

# 大学生实习工作总结15篇

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可以帮助我们寻找学习和工作中的规律，因此好好准备一份总结吧。那么你知道总结如何写吗？以下是小编为大家收集的大学生实习工作总结，欢迎阅读与收藏。

## 大学生实习工作总结1

实习的一个工作也是结束了，回头看，我也是有挺多的感慨，从开始的不顺利到后面能把工作去做出色，是离不开同事们的指导，也是有自己的一个努力结果，对于这次的实习，我也是要来做好个人的总结。

开始去找实习工作的时候，我也是不太顺利，毕竟自己的水平并不是很好，而且平时的假期也是没有怎么去做过兼职，没有什么经验，很多的公司也是不要我这样的新人，虽然是大学生，但是他们更希望是有一定社会经验的大学生，我也是有些懊恼自己怎么以前假期的时候不去做一些兼职的工作，但是后悔也是没用的，所以我也是努力的去寻找，后来来到我们公司，也是得到领导的认可，觉得我不错，才给予了我实习的一个机会，我也是没有辜负领导，从进入到公司开始，我就是很努力的去做事情，不断的去学，去把自己工作的方法优化，经过自己的努力，我也是很快的融入到公司工作的氛围之中，不但是得到了同事的一个认可，他们也是愿意教我，毕竟我也是很勤奋的在学。

工作里头，我知道这份实习工作得来不易，所以我也是格外的去珍惜，努力的去做好每一件交代我办的事情，同事有时候需要协助，我也是乐

于去帮忙，我不觉得多做事情就是不好的，反而觉得只有多去付出，那么自己才能真的有更好的收获，而不仅仅只是做好本职就够了，在做的过程之中，我也是尽量的做得更好，避免犯错，在实习的这段日子，也是没有出过什么大的差错，而今实习的结束，让我也是体会到工作的艰辛，但也是收获了很多的经验，对于以后的工作，我也是更加的有信心去做好了，并不会觉得我是个刚出社会的新人，就没那么的自信。历经了之前求职的失败也是让我明白，其实努力是非常重要的，只有自己努力一些，那么收获也是会大一些，同时也是会好好的来把事情做好，才能有更多的经验积累，让自己能做好更多的事情。

而今要回到学校去准备毕业的事情，同时对于未来，我也是有了更加明确的目标，也是特别感谢公司给予的实习机会，我想以后我也是会继续的去做好事情，对于我来说，实习虽然结束，但是我的职业之路也是才刚刚开始，要去努力，要去的还有很多。

## 大学生实习工作总结2

认识并融入这个团队，学习是拉近距离、融入团队的办法，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

大学生实习自我鉴定：在这三个月实习里面，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向同事请教经验，传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处。

实习期间我认真刻苦、吃苦耐劳，有上进心。为人诚恳、虚心好学、能够正确对待、处理生活及工作中遇到的各种困难，思想积极上进

，接受能力和独立能力强，有很强的团队精神和集体荣誉感。做事认真负责，有很强的责任心。有强烈的上进心、事业心，有很强的对环境的适应能力，能很快融入集体。

在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。在时间紧迫的情况下，加时加班完成任务。能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。同时，我严格遵守我公司的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象。我脚踏实地的工作，努力做到，工作始终以热心、细心为准则。遇到不懂的问题，积极问同事，在同事的热心帮助下，问题很快就解决了，这简短的实习生活，虽然紧张，收获也很多。但给我的仅仅是初步的经验累积，对于往后迈向社会还是不够的。

通过实习我明白到：工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中，如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，我牢记一个规则：我永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

我相信通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

### 大学生实习工作总结3

在不知不觉中我已经离开学校有一段时间了，总是会想起以前的同学、哥们，想起我们在一起的时光，但现在大家已都各奔东西，我好象还是幸运的一个，来到了xx重工xx厂，做了一名装配钳工，也终于发现原来社会生活会是这么的残酷，这么的辛苦。

当走出校园的那一刻，我以为自己可以呼吸一下所谓的社会空气了，但在求职过程中却体会到了这其中的不易。四处的碰壁，失望，希望，一次又一次的应聘，易此又一次的打击，我都全然接受，终于，我还是感动了老天，我来到了xx厂，做了一名钳工，想想在学校实习时，我们那时一直在磨铁，来到这里之后我还以为会和以前一样，会要我们去磨铁，但见到师傅之后，他跟我说我将成为一名装配钳工，“装配钳工”我有那么一点反应不过来，师傅似乎也看出了这一点，他很耐心的给我讲了什么是装配钳工，如何做一名装配钳工，如何做好一名装配钳工刚开始我的心情还是充满了疑问，不解的是，我们学模具的，怎么会干油缸装配这样的活呢！但现在想一想，学了不少知识，有些东西能让我终身受益。这是多么可贵的呀！钳工是机械制造中最古老的金属加工技术。19世纪以后，各种机床的发展和普及，虽然逐步使大部分钳工作业实现了机械化和自动化，但在机械制造过程中钳工仍是广泛应用的基本技术？其原因是？划线

