# 实习生工作总结及不足之处10篇

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-05-16

*实习生工作总结及不足之处（精选10篇）工作已经告一段落了，经过这段时间的努力后，我们在不断的成长中得到了更多的进步，好好地做个梳理并写一份工作总结吧！下面是小编整理的关于实习生工作总结及不足之处的内容，欢迎阅读借鉴！实习生工作总结及不足之处...*

实习生工作总结及不足之处（精选10篇）

工作已经告一段落了，经过这段时间的努力后，我们在不断的成长中得到了更多的进步，好好地做个梳理并写一份工作总结吧！下面是小编整理的关于实习生工作总结及不足之处的内容，欢迎阅读借鉴！

**实习生工作总结及不足之处（精选篇1）**

实习的几个月时间，确实还是觉得进步很大，过去一直都是在学校，没有体验过社会，我觉得在实践方面我还是做的比较认真的，我需要合理去规划好自己的事情，未来还会有更多有意义的事情等着我去做好，这一点是很有意义的，感激一直以来工作当中的进步，现在也总结一下这段时间以来的工作。

首先我是感觉非常有意义的，这段时间以来我也看到了自己的进步，我相信接下来还是有很多事情应该要认真去做好，现在我也转正了，所以还是会存在一些问题，所以以后这样下去还是会有一问题出现了，在这转正之际我也考虑了很多，这对我工作能力是一个非常大的提高，我真切的体会到了这一点，转正之后我也是在认真的规划一些新的知识，所以在接下来的工作当中，我会不断的加强自己的专业知识水平，未来也会认真的去做好相关的工作，这对我来讲是专业能力上的巩固，这段时间我也是深刻的意识到了这一点。

实习的时间虽然不长，可是在这方面我也是觉得很有必要的，我对专业知识还是有着非常大的期望，现在也到了这转正之际了，我还是需要认真去对待自己的工作，也应该要去积累足够多的经验，这一点是非常有必要的，现在我也在不断的思考，这对我而言也是应该要合理去规划好的，我觉得作为一名正式的\_\_\_\_员工，我应该要做出一定的选择，这对我的专业知识也是需要合理去做好的，我不会辜负了公司的培养，

近期在工作中，我还是觉得很有必要去做好自己的工作，在这一点上面我觉得是很有必要的，这对我来讲也是一个很不错的锻炼，在学习方面我是掌握的比较快的，遇到了自己不懂的东西，我都会第一时间请教，这是我对工作应该要有的态度，是不容忽视的，接下来转正之后我一定不会辜负了公司的期望，在这方面我也在不断的提高自身的成绩，接下来转正之后，我也一定会更加的努力，用实际行动去证明自己，这对我专业知识确实是非常有必要的提高，以后会在转正之后更加的努力。

周围领导对我能力还是非常认可的，我也相信未来可以去积累更多的知识，感激三个月来的实习，以后我会更加用心去做好自己的事情的，为公司创造更多价值，以后我一定会做出更好的成绩来。

**实习生工作总结及不足之处（精选篇2）**

在项目部实习一年以来，本人在工程部一向担任着施工现场的技术服务工作。从20\_年6月27日至今，一年里，在集团公司、项目部、工程部各级领导的关心下和同事们的帮忙下，个人在思想认识上、技术水平上都有了很大的提高。下方作个人的工作总结如下：

从进公司的第一天起，我就告诫自我：“只有自我比别人更努力，才会比别人收获的更多。”事实证明，在这段时光中，我收获很多，感悟很深。我对自我能在这样一个充满生机与活力的企业里工作而自豪。

一年里，我生活在项目部如同生活在一个大家庭里一样。大家都是那么的亲切，如同我的亲人。公司的企业文化让我感受到了家以外的亲情。在这样的工作环境里，身边的同事如同我的兄弟姐妹，大家的相互关心让我觉得我不是那么的孤单。很多时候，要干好一份工作一个人是很难完成的，只有同事间的团结协作才能把工作干好。因为同事间的团队精神和大家的相互关心，让我觉得我在工作中不是很孤单，也不觉得怎样累。

