

大学毕业生个人总结(汇总5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。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？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。

大学毕业生个人总结篇一

我进行实习，在我们公司来工作的这段日子里，各位同事也是对我这个新人是真的有很多的关照，我的问题，我的一些错误，都是在同事们的一个帮助下得到了解决，让我变得是有经验，更加的能去把岗位工作去做好，而对于实习期的工作，我也是要来做一个总结。

一、学习成长实习，除了工作，也是一种学习，为更好的来适应岗位的工作，我们刚来公司，领导也是没有让我们马上下到岗位做事情，我也是知道此刻的我是并没有那个能力做好工作，可能还是会犯挺多的错误的，所以在培训学习之中，我也是认真的去把教我们的同事所说的都认真听好，同时也是做好了笔记，实操的时候，我也是积极主动的去尝试，犯错并不可怕，最主要是能学会，把流程给搞懂，那到时候下到岗位，也是能更从容的做好事情，培训期间，我也是对于公司有哪些的产品，又是我工作上该去掌握的知识我都是认真的去记好，要学的东西也很多，要去掌握的也是让我感觉到，工作比在学校学习难多了，但也是更加的有挑战性，我也是会到时做好的。

二、工作收获每一份工作，都是有它的不同之处，要去掌握，并不简单，同时我也是感受得到在自己的岗位上刚开始做的时候，我也是很生涩，一天下来，基本没做多少的事情，我自己也是感觉到懊恼，怎么能力那么的差，但同事也是给予

了我安慰，让我慢慢的也是坚定了信心，渐渐做好了之后，效率提升了，我也是在工作里头收获了经验，自己熟练了，事情也是做得做了起来，同事们也是说我的进步很快，不过我也是知道，努力是没有白费的，并且也是还要付出更多的才行。工作的经验都是需要靠我们一点点的努力，在做好了之后才有的收获，而在实习里面，我也是感受到自己的付出，让我和同事之间做事的能力差距在逐渐的变小，自己身上的一些问题，也是突出来了，我也是知道，这也是需要靠自己以后的努力，渐渐的把这些是解决掉，来让我能把工作去做得更好。实习而今是结束了，我也是收获了经验，并且也是会在以后更多的把自己的工作去做好，同时我也是感谢公司给予的机会，这次的实习，也是让我体会到社会工作的艰辛，不过我也是有信心，能去做好，相信自己的一个能力也是还会有很大的提升空间的。

毕业生个人的实习工作总结篇28

回首大学生涯，有过渴望、有过追求、有成功也有失败，在这个过程中我不断地挑战自我，充实自我，为我的未来打下了坚实的基础。

思想品德：遵纪守法、关心和帮助他人，有坚定的政治方向，积极地向党组织靠拢。参加了“参加了党校培训。

学习生活：学习上，我热爱自己的专业，上课认真听讲，课后复习巩固。在学校综合评诂中曾获得过学习成绩优异奖。我还利用多余时间学习经济管理、新闻写作等相关知识。积极参与科研活动，与同学一起参与___段鱼类资源的调查，撰写了论文《___段鱼类资源的调查》并发表于《___科技》杂志；生活中，我诚实守信，热心待人，勇于挑战自我，时间观念强，有着良好的生活习惯和正派作风。

工作实践：工作上我对工作热情，任劳任怨，责任心强。曾担任过学生工作通讯社副社长、生命科学系实践部副部长、

生物信息学会副会长/名誉会长等职务。使我的组织、协调、管理及人际交往能力得到很大提高。此外我还积极参与课外活动及社会实践活动，比如参加“挑战杯”大学生课外学术科技作品竞赛并获得三等奖，到____市____区____公司学习基础的生产管理，参与3.12植物节活动等。获得青年志愿者先进个人、自立自强先进个人等称号。

总之四年的大学生活，使我的知识水平、思想境界、工作能力等方面都上了一个新的台阶。在我以后的学习、生活和工作都我也都会以饱满的热情、坚定的信念、高度的责任心去迎接新挑战，勇攀高峰。

毕业生个人的实习工作总结篇29

珍贵的三年的高中生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下高中三年的得失，从中继承做得好的方面改进不足的地方，使自己回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。

