

个人实习总结 3000 字范文 10 篇

短暂的实习期在不知不觉中已然结束，经过这次的实习大家也收获很多，也促使了你们的成长。下面是小编为大家带来的个人实习总结 3000 字范文 10 篇，希望大家能够喜欢！

个人实习总结 1

自 8 月 25 日起至 11 月 30 日，我在__信息有限公司实习，通过两个月的实习，我收获了不少的经验。同时也有了不少自己的想法。

实习第一天，我被安排到部品一课去修理机床，刚到位，由于对机床修理的流程还不太熟悉，所以请教了设备维修班长荣海叶，荣班长细心教导，把流程给我说后，交代了一下设备维修的基本操作，之后让我自己慢慢研究。

第二天，我从试着一些基本绑带开始，慢慢的开始维修一些简单的辅助设备，两个月帮忙，期间还在部品二课搬移机床，其中有一次单独完成，并在其前期帮忙摆放。两个月的实习，在各领导和同事们的关照和指导下，及自身的不懈努力，让我在各方面都取得了长足的进步。在单位我不仅把理论知识与实践很好的结合了起来，在自我综合素质方面也有了很大的认识。最主要的是不仅让我学会了如何做事，还教会了我如何做人。对培养我的工作意识和提高我的综合素质有着特殊的意义。在此我由衷的感谢阿尔卑斯，给了我这么好的一次机会。

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，相处之道完全不同。这巨大的转变中，无法马上适应新的环境。从未进鑫东信息有限公司前心中的那份神秘感和进入鑫东信息有限公司的第一天，内心充满了自信和好奇到实习的日渐深入，慢慢地接受了新事物带给自身的困扰，自己身上的不足也日益明显。开始反思在平日学习中的误区和不足。开始发现自己讨厌的事物经常是工作中需要的。开始感到彷徨和迷茫。无形的压力总会盘桓于我的脑海。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领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色，同事的嘲讽。在鑫东信息有限公司实习期间，老

师给了实习生一个很大的发展空间，老师的耐心指导让我对什么是设备，怎么维修才能做到最好。

实习，就像刚刚拿了驾照去开车，就算在驾驶学校是自我感觉良好，但是在人来车往的公路上自己就像是一个刚学会走路的小孩，要意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己就业之路做准备。

这一次的实习，让我将课堂上学到的专业知识有了运用的机会，更让我得到了实际的锻炼，从中总结了经验，使得我的专业能力和社会适应能力有了进步，同时也让我吸取了一些教训。

针对这次实习我主要从这几个方面来说说我的感受及所取得的进步。

一、系统培训使我对工作有了更好的认识 and 了解，对树立信心起到很大的作用。

二、不断的自我总结提高了我的自我学习能力。

每天去单位工作，遇到任何问题解决不了的，单位都要求我们把问题记下来，小组解决不了，会议上各小组再一起讨论解决。我们集思广益，发挥群体作用，如果自己进行分析，往往是一种定向思维，所考虑到的只是一个面，甚至只是一点而已，很难考虑周全，然而展开小组讨论，就可弥补这个不足，大家从多角度地看问题，结论也就更加全面、合理、准确。通过讨论，能使我们立对纠错，提高个体认识，在这个过程中，倾听、思考、分析、评价、表决这一系列的活动使小组里的每一个成员都受到了锻炼，同时，对于我一个刚步入单位的实习生来说，这也是一个取长补短的过程，弥补了自身认识上的不足，从而不断提高自身认识水平。业绩分享的时，再把成功者的经验记下来，互相交流学习。单位的这种要求让我体会到了员工团队的专业、高效、凝聚力。正因如此我发觉我成长的很快，进步的也很快。

虽说我取得了不少进步但我还存在着以下几点不足：一是工作中有时自信心不足，有放弃的念头。时而会出现低级错误；二是在处理一些事情时有时显得较为急躁，没有及时找出失败的原因。三是社会

阅历相对来说较少，经验不足。在今后的工作中，我将发扬刻苦精神，克服不足，坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应单位发展的需要；熟练的掌握各种视音频特效以及各转场特效，以便更好的投入工作，我将通过多看、多学、多问、多练来不断的提高自己的各项水平；通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。在此也要由衷的感谢我的母校对我的培养。

对于即将毕业的大学生来说，对社会的适应能力体现的尤为重要。为了理论知识更好的联系社会实践，更好的适应社会环境，也更加清楚的认识到自身的优势和不足。本人2016年8月25日至11月30日在鑫东信息有限公司实习。在我们部门有设备维修、工厂保全、磨具维修、设备管理、机床加工、材料运送等小组。现在将实习期间的经历做个总结，了解不足之处，扬长避短，更好地认清自己，也更好地认识维修理论与实践的关系。

