便点的活，但我最终还是干到了此刻，我想我在未来的一段时间还会干下去，并干的更好。

这段时间我成熟了，想问题不在那么简单，我会在深思后再做决定。工作让我学到的不仅仅是工作的知识，更重要的是我学会了怎样去应对社会上的各种问题。我想在未来我会走的更好更远。我会为自我的将来努力，努力去创造我自我的历史！

**实习日报工作总结100字7**

天气晴朗，阳光适宜，空气四处弥漫迫切的氛围，终于可以出发了，经过多方的共同努力，我们带着行李和洋溢的笑容，在老师和同学的目下，奔赴东莞履行实习使命。 现在回想起实习期间，往事还历历在目，有酸的，有甜的，有苦的，有辣的，自心中滋味也只有自己最清楚。但是不可否认的却是这些经历将会是我人生当中不可多得的财富和经验的累积。毕业实习是每个大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,也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

我们所在实习单位是东莞一家台资企业，主要生产加工电脑制品，而实习的部门是制造部，即就是基层的流水加工线，虽然是最底层的生产线，工作最累最苦的工种，刚开始肯定一下子每人从心里上接受不了，但我们是来实习的，就要充分珍惜企业给的难得锻炼机会，向着吃苦耐劳努力。由于是台资企业，在开始上班后，以下几点看法让我感觉到企业管理和思想模式都让人难于适应。

首先，工作环境就没有的\'说了，每个工位的大小只能够容纳一张椅子，一旦工作起来就没有休息的时间，坐在椅子上一动不动，久了感觉全身腰酸背痛很难受，而且车间内噪音很大，环境嘈杂，空气污浊（车间为全封闭式的），那会儿能休息一下的就是上厕所，但是上厕所也要打报告，批准以后才能去。

其次，劳动强度不是很大，但劳动时间性很长，只要没有完成预订数量，不管有多累多苦，加班是再所难免的，且是带有强制性的。这种加班的频率几乎每天都有，加班下来一天共在十二小时以上的工作量，当初真的很难适应这种压迫式环境。

而身边的工友同事，大都是中专和技校的学生，而且很大一部分都没有毕业就来上班，照样忍受着煎熬，有点类似现代般的包身工，xxxx的剥削，学校给这样的企业提供学生，由这些资本家来压榨这些十七、八岁甚至十五、六岁的孩子血汗，感到心有而力不足。

再有，在这样时间性很长的工作下，员工的饮食却很差，饭难吃到难以下咽，由于饭菜是没有油脂的，就算吃下去很快就会感觉到肚子空荡荡的饿，这点我感处颇深，因为平时在校都从来没有像这么饿过，也没饿得这么快。

估计饭堂是厂里包的，每顿每个人的所谓三菜一汤的伙食标准很低，所以不可能自己损失，只能降低饭菜的质量来求得利润。工人即使不想吃食堂的饭也没有时间出去吃饭，因为平时根本就没有时间，一星期只放行三次，所以只能每天吃着一个味道的难吃的饭菜。

虽然实习在半个月后结束，但从自身感觉上可以体会到这次实习是有必要的，也让我从中学到了许多在课堂上无法领悟到的知识，对自身价值的体现有新的认知。在一个无奈的空间里，要想得到生存和适应，唯独改变自己，只能让自己的心态去适应环境，而环境不会为了你而变动。以下一些心得在实习过程中让我受益非浅：

一，吃苦耐劳的精神，在没有去实习之前就充分地想象吃苦到底是啥回事，概括性地在脑海中琢磨，而总是以一种轻率的心态去面对，总以为在企业中再苦再累也压不倒可以说是在农村长大的我。可事实上，台资企业生产任务都比较饱和，每天均要加3-4小时的班，而且工作中纪律要求严格。这些一下子打乱了我十几年的生活习惯和原有的期望值，感到适应不了而陷入不切实际的空想，心里失去平衡。

每天下班后感觉，身体吃不消，又累又困又饿，这都是我从来都没体会到过的。但看到身边的工友，这些只有十多岁的中专生，我又有另一番感悟，同样是在一种环境下工作，同样是受苦受累，为何他们就能坚持，而我就不能呢？他们都能坦诚面对，为什么我不可以？问题出在于自身态度，没有端正态度面对，只是空想空谈吃苦耐劳精神，是不实际的，容易在挫折面前低头泄气，所以让我学会不管做什么事，首先自己的态度要明确要端正，才能承受客观存在和战胜自我的勇气。

二，团队合作的精神，在我们工作的每条生产线上，其实都是一个团队，不分你我个体，只有团结互帮才能做好其中每个细节。例如，我所在的流水线是加工读卡器的，一天加工的数量三千以上，从每件最初的零碎品配件，能够从头到尾拼装与安插其它配制，每一步骤到每一细节甚至一个小小的螺丝都离不开团队的协作，可以说明每一件测试成功的已成品流向市场，都凝聚着团队合作精神。

