

# 最新大学生毕业人数指标 大学毕业生个人实习工作总结优选(模板8篇)

感谢在座的各位，让我有机会与你们一起探讨文字的奥秘。通过直接提出问题或挑战观众的思维，可以激发他们的思考和参与。下面是一些经典的总结范文，供大家参考和学习。

## 大学生毕业人数指标篇一

我是一名刚刚从学校毕业的大学生，现在是在\*\*公司进行岗前实习。实习的这段时间里，我严格按照厂人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到实好习，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。因为我充分的认识到实习是大学生培养自身工作能力的磨刀石，作为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。下面就是我这一阶段实习报告。

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。四矿领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，工人导师是教授生产技术的，而矿领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与任矿长进行了沟通，在任矿长的尊尊教导下，我对实习有了更为深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上使我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

临走前，任矿长与我分享了一句经验之谈，“务必使同志们继续地保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，务必使同志们继续地保持艰苦奋斗的作风”，话虽不长，但其用意很深。

虽然我们还不是国家干部，但它告诉我们在工作中一定要谦虚谨慎，认真扎实的做事情，要肯用心，肯出力，肯吃苦才能完成好厂里交给我们的任务。

二是热爱实习岗位，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”。

在联合站的实习中，我制定了“每天都上岗，上岗不离岗，岗上活都干”的实习标准，认真学习岗位上每项技能知识，并向有经验的师傅学习事故处理方法，积累经验，提升自身处理问题的能力，进一步提升了实习效率。

三是注重联系实际，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，比如说抽油机：在课堂上我学过抽油机是如何运转的，以及抽油机运行的理论模型公式。而现场上，我们看到的是抽油机的各个零部件，以及它们之间是怎样默契配合。表面上似乎二者无关，但仔细分析，我们会发现，抽油机的各个零部件正是按照理论模型原理在运行着，公式中的相应参数正对应着抽油机中各个部件实现的功能，他们之间存在着因与果的联系。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。

在未来工作中，我会更加努力得完成好各项任务，认真、踏实的做好自己的工作，努力为社会主义建设奉献自己最大的努力。

## 大学毕业生个人实习工作总结优选篇19

### 实习性质

认识实习，由指导老师带队去工地。

### 实习目的

了解建筑业特别是现代建筑企业的管理系统及现代建筑业的管理的技术、方法、手段和建筑企业管理过程中的各项职能活动，并能对建筑企业管理中存在的问题进行初步分析研究；通过工地实习，对一般房屋建筑的功能、构造及其特点有一定的了解；对一般的房屋建筑施工前的准备工作和整个施工过程有较深刻的了解，增加对专业的感性认识，为将来的工作打下基础。

### 实习时间

\_年\_月1号

### 实习地点

\_工程、\_科技公寓16#楼工程

### 实习内容

\_工程由临沂一建承建，我们今天参观的是户型为200-300平米、一梯两户的叠加别墅，共四层，其中一二层为一户，拥有室外庭院、半地下室和半地下车库；三四层为一户，有半地下车库和直达三楼的私属电梯，并且赠送有阁楼和三个平台花园。进入别墅后，主体是框架剪力墙结构，而楼梯的预留

洞口都做了安全防护。项目部人员给我们讲解相关知识，包括施工和预算。如厨房、阳台、卫生间比室内地坪低3cm且要做好防水措施。而梁与墙不垂直出现的克牙，柱与柱的不垂直出现的错台，墙体的涨模及垛跑偏位置等是由于模板未固定和放线的不准确，解决措施是对不垂直处凿平以及抹灰找平。还有，现在算工程量时基坑开挖为大开挖。开挖时为基础外边线各加1m而算工程量时人按图纸算量。基坑放坡为1: 2，即实际挖2米，放坡1米。而且，在算量时，电梯井的标高与室内地坪标高不一致，算量要单独算。

科技公寓16#楼由建筑安装有限公司107项目部承建。该工程占地面积\_，总面积\_，建筑层数地下一层，地上17层，层高均为\_建筑物总长\_m宽\_m建筑高度\_m主体的形式为剪力墙结构，建筑结构安全等级为二级，设计使用年限5年，抗震设防等级7度设防，抗震设防类别为丙类，耐火等级为一级。进入工地现场，来到钢筋堆放处，钢筋上有4yf20的字样，解释为新3级钢hrb400永锋(lw为莱芜)，直径为20mm的钢筋，而表面有轻微生锈的钢筋因表面摩擦增大而增加与混凝土的粘结力。来到该工程前，我们看到施工人员现场浇筑混凝土，有混凝土泵车将搅拌好的商品混凝土输送的工程主体刚绑扎好的钢筋上。后来，老师说该工程施工现场为市级安全文明工地争创省级安全文明工地，工程质量标准为沂蒙杯，争创泰山杯标准。

## 实习总结

通过这次实习，我对以后将要奔赴的工作岗位有了深刻的了解与认识，加深了对理论的理解，也学到了很多书本上没有的东西，这对我们以后专业知识的学习有很大帮助。通过本次实习我还对以后的工作环境，工作性质等有了进一步的认识，以后的工作就在工地现场可以说很累，很苦，所以我要从现在起锻炼自己的吃苦能力，养成不怕苦不怕累的好精神。

另外通过本次实习，我对建筑工程的现场施工和管理有了直观的认识，对建筑工程的各方责任和角色有了更切实的了解，深刻的体会到了工程建设中所包含的种种矛盾、种种限制、种种实际问题；亲眼所见了建筑工人的辛苦，在工地上的所见所闻，更激发了我对本专业的热爱和憧憬，也深刻的体会到了要在建筑这个行业上有所作为必须付出更多的努力，不仅是在理论上，更是在实际应用中。我坚信通过这一次的实习，所获得的知识对我终身受益，无论是对以后的学习还是工作都有很大的帮助。总的来说，还是收获颇丰，受益匪浅。

## 大学毕业生个人实习工作总结优选篇20

从20\_\_年\_\_月\_\_日开始我在\_\_公司实习，实习目的是通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，为自己能顺利与社会环境接轨做好准备。下面是本人对这次毕业实习的总结：

首先，在工作中要有良好的学习能力，要有一套学习知识的系统，遇到问题自己能通过相关途径自行解决能力。因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情况都能把握。在这个时候要想把工作做好一定要有良好的学习能力，通过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工作中遇到的每一个问题。这样的学习能力，一方面来自向前辈们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的能力，通过书籍以及论坛上高人的指导，自己总结经验，寻找相关途径来解决问题。

其次，良好的人际关系是我们顺利工作的保障。在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间以及与客户之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。我在这方面得益于在学校的长期的锻炼，通过不断地参加社团活动以及在校篮球队的每日训练和比赛中使我掌握了一个比较和谐的人际关系，为

顺利工作创造了良好的人际氛围。

另外在工作之中自己也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关行业的标准掌握等。所以我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术，更好的为公司服务。

通过这次毕业实习，不但把自己在学校学习的理论知识运用到社会的实践中去，同时增加了很多见识，例如对于公司日常的一些具体操作和公司运营方面学到了很多，对于自己以后想自己创业打造了基础。同时也意识到自己的很多不足点，要学习的东西还有很多很多。天道酬勤，相信通过不断的努力和实践，自己有朝一日一定会站在成功的顶峰上。

## 大学生毕业人数指标篇二

时间一晃而过，转眼间见习期已接近尾声，我来到\_工作已将近x个月，在这x个月里，在领导的关心指导下，在同事的耐心帮助下，我通过虚心学习和努力工作，不仅提高了实际工作能力，还积累了丰富经验。特别是在这次领导安排到\_实习的\_天，让我改变了对本职工作的认识和看法，下面我把任职以来的工作做下简要的总结。

