

2024 大学生实习期个人总结 (30 篇)

2024 大学生实习期个人总结 (精选 30 篇)

2024 大学生实习期个人总结 篇 1

医学生涯三年，塑造了一个健康，充满自信的我，自信来自实力，但同时也要认识到眼下社会变革迅速，对人才的要求也越来越高，社会是不断变化，发展的，要用发展的眼光看问题，自己还有很多的缺点和不足，要适应社会的发展得不断提高思想认识，完善自己，改正缺点。作为一名医学专业的学生，所受的社会压力将比其他行业更加沉重，要学会学习，学会创新，学会适应社会的发展要求。就如检验在线那样，只有专业才能更好的服务于他人。

时光飞逝，一转眼，我在四川省第四人民医院检验科一年的实习即将结束，回顾自己在实习阶段所经历的点点滴滴，心里面百感交集。原本迷茫与无知，现如今满载而归，第一次被人唤作医生时的欣喜，第一次学会操作仪器以及独立进行各种检验工作时的快乐，还有实习医院领导老师们无私关心及教导仍历历在目，至今仍让我为之感动。现在，我即将要离开这个第一次工作的地方，心里有许许多多的不舍，但是，离开是为了能够在更多的地方更好的发挥自己的社会价值，我相信这第一次的实习经历会让我铭记一生。

实习是一件很具意义的事情，在实习中能够学到书本上没有的知识，增加社会实践能力，我们必须在实践中来检验自己所学的知识，尽管有时候会认为，书本上的知识根本用不上，但是，具备了知识也就等于具备了学习的能力，所以，我想实习的目的不是为了毕业证，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献，然而走出大学这个象牙塔步入社会，必然会有很大的落差，特别是医学这一相对而言特殊的行业，理论与实践的差距实在是太大。因此，能够以这一年的实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也必然更好。

实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对检验技能操作的培养和锻炼，同时也是就业岗前的训练。尽管这段时间不是很长，但对每个人都很重要。刚进入检验科，总有一种茫然的感觉，对于检验工作处于比较陌生的状态，也对如何适应这样的新环境感到迷茫。庆幸的是，检验科的带教老师们耐心的讲解，让我很快地熟悉了工作流程，老师们传授的经验，也让我对于检验这一专业有了更加深入的认识，我了解到许许多多在学校无法学到的更加具体的检验知识。

2024 大学生实习期个人总结 篇 2

20__年__月__日，我来到公司实习，至今工作已三个月有余。经过三个月的学习与工作，我对自我的工作认真思考并记录下来，以作为自我工作的一个阶段性总结，同时向公司领导汇报我的工作，请领导审查并给予同意我的转正申请。

首先感激部门领导 Colin、杨总以及公司人力资源部的认可、招聘我加入公司，并对我全方面的培训，给予我在公司发展的机会。感激公司领导和同事给予我的培训、教导与帮忙，使我在短短的三个月时间里能学到最多的知识和信息，并得以提高。由于我之前并没有相关行业的经验，我深知自我的欠缺是对我公司、行业及产品系统知识的掌握。

1、认真学习公司共享文件中对公司历史、制度等的介绍，对公司深厚的历史底蕴、严谨的工作氛围、科学的管理制度的了解，增强了我在公司这块沃土上潜心学习、扎根发展、努力发挥的信念，相信随着公司的发展，自我也必须会有大的提高。

2、在短时间内掌握更多的行业知识，并且在后期的工作中随时学习补充行业知识的学习。不仅仅在学习期间努力学习行业知识，为自我尽快进入工作主角而准备，并且要想将业务工作做的更加出色突出，融入到这个行业中来，经过社交网站 LinkedIn 结交更多的国外朋友，学习行业知识，在业务工作中，互通信息，互相学习，为在这个行业中长期发展而努力。

3、认真学习了商务知识。杨总对业务人员的培训不仅仅重视业务知识，对商务知识的培训也丝毫没有松懈。而相比课堂式的理论

灌输，杨总更多地是经过接待客户的实战方式，来让我们新人对公司、产品及商务知识有更好的认知和掌握，也使得我们在业务工作中与人沟通中细节上的胜出增加一筹。使我们增强了成功的信心。

工作表现——态度与感悟

1、勤奋是业务工作的首要前提。在学习和准备期间，勤奋学习产品知识，认真学习公司组织的各类培训，并做好学习笔记、工作日记，及时向公司技术部及本部门的同事请教。项目信息是业务工作的前提条件，勤奋查找项目信息，总结、交流查找项目的心得，使得自我能更好更多地得到项目信息，更大几率地取得成功。工作过程中，勤奋努力总结工作中的经验教训，大胆尝试自我的想法与心得。

2、善于学习和总结。“学而不思则罔，思而不学则殆”，在工作过程中要于对工作过程的事物进行总结思考，对项目信息总结思考，对工作方法总结思考，对业态总结思考，都是工作并能取得提高的条件，如果一个人只是机械地工作而不去总结和思考，那他是不会提高的。而总结思考之后不去实践自我的想法，那也是无济于事，于事无补的，等于空想，也不会取得提高。

3、工作提高是要讲求方法的。方法是在工作一段时间后，回顾前期的工作之后，总结出来，并予以践行的。工作方法的改善，是一个循序渐进的工作，是一个长期的过程，并且更是一个不断总结不断改善的过程。在今后的工作中，我会不断地坚持改善工作方式方法，虚心学习并不断提高，为公司创造相应的效益。

2024 大学生实习期个人总结 篇 3

一、实习目的

1、实习目的和意义：实习是个人综合能力的检验，除了有一定的课本知识实习目的和意义外，还需有一定的实践动手能力，操作能力。为了将大学所学的专业理论知识运用与实践，在实践中结合理论加深对其认识和总结，将专业与实际接轨，逐步认识，体会，从而更好地将所学的运用到工作中去、接触社会，认识社会，学会做事，学会与人相处，学会团结协作。使一个计算机专业的学生应在毕业实习与设计用所学知识解决现实中的一些问题，对所学专业理论和实践知识进行巩固，同时提高自学、独立开发和协作能力，为走向工作岗位奠定良好的基础。

2、实习

单位的发展情况及实习要求，我实习是在河南城建学院校内进行的，除了提高计算机的专业技能外，还要学习有关工作的知识和参观学习其他工厂等。

二、实习要求

1、科学性

毕业设计是对即将步入社会的毕业班同学设计能力的一次全面考核，毕业设计不是“作秀”，亦不是“走过场”，毕业设计的过程必须严格遵照科学性原则。这里的科学性是指在设计活动中将感性与理性思维高度和谐统一，充分考虑人、社会与环境等各种因素，融艺术与技术、文化与经济、生产与实践于一体，用正确的设计理论指导设计实践，以科学合理的方法来控制设计过程，重视设计方法的应用，科学合理的设计方法不仅能有效地协调、组织设计过程的各个阶段和环节，而且可以大大缩短设计周期，提高设计效率。因此，进行毕业设计时，应持以科学严谨的态度和遵循科学合理的操作规范来进行，不论是实际性课题还是虚拟性课题，都要做到完整而规范，确保在生产、施工应用等各个环节的操作性和可靠性。