三，在短暂的半个月时间里，生活上每一细节都离不开同学的互助和老师的关怀，进一步加深同学之间的感情，与带队指导夏老师也是零距离亲密交流，有什么说什么，没有隔阂，没有师生那种约束。

四，为人处事方面，其实我认为毕业实习另一个目的是在实践中初识社会，了解社会，即将走出校门的我们，往往对社会缺乏足够的认识，甚至感到迷茫，需要时间去积累。在实习中，我体会到为人处事的重要，学会了与人真诚沟通，平时与工友和领班交流互换工作上的意见，来彼此产生同事间的信任，对我来说是一笔财富，让我在进入社会后就学到了重要的一课，也经历了社会的残酷。

自己本身还是存在着很大的欠缺，我不能仅仅将自己定位为一名刚毕业的大学生，更应该定位为一名基层的工人阶级，这样才能不断地提升自身的素质、素养，不断地改进自己的知识结构水平，让自己投入到理论学习中，好好积累基础理论知识，方能厚积薄发。

我在此给予学校一些个人微薄建议：在考查实习企业时，要充分考虑一些细节问题，不要单看表面形式，注重综合环境对学生是否有适应能力，就像这次实习有些落实在细节方面做得还不熟悉，尚待完善。在此也感谢老师，感谢领导为这次实习付出的努力和心血！

**实习日报工作总结100字8**

毕业实习对于每一个即将走出校门步入社会的学生来说都是非常重要的，尤其是对于我们的护理毕业生来说，他们面临着现代社会激烈的市场竞争、新的医疗护理模式和社会日益增强的医疗保健服务意识。这些都对我们的毕业生提出了新的更高的要求。我们毕业实习就是要踏实，在实际工作中感受和学习，理论知识和实践相结合。吸收课本以外的新知识，简而言之，实践就是在实践中锻炼自己，不断丰富和提高自己，使自己不断进步和提高，成为社会和人所需要的合格护士。下面，我将总结我八个月的毕业实习的收获和经验如下：

1树立为人民服务的思想和良好的工作作风

对于即将上班的护士来说，为人民服务的体现就是如何做好护士工作，为病人服务。首先要树立热爱事业、热爱医院、热爱护理工作的正确观念，以做护理工作为乐，以做护理工作为荣。只有这样，我们才能全心全意地致力于无限的护理工作，培养良好的医德。毕业实习前，我服务病人的经验还不够深刻，只是停留在概念上。通过实习和通过实际护理工作与患者的广泛接触，我可以看到患者正在从虚弱的疾病中恢复，并以健康的身体重返工作岗位。真实的情况让我感受到了我们工作的价值和意义，因为我们所做的一切都是人们生活中不可缺少的一部分，有利于人类的健康生存和不断发展。为此，我深化了更好地为患者服务的思想。

2树立“以人为本”的人性化服务理念

作为一名护生，我们的护理工作围绕着病人的入院和出院。人是一个有机体，他总是有各种生活需求和社会需求。在此基础上，患者也有疾病治疗和护理的要求。除了执行医嘱和护理操作的严格操作程序外，其他很多工作都是根据患者的需要来做的。所以，如何满足患者的正当需求，包含了我们所有的工作。为病人的需求焦虑，想想病人的想法，解决病人的困难。为患者创造良好的治疗环境和舒适的住院环境、耐心细致的住院教育、热情亲切的语言交流、体贴的生活关怀、高度负责的人文关怀等等，都是我们护理工作的具体体现。护理工作的质量会在日常生活中一点一点的体现出来。总之一切以病人为中心，病人满意，说明我们的工作做得很好。

1、严格遵守规章制度和操作规程

在护理工作制度中，有“检查制度”、“值班制度”、“交接班制度”、“执行医嘱制度”、“消毒隔离制度”、“分级护理制度”等。所有操作程序都有明确规定。在护理工作中，如果没有严格的纪律和制度，就会支离破碎，工作无序，不能保证正常工作准确完成。规章制度、操作规程是我们的医学前辈们在几百年的护理实践中总结出来的，凝聚了他们宝贵的思想和教训，是血和泪，甚至是用生命换来的，违反了这些规章制度，耽误了对患者的检查和治疗，有可能对患者造成功能障碍。甚至丢了性命。所以一定要严格遵守，谨慎避免少错不犯，一定程度上保证医疗质量。在这方面，我在实习中有着深刻的体会。医院里，最忙的日子有时候是注射室，尤其是旺季。来打针的病人数量很高，医院还忙着增派护士。在这样的工作场景下，如果不严格遵守和认真执行“三查七对”制度，就有可能出现“结婚”的失误。