### 一、思想纪律方面

见习期之间，我严格遵守\_的各项规章制度，按时上下班，对工作认真负责，拥护\_的发展事业，积极地向\_靠拢。平时遵纪守法，爱护公共财产，乐于助人，人际关系融洽，并积极参与\_举办的各种集体活动。

### 二、自身要求严格，树立良好形象

和同事之间的关系较为融洽，在班子成员内大事讲原则，小

事讲风格，思想常交流，工作多补台，要做好任何一项工作，都要付出辛勤的劳动。在工作中，我努力从每一件事情上进行总结，不断摸索，把握方法，进步工作效率和工作质量，由于自己是新员工，在对\_工作经验不足，平时我能够做到虚心向员工学习，汲取他们的优点，反思自己不足。

### 三、工作语言方面

在\_对客服服务中，时刻运用普通话是工作中的基本要求，其次就是对\_的学习，在平时我们学习的\_都是一些大众化的\_，要想更好的在这个岗位上对客服服务，就必须科学地对\_深度的进行学习，在实践中掌握技能。

### 四、正确消除员工的抱怨

在商城店工作期间，因为工作环境和天气的原因，许多员工有抱怨打退堂鼓的现象发生，作为管理人员同样也是看在眼里急在心里，只有起好模范带头作用，才可以缓解员工的心理和看法，一是乐于听取员工的意见，减轻其压迫感。二是要多站在员工的立场着想，理解并帮助他们找出解决问题的方法，让他们明白，并能使员工感到交谈后有收获。在最短的时间内是员工恢复到正常状态，这才是工作的重点。

一分耕耘、一分收获，成绩是对我工作以来所有努力的肯定。两个月的见习期即将结束，我深深地了解，我今天的成绩和进步与领导的指导和帮助是分不开的。今后，我将进一步加强学习，扎实工作，充分发挥个人所长，为\_商城店的发展再创佳绩作出贡献！

### 大学毕业生个人实习工作总结优选篇4

经过四处奔波，在8月初终于找到广告公司实习。经过了一个学期的理论学习和电脑学习，使我对广告设计和广告策划有了一些了解，也对这个专业有了一个大概的学习和掌握。但

是在应聘广告方面的实习单位，还是遇到过很多不顺的，因为没有多少实践经验。但又考虑到以后毕业可能就从事该行业的工作，因此我相当珍惜这次来之不易的机会，在有限的时间内加深对各种平面设计的了解，找出自身的不足。

这次实习的收获对我来说有不少，我自己感觉在理论知识、实践操作、与人沟通等方面都有了不少的收获。同时也看到自己在很多方面的欠缺，没有像以前那样觉得工作就像考试一样容易，对自己今后的发展也有了明确的规划。

记得刚到公司的前两天，由于环境和同事都是陌生的，我做什么事都小心翼翼。实习几天后，一切都渐渐熟悉起来，胆子也就大了。发现自己之前没必要那么担心，只要认真工作，好学好问，每天还是可以过得很开心。以后无论到哪里，在陌生的地方都要调整好自己的心态，不予担心，一切都会熟悉起来的。

我实习的公司不大，人员也不多，所以分工不是很明确，各个部门之间可以根据需要调整工作。虽然这样工作任务多了杂了，但是对于一个新人来说，正是学习的好机会。第一二天，老板没有布置任务给我，主要是让我尽快熟悉环境，他给我安排了一个师傅。我有什么不懂的事都直接请教师傅，以后的工作也都由师傅给我安排。

面试的时候老板知道我对软件的掌握程度不是很好，尤其是coreldraw12于是他吧教程借给我，让我在空闲的时间里抓紧学习。之后的一个星期里，我都抽时间在学习软件的使用，有时会边学边用。有一次，师傅来不及设计，叫我帮忙负责一个简单的排版，还好我前两天熟悉了几个工具的使用方法，做的时候没有太难堪。那种感觉还真是赶鸭子上架。

实习之初，每天都精神抖擞，无论是多杂的事情都愿意去做，生怕错过一个个的学习机会。但是怕什么来什么，总是会遇到不顺的事情，挫败自己的积极性。最根本的原因是自己学

识不够，即使是简单的平面设计，我都做得不好，需要在师傅的指导下，反复修改很多次才能完稿。而我又是追求效率的人，做事有些心急，难免不会有丢三落四的时候。就像是一辆新买的车，很想试试性能怎样，能跑多远，能跑多快。可惜汽油没有加满，车技也不够，也只能是跑在很有限的范围内。泰山之巅，始于壤土。想要达到自己的期望，只能先从基础知识和经验的开始累积，先稳扎稳打，然后寻求迅速前进。

在这一个多月的实习工作中，我由于粗心也失误过。比如，我把打的文件打错字，说明我在工作时候还是有些马虎，打字速度也需要练习。我也委屈过，比如，明明这件事不管你的事，就是按照上级的意思办的，但往往，由于某人的原因还是会涉及你，而我第一时间解释了也没有用，都被视为推卸责任的行为。我虽然觉得这是公司不人性化的地方，但目前阶段也只能学会忍耐，把工作做到位。公司里的为人处世各方面都很锻炼人，对人对事的心理素质很重要。这是我最薄落的地方，也是我最需要去适应的地方，锻炼自己的“厚脸皮”。

社会本身就是一所大学，里面有大大的学问。一旦踏入这所大学里，就得活到老学到老。现在算是为踏入社会大学做好心理准备吧。

当然，在实习中也会遇到很多开心的事，劳动本身就是件快乐的事嘛。公司业务量比较大，人员也不够，所以每个人的事情都有很多。随着实习天数的增加，师傅给我安排的任务也逐渐增多。虽然师傅相信年轻的我能够学的很快，但是毕竟是新手上路，总是会遇到很多不懂的地方，甚至在最基本的软件工具上，我有时也会被难倒。但是每次师傅都会耐心的教导我，这让我觉得很幸运，给我信心不耻下问。在我生日那天，早上一到办公室，同事们就祝我生日快乐，虽然是普普通通的几个字，但是让我感动了好久。办公室里也没有电视剧里德情节那么复杂吧，只要微笑着对待别人，人家也

总会是礼貌的回应的。

人生真的就像在不断的旅行，在奔波中增长见识。每段历程都呈现出不同的风景，不同的故事，不同的喜怒哀乐。在不断的积累中，我的心态也在不断的调整。很快就会迎来毕业，我做好准备了吗？答案是没有，那么现在继续努力，为时还不算晚，怀着理想，带着家人的期盼，加油。

## 大学毕业生个人实习工作总结优选篇5

实习就是工作的预备阶段，不过可能在这样的开始对我们的要求不高，需要做的事情不多，为了让我们学习到更多的知识，都是循序渐进的来，也是让我们适应工作的环境和工作的强度，并且了解在工作中应该要做到些什么。

因为是一步一步慢慢增加工作的数量，工作的难度，以及工作的压力的，所以我并没有感觉到身上的变化，也没有意识到自己的进步。但是经过这段时间的实习我对自己也有了一个明确的认识，我对自己的能力估算错误，在这样的工作中我本能的对自己缺乏信任，轴线第一个反应就是我不行，我做不到，但是在这一天我突然意识到自己能够做的事情还是很多的，尤其是在工作上面我应该具有更多的勇气，不要有任何畏惧的心理。

结束实习之后，我开始回想从开始实习的第一天到结束实习的最后一天的过程，我是真的成长了很多，很多方面都有了经验，在很多时候自己也能够独当一面了。最明显的改变就是心态上面的，从不相信自己能够做成一件事情，面对任何的困难都是怯懦的，到现在先试试看能不能够做，有了挑战难题的勇气，我觉得自己就是成长了，不再是以学生的名义躲在别人的背后，享受着不属于自己的成果了，而是付出自己的时间精力，得到回报的这个过程中学习到的东西更加的珍贵。