回顾高中的学习生涯，我获益良多。作为一名现代高中生，我始终把为祖国做贡献作为自己学习的动力，把国家的法律、学校的规章制度作为自己的行为准则。所以我在德、智、体、美、劳等方面取得了较好的成绩，同时也在团队协作、人际交往、社会实践服务等方面得到了锻炼和提高。

首先，在学习上，我明确自己的学习目标，端正自己的学习态度。在具体的学习过程中，我做到了勤奋、塌实、认真、仔细，并且取得了较好的成绩。在学习的课余时间，我加强了自身的体育锻炼，提高了自己的身体素质。尤其值得一提的是在篮球、乒乓球等项目上，我积极参加相应比赛，获得了不少的锻炼。

接着，在团队协作和人际交往方面，由于我在班里担任过班长、团支书等职，所以经常和老师、同学进行交流，并和老师、同学的关系相处得十分融洽。在班级管理方面，我积极

发挥自己的优势，和班里的干部同学一道，为班集体的发展出谋划策。同时组织了辩论赛、知识竞赛等一系列的课余活动，表现出较强的组织能力，成为老师的得力助手，深得同学们的支持和肯定。

紧接着，在社会实践服务方面：我积极投身于社会志愿者服务中，并且成为了一名光荣的中国青年志愿者。一是参加了三下乡活动，宣传党的路线方针；二是走进社区，帮助困难群众；三是到敬老院，帮助孤寡老人，为他们送去温暖和祝福。同时，在我的带动下，我们十几个同学分成几组，定期到孤儿院，给那里的孩子讲功课，和他们进行交流，给他们送去知识。因为在社区服务中优异表现，我被街道办事处、居委会评为“优秀志愿者”。

在高中的学习生活中，我也获得了不少的荣誉。在写作中，我曾获得了校作文竞赛三等奖。在担任班干部期间，我曾获得校“优秀学生干部”称号。在业余特长爱好方面，我曾在校摄影比赛中获得三等奖。还有，在校班级篮球赛中，我率领我们班的篮球队，取得了年级第二名的好成绩。

高中的学习生活只是我人生迈出的小小一步，以后我还要更加努力地走好未来的路！

毕业生个人的实习工作总结篇30

实习的时间已经结束了，我现在还是感觉非常有意义的，这对我的能力也是一个非常大的提高，我觉得在学校的时候掌握的知识是不够的，特别是在专业知识上面，在没有实习之前，我觉得自己掌握的知识还是比较多的，但是我现在实习结束之后，我还是做的不够好，确实还是应该要认真思考好自己各方面的问题，我需要这次的实习总结一番：

在这毕业实习的时候，我觉得自己还是和别的优秀同事有些差距的，在这实习期间我更加是明白到了这一点，毕业之际

我清楚的认识到了这一点，实习结束之后，我还是应该要反思一下的，这对我来讲，还是应该要合理安排好的，这对我的影响还是比较多的，实习阶段我从来都不敢忽视这一点，并且也一定会在以后的学习当中，这是我应该要去安排好的，我知道这对我也是有很大的提高，在这毕业之际，我更加是对自己充满了信心，我平时也和周围的同事相处的很好，我也知道接下来自己要朝着什么方向发展，这对我也是一个很有必要的提高。

虽然在毕业的时候，我是抱有很多信心的，但是我一直都没有忽视自己各方面的成绩，确实还是觉得很有必要的，我也是清楚自身所做出的成绩还是比较多的，在这一点上面我也从来都不会忽视这些，感激周围同事对我的认可，特别是在我遇到问题的时候，我总是能够保持虚心的态度，认真的搞好自己的学习，自己的事情自己做，以后在工作当中，我会继续做的更好一点，实习阶段，这对我还是有非常大的提高，实习期间我更加是非常认真，这是我应该要好好的反思一下，现在实习结束了我对此还是觉得非常有意义，这是接下来我应该要认真去规划好的。

作为一名应届毕业生，我还是要端正好自己的态度，以后不管是做什么事情，我也还是应该要做的更加细心，反思自己的同时，我也经常都在认真纠正自己的错误，这次实习虽然比较短暂，可是比在学校的时候确实是非常充实，我深知这样下去是有一定问题的，继续这样下去也对工作不负责，这是我需要合理安排好的，作为一名毕业生我应该要继续做出好的成绩，去让自己得到更多进步，也感激这次的实习，给我带来的收获，感激周围同事对我认可。

大学毕业生个人总结篇二

以下是本站工作总结频道编辑为您整理的大学生毕业实习个人工作总结，供您参考，更多详细内容请点击[本站查看](#)。

大学生毕业实习个人工作总结【一】

今年3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。

实习生活，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。

自走进实习单位开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工

程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长.同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了1定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

- 1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进1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。

记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样1句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单?他所追求的是能呼风唤雨!”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗?“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题!”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，就让我如此受益非浅，如此感慨万分!

