

# 2023年毕业生顶岗实习总结(汇总6篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 毕业生顶岗实习总结篇一

经过了一段时间的长途奔袭，我们到了x中学，在这里我们即将开展的是为期x个月的实习。

很开心自己能有一个顶岗实习的机会，在这里能让我体会到许多平时在学校体会不到的体验，我也很珍惜自己的实习机会，一定要多去学习一些知识和教学的技巧。

第一周到这里来多少还是有一些不太适应，但是随着这几天的自我调整和努力，渐渐的适应了这个新的.学习和在工作环境，在一起工作的伙伴们之间也比较和谐，大家有什么事情都互相帮助。谁有什么困难都会互相的协调去解决，感觉这样的生活是比较有意思的。

由于专业的不同，上课的时间也会不太相同，由于体育学科需要带队跑操，所以每天早上都要在5点30左右起床。一开始的时候自己十分的不适应，由于假期的不良作息时间的的影响，自己的生物钟在开始的几天无法适应这种生活，不过渐渐的适应之后，感觉自己每天适应了早睡早起的生活以后自己的身体比假期熬夜的时候好了很多。

由于开学第一周的体育课都是用理论的形式进行的，所以在这一周并没有什么课程。从下周开始，我就要跟着自己的指导老师听课了，一定抓住这个机会认真的学习一些教学的技

巧。

同时作为一名年轻的经验较少的实习教师，我们在学习老教师的经验的同时也应该自己总结研究出来一些新鲜的教学方法，让我们的教学方法更加的科学化。

作为一名实习老师我们应该在和学生搞好关系的同时也要把握好和学生关系的度，关系不能太好也不能太疏远，这样才是的。应该让学生们在课上的时候对我们的要求做到言听计从，在课下可以和学生们像朋友一般的交流。

## 毕业生顶岗实习总结篇二

经历4个月的实习最后结束了，在xx公司工作的这段时刻，我和公司的职工及领导都相处得十分融洽，大家对我也关心，时常给我鼓励和帮忙；我工作的时候也是认真谨慎，不仅仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促进我的工作热情，让我能在以后的工作中更加的谨慎和留意，提高工作效率。在和大家工作的这段时刻里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次实习虽然有酸甜苦辣，却让我在社会中学到了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是最宝贵的东西。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

第一：在与别人打交道时必须用心主动。我自己本身是个相比较较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过招呼后就

没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家进行沟通。由于和他们年龄有较大差距，怕跟他们交流不来，也正因不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通。我也认识到了自己沟通上的不足，应对沉默不语的尴尬，自己有职责和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就应主动去和别人交流，说说自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。在之后的实习中慢慢的在一齐时刻久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一齐愉快的交流，就是出于自己的用心主动。

在工作的时候同样也要用心主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还务必去帮忙别人或是理解别人的帮忙已完成工作，就是的团队合作的精神。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮忙。虽然此次我是来实习的，由于开始对生产的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，但是我也很用心地去帮忙别人完成自己力所能及的工作。就比如在实习中，在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样貌不仅仅锻炼了自己，帮忙了他人，还融洽了你与别人之间的关联，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第二：工作时必须要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时刻都是在工作的，这就要求他在这段时间内必须要留意谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人的工作，化工生产的任何一个环节出错就会影响下方的工作，严重点就会造成很大的经济损失。老板也会批评责备甚至处罚，因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自己的发奋前功尽弃，我们在刚开始工作的时候必须要慎之又慎，

对自己的工作要十分重视，工作结束后必须要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常就应反省自己最近一段时刻的工作状况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自己已能不用检验就能保证工作的质量了。虽然如此，也不能骄傲，不能对自己有所懈怠，还是要对自己的工作认真对待，以免造成失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，虽然多数不是很严重的错误。比如说领导交给我的生产任务，我在流程中添加固化剂时未等温度降至 $60^{\circ}\text{C}$ 以下就加入，导致白乳胶浓度不足。领导批评了我，我也为自己的错误懊悔不已。还有一次是将两种原材料顺序加反，还好是两个辅助材料对产品质量影响不大，都是自己大意所造成的。这次的失误又一次给我敲醒了警钟，要是经常不注意自己的工作，可能会造成更严重的损失。

