# 毕业实习工作总结范文（13篇）

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2025-04-18

*毕业实习工作总结范文（精选13篇）总结是对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况进行分析研究的书面材料，通过它可以全面地、系统地了解以往的学习和工作情况，下面是小编整理的关于毕业实习工作总结范文的内容，欢迎阅读借鉴！毕业实习工作总结范文篇...*

毕业实习工作总结范文（精选13篇）

总结是对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况进行分析研究的书面材料，通过它可以全面地、系统地了解以往的学习和工作情况，下面是小编整理的关于毕业实习工作总结范文的内容，欢迎阅读借鉴！

**毕业实习工作总结范文篇1**

一开春，我便进入了自己的实习阶段。寒假期间我找准了自己想要加入的企业，也做足了准备，做好了简历，更是做好了面试的准备。所以，这次加入这个企业是我理想中的事情，我也非常珍惜能够在这个平台上发展的每一天。实习的生活已经过去了，而我也在这次实习当中有了一个巨大的进步，虽然在这里工作的时间不长，但是我能够感受到这个团队的力量，我也能感受到这个公司隐藏的巨大潜力，假以时日，我相信我们的企业能够更上一层楼，有一个更加明亮的前途。

在这次实习当中，我从一个小白，逐步成长，逐步前进，慢慢成长成一个沉稳且有见解的人。进入实践，能够让我们亲身经历，让我们在实践中能够有飞跃式的成长。所以我认为这次实习是我踏入社会前必走的一步，也是我成长旅程中一个非常深刻的里程碑。时间很短，但是我也从最基础的事情做起，慢慢的往前发展，往前走，从未想过要退缩，想过要逃避。只有这样勇敢的去追求想要的明天，我才能真正迎来那个属于我的未来。这是我这次实习中感慨比较深的一点。

其次，在实践操作上，我一开始进来的时候并不是很熟练，但是当我真正的上手了之后，经过时间的积累，我也能够和老员工一样熟练了。当初在学校学习理论知识的时候，并不像实践这么麻烦，理论知识相对而言比较的广泛，告诉我们一个正确的方向，而这次实习却是告诉我这个方向之中，有多少需要注意的事情，有多少需要我们去改正的事情，我们还能做出怎样的改良，我们还能有多少个不同的发展方向。这都是这次实习所告诉我的，也是我在这次实习中所学习到的。

时间很短暂，想当初进来的时候，我毫无经历，就是一张白纸。而现在，我的纸面上也已经留下了一些笔触了，我相信只要自己在接下来的路上更努力一点，我就可以去迎接和创造一些更好的事情，未来美好的时光是留给有准备的人的，我会拿出自己全部的热血和力气，去追逐自己喜欢的未来，去追逐自己向往的事情，还有去追逐自己心中的理想。实习结束了，可我的另一端旅程才刚刚开始，我会打理好自己，准备好行囊，为接下来的路程做一次准备，更好的保持初心在未来拼搏和努力。

**毕业实习工作总结范文篇2**

没想到啊，在学校里面的时候我还没有怎么去考虑未来的工作方向，可转瞬之间我就要成为一名毕业生了，这时候要是再不去考虑实习工作的话，那么怕是毕业都会受到影响，所以为了解决实习这个问题，我也是花费了不少的心思和时间的，我去过不少的招聘会，也在网上看过不少的招聘信息，可想找一份符合自己要求的工作的确是很有难度的，为了找到合适的实习工作花费了我一个多月的时间。

寻找实习工作虽然比较难，但是在进入了实习单位之后就会变得轻松了不少，至少不用再每天奔波在面试的路上了，也不用再苦苦等待公司人事是否给自己回复消息了。我现在所在的公司，是一家主要从事互联网工作的企业，我每天的工作需要利用电脑创造出一些有价值的东西出来，这就需要我拥有一颗灵活多变的大脑以及认真负责的工作态度才行，不然就无法顺利的完成每一天的工作。在刚进入公司的时候，我由于经验少所以只能先跟着公司里面的老员工们学习，看他们是如何处理工作上的业务和困难的，之后我也开始动手实操了起来，就这样，靠着自己的摸索和身边同事们的指点，我渐渐能独立完善的处理好自己工作上的事宜了，但是我也没有因此变得自傲，因为从我目前的工作效率和工作成果来看，我距离老员工们的表现还差了挺远的，在加上我还只是实习生，还有许多工作任务还没让我去接手呢。

最初的时候，我每天要花费不少的时间才能把自己手头上的工作给做好，有时候在大家都下了班之后我才逐渐地完成了自己的任务，后来我的效率提升上来了，这种情况就越来越少了，只要不是公司布置了一些额外的任务，我也能准时的做好自己的份内之事。在公司里工作，给我带来的感受就是比较沉闷和严肃，毕竟公司和学校里面不同，这里可不允许出现嬉闹的情况，闲聊都显得多余，一般讨论的就是工作上的事情，虽然这显得有点无聊，但是工作就是工作，这也算是磨练心性的一个考验吧。

最后，我也要感谢\_\_公司给我的实习机会，在公司里面我的确学习到了不少的知识和技能，所以在接下来的日子里我会继续努力下去的，争取为公司多做一点贡献！

**毕业实习工作总结范文篇3**

这次的实习工作真的给了我很深的体会，也许是自己还不够出色，或许又是自己的经验实在是过于缺乏。总之，自己目前的工作，实在是算不上顺利。尽管如此，三个月的时间过去，自己的收获和体会还是有非常的多的。短短是哪个月的时间，却让我收获到了比过去四年多的时间里所学习的知识更要实用的经验。这确是让我很吃惊，但是想到自己目前的工作情况，我也同样认识到。我必须努力的去加强自己，才不至于在今后的工作中被大家落下！

为此，我回忆了这三个月来的工作，并且针对自己的情况进行了分析总结，现对我三个月实习期的个人总结如下：

一、个人情况

这三个月的时间可谓是我高速进步的时间。首先是在培训期间，在这个阶段里，我们一起接受领导为我们新人准备的专业培训。不仅仅是工作方面，还有很多企业的各方面的知识领导都有讲解。紧密压缩的培训让我们在短短的几周内就了解了自己的工作和目标！

