

# 2023年实习个人总结与自我鉴定(精选8篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 实习个人总结与自我鉴定篇一

转眼实习已经快半年了，回顾其中的点点滴滴，让我亲身体会到社会真的是一所大学，工作中既有成功后的欣喜和激动，也有挫败后的失落和无奈。在师傅们的谆谆教导下，我在收获业务技能的同时，内心也经历着微妙的成长。

因为机缘巧合，我很顺利的进入了一家玩具公司，成为一名行政人事文员。我的工作主要包括处理每天的考勤、接待求职员工并进行解说，及员工入职、请假、辞职手续的办理、人事档案的整理、保管、用工合同的签订等。在工作的过程中，既有收获的喜悦，也有失败的遗憾。

由于我是新来的人员，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。前几天就是整理一些简单的资料，填写一些劳动合同。刚步入工作岗位，才发现自己有很多不懂的地方，于是我就向我同一个办公室的女孩学习一些办公知识，她是一位老员工，工作的时间比较久，所以她对公司的事情都比较了解。作为行政人事文员，所做的事情比较琐碎繁杂，指导我的同事教我，做事情要分主次、有条理，有耐心。说着容易，做着难。每天要处理考勤、办理入职和辞职人员的手续、填写用工合同、整理废旧纸张再利用等，手头有多件事情需要完成。当然这时候就要将重要的事情放在首位，把

所有事情的主次顺序排好，这样就不会乱。一段时间之后我对工作上的事情逐渐熟悉起来，我从处理考勤开始。虽然看似一个简单的动作就能处理完整的流程，但实际操作起来却并不是行云流水般流畅的，这其中所抱露的细节问题也决不是可以草草了之的。每天面对着考勤里面那么多的数字，需要一个一个检查，眼睛是很容易看花的，一不小就会漏查的。刚开始处理考勤经常出错，然后也会被领导批评，感觉做的很吃力，心情自然也不会高兴，但是渐渐的在同事的帮助和指导下，随着自己熟练程度的增加，我已经慢慢从常犯错，减轻到少犯错，犯小错，并争取不犯错。错误减少了，领导也不会再批评了，从中也得出了自己的心得，做起事情来也没那么大的压力了，心情也就轻松多了。正如我们领导说的：“做考勤需要的不是超凡的智力，而是一份细心和耐心。”确实如此，处理考勤的工作是一项看似简单但精密度很高的工作，它需要的是更多的耐心和细心，所以我一直都在培养自己这方面的能力。我把每次犯错都做为对自己的一次警示，更是做为自已迈向成功的一道道关卡，人生不拒绝犯错，重要的是看待错误的正确态度和之后的自省。正好最近公司快要验厂了，要做的事情很多。要分主次，有条理是做好事情的关键，我时刻牢记着这句话。

我现在的工作主要是负责公司员工的考勤和一些人事资料(包括新员工入职和员工辞职)，因为要验厂所以我所做的任何一件事情看似微乎其微，其实都关乎到公司的以后的发展，是不能够出任何的差错。准确，是对工作质量的最低要求。考勤管理的准确性，涉及的方面很多，比如每天在处理考勤的时候，发现哪个部门哪个员工的考勤有异常，就要与这个部门的负责人进行沟通，了解其中的原因。简要地说，就是：办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。员工的入职资料，就要保证文件的质量，材料要真实，写字要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错，否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

工作中，我接触了一些办公用品，如传真机、打印机、扫描仪等，刚开始的时候这些东西我都不会用，因为在学校的时候没有用过这些，于是我就采用了看、问、学等方式，掌握了这些机器的基本操作，了解了公司办公的基本情况，为以后工作的展开奠定了坚实的基础，做事情的时候也就顺利多了。同时在此期间我也学到了许多更有用的东西。在这一过程中，从个人发展方面来说，我认为对我影响的应该是一个人在工作中的作风及一个良好的心态。

我的工作关键是要细心，还有学习对人怎么说话、态度及其处事。特别是在公共场合时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。有时难免会出现一些我处理不好的事情，然后那个教我的同事或是主管就会帮忙解决。看到他们处理事情的方法我才明白只有经历的多了，磨练的多了才会有经验。

