

# 毕业实习个人总结(模板7篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。那么，我们该怎么写总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 毕业实习个人总结篇一

毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，让我们在实际中体会理论，运用理论，受益匪浅，同时打开了视野，增长了见识，使我认识到将所学的知识具体应用到工作中去的重要性，为以后进一步走向社会打下坚实的基础，只有在实习期间尽快调整好自己的学习方式，调整心理，各方面都做好充分准备，去适应社会，才能被这个社会接纳，维持生存进而更好地发展自己。

实习时间： 20\_\_年11月23日至201\_\_年12月28日

实习地点： 广东省茂名市

实习公司： \_\_\_\_\_工程有限公司

实习目的：一方面，了解企业管理的先进方式和现代化管理方法，提高调查研究、搜集资料、整理资料的能力，提高理论与实际相结合的能力；另一方面，深切体会人力资源管理的重要性和管理的程序，提高协同合作及组织工作的能力，培养独立分析问题和解决实际问题的能力。

实习基本情况：

201\_\_年11月23日这一天我开始了我的实习经历。我怀着一颗激动而紧张的心踏入了茂名市利源电气工程有限公司，刚进入办公室的那一刻，我觉得我正在走进另一个领域，在这里我即将度过两个多月的时间，更会在这里认识更多的同事和朋友，学到更多的知识。我实习的茂名市利源电气工程有限公司简介：茂名市\_\_\_\_\_工程有限公司是电白县\_\_电局下属公司。证书编号□b34940440\_\_\_\_\_(\_\_\_\_)162909延(\_\_\_\_年9月11日)，从业人数：150人，经济性质：有限责任公司，主项资质等级：送变电工程专业承包三级。企业注册地址：广东省茂名市电白县工业园西区\_\_号，邮政编码：525\_\_\_\_，法人代表：戴\_\_，联系电话：\_\_\_\_\_，注册资金：1205.04万(元)。

### 实习内容和方法：

在公司实习期间，我从事的是办公室文员工作，主要负责：接听、转接电话；接待来访人员；负责总经理办公室的清洁卫生；做好会议纪要；负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送等工作。

在做以上的工作的时候，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。我每次都是虚心向办公室的其他同事请教，学习，根据公司的规定，结合自己的理论基础、专业知识，争取有所创新，认真做好每一份工作。在实习完后，我不管是理论基础方面，还是实际工作能力方面，都有了很大的提升，为以后正式参加工作奠定了坚实的基础。

我从事的是办公室文员的工作，只要负责以下一些工作：接听、转接电话；接待来访人员；统计每周考勤并交财务做帐，留底；负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送做好会议纪要；负责传真件的收发工作；管理好员工人事档案材料，建立、完善员工人事档案的管理；做好公司宣传专栏的组稿管理办公各种财产，合理使用并提高财产的使用效率，提倡节俭；

接受其他临时工作。

实习过程：

刚进公司时，对整个公司的工作非常陌生，文员工作也不知道从何下手，更谈不上管理。后来在公司领导和同事的指导下，开始对公司业务，对职位职责有所了解，并充分地应用在学校学到的知识，很快的了解了公司的运作流程。这些事情看上去很简单，但是真正实施起来难度不小，需要注意几个方面：1、工作流程的了解；2、应用专业知识的熟悉；3、人际关系的协调；4、与上司、客户和同事的沟通技巧等。这些在学校是远远学不到的，只能是大概的有些了解，并不是很清楚，经过一段时间的实践，才让我真正的全方位的了解，当然还有很多东西目前掌握的还不够，需要以后的多加了解和学习。

虽然一开始只是接听电话和传达旨意，但是这里还很有学问，你要注意语音语调等等一些细节，还有就是打复印等简单工作，看似简单，其实需要耐心和小技巧，还得注意时间分寸。要是接待来访客户就更是学问大了，你需要察言观色地了解他们的心理，了解上司的意图等等。由于我更多的是想了解整个公司的工作流程尤其是人力资源管理方面的知识，所以我经常性地努力争取更多的机会去接触专业知识多涉及到的领域，而不仅仅局限于完成文员的岗位职责。