之后我被送到了财务部的领导旁边，边工作边学习。在这时的自己，还没能完全吸收培训中的经验和知识，常常和自己在学校所学搞出混乱。但是在领导的鼓励和教导下，我渐渐的适应了工作的情况，并且通过自己的努力练习，对工作累积了不少的经验。

在近期的一段时间，自己负责的工作也越来越多了，尽管每天都在忙碌，但是每天都能有心的收获。我有信心，如果继续努力下去，我很快就能和其他的前辈们一样出色！

二、实习的收获

这次的实习之行的主要收获，是经验和技术。自己体会到了真正的工作，并且在这段工作中，不仅仅学习了领导们的经验，更有了自己对工作的体会和感受。这些都是学校中所学不到的经验，是宝贵的收获！

其次，是我在这次实习中交到的朋友们，他们有的是实习生，有的却是正式的工作人员和领导。和他们的交流真的给了我很多的帮助。不仅仅是工作中的，还有生活上，交际上。越是和人交流，我越是认识到社会的面貌。

三、结束语

这次的实习实在是收获丰富，但终究来说，这也是实习的体验，我相信，在真正的工作中，我能够学到更多的经验和知识，未来的我，一定能有更大的成就！

**毕业实习工作总结范文篇4**

实习的半年就这样过去了，这半年的时间过的格外的快。虽然这半年转瞬即逝，但是我也从中收获了很多东西，包括书本上有的，没有的，在学校里面学到过的，和没学到过的。在这段实习期里，我都有学习和接触到。所以，在这段时期里，我还是成长了很多。我也要感谢公司领导给我这个实习的机会，不仅让我有了一个上升空间这么大的发展平台，还让我学习到了这么多的东西。

其实一开始找实习工作的时候，很多同学都会看工资的多少，都会挑剔很多，但是我觉得我们刚刚出去，眼界还是不要那么高。所以我当时找工作就两个要求，一个是有发展前途，一个是能学到东西。刚好我们公司就符合了这两点。所以，我义无反顾的就来到了我们公司进行实习工作。当然我的岗位目标也是很明确的，就是和我专业对口的岗位工作。虽然在此之前，我对我本专业的能力还是持有怀疑态度。但是毕竟是我学了四年的专业，而且我多多少少都是有点感兴趣的。所以我还是不愿意放弃。对于我自己的专业水平能力没有太多的自信，是因为我的确在大学里面的时候，没有用心学习，也学的十分的糟糕。所以一开始进公司的时候，我一直都抱着一颗紧张和害怕的心理。我害怕自己的实力匹配不上这份工作岗位对我的要求，也害怕我不能胜任这份工作。但是我的内心却十分的坚定。所以即便在岗位上困难重重，挑战多多，我也硬着头皮给闯了下去。

我知道自己的专业基础知识还不够扎实，所以，在来到工作岗位后，我一有空闲时间都用来花在了学习和我们本专业相关的知识和内容上面。把之前在工作中遇到的难题也都用心的查找和弄明白。实在不懂的我就向我的同事咨询或是请教。不仅如此，别人在休息的时候，我还在努力专研工作岗位上的事情，别人下班了，我也要加班到深夜，把自己所不熟练的工作勤加练习，想把工作做的更加的完美和出色，也想学到更多的内容和知识。

其实我这么努力和拼命，是我的心里一直给了我自己一个压力，让我一定不能够被公司所淘汰，所以我才会如此珍惜这段实习期的时光，不想浪费一分一秒。

**毕业实习工作总结范文篇5**

时间蹉跎，一眨眼我的实习期就已经结束了。仿佛昨天的我还坐在学校的教室里上课，而今天的我就已经成为了一个拥有六个月工作经验的社会人了。这是一场多么奇妙的体验。而这场体验让我深刻的感受到了在学校和在工作的日子是有多大的差距，也让我明白了职场生活的艰辛。虽然我到现在依旧还很怀念我在学校里的日子，但是人总是要长大的，生活也总是要朝前看的。所以，为了让这场体验更加深刻，我给我实习期做了一个工作总结。

一、与人相处

在这份实习期里，我学习到了怎么和人相处。与人相处是一门学问，以前在学校的时候，我和同学之间的相处都是十分简单和轻松的，而现在到了社会上来了，有很多关系和事情都会牵扯到利益上来，所以我们之间的相处就变得不再那么简单了。所以我要学会灵活应变，学会怎么处理好和同事、领导之间的关系。对待领导，我要做到服从安排，尊敬有加。对待同事，我要做到以礼相待，相互包容理解，尽量多站在对方的角度来思考问题，尽量的减少争执和矛盾的产生。

二、对待工作

除了学好与人相处这门学问，我还要积极努力的提高自己的工作技能。毕竟这才是我来实习的真正目的和重点。在实习期里，我会把每天主管布置给我的任务，都一丝不苟的完成好，尽量的把自己的本职工作做到尽善尽美。然后再来学习其他的工作技能。对待工作，我不仅做到负责尽职，而且三个月的实习期，我还做到了每天如一日的坚持了下来。

三、收获和体验

这次的实习让我懂的了对待一份工作，既要有热爱也要有责任心，更重要是坚持下去。这样才会有所收获和成长，如果我既没有热爱也没有坚持，那我只能停留在原地踏步。所以对于以后的日子，我会好好的做一个规划，然后再朝着我规划里的目标，努力付出，持之以恒下去。这就是我整个实习期里所获得的所获和体验。

我的实习期，既充满了艰辛也充满了欢乐，艰辛是因为我刚出学校，没有社会经验，学习事情来要比别人复杂一些。欢乐是因为我对这份工作充满了热爱和期待，而且我还在这份工作里，学到了很多东西，所以我感到很开心。

**毕业实习工作总结范文篇6**

毕业在即，按照学校的要求和老师的安排，我来到了一家工厂开始了我的毕业实习。这家工厂并不在我学校所在的城市，所以我还得准备好自己的行装，和其他几名同学一同踏上了工作的道路。在来到了这所工厂之后，我们跟随着负责人的脚步安置好了自己的住所，在工厂里面工作的好处就是包吃包住，虽然工资并不是很高哈，但是对于我们这些没有啥工作经验的学生来言还是比较友善的，至少不用再去为吃住发愁了。