我现在上班近五个月了，在这几个多月中，有时心情不好的时候就会想辞职不做了，想着在校做一名学生是多么的好啊，为什么要来工作要来受别人的气，也许我是刚开始工作，有时受不了领导给的气，加上厂里又在验厂压力又大，所以自己心里很不舒服，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来仔细想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么？刚开始，就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会就要从各方面锻炼自己，不然以后干什么都会干不好的先就业，后择业。我现在要好好锻炼自己。再好好学习，之后相信自己通过努力一定会找个好工作来回报父母及其所有的老师的。别的没有什么奢求的，现在当然是把磨练自己放在第一位。在这几个月中，我学到了一些在学校学不到的东西，即使都明白的事，可是刚开始有时还做不好。但静心一想我们早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。

所以现在做事，不仅要持有虚心求教的态度，还要懂得取长

补短，最重要的一点就是忍了也就是坚持不懈。现在，我工作的时间虽然不久，可是我发现自己真的变化了一些，会比以前为人处事了。所以，现在我们应该珍惜学习的机会，而不是抱着埋怨的心态。

在工作中，互相谅解使我很感激他们。有时同事有事要请假或是要晚来一点，就只有我一个人在办公室办公，我一个人可能就会比较忙，但是偶尔我也会有些事情需要其他人的帮忙，所以大家相处的很好，没有什么隔合。上次经过全公司人员的一起努力终于验厂顺利通过了。现在工作也不是很忙了，同事之间又相处的比较融洽，所以，感觉现在的工作还是挺不错的，最重要的就是心里上没有什么额外的，不必要的压力，可以好好工作，学习。

现在在办公室，有空闲的时候就会看一些人力资源方面的书，虽然自己所学的专业在此时没有派上什么用场，但我觉得应该多学点，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。多掌握一些技能在以后找工作也可以给自己多几个选择。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。在人事文员这个职位上，技术性的劳动并不多，大多是些琐碎重复的工作，因而文员在工作中所会遇到的挫折主要可能发生在：（1）与上司沟通不好；（2）上司给的某份工作感觉吃力，难以胜任；（3）对琐碎重复的工作感到厌烦；（4）与上司发生争执。

针对文员这个职位的特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。古曰天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正

是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。

通过实习的半年里，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上学不到的知识，受益匪浅，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。同时，我也了解到自己的不足，在社会这个大学堂里我还是一个小学生，还有很长的路要走，应该抱着谦虚谨慎的态度，无论大小事情都要认真踏实的完成，走好每一步，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，虚心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色，不管是在什么地方工作，都会努力！

推荐合同范本：

## 实习个人总结与自我鉴定篇二

从踏入公司的那一天起，我意识到我的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则对不起关心自己的人们。

“实践是检验真理的标准”，从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成领导，曾经的同学变成同事，相处之道完全不同。

在实习过程中发现，理论与实际是有很大差距的。可能我们在大学里学的知识很难运用到工作中来，或者根本行不通！同时，走到社会中去，形形色色的人都有，有些比较坦诚，有些城府很深，有些资历很深，因而对于不同类型的人用同一种方式去沟通是很难行得通的！

世界上没有随随便便的成功，只有努力付出了才会有回报！我深知自己的职业之路还很长，所以在今后的工作和学习中，

我会进一步严格要求自己，虚心向其他领导、同事学习，我相信凭着自己高度的责任心和自信心，一定能够取长补短，争取在各方面取得更大的进步。

## 实习个人总结与自我鉴定篇三

在大学三年得美好时光里，我的思想品质，知识水平、工作能力方面都有了很大的提高。在这个阶段，我经历了身心成熟和知识的积累，为我以后的人生做了好铺垫。

在思想上我不断用先进的理论武装自己的头脑，热爱祖国，拥护中国共产党的领导，坚持四项基本原则；自觉遵守《学生行为准则》和学校规则制度，尊敬师长，团结同学，关系集体；思想上和行动上与党中央保持一致，积极主动地向党组织靠拢并被评学校入党积极份子。

学习方面，我觉得大学生的首要任务还是学好知识，所以在学习上我踏踏实实，一点也不放松，并取得了优异的成绩，获学校07-08学年三等奖学金。但对于我们畜牧兽医专业的学生来说，光光学好书本上的知识是远远不够的。于是我利用课余时间经常阅览药理类的书籍，并参加了一些畜牧兽医专业的技能考证，获得了疫病防治员中级，兽医化验员中级证书。

