

2023年大学毕业生个人总结(模板9篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学毕业生个人总结篇一

20__年__月17日到__月4日，大学的最后一个暑假，按照学校的安排，我来到__新建电子仪器设备有限公司，开始了为期三星期的实习。实习期间努力将自己在学校里所学的理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，努力并按时完成实习师傅交给的任务。

实习的第一天，公司的一位负责人向我们简单介绍了公司的情况以及接下来的三周我们实习的主要任务，是一家电子测量仪器制造厂，主要生产电子示波器，半导体场效应管等电子测量仪器，也为军方设计测量仪器，其中因为神六设计的仪器而取得的“__特殊进步奖”。由于实习时间比较仓促，只有短短的三周，因此实习任务很难涉及到仪器的设计，不过可以学习仪器内部电路的焊接以及元件的组装，听到这里我不得不对实习任务充满期盼和责任感。

接下来的一天，领队老师带我们来到车间，我被分配到组装车间，教我的是一位戴眼镜的师傅(虽说是师傅，不过年龄比我还要小)，他放下手中活，把一边的装配图纸拿来对我说，先把这个熟悉下。别小看装配只有简单的拧拧螺丝，装装框架，其实其中也有很多道理要了解，这里用几号螺丝，那里装什么螺帽，都很有讲究，都要按图纸设计安装，如果哪里出现错误，很有可能在调试阶段出现问题，造成不必要的返

工。这就是所谓的“三百六十行，行行出状元”吧。

我们实习的那段时间正好是上海一年当中最炎热的时候，中午一般37度，地表温度也至少50度，同学开玩笑说，以后煎鸡蛋可以不用煤气了，实习的环境虽不说艰苦，但多我来说至少也是一种考验吧。

在实习的开始后的几天，师傅看我已经熟悉了安装过程就把五十几台示波器的安装任务交给了我，我暗自高兴，检验实习成果的时候到了，安装过程早已熟记于心，这些机器安装不成问题，但是我装完几台后，师傅看了下，这里螺帽少装了一个，那里螺丝型号错了，这下我傻了，才知道自信是一种源自内心的坦荡，当坦荡变成空荡时，自信引发了雪崩，过度的自信导致了事与愿违。于是我按图纸重新装配了剩下的几台机器。怀着一颗平常的心，我发现错误明显减少了，最后那五十台示波器终于通过了师傅的检查。

实习有实习的快乐，当然，放假也不例外。上海果然是国际大都市，这点在周末的参观中得到肯定。金茂大厦、东方明珠、上海大剧院、黄浦大桥、繁华的南京路……这些都是中国城市建筑的脊梁，用同学的话说，就是都是教科书的封面建筑。尽管在上海的时间不长，但是也被这座城市快速发展的步伐所深深吸引，如果以后有机会，我还会来上海看她。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，在短暂的实习当中，我深深的感受到学与做的关系，即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化；暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段；社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步调进展。

“千里之行，始于足下”，这三周短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和

单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自师傅的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。

这次实习也让我深刻了解到，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。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

大学生毕业个人实习总结篇12

今年x月份，我正式走进实习单位开始了自己人生中的份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由老师傅们带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次对公司的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并用心参与相关工作，注意把书本上学到的土木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，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。

跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作潜力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。透过实习，使我对公司概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司工程的区域性分配状况，以及每个分公司能够完成工程等状况。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而

是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作潜力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的潜力，如何学以至用，给我们1次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进实习单位开始我本着用心肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，用心主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈状况证明，在实习期间反映出我具有较强的适应潜力，具备了1定的组织潜力和沟通潜力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

- 1、透过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进1步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。
- 2、提高了实际工作潜力，为就业和将来的工作取得了1些宝贵的实践经验。
- 3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

透过实习，我对我国房地产行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是透过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。

我一向以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢要买房子，要买车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样1句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单他所追求的是能呼风唤雨！”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题！”档次什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多就应追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵！从一开始赤裸裸的来，到此刻即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分！

大学毕业生个人总结篇二

本人为xxx职业技术学院，06级xxx系实习生xxx□从xx年x月x日开始，我在济南眼镜店进行了为期三个月的实习在实习期间，深受公司领导的照顾和关怀，并在指导老师的带领下，认真负责，做好各项业务工作，完成任务要求，努力做一名合格的员工。

在这期间，我主要完成了以下几个方面的实习工作：一是跟随实习老师进行实地的学习，学习做业务的方法和吸取老师的经验，学习如何做好业务的基本技巧，加强人际交往锻炼自己的表达能力，学会与人交流。在工作过程中研究方法，认真准备。指导老师和其他公司领导给予了帮助和指导，指出不足，学习先进经验。光阴似箭，岁月如梭。一晃几个月的实习生活已经过去了，在最近的几个月的实习过程中，我有着许多的收获和欢乐，但也有苦涩和教训，这些成功的经验将激励我在以后的人生之路上取得更大成绩，失败的经历将使努力去改变自己不完美的地方，让自己在以后的日子作的更好，这一切将成为我生命中最宝贵的财富之一。