（1）我们是“初出茅庐”的实习生，很多知识停留在理论上，尤其是护理的实际操作。我们不是很熟练，有些连自己都没接触过的东西是我们知识中的盲点。所以在工作中一定要做到“勤”，即“勤观察”、“勤开口”、“勤走路”、“勤动手”，俗话说：“勤能补拙”、“工作中的勤奋”可以得到有工作经验的老师和老同志的赏识，“勤奋”可以为我们赢得更多的学习和实践机会，“勤奋”可以让我们掌握更熟练的护理技能。

（2）经常观察

一、认真观察和学习老师严谨的工作态度、工作安排、周密性和计划性。

b、仔细观察护理操作流程和。只要我们在实践中抓住机遇，认真观察，就会体会到真谛，工作也会迅速提高。比如在帮助病人打针方面，我的教学老师做得又快又好，经常受到病人的好评。我经常反复观察，有两个绝招：一是她把握好注射的角度，快速进针，

二、是她主动与患者交谈，分散患者对注射的注意力。

c、勤观察病情：病房患者要有意识，重点是密切观察。如：观察手术前后患者的病情，观察心脑血管疾病患者的生命体征，特殊治疗和用药的疗效或不良反应

**实习日报工作总结100字9**

作为一名师范生，教育实习是一个必不可少的学习环节，很开心也很幸运能够有机会在绥化五中进行我的教育实习，在这短短的两个月的实习时间里，我学到了很多在大学里学不到的东西，真正地尝到了当教师的苦与乐，也深深体会到教师肩上重大的责任。在这两个月里，我的身份不仅仅是一位实习老师，也是一名来学校学习的实习学生，这样的一种双重身份让我更加注意自己的言行举止以及仪表态度：能够从学生的角度出发，本着以学生为主体的思想，做好学科教学和班主任的日常工作;也能够虚心向我的指导老师学习学科教学以及班主任工作的方法与敬业精神，在完成我们的实习任务的同时收获更多有价值有意义的知识与经验。

在本次的实习中，我的实习基本内容有俩个：学科教学和班主任工作。

一、学科教学

学科教学实习是实习里很重要的环节，我的指导老师是祖凤霞老师，我学科实习的班级是初一年组四班，在祖老师的课堂中，我发现并不是像我想象的那样死气沉沉的，反而是相当的活跃。五中现在的课堂与传统课堂有很大的区别，他们的课堂完全是以学生为主，每个班级上课时都是以小组为单位，课堂上主要也是学生的舞台，大部分的时间留给学生自己解决问题、互相讨论、学生展示，教师只是在合适的时候进行补充，充分体现了以学生为主体的思想。才开始的时候，由于大学里没有学习过这样的课堂模式，还不是很适应，后来经过与祖老师的交流、学习，知道了这种课堂的精髓;也通过多听课多学习的方法来适应这样的教学模式。

在学科实习这一部分还有一个非常重要的工作就是批改作业和批改试卷，从学生们的作业和试卷中可以看出学生对知识点的把握能力以及课堂的效率。在批改作业和批改试卷的工作中，及时了解学生的学习情况，存在的突出问题，并做好记录。对学生做法不大肯定时，虚心地向老师请教后再批改。同时，在评卷中，学会了如何酌情给分。此外还参与了一次大型的月考的改卷、评卷、统筹工作，学会了如何使用软件进行统计、排名。

听课两个多星期后，我开始了我实习的上课阶段，因为是第一次真正地站在讲台上，是特别的紧张。课后，祖老师跟我进行了交流，对我的第一节课表示了肯定，也给了我很大的信心，当然也有不少的不足，特别是与学生交流这一块，因为在五中新的模式之下更加注重老师与学生之前的互动交流。在与祖老师交流之后修改了之前的教案。在之后的几节课中，有了点进步，祖老师也提了很多的建议，我对知识点的把握还不够，没有很深入的理解和运用课本的知识，祖老师还跟我讲了他自己对这节课的思路和理解，让我受益匪浅。

二、班主任工作

1、准备工作

我担任四班的实习班主任，通过指导老师的介绍，我大概的了解了这个班级的情况，也知道了每天班级的日常工作。因为与学生之前的年龄差距还不是特别大，所以很快融入到班级中去，了解每位同学的情况。

2、班级日常管理

在班级管理这方面，我主要是抓纪律这块，每天的跑步我都会与学生一起参加。4班的班级纪律是非常好的，所以我的任务量也小了很多。在学习方面，特别是数学这方面，只要有问题，我会帮助解答。在班级班委会的组建方面，是进行的大会选举制度，在开学的第一个班会课，让有意向当班长的同学准备了一场班长竞选大会，最后由班长、班主任一起确定整个班委会的成员，充分体现了学生为主体的理念。

在班级管理这块，指导老师也给了我非常多的建议和意见，让我明白了一个班级的管理制度是非常重要的。

结语：

不知不觉中，两个月的实习生活就结束了，我的实习生活也画上了完美的句号。现在的心情是那么的不舍，多种情感交集在一起。十年树木，百年树人。虽然我的实习生涯结束了，但我的教师生涯还没开始，下一年我将以人民教师的身份步入社会。我将以全新的状态步入社会，更好的为社会服务。

同时在这里，也要感谢所有帮助过我的人，包括我的指导老师，我的同学，以及我的学生们。特别是要感谢五中为我们提供了这么好的实习机会，真的十分感谢!