在工作方面，在大学三年里我始终担任班里的组织宣传委员。在职期间我认真地传达上级的决议和指示，结合班级具体情况认真地开展工作。并积极协助其他班干认真做好班级管理工作，取得了优异的成绩，我班多次海报获奖。

在生活中我觉得大学校园就像是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。

尽管还没有走出学校大门，但是我已经有了对社会的初步理解与尝试，这些都是我在三年大学生活中知识以外沉甸甸的收获。相信我将是一个合格的畜牧兽医毕业生，理想的畜牧兽医人才。

## 实习个人总结与自我鉴定篇四

实习结束了，原本迷茫与无知，现如今满载而归。因而十分感谢医院给我们提供了这样好的实习环境和各种优越条件，感谢所有的带教老师对我们的辛勤教导，让我们在踏上岗位之前拥有了如此良好的实践机会。

我毕业于安徽省黄山卫生学校，学习护理专业。在校时成绩优异，每学期均获“一等奖学金”，连年被评为“三好学生”，是老师眼中品学兼优的好学生。实习期间我不怕脏、不怕累，熟练掌握各项护理操作技术，表现优秀，深得带教老师好评，是带教老师眼中勤快、听话的实习生；护理病人时，我用心去体贴病人，用熟练、轻柔的操作去减轻病人的痛苦，用真诚的微笑带给病人一丝温暖，用通俗易懂的语言，委婉、温和的音调为病人解决疑难，在病人眼中我是一名态度和蔼的好护士。

之后的两年里，我曾一度消沉，曾经的天使梦被现实无情的击碎，曾经那么自信的我，被生活压得好累好累，夜深人静时，我也曾抱怨自己，抱怨生活，曾不止一次地问自己：属于我的路在何方？可是转念想想下岗工人的再就业，与他们相比我岂不是幸运的多，我只不过是一时的失意，怎能如此消沉、轻言放弃呢？我应该做好准备，等待机遇，抓住机遇。

最终生活还是善待了我，我迈进了县医院的大门，干起了自己心爱的护理工作。重新穿上白大褂、戴上燕尾帽的那一刻，心中激动万分。每天穿梭在病房中，看到患者一天天好转，一个个病愈出院，心中真是快乐，感觉一切都是那么的美好！

这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。总之在感谢一附院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床护理工作能力，对护理事业尽心尽责!我希望自己能成为一名合格优秀的南丁格尔!

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 实习个人总结与自我鉴定篇五

实习结束了，在这里首先感谢公司为我提供的这次宝贵实习机会，感谢领导在工作中对我的悉心教导，感谢同事的协作支持。

十几年的学习生涯接近尾声，实习时我走向社会的一个的一个热身运动。毕业后，我们又买入一个新的起点。新的旅程艰难而宽广，充满着挑战与机遇。

通过此次实习，主要有以下几点体会。



1. 首先是个人角色的转换及人际关系的变化—从学校里的学生变成了未知领域从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人也变换了角色，老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有想象中的那么善于沟通。当然适应新的环境需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快的完成这种角色的转变，真正的融入这个环境，融入这个集体。

2. 在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会没过与实际工作方面的收获。特别是在实习过程中，我看到了工人和领导对工作的态度，认真负责。对于我们这个养殖行业更是要多有一份细心和爱心，才可以把工作做的更好。工作中有许多的困难，都是在领导的决策和工人的努力大家团结一致，把工作做的更好。让我看到了团结、智慧、爱心的伟大力量。

3. 走出校门，踏进社会，不能把自己的期望要求的太高。因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望还是非常必要的。不能认为我在学校里读了多少书、写了多少字、听了多少课，自己就很了不起。我们毕竟还是一个初出茅庐的社会新人，没有任何实践经验，比起工人经验差的很远，比起领导更是有很大的距离。告别了学校生活，社会生活起步，应该在步入社会后，继续努力学习，不断的增长和扩展知识面，才能使自己在社会有一席之地，才能更好的融入这个社会。

4. 多听、多看、多想、多做、少说要知道自己是否能胜任这个工作，关键在于自己对待工作的态度。态度对了，工作就可以更好的进行。态度不好，就算自己有在大的优势也不会把工作做好。我们刚到这个环境，我们更应该多看别人怎么做，多听别人怎么说，然后自己多想，工作中自己更要多做，少说一些没用的。因为做比说来的更实际吧。