工厂里面的工作和我们平日里在学校里面学习的专业知识有一点差距，毕竟学校里面学的都是一些基础理论，实践操作的机会比较少，而且在学校里面也没有待几年，和那些学历高的人相比还是有着不小的差距的，所以我也只能先跟着厂里面的老师傅先学习一阵子，等到把一些基本的知识给掌握之后，再去独立地摸索一番。在厂里待了数个星期后，我总算是把自己的要做的工作任务给摸索清楚了，能开始独立地担任起自己的工作职责了。工厂里面的工作其实也不需要太多的技术，大部分的工作都是依靠着流水线的机器来运转的，我们这些人要做的事情就是把生产线上的产品给处理好，然后再按照要求给进行分类、筛选，这份工作讲究的就是眼力和手速，要是这两点达不到要求的话，那么在工作的时候是一定会遇到不少麻烦的。

刚开始的时候，我一直都是笨手笨脚的，许多方面都或多或少闹出一点小毛病，好在经过身边同事和老师傅们的提醒，我已经渐渐地把自己的坏毛病给改正了过来，另外我也开始琢磨起了一套适合自己工作模式的办法，就这样，我的工作效率在稳步的提升之中。现在，我已经能较为完善的处理自己每一天的工作任务了，相比厂里面的老员工，我已经逐渐的跟上他们的步伐了，这得感谢大家对我的帮助。最后，我也要提一下工作带给我的感受，在咱们工厂里面工作确实比较累，一天的工作时间是在九个小时左右，而且中途也没有多少时间去休息，这一度让我这个学生有点适应不过来啊，好在我并不是一个随意就会放弃的人，我最终还是坚持到了现在，相信在以后的日子里，我会让自己变得更好的！

**毕业实习工作总结范文篇7**

实习对大学生而言虽然是一场全面的挑战和锻炼。但在实习期间，工作仍是占据主要目标的位置。

作为一名应届毕业实习生，在这段社会实习期间的工作中，我也积极的锻炼了自己、适应了社会的工作环境，更适应了公司的工作的岗位。对一名实习生而言，这真的是极为宝贵的一课。

但如今，总结自己的在工作中的发展情况，作为一名实习生，尽管我在这次的实习工作中取得了很多的成长和进步。但对比其他正式工作的员工仍有许多的不足和问题。为此，我对自己这三个月来的工作情况做总结如下：

一、实习情况

在来到了实习的岗位之后，我才真正认识到了社会工作的情况，以及自身的能力！过去，我们一直都生活在学校的象牙塔中，对未来的工作和生活充满了美好的想法和期待。

但如今真正的体会，我才清楚的感受到，工作是一件严谨的事情，是需要热情、自律、配合才能做好的事情！过去我们仅仅将工作看成任务，以为凭借大学学来的本事就能轻松搞定。但真正的体会过后，我才清楚的明白，如今的自己还远远不够，甚至难以完成工作中所有的要求！为此，我必须继续努力！在工作中继续加强自己！

二、工作情况

在实习的工作开始后，我们最开始接触的是岗位的培训。虽然时间较短，但在培训中我却学到了许多岗位的经验和基础，更好的掌握了工作的技能。

此外，在工作中我也受到了其他同事的许多照顾，提高了自我的业务能力及对团队的默契配合。同时，通过自我在工作上的锻炼，我也进一步的提高了自身的能力，保证了工作的顺利进行。

三、自我的不足

反思自己近期的工作情况，我在很多地方都可以说是工作的不足和问题。但期中，尤其是在自我的管理上出现的问题，较为突出。

作为一名实习生，我却经常在纪律和自我管理上出现问题，这不仅影响了我自己的工作表现，更是给同事和领导都带来了不少的影响。虽然伴随着工作的进展，我的问题也渐渐淡化，自身的责任心也有了不少提高。但总体来说，工作的纪律和自我管理仍需要提高和巩固，保证工作的中能严谨的做好自己的责任。

如今，实习已经结束，但我的工作还未结束，我会认真的处理好自身的问题，改进自我的能力，争取取得更出色的成绩，在未来的道路上积极前进！

**毕业实习工作总结范文篇8**

这个暑假，我在\_\_区的房地产公司做房产销售实习的工作，一个多月的房产销售实习，我基本上熟悉了我所在片区的房子情景，如果此刻有人找我问路，我脑海里面已经有了一份很详细的地图了。

我所在的公司是做房产中介工作的，主要是帮业主出租或者出售房子，我实习的主要工作是帮业主出租房子。而我所在的门店管理着周围x个小区的出租工作，刚进入公司，领导就给我们做相关的培训，而作为销售，大小培训和会议是必不可少的，早上去到的早会会加油打气，晚上下班后的晚会则是汇报工作和总结得失。一天的工作下来，我感觉我收获到了很多。

之前在学校只是学习营销的理论知识，懵懵懂懂，如今做了销售，对这些知识也是更清晰熟悉了很多。因为我是实习的，所以并没有太多的销售任务给到我，而是慢慢熟悉，慢慢了解为主。主要做一些配合的工作，但在这一个多月的实习中，学到了很多。我是跟着一个做了两年的老员工的，从一开始的熟悉我们有多少出租的房子，再到实地的去看房子，了解房子里面有哪些家具电器，在哪里，安全怎样样，是楼梯房还是电梯房。周围的环境怎样样，有没有超市，商场，吃饭的地方，洗衣的，水果店，便利店等等。能够说，虽然只是一个出租的房子，可是需要了解的东西却是很多的。带我的师傅告诉我，你对这个片区了解越多，对房子的情景了解越多，你的成交率就更高。

因为租客也是带着目的来看房子的，当他找来的时候，如果确定了租在这个片区，销售的推荐就很重要了，对房子越了解，能够给租客一种专业的态度。让他能够尽快的熟悉租的地方的环境和房子的基本情景。师傅也告诉我在销售的过程中，流失也是很正常的现象，因为一些租客一开始的目的就不是租房，而是了解情景，还有价格的问题，的确有时候无法谈拢。但在犹豫的租客前面，销售技巧的灵活运用却是能够把客户留住，并作出成交的。

一个多月跟着师傅和租客谈租房，看房子，了解周围的情景，帮忙拿钥匙，联系房东，事情很琐碎，也很多，一天下来，看起来没做什么事情，很累，可是真的总结起来，却是收获了很多，对营销的更加了解，对这个片区的了解，对房地产这个行业的了解，对租客和房东心理的一些了解，这些知识虽然之后我可能不再从事房地产行业，会用到，可是只要我还是做销售的，那么这些总结起来的经验确是能够很好的帮忙到我，作为一个大学生，学好理论的同时，实践过，印象也会更深，更容易记住。实习的工作虽然结束了，但我收获的，却很多。