1.实习生个人总结

2.美容实习生个人总结

3.建筑专业实习生个人总结

4.建筑实习生个人总结

5.毕业实习生的个人总结

6.实习生个人总结

7.中职实习生个人总结

**实习日报工作总结100字10**

初来儿科，护士长热情地接待了我们，并给我们介绍了儿科的专科特色，带领我们熟悉了环境。

由于是第一个实习科室，我们对周围的一切都还很陌生，于是，护士长给了我们两天的时间来熟悉环境，而正是这个时候，使我对儿科甚至哈院有了一个整体了解，它透露出的是一种讯息，包绕的是一种人文氛围，体现出的是一种医学精神，而这，将是我毕生应该领悟的。

作为“温馨护理站之儿童乐园”，儿科当之无愧，无论是儿科门旁玻璃橱窗里的漂亮可爱的毛绒玩具，还是儿科护士们亲切柔和的话语，无论是通道两旁墙壁上关于母乳喂养的知识童教，还是护士们兜里准备哄孩子的贴画和小星星，都实实在在地印证着一点：大家是用爱心在工作，儿科是用爱心在经营。而这，亦应是我们应该体会和深刻领悟的。

**实习日报工作总结100字11**

时间过的真快，不知不觉已经实习三个月了，在实习的过程中，使我真正体会到做一位教师的乐趣，同时，它使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的应对面的教学。

在实习中，我不仅仅只限于教学工作，并且根据小学生的特点及实习学校的实际情景，开展了很多有益的活动，丰富了实习生活。俗话说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个小学生来说是至关重要的。我的体会是必须把学生的学习兴趣调动起来，使他们在欢乐中主动学习。无论是美术还是其它的科目，我都采取以学生为主，教师为辅的教学方式，课堂主要是以学生的思考和想象为主，然后让学生充当小教师的主角讲评，我再加以补充、纠正。因为课堂都是以学生讲为主，充分调动了他们学习的主动性和进取性，由“要我学”转化为“我要学”的教学方式，激发了学生浓厚的学习兴趣。

实习还没结束，就使我在教学经验中得到了一个质的.飞跃，我学到了很多书本上学不到的知识。“知识是永无止境的。”在取得好成绩的同时，我时刻不忘超越自我，应对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我不断前进。

教育实习开始以前，校领导对我们的全体顶岗实习生进行了动员，并结合以往教育实习的经验和教训，向实习生进行了热爱教

育事业，为人师表的教育培训，调动了同学们的进取性。因为教师能够说是学生的榜样，她的一举一动，都在影响着学生的身心。虽然，在实习前也有过一些试教活动，可是真正的中学教学对我来说，这还是第一次。从学生转变为实习教师，这之间需要付储必须的努力。

从中我深深体会到，对那些后进生不能只是一味地训斥，罚站，罚蹲，而要了解他们的内心世界，对症下药。因为我相信没有教不好的学生，仅有教不好的教师。

实习工作还有一个多月就要结束了，可是我相信这不是终点，而是另一个新的起点。在实习中获得的经历和体会，对于我们今后走上工作岗位，都有很大的帮忙。经过这次实习，也提高了我的专业水平，教学水平。在以后的工作上我会有争取更大的提高。相信今后无论什么时候回想起这段经历，都会觉得是欢乐的，并且永远铭记于心。

**实习日报工作总结100字12**

在实习之前，我们一直认为，经过三年的学习，我们的会计理论知识已经很扎实了，只要掌握了规律，就不会有问题。但是在实习过程中，我们发现平时学到的东西远远不够，在细节上犯了很多错误。另外，根据相关的实习资料，我们在填制原始凭证、记账、编制各种账目时，经常会被堵。回过头来看原因，大部分都是因为平时理论知识不扎实，经不起实战的考验，这也是我们这次实习学到的重要一课。

通过这次实习，我们也发现熟练的理论知识对我们来说是不够的。我们学了这么久，可以说基本掌握了会计的专业基础知识、基础理论、基本方法和结构体系。但在这个实践中还是很难，这是因为我们意识到，会计理论离开了实践过程，就全是零，实用性和实践性对会计人员来说很重要，离开了实践环节的理论只是纸上谈兵。

