

2023年大学个人毕业实习总结(模板5篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

大学个人毕业实习总结篇一

实习的经历总是令人那么难忘，实习的时光也总是一眨眼就过去了。回首我来到酒店实习的六个月，恍惚还是昨天才来到这里一般。虽然刚进酒店时的场景还是和现在一样，但是现在的自己和那个时候的自己已经变得不一样了。看待事物的心境变了，变得更加理性和成熟了。工作的办事能力也变了，以前犹犹豫豫，畏手畏脚的，什么事情也办不好，现在变得更加果断，更加会处理事情了。性格也变了，以前是内向，不敢跟陌生人说话，现在变的既开朗又活泼，和陌生人聊起天来一点也不怯场了。这些明显的变化，都是在我们酒店六个月的实习期里做出的改变。所以我要感谢酒店给了我这个实习的机会，给了我一个锻炼自己的机会，感谢银行在这六个月以来对我的栽培与训练，才能让我产生了这些变化，才能让我成长的这么快。

我大学学的是酒店管理专业，而我们学校历来就和我们酒店有合作关系，所以在学校召开校园招聘会的时候，我们老师就极力的向我们专业推荐__酒店。在听完我们老师对__酒店的介绍后，我就被__酒店里的工作环境和企业文化深深所吸引，所以我当即就决定要去__酒店实习。有了这个决心后，我就开始了行动，投简历，准备面试，在最后我也很幸运的被录取上了。就这样我来到了我们酒店开始了我的实习生涯。

我们刚进酒店最先都要从服务员做起，所以我们这一批实习

生有的被分到中餐厅去了，有的被分到西餐厅去了。而我则是在西餐厅，这是我最不想被分到的部门，因为西餐厅里会有很多外国朋友来吃饭，我连和我们中国人都沟通不好，怎么还敢和外国人进行交流，况且我英语又不好。但是没有办法我也只能硬着头皮上了，果然第一个月就出现了很多状况，上菜上错了，收碟子也把碟子给砸了，礼仪不对，摆盘也不对，没少让我们西餐部的经理为我操心。

我觉得这样下去实在是不行，所以在第二个月的时候，我就开始进行了改变。上菜经常上错，我就把西餐厅的所有菜单一遍遍的背下来，记在脑海里。收碟子经常会摔坏碟子，我就尽量让自己在平时的时候细心一点，手脚轻一点，不再毛毛躁躁的。礼仪不对，摆盘也不知道摆，我就跟着老员工学，不懂得地方就问。不懂得和外国朋友交流，我就每天晚上记大量的单词，听英语歌单看英语电影，训练我的英语听力能力。就这样，经过我几个月的积累和坚持，我终于有了进步，经理对我的训斥声也变成了赞扬声，我不仅在平时的工作上做的很优秀，我现在还能和外国朋友进行一个简单的英语聊天。

所以这六个月实习工作里，我最骄傲的成长就是我的英语口语这方面了。但是我要继续努力下去，继续坚持学习下去。这样我才会更加优秀，才会在我们酒店里表现的更好。

大学毕业个人实习总结篇15

从20__年__月__日开始我在__公司实习，实习目的是通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，为自己能顺利与社会环境接轨做好准备。下面是本人对这次毕业实习的总结：

首先，在工作中要有良好的学习能力，要有一套学习知识的系统，遇到问题自己能通过相关途径自行解决能力。因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情况都能把握。在

这个时候要想把工作做好一定要有良好的学习能力，通过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工作中遇到的每一个问题。这样的学习能力，一方面来自向前辈们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的能力，通过书籍以及论坛上高人的指导，自己总结经验，寻找相关途径来解决问题。

其次，良好的人际关系是我们顺利工作的保障。在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间以及与客户之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。我在这方面得益于在学校的长期的锻炼，通过不断地参加社团活动以及在校篮球队的每日训练和比赛中使我掌握了一个比较和谐的人际关系，为顺利工作创造了良好的人际氛围。

