

# 大学生实训个人总结报告 大学生个人实习总结(优质6篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

## 大学生实训个人总结报告篇一

通过从20xx年3月9日到20xx年4月17日在\_岳恒国际贸易公司里的实习，我从实践层面了解了国际贸易的基本流程和基本业务知识，也对电子商务在国际贸易领域里的应用有了基本的认识和了解。在实习的过程中，我认识问题、发现问题和解决问题的能力也得到了锻炼和提高。

x岳恒国际贸易公司成立于1999年6月16日，注册资金20万元，位于青岛市东海西路34号，是一家从事国际贸易的外商独资公司。所经营的主要商品分为两部分：食品和化工品。

在实习的6周时间里，我从事了以下工作：

(1)在整个国际贸易的流程中，从最开始的找到客户签订合同到后来的通关、装船、提单、结汇，几乎所有的环节都涉及到各类的单证。通过对每个环节单证的熟悉，可以最迅速的了解整个国际贸易的基本流程。所以最初的几天我的工作就是协助管理单证的工作人员的工作，例如按照固定格式制作打印合同、发票、包装清单(packinglist)等，核对信用证开立确认书，熟悉商品进出口检验证书、出口核销单等单据。

(2)在熟悉了国际贸易的基本流程以后，我开始尝试协助业务人员操作食品方面出口的业务。通过协助有经验的业务员在网络上搜索信息，运用各种形式和媒体发放广告去寻找客户，

例如通过向可能有需求的国外商场寄送样品试卖等。在老业务员的指导下，回复客户的邮件来回答客户咨询的问题。这个过程也是我学习向客户报价技巧的过程。

(3)在熟悉了基本业务操作后，我主动的请示希望可以转调到财务部门并获得了批准。在财务部门，我的任务是协助会计和出纳往来于银行、公司、地税局等部门之间，完成财务方面需要的一些单据，例如出口核销单、发票等。并参与公司的会议讨论了网络银行的应用问题，结合自己在电子商务、电子支付等方面的专业课知识提出了自己的看法和意见。同时也了解了电子商务在整个国际贸易行业的应用现状。

在实习的\_周里，我在国际贸易流程中的报价技巧、客户寻找、以及针对不同客户群体采取不同支付方式等方面有了不少收获，并且在工作心态和态度上也有了新的认识。

(1)在业务磋商阶段的报价是非常有技巧的。

新客户发来询价单，有的时候我虽然及时回复了，但却没有下文。这往往是因为报价前的准备工作没有做好。有经验的出口商首先会在报价前进行充分的准备。首先，我们要认真分析客户的购买意愿，了解他们的真正需求，才能拟就出一份有的放矢的好报价单。有些客户将价格低作为最重要的因素，一开始就报给他接近你的底线的价格，那么赢得定单的可能性就大。其次，我们要作好市场跟踪调研，清楚市场的动态。

(2)客户关系管理的重要性

首先开发客户永远占据我们的大量时间，每天都应该安排一定的时间，尽可能多去的通过各种方式联系客户，并获得见面的机会。而在开发客户的过程中，要永远记住两个字：专注。如果一个销售人员每天把他的时间浪费在没有生产力的地方，那是没有效益的。当我们拥有了客户，那么客户的分

类必然随之而来，按照绝对客户、可能性较大的客户、可发展性客户来进行分类，并把客户资料整理得井井有条。以便于安排合适时机再度联系。

这次的实习虽然只有短短的六周，却另我受益匪浅。我要感谢在实习六周的时间里给予我工作上帮助和支持的公司领导和同事们，我从他们身上不仅学习到了国际贸易的业务知识，还学习到了作为一个优秀员工应有的工作态度。在这六周里，我体会到了作为公司一员的责任和自豪，也发现了自身的很多不足之处，我会很好的总结这次实习经历，为以后踏入社会正式工作奠定基础。