2、应用性

除了学习有关专业的知识外，还学习对以后工作有关的能力，作为一个公司的员工要注意的问题，解决困能的方法，以及作为员工必须具备的意识和素质等的认识。

3、专业性

专业设计能力是计算机专业毕业生必须具备的首要条件，而这种能力的获得是经过一定时间的系统学习逐渐积累的，作为一个专业设计人员应该接受某个设计专业系统的教育培养，具有较为完整的设计能力和专业素养，对所从事的设计领域从技术到理论均有很好的把握，不仅在设计技术表现上有很强的基本功，而且在专业理论方面具有较全面的素养。具有较高的专业理论素养的重要意义还

在于能用理论指导设计者的设计实践，熟练地把握设计的固有规律，把自发的设计行为转化为自觉的创造性活动，在设计行为能力和专业理论素养上都能体现出“专业”的专属性和权威性。基于此，毕业设计作品应力求突出各专业的专业特性。

4、创新性

在一定意义上，设计即创新，创新是设计的本质特征，创造力是艺术设计的核心竞争力，只有体现出创新性的设计成果才会被付诸市场，才富有生命力。所谓设计的创新，包含着不同的层次和内容，它可以是在原有基础上改良，即推陈出新；也可以是完全的创新，如独辟蹊径；既指新观念、新思维和新思潮，亦指新材料、新技术、新样式；它既要能满足人们不断变化的需求，更要能够引领人类的生活方式。

三、实习内容

- 1、熟悉计算机基本知识以及基本操作。
- 2、熟悉C语言程序设计等专业知识的基本操作。
- 3、校外参观和学习等，以及工作上注意的知识等。
- 4、完成毕业实习报告(毕业设计任务书，毕业设计开题报告，毕业实习报告报告，毕业实习周记。

四、实习结果

将所学的专业理论知识得到了运用与实践，在实践中结合理论加深了对计算机知识的认识，以及加深对工作知识的学习，逐步认识到了学习实践和工作上的意义和目的所在，从而更好地将所学的运用到工作中去，认识社会，体验到工作和学习的区别，学会了团结协作的能力。

五、实习总结

通过这三个星期的实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种吃苦耐心的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责。在此培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的工作的有了一个的开始，更好地为今后的工作积累经验。

通过实习，让我了解到需要认真听取老师的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并要够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态。在此培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责的能力。

最后，我在这里感谢老师们几年来对我的教导，为我打开另一个世界，让我学会很多，看到很多，懂得很多，不单是计算机的专业理论，也有做人的道理。

2024 大学生实习期个人总结 篇 4

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，每天在规定的时间内上下班，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，我们肩上扛着的责任，不再只是对自己了，而是对一个公司，所以凡是都要小心谨慎。

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，但是去必须适应。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。每天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，但是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自己带来麻烦，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。

“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”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，没有自学能力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，做好自己的那一份，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。

另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中能力必须有，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。实习中有自己的感悟。我觉得，整个人生有因就有果。只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，通过这些感悟，我不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。

太原市汉波食品工业有限公司是以山西特色农业产品红枣，红果，核桃等果蔬的生产，营销为主的专业化股份公司。公司以国家农业产业结构高速调整的方针和政策为指导，发掘出山西丰富的枣果和旱地果蔬资源优势，采取品牌企业+基地+农户的形式，在名枣产地柳林，临县，石楼和太原阳曲合作开发优质果蔬基地，围绕品牌经营，形成了以汉波品牌为纲，以中国最大的真空低温红枣深加工生产基地为基础，集种植，加工，营销一体发展的产业格局，为全国枣果行业专业化生产和营销规模最大的企业之一。公司的管理结构为部门制结构，其产品销往全国，在全国各地都有办事处，负责市场维护 and 产品销售。我实习所在的销售部是山西省的销售总部，总办事处主要负责太原地区的市场，下设大同，朔州，临汾三个销售办事处。

公司的产品主要分为三大系列，即枣系列，营养泥系列和红枣浓浆系列。

在枣系列中有贡枣产品系列和香脆枣产品系列。这些产品都是对枣进行了深加工，提高了产品的附加值。另外，公司进行了产品创新，研发了汉波野酸贡枣(富含沙棘)，汉波阿胶贡枣(阿胶低糖)，汉波木糖醇贡枣(薄荷味)，满足了市场上不同消费者的需求。而汉波香脆枣更是枣制品行业的一大创新性产品，其最大卖点是不但香酥可口，自然清脆，而且保留了红枣独有的色香味和丰富的营养成分，是别具营养价值的休闲食品。20__年个人工作总结

营养泥系列下设产品有啊呜一口纯正山楂果肉泥、啊呜一口山楂核桃泥、纤薇红枣魔芋泥。啊呜一口纯正山楂果肉泥和啊呜一口山楂核桃泥是专门针对儿童研发的，产品在口味上酸甜可口，受到小朋友的青睐；产品在宣传上面向孩子家长，突出产品的食物补血，富含钙和锌，能提高免疫力，健脑益脑使孩子茁壮成长的功能。像啊呜一口纯正山楂果肉泥、啊呜一口山楂核桃泥这样的产品，食用者和购买者相分离：食用者是孩子，购买者是家长。所以针对不同的人宣传的价值不一样：针对儿童，产品的食用性即产品的味道和产品的包装最为重要；而针对家长宣传的侧重点主要的产品的功能性。这一点汉波公司做的非常好，在产品刚上市时，在卖场做促销，进行产品的试吃活动，体验式营销让孩子感受到产品的味道，卖场促销员的解说和产品宣传单页让家长了解了产品的功能性。双管齐下，在购买力条件允许的情况下，家长都会为孩子的茁壮成长买单。纤薇红枣魔芋泥是专为时尚年轻人特别是时尚女性这个消费群体设计研发的，产品的功能性强，富含膳食纤维促进肠胃运动，增加饱腹感，能够减肥塑体。

红枣浓浆系列是汉波公司新推出的一种保健性饮品。根据其保健功能性开发了 12 种产品，针对不同的目标消费群体，例如红枣阿胶浓浆补气养血适用于女性消费群体，红枣龟苓浓浆滋阴补肾，预防风湿适用于男性消费群体以及中老年年龄阶段的人群，纯正山楂浓浆消化健脾适用于消化不良、脾胃虚弱的人群，还有专门为孕妇和产妇研发的孕妇伴侣和产妇伴侣。产品上市有一年多，但现在的

销量欠佳，我认为原因有以下几点：1、产品的价格较高，消费者对产品价值认知度不高，对价格比较敏感。2、现在是夏季，这种以红枣为主保健性饮品容易上火，所以其销量不如秋冬季节的销量。3、产品过分依赖于商超。

汉波公司的销售渠道主要为：大型的商超卖场(如美特好超市、沃尔玛超市，北京华联超市等)，便利连锁店(如唐久超市和金虎便利)，直营(个体商店，食品批发店，土特产店，孕婴店等)。

在了解了公司和产品基本情况的基础上，我跟随不同渠道的业务员跑市场，了解不同渠道内产品的销售流程，销售情况，结款方式以及业务员的工作内容。在实地实习过程中，我发现了一些涉及产品销售和管理方面的问题。