我的实习生活是刚开始的时候，由于春节刚过，公司人员配备很不完整，这使我有机会在一进入公司就接触一些很专业的工作，有机会接触一些公司很核心的东西，减少了做基础工作的时间。一开始我主要负责管理产品销售的单据，用电脑准确地开据产品的销售凭证，由于每天下午下班时才会将第二天的销售订单拿回公司总部，为了保证第二天正常的产品销售我不得不加班到很晚才可以打印完第二天的订单，在我一开始的几个周内每晚都要工作到九点多钟，真的特别辛苦，这时我才想起学校生活的悠闲，尽管在学校时，感觉学校生活很苦。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节奏，熟悉了公司各种财务软件的使用方法，此外，通过大量的实践我也逐渐熟悉了公司的各种产品型号，使自己的工作效率大大提高，也使自己在公司领导心目中的地位的到了极大的提升，为自己染指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最大的努力，也只有尽了自己最大的努力才能将工作作好、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。

我原本是一个挺内向的人，不是很善于和别人沟通交流，总是在沉默中独来独往，这种生活习惯也许在学校中不会产生太多的负面影响，但是在公司中，各种工作需要大家团结协作来完成，任何人单打独斗都很难把工作作好，这使我初到单位很不适应这种整体化、系统化的工作环境，所以一开始我的工作做的很差，这使我充分认识到沟通交流的重要性，交流和沟通是解决困难、创造机遇的有效途径，也许我已经习惯了一个人独来独往的生活方式，用更多的自我思考代替相互交流，但是现代社会要求我们每个人要学会相互交流和深入沟通，沟通交流是一种智慧，是一种为人处事的生活方式，我会慢慢改变自己，让自己拥有交流的智慧，养成一种为人处事的良好生活方式，这一切不仅是个人发展的需要，也是时代和社会发展的趋势。

诚信，对于一个人，一个企业甚至一个国家来说都是其立于不败之地的重要条件，这一点我有着深刻的体会。

我实习的公司由于自身的原因曾经拖欠外地一生产厂家一笔数目相当可观的货款，我们公司拖了很久才将货款支付给对方公司，虽然对方公司没有因为此事而中断了两家公司的合作关系，但是从此以后我们公司每次订货都要预先全额支付给对方公司货款，使我们公司在资金运作上处于更加被动的地位，并损坏了公司在其他合作伙伴心目中的信誉，影响了和其他合作伙伴的合作。

大学毕业生个人总结篇三

顶岗实习是我们大学期间的最重要的一xx公司，在这里进行我的顶岗实习。

为了达到毕业实习的预期目的，在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。以下是我的毕业实习报告总结：

- 1、工作能力：在实习过程中，积极肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化建议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。
- 2、实习方式：在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

实习是大学进入社会前理论与实际结合的的锻炼机会，也是大学生到从业者一个非常好的过度阶段，更是大学生培养自身工作能力的磨刀石，作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。

半年里，我严格按照厂人事部下发的顶岗实习大纲，认真阅读，逐一学习，在思想行动上，努力做到“想实习，会实习，实好习”，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。

一是加强思想学习，主动与矿领导沟通，努力提高思想水平。

思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。

二是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

在实习过程中，我发现，大学里所学专业知识和现场实际生产是分离的，它们各有侧重点，一个偏向于理论，一个偏向于实际，但它们之间却又存在着联系，因此，实习中，我们在重温课本上知识同时，将书本中的理论与实际生产部件相对应，将课上公式与实际生产数据相对应，这样不仅可以使理论知识记得更为牢固，还可以在本质上理解生产上各设备、器件的作用、原理，为今后工作中的技术革新，改进发明打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。

三是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。

付出一分汗水，就有一分收获，我坚信自己的努力一定会有回报，所以我不会停止前进的步伐。

总而言之，此次顶岗实习的机会来之不易，工作的经历也来之不易，也相信此次实习会令我终身受益。

大学毕业生个人总结篇四

为期四周的实习生活结束了，在xx二小与三年九班的孩子们一起学习的工作生活结束了。这短短的实习生活使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任。同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。

刚来到学校，首先是对实习学校有初步的了解，对学校的基本情况和基本作息有所了解。其次是对所带班级的学生进行初步了解，认识班上的每个学生以及他们的学习情况（通过班主任或班委或直接到班上去了解）。其次是听课。现在的听课和以前完全不一样了：以前听课是为了学习知识；现在听课是学习教学方法。目的不一样，听课的注意点就不一样，现在注意的是指导老师的上课方式，上课的思想。接着，根据在大学所学的教育知识和在中学实习听课所学到的，再根据具体的教学目的和学生的学习程度备课，试讲。做好上讲台的准备。经过几天的准备，终于把我的第一节课备出来了，并且通过了指导老师的审阅，可是在并不成功，因为教学并没有根据学生的学习程度来合理地教学，对于刚接触英语的小学三年级学生来说，并没有把知识点讲清楚。为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好第二节课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，在老师的指导下，并在听了同类课程的公开课之后，修改自己的课件和教案，终于得到了指导老师的肯定准备走上课堂。每一节课指导老师都认真地听我讲课，并且提出了很多作为一个经验丰富的老师的宝贵意见。每节课结束，我都根据老师的建议修改课件和教案，不断地完善。

