# 实习总结3篇

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2025-01-06

*因为任何知识源于实践，归于实践，所以要付诸实践来检验所学。下面是本站为大家带来的实习总结,希望能帮助到大家!　　实习总结1　　作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最终一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心境不言而喻...*

因为任何知识源于实践，归于实践，所以要付诸实践来检验所学。下面是本站为大家带来的实习总结,希望能帮助到大家![\_TAG\_h2]　　实习总结1

　　作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最终一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心境不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而此刻看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

>　　一、实习过程

　　开始实习之前，我多少有些心虚。因为我的许多朋友都有过假期打工的经历。而作为一名英语专业的学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着与以往完全不一样的生活，每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自我的工作任务，不能草率敷衍了事，我们肩上扛着的职责，不再只是对自我了，而是对一个公司，所以凡是都要细心谨慎。

　　学校换成了公司，同学换成了同事，不再有自由支配的时间，一切来得那么无情，可是去必须适应。其实我的工作就是、做些翻译、收发信函、报价、传真和邮件、绘制表格等。每一天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，可是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自我带来麻烦，更会给公司带来巨大的损失，而像公司的业务员每一天都得到处奔波，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错时遭到领导责骂还不能赌气就此辞职，每次看到他们我就会充满干劲。

　　踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而此刻所能做的，仅有在怀念中适应变化的一切。

>　　二、实习感悟

　　”在大学里学的不是知识而是一种叫自学的本事。“当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了英语和计算机操作外，课本上学的理论用的很少，我担任的助理一职平时做些接待客户、处理文件，有时觉得没有太多挑战性，而同公司的网站开发人员就大部一样了，计算机知识日新月异，他们不得不以自学尽快掌握新知识，迎接一个一个新的挑战，如果他们之靠在学校中学到的知识肯定是不行的。我们必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学本事的人迟早会被企业和社会淘汰。

　　我最大的感悟就是真诚所至，金石为开。不管多难做，做好自我的那一份，总有一天会有收获，只是时间的问题。但如果你不去做，这一天永远不会像天上掉馅饼那样到来。就像士兵突击中的许三多，从泥巴到尖子只是做与不做的区别。

　　另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中本事必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。以前可能是因为电视剧看的太多的原因，我总是感觉职场上充满了明争暗斗，要处事圆滑甚至耍些小聪明才能生存。但在与同事相处的过程中，我觉得更重要的是放大别人的优点，缩小别人的缺点。多站在别人的立场上想问题

　　还有就是坚持的重要性。也许是受阿甘正传和士兵突击两部影视作品的影响。再加上实习中自我的感悟。我觉得，整个人生有因就有果。仅有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。

　　针对助理的职业特点，具体遇到挫折时不妨从调整心态来疏解压力，并进行冷静复习，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，总之，经过这些感悟，我不仅仅明了我会在以后的工作中做得更好，更会学会珍惜，珍惜父母的每一分辛苦转赚来的钱，珍惜每一次工作机会？？因为懂得了它们的重要性，以后我会更加珍惜。

>　　三、实习总结

　　首先，是提议方面的。期望以后学校能够增加实践环节以增加学生们的工作本事，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自我成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

　　其次，是我在本次实习表现的总结。经过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，可是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了必须的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

　　其一是加强英语的学习。对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自我的专业却能够成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎样突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要经过扩大词汇量和增大阅读

　　面来提高自我的英语水平，使自我的优势更加突出。

　　其二是加强沟通本事。经过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通本事是让别人发现自我本事的前提，对于助理这个职位来说，沟通本事更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的本事。经过在日后的交际中来提高我的沟通本事必须会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

　　其三增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然一在日常的工作和生活中理解了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，本事再好也会变成可有可无的主角。应当把自我所拥有的知识本事奉献出来才能促进团队的提高，并使自我的本事得到认同。

　　其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人能够无条件的理解你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要坚持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

　　其五是要做好身边的每一件事。此刻我的人生观和过去有些不一样，以往年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。此刻，在我心中定义的美跟以前不一样，得到的方式也不一样。此刻的美是一种踏实的感觉。并且是经过自我的坚持不懈的努力得来的。

　　实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基矗。

　　虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

　　在这短短的2个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自我浮躁的心平静了下来，看清了自我的本事，明白了自我究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以仅有坚持进取心才能使自我不被淘汰实习结束之后，当初对自我适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理最终有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去努力，把握好人生中的每一个机会，找到自我想要的生活。

