

最新本科毕业生个人总结 本科毕业实习总结(模板9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，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那么，我们该怎么写总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

本科毕业生个人总结篇一

时间过的真快，转眼间，在__区管委会的实习就要接近尾声了。在这近__天的时间里，我感到自己收获了许多，不仅有学习方面的，而且实践能力上也得到了提高，这些对我来说受益匪浅。

当初，在集体动员会上，系领导向我们指出，在实习中可能会经历一些困难，思想上也会有一些变化，但我们大学生首先要端正实习态度，踏踏实实地做好每一天的工作，要和单位同事和睦相处、坦诚相见。那时，我就在心里暗暗下了决心：一定要好好珍惜这次实习机会，努力做好工作，认真的向老师、向前辈们学习。

带着一身稚气，带着青春的热情，我踏上了人生第一个工作的征途，迈入了一片更为广阔的舞台。那天下午，我怀着激动与忐忑的心情，在系领导的带领下，和几位同学一起来到了__区管委会。人教部的华老师先给我们介绍了一下管委会的基本情况和发展目标，然后按个人的性格特点进行分配，我被安排到了研究室。

研究室是__区管委会的一个重要部门，主要负责__区发展情况的研究性工作和宣传报道。第一天，__主任就告诉我，这个部门对文字处理的能力要求很高，专门为管委会的方案目

标进行分析研究，是管委会的智能团。我心里一寒，虽然我有一定的写作水平，但是对政治理论性的文章，一看就头疼。__主任也看出来我的难处，告诉我实习的时间不是很长，有些东西是不可能在这这么短的时间里完全掌握的，他建议我在实习期间多看、多想、多总结，才能尽快的了解研究室运作的体制，了解其存在的意义。

我曾经构思过实习时的悠闲与轻松。殊不知，现实给我敲响了警钟，我发现书本上所学的知识就像大海中的一滴水，与现实有很大的差距。研究室事多，电话也多，常常是从早到晚，电话铃声不断，大部分是与其他__区之间的业务联系及其对外宣传报道方面的事项。当遇到__区有重大活动时，事情更是多得忙不完，__老师要忙着为领导写讲话及负责拍照事宜，其他两个老师要将整个活动形成书面材料《简报》，并发往全国各地的__区和省市机关事业单位，这使得研究室的工作节奏非常快，丝毫没有机关事业单位“一张报纸一杯茶”的混日子心态。此时，在指导老师的谆谆指导下，我明白了，在任何时候，我们对待工作都要高标准、严要求，做到精益求精。

我很庆幸能与研究室的三位老师共事__天，他们非常重视实践工作，处处给予我指导和关心。期间我经历了许多充实的工作，虽然很多看起来是小事，微不足道，但从中可以学到的东西不是三言两语可以说得清的。在工作中遇到一些新情况时，几位老师总是主动向我说明，使我很快就融入了这个新环境。在__天的实习时间里，我越来越觉得研究室的三位老师对我的信任。管委会的一切信息和文件内容都是严格保密的，但老师们非常相信我，给我看了很多材料，从中吸收营养。在要做出某项决策时，三位老师主动让我旁听，我觉得他们的谈话氛围很真诚，大家的交流中毫无芥蒂，给了我很多触动。这样的信任越发地增强了我的纪律意识和责任感，感觉老师们是真的把我当作他们的一员了。

另外，老师们对我生活上的关心也是无微不至的。因为我住

的学校离管委会有一段距离，他们觉得8：00上班太紧张了，让我不用很早来，但我不愿迟到，实习的机会是很难得的，我现在争取每天提早__分钟到单位，这样可以提前打扫一下办公室，为三位老师创造一下优良的办公环境。__天来，我与管委会的老师一起工作，一样早出晚归，在这个新集体里，我觉得很温暖，大家就像一家人一样。

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的__天能给我们很好的启示。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。

本科毕业生个人总结篇二

作为一名刚刚走出校门的大学生，第一脚踏进社会，没有工作经验，而农村作为基层，所要解决的问题是十分具体十分复杂的，牵扯面很广。如何从一名刚毕业的大学生成为一名适应农村工作和生活环境的“村官”在短暂的实习工作中，我总结了四个字：望闻问切。