除了讲课实习，我也进行了班主任工作实习。每天我早早的来到班级，和同学们一起晨读，晨读后带他们下去做早操。自习课时，我也会回到班级，指导同学们做作业。有时候我会为了缓解孩子们的困意和他们做一个小游戏。我还会跟他们一起去上体育课，跟他们一起玩，我觉得很开心，而且能

更深入地了解他们。此外，我们还开了一个非常有意义的“食品安全”主题班会，弄了墙板。在主题班会上，我们一起看视频，一起讨论，一起欣赏同学们的表演，一起参与知识竞赛。和他们在一起，我享受到了一种很单纯的快乐。我很喜欢这些活力四射的孩子们。

我的实习工作很成功，这离不开指导老师的悉心教导，学生们的积极配合。教育是一个互动的过程，老师只要认真投入教学，同学们就会很积极的配合。这种过程是很开心，很幸福的。还记得班主任和同学们在我们走的那一天，为我们举办的欢送会，还记得他们在欢送会上那一个个精彩的表演，还记得他们表现出来的对我们满满的爱与怀念！真的很感动很感动！谢谢指导老师，谢谢班主任，谢谢三（9）班所有的学生！通过这次实习，我更深深地爱上了教育工作，我的教学实践技能也得到了明显的提高。我第一次发现自己真的长大了，不再是一名学生，而是一名老师；第一次发现自己的言行举止在学生中引起那样大的影响。也许，随着岁月的流逝，我会忘记他们的脸孔，但这种美好难忘的师生之情将永驻我心。这段时光里，我付出了许多，但得到学到的更多，这些都使我终身受益。“德高为师，身正为范。”这的确是一副很重的‘担子啊！然而我相信，经过自己的努力，我可以成为这样的人。我盼望着这一天的到来：我会把我所知的一切教给我的学生们；我会把我的蓝图变为现实；我会把它当做是自己对人生追求的真正的开始。

教育实习能检验我们所学的知识，加强理论与实践的结合，又能使我们更加了解和熟悉教师工作，加强我们的综合能力，为我们走上教师岗位打下坚实的基础。在实习开始之前，指导老师就要求我们在做好知识准备的同时也要做好心理准备，特别要注意角色转换，一言一行都要以教师的标准来要求自己。

一定时间的教育实习是我们成为未来一个合格的小学教师必需经历的过程，是我们将课本上的教育理论知识与小学课堂

实际相联系、提高我们教师素质的一次不可或缺的锻炼。通过实习，可以检验我们大学三年在课堂上学习的效果，为进一步提高自身能力，积累了相当宝贵的经验，并使我们在社会实践中培养了独立分析和解决问题的能力，为我们今后走上讲台从容不迫的“传道，授业，解惑”奠定了基础。

大学毕业生个人总结篇五

我于20--年-月-日至4月-日在盘县四中学进行了一个月的教育实习。我实习的基本内容包括三部分：课堂教学、班主任工作、和教育调查。本人主要就这三部分做了如下工作的总结：

(1) 信息技术教学工作：完成教案数为九份，试讲次数为四次，上课节数为十二节。

(2) 班主任工作：为期两个星期，指导学生完成主题班会《诚信在我心中》及组织班级友谊赛。

(3) 教育调查：选题，合作设计问卷，问卷发放，问卷统计及完成一份教育调查报告。

在实习期间，我们的主要任务是班主任工作和教学工作。

一、数学教学工作

结合丰富美观的课件进行教学。例如，在上画图工具认识的第一节课上，通过以下问题进行导入：

1、同学们，你们喜欢画画吗？

2、那么你们是用什么画的呢？

3、如果你们不用这些工具，你们还能画出漂亮的画吗？

4、今天，老师这里有几幅漂亮的画，不是用纸和笔画的，请大家看看。出示几幅作品，简单介绍这是电脑中的画图软件画出来的。然后问学生：“你们想学吗？”

在第四个问题这里设路超链接，展示几幅自己用画图工具绘制的图片，以此提高学生兴趣，进入新课的学习。

二、班主任工作

（1）在工作准备方面

首先我能较快的了解整个班级的情况特点。我们应该用自己的眼睛用心去观察了解这个班级，了解学生，毕竟我们面对的还是学生，这也是对我们工作的一个考验。接下来我就通过班委会议了解了班级的一些日常工作以及班委的一些职责。

是彼此还不了解，这时我应该采取主动，通过关心他们的学习、生活情况，慢慢的和他们交流。通过自己的主动以及对他们的关心，学生也逐渐放开来了，都愿意主动找我交流了。师生之间就应该多交流，只有这样，你才能了解学生。

（2）在班级日常管理方面

应该在平时和他们多交流，能够在平常的交流中适当的通过一些言语对他们作一些引导。

（3）在班级活动方面

开展活动，学生是主体，因此开展的活动就应该迎合学生的兴趣。在一开始，我就在学生中展开一些调查，询问他们喜欢开展什么体育比赛，以及什么性质的班会。通过收集学生的意见，我组织了一场篮球友谊赛。我想通过这场比赛能够增强班级的凝聚力，为了更好的准备这场比赛，我还让学生展开了一些训练，这些训练非常有效果，最终以绝对优势赢