另外在工作之中自己也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关行业的标准掌握等。所以我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术，更好的为公司服务。

通过这次毕业实习，不但把自己在学校学习的理论知识运用到社会的实践中去，同时增加了很多见识，例如对于公司日常的一些具体操作和公司运营方面学到了很多，对于自己以后想自己创业打造了基础。同时也意识到自己的很多不足点，要学习的东西还有很多很多。天道酬勤，相信通过不断的努力和实践，自己有朝一日一定会站在成功的顶峰上。

大学个人毕业实习总结篇二

这几个月下来的实习已经结束了，我现在是真的感觉非常的有进步，过去在学校的时候肯定就没有这样的机会，所接触的东西也是不一样的，我能够深深地体会到这一点，我希望那自己能够达到一个好的境界，实习虽然结束但是我也一直

都在反省思考，在这方面我也是有非常多的进步的，只有把自己的在做好了才能够持续的发挥好状态，这段时间我也就一直在想，我清楚的意识到了这些，有些事情真的是应该重视起来了，对自己各方面要求都应该高一点，现在我也是一直在积累，对于这几个月下来的实习我也总结一下。

第一我非常感激，感激这次的实习给我带来的收获，我也是遇到了很多同事小伙伴，在工作当中遇到的问题经常回去请教，大家都是非常热情的给予帮助，我能够清楚的感受到这一点，有些事情还是需要让自己的做的更加细致，在这一点上面是觉得毋庸置疑的，实习也是我需要去进一步提高的，在实习当中我非常认真的在工作，解决好每一个的问题，我能够清楚的意识到自己这方面应该怎么去发展，虽然实习当中遇到了很多问题，但是我也能够感受到这其中的一些重要的事情，实习让我获得了很多知识，也让我有了非常多的进步，在这方面是没有丝毫质疑的看，作为一名大学毕业生我真的是清楚的认识到了这一点，实习当中所接触的知识是非常多的，也是让我能够感受其中的一些乐趣。

我掌握了很多知识，对于自己的专业知识也是需要认真的去落实好的，不管以后是做什么事情都应该认真的一点，我对自己还是非常的有信心的，现在包括以后都是应该做好这些事情，我专业知识得到很大的提高，有些细节是需要督促好的，时刻都在提醒着自己，我对这一点是非常的有信心，在实习当中还是有非常多的事情要去落实好的，我能够清楚的意识到这些细节，我肯定会进一步加强自己能力，在毕业之际我需要有这样的一段经历去证明自己，这一点是毋庸置疑的，提高自身综合能力，实习已经结束了，我一定会提高精神继续努力的去完善好接下来的事情，毕业之后也是会遇到各种各样的职场问题，我都会努力的克服，让自己成为一名各方优秀的人，感激这次的实习经历。

大学毕业个人实习总结篇25

作为一名毕业大学生，专业技能无疑是工作当中需要去重视的，这让我感觉非常的充实，尽管这几个月来的时间不是很长，但是我也一直在尝试的突破自己，毕竟在学校所学习到的知识是有限的，遮肚我而言也一直是一个非常不错的挑战，我知道在专业能力上面我还是存在着不足的，所以我需要好好的去调整好自己的心态，做到绝对的认真负责，相信这些我都是可以做好的，接下来在工作当中，我一定会做出更好的成绩来的，当然，回顾这段实习经历，我也总结一番。

让我感触深刻的就是，面对一个陌生的环境之后，原来自己也会感觉到很紧张，这是我没有想到的，在刚刚来到__这里实习的时候，我对自己还是比较严格的，包括每天需要去做好的事情，我都在认真的去学习好的，现在会想起起来的时候还是感觉自己很有动力的，对于这一点我确实是做的比较细心的，作为一名大学生我一直都在按时的做好自己的基础工作，我相信这些是我应该要去掌握好的，一直以来我都应该要主动的去落实好相关的工作职责，不管是在什么角度来讲，实习都是一个非常不错的锻炼，确实这是对我工作职责的考验，尽管时间短暂，我也非常感激在这个过程当中自己的成长，已经是到了毕业的时候了，我还需要继续的去做好本职工作。