**毕业实习工作总结范文篇9**

这次深圳之旅，发现自己见识了很多，也学到了很多，感触很深。无论是生活还是工作都觉得自己收获不少。总结如下：

第一：先处理情绪，再处理事情。

记得感到深圳的时候，怀着满腔的热情，尤其是当感受到了深圳快节奏的生活之后自己更是有一种强烈想加入其中的欲望。但是，现实的落差很快让我心里如陷入冰川。首先是去找实习单位，每每递上简历，公司的招聘人员都不约而同地一再声明不找实习生。更令我吃惊的是，应聘心中向往已久的文员工作同样遭遇冷眼，什么大学生应聘文员，一点进取心都没有，浪费父母的血汗钱之类的话语犹如当头一棒。之后自己静静细想了很久，觉得还是先找个销售工作做着吧。就这样，我的实习工作开始了。

在开始的几天，我的情绪很差，觉得自己是个堂堂正正的本科大学生，怎样就跟这些高中生、中专生一齐工作呢。就是怀着这种心里，我的工作用心性和主动性大减，更别说工作有什么成绩了。

之后有一天，人力资源部的人找我去公司谈话，说店铺反应我的状况不是很好，叫我提高警惕，如果还是持续原样的话，就另谋高就。并且他们也给我换了一个店铺，期望我在新环境里能够有新的进步。回去之后，我也想了很久，自己此刻也没有毕业，也只能算个高中文凭，找实习也是碰了一鼻子的灰，与其这样抱怨，还不入安安心心工作，这样何乐而不为呢。

就这样，我怀着用心的心态来到新的店铺，并且我也暗暗发誓，必须要有所为，不能让别人瞧不起。我每一天都会为自己加油，并且时时刻刻持续好情绪，把每次接待顾客都当作是展现自己的机会。就这样，我发现自己不久就爱上了这份工作，不仅仅与同事的关系密切，而且销售业绩也迅速等到公司上级的认可。所以，还是那句话，先处理情绪，再处理事情。

第二：用脑做事，用心做人，因为用脑做事才是科学的，用心做人才是道德的。

在别人眼里，做销售工作的人都是能说会道，只管把产品卖出去，而不管顾客感受的。但是，我想说如前所述的话，那么这样的销售能够说是一次新买卖。我们要的是永久长远的客户关系，我们要的是想方设法接待回头客，这就要靠智商和情商的珠联璧合了。

每次，当顾客进店，我都会上下打量一番，不是看顾客富不富裕，而是仔细观察顾客的衣着风格，以便开展销售工作。当顾客决定买下某款上衣时，先别急着开单，而是之后向顾客推荐其他的，比如与上衣搭配的裤装及鞋子，充分利用自己所学的消费者心理学及各种其他的理论辅助销售工作，这是你会发现意外的收获。

除此之外，心到也是务必的要领。记得有一次来了一个顾客，我急忙迎了上去说：“您就是上个月买了两件衣服的那个顾客，我记得您，欢迎再次光临”

同时我拿出她上次买的那两款衣服样板在手上。她先是一顿诧异，之后说：“我太佩服你的记忆力了，每一天到店里买东西的人上百，多亏你还记得我，好这天我想买一条裤子，就找你帮我选了。”虽然这只是我工作中的一个场景，对顾客来说也是最微小但是的事情了，但是我们充分体会到了别人对我工作的肯定，同时自己也收益良多。其实，这个普通事情却蕴含了不普通的道理，相信大家都听说过马斯洛的五层需要理论，对于生理安全初级的需求，能来这样高档商场的消费者早就满足了，而他们追求的是一种自我实现的需要，他们需要的是一种被尊重的快感。而我的一句话正好让她感觉到自己的价值所在，这也与各商场建立顾客档案，为顾客开通会员卡有异曲同工之妙。

总之，成功隐藏在点滴之中，有待我们用脑去发掘。

**毕业实习工作总结范文篇10**

经过两周的出产实习，感触深化。在施工技能上，实习操作以理论常识为根底，但又比理论常识更具有灵敏性和可操作性，这需求学好专业常识的一起在作业中活跃思考，灵敏使用，培育自个的思维立异与独立处理疑问的才干。一起，利用这次实习时机触摸社会，得到极好的训练，清晰了在剩余的一年大学日子中应当发展的方向，特别是需求训练语言沟通与沟通才干，努力学习，结壮作业，活跃面临每一次应战。

出产实习是土木工程专业教学方案中必不可少的实习教学环节，它是所学理论常识与工程实习的一致。在实习进程中，我以技能员的身份深化到修建施工单位，以一个高层住宅小区为实习场所，在项目部技能室主任的指导下，参与工程施作业业，顺畅完成了两周的实习使命。一起，也为大学毕业后从事工程时刻打下杰出基础。

实习对我来说是个既了解又陌生的字眼，由于我十几年的学生生计也经历过许多的实习，但这次却又是那么的异乎寻常。他将全部查验我各方面的才干：学习、日子、心思、身体、思维等等。就像是一块试金石，查验我能否将所学理论常识用到实习中去。联系到我将来能否顺畅的立足于这个充溢应战的社会，也是我树立信心的要害所在，所以，我对它的投入也是的！严重的一个月的实习日子完毕了，在这半多月里我仍是有不少的收成。实习完毕后有必要好好总结一下。首先，经过两的实习，经过实习，使我学到了许多实习常识。所谓实习是查验真理的标准，经过旁站，使我近距离的观察了全部房子的缔造进程，学到了许多很适用的详细的施工常识，这些常识往往是我在校园很少触摸，很少留意的，但又是非常主要根底的常识。

本工程在施工中选用了较多的新技能、新材料。主体结构是全现浇剪力墙结构，墙内设置暗柱和暗梁，增加了房间的开间面积和净空高度。装修中，如厨房、卫生间的装修选用了轻质陶粒混凝土隔墙条板，此隔墙板与以往砖垒墙比较，具有自重轻、装置简洁、强度牢靠等长处，不只使现浇楼板所接受的荷载大大减小，并且加速施工发展，缩短工期，节省本钱。