其次在实习的过程中了解到自己的工作性质，以及和专业的联系程度，在这里学习到很多工作上面处理事情的经验，尤其是面对困难应该有技巧的解决，从薄弱点开始入手，但是解决问题的思路有很多种，需要寻找到一条自己能够做好的为上。每个人在工作上面都有自己的长处，而且经历的事情不同，看待问题的角度就不同，我在工作中利用不同的时间学习这些我还没有经历过，但是总有一天要学会的东西，这些理论能够帮助我在今后的道路上少走一些弯路，更加顺利的做好工作上面的每一件事情。

学习的脚步就算是在工作中也并不会停止，在这样的前提下，我学习到的知识就有很多，并且很杂，因为时间上面的原因，所有的东西我都没有整理好，只是今天学到的就记下，将来会用到的就记下，林林总总记下了很多东西，但是却并没有梳理好知识的体系，将学习到的内容建立一个紧密的联系，这方面还是需要加强，在之后的工作中也需要记住。

### 大学生毕业人数指标篇三

四年的大学生活充实而紧张，我努力把自己培养成为一名社会所需要的人才。四年里，我始终坚持“天道酬勤”的原则，一日三省，自信品格的日趋完善；勇于行事，务实求新，自信工作有所成绩；三更灯火，寒窗苦读，相信学有所成。

在校期间，我始终以提高自身的综合素质为目的，以个人的全面发展为奋斗方向，树立正确的人生观和价值观，光荣地加入了中国共产党。在思想上，要求用心上进，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用心向党组织靠拢，于上期向党递交入党申请书，并在党校学习结业时被评为“优秀学员”；有很强的上进心，勇于批评与自我批评，树立了正确的人生观和价值观。

社会实践方面：本着学以致用，实践结合理论的思想，

在20xx年暑假，我在河南省辉县市百泉国际大酒店实习，透过做服务生的工作使我更加深刻认识到，必须要投入到社会这所大校园自己才会真正地长大：对世事的人情冷暖不再一味愤愤，而是多了一份理解与应对，用感恩的心来应对周围的世界，其实生活很完美！回顾过去，自己仍然有不少缺点，如创新潜力还不够强，有时候不懂得坚持，但我会尽可能地在以后的学习和生活中着重提高这些方面的潜力，争取做到各方面都具有新素质的人才。

我的优点是诚实、热情、性格坚毅。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己的，答应别人的事必须按时完成，这给别人留下了深刻的印象。由于待人热情诚恳，所以从小学到大学一向与同学和老师相处得很好，而且也很受周围同学的欢迎，与许多同学建立起深厚的友谊。在学习知识的同时，我更懂得了，思考问题应周到，这在我处理人际关系时充分展示了出来。我这个人有个特点，就是不喜欢虎头蛇尾，做事从来都是有始有终，就算再难的事也全力以赴，追求最好的结果，正因为如此，我把自己的意志视为主要因素，相信只要有恒心铁棒就能磨成针。一个人最大的敌人不是别的什么人，而是他本身。

我的生活准则是：认认真真做人，踏踏实实工作。我的最大特点是：勇于拚搏，吃苦耐劳，不怕困难。在实际工作中，更重要的是牢固树立了强烈的事业心、高度的职责感和团队精神。朝夕耕耘，图春华秋实；十年寒窗，求学有所用。相信在贵司的培养和自我的奋斗下，我定会胜任本职工作。

## 大学生毕业总结

四年的大学生活，使我对人生观，价值观，世界观都有了更深的认识。我的为人之道——以诚待人，待事、坚持信念行动创造价值、自我创新。

如今回首，是对过去的审视和总结，亦是对未来的憧憬和期

望，即将踏出校门的我，满心期盼大千世界的挑战和磨练。

深知性命相托的重要，从踏入校园门槛的那天起，在良师的精心指导下，自己奋力拼搏，自强不息，逐渐成为了一个能适应社会要求的大学生，并为做一个知识型的社会主义建设者打下坚实的基础。

生活方面，自从来到湖南第一师范学院，我的生活充满了爱，充满了情。同学之间的情犹如亲情但更胜亲情，朋友之间的情犹如手足之情，湖南第一师范学院事我都很是关心，就这样我爱上了湖南第一师范学院的每个人，每件事物。同时独立自主的生活在我的完美的大学三年中也就这样成熟了起来，我也就体会到了大学独立自主的生活是我们进入社会的生活的根本。

学习方面，自我进湖南第一师范学院的第一天起，我就没有忘记我来湖南第一师范学院的目的一一学好知识，学会做人。在湖南第一师范学院，虽然我在有些方面得到了肯定，但我真正实现自我价值还需要更加努力，读到到老，学到老也就成了我最基本的思想。

思想方面，我经过班级的初选，到系审核，再到院的批准，我成了湖南第一师范学院美术系第12期入用心分子党培训中的一员，并经过学习与考核，成绩合格成为了入党用心分子。我就由一个对我们党了解一点到了解了我们党的人。

工作方面，在寒暑假期中，我明白了事业的伟大和一个人的付出与成就。在大学生们的社会实践活动中我得到了找工作比较难的启发，启发我要克服困难勇于直前。

而今我年轻有知识还有这一颗永久求真求实的心，我就能够去创造我的价值并去认真实现自我的价值，让我的生活充满生机，充满永恒的爱！

## 大学生毕业人数指标篇四

时间总是过得那么快，转眼间半年时间已经过去了。三月初我们一齐来到馆陶一中，如今已经到了炎炎夏日，在这个难忘的六月，我要和馆陶一中说再见了，半年里，在这个陌生又熟悉的热土上，我们实践者，成长着，欢乐着，并收获着。从开始来的大三的学生，到此刻能够独当一面的人民教师，这期间，我竭尽全力，付出的很多，收货的也很多，半年的时间，感受很多，懂得很多。

半年的时间我懂得了和学生和教师如何的沟通好，做好教学工作的重要经验。

第一是要真诚：你能够伪装你的面孔你的心，但绝不能够忽略真诚的力量。第一天高一化学组，心里不可避免的有些疑惑：不明白教师怎样样，应当去怎样做啊，要去干些什么呢等等吧！踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声：“教师早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对教师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和教师们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应当是我的真诚，换得了教师的信任。他们把我当朋友也愿意指导我，愿意分配给我任务。

第二是沟通：要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟教师有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到网络中心，教师并不了解你的工作学习本事，不清楚你会做那些工作，不清楚你想了解的知识，所以跟教师很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可缺少的钥匙。经过沟通了解，教师我我有了大体了解，边有针对性的教我一些知识，我对网络部线，电脑硬件安装，网络故障排除，工作原理应用比叫感兴趣，所以教师就让我

独立的完成校内大小部门的网络检修与电脑故障排除工作。如秘书处的办公室内局域网的组件，中心服务机房的服务器监测等，直接或间接保证了学校网的正常运行和使用，在这方面的的工作中，真正学到了计算机教科书上所没有或者真正用到了课本上的知识，巩固了旧知识，掌握了新知识，甚至在实践中推翻了书本上旧有的不合实际的知识，这才真正体现了知识的真正价值，学以致用。