得了胜利。在比赛过程中，女生可谓表现积极，能够很好的为队员加油助威。这就很好的体现了班级的凝聚力。

一定要有一个度，而且必须跟严结合。该严的时候就严，只有这样学生才能理解你的爱。

经历了一个月的实习生活，让我初尝了作为一名教师的酸甜苦辣，也更让我体会到当一名教师所肩负的责任。在此也衷心感谢实习学校领导和指导老师对我的照顾和指导。

大学毕业生个人总结篇六

一转眼实习的时间飞快的就过去了，在这段时间里我学习到了很多东西，也让自己明白了自己身上哪些不足的地方。

出来实习工作之后才发现原来还有这么多和我同龄却比我要优秀这么多的人，我也是因此才发现过去的自己有些骄傲了。甚至骄傲的认为自己的能力即便是工作了也能够做到很好，但是现在工作了才发现自己还有那么多不足的地方。

从学校出来实习之后才发现工作和学习生活真的差的多了。在学校里大家都还是比较单纯的，很少会有人会怎么算计，但是出来之后发现这个世界比我想象的要难生活很多。曾经以为的真的是很单纯的想法，想想过去的自己真是无比的幼稚。

其实我的能力并没有我自己想象的那么强，在一开始工作的时候我虽然有很多不懂的地方，但是我也认为之所以会这样是因为我还不熟练，等我熟练之后肯定能够做的比那些老员工还好。

虽然我有感到一些挫败，但是我也并没有因此而放弃，我反而更加努力学习，我明白了自己和其他老员工的差距，而想要向他们靠拢甚至超过他们需要的就是我不不断的付出努力，

不断的学习增强自身。而我也要感谢这次实习生活，让我明白了自己的缺点，如果不是实习的经历我或许还处于大学时期的那个思想。认为自己就是天才，这个世界上很多人都不如我，我只要随便学学就行了。

如果不是这次实习让我知道了自己还有这么多的不足，我想我不一定还会膨胀到什么时候呢。而如果真的一直这样下去，我想我的未来也会被我亲手毁掉。但幸好现在回头还不算晚，而我也在之后的实习生活中迅速的摆正自己的心态，不耻下问学习到了很多在学校里学习不到的知识。

最后感谢学校和公司能够给予我这么好的一次学习机会，虽然实习结束了，但是我也不会因此而感到膨胀，我依然会摆正自己的心态好好的学习。

大学生毕业个人实习总结篇8

在公司_个月的实习，已在不知不觉中悄然度过，抽个时间，找份心情，静静体会，认真的总结一下实习心得，是对实习生活的规纳，也是以后能更好的开展工作的必要前提。

来到公司的第一个感觉就是有朝气，接触的很多都是_后的同一代人，使得企业趋于年轻化，文化氛围让人觉得非常舒畅，沟通起来更自然。在现在的社会现实中，只有推陈出新、与时俱进才能在高速发展的市场经济体制下占得先机，青春永驻，蒸蒸日上。

我所学的专业是_，在学校的学业上也积累了很多专业知识，有较好的理性思维方式去思考问题。

作为一名员工，就要有责任心，把公司的事当作自己的事，把公司的职业生涯与自己的职业生涯有机的结合起来。不管是分内分外之事，都应该积极地去参与。

我觉得公司的经营管理制度和其它一些大公司相比是有差距的。每年因为管理不善而倒闭破产的企业比比皆是，因此做好经营管理是企业实现长期良性经营的根本。所以我认为领导层要经常与最基层员工亲切接触交流，了解员工所想所需，实现真正有效的管理，使企业在任何危难时候都能够达到一呼百应，令行禁止的效果，使企业成为一个坚强有力的整体。

员工是企业生存发展的核心所在，员工的素质高低直接决定了企业的发展潜力，员工的积极性反映着企业的活力。拥有一批高素质的员工队伍是企业长期生存发展并引领行业的根本。

对员工的监管应当以人为本。在员工违规出错时，应当诚恳的对其进行批评指正，多鼓励员工，不能见到错误，不由分说便拉着员工进行批评，很大程度上损伤甚至断送了员工的积极性。给员工讲话空间，以相互激励，发挥榜样作用。

在以后的工作当中，我会不断的努力，不断的学习，取长补短，提高自己的工作能力，为公司的发展做出点成绩，希望公司能在激烈的竞争中抢占市场先机，蓬勃发展，实现百年名企的目标！

大学生毕业个人实习总结篇9

毕业了，大学四年的生活结束了，我的工作生涯也正式的开启了，虽然之前在学校里的寒暑假里面有出来兼职，但那都是短暂的，并且没有太过职业规划的，而今在__公司虽然只是实习的工作，可是也即将面临转正，从而成为__公司一名正式的员工。在这实习的四个月里，从一开始的完全懵懂到后面的渐渐熟悉，再到如今能够跟着主管完成工作任务，我感到很自豪，因为我没有辜负大学四年所学，也没有辜负当初主管把我招聘进来对我的信任。

我学习的是电子商务专业，而今在__公司实习期间从事的是网店运营助理的工作，虽然我平常也购物，学校实操的时候也有操作过网店，可是真的到了公司来工作，就发现我以前学的理论知识还需要继续消化，才能彻底的融入到日常的工作中，之前的实操只能说是小打小闹。运营助理的工作是很繁杂的，从帮忙主管收集数据，获取材料，再到和客服沟通，与设计协商，找仓储部门拿数据和督促发货，一系列的事情，一开始我是很忙并且理不顺应当做什么，什么事情比较急，什么时候能够晚点做的。