设备维修中多以辅助设备为主，各级领导的指导顺序有一定的规律，这就要求维修者一定要先认识某些领导，避免由于不认识人摆放错了领导的位置带来不必要的麻烦，通过实习得知，一般的维修，几乎都是自己搞定，特殊情况特殊对待。实习期间也维修过机床，出问题的主要原因还是不会问人，不知谁该如何交流。

设备维修可以通过长时间的锻炼和熟悉，也就会慢慢的好起来的，再我实习的单位里，没几个人会灵活的运用一些理论知识。他们都有自己的路数，很值得我们学习。在我们维修的机床里还要学会一些基本软件，但我们同时也要积极学习和掌握先进的软件的使用，使得维修效率和效果有大幅度提高。

另外，通过长时间的实践，对厂中缺乏那些人才有了很好的了解，做为在校的学生，只要把老师上课讲过的东西基本弄通，在鑫东信息有限公司足以立脚了，如果可以非常熟练的掌握各类软件和plc的使用，那么毕业后，找工作就可以不用再愁了。再实习期间，好多前辈对软件的控制能力还是相对较弱，他们也有人想我讨论过怎样才能运用最简单的软件，我也向他们提出过不少意见。他们的某些专业知识还是

不怎么太熟练，所以说，我们在学校一定要好好学习专业知识，这对自己进入某些单位起着关键的作用。

虽然仅仅是两个月的实习时间，但是我从中获益良多。不但是专业知识的一次实战考核，还使我更明确了维修后期工作者所要肩负的责任感。我还需要更多的锻炼和知识上的积累，为了有一天我能够胜任这一职业。我相信无论我的明天会怎么样，我都会坚强的面对。因为————永远只有你去适应这个社会，而不可能是这个社会去适应你。

个人实习总结 2

市场营销可以表述为个人和集体通过创造并同别人交换产品和价值以获得其所需之物的一种社会过程。通过一周的学习我了解了这一社会过程。

其中两天的市场调查使我们找到了目前眼镜市场的发展趋势(目前眼镜市场的可观暴利已经不言而喻，因此我们决定以高科技，多功能为主导开发自己的新产品。)

调查的第一天我们先制定了假设了以健康型眼镜为主打产品的大致方向，然而却有数据和案例明显的表明市场对健康型眼镜的需求量不大并且有大量的所谓绿色产品已经出台，作为一项竞争力是十分匮乏的。更何况，开发新产品的投资资金过高却回报率不够。随之，我们将目光转向了运动时尚领域——通过对眼镜市场的整体和分项调研后发现，宏观上，眼镜市场由于几乎进入饱和期以至于顺应潮流的发展，无论是框架上、包装上都起了变化，但只是一个初步的发展，所以市场潜力是巨大的，对我们的产品而言，无疑会带来商机。

微观上，我们的新产品是带有一定技术含量的，这不仅是在符合新时代人类的心理需要，也是在技术上和价格杠杆上的革新，我们利用 Internet 遨游网络，学会并寻找到了想要的资料。这也是培养了我的自学能力以及对信息收集筛选的能力。

在经过了整整两天的咨询、剖析、清理之后，比对着样板目录上的内容，逐一将内容分类、规划。从市场环境、市场或产品分析、营销目标设定、营销策略再到具体实施方案，每一步都有我们组的成员

们一起讨论;从市场调查中更新自己的理念，揣摩市场的潮流走向，到发掘现有和潜在的顾客群体。将那些唯独属于我们自己的独特见解一起融入在计划之中。

在此期间，我们对产品的命名上也是捉摸再三也没有想出个所以然来。最终，只得搁置在做板报设计和产品外包装时再作定论了。

在板报设计与外包装制作过程中，我们由于是分工合作，而我主要是负责营销计划撰写中的几部分内容，因此也不能说太多了。只是见着了同学们的辛劳，利用课余时间都在马不停蹄的赶工，构思——排版——制作，步步坚实的，最终我们的产品模型“诞生”了。

以绿为主色调，代表我们倡导“生命在于运动”的传统理念。以银色为核心，代表我们新产品的新生力量以及高科技的利用。新旧结合，体现出我们对眼镜市场用户群体的独特分析角度以及新型的产品理念。同时，在制作过程中还学会了废品的利用。兴许，我们的组长是个板报能手，通过与我们产品品牌策略的结合，以新颖、流畅的线条与色彩为新产品打造出一份独特的宣传作品。