5. 少埋怨在我们这个工作环境，也许会有人觉得这里那里不好，同事的相处工作也不如愿，经常埋怨，这样我想了只会影响自己的工作情绪。不但做不好工作，还增加自己的工作压力。所以对存在的问题尽可能的去解决适应，看到好的一面，这样才可以保持工作的激情。

6. 与人为善，和睦相处，加强和同事领导之间的沟通交流从学校走到实习单位，一切都变换了，所以相处之道固然不比学校，所以要及时调整自己，但是与人为善，与他人和睦相处，多和同事交流，多和领导沟通。我想这样会更好的让我们及时适应这个环境。

7. 错不可怕，就怕一错再错。每一个人都有犯错的时候，第一次犯错了不要紧，大家会提出帮你纠正也可以原谅你，但是同样的错误再有下一次就说不过去了。

8. 自己自重，尊重他人新的环境，要严格要求自己，自己要自重，尊重他人，这个很重要的。不能有才无德，那么这样就就是危险品了。

总之，毕业实习让我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸取，但是我已经做好了准备，无论心态还是技能上。现代的社会是残酷的，但是只要努力认真付出，我的职业生涯我相信必定能绽放属于他的光芒！

看过毕业实习自我总结鉴定的人还看了：

1. 毕业实习鉴定自我小结
2. 毕业实习鉴定表自我总结
3. 毕业实习自我鉴定总结

## 实习个人总结与自我鉴定篇六

20\_\_年\_\_月\_\_日至\_\_月\_\_日，我在\_\_市\_\_中学\_\_班进行了为期近\_\_个月的实习。实习的基本资料包括两部分：课堂教学、班主任工作。在原任指导老师\_\_老师和班主任\_\_老师的耐心指导、帮忙下，我较好地完成了教育实习任务。

实习期间，在\_\_老师的指导和支持下，我总计听了\_\_节课，上了\_\_节课。教学实习中，总的来说，我能认真备课，所设计的教案规范准确。课堂教学中，教学效果良好，教学资料能当堂消化、巩固，教学重点突出，明确，能够顺利地完成任务同时，课外辅导耐心细致，批改作业仔细认真，还经常请\_\_老师指出缺点和不足，以不断地提升自己。在实习过程中，我深刻的感受到：上一堂课容易，但要想上一堂精彩的课很难!需要下很大的工夫。在教学之前，我都认真听了指导老师的课。从中我也学到了很多教学方法和技巧!同时我都准备好每次课的详细教案和课件资料，并全部交给指导老师修改。

实习期间，作为实习班主任，每一天课间操时维持秩序，监督到位，耐心地做学生的思想工作。教师节期间，我在班主任\_\_老师的指导支持以及学生的用心配合下，筹办了以“尊师重教”为主题的班刊展览活动，得到了老师和学生的极大肯定。

在整个实习生涯中，我本着对学生负责的态度尽心尽力做好每一件事情。

自己在实践活动中得到了极大的提升，学到了许多书本上根本学不到的东西，受益匪浅，为以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。

但是，在教学过程中，时间把握不当，不能在有限的45分钟内完成教学目标任务，教学过程和教学环节常常出现疏漏的地方，给学生造成必须的理解困难。所以，我想，作为一名\_\_生，要真正走向了工作岗位，还需要自己以后\_\_个月的实

习不断地努力实践，追求进步。

实习尽管辛苦忙碌，但却是对我人生的一大有益的尝试和磨练。最后，我要感谢辛勤指导我的\_老师，是他让我学到了很多的教学知识，使我从稚嫩的教学走向了成熟的教学。同时，我也要向指导和勉励我的\_老师以及\_中的老师们表示衷心的感谢和崇高的敬意。

## 实习个人总结与自我鉴定篇七

临床实习，能让你体验到病痛的痛苦和治愈的快乐，也是付出就会收获的真实写照。那么你要怎么去写临床实习自我鉴定总结呢?下面由本小编精心整理的临床实习自我鉴定总结，希望可以帮到你哦!