主管很是认真的带我，从告诉我怎样使用软件获取数据，到网上收集材料，和客服的沟通需要哪些技巧和方式，在仓储部门发货问题上，有哪些需要注意的，我从一开始的数据收集不完整或者格式不对到后面主管能够直接使用，从材料收集乱七八糟到后面分门别类，从客服沟通爱答不理到后面客服和我合作良好，从仓储部门回复慢到后续认真对待。这些看似简单的收集和沟通工作，我也用了差不多一个多月的时间，才渐渐的熟悉起来，并把它们做好。工作的繁杂和重复，会让我觉得很累，可是一天下来，主管让我们写日志的时候，发现，原先一天其实做了很多事情，有时候空闲下来，翻开以前的日志做月度的总结，一个月下来我学到了很多，也在工作中做了很多。

后面我在主管的带领下，开始学怎样做数据的分析，广告的投放，关键词的获取，产品页面的优化，这些基础的运营知识的学习下来，我渐渐在运营助理的岗位上彻底的站稳了，运营助理的工作也得到了主管的肯定，并告知了人事部，从一名实习生到正式员工，我用了四个月的时间，可是这四个月的学习，却是让我很有收获，在运营的工作上头，我掌握了很多，即使偶尔主管去开会，或者请假，我也能独自把工作做好，把店铺运营好。

当然工作中也会有不足的地方，如果工作量一下来多了起来，就容易忙中出错，或者分不清轻重缓急，可是主管并不担心，

每次指出我的错误，都没有严厉的批评，只是说我工作的时间太短，还没有彻底的熟悉和把控好工作的节奏，我相信我在今后的工作中，即使再繁忙，也要先冷静下来，分清主次，认真对待，忙中不出错，好好的把工作完成。

大学毕业生个人总结篇七

大学所学的专业是通信工程，平时自己对通信行业的发展也有些关注，希望毕业时能投身通信行业，但由于专业知识不够精通并缺乏实践，所看到的东西与本专业就很难联系起来，一月份在计划外出找实习单位时，后备军官学院下达了命令“实习不能影响日常训练”，就一直比较茫然，幸好计算机学院提供了__个实习岗位，从__月1号我便开始了在机房的实习。

初到计算机学院实验中心的时候，我们对这里的环境还很陌生，实验中心__主任亲切的接见了我们，并给我们上了生动一课。他详细介绍了实验中心的实验室情况和实验中心职责。并给我们讲了一下整个计算机学院的网络布局 and 各个机房网络布线情况。

我们在机房实习主要内容为：自主上机学习，同时协助老师完成各项工作，如系统安装，软件整理，卫生打扫等。

二. 实习单位的技术现状及发展前景

主要承担程序设计技术(c语言)[]java程序设计、数据结构、数据库系统及应用、操作系统、编译原理、计算机图形学、软件工程、算法分析与设计、计算机科学导论、可视化程序设计基础等近三十门课程的实验教学任务。计算机实验室采用自行研制的机房管理系统，安装有多种应用软件，全天候提供上机服务，为学生上机提供了方便，作为科研平台，承担并完成了国家、省部级多项科研任务并获得奖励。

计算机应用能力的训练和培养，真正成为学校培养二十一世纪信息技术人才的一个重要基地。

三. 实习中的主要工作

1学习使用visio绘制计算机学院实验中心的网络结构图

为了完成这项任务，我们首先学习了visio相关的知识，__是微软公司出品的一款软件，它有助于it和商务专业人员轻松地可视化、分析和交流复杂信息。它能够将难以理解的复杂文本和表格转换为一目了然的visio图表。该软件通过创建与数据相关的visio图表(而不使用静态图片)来显示数据，这些图表易于刷新，并能够显著提高生产率。

实习快结束时，赵老师又亲自给我们介绍了一下计算机学院各楼层及各机房内部的网络布局。

2学习安装操作系统

安装系统不同，安装盘不同，安装方法有些差别。

3电脑硬件知识的了解

机器的更新换代过程中又了解不少电脑硬件知识。我们也为我院机房建设尽了自己的一份力。

四. 实习收获及存在不足

通过这次实习，我对计算机专业在行业实践中的工作对象、面临的问题及解决办法有了一个较为全面的理解。巩固专业知识的同时也增加了行业责任。实习的日子里也加深了同学友谊，锻炼了团队精神。现将实习的个人感想如下：

指导老师们在整个实习过程中尽职尽责，对保证实习质量起

到了重要作用。实习开始时，老师们深入学生的生活和学习环境，阐明实习大纲及实习计划内容，明确实习目的和要求。实习过程中，帮助学生学会具体地分析问题、解决问题，指导学生做好具体工作；督促学生认真完成实习报告。实习单位的指导老师认真负责。

在此次实习过程中，我们每天坚持按时上下班，合理的安排自己的工作时间，在指导老师的安排下尽量做到劳逸结合，时而利用局域网玩些游戏放松我们自己的大脑，随后便尽快让大脑做到高速运转。