一年里，我注意把书本上学到的理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验经验证所学理论的正确性。在同事们的帮忙和项目总工的指导下，我学到了很多知识，具备了很多处理现场的潜力。但是作为一名现场技术员有较强的专业技术知识还不够，还就应具备良好的交际潜力。一种产品很多时候是由于技术上的错误和在施工过程中跟作业队伍沟通交流不够，以至于作业队操作不当才出现了问题。所以这个时候就需要我们找出症结所在，很好的跟作业队伍沟通，规范操作，规避错误，确保产品质量，从而避免客户对产品的不信任乃至对企业形象的损害。

一年里，作为一名工程技术人员，我时常在想我能为企业的建设做点什么？思来想去，还是觉得是脚踏实地做好自我本职工作才是最关键的。秉承这一认识，自我的工作就有方向了。一年的工作学习和磨练，让我的思想认识也得到了必须的提高。我认为不管从事什么工作，树立全局意识是首要的问题，现场技术服务也不例外。我认现场技术服务工作的全局就是，“树立企业形象，使客户对公司产品的满意度和忠诚度化。”限度的保护客户的利益，是提高我们公司产品的核心竞争力的一个重要组成部分。做现场服务工作，同时也是对公司产品的宣传，以及对公司产品性能的情报收集，以便作出及时改善，使产品更好的满足现场的使用要求。

一年里，我一向担任着驼峰街跨线桥的技术服务工作。工作中，我采用了看、问、学等方式，对桥梁的各个施工程序每都有了有了进一步的了解。每一天我都坚守在工地，我期望我能在工地透过实践经验能学到更多的东西，同时避免一些技术上的错误和排除工地上的一些不安全隐患。我期望我们浇筑的桥梁能够创出公司的品牌，构筑精品，造福社会。

简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获很多，感悟很深。透过一年的实习，使我对日常管理工作有了深层次的感性和理性的认识。在以后的工作中，我将会更加努力的学习，更好的为公司服务。

**实习生工作总结及不足之处（精选篇3）**

这是我到中国银行软件中心实习的第二个月，在这个月里，我先后在运行支持团队和应用维护团队进行了实习工作：

前半个月，我们在运行支持团队，有很多的时间自己学习，我继续学习了各个系统的架构以及参数配置；还学习了Oracle、IBM Z/OS系统及其子系统、websphere MQ管理，熟悉了队列、通道、集群等概念；还复习了开放平台AIX系统管理，如如何编写捕捉日志的脚本，在unix虚拟机上进行操作，学习这些都能为成为一名合格的运维人员打下坚实的基础；另外，继续协助处理一些数据表格处理的工作，如日报、周报、运行时间统计、日期检查等，在此之中，我学习了VBA脚本和Vlookup这些Excel技术协助完成工作。

后半个月，我们在应用维护团队，督导老师们先是让我们学习了ISO9001文件和其他体系文件，其中重点学习了《产品功能测试过程文件》和《功能测试环境版本升级操作流程（修订稿）》，了解了应用维护团队的在功能测试中对测试环境管理的职责和日常工作规范，明白了应用维护人员平时都在处理什么范围内的问题，又是通过哪些技术手段进行处理。并且继续协助部门处理一些数据表格处理的工作。

在参与应用维护团队的晨会中，我从同事们的汇报中了解了在开放平台的敏捷开发中进行应用维护的方式是与传统开发过程有很大不同的，需要应用维护人员多学习敏捷开发的特点，去适应新的产品开发趋势的要求；我们还了解到了应用维护人员的基本要求，如对于应用维护人员来说，备份是十分重要的，还需要考虑到备份的策略选择问题；另外，因为系统繁多、配置复杂、运维任务重，所以现在对自动化运维的要求越来越高，需要自动化监控、自动化配置，对应用维护人员来说也是很大的挑战，需要在工作中不断学习。

另外，团队交给我们应用运维监控管理平台中环境变量配置模块的编写，由于我们对JAVA SSH架构和AJAX、javascript这些技术不了解，目前还在积极地学习中,目前能够补充一些前端的功能。