尽管好多人都认为办公室文员是一“打杂”的角色，但是我一方面认真的学习和努力完成领导布置的任务之外，积极主动地争取更多的机会去接触其他工作。一开始会觉得很难堪，因为你实在是初出茅庐，尽管你是人力资源专业出来的，但是同事们特别是年龄大一点，职位高一点的员工一般都不会给你机会，也不会相信你，甚至有的还会给你脸色，要不就还会误会你的意思，以为你是在炫耀，要不就是邀功，其实这些都是在实习的时候我们要努力克服的。

我们唯有方法就是真诚和谦虚，还有不放弃的精神，比如在我的一再努力和请求下，我拥有更多的机会去参与部门里的其他工作，而不仅仅局限于了一个文员，印象最深的就是我硬是参加了实习期间公司招聘计划里的职责编写工作，尽管还是犯错了，但是我没有受到过多的责怪，相反经理还给我认真的上了一课，那真的是有一种“听君一席话，胜读十年书”的感觉。

但是其实我更多的感受还是做文员，针对文员这个职位的特点，最值得一提的便是对挫折的处理，具体遇到挫折时，我发现不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等基本工作我都已熟练。而文员管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分还具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。

准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

在我实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习日子短和我并非文秘专业的关系，对文秘的还有一些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对文秘基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常文秘管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文秘管理工作，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结合。

### 实习总结：

从自身方面看，作为新人，犯错时不可避免的，但是工作，是要为自己行为负责。需要把自己的心态调整好。而知识的有限，令我在工作遇到很多问题，事倍功半的情况也常常出现。缺少创造性的思维，很难在工作中创新。没有给自己在工作中定好位，被动的工作。

另外在工作学习上，我学会多积累，多总结的方法。古人云：“学而不思则罔，思而不学则殆。”在工地的实习中，我发现工程细节技术繁、杂、深。在这里好的记忆力是不足以与一支烂笔头相抗衡的，这就需要我们随时听，随时记。我们工程意识经验的质变就需要以知识积累的量变为基础。通过白天在工地上采集工程技术素材，晚上在写台前整理资料，每天我都能在临睡之前享受“知识夜宵”，从而使得自己尽快的成长起来。

最后在处理人际关系的能力上我也有了很大的提高。我们干工程的人每天要与各种形形色色的人打交道，这就需要我们摆正位置，正确处理好人与人之间的关系。古人云：“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”人与人之间都是相互的，都需要互相尊重和帮助。我对人际关系的认识就是——你对别人的尊敬与帮助是一束入射光，你诚心的态度是一副镜面，而别人对你的尊敬与帮助是反射光。你入射光越强，诚心越

真挚，那么镜面将会越光滑，反射光也会越强，此时我们的世界将充满阳光！

在这段实习的时间里，得到了领导和老员工的亲切关怀与照顾，从而让我更快地在工地这个大家庭里成长。由于我刚跨出校门，在社会阅历和工作经验上还较欠缺，还需要得到各位前辈的指点和自己勤学多问的学习。对于我们这些百卉含英的新人来说既是机遇也是挑战。这就要求我以主人翁的心态积极思考我们的优势和不足，在发展整体态势下，定位自己的目标，发掘个人潜力。作为新员工，我对自己的未来充满信心！

## 毕业实习个人总结篇二

毕业顶岗实习是我们整个大学经历的重要的环节，也是我们最后的冲刺阶段，更是积累工作经验的重要阶段。它让我们把理论和实践结合起来。是我们从学校走向社会的重要坡道。减少自己将来踏入社会的一些盲目性使自己在今后的工作道路中能够走的更自信，步伐更加稳健。

20xx年7月至今这几个月期间，我在x集团实习。公司规模很大我们做预算仅仅是公司的一部分。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。每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，绝不草率敷衍了事。对自己，对工作，对学校的声誉负责。成为一名能为社会做出贡献的热血青年，我们的肩上开始扛着责任。我在实习过程中有不少的收获，实习结束后有必要好好总结一下。在工程部领导的教育和培养下，在同事们的关心和帮助下，自己的工作、学习等方面都取得了一定的成绩，个人综合素质也得到了一定的提高。在实习期间，我时刻严格要求自己，吃苦耐劳，努力工作，在完成领导交办的工作同时，积极主动地协助其他同事开展工作，并在工作过程中提高自身各方面的能力。使自己得到更多的锻炼。