上面提到了，我在此期间主要是撰写营销计划的内容内容，瞎掰也好，篡改也罢，让我感觉奇迹般地发觉自己居然涉及到了商务领域。不仅让我对市场营销专业知识的掌握和巩固，更是让处世不深的我以学习的方式在涉足社会的表层，开始对所谓的商业行当有了个大概的轮廓。

人的需要和欲望是市场营销活动的出发点，所谓需要是指没有得到某些基本满足的感受状态。所谓欲望是指想得到基本需要的具体满足物的愿望，这也是我们在市场营销策略中所充分体现的理念之一。在产品策略中，我们对产品的生命周期作了测算，以此对品牌的打造期限，促销、定价都做了一定的规划。在市场导入期策略：为使产品尽快进入市场，产品的营销沟通除以提升知名度的品牌广告或公关活动外，开展针对消费者或通路的促销是十分必要的。期间采取的策略主要有：通路激励、免费试用、附送赠品、退费优待。

在市场成长期的促销策略：当产品进入成长期，品牌广告和公关活动担负着提升品牌形象的任务，此时销售促进应以建立品牌偏好为

主。其中促销策略有：公关赞助、竞技、联合促销、抽奖、有奖竞赛等。在产品成熟期的策略：产品步入成熟期，企业经营策略重心应努力使产品生命周期出现再循环的局面。此时的营销沟通应以销售促进和人员推广为主，使企业获取更大的利润空间。此时的促销方式有：集点换物、促销游戏等。

同质性高的产品促销策略：同质性高的产品应注重品牌形象建设，营造品牌差异化。同时采用适当的销售促进增加消费者的购买量、频次，培养消费习性，使消费者成为产品的忠诚爱用者。此类产品的策略有：凭证优惠促销、会员俱乐部营销等。在市场份额低的产品策略：市场份额低的产品使用销售促进工具往往更有利可图，这期间可使用“通路奖励”策略提高产品的铺货率和产品的流通力。

消费者是商品的归宿，新产品的竞争活动成败的关键就在于该产品能否适应不断变化着的消费者市场环境，满足消费者的需求。随着我国经济建设的健康成长，大众的生活水平日益提高。消费需求已不再限于“温饱”，而更多地追求物质之外的或精神的价值。在八十年代初，物质匮乏，任何一种新上市的产品，都能打开销量；八十年代中期，消费者开始注重质量问题。

此时，主要采取传统产品竞争策略，竞争市场虽在孕育，但尚未形成；八十年代末、九十年代初，随着科技水平的提高，产品质量的合格率上升，生产同类产品的企业不断增多。尤其是合资、外资企业产品及大量涌现，消费者选择多元化，质量优良的产品才可能成为优胜者。此时，已经产生竞争市场的萌芽，但大多数企业还是以产品竞争策略为主，辅以宣传竞争策略；进入九十年代中后期，很多企业随着规模的壮大与成长，全面的质量管理已渗透到生产的各个环节，消费者也越来越追求产品内含的服务价值。

到了如今的二十一世纪，我们需要的无论消费者对产品技术上的认可还是产品包装上的时尚理念都发生了很大的变化，也因此需要我们卖家在产品的时尚理念上符合我们针对的顾客群体的心理需求，这也是我们新型运动型眼镜开发市场的主要目标。

市场竞争充满了变数，营销计划应根据企业的营销环境和营销目

标，结合产品所处的时期制定相应的营销沟通策略，将各种促销工具应用到市场中，充分发挥短期激励与长期培养多重工具的综合使用，使产品立足于现在，成就于未来。

为期一周的市场营销实训圆满的结束了，我们的辛勤换来运用 **STP** 对市场进行细分、选择、定位的基本能力，运用市场营销的 **4P** 制定市场营销计划基本能力，以及专业商务英语的提高。当然，知识上的提升还在其次，至少在这次实训中，团队协作能力发挥的淋漓尽致，分工 — 合作 — 完工。每一步都脚踏实地，直到答辩的完成，我们一个个才算真正松了口气，然而现在回想一下，真的受益匪浅啊！为了日后能立足于社会，现在的辛苦真值！

个人实习总结 3

前言

在进行 1 年半的理论知识积累之后，要有一个踏入社会进行实践的过程，也就是理论与实践的结合，在这次实习中能使我们所掌握的理论知识得以升华，把理论与实践找到一个最好的切入点，为我所用。所以就要有一个将理论与实践相融合的机会。在实习中可以得到一些只有实践中才能得到的技术，为我们以后参加工作打好基础，这就是这次实习的目的所在。