转眼之间，我到临床实习已有3个星期了。实习是将我们所学的理论知识付诸于实践的良好开端，是我们迈向临床的第一步。

在附院实习的3个星期里，让我感慨万千。实习的第一天，我觉得自己很迷茫，对临床的工作处与比较陌生的状态，也对与自再这样得新环境中能够做的事还是没有一种成型得概念.庆幸得是，我们有老师为我们介绍血液科的情况，介绍一些规章制度，使得我们在短时间内进入了状态。在实习过程中我们每天做的最多的就是查房、写病历、病程记录、出院小结等等，就是这些看似简单的内容却磨练了我的意志和耐心，老师一而再再而三的修改而我一而再再而三地重抄，我知道这是老师对我的严格要求，对我以后的医学生涯打下很不错的的基础。

静下心来总结了一下，首先就是体会到什么是“书到用时方恨少”，对我来说，我的理论知识学的自我感觉还不错，但

在查房老师问我一些相关的知识时我却哑口无言。其次，动手能力不强。临床实习的一大特点就是有机会，如我在血液科做的骨穿、心内侧心电图、测肌红肌钙[bnp]等，第一次做的时候总是手忙脚乱的，频频在细节上出错。再次，到病房实习，接触最多得是病人，我们刚到临床的实习生最重要的一件事就是问病史，虽然我们在学诊断、内科是有过问诊的经历，可这回到了临床思路变得不清晰了，往往疏忽关键内容。最后，老师工作繁忙，花在我们身上的时间是有限的。

虽然实习的过程中会遇到种种困难，但我会保持十足的动力和干劲，在接下来的日子里我应加强我的临床思维的培养、加强各方面能力的培养。

满怀自信的我，在见习的第一天早上，早早地来到了一附院推拿科。到了八点，医生和护士准时的交接班，值夜班的医生和护士将昨夜病人的情况进行报告。我站在旁边认真地听着，然后各个管床医生分别开始查房。我就跟着李老师开始查房，兜里揣着小本子和写字笔，身上带着听诊器，认真地听老师如何询问病人病情，看他作相关体格检查，并时不时地把关键信息记录下来：我注意到老师在询问病人时，还时不时注意病人打点滴的速度是否合适：检查病人是否按时吃药，是否按要求吃药，并且将每一种药的作用对病人做了相关讲解，尽管这些都是护士做的事情，但为了更好取得更好治病疗效，老师还是不厌其烦地重复着，以确保万无一失。看着老师那认真负责的工作态度，我对老师产生了崇高的敬意。

查完房以后，我就跟着老师和学姐来到推拿治疗室，在老师的指导下我开始给病人做治疗。因为之前在学校就学过推拿手法学，所以还是比较容易上手的。在老师的带领下我就大胆的在病人身上练习手法，不对之处老师就及时纠正，这让我的手法进步很快。在学校学的大部分都是理论，实际操作很少，在这里弥补了学校的不足，而且还能将理论与实践有机的结合在一起。做完病人之后，老师会教我们如何开医嘱，

我也跟着学姐学开化验单，整理病历本以及其他的相关琐事。

早上做完病人后，下午对于我们见习生来说还是比较自由的。尽管如此我们并没有闲着，而是在彼此身上练习手法，巩固学过的东西。除了练习手法，我们还学习如何拔罐、如何艾灸以及电针的使用，在这里得到了很多自己动手操作的机会，而不是像以前那样只有观摩得份了。

在接下来的一个多月里，基本上是如此。老师有空的时候就会跟我们讲讲推拿科的专科病种，病种的病因病机、临床表现、诊断与鉴别诊断、相关检查及治疗等。在医院见习就是与学校学习的效果不一样，直接面对病人，让我们不仅不觉得枯燥，反而觉得更容易理解与记忆了。当我遇到不懂或者非常模棱两可的问题是，我会在老师有空闲时间时向老师进行询问，这样他会讲得更详细一点，有时也会向学姐虚心请教，在其他时间我会抽时间复习以前学过的知识，以达到温故而知新的目的。

记得有一个早上查房时，一个病人向老师反映说：“在医院治疗了差不多半个月了，病情怎么不见缓解，还是老样子呢”老师耐心的对病人解释说：“您这个是长期劳损造成的，需要长期的治疗。。。 ”出了病房老师就和主任讨论这个问题，因为这个病号是在其他医院治疗效果不明显才转入我院的，本不好治的病效果当然是不明显了。这让我想到了，当医生不仅要医术精湛，而且还要学会很好的与病人沟通，减少医患矛盾，改善医患关系。

