

应届生毕业实习工作总结范文

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/208436.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

学会总结，是对工作的一种负责，更是对自己的一种负责。它是对过去一段时间的工作、学习等的情况的一种回顾、分析和评价。从中发现典型和宝贵经验，找出可以借鉴的东西。下面小编给大家分享一些关于应届生毕业实习工作总结，供大家参考。

应届生毕业实习工作总结1

进入____学院以来，大学的生活总是给我带来许多丰富且精彩的体会。从独特的专业学习到班级的各种有趣活动，大学的生活总能让我们体会到不一样的经历。

如今，我们又来到了社会的环境，不仅开始尝试在社会中独立的生活，更是在各种企业和公司中开始了自己的实习工作。此次实习，我就来到了____区的____公司，并展开了自己维持三个月的社会实习工作。以下是我对这段时间的工作总结。

一、思想态度

成为一名实习工作者，意味着我们的身上也担负起了相应的责任和义务。这段时间里，我在领导的培训教导下学习了____公司的企业文化，熟读了公司员工的职责和纪律。这些学习不仅帮助我融入了企业的环境，更让我在思想上渐渐的发生了转变。从一名的想要体会生活的学生，渐渐转变成了一个向往社会，期望能在工作中发展自己的社会工作者。

二、工作情况

在工作方面，虽然作为实习大学生，我储备的专业知识面对实际工作岗位的时候能发挥的作用实在有限，但我却始终严格的追求着工作中的严谨纪律。工作虽然经常变化，但纪律和职责却始终是严格的要求。

工作期间，我认真严格的要求自己，从细节上仔细处理好自己的工作，始终坚持遵守领导的工作要求，提高工作中的表现并吸收工作经验，加强了自我的能力。

三、学习培训

作为实习生，更是企业岗位的一名新人，我对于公司和岗位的要求实在有太多不懂的事情。这不仅让我在工作中感到迷茫，也不能很好的融入到部门队伍中。为此，我积极的从领导的教导中吸收并学习经验，还通过对同事们工作方式的观察和请教提高自己的工作处理能力。

借助公司各方面的资源，我在短时间里大大的提升了自己的专业知识理解和业务处理能力。虽然还有许多不足的方面，但在实际的工作过后也都慢慢磨合，并不断的完善了自己。

四、反思总结

在这次的实习工作中，经历三个月的努力和锻炼，我在工作中已经能取得较为不错的成绩结果。但因为自身经验和判断能力的不成熟，有时候也还是会出现一些问题和被批评的错误。

但如今，比起一开始对社会几乎一无所知的自己，我已经渐渐打开了自己的道路，并有了自己努力的方向，我会继续坚持下去，让自己在未来创造出更好的成绩!

应届生毕业实习工作总结2

“光阴似箭催人老，光阴如骏赶少年”，转眼之间，我一年的实习期即将结束，岁月的年轮又将往前滚动了一齿，我不禁感叹起时光，不禁感叹起我在实习期度过的日子过的如此迅速。回顾过去一年，我以一名实习老师的身份在____学校里完成了我两个学期的教学任务，完成了我从一名大学生向社会人士的转变，还完成了一段自我成长的历练。展望未来的日子，还有很多未达成的成就和使命在等着我。因此我要在这里，为我过去一年的实习期做一个工作总结，以此来让我更好的迈向我未来的日子。

20____年____月____日，是我作为一名实习教师第一次迈进____学校的日子，带着些许的紧张，带着满心欢喜的期待，我走进了____学校语文教师的办公室。在办公室里，各位老师都热情的跟我打招呼，热心的跟我介绍办公室里的环境，并且还安慰我不要紧张，也跟我交流了很多关于学校里面的情况，包括制度方面，包括班级年级排名，包括各班老师和班主任的信息，特别是我即将要接手的____班级里的信息情况，他们都有跟我详细的说到。我一直很感激在当时，____语文办公室的老师给我带来的温暖和鼓励，时隔了一年，我也依然对当时的场面记忆深刻。

接下来就是我给____班级上的第一堂课，在这堂课里，我对____班级同学的第一印象就是十分的乖巧和听话，他们听着我的自我介绍和略带紧张的教学过程，既不吵闹也没有出现违反纪律的情况，反而是相当的认真和配合。一堂课下来，反倒是我自己紧张出了一身汗。到了后来，慢慢的和____班级的同学熟悉了以后，也慢慢的适应了教学的工作之后，我才讲课讲的不那么紧张，只是到了有其他老师过来听课的时候，我又会变得紧张起来。再后来，经过自我调整和多加模拟和练习之后，我才能够表现的出完全放松的状态。这也要感谢____班级的班主任对我工作的支持和配合。

两个学期下来，我和____班级里的同学都相处的十分友好和与愉快。在我和他们的共同努力下，不仅他们的语文成绩得到了稳步的上升和进步，我的教学能力和知识水平得到了提升和增长。感谢____学校给我的这次实习机会，感谢____班级的同学、老师和家长愿意信任我，我会心存感恩，带着一份责任和爱在教学的职业道上一路走下去。

应届生毕业实习工作总结3

今年_月份，我正式走进我的实习单位开始了自己人生中的第一份实习工作。

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，由前辈带我学习，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，我依次对单位的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的规划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能力和勤奋好学好来适应工作，完成任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对单位概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。对自己的要求，主要有以下几点：

一、努力学习，不断提升理论素养

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二、提高工作积极性和主动性

实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，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，继续为社会创造更多的价值。感谢单位领导和部门领导以及师傅们对我的支持和帮助。