会计是一项繁琐的工作，我们在这次实习中深刻体会到了这一点。刚开始实习的时候，一天到晚无聊的账目和数字让我烦透了，以至于单纯填制凭证记账会让试算不均匀。犯错越多越浮躁，犯错越多，从而形成恶性循环。后来我们意识到这个不足之后，小心翼翼的填补，既加快了速度，又提高了效率，事半功倍。因此，在会计工作中，我们不应该粗心、粗心和浮躁。其实做什么都一样，需要有一颗平常心。

通过这次实习，我增强了自己的实践能力。做事的态度也有所改善。只在学校实习一个月，就受益终身！

**实习日报工作总结100字13**

经过实习的护理工作，我也是能做好一名护士，去把我负责的工作做好，我也是相信在今后的工作里头，我会成为一名更加优秀的护士，而实习期的工作，我也是认真的去学，去按照要求做好了，对于实习，我也是要来总结下。

来到医院实习，我也是比较的担心自己是否能做好工作，毕竟自己也是头一次实习，虽然在学校学得不错，但是我也是清楚实习工作和在学校学习是两回事，同时我也是能感受到大家在工作中比较的忙碌，但都是有条不紊的，我也是担心自己是否跟得上进度，但是带我的老师却是比较的有耐心，一遍遍的教我们该如何的去做，我也是学的很快，得到老师的肯定，不过也是告诫过，虽然学的快，但是在实际的操作之中要稳，要慢，不能出差错，必须要谨慎的去做好护理的工作，我也是清楚，我们护士要对病人负责，护理不能出问题，可能小的错误只是让病人受罪，但是严重的话可能也是会危及到他们的生命。所以在学的时候，我也是多问，多了解细节，尽量的把护理的步骤和流程都熟悉了，再去做，也是能避免很多的问题，虽然有老师在旁边监督，但是我也是希望自己能尽力的独立完成。

经过学习，我也是在实操之中，去把工作做好，护理的步骤很多，而且不同的病人，不同的情况也是有区别的，我也是在各个科室去轮岗，去感受到不一样的护理方式，并且在护理里面也是得到病人的肯定，我虽然是实习生，但是由于谨慎，而且工作也是做得稳重，所以他们并不觉得我是实习而刁难我。工作之中遇到的问题，我也是会多去问同事，去问老师，尽量的解决问题，去让自己工作顺利的进行，在护理的过程之中我也是遇到了一些难题，不过都妥善的被我解决了，我也是明白做好一名护士是辛苦的，不容易的，但是看到病人在我的护理下得到更好的康复，我也是感受到这份工作是让人骄傲，很有成就感的。

实习而今结束，我也是看到自己身上有很多的地方要继续的去提升，去改变，来让自己变得更优秀，护理的工作不容易做好，但是只要努力，自己严谨稳重的去把事情都做好，也是能成为更出色的护士的，我也是对于未来，做好了准备。

**实习日报工作总结100字14**

好像每次在回望过去的时候，总要感叹一番光阴的流逝。此刻的我也在做着这样的事：怎样，我的实习这么快就结束了?好像还是不久前才去学校联系的，此刻我就坐在电脑前回想着我实习的情景，写着我的实习总结。但就是这短短还不到一个月的时间，留给我的却是无限充实的回忆。第一次上讲台，第一次收到教师节的祝福，无数的第一次就在这短短的一个月里发生。

在实习的阶段中，印象最深刻的应当就是自我上的第一堂课。虽然上课前不断的告诉自我要镇定，要循序渐进地进行教学，可是在上课铃声敲响的瞬间，望着台下四十双好奇的眼睛，紧张还是不请而来，即使偷偷地深呼吸也无济于事，只能一个劲地重复着教案里的资料，眼睛始终只敢盯着教案，生怕漏了一个字，哪怕教学的资料早在上课前已经在脑海里演练了许久，备课时设想的提问、与学生之间的互动已全然抛到九霄云外。好不容易下课铃响了，我松了一口气，这才发现，我“竟然”完成了我第一个教学课时。课后指导教师正面指出了我的不足，同时也给予我很大的鼓励。吸取第一次课的经验教训和教师的指导，我的第二次课明显提高很多，我最终能够自然地应对学生，而不再是一味地盯着教案。没有了紧张的干扰，我上课的语速明显放慢，音量也自然地提高，台下学生的反应也比较进取。指导教师也给予了很大的肯定，让我信心备增，并带着这份信心顺利地上好以后的课。

都说实践才能出真知，本以为自我已经掌握教育学原理，在实际应用中才发现以前都只是纸上谈兵，而教师们对素质教育深刻的独到的理解都让我们受益非浅。教师们一向向我们强调，无所谓什么样的教学手段，什么样的教学资料，最重要的是要提起学生的学习兴趣;教学以学生为主教师为辅;上课的时候教师要多留给学生思考的空间;善于发现学生的优点，并及时地毫不吝啬地给予表扬……这些都是他们反复向我们强调并要求我们应用到实际教学中的教育理念。