2024 大学生实习期个人总结 篇 6

这次实习让我明白进取心是十分重要的。在工作中仅靠我们课堂上学习到的知识远远不够，因此我们要在其他时间多给自己充电，在扎实本专业的基础上也要拓宽学习领域。同时在实际的工作中遇到问题时要多向他人请教。人际沟通也是十分重要的一点，如何与人打交道是一门艺术，也是一种本领，在今后的工作中也是不能忽视的。立刻就要进入社会的我们也要面临正式的实习了，我想每一次的经历都是一种积累，而这种积累正是日后的财富。在工作上，在学习上，我们要让这些宝贵的财富发挥它的作用，从而到达事半功倍的效果。在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践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。

2024 大学生实习期个人总结 篇 7

我们共同的坚守，共同的奋斗，让人感动。彼此分享，亲密无间，我们不仅仅是同学，是并肩作战的战友，迈过了一个又一个心坎，迎接蜕变，走向成熟。虽然在实验小学的实习已经画上了完美的休止符，可是曾经跳动的，或青涩，或美妙的乐声，将永远在我们的心间萦绕、回响。

一个多月的见习生活，匆匆而过，这段短暂时光给我留下了弥足珍贵的回忆，值得我去珍藏的回忆，就因为这一个多月的时间里，我感受到了自己巨大的变化，在悄然间已发生了微妙变化的内心，在这一刻要尽情诉说我的心路历程和点滴成长，这是我的人生锦囊中的一笔财富。

下面我将会从学校的印象、听课感想、上课心得、班主任工作体会以及在日后的学习过程中需要努力改进的地方这五个方面来进行阐述，这次见习我那沉甸甸的收获。

一、让学生享受幸福的教育，让教师享受教育的幸福

学校以“素质立校、文明建校、科研兴校、创新强校”为宗旨，倡导“以人为本、尊重差异、开发潜能、全面发展”的办学理念，全面推进素质教育，积极培养和建设具有素质高、师德优、业务精的师资队伍，努力创建温州市素质教育示范学校和浙江省 i 类标准化学校。

以上是实验小学对自己的介绍。其实你在课间到实验小学走一圈，首先可以感受到的就是学校确实还挺大的，各方面的设施也听不错的。学生们长得非常可爱，也玩得非常开心。你会觉得这所学校真不错啊！但是实际上，在这样一所学校中，应试教育的影子还是在的，教师学生其实都表现得挺无奈的。学生的作业量还是蛮大的，说真的，如果不做作业，那么考试自然就考不起来，考试开不起来怎么与别人竞争的，看着孩子们在中午的时候还得抓紧时间去做作业，让人看了真心疼啊！

不过老师也采取了一定的措施，他们会利用学生的午自修时间，让学生做一部分作业，那么学生下午的作业可以少一点嘛！

二、一睹__教师风采，收获视听盛宴

刚到实验小学，这所小学的老师就为我们安排的公开课，这让我们非常感激。下面我将写几节让我印象深刻的几堂课吧！

张__老师的《听听，秋的声音》至今还让我回味无穷，这是一节非常精彩的课。

一首《秋天的色彩》导入新课，诗美，学生的声音也十分甜美，接着让学生直观地体会辽阔的音乐厅，播放各种各样秋天特有的声音，既切合文章主题，又吸引学生注意力，去静静的聆听，还有教师精彩的配乐朗诵，给学生以优美的语言的熏陶。在朗读欣赏环节中，学生与文本进行充分的对话，而且是一种美读，中间教师还穿插了朗读技巧的指导，学生个个读得兴味盎然，沉浸其中。在细听秋声、深感秋趣环节中，让学生进行说话练习，学生的兴致很高，谁都愿意表达自己的心声，教师正好为学生提供了一个纵横驰骋的平台，给学生以特定的角色，享受不同角色带来的不同体验。除了说话练习，还有写话练习，《听听，秋的声音》本身就是一篇优美的散文诗，让学生仿写，当一回小作家，学生自得其乐，最后的结尾，以全班配乐诵读画上一个完美的休止符。

语文课，本身就是人文性与工具性的统一，基础知识需要重视，人文性，语言的熏陶也值得学生去细细体会，喜欢这样的课堂，给人以精彩的试听享受。

还有__老师的《北京》也让我印象深刻。

这节课注重基础，朗读指导扎实有效，图文结合易于理解课文内容，教师语言优美。一、二年级的学生，要特别关注基础，因为本身学生的词汇积累还是比较贫乏的，低年级正是逐渐积累词汇的时期，所以教师在教学中要给学生创设机会去积累。姜老师就特别关注这一点，所以在学生学生字词时，教师用了多种方式的读让学生真正掌握生字新词，扫除阅读障碍，为接下来的学习打好基础，打造学生知识的高楼大厦！在课堂当中，我们会因为学生洪亮的声音而振奋，其实学生的声音响亮与否也正好反映了学生的精神面貌的好坏，由此说明这个班级的精神饱满，当然其中肯定有教师悉心栽培的功劳。

三、课堂教学：细节决定成败

每次上完课，我很享受与张老师评课的时间，因为她总能从很多我上课的小细节中说出大道理来。真的，有些小细节，你自己并没有太在意，但是别人一看就会很明显，在我们的课堂中不好的小细节如何可以避免掉，会让我们的课堂教学变得更好啊！经过一个多月的实习，我尽量去做，尽量去避免这些经常被我们忽视的小细节。

何为“细节”？细节就是细微的关节点，从积极角度看，就是“牵一发而动全身”的那处“一发”；从消极角度看，就是“千里之堤毁于蚁穴”的那处“蚁穴”。细节的背后是一种完美主义理想。当然，世上不可能真正的完美，但是，我们应该有追求完美的心态，并将其作为一种职业态度、生活习惯。我们对语文教育往往有着很好的理想和追求，但在具体实施时，由于缺乏对完美的执着追求，事事以为“差不多”便可，结果，由于行动的偏差，导致许多“差不多”最后变成“差很多”，甚至“差得十万八千里”。因此，上课是一个层次，上好课是一个层次，把课上得完美又是一个层次。细节决定成败，一个细节影响一个事件的完成质量和品位。在很多情况下，我们不是缺少行动的能力，而是缺少让行动精致化的能力。凡事要么不做，要做就要尽可能做到极致。平平庸庸也是做，精精致致也是做，那么，选择什么标准、期待什么品位，就是一个行动质量的问题了。

四、班主任工作：事无巨细，苦并快乐着

在做班主任那天，我们都是早上7：30就到教室的，主要是让学生安静下来，好好利用早上的时间，一天之计在于晨嘛！实验小学的大课间活动非常丰富，有跳绳、篮球、套圈等等，这个时间段，我们可以融入到学生的游戏中，和学生相处感觉自己都年轻了。中午，主要是等学生上午上完课，让他们在教室门口排好队，然后按照秩序去吃饭，在吃饭的时候，管理学生用餐纪律。下午放学监督学生值日，有些学生做事会比较拖拉的。

其实做班主任工作是很繁琐的，每天都有各种各样的事情发生，两个学生闹别扭会找你，一个学生丢了一块橡皮擦会找你……时间久了，你很可能会厌倦，但是你没做班主任的时候，又会很想去班级转转，看看孩子们怎么样了，人就是这么奇怪啊，无论走到哪里，心里总是会牵挂着这帮孩子。