？刮削？研磨和机械装配等钳工作业？至今尚无适当的机械化设备可以全部代替？某些最精密的样板？模具？量具和配合表面（如导轨面和轴瓦等）？仍需要依靠工人的手艺作精密加工？在单件小批生产？修配工作或缺乏设备条件的情况下？采用钳工制造某些零件仍是一种经济实用的方法。钳工作业的质量和效率在很大程度上决定于操作者的技艺和熟练程度。钳工按专业性质又分为普通钳工？划线钳工？模具钳工？刮研钳工？装配钳工？机修钳工和管子钳工等？

从安全教育，动作要领和工具的使用到拿起锉刀等工具的实际操作，这无疑是一个理论与实际相结合的过程。有些东西是要自己去摸索的，有些东西是要从理论中去发现用于实际。从开始的打磨平面，就让我学到了要想做好一件事并不是那么的简单，要用实际去证实它。眼见的不一定真实（平面看上去很平，但经过测光就能发现它的不足）；这让我想到了学校为什么要我们来这里实习，是要我们懂得学习的可贵，学习和打磨平面一样要有一丝不苟的精神才能做到最好，同时还要让我们认识到动手的重要性。只是一味的学习理论，那也是远远不够的，没有实际的体验，发现不了自己的动手能力，这都需要理论与实际相结合。更需要头脑和双手的配合。

从平面打磨到划线、打点；从修整形状到钻孔；从铰孔到攻螺纹，每一步让我学到的东西是别人拿不走的。

钳工的方要内容是为划线、錾削、锉削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、攻螺纹等等。了解了锉刀的构造；分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。而我所要做的内容就是处理阀

的运行及装配，以下就是我的一些工作内容：调节阀经常出现的问题是卡堵，常出现在新投运系统和大修投运初期，由于管道内焊渣、铁锈等在节流口、导向部位造成堵塞使介质流通不畅，或调节阀检修中填料过紧，造成摩擦力增大，导致小信号不动作大信号动作过头的现象。

故障处理：可迅速开、关副线或调节阀，让脏物从副线或调节阀处被介质冲跑。另一办法用管钳夹紧阀杆，在外加信号压力情况下，正反用力旋动阀杆，让阀芯闪过卡处。若不能则增加气源压力增加驱动功率反复上下移动几次，即可解决问题。如若仍不动作，则需解体处理。 「 1」

还有泄漏，泄露又分为

解决办法：应缩短（或延长）调节阀阀杆使调节阀长度合适，使其不再内漏。

2、填料泄漏。填料装入填料函以后，经压盖对其施加轴向压力。由于填料的塑性，使其产生径向力，并与阀杆紧密接触，但这种接触是并不是非常均匀的。有些部位接触的松，有些部位接触的紧，甚至有些部位没有接触上。调节阀在使用过程中，阀杆同填料之间存在着相对运动，这个运动叫轴向运动。在使用过程中，随着高温、高压和渗透性强的流体介质的影响，调节阀填料函也是发生泄漏现象较多的部位。造成填料泄漏的主要原因是界面泄漏，对于纺织填料还会出现渗漏（压力介质沿着填料纤维之间的微小缝隙向外泄漏）。阀杆与填料间的界面泄漏是由于填料接触压力的逐渐衰减，填料自身老化等原因引起的，这时压力介质就会沿着填料与阀杆之间的接触间隙向外泄漏。

解决对策：为使填料装入方便，在填料函顶端倒角，在填料函底部放置耐冲蚀的间隙较小的金属保护环（与填料的接触面不能为斜面），以防止填料被介质压力推出。填料函各部与填料接触部分的金属表面要精加工，以提高表面光洁度，减少填料磨损。填料选用柔性石墨，因其具有气密封性好，摩擦力小，长期使用后变化小，磨损的烧损小，维修容易，压盖螺栓重新拧紧后摩擦力不发生变化，耐压性和耐热性良好，不受内部介质的侵蚀，与阀杆和填料函内部接触的金属不发生点蚀或腐蚀。这样，有效地保护了阀杆填料函的密封，保证了填料的密封的可靠性和长期性。