在结构柱配筋检验进程中，规划单位在立筋的选用上挑选光圆筋，而施工队在施工进程时绑扎的箍筋与光圆筋之间的摩擦力过小，致使箍筋向下滑移，给施工带来不便。因而，施工队私行将光圆筋改为螺纹筋来增大摩擦力，以便于箍筋的绑扎施工，但这一变动极大的增加了本钱。经过活跃思考，我向技能室主任提出如下整改方案：暗柱四根立筋选用2光圆筋和2螺纹筋，施工时穿插对角放置，学习是无止境的，经过看到的效果，活跃思考疑问发生的因素以及处理办法，这么才干在作业中学到更多常识，真实起到理论联系实习的杰出实习作用，在处理遇到的工程技能题的进程中，增强剖析疑问、处理疑问的才干。

实习完毕后有必要好好总结一下。首要，经过两周的实习，经过实习，使我学到了许多实习常识。所谓实习是查验真理的标准，经过实习，使我近距离的观察了全部房子的缔造进程，学到了许多很适用的详细的施工常识，这些常识往往是我在校园很少触摸，很少留意的，但又是非常主要、非常根底的常识。

在学习实习了许多课表里的详细施工办法的一起还对许多详细施工细节以及办理进程有了更实在更进一步的了解。

在施工项目办理的进程中涉及到的详细办理发展及方案的变更以及项目发展方案及评估由于遭到各种搅扰，经常呈现实习发展与方案发展不一致的景象。这种误差必须采纳办法予以纠正。咱们通常选用对发展方案的履行情况进行跟踪查看，发现疑问后，及时采纳办法加以处理。

经过项目经理部的办理施工发展旬月报，对工程的施工发展及存在的疑问进行了解。由担任方案的工程师去现场，查看发展方案的实习履行情况，并定时与不定期的参与现场会议，了解工程实习发展情况，一起和谐有关方面的发展联系。在我公司承建的中环线张贵庄路顶管工程中，我项目部选用横道图比较法对照工程的实际履行情况与方案方针的区别。

当呈现工程发展呈现大于10天以上的误差时，咱们通常要剖析误差的因素，剖析误差是不是影响到后续作业和总工期，这种剖析是经过期标网络方案进行的。我们在采纳了各种手法处理发展滞后疑问后，通常还要调整作业次序、改动某些作业的逻辑联系、缩短某些作业的持续时刻等办法，用工期优化的办法对原网络方案进行调整。

在实习中不只可以学到常识，也可以让你怎么处理好人际联系，施工单位是个人员和杂乱的单位，咱们要真挚待人。我刚来到时，遇到许多新的脸庞，由于和他们未了解，所以不敢和他们说太多的话，并且对作业未曾了解，开端觉得不太习惯。后来我渐渐发现，只要真挚待人，谦虚讨教搭档，他们也很乐意和我往来。还教会我一些技能，由此我深感真挚的主要性，在公司里不但要学会怎么干事，并且要学会怎么做人。正确处理搭档之间的联系是非常主要的，它会联系到你能否展开工作。顾影自怜并不能阐明你有个性，过于狷介是很难融入大集体的。勤学好问。

刚来到单位时，我对许多方面都未了解，这就需求我勤学好问。由于经历关于新人来说是很主要的，不过能学到东西才是最主要的。干事要考究条理。年轻人刚到作业单位时往往会体现烦躁，这是正常的，但不要急于求成，急于体现自个也许会使自个处于晦气位置。咱们要抱着结壮的情绪来干事，谦虚点往往能得到他人的认同。其实我发觉长辈干事有一点很值得学习的，即是他们干事很考究条理，他们遇到疑问会一步步去处理，而不是慌张失算。多和搭档沟通。搭档们都有作业经历，多和他们沟通，能从中学到不少社会经历，也可防止走一些弯路。

严重的两周的实习日子完毕了，在这两周里我仍是有不少的收成。以上说到的办理经历与做法，是我几年来在联系常识学习与施工现场作业中得来的。可见要想做好施工发展的有用操控，将会变成一个公司能否占据建造市场的一个要害。

施工项目是修建施工公司对一个修建商品的施工进程和效果，也即是修建施工公司的出产对象，也许是一个建造项目的施工，也也许是其间的一个单项工程或单位工程的施工。其主要特征：

一是建造项目或是其间的单项工程，或单位工程的施工使命；

二是以公司修建施工公司为办理主体的；

三是使命的规模是由工程承包合同界定的。施工项目办理包括以下几方面内容：

一、施工项目的组织机构办理。

二、施工项目质量办理。

三、施工项目的本钱办理。

四、施工项目安全出产与文明施工的办理，办理好一项工程需求从各个方面详细着手操控好各项详细施工过程。

两周的实习尽管短暂，让我学会了不少东西，继续回到校园脚结壮地的努力作业学习，摆正自个的心态，从初涉社会作业的被迫状况转变到开端习惯社会的主动状况，以放松的心情，充沛的精力从头回到严重的学习作业傍边。

这次实习让我深化体会到读书固然是增加常识开阔眼界的途径，可是多一些实习，畅徉于实事傍边，触摸一下社会的脉息，给自个定个位，也是一种绝好的进步本身归纳本质的挑选。

这次实习，在社会这个大校园中学习实习常识。这也是我首次真实触摸社会，感触社会。

大学日子是严重而又充溢希望的日子，学习的闲暇时老是神往着背起行囊，远离亲人兄弟以及师长护佑，去走真实归于自个的路。可是当咱们总算可以像刚刚长满茸毛的雏鹰般脱离长者们搭建好的巢穴，独自一人走上社会作业这个大舞台时，却发现人生的道路原来是如此的崎岖不平，任何人的成功都是经历一番狂风暴雨的。

很侥幸能触摸到师傅来带我，给了我作业上的知道和协助，在实习中使自个可以充沛的将所学的理论与实习联系起来，清晰了自个今后的发展方向，尽管在实习的开端进程中碰到了比如语言等方面的一些妨碍，可是更使得自个清晰了本身的缺乏努力学习，塌实作业，活跃面临每一次新的机遇。

