

学期总结中专 中专顶岗实习总结(优质5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

学期总结中专篇一

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：在与别人打交道时一定要积极主动。我自己本身是个相对比较内向的人，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，也因为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，面对沉默不语的尴尬，自己有责任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，这时候你就应该主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，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。在后来的实习中慢慢的在一起时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一起愉快的交流，就是出于自己的积极主动。

在工作的时候同样也要积极主动地和别人交流。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，而且你还必须去帮助别人或是接受别人的帮助已完成工作，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助。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，但是我也很积极地去帮助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。这样子不仅锻炼了自己，帮助了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第二：工作时一定要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，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面的工作，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。为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候一定要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后一定要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常应该反省自己最近一段时间的工作情况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自已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°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。

我个人是一个比较喜欢创新的人，在工作的时候不喜欢单调、枯燥、机械的处理任务，因为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，从而减少工作时间，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。改进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，保持总有足够的气压用。对加热过程进行了优化，提高了工作效率，减少了工作时间。同时我也充分使用时间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间。

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，一定要对自己职业的专业知识非常熟悉，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。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并

不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

学期总结中专篇二

自x月开始的顶岗实习已经过去了整整x个月了，在不断的坚持与努力下，我终于顺利的通过了顶岗实习的要求。完成了自己的实习任务。

在这几个月来，我几乎每天都能从工作中得到新的收获，有时是对工作的感受，有时又是对自我的了解。总之，这几个月过来，我感到自己有了很大的改变和进步。如今，实习终于结束了，为了不白白浪费这几个月的收获，我在此对这次的顶岗实习做总结如下：

这次的实习我根据老师的安排来到了xxx企业的xx实习岗位。xxx企业是坐落在xx市xx区的中型企业。对于我们学生来说，这里不仅离学校比较近，我们比较熟悉，也降低了我们在一开始对工作的不安。

而且作为一名优秀的企业，在xxx的这段时间我也从中收获了很多的经验。

在来到企业的第一天，我们在前辈的领导下来到了自己的住所，并且在下午的时候学习了一些简单的工作。说是工作，但其实也仅仅是负责打扫和搬运而已。毕竟第一天有这么多的同学，要安排也来不及。

而在第二天之后，我们立马就开始了自己的工作。从早上开始，我们就由各班的'班长领走，在一天的工作结束之后才能在寝室或食堂相遇。在工作中，一开始的时候我们负责的都是需要体力和耐心的活。尽管很累，但是对于自己能顺利的完成工作我也非常满足。

到了后来，也许是看我们在工作中都完成的不错，也都累积了一些经验，班长开始安排我们做一些“技术活”。有些同学负责的是零件的组装，但是我却负责的是零件的切割。尽管看似还是很简单，但其实其中的要求非常的严格，短短几毫米的问题可能都会导致产品不合格，更何况需要注意的不仅仅是这点。

在后来的工作中，对于现在这份工作，我越做越顺手，但是越是顺手，我也越是注意到许多的问题。在工作中发现了一些问题之后，还得到了领导的表扬。

在此次的实习中，我们并没有经过太多的学习。毕竟工作非常的忙碌，我们都是变学习，变进行工作。但不得不说，这样反而让我们记忆的更加深刻。并且，除了知识和经验之外，外认为我在耐心和注意力上也得到了很大的提升。

如今，实习已经结束了。但是我却依然意犹未尽。这次的实习不仅仅让我们体会到了工作的辛苦，也同样让我们感受到了收获的喜悦。我会在今后继续努力，争取能在未来更上一层楼！

学期总结中专篇三

__年__月__日，我有幸来到国电__(连云港)技术有限公司来实习。作为一名即将毕业的中专生，我能够在这样的公司里实习，我感到非常的荣幸。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活：每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。凡事得谨慎小心，否则随时都可能因为一个小小的错误而承担严重的后果，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决的。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角

色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我感觉到彷徨，迷茫。不过，经过慢慢的适应，自己也就同办公室的同事，也可以说是各位哥哥、姐姐们都打成一片了。

也许因为我年龄小的原因无论在工作上还是在生活上，大家都很照顾我。在工作上，如果我遇到有不会的东西，请教他们，他们都很乐意的解析给我听和教我。实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多关于做人，做事的知识。在生活上，他们对我嘘寒问暖。如果我遇到什么烦心的事，他们也会耐心的听我唠叨并给我鼓励和支持。

我实习被分配到人力资源部，主要工作就是带人体检，整理体检报告。几乎每个星期都会有人体检，如果忙的时候每天都有。每天都要在外面跑，体检完后还要检查下看他们的体检单看有没有漏查的，而且要回答他们已经问过几十遍的问题。因此，这项工作不仅需要吃苦耐劳的精神还要有耐心和细心。