苏霍姆林斯基曾说过：“一个好老师意味着什么？首先意味着他是这样一个人，他热爱孩子，感到和孩子在一起交往是一种乐趣，相信每个孩子都能成为好人，善于跟他们交朋友，关心孩子们的快乐和悲伤，了解孩子的心灵。”

2024 大学生实习期个人总结 篇 8

土木工程是建造各类工程设施的学科、技术和工程的总称。它既指与人类生活、生产活动有关的各类工程设施，如建筑公程、公路与城市道路工程、铁路工程、桥梁工程、隧道工程等，也指应用材料、设备在土地上所进行的勘测、设计、施工等工程技术活动。土木工程是社会和科技发展所需要的“衣、食、住、行”的先行官之一，它在任何一个国家的国民经济中都占有举足轻重的地位。

实习的具体要求为：1、了解建筑造型的依据，结构布置方案的选择，施工流程及新技术的应用，先进建筑设备的特点，主要经济技术指标。2、对施工单位、监理单位的工作有一定的了解。3、了解施工中的技术资料，逐步掌握图纸使用及工程检测方法。4、通过生产劳动，生产技术教育，资料阅读和研究生产实际问题，理论联系实际，培养独立分析问题和解决问题的能力，巩固所学专业课程。

住宅楼建筑工地实习安排：

1、了解该建筑物的结构形式、构造特点、建筑作法、承重方式、施工方式、抗震等级等；

2、了解该建筑物的地基及基础类型、构造形式及施工方法；

3、了解该建筑物的墙体类型、结构布置、细部构造及施工特点；

4、了解该建筑物板、梁、柱等的类型，配筋方式及其与墙、梁的连接构造，了解楼地面、屋面构造特点；

5、了解该建筑的楼梯、阳台等的具体构造；

6、了解建筑物的建筑装修构造。

短短_个月的时间可能并不能让我们从最根本的地方了解到土木的一切，但它却能使我们有些许收获，这次实习让我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，徜徉于实践当中接触实际的工作，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的'选择。

_个月的实习很快就结束了，实习的经历告诉我们，在将来的工作岗位上，我们要认真学习、认真工作。实习带给我不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友，他们给予我不少的帮助。

俗语说，纸上得来终觉浅，没有把理论用于实践是学得不深刻的。当今大学都是以理论为主，能有机会走进施工单位去实习，对我来说是受益匪浅的。相信这次实习对我日后的理论知识学习有很大帮助。

2024 大学生实习期个人总结 篇 9

20-年对于我来说真是充实的一年，在工作室的各位老师的带领和指导下，通过不断地进行各种比赛和教研活动，不是在学习就是在学习的路上，我感觉我又迈入了一个新的阶段。回顾一年来，收获满满，幸福满满，特将总结如下：

从20-年的三、四月份，工作室多次派遣我前往新余和南昌听课学习，到下半年十月份，我又有幸参加了《第十二届“和美课堂”研讨会》，活动中有幸聆听了九位老师的教学理念，感受了专家们的教学风采。十二月份又有幸参加了由县教育局安排的支教教师培训学习，这次培训中多位老师与我们分享了他们教学生活中的各种经历和趣事，值得我们借鉴和学习。

从这么多次的学习中，随着对新课程改革主题思想的深入，通过进一步深入学习，我的认识有所改变，我借鉴了专家们的教育理念，在我自己四(3)班的课堂上进行了一次新的教学尝试。其实，可以尝试着让学生在教师的指导下登上讲台，由学生进行课堂教学活动，而老师可以走下讲台，师生互换角色。这一次，我就让孩子们来当老师。在上课的前一天我就给学生安排了收集资料的任务，第二天就让这些小老师们走马上任了。课后我撰写了《“我”来当老师》教学随笔，并且在工作室内部教学随笔评比中荣获一等奖。

工作室要求我们每学期及其假期共读两本好书，并且撰写读后感。这一年里，我认真研读了《邱兴华怎样教小学数学》和《第56号教室的奇迹》这两本书，并且认真撰写了两篇读后感。我撰写的《读“56号教室”有感》在工作室读后感论文品比中荣获二等奖。

工作室相应教育局要求加强，对教师基本功“三字一话”的训练。六月份工作室举行了钢笔字比赛活动，我荣获了一等奖，期末工作室举行了粉笔字比赛，我荣获了二等奖。

在工作室的各位老师的共同帮助下，从课题选定到教案的一稿、二稿，从面对面听课、评课到线上交流，大家围绕同一节课积极献计献策，四月份我上的《面积和面积单位》获得了分宜县区域教研“无生课堂比赛”的一等奖，并且五月份参与了去苑坑“送教下乡”活动和进行了“家长听课日”活动。并且这节课还获得了20-年“一师一优课”评比活动中县优。

数学工作室就像一个温馨的家庭，团结又温馨。工作室领衔李水莲老师和副领衔王小宝倾囊相授，细心指导工作室每一个成员。成员之间互帮互助，比如有老师参加比赛，各位工作室的老师都会提前到场帮忙安排学生，协助分发学具。

一年时间很长，一年时间却又很短，在成长进步的道路上，学习永远在路上，期待着我在下一个学期里能有更大的收获。

2024 大学生实习期个人总结 篇 10

本次实习我们取得了很大的收获，学到了很多专业性的知识，本文就是结合本次实习进行的一次理论结合实践的报告。

本次实习具有明确的目的，实习中我们要根据实习目的进行自己的工作，听从指挥，统一行动，不得擅自离岗，遇到问题要请示老师后解决，不得自作主张。同时本次实习也有很深刻的意义，无论是对当前的学习还是今后的工作都有很大的帮助。

本次实习的目的就是将课堂上所学到的专业知识运用到实际工作中，接受实际工作的检验，然后得到经验性的成果，用来更好的指导以后的学习和工作。所谓“理论来源于实践，更好的指导实践。”实习也可以进一步巩固自己的专业知识，通过实习明白课堂上讲的知识的深刻含义，让知识深深地刻在我们的脑海中。实习还可以为将来的工作打下坚实的基础，让我们提前感受工作岗位的气氛，为将来就业做好准备。

本次实习我们充分将理论与实践相联系，运用所学到的知识成功的指导了自己的实际工作，同时也通过实习检验了自己的理论，使理论与实践实现了大学以来第一次成功的结合。不仅成功完成实习任务，找到了自身的不足，解决了各种问题和困难，还巩固了专业知识，积累了工作经验，为将来的学习和工作都打下了基础，迈出了里程碑性的一步。

一、实习内容

本次实习是一次很正规的实习，无论是学校和系里的领导还是我们的专业老师都非常重视。实习前李黔老师对我们进行了实习指导，实习指导包括实习的安排、注意事项、实习的内容、安全教育以及指导教师的联系方式等内容。通过老师的讲解我们了解了实习中可能发生的问题和遇到的难题，做好了心理准备和应急措施。

(一) 总体安排

本次实习时间是20--年7月5日到20--年7月30日，共20天时间。任何人不得在实习期间私自离开工作岗位，如果需要离开必

须得到实习单位和指导教师的批准。部分同学的实习单位是自己找的，其余同学的实习单位由老师予以联系并安排，至于实习的具体内容由实习单位安排，实习期间，所有同学必须严格遵守实习单位的作息时间和规章制度，不得迟到、早退、违规违纪。

