

# 毕业顶岗实习的自我总结范文

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/33667.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

## 毕业顶岗实习的自我总结范文

通过实习，大学生可以提前接触职场，获取职场经验，了解真真正正的职场环境是怎样的。下面是小编给大家带来的毕业顶岗实习的自我总结范文，希望能够帮到你哟！

自从去到\_\_银行实习，在行领导、部门领导和各位同事的帮助下，在政治思想、业务工作方面都取得了较大的进步。在一开始我对这里的一切都是如此的陌生，要感谢各级领导的关心，以及同事们的帮助，我的进步才有了保证。在接触到一些不太熟悉的术语时，我就会在网上查找相关的解释，如果实在不明白，我就向同事们请教，大家也都不厌其烦地给我讲解，并且想方设法让我去接触更多我尚不熟悉的知识。现将实习期间工作自我鉴定：

- 1.在工作过程中我还会单独出去办事情，我认为这样对我的锻炼很大，特别是锻炼了自己与人交往的能力。对我来讲可以提高自己的表达能力，同样也可以锻炼自己的胆量。把握住这些机会，让自己变得更加成熟起来。
- 2.在这段时间中，我已经在这些方面有了长足的进步，而且自己的心理状态已经完全从学生状态转变成一个社会人了。我想自己之所以能够比较快地完成这种转换，跟我们兴业银行有着良好的工作环境氛围是很分不开的。核销工作内容特别多，从刚刚\_\_业银行工作开始，我先后赶上了三次核销的工作，而且据说今年每一批的数量又特别大，这正好是我学习这个核销过程的大好机会，我通过了这几次的练习，自己已经逐步掌握了这个过程的要领。
- 3.我核销的过程中会有很多的步骤，首先就要印材料，还要从信贷系统里找出数字填写在相关的表格中，要知道核销报告如何来写，我也根据范本自己练习写过。我还要填写送审表，做核销材料的目录清单，包括装订材料，把核销材料包装好。反正感觉核销的整个过程是比较忙碌的，不过这让我更加高兴，因为只有这样的工作量，我才能得到更加好的锻炼，才会有更加大的进步的可能。

通过这几个月的学习和锻炼，我已经初步了解了本部门的业务知识，已经基本能够单独处理核销所具备的技能。从对银行业务知识的陌生到现在，我知道自己已经取得了一定的进步，希望在今后能够有更多的时间去努力学习，可以参加一些相关专业的辅导班，并且参加一些银行业务知识方面的考试。积极提高业务水平，从而完全达到能胜任这份工作的能力。

实习是大学生步入工作岗位前的缓冲期、过渡期，也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采油队实习大纲，认真研读，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。

首先是加强思想学习，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。

其次是热爱实习岗位，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。

最后是注重联系实际，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。

临走前，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。

“千里之行，始于足下”。在未来的实习、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，努力为我厂的原油稳产出力。

20\_\_年9月11月我在宜宾市农业街小学度过了为期两个月的实习生活。在实习期间，我服从学校和实习学校的统一领导，不迟到，不早退，严格遵守劳动纪律，参加实习学校的一切活动。严格遵守教师职业道德，自重自律，为人师表，教书育人。

实习的第一天开始就严格规范自己的衣着打扮，教师的身份要求着装稳重不失内敛，严肃而不失态，才能体现教师严于律己的风范，才能给人信服感；其次，规范的着装也是为了师生互动教学是传递感情，教学信息以及不分散学生注意力的需要。在实习期间，我授课20课时，课前我刻苦

钻研教材，内容熟悉，深入了解学生学情，备课认真，虚心向指导教师请教，教案完整；课堂教学目的明确，重点突出，难点抓得准，内容科学系统，能用标准普通话教学，语言简洁、流畅，和学生双边互动，课堂活跃又不失纪律性。有时还准备小礼物，激发学生的上课积极性。在此期间，我学习到很多与学生相处的方法和技巧：对于学生应恩威并施，既让他怕你，又不拉大距离，让他知道你关心他，为他好，又要树立自己在孩子心里的威信。

小学生正处在身体和心理健康成长的重要时期，所以小学班主任的工作繁杂，任务重大，对孩子的道德培养和性格塑造要加以重视。如小学生之间常发生的矛盾、纠纷事件的处理，作为班主任老师在处理时，要全面了解事情过程，对于有争议的问题则寻找目击证人，凭着“公平、公正”的原则，奖罚得当，既让学生信服，又起到告诫作用。

本次实习，收获颇丰，向有经验的在职教师学习到很多宝贵的实践教学技能和技巧，与学生相处融洽，受到学生的欢迎和喜爱，度过了相当宝贵、充实、愉快的两个月，更加坚定了我成为一名优秀小学教师的信念和决心。

