

# 大学毕业的实习总结（32 篇）

大学毕业的实习总结（精选 32 篇）

## 大学毕业的实习总结 篇 1

与小朋友在一起的一个月的实习时间，收获多多，快乐多多，幸福多多。幼教生涯的第一站实习，让我深深感受到了职业的幸福。回忆一个月与小朋友相处的宝贵时光，脑海里满满的都是小朋友那天真无邪笑容，那可爱活泼的儿童语言，那惹人喜爱的小朋友的身影，还有那幸福的拥抱和甜蜜的亲吻。小朋友的一言一行，都让我深感喜悦与温暖，与小朋友一起成长是幸福快乐的。一个月的实习时光见证了小朋友的一些日常生活，见证了小朋友每天成长的喜怒哀乐，见证了幼儿园的规章制度与丰富多彩的幼儿课堂。与小朋友一起成长的感动与收获如下：

一、家园共育，成长的足迹——让我们和孩子手拉手一起成长。

当我第一次打开一个小朋友的成长档案时，细细的看完一个小朋友从入园到现在的所有学习与生活状态，我深深的被幼儿老师的细心和爱心感动了。小朋友成长记录档案记录了小朋友每一天成长的点点滴滴，其中包括亲亲一家人，一家人温馨的集体照；小朋友的健康状况，生活卫生习惯，独立生活的能力，个性表现，兴趣爱好的调查表；小朋友家庭习惯教育方法调查表，教师记录小朋友在幼儿园发生的趣闻以及行为分析与措施；教师一周记录一次每一个小朋友的生活习惯以及学习动态；带有而出又要了解哪些小常识；关

于假期安全一封寄家长的信；家长为小朋友们拍照上传家长 QQ 空间群，家长记录小朋友在家中的趣事反馈给教师，教师写下行为分析与措施。

幼儿教师成长记录档案袋里，写下的每一句话，整

理的幼儿每一份资料，与家长交流的每一次育儿经验，透露的都是幼儿教师对小朋友的无限关爱与辛勤劳动。小朋友在幼儿教师的爱的呵护下不断快乐成长！与爸爸妈妈一起分享着成长的喜悦。

二、常规的培养非常重要

幼儿园的常规培养是极其重要的，幼儿园是幼儿共同生活的场所，为了保证各项活动有条不紊地开展，需要制定必要的规范来保证各种活动的顺利进行，帮助幼儿在活动中专注于自己感兴趣的活  
动，互不干扰，做事有序，幼儿好的常规培养，第一有利于建立良好的班级活动秩序，良好的班级活动秩序有助于形成和谐温馨的心里气氛，是由而感到轻松快乐。第二，有利于保证幼儿的安全，幼儿活泼好动，喜欢探索，自我保护意识和能力欠佳，建立必要的常规能够帮助幼儿了解哪些行为是危险的，怎么做能够保证幼儿的安全。第三，帮助幼儿养成良好的行为习惯，习惯伴随人的一生，对人的发展具有重要的意义，常规培养个环节为幼儿提供了充分时间的机会，能对有婴儿的正确行为加以强化，帮助幼儿形成良好的习惯。第四，促进幼儿自律能力的发展。幼儿情感行为的冲动性强，自制力差，建立良好的常规能帮助幼

儿逐渐学会约束自己的行为，适应集体的要求，提高自控能力。

### 三、如何处理小朋友的攻击行为

在幼儿园最令人担忧的就是那些有攻击性行为的小朋友，因为小朋友的行为冲动性强，自制力差，所以小朋友在相处中容易出安全问题。

当月幼儿被老师批评，别的小朋友不愿意合自己玩。受委屈而产生攻击行为时，教师应先将其与集体“隔离”，待平静之后问清

原因，切不可不问原因就批评，否则将适得其反，对幼儿所说的话耀表示理解，再指出其错误。

当幼儿因为不会交往而产生攻击行为时，教师要给与幼儿更多的关注，及时发现幼儿在交往中的问题。就事论事，交给幼儿一些方法，使其体验。

当有二想引起别人注意而长生攻击行为时，教师可以改变自己的角色，与经常有攻击行为的幼儿一起游戏活动，技能版主他们获得大量与同伴交往的实践经验，又能改变他在同伴心中的形象，可破恶性循环的链条。

