# 学生顶岗实习个人总结1000字【5篇】

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-04-16

*实习是验证个人的职业选择，对目标工作内容进行了解，找到职业差距。对企业而言，实习提供了一个观察潜在的长期职工工作状况的机会。以下是为大家整理的学生顶岗实习个人总结1000字【5篇】，供您学习借鉴！学生顶岗实习个人总结1000字1　　白驹过隙...*

实习是验证个人的职业选择，对目标工作内容进行了解，找到职业差距。对企业而言，实习提供了一个观察潜在的长期职工工作状况的机会。以下是为大家整理的学生顶岗实习个人总结1000字【5篇】，供您学习借鉴！

**学生顶岗实习个人总结1000字1**

　　白驹过隙，一转眼，实习生活就快要结束了。很荣幸能有机会在贵酒店实习，尤其是在客房这样重要的工作岗位。能够摆脱在学校填鸭式的教学方式，把所学知识理论与实践相结合。

　　一、实习单位简介

　　xxxx是一家四宾馆，区域位置优越，交通十分便利。设有宴会厅、豪华餐厅，康体中心、会议中心、休闲场所和文化艺术展厅。

　　二、具体工作内容

　　接待工作。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。当访客进入接待厅时，抬头行注目礼；您好，请问找谁？并请访客入坐，请示后引入相关区域，在一分钟内端上茶水，并负责加水、更新烟缸；卫生清洁工作。负责公司前台或咨询接待室的卫生清洁及桌椅摆放，并保持整洁干净；负责收发管理报纸、信函、传真，及时送交领导或按要求传送给客户；安全工作。下班前检查复印机关机，关闭所有电源，负责关好门窗；接受行政经理工作安排并协助人事文员作好行政部其他工作。

　　三、实习收获和体会

　　1、沟通能力提高

　　作为一名前台接待员，作为酒店的一线员工，与客人的接触是面对面的，是最直接的。往往前台接待员一句话可以影响客人对酒店的整体印象，甚至影响客人整天的心情状态。如何让自己说出的语言让客人听得舒服，听得开心，是作为一名前台接待员所必须要学习的课程。当然，沟通不仅限于与客人之间，还存在于同事之间，甚至是对上级。人不免不会有情绪上的波动，然而这种情绪上的波动往往会影响他人的心情。如何调整好自身的心态，用的心态去面对客人，面对同事甚至上级，如何带给别人一个的笑容，是我每一天都要认真思考的问题。在这次实习中，我不但在沟通能力上得到了提高，还学会了如何调整自我的心态。

　　2、突发事件应变能力提高

　　在前台接待处工作，每天都必须作好作战的准备。因为作为一名前台接待员，每天都要接待不同的客人，面对不同的事件。入住的客人中不免会有些不大礼貌的客人，甚至会对接待员口出恶言。面对这样的清况，要如何安抚客人的情绪，同时也要保护酒店的利益与自身的安全，对于我来说又是另外一个考验。

　　3、工作独立处理能力提高

　　通过这次实习，我深切的了解到，必须学会自己有能力的事情必须自己做的这个道理。只有培养自身的独立能力，才能在工作上得到进步。在工作上，有问题，有不懂应该大胆请教同事，而不是不懂装懂。独立工作，积累经验，最后得到的才是最适合自己的东西。

　　4、服务意识提高

　　作为一名前台接待员，时刻都代表着酒店。无论是在工作岗位上，还是走在路上，只要穿着酒店的工作服就应该时刻都有为客人提供的服务的意思。我们是微笑之城的使者，一切为了宾客，为了宾客的一切，为了一切宾客。

**学生顶岗实习个人总结1000字2**

　　一、实习目的

　　顶岗实习是教育部下发的关于高职高专院校人才培养工作水平评估指标补充规定。这一规定既符合高职高专教学大纲教学安排，又有利于对高职高专学生进行职业素质方面的强化训练，使学生提前了解社会，增强岗位意识和岗位责任感，限度提高其综合素养，此项安排是高职高专院校教学体制改革的一项举措。

　　顶岗实习就是安排学生离校走入工作一线，进行劳动锻炼。顶岗，顾名思义，是在生产一线的诸多岗位，从事生产性劳动。

　　二、转变观念

　　转变观念就是让我们从大学生活、学习中切换到现实社会中去。高职培养学生的目标是――符合社会要求的技术性、应用性人才，如：基层领导、技术员、工程师、高级技工。要适应社会的要求，首先就要在思想观念上适应社会，了解社会对高职大学生的要求，特别是职业素养上应当具备哪些？以利做到缺什么补什么。这就是我们在实习中要做到的。

　　三、增强岗位意识

　　作为一名高职毕业生，我毕业后走向社会，大多是从事一线工作，基本上都要从基层做起，这是我们高职生必走之道。每一个岗位都有它特有的作用，干一行，爱一行，专一行，是一种岗位责任，是一种职业品质，用人单位很注重这种品质。这种岗位责任是一名员工走向成功的必经之路。要增强岗位责任，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，只有这样，才能磨练和增强我们的岗位责任感，这是现代社会对高职生的基本要求。

