# 毕业生个人实习工作总结范文

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2023-12-28

*毕业生个人实习工作总结范文5篇时间不知不觉，我们后知后觉，辛苦的工作已经告一段落了，回顾这段时间，我们的工作能力、经验都有所成长，是不是该好好写一份工作总结记录一下呢?今天小编在这给大家整理了一些毕业生个人实习工作总结，我们一起来看看吧!毕...*

毕业生个人实习工作总结范文5篇

时间不知不觉，我们后知后觉，辛苦的工作已经告一段落了，回顾这段时间，我们的工作能力、经验都有所成长，是不是该好好写一份工作总结记录一下呢?今天小编在这给大家整理了一些毕业生个人实习工作总结，我们一起来看看吧!

**毕业生个人实习工作总结1**

我系本届共有十个毕业班，即00级五年制会计电算化，02级三年制会计电算化，02级三年制注册会计，02级三年制，02级三年制证券投资，02级三年制市场营销1，2班，00级五年制电子商务，02级三年制电子商务1，2班和02级三年制法律(联合办学专业)班。共计毕业学生530人。为了更有效的做好本届毕业生的毕业实习工作，我系成立了以系主任为组长，各教研室主任，学工办主任为成员的毕业生实习领导工作小组。明确了毕业生实习工作为系主任的一把手工程。加强了领导，按专业进行分工负责，层层抓落实，圆满的完成了本届毕业生实习工作。总结我们的工作主要有以下几点。

1.早动员早安排

根据我系本届毕业生班级多，人数多，涉及的专业多等实习情况，我系为了更好的安排学习的实习，早在上个学期末就召开了全系毕业班师生毕业实习，就业动员大会，会上就毕业学生的毕业实习的目的，意义及要求，时间安排进行了讲解，明确了就业与实习相结合，树立了先就业，再择业，后创业的思想观念。会后各专业教研室按本专业的培养计划要求，制定了详细的毕业实习计划。为毕业生毕业实习工作有条不紊的进行奠定了基础。

2.指导教师跟踪指导，学工办追踪了解学生就业情况

我系为了更有效的开展毕业生实习指导工作，提高实习指导教学质量，严格按学院的要求每二十名毕业学习配备一名指导教师，由于本届毕业生人数多，我系特为本次毕业实习指导聘请了兼职指导教师，按学院的相关规定每位指导教师指导毕业实习学生不得超过20名的要求，我系对05届毕业生学习聘请了10名兼职指导教师，目的就是为提高毕业生的实习指导教学质量。外聘实习指导教师业务水平较高工作态度认真，对毕业生实习指导的质量，效果都比较好，聘请的毕业生实习指导教师的报酬按每生三个课时支付。在毕业实习指导过程中，系里向每位指导教师发放了《毕业生实习情况统计表》，表中详细登记毕业生的实习单位，就业情况及毕业实习报告题目，指导教师对毕业实习学生的指导情况。学工办为掌握毕业学生的实习就业情况，对毕业实习学生进行了追综，并在系内的毕业生信息墙壁栏上每日进行登记反映，使我系的毕业生实习指导工作及进展情况一目了然。

3.工作到位，圆满地完成了本届毕业生实习指导工作

本届毕业生的实习指导工作，由于领导重视，指导教师工作努力，毕业学生积极配合圆满地完成了实习教学任务。本次毕业实习学生共530人，有520人完成了毕业实习的各个环节的工作要求，完成了毕业实习任务。有50人获得了优秀实习生的称号。通过实习使毕业生的一次就业率达90%。其中：电子商务专业为92%，市场营销专业为89%，会计电算化专业为98%，注册会计专业为84%，专业为90%，证券投资专业为78%。

4.存在的不足和今后努力的方向

由于我系的实习指导教师不够和学生实习地点分散(由于我系的专业特殊性，不适合大批量的进入一个企业进行实习，而海南特别是海口又没有足够数量的企业，所以实习地点分散)等情况，还存在着学生实习期间对学生失控的现象。存在着实习内容与所学专业不对口的现象，这一现象的解决办法就是在校内建立ERP财务模拟仿真实验室，请实训科解决。我们今后将重视配备实习指导教师，增加专业职指导教师数量，在校内建设各专业模拟仿真实验室来解决上述问题。同时建议学院尽快去珠三角地区建立适合我系各专业的实习基地，以解决我系各专业实习和就业的需要，些事应引起实训科，就业办的高度重视。

