

毕业实习总结300字范文大全10篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/162104.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

总结是做好各项工作的重要环节。通过它，可以全面地，系统地了解以往的工作情况，可以正确认识以往工作中的优缺点；可以明确下一步工作的方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益。本篇文章是为您整理的《毕业实习总结300字范文大全10篇》，供大家阅读。

>1.毕业实习总结300字范文大全

这段时间以来的实习已经结束了，我知道这对我是有很大的锻炼的，我知道实习期间应该努力的去调整好自己的心态，这对我个人能力还是一次非常不粗的提高，在这一点上面我应该要主动一点去做好，这次实习已经结束了，我也是对此深有体会，在实习当中我学习到了很多，这真的让我感觉很有意义，对于过去几个月来的实习，我也是深刻的意识到了这一点，我对此也是有一些心得。

在这个过程当中我确实还是应该要做好充分的准备，现在回想起来的时候确实应该要做出一定的调整，实习期间我也是学习积累了非常多的知识，对于一名大四学生而言，我还是应该要做好一些调整来，对于今天的情况我也是应该要做更加认真一点，这次实习的时间虽然不是很久，但是我还是应该要努力一点，在这个过程当中锻炼自己各方面的能力，当然我也知道在这个过程当中，我需要去落实好哪些方面的事情，在这一点上面我还是应该要对自己有信心一点，平时在的工作当中我也是对此深有体会，现在回想起来的时候我每天都在让自己有所进步，这是一件非常有意义的事情。

在学校和在工作当中接触的是不一样，现在我深刻的感触到了这些，在这个过程当中我应该要主动去落实好相关的职责，在这方面我应该要主动一点去做好，毕业之际我真的是做的不够好，在这这一点上面我应该要主动一点去做好相关的事情，毕业之际，我还是应该要维持下去，在这个过程当中我也是做的比较认真的，每天都是有所进步的，这一点也是毋庸置疑的，现在回想起来的时候，我是深刻的感受到了专业能力的重要性，我也应该要认真的去思考这些，在专业能力上面来讲，我还是做的不错的，实习期间的经历，我应该要主动一点去做好，现在我也知道这对我一件很有意义的事情。

这几个月来的实习的也是让我感受到了这一点，实习期间的点点滴滴，我都是真切的体会到了这些应该要调整的地方，毕业之际我还是应该要努力去做好，现在这对我还是有所进步的，我也应该要落实好相关职责，在实习期间我确实也是有很大的提高，我也感激周围同事对我的帮助，我感受到了工作当中自己应该要往什么方向努力，我一定会让自己做的更好一点的。

>2.毕业实习总结300字范文大全

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！

这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做的事去负责，不要轻易的去，了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，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的基础。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学。谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做。

>3.毕业实习总结300字范文大全

这次的实习时间虽然很短暂，接触到的虽然只是整个会计部门的工作流程，工作很浅。可是依然让我学到了许多知识和经验，这些都是无法从书本上得来的。经过实习，我能够更好地了解自我的不足，了解会计工作的本质，了解这个社会的层面，能够让我更早地为自我做好职业规划，设定人生目标。处在这个与时俱进的经济大潮时代，作为一名财会专业的学员，在大浪淘沙中能够找到自我的屹立之地，让自我所学为社会经济做出自我应有的贡献！

学习上，我从刚跨入职高时的失落与迷茫，到此刻即将毕业的从容、坦然。我明白，这是我人生中的一大挑战mm主角的转换。这除了有较强的适应本事和乐观的生活态度外，更重要的是得益于职高三年的学习积累和技能的培养。我自认为无愧于职高三年，刚入学时：我曾为职高生而懊丧过。但很快，我选择了坦然应对。因为我深信：是金子在任何地方都会发光。所以，我确信，职高生的前途也会有光明、辉煌的一天。经过三年的学习，我懂得了很多。从刚步入立信分部那天真幼稚的我，经过三年那人生的挫折和坎坷，到此刻成熟、稳重的我。使我明白了一个道理：人生中不可能存在一帆风顺的事，仅有自我勇敢地应对人生中的每一个驿站。当然，三年中的我曾也悲伤过、失落过、苦恼过，这缘由我的不足和缺陷。但我及时反省了，这只是上天给予的一种考验，我是不能够被打倒的。作为职高生的我应当善用扬长避短的方法来促进自我，提高自我的综合水平本事。职高三年生活使我清醒地认识到自我的不足之处，如：有时学习时间抓不紧、各科学习时间安排不尽合理。所以，我将加倍努力，不断改正缺点，挖掘潜力，以开拓进取、热情务实的精神面貌来迎接未来的挑战！

