# 实习总结和体会6篇

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-04-02

*实习总结和体会（6篇）通过实习，既开阔了视野，又增长了见识，也是我们走向工作岗位的第一步，实习总结怎么写呢？下面是小编给大家带来的实习总结和体会（6篇），以供大家参考！1实习总结和体会精选钳工是以手工操作为主，使用各种工具来完成零件的加工、...*

实习总结和体会（6篇）

通过实习，既开阔了视野，又增长了见识，也是我们走向工作岗位的第一步，实习总结怎么写呢？下面是小编给大家带来的实习总结和体会（6篇），以供大家参考！

**1实习总结和体会精选**

钳工是以手工操作为主，使用各种工具来完成零件的加工、装配和修理等工作。与机械加工相比，劳动强度大、生产效率低，但是可以完成机械加工不便加工或难以完成的工作，同时设备简单，故在机械制造和修配工作中，仍是不可缺少的重要工种。钳工的常用设备有钳工工作台、台虎钳、砂轮等。钳工的工作范围有划线、錾削、锯削、锉削、刮削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、锪孔、攻螺纹、套螺纹、装配、和修理等等。

通过这个阶段的实习，我在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。这对我们的综合素质提高起了很好的促进作用。

同时在实习中我还发现了自己的不足，那就是专业知识掌握不够牢固，因此在实践中导致自己的动手能力、工作效率还不够，所以在接下来的学习生活中我更加需要注重自己在这方面的锻炼，注重理论与实践能力的相结合，从而让自己成为综合性的人才，未来能做个优秀的钳工，为企业带去更多的利益。让自己的职业道路越走越顺。

**2实习总结和体会精选**

当我收到通知要erp模拟实习的时候，我心里面还是有点不情愿。因为往年这个时候，大四的学生都已经放假，出去实习或者是面试等等了。而我们还要进行erp模拟实习，时间还要长达1个月。不过，通过这一个月的实习，我觉得我学到东西，而且，通过实习，我觉得我是实实在在地学到东西。并且通过实习再结合回课本看，我对于自己的专业有了更深的理解。

我在e22组的公司担任出纳。出纳的工作主要是记账凭证的制作，记账凭证的钉制，银行电汇单的填写，对银行对账单的记录，支票的填写，出商业汇票，计算印花税以及登记日记账等等。我的工作量是非一般的大，尤其本公司的运营的情况比较好，第十年年底我们的银行存款超过一个亿。因此，我们要干的活就比较多。我通过这次的erp实习才更深地体会到原来会计和出纳这些职业真的是干得很艰辛，很不容易。这让我对我所学的专业有了更加深刻的理解。

总而言之，经过一个月非常紧张的erp模拟实习，由刚开始对于erp的不喜欢，到慢慢地接受。觉得它真的能够学到东西，这经过了一个比较艰难的过程，我刚开始的心态是，既然来实习了，就应该把该做的事做好，怎样都要学到东西吧，我按照流程安排，每天都到公司上班，细心记录老师讲解，上博客了解整个实习的流程。然后在工作中，碰到一些具体困难，通过问老师和自己解决，慢慢地自己心中开始有了一个底，知道了碰到一些常见的问题应该怎样解决，这是简单地做练习题时学不会的。很多东西你必须要亲手做一下才知道。而出纳工作绝不可以用“轻松”来形容，出纳工作绝非“雕虫小技”，更不是可有可无的一个无足轻重的岗位，出纳工作是会计工作不可缺少的一个部分。

**3实习总结和体会精选**

回首自己走过的这么多年，我感慨良多，自己之前都是在校园中度过，至今十几年的寒窗苦读，我除了学习读书之外，就没有什么特别的特长了，我相信自己能够做的更好，只是现在我还有着更多的顾虑。在毕业之后走上社会，我可以做好吗，我对社会知之甚少，我要做的还有很多，我相信我会在前进中跌倒很多次，我想如何才能够少跌倒，我能够做到的就是必须要参加实习了。

古人曾说：读万卷书，不如行万里路，行万里路，不如阅人无数。虽然说只是短暂的一个月的实习时间，但走出象牙塔，第一次放开局限的视野，接触到更多形形色色的人，也可以算是初踏社会了。在学校的时间里，一直很迷茫。同学之间从小生活环境的不同导致价值观、世界观认识的偏差。所以很长一段时间里，会对自己坚持的方向有所动摇。是那种不清楚自己所坚持的是否是一个正确的想法，不确信自己所执意的是否是一条对的道路的心情。而这一切，即使与理解自己的人交谈，即使得到了肯定与支持，也还是不能够完全放开心去实行。也许这就是潜移默化的作用，大家一起长时间的相处，慢慢的就会失去正确的分辨能力。