为培养我们的自学和动手能力、理解能力以及思维能力。通过进出口贸易模拟实习，让我们能够在一个仿真的国际商业环境中切身体会商品进出口 交易的全过程，能够在实际业务的操作过程中使其全面、系统、规范地掌握从事进出口 交易的主要操作技能。

经过了两周的贸易实务实习，让我们了解到商务工作挺复杂的，而且在此工作中要有忍心、恒心、信心。

实习中，我们在模拟的商务活动中，有十五个主要业务操作，针对这些操作每天都有不同的心得体会，而且发现了不同的问题，可以说在是受益非浅。

国际贸易的中间环节多，涉及面广，除交易双方当事人外，还涉及商检、运输、保险、金融、车站、港口和海关等部门以及各种中间商和代理商。如果哪个环节出了问题，就会影响整笔交易的正常进行，并有可能引起法律上的纠纷。另外，在国际贸易中，交易双方的成交量通常都比较大，而且交易的商品在运输过程中可能遭到各种自然灾害、意外事故和其它外来风险。所以通常还需要办理各种保险，以避免或减少经济损失。

我在此次实习中，了解到实习的具体做法：

(1)贯彻理论联系实际的原则

在学习本课程时，要以国际贸易基本原理和国家对外方针政策为指导，将《国际贸易》、《中国对外贸易概论》等先行课程中所学到的基础理论和基本政策加以具体运用。教师在讲课过程中，对涉及到的内容，可有针对性地带领学生回顾一下，力求做到理论与实践、政策与业务有效地结合起来，不断提高分析与解决实际问题的能力。

(2)注意业务同法律的联系

国际贸易法律课的内容同国际贸易实务课程的内容关系密切，因为，国际货物买卖合同的成立，必须经过一定的法律步骤，国际货物买卖合同是对合同当事人双方有约束力的法律文件。履行合同是一种法律行为，处理履约当中的争议实际上是解决法律纠纷问题。而且，不同法系的国家，具体裁决的结果还不一样。这就要求从实践和法律两个侧面来研究本课程的内容。

(3)加强英语的学习

对于外贸专业人员而言，不仅要掌握一定的专业知识，而且还必须会用英语与外商交流、谈判及写传真、书信。如果专业英语知识掌握不好，就很难胜任工作，甚至会影响业务的顺利进行。因此，在实习中要求我们加强英语的学习，掌握外贸专业术语基础。

(4)注意本课程同其他相关课程的联系

国际贸易实务是一门综合性的学科，与其他课程内容紧密相联。应该将各们知识综合运用。比如讲到商品的品质、数量和包装内容时就应去了解商品学科的知识;讲到商品的价格时，就应去了解价格学、国际金融及货币银行学的内容;讲到国际货物运输、保险内容时，就应去了解运输学、保险学科的内容;讲到争议、违约、索赔、不可抗力等内容时，就应去了解有关法律的知识等等。

(5)贯彻“洋为中用”的原则

为了适应国际贸易发展的需要，国际商会等国际组织相继制定了有关国际贸易方面的各种规则，如《国际贸易术语解释通则》、《托收统一规则》、《跟单信用证统一惯例》等。这些规则已成为当前国际贸易中公认的一般国际贸易惯例，被人们普遍接受和经常使用，并成为国际贸易界从业人员遵守的行为准则。因此，在学习本课程时，必须根据“洋为中用”的原则，结合我国国情来研究国际上一些通行的惯例和普遍实行的原则，并学会灵活运用国际上一些行之有效的贸易方式和习惯做法，以便按国际规范办事，在贸易做法上加速同国际市场接轨。

(6)坚持学以致用原则

实习是一门实践性很强的应用学科。在学习过程中，要重视案例、实例分析和平时的操作练习，加强基本技能的训练，注重能力培养。在培养规模上突出应用性，加强实践性，注意灵活性。

以上是我在此次实习中的总结。

经过半年的实习，我终于明白了作为一个电力工作人员的工作要义了，毕业生实习总结。在毕业后，我需要实习才能正式的参加工作，成为正式员工，这个过程需要我不断的努力，因为竞争这么激烈，想成为正式员工的人很多，而我只是其中之一。