正文

大二的第一学期一结束，老师布置完任务后，我就开始了我的实习生活。我深刻的明白这次实习的重要性，因为这次实习是我们认识专业的一个窗口，同时又是择业，社会交往乃至认识社会的机会，所以我决定，在这次实习生活中，严格的要求自己，并悉心向各位师傅请教，让自己通过这次实习，确实学到一些东西，减少自己将来踏入社会的一些盲目性，让自己在今后的工作道路中能够走的更自信。

这次实习工作将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。室内设计这个行业并不是想像中那么容易，脑力运动和体力运动都要经受的了考验，虽然我知道会很辛苦，但始终相信自己在这种情况下会更加努力。在一个月的实习中我可以说是对我的磨练，

更多的是让我充实了专业知识，更有很多跨专业的方面，让我在加深自己专业的同时，也为以后更多的就业机会提供了良好的条件。建筑，土木在我这次的实习中也占了很大的部分。

以前知道室内功能设计和效果设计的最终结合。作为一个设计师还必须要了解装修装饰施工的基本做法和施工工艺，这就不仅仅是室内设计的专业内容，也有土木的内容包含其中。如果不了解实现功能设计的基本需要和方法，那么你功能设计的结果就不可能让业主满意，这方面需要你懂得一些工业设计、心理学和工程心理学的一些常识，还更需要懂得许多人类生活习惯的一些基本需要和享受需要，现代化的发展让人类的生活更加丰富多彩，工作和生活的空间越来越多的讲究舒适和美观，个性化的表现和私密性的结合都要具体的体现在你所做出的功能设计安排上。

没有工作和生活经验，做的东西也不能符合人体工程学原理的学生在这方面是很难做出很好的设计安排的，其中很多这些方面的知识很大一部分来源于时间和生活。这也是大学会有那么多实践的机会的原因吧，我想这也正是我们自我提高的良好机会，为我们进入社会，接触工作做准备。

如何获得充份的专业理念知识呢。一方面来源于学习室内设计的课程，另一方面来源于工作中的积累;丰富的设计经验包括了解装潢设计的市场、常用及最新的材料、所有的能遇上的施工工艺、设计风格及流行时尚、顾客心理学等等，这些的获取来源于两个字：实践。俗话说得好：实践出真知。只有遇到问题才会有解决问题的方法，没有真实的情景空想出来的东西是不切实际的。

实习正是室内设计行业的特殊性而客观存在的一种工作方式。实习的好处在于：第一它给我的压力是比较小的，只有我自己给自己的压力;第二是实习它能给到我的东西是比较全面的，因为我要做的不单单是替设计师做软件绘制施工图及效果图，我还有机会去现场测量，观察施工过程及工艺流程，了解到施工中要用的材料，也可能有机会实习谈单、协助设计师做方案。

当然一切的可能前提是你必须要用主动积极的心态去面对实习，

天下没有无缘无故掉下来的大馅饼，能否将周围有利的资源及设计师的绝活学到手关键在于你是否有计划、有恒心、有耐心去学习。实习做为非毕业生的一个再学习的机会，如何有效把握有效学习对今后的发展是至关重要的。所以这次去实习的我在工作上努力勤恳、能吃苦耐劳，相信自己能做到。

通过这次实际的工地实习，我不但掌握了一些不懂的具体环节，而且也巩固了我在学校期间所学习到的理论知识。在学校学习，理论与实际相差较大，一些知识虽然能在短期内被掌握、被运用，但一些知识则不能掌握，也不便于记忆，更谈不上掌握运用了，因此，老师所传授的内容虽然多、广、博，但是我们学习到的只是其一部分，或者是一些皮毛的东西，要想真真正正的掌握所有理论知识，只有通过实际的学习和参观，才能达到这个目的。

在实习了将近一个月的时间下，我终于达到了我的目的，我不仅学到一些新的知识，也巩固了在校期间所学到的理论知识。以前对一些施工技术要点，只是粗略地知道其施工要点，而其具体的施工环节，具体的施工步骤如何，却是知之甚少，但现在实习结束了，对我这段时间所看到的那些施工技术，它们的具体环节及详细步骤，我应该可以掌握了，这样就提高了自己的理论水平，也增强了自己的实际操作能力。

通过实习，增强了自己对专业的热情，让自己更有兴趣将来能在建筑行业开创天地。以前听到同校的师哥师姐们因为找不到工作而很茫然，以致对自己的专业丧失了热情，没有足够的兴趣去学习专业知识。但是通过这次实习，才觉得原来建筑行业是一个非常具有挑战性的职业，面对一个这样复杂的交际圈，你可以从他们身上学习到很多优秀的东西，去除自身的一些不好行为，同时也可以通过不同的接触对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强！