部门的共享盘给我们提供了很多优质的学习资源，老师们也在繁忙的工作中给我很多悉心指导，十分关心我们，让我们受益匪浅。我感受到工作中的学习和学校中的学习是有很大的不同的，在学校中有老师的.安排和讲解，是被动的学习模式；而在工作中，则是以实现某个目的来驱动学习的，需要自己找资料，自己学习并主动请教别人，我现在逐渐能够适应工作中学习这一模式。通过这些学习，让我对应用维护产生了及其浓厚的兴趣，平时下班后我也会自己查找相关的资料和视频，自己去钻研学习。

在这个月，我又有幸参与了数次培训和一次跨部门沟通会，其中给我印象最深刻的是《学习SHELL了解开发这件事》这次培训，讲师是开发一部的王高经，他在向我们教授AIX入门知识、几个基本命令的同时，更多地向我们讲述了他的成长历程、如何从一个初入职场的新人苦练基本功后成为高手，如多关注存储管理、文件系统、资源控制、xing能调整、进程控制这些技术，要以实现业务优先，令我感受颇丰。软件中心能给我们提供很多优秀的学习资源，我觉得我在这个月中得到了很大的成长。

这两个月的实习工作是十分愉快、充实的，我每天抱着积极的态度来参加实习工作，坚持不迟到、不早退，严格遵守各项纪律。我能够学习到很多学校里学习不到的知识，学做人、学做事，并感受到软件中心良好的企业文化。老师们也都是很有工作经验且热心的人，有问题都能帮助解决，我也很乐意为他们解决一些力所能及的事情。维护与测试支持部门是一个氛围很好的部门，领导对我们实习生特别关心，会与我们沟通交流，关心我们的工作生活；我和大家也相处融洽，看到大家抱着细心严谨的态度努力工作，互帮互助，让我对这里充满向往，希望未来有机会能加入大家。

**实习生工作总结及不足之处（精选篇4）**

本人于20\_年7月10日来到东莞长发光电科技有限公司开始了为期20天的暑期认识实习。最终由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至7月29日结束返校。虽然仅有短短的20天时间，可是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自我的虚心学习下，对于一些平常的理论知识最终有了必须的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮忙。下头是我此次实习总的心得体会，期望给师弟师妹们一些启发。

在整个实习过程中，我每一天都有很多新的体会，新的想法，我总结下来主要有以下几点：

1.上学与上班的区别

上学的时候，自由支配的时间很充裕，能够适时偷懒、放松、外出等;上班的时候，每一天都有要完成的任务，同时有一种职责抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候能够很有个性，但上班就务必要融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自我将来能干一番事业;上班了，才觉得自我需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训;出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的职责，所以务必少说话，多办事。上了班才明白什么叫做现实，上了班才明白什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生活，让大学生涯充实无憾。

2.适应

从学校走到社会，环境、人群、职责都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换主角，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

3.多做事，少说话

我们到企业工作以后，要明白自我能否胜任这份工作，关键是看你自我对待工作的态度，态度认真了，工作就不会乏味，学习和工作也就事半功倍。我觉得作为一名社会工作者，需要怀有多听、多看、多想、多做、多请教、少说话这一“五多一少的”态度。工作如此，为人处事也是如此。

**实习生工作总结及不足之处（精选篇5）**

20\_\_年x月x日至5月x日，我在思南三中进行了将近三个月的实习。在指导老师的帮助下，我较好地完成了教育实习任务，实习工作得到了较为圆满的成功。在此期间，我看到了一片未曾接触的新天地，触及了未曾涉及的新领域；在此期间，做好每一件事都是我的信念，完成每一项任务都是我的执着；在此期间，竭尽我的心智，细细思考，认真品味，找寻着我的每一份感想，每一份领悟，思索着我的得与失，进行着成长自我的每一步。回味这短暂而充实快乐的日子，我只是觉得日子真如白驹过隙一般，匆匆滑过指尖，不容我挽留，而我唯一可以做的，唯一可以挽留的是这段日子以来，我心灵的感悟，思想上迈出的几大步。

我于3月x日到思南三中报到，正式开始了实习生活，实习班级为八年级（9）班。在近三个月的实习生活中，作为一名实习老师，我以一名正式教师的标准严格要求自己，以高度的责任心、积极的态度投入到课堂教学中。