**毕业实习工作总结范文篇11**

一、毕业实习目的与意义

毕业实习对我们的毕业非常的重要。为此，我们首先必须要明白：在实习中我们的目的意义和任务，也就能为毕业带来真正而又完美的开幕。

法学毕业的实习是我们学习过程中的最后一个部分，是综合的实践阶段，在这个阶段，是我们在实习单位通过指导老师的，独立从事理论联系实际的工作尝试阶段，其最基本的目的就是培养学生综合运用所学的基础理论，专业知识基本技能应对和处理实际问题的能力。是学生对四年所学知识和技能进行系统化、综合化运用、总结和深化的过程。通过在工作单位的实践，培养严肃认真、刻苦钻研、实事求是的工作作风，并且敢于创新，能正确地将独创精神与科学态度相结合。让我们能够在现实氛围中寻找自身差距，在弥补自身不足的同时强化进入社会前的适应能力，使毕业生信心十足地面对就业，顺利完成人生的角色转变，同时让我们毕业生对所学专业的现状有一个较全面的了解，对毕业后的去向有一个清醒认识和明确定位，有效避免了就业中普遍存在的盲目性，大大地提高了毕业生的就业率。

二、实习单位及岗位简介

首先，我想向所有为我的实习提供帮助和指导的南明区人民法院的工作人员及我的老师致谢，感谢你们为我的实习所作的帮助和努力。

贵阳市南明区人民法院坐落于贵阳市南明区机场路，南明区人民法院门朝南开，大门左侧是一座四层楼，是民事审判庭。民事审判庭分为民一庭、民二庭、民三庭、民四庭。大门右侧是一座五层楼，一层、二层、三层主要是机要室以及一些日常办公机构，四层、五层为刑庭和行政庭。我实习的刑二庭就在五楼。五层楼的右侧是南明区人民法院的立案大厅，它是人民法院受理案件的窗口。除了刑事审判庭、立案大厅以外南明区人民法院还设有执行庭等。刑二庭主要审理的是有关盗窃罪、抢劫罪、非法拘禁罪等侵犯财产罪以及侵犯公民人身权利罪。我在刑二庭实习的主要工作是帮助法官整理并装订卷宗，处理日常工作，将所学的知识与实践相结合。

三、实习过程

实习期间，我严格遵守国家法律、法规和贵阳市南明区法院的各项规章制度，遵守社会公德、职业道德。尊重法院工作人员，同时注意自己的语言、举止、仪表，并认真撰写实习小结，及时总结实习经验与体会。

在实习的过程中，我主要的工作是装订卷宗。刑事案件的卷宗与民事案件一样分为正卷与副卷。但与民事案件不同的是，刑事案件又多出了对犯罪分子减刑假释的案卷。

在实习的过程中，我旁听了案件的审理，从整体上与上次实习所旁听的民事案件的审理作了区别：民事案件的审理往往注重平等当事人的利益；刑事案件的审理注重对犯罪嫌疑人的定罪量刑，保护社会整体的利益。

在实习的过程中，我了解并巩固了与刑事案件的审理程序相关的知识。通过与法官交流，我了解更多的书本上没有的专业技能，也明白了更多的实际工作情况。到实习结束，我的工作得到了实习单位的肯定与更好的评价，在认识上有了很大的收获，同时也发现了自身的许多不足。

四、实习主要情况及体会

我和几个朋友来到南明区人民法院，由法院负责人统一安排，把我们分配在刑二庭的各个办公室。在刑二庭实习的两个月，我学到了书本上学不到的知识，将理论与实际更好的结合。

整理并装订案宗。现在虽不是年末，但是每天处理的案件增多，一项艰巨的任务-----归卷，便摆在了整个刑庭工作人员的面前。我们的主要任务是给案卷排序、封皮，然后装订成册。通过整理案宗，我了解各种文书的分类和归档，对一审案件从立案到审结的简单的程序有了更深人的了解。这个工作虽然没有什么技术含量，但是它却是非常重要的。案宗从第一页到最后一页与整个案件息息相关，翻阅卷宗便能够更清楚地了解案情，对案件作出很好的定位。刑事案件的卷宗与民事案件一样分为正卷与副卷。正卷从先到后需要排列的是：接受刑事案件登记表、立案决定书、立案通知书、回避申请书、呈请拘传报告书、判决书。副卷需要有：合议庭笔录，审委会讨论笔录，判决书。如果有辩护人材料的还要把律师的所函，授权委托书，辩护材料这些排到正卷里面，然后，把这些材料编页，编目录、备考表，装订起来。但与民事案件不同的是，刑事案件又多出了对犯罪分子的减刑案卷。减刑案卷包括减刑建议书、审批表、检察院评审表、支队减刑建议书、执行通知书、合议庭笔录、减刑呈批表、审理报告、刑事裁定书、减刑通知书、送达证等。

案卷就是整个案件的真实写照。通过整理并翻看案卷，我能够从案件立案到审结、执行，去分析整个案件。

旁听案件的审理。在实习期间，旁听案件也能给我上很好的一课。我们刑二庭开庭审理了一起检察院提起的涉嫌间接故意杀人案。

案件的事实：被告王某驾驶一辆无牌照的重达25吨的大卡车，在拐弯时撞到了和自己顺行的行人马某，王某在没有确认马某是否死亡的情况下，主观臆断其死亡，故采取倒车的方式，最后导致马某死亡。在法庭辩论阶段，双方就王某的倒车行为进行了辩论。检察院认为王某的行为构成间接故意杀人罪，辩护律师坚持王某构成过失致人死亡罪。

通过旁听这个案件，我又进一步对（间接）故意杀人罪和过于自信的过失致人死亡罪进行了区分：过于自信的过失致人死亡罪，行为人对死亡结果的发生持一种轻信能够避免的心理态度，并且这种心理状态是以一定的主客观条件为根据，如以本人的能力、经验、当时的环境和其他客观条件为判断基础，在客观上通常表现出一些积极避免死亡结果发生的行为；而（间接）故意杀人的行为人对死亡结果的发生持一种放任的心理态度，既没有要依据某些条件避免结果发生的意图，也没有避免结果发生的行为，无论结果发生与否都不违背行为人的意志，所以放任死亡结果的发生。

在本案中，我认为王某构成（间接）故意杀人罪，因为其行为符合（间接）故意杀人罪的构成要件。在主观方面，王某对马某的死亡结果持放任态度。其倒车的行为从实践中来说也是不符合常人思维的。