生活上，我拥有严谨认真的作风，为人朴实真诚，勤俭节俭，生活独立性强。我热爱团体，尊敬师长，团结同学，对班级交给的任务都能认真及时完成。

学期末，我去单位进行了为期一个月的实习。这次实习经历让我获益匪浅。以下是我从个人实习意义及对会计工作的认识和总结：

- 1、作为一个会计人员，工作中必须需具备良好的专业素质，职业操守以及敬业态度。会计部门作为现代企业管理的核心机构，对其从业人员必须要有极高的素质要求。
- 2、作为会计人员要具备良好的人际交往本事。会计部门是企业管理的核心部门。对下要收集会计信息，对上要汇报会计信息，对内要相互配合整理会计信息，对外要与社会公众、政府部门搞好关系。在各个部门、各种人员打交道时必须要注意沟通方法，协调好相互之间的工作关系。工作最重要具备：正确的心态和良好的心理素质。
- 3、作为一个会计人员要有严谨的工作态度。会计工作是一门精准的工作，要求会计要准确的核算每一项指标，牢记每条税法，正确使用每个公式。会计不是一项具有创新意识的工作，它是靠一个又一个精准的数字来反映问题的。所以，从事会计工作的人员必须要加强对数字的敏感度，及时发现问题、解决问题、及时弥补漏洞。

>4.毕业实习总结300字范文大全

时光匆匆，转眼间一个月的实习生活也画上了句号。我又从社会实践中回到了校园学习生活之中。回首过去一个月在北京翰道禅风古典家具城有限公司点点滴滴的实习生活，我有许多感悟。我对销售有着极大的兴趣，我从上大学起就立志做一名优秀的销售代表。这次在翰道禅风的实习生活让我进一步了解了销售这个职业，更坚定了我今后做一名优秀销售代表的信心。

首先，这次在北京翰道禅风古典家具城有限公司的实习生活使我找到了在社会工作中的感觉。这对于一个长期在校园中学习生活并即将步入社会工作的大学生来说，是一个不小的收获。刚到翰道禅风的时候，我真的不知道自己要做什么。那些职业的销售代表都十分的繁忙，他们大部分时间都在外出拜访顾客、商业谈判之类的。而我一个销售部实习销售助理似乎帮不上什么忙。但是，我决心在这次社会实习中锻炼自我，学到一些实际的东西。我尝试着和公司负责实习生的主任王老师沟通，希望他能给我多一些工作去完成。于是我成了销售部办公室中繁忙工作的一员。我帮助职业销售代表发送传真，给客户打电话，收集、翻译、整理资料。什么地方需要我帮忙，我就去什么地方。打字，翻译，打印资料，虽然我的工作很杂，也很基本。但是在这个过程中，我找到了社会工作的感觉，也在这个过程中学习到了许多东西。在工作之余，我主动地和那些职业销售代表交流，从和他们的交谈中，我了解到作为一名销售人员是多么的不容易。实际上，做销售是一项极富挑战性的工作，销售人员每天面临着巨大的压力。但是当他们成功地拜访了客户或达成了销售目标后，那种发自内心的喜悦是不言而喻的。实习后期，我主动提出去公司产品展区向顾客介绍公司产品。起初，我对公司的产品不是特别的了解，因为公司的产品都是一些电机产品，这对于一个学文科的学生来说是很陌生的，但是一个好的销售员首先要对他或她所销售的产品了如指掌。所以我就在晚上下班后借来公司一些介绍产品的书籍和手册来看，学会了一些专业用语和了解了公司产品的特性。第一次向客户介绍公司产品的时候，我的心里还是有些紧张的，但是我还是镇定了下来，为客户简单地介绍了一下产品，这也算是我第一次那么正式地为客户介绍产品，虽然这对别人来说算不了什么，但是我自己的心中却充满了喜悦。虽然这次实习的时间很短，但是我找到了工作的感觉，也学会了怎么样把学习和工作结合起来。