而教师的丰富教学经验，更是让我佩服不已。为了上好每一节课，让学生认为枯燥的书本资料变成是生动的科学知识，让他们感兴趣，教师们都要花上几倍的时间来备课，对学生交上来的作业仔细的批改，指出错误的地方，更关键的是从作业看出学生的亮点，鼓励学生独立思考本事。在实习的期间，我听了几位教师的课，收获良多。教师们上课时生动活泼，教学资料详略得当，侧重点分明，这些从课堂上学生的反应就能够窥见一二。而这正是我们所缺乏的，也是书本上没有教给我们的。

在教学中，我努力将教师传授给我们的教学理念和教学方法融入，尽量做到资料选材生动，贴近学生兴趣，在课堂上做到以学生为教学的中心，一切活动围绕学生开展，在教学上以引导为主，避免自我一头热，并注意对学生的观察，及时发现他们的不足，耐心指导，但更多的是发现他们的优点，对他们进行表扬，不断地在他们学习过程中鼓励他们，提高他们的学习兴趣。

在教师教学理念的熏陶下，我也学会了重视学生在教学中的重要作用。虽然我没有担任实习班主任，可是我在力所能及的范围内加强与学生的联系，并在短时间内与他们建立颇深厚的感情。我负责的班级是个活泼的班级，可是在我实习的初期，因为彼此之间还不熟悉，他们上课时不是很活跃。在我们渐渐熟识之后，情景有了很大的转变，他们变得很进取主动，这不仅仅表此刻课堂上敢于发言提问，他们还经常提出一些趣味的问题，或者更进取的加入自我的创意。正所谓“教学相长”，我在学生身上学到的其实更多。学生的创意有的时候会让你忍俊不禁，而他们也善于发现问题，有时提出的问题还会难到我呢，可是这也激励我对教材进行进一步的研究。并且学生们都很可爱，在路上偶遇时都会很热情地跟我打招呼，即便是最腼腆的学生，在课堂上偶尔讲错自我感到窘迫的时候，他们也会简便地化解我的尴尬，课堂上的气氛十分融洽。就是因为有这么一群可爱的学生的支持，我更深深感觉到作为一名教师，即使是一名实习教师的职责感，我应当更进取的准备教学资料，认真的备课，以不负他们口中的“教师”二字。

**实习日报工作总结100字15**

本人于20xx年7月10日来到X公司参加实习，至20\_\_年10月19日申请转正。实习期间工作内容如下：

1、折弯车间实习：

为期三周。了解折弯设备的型号，加工尺寸，工作原理及加工方法，协助工人进行折弯作业。

2、数冲激光车间实习：

为期一周。了解产品数冲、激光的加工方法。

3、装配车间实习：

为期三周。配合车间工人完成产品的装配工作，从整体上对产品进行更直观的熟悉和了解。

4、焊接作业指导书编制：

于9月初成立焊接作业指导书编制小组，X为组长，进行焊接作业指导书编制工作，已完成TB05、、、焊接作业指导书的编制工作。 5、压铆检验治具的制作：

于9月中旬协助工程师Y进行压铆检验治具的制作工作，完成TB05、、的压铆检验治具制作。

**实习日报工作总结100字16**

20xx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经过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自我的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的本事等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作本事，以便提高自我的实践本事和综合素质，期望能帮忙自我以后更加顺利地融入社会，投入到自我的工作中。

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本事和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务本事。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，经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，以培养自我的适应本事、组织本事、协调本事和分析解决实际问题的工作本事。

实习在帮忙应届毕业生从学校走向社会起到了十分重要的作用，所以要给予高度的重视。经过实习，让自我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、本事准备，从而缩短从学校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，觉得自我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，并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一样。它将全面检验我各方面的本事：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。每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自我的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的\'肩上开始扛着民事职责，凡事得谨慎细心，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，自我的工作情景，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。所以，更要及时强化自我的工作思想，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。我认为自我还必须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坐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。所以，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，注意自我销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自我真诚的微笑，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，要深化自我的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会应对不一样的顾客，采用不一样的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自我称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最终，端正好自我心态。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，能够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。如果一个人领悟了经过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了到达成功的原理。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。经过这次的实习，我对自我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必须距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益非浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。经过此次实习，不仅仅培养了我的实际动手本事，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。

**实习日报工作总结100字17**

怀着忐忑的心情来到xx电力公司，准备接一个学生实习。我面对的一切都是那么新鲜。以前一直期待像大人一样工作，贡献青春为人民服务。现在这个机会终于来了，我很开心，但同时也觉得有责任。既然工作了，就要多学习知识，多了解做人。要想不被社会抛弃，就要不断充实自己，提升自己，充实自己。

刚到公司的时候，进了人生第一个部门，遇到了第一个领导。在系里长辈的指导下，每天都可以学到很多新东西。

第一，学会画高层次的图。每天早上来办公室，打开电脑，坐下开始画画，经常坐一天。在师傅的耐心和无微不至的细心指导下，一开始总是会犯错，最后自己也能做到，每天都在成长。虽然每天都重复一件事，就是画画，但心里还是觉得挺满足的。至少我把一件事学好做好了，独立完成了一件事。