做了半年的实习教师，我也对教师这个行业有了一个新的了解。新的看法。

## 大学生毕业人数指标篇五

在这次实习中，我被分配到区社会保险基金管理中心，市区社会保险基金管理中心是经区编制委员会批准，隶属于区劳动和社会保障局的全额拨款事业单位。负责经办辖区内企、事业单位及其职工、个体劳动者、职介、人才中心存档人员的社会保险登记；办理职工参加养老、失业、工伤保险手续和社会保险关系转移手续；按规定征缴社会保险费和发放养老金、失业救济金、拨付工伤保险待遇；同时负责社会保险基金的审计、稽核。去实习的第一天，我们的实习指导老师王微老师就带领着我们一组人员来到社保局，王微老师教导我们一定要在实习的过程中要耐心，工作要认真负责，因为我们的行为代表着整个中青院的形象，同时将会影响下学生在这里实习。因为上师兄师姐得很好表现，给区社保局的领导留下了很好的影响，使得接待我们的领导对我们很是客气，表示非常得欢迎。

来实习之前，本人一直认为暑假的实习仅仅是一次专业知识应用于实践的一个过程，但来到这里，才发现更多的不是理论应用于实践，而是一个学习的过程。刚才已经说了，在这里学到了许多东西，除了上面的知识外，更是学到了许多社会经验、做人原则和在社会中为人处事的方法技巧。在去的第一天，我有幸碰见张杰师傅，他在见到我的第一句话就是

问我这是实习的目的，想通过这次实习掌握些什么东西？他的这个问题使我感到茫然，因为我在之前从没想过这些问题，但是就是他的这个问题 使我有自己的实习计划和实习目的。同样因为这个问题使我懂得了什么才是真正的做事要有准备才会有一个很好的开端。张杰师傅在第一天就教导我在社会中，在工作中要做到八个字：眼勤，口勤，手勤，腿勤。所谓眼勤就是要在工作中善于勤于发现需要自己的地方，勤于发现自己不懂得地方，勤于发现别人的优点等等，口勤就是要在工作中要善于勤于不懂多问等等，手勤就是勤于动手操作，勤于动手帮助他人等等，腿勤就是勤于跑动，及时完成任务等等。总之，在工作中要将这八个字充分的结合起来完成工作任务。在后来的实习工程中，我严格按照这八个字来要求自己，使我再后来的实习中学到了更多，懂得了更多，同时也得到了“同事”的肯定和赞扬。同时，在实务的操作过程中，发现了平时在专业学习的过程中忽视的一个严重性知识点：就是如果要想实务工作做得好，就必须对每个文件条令掌握的非常之熟练，对每个条例实施的具体时间点要精确到天，这样才能使整个过程连贯。此外，实务中的学习和专业学习区别就是实务学习学习的是知识点，而专业学习学习的是知识面，知识面是系统的、连贯的，而知识点是零散的，不连贯的，需要自己去汇总，总结。

不论在什么岗位，工作必须要仔细、认真、负责，工作跟上课不一样，上课认真学习是为了对自己负责，而工作是面向社会，对社会大众服务，所以就更加认真、负责，不能有半点粗心，这是我的张杰师傅第一天对我这样说的。我也明白了，特别是我所在的岗位，如果有半点粗心，将会有导致退休人员少享受应得的待遇或者是参保人员多缴或者少缴保险费用。在我的实习期间，我就犯了一个不应该得的错误，由于我的粗心，马虎，把一个人的缴费记录数据录错，幸亏师傅的及时发现和系统有更改程序，否则将会导致此人今后的缴费增多，而待遇却不变，严重影响此人的利益。当然，由于我的失误，我被严厉的教训了一会，在后来的工作，只有我也犯错误，我将肯定会得到师傅的批评，当然。我知道。

他是对我负责，对社会负责，对我们学校负责。我感谢他！在区社保局的社保中心，如果一个月工作人员在一个月内连续犯了两次及以上涉的失误且金额都在1000元以上的话，此人将会遇到解雇的危险。

在工作中，如果你希望你的能力不会原地踏步，那么就必须主动与他人交流，在遇到问题，主动寻求帮助，跟他人建立一个用好的关系。我这次较为幸运，我跟一些年轻的工作人员在一起，而且主要为男性，在很多方面有共同语言，所以很快就分他们熟悉了，每当我有问题时，就会很积极主动地向他们请教，当工作完成时，又会跟他们聊天，了解更多跟工作相关的问题或者是向他们讨教社会经验。他们同时也喜欢向我说些在社会中生存的一些的原则和方法。所以在生活中要善于乐于勤于与他人交流沟通，建立一个很好的人际关系，这样将会为自己将来的成长创造一个很好的条件。这次虽然只有短短的十五天天，但是在这十五天中本人与相邻的几个工作人员都建立了很好的关系，除了在工作中得到他们的帮助外，在离别那天，我的张杰师傅和我的几个“同事”送我许多礼物作为纪念，诸如圆珠笔、笔记本、书籍、软磁盘等实用的东西，同时在我走的时候，作为转业军人的我的师傅起立，给我唱起了离别之歌和敬军礼，这些让我特别感动，知道什么是社会中的温暖。在我看来我之所以得到我的师傅和“同事”们的这样对待，与我勤于与他们交流和沟通有很大的关系。

在实习中，通过与一些同事的聊天中得知，当前就业的确是非常之严峻，我们在现在就必须作出一种抉择：是继续天天“泡馆”呢，还是从现在开始多做些社会实践，以后在做个没有户口的“北漂一族”或者是回重庆建设自己的家乡……太复杂了。不过这的确也为我敲响了警钟，提前了解自己未来将会面临的困难，适当增加自己的压力，是对自己有帮助的。同时，通过这次宝贵的实习机会，本人基本懂得了在社会工作中怎样取得领导的信任，怎样与同事交流沟通，建立友好的关系，这些都使本人对自己的未来也增添了很多

信心。

总之，通过这次实习本人实现了理论与实践的结合，充分实现了社保专业的价值理念，同时发现了在平时的专业学习中要注意的问题，这将使得在今后的学习中能够找到更好的学习方法，知道了在社会上、在工作中的基本常识等等。在获得众多收获的同时，还必须感谢学校给我们提供了这次宝贵的实习机会，感谢王微老师在这次的实习过程中给予的支持和帮助。

## 大学生毕业人数指标篇六

x个月多月的实习工作结束了。在这x个多月中，自己学到了很多，成长了很多，收获了很多。所以自己很感谢这次实习，谢谢工作单位的指导老师和同事，也谢谢自己在刚开始很焦虑的时候没有选择放弃。

自己在这次的实习过程中，专业技能上真的是有很大的提高。虽然以前在学校也做过实践活动等之类的工作，但那些都是不成体系的。在这次实习工作刚开始的时候，我真正的察觉到了自己本身有很多不足之处。以前在学校所涉及到的只是做\_的推送，而到了实际工作中，我的工作不再是简单的\_推送，而是整个\_运营。运营的话就不单单设计\_文章的编辑和排版，还涉及到后台的数据收集，数据分析等，包括还需要懂一些营销方面的知识。这些对于刚进入工作岗位的我来说，压力还是很大的。所以在刚进入单位的一周时间里，我都是在焦虑不安的情绪中度过的，我不知道我怎么做才能更好的去完成工作。很幸运的是，我的实习单位指导老师李宏宇老师帮助了我很多，包括从很小的事情开始教我，让我更快的熟悉了我的工作和调整了自己的心态。还有同事们也很照顾我，在日常的工作中大家都是帮助我做很多的事情，让我一个刚进入单位的实习生没有了那么多的陌生感和紧张感。在他们的帮助下，我一点点的提高，一点点的改变。

除了专业技能上有所提高之外，也学到了在工作中如何为人处世。在学校里，接触的范围相对较小，类型相对单一，关系比较纯洁，所以并不太需要考虑为人处事的问题。但进入到工作中发现，为人处事真的是一门大的学问。