同时，我也在这次实习中肯定了自己的价值。以前，总觉得自己要是走出了校园，什么都做不了。但是通过这次实习，我看到了自己的能力。我能积极地去工作，去和上级沟通，“找”活儿干。我学会了在工作中学习的方法，我为了工作的需要，能迅速的学到工作中所需要的东西。我不了解家具产品，但是我学的很快；我不了解怎么使用打印机、传真机，但是我学的很快；我会化妆，把自己的穿着职业化，但是我学的很快。我再很短的时间内学会了工作需要我学会的东西。我想这就是大学所培养的真正东西——学习的能力。我也看到了改变的力量，有一句名言是：世界上不变的东西就是改变。在这次实习中我的观点等都有了一系列的改变和变化，从这些变化中我学到了许多，也使自己成熟了许多。我现在不怕找工作了，我会不断地学习，充实自己。我相信我一定能找到一份很好的工作，我是一个很好的“产品”，我能自信地向企业推销我自己。

这次实习还让我学习到了团队合作的能力。北京翰道禅风古典家具城有限公司销售部门的实习生不止我一个人。我们五个人是一个实习生的团队，在实习结束后也成为了很好的朋友。这次实习使我感觉到了团队的力量。有时候接电话，传真很多，真的让人手忙脚乱的，但是在这个时候，完成了手头工作的团队成员总会过来帮忙。在产品展厅向顾客介绍产品的时候有时候也会有无法回答的产品技术类问题，但是团队中学习理工科的成员总能帮着解决，最终给客户满意的回答——这就是团队的力量，没有团队，是不可能那么有效率地完成工作任务的。有时候，因为团队成员来自不同的地方，不同的大学。在一些生活、观念方面都有一些差异。在团队合作的过程中，也会有一些小小的摩擦。但是大家都彼此体谅，最后还成为了好朋友。在以后的职场生涯中，我相信我会加入一个又一个新的团队，也会在与他人交往的过程中遇到种种问题，但是通过这次实习，我已经做好了思想准备，我也已经学会了怎样尊重、体谅他人。我相信，真诚地对待他人，合理地调节人际关系，我也会收获一个很好的人际关系，在团队这个大家庭中，发挥自己的水平和才能。

最后，这次在北京翰道禅风古典家具城有限公司的实习经历敦促我去不断地学习，充实自己。刚进入大学的时候，那时正处于打基础阶段，学习有些繁忙。那时候就想，要是去工作就好了，就不用学习了，因为学习是一项很辛苦又很费时的事情。现在到了大二了，终于到了快走上工作岗位的时候，但是我的想法也改变了。通过这次实习，我了解到了在工作中更需要学习，不学习那么就会很快被社会淘汰。现在想想，在学校中做一个学生其实是最轻松的事情了。工作中所面对的压力要大得多，要考虑到各个方面的问题。在北京翰道禅风古典家具城有限公司遇到的那些职业经理人都是在繁忙的工作中抽出时间来去学习，有些领导阶层也在进行着夜间或周末的培训。他们的行动也鼓舞了我去学习更多需要学习的东西，这个学期我回到了学校，我更加珍惜这最后一年的在学校的学习机会。去听更多的好课，去学校图书馆看更多的书籍，享受学习所带来的快乐。我也会多用一些时间去学习工作中所需要的技能，如更多的电脑软件的使用，英语的听、说、读、写能力的进一步强化，我也会继续学习法语。知识的海洋无穷无尽，学习知识是我们终身的事情。

感谢北京翰道禅风古典家具城有限公司给我的这次宝贵的实习工作，它使我学到了很多，也使我更加确定我未来发展的方向。通过这次的实习，我更加热爱销售工作，并且更加坚定了我做一名优秀的销售人员的决心。我也更

加热爱学习，我会学习更多知识，因为我相信我所学的知识，在我以后的生活和职业生涯中，无论我以后是职业经理人还是自主创业，都是一笔非常宝贵的财富。现在实习结束了，我会更加努力地珍惜生活，更加努力地工作、学习，我相信通过自己的努力我能实现自己的人生目标，为我们的社会创造价值。

>5.毕业实习总结300字范文大全

为了顺应社会的要求，加强社会竞争力，实现高素质技能型专门人才的培养目标，在本学期初，我系根据专业培养目标和专业教学计划拟定了教学实习计划。要求学生运用所学习的专业知识来了解企事业会计的工作流程和工作内容，加深对会计工作的认识，将理论联系于实践，培养学生实际工作能力和分析解决问题的能力。6月，在实践教学单位的大力支持下，学生的教学实习得以正常、有序地开展，达到了实习的目的和要求。现对实习情况总结如下：