第三：在工作岗位上必须要勤于思考，不断改善工作方法，提高工作效率。公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改善自己的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时刻。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自己也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。当你在较短的时刻内就完成了自己的工作，你将留下更多的时刻去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。

我个人是一个比较喜爱创新的人，在工作的时候不喜爱单调、枯燥、机械的处理任务，正因本来这类任务的处理是有规律的，完全不需要重复地做，如果动一动脑筋使用批处理或是其他方法就能大大减少处理的过程和步骤，从而减少工作时刻，提高工作效率。就比如我在实习的时候，第二个反应釜升温时，以前做法是升温锅炉能加满冷水重头开始烧水至沸腾，再利用蒸汽加热反应釜。改善方法是在第一个反应釜加热完毕后，加热锅炉内分多次加入冷水，持续总有足够的气

压用。对加热过程进行了优化，提高了工作效率，减少了工作时刻。同时我也充分使用时刻差来提高自己的工作效率，使工作进程提高很多，减少近一个小时的工作时刻。

第四：要有丰富而扎实的专业知识和专业技能，这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上有所作为，必须对自己职业的专业知识十分熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练的掌握，这样你才算是一位合格的工作人员。在工作的时候，拥有丰富专业知识和较高业务水平的你将会发现自己在工作时左右逢源，在处理各种难题和困难都能迎刃而解。

在经历了大学三年的学习后，我自信自己已掌握了必须化工专业的知识，但是到了公司实习后，我才发现自己离专业工作还有一些距离，且不说自己所学的都是些基础、皮毛，就是在应用方面，飞速发展的科技已经把很早之前的理论给湮没了。当发现自己的'知识已不能做为自己的资本时，我更深刻体会到专业知识和技能在工作中的重要性。

同时在工作中公司还会经常进行操作技巧交流等，就像在我实习过程中就有客户来公司提货或者询问一些困难的解决办法。客户提出的看似普通的问题，实际上是操作人员经常遇到而且很重要的资料，甚至是一些日常工作的死角，务必掌握了业务知识才能顺利回答这些问题。一个人的内在素质在工作中但是十分重要的。

在四个月的实习我还了解和总结了一些关于公司管理的小经验，对于小公司的类似家庭作坊的管理不是最重要的，重要的是给员工合理分配任务，而不是规定性的死任务。让员工能够靠团队合作完成生产。对于正规化的大公司管理就务必明确，规章制度要约束到每个员工，让大家能在一个良好的环境下用心主动的工作。对于一个企业来说员工是企业的灵魂，正因所有的产品都出自员工之手，因此作为管理者不好总是忽略了企业的灵魂。对员工要多奖励，少惩罚；多关心，

少冷漠;多体谅，少埋怨，多鼓励，少责骂。让员工每一天都有一个良好的精神状态去工作，这样员工有才能更加认真负责的完成任务。

此次实习体会很深，不管是对专业知识、实际操作技能、人际交流、企业管理等等方面都学到了许多。从中了解了很多道理，也总结了很多小经验，这些都是在学校无法学到、看到、体会到的。虽然实习结束了，但这仅仅是我的社会生涯的开始，我会从此次实习中吸取经验教训，认真规划我的人生，让我在将来的人生道路上越走越好。

### 毕业生顶岗实习总结篇三

这个月是我来到四川深泰微波股份有限公司顶岗实习的第二个月。时光荏苒，光阴似箭，短短的一个月时间，再夹带着春节大假在其中，一眨眼之间，马上就要过去了，恍惚中一切却都仿佛还停留在昨天。

一个月的时间，让我努力去尝试着由一名在校大学生转变为一名理工科大学毕业出来参加工作的技术人员的形象。努力的去接触社会，了解社会，适应社会。努力的去适应着新的角色，新的生活。尝试着去接触工作，了解工作，适应工作。顶岗实习是在收获：青涩在校大学生转变为一名面向社会的合格的技术人员。

工作方面：鉴于我是新来到公司不久的员工，在好多工作上还不具备独当一面的能力，工作中都有工作经验丰富的同事带领和指导着我。由于这个月又恰逢春节大假，所以工作量不是很大。主要的工作内容是对生产的gps噪声仪进行极限条件(温度)下的性能测试，和对产品进行装配和包装，和对一些废弃的电路板上的好的电路元件进行拆洗，并对淘汰了的电路板进行销毁，以及对公司工作设备和仪器等进行清洗，还有对一些返回来维修的产品进行拆装和零部件的更换。这些工作枯燥、冗长、繁琐，但我并没有太多怨言，而是尽自己