而这一次实习，却从大家的眼中感受到了那个不同以往的自己，是一个自己都没有发现的另一面。与每个人的交谈，听大家说自己不同的经历与经验，都是学习。很愿意听胡总告诉我做人做生意的道理。也很欣赏迪总对朋友的真诚与仗义，知道在现在这样一个社会，认识一个真正的朋友有多难。而更重要的是，这些认识都在一次次的校正自己的观念，因为亲生经历过，所以明确了坚定了信念，不会再动摇以后日子的方向。学会了坦然面对自己知识的匮乏，经历的单薄。明白与人交往，要多听少说，多看多问，多问多想。只有通过这样的方式才能快速学习迅速成熟。要想进步，就必须吸取教训。我们可以通过他人的事例去总结，也必须通过自己的失败去反思。不管别人怎么想怎么说，明确什么对自己最重要，自己想要的生活到底是什么？无论环境如何，不管流言蜚语，要内心坚定目标明确。

**4实习总结和体会精选**

毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们非常希望通过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到\_\_限公司，在这里进行我的毕业实习。

为了达到毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。

1、工作能力。在实习过程中，积极肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化建议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2、实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。像单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

我怀着美好的期盼来到\_\_公司开始为期几个月的实习生活。在这段时间里，我学到了许多书本上学不到的东西，虽然一开始有些单调，有些无聊，但毕竟也让我学到了许多。刚开始几天的维修工作让我对电子产品有了初步的了解，正式开始后，有一位师傅带着我教我怎样维修。我的师傅是一个很开朗的人，跟着她随时会被她的开心所感染，她说要开心地工作，工作得开心，只有这样才能做到更好。我也觉得做任何事情都一样，只有开心地去做才能把事情做好。

**5实习总结和体会精选**

透过顶岗实习，加强理论学习与实际的结合，验证和巩固充实所学理论知识，加深对相关专业资料的明白，接触课堂以外的实践知识，加深了解社会对本专业的需要，将所学专业知识与生产实际相结合。同时，加强和实习单位各层次员工沟通和交流，学习其优秀品质和新型技术，提高对现实问题的认识，逐步提高社会交往能力和应变能力，了解实习单位的各项规章制度，增强组织性和纪律性，认识自身不足，严于律已，提高自身综合素质和能力。再次，培养学习、团队合作和解决问题的能力，并开阔眼界及思路，为今后步入社会积累经验，尽快成为生产、建设、管理和服务第一线的高技能人才。

最开始去的是\_\_，在那个公司，我们置身于流水线，和那些阿姨和一些弟弟妹妹们一齐压锂电池盖帽，一天比一天产量高，在班长的催促下我们的一周都感觉度日如年。也许正因从初中开始就在外实习，对这种模式化生活和机械化管理早已习惯自如，毕竟这是大学安排的第一次顶岗实习，只期望以后的日子会好过一点。

也许正因性格的相似，平日的工作中合作的很愉快，相处的也融融乐乐。年龄相仿的师傅虽不善交际，但平时对我们一向很好，二楼的员工对师傅也一向尊重。出门在外，切记低调行事，做事方面，刘备的“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”所言甚好！

**6实习总结和体会精选**

五个月的实习生活似弹指一挥间，从刚踏出学校大门时的失落与迷茫，到现在走上工作岗位的从容，坦然。我知道，这又是我人生中的一大挑战，角色的转换。实习生活，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会是远远不够的。\"吃的苦中苦，方为人上人\"，我要恪守吃苦精神。因此，在今后，我会继续努力拼搏，抓住每一个机遇，迎接每一个挑战，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。

刚进入\_\_公司的时候，很茫然，不知道要做些什么，对自己的岗位充满期待，对公司充满好奇。领导叫做什么，我们就做什么，最开始的时候就是培训，一系列的培训，什么入职须知培训、安全知识培训、保密培训、新员工行为培训。然后就是做一些琐碎的小事，比如给老师傅\"打下手\"，帮领导复印资料，跑单，什么都从基础开始，学焊接、做电缆，甚至小至上螺丝。这些都是很简单的任务，但是我都很用心的去完成，并没有灰心，也没觉得大材小用，俗话说的好：\"天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨\"，\"不积跬步，无以至千里\"，只有从一点一滴的积累，做好每一件小事，让领导和同事放心，将来才能有更好成绩。

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