实习结束了，我相信在以后的生活中我将体会到更多的东西。我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习

经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值。
为实现自我的理想和光明的前程努力！

个人实习总结 4

一、实习目的

1.1 实习单位简介

____保税区____合成制药有限公司是____医药集团股份有限公司下属子公司，成立于____年，固定资产投资 1 亿多元，占地面积 5 万多平方米，是依据 **gmp**(已通过认证)标准建设的头孢菌素和半合成抗生素原料药生产企业。地址位于____保税区内，____年被市政府授予花园式企业称号。____年兄弟公司____保税区丽达医药有限公司成立并由____合成制药有限公司治理、固定资产投资 1 亿多元，占地面积 4.3 万多平方米，一期工程枸橼酸铋钾生产车间现已落成。

500mt 头孢新车间，中试车间、中心化验室等相继落成，____合成及丽达将成为合成原料药生产及中试基地。公司现有员工近 300 人，主要产品为年产 700 吨的 **6-apa** ，600 吨氨苄西林、阿莫西林，160 吨头孢曲松钠，30 吨头孢他啶及头孢呋辛钠，其工艺和经济技术指标均已达到国际领先水平，产品质量均符合国际最新药典标准。年产值和销售额均已近 4 亿元。

现已成为国内最具规模的青霉素三水酸原料药和头孢类无菌原料药生产基地之一。同时为了适应企业的持续发展，对原有品种扩展的同时开发头孢类原料药头孢匹胺、头孢尼西、头孢米诺等，心血管类药辛伐汀，消化系统药枸橼酸铋钾。本公司以市场为依托，以高新技术为动力，以现代治理为手段，以创名牌、上规模为目标，以“超越自我，挑战极限”的企业理念，迎接新经济时代的到来。

1.2 实习目的及意义

(1)了解药厂厂区布局，车间布局，熟悉相关原则；(2)熟悉药品生产工艺流程(从原料到成品)，学习各车间物料流程，加强 **gmp** 知识和安全知识的学习，把理论与实践相结合；(3)了解各部门日常工作，亲自体验，并自我总结；(4)提高沟通及人际关系处理能力；(5)体验上班族生活。

; (6)找到自

身不足之处，早日弥补，增强自己适应社会能力。

二、实习内容

2.1 公司生产部门介绍

合成部分：合成一车间，合成二车间，合成三车间，500mt 车间，负责头孢粗品的合成，离心干燥。精制部分：精制一车间，精制二车间，精制三车间，精制四车间，负责对头孢类粗品进行精制加工无菌处理，得无菌粉，再送进包装车间包装就得到成品。(1)合成部生产一车间合成生产一车间是___合成有限公司四个合成车间中重要车间之一，该车间共有正式员工 30 人，车间主任 1 人，工站长 1 人，技术员 2 人，分四个班，车间的主要生产产品为头孢曲松钠粗品，年产量 300mt，车间员工操作岗位分为：反应岗位和离心干燥岗位。

2.2 岗位实习内容

(1)离心干燥岗位职责和工作制度;了解离心干燥岗位标准操作规程，熟悉产品和半成品的质量标准;把握该岗位主要设备的性能和使用注重事项

(2)熟悉车间布局和管线流向

(3)根据“上部料式离心机标准离心操作规程”，对头孢曲松钠粗品及中间体 7-act 进行放料，离心，洗涤操作，把握离心机速度的控制和放料阀门的切换

(4)把握设备的清洁保养技能(离心机双锥，粉碎机，出料车，滤包等清洁保养)

(5)使用摇摆式颗粒机进行产品的粉碎操作

(一)离心机工作原理：离心机是立式刮刀卸料自动过滤离心机，待分离的物料经进料管进入高速旋转的离心机转鼓内，在离心力场的作用下，物料通过滤布(滤网)实现过滤，液相经液管排出，固相则截留在转鼓内，待转鼓内滤饼达到机器规定的装料量，停止装料，对滤饼进行洗涤，同时将洗涤液滤出，达到分离要求后，离心机低速运转，刮刀装置动作，将滤饼刮下，完成一次工作循环。

