

# 最新应届毕业生工作总结 应届毕业生实习工作总结(汇总5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。什么样的总结才是有效的呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 应届毕业生工作总结篇一

时间一点一点的过去，实习的日子，终于走到了头！面对这三个月的旅程，我不禁发出了一声感叹。作为一名大学生，我初次走出了大学的圈子。初次，以一名工作者的身份踏足了社会。这次的体验，让我感受到了很多，体会到了很多。但是最重要的，还是我能够学习到这么多的知识。

如今，实习的日子已经结束了，回想这整整三个月的体验，现在反而感到不舍起来！为此，我对自己这三个月来工作的心得和体会记录如下：

### 一、再入公司

第一次来到\_\_公司，是我面试的时候。当时的我一心只想着面试，并没有多余的精力去观察这个“可能是未来工作场所”的地方。

而在此来到这里的时候，我已经是一名实习员工了，不仅改变了名号，心境上也发生了许多的改变。坐在自己的位置上，我不自觉的模仿着同事们，努力的在自己的位置上完成自己的培训任务。

在这个阶段，我非常的紧张，并没有融入到公司中来，这不

仅让我显得非常格格不入，更让我的对工作的学习也感到不顺利。不过好在最后我还是克服了这些，积极的通过自己的努力在工作中提升自己。

## 二、工作阶段

结束了初期的实习，我开始真正的进入工作阶段。面对着陌生的工作，我一天天的都在强化着自己。在这个阶段。给我体验最深的，那就是对同事们的学习，或者说一一模仿。

起初，尽管经过了培训，但是面对众多的工作我依旧是束手无策。能够完成任务，但是却总不能达到理想的效果。

但是后来，我开始自己主动的学习，向那些出色的同事们。开始模仿，并不断的从中吸取经验。渐渐的，我也开始掌握并理解了工作的技巧！这对我而言是非常重要的开始。而越到后来，我也越是能理解工作，并开始独自的完成那些工作。

如今，我已经有了很大的成长，不仅仅是在工作上，这段时间的生活，同样教会了我很多的东西。

## 应届毕业生工作总结篇二

实习就像是一次奇特的体验，让我们从一名在校的学生，一转身就成为了一名步入职场的工作人士。在这段身份的转变中，我从环境、工作、人际方面感受到了很多与学校体会的不同，但在同时又有很多相似的地方。这些奇特的感受都让我沉浸在社会环境的学习中。甚至不知不觉间转眼已经过去了三个月的时间。

如今，我已经充分的体会了社会的环境，并让自己适应了现在的工作环境以及自我责任。现回顾这三个月来在xx公司xx岗位上的工作情况，我对自己实习期来的工作做总结如下：

此次，我按照实习老师的指点，通过对自身简历和各方面的准备，顺利的在x月x日来到了此次实习的企业——xxx有限公司。

在实习的工作上，领导不仅是我的管理者，也是我在这份岗位上的教官。通过在正式进入岗位前的培训和锻炼，我借助自身的经验和领导的耐心教导，牢固的掌握了工作的基础技术。并在实践的锻炼中，发挥了自身的能力和知识，掌握了实际的工作经验。

此外，在工作期间，我还学习了关于公司的管理要求，并在工作中严格执行，提高自我的管理能力，并能按照要求完成领导指派的工作任务。

首先，我在过去所累积的知识和技巧在实际工作中得到了较好的发挥，对于过去在书本知识上不懂的问题，在经过实际的操作后，也渐渐有了了解和体会。

其次，在工作期间，我通过请教并模仿领导和其他同事的工作方法，借此学习到了很多的实用经验，并大大提升了自己的工作处理能力。学习了较为简单的技巧。

再次，面对实际的工作，我的从岗位上体会到了自身的一些不足。但也因此明白了自己今后需要学习的方向，通过自我的钻研，我的专业能力也有了很大的进步！

在这次的实习工作中，我较好完成了实习顶岗的任务，并在社会的环境中，学习了经验，体会了环境中的许多变化。让自身的适应能力和应对技巧都有了许多的成长。

但在实习中，我仍然有许多明显不足的地方，如：判断力、工作集中性、自我反思能力等。在工作方面，都还是十分不足。

为此，在今后的工作道路上，我要多向前辈学习，提升自我经验，改进自身不足，在社会中，取得更好的成绩！

## 应届毕业生工作总结篇三

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，通过它可以正确认识以往学习和工作中的优缺点，不如我们来制定一份总结吧。但是总结有什么要求呢？以下是小编收集整理的应届毕业生实习工作总结，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

20xx年1月4日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的实习之路，当我坐上离开学校的列车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且布满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。在这四个月中，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进步。

是的，实习的生活是布满艰辛与挑战的。深圳是一个令人向往的现代化城市，她充满激情与活力，是天堂，也是地狱。当我来到实习公司面对的第一个问题就是食宿问题，深圳高楼林立却没有我住的地方，由于经济问题我只能选择住在离公司比较远一点的地方，这里相对比较便宜，一个小房间和一张床就是我住的地方，每天六点半我会准时起床，在小区里吃两个包子，然后乘坐接近一个半小时的车到公司。我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上人的道理，每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无穷的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，我自然也比例外。我知道我的实习之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。我自然感觉这对我没有什么，我很适应，我也是步行上中小学，吃粗粮长大的，这点苦还不及我儿时的十分之一。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在实习过程中，我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，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。刚上班时公司刚完成搬迁，一些实验室和设备都没有完成检验和校准，所以暂时没有什么工作。首先接触的是如何融入工作，刚开始进行的是对实验室和仪器的熟悉了解，因为公司里的仪器大部分都是进口的，这和学校的国产仪器有些区别，但是基本的原理还是一样的，因此这对我来说也没什么难度。