一、明确实习目的：

顶岗实习是学校教学的一个重要组成部分，学生社会实践虽然安排在一个完整的学期进行，但并不具有绝对独立的意义。它的一个重要功能，在于运用教学成果，检验学习效果。就是看一看课堂教学与实际工作到底有多大距离，并通过综合分析，找出教学中存在的不足，以便为完善教学计划，改革教学内容与方法提供实践依据。

1、培养学生的实际能力，而这种实际能力的培养单靠课堂教学是远远不够的，尤其是机械加工这门实践性很强的学科，必须从课堂走向工厂。近几年来，我校在教学实习单位的安排上侧重于对口实习工厂，目的就在于让学生通过亲身实践，了解实际的机械加工和工艺过程，熟悉工厂管理的基本环节，实际体会一个机械工人的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

2、预演和准备就业工作。通过实习，让学生找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理转型期。

二、毕业顶岗实习班级

参加本次毕业顶岗实习的班级是：08电会108人08工商行政管理班45人08市场营销班16人08文秘11人。

三、实习管理

毕业顶岗实习的学生具有双重角色，他们既是学院派出的学生，又是实习单位的工作人员。鉴于此，我们对学生提出了以下要求：

1、以正式工作人员的身份进行实习。要求学生不因实习生身份而放松自己，要严格遵守实习单位的有关规章、制度和纪律，积极争取和努力完成领导交办的各项任务，从小事做起，向有经验的同志虚心求教，尽快适应环境，寻找自身差距，拓展知识面，培养实际工作能力。

2、以“旁观者”的身份实习。要求学生自觉服从实习单位的安排，与此同时，也要把眼光放高远，从工厂工作的全局出发，了解企业运行的基本规律、工人的基本心态、企业管理的原则等，这种观察和训练能够使学生在更广的层面熟悉工厂，增强适应能力。

3、以“研究者”的身份实习。要求学生在实习前通过“双向选择”（指定、自定）方式确定一些课题，积极探索理论与实践相结合的途径，利用实习机会深入基层，了解情况，认真总结，关注最新动态，有准备地进行1~2个专题的社会调研，实习结束时要完成实习报告，并作为实习成绩的重要组成部分。

4、安全第一，服从管理。在实习过程中，要求学生始终坚持安全第一的理念，绝对遵守实习单位的规章制度，服从实习老师的统一管理。

四、实习效果

1、顶岗实习达到了专业教学的预期目的。在一个学期的实习之后，学生普遍感到不仅实际工作能力有所提高，更重要的是有了感性认识，进一步激发了大家对专业知识的兴趣，并能够结合生产实际，在专业领域内进行更深入的

学习。一些学生写出了质量较高的实习报告。

2、毕业顶岗实习促进了学生自身的发展。实习活动使学生初步接触社会，培养了他们的适应环境能力及发现问题、分析问题、解决问题的实际工作能力，为他们今后的发展打下了良好的基础。

3、毕业顶岗实习配合了所在单位的工作。参加实习的学生在各自的实习基地积极工作，从小事做起，成为一支富有朝气与活力的年轻队伍，实习学生的精神风貌及工作能力受到了公司领导与工作人员的普遍好评。

系主任及实习指导教师召开实习学生座谈会

五、存在的不足及解决办法：

1、专业技能职业能力有待加强

学生的专业技能在某些程度上达不到用人单位的要求。学生虽然已经顺利进入顶岗实习，但从学生的就业单位上能够看出部分学生的就业岗位并不是很好，而影响这一点的问题所在多数是应为我们的学生在专业技能及专业知识上达不到用人单位的要求。

2、职业能力和责任心还有待加强

通过对用人单位的实际了解和用人单位对毕业生称职状况的调查，我们不难看出部分学生在工作态度方面、敬业精神方面上还有所欠缺。我们还需要进一步的加大力度对学生的不足之处进行指导、进行帮助，从而完善、提高学生在就业方面的综合素质。

总之，让学生与参与教学实习是要他们不断的学习，不断的提高自己，在实践中锻炼自己，使他们在激烈的竞争中立于不败之地！在教学实习中让学生全面掌握专业技能，具备与实际工作岗位需求“零距离”的职业能力，做到“就业能上岗，上岗能顶岗”，必须从整体出发，从实际出发，才能实现高素质技能型专门人才的培养目标。才能培养出适应市场需求的高质量会计人员。