要改变小朋友的不良攻击性行为，需要老师与家长一起协助小朋友，在小朋友的成长之路上，会发生各种各样的矛盾与困惑，这是需要教师给与更多的爱心和耐心，让小朋友朝着正确的方向前进。

与小朋友一起成长的一个多月，累而乐之，苦而爱之，这就是最真实的心情写照。与小朋友接触的一个月，发现自己是发自

内心的爱孩子，非常乐意走进孩子们的童真世界，同时也希望自己能够成为孩子王，给与小朋友一个幸福快乐的童年，给与小朋友一片爱的蓝天。

## 大学毕业的实习总结 篇2

大学的最后一个暑假，我来到\_\_市行政服务中心实习，时间为两周。不知不觉中两周的实习已经结束了，在这两周的实习中我学到了很多的东西，很多在学校里学不到的但对于我来说却是很有用的东西。

实习的目的是让我们将在学校、在书本上、课堂上学到的知识通过实践运用到实际的工作和生活中去。有些理论上的知识和基本的道理也许我们都明白，

但很多时候，我们在实践的过程中不一定就能做好，因为想是一回事，而实实在在的去做又是另一回事，两者只有通过不断的实践，在实践中进行平衡、结合，从而才能逐渐地统一起来，合二为一。让正确的思想能够真正的指导我们的行为，在长期的正确行为下形成良好的习惯，而习惯又会影响到我们的性格，在一个良性的循环方式下，我们可以培养一个良好的性格和行为习惯，从而让我们自己可以更好地去适应新环境，培养良好的职业道德和正确的就业观，强化劳动观念和纪律观念。锻炼艰苦奋斗的精神，踏踏实实的工作态度和团结协作的能力，培养劳动意识和职业素质。在实习中考察单位，熟悉职场“生态环境”。积极融入单位，多和同事接触交流，感受单位文化。学习如何处理人际关系，如何待人接物，开阔视野，增长见识，在实践中来了解社会，为将来走向社会打下坚实的基础。

这次实习，我被安排在城市建设管理局进行这两周的社会实践。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。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。通过这些天的工作，我现在大致了解了一些，但是还是很全面，只是表面浅层的一些东西和基本的事项。

城建局办理的行政许可事项原为十六项，现改为以下六项：

(1) 占用绿地审批、移植、砍伐城市树木审批

(2) 城市道路占用、挖掘审批、依附于城市道路和公共场地建设各种设施审批、履带车、铁轮车或超限车辆上路行驶

(3)排水许可、占(压)用和拆除、改建排水设施或把明沟改为暗渠审批、将自建排水管道接入城市排水管网核准

(4)设置户外广告(含广告栏)、宣传栏、标语牌、霓虹灯、画廊等设施审批、利用路灯设施架设通讯、广播及其他电器和设置广告审批、城市雕塑设置审批

(5)新建、改建、扩建、迁移、关闭、拆除环卫设施或改变其使用性质审批、垃圾排放核准、公共厕所等环境卫生设施收费资格审批

(6)市政基础设施工程质量监督

\_\_市的绿化、城市建设与美化其实与城建局的工作有着密切的联系，我从刚开始的一无所知到慢慢知道了一些我以前从未听说过的名词和从未接触过的材料。例如，我以前从来没有接触过房屋产权证、房屋租赁合同、企业营业执照这些文件，也没听过核名、资质等一些名词。通过这两周的实习，我现在对这些东西都有了一定的了解和初步的认识。虽然实习中我所做的工作与我的专业没有什么联系，但我觉得这些工作和这个过程都是实实在在的，而不是像书本上的知识那样太过于理论性和抽象性，这些对于我来说也许以后都会用得到或者有所帮助。

“千里之行，始于足下”，这两周短暂而又充实的实习，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，也是一个重要步骤，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的培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自窗口领导和各位工作人员的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，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。因为我们的工作环境其实就是由和我们在一起工作的同事所构成的。和同事保持良好的关系，可以为我们营造一个和谐、舒适的工作环境，从而在工作中拥有一份愉快的心情，这样做起事情来也会事半功倍。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”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