望，即善于观察。经过查阅办公室的档案、工作记录等资料来熟悉工作资料，经过学习党和政府关于农村的各项政策、法规文件进一步把握农村工作动态。

闻，即善于倾听。倾听别人的谈话，许多的村情民情都包含其中，要做个有心的人，多留意各种有效的信息，并对其归类。

问，即善于征询。要虚心请教，不懂就问。基层工作千头万绪，没基层经验难以工作。平时应当主动地多向村里老干部、老党员学习、请教。

切，即善于接触。要主动地去寻找工作，别等工作来找自己。无论工作大与小，都要努力做好。多做事，多帮忙，是打开工作局面的关键钥匙。无论是协助村委调节村民矛盾，处理村务，还是协助村主任编写资料，整理档案，甚至于打扫卫生，端茶倒水等，我们都应当认真对待，漂亮地完成。

只要多听，多问，多看，多做，不怕吃亏，总会有意想不到的收获。

由于刚来新区，还不熟悉情景，整天只能埋头于办公室抄抄写写，感觉工作很空洞，可是偶尔的外出，和主任到各村察看基础设施的进展情景，走入农民群众中间，工作一下子就丰富、生动起来了，充满了乐趣。我们认识到，农村的工作细碎繁琐，我们在工作中必须时刻坚持活力和耐心。活力会使我们对工作充满热情，为完成目标奋斗不息，耐心会使我们细致的对待工作，精益求精。

在这半个月的实习中，领导还专门安排了我们到各个部门学习实践，安排各部门工作多年的老书记主任等主要负责人向我们传授宝贵的经验。填补了我们部分知识的空白，提前熟悉了农村基层工作的情景，为工作做好了思想上充分的准备，使我总结出就在基层如何做好工作，怎样做好工作展开，要做到三点：

- 1、“坚定信念，善于团结、顾全大局”

2、“戒娇气、戒懒惰、戒骄傲”

3、“不断学习，勇于实践，拼搏实干”。

我永远会记住我们主任所说的话，只要多听，多问，多看，多做，不怕吃亏，总会有意想不到的收获。社会发展局更是从另一个角度将农村基层工作讲述得淋漓尽致，从“坚持”、“本事”、“腾飞”三个词语展开，分别分析了大学生到村任职的一些存在的优劣势，到村任职的为人处事，如何正确的关于村官的定位等相关的经验。

经过实习，我认识到：正如毛主席所说：“农村是个广阔的天地，在那里大有作为。”既然我已经来到了这片土地里，我就应当为新农村建设挥洒自己的青春与汗水。

本科毕业生个人总结篇三

我是一名刚刚从学校毕业的大学生，现在是在xx公司进行岗前实习。实习的这段时间里，我严厉按照厂人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到实好习，把培养工作能力，提升自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。因为我充分的认识到实习是大学生培养自身工作能力的磨刀石，作为能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。下面就是我这一阶段实习报告。

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。四矿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，工人导师是教授生产技术的，而矿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。在此优势下，我主动与任矿长进行了沟通，在任矿长的尊尊教导下，我对实习有了更为深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上使我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对

未来人生有了新的规划。

临走前，任矿长与我分享了一句经验之谈，务必使同志们继续地保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的'作风，务必使同志们继续地保持艰苦奋斗的作风，话虽不长，但其用意很深。虽然我们还不是国家干部，但它告诉我们在工作中一定要谦虚谨慎，认真扎实的做事情，要肯用心，肯出力，肯吃苦才能完成好厂里交给我们的任务。

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，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到懂，会，做。

在联合站的实习中，我制定了每天都上岗，上岗不离岗，岗上活都干的实习标准，认真学习岗位上每项技能知识，并向有经验的师傅学习事故处理方法，积累经验，提升自身处理问题的能力，进一步提升了实习效率。