在这期间，我主要完成了这几方面的工作：实验室日常安全检查，熟悉本科室仪器设备的应用，科研样品的测定□20xx仪器设备档案文件整理归档，协助工程师完成仪器设备的检验校准等工作，此外我还参加了“3.15”消费者权益日食品安全宣传和“文明出行”义工等活动。

时间过的真快，转眼间，我在xxx公司的实习马上就要接近尾声了。通过这四个月的实习，我接触到了真正的规模、工作，亲手进行了完成了实验项目的测定，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了实验处理的流程，从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的能力是远远没有达到工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化□xx学科作为一门与实际工作结合紧密的学科，实践是检验学校里的学习成果的最好的试金石。将所学知识转化为工作能力，这样才真正做到了学有所用。

实习的生活是温馨和幸福的，这里布满着浓浓的乡情，这里的同事和领导对我关心有加，他们知道我远道而来，对我的生活十分关心，这里的每一个人都是那么淳朴与善良，都是那么热情，周末的时候同事们还经常会叫我一起参加活动。

在完成各项工作的同时，我还存在着以下几点不足：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特别是应用工程软件还不够熟悉。

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、学无止境，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，我将通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。

3、“业精于勤而荒于嬉”，实践是不断取得进步的基础。我要通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

以上是我的实习工作总结，这是一段布满艰辛和收获的经历，这是一段布满幸福和快乐的旅程，这是一段布满挫折与反思的人生。

## 应届毕业生工作总结篇四

经历了在社会的一段努力和拼搏后，我在这个新环境里已经渐渐的适应了加入工作的生活，这不仅表示着我已经从一名学生正式向一名社会工作者转变，更意味着我自身的思想开始认可这份工作，开始积极、严谨的去面对这份工作。

如今，实习了已经有一段时间了，在此我将自己的工作经历和个人岗位情况总结如下，希望自己能在工作中取得更大的提升和进步！

在思想上，通过在社会中的体会，我在思想上对自己的定位有了明确的认识。并且在公司的时间里，我也从领导身上学习了很多，了解了关于公司的文化和企业理念。并借此提高了自我的认识，加强了我对待工作的态度和责任感！

作为一名工作者，我热爱祖国和人民，对待工作严谨认真，自觉遵守法律法规，以及工作的纪律要求，努力地塑造了自身良好的品德。

在学习上，我作为实习的新人，一直努力的在培训中提高锻炼自己。通过和领导接触的机会，我从领导身上学习了许多工作的经验技巧，并以此改进了自己的工作。

当然，除了学习之外，我也渐渐认识到实习实在实践中学习！为此，我在实际的工作中也花费了很多的努力，不断的锻炼自己，提高自身的实际技巧，完善了自我的能力。

作为一名新人，我在工作中的起始表现的并不是很出色，甚至因为经验的不足，在工作中我还犯下了不少的错误和问题。但后来，我学会了对自我的严格要求，并通过在思想上的改进来带动自己行为上的要求。通过纪律和责任感上的加强，我自身的能力也得到了极大的提升和进步，在xx公司xx岗位上，取得了领导的认可和同事们的赞扬。

但让，我也明白自己现在所取得的，不过是最基础的要求和能力。要在这份工作中取得真正的成就，现在这些能力显然是不够的。为此，我还会在工作中更进一步的锻炼自身的能力和技巧原创。让自己能顺利的完成今后的工作要求，并取得更大的进步！

经过了这次的反思，我对自我的认识也更加清晰了。我明白自己的能力虽有不足，但青春和热情就是我现在的资本！我会继续努力，让自己变得更加出色，更加优秀！成为一名出色的xxx工作人！

## 应届毕业生工作总结篇五

作为一名应届毕业生，我有幸在自己的实习期间来到了xx公司，并在这段工作的体验中，学习的并锻炼了自己的能力。现实习结束，我在此总结实习期间的工作如下：

作为实习的xx员工，我每天负责的事情其实并不固定。我们主要根据公司的需求由领导安排工作的任务。虽然有些杂乱，但我们却从中吸收并学习了很多岗位的相关经验，并在领导的培训下掌握了工作的方法。

后来，伴随着我们工作经验的成长，我自身的能力也得到了极大的进步。并且在工作方面也渐渐的稳定了下来，逐步于正式员工统一任务。

对于实习的工作，我始终保持着严谨又仔细的态度。在实习的工作中，我很清楚的能感觉到的自己能力的不足以及经验上的差距。为此也一直在工作上细心的去学习，请教前辈们的工作经验。

经过一番努力，现在的我不仅掌握了工作的技巧和方法，还逐步接受了前辈们指点的许多技巧，进一步优化了自身的工作能力，加强了工作的质量。

在专业的学习上，我是在适应了工作的基础工作后才逐步开始的。结合了对工作的了解之后，面对专业的学习我也能更好的找准方向，学习适合自己岗位需求的知识，并积极通过实践来加强自我的经验。

学习方法上，我有通过书籍储备自己的知识，但同时也经常向领导和前辈请教经验，这让我收获了更多实用且专业的意见，对于工作岗位也增添了更多的理解。

经过这次的`实习工作之后，我对自己有了很多的了解，也进



一步的为此反思了自己。回顾这次实习的表现，我清楚自己很多地方都是不尽人意的。但也因此，我找到了自我的改进方法，通过明确的目标和积极的锻炼，让自己的业务能力变得更加精练。但是，对比与其他同事，我仍有许多的不足的地方。这不仅仅是能力，更是运用经验上的差距。为此，我还需要多多练习，积极的吸收优秀的经验技巧，让自己能成为一名出色的工作者！