在这次的实习中，不仅让我受益匪浅，也让我看清了自己还存在着许多的不足。可能是因为自己来到一个陌生的新环境不能马上适应，所以做事情总是找不到头绪。担心自己非但没有帮上忙，倒给人家添了乱，所以对各项工作的学习稍慢了一些。由于初次走出校门来到工作单位工作，所以容易忽略一些细小的工作。但还好自己

可以在发现问题后及时想办法解决，其实，只有发现了问题，才能更好地了解自己，知道自己哪里还需要改进。

## 大学毕业的实习总结 6

实习期的工作已经结束了，我现在感触很多，也为自己接下来的工作感觉到紧张，因为作为一名实习工作人员，在工作当中，我必须端正自己的态度，实习也是大学最后一堂课了，我认为最近能够有机会拿到公司这边实习也是一种幸运，对于我来讲，是一个不可或缺的锻炼，有的时候成长往往是在不经意之间，就像这次的实习，我再来到实习工作之前，一直都是平平无奇，对于自己的状态，也没有一个特别好的看法，也没有一个客观的对待，通过这次的实习，虽然只有短短三个月，但是我能够看到自己的进步，也能够看到一些特别好的情况，有些东西都是在往好的方面发展着，所以我希望自己能够通过自己的努力去进一步的提高自己，提高自己的能力，有一个好的方向，现在也就这三个月的实习进行一番总结吧！

我在实习当中一直都有着非常好的心态，知道自己的能力有多少，实习工作本来就不能去轻易地忽视他，一定要去认真的对待，对于自己的工作而言，有些时候不仅仅是身份的一个特殊，更多的是对工作的一个认真态度，多少的了解?对于自己的工作，一定要有非常好的心态，有非常好的态度，不及你是一个初步的了解就行，希望能够从这次过程当中，从这个实习工作当中体会到，更加深层次的东西，这不是我说说而已，我一直都希望自己的路能够长一点，能够更加远一点，三个月来的实习，我一直都秉持着好的心态，一直都秉持着一个正确的态度，乐观的心态，往往都能够让自己扮成一些意外的事情，实习期间我一直都比较虚心，我对于知识的一个渴望是非常浓郁的，对于自己专业知识上面，我觉得自己做的还不够，只要通过不断的学习，通过不断的去积累，才能够达到一个至高点，才能够去突破自己，我真的感觉我是很幸运，我也希望自己能够用这个好的方法去证明自己，去给自己更加深层次的一个体会，实习就是对自己的一个考验，实践与学习的结合，才能让自己的专业知识跟实践能力的那一个巩固，所以我一直都在突破自己，都在寻求一种方式，证明自己，让自己的能力得到一个发挥，得到一个临界点，在这个过程中，然会发生一些特别的事情，也会发生一些自己没有预料的事情，但是我一定不要后悔，我也不会因为这些而感到什么退避的思想是没有的。

在思想上，我的思想一直都很端正，我知道自己应该做什么？应该清楚地去做哪些，有一个清晰的思路，也让我能够受益匪浅，我希望自己能够掌握这些，希望自己能够在这个过程中进行一步的去体会，它也能够从这个生活工作中有一个深层的了解，发挥好自己的能力，不断的突破自己，进行一个规划，这是非常有必要的，我时时刻刻都在准备着，我也跟周围的每一位同事相处的很好，因为只有不断相处当中才能够了解对方，才能够让我们之间达成一个工作之间的默契，对于未来的工作，这帮助的，所以我一直希望得到对方的一个肯定，我也希望能够进一步的去掌控好这些，保持好一个绝对的状态，真的很是感激，这次的实习机会，也感觉实习当中的每一个人。

自己希望通过本次实习能够达到在校期间综合理论的再学习和应用，力求适应并掌握书本以外的知识，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为下一步步入社会打下基础。

### 大学毕业的实习总结 篇3

这历时三周的见习要我获得许多，特别是在商场见习期内。之前校园内学习培训的情况下，总感觉出去工作才好玩儿，校园内里确实是太枯燥乏味无趣了。可如今工作中了，才知道实际上校园内是件多么的舒适的事。工作中确实是太累了，并且承担的工作压力比院校的多的多。