200\_年7月，我从校园步入了社会，很荣幸的加入了\_\_电力科学试验研究院，成为了穿着印有“国家电网”标志制 服的电力人。但我自己清醒的认识到：作为一名刚刚走出校门的大学生，以前学到的知识并不能很好的跟当前的工作结合起来，特别是我的专业又偏弱电，只有更加努力地学习各种知识才能满足工作需要。因此，我没有放松对自己的要求，在学习方面的热情反而比任何时候都要高涨。时至今日，我在单位已经实习了半年了，在这半年的实习中，我不仅在各种电力知识和技术上有了很大的进步，在思想上也对自己的工作有了更深刻的认识。我能取得如此的进步，与各级领导和同事们的关心与帮助是分不开的，在此，我向关心爱护我的各位领导和同事们表示真诚的感谢!下面，我就简要地将半年来个人的思想、学习和工作等情况做一下总结，改正自己工作中的不足，发扬自己在工作中的优势和好的习惯，以便今后更好的工作，努力成为一名优秀的电力人。

首先，是我们对本单位的认识。对本院现状的认识，包括对我们单位人事上的认识、生产的认识(重点参观了户内校验室和高压试验室)、规章制度的认识，从而让我们新进员工对我们院有了一个总的认识，熟悉了本院的概况，明白了本单位所从事的工作。此外还对我们进行了消防教育，熟悉了消防器材的用法、学习如何报火警以及了解安全通道的设置等，让我们一旦碰上火灾时能应付自如，而不慌张，进而避免造成不必要的损失和伤亡。

我们在单位的认知实习很快就结束了，受电力公司的统一安排，我们被集中到沙坪坝培训中心进行为期两个月的半军事化封闭培训。此次培训应国家电网要求，由市电力公司统一计划安排，培训对象包括各个供电局、电力科学实验研究院、电力设计院、重庆发电厂等各个单位的共200多人。当然这次培训的内容也是相当的丰富，包括军事训练、素质拓展训练、课程学习、现场操作、文化课学习等，培训的形式也是多种多样，包括老师的讲授、自己的操作、现场的参观等。由于是针对我们新进员工，每个课程的设计也是非常有必要，从应用文的写作到电力法规的认识，从礼仪的学习到电力规程的熟悉，从模拟变电站的操作到发电厂的现场实习，都与我们电力人以后的工作密切相关。

在3天多的军事训练中，同学们学到了军人不怕吃苦，勇于奉献的精神，以解放军同志为榜样，严格要求，刻苦训练，不畏风吹雨打、烈日暴晒，任汗水打湿衣衫。军人的雷厉风行、军令如山的钢铁般的组织纪律性也给我们留下了深刻的印象。军训让我们增强了组织性、纪律性，加强我们的执行力，而素质拓展训练则提高了我们的团队、协作、超越能力。通过训练增强了自己的信心与责任感，特别是建立的信任团队的精神，增强了大家的协作能力。此外，这次训练还给了我很大心灵上的触动，特别是在最后的毕业墙项目上，我们男同事不怕哭不怕累，为集体勇于牺牲，让自己的肩膀成了同事的阶梯，脱下他们的衣衫每个人的肩膀上是无数的脚印;女同事的加油声给了我们动力，看到我们为了整个集体如此努力，最后好多女同事感动的相拥而泣，我们男同事也是感动的眼里噙满泪水。从一个侧面反映了，我们的队伍是团结的，我们的队伍中的每个队员是有集体荣誉感的，每个队员之间是有很厚的感情的。军训和素质拓展训练对我们的人生来说，是短暂的，而带给我们的精神是永恒的，从中的一些体验是我们无法忘却的。我觉得通过这些项目的考验，证明了我们重庆电力公司的员工是无畏无惧的，是一个非常具有凝聚力的团队，我相信在这么好的队伍的建设下，重庆电力的明天会更好!

应该说了有了军事训练和素质拓展训练的铺垫，使得我们后面的学习阶段变的没有困难克服不了。在接下来的学习中，我们以上课为主，以丰富大家的业余爱好为辅，以文化知识水平的提高和素质的发展并重为原则。借助学生会和班委平台，在老师的支持和帮助下，举办了演讲比赛、交易舞学习、太极拳和广播体操比赛以及毕业晚会等。在这些活动中，各个班干部和学生会成员认真负责组织，大家积极参与。既增加了大家的才艺，给大家了提供了展示自己的舞台，又增进了大家的感情。

电力公司的培训是采取“2+1”形式，既在培训中心培训两个月，而到本单位现场实习1个月。对我们而言，也就安排到调试队实习。应该来说，这次的实习更有针对性和目的性，在此实习期间我们的所见所闻所做，极有可能就是以后我们需要做的工作。因此，我们对此次实习异常的重视，要做到多学习，在师傅的监护下多动手，为以后自己的工作打好基础。院领导为了保障我们能更多的接触现场，更快的熟悉现场工作，更多的增加对电力设备的感性认识，对我们的实习内容做了详尽的计划：