最大的努力认真完成每项工作。

这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生。必将为我毕业后走向社会，面临社会，接触社会，和了解社会的人生打下坚实的基础。必将会成为我生命中丰硕而宝贵的精神财富！

当初离开学校出来参加顶岗实习的时候，觉得时间好长。然而转眼之间顶岗实习的第三个月就即将结束了，整个顶岗实习就已经整整过去了四分之三，我再也无法发出时间过得太慢的感叹！

这个月的主要工作有：参照设计图纸对产品需要的电路板进行生产制作，对产品进行极限温度环境下的性能测试，使用矢量网络分析仪、信号仪、噪声仪、频谱分析仪、矢量信号分析仪等对产品各项数据进行测试并将测试数据登记入库，对废弃电路板进行拆卸分解和销毁，对使用工具和仪器进行维护和保养，对产品的组装和清洁，对问题产品的再次整改，对零配件和材料进行分类整理和补充以及对拆卸下来的电路元件的清洗和分类等。

顶岗实习的过程对于我们每个大学生来说是一种巨大的锻炼，同样也是挑战和机遇，虽然并不是一路彩虹但却一路都在不停的收获。日日夜夜都辛苦，点点滴滴为将来。一路上遇到的困难和挫折都像老师一样在严厉的教育我们如何更好的走下去。“落红不是无情物，化作春泥更护花。”

顶岗实习的生活充满了艰辛和挑战，但似乎所遇到的一切仿佛都似曾相识一般，也许这些问题都是曾经所预料到会发生的，也是我期望发生的，人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上人的道理。每一个人都渴望成功，都渴望自己的生命能创造出无限的价值，都渴望能为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世人的眼中自己的生命是无可比拟的。我自然不是人上人，但我

会朝着那个方向努力的。

日子是一天一天的走过的，有时我也抱怨这时间走的太慢，总也走不到自己想要的那一天，可是每次回头的时候，又发现时间过得太快，快得自己还来不及品位这过去的每一天。在知觉间，在不知不觉间我已经走出大学校园顶岗实习四个月了，每天的日志记载这我的经历，看似仔细，眼看顶岗实习已经落下帷幕，可是现在回头却说不出自己究竟收获了哪些。

这个月的主要工作有：参照设计图纸对产品需要的电路板进行生产制作，对产品进行极限温度环境下的性能测试，使用矢量网络分析仪、信号仪、噪声仪、频谱分析仪、矢量信号分析仪等对产品各项数据进行测试并将测试数据登记入库，对废弃电路板进行拆卸分解和销毁，对使用工具和仪器进行维护和保养，对产品的组装和清洁，对问题产品的再次整改，对零配件和材料进行分类整理和补充以及对拆卸下来的电路元件的清洗和分类等。

也许是要即将结束，所以我才倍加珍惜。顶岗实习的艰辛和挑战，放佛都似曾相识一般，也许这些问题都是曾经所预料到会发生的，也是我期望发生的，人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上人的道理。每一个人都渴望成功，都渴望自己的生命能创造出无限的价值，都渴望能为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世人的眼中自己的生命是无可比拟的。我自然不是人上人，但我会朝着那个方向而努力！

顶岗实习的过程对于我们每个大学生来说是一种巨大的锻炼，同样也是挑战和机遇，虽然并不是一路彩虹但却一路都在不停的'收获。日日夜夜都辛苦，点点滴滴为将来。一路上遇到的困难和挫折都像老师一样在严厉的教育我们如何更好的走下去。

## 毕业生顶岗实习总结篇四

毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历,他使我在实践中了解社会,让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,本站小编收集了毕业生顶岗实习总结,大家一起来看看吧!