最后总结一下我在此次实习过程中的收获主要有四个方面：一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了此次实习的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习过程中成立一个小团队，彼此之间互相沟通，互相帮助，为了我们的目标而努力，让我看到了大家对于工作的热情，还有每个人的工作能力。四是为毕业论文积累了素材和资料。

大学生毕业个人实习总结篇15

们很荣幸能够来到_x股份有限公司福州五一北路证券营业部进行了为期6周的顶岗实习。在我看来，实习对于大学生来说是非常关键的一门课程，它不仅使我能够将理论知识同工作实践有效的结合起来，还增长了对社会的见闻和了解，丰富了我们的社会实践经验，提高了自身的综合素质。同时，实习还能够使我们增强动手能力、协作能力、专业技术能力和社会的认知能力，培养我们吃苦耐劳的精神，锻炼自己承受挫折的心理素质，这对今后养成良好的职业道德有着积极的促进作用。

为了达到毕业实习的预期目的。我们在整个实习工作的过程

中严格要求自己：脚踏实地地做好每一件事，遇到困难的时候不轻易言弃，始终表现出当代大学生良好的精神风貌。接下来，我将汇报我在整个的实习过程中做了哪一些工作：

1、第一周，这是我们踏入社会的一个开始，在这一周中，公司并未教我们什么实质性的东西，而是让我们先明白理财顾问是干什么的、我们自己的职业规划以及未来发展的方向是什么等等。同时，总经理助理也就是我们实习期间的指导老师还向我们提出了两个问题和要求：第一，理财顾问所应该具备的能力有哪些；第二，准备一段令人印象深刻的自我介绍并在全公司面前进行表演。

在我看来，一名合格的理财顾问应该具备的能力有：学习能力、专业能力、交流沟通能力等。至于自我介绍，我经过深思熟虑之后还算顺利的在公司前辈们的面前进行了表演，美中不足的就是在陌生人面前有点紧张，说话语速有点快。

2、第二周，总经理助理安排了各部门的团队长为我们进行培训。周一的培训内容为高净值客户的沟通；周二的培训内容为量化投资；周三的培训内容为看股、选股；周四的培训内容为技术面的相关知识以及近期行情的理解；周五的培训内容为兴业证券的经济业务。经过这一周的培训使我们认识到我们离成为一名合格的理财顾问还有很大的距离，我们还有许多需要学习的地方。但是，我们并不能一味的等别人来教，有时候要主动去向前辈请教。

3、第三周，公司在这一周开始安排我们外出进行开户实操，一开始我们先是在公司附近的银行进行站点，然后是跟着公司前辈们去离公司较远的银行或者工厂进行开户。经过一周的劳累奔波之后我们收获良多。古语有云：“活到老，学到老。”证券这一行业所涵盖的知识范围真的非常广，这需要我们不断的去调动我们学习的积极性。还有就是在遇到困难的时候，不要想着自己一味的去承担去解决，有时候可以试着往外推一向领导请教寻求解决办法，说不定会事半功倍。

4、第四周，这一周我们的主要任务是打投顾组合回访。连续打了几天之后，我发现准备充分真的是非常必要的，不然的话你很容易就会被客户的问题问倒说不上话来，这时如果准备充分的话你就能迅速的回答上来客户提的问题，给客户一种很专业的感觉。还有就是打的过程中，心态的调整也是非常重要的，被拒绝之后，要马上调整回复心情接着打，在这方面我仍有许多的不足，还需好好努力。

5、第五周，我开始去柜台学习柜台业务。柜台业务种类繁多，比如说开通创业板、销户、有些客户忘记密码也可以在柜台办理。不过，最麻烦的要数机构以及企业业务，虽然在站柜台期间经历过几个企业客户，但是它们的流程都非常的复杂，中间需要的材料以及印章也非常的多，经常要办理半天到一天，有时候甚至可以看到客户连续好几天都来柜台办理同一项业务。因此，机构以及企业业务学起来就相对来说比较困难，不是站几天柜台就能够学会的，所以我把学习重点都放在其他几项业务上面。

6、第六周。在这一周里，我们的主要任务就是协助后台部门进行反洗钱的相关信息核准以及文件的制作、录音的下载。工作内容虽然都是非常琐碎的，但是做下来也是非常考验一个人的耐心以及责任心的。

时光飞逝，岁月如梭。很快为期六周的实习就结束了，在这六周时间里，既有收获也有困惑。

收获在于一方面实习期间我的专业能力得到一定程度的提升，因为在这六周时间里，不论是你眼睛看的还是耳朵听得都是关于我们专业的东西。同时，公司还会给我们布置任务，让我们在收盘后进行复盘，然后请公司的前辈们在看完之后指出我们写的不足之处，这对我们来说是受益匪浅的，如果继续坚持下去的话，相信我们的专业水平很快就能达到与一般客户进行长久沟通的水平。另一方面，我的各项素质也得到了提升，比如说：日常接触客户以及回访提升了我们沟通