在见习的过程中，通过自己的严格自我要求及老师、学姐的耐心指导，我基本上掌握了基本手法，学会了开各种化验单，熟悉并了解本科室常见疾病的症状体、一般体格检查、辅助检查、诊断治疗与预后转归等。同时我也发现自己在学校到的那点知识不扎实，或理论联系不是实际，或知识范围太窄等。虽然有时候站得腰酸腿的，很累，但是因为存在这些问题，不得不迫使自己坚持跟着老师转，并时刻提醒自己重温

课本的理论知识。

在这短短的一个多月里，我充实地过着每一天，严格要求自己，不迟到不早退，遵守科室相关制度，跟着老师查房，熟悉病人的病情。查房和治疗时随机应变的给老师递上棉签、针灸针、消毒液等，严格按照无菌操作的要求，随时做好助理工作。按时完成老师分配的工作并积极主动的问问题，同时帮助病人解决一些生活上的小问题。

在医院里，老师对我们说：“当你们穿上白大褂时，在病人面前你们就不是学生，而是医生，应该随时注意自己的言行，要学会参与科室的管理，而不是一个旁观者”对于这一点我是深有体会，因为有一次下午在推拿门诊下班后，我正走在回推拿病房的路上，因为穿着白大褂所以有位阿姨跑过来向我问路：“说照x线片在哪照啊”我一时傻了，因为平时没有留意，一时还真答不上来，只好不好意思的说了句：“不知道，您问问其他人吧！”只听见阿姨会了句：“作为医院的工作人员竟不熟悉自己的医院”所以去医院还要熟悉各科室的位置，这个也非常重要。例如病人向你问路时，老师让你去某个科室拿点东西或办点其他什么事时，这都会派上很大的用场。对于科室相关设备你也要最好熟悉一下，某个病人做某种治疗的参数及时间最好也用笔记一下，下次老师叫到你时，你才不会感到尴尬，这样才不会给老师留下不好的印象。在医院必需树立有菌观念，无菌操作的意识，因为医务人员本身也会带来细菌，所以为了病人和我们自己，我们要做好防备措施。

在这次见习中，我受益颇多，不仅学到了相关专业知识，还认识了很多老师及朋友，扩大了我的交际圈，再和他们相处的一个多月里，让我感觉到很快乐。见习当中感受到在学校掌握好理论是多么的重要，因为走上临床就是实践，没有理论的指导，实践就无从谈起，基本上是做一步就错一步，这会让人很没有自信心，所以理论就显得非常重要了。有了理论来指导实践，实践的正确率就会升高，在实践中总结经验，

让理论与实践更好的结合。这次见习后我知道了在以后学习中应该注意些什么问题，应该怎样把学到的东西运用到以后的生活和工作当中，做到学以自用，提高自己的学习能力和临床操作水平，为明年实习打下坚实的基础。

不知不觉已经在全国百姓放心医院-湘乡市人民医院内外科(心内，骨科，肿瘤血液科)实习两个多月了，这也是我在离开学校以来，第一次真正的上临床，对于我来说，一切都是那么新鲜，离开了枯燥的书本，面对的是活生生的病人，而我，也面临着学生跟实习医生的角色转换。

在我们下科之前经过简单的培训，可是这些培训对于我们从来都没有接触过临床工作的我们，是远远不够的，我们还需要适应和学习很多东西。我把在各个科室学习的心得总结如下：

1、订个目标

2、迅速适应

医院的学习和课堂学习不同，刚刚实习的同学可能很深有体会，没有课室，没有教材，没有作业，没有考试。我刚开始也晕了，感觉自己太多东西不会了，又有太多的活儿等着我们去做了，写病例、病程、贴化验单等琐细的活儿。我认为：边干边学，干就是学。既然在临床学习就是应该是“实践第一”，它意味着你要去干有关诊断、抢救、观察、治疗一切大大小小的事情，在科里绝大多数时间是在干活，而不是在看书，这就需要我们去适应在临床上的学习方式，并不是像有些同学说的一样，在病房工作又忙又累，啥都学不到，其实这是方法不得当。我的适应方法是，看书结合临床，上班看病，下班看书；比如来了一个类风湿关节炎的患者，我会先把类风湿关节炎这章看一遍，掌握其诊疗规范标准，然后再观察类风湿关节炎病人的情况，对照书本，书本-实践-书本-再实践。事先看书可以指导你的临床实践，事后看书可以对