回顾实习生活,感触是很深的,收获是丰硕的。

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中,我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中知识的匮乏,刚开始的一段时间里,对一些工作感到无从下手,茫然不知所措,这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错,一旦接触到实际,才发现自己知道的是多么少,这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历,他使我在实践中了解社会,让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,也开阔了视野,增长了见识,为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。最后衷心的感谢学校给我们提供了这次宝贵的实习机会。

实习是一个师范生成长为一位合格教师的必经之路,也是检验每一位师范生教学技能的前奏;实习是师范生教学生涯的开始,是师范生展示成果的舞台!面对实习我既有几分兴奋又有几分担忧,兴奋的是我即将走上梦寐以求的教学舞台在那儿展开我教学生涯中的第一堂课,面对我的第一波学生,即便只是为期一个月实习学生;担忧的是怕自己不能很好的完成学校安排的实习任务,不能搞好实习学校交给我的教学任务,不能顺利的完美的解答学生的质疑,怕自己不能很好把握学校“立德树人”的校训!

20xx年9月1日我怀着沉重而兴奋的心情走进了我阔别五年的母校——xx县中心中学,在这儿承载着我中学时代的记忆,中学生活中的点点滴滴。五年前我从这儿毕业进入更深层次

的学习，而今回到母校进行我的教学实习，开展我的教学工作。面对我的学弟学妹们，我无比激动兴奋，在他们身上看到了中学时代活泼奋进的我们，看到了曾经那个渴求知识追寻理想的我们；面对我的老师们，心中满是愧疚，毕竟当年的我很顽皮，很叛逆，在那个时代总是让老师操心；面对我的母校，我无比的自豪，是它培育了我，是它带我走过那个朦胧无知的年代，是她引领我走到了今天的学习，也是她为我提供了一个展示自我的舞台.....

在为期一个月的实习中，让我体会到作为一名教师经历的点点滴滴，让我初次体会到作为一名教师的酸甜苦辣。在教学实习中虚心听取指导教师的建议，充分调动学生学习积极性，认真开展每一堂课的教学，认真总结教学经验，认认真真，踏踏实实，勤勤恳恳，任劳任怨地开展实习工作，虽然很累很苦，但也有很多收获。

还回味在实习的喜悦中，结束的钟声早已敲响，一个月的实习很快的结束了，来不及跟自己实习的学生说一声再见。在这一个月里，有自信、有骄傲、有自豪、有哭泣、有笑语.....在这段实习生活中让我真正的体会到了作为一名老师的不易和做老师的生活，其次我也体会到了如何去做一名合格的学生。在实习中我有过抱怨、有过反感、有过不满，但真的我尝到了初为老师的快乐和兴奋。作为一名教师不但要有好的学识，还必须具有良好的道德修养和高尚的情操，而作为一名学生除了学习老师传授的知识还得学习做人的道理！

实习虽是短暂的，但它给我们留下了很多的回忆，也让我们明白了很多学会了很多。在实习期间不仅增强我的时间观念、纪律观念，还磨练了我的耐心、爱心和恒心，还增强了我成为一名合格教师的信心，尽管在实习中出现的种种问题证明我与一名合格的优秀教师还有很长的一段距离，但我相信“有心人天不负，三千越甲可吞吴”，经过自己不断的总结探索和努力，终能成为一名合格的优秀教师！

## 毕业生顶岗实习总结篇五

在这为期4个月的实习生活中，让我们这些平时在学校只会上课听讲、在家悠闲无事的孩子得到一次很好的锻炼机会，不仅在讲课、学习的技能、技巧上得到了提升，还在生活、生存的能力上得到了很大的提高，同时也让我们学会怎样处理人际关系（尤其是与学生之间的关系），如何做好班主任工作；如何组织和开展好班级活动；如何提高学生的成绩；如何推动当地的教育事业等方面。

在教学实习方面，作为师范大学的顶岗实习生，我们不仅要认真履行我们的职责外，还要以我们的实际行动，展现当代大学生的风采，让当地的人们看到大学生——有知识、有文化素养的人，所具有的独特的气质与魅力。

我们讲课前积极备课；在课堂上更是发挥所长，恨不得把所学的知识全数教给孩子们，争取把每堂课都上好，上的生动、精彩；课下，我们也认真批改作业，针对作业中出现的错误，及时地给学生们指出并纠正。

在班主任工作上，我们积极配合原班主任，本着尊重、尊敬原班主任的原则，在争得他的同意下，组织开展班集体的各项活动，开展班级会议。为了全面地培养他们的各项能力，让他们在学习文化知识的同时，也学会做人；在班级里能更好的为班级服务，走向社会，能有集体荣誉感和责任心。