然后，学会填写塔的列表。刚开始对各种电杆都不熟悉，对电杆上的材料感到不解。科长拿了一份《贵州省农村电网10kv及以下架空配电线路典型设计图集》给我，意味深长地说：“好好看看，以后会很有用的”。于是慢慢了解了杆型和各种材质的搭配方法。纸上谈兵不切实际，期待有机会跟着长辈下乡验线。

每天我们追上太阳，八点半出发。记得第一次下乡是去微信，那是周六。科长拉着我耐心的指给我看：什么是支杆、门杆、直杆、角杆、拉杆等等。那天，我的脚很痛，汗水流了一脸。累是有一点，但心里一直是开心的。

下乡验收是进步最快的时间。你不仅锻炼好了，还知道了很多材料和新知识。五眼关节、横担、抱箍、拉条等。这些材料以前只在图集上看到过，现在终于在现场看到了，真的很激动用手去感受。每当我从长辈那里学到新的东西，我就觉得生活真的很美好。真的感谢他们不厌其烦的教和讲。也觉得不知道的地方太多，需要学习的东西太多。我很高兴在接受过程中看到并有机会接触到那些“新朋友”。

长辈知道的太多，有时候太忙，我就“偷偷”向他们学习。我真的可以从他们的言行中学到很多。在验收线上，施工队的缺陷逃不过他们的眼睛：“拉线松了，电杆掉了5根，导线与地面的距离不够……”等等。他们努力的时候那么帅，我真想有一天也能像他们一样。

我们在阳光下出发，在月光下返回。虽然有时候有点苦，有点饿，有点热，有点累，但一想到万家灯火，孩子在灯下读书，老人在灯下慈祥地看着，幸福的感觉就油然而生。所以，不管你走了多少路，出了多少汗，大家都觉得值得，脸上总是洋溢着幸福的笑容和轻松的心情。朋友遇到我，第一句话就是“你又晒黑了”。我不仅不沮丧，而且发自内心的骄傲。

因为我一直相信，付出是没有回报的，不付出是没有回报的。衷心感谢长辈们孜孜不倦的教导，让我明白了实事求是，待人真诚，虚心学习，勤于实践是生活和工作的基本原则。

前面的路还很远，我需要脚踏实地，一步一个脚印的走下去。

**实习日报工作总结100字18**

经过这一个多月来的不断学习，以及同事、领导的关心和帮忙，我已完全融入到了新欣公司这个大家庭中，个人的工作技能和工作水平有了显著的提高。现将我一年来的工作情景简要总结如下:

办公室作为企事业单位运转的一个重要枢纽部门，是单位内外工作沟通、协调、处理的综合部门，这就决定了办公室工作繁杂性。由于我们办公室人手少，工作量大，我和三位同事共同协作、共同努力，在遇到不懂得地方及时向她们请教学习，并优质高效的完成领导交办的各项任务。在这半月里，遇到各类活动和接待都不是很多，但我都能够配合做好后勤保障工作，与同事心往一处想，劲往一处使，不计较干多干少，只期望把领导交办的事情办妥、办好。

领导要求我们必须具有先进的观念，要用科学发展的眼光看待一切，才能适应公司未来的发展。所以，我经过网络、书籍及各类文件资料的学习，不断提高了自我的业务水平。工作中，能从单位大局出发，从单位整体利益出发，凡事都为单位着想，同事之间互帮互助，并坚持融洽的工作气氛，构成了和谐、默契的工作氛围。

另外，我还注重从工作及现实生活中汲取营养，认真学习文秘写作、景区建设与发展、宣传推介、档案管理等相关业务知识。同时，虚心向领导、同事请教学习，取长补短，来增强服务意识和大局意识。对办公室工作，能够提前思考，对任何工作都能做到计划性强、可操作性强、落实快捷等。

为了做好日常工作，热心为全局职工及游客服务，我做了下头的努力：

1、出勤方面，每一天都能提前十到二十分钟到达办公室，做好上班前的相关工作准备，并能及时打扫两位领导的办公室等。

2、公文处理过程方面，严格按照国家事业单位公文处理办法中所规定的程序办事。发文时，能严格按照拟稿、核稿、会签、签发、印制、盖章、登记、发文等程序办理；收文时，按照收文登记、拟办、批办、分送、催办、立卷、归档等程序办理，没有出现错误的公文处理事情。

3、纸张文档、电子文档的归档整理方面。在工作中，我异常注意对纸张资料的整理和保存，将有用的及时保存、归档，对于没用的及时销毁。因为很多文字性工作都是电脑作业，所以我在电脑中建立了个人工作资料档案库。并于每周星期五把工作过的资料集中整理，分类保存，以便今后查找。