>6.毕业实习总结300字范文大全

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，相信未来是属于我自己的，自己也一定会做好的。

>7.毕业实习总结300字范文大全

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十分好的过度阶段，更是大学生培养自身工作本事的磨刀石，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资料，培养好工作本事，显的尤为重要。半年里，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“想实习，会实习，实好习”，把培养工作本事，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。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，我主动与领导进行了沟通，在领导的尊尊教导下，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。

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，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。所以，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，这样不仅仅能够使理论知识记得更为牢固，还能够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，改善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，进取承担岗位职责，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，我努力培养自我对实习岗位的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，进取承担岗位上的职责义务，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”。一份劳作，一份收获，我坚信自我的努力必须会有回报，而我将会仍然继续努力。

>8.毕业实习总结300字范文大全

实习，是为了结合实际，锻炼我们在学习中掌握得能力和技巧，使我们不至于在经历了大学的教育和生活后，仍是名“纸上谈兵”的学子。随着上xx届学长的离开，我们也逐步开始了的自己的实习之旅，以下是我对自身实习经历的体会和感受：

一、实习的情况

实习的时间不长，只有不过三个月的时间。但对我们而言，这段时间也够好好的锻炼一番了！在实习的工作中，我严格的要求自己！对于领导的要求已经公司的规定，我能一丝不苟的去遵守执行。做到早上的不迟到，工作不松懈，在每天认真的完成领导交代的工作任务。

三个月下来，我通过锻炼和生活，努力的适应了社会的环境，并且在工作中好的进一步的提升了自己的能力，提高了自己在实习中的成绩。

这次的实习情况，虽然其中也遇上过不少的麻烦和难题，但我也经常能得到身边人的帮助在，这些困难反而让我更进了一步！

二、实习的收获和改变

1、培训的教导

在培训中，我们最先接触到的就是来自xxx领导的培训课程！作为xx部门的领导，xxx领导对于工作和xx专业的知识比起我们不知道丰富了多少。在这段培训的时间里，我也积极的抓住机会，在的培训中积极严谨的“听课”，从领导的身上学会了不少的经验技巧。

2、实习的锻炼

通过实际的锻炼，我从一开始就在不断遇上麻烦和问题。但每次解决了工作中的问题，我在工作的能力也会得到更进一步的提升！实际的锻炼大大的提升了我的“动手能力”，同时也将我这三年来学会的知识较好的梳理，让我明白哪些该重视，那些该放一放，平衡了我自身的能力。

3、领导和同事的帮助

作为一名实习生，面对社会的工作我自然不可能一路上都轻松的“过关斩将”，实际上我也有很多不能解决的问题。但每当这些问题出现的时候，领导和同事就会主动的帮助我，给我指出了新的思路，让我能顺利的完成自己的工作。但久而久之，我也学会了自己去解决问题。在工作中，遇上不懂的问题，我会先利用之前的知识来思考，并利用网络验证。实在不行的情况下，我会主动去请教领导和前辈们。在工作中自主的锻炼不仅提升了我的知识，也锻炼了我的自学能力，培养了良好的学习习惯！

如今，实习已经结束了，对比最开始的自己，我已经有了极大的改变和提升，但我相信，我的道路远不止如此！我会继续在工作和社会的道路上前进下去，带着从这里学到的一切，不断的磨砺自己，直到发出真正的光彩！

>9.毕业实习总结300字范文大全

在这短短一个月时间里，我学到了很多在课堂上学不到的东西感觉受益非浅，仿佛自我一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的好处。时间的宝贵人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的只要勇敢去应对人生中的每个驿站，同时在这工作学到了很多很多，懂得了以前只是感性认知的道理到在实践中上升为理性认知，在和不一样的人一齐工作时慢慢的找到自我的缺点与借鉴别人的优点，深深懂得了团队合作的重要性，1+1大于2的道理、也懂得了既然选取一个工作就不计收获的把它做到自我的，不要怕吃苦，也懂了不要抱怨生活什么，生活中一切都是公平的，吃亏一向都是福！

透过这次实训，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自我动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。在实训中我学到了很多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

在这次实训中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做任务的潜力，提高了独立思考问题、自我动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

从那里，我学会了下头几点找工作的心态：

一、继续学习，不断提升理论涵养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业提高的动力。作为一名青年学子更就应把学习作为持续工作用心性的重要途径。走上工作岗位后，我会用心响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升潜力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行主角转化。