(二) 具体内容

我们被分配在--科技学院档案馆，本档案馆位于--科技学院办公楼，原为本溪冶金专科学校档案室，学校合并后为辽宁科技学院档案室，现今升级为辽宁科技学院档案馆。存储的是“原本溪师范、原本溪师专、原本溪大学、原本溪冶专、原辽宁科技学院附属高中、现辽宁科技学院”等部门的档案。本档案馆现有一名馆长和两名工作人员(还将增添人员)，以及文书档案库、学生档案库、财会档案库、声像档案室、工作实习间、档案办公室等几个部门构成。本档案馆还将增添工作人员，增加工作面积等内容来配合档案馆的升级。同时本档案馆还要实行档案网络化管理，建立数字档案馆。

我们的具体任务就是实行档案著录，将现有库存档案通过计算机系统著录进档案检索系统。即“编制档案目录时，对档案的内容和形式特征进行分析、选择和记录的过程。”

档案著录的作用是多方面的，包括“登记、介绍、报道、交流和检索”等作用，而本检索系统的主要功能是档案文献检索。档案文献检索可以分为广义的档案文献检索和狭义的档案文献检索两类，广义的档案文献检索包括存储和查找两个具体过程。前者是指将档案中具有检索意义的特征标识出来，通过检索工具、建立数据库等方法使之成为有序的档案信息集合的过程；后者则是指在档案信息集合中选择、获取特定档案信息的过程。狭义的档案文献检索仅指后一过程。

档案著录要求符合“准确性和规范化的标准”，即“著录结果全面、客观、准确的揭示档案的内容特征和形式特征；推行标准化著录，按照统一规定的著录项目、著录格式、表示符号、著录项目细则进行著录。”

2024 大学生实习期个人总结 篇 11

__年__月8号，乘坐着师大的校车，我来到了高安市村前镇村前中学，开始了我长达三个月的顶岗实习活动。三个月的实习生活“痛并快乐着”，在我的人生道路上写下了深深的一笔。

(一) 具体过程

三个月的实习生活主要分为“准备阶段——听课”、“顶岗阶段——教学”、“临别阶段——总结”。

在准备阶段，我们进行了为期一个星期的听课活动。通过听课活动，我们学习了讲授初中教学的课程，学习了在传统板书的情形下如何更好地组织教学活动。我的专业是历史，所分配的是历史和政治课程。在听课过程中，我发现在传统板书教学的情形下，要想提高学生的学习兴趣，最主要是提高学科的趣味性。而这种趣味性的提高，不仅要靠丰富的文史知识，还要有绘声绘色的讲解过程。除此之外还要有难度适当的提问，以启发学生的逻辑思维。然而最为重要的是要有工整、科学的板书设计。这些浅显的、直观的印象在我接下来的备课过程中提供了参考。

一个星期之后，我们就进入了正式的顶岗教学阶段。根据安排，我被分配到初二(3)班、初一(3)班担任政治、历史课程老师。初二(3)班、初一(3)班都是全校出了名的文明班级，课堂纪律很好，学生很听话，班级尖子生很多，班主任唐老师、吴老师曾多次被评为优秀班主任。被分配到这样好的班级，自己感到很欣慰，这也为我接下来的教学提供了更多的自信。于是自己便进入了两个月的教学阶段。在这两个月中，星期一到星期五每天都有课，自己每天都坚持备课，晚上还经常熬夜批改作业。周末则上网搜查下一星期的教育资源。

在开始的一个月内，自己上课还处于探索阶段，出现了一些小小的问题，如讲课速度太快，教学内容难度偏大，思维强度偏大，板书设计不太科学等等。这些问题都曾一度困扰着我的教学以及我的学生。后面在其他任课老师的帮助下，自己踏踏实实，一步一步改进，终于渐渐地克服了这些问题，教学水平也得到了很大的提升。到了十月份，自己教学各方面都进入了正规，基本上能够独自地担当起各项教学活动。

到了十一月下旬，学校进行完期中考试之后，我们的教学活动也临近结束。于是在十一月份的最后一个星期内，我们停课了，进入到实习总结的阶段。在这个阶段中，我们主要与指导老师相互交流教学意见，撰写教学总结，个人小结等等。与此同时还开了一堂公开课，邀请了相关领导听课评价等等。这个星期的另一个重点工作是回复学生的相关信件。

除了教学工作外，在实习期间，我还担任初二(3)班的实习班主任。负责班级管理。在原班主任的指导下，组织展开了几次班会，多次查寝，家访一次，并且在期中考试后协助原班主任召开家长会。

(二) 典型故事

王湘同学是初二(3)班的中等生。这学生染了头发，穿着比较拖沓。平时作业经常不交。交的时候要么用被撕得只有两张纸的本子，要么就用画的不成样子的草稿本。自己曾经多次批评他，但他还是没有半点的改进，也没有自责之心。有一次批改作业时，又发现王湘同学作业没交。我觉得采取一些行动了。待到下次上课时，自己把他叫到身边，和气的问他，是否是没有本子。他没有作声。之后我又问他，是否没钱买本子。他又不作声。我没咋么说他。只是从口袋里掏出了一元硬币，然后对他说：“这有一元钱，你拿着，买好两本本子，刚好是我的两门课程。”他默默接受了，然后走了。由于那时是星期五，周末不用上课。等到下个星期上课时，王湘同学却不见了踪影。

后面调查才知道，王湘同学与周六上午偷取家长300元人民币后到网吧上网长达三天。被家长发现后，班主任要求其在家割稻子反省，也算是体验生活。又等了一个星期，王湘同学才重现了他的身影。但是我的课程作业他还是没交。于是在一个晚上，我把王湘同学叫到办公室，说起了这件事并说明自己想到他家做个家访，希望他好好表现。我看到他有点愕然，似乎我的方法起效了。果然，至少在我的课上，他会认真听讲，课程作业也会认真的完成了。

之后，通过家访才了解到，王湘同学家有两兄弟，他是家中的老大，弟弟比他小7个年头。从小受宠的王湘，在弟弟出生之后开始有点不习惯。加上进入中学之后，由于他的“少爷”脾气，人际关系很紧张。于是在双重的压力下，他接触了网络，并且渐渐地沉迷其中。

发生了原因之后，在原班主任的指导下，我开始着手帮助王湘同学戒除网瘾计划。首先，应得家长以及原班主任的认可，我们决定王湘同学的伙食费由家长寄存在原班主任的身上，以此截断王湘同学的“财源”；第二，收缴王湘同学的手机；第三，为了使王湘同学不至于在回学校后心情烦闷，内心空虚，而做一些其他违纪的事情，我们商量决定让王湘同学协助卫生委员承担起班级的卫生督察工作；第四，为了防止其借用其他人的钱以及手机上网，在班级内部，明确要求大家不要借钱和手机给他；第五，在班级位置上进行调整，把王湘同学调与内向、性格脾气都较好的同学陈坚边上，并与陈坚说明用意。在这样的安排下，经过一个星期的治理，另一个星期的防治，王湘同学终于在短暂时间内戒除了网瘾，各项表现也越来越不错。