3、阀芯、阀座变形泄漏。芯、阀座泄漏的主要原因是由于调节阀生产过程中的铸造或锻造缺陷可导致腐蚀的加强。而腐蚀介质的通过，流体介质的冲刷也可造成调节阀的泄漏。腐蚀主要以侵蚀或气蚀的形式存在。当腐蚀性介质在通过调节阀时，便会产生对阀芯、阀座材料的侵蚀和冲击使阀芯、阀座成椭圆形或其他形状，随着时间的推移，导致阀芯、阀座不配套，存在间隙，关不严发生泄漏。

解决方法：关键把好阀芯、阀座的材质的选型关、质量关。选择耐腐蚀材料，对麻点、沙眼等缺陷的产品坚决剔除。若阀芯、阀座变形不太严重，可经过细砂纸研磨，消除痕迹，提高密封光洁度，以提高密封性能。若损坏严重，则应重新更换新阀。

另外则是振荡，振荡产生的原因是调节阀的弹簧刚度不足，调节阀输出信号不稳定而急剧变动易引起调节阀振荡。还有说选阀的频率与系统频率相同或管道、基座剧烈振动，使调节阀随之振动。选型不当，调节阀工

作在小开度存在着急剧的流阻、流速、压力的变化，当超过阀刚度，稳定性变差，严重时产生振荡。

解决对策：由于产生振荡的原因是多方面的，因此具体问题具体分析。对振动轻微的振动，可增加刚度来消除。如选用大刚度弹簧，改用活塞执行结构。管道、基座剧烈震动通过增加支撑消除振动干扰；选阀的频率与系统频率相同，则更换不同结构的阀；工作在小开度造成的振荡，则是选型不当流通能力 $c$ 值选大，必须重新选型流通能力 $c$ 值较小的或采用分程控制或子母阀以克服调节阀工作在小开度。

起它的还有阀门定位器故障，这又分为

1、普通定位器采用机械式力平衡原理工作，即喷嘴挡板技术，主要存在以下故障类型：

1) 因采用机械式力平衡原理工作，其可动部件较多，容易受温度，振动的影响，造成调节阀的波动；

2) 采用喷嘴挡板技术，由于喷嘴孔很小，易被灰尘或不干净的气源堵住，是定位器不能正常工作；

3) 采用力的平衡原理，弹簧的弹性系数在恶劣现场下发生改变，造成调节阀非线性导致控制质量下降。

通过对调节阀故障原因分析，采取适当的处理、改进办法，将大大提高调节阀的利用率，降低仪表故障率，对流程工艺的生产效率和经济效益的提高以及能源消耗的降低都有着重要作用，可有效提高调节系统的质量，从而确保生产装置长周期运行。

经过一段时间以后，我已经能够自如的工作了，现在的我对以后的工作充满信心，我相信我会干出一番事业。

以上就是我关于这一段时间实习的总业，望老师予以批评，指正。

## 大学生实习工作总结4

这次实习，让我真的感受到作为老师的辛苦，同时也是意识到自己真的对老师这份工作是想要去做得好的，肩上的一个责任很重，但是我也是要去承担的，而且感受到自己教学得来的成绩是让人感到自豪，我也是对于这次教学的实习有些感触体会。

老师肩负的责任是很大的，要去把学生们都教好，以前我是觉得在讲台上的老师讲课是会轻松自如的，虽然在学校的时候也是尝试过，但是真的到了岗位来做，却是发现并不是那么的简单，要备课，要探讨，要在课堂上带领学生学好知识，懂得如何的互动，提升学生的积极性，让他们有所收获，一堂课，看起来简单，但是需要付出的却是很多，而且学生们渴望学习的眼神也是让我明白，如果我没有教好，真的会很愧疚，实习刚开始的时候，我也是看着老师们如何的上课，自己私下也是去尝试，却发现没有那么的自如，自己的第一堂课也是磕磕碰碰的，不过学生们对于一直在后面听课的我也是熟悉了，看到我站到讲台上，也是给予了鼓励，让我第一堂课也是比较顺利的结束了，但是反思之中也是看到自己的问题所在，同时也是清楚，我的责任真的很大，学生们虽然体谅，但是我清楚，每一堂课都是非常的重要，自己做好了，那么学生们的收获就会更大。

作为老师，同样也是需要不断的学习，以前是学生的時候，是需要学习的，而今身份转换过来了，是教别人，但是自身来说，其实也是需要多学，多去让自己的知识储备更多，掌握更多一个教学的方法，然后再到课堂上灵活的来运用，去把一堂课做的更加的出彩。实习期间