判决书的完成。判决书的制作看起来是一个比较简单的工作，但是要做好它却不容易。一般来说，每次开完庭之后，经过合议庭合议，审委会讨论，审判长就会在电脑里面写出判决书初稿，接下来的工作，就需要把写好的初稿先打印出一份进行校对，除了注意判决书是否有错字，格式问题这些小问题之外，最重要的就是注意刑期的计算了。刑期对于犯罪分子来说算是至关重要的，它关系到犯罪分子被关押的时间的长短。若判决书规定的期限长于或短于实际判决的时间，则不利于保护犯罪分子的合法权益，构成对司法权威的威胁。

校对完成后，便进入到了正式打印阶段。打印的份数根据实际情况而定，但要留有至少五份的备份。

在实习的过程中，我还了解已审结的一审案卷的邮寄。首先，填写送达回证。送达回证的份数依据原告与被告的人数而定。将送达回证以及案件卷宗、判决书封到邮包里，交到机要室。最终由机要室发出邮件。

在实习的过程中，我体会到了我所学的理论知识与实践有脱节的地方。现在我们的法学专业教育往往重视理论轻实践，导致走出大学校门的学生面对社会不知所措，所学的理论知识无法真正的运用到实际的案例中。就整理装订案宗来说，这是在课堂上绝对学不到的。比如接待当事人等，没有很好的沟通能力和技巧是办不来的。因此，我认为学校的教育应该加以改进，加大对法律事务的操作，比如多开展模拟法庭，丰富课堂案例，让同学们积极参与案件讨论，形成自己的认识等等，从未更好的做好理论与实践的联系。条件允许的情况下还可以多与司法机关的工作人员联系，请求定期与同学们交流信息，甚至可以多旁听一些案件的审理，增加实践的机会。

五、实习总结

通过毕业实习的两个月，我进一步巩固了自己的专业知识，也预先体验了自己还没涉足的领域，更学到了书本教不会的办事能力。通过此次实习我发现了自己在平时学习中的不足，使我明白要以严谨的态度对待学习，不断巩固专业知识，平时不能认为自己对课本专业知识的掌握不错就行，等到实际操作运用时才知道知识是来不得半点马虎的，平时的不确定，在实际的案件审理过程中很有可能会酿成大错，给当事人的利益造成重大损失。因此，要不断巩固加强自己对专业知识的学习，扩大知识面。

此次实习总体来说是成功的，通过学习我既锻炼了自己，也发现了自身的不足；既了解学好专业知识的重要性，也明白了将其实际运用的关键性。

**毕业实习工作总结范文篇12**

一、前言

为使我从实践中对自己从事的行业获得一些感性认识，为今后专业的学习打下坚实的基础。实习不仅会让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，还将使我们开阔视野，增长见识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。通过四个星期的生产实习会使我更深入地接触专业知识，进一步了建筑工程技术的重要性，了解发现工程施工管理过程中存在的问题、理论和实际相冲突的难点问题，并完成实习报告，学会综合运用所学知识，提高分析和解决专业问题能力

二、工程概况

工程位置：广东省肇庆市

建设单位：肇庆高新区东江房地产有限公司工程名称：锦江盛世

本工程为高层建筑，共有五个单元，全楼建筑面积6102．3平方米，总建筑面积32194．4平方米，建筑高度90．6米，一单元高28层，三四单元27层，二五单元25层，该楼主体实际设计年限为50年，建筑耐火等级为二级，抗震防裂度为六度。

三、实习内容

3．1．模板施工

中型组合钢模板优于木模板，全钢大模板优于中型组合模板，因此确定了全钢大模板作为地下室外墙模板支设的方案。3．2混凝土试块评定

混凝土强度的检验评定方法主要有统计法和非统计法。

统计法主要满足以下条件：同一验收批批混凝土立方体抗压强度的平均值，混凝土地方台抗压强度标准值，验收立方体抗压强度的标准差。同一验收批混凝土立方体抗压强度的最小值。

非统计法：砂浆强度评定方法数理统计法，平均值设计强度等级，最小值。3．3．放线

放线就是把图上的防盗施工工地现场，根据各点到轴线的垂直距离量取。1）积水坑放线

为了做垫层，防水层等，积水坑的尺寸需要放大，而且积水坑开挖形状也不是长方体而是上宽下窄，以后在立模和地下室底板一起浇筑混凝土，防止应力集中。2）建筑物放线

建筑物的放线就是根据建筑物的主轴线控制点或者其它控制点，首先将建筑物的外墙轴线交点测设到实地上，并用木桩固定，钉上小钉作为标志，然后测设其它各轴线交点位置，再根据基础宽度和放坡标出基槽开挖线边界。在建筑的外墙轴线基础上，再根据建筑物平面图，将建筑物其它轴线测出来，在角点上放站，用经纬仪定向，用钢尺量距，依次定出交点。3．4桩的沉降观测

施工员在开工的是就在附近的固定物上引入了标高基准点，施工现场的各种标高都是根据这个标高基准点来控制的，沉降量根据测得桩顶到基准点的高差变化来确定的。基坑四周已经根据设计定好的若干个观测点，将水准仪中心对准观测点，求其平均标高，再测得桩顶的相对标高，就可以求得桩顶到已知点点额高度，将其与上次测的高度差比较就可以求出沉降量了。3．5混凝土浇注

由于基坑筏厚度在1．2M以上属于大体积混凝土，因此需要通过技术措施解决由于水化热造成的温度裂缝问题，主要措施如下

1）通过减少水泥用量增加粉煤在使用量上减少水化热直接的热量排放。2）在混凝土内部热值每层30CM间距40CM的钢管进行冷水循环降温。3）使用低坍落度混凝土减少用水量。

4）混凝土浇筑完毕用一层塑料薄膜两层30CM厚草席子覆盖以达到养护及降低内部温

差的目的。

5）设置测温孔密切关注温度变化。

四、实习取得的经验及收获

本此实习最大的收获就是学会了适应环境。通过这次实习我适应了这种工地生活。虽说以后不一定去工地工作，但有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作心中都有了一种吃苦耐劳的毅力，也学会了适应环境。另外就是在工地上知道了一些与学校不同的问题，就是在工地上知道了作为一名技术人员应该怎样去和工人交流等。

通过这次实习使我对建筑方面的有关知识在实际上有了更深一些的了解。应该说在学校学习再多的专业知识也只是理论上的，与实际还是有点差别的。这次实习对我的识图能力都有一定的帮助，识图时知道哪些地方该注意、须细心计算。在结构上哪些地方须考虑施工