　　四、实习内容

　　我的实习生活是从xx年x月x日开始的。实习一开始，由于处于xxx公司人员配备很不完整，这使我一进入公司就接触业务。由于我一开始对公司的产品不熟悉并且我没有从事相关经验。于是在我一开始的几个周内每晚都要工作到很晚，基本上每天我来得最早走得最晚，真的特别辛苦。尽管如此，我毫无成绩，这让我很着急，看着别人成交一个又一个的单子，我心里充满了羡慕甚至是嫉妒。但是我毫不气馁，我相信只要我一如既往的努力，成功迟早会找上门的。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，熟悉了公司各种产品的性能以及销售的小方法，使自己的工作能力大大提高，也使自己在公司领导心目中的地位的到了极大的提升，为自己介入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的努力，也只有尽了自己的努力才能将工作好、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。

　　五、实习总结

　　顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，曾经我一直坚信自己的能力，但是在，对一些工短暂的实习过程中我深深的感觉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知识已经够多，但是接触到实际后，才发现自己知道的是多么少，这时真正领悟到“学无止境”的含义。

**学生顶岗实习个人总结1000字3**

　　太匆匆！转眼间我就要和我的顶岗生涯说再见了；对我顶岗四个月的\_\_中学说再见了；对爱我的老师，同事，学生说再见了。在实习的这段日子里有太多的感慨，它就像人生的一段旅行，有欢喜悲伤，有疲惫感动，而最多的是收获。这段实习旅行使我的人生更加的丰富多彩，这是我人生中一段非常美好的回忆。这其中也蕴含着太多的感激。

　　首先，我要感谢\_\_大学。感谢其给与我这次实习的机会。我真正地走上了讲台，接触了初中生。通过这半年的锻炼，在授课方面有了很大的提高，这也坚定了我从事老师这一行业的决心。

　　然后是对实习学校的各位老师，尤其是我的指导老师\_\_和\_\_老师。我刚到\_\_中学时是被分到教初三的三，四班。我的指导老师是X校长。刚到初三的我很紧张，压力很大。是X校长给予我安慰与指导，帮我找到自信。讲课的方法是X校长教的，班级的管理也是X校长教会我的，还有在生活上，X校长也很是照顾我。还记得学校第一次放假，我回家时，X校长还特意来送我。告诉我怎样打的，怎样去车站……我真的很感激X老师。

　　最后要感谢实习学校的各位领导。X校长很随和。刚到这个学校时，我们不太适应这里的环境，也听不太懂当地的方言。X校长用不太标准的普通话和我们交流。当我们需要买生活用品时，他亲自开车领我们去逛街，一边开车一边讲述着各个大小的店铺。哪里的菜便宜，哪里适合我们买衣服……X校长真的很体贴。学校里还有我的指导老师X校长，负责初一，二学习方面的牛校长，还有五个主任，其中有三个女主任。无论是在学习还是在生活中，领导们都给与我们的帮助。由于当旅游景点很多，在周末时，X校长带我们去了溶洞。在周末，主人们还和我们一起包饺子，大家一起说说笑笑，就像一家人一样，没有领导实习生之分，他们就像我们的父母一样。这让身在异地的我们感到很温暖。在学习方面，领导们也很支持配合我们。教研组每个大周都会听我们实习老师的课，给予我们建议与肯定。老师们也很配合我们的活动。在“如何上好一堂课”及“新课标演讲”中，X校长，X校长还有其他很多老师都参与我们其中，给与我们指导。真心的感激学校的领导们，在我们的教学生涯初期给与我们的帮助。

　　马上就要对我实习半年的学校说再见了。心中充满了太多的不舍。回首曾经，我们告别了初上讲台时的紧张不安；告别了大学里的散漫自由的生活；告别了平日里轻狂浮躁的状态。我们成熟了；我们自信了；我们长大了。这些收获都是这半年的实习所得。我会永远记住这段美好的时光。

　　最后，祝学校永远朝气蓬勃，桃李满天下。

**学生顶岗实习个人总结1000字4**

　　大四毕业在即，本人的顶岗实习也算是完满完成了。带着要在实习中了解这个社会运转的奥秘，本人来到了xx公司营销部进行销售工作的顶岗实习。之所以要来销售工作试一试，是本人觉得这个社会应该不是非常好适应的，如果能够从最考验人的工作入手，那我经过这一轮的考验，未来也就不会再害怕其他工作了。

　　的确，如我所认识的一样，销售工作的确是一个极其考验人的岗位，就连我打电话给我的父亲，向他咨询如何做好一个销售时，我的父亲除了告诉我怎么做比较好，还给我打了一个预防针，他说：“孩子，你的性格要是做销售的话，一定要吃很多苦才可以练成的，做好心理准备吧”！