，我也会跟随老师，去学，怎么样备课，怎么上课，怎么做好总结，刚开始在教室的后面听老师讲课，我也是感叹老师讲课那么的轻松，但是我知道这是经验的积累，这是老师十来年工作所有的沉淀，而自己刚入行，要去学的，要去沉淀的真的有好多，我也是抱着一个虚心的心态，不断的去思考，去问老师自己疑惑的地方，真的开始讲课之后，我也是多去回顾自己的课堂，想办法改变，这样才能有进步的。

实习，让我更加的明白，想做好老师，不简单，但是也不是特别的难，重要的是自己要懂得去改变，得承担责任，多去学习，提升自己的一个教学水平。

## 大学生实习工作总结5

从离开大学进入xx公司实习已经过去一个月了，在这一个月里我感触很深，我在紧张的工作气氛中完美的度过了这实习的第一个月，下面就让我来谈谈我在这段时间对自己的认识与总结。

### 一、培训的收获

在进入公司的时候，我经历了一段为期短暂的培训时光，虽然时长短暂，但是给了我许多的收获，我也学到了许多有用的至少，最关键的是这次的培训让我把自己杂乱的专业知识有了一个大范围的概括，在这次的培训当中我慢慢熟悉了自己的工作，个人也开始融入到这紧张的工作当中，虽然在培训的过程中遇到了许多我从来没见过的问题，但是在指导人的帮助这些问题都一一解决，让我感触最深刻的就是我们这个团队团结的力量，在一项培训的任务当中我们经过

明确的分工与合作，非常完美的完成了公司分配的任务，我知道凭借我们任何一个人的能力都是无法完成这项任务的，但是我们却能及时的进行合作，让我见证了我们合作的力量。

## 二、工作上的收获

从这一个月的实习当中，我在工作上的收获也非常的巨大，在我的岗位上，我能充分发挥出自己专业知识的作用，这无论对于我的工作还是对于我自己的学习都有很大的帮助，在每天的工作当中，我坚持做好自己的工作，按时完成公司分发给我的任务，在工作上面有着积极进取的心态，每天对自己的工作都充满着热情，自从来到这个岗位我发现自己成长了许多，我完全改掉了我在大学存在的一些不好的习惯，在这里我学会了用负责的态度对待工作，遵守公司的规章制度，按照公司的标准进行工作。

## 三、存在的不足

虽然在工作上通过这一个月的实习有很大的进步，但是依旧存在着一些不足，在工作上有的时候也会出现粗心大意给自己的工作带来一些瑕疵，同时通过这段时间的实习，我也发现了如果我要在自己的这个岗位上能够继续的工作下去，那我们对自己的要求应该不断提高，我的专业知识在选择也许还够用，可是随着工作的进行，我在涉及的范围也只会越来越广，所有我必须用自己的时间在工作上不断的学习新的知识以满足我在工作上的需要。

通过这实习的时间我学到了许多的，这段实习期也让我发生了一个重要的蜕变，让我从一个大学生完全的转变成了一个职场人，我非常感谢xx

公司给了我一个实习的机会，我相信我在公司的实习会为我以后步入社会打下坚实的基础。

## 大学生实习工作总结6

20xx年2月至4月两个月期间，我在宁波海曙比特信息技术有限公司办公室文员岗位实习。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

### 自学能力

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我担任的是文员一职，平时在工作只是打打电话处理文件，几乎没用上自己所学的专业知识。而同公司的网站开发人员就大不一

样了。计算机知识日新月异，在一个项目中，他们经常被要求在很短的时间内学会用一种新的计算机语言进行开发设计，他们只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

## 工作辛苦

由于现在还住校，所以每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天就是坐着对着电脑打打字，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。而象同公司的网络推广员每天得打电话，口干舌燥先不说，还要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气有些甚至说要投诉。如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。而网站开发人员就经常得喝咖啡熬夜赶项目。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养

自己的理财能力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉房租餐费和日常的开支，有时候寄点钱给父母补贴家用，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

## 同事相处

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会象同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。比如我们公司做网络推广的同事，他们很注意对自己客户资料的保密，以防被同事抢去自己的业绩，因而关系显得有点淡漠。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率

不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而偶尔的为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。心情好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。

## 总结

我是学管理的，在书本上学过很多套经典管理理论，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正管理一个公司时，才会体会到难度有多大；我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的谈判案例，似乎轻而易举

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要  
下载或阅读全文，请访问：[https://d.book118.com/198016010132006  
073](https://d.book118.com/198016010132006073)