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，它们各有侧重点，一个偏向于理论，一个偏向于实际，但它们之间却又存在着联系，比如说抽油机：在课堂上我学过抽油机是如何运转的，以及抽油机运行的理论模型公式。而现场上，我们看到的是抽油机的各个零部件，以及它们之间是怎样默契配合。表面上似乎二者无关，但仔细分析，我们会发现，抽油机的各个零部件正是按照理论模型原理在运行着，公式中的相应参数正对应着抽油机中各个部件实现的功能，他们之间存在着因与果的联系。

因此，实习中，我们在重温课本上知识同时，将书本中的理论与实际生产部件相对应，将课上公式与实际生产数据相对应，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生产上各设备、器件的作用、原理，为今后工作中的

技术革新，改进发明打下了良好的基础，极大的提升了实习质量。

在未来工作中，我会更加努力得完成好各项任务，认真、踏实的做好自己的工作，努力为社会主义建设奉献自己最大的努力。

本科毕业生个人总结篇四

会计专业是一门与实践联系紧密的学科。因此我们有为期一年的实习时间。

在过去的一年里在不断改善工作方式方法的同时，顺利完成如下工作：

- 1、与银行相关部门联系，井然有序地完成了职工工资发放工作。
 - 2、清理客户欠费名单，并与各个相关部门通力合作，共同完成欠费的催收工作。
 - 3、核对保险名单，与保险公司办理好交接手续，完成对我公司职工的意外伤害险的投保工作。
 - 4、做好20xx年各种财务报表及统计报表，并及时送交相关主管部门。
- 1、迎接公司评估，准备所需财务相关材料，及时送交办公室。
 - 2、为迎接审计部门对我公司帐务情况的检查工作，做好前期自查自纠工作，对检查中可能出现的问题做好统计，并提交领导审阅。
 - 3、按照公司部署，做好了社会公益活动及困难职工救济工作。

- 1、严格执行现金管理和结算制度，定期向会计核对现金与帐目，发现现金金额不符，做到及时汇报，及时处理。
- 2、及时收回公司各项收入，开出收据，及时收回现金存入银行，从无坐支现金。
- 3、根据会计提供的依据，及时发放教工工资和其它应发放的经费。
- 4、坚持财务手续，严格审核算（发票上必须有经手人、验收人、审批人签字方可报帐），对不符手续的发票不付款。

会计工作重视实践动手能力，许多的知识只有在工作实践中才能更好的理解运用。通过这一年的实习，我在工作中了解自己的不足，一份总结能更好的帮自己理清实习经过，分析的得失，帮助自己在今后的学习工作中找到进步的方向。

本科毕业生个人总结篇五

实习生活既充实而又短暂，不知不觉实习的时间很快就过去了。回想那段日子，我的内心世界有很失落过，也有很认真过，很高兴过，而现在就是很珍惜这段经验。现在实习生活已经结束，还有很多事情等着我去做，现在重要的就是要对这段实习时间做个报告，也是对自己实习的鉴定。

在这段时间的实习生活中。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾这段时间以来的实习生活，我经历了生活中的挫折和失败，成功与喜悦，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这半年里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我知道这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自己

清楚自己应该做的是做什么，在挫折面前我们应该善于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。在学习方面虽然自己普通平凡，但是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。从以前学习情况中，我觉得自己更应该发奋学习。

我知道，在这又是我人生中的一大挑战，角色的不断转换，这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益这段时间的学习积累和技能的培养。在这里我知道我的将来会有光辉灿烂的一天。

在这段时间里的锻炼，给使我进一步的积累了经验，认识到自己经验仍然远远不够的，所以在学习生活除外，在闲暇时我会积极参加社会各种实践活动，获取更多学习的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

因此，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。在今后的学习、工作和生活里，我会继续努力。在生活上自觉从严要求自己，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，各方面表现良好。为社会建设与发展，贡献自己的力量。

本科毕业生个人总结篇六

回顾实习生活，感触很深，收获颇丰。通过实习我更加认识到实践是检验真理的唯一标准，只学不实践，那么所学的就等于零，理论就应与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。我感觉实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和潜质只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继

续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己的各方面知识、潜质、技术等因素融合成的综合素质和潜质，为自己事业的成功打下良好的基础。