　　刚到公司实习，营销部的总监看我是xx大学xx专业的应届毕业生，他非常看好我，直接让我开始顶岗实习。一开始我因为总监对我的看好，以及我看到同事的学历都没有我好，我还有些沾沾自喜，觉得自己一定可以把这件事做成的！然而，实习还不到两周，我就被现实打得满地找牙了。

　　与其他学历不如我的同事相比，我的业务能力比他们差的，或许就是他们工作的年限吧！他们每一个都非常的勤奋刻苦，而且还情商高。和他们在实际工作中相比起来，我的情商可以说是为零或者为负了。经常还出现和客户因为一些尊不尊重的问题而吵起来，最后还是我的同事出来救场，才不至于把一些公司的老客户关系搞僵。

　　这一次的顶岗实习，在头一个月里，我已经明确感受到自己如我的父母所提醒我的一样，因为自己的性格原因，吃了很多苦。都说“江山易改本性难移”，但在真正的生存问题上来看，本性也不是不能改的，就看你下怎么样的决心。当我意识到我这一次的顶岗实习如果不能成的话，那我毕业了之后，依然会遇到类似的问题，这就是一个坎，必须要跨过去，才能毕业！

　　就这样，后来我的顶岗实习因为自己的决心，彻底改变了，这过程中吃的苦受的痛，现在看来都已经变成了甜了，这是一种叫做成长的甜，是无论如何都要吃完了苦才能够吃到的甜。本人的顶岗实习在营销总监的肯定下，终于结束了。毕业之后，我不一定会从事销售这个职业，但这次的实习却让我成长了许多。

**学生顶岗实习个人总结1000字5**

　　当我刚从学校毕业走向社会时，心里充满了迷茫，不明白今后的路将走向何方一个偶然的机会：我在20\_\_年\_月底参加\_\_有限公司的招聘考试，通过考试来到\_\_有限公司，在领导关心和帮忙下，于\_月\_日到\_\_有限公司实习一年，经过这一年的实习，让我对\_\_这个大家庭有了初步的了解，也对自己有了深刻的认识。

　　实习的时间快而又短暂，不知不觉实习的时间很快就过去了。回想这段日子，我真的有很失落过，也有很认真过，很高兴过，而此刻就是很珍惜这段经验。

　　一、个人表现

　　1、严格遵守单位各项规章制度。上班伊始，我认真学习《办公室人员日常行为规范》等各项规章制度，并牢记于心，时刻提醒自己严格遵守单位各项规章制度。如坚持每一天上班提早到单位，打扫办公室卫生，为同时创造一个干净的工作环境。

　　2、认真学习有关专业知识。我在制造二部办公室经常看一些关于写作的书籍，参考一些机关文件及以往的资料，试着写一些心得体会，并向前辈老师请教写作相关的知识。

　　3、主动与同事交流，了解单位状况，听取同事对自己的批评和推荐。

　　4、积极参加单位组织的活动，如去产线支缓的义务劳动。

　　二、个人收获

　　首先，心态的转变。要明白作为一个已经毕业的大学生，通常对自己的今后，感到很迷茫，而且有一种眼高手低的通病。经过这一年的实习锻炼，让我认清了自己，并改掉眼高手低的毛病，真正地从基础做起，从小事做起。

　　其次、对自己的岗位有了初步的认识。办公室作为一个综合性地科室，担负着上情下达、下情上报、对外交往和后勤服务等繁重工作，处于协调各部门、连接领导和基层的枢纽地位，是公司的信息中心、服务中心、参谋中心、运转中心和指挥中心。作为办公室的一员，不是简单的往凳子上一坐，听听电话，发发文件，需要的是眼活手快、会写能跑。因此，今后我要加强这方面的锻炼与学习。

　　第三、适应新的工作环境。以往自己总是很懒，不愿意做事，总感觉什么事必须会船到桥头自然直，因此实习期间吃了不少的苦。经过同事们的帮忙，自己渐渐的适应了新的工作环境，也学到了学校书本上没有的知识——与同事相处的方法和用心地工作态度。

　　三、认识自己的不足

　　通过三个月的实习，收获良多，同时也认识到自己的不足。在工作上，有时比较粗心大意，不够细心，干事谨慎有余，以至于缩手缩脚；在生活上，对于自己要求不太严格，在学校的一些坏毛病没有彻底改正，自己做错事时，带有一种得过且过的心态；在写作上，基础比较薄弱，脑子里装的东西少，写东西时需要辅助工具，比如电脑等，不能独立的完成写作。

　　四、今后努力的方向

　　1、加强相关业务知识的学习，提高写作能力。多看有关写作方面的书籍，经常阅读文件，了解公司发展历史、人文文化、人际交往等，充实自己的写作素材。

　　2、积极参加自学考试，从中提高自己的认知水平，改变心态。

　　3、爱岗敬业。

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