交流的能力，帮助前辈们做事提升了我们吃苦耐劳的能力等等。

大学生毕业个人实习总结篇16

在学校的时候，总想着希望自己可以尽快的毕业，摆脱学校和父母的怀抱，进入到属于自己的一片天地，去往自己所期待的地方，过着自己所向往的生活，那时候总觉得时间过的很慢，毕业也离自己还很远，但是到现在一旦感觉到自己毕业了，进入到真正的职场当中，开始了自己的工作，认识到了社会的险恶和苦难，也不禁的怀念起大学时候的生活，可能人就是这样子的吧，永远不知足，永远希望自己的生活可以变的更加的美好，永远不知道珍惜当前，现在自己也实习了一段时间了，在离开学校，进入到职场中的这段日子里，我也感受到了很多，自己的心里也发生了一定的变化，心中也有很多的感想，在未来，自己也要把握当前，过好自己的每一分每一秒，将自己所期望的样子都靠着自己的努力和奋斗去得到和收获。

实习的工作并没有想象中的那么容易找到，我也清楚的知道自己在学校的时候，专业知识学的并不是特别的`扎实，我也懂得现在的公司招员工也很注重技术和知识，本身我就是一个没有任何的社会经验和工作经验的大学毕业生，所以自己所想像的工作也和自己遥遥无期，我也曾有过想要把气馁和放弃的时候，但是现在回想起来，真的很庆幸自己当时没有放弃，而是选择坚持下去，最后我的实习工作是成为了一家公司的客服，客服的工作对于我来说也是很容易上手的，所以我也在公司的三天培训之后，就顺利的进入到自己的工作当中了，在自己工作的时候，我也开始在工作之余，在工作当中，尽力的完善自己，我相信自己可以，也认为自己可以，所以一直都不停的鼓励自己，对于工作和自己所承担的事情的责任感也让我在工作的时候足够的认真和尽力，虽说实习期并不是很长的时间，短短的几个月的客服工作让我对职场和社会也都重新有了一定的了解，也改变了自己那些不够成

熟的想法，现在的自己只想好好的工作，凭借自己的努力和奋斗，去获得自己所想要的生活。

实习期的工作带给了我很大的改变，不仅仅自己的想法变的成熟了，自己在工作上的能力也让我得到了一定的提高，实习过后，自己也将要进入到正式的职场当中了，自己也要更加的努力了，为了自己的以后和美好的未来更加的付出自己的精力和心思，相信未来是属于自己的，自己也一定会做好的。

大学毕业生个人总结篇八

光阴似箭，时光飞逝，一转眼，我即将大学毕业了。从20_年入学开始，我慢慢由新生变成其他人的学姐，我在这四年的大学生涯所经历，主要能够从思想、学习、工作、生活方面进行总结。

在思想上，我热爱祖国、热爱人民，拥护中国共产党的领导、拥护各项方针政策，遵守国家的法律法规及各项规章制度进取向党组织靠拢。有很强的上进心，勇于批评与自我批评。经过学习了马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想，我学会用正确先进的理论武装自我的头脑，树立了正确的世界观、人生观、价值观。。今后，我会再接再厉，力求不断完善自我，争取更上一层楼。

我认真学习党的基本理论和重要著作，异常是认真学习“三个代表”重要思想，不断提高自我，充实自我，坚定共产主义梦想和社会主义信念，努力把自我锻炼成新时代的合格的共产党员。作为预备党员，我认识到自我还有很多不足，在日常工作中时刻注意向其他同志学习，遵守纪律，团结同学。我学习态度端正，勤奋刻苦，我十分注意向优秀党员学习。平时主动帮忙其他同学干一些力所能及的事，自我也在做的过程中得到锻炼，增长了知识，提高了工作的本事。我相信在以后的工作学习中，我会在党组织的关怀下，在同学们的

帮忙下，经过自我的努力，取得更大的提高。我将努力工作，勤学苦练，使自我真正成为一个经受任何考验的共产党员。

在学习上，我严格要求自我，凭着对知识的强烈追求，刻苦钻研，勤奋好学，态度端正，目标明确，基本上牢固的掌握了一些专业知识和技能，作到了理论联系实际。经过我的刻苦努力，我多次获得奖学金。我对知识的追求并不仅仅限于本专业的知识，我还主动报名国家计算机三级以及四级，并成功考取了国家计算机三、四级的证书。以往有一段时间，我十分想学习日语，于是就自我买了学习日语的相关书籍，并自我摸索着学习日语的相关知识。除此之外，由于认识到英语在今后工作生活中使用的广泛性，我还报考了商务英语，并且取得不错的成绩。我十分注意各方面知识的扩展，坚持每个礼拜上图书馆，广泛的涉猎其他学科的知识，从而提高了自身的思想文化素质，为成为一名优秀的大学生而不懈奋斗。

步的提高。在大四的时候，我担任班级的党章组组长，同样秉持着对工作热忱进取负责的态度，获得了教师和同学们的一致肯定。由于工作进取努力，成绩突出，我曾被评为校“优秀共青团员”以及校“优秀共青团干”。

在生活上，我养成了良好的生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度和良好的生活态度和生活作风，为人热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自我的良好出事原则，能与同学们和睦相处；进取参加各项课外活动，从而不断的丰富自我的阅历。我时时刻刻以品德至上来自求自我。无论何时何地，我都奉行严于律己，宽以待人的信条，并切实地遵行它。待人热情诚恳，讲求诚信；平时友爱同学，尊师重道，乐于助人；与同学发生矛盾、误会时，能首先从自我身上找原因，并主动与对方进行沟通。回顾四年，我很高兴在同学有困难的时候能够帮忙他们，相对的，在我有困难的时候同学也无私地向我伸出了援手。尊师重道，使我学到了很多知识，也与很多教师成为了良师益友；经常自我反省，宽容他人，使我