自己首先明白的是，不管任何时候，真诚都是十分重要的。刚开始实习的时候，因为和周围的人不熟悉，自己很紧张，也不知道要做什么工作，但同事们真诚的态度和帮助让我的不安感消除了一大半。然后我自己明白了，自己的工作氛围是真诚和谐的，所以不必紧张和不安，安心的做自己，把自己真实的想法和态度表现出来，这样大家才会更多的接受你。另外，除了和同事相处，和领导相处也很重要。和领导更好的沟通和交流，能够在各个方面获得帮助。不管是自己的职业生涯还是个人技能的提高，同时也能够拥有更多的好的机会。其实我也没有很多的机会跟领导进行直接的沟通，但如果有机会的话，我会好好把握住机会去展示自己。

以上基本上就是我在这一实习期间学到的宝贵经验。通过这次实习，自己为以后的工作积累了一些经验。除此之外，在这次的实习工作中，我也更了解了新媒体运营工作的性质和特点，也更加明确了以后自己的工作方向，对自己有了更加精准的定位。

总的来说，自己在实习期间还是挺辛苦的，但这一段经历在人生当中还是很重要的。带着这几个月的收获和思考，我在以后的工作中一定更加努力，提高和完善自己。

## 大学毕业生个人实习工作总结优选篇16

作为一名毕业大学生，专业技能无疑是工作当中需要去重视的，这让我感觉非常的充实，尽管这几个月来的时间不是很长，但是我也一直在尝试的突破自己，毕竟在学校所学习到的知识是有限的，遮肚我而言也一直是一个非常不错的挑战，我知道在专业能力上面我还是存在着不足的，所以我需要好

好的去调整好自己的心态，做到绝对的认真负责，相信这些我都是可以做好的，接下来在工作当中，我一定会做出更好的成绩来的，当然，回顾这段实习经历，我也总结一番。

让我感触深刻的就是，面对一个陌生的环境之后，原来自己也会感觉到很紧张，这是我没有想到的，在刚刚来到\_\_这里实习的时候，我对自己还是比较严格的，包括每天需要去做好的事情，我都在认真的去学习好的，现在会想起起来的时候还是感觉自己很有动力的，对于这一点我确实是做的比较细心的，作为一名大学生我一直都在按时的做好自己的基础工作，我相信这些是我应该要去掌握好的，一直以来我都应该要主动的去落实好相关的工作职责，不管是在什么角度来讲，实习都是一个非常不错的锻炼，确实这是对我工作职责的考验，尽管时间短暂，我也非常感激在这个过程中自己的成长，已经是到了毕业的时候了，我还需要继续的去做好本职工作。

大学期间我一直都是很感激个人工作能力的提高，所以我还是很有信心的，应该认真维持好工作态度，通过这几个月的实习，我也确实是做的不错的，我也是真确的体会到了这一点，这也是我应该对工作有的态度，大学期间的点点滴滴中很是充实，我认为自己的专业知识掌握是不错的，可是这次实习却感到了吃力，所以我无论如何都应该提高经验，接下来需要好好的去搞好这些，作为一名实习生，我这段时间真的感觉很充实，所以未来会继续去维持好这些是很有必要的，接下来我一定会做出更好的成绩来，我以实习的身份在\_\_这里工作了三个月的时间，真的深有感触的，所以以后我一定会做的更好的。

除了做好本职以外，我还接触到了其它方面的一些经验，这使我更加丰富了自己，我也很感激，实习虽快，但我一定会让自己做的更好的更好，督促自己进一步提高，也希望未来可以陆续去积累经验。

## 大学生毕业人数指标篇七

为期第三个月的实习结束了，我在这三个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益非浅。现在我就对这个月的实习做一个工作小结。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，他使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。实习使我开拓了视野，实习是我们把学到的理论知识应用在实践中的一次尝试。实习时把自己所学的理论用于实践，让理论知识更好的与实践相结合，在这结合的时候就是我们学以致用的时候，并且是我们扩展自己充实自己充实自己的时候。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，遇到不懂的问题就虚心地向师傅们请教，弄清原理，找到方法，然后再总结经验，让自己能很快融入到工作中去，更好更快的完成任务。同时我也利用其他时间参考一些书籍、搜索一些材料来完善自己对策划管理工作的认识，这也让我收获颇多，让我在应对工作方面更加得心应手。

矽格公司是在1997年经历千辛万苦独立出来自主经营的公司，已经有十三多年的发展历史，以成为集研制、生产、销售、技术培训于一体，拥有高精度电脑控制机械加工中心等全套加工设备的大型专业包装设备制造厂。目前主要生产驱动类集成ic与光电鼠标等，产品包括：自动和半自动轮转循环，机械有d/b与w/b[]这些机械都是日本、美国高科技的技术。具有高精度、高效率、先进的自动模切机[]dbing机、wbing机等。

该半导体厂的组织机构设置很简练。主要是总经理——副总经理——主管管理各个部门。由于矽格公司的设备很先进，在生产线上不会像往常的工厂那样满布工人，主要是某三五

个人负责工作流程。这对我了解该工厂的生产流程提供了方便。

该厂生产的ic依据季节可以算得上的需求稳定，是属于定单供货型的生产。由于产品的质量要求和技术含量要求都很高，因此，生产周期也比较长，单次产品需求的数量也不大。同时，每台产品的价格非常昂贵，在万元以上。生产部门主要包括，采购，技术，生产，供应。我被安排在技术生产部工作。但其工作并不是坐在办公室悠闲地搞技术，而是跟住生产随时跑，没得座，出现问题就及时解决。

实习期间，刚好该厂正是定单最鼎盛时候，也就是历年来定单最多的一年，生产进行得如火如荼。我在跟随生产部门工作的时候，方才发现，生产这部门，在企业中极其重要。它是一个公司的根源，其他的管理基层都是辅助生产高效率生产。

质量是企业的第一信誉，是产品的形象。公司严把质量关，这就掌握了企业的未来。该公司正是怀着这种信念，检验程序相当严格，不合格的产品严格反工甚至对员工、调试工、组长进行罚款等处分。

通过这次实习，我学会了不少东西。实践出真知啊。

## 大学生毕业人数指标篇八

这几个月下来的实习已经结束了，我现在是真的感觉非常的有进步，过去在学校的时候肯定就没有这样的机会，所接触的东西也是不一样的，我能够深深地体会到这一点，我希望那自己能够达到一个好的境界，实习虽然结束但是我也一直都在反省思考，在这方面我也是有非常多的进步的，只有把自己的在做好了才能够持续的发挥好状态，这段时间我也就一直在想，我清楚的意识到了这些，有些事情真的是应该重视起来了，对自己各方面要求都应该高一点，现在我也是一

直在积累，对于这几个月下来的实习我也总结一下。

第一我非常感激，感激这次的实习给我带来的收获，我也是遇到了很多同事小伙伴，在工作当中遇到的问题经常回去请教，大家都是非常热情的给予帮助，我能够清楚的感受到这一点，有些事情还是需要让自己的做的更加细致，在这一点上面是觉得毋庸置疑的，实习也是我需要去进一步提高的，在实习当中我非常认真的在工作，解决好每一个的问题，我能够清楚的意识到自己这方面应该怎么去发展，虽然实习当中遇到了很多问题，但是我也是能够感受到这其中的一些重要的事情，实习让我获得了很多知识，也让我有了非常多的进步，在这方面是没有丝毫质疑的看，作为一名大学毕业生我真的是清楚的认识到了这一点，实习当中所接触的知识是非常多的，也是让我能够感受其中的一些乐趣。