通过这段时刻的实习，学到一些在学校里学不到的东西。正因环境的不一样，接触的人与事不一样，从中所学的东西自然也就不一样。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活实践中学习其他的知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。要学会从实践中学习，从学习中实践。此次实习我认识到很多工作常识，意志得到了锻炼，对我以后的学习和工作将有很大的影响。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。做事不能够眼高手低，往往看似简单的东西想要做好并不容易，只有亲身实践才能知其根本，才会做出理想的成绩。在实习时我们要将所学的理论知识与实践结合起来，培养勇于探索的创新精神、提高动手潜质，加强社会活动潜质，严肃认真的学习态度，为走上工作岗位打下坚实的基础。

由于是初次实习，因此有的工作做的`很慢，也挺辛苦，但是在同事和同学的的关心和帮忙下不断进步和成长，也充分感受到公司这个大家庭的团结和温暖，于是我决定就算再苦再累我也要坚持下去，因此工作起来反而觉得简单了许多。因此通过虚心请教，在实习老师的指导帮忙协助下，我很快的适应了这份工作。

在过去的几个月里，我在实习老师和同事的帮忙与关怀下，认真学习、发奋工作，潜质有了很大的提高，个人综合素质也有了全面的发展，但我知道还存在着一些缺点和不足。认识到工作经验的缺乏，因此我务必用心发奋工作。在实习的这段时刻里，虽然有时候工作很苦很累，但是感到更加的充实，我从中体会到了做人做事的道理，从实践中学到了专业技术，积累了实践技术经验。在今后的工作和学习中，我还要更进一步严格要求自己，虚心向优秀的同事学习，继续发奋改正自己的缺点和不足，争取在思想、工作、学习和生活

等方面取得更大的进步。

至此感谢公司给了我这么好的实习机会，感谢指导老师给予的帮忙。

本科毕业生个人总结篇七

时间如流水奔流不息，不知不觉间我在公司已经有一个月的时间了，想想这一个月的时间里我做到了什么，我学到了什么，感觉还是蛮有收获的！

在学校的时候，平时在寝室晃晃荡荡没事干，觉得日子过得好慢好无聊。而在公司里，就完全不一样了，每天紧张的工作状态，完全没有时间考虑其它事情。于是不知不觉的，就发现原来我短暂的一个月的事间就快要过去了。我相信这次的经历会交给我一些我在学校永远不会学到的东西，而且都是实实在在的事情，就感觉自己每天都在进步，每天都能够接触新的事物，一点一点的吸收进去。初踏社会便有了很深的感受，正应了那句话：社会是一所最好的大学。果然没错。一个月的时间，虽然短，但学到的东西可不少，如果快速的适应公司的环境，融入企业的团体，如何更好的跟同事沟通，更好的完成既定的任务。这些都不是信手拈来的。都需要一个逐步的从点到面的认识，今天我学到的所有这些都必将对将来产生深刻的影响。而对我来说，这样的一个学习机会，能够让我很好的提高自己、锻炼自己。同时也让自己对自己的能力更加自信，相信自己将来能够成为一个对社会有用的一员。

这一个月，我首先学到的就是：如何进行与顾客沟通。总结四点就是：

- 1、感同身受，多站在客户的立场上来考虑问题，将心比心地换位思考，同时不断地降低自己习惯性防卫的程度，让客户能够放下防备心以更好的相互交流。

2、随机应变，即根据不同的沟通情境与沟通对象，采取不同的对策，做到临危不乱，于是不急不躁。

3、了解顾客真正需求。了解客户对产品性能的要求以及客户那里的具体情况，我们更应该引导客户，我们要主动发问，问我们想知道的问题，问我们不清楚的地方，只有这样，我们才能够达到沟通的目的。