教学方面，在听课过程中，我受益良多。听老师讲了些什么，为什么要这么讲，以及为什么这样安排教学内容等，都给了我很大的帮助。平时做好听课记录，并和老师交流，学习老师们的长处和丰富的教学经验。学校给我们安排的课不是很多，这使我有充分的时间细心琢磨教材，详细写教案，上课之前都能听从任课老师的指导，认真学习教学大纲，根据大纲要求，钻研教材，备好每一节课，编写好教案，每一样都是紧紧结合教学目标和学生的学习情况改了又改，并在交予指导老师审阅后进行试讲。等到自己上课讲课的时候，开始有点紧张，但见到学生们一个个热情洋溢的笑脸的时候，一下子就放松下来，把自己表现得最好，尽量让学生在课堂上都能听懂，很好地吸收相关知识，让课堂效率达到最高。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。

通过此次实习，让我学到了很多课堂上根本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了教师工作应有仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要仔细地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在这次实习期间，我注意观察了教师们是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

**实习生工作总结及不足之处（精选篇6）**

我是\_\_届护理系的应届毕业生\_\_X，通过四年的理论知识学习之后，根据学习的需要，学校为我们安排了为期1年的临床实践学习。我们于20\_\_年X月份进入\_\_人民医院进行了为期1年的临床护理实践。临床的实习是对理论学习阶段的巩固和加强，也是对护理技能操作的培养与锻炼，同时也是我们就业前的最佳锻炼的机会。实习快接近尾声，原来的我迷茫与无知，现如今满载而归。在这里我们要感谢海安人民医院给我们提供了这样好的实习环境和各种优越的实习条件，在医院实习的这段时间里，根据护理部的精心安排，我们把所有科室都轮流进行了熟悉。也要感谢所有的带教老师对我们的悉心指导和耐心带教，让我们能在踏上工作岗位之前拥有如此好的锻炼自己的机会。

在忙碌而充实的实习生活中，时间总是过的特别快。带着一份希望和一份茫然来到了海安人民医院，开始了我们的实习生活。我们的身份从一名学生转变为一名实习护士，生活的环境也从学校转变为医院，接触的对象从老师、同学转变为医生、护士和病人。虽然在实习前学校已经召开了动员大会及培训，老师对我们也是千叮咛万嘱咐，但是对于如何适应这三大转变，做一名合格的实习护士，我们心里仍是忐忑不安。刚进入病房，总要一种茫然的感觉，

对于护理的工作我们处于比较陌生的状态。庆幸的是，有老师为我们介绍各班工作，让我们可以较快地适应医院各科室的护理工作，能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打下了良好的基础，这也算是实习阶段的第一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

随着时间的脚步，环境已熟悉，学习也逐渐进入正规轨道，在各个科室的病房实习阶段，了解最多的是各种疾病及其常用的治疗药物，如药物的用法及用量。掌握各项护理的基本操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种护理的工作能力。所以在带教老师放手不放眼，放眼不放心的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，如口腔护理、静脉输液、鼻饲、肌肉注射等各种基础护理的操作。我们知道护士的工作是非常繁重与复杂的，尽管在未入临床之前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触有更深了。

的确，护士的活很零碎，很杂乱，还可以说是低微，可是透过多数人的不理解，我们发现，护士有着其独特的魅力。医生离不开护士，病人离不开护士，医院不可以没有护士，整个环境都离不开护士，这说明了护士的重要性，可谓麻雀虽小，五脏俱全呀！也正因如此，才能发挥其不可或缺的作用。因为有了临床的实习，我们才更全面、深刻地了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。进入临床的第二个收获：正确认识护理，养成良好的工作态度。

在带教老师的耐心指导下，同学们的无菌技术、配药液技术、静脉输液等有了质的飞跃，掌握了其技术的要领，知道如何做好一个操作。

通过实习，我们深刻地认识到了护士这个职业很平凡却又很伟大，一个好的护士一定要踏踏实实地做好每一项工作，每做一件事都要带着心做，因为每一个动作、每一件小事都关乎着病人的生命。在工作中我们时常受气，受累，所以沟通也尤为重要，而我也在带教老师的指导下学会主动和病人沟通，使病人得到满意的护理服务，并能大胆的提出自己的想法。当发现自己在护理操作中有不规范的地方时，能及时向带教老师请教。