实习中我主要做了看图纸、熟悉规范·定额，做简单的造价，预算，等实践。现在回头看，我还是做了很多工作。

首先我简单的汇报一下，刚进公司我对规范，定额做了再次温故，详细的看了几个工程的投标过程，以及标书。为了能更明白的了解设计者的设计原理，我将办公室里的图集看了个遍，对图纸进行了深入的研究，争取把每处不明白的地方都弄明白。看不懂图就不能做出合理的造价，所以看图确非常重要。然后我算了某个工程一部分的工程量，又对现行的工程进行了核量，虽然没有被采用只是试算。但我发现随着新的定额的推出、新价目的推出、新计算建筑面积规则的出现等，自己所学的专业知识还是不够用，还要继续充实自己。让我不得不重新学习新的计算方法。在这个信息爆炸的时代，知识更新的速度太快了，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须时时刻刻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，因为我们公司还有我们学校的学姐学长，所以有不懂得地方我们问的也比较方便。然而我们要养成自学的习惯，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

之后我也下工地进行了实践，在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，等到真正做出一套大楼的造价时，才会体会到难度有多大；也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。在公司我们每个人都有自己的电脑，我们就用广联达画图，提量，以及各个工程的进度，我们虽然不是十分掌握这些知识技能，但是每个人都勤学好问，这不光是我们自己得到了锻炼也得到了领导的认可，这让我们也很欣慰。这次实习对我来说是受益匪浅的我就快毕业走向社会了，相信这次实习对我日后正式参加工作有非常大的帮助。

### 毕业实习个人总结篇三

三年多的时间一下子就过去了，如今我已经成为了一名即将

毕业的大四学生，此时我不仅面临着毕业论文的挑战，还得在毕业之前找一份实习工作，这是学校的要求也是我自己的意愿。在学校里面的好日子过得太多了，所以我在找实习工作的时候都有点摸不清自己的定位了，原来我除了有一个本科学历之外，专业水平和技能上并没有什么出彩的地方，这也让我在找实习工作时频频吃到闭门羹，虽然这对我的`自信心有一定的打击，但是我可不是一个擅长放弃的人，我最终还是在一家公司得到了一个实习的机会。

这家公司主要从事的是互联网这一块的工作，现在许多的工作都和网络有了相当大的联系，好在我的专业和互联网的联系还是比较紧密的，所以找起工作来也不算太难，在面试之后我还是比较满意这家公司的环境的，公司对我倒也没有太多的要求，所以面试后没几天我便来到了公司上班了。当实习生的好处就是不懂可以去问老员工们，而且在实习期内的工作也不会太难，只要按照领导们的要求做事的话，那么也不会遇到什么麻烦。我自知自己的水平是比较低的，所以我在公司里面认真地听前辈们给我的经验和指导，一边操作一边找自己的不足之处，这个时候我也发现了工作和在校学习的区别，那就是工作的时候是要比学习累不少的，而且也没有什么机会能去做一些娱乐的事情，更多的时候是要待着自己的工位上处理自己的工作任务。

在公司里待了一段时间后，我能感觉到自己学习了不少有用的知识，这得感谢公司为我们这些实习生组织了不少次的培训，另外我也没有浪费自己的时间，每天下班回到宿舍之后，我还会在网上找一些视频资料来学习，借此来提升自己的能力以便拉近自己和别人的差距，就这样，我一边在公司里学习一边在宿舍里学习，我发现自己的工作能力和交际能力提升的很快，我相信再过不久的话，我就能达到公司的要求，成为一名正式的员工。现在，我已经能做到每天准时上班，当公司需要我时为公司加班加点赶任务，并且和身边的同事都相谈甚欢，我会继续让自己保持一个良好的工作状态，多做出一些有用的贡献！

## 毕业实习个人总结篇四

经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我两年大学中难以学习到的。就像如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自我也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部等其他部的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。并且在工高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。并且在工作中常与前辈们聊聊天不仅仅能够放松一下神经，并且能够学到不少工作以外的事情，尽管许多情景我们不必须能遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次实习的目的了。