4、灵活掌握策略。策略和政策因人而异，进行灵活机动的把握，最大限度的把握消费者，让客户看到我们的用心，我们的服务。

还有就是销售意识的培训，特别是在实操中想应用的成功，那还要有角色换位思考。你不能去盲目的治病救人。因为治病前，你要先确诊病人到底得的是什么病，这样才能对症下药。因此，在进行推销时，你先自己将自己想成是客户，站在客户的角度想，他们到底需要的是什么，如果他们没有这个需要，你即使努力一万年也不会有结果。那样你越努力，就会败的越惨痛。就像我在别的地方提到的那句话：“做正确的事比正确的做事”要重要的多。所以，一定要学会站在客户的角度去向问题，还要去揣摩客户的心理，只有这样，你才能更好地了解客户真正想要的是什么，他么真正想要的服务又是什么样子，也才能更好的让客户对你的`服务满意，对公司的产品满意，从而产生购买欲望，最后达成合作。这是一个连环的过程，缺一不可，这是我学到的另外一点，前段时间，感觉自己老是把握不是客户的心理，我还特意买了本书看，就是很著名的《羊皮卷》，现在我还没有看完，书里面的例子不是我的亲身经历，我不可能百分百的体会故事中主人公们的心理变化，但对我还是有很大的启示。

经过四个礼拜的锻炼，我发现自己进步还挺快的，对销售这一行也有了一个更深的认识，每个人在从事新的行业时都会有些不懂得地方，刚开始也会不大顺利，不过有了一次经历之后，进步也会是显而易见的，再加上主管和同事的鼓励，

自己尝试大胆的去应付，慢慢就会好许多。而且面对经验比我丰富的阅历比我深的多的多的客户，我也能够通过简练清晰的表达让对方熟悉我们的产品及服务，让他们对我们的产品产生更浓厚的兴趣。人往往都是这样，没有经历过的话，永远都不知道事情到底是怎么一个样子，是真的那么难，还是并非如此，所以，不管怎么样，即使是自己完全陌生的事情，只要有机会，都一定要去尝试，努力去做好。因为没有经验，那么就需要做更多的准备工作。另外我还意识到一点就是：感觉自己有要学习的地方时，要不断的给自己充电，不断提高自己的素养及能力。

本科毕业生个人总结篇八

本科毕业实习的总结 导读：我根据大家的需要整理了一份关于《本科毕业实习的总结》的内容，具体内容：实习是把学到的理论知识拿到实际工作中去应用和检验，以锻炼工作能力。以下就是我整理的本科毕业实习总结，一起来看看吧！本科毕业实习总结今年暑假我在庄浪县人民法院执行庭参... 实习是把学到的理论知识拿到实际工作中去应用和检验，以锻炼工作能力。以下就是我整理的本科毕业实习总结，一起来看看吧！本科毕业实习总结 今年暑假我在庄浪县人民法院执行庭参加了毕业实习，总的来说这次实习是成功的，意义非常大，对我们即将毕业的大学生来说这些经验是很宝贵的，在这次实习过程中学到了很多以前没有认识到的东西，但是作为第一次工作，其中存在的缺陷是不可避免的，这也是今后在走向工作岗位后要努力克服和改正的。

我的总体感觉是实习真的是大学生学习和生活中不可缺少的重要经历，其意义可带给我们的收获是巨大的。通过实习，我将自己所学的知识应用于实际工作中，理论和实践是不可分割，而且在实践过程中可以对理论有新的更为全面和深刻的认识及体会，使知识在实践过程中得到巩固和深化，同时对于分析问题和解决问题的能力有了一定程度的提高，使我对法律在现实中的具体运作有了了解，也在一定程度上掌握

了专业用语的用法。

一个人的力量毕竟是有限的，更何况对于我们这些实习生来说，一切都

显得那么的陌生与不可及。所以，能得到实习单位的工作人员的悉心指导和帮助就是对我们最大的收获。能在短短的不到两个月的实习期内有所感悟和体会，并对工作方法和程序有一定的掌握，这一切都离不开指导老师的指导和关心，也和单位的各位工作人员的热心帮助有很大的关系，没有他们的帮助和指导，我想这实习恐怕不会取得如此的成绩，更不会学到那么多的以前没有学过的东西。同时，也使我更加明白实践是检验真理的唯一标准，也只有在实践中我们的理论才可以得到检验，才可以得到不断的完善和发展，也使我们的实践能力不断的提高，使我们自身在工作中的缺点与不足不断的得到弥补。在这次实习过程中我认识了许多法官和律师朋友，我们在一起能过相互的交流，相互的促进，并且从他们身上我学到了很多为人处世的方法，这些都是我们在书本上所无法学到的东西。他们在我的实习过程中给我很大的帮助与指导，同时在我遇到困难与挫折时给予我不少的关怀与鼓励，使我在实习期里能有更大的精神动力不断的坚持下去，对于我能够圆满完成实习任务，是离不开他们的，只能在这里表达对他们由衷的谢意。