三、努力实践，进行角色转化

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值。也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，展现人的意志。

首先，我觉得学校和单位很大的一个不同点就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，必须要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。

如果没有完成当天应该完成的工作，那职员就必须得加班;这使我认识到在真正的工作当中要求的是我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。最后，我觉得到了实际工作中以后，学历虽然很重要，但个人的业务能力和交际能力更为重要。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。

在单位我主要的工作任务是现场勘察，对图纸进行审批，现场调研等都是单位的重要活动，决定了土地是否符合基本条件进行开发。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能力的进步。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能力，如何学以至用，给我们一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积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极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单位，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。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，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3个方面：

- 1、通过直接参与单位的运作过程，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，圆满地完成了本科教学的实践任务。
- 2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。
- 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。

实习是我步入社会前的第一课，教会我怎么待人接物，如何处理各种事情。虽然在短短的一个月里看到的只能是工作的一个侧面，学习的只能是一些初步的方法，但这些对于我是非常重要的。实习自我鉴定这次实习告诉我，在社会这个大学堂里我还是一个小学生，还有很长的路要走。要抱着谦虚谨慎的态度，无论大小认真踏实地完成每一件事，走好每一步。

应届生毕业实习工作总结4

时间一晃而过，转眼间试用期已接近尾声。

在这段试用期中有喜也有忧!喜的是和同事们工作相处得十分融洽，学到了很多在学校学不到的东西，自身实践经验、工作能力得到了提高;忧的是自己还有太多的知识需要学习，许多方面还有待于提高。

作为一名刚参加工作一年多的毕业生，初来公司，曾经很担心不知该怎么与人共处，该如何做好工作;但是公司宽松融洽的工作氛围、团结向上的企业文化，让我很快完成了从普通职员向高效职员的转变。

在岗试用期间，我在开发业务部学习工作。这个部门的业务是我以前从未接触过的，和我的专业知识相差也较大;但是在各部门领导和同事的耐心指导下，使我在较短的时间内适应了公司的工作环境，也熟悉了公司的操作流程。在本部门的工作中，我一直严格要求自己，认真及时做好领导布置的每一项任务，专业和非专业上不懂的问题虚心向同事学习请教，不断提高充实自己，希望能尽早独当一面，为公司做出更大的贡献。在此，我要特地感谢部门的领导和同事对我的入职指引和帮助，感谢他们对我工作中出现的失误的提醒和指正。

三个月来，我深深体会到，工作时，用心、专心、细心、耐心四者同时具备是多么的重要。体会到了公司从老总到同事踏实认真的工作态度，让我更加的警惕自己，把工作做好做细。每个公司的制度和规定在细节上虽稍有区别，但大体方向和宗旨却都相同。所以，很快我就适应了这里的工作流程，尽量配合大家的工作。很快的，我就融入了继善高科这个大家庭，并认真做好自己的本职工作。我喜欢这里，并且很愿意把这里当作锻炼自己的平台，和公司共同发展，做出自己的贡献。我所在的工程技术部是一个充满激情和挑战的部门，我要认真学习岗位职能，做好自己的本职工作，努力完成好各项工作任务。

要做好一份工作，我认为最重要的是要有责任心，有了一份责任在身上，就会努力去完成它，并完成好。团队精神是每个公司都倡导的美德。我认为，公司要发展，彼此的合作协调是很重要的。没有各个部门和各位同仁的相互配合，公司的工作进程要受到阻碍，工作效率会大打折扣，公

司效益自然会受损，这样对公司和个人都无益处。

在以后的工作中要不断学习业务知识，通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。提高自己解决实际问题的能力，并在工作过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情、细致地的对待每一项工作。最后，感谢领导给了我这次机会，在以后的工作中，我会努力工作，做好个人工作计划，争取将各项工作做得更好!

应届生毕业实习工作总结5

我以“善用专业知识，增加社会经验，提升工作潜力”为宗旨，接触社会，了解社会，从实习中检验自我。这次的实习收获不少，此刻由我为你举例：

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。在珠海免税公司工作时，因为是纪念品销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，透过介绍纪念品的材质，收藏价值以及纪念好处，向顾客推销纪念品，使顾客理解你的意见和推荐。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始实习的时候，自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要简单应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四、工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。在今后我要进行正式工作，磨练自己的同时让自己认识得更多，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的打好基础。

实习之后，我感到自己有很大收获：

一、待人要真诚

踏进店里，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“早晨”或“早上好”，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，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，就应是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和潜力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到。

四、要主动出击

当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不明白你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选取，有些东西却能够选取。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为我赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

五、要讲究条理

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每一天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每一天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

大学生生一毕业就去创业，不是一个明智的选取。毕竟大学生的社会阅历还不是很成熟。许多事情都不是风平浪静的，要应付各种各样的状况发生，除了自身的潜力以外，还要借助个方面的人和事情。学会与人合作。毕竟路是人走出来的，所以我认为，大学生毕业之后能去参加工作，在工作中，了解这个社会的发展，认识更多的人，触及更多的事情发展状态，理解各种各样的信息，打好基础，等到时机成熟，在创业。

在大学生创业金钱味十足、功利倾向突出的这天，我们不能再放任它在市场经济大潮中随波逐流。作为学校及政府还包括社会，理应给创业者创造出足够广阔的空间，让大学生有更理性和宽阔的创业选取，让他们明白，创业不完全等于经商，重要的是在于开始学会经营人生事业。

style="color:#FF0000"> 应届生毕业实习工作总结大全

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