(二)摇摆式颗粒机工作原理：电动机直接针齿减速机，通过偏心凸

由齿轮顶角将物料推出筛网成粒，粉型固体物。

(三)回转真空干燥机(双锥)回转真空干燥机(双锥)工作原理：

干燥设备通过对设备夹套的加热加温，内胆不停地翻滚搅和，同时对设备内胆进行真空抽湿，达到对物料的进一步干燥与混合的目的，本厂生产的干燥机广泛应用在化工，医药，染料，食品等行业。产品生产流程：7-氨基头孢三嗪(7-act) 反应—→离心干燥—→7-氨基头孢三嗪湿料粉碎—→真空干燥—→7-氨基头孢三嗪干料粗品—→贴产品标签—→头孢曲松钠(ctr) 反应—→离心干燥—→湿料粉碎—→真空干燥—→头孢曲松钠(ctr) 粗品—→贴产品标签—→包装送进冷库头孢曲松钠的制备工艺属于化然后再加入钠成盐剂进行反应析出结晶而制得。

其特征在于溶媒是由烷的卤代烃，乙酸乙脂或丙酮与醇类溶剂和水组成的混合溶媒，在 7-act 和 ae- 活性脂的搅拌反应至澄清，再直接加入钠成盐剂进行成盐反应，待反应溶液变混浊时进行养晶处理，然后用头孢曲松钠的不溶性有机溶剂将结晶析出，最后经过常规的结晶洗涤、干燥后处理得头孢曲松钠成品。7-氨基头孢三嗪的合成工艺方法以 7-氨基头孢烷酸(7-aca) 为原料，经 3-位三嗪环取代，先制得 7-氨基头孢三嗪(7-act) 。头孢曲松钠的生产工艺合成的制备技术领域，由氮气保护，在溶媒中，由 7-act 和 ae- 活性脂在胺类中间反应物的作用下进行反应。

三、实习结果

在为期几个月的实习里，像一个真正的员工一样拥有自己的工作卡，感觉自己已经不是一个学生了，和上班族一样上班，天天 8：____年__月__日)在____集团集体宿舍门口等候公司专线车接送我们上下班，实习过程中我遵守公司的各项制度，做到了不睡岗，托岗，闯岗，不缺勤，没发生过重大事故，虚心向有经验的同事学习，认真的完成领导下达的工作任务，并把在大学里所学的专业知识运用到工作当中，下班休息之余扩充自己的专业知识，使自己在工作中更有竞争力，在实习过程中我顺利的通过了司级，车间级，班级的层层考核，获得了独立上岗操作的资格。

实习是对一个应届大学毕业生来说非常重要的经历，实习是我们离接触社会的一个平台，最真实地感受社会的一个窗口。这次在_____合成制药有限公司为期的实习生活让我学到了很多的东西，对我而言有着十分重要的意义。我更深刻的了解社会，更便捷的融入社会，它不仅使我在理论上对制药技术这个领域有了全新的熟悉，而且在实践能力上也得到了提高，真正地做到了学以致用，让我学到了许多书本上学不到的东西。

有效的锻炼了自己，长了见识，开拓了视野，实习是我们把学校学到的理论知识应用在实际中的一次尝试，是我们迈向社会的第一步，通过这次实习，我发现了不少问题，自己的缺点、不足，早该摒弃的陋习，逐渐被自己所认知，自己所学知识的肤浅，专业知识在实际运用中的匮乏让我明白我需要学习的太多，使我熟悉到必须让自己了解更多才能在当今竞争激烈的社会中拥有一席之地。

实习是步入社会前的预演，允许犯错而且给你足够的机会改正;但真正踏入社会后，没人会宽恕你，犯错的代价往往是失去工作。再次感谢每一位老师的宽容，感谢大家给予的经验和鼓励，我会将学到一切带到日后的工作中去，用勤劳和智慧在社会上立足。通过这次实习，学到了许多课堂上学不到的东西，增长了许多学识和见识，受益匪浅。

通过实践，深化了一些课本上的知识，获得了许多实践经验，另外也认识到了自己部分知识的缺乏和浅显，激励自己以后更好的学习，并把握好方向。总而言之，这次实习锻炼了自己，为自己人生的道路上增添了不少新鲜的活力!最后，感谢学校和老师为我们提供的这次宝贵的实习机会!3个月的实习虽然短暂，但我到的东西却不少，学好专业知识是很重要的，但到工作地点实践，学习并积累经验更为重要。

了解专业是必需的，但加强专业外的各种知识，技能的学习，认识社会也是不可忽视的。择业要根据自身的特点和社会的需要选择，作一个适应社会的综合性人才是我的目标。这次实习看到的和领悟到的都让我收获颇丰，为以后的实习和工作奠定了基础积累了经验。在取得不少收获的同时我也真诚的感谢各位领导和老师为我们精心安排

！

个人实习总结 5

一、实习目的

在大三的学习生活中，实习是不可缺少的一部分。在实习期间可以把在学校学到的外贸知识应用到实际当中。在理论与实践相结合的时候，能够更快更好的体会到理论的精髓所在，体会到理论与实践的区别。从而巩固自己所学的知识，增强发现问题、分析问题、解决问题的能力。从而做到理论与实际的融会贯通。