我掌握了很多知识，对于自己的专业知识也是需要认真的去落实好的，不管以后是做什么事情都应该认真的一点，我自己还是非常的有信心的，现在包括以后都是应该做好这些事情，我专业知识得到很大的提高，有些细节是需要督促好的，时刻都在提醒着自己，我对这一点是非常的有信心，在实习当中还是有非常多的事情要去落实好的，我能够清楚的意识到这些细节，我肯定会进一步加强自己能力，在毕业之际我需要有这样的一段经历去证明自己，这一点是毋庸置疑的，提高自身综合能力，实习已经结束了，我一定会提高精神继续努力的去完善好接下来的事情，毕业之后也是会遇到各种各样的职场问题，我都会努力的克服，让自己成为一名各方优秀的人，感激这次的实习经历。

## 大学毕业生个人实习工作总结优选篇22

每个人都要经历实习生涯，同时在实习结束之际，也要进行实习时的自我鉴定。所实习的工作不同，实习收获也不一样。两个月的实习瞬息即过，总结了自己表现，有欣慰也有不足，希望这篇大学生实习总结可以让我警醒自己的过往。

此次实习的主要内容是研发制图，参与新产品的研发和大样图绘制了解家具制作的流程零部件装配以及内部结构的整合。

通过此次实习，主要有以下几点体会：

首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化——学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色，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本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色转换，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

在心理上努力去适应全新环境的同时，的体会莫过于实际工作方面的收获。特别是在十一过程中，我亲眼看到工作师傅们对工作的认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益的就是这种工作作风。大家都很用心的在改进产品，大家都知道做欧式家具最重视的就是家具的线条感，为了使曲线尽量完美，工作人员一次又一次的改进，没有半句怨言。通过这次实习，工人师傅们这种精神很值得我在今后工作中很好的学习、继承和发扬。

走出校门，踏入社会，不能把自己要求的太高。因为期望越大，失望可能就越大，但适当的期望还是非常有必要的。不能认为学校里读了多少本书、写了都少万字、听了多少堂课，自己就了不起了。我毕竟还是个初出茅庐的学生，没有任何实践经验这是事实，所以一定要好好学习，不能自视过高。

学校的生活暂时告一段落，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然步入社会后，还有很多东西要学习，

很多教训要吸收，但我想我已经做好足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我坚信。

## 大学毕业生个人实习工作总结优选篇23

这次的生产实习，是在我们学习了专业基础课之后，在认识实习的基础上进行的。虽然实习的时间不长，也没有动手操作，但是我们依然收获很多宝贵的生产知识和生产经验。更难能可贵的是我们学到很多生产实践中的安全知识，让我们体会到只有先确保了自己的人身安全，才能更好的工作生产，更好的服务于社会。一系列的安全教育课和安全思想的灌输，使得我们的安全意识得到了巨大的提升，当然，我们也安全的完成了这次生产实习，顺利的结束了大学期间最重要的一次专业实践课。

从6月30日到7月9日，我们主要参观了攀成钢高线厂、棒材厂、340管材厂和508管材厂，期间，各厂都有技术人员为我们精心讲解，我们也学到了很多在课本上学不到的专业知识。在实习过程中，我就发现，大学里所学的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，但它们之间却又有着紧密的联系，比如说线材的加工工艺，我们在书本上学到的可能就有很多方法，但在这里，实际生产就是完全用轧制法轧出的线材，至少在这里我们没看到那些挤压、拉拔加工工艺，可能这就是生产效益和理论的结合吧。因此，实习中，我们在重温课本上知识的同时，也可以将书本中的理论与实际生产中的工艺相对应，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、器件的作用和工作原理，为今后的工作，甚至技术革新都能打下良好的基础，极大地提高了实习质量。

参观实习中，我们也感受到了钢厂的工作环境和条件，当然，不同的厂生产条件上还是有很大的区别。340管材厂的

环境无与伦比，高线厂的工作条件也不错，棒材厂相对要差一些，但是不管在哪里，都需要有吃苦耐劳的精神，看到那些工作在生产第一线工人们，我们就能深深体会到这一点。可能在我们没实习前，我们都还是以轻率的心态来看待工作，又或者过于理想主义，可实际上，我们确实得做好去磨练、去吃苦的心理准备。只有这样，我们才能端正态度，才会有勇于面对挫折的勇气，为自己即将进入社会，走向工作岗位打下坚实的基础。

实践是我们大学生活的第二课堂，是知识更新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合，在实践中学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提升自己的知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下稳固的根基。

作为一名即将毕业的大学生，自己本身还存在着很大的欠缺，需要学习的东西还有很多。这次的实习，也算是走出校门，初识社会，了解社会的一次重要经历。在实习中，我体会到为人处事的重要，要学会与人沟通，工作中还要注意处理同事关系，这些都是我们亟需学习的。

现在回想起实习期间，往事还历历在目，有酸的，有甜的，有苦的，有辣的，自心中滋味也只有自己最清楚。但是不可否认的是这些经历将会是我人生当中不可多得的财富和经验的积累。生产实习使我们在实践中了解社会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实基础。通过了解工厂的生产情况，与本专业有关的各种知识，在认识实习之后，第二次亲身感受了所学知识与实际的应用，让我们大开眼界，也是对以前所学知识的一个初审。通过这次生产实习，进一步巩固和深化所学的理论知识，也弥补了以前单一理论教学的不足，为后续专业课学习打好了基础。

感谢这次实习，感谢这次实习的带队老师，感谢攀成钢提供给我们这次实习的机会。这次实习，一定会令我的人生走向新的一页！

## 大学毕业生个人实习工作总结优选篇24

三年多的时间一下子就过去了，如今我已经成为了一名即将毕业的大四学生，此时我不仅面临着毕业论文的挑战，还得在毕业之前找一份实习工作，这是学校的要求也是我自己的意愿。在学校里面的好日子过得太多了，所以我在找实习工作的时候都有点摸不清自己的定位了，原来我除了有一个本科学历之外，专业水平和技能上并没有什么出彩的地方，这也让我在找实习工作时频频吃到闭门羹，虽然这对我的`自信心有一定的打击，但是我可不是一个擅长放弃的人，我最终还是在一家公司得到了一个实习的机会。

这家公司主要从事的是互联网这一块的工作，现在许多的工作都和网络有了相当大的联系，好在我的专业和互联网的联系还是比较紧密的，所以找起工作来也不算太难，在面试之后我还是比较满意这家公司的环境的，公司对我倒也没有太多的要求，所以面试后没几天我便来到了公司上班了。当实习生的好处就是不懂可以去问老员工们，而且在实习期内的工作也不会太难，只要按照领导们的要求做事的话，那么也不会遇到什么麻烦。我自知自己的水平是比较低的，所以我在公司里面认真地听前辈们给我的经验和指导，一边操作一边找自己的不足之处，这个时候我也发现了工作和在校学习的区别，那就是工作的时候是要比学习累不少的，而且也没有什么机会能去做一些娱乐的事情，更多的时候是要待着自己的工位上处理自己的工作任务。

在公司里待了一段时间后，我能感觉到自己学习了不少有用的知识，这得感谢公司为我们这些实习生组织了不少次的培训，另外我也没有浪费自己的时间，每天下班回到宿舍之后，我还会在网上找一些视频资料来学习，借此来提升自己的能

力以便拉近自己和别人的差距，就这样，我一边在公司里学习一边在宿舍里学习，我发现自己的工作能力和交际能力提升的很快，我相信再过不久的话，我就能达到公司的要求，成为一名正式的员工。现在，我已经能做到每天准时上班，当公司需要我时为公司加班加点赶任务，并且和身边的同事都相谈甚欢，我会继续让自己保持一个良好的工作状态，多做出一些有用的贡献！