大学期间我一直都是很感激个人工作能力的提高，所以我还是很有信心的，应该认真维持好工作态度，通过这几个月的实习，我也确实是做的不错的，我也是真确的体会到了这一点，这也是我应该对工作有的态度，大学期间的点点滴滴中很是充实，我认为自己的专业知识掌握是不错的，可是这次实习却感到了吃力，所以我无论如何都应该提高经验，接下来需要好好的去搞好这些，作为一名实习生，我这段时间真的感觉很充实，所以未来会继续去维持好这些是很有必要的，接下来我一定会做出更好的成绩来，我以实习的身份在__这里工作了三个月的时间，真的深有感触的，所以以后我一定会做的更好的。

除了做好本职以外，我还接触到了其它方面的一些经验，这使我更加丰富了自己，我也很感激，实习虽快，但我一定会让自己做的更好的更好，督促自己进一步提高，也希望未来可以陆续去积累经验。

大学个人毕业实习总结篇三

在这次实习中，给我收获最大的是我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还在，胜利一定属于我们。

在此次专业实习的过程中，我们参观了公司a公司b并参加了两次讲座，从实际到理论，加深了我们对专业的理解，和对于与社会接轨的深刻感受。

作为学生，我们更多的是课本的知识的理解，理论的优势是我们的特色，但是怎样将理论结合实际却是摆在我们面前的难题。而参观公司a和公司b正视给了我们直观的解读。公司a建立了一整套符合国际标准的质量、成本和交付体系，软件开发质量控制和过程改善能力已达到了国际先进水平，秉承“用开拓的意识、创造新的价值”的企业理念，不断跟踪国际先进技术与管理思想，研发和提供优质软件产品和技术服务，为客户不断创造和提升价值。正是因为秉持这样的理念其完整的价值链和细致的软件服务，给了我们以专业的具体实际的体验。与此同时，公司b企业的参观使我们对中国物流企业的现状有了大概的了解，参观过程中不同仓库的设施和地面的设置的挑选更是让我们多了超出理论的认识。通过指导人员的讲解我们对中国物流企业的信息化有了大致的了解：中国物流企业信息化整体水平不高是其信息化建设的核心问题。这包括：标准不统一，资源浪费严重；大型应用软件

系统应用不普遍，应用层次低；现有各软件系统之间相互孤立，形成“信息孤岛”；信息化建设发展不平衡，造成“信息鸿沟”；硬件设备的利用率不高，资源浪费严重；综合信息系统是物流业信息化建设的必然趋势。

如果说前两次的参观实习是给的我们直观的视觉冲突和心理震撼，那么后来的信息化讲座就揭开了信息化和专业的神秘面纱。通过经验丰富的演讲者的ppt演示我们了解了多个行业的信息化实施过程和具体的商务转变成专业活动的流程。现实中简单的商务活动一旦设计成成功的专业流程将涉及多个业务流程，整体的实施过程是复杂而艰难的。鉴于中国专业并不是很成熟，各方面的支持还不够完备，这使得中国专业的发展还是受着局限。

作为应届毕业生，在毕业前的这次专业实习，无疑是给了我们专业的清晰认识，这也是最为专业专业的学生的最大感悟。

当然实习中还有着更多的感触，包括学习，生活，工作各个方面。

就学习而言，专业实习它更偏重于应用，更加细致，要求也更加严格。作为应届毕业生的我们要想适合自己的工作，在实际中实现自己的理想，必需不断的增加自己的能力，做事情更加专注。