(一)是加强思想学习，主动与领导沟通，努力提高思想水平。思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，职工导师是教授技术经验的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在领导的尊尊教导下，使我在思想上、行动上对未来的工作以及计划都有了新的认识。

(二)是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。在实习过程中，我发现，大学里所学专业知识和现场实际生产是分离的，但它们之间却又存在着联系，实习就是在重温课本上知识的同时，又将书本中的理论与实际相对应，这样不仅可以使理论知识记得更为牢固，还可以在本质上理解理论。为今后的工作打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。

(三)是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。

二、企业简介

郑州世纪亿佰药业有限公司是一家集医药保健品研发、生产、销售于一体的高新技术企业。公司固定资产 3000 万元，公司新厂坐落于郑州东经济开发区，拥有现代化生产设施，是国内生产技术最完善的

;60% 的产品国内销售，40% 的产品出口到欧美、亚太等地区和国家。

三、实习内容

(一)实习主要内容

整体工作：我的工作就是负责设计公司整个网络商城的页面部分，根据网页设计师或客户所提供的主题要求来设计出整个网站。

1、使用 **photoshop** 、**ai** 等图片处理软件设计、处理网站上需要的图片。

2、使用 **div+css** 样式及基础的 **html** 语言做页面布局的排版。

3、**ps** 网页配色及排版设计。通过色彩结构、平面结构和立体结构三大结构构成；

4、编写 **css** 代码使网站页面无论是在 **ie** 浏览器里还是在 **ff** 浏览器上正常显示；(二)工作过程

在公司的三个多月了，我刚开始从处理简单图片到组后让我独自一人修改了公司一个小型网站，收获可谓不少在。下面让我来说一说，我在这段时间做的事情。

1、了解主题：我首先从网上了解了一些关于工作的基本常识及想类似网站的页面风格。

2、思考配色与构图：对整个内容有了一了解后，便要思考作品的色彩和具体的构图，先用笔画出草图，也可以直接在脑海里构思。

3、查找素材：素材这个问题我总结了一种思路，电脑里下载一些专业的“万金油”图库。另外配合专业在线图库网站(通常是国外站点)+**google** ，百度图片等搜索引擎进行即使的素材查找。再加上自己平时积累的素材，选择是非常大的。

4、设计、修改页面：就是不断地处理页面元素、将处理好的图片、动画等添加进网页、编写 **html/css** 代码。

5、修改：重新构思、处理元素、写 **html/css** 代码??重复一切你做过的事

(三)对于页面处理的总结

作为一个网站美工除了要掌握网页三剑客,**ps**,这些必会的软件以外,

还要对 `html`、`css` 甚至 `javascript` 用的很熟,对 `asp` 或 `php` 或 `jsp` 也要有一定的了解。除此之外,要想做出来的页面美观、使用方便还需达到以下几点:

1 表达一定的艺术效果

一个成功的网站应该把网页设计得吸引人,同时又要传达设计思想和情感。网页作为一种媒体,它必须具有一定的艺术感染力,一个平淡无奇、杂乱无章或毫无美感的网页很难会有浏览者喜欢。

2 页面结构清晰可读性强

好的网页应该将它要突出表现的内容放在浏览者一眼就能看到的地方。网页上每一个像素对浏览者眼睛的吸引力有所不同,浏览者大脑对于不同位置内容的印象也有所不同。通常来说,普通浏览者浏览网页时会忽略网页两端的“广告区”。

3 实现不同的功能

在网络这条信息高速公路上,网页最主要的功能就是一种传递信息的手段。因此,围绕这个中心设计是重中之重。然而,要实现这个功能,网页的美工设计和内容都必须有针对性。所谓针对性,就是指对不同类别的网页要求采用不同的美工艺术效果。

4 网站风格要符合网站的类型

在设计网页之需要做大量的准备工作,需要着重思考网站的类型:站点属于新闻、娱乐、商务类的综合站点,还是个人主页;不同的类型,决定着网站的不同风格,包括主色调、排版等。

5 页面的兼容性强

每个上网的人对于浏览器有着不同的爱好,即使是使用同一浏览器,也有着不同版本,这些区别在页面显示上或多或少都存在着差异。一个好的网页设计,就是至少要使网页在主流浏览器的大部分版本都能较好的显示出效果。

6 一切用户至上

网页设计必须考虑到用户使用时的方便,网页设计师必须考虑到同一页面在不同分辨率的显示器上、浏览器上有什么不同的显示效果。甚至于要考虑到用户浏览器如果关闭了 `css` 和 `javascript` 页面将会怎