大学生毕业实习个人工作总结【二】

时光荏苒，转眼间为期四年的大学生涯就马上结束了，随着大四学习任务的结束，学校的毕业实习，随着寒冷冬日的到

来，接踵而至！在本科的教育工作中，毕业实习是一个重要的实践性教学环节，它对于提高和锻炼大学生的社会适应能力、工作能力都非常的重要。今天这个社会，用人单位都倾向于有一定工作经验的人才，以致能尽可能快的上岗工作。

但是，在这个已经多元化全球化的社会，竞争是那样的激烈，一个只懂理论只会纸上谈兵的人显然是很难立足的，更不要说有好的个人发展前景了。所以为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触和交流，了解社会，增加自己的资本，以便以后毕业后快速融入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好的处理各种问题，我便必须得把自己置身于真正的工作环境当中去了，这不仅是为了完成学校的教学要求，更重要的是不要让自己成为一个书呆子，因为大学并不是一个只是完全求知的地方。

毕业实习和之前的专业实习并不一样，因为专业实习必须要做和自己所学专业相关的工作而且学校各分院都会预先为学生安排几个合适的公司做选择，而这一次的实习却是自己把握，去什么样的公司工作是自己决定的，所以相对上一次的实习来讲，这一次的选择范围和灵活性都要大很多。

寒假还没到来之前，学校举办了很多场招聘会，虽然我是信管专业，但是由于自身的喜好，我已转向了会计方向。因此，适合我本身所学专业的招聘会我并没有参加，而是参加一些与会计相关的，其中让我印象最深刻的就是立信会计师事务所的招聘会，提供有审计员、税审员、评估员、咨询助理和咨询顾问等职位。

立信会计师事务所是由中国会计泰斗潘序伦博士于1927年在上海创建的，是中国最早建立、最有影响和最具规模的会计师事务所之一。经过多年的奋斗和努力，立信已经构筑了“审计、评估、税务、管理咨询和工程造价、会计服务”等全方位的服务体系，积累了最齐全的执业资质，包括美国pcaob资格认证和2018年首家获取从事h股企业审计业务资质。

立信在业务规模、执业质量、技术标准和社会形象等方面都取得了国内领先的地位，成为注册会计师行业中的领头羊。2009年立信加盟bdo国际会计师事务所集团，成为全球第五大国际会计所的成员所，以实现民族优秀品牌“立信”的国际化战略。“信以立志、信以守身、信以处事、信以待人”是立信一贯坚守的准则，独立、公正、客观是立信一贯秉持的原则，立信坚守职业道德，重视执业质量，旨在发展成为最具有国际竞争力的中国民族品牌的事务所。

正是由于这样的品牌效应，我和我同学们都对它格外关注，想到能到这么大的一家事务所工作真是一件很体面的事情，因此，这家公司就成了我们几个志同道合同学找工作的中心。按照它的招聘流程，我们先是网上投递简历，公司对简历进行筛选之后邮件通知入试者并要求在规定的时间内下载打印好准考证以参加考试。由于我在学校已经考取了会计从业资格和acca的前四门课程，所以对自己抱有很大的期望。经过一次次心跳加速的煎熬，最终我们几个都顺利的通过了面试进入招聘流程的实习阶段，职位是审计助理。

期末考试结束以后，收到通知让我们收拾好行李随时命出差，因为从来都是听别人出差，也不知道出差到底是怎样一种感觉，会不会很辛苦，会不会很轻松等一大串的问题就充斥着整个大脑，总的来说，出差对于我，犹如小孩穿新衣服一样新鲜和高兴，我像要出嫁的姑娘天天盼着那一天的到来。