## 大学生实训个人总结报告篇二

xx年8月28日，我来到了xx县第一中。至今已经过去近五个月的时间了，回首过去，一路走来，有笑有泪，有酸有甜。

在来顶岗实习之前，我没有任何教学经验。所以刚来的几周，课堂教学组织很大程度上是靠向指导老师学习，自己慢慢摸索的。人生中所教的第一堂课，上得有些匆忙而紧张，自己提前准备好的说词也由于紧张而打乱了次序，所幸学生们大多都很配合，一堂课下来，反响还不错，这也让我多了一份信心。

接下来的时间里，每次上课前，我都认真细致地备课，每一堂课的设计都是经过反复思考与修正的，不懂的地方或者遇到难梳理的题目，我会请教xxx老师，听取她的建议□xxx老师也时常听我的课，指出我上课时出现的问题并加以指导，使我受益匪浅。到这学期结课的时候，我能明显感觉到自己比刚刚走上讲台时无论是教态还是教学设计上，都要自然顺畅很多！就作为一名合格的教师而言，虽然我的水平还远远不够，但是自己努力得来的成果却也是弥足珍贵的。在往后的日子，我会继续努力，争取取得更大的进步。

在这里，学生几乎是我的全部。他们第一次喊我老师，第一次问我问题，第一次惹我生气，第一次关心我，我们一起讨论学习，一起闲话家常，点点滴滴，有酸有甜，勾勒出了我丰富多彩的实习时光。与他们在一起的时间里，我仿佛又经历了一次中学的时光，孩子们的单纯与坦率是我得到的的一笔财富。在今后的日子里，我想我一定会怀念这群可爱的孩子。

在这里，没有了大学生活的闲暇自在，但是我很庆幸，我拥有这样一段特殊的时光。来到xxxx一中，结识了很多可爱又优秀的老师。她们不仅是我学习上的老师，更多的是给予了我生活上的关怀。在她们身上，我学到了很多道理，不仅在教学工作上对我大有裨益，在人际交往方面我也受益颇多。

五个月的历练使我成熟了许多！我在短暂而充实的'教学生活中，不仅学到了教学技能，还有为人处世的方法。在这里，我成功地完成了从学生到老师的角色转换的过程，我尝试到了作为一名教师的苦与乐，也深深地体会到了一名教师所肩负的责任。

在一中的这五个月，占据了我人生的一大篇幅，从一开始的不适应到现在的得心应手，要感谢的实在太多太多。在这最后的时间里，努力工作，坚守岗位，来向学校的领导、老师们，尤其是我的指导老师xxx老师，还有我的学生们和我的小伙伴们表达我深深的谢意！

## 大学生实训个人总结报告篇三

即将过去，过去的一年，在局领导的关怀和各位股长、同事们的帮助支持下，我顺利的完成了上级交办的各项工作，下面我将就一年来的工作、思想、学习以及生活等方面的情况具体汇报如下：

思想上，自觉加强理论学习，努力提您搜集整理^%自身素质，

认真学习科学发展观和“争先创优”思想内涵，深刻领会党的十七大报告及十七届五中全会精神。以市委“四个年”创建活动为契机，结合财政工作实际，紧紧围绕上级工作安排，坚定信念，改进方案，集作风，积极工作，服务人民，为我市的经济发展贡献力量。

工作上，我能够以有强烈的工作责任心和工作热情对待各项工作任务，积极主动，勤于思考，善于请教，经常加班加点，也毫无怨言。在工作中，我始终虚心谨慎，从实际出发，严格执行有关规章制度，按照工作程序审核拨款单据，及时拨付款项，确保专户资金专款专用，使得每一笔财政资金规范安全的发挥效用，更好的服务于经济建设。经过一年的锻炼基本能胜任自己的本职工作，能够比较从容地处理日常整理~工作中出现的各种问题。

学习上，我认真学习和深入研究财政工作制度和办法，着重掌握财政国库业务知识和有关政策，参加市委组织部清华大学“教育扶贫”青年干部专题培训，并顺利结业。同时，我积极巩固财务专业知识，已通过两门中级会计师考试，并积极复习准备明年最后一门考试，争取明年取得中级会计师资格。

回顾一年来的工作，虽然说取得了一些进步，但也存在许多不足：一是学习主动性不够，缺乏学习的紧迫感和自觉性；二是工作量大时，容易粗心导致一些可避免的错误发生。

在新的一年里，我将加强理论学习，进一步提高自身素质；增强大局观念，苦干实干，努力提高工作质量和效率，积极配合领导同事们，为财政事业和我市经济发展贡献自己的一份力量。