仅有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也仅有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是透过实践活动来实现的，也仅有透过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

三、提高工作用心性和主动性

实习，是开端也是结束。展此刻自我面前的是一片任自我驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你简单找到工作，否则就难逃市场选取的厄运。我在该公司实习总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

这次实习的资料就是速记，校正，打印工作，但我获益不浅，感慨良多，我感受最深的，有如下几点：

其一：实习是个人综合潜力的检验。要想优秀的完成工作，除了自我专业的基础知识功底，还要有因对一切突发事件的潜力，更重要的是要熟练办公中常用的软件。熟悉了一切，才能更好，更快。更有效的完成工作任务。

其二：此次实习，我深深体会到了累积知识的重要性。以前学习的要巩固，更要学习新的知识，当自我接触了更多的知识，有了更多的经验，那就需要把他们累积来用，转换成自我的实用技术，应用在实践上。

此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。透过这次实习，我觉得我表现的还不错，从刚开始的懵懂，到熟练，都是自我一点一滴透过实践来提高自我。虽然我们在大学里学了不少的东西，可是一旦运用到实践上，往往会手足无措，找不到东西南北。可是时间是个很好的教师，它教会我一个词，叫熟能生巧。能够说这次实习，我学到很多在学校里学不到的知识与经验，我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中，我会把学习到的理论知识和实践经验不断的运用到实际工作中，把在实习期间的那种冲劲放在往后的工作中，我会为实现梦想而努力。

致谢：首先，我要感激学校教师们对我的培养，让我在踏入社会之前有了丰富的知识，让我对社会有了足够的了解。其次，感激南昌立正文化传媒有限公司给了我这个机会，让我在公司实习的过程中学到很多，不仅仅是知识，更重要的就是如何与人相处，如何更全面的完善自我。

>10.毕业实习总结300字范文大全

实习时间快而短暂，不知不觉，半年的实习时间已经过去了。在指导教师的帮忙下，我较好地完成了顶岗实习任务，实习工作取得了较为圆满的成功。回想这段日子，我有过欢笑，也有过痛苦。在这段时间的学习和锻炼中，我学到很多，下头，我就从几个方面进行下总结。

思想政治方面：顶岗支教是理论联系实际的实践过程。师范院校的学生作为未来的人民教师，不仅仅应具备高尚的思想道德修养，深厚的教育教学理论，广播的科学知识，并且还应具有能独立从事教育教学和管理工作的实践本事。所以，在这段实习期间，我自觉学习邓--理论和三个代表重要思想，坚持四项基本原则，坚持和党中央思想、政治上的高度一致。工作中，认真负责，关爱学生，服从学校安排，完成教学任务。生活中，自觉从严要求自我，艰苦朴素，作风正派，遵纪守法。思想中，我进取勇敢应对各种挑战，服从小组长安排，团结队友，乐于帮忙教师及队友。

教育调研和研究方向：这是我们顶岗实习的一项重要资料，其主要是培养我们的科研本事，这是对我们教师提出的一项基本要求。他要求我们教师在未来要教，学，研三方面全面发展。虽然我们对科研不是很在行，但调研的每个环节，我们都认真地准备着。我们团队为此还经常开会，大家畅所欲言，各抒己见。像调查的资料，问题的设计，问卷的发放和整理，调查结果的分析，调研论文的撰写，每个环节我们都认真对待。在这个环节上，我们得到了锻炼，学到了很多知识，那些都将是我们的宝贵的财富。

党团活动方面：为了响应学校开展党团活动日的号召，于是，在繁忙紧张的实习中，我们团队举办了几次团日活动，像跳舞，举办篝火晚会等，这不仅仅丰富了我们的业余生活，缓减了我们的工作压力;同时，还促进了我们团队之间的友好相处，增强团队的凝聚力，提高我们团结合作的精神。

总之，在实习的半年里，我任劳任怨，为人师表，教书育人。得到学校领导，指导教师的一致认可。经过实习，我对中学的现状也有了更为感性的认识，对学生的学习有了较为恰当的了解，对教师的工作有个更为真实的体验。我明白，这些都将有利于我今后的工作的展开。感激河北师范大学和元氏九中给我供给的这个机会，在以后的道路上，我会继续努力，勇往直前的。

更多 总结范文 请访问 <https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发