当然，网瘾的戒除不是一时半会能办到的。这还需要以后的不断防治。但是至少在短期内还是取得一定的成绩。这对于我将来的从教生活也很有指导意义。

（三）心得体会

三个月的实习生活让我收获很多，同时也让我感受到了作为一

名老师的酸甜苦辣。

作为一名教师，除了在课堂上真正做到以学生为主体，充分调动他们的学习主动性和积极性外，还必须积极使用行之有效的教学方法，这样才能确保课堂教学的成功。针对我实习的特点，在教学过程中我必须尽量使课堂生动活泼，调动他们的学习积极性，多与学生互动，比如尽量多抽取学生起来回答问题，而问题的设置又有很多讲究，一节课下来最好至少有三个问题。大多数问题时中等难度的。

同时也要设置一两个简单的适合差生以及只有尖子生能答上来的问题。另外，在试教过程中，要主要以学生为主体，否则，教师就不可能成为指导者和助学者。让学生养成独立思考，主动获取知识的能力。就如授人以鱼，不如授人以渔的说法。同时，兴趣是最好的老师，在培养学生兴趣以后，才能让学生真正意义上爱上历史课，让学生自愿去学。这种兴趣又不是简单的对于故事的好奇，最主要是把学生的兴趣引到对于历史问题的思考上，即启发学生思考问题。

实习班主任的担任，则让我深刻体会到了作为一名班主任的不易，尤其是担任初中年级的班主任，工作很琐碎，很繁杂。由于初中年级学生的心智还不成熟，在生活和学习，纪律等方面都需要班主任像父母一样仔细地去叮咛，因此，班主任除了要教好自己的那门功课外，更要增加很多其他方面的工作，如果课前纪律工作，办理板报，班主任讲话等等。最重要的一点事班主任还担任了思想品德工作课程的老师和家长的联络。

在担任初中年级实习班主任的过程中，由于该阶段的学生都是90后的孩子，基本上都是独生子女，没受过什么挫折，吃过什么苦，心灵都还比较脆弱，但又较早接触网络文化，思想比较早熟，因此作为他们的班主任，必须要用爱去开启学生的心灵，经常与学生进行沟通，对于特别顽皮的学生，更要采取好的态度来教育，因为你态度越是强硬，他也许还更反叛。班主任的工作不仅仅只局限在班会上，更多的是在课后完成的。原班主任曾经形象说到，班主任如同家长一样，如同保姆一样，时刻要照看着这群不懂事的孩子。

很感谢三个月的实习生活，让我收获如此之多。也让我明白了要成为一个合格的老师所要准备，所要付出的是什么。这对于我未来的从教生活有很大的启发和指导作用。我相信在不久的将来，我会努力成为一名出色的老师，成为一名出色的班主任。

暑假结束了，我也回到了学校，在回顾自己暑假的时光的时候，我没有后悔，因为自己做的很好，我在暑假中参加到社会实习中去，在实习中锻炼了自己的能力。第一次实习就给我留下了极为深刻的印象，我想说的是，这样的实习对我来说，真的是太有好处了，我相信自己可以做的更好，但是需要过程，实习就是我在做的更好的路程上的一步！

转眼间，在教育已经实习了快一个月了，短短的一个月在我的心里面留下了无法磨灭的烙印。实习是每一个大学毕业生必须要经过的一段经历。它让我们提前进入社会，在实践中了解社会，学到很多学校学习不到的知识。

在 20_年 8 月 1 号我正式来到_教育，开始我的实习生涯。在此先介绍下我的实习公司——_教育。_教育全球网络巨头思科（cisco）官方授权培训机构，由 80 后一代创办，在创办仅仅一年的时间内跃居_省最有实力的培训机构之一。与_市各大高校长期保持校外实训合作及就业指导合作关系。与多家一线 IT 企业保持人才输送合作关系及系统集成项目外包合作关系。深受广大大学生群体的喜爱。

在_的日子，我与队友们完成了各个任务，从最初的团队建设，室内专修到商务礼仪。再到“_杯”篮球赛。更有像正式员工一样，扫楼，成交客户。在_的日子，我献出了人生的众多“第一次”，第一次上班，第一次开通博客与同事们彼此沟通，第一次站在讲台上，第一次扫楼，第一次成交客户。有着太多太多的第一次让我欣慰，让我感动。伴随着我的成长，同时也让我意识到自己的不足。做事缺乏条理性，对待工作有时嘻嘻哈哈，对工作的责任感也有待提高。容易把许多事情理想话。

庆幸的是_教育不仅仅只是一个公司，它更是一个温暖的大家庭。领导与同事们容忍我的缺点，并关心指导我。让我对公司对销售有了更多的认知。在与队友们的沟通中增进了我们的友谊，共同奋斗。同时在工作能力上也有很大的进步、更重要的是让我意识到责任感的重要！我们不仅只是对公司负责，同时也是在对自己负责。

2024 大学生实习期个人总结 篇 12

今年十二月份，我正式走进明都__集团新北区东晟东风本田 4S 店开始了

实习收获，主要有四个方面：

1、通过直接参与公司的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的'实践经验'。

3、在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

4、通过实习，我对我国汽车服务行业品牌的发展有了大致的了解，而且对汽车内部的各种机械部件也有了进一步深入的了解。同时我还准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准备好思想上的转变。

同时通过实习我发现明都__集团新北区东晟东风本田 4S 店也存在问题：

1、 市场观念和经营体制不适应公司快速发展的要求，市场开拓的步伐与企业快速发展的要求有差距；经营体制还不完善，经营队伍、经营人员的责权利还有待于进一步提高。

2、 公司组织管理观念有待进一步转变，在工作过程中按照工作要求进行工作组织管理的意识不强，管理现状与管理科学化、规范化存在一定的差距。

3、 成本意识不强，成本控制水平不高，公司内耗较高，向管理要效益、向科技创新要效益的意识还没有牢固树立起来，以至于

我们的成本控制与先进的企业还存在较大的差距，市场竞争力不强。

对此，我提出了我的有关建议和对策：

一、进一步强化生产是经营继续的观念。

企业的发展取决于经营的质量和效果，只有广开源头，多揽业务，企业发展才有保障。随着市场竞争的日益激烈，保障好现在稳定的客户资源，是开辟新市场的必然要求和前提条件。因此，我们要进一步强化生产是经营继续的观念，干精品、打品牌，树立一流的企业形象。

二、树立“零缺陷、低成本”向精细化管理要效益的观念。

效益是企业生存和发展的根本，只有实施“零缺陷低成本”战略，才能适应市场的激烈竞争，获得更大的赢利空间，加快企业的发展。因此，企业上下必须以效益为中心，在广大职工中不断深化“零缺陷低成本”向精细化管理要效益的观念，努力降低成本，提高效益。

三、进一步推进和规范项目管理

通过对资金管理、劳务层管理、物资管理，加强项目基础管理，结合“三标一体”管理体系运行，完善项目管理，加大监控检查整改力度，达到闭合管理。建立公司综合考评体制，加大对维修质量、安全、文明车间的检查力度，抓好整改落实，促进工作管理水平的提高。

短暂的实习转眼而过，回顾实习生活，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。那就是对工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，具体的维修保养的一些工作也只是很浅次的认识，动手的机会很少，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对公司管理基本知识的理解，同时对汽车维修保养的实践知识也有很大的丰富，使我对日常管理工作和维修保养知识有了深层次的感性和理性认识。认识到要做好日常公司管理工作，做好个人工作计划，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。