　　最终要感激我的母校――大庆师范学院，一向以来对我的培养，感激全体教师的栽培，感激四年来我身边的良师益友。是你们在我身边帮忙我成长，多谢你们。

**实习总结2**

>　　一、实习的目的

　　顶岗实习是职业技术学院面临毕业的大专学生的一门重要实践性课程。通过顶岗实习可以让我们把在学校里学到的理论知识与工作实践有效的结合起来。顶岗实习不同于课堂教学，课堂教学中，老师讲解，我们领会，而顶岗实习则是在企业的大环境里、在领导的指导下，由我们自己去实践学习。通过实际操作，一方面可以巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可以获得在书本上不易了解和不易学到的实际知识，使我们在实践中得到提高和锻炼。

　　顶岗实习也是学院教学的重要补充部分，它与我们今后的职业生活有着最直接的联系，顶岗实习可以让我们逐渐完成从学生到社会工作者的过渡。因此顶岗实习是学校为社会培养技能型人才，实现我们人生价值的主要途径。它不仅是校内教学的延续，而且还是校内教学的总结。

>　　二、实习单位简介

　　xxx有限公司创立于xxx年x月，是一家显示产品与解决方案的供应商。截至20xx年x月xx日，xx注册资本xxx亿元，净资产xxx亿元，总资产xxx亿元。

>　　三、顶岗实习的具体日期

　　实习期自2024年xx月xx日至2024年x月x日止，为期四个月。

>　　四、顶岗实习过程介绍

　　2024年x月xxx市xx公司到我校招聘，经过两轮面试我顺利的进入了这家以液晶面板生产为主的企业。2024年xx月xx日到公司报到，正式开始顶岗实习的生活。

　　实习主要可以分为三个阶段来概括第一阶段，培训：主要是安全、企业文化、规章纪律、产线理论学习培训等等，第二阶段，跟着师傅学习和练习实践，解决在现场工作中遇到的各种问题，学习经验和工作专业技能，并通过部门考核，取得上岗操作证，第三阶段，学会独立在现场工作以及应对现场各种突发情况。

　　我的岗位是：xxx技术部xx科室的一位助理工程师，主要负责协助工程师完成日常的设备维护工作，产线各种情况的应对及上报。

>　　五、顶岗实习期间的收获

　　通过四个月的顶岗实习，使自己获得了很大的收获，也明白了许多的道理，使自己的思想愈发成熟，工作、生活和技能水平得到提高，主要表现在几个方面；

　　（一）思想上

　　通过过这次顶岗实习，我感觉自己的变化就是思想变得成熟了，不再像学生那样幼稚了，开始学会用成人化的思维去思考问题处理事情，开始懂得任何事情的完美都必须付出十分艰辛的努力，社会是很现实的，也是很公平的，一份付出就会有一份收获，不要幻想未来，要做一个有思想有目标有计划的实践者。同时我也体会了作为一个社会工作人员要担得起“责任”二字，每个人都要认真努力，对自己的工作负责，一丝不苟的做事，任何一点细微的疏忽，将给企业本身造成一定的经济损失，也会给个人的安全造成一定的影响。

　　（二）工作上

　　在xx实习的这段时间里我学会了严谨的工作态度，精益求精的工作作风，增强了我的团队意识和团队协作能力。在这里我从事的助理工作，设备都比较昂贵，PM检查时需要仔细判断，运输和放置时需要格外小心，任何一个小的失误就会给公司造成不小的经济损失。同时一个班组就是一个团队，每个人都要为这个团队做出自己的努力才能够换来团队的发展，团队的发展才能让每个人都受益，让公司受益。

　　（三）生活上

　　养成了良好的生活习惯，保持身体健康。广泛的参与公司的举办的业余活动，丰富自己的业余生活，白夜倒班对身体的伤害很大，但制造业这种生产形式就注定了这样的工作规律，所以日常生活中保持良好的生活习惯对身体健康有着直接的影响，上四休二也给我们预留了相对充裕的时间，参加业余活动能够很好的调节身心，减轻压力。出门在外也第一次体会到了公司与学校的差别，懂得了如何来克服这种不适应。

>　　六、查找不足及改进措施

　　顶岗实习的四个月，即是一个学习适应的阶段，也是一个重新调整和审视自己的阶段，刚刚离开校园步入工作岗位，从一个学生转变成为一名职业人，遇到了很多挫折，也学会了很多，经历的是一个慢慢成长的过程，在工作，学习和生活中也存在着一些不足，关键是要正确的面对，查找原因，及时改正，只有这样才能不断完善和提高自己。