终于，公司给了我们一个确切的时间，1月4号出差。那天早上，我和同学早早的起床收拾好去了公司，在行政办公室填好我们的个人资料以后，所长就带我们去了他办公室，然后便逐一的给我们分配各自要跟的带队老师。结果，我很幸运地被分去了我自己的家乡——开阳出差，我的同学一个去了水城，一个去了金沙，就这样，我们同行的三个人被拆散了。

实习的第一周就这样开始了，我们审计的是一家民爆经营公

司和一家物资公司。由于我完全没有工作经验，于是同行的老师就让我先熟悉这两家公司的科目余额表，看看他们家的账目，然后就是帮助她填一些简单的数据、翻阅凭证、复印收集资料等工作。在老师工作闲暇之时，她也教我一些审计的实质性工作内容，比如不同的科目应该查的内容和方向、还有立信的e申通的用法，甚至在excel的使用上都有教我。

人家都说出来工作同事都不是那么热心肠，我运气好，遇到这位同校同专业的学姐老师，对我特别的照顾，有她在，我在实习的路上少走了很多弯路。虽然老师很细心，但是我发现自己懂的东西实在太少了，现在才明白“书到用时方恨少”这句话啊！

实习生活在起早贪黑的忙碌中已过去了一周，这一周我们的战线上转移到了息烽。说到息烽，大家应该就会联想到温泉，集中营，辣子鸡等吃的玩的和红色旅游景点，但是工作太忙，这一切都只能与我无缘了。这次的被审计单位是赫赫有名的开磷集团，总共有好几家公司，因此这次的队伍明显庞大了好多，同行的一共七八人。但是我们并不是几家公司的审计工作同时开展，而是本着“擒贼先擒王”的原则先做产业最庞大的一家公司。

在这里，我们住的是集团旗下物业公司的招待所，吃的是食堂，工作的地方就是公司财务所在的办公区。有趣的是，这三个地方都是紧挨着，而且还两两联通，因此我们活动的范围小之又小，但这里最大的优点就是吃饭特别节省时间，午休的时间就会比在其他家公司长。我在这家公司主要的工作就是做很多科目的凭证测试和资料复印，工作听起来虽然简单，但却非常繁琐，因为这家公司的凭证有好几百本并且足够厚，特别考验了我的耐性。

实习第三个周，也是放春节回来的第一周，由于假期给人的松懈，回来对工作有了抵触情绪，整个人完全不在状态，都是放假惹的祸啊。按照原来才行程，我和老师应该继续到开

磷集团做其他家公司的审计工作，由于公司临时插入的新业务，老师被分去了遵义站，自然而然我也就去了。但是这一次的工作不是审计而是尽职调查，比审计程序简单。

对于我来说这是件特别高兴的事情，因为我还没有去过这个地方，想着借此机会终于可以一睹它的芳容，谁知高兴太早了，根本没有时间去满足自己的好奇心。驱车到了遵义在在酒店放好行李，我们被带去了煤矿山上，一路的颠簸加摆渡才到了目的地，一下车就马上开展工作查看这个煤矿的账目情况，还把所有的凭证和账簿给搬回了酒店。由于是手工账，我就得一笔一笔的录入我们所需要的数据，还得仔细检查以免出错，每天都加班到深夜，很辛苦。工作虽然很累，但是发现自己确实学到了不少东西，至少锻炼了excel的实际操作能力，很有收获呀！

接下来的这周，带我的老师由于生病她留在了贵阳工作，我就和新来的实习生两个人去了息烽开磷集团。而在开磷那边，也没有一个带队的老师，陪同我们的只有一个正式做审计助理职位的员工。老师根据我们每个人的能力给我们分配了难度适中的会计科目，我做了六个相对简单的科目，做完以后我就辅助另外两人做事，给她们复印资料，做凭证测试之类的工作，其实我的工作称不上有难度，只是量大繁琐而已。