我知道自己还有许多需要改进的地方，在今后的工作中我会更加努力，不断提高自身的业务能力，使自己的理论知识及操作技能更上一个台阶，以便能更好的服务于患者，争取做一名优秀的护理人员。

**实习生工作总结及不足之处（精选篇7）**

从20\_\_年年7月到此刻，一年实习时间已结束。在这一年中，领导和同事们给了我许许多多的关心和指导，加上自身的不懈努力，使得我在各方面都取得了长足的提高。

一、理论学习使我对工作有了更进一步的认识和了解。

不懂就学、就问，是一切提高取得的前提和基矗因为有大学专业课的底子，使我学习工程中对水利工程知识更为容易理解和掌握。工作中时常遇到新的问题，就需要查阅相关资料，请教老同志，一个问题一个问题的解决，一个困难一个困难的克服，不仅仅能够将原有知识温习巩固，产生新的理解，并且学到很多新知识，有了许多新的认识。但某些认识都还是肤浅的，还需要我在实践当中去不断深入地理解。

二、坚持思想政治学习让我的思想理论素养不断得到提高。

一向以来，我用心参加单位组织的各种政治思想学习活动。透过不断学习，使自身的思想理论素养得到了进一步的完善，思想上牢固树立了全心全意为人民服务的人生观、价值观。

勤勉的精神和爱岗敬业的职业道德素质是每一项工作顺利开展并最终取得成功的保障。一年以来，我用满腔热情用心、认真、细致地完成好每一项任务，严格遵守各项规章制度，认真履行职责，自觉按规范操作；平时生活中团结同志、尊敬领导，不参与违法乱纪活动，自觉抵制各种不良风气的侵蚀。

三、实践让我的业务技能不断增长，工作潜力不断加强。

刚开始工作时，我是从零开始，一边是同事们的悉心指导，一边是自我对着书本反复琢磨。几个月下来，已经能比较熟练地掌握基本的工作方法和一些简单的技巧，并且已经能够独立完成一些简单的计算和绘图任务。过去的一年中，我先后参与了“\_\_地下水生态保护工程”、“\_\_跨南水北调改线工程”、“\_\_除险加固工程”，“\_\_旅游度假村防洪评价工程”，“\_\_供水取水口改建工程”，“\_\_灌区\_\_渡槽施工设计”，“\_\_水库除险加固工程”，“\_\_灌区续建配套节水改造规划设计”，“\_\_灌区续建配套节水改造工程”等9项设计工作。透过实践，我解决实际问题的潜力得到了很好的锻炼。

在完成各项工作的同时，我还存在着以下几点的不足：

一是工作中有时自信心不足，反而出现低级错误；

二是在处理一些事情时有时显得较为急躁；

三是对一些业务技能个性是应用工程软件还不够熟悉。

四、在今后的工作中，我将发扬成绩，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、学无止镜，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应行业发展的需要。

2、熟练的掌握各种业务技能才能更好的投入工作，我将透过多看、多学、多练来不断的提高自我的各项业务技能。

3、\"业精于勤而荒于嬉\"，实践是不断取得提高的基矗我要透过实践不断的总结经验，提高自我解决实际问题的潜力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，用心、热情的对待每一件工作。

总之，短短的一年见习期，是我人生主角转换的一年，是我不断成长的一年，也是我对水利事业由陌生进而熟悉、热爱并愿意为之终生默默奉献的一年。

**实习生工作总结及不足之处（精选篇8）**

经过近四周的生产实习，我们从感性上学到了很多东西，也对我们将来的学习和研究方向的确定产生了深远的影响。经过这次实习丰富了理论知识，增强了操作本事，开阔了视野，并使我对以后的工作有了定性的认识，真是让我收获颇多。现将本次实习就实习资料以及未来自我努力的方向两方面作毕业实习自我鉴定。