从近一段的现场实习中，我体会很深!首先来讲，就是老员工严谨的工作作风，对工作的任何异常都不来半点马虎，事事以安全为先;其次，就是同事之间友好的协作氛围，大家不会因为工作的性质和难易程度而有情绪，在工作过程中，相互监督，相互学习，相互帮助，为我们以后的工作树立了很好的榜样。因此我们在以后的工作中要树立团队精神，刻苦钻研，踏踏实实，任劳任怨!

这个暑假，为了增加动手能力，我找到了一家服装厂进行了一个月的社会实习。

首先，初步了解了服装厂的整个运营情况。对与一个服装厂它的基本流程是:订单→生产→库存→客户。订单影响着整个企业的运营和发展;生产则是保证工厂持续发展的关键环节;库存是服装产销的必经阶段;客户是企业获取生存的对象。它们是环环相扣、缺一不可的。对其进行的初步了解启发了我对生产效益的理解，一道我正确处理资源配置和人员配置，促使我以尽量少的人员以及尽量短的时间完成高质量的产品，这些对我以后无论从事何种工作都会受益非浅。

其次，工厂是课堂知识的延伸和扩展。在工厂期间我所学到的全是一笔不可估量的财富，我从未曾听闻过的到亲手操作;从对工厂理解的误区到熟知工厂的各项运营，无一不证明着自己的一种成熟与进步，尤其是在此期间认真观察和学习的服装工艺流程。

通过对本厂设计产品结构特点、工艺要求、生产方法与设备性能的了解与掌握，我可以正确的确定其工艺流程，主要包括以下三个阶段:

一、裁剪:验料→排料→铺料→开裁→验片→分包→编号→扎包→送缝纫车间。

二、缝纫:小片加工→组合缝纫→成品检验→送整烫包装车间。

三、整烫与包装:

1、上衣，烫内袖→烫外袖→烫左右肩→烫里襟→烫门襟→烫烫背胁→烫衣领→烫袖癃→烫袖山→修正熨烫→钉扣→成衣检验→包装→进库。

2、下装，烫腰身→烫下裆→钉扣→成衣检查→包装→进库。

每一道工序都有专门的技术人员进行操作，当然也都有其配套的机器，主要机器设备有:设计、裁剪、粘合、缝纫、饰绣、琐钉、熨烫、包装和其他辅助材料。只有在正确掌握了服装的工艺流程之后才能更好的制作出高质量的产品，而这些往往从课堂中难以既准确性又争对性地去获取。

再次，磨练的同时，获取了知识又启发了我的创作思维。在学校通常只是按图索骥，而在工厂每一个细节都需要自己去字靠和钻研，在每一次的失败中成长壮大。特别是在打版室里的那段时间，从收集素材扩大知识面到动手绘图查找缺点、错误并更正再到吸取经验积极面对，我的投入在不知不觉中进行了丰收。

在采购中了解服装面料的分类与选择。服装面料主要包括:纤维制品、裘革制品、塑料制品和其他制品，其中较为常用的纤维制品又包括机织物、针织物和集合制品。服装材料的繁多是满足于服装种类的多样。我们则需要深入了解然后投其所好，根据服装的用途和要求进行选择。比如精纺尼绒手感柔软、呢面细洁、织纹清晰、色泽鲜艳，用做春秋女装或冬季女面衣面料;再如长毛绒一般作为冬季大衣里子、衣领、帽子和手套等使用。

而服装辅料的选用也极其的重要，主要根据服装的种类造型要求、花色及穿着、保养方式等确定的选用的辅料应在外观、质地和性能上同服装面料相匹配，选料得当可以提高服装的整体效果和档次，反之，将影响服装质量与销售。

在制图中我可是扎实基本功、修正自己、学会思考和变通，理解了学会打版是短时间的，而学好打版却是长期的道理。没一个具有创新思维的人们，他们的成功不是偶然和运气，而是需要辛勤耕耘的结果，我懂得了汗水是成功的必经阶段。