一、实习目的：进一步巩固专业知识，培养独立分析问题和解决问题能力。

二、实习时间：20\_\_年9月至12月

三、实习单位：湖北春天医药有限公司

四、实习主要内容：

按照老师的安排，我制定了相应的实习计划。

主要实习情况报告如下：秘书工作是办公室的主体工作，领导要做到决策科学化，离不开秘书人员的协助。秘书工作头绪多，任务重，但必须抓好以下几个方面：

第一，主动做好领导之间、部门之间的协调工作，帮助领导有计划、有步骤、有重点的抓好各项工作，做到忙而不乱。并从过去偏重办文办事，转变到既办文办事，又出谋划策。

第二、检查督促各种行政法规和本单位的各项决议、制度、办法、规定的执行，验证决策是否科学合理，是否符合实际。发现问题要及时向领导反映，防止并纠正偏差。

第三、组织起草本单位的工作计划、报告、总结、规划、决议和规章制度，对需上报、下发的文稿进行政策、文字上的把关。

第四、对上级机关的来文和下设部门的报告，要及时转给有关领导，根据领导的批示，具体落实承办单位和负责人，并负责催办，如期上报办理结果。

并注重掌握以下原则。

1、要有充分的政策依据和事实依据。

2、要有准确性。

3、要雷厉风行。

4、严守纪律，保守机密。

实习阶段我参与的主要工作，

一是按照安排与布置，在组织召开的各种专题及办公会议中，认真做好各项准备工作，做到了会议通知及时、会议记录详细、会务准备周到。

二是注意自己在办公自动化方面的锻炼。三实习体会通过实习，我对文秘工作的重要性有了更深入的了解。

三个月的实习期即将结束，在这3个月里我学到了很多学校里没有的东西，得到了同事们很大的帮忙。

首先，我十分注意的向周围的老同事学习，在工作中处处留意，多看，多思考，多学习，以较快的速度熟悉着公司的状况，较好的融入到了我们的这个团队中。

其次，在工作中，善于思考，发现有的单据在处理上存在问题，便首先同同事进行沟通，与同事分享自己的解决思路，能解决的就解决掉，不能解决的就提交上级经理，同时提出自己的意见带给参考。

为以后的工作带给便利，我努力学习，工作主要有：采购核对前期的应付账款余额，并对账袋进行了分类整理，根据核对后的应付账款余额重新建产新账，并及时的填制应付凭证、登记应付账款明细账，建立库存明细账。接手公司及分公司的手工库存明细账。接手运费的登记工作。

为了尽快的熟悉公司状况，我不断的对工作进行改善，构成公司总的库存明细账。在建账的同时，将当期该处理的单据进行相应的处理，但因期初数据不准确，影响了报表的可信度，但是在这个过程中已经积累了一些经验，在以后的工作中会做的更好。

在3个月的试用期间，我能够用心、主动、熟练的完成自己的工作，在工作中能够发现问题，并用心全面的配合公司的要求来展开工作，与同事能够很好的配合和协调。

在以后的工作中我会一如继往，在相处中，我与人为善，在工作中，我力求完美。并且不断的提升自己的业务水平及综合素质，为公司的发展尽自己的一份力量，为自身的发展尽自己最大的努力。

## 一、实习目的

1.通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。

2.通过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程。

3.本次实习对我完成毕业设计和实习报告起到很重要的作用。

## 二、实习时间

## 三、实习地点

顺德大良东区东乐路与桂峰路交汇处新领域运动公园内(明日华府后面)

## 四、实习单位

实习部门工作

健身游泳馆(销售部)

## 五、实习主要内容

1、安排来宾参观会所的各项设施及介绍课程，完成入会手续。

(来访时需配合客服在前台做好登记，根据会员的特征及需要引导会员选择适合的锻炼及卡种)

2、我在工作期间必须熟悉会所的设施，包括内部环境及器械的数量品牌，和所开的操种，教练的专业特长，卡的价格，会所的经营和发展。

3、在工作中我要学会推崇教练及同事养成良好的心态及习惯，有会员聘请私人教练时，帮助该会员联系推荐私人教练。

4、保持有健身及入会愿望者的联系，不断根据记载的来宾资料进行跟踪服务及电话回访，以进一步热忱，全面的介绍，提高来访者入会的热情，了解该访客真正的需要健身的目的。

5、认真统计会员资料，定期不间断的对已入会的会员进行电话回访，询问训练感受，运动效果，意见和要求，通过周到热忱的服务，最终达到使该会员续卡转介绍会员的目的，同时最大限度的提高会员的满意度并做好详细记录以便检讨总结。

6、扩大市场，做好计划，外场的突击宣传促进企事业单位办卡入会参与健身。

光阴似箭，实习一年的生活就这样过去了，这些日子曾有成功的喜悦，也有失败的彷徨。但这一年的时间让我逐渐走向成熟，逐渐确立了明确的未来方向，一年的时间让我向梦想又近了一步。

在学习上，我从未放下学习的机会，在工作之余，一直努力学习专业知识。增强各方面知识，广泛阅读社科类书籍，提高自己的文学修养，为成为新时代的优秀公民而努力奋斗。

在思想上，思想端正，能吃苦耐劳，认真学习中国特色的社会理论体系，积极申请加入中国共产党，积极提升自己对世界观，人生观和价值观的认识，为成功奠定思想基础。多与人为善为乐，用实际行动来展现当代技术人员的风采。

在生活中，我崇尚质朴的生活，重视时间，并养成良好的生活习惯和正派的作风。由于平易近人待人友好，所以和同事相处融洽。



在社会工作方面，我努力向前辈们学习专业知识，并将其应用在工作中，增强动手实践能力。对工作热情，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际能力，和同事团结一致，注重配合，出色完成各项工作，得到了大家的一致好评。

我在学习生活中，也有一些不足的地方。我认为自己最大的缺点就是急功近利，喜欢一口气学许多东西，但是贪多嚼不烂，即使最后能学会，自己也已经搞得很疲劳了。

在未来的工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力工作，稳定地提高自己的工作能力，与公司同步发展。

“贵在精而不在于广”，如果我一段时期内专注于某一方面学习，不求博，但求精，相信一定能更深刻的理解并掌握这方面知识。

更多 专题范文 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发