样。只有在各种情况下，用户都能方便浏览网页，这才是一个好的设计。

四、实习体会

做了 3 个月的前台美工，终于体会到网页设计并非只是图文混排的那点事。当你真正的去努力的创造了之后，经常被别人一眼就否定了。这才真正明白一个好的网页不只是效果华丽还要考虑到其他的与网页没有直接联系的问题。通过实习，我不仅将自己在学校学过的东西通过实践进步一巩固，也通过向公司的人请教学到很多工作上的技巧，更通过实习体会到很多没有人会教授给你的东西。

个人实习总结 6

六个月的实习如白驹过隙一样，转眼间已经结束。实习虽是短暂的，但它所带给我们的收获和感悟却是令我们终生受益，尤其是到企业生产的第一线实习，其作用是不言而喻的。他一方面让我们零距离的接触到了我们今后即将从事的工作的具体内容，对今后所从事的工作有了较为全面的认识，另一方面也丰富和检验了我们所学的专业知识，将我们从理论带到了现实的场景，同时也让我们感受到了广州地铁独特的文化魅力与感召力。通过这次顶岗实习使我们明白了线路日常检修与维护对于地铁和铁路运营的作用：合理养护线路，确保线路质量是保证工务安全生产的前提也是保证地铁和铁路运输安全的基础，保持线路设备状态完好，不仅可以保证列车按规定速度安全、平稳、舒适和不间断地运行，还可以延长设备使用寿命。对于实现企业经济效益的增长、保障人民群众生命财产安全、提高国民生产总值都具有重要的意义。

伴随着我国城市轨道和高速铁路的快速发展，人们对于出行舒适度的要求也越来越高，这就对我们线下工程的日常养护质量提出了更高的要求。尤其是地铁开行时间间隔的不断压缩和高速铁路日益高速化，这就要求我们要熟练掌握与之相适应的工务知识，确保线路每一次的维修质量。而我们的顶岗实习就是基于这种目的展开的，使我们在日常生产中掌握一些常见的工务检修方法和原理，将书本知识与现场经验结合起来，从而再指导实践的开展。

六个月的顶岗实习虽已结束，但是实习所带给我的感悟和在实习中所学到知识却是永远也不会消失的。过去的六个月里是我成长的六个月，是我丰富的六个月，也是我提高的六个月，我从起初的懵懂逐渐成长为专业的好手，工长的助手。六个月让我各方面都取得了很大的进步，对于自己的从事的工作也有了较为深刻的认识和理解。

实习是一个不断深入，不断学习的过程，而每一个不同的阶段和过程都会带给我们不一样的感悟和收获，也正是这个过程让我慢慢成长起来。在我们来到广州地铁的第一天单位首先对我们进行了岗前安全培训和生产适应性培训，让我们了解了广州地铁的运营模式，熟悉了自己的工作内容，紧接着单位又对我们进行了严格的体检和入职考试。考试结束以后我们就被分到了指定的工班开始正式从事生产实习。随着实习工作的不断进行，我们对自己的工作也有了初步的了解，为了更好的适应实

行和使自己的实习工作过的更加充实实，更有意义。我们根据学校要求和单位工作的安排以及自身实际情况制定了实习计划，有了实习计划以后我们就按部就班的开展工作和针对性的学习。在这个过程中我们渐渐对自己岗位职责有了清楚的认识，也学会了一些常见问题的处理常。

快乐实习收获多。在这里我不仅学会了线路、道岔、曲线正矢月检、季检、年检、钢轨磨耗测量方法等检修方法，更让我学会了如何对线路起道、拨道、改道，整改线路超限处所；如何整治道岔尖轨与基本轨不密贴、尖轨跳动、尖轨轧伤与侧面磨耗、尖轨扳动不灵活、曲线轨距扩大、导曲线不圆顺、辙叉垂直磨耗和压溃、辙叉偏磨、辙叉轨距不符合标准、空吊等病害，如何整改曲线正矢超限处所，整治曲线方向不良、鹅头反弯、接头支嘴、接头塌砟，钢轨磨耗以及如何整治道床和路基病害，对线路轨缝进行调整，打磨钢轨肥边，整治钢轨错牙、错台。学会捆扎绑接枕木，更换桥枕、岔枕及其他失效枕木是我实习的又一收获。对车辆段道岔、线路日常巡检，熟悉巡道用语及安全防护用语，填写巡检记录；配合信号对道岔进行整治，配合车务对停车标志进行养护，配合供电进行接地扣件焊接是我在实习中经历的

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/637026140102006146>