在实习的1个月时间里，我担任工程部里面的巡检工作，学习最基本的CDMA网络知识、GSM网络知识、室内分布系统知识。NOKIA手机工程模式和三星常用工程模式的认识跟应用。NOKIA测试手机使用的BCCH、CID、RX、RQ跟TX测试G网的网络信号，三星手机使用的PN、ECIO、RX和TX测试C网的网络信号。巡检组员关于测试的方法和要求，室内分布代维服务资料和要求，用户感受要求，网络指标要求，工艺要求等。室内分布系统总台账中巡检站点信息查找。分析CG网络信号系统设计方案，绘画系统原理图跟设备安装图，从而弄懂网络的覆盖区域，馈线的走向，设备器件的参数等设计方案的要求。学习常用测量仪器的使用方法应用于室内分布系统整改、优化工程：结合更高的网络质量要求和大网变化、有必要对已建的室内分布系统进行全面的测试评估、系统指标调测、整改方案实施、系统优化网络优化。

经过实习，我才有了机会去应对着专业性人员，听着他们对专业性的讲解以及亲自看到了许多的大型通信设备，这些都很有助于我们对知识的理解以及与实际相联系，很益于我在以后的工作。实习让我体会通信在国民经济发展中所处的地位和所起的作用，加深对通信工程在生产生活中的感性认识，了解这些企业生产和运营的规律，学习这些企业组织和管理知识，巩固了所学理论，培养了初步的实际工作本事和专业技术本事。此次实习经过各种形式我了解当前通信产业的发展现状以及完美的前景。感受到了信息科技给今日带来的完美生活，当然以后自我也要立志献身于通信事业，重点研究移动通信新技术。

**实习生工作总结及不足之处（精选篇9）**

实习，是一种期待，是对自己成长的期待，是对自己角色开始转换的期待，更是对自己梦想的期待；学习，也有一份惶恐，有对自己缺乏信心的不安，有对自己无法适应新环境的担忧，更有怕自己会无所适从的焦虑。

带着一份希翼和一份茫然来到了\_\_医院，开始了我的实习生涯。从此，我的身份将从一个学生变为了一个实习护士，生活环境将从学校转为医院，接触的对象将从老师、同学转变为医生、护士、病人。对于这三大转变，对于如何做一个合格的实习护士，虽说老师对我们已是千叮咛万嘱咐，可我心里还是忐忑不安的，怪不适应，怕被带教老师骂，害怕自己做得比别人差怕，自己不知从何入手……

第一个轮转科室是icu，我的带教老师是\_\_老师，她是院里的操作能手，干活麻利，动作漂亮，操作规范，这无形中给了我很大压力。实习生活的开始就让我有种挫败感，在老师面前感觉自己很渺小，甚至于工作都不带脑子，只机械的执行任务，每次只想把工作做好，可越想先做好它越出错，越错越害怕，越怕越错，这就形成了一个恶性循环。以至于我都不敢主动要求做操作，可这样老师又觉得我干活不主动，有时候觉得委屈了就自己大哭一场。每天面对着老师如鱼得水忙碌的身影，我心里只有怨叹，怨自己无法将理论应用于实践，怨自己在以前见习时没有好好学，愿自己笨手笨脚。可能是我适应能力差，又不会与老师沟通，进了icu还是处在彷徨中，但我也很感激我的带教老师，对我很耐心，也很关心我。到了手术室\_\_老师每天都能看到我的进步，即使是一点点她也鼓励我，即使我很笨犯了错她也会给我讲原理，让我知道错误的根源而不是训斥。它起到了一个引导的作用，我开始有了自己的思路，又重新有了工作的激情，不管多苦多累只要心里舒服，我就可以开心度过每一天！

现在我进入了第四个轮转科室骨三。本以为可以很快适应，但现实确泼了我一头冷水，感觉自己变得更傻了，不知该干什么，而老师也觉得我们实习了这么长时间，又是本科生，做起事来应得心应手才是，面对老师的无奈我真无地自容！我又一次陷入了低谷，又回到了没脑子的生活，做事一点条理也没有。然而\_\_老师知道了我由于自卑、不主动而没有得到操作锻炼时，她就给我讲操作技术的重要性，并帮我寻找锻炼机会。是老师又一次激发我的热情，真的很感谢老师对我的关怀，我也会加倍努力，不辜负老师对我的期望！

**实习生工作总结及不足之处（精选篇10）**

作为大学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每一天都坚持提前上班，能够在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就能够立刻投入工作。其实，我一向认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我明白第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，期望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我明白，这不仅仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的状况下，我能够完成接待任务。

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，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己明白的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

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