实习虽然结束了，有许多让我回味的思绪，在这个春意盎然的季节，伴随着和煦的春风一齐飞扬，飞向远方，去追逐我的梦！

## 毕业实习个人总结篇五

段时间以来的实习工作结束了，对我而言这是一个非常重要的事情，在实习工作当中我对自己各个方面都有着一个端正的态度，保持足够对的自信这是非常重要的，对于未来的一段时间当中我是可以端正好自己的心态，不管是在什么时候都应该认真的去搞好学习，只有不断的提高各个方面的工作能力才能够适应职场，对于刚刚出来实习的我而言，我应该要对自己要求高一点，不管是在什么样的环境下面都应该提起精神来，搞好工作，我现在也对自己的工作做一番总结。

在大四毕业之际还是应该主动去搞好自己的学习，这段时间以来的学习的当中我愿意去提高自己工作能力，对于这一阶段自己的所面临的工作，我一直保持一个好的状态，在实习

当中我所积累的到的知识，在这方面我愿意去搞好自己工作能力，在实习当中我遇到了很多困难在这方面我还是应该保持一个好的状态，在这段时间以来的实习当中我也是提高了自己各个方面能力，实习当中所遇到的问题是比较多的，我一直都在认真的积累工作经验，我也是始终都相信这是可以做的更好的，这给了我很多鼓励，我相信在接下来的工作当中这会给我很多的帮助，这段实习经历确实是让我感觉印象深刻，我一直都在认真的搞好自己的学习成绩，对于各个方面我都是可以督促好的，在工作当中我也一直都是保持端正的心态。

现在实习已经结束了，在实习当中我也是坚持做好了很多事情，我自己也是非常有信心，通过自己的努力我也是在一点点加强自己各方面能力，这一点是毋庸置疑的，在以后的学习当中我其实还是应该去接触更多，不管是学习还是的工作都是需要去积累的，这段时间以来的实习工作当中我也一直都在坚持搞好自己分内的事情，我会踏踏实实去做好这些，我也一定会在接下来的工作当中努力去完善好自己各个方面的不足，在这几个月来的实习当中我也是有一些做的不好的地方，有些缺点就应该及时的纠正，这一点是毋庸置疑的，我也一定会坚持去搞好自己的工作能力，以后也一定会坚持做的更好，现在回顾这段工作经历，我还是坚持做好了很多事情，这也是一种证明，以后一定会更加努力的去工作，塑造更好的自己。

## 毕业实习个人总结篇六

如今，我们又来到了社会的环境，不仅开始尝试在社会中独立的生活，更是在各种企业和公司中开始了自己的实习工作。此次实习，我就来到了\_区的\_公司，并展开了自己维持三个月的社会实习工作。以下是我对这段时间的工作总结。

### 一、思想态度

成为一名实习工作者，意味着我们的身上也担负起了相应的责任和义务。这段时间里，我在领导的培训教导下学习了\_公司的企业文化，熟读了公司员工的职责和纪律。这些学习不仅帮助我融入了企业的环境，更让我在思想上渐渐的发生了转变。从一名的想要体会生活的学生，渐渐转变成了一个向往社会，期望能在工作中发展自己的社会工作者。

## 二、工作情况

在工作方面，虽然作为实习大学生，我储备的专业知识面对实际工作岗位的时候能发挥的作用实在有限，但我却始终严格的追求着工作中的严谨纪律。工作虽然经常变化，但纪律和职责却始终是严格的要求。

工作期间，我认真严格的要求自己，从细节上仔细处理好自己的工作，始终坚持遵守领导的工作要求，提高工作中的表现并吸收工作经验，加强了自我的能力。

## 三、学习培训

作为实习生，更是企业岗位的一名新人，我对于公司和岗位的要求实在有太多不懂的事情。这不仅让我在工作中感到迷茫，也不能很好的融入到部门队伍中。为此，我积极的从领导的教导中吸收并学习经验，还通过对同事们工作方式的观察和请教提高自己的工作处理能力。