时间过得很快，实习已经结束了，马上就要离开这个已经工作了两个月的单位和熟悉的同事们，看着法院里的人和物还是依依不舍。现在我将这两个月的实习作一个总结，便于总结经验教训，以更进一步提高我们的工作能力。

和解决的，指导老师郑庭长只是不定期的检查我的实习情况和随机考核一下，当然指导老师的指导和帮助也是很重要的，指导老师对我的实习也是很重视的。所以，我的工作大部分时间都是做一些很琐碎的事情，比如整理卷案，填写封皮书，扫描文件，打印一些文件，通知当事人等这样的一些事情。

当然这些都是工作的最基本环节和起步工作，作为一个实习生一切从头做起是很正常也是很必要的。如此日复一日的重复着，在经历的初期的新奇后，难免在情绪上就陷入了烦躁和无聊。但是这种最为基本的琐碎的工作对我们端正态度是很有用的，这就说明了有多大的能力就干多重要的工作，就负多大的责任，我们这些实习生在这里被认为是工作能力和经验上几乎是零的人，这些最基本的工作其实就是一个锻炼的最好机会，也是展现我们实习生个人能力的机会，如果作为一个大学生，作为一个实习生连这些最基本的工作也无法完成的话，那么就说明你更适合干最基本的工作，也最需要从这些最基本的开始。路是我们一步一步的走出来的，每一步都有我们的汗水和智慧，所以我的第一步就从这最琐碎的工作开始。

出具有普遍意义的认识。

法院实习的第一必学基本功是：整理文书。一听起来就是很无趣索然的事情吧，但是从中你可能看到一些在其他地方实习所看不到的东西。法院的案卷文件一般分正卷和副卷的，正卷一般包括案子可以公开的相关资料，一般按照审判的程序来排列，而副卷是不对外公布的文件，包括法院各种内部审批文件和合议庭的笔录等等。如果有心的话，你往往从副卷中得到一些意想不到的收获，比如关于案件延期的申请和其他机关发往法院的各种文件等。

对法院的整个工作流程有一个基本的认识 and 了解。而在这个过程中最大的收获就是可以了解一下法官办案的逻辑思维过程，却并不是对某项法律知识的运用。

实习结束了，但是我的感觉并不是那么的轻松，我觉得自己所面临的压力和挑战更为严峻。在走出校园后，一切都需从头开始，一切都得要靠自己的努力。实习期间曾不断的告诉自己：在这最后的一年大学生活中必须要更加努力的读书学习，学好实实在在的知识，不断的完善自己的人格修养，

提高自己的素质，只要如此才可以在激烈的竞争中求得立足之地。

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。

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。

还有泄漏，泄露又分为 1、阀内漏，阀杆长短不适。气开阀，阀杆太长阀杆向上的(或向下)的距离不够，造成阀芯和阀座之间有空隙，不能充分接触，导致关不严而内漏。同样气关阀阀杆太短，导致阀芯和阀座之间有空隙，不能充分接触，导致关不严而内漏。

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。

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，震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。

车场合时，如紧急切断阀、紧急放空阀等。这些阀门要求静止在某一位置，只有紧急情况出现时，才需要可靠地动作。长时间停留在某一位置容易使电气转换器失控造成小信号不动作的危险情况。此外用于阀门的位置传感电位器由于工作在现场，电阻值易发生变化造成小信号不动作，大信号全开的危险情况。因此为了确保智能定位器的可靠性和可利用性，必须对它们进行频繁的测试。