4、关系处理方面，在工作上能做到主动补位。并能与其他各科室人员加强沟通，密切配合，互相支持，保证整体工作不出现纰漏。在工作中我自我确定了一条工作原则，属于自我的工作要保质保量完成，不属于自我的工作范围的配合其他人员能完成的也要按时完成，做到了主动帮忙、热情服务。

5、制度建设方面，以“科学管理为主，人性关怀为辅”的理念。为了加强对人、财、物、法、环的管理，在新任局长上任不久，根据会议精神集中精力对各项管理制度和岗位职责等二十几项制度进行了全面修改和完善，突出制度管理，严格照章办事，为管理工作的制度化、规范化作出了必须贡献。并且，这些管理制度的完善，充分体现了对事不对人的`管理思想，使局内各项工作井然有序。

在工作中，我努力从每一件事情上进行总结，不断摸索，掌握方法，提高工作效率和工作质量，因为自我还是新同志，在为人处事、工作经验等方面经验还不足，在平时工作和生活中，我都能够做到虚心向老同志学习、请教，学习他们的长处，反思自我不足，不断提高政治业务素质。我时刻提醒自我，要诚恳待人，态度端正，进取想办法，无论大事小事，我都要尽最大本事去做。在平时时刻要求自我，必须遵守劳动纪律、团结同志、从打扫卫生等小事做起，严格要求自我。以不求有功、但求无过信念，来对待所有事情。

1、在本职工作中还不够认真负责，岗位意识还有待进一步提高。不能严格要求自我，工作上存在自我放松的情景。由于办公室的工作繁杂，处理事情必须快、精、准。在这方面，我还有很多不足，比如在作会议记录时，没有抓住重点，记录不全，导致遗漏一些重要资料。2、对工作程序掌握不充分，对自身业务熟悉不全面，对工作缺少前瞻性和职责心，致使自我在工作中偶尔会遇到手忙脚乱的情景，甚至会出现一些不该出现的错误。

3、缺少细心，办事不够谨慎。文秘工作是相对简单但又繁多的工作，这就要求我必须细心有良好的专业素质，思路缜密。在这方面，我还不够细心，时有粗心大意、做事草率的情景。

1、今后在工作中还需多向领导、同事虚心请教学习，要多与大家进行协调、沟通，从大趋势、大格局中去思考、去谋划、取长补短，提高自身的工作水平。

2、必须提高工作质量，要具备强烈的事业心、高度的职责感。在每一件事情做完以后，要进行思考、总结，真正使本职工作有计划、有落实。尤其是要找出工作中的不足，善于自我反省。

3、爱岗敬业，勤劳奉献，不能为工作而工作，在日常工作中要主动出击而不是被动应付，要进取主动开展工作，摈弃浮躁等待的心态，善谋实干，肯干事，敢干事，能干事，会干事。

4、平时需多注意锻炼自我的听知本事。在日常工作、会议、领导讲话等场合，做到有集中的注意力、灵敏的反应力、深刻的理解力、牢固的记忆力、机智的综合力和精湛的品评力；在办事过程中，做到没有根据的话不说，没有把握的事不做，不轻易许愿，言必行，行必果。

5、要注意培养自我的综合素质，把政治理论学习和业务学习结合起来，提高自身的政治素质和业务本事，以便为景区的明天奉献自我的力量，为本职事业做出更大的贡献。

总之，一年内在我们三个人的共同努力下，办公室的工作比起以前有了很大的提高，我认为自我从思想认识上、业务及理论知识上有了明显提高，这些提高是与全局新老同志们对我极大支持和帮忙的结果离不开的，从老同志身上我学到了吃苦耐劳的敬业精神，从充满活力的新同志身上也为我增添了进取努力、奋发向上、勤奋工作的信心和力量。在此，我从内心深处表示衷心的感激和致敬，也真诚地期望在今后的工作中，局领导、同事们能对我一如既往的给予关怀和支持，在工作、生活及其他方面做得不妥之处请同志们给予批评和指正，在新的一年里，我将更加努力工作，发扬成绩，改正不足。

**实习日报工作总结100字19**

三周实习活动终于结束了，虽然很短有点遗憾，但仍然很庆幸有这样的课程。感谢学院专业老师的细心指导。在这三周时间里对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉受益匪浅。以下是我在这三周实习期间的一些总结以及心得体会。

首先，在短短三个星期实习时间里，使我在思想上有了很大的转变。以前，在学校里学知识学专业的时候总是有老师往我们的头脑里灌知识，自己根本没有那么强烈的求知欲，大多是为了应付作业逼着去学、去画。然而到各类服装工厂鞋厂，确使我的感触很大，工厂里那种紧张的工作气氛特别在无形中给我营造了一个自己求知的欲望。令人萌生暑假去工厂实习的想法。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找