

最新学校毕业实习总结 毕业实习自我鉴定 (汇总6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。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

学校毕业实习总结 毕业实习自我鉴定篇一

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。

8. 自己自重，尊重他人

在新的环境，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！

学校毕业实习总结 毕业实习自我鉴定篇二

一年的实习生活以来，我学会了很多，也懂得了很多。

回顾一年的.实习生涯，我在经历了工作中的挫折和失败，到现在稳重和冷静，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这一年里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。但我知道这是上天对我的一个考验，在每次失落的时候我都会反省，告诉自己应该做的是什

在工作中应该善用于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。在学习方面虽然自己普通平凡，但是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。从实习的情况来看，我觉得自己更应该发奋学

习。我知道，这是我人生中的一大挑战，角色的转换，这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益一年的学习积累和技能的培养。

以前我曾经懊悔过，但是很快我选择了坦然面对，因为我深信，是金子在任何地方都会发光，但是我也知道要金子发光也要看适合的环境，在这里我知道我的将来会有光辉灿烂的一天。

在一年的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，所以假日我会积极参加社会活动，获取更多学习的经验和实践能力。我相信在以后的道路上，我会得心应手，用自己的强项来拼搏。我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

因此，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续努力，在生活上自觉从严要求自己，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，各方面表现良好。为社会主义现代化建设，贡献自己的力量。

学校毕业实习总结 毕业实习自我鉴定篇三

时间飞快，转眼间，我已实习了3个多月了。实习充实了我的学习生活，我学到了许多书本上无法体验的知识。通过实习，我感触颇多，得到许多新的认识，对许多问题多了深一层次的思考。以后就是社会上的一份子了，责任也将越来越重。我是在一家外贸公司实习，我在公司主要工作是了解生产车间相关流程和學習熟悉外贸业务，对一些新客户的发展和老客户的维护。

1月31号这一天参加了公司组织的新员工入职培训。通过培训我了解了公司的概况、企业文化和规章制度，并學習了一些

礼仪规范。之后的两个星期，我都在车间实习，了解了我司产品基本运作流程、各相关工艺及标准、质量检验（色检、卷检、片检等）中可能存在各种问题。

从2月15日开始，正式转入业务员基本日常工作。通过此次实习，我学到了很多课本上学不到的知识，使我更深刻地了解了外贸业务流程、自主创业等知识。在实习期间，我很高兴有机会参加了上海r+t□这是我第一次参加的大型展会，收获也颇多。

以下是具体工作情况：

1. 客户询盘：一般在客户下订单之前，都会有相关的order inquiry给业务部，做一些细节上的了解。

2. 报价：业务部及时回复客人查询，确定货物品名，数量，交货期，付款方式，包装规格及柜型等。

4. 下生产订单：得到客人的订单确认后，给车间下订单，安排生产计划。 5. 下达生产通知：业务部在确定交货期后，满足下列情况可下达生产通知，通知工厂按时生产。

6. 验货：在交货期前一周，要通知公司验货员验货；如果客人要自己或指定验货人员来验货的，要在交货期一周前，约客户查货并将查货日期告知计划部；如果客人指定由第三方验货公司或公正行等验货的，要在交货期两周前与验货公司联系，预约验货时间，确保在交货期前安排好时间。确定后将验货时间通知车间。

7. 制备基本文件。工厂提供的装箱资料，制作出口合同，出口商业发票，装箱单等文件。

这次的实践的确给予了我很多。通过踏踏实实的做事，认真深刻的总结和思考，我始终保持积极向上的工作态度，勤于

思考，求是拓新。我的工作规划更加清晰，对自己今后的发展充满自信，在见习期获得的点点滴滴，这些经验对我来说是弥足珍贵的。

学校毕业实习总结 毕业实习自我鉴定篇四

一转眼，三个月的外科实习生涯已告一段落，回顾这些日子，是苦是乐，是酸是甜，相信每一个人心中都有一种属于自己的味道。

外科是苦。查房、换药、写病程录、跟手术、写出院小结，每天的生活在这样重复的忙碌中度过。在普外科，早上七点半就查房，之后换药，常常是我们几个实习同学在换药室里挤作一堆。当然，在外科最苦的是跟手术，往往一站就是好几个小时，站的腰酸背痛，更惨绝人寰的是晚上值班时经常半夜两三点被叫起来急诊手术，往往是边拉钩边达哈欠，第二天就和国宝有的一比了。在泌尿科，最大的特点就是病人的流动快，这也意味着我们的文字工作量也大大增加，常常下午四五点做完手术的病人第二天就开出院，让我们不得不每天加班写病程录，打出院小结，累得回寝室倒头就睡。

外科是咸。外科医生大都是性情中人，平时关系再好，手术市里可六亲不认，一但做错事，他们骂起人来不给你留一点的面子。等做完手术后又会和你嬉嬉闹闹，好象没有什么事都没有发生一样。当我们知道医生做手术时压力很大，特别是手术不顺利的时候，压力大自然容易躁狂，所以我们所能做的仅仅是尽量不要犯错，否则的话真是欲哭无泪，只有心里乘满盐水。

外科是酸。酸的定义包括两种，一种是身体上的，一种是心理上的。抢救病人时往往都要气管插管辅助通气，皮球往往一捏就是几个小时，手脚酸痛是自然的。如果病人没抢救成功，就连鼻子也是酸酸的。