此外校园内学习到的东西也是很实用的。课长说她们如今也需要开展培训考试，她们得学运营管理，一段时间她们还得考试，说她们考利润率，均值销售总额计算方法等，还问我就不容易，是否有学过。

还有我感觉办事都需要小心谨慎，不必由于事儿简易而心存侥幸。也懂了大家目前的处境并非很理想化，应当有紧迫感。常听别人说社会发展跟校园内是2个迥然不同的全球，那时候不理解中间究竟有什么区别，通过此次亲身体会，确实懂了在其中的差别。

刚到这一新的五个月的见习日常生活，十分感谢公司对于我带来的协助。可以有着那样的历经，不论是对目前的自己或是未来的自身全是有所裨益的，觉得自身真的是很好运。

大家品牌网站一直坚持不懈“以民为本”的企业运营标准：为产品研发，网络营销，运营管理等各方面的高质量优秀人才造就比较宽松的自然环境；重视底层职工业务能力的学习培训，以“加强义务管理方法，提升品牌效应”为服务宗旨对职工开展学习培训。根据对职工的合理鼓励来充分运用她们的自觉性、主动性和创造力，以最大限度地发掘职工的潜力，来更快的完成个人规划和企业战略目标的切合。企业主打产品或服务项目：保健产品；护肤品；护肤产品；洗发液；洁面乳；淡香水；驱蚊花露水；唇膏等。这企业的经营管理理念是：品质和服务项目是运营的头等大事、把消费者放到第一位。因为有优良的品质加服务项目，本企业已创建了较好的业务流程关联。

自然，在这里五个多月的见习环节中，我还在门店里遇到过许多的工作问题。这种问题朋友们和导师都一一的为我处理。例如：店家教會了我“三米标准”也就是说在消费者间距自身也有三米远的过程中就可以和消费者问好，笑容，眼光触碰。积极与消费者问好。应留意：

a、消费者的神情和反映，察颜观色。

b、提出问题要慎重，切勿牵涉到私人信息。

、与消费者沟通交流的间距，不适合太近也不适合过远。恰当的间距是一米五上下，也是大家常说的社交距离。

在这里全过程中，我懂得了很多东西，也交了许多社会发展上知己的好朋友，真心实意的使用了自身校园内学习培训的战略管理，并在日常生活中，再次的把基础理论了解了一遍。

在这段时间，接到店里别的职工的热情协助和仔细教育，并变成佛山市完美专卖店的一份子，本人得销售业绩也伴随着运行时间的变化慢慢地提高。十分感谢公司对于我带来的协助，可以有着那样的历经，不论是对目前的自己或是未来的自身全是有所裨益的，觉得自身真的是很好运。在这儿，我可以还有机会根据实践活动来加重自身对完美产品的专业技能，学会了怎样科学合理的把学过的专业知识应用于操作过程中，要我充足的体验到团结协作的重要性，磨练了本身的信念，获得了真正意义上的锻练。学得了很多为人处事的大道理与方式，学会了和尊重人，也学会了时时刻刻勉励自己，使自身持续保持自立自强的良好心态!这也让我懂得了很多事儿，掌握到存活的艰苦，工作中的艰辛，摆正了自身之前那类不爱惜他人工作的欠佳心理状态，也懂了社会发展的繁杂和多元性。为了更好地能更为掌握社会发展，融入社会发展，融进社会发展，我们要不断学习培训新的专业知识，在日常生活中有效的将其应用，不断提升自己的素养，锻练自身的工作能力，使自身在白热化的市场竞争中站稳脚跟，期待之后的日子再接再厉。

此刻;将要遭遇大学毕业,最真切的感觉便是,无论从哪里发展,无论实际从业哪一种工作中,严肃认真和安稳的工作责任心才算是获得成功的基本。自然环境中的情况下,确实很不适合,每日的工作中,确实感觉非常累并且很乏味。可伴随着时间渐渐地的以往,我认为假如要融入这一社会发展,务必要摆脱许多的艰难,并且要尝试改变自己,使自身可以融进这一惨忍的社会中去。这也为大家下期找个工作给予了不错的参照和工作经验。