在教育调查和研究上，我通过4个月的时间，经常与在校学生、老师和一些领导同志进行交谈，了解到了许多农村教育教学和管理制度上的不足之处。我也经常以家访的形式与学生家长进行谈话，深入了解农村家长对教育所持的态度，以及学习成绩比较好的学生与比较差的学生在家庭教育、学校教育以及自身能力上所存在的差异，并及时地找到学校有关的领导进行了意见的交换，但结果总是差强人意，希望这些可以引起领导同志们的足够重视。

我们也经常开展党团活动。我们小组每半个月进行一次个人思想汇报，总结一下这段时间的所见、所闻、所思、所想，及时的了解国家大事，针对我们大学生的事情，我都带领本小组成员认真地进行了学习和总结。在得知四川发生大地震后，我们小组也积极响应中央的号召，我们虽然身在远方，但是心里时刻都牵挂着受灾的人民群众，我们不仅自己捐钱捐物，还带领学校的老师和同学们积极的响应，奉献出自己的爱心。

在良好地开展教育工作的同时，我们也能够以一个当代大学生的行为准则严格要求自己，通过对教育实习手册的认真学习，我们不仅了解到作为顶岗实习大学生应该履行的责任与义务外，还不断的学习各种技能来充实与完善自我。

在学校里，我们严格要求自己，遵守当地学校的一切规章制度，也尊重当地的风土人情。无论是领导、老师还是学生，只要他们需要帮助，我们都会伸出援手做些力所能及的事情，在当地也得到了学校广大师生的好评。我们以我们的新思想、新理念，给当地的教育教学方法注了一道新鲜的血液，给他们带来了激情与活力，同时我们也积极听老教师讲课，课后我们认真听取其他有经验的老师的评课并认真分析成功与不足之处以及我们需要借鉴和学习的地方；也耐心听取老教师对我们的教学上的宝贵意见，认真纠正自己，不断改进和提高，可谓是教学上的“双赢”。

总之这4个多月的实习生活使我收获了太多太多。使我从稚嫩走向成熟；从犹豫走向果断；从瞻前顾后走向干脆干练；由一个处世尚浅的少年变成了经验丰富的“老者”。使得自己在不断的提高与完善。虽然实习生活即将结束，但是它将成为我生命中美好的回忆，也希望以后的师弟、师妹们能够发挥所长，让实习生活过的多姿多彩，好好珍惜学校安排的实习生活。

## 毕业生顶岗实习总结篇六

按照院发〔〕161号《职业技术学院关于安排至20xx学年第二学期教学进程的通知》20xx届毕业生将于6月3日完成顶岗实习，6日至17日在校内完成实习总结，实习交流，毕业答辩、毕业教育任务。为了确保各项任务及毕业清考工作的顺利完成，现将具体安排通知如下：

一、6月6日—17日各院（系）组织完成实习总结，组织进行实习交流、毕业答辩及毕业教育，19日前完成顶岗实习成绩及毕业答辩成绩录入（学籍管理系统开通时间为17日18：00—20日18:00）。

二、6月9日—10日，各院（系）完成20xx届毕业生专业课的清考工作，具体安排由各院(系)根据实际情况组织进行；6月11日—12日完成公共课的清考工作（公共课考试具体安排附后）。14日以前必须全部完成清考成绩录入（学籍管理系统开通时间为10日18：00—14日18:00）。

### 三、几点要求

1. 各院（系部）要高度重视毕业生顶岗实习总结、毕业答辩及学籍清考工作，要组织召开专门工作会议，详细安排好各项工作，明确任务，落实责任。

2. 要提前通知学生毕业前的进程安排，确保通知到人，落实到位，原则上要求每位学生都必须按时返校，特别是要筛选出有不及格课门的学生，通知他们做好考前复习，并按时参加清考。

3. 要加强组织，在规定的时间内完成任务，要特别向各位老师强调成绩录入时间段，过期未录入者，要写书面情况说明，经教研室主任查实、院（系部）主任同意、教务处处长签字后，在教务科单独开通系统录入。因成绩未及时录入影响学

生正常毕业的’，一切后果由涉及教师和院（系部）责任人自负。

4. 要组织好专业课教师，认真指导学生完成实习总结和毕业答辩，并做好学生顶岗实习资料的整理归档工作。