就生活而言，专业学习展示给我们看各个不同的行业的人们生活，不同行业的人们将自己的行业融入自己的生活，这样大的人群的生活展示给我们未来的生活远景，选择什么样的生活也是我们现在的最重要的抉择。一旦下定决心，也就要开始为自己的生活做准备，胜利是属于有准备的人的。现在的我就要为自己的生活做准备，不断的充实自己。

大学个人毕业实习总结篇四

今年x月份，我正式走进实习单位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，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由老师傅们带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次对公司的基本工程、工程结构、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土木理论知识对照实际工作，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，使我对公司概况和工程细节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现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司工程的区域性分配情况，以及每个分公司能够完成工程等情况。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。

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，如何学以至用，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。

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，我对我国房地产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，为正式工作做好准备。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。

认识

关键在于一个人的档次问题1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!

大学个人毕业实习总结篇五

实习就这样突然抵达我们的眼前，原本还没有做好准备，但既然它已经来了，我便只能全力以赴了。经过自己两三天全面的考虑下，我选择在市图书馆进行实习。这是我最心仪的实习单位，也是我自己的热爱和向往。我带着一腔热血和学习的精神，毅然踏入了图书馆的大门，等待我的，会是一场知识的洗礼，也是一场理论与实践结合的试验。

我在图书馆的实习岗位是图书管理员，还记得小学的时候我

就是班级内的小图书管理员。从小到大，我酷爱读书，我喜欢拿起书本，一页页翻开的感觉，我也喜欢在书业中自由翱翔的快乐，更是喜欢与书为伴，共同成长，共同前行。因为书的存在，我才会变得像现在一样开朗，也是因为书的存在，我才有了现在的自信和温和。所以我愿意在接下来的生活中，将自己带向一条和书籍同行的道路，在这份事业上实现自己的价值，也希望能够为我们的市图书馆奉献自己的力量，让更多的人可以更好更舒适的阅读。

虽说是一个图书管理员，但平时事情却非常多。刚开始来的时候，我负责每日将书归位。在这个过程中，我也看到了城市居民的各种素质。有的人在看完书之后便把书随意摆放，也有一些人在安静的读书环境中喧闹。除去这些不良的现象之外，有人时刻记得在看完书之后把书还原，也有人会在他人喧闹时出来制止。我能看到的一切都让我有所成长，我深知素质二字对于我们的重要性，也深知作为一名大学生，作为一名即将踏入社会的青年，我有义务将我们的良好素质传递出去。而作为一名工作者，我便要尽自己所能，做好自己的工作。

在一份工作中前行，我们便不能再只想到自己，我们还要不断的思考这个集体，思考我们行为对整个环境的影响。一个人如若不能好好管理自己的行为，则往往会影响到整个集体的荣誉。所以出了社会，我们就要对自己的言行举止负责，也要对自己的态度负责。

虽说工作中常常会遇到各种各样的小矛盾，小事情。但总的来说，这段时间让我非常满足，很多时候人不多的话，我便可以自己也看看书。时间久了之后，我也对各种书有了一些了解，对自己的工作也非常熟悉了。所以工作到后面时，工作也逐渐变得简单起来，我也更加的熟练了。但我仍会保持一颗严谨的心，在工作上奋力前进，也在不断的强化自身的能力，期望能在今后获得一份更好的成绩！

大学毕业个人实习总结篇17

这次的生产实习，是在我们学习了专业基础课之后，在认识实习的基础上进行的。虽然实习的时间不长，也没有动手操作，但是我们依然收获很多宝贵的生产知识和生产经验。更难能可贵的是我们学到很多生产实践中的安全知识，让我们体会到只有先确保了自己的人身安全，才能更好的工作生产，更好的服务于社会。一系列的安全教育课和安全思想的灌输，使得我们的安全意识得到了巨大的提升，当然，我们也安全的完成了这次生产实习，顺利的结束了大学期间最重要的一次专业实践课。