这次的实习周记只需要写四个周，但是我的感想和体会远远不是这四个周能表达得穷尽的。不过总结下来就是，我学到了很多的东西，大致了解了审计程序。

千里之行，始于足下”，这两个月短暂而又充实的实践，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。

这次实践也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”。

大学毕业生个人总结篇三

转眼间在公司的二十多天就过去了，作为一名应届生，刚从校门走出来，能得到这样一份工作，我感到很庆幸。这是我职业生涯的一个起点，我对此也十分珍惜，尽我最大努力去适应这一工作。经过这段时间的不断学习，以及领导们的帮助，我从一个只有理论知识而缺乏社会经验的学生逐渐地对很多事情都有初步的了解，从不了解家具到不知不觉对家具产生了兴趣，这些都得益于我有个很好的团队。说实话，我很喜欢在这样一个集体工作，虽然不大，但很温馨，工作时很认真，平时都像朋友一样，有不懂的地方领导们都很热情的帮助我教我，我对这个集体心存感激。一开始我在公司处于比较紧张的状态，现在已经渐渐放松了，因为我想融入这样一个团队，我会继续努力。

我知道我还有太多的不足之处，比如工作总体思路不清晰，还处于事情来一桩处理一桩的简单应付完成状态；对自己的工作还不够钻，脑子动得不多，没有想在前，做在先；工作热情和主动性还不够，有些事情领导交代过后，没有积极主动地去投入太多的精力，造成了工作上的被动。

未来期望：

公司以环保为出发点，关注的是人们的健康，在这个工业高度发展的时代足以让我相信公司的前景广阔。接下来的工作，将会面临更多的挑战，我将继续努力，全力以赴，我知道自己现在能力、经验等都还十分有限，工作方面还有很大的差

距，工作中有很多地方做的还不够好。以后我会努力多学习，不断提高自己的工作能力，全力以赴地做好自己的本职工作，不辜负各位领导对我的期望，使自己成为一个积极、向上、乐观的凤凰道人！

毕业生个人的实习工作总结篇11

在实习中，我担任了班的实习班主任。担任班主任工作虽然非常辛苦，但却也是受益匪浅。下面我将实习期间担任班主任工作的情况全面进行一下总结。

开始我非常担心自己不能胜任这个班的老师，我一个未毕业的实习老师怎么能在他们那里建立威信呢？但是经过一段时间的相处后，我发觉自己的担忧是多余的。因为全班学生都非常地自觉，总把我当成大哥哥来看待，除了尊敬之外还多了一份亲切，和他们在一起，我学习到了很多东西。

1、了解学生，沟通交流

作为班主任，必须要了解学生的个性特点和学习情况和思想情况，才能“因材施教”有的放矢地开展教育活动。实习期间，我积极主动地向原班主任了解班集体的基本情况，并通过数学老师的介绍初步了解学生的整体情况。在整体了解的基础上，再通过细心的观察，熟悉每个学生的姓名，了解学生的个性特点和思想情况。每天提前到学校，监督学生做操、晨读，确保班秩序有条不紊地进行。通过修改学生的作业、试卷和课间跟学生的交流，我了解了学生的心理问题和成绩情况，并及时对他们进行悉心指导，引导他们积极健康地成长。通过和学生的交流，我的实习班主任工作开展得很好，深得学生的喜爱和原班主任的赞扬。

2、尊重学生，一视同仁

在实习期间，我和学生建立了良好的师生感情。我很尊重他

们，对他们一视同仁。学生都是勤奋好学的好学生，虽然有个别同学的成绩不够好，有时也不按时交作业，但是我能够发现他们的亮点，对他们进行表扬，重拾他们的自信心。学生都喜欢老师的表扬，毕竟他们还是孩子，适时的赞扬能够激励他们向前走。由于我对他们一视同仁，很多学生对我都爱戴有加，他们都喜欢向我倾吐他们的苦闷，希望得到我的鼓励。从学生的诉说中，我懂得了教师不但要充当指导者、领导者的身份，也要充当他们的朋友，扮演父母的角色。要成为优秀的班主任，就要尊重学生，维护他们的人格，成为他们的良师益友。

3、主题班会

主题班会是班主任的一项重要工作。在最后一周的实习中，我和其他实习老师一起筹划了“我的梦想”的主题班会。通过这次班会，使学生更加明确了自己的奋斗目标。他们对这个主题班会很感兴趣，积极地展开了梦想告白和梦想策划，我觉得这次主题班会是很成功的，至少对学生起了激励的作用。但愿他们努力朝着自己的梦想奋勇前进！