然后，真正学会将理论运用于实习。假如你咬文嚼字，依旧照本宣科的去读解理论和实习之间的关系，那么你还是停留在理论的阶段，只有参与行动，你才会体会实习所具有的真正魅力。例如:对机械理解的误区，在实际操作中得到了纠正;对服装制作工序刻板化了解，在动手制作中深受启发，知道了不同材料、不同款式的服装各自有相应的配置和不同的流程安排而不是一尘不变的;每一次制图都使我不断发展问题、解决问题并在实习中得到了引导。

在工厂实习的一段时间里，将自己所学的知识运用在了实习上，慢慢的发觉并不可以将理论直接的运用于实习，而是需要敏捷的反应力和成熟的思考力相辅相成的。而这些不仅需要长期的经验积累，还需要一种叫做智慧的东西。

最后，实习期间让我看清了外来的方向，不再迷茫。在大三这个通常大家会乱了阵脚的时刻，我找到了自己的方向，知道了自己能做什么和要做什么。而在短期内我该做的是:第一，学好英语;第二，学好专业。我热爱自己的专业，喜欢一切和服装有关的信息，对美的东西特别的眷恋，所以以后我一定要进如这个行业的圈子，而并不会象一些人一样扬帆转舵追寻属于他们的另一片天空。

我想成为一名优秀的打版师兼优秀的经营者，尽管梦想总是难以实现，但我要用剩下不到两年的时间用功钻研和发奋图强，我相信自己的定位，更相信我行，并且矢志不移。

总之，在工厂的短短半个多月时间是逐步成熟、完善自我的过程:弥补课堂知识欠缺的同时增长了社会经验;增长了见识的同时学会了处理问题的方式、方法;学会了意志坚定奋斗的同时做出了正确的定位。

时间过的真快，还记得\_年的11月份有幸被公司录用了，回顾起来这近一年多的工作中了解到了很多东西，也学了不少知识;虽说已经十分熟悉，但至少很多新的东西是从不懂到基本了解，慢慢的也积累了很多。通过工作中处理各种各样的事情，让自己也有了更深的认识，同时也发现了很多的不足之处。

一、设计方面：

1、从最开始制作款式图粗糙，到后来在同事以及领导的关心于帮助和自己的努力之下我调整并明确了自己的设计思路。

2、在印花方面的我积极并努力的去印花厂去了解学习。

3、通过各种媒体收集流行资讯：包括时装发布会、服装流行题、服装流行色等。

4、与版型师沟通设计意图学习制版方面的内容，了解服装工艺，控制样衣版型式样和进度，协调版师和样衣工的工作，控制样衣的工艺方法和质量，样衣完成后我查看样衣并找出自己不满意的地方并加以改正。

二、日常工作：

1、打印出图，贴面料、审核作品。

2、必要的时候与领导沟通。

3、下去看版师.裁剪老师进度，并了解有无碰到问题。

4、到样衣房监督样衣质量、进展。

5、去印花厂印花并学习。

工作上的不足和要改进的方面：20\_年的时间里，我对我们设计部所从事的工作流程、方法等有了较深的认识，但是还需要不断的学习和实践。不管成绩的好坏，我可以说我学习到了很多东西，这些东西可以让我受用一生。

三、以下是我的看点与想法：

1、“业精于勤而荒于嬉”，的典故告诉我们学业由于勤奋而精通，但它却荒废在嬉笑声中，事情由于反复思考而成功，但它却能毁灭于随随便便，所以在以后的工作中我要不断熟悉职业知识，通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项技能，作到学以致用。勤奋学习不让自己的努力毁灭于随随便便之间。

2、延续秋冬所作的印花款式并加以改进，在领子于袖子的细节上征取有大的进步和突破。

四、建议和意见：

1、我希望公司是不是能不断提供一些新的设计、工艺、技术等相关的一些资料，比如可以关注一些有很有代表性的成功案例，并不光是图片、画册，还应该更多接触新的技术工艺。

2、由于样衣工的速度和工艺问题，如果在几个部门一起大力开发的前提下可能跟不上进度，导致新样制作缓慢，所以需要专门配置几个专门作新样的样衣工。

3、针织厂的配合问题，希望公司多找几家针织厂使本公司制作样衣时的速度加快，一寸光阴一寸金吗。

4、由于本部门没有画图人员所以我们要把图放到其他部门，这样不仅影响其他部门的运作，还影响本部门的新样速度所以本人认为有必要配置一个画图人员。

5、我希望公司多让设计人员出去进行针对性地区域进行市场调查，商场调查，目标品牌调查为目标或将来开发针对性的目标产品。[\_TAG\_h2]

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找