从6月30日到7月9日，我们主要参观了攀成钢高线厂、棒材厂、340管材厂和508管材厂，期间，各厂都有技术人员为我们精心讲解，我们也学到了很多在课本上学不到的专业知识。在实习过程中，我就发现，大学里所学的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，但它们之间却又有着紧密的联系，比如说线材的加工工艺，我们在书本上学到的可能就有很多方法，但在这里，实际生产就是完全用轧制法轧出的线材，至少在这里我们没看到那些挤压、拉拔加工工艺，可能这就是生产效益和理论的结合吧。因此，实习中，我们在重温课本上知识的同时，也可以将书本中的理论与实际生产中的工艺相对应，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、器件的作用和工作原理，为今后的工作，甚至技术革新都能打下良好的基础，极大地提高了实习质量。

参观实习中，我们也感受到了钢厂的工作环境和条件，当然，不同的厂生产条件上还是有很大的区别。340管材厂的环境无与伦比，高线厂的工作条件也不错，棒材厂相对要差一些，但是不管在哪里，都需要有吃苦耐劳的精神，看到那些工作在生产第一线工人们，我们就能深深体会到这一点。可能在我们没实习前，我们都还是以轻率的心态来看待工作，又或者过于理想主义，可实际上，我们确实得做好去磨练、

去吃苦的心理准备。只有这样，我们才能端正态度，才会有勇于面对挫折的勇气，为自己即将进入社会，走向工作岗位打下坚实的基础。

实践是我们大学生活的第二课堂，是知识更新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力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，在实践中学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提升自己的知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下稳固的根基。

作为一名即将毕业的大学生，自己本身还存在着很大的欠缺，需要学习的东西还有很多。这次的实习，也算是走出校门，初识社会，了解社会的一次重要经历。在实习中，我体会到为人处事的重要，要学会与人沟通，工作中还要注意处理同事关系，这些都是我们亟需学习的。

现在回想起实习期间，往事还历历在目，有酸的，有甜的，有苦的，有辣的，自心中滋味也只有自己最清楚。但是不可否认的是这些经历将会是我人生当中不可多得的财富和经验的积累。生产实习使我们在实践中了解社会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实基础。通过了解工厂的生产情况，与本专业有关的各种知识，在认识实习之后，第二次亲身感受了所学知识与实际的应用，让我们大开眼界，也是对以前所学知识的一个初审。通过这次生产实习，进一步巩固和深化所学的理论知识，也弥补了以前单一理论教学的不足，为后续专业课学习打好了基础。

感谢这次实习，感谢这次实习的带队老师，感谢攀成钢提供给我们这次实习的机会。这次实习，一定会令我的人生走向新的一页！

大学毕业个人实习总结篇18

公司规定的为期两个月的试用期已经接近尾声了，这预示着我将要成为本公司的一名正式员工了。虽然试用期即将结束，但是这两个月的工作经历对于我的人生和我以后的工作来说却是一个崭新的开始。

这两个月，我从对公司机器操作的一无所知(包括一些工厂流水线操作的基础知识和和专业名词)到现在能够很好地操作并了解其中的技术关键，从并不适应的早班和晚班的倒班生活到现在的成为一种习惯;还有我从工作中和同事的耐心指导中学到的技术技能和认真负责的工作态度;我依然还记得主任在下班后把我留下来给我进行讲解的画面。在试用期期间，我能够做按时上班下班，工作时间不马虎，与同事配合着有质量地完成工作任务等等。此外，这份工作给了我对“工作”一词新的认识，原来社会中每个人都有能力借着工作为其他人的幸福生活做出努力。就象这里的职务，看起来很不起眼，却真的很重要。还有个人与集体有着密切的联系。只有大家的互相帮助和配合，才能让一件事情顺利完成。

总而言之，试用期期间的一切真的让我获益良多!试用期的点点滴滴增加了我以后正式工作的信心。我相信我能够顺利，有质量地完成我以后的工作任务，请大家看我的实际行动!