2024 大学生实习期个人总结 篇 13

还记得上学期的最后一次例会作总结时，我一直重复的一个词就是——感谢。现在，经过两周的实习，我首先要说的也是感谢：感谢小芳姐和学姐们给我这次来到__日报文教部实习的机会；感谢实习期间主任、小芳姐、丽霞姐还有小伙伴们的教导和照顾；也感谢自己的坚持，能够在__日报大学生团、__日报收获这么多…

实习进行时 第一周：模仿 学习

我之前从没有过任何实习经历，所以这次来__日报实习成了我人生的第一次实习经历。面对第一次，难免紧张。实习第一天，坐错了电梯，对于一个路痴来说十分艰辛的找到位于 9 楼的文教部，来早了许多，等到吴姐姐来开门，走进办公室，“实习终于开始了！”

开始几日，每天早上去取报纸、烧水、打扫一下，然后开始坐在桌前认真的看报纸，也是第一次那么一字一字仔仔细细地读__日报，现在也是终于养成了和学长学姐们一样的习惯——早上起来“手机开机—新闻网—__日报”。那时，先来的小伙伴已经有了任务，我虽没有但不觉失望，因为我知道我的经验还不够，要学习的还有很多。每天看报，个人简历熟悉各种新闻稿件的段落结构、语言文字，我觉得对之后真正自己写稿时打下了坚实的基础。

主任交给我和葛宇一个微倡议，关于车辆行驶时不礼让行人的现象。这是我的第一个任务，很兴奋，但是困难和挑战也就来了。我们做了一些准备后就到街头采访，可以说很大部分的人不愿意接受我们采访，一些慈祥可爱的爷爷奶奶到是很喜欢跟我们聊，对这个现象也有很多抱怨，但是奈何他们就是说不清想法，我们也是无从下笔。后来我们把记录本子收起来，不说是__日报说我们是大学生来做调查，效果反而更好一些。那天，我们在从报社一路走一路采访，一直走到火车站那边，印象中那天是最热的一天，温度已经超过了35℃，回到家里皮肤已经被晒得发红，但是心情却特别好，感觉实实在在的体会到了的辛苦。

周六赶上郁可唯、张、张拉票会，第一次采访艺人也是蛮兴奋的。联访时间在活动之前，早早赶到，然后到采访房间等待，当时想着能当个娱乐好像也不错。采访开始，三位艺人一个接一个的来，有一个主持人会先和艺人聊，这时就会发现很多有用的信息，所以抓紧时间记下来。然后是自由提问，不知什么原因，基本没有人提

问，可能是之前的信息已经足够了或是艺人的知名度的原因吧。之后享受了__日报的福利，坐在前排观看了整场活动，第一周的实习也就心满意足的结束了。

实习进行时 第二周：实战 发稿

第一周在轻松愉快中结束，没发过一篇稿子，工作总结但是还是收获满满。实习的第二周，熟悉环境后本应更轻松，但忽然更忙碌了。周一到了报社，看见了好久不见的小芳姐，然后就接到任务写作家森林的活动预告。之前在团的时候这种稿件很多，但是因为学校离得很远，所以没有机会去采访写稿，所以又是一个第一次。但是，根据小芳姐给的材料还有之前看的报纸的类似文章，还是搞定了。下午又是第一次和小芳姐出去采访，是市教育局和阿里巴巴合作的活动，通过给的新闻通稿还有小芳姐画得重点也顺利完成了。第二天，这两篇新闻就见报了，在报纸上看见自己的名字的感觉是那么的特别，非常兴奋。

后来，小芳姐在微信群里面给我们几个实习的学生发了一版倒头题参加短消息竞赛的新闻稿《一位出租车司机和三部手机的故事》，讲得是普普通通的一件小事，但是却折射出很多东西，这篇文章在很多期的报纸上都有后续报道和读者的讨论，反响很大。

“新闻就是讲故事，将故事讲得动听有意义”小芳姐告诉我们。

后来几天写了几篇稿子，对于我来时很多都是第一次接触的范围，但是我一遍遍的翻博客、翻报纸，看之前的人怎么写，学习结构，然后加入自己的内容。丽霞姐交给我的采“血尿”的稿子，绝对是个挑战，因为对于这种专业的东西了解的很少。丽霞姐说“先要自己弄明白”。所以采访之前，百度百科上的内容看了几遍，又看了几篇论文，总算是弄明白了，然后想好稿子的结构，将需要填补的空白设置好问题，整理好。第二天采访了专家，过于紧张忘记了录音，采访过程中由于无知专家也显得很无奈，但是不论怎么说我还是一点点的问直到问明白，最后凭记忆把稿子完成了。丽霞姐对于稿子没有批评也没有表扬，但对于我是又完成了一个挑战。作家森林的稿子，主任小小的考验了我一下，完成后主任评价“基本达到要求，是我想要的东西”，对于我简直是莫大的鼓励和肯定。就像小芳姐说的“不会写，写不好都没事，以后再遇上这样的事知道怎么下手就行。”周末跟着丽霞姐听了一个感觉很高端的美容会议，下午采访了黄菡，实习结束。

总结一下，整个实习就是伴随着我的许许多多的“第一次”，在这一个个“第一次”变成“第几次”的时候，就是我的成长与进步。最后还是要感谢能有这次实习的机会，虽然我不是新闻专业，但是这次实习经历以及在__日报大学生团的经历都开阔了我的眼界、提升了我的能力，让我收获很多。

2024 大学生实习期个人总结 篇 14

我系公司经营部新进员工，自年月日进入公司。在这三个月的

工作中，我始终严格要求自己，使自己尽快成长起来，尽快融入工作岗位中。

逝者如斯，三个月弹指一挥间。回顾这三个月的工作，我感触良深，收获颇丰。这三个月在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过我自身的努力，我学到了人生中难能可贵的经验同社会见识，下面我将从以下几个方面总结这段时间的工作及状态。

一、努力学习，注重实践，不断提高自身素养和工作能力

学习是获得新知识、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法。时时刻刻都需给自己充电，不停的学习新知识，巩固现有的知识，做到温故而知新。必须要做到用理论武装自己、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，灵活运用理论知识，使理论与实践相结合。

在这三个月的实习工作中给我最大的感触是我们在学校的确是学到了很多'理论知识，但极少付诸实践，于是理论和实践就大大的脱节了，起初我很难正确的将理论运用于实际的工作中，以至于在以后的学习和生活中找不到方向。同时在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。社会在不断的发展，人也在时时刻刻变化，因此若是一天不学习，慢慢就会落后。

在最初进单位的时候，我认真学习了《建设工程工程量清单计价规范》，对清单工程量计算规则谨记于心；也熟悉了市政工程计价表中的定额。因为不能付诸实际工作中，我对它们的了解掌握程度只能说是浮于表面。一段时间后，我开始学习熟悉新点清单软件，利用之前拿到的一份工程量在软件里瞎捣鼓，熟悉软件的界面与使用方法。不久以后我开始接触并尝试做一些小工程的结算和报价。印象最深刻的还是最初做的招商城区域招商北路污水主管抢修工程的结算，因为刚接触，我有点不知所措，不知从何下手；参照着例子慢慢做。当然我这么做出来的总是错误多多，要改的地方也很多。在各位同事的帮助下尤其是在王部长跟张工的指导下，我完成了我第一份工作。我想万事开头难，认真努力的做会慢慢好的。此后就逐渐的做些小项目，虽然仍不能完全独立完成，但不断总结错误积累经验相信不久我能够可以独当一面。