　　在这四个月里自己的不足主要是：思想上，长时间的重复式工作，自己思想慢慢开始懈怠，不思进取，满足现状。工作上，英语水平较差，产线内是英语版生产控制系统，工作初期比较吃力，后期的学习方面也进展缓慢。为人处事上，刚从校园出来为人处事方面还有所欠缺，思考问题过于简单。

　　主要的改进措施是：思想上要端正认识，时刻保持良好的精神和工作状态，善于发现，提出自己的合理建议，工作上加强英语的学习，同时多向工程师请教，加深理解，并用之实践。为人处事上，凡事多留心，多请教，加强与同事的沟通与了解，增进同事之间的感情。

>　　七、对实习单位及学院专业和课程设置的建议

　　（1）提高薪资水平，降低薪资差距

　　公司的作业员系列主要由大中专生组成，工程师系列由本科生组成，但薪资水平差距较大，高中专生底薪xxx大专xxx本科xx其余未统计。大中专生薪资水平与同类型企业相比无优势，容易产生落差，平时作业员较为辛苦，倒班对身体伤害较大，劳动强度大但薪资水平低，容易产生不满情绪。目前物价水平较高，虽然公司包食宿很难以感受到，但购买力的降低是显而易见的，适当的调高底薪能够激发员工工作热情，降低不满情绪的产生。

　　（2）对学院专业和课程设置的建议

　　通过四个月的顶岗实习让我明白学校所学的理论知识只有跟实际操作相结合才能够更好的发挥作用，只有把自己所学的知识用到具体的工作和生活中才能够发挥它的价值。

　　1、学校在课设设置的时候应该以实际操作为主，减少理论知识的教学，以实际应用为主，增强学生的动手能力和自主学习的能力，同时也要多培养学生的吃苦能力和持之以恒的精神，在以后的工作中才能够更好的适应工作要求。

　　2、开设办公软件的相关课程，加强计算机基础教学，工作中要想提高效率不可避免的会使用到一些辅助性工具，office软件应用，打印机，扫描仪，传真机这些基础办公设备的应用将对以后工作有很大的帮助。

　　3、坚持行动导向性教学，加强分组式的学习方法，培养团队意识，增强团队协作的能力，加强课外活动时间，培养独立解决问题的能力。

　　顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，曾经我一直坚信自己的能力，但是在短暂的实习过程中我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。最终通过自己不断地学习，同时也在大家的帮助下慢慢的开始适应，开始独立的完成工作。

　　实习的日子让我收获了大学课堂里没有的知识，以及为人处事的许多道理与方法，学会了自主学习，也学会了严谨的工作态度，精益求精工作作风，同时也学会了责任。顶岗实习是一次我们用自己的眼和耳去感受社会的机会，通过顶岗实习，我受益匪浅，对社会有了更为详尽而深刻的了解。

　　通过这次实习，我认识到了自己的优势和不足，只有做到理论与实践相结合，敢于实践，才能做一名合格的毕业生！感谢学校领导和老师们对我们的辛苦培养和教导，感谢xx市xxx有限责任公司给我的这次宝贵的实习机会，感谢科室里的同事给予的照顾和帮助，同时也谢谢工作和生活中给予我挫折的人，谢谢你们让我学会了成长。最后祝xxx的前景更加辉煌，祝我们xx学院明天会更美好，为社会培养更多人才，祝我们学院领导和老师工作顺利，家庭幸福美满。

**实习总结3**

　　这次实习，除了让我对商业企业的基本业务有了必须了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的.作为一名一向生活在单纯的大学校园的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础.

　　首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后务必要有很强的职责心.在工作岗位上，我们务必要有强烈的职责感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责.如果没有完成当天就应完成的工作，那职员务必得加班;如果不留意出现了错误，也务必负责纠正。

　　其次，我觉得工作后每个人都务必要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规.在这一点上我从实习单位同事那里深有体会.比如，有的事务办理需要工作证件，虽然对方可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么务必得这么做.此刻商业企业已经纳入正规化管理，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受.

　　最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务潜力和交际潜力.任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手潜力更重要.

　　因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一齐，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的潜力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的.

　　很感谢实习单位给我这个这么好的实习机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

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