档案这块也我做过一段时间，管理档案是一个工作量非常大的工作，首先要把他们的资料收齐并集中装在一起，然后给他们建电子表，再把他们编号放在柜子里。特别重要的是这是我公司每个员工的档案，是绝对不可以随便泄露出去的。

在国电实习的这段时间里，让我体会到做事的艰难。以前什么事都没做过，在家只知道饭来张口衣来伸手，经过这次实习，我明白了两个道理：

- 1、做任何工作都要积极、主动、认真负责。
- 2、要不怕辛苦、不怕困难。

最后，非常感谢学校国电__给了我这次难得的实习机会。这次实习让我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会的竞争残

酷，为自己以后的工作积累宝贵的经验。所以，今后我会更加努力，不断丰富知识，不断积累工作经验，不断提高工作能力，争取做一个对社会有贡献的人。

学期总结中专篇四

经历4个月的实习结束了，在xxxx公司工作的这段时间，我和公司的职工及领导都相处得非常融洽，大家对我也关心，时常给我鼓励和帮助；我工作的时候也是认真谨慎，不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小心，提高工作效率，中专车间顶岗实习报告总结。在和大家工作的这段时间里，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：在与别人打交道时一定要积极主动。我自己本身是个相对比较内向的人，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，也因为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，面对沉默不语的尴尬，自己有责任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，这时候你就应该主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，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。在后来的实习中慢慢的在一起时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一起愉快的交流，就是出于自己的积极主动。

在工作的时候同样也要积极主动地和别人交流。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，而且你还必须去帮助别人或是接受别人的帮助已完成工作，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助。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，但是我也很积极地去帮助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。这样子不仅锻炼了自己，帮助了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第二：工作时一定要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，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面的工作，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。为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候一定要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后一定要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常应该反省自己最近一段时间的工作情况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自己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℃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。

学期总结中专篇五

我认为中等职业教育的目标是：培养德、智、体全面发展、具有必要理论知识，较强实践能力和良好的职业素质的中等实用型技术人才。学生的毕业实习是教学过程中的重要内容，是学生从理论走向实践，从学校走向社会、由学生转变为服务人员的重要实践阶段。加强实习教学的管理，是我们培养实用性人才的重要环节。我认为在当前就业难的情况下，要提高学生的就业竞争力，就必须加强学生的实习管理，提高学生的实习质量，让学生适应社会，真正掌握专业技能，成为合格的专业技术人才。

下面是我对一年以来的实习指导工作的一个总结，我认为要做好实习指导工作必须先做到“四个沟通”。

一、指导老师和学生的沟通

当我接到实习指导老师这个任务的时候我就把旧的所谓的师道尊严抛在一边，以一个过来人的身份和学生交流，和他们分享我的实习和工作的每一步是如何走过来的，遇到问题是怎么解决的。毕竟从中职学校走出来的实习生才十六七岁，他们的内心是叛逆、是对社会的不认识、害怕和茫然。这个时候我能做的不是严厉的教育，我选择和他们谈心、拉家常，一来二去学生们愿意和我谈了，愿意将我融入他们的集体中去。虽然我比学生大了很多但是却可以跟学生走的很近。学

生信任我，有什么事情也愿意和我分享了。

二、指导老师和企业的沟通

对于学生来说企业是他们新的老师，但对于企业来说学生只是他们新增加的一批员工。这个时候实习指导老师就在中间起到了一个协调沟通的作用，我需要向企业反馈学生最新的心理动向，让他们更了解如何使用未成年员工，更加了解实习生需要的关心和劳动强度是什么样子的。这样企业才能留住我们的实习生。同时作为实习指导老师也应该在必要的时候站出来为学生争取应属于他们的利益。

三、指导老师和家长的沟通

每当学生遇到困难想逃避的时候他们最先想到的求救对象就是家长，学生会在家长面前把问题描述的更有利于自己，有时候不惜说谎。这个时候家长的第一反应就是心疼和站出来保护。实习指导老师要做的就是及时的把学生的心理动向和真实情况告知家长，让他们更明白怎么做才能真正地为自己的孩子好。这样家长也就和老师站在了同一战线，比我们更有说服力的去劝导实习生。

四、指导老师和学校的沟通

做为学校在学生的一年实习中起到的是一个管控的作用。

当学生遇到的问题，实习指导老师成功解决后需要汇报给学校，让学校掌握学生动向，并且配合学校总结经验有利于下届实习生的管理。当学生遇到问题，实习指导老师不能完全解决的时候，更需要汇报给学校，让学校可以更好的站出来和企业沟通维护实习生的权益。在整个过程中指导老师同时需要将最新的情况告知给学生原班主任，这样班主任和指导老师才能真正做到双剑合并，相互的配合支持工作。

以上四个沟通是我对这一年的实习指导工作的一个总结，谢谢。