## 大学毕业生个人实习工作总结优选篇25

实习使命美满终明晰，回首这一个多月的生活，感慨颇多：从刚开始的不顺应到后面的对于自如，从刚开始的迷惑到后面的释然开朗，从刚开始的辛苦到后面的轻松，可以说咱们在不断地历练，不断地退步，不断地幼稚……咱们学习东西很快，短短的一个多月，咱们都已初具准老师丰姿，能很好的从事班级事件，能很好田主宰一堂课，有点致使不逊于准老师。可以说实习让咱们学到了太多东西，咱们对老师使命也有了更深刻的相熟，为咱们当前处置教诲行业打下了松软的基础。下面我分几项模式具体谈一下我的实习使命过程。

起首，我就来谈谈实习的总体感到沾染。

重新踏进锦湖实小的大门，感想还非常的亲切，究竟上学期，这里也已留下了咱们的脚印。不过，这次为期六周的实习意思将非比往常。在实习时代，我深感到了作为一名小学老师的兴趣，同时，它也使我的讲授理论变为了讲授理论，使虚构讲授变为了真正的面对面的讲授。近两个月的实习，如今回味起来，真是让人感慨颇多，不禁有一种眷恋。我实习的班级是二年级四班，这个班的孩子们相当生动。永远清晰地记得，第一次到这个班级做自我介绍时，他们都对我的姓氏相当地感兴趣，对于我很无奈地告诉他们，我虽姓韩，但很痛惜我不是韩国人时，全班报以活泼的笑声。但同时，我也深感作为小学老师的义务之重大。小孩子始终是小孩子，他们的世界观、人生观、价值观底子没有健全。特别是对于低

年级的孩子，他们对老师的观点、看法是深信不疑，始终相信“老师讲的即是差错”。

小学老师的苏息强度虽不算很大，但做一个小学语文老师还是很辛苦的。这种辛苦次要来自对学生人生的负责。要晓得做小学语文老师，就象征着当班主任。就拿咱们班的指导老师来说吧，差未几每天我都瞥见张老师在教室和办公室之间驱驰忙碌，个人总结《实习生个人总结》。“无所事事”无疑就是班主任逐日的生活形态。早上得早到学校，敦促同学们的晨读，半夜要负责领同学们就餐、守午休和教诲同学们的作业。除此之外，班级琐事更是短少为奇。很多同学天性调皮，总是会时时时涌现一些小茬子，这就得找学生交心，做做他们的心理和思想教诲使命。更是让我大开眼界的即是，身为班主任的语文老师，不光光讲授水坦然清静班级管理程度要有，还得是多才多艺型的，随时预备着要领导着本班对于学校的各项比赛与饰演。所有这些，每每会弄得班主任疲于奔命，但每每这时代也算是充斥着生活的离合悲欢，“痛并快乐着”！

其次，就来说说语文课堂讲授中的点滴收获。

我所带的班级是属于低年级阶段，且又是主攻语文标的指标，因而就语文课堂讲授谈谈我在实习时代的分外收获。且在实习后期预备使命中，我就对低年级的语文教材做了一番具体的综合。低年级语文课中突出的两个重点即是识字和学会朗诵课文。这些课文的故事性、抒怀性极强，这就要求老师的热忱必须丰富。读好了课文，那么这节课就已经成功了一半，其次心理表示的感召也不容忽视，课前预备要充分——查材料、备课、写教案、课中细节成就预设；老师讲课要有热忱，留意净化学生；营建快乐中学习的生动空气，从讲授模式中掘客学生的兴奋点，灵活放肆发问方式、讲课语速等等，我都学得了很多很多。

颠末吸收指导老师的发起，我一边调解讲授方式一边进行理

论，好比在给 学生进行示范性朗诵时，指导老师发起我操纵计算机播放一些适宜课文主题和热忱的轻音乐，共同我充斥热忱的朗诵，让学生着实的体会到课文中传递出来的思想与情感，颠末一段时候的理论，这种方式优良的效果逐步体现出来，让我大受鼓舞，讲授的热忱也逐步低沉起来。另外，我在课后细心琢磨教材、具体写教案、做课件，在查抄时指导老师要求我说出我的上课计划，进行说课关键的练习，然后在指导老师的批改和发起下再做编削。我的每一节课指导老师都对峙听课，在课后细心帮我评课，针对我课堂上涌现的差错差错提著名贵看法，而且确定了我的一些可取之处，让我倍受鼓舞，在课后勤勉改正，退步讲授程度，以确保鄙人一次的讲授中不涌现同样的差错。颠末指导老师辛勤的教诲和本人的勤勉，我在教态、语言、板书、发问技巧、与学生互动等各方面都获得了显然的退步。

## 大学毕业生个人实习工作总结优选篇26

实习就这样突然抵达我们的眼前，原本还没有做好准备，但既然它已经来了，我便只能全力以赴了。经过自己两三天全面的考虑下，我选择在市图书馆进行实习。这是我最心仪的实习单位，也是我自己的热爱和向往。我带着一腔热血和学习的精神，毅然踏入了图书馆的大门，等待我的，会是一场知识的洗礼，也是一场理论与实践结合的试验。

我在图书馆的实习岗位是图书管理员，还记得小学的时候我就是班级内的小图书管理员。从小到大，我酷爱读书，我喜欢拿起书本，一页页翻开的感觉，我也喜欢在书业中自由翱翔的快乐，更是喜欢与书为伴，共同成长，共同前行。因为书的存在，我才会变得像现在一样开朗，也是因为书的存在，我才有了现在的自信和温和。所以我愿意在接下来的生活中，将自己带向一条和书籍同行的道路，在这份事业上实现自己的价值，也希望能够为我们的市图书馆奉献自己的力量，让更多的人可以更好更舒适的阅读。

虽说是一个图书管理员，但平时事情却非常多。刚开始来的时候，我负责每日将书归位。在这个过程中，我也看到了城市居民的各种素质。有的人在看完书之后便把书随意摆放，也有一些人在安静的读书环境中喧闹。除去这些不良的现象之外，有人时刻记得在看完书之后把书还原，也有人会在他人喧闹时出来制止。我能看到的一切都让我有所成长，我深知素质二字对于我们的重要性，也深知作为一名大学生，作为一名即将踏入社会的青年，我有义务将我们的良好素质传递出去。而作为一名工作者，我便要尽自己所能，做好自己的工作。

在一份工作中前行，我们便不能再只想到自己，我们还要不断的思考这个集体，思考我们行为对整个环境的影响。一个人如若不能好好管理自己的行为，则往往会影响到整个集体的荣誉。所以出了社会，我们就要对自己的言行举止负责，也要对自己的态度负责。

虽说工作中常常会遇到各种各样的小矛盾，小事情。但总的来说，这段时间让我非常满足，很多时候人不多的话，我便可以自己也看看书。时间久了之后，我也对各种书有了一些了解，对自己的工作也非常熟悉了。所以工作到后面时，工作也逐渐变得简单起来，我也更加的熟练了。但我仍会保持一颗严谨的心，在工作上奋力前进，也在不断的强化自身的能力，期望能在今后获得一份更好的成绩！