外科是辣。这点在外科急诊最有体会。在急诊，几乎所有人都是风风火火的，特别是有抢救病人时，跑来跑去忙的不亦乐乎，冬天都会出一身的汗，那感觉不亚于吃了顿麻辣火锅。

外科是甜。每次抢救病人成功，每次病人出院时对你的表示感谢，每次受到老师的表扬，心中涌起的满足感都会泛着一丝甜意，因为这是对自己工作的肯定和认可。不仅如此，在科室里大家共事的快乐也让我们难以忘怀。大家三十值班，和医生护士们一起吃火锅，看春节晚会，还有放烟花，温馨的气氛不亚于在家里与家人团聚时的幸福。在一个科室里待久了，感觉大家真的如同一家人一样，老师的关心和教导，同学之间的互帮互助，整个科室的团队协作，让忙碌的工作变得充实而快乐。

这就是外科的味道，如同五味瓶，其中复杂的滋味也许只有亲身经历过的人才能体会，而每个在外科实习过的同学的五味瓶里的内容也不尽相同，或偏酸，或偏辣，亦或偏甜，但是有一点是相同的，无论是什么滋味，都将是值得我们一生回味的味道，属于外科，属于我们自己的味道。

学校毕业实习总结 毕业实习自我鉴定篇五

时间只剩下了最后一个节点，起初面对这次实习时，我感到有一些害怕。我一直在家里是一个“乖宝宝”，从来没有踏入过社会深层，只是偶尔在母亲的服装店里帮忙看店这样浅显的实践。就算是在母亲的服装店里，我也能够感受到这个社会不同，它并不是我们想象的那样美好，也不是我们想象的那么糟糕。能够改变我们的，不是社会，而是我们面对社会的心态。所以在迎接这次实习之前，我就确定了自己的决心，无论面对什么，我都不可以放弃，也不可以回头找家里，更不可以临阵退缩做一个抬不起头的逃兵。

就带着这样的坚决，我走进了自己的实习单位。我通过在网上投简历，再面试，再复试。最终进入了这家公司做一个小

小的文员。在找工作之前，我给自己做了一个小的职业测试，我也清楚自己是一个怎样的人，适合怎样的工作，我个人比较偏安稳，不喜动荡。所以我觉得一个小的文员就足够让我满足，也足够给我一定的丰硕精神。加上我喜欢写东西，我想在工作上也是一部分实现自己的爱好，也将它有效的发挥出来。我就这样勇敢的走进了自己的实习旅途之中，也怀抱着更美好的幻想在工作上继续努力。

这是一家比较大型的企业，一个小文员的事情也非常多，打杂是一名文员的基础。到公司的第一天就得学习打杂，学会如何用打印机，如何正确的整理资料，如何将资料分类装订。这些最简单的事情也许是我们以前忽视了的事情，但是经过实践，我才发现就算这些小事，想要做好也是非常不简单。就像这样的一些看起来简单的事情也极其容易犯错，比如资料分类错误，打印错误。这些都是经常发生的一些小错误，我也花了一段时间才把这些事情学会，后来经过培训之后才正式步入这份工作。虽然刚步入社会，有一些不习惯，也有一些情绪上的失落，但是时间会治愈我们，让我们变成一个真正的大人。

当我们在学校的时候，我们是一名需要不断学习的学生，而我们进入社会之后，我们也是一名需要不断学习的学徒，同时也是一名需要端正自己态度，明确自己职责和有向往目标的大人了。这次实习说起来也很短暂，但是它给我的，是我人生中第一次对这个世界的改变，是我精神层面上的一次变革。

短暂的经历让我对未来也多了一些心理准备，我首先要做的就是明确以后要做怎样一个人，然后再确定自己的就业方向，再为之努力奋斗，只有这样，我们才不会负光阴，也不会负努力，一切的结果都是彰显易见！加油吧自己！

学校毕业实习总结 毕业实习自我鉴定篇六

大学毕业将要到来，作为一个应届毕业生，面对已经结束的实习工作，在回头去看自己的实习，有了一个很大的收获，在自己的实习里，我得到了更好的成长，如今我也对自己的实习进行鉴定。

我在一家幼儿园做实习幼师，在这幼师实习过程中，尊重园领导，服从幼儿园的规定，教学认真，同时也认真的准备每一堂要上的课。因为是第一次做幼师，因此有很多都还不太懂，在这样的情况下，我会去向其他老师进行请教，谦虚听取其他教师的指导，并努力跟他们打好关系，这让自己在幼儿园短时间就弄懂了最基本的一个幼师教学流程。

实习中，我依旧努力学习，不会因为自己要毕业了，就觉得自己很厉害，依然谦虚的学习着。尤其是自己第一次当幼师，很多地方都不明白，而且没有足够的经验，所以我有去看幼师相关的书籍。从里面汲取更好的对幼儿的教學方法，并努力学习怎么做好一个幼师。

在这次的实习里，我明白自己已经工作了，与学生的自己是很大的不同的，所以努力的融入这个社会，紧跟着社会去发展，即使只是一个幼师，我不会去轻视自己的教师工作。我每天都做好个人的职责，在有空闲的时候，会去跟幼儿一起玩耍，渐渐的喜欢上了他们，虽然他们有时候会很调皮，但是真正的跟他们相处后，就会发现他们真的很可爱。这份工作给我带来了很多的乐趣。

半年的一个实习，我对自己的未来有一个更明确的方向。实习所给予我的不单单是成熟，还有跟幼儿的相处，这些点滴成为了我宝贵的回忆。在实习中锻炼的技能是对我本身的完善。学校里学的是理论，实习是把理论转化更好的实践的能力，能够让我以后走上社会的能力也是扎实的。

实习虽已结束，但是人生却才刚开始，一次实习的经历，让我更加懂得未来要面对的挑战很多，但是我不畏惧，在我实习跟幼儿相处的过程中，幼儿也教会了我要坚强和不断的学习丰富个人的内里。我知道自己在这次的实习里还有很多地方做的不够好，但是在以后我一定会改正，把自己变得更好的，我相信自己只要努力不放弃，终有一天会成为自己想要成为的人。