时的安全问题，在放线时哪些地方该考虑实际施工中的问题。达到能施工又符合规范要求，达到设计、施工标准化。没有这次实习也许只是用书本上的理论知识，不会考虑太多的问题，更不可能想到自己看到的图纸是否能施工。工地虽苦，但能学的是一些现实东西，锻炼的是解决问题的实践能力。

实习一个月后有必要好好总结一下，首先，通过这个月的实习，通过实践，使我学到了很多实践知识。所谓实践是检验真理的唯一标准，通过亲身经历，使我近距离的观察了整个建筑的构造过程，学到了很多很适用的具体施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识。

大学生活是紧张而又充满期望的日子，学习的闲暇时总是憧憬着背起行囊，远离亲人朋友以及师长护佑，去走真正属于自己的路。然而当我们终于可以像刚刚长满羽毛的雏鹰般离开长者们搭建好的巢穴，独自一人走上社会工作这个大舞台时，却发现人生的道路原来是如此的坎坷不平，任何人的成功都是经历一番狂风暴雨的。短短一月的实习生活中，让我学会了不少东西，会对我以后工作有很大帮助的，这是我人生的第一次走入社会，第一次走向工作，感觉生活真的很不容易。

实习实质是毕业前的模拟演练，在即将走向社会，踏上工作岗位之即，这样的磨砺很重要。希望人生能由此延展开来，真正使所学所想有用武之地。

总结一句话：吃得苦中苦，方为人上人。

五、存在的不足及建议

在这个实习期间，我认识到了自己有一些的不足：

1、感觉自己遇到的困难比较多，这些是自己在学校的基础理论知识不够扎实，还有就是还不能灵活运用书本知识，只知道纸上谈兵。

2、自己不能很好地从一个天之骄子的大学生到一个项目部施工员的这个转变，但是后面好了，适应性还有待提高。

建议：

1、在实习期间应该组织所有同学在一起定期进行实习交流。

2、应提高公司员工的专业知识，多参观先进施工方法、施工工艺，杜绝现场操作中的习惯性违章的行为，树立公司安全文明的良好形象。

**毕业实习工作总结范文篇13**

本人为临沂师范学院05级新闻班专科01班实习生李海东，从20\_\_年3月6号开头至5月28号在济南眼镜店进行了为期三个月的实习。在实习期间，深受公司领导的照看和关怀，并在指导老师的带领下，仔细负责，做好各项业务工作，完成任务要求，努力做一名合格的员工。

在这期间，我主要完成了以下几个方面的实习工作：一是跟随实习老师进行实地的学习，学习做业务的方法和吸取老师的阅历，学习如何做好业务的基本技巧，加强人际交往

熬炼自己的表达力量，学会与人沟通。在工作过程中讨论方法，仔细预备。指导老师和其他公司领导给于了关心和指导，指出不足，学习先进阅历。

完阴似箭，岁月如梭。一晃几个月的实习生活已经过去了，在最近的

几个月的实习过程中，我有着很多的收获和快乐，但也有苦涩和教训，这些胜利的阅历将激励我在以后的人生之路上取得更大成果，失败的经受将使努力去转变自己不完善的地方，让自己在以后的日子作的更好，这一切将成为我生命中最珍贵的财宝之一。

我的实习生活是从20\_\_年3月5日开头的。实习一开头，由于刚过春节公司人员配备很不完整，这使我有机会在一进入公司就接触一些很专业的工作，有机会接触一些公司很核心的东西，削减了做基础工作的时间。一开头我主要负责管理产品销售的单据，用电脑精准地开据产品的销售凭证，由于每天下午下班时才会将其次天的销售订单拿回公司总部，为了保证其次天正常的产品销售我不得不加班到很晚才可以打印完其次天的订单，在我一开头的几个周内每晚都要工作到九点多钟，真的特殊辛苦，这时我才想起学校生活的闲适，尽管在学校时，感觉学校生活很苦。就这样，通过近两周紧急而改善的适应，我渐渐适应了公司工作节奏，熟识了公司各种财务软件的用法方法，此外，通过大量的实践我也渐渐熟识了公司的各种产品型号，使自己的工作效率大大提高，也使自己在公司领导心目中的地位的到了极大的提升，为自己染指公司更核心的工作供应了一个良好的机会。这一切让我深刻地体会到做任何事情都必需尽自己最大的努力，也只有尽了自己最大的努力才能将工作作好、做扎实，才能得到领导和同事的认可，这段困难的经受将激励我在以后的日子更加努力的\'付出，由于只有付出才有可能获得胜利。

我原本是一个挺内向的人，不是很擅长和别人沟通沟通，总是在缄默中独来独往，这种生活习惯或许在学校中不会产生太多的负面影响，但是在公司中，各种工作需要大家团结协作来完成，任何人单打独斗都很难把工作作好，这使我初到单位很不适应这种整体化、系统化的工作环境，所以一开头我的工作做的很差，这使我充分熟悉到沟通沟通的重要性，沟通和沟通是解决困难、制造机遇的有效途径，或许我已经习惯了一个人独来独往的生活方式，用更多的自我思索代替相互沟通，但是现代.要求我们每个人要学会相互沟通和深化沟通，沟通沟通是一种才智，是一种为人处事的生活方式，我会渐渐转变自己，让自己拥有沟通的才智，养成一种为人处事的良好生活方式，这一切不仅是个人进展的需要，也是时代和.进展的趋势。

诚信，对于一个人，一个企业甚至一个国家来说都是其立于不败之地的重要条件，这一点我有着深刻的体会。

本人为临沂师范学院05级新闻班专科01班实习生李海东，从20\_\_年3月6号开头至5月28号在济南眼镜店进行了为期三个月的实习。在实习期间，深受公司领导的照看和关怀，并在指导老师的带领下，仔细负责，做好各项业务工作，完成任务要求，努力做一名合格的员工。

在这期间，我主要完成了以下几个方面的实习工作：一是跟随实习老师进行实地的学习，学习做业务的方法和吸取老师的阅历，学习如何做好业务的基本技巧，加强人际交往

熬炼自己的表达力量，学会与人沟通。在工作过程中讨论方法，仔细预备。指导老师和其他公司领导给于了关心和指导，指出不足，学习先进阅历。

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