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。

本科毕业实习报告

本科毕业实习心得体会

本科毕业论文答辩稿

本科毕业讲话稿

本科毕业求职信

本科毕业生个人总结篇九

（一）目的

通过学生参与企业对口单位工作的实习活动，巩固加深学生在校所学的专业理论知识，并运用于实际，增强学生独立从

事本专业实际工作的能力，培养学生严谨求实的工作作风和良好的职业道德，为学生自主择业和用人单位人才录用创造条件。

（二）要求

毕业实习是在本院指导教师和实习单位有关人员的共同指导下进行的一项有组织、有计划、有目的的教学活动，为保证毕业实习的有序进行，实现预期的目的，具体要求如下：

1、实习生必须遵从实习单位纪律要求，尤其不准酗酒，不准打架斗殴。

3、实习生在实习中应该做到：

（1）将所学的专业理论知识同实习单位实际和企业改革实践相结合。

（2）将思想品德的修养同良好职业道德的培养相结合。

（3）将个人刻苦钻研同虚心向他人求教相结合。

4、保持南昌理工学院学生的形象，遵守各项文明规范，尊重实习单位的领导、导师和其他工作人员，不得向实习单位提出不恰当的待遇要求。

5、实习结束时，实习生必须完成并上交以下资料：

（1）实习报告。认真填写《南昌理工学院实习报告》，交指导教师审核评定，作为实习成绩考核的重要依据。

（3）《南昌理工学院毕业实习鉴定表》。本表要求实习单位签定意见，并加盖实习单位的公章。没有加盖公章者视作无效表格。

二、实习内容及进度安排

本次实习按时间顺序分为三个阶段，每阶段实习内容如下：

第一阶段：实习动员及进入实习单位阶段（20xx年12月29日—20xx年1月9日）。宣布实习方案，做好离校实习前的各项准备工作。

第二阶段：全面实习阶段 20xx年2月16日至20xx年4月24日。

本阶段主要是实习生进入实习单位进行全面实习。实习生到实习单位后，通过查阅资料以及与有关人员交谈，着重了解企业的经营环境（主要有国家的经济政策对该企业的影响，该企业所处的行业状况、竞争状况，科技发展对其发展的影响、信息化管理程度及效果等）、现状（该企业现有专业工作队伍现状，产品销售现状，促销活动现状、电子商务发展现状等）、企业纪律规定及对实习生的实习要求。

第三阶段：实习总结评定阶段 4月26日—5月24日

本阶段主要由实习学生返校后进行实习总结和集中撰写毕业论文。返校时间为4月24日。学生返校后将《实习日志》、《实习鉴定表》、《实习报告》交指导教师评定实习成绩。5月25日起到5月31日起开始进行论文答辩。

第四阶段：实习结束时，实习生必须完成并上交以下资料：

（1）实习日记。必须详细记录实习时间、实习工作内容及实习心得体会等等。日记内容是填写《实习报告》的唯一依据，务必根据实习工作的实际情况进行撰写，不可弄虚作假。

（2）实习报告。认真填写《经济管理系本科实习报告》，交指导教师审核评定，作为实习成绩考核的重要依据。

(3) 《工商管理专业实习鉴定表》。本表要求实习单位的指导教师签定意见，并加盖实习单位的公章。没有加盖公章者视作无效表格。请每一位毕业生和各位指导老师务必注意实习日记、实习报告、实习鉴定表上所填写的实习内容必须一致，实习单位名称必须与公章保持一致。若不认真对待，随意乱填乱画，实习成绩一律做不及格处理，必须重新安排实习。

(4) 毕业论文。严格按照学院和经济管理系及指导教师要求写好毕业论文。

三、考核及成绩评定

毕业实习成绩采用优秀、良好、中等、及格、不及格，由指导教师根据以下评分标准打出初步成绩，最后由实习领导小组确定。

1]工作态度与遵守实习纪律、实习日记记录情况（30%），由指导教师确定。

2、实习报告的质量（30%），由指导教师确定。

3、毕业论文（40%），由指导老师根据学生论文写作态度及写作质量确定。

四、实习单位

由实习学生根据就业要求和实际情况自己选定，或者申请到南昌理工学院实习基地进行实习。