多了很多的朋友。

我的优点是诚实、热情。我认为诚信是立身之本，所以我一向是以言出必行来要求自我的，答应别人的事必须按时完成，记得有好几次，同学或教师约了我见面，我答应以后必定按时到达指定约会地点，即使有急事也从不失约，给他们留下了深刻的映像。由于待人热情诚恳，所以从小学到大学一向与同学和教师相处得很好，并且也很受周围同学的欢迎，与许多同学建立起深厚的友谊。

我个人认为自我最大的缺点就是就是人际交往本事较差，不善于表达自我。在人多的场合容易害羞。我在今后的学习生活中必须会不断的锻炼完善自我，争取作一名优秀的大学生。

我们作为当代的大学生，应当摆正自我的位置，立志成才，肩负起时代的重担，勇攀知识高峰，把报效祖国的远大志向作为发奋学习的强大动力，增强自我的时代感，光荣感，使命感，才能无愧于社会，无愧于人民。

大学毕业生个人总结篇九

通过一周的认识性实习，我初步的了解了房屋的构造组成、构造原理及构造方法。进一步提高对建筑文化、建筑知识以及建筑施工、建筑材料的认识，巩固和扩大所学理论知识，提高学习积极性。

下面就实习与理论知识结合及得到的收获做一些总结：

当今的建筑主要采用的是框架结构或者是框架剪力墙结构，砖混结构也采用但用的比较少。我们所参观的两个施工工地都采用的是框架——剪力结构。它是框架结构和剪力墙结构两种体系的结合，吸取了各自的长处，既能为建筑平面布置提供较大的使用空间，又具有良好的抗侧力性能。这种结构是在框架结构中布置一定数量的剪力墙，构成灵活自由的

使用空间，满足不同建筑功能的要求，同样又有足够的剪力墙，有相当大的刚度，框剪结构的受力特点，是由框架和剪力墙结构两种不同的抗侧力结构组成的新的受力形式，所以它的框架不同于纯框架结构中的框架，剪力墙在框剪结构中也不不同于剪力墙结构中的剪力墙。

在砖混结构设计中，为了加强建筑物的空间刚度和整体性，使建筑物在地震中避免或减轻破坏，根据抗震规范，我们设置一定数量的圈梁和构造柱，来增强和提高建筑物的抗拉、抗裂性能构造柱的设置位置的规定：规范规定无论房屋的层数和地震烈度是多少，均应在外墙四角、错层部位横墙与纵墙交界处、较大洞口两侧、大房间外墙和内横墙交接处楼梯间四角最好设置。上人屋面的女儿墙也应设置构造柱跨度比较大的梁，如果不设置墙垛或垫块，也应有构造柱。

而在框架剪力墙结构中，为了加强砌块隔墙的整体性，应在砌块隔墙的适当位置设置构造柱或圈梁，具体设置位置和砖混结构的一样。

受到施工工艺的限制，按计划中断施工而形成的接缝，被称为施工缝。混凝土结构由于分层浇筑，在本层混凝土与上一层混凝土之间形成的缝隙，就是最常见的施工缝。所以并不是真正意义上的缝，而应该是一个面。因混凝土先后浇注形成的结合面容易出现各种隐患及质量问题，因此，不同的结构工程对施工缝的处理都需要慎之又慎。

变形缝包括伸缩缝、沉降缝和防震缝。他们的作用是保证房屋在正常温度变化、基础不均匀沉降或地震时有一些自由伸缩，以防止墙体开裂，结构破坏。而后浇带是在高层建筑中来代替变形缝的做法。其做法是每30米到40米留一道缝宽为800毫米到1000毫米的缝隙暂时不浇注混凝土。缝中钢筋可采用搭接接头，等荷载差不多稳定时，一般是结构封顶两个月后再浇注混凝土。后浇带都是用于建筑长度大于50米的建筑。而当建筑长度小于50米时并且是框架结构，这时为了保

证建筑物的整体性和一定的刚度，就的设置单元墙来增加建筑物的整体性和刚度

沉降缝：为克服结构不均匀沉降而设置的缝。如上部结构各部分之间，因层数差异较大，或使用荷重相差较大；或因地基压缩性差异较大，等可能使地基发生不均匀沉降时，都需要设缝将结构分为几部分，使其每一部分的沉降比较均匀，避免在结构中产生额外的应力，该缝就是“沉降缝”、须从基础到上部结构完全分开

伸缩缝：若建筑物平面尺寸过长，因热胀冷缩的缘故，可能导致在结构中产生过大的温度应力，需在结构一定长度位置设缝将建筑分成几部分，该缝即为温度缝。对不同的结构体系，伸缩缝间的距离不同，我国现行规范《混凝土结构设计规范》对此有专门规定。伸缩缝在基础可不断开；

抗震缝：为使建筑物较规则，以期有利于结构抗震而设置的缝，基础可不断开。