你的临床实践予以校正、补充和深化。对于我们这些初出校门的实习生，在学校里看书是为了学习，而在临床工作中看书则是为了实践。

### 3、注重细节

在病房里工作，不但要记住病人的主要症状、体征和辅助检查，而且要记住治疗的具体方法和全部细节：药名、剂型、剂量、给药途径和给药方法等等，这就需要我们注重细节。我们得经常去查房，和患者交流，了解患者病情变化情况，了解患者的既往史、药物过敏史等等。实习前，我买了本小本子，现在终于派上用场了，我把患者每天的情况、用药后的反应、检查结果都记录在案，有时间的时候就翻翻小本子，有时候真的会对你有所帮助。我科就收过这样一个病人，该患者是以重叠综合症(类风湿关节炎+硬皮病)收入我科的，入院之后有日查房问病史，患者有眼干、口干、吞咽干性食物困难的病史，马上想到是不是合并“干燥综合征”，追查腮腺活检和上消化道钡餐，很快就证实该患者确实合并“干燥综合征”，这就要求我们实习生重视细节观察和病史追踪，从小的事情做起，给血压高的患者量血压，给糖尿病患者制定膳食方案，给有损伤的患者包扎换药等等。

### 4、培养思维

在临床工作，我觉得要培养严谨的临床思维，这点也是我所欠缺的，临床思维是临床医生接触病人后形成初步临床诊断和制定合理治疗方案的基本思维形式，是临床医生的基本功。要培养严谨的临床思维，就要求实习医生详细正确的询问病史和体格检查，尽量掌握病人所有疾病的相关信息是进行正确临床思维的关键，尽管现在先进检查设备很多，但是辅助检查只能起到辅助诊断，印证结果的作用，只有详细的病史和可靠的体征才是对疾病推理性分析的客观依据。此外，还要建立严密的逻辑思考，在实习的过程中，我们实习生要善于思考，勤于思辨，但切忌不科学，不严谨的“联想”，

应对病人信息进行选择性编码，结合病人主要表现及其相关的背景因素，将各个方面的“症状”整合起来思考，抓住问题的实质，有限度地寻找相关理论来解释，而最终获得正确的诊断和治疗方案。

其实在三个科室实习的体会远远不止上述几点，由于时间仓促，没有时间整理日记，故将自己印象深刻的几点写出来，感觉自己词句混乱，改了又改，仍是觉得言不达意，希望对正在实习或以后实习的同学有些帮助吧！

## 实习个人总结与自我鉴定篇八

为期整整两个月的时间，却让我觉得如此短暂，意犹未尽。从一个懵懵懂懂、谨慎执行着指导老师给出了任务的师范生到一个可以独当一面、主动给予建议的实习教师，这两个月对我来说是一种化茧成蝶般的蜕变。我的实习内容包括两大部分：课堂教学和班主任工作。在原任任课指导老师赵老师和班主任杨老师的悉心指导和帮助下，我很好的完成了教育实习的任务。

在教学工作方面，我积极听课，吸取各种不同风格的教学方式与教学经验，认真备课，用心修改教案，与指导老师赵老师仔细核对教案，保证教案、教学课件规范、内容准确、课堂可以顺利进行。在进行了课堂教学后，虚心听取指导老师对我的课堂教学的建议，并配合给予改正，争取在下堂课中进行改善。在课后能够主动积极的帮助原任课老师批改作业，并且高质量、高效率完成。主动了解学生的学习情况，针对不同的学生的特点对其进行不同程度的把关测试，帮助他们及时消化所学的知识，高效率完成学习任务。

他们把关，不厌其烦的耐心讲解与开导。在两个星期的督促、劝解拖沓的学生过关之后，取得了良好的成效，懒散的学生能够主动积极地来过关，并在期中考试中取得明显的进步。

在实习过程中，由于两位指导老师的悉心教导，学校老师们热情帮助和学生们的热切配合，我非常圆满的结束了这两个月的实习工作。但是，同时我也发现了自身存在的不足，比如上课时的小紧张，课堂上对一些细节的疏忽，语音语调不够生动、有些平淡，板书书写过慢等问题，都是我在今后需要加紧解决的问题。

实习对于每位走向教育事业的人来说都是至关重要的。通过本次实习，我不但收获了许多宝贵的教学经验，也学习到很多为人师长所需要明白的道理以及许许多多与学生相处、与老师们相处应该有的态度和行为。感谢这两个月里所有老师与学生对我的无限包容和帮助，我想今后我会更加努力，力求做一个受人爱戴的好老师。