二、以极大的热情投入到工作中

刚步入工作岗位我或许有些难以适应角色的转变，不能及时发现自身存在问题，从而解决问题，认为没有多少事情我能做，我就有一点对自己失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些我力所能及的事情，同时也尽我所能帮助同事做些琐事，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这就是一个热情的问題，只要我保持极大的热情，相信自己一定会得到认可，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。

三、存在的问题

几个月来，我虽然努力做了一些工作，但距离领导的要求同自我的要求还有不小差距。

1)对各种表格规范，计算规则暂时只停留在记忆的层面。因还未能将具体项目更多的运用到其中，没能深入的理解其中的奥妙之处。

2)对于材料价格了解过少，每次对人材机进行补差的时候都要请教师傅跟同事。缺乏相应的经验与方法。

3)与领导与同事间的交流还不够及时，尤其是在没有得到任务指派时目标不甚明确，希望领导能够指点迷津。

针对以上存在的不足和问题，在以后的工作中我打算做好以下几点来弥补工作中的不足：

1、做好工作计划，继续加强对书面知识的巩固学习新知识，并能熟练的运用到实际的项目工作中，全方面提高自己的工作能力与工作水平。

2、脚踏实地做好本职工作。在以后的工作和学习中，我将以更加积极的工作态度更加热情的工作作风把自己的本职工作做好。在工作中任劳任怨力争“没有最好只有更好”。

3、继续在做好本职工作的同时，为公司为同事做一些力所能及的工作、为公司做出应有的贡献。

对于这份工作，是我大学毕业以后的一个重大转变与选择，我十分珍惜，感谢领导给与这难能可贵的机会，感谢所有同事给予无微不至的关怀与帮助。我更迫切的希望能有以一名正式员工的身份在这里工作，恳请领导能给我继续锻炼、实现自身价值的机会。我会以更加谦逊谨慎的态度以及更饱满的热情投入到工作当中，为公司创造价值，同公司一起实现更美好的未来！

今年_月份，我正式走进罗蒙公司开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的北方区经理刘总带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在刘总的热心指导下，我依次对公司的基本产品、产业结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的管理理论知识以及信息管理的相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学好来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对宁波服装企业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是与华北区分公司的联系，统计每周的销售情况，还有参与了公司春夏、秋冬产品的发布、订货会。罗蒙的春夏、秋冬产品订货会是公司的重要活动，决定了公司春夏、秋冬产品的区域性分配情况，以及每个分公司能够上架的物品情况。为了扩大公司对分公司的控制力，公司将每年的订货生产发货机制改为了，市场调研生产分配机制，加强了公司对终端市场卖场的控制力。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以致用，给我们1次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进罗蒙开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与企业市场调查、产品跟踪、产品销售、以及对企业的各种产品的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了1定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了1些宝贵的实践经验。

3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

通过实习，我对我国服装行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准备好思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。我一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢？要买房子，要买车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样一句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单？他所追求的是能呼风唤雨！”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗？“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题！”档次？什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵！从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益匪浅，如此感慨万分！

2024 大学生实习期个人总结 篇 15

7月10日，这个日子对与我来说，它承载着不平凡的意义——天津荣钢入职大学生报道。一是：这天我再次带着行装离开家乡亲人；二是：学生与职业人身份的转变。心情甚是复杂，有喜悦，四年的大学换来这份工作。有忧伤，工作地不在父母身边，父母年龄越来越大。去异地工作，做人子女的多少会有些不舍与惦记。7月14日

至 8 月 8 日的公司级的培训充实而有意义，现总结如下：

一、有些小事不得不提，只因难忘。

热，用这个字形容天津的天气还不够贴切，闷热，比较合适。我想说的第一个字是：闷。闷得我们这些东北来的小伙子有些不太适应，汗流得跟不要钱似的；闷得我们这些年轻人有些浮躁，浮躁的过于理想、天真，还再把自己当孩子看，不是别人。这批培训的大学生共 76 人，在吕学一老师和何学志老师的带领下这个培训班不是亲人胜似亲人，我们习惯管两个老师叫吕姐，何哥。我想说的第二个字是：亲。培训老师没有领导高高在上的官架子，而更多的是像是一位大姐姐、大哥哥一样，大事小事一切为我们着想，从早操到上课，从军训到讲座，从一日三餐生活到班级活动。还记得有这件小事，有的寝室空调不制冷，吕姐左一次，右一次的与有关部门协调，现在我们住在有空调的寝室里，从心里感谢吕姐。

这段时间，只要是我们有困难，提了，吕姐一定办好，甚至我们没想到的吕姐也替我们想到了；寝室的哥们处的非常融洽，彼此照顾，来到新环境有的人水土不符，出现身体不适，没有胃口等症状，寝室的哥们有药的拿药，像亲人般照顾。7 月 12 日大学生见面上我们看见了公司的一些领导，总监的讲话我的印象深刻，他说了四点：你能承受多大的委屈。你能承受多大的伤害。你能包容多少怪异，你能承受多大的诱惑。总监还把他写的书《敬任心札》带给了我们，8 月 3 日我们进行了读书心得讨论，会上每一名同学都积极踊跃发言。一位拥有多年工作经验的老人，能把日常点滴记录下来写成一本书供我们学习，这中行为本身就让我们敬佩，同时也可也看出公司对我们这批大学生给予了厚望。7 月 14 日的课程是学习

公司发展史、公司概况、组织架构。通过这一讲我们对公司有了更进一步的了解和认识。

公司拥有全国最大的回转窑直接还原铁，和最先进的高速线材生产线。了解到公司是一个有社会责任的企业，污水处理厂的建立运营，公司是天津纳税大户，中华慈善奖的获得让我们深感一名荣钢人的自豪。

7月16日公司战略运行部柴树满副总的讲座让我们了解到公司的远景规划和企业为员工着想，一切从员工利益出发，把员工视为家人让我们大受鼓舞。7月17日，公司为我们请来南开大学武教授为我们做两天的精彩报告讲座，通过武教授的《迈向社会的第一步》讲座让我明白了很多，有些是曾相识，有的从未听过，从未见过。武教授的讲座有这样一句话我印象深刻：不问前程，只管攀登。7月20日的消防知识学习和7月21日的安全知识学习让我们知道公司对安全生产的重视和预防工作的重要性。还有职业生涯设计讲座，公司人事规章制度的学习，素质拓展训练，关键岗位了解百家讲坛的《弟子规》学习和进厂参观等让我们收获不少。在这次培训中我参加了班委岗位竞聘演讲。参加《我生命中的那个地方》征文比赛，并获得第一名，弟子规专题辩论赛预赛和决赛，在决赛中获胜。参与小组荣程三个一课题实践。主持了培训班“梦想、起航”毕业文艺汇演等。

下面我谈谈我的几点感受：

二、想到不如做到

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/965132311212011143>