借助公司各方面的资源，我在短时间里大大的提升了自己的专业知识理解和业务处理能力。虽然还有许多不足的方面，但在实际的工作过后也都慢慢磨合，并不断的完善了自己。

## 四、反思总结

在这次的实习工作中，经历三个月的努力和锻炼，我在工作中已经能取得较为不错的成绩结果。但因为自身经验和判断

能力的不成熟，有时候也还是会出现一些问题和被批评的错误。

但如今，比起一开始对社会几乎一无所知的自己，我已经渐渐打开了自己的道路，并有了自己努力的方向，我会继续坚持下去，让自己在未来创造出更好的成绩！

## 毕业实习个人总结篇七

实习时间：

20\_\_年\_\_月\_\_日——\_\_月\_\_日

实习单位：\_\_广告公司

实习内容：

\_\_月\_\_日，我从人才市场应聘进入到了\_\_广告有限公司进行了为期1个月的实习活动，进行学习。公司不大，但业务量繁忙。主要经营的业务有：商场广告设计、喷绘广告设计、会务庆典、礼仪vi和logo设计以及墙体广告cis策划导入等几部分组成。

从我进入公司至离开，公司员工稳定在10人左右，其中稳定的长期客户有10家左右，其中包括中国银行、建行、工行等，以及一些外资企业的会务，有德企慧鱼，舍弗勒等。

第一天来到\_\_广告公司，感觉能在这种环境下发挥出应用的水平，在与老总进行了简单的面谈，大致了解过我的情况之后，他先让我熟悉一下环境，了解了一下公司的状况，包括其规模、部门、人员分工等，简要的把情况介绍了一下。然后让我一同参与对公司十周年宣传册的设计与策划。

这个宣传册的设计与策划是我此次实习的重点，一进公司便

能参与的设计项目之中，这是一个非常好的实践操作机会。副经理让我先把想法以及反感表达出来，再用实际软件操作，其实在学校没学过photoshop和coreldraw12□这次正好得到机会可以向同事们请教了，他们先让我模仿教程做一些简单的图片，有不懂的就问，这使我受益非浅。于是，我学以致用，很快在一天之内做出了几个不同的方案，包括文案写作，版面设计等。写文案也让我学到很多，开始我写的文案经理都不满意，觉得太书面，太死板，因为创意是广告的灵魂。

经过几天设计任务的锻炼，使我学到许多在课本中无法涉及的内容。因为工作就是与客户直接接触，我们工作的目的就是要让客户满意，当然在不能缺乏创意的同时，还要兼顾它在市场的发展。并不是说，有创意的设计就一定适应市场的竞争，这就涉及到广告的营销与管理的重要性。

同样，在学校，我们也学习了相关的市场营销和广告经营管理以及广告心理学的课程，作为一个广告人单单会设计或者策划一个广告是不行的。公司副总原是室内设计出身，然而现在公司的市场这一块全部由他负责，在管理这方面我们的经验的确还是很欠缺的。实习期间，我也跟着他跑了几次市场，收获非常多，包括如何得到一个客户，以及发展潜在客户，这就要求广告人的综合素质都比较高了。

实习总结：

由于实习的时间有限，我在\_\_广告有限公司实习的期间就遇到了公司十周年宣传册设计这样一个比较完整的策划案例。通过这次的实习，我认识到了很多在书本上或老师讲课中自己忽略了的或有些疑惑的地方，从实际观察和同事之间指导中得到了的宝贵的经验。我也认识到团队合作是多么重要，一个设计团队是否优秀，首先要看它对设计的管理与分配，将最合适的人安排在最合适的位置。

通过这次实习，在设计与策划以及实际的操作方面我感觉自己有了—定的收获。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。实习单位的同事们也给了我很多机会参与他们的设计任务。使我懂得了很多以前难以解决的问题，将来从事广告方面工作所要面对的问题，如：前期的策划和后期的制作、如何与客户进行沟通等等。这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是不行的，广告行业在中国还不算特别成熟，好的广告很少，好多创意更是少之又少，所以广告行业的发展空间还是很大的。我认识到，今后我们还需更完善自己的实际操作能力，以及更加灵活的思维和良好的沟通能力。