## 大学生实训个人总结报告篇四

20xx年4月18日至20xx年5月5日，我在湘潭市一中进行了为期半个月的实习。实习期间，我能严格遵守学校的各项规

章制度，按时作息，不迟到，不早退，不无故缺席。作为实习组长，我在实习生和指导老师之间建立起了不可或缺的桥梁作用。每当有同学有重要的事情需要请假时，都由我亲自汇请假情况给指导老师。每当指导老师有事情通知我们时，就让我负责通知各位实习生。

在指导老师刘老师的耐心指导、帮助下，我总共听了4节课，备了2个教案，说了一次课，较好地完成了教育实习任务。在听课之前，我仔细钻研教材，认真写教案。在听课期间，我仔细做听课笔记，学习老师的授课方式和讲课技巧。我在指导老师带领的高二年级的两个班上各听了一堂课，听课内容为人教版高中化学必修5中的第二章第三节卤代烃，共2节课。从中我学到了很多教学方法和教学技巧，使我受益匪浅。我发现刘老师讲课的内容安排井井有条，教学内容由浅入深，很好地运用了讲练法和多媒体教学，能激发学生的学习动机和学习兴趣，引导学生积极思考化学领域中的科学问题。

刘老师边讲课，我边记听课笔记，由于没有接受专门的培训，我的听课笔记可能记得不太规范合理，需要加强训练。在听课之前，我写了卤代烃这一节的教案。但是听完老师的课以后，我感觉自己写的教案存在很多问题和需要修改的地方，于是我把自己的教案和老师上课的内容结合起来，整合成了一份新的教案。我们听的另外两堂课分别是高一和高三年级。虽然老师不一样，讲课方式也有所差别，但是让学生听懂、学会是每一位老师的首要任务。这时我才深刻地意识到，要当好一位老师是多么不容易啊！

实习期间，我还了解了班主任的日常工作。每天班主任除了要上好自己的课以外，还要组织开展班级各项活动，在课问操时维持学生的秩序，监督到位，此外还要耐心地做好学生的思想工作。

这次教育实习，虽然短暂，但是对于我们即将步入教学生涯

的实习生来说，是一次非常重要的实践环节。通过教育实习，我们能把教育学理论知识和教学实践相统一，能提高自己在教育工作中的实际操作能力，而不仅仅是局限于书本的知识。这半个月的实习，我收获了很多在学校里学不到的知识，综合素质也得到了很大的提高。我体会到了作为一名教师的光荣与责任，以及所需要付出的艰辛和劳累，但我坚信我会为成为一名优秀的教师而不懈奋斗！

## 大学生实训个人总结报告篇五

时间一晃而过，到工作已经一个月了，在这段时间里领导同事都给予了我足够的宽容、支持和帮助，让我充分感受到了“诚信天下，稳健经营，追求卓越”的品质，也体会到了作为理赔人的专业和辛勤。在对您们肃然起敬的同时，也为我有机会成为的一份子而惊喜万分。

在这一个月的时间里，领导对我们工作学习进度有着细致的安排，一至二周主要学习理论知识，辅以简单案例的学习，二至三周则以实例案件学习为重心，理论联系实际，加强之前的理论学习，三至四周开始实际处理一些简单案例并学习系统的录入，第四周则开始了医院查勘工作。在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，各方面均取得了一定的进步。

记得初到时，在和领导的第一次谈话时就注意到是一家非常重视员工感受的公司，公司的规章制度都非常的人性化，尽量为大家营造出轻松的工作氛围。但是，这并没有影响到公司运作的专业和严谨性。我想，作为一个分公司的理赔人员，对单个案件的处理的确只是基本技能，更重要的是对流程的把握，这也应该是自己工作学习的重心。