一个多月的实习生活虽然短暂，但是我得到了一次全面、系统的锻炼机会。作为实习班主任，我认识到了班主任对一个班级的重要性。班主任是一个班集体的领导核心，必须为学生营造一个健康的成长环境，使学生能够健康快乐地成长。在实习中，我也认识到自己在班主任工作方面的欠缺，但我以后一定会努力克服自己的缺点，争取成为一名优秀的班主任。

毕业生个人的实习工作总结篇12

今年三月份，我在济南强通通讯科技有限公司进行了国际贸易的实习工作，毕业生实习鉴定。在实习中，我在公司指导老师的耐心指导下，积极参与公司的模拟国际贸易业务的相关工作，并注意把书本上学到的国际贸易理论知识对照实际

工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践证明所学的国际贸易理论，探求国际贸易工作的本质与规律。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，我对国际贸易工作有了深层次的感性和理想认识，同时我认识到：商务工作是挺复杂的，而且在此工作中要有忍心、恒心、信心。

在实习中，我坚持把学过的理论应用于实际工作中，以出口贸易的基本过程为主线，以模拟设定的具体出口商品交易作背景，我模拟和实习了国际贸易的十五个操作程序。主要包括出口贸易前的准备、出口贸易中业务函电的草拟、商品价格的核算、交易条件的磋商、买卖合同的签订、出口货物的托运订舱、报检报关、信用证的审核和修改以及相关贸易文件的制作和审核等。针对这些操作我每天都有不同的心得体会，而且发现不同的问题，可以说是受益匪浅。

在这次实习中，我真正认识到：国际贸易的中间环节多、涉及面广，除了交易双方当事人外，还涉及商检、运输、保险、金融、车站、港口和海关等部门以及各种代理商和中间商。如果哪个环节出了问题就会影响到整笔交易的正常进行，并有可能引起法律上的纠纷甚至给交易双方带来巨大的经济损失。另外，在国际贸易中，交易双方的成交量通常比较大，而且交易的商品在运输的途中可能遭受各种自然灾害、意外事故、和其他外来风险。所以国际贸易的风险是比国内贸易大得多。交易双方为了尽可能的避免和减少经济损失，往往会向保险公司投保。

大学毕业生个人总结篇四

作为一名即将毕业的大学生，在正式工作之前，总是要经历一次实习的，因此，今年xx月份，我正式的进入xx实习单位，进行为期xx月的实习。

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。

实习生活，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。自走进实习单位开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了1定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

- 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一些宝贵的实践经验。
- 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。我一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢？要买房子，要买车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样1句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单？他所追求的是能呼风唤雨！”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗？“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题！”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，就让我如此受益非浅，如此感慨万分！

大学毕业生个人总结篇五

不知不觉中，我已经在社会岗位上度过了六个月的时间，这六个月的日子是我从青葱校园走向复合型社会的过渡期，也

是我人生历程中很重要的一个转折点。

作为大学生涯的最后一课，实习不仅仅重要更有其独特性，正是透过实习，让我逐渐掌握怎样把学校教给我的理论知识恰当地运用到实际工作中，让我慢慢褪变学生的浮躁与稚嫩，真正地接触这个社会，渐渐地融入这个社会，实现我迈向社会独立成长的第一步。

站在时间的这一端倒回去看，五个月的实习经历教会我许许多多的东西，无论是对我以后的职业生涯还是对于我的人生来说，都是有益的。

感触挺深的，总结起来，那就是要认认真真做事，对自己负责。

用姜汝祥博士的话来说就是：

从依附型向独立型转变，坚守原则去执行；

从服从型向主动型转变，用心主动去执行；

从个体型向团队型转变，协同一致去执行；

从避责型向守责型转变，承担职责去执行；

从封闭型向分享型转变，开放心态去执行。

第一、我们要学会自己独立，不养成依靠的习惯

社会是一个复杂的社会，适者生存也是社会一成不变的潜规则，当我们还是学生，我们能够躲在温室里，能够依靠，也能够无条件地索取，一旦踏入社会，我们就务必让自己独立起来，要学会选取，学会自己作主，没有谁能够帮谁一辈子，社会是一个竞争的社会，我们处的时代讲究优胜劣汰，不能独立，势必就要被社会淘汰。所以，我们要学会摆脱依靠的