大学毕业生个人实习工作总结优选篇27  
大学毕业生个人实习工作总结优选篇28

不知不觉中，我已经在社会岗位上度过了六个月的时间，这六个月的日子是我从青葱校园走向复合型社会的过渡期，也是我人生历程中很重要的一个转折点。

作为大学生涯的最后一课，实习不仅重要更有其独特性，正是通过实习，让我逐渐掌握怎样把学校教给我的理论知识恰

当地运用到实际工作中，让我慢慢褪变学生的浮躁与稚嫩，真正地接触这个社会，渐渐地融入这个社会，实现我迈向社会独立成长的第一步。

站在时间的这一端倒回去看，五个月的实习经历教会我许许多多的东西，无论是对我以后的职业生涯还是对于我的人生来说，都是有益的。

感触挺深的，总结起来，那就是要认认真真做事，对自己负责。

用姜汝祥博士的话来说就是：

从依附型向独立型转变，坚守原则去执行；

从服从型向主动型转变，积极主动去执行；

从个体型向团队型转变，协同一致去执行；

从避责型向守责型转变，承担责任去执行；

从封闭型向分享型转变，开放心态去执行。

第一、我们要学会自己独立，不养成依赖的习惯

社会是一个复杂的社会，适者生存也是社会一成不变的潜规则，当我们还是学生，我们可以躲在温室里，可以依赖，也可以无条件地索取，一旦踏入社会，我们就必须让自己独立起来，要学会选择，学会自己作主，没有谁可以帮谁一辈子，社会是一个竞争的社会，我们处的时代讲究优胜劣汰，不能独立，势必就要被社会淘汰。所以，我们要学会摆脱依赖的心理，让自己慢慢独立，自己为自己负责。

第二、在物欲纵流的现代社会，要做到不随波逐流，保持真我，坚持做自己。

社会是一个大染缸，形形色色的人都有，不公平的现象也会有。社会终究是社会，它不是校园，也不若校园里的一切那么简单明了，单纯透明。社会充斥了成人之间的明争暗斗，面对这些我们无力改变的状况，我们能做的，就是坚持自我，不随波逐流。

中国台湾著名的作家刘墉说过，在我们每个人的心里，都应该有这么一座堡垒，在平时的时候可能显示不出其重要性，但是，一旦遇到特殊情况，我们可以一退再退，但是，退到不能再退，我们誓与堡垒共存亡。

这也就是告诉我们，什么叫原则。

在工作中，我们可以忍受，可以退避，但是，我们不能放弃我们自己的原则，我们要坚持做自己，端正做人，专心做事。

第三、工作的时候，要做到眼看四方，耳听八方，也就是要眼到手也到。工作的事情，要主动地去做，而做任何的事情，都要勤快。

作为办公室的一个新人，在这个新的环境里，勤快一点总是没错的。论辈分，办公室的同事都是我们的长辈，论资历，我们又都只是初出毛庐，没有一点社会工作经验，出于对前辈们的尊重，也是为自己创造学习的机会，办公室的小事我们都要主动勤快地去做，不要认为自己主动多做一些事情就是自己吃亏，其实，事情做的比别人多并不一定就是自己吃亏了，有时候恰恰相反，我们做的愈多，我们得到的学习机会就愈多，便愈能锻炼我们自己。

我们的主动积极会给我们创造更好的环境和的机会，只有去做，去付出，才会有收获。

第四、营造良好的人际关系网，有助于你的工作顺利进行。

## 大学毕业生个人实习工作总结优选篇29

时光飞逝，转眼间，我在\_中的半年实习生活就要结束了。从整整一学期的教学生涯，短暂而充实。在这段时间里，我经过不断努力，积极尝试，完成了由学生向教师的角色转换。

教学是我在这里生活的主旋律。跟随我的学科师父宗老师我学会了如何备课、如何做一节完整的课以及如何上好复习课，分类教学等，最重要是学会了作为一名教师应该具备的教学方法，养成了良好的教学习惯。我个人认为这里面主要包括学习基础，学习方法和学习习惯。要提高学生的基础，就要求教师做好教学工作计划，把夯实基础放在至关重要的位置上，向学生强调基础知识的重要性。学习方法无疑在学习中起着举足轻重的作用，一个掌握了优秀的适合自己的学习方法的人就等于掌握了开启知识与智慧之门的钥匙。国家全面发展的教学理念是绝对的真理，所以在教学中除了传授知识外，注重学生德智体的全面发展，重视学生心理素质和身体素质的培养，我充分利用思想政治学科的独特性对学生们进行世界观人生观价值观以及理想教育，爱国主义教育等。把我在校学习的理论知识应用到了日常教学中，充分理解了对教师这一职业所必备的使命感。

学校给我安排了初三8班的副班主任职务，协助赵老师一起管理班级日常事务。从赵老师那里学会了下放班级权力、处理班级日常事务、学生之间发生的事情等。最让我喜又让我忧的是那些和我朝夕相处的学生，他们不仅年轻天真纯朴可爱坚韧进取，而且那幼小的心灵就会体贴人和关心人，我不只一次的收到他们送来的糖果，其实这是比什么都珍贵了，也许我们并不在乎这些物质的东西，有这颗心足够了，作为老师，没有什么比这更让人幸福了。他们会以心灵上的沟通让我感到幸福和欢喜。我很荣幸能够陪伴他们走过初中生活的最后一个阶段，留下美好的记忆。

顶岗实习的生活是温馨和幸福的。这里充满着浓浓的温情，

这里的老师们对我们关心有加，他们知道我们远道而来，并且不适应这里的生活，他们经常在生活中关心我们。此外，很幸运的遇到了一起实习的小伙伴，从一开始的陌生人到最后的恋恋不舍。这是我们在实习期间建立的革命友谊，除了在日常生活中互相帮助，在工作方面经常分享自己与学生之间的事情以及教学方面的建议。我们一起参加学校以及当地的活动，在这里留下了我们宝贵的痕迹。

这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

### 大学毕业生个人实习工作总结优选篇30

转眼间，我们的中专生活已经过了，同学们都在为自己的实习到处奔波，我也不例外，文员实习个人总结。以前，我总是盼望早点到社会参加工作，因为我总觉得工作是一件很容易的事。可是当我离开校园，真的进入社会实习后，才真正体验到工作，并不是想象中的那样它又苦又累，可不是一件容易的事。因为，从学校到社会的大环境的转变，从教钱学习到收工资做事的地位转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同，在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。

一年2月这个月期间，我在河源工作文员岗位实习。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务。我担任职位，平时的工作只是打电话处理文件，为其他工作人员做做后勤，几乎没用上自己所学的专业知识，个人总结《文员实习个人总结》。但是我在校期间自学了会计知识，在这次实习中，我可以亲眼目睹出纳、

会计人员如何做账，这使我学到不少。

第一次踏入那办公室，除了车间，办公室里并不多人，只有会计、出纳、人事、行政五六个人。我的工作主要是协助其中一位人事文员工作的。工作的第一天，和她交谈几句，然后交待好我的工作以后她就开始埋头工作。虽然一天只工作8个小时，但第一天我觉得过得很漫长，在一个陌生的环境里，我一边工作，一边仔细观察，因为怕生，我很少主动与其他职员说话，而与我那位“老师”交谈的时候也很害羞。晚上我难以入睡，我发现这位和我年纪相仿的“老师”在工作效率、反应速度都比我强很多，而我却只能协助她做一些基本的事情，我还深深体会到，在办公室中，很多时候同事不会象同学一样对你嘘寒问暖。但总的来说，第一天的工作体验，让我知道接下来的日子应该要怎么工作，应该如何改变与人相处的态度。我相信，只要我认真学习，好好把握，做好每一件事，实习肯定会有成绩的。

在接下来的工作日子里，我最常做的工作是接听电话、文件处理、接待客人。一开始听到要我主要负责接听和打电话的时候，我还高兴了好一阵子，因为我认为这件工作很简单，平时我们不是经常做这样一件事吗？但是真的要去做的时候，却不是一件容易的事了。也许是因为自己总是认为对方比自己年纪、职位都要高，所以觉得有一种谦卑的感觉，说话的底气不足。因此后来带我的那位文员先让我观察她是怎么与客户交谈的。在观察她工作后，我突然很佩服她的勇气，她与客户谈话的时候神情自如，说话自信。我终于知道自己的不足，我不敢主动开口，没有把自己溶入职位里去，没有进入工作状态，也太过看谦卑了，在工作岗位上，每个人都是平等的。