在工作的前两周，领导并没有安排给我们具体的工作任务，而是要求我们学习公司的条款，学习保险法，学习相关的法

律法规，学习总公司的人伤理赔指导手册，或许有的理论我们暂时并不会用上，但是，不懂战术的士兵不会是一个好兵，没有这些理论知识作为基础，今后在在遇到复杂一点理赔案例时，我们可能就会束手无侧。在之后的案例学习中自己也发现，之前的理论并没有空学，很多案件都需要理论的支撑，扎实的理论知识让自己在实践工作中受益匪浅。我想，理论知识的学习在任何时候都不会是浪费时间。

根据岗位职责的要求，分公司人伤核损员的主要工作任务是(1)人伤案件的查勘工作；(2)人伤案件各项费用的审核；(3)人伤诉讼案件赔偿的建议；(4)分公司人伤理赔工作情况的分析；(5)领导交办的其他工作。通过完成上述工作，使我认识到一个称职的人伤核损员应当具有专业的医学知识和法律知识、良好的沟通能力、理赔数据的分析报告能力、理赔流程的检视能力。虽然之前对理赔工作有一定的接触，但实际工作中发现自己在许多方面都还存在着不足，案件的处理上还时常会有这样或那样的遗漏，在日常工作的同时，有针对性的学习了医学、法律专业知识，加强了对查勘流程的学习，加强了电话沟通的学习，目前自己基本能胜任一般案件的查勘、核损工作。

通过实习我了解到在今后的生活中要更多的向前辈学习和自我努力。我国的保险事业已经发生了翻天覆地的变化，人们的保险意识得到了很大的提高，保险队伍的素质也得到了加强。通过这几天的学习和和大家的教导，我对保险的了解更多了，特别是对于理赔方面的医疗费用审核报告计算做起来也比较得心应手了。我相信保险这个行业是非常有生机的，因为就整个世界来说风险是无处不在的，只有在有风险的地方就需要保险。而且保险行业也需要更多的专业人士，而我将就是这其中的一个，我感到非常的荣幸。相信自己，我会做的更好！



## 大学生实训个人总结报告篇六

转眼间，从20xx年1月份参加工作至今已一年多，经过这一年的努力工作和不断学习，我获益良多。在那里感觉有必要总结一下近一年的得与失，发扬好的地方改善不足的地方，回顾走过的路能够更好的看清前面的路。

作为一名刚刚毕业的大学生，虽然有四年的专业知识学习，可是实践的东西接触的少，对许多现场问题不了解。应对这种状况，依靠自我认真的学习，促成自身知识结构的完善和知识体系的健全，让自我尽早、尽快的熟悉工作状况，少走弯路。在接触到新的陌生的领域时，缺少经验，对于业务知识需要一个重新洗牌的过程，自我在同事的帮忙下，逐渐融入到崭新的工作生活中。

在学习生活上，慢慢完成了学生主角的转变，逐步进入工作状态，努力开展工作。记得初来学校参加工作，完全陌生的环境和生活状态，也以前很担心不知该怎样与人共处，该如何做好工作。可是学校宽松融洽的工作氛围、良好的学习发展机遇以及在各位领导和同事的关心和帮忙下，让我完成了从学生到教师的转变。透过近一年的体验已经逐渐适应了这边的工作状况，对于领导们的关心和关怀，我感到了很大的动力和压力，争取在以后的工作生活中以更加努力的优秀成绩来回报。不仅仅能够弥补自我耽误的工作学习并且能够有所成就。

我在领导和同事的帮忙下，我已经有了很大的提高。但我深知自我还存在必须的缺点和不足，主要表此刻以下几个方面：

- 1、对学校的工作任务能认真完成，但用心性不够；
- 2、与学校的领导和同事们在思想和工作业务交流不够；
- 3、自我的整体素质和业务潜力还有很大的差距，待进一步提

高；

4、对业务的学习还不够，以后必须要加强。

过去的一年，是不断学习、不断充实的一年，是用心探索、逐步成长的一年。我也深知，在业务知识上，与自我本职工作要求还存在有必须的差距。要按校领导的要求：年轻人就要努力学习理论，真钻研业务。在今后的工作和学习中，自我要更进一步严格要求自我，加强思想美德、业务知识方面的学习，认真总结经验教训，克服不足，要始终持续一种用心向上的心态，努力做好自我的本职工作。