心理，让自己慢慢独立，自己为自己负责。

第二、在物欲纵流的现代社会，要做到不随波逐流，持续真我，坚持做自己。

社会是一个大染缸，形形色色的人都有，不公平的现象也会有。社会终究是社会，它不是校园，也不若校园里的一切那么简单明了，单纯透明。社会充斥了成人之间的明争暗斗，应对这些我们无力改变的状况，我们能做的，就是坚持自我，不随波逐流。

台湾著名的作家刘墉说过，在我们每个人的心里，都就应有这么一座堡垒，在平时的时候可能显示不出其重要性，但是，一旦遇到特殊状况，我们能够一退再退，但是，退到不能再退，我们誓与堡垒共存亡。

这也就是告诉我们，什么叫原则。

在工作中，我们能够忍受，能够退避，但是，我们不能放下我们自己的原则，我们要坚持做自己，端正做人，专心做事。

第三、工作的时候，要做到眼看四方，耳听八方，也就是要眼到手也到。工作的事情，要主动地去做，而做任何的事情，都要勤快。

作为办公室的一个新人，在这个新的环境里，勤快一点总是没错的。论辈分，办公室的同事都是我们的长辈，论资历，我们又都只是初出毛庐，没有一点社会工作经验，出于对前辈们的尊重，也是为自己创造学习的机会，办公室的小事我们都要主动勤快地去做，不要认为自己主动多做一些事情就是自己吃亏，其实，事情做的比别人多并不必须就是自己吃亏了，有时候恰恰相反，我们做的愈多，我们得到的学习机会就愈多，便愈能锻炼我们自己。

我们的主动用心会给我们创造更好的环境和的机会，只有去做，去付出，才会有收获。

第四、营造良好的人际关系网，有助于你的工作顺利进行。

毕业实习总结范文

今年3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，并用心参与相关工作，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1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潜力和勤奋好学来适应公司的工作，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。透过实习，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状况，以及每个分公司能够完成工程等状况。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许多麻烦，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。

实习生活，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潜力的进步。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潜力，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.自走进实习单位开始我本着用心肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，用心主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长.同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈状况证明，在实习期间反映出我具有较强的适应潜力，具备了1定的组织潜力和沟通潜力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

- 1、透过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进1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、提高了实际工作潜力，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。

透过实习，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，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是透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。我一向以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢要买房子，要买车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样1句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单他所追求的是能呼风唤雨！”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题！”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就应追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵！从一开始赤裸裸的来，到此刻即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分！

毕业实习总结

我以“善用专业知识，增加社会经验，提升工作潜力”为宗旨，接触社会，了解社会，从实习中检验自我。这次的实习收获不少，此刻由我为你举例：

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。在珠海免税公司工作时，因为是纪念品销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，透过介绍纪念品的材质，收藏价值以及纪念好处，向顾客推销纪念品，使顾客理解你的意见和推荐。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

二. 在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢有自信使你更有活力更有精神。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。开始实习的时候，自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要简单应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”

其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四. 工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。在今后我要进行正式工作，磨练自己的同时让自己认识得更多，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的打好基础。

实习之后，我感到自己有很大收获：

一、待人要真诚

踏进店里，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，就应是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和潜力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

四、要主动出击

当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不明白你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选取，有些东西却能够选取。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

五、要讲究条理

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每一天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每一天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理性的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

大学生生一毕业就去创业，不是一个明智的选取。毕竟大学生的社会阅历还不是很成熟。许多事情都不是风平浪静的，要应付各种各样的状况发生，除了自身的潜力以外，还要借助个方面的人和事情。学会与人合作。毕竟路是人走出来的，

所以我认为，大学生毕业之后最好能去参加工作，在工作中，了解这个社会的发展，认识更多的人，触及更多的事情发展状态，理解各种各样的信息，打好基础，等到时机成熟，在创业。

在大学生创业金钱味十足、功利倾向突出的这天，我们不能再放任它在市场经济大潮中随波逐流。作为学校及政府还包括社会，理应给创业者创造出足够广阔的空间，让大学生有更理性和宽阔的创业选取，让他们明白，创业不完全等于经商，重要的是在于开始学会经营人生事业。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。透过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。透过实践，原先理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

短期的实习让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。实习加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在实习中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年人的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。