#### 大学毕业的实习总结 篇 4

20\_\_年8月27日午时开始,我在动力厂热力车间开始了自我的实习工作。我冥思苦想了好一阵:我一学环境工程的与热力搭不搭调其实,“热力”一词我还算颇为熟悉。毕竟,从中学到大学在这方面学了不少理论。然而就我此刻的状态而言,热力既遥远又模糊“Takeitasites.(既来之,则安之)”此刻是我需要用这句话勉励自我的时候了。到哪儿工作不得有个开头啊!我算是真正开始体验实习工作的生活了。

我所实习的热力车间,隶属于攀成钢公司动力厂。目前,该车间拥有员工近130人,所含工种包括:空压工、锅炉工、软水工、电工和钳工。车间主要包含空压和蒸汽两个系统。其中,空压系统设有四个空压站,蒸汽系统设有两个锅炉房及一中央空调班。

在实习期间，我依次对空压系统和蒸汽系统进行了实习。在实习中，我在师傅们的热心指导下，用心参与空压及锅炉的相关工作，注意把书本上学到的相关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，用实践验证所学的理论知识，探求此项工作的本质与规律。为期半年的实习生活，既紧张，又新奇。回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习中，我采用了看、问等方式，对热力车间工作的开展有了进一步的了解，分析了各个班组生产管理有关工作的特点、方式、运作规律。同时，对各个站点的设备管理、人员管理等都有了初步了解。

首先，我去了老厂区的 1#锅炉房，去熟悉那儿的生产工艺流程及管网。1#锅炉房虽然已经很旧，可在里边工作的员工干起活来丝毫不含糊。那里涉及锅炉工和软水工。我是学环境工程专业的，这儿的软水生产当即引起了我的关注。透过软水工介绍，我很快熟识了树脂离子交换器那里边的原理及流程。这也是生平第一次感受到了理论联系到了实际工作。多少让我对于今后的实习工作增添了几分自信。之后了解锅炉的三大安全附件(安全阀、压力表、水位仪)、炉膛的构造及管网分布。

在 1#锅炉工的介绍下，我来到了新厂区的 2#锅炉房。新的厂房，先进的装配以及更大更稳定产量。虽然新老锅炉的技术构造及原理基本相同，可新的 2#锅炉安装有先进的 PLC 操作系统。无疑，这对

于我是多么的新鲜，一改我过去对国企技术力量的怀疑。当然，也深切的体会到了科学技术是第一生产力。

当然，空压系统是我实习的重点。因为之前我从未涉及过空压，所以空压一词在我脑海里显的尤为空洞。起初，我没能看出 1#空压站和 2#空压站的空压机有什么区别(都是 LW250 系列)。好在有师父的提点，我渐渐的熟悉它们，并能很好的比较它们。然而就在我为自我有点成绩沾沾自喜的时候，我来到了 3#空压站。起先，在我的空压世界里仿佛仅有先进的双螺杆式空压机。其实，看上去挺别扭的活塞式空压机更有它的用武之处!我了解到了 3#空压站的活塞式是目前能生产最大压力空气的空压机种。当然还有我未有机会看到的产量最大的离心式空压机种。所有的这些都够我好好去摸索、学习、钻研的了。就在我打开说明书，打算好好研究咱们的空压系统的时候，我接到了车间的一个任务，那就是参与我们热力车间空压系统各种规程的编写工作。这也是我到攀成钢以来第一次揽活儿干!有几分惊喜，更多的是茫然，有些不知所措了。为了能下笔，我不得不自我到各个空压站的班组上去了解状况。想到自我是一个比较内向的人，我有些退后了。此刻看来，其实那会儿我就是怕羞，丢不下大学生的臭架子。无奈，为了抓住这个能更好了解空压系统好机会，我仅有硬着头皮往前冲了。在走访各个班组的过程中，我一一向各个班组长讨教。顿时，我觉得我有点不

像我了，那虚心劲儿、那脸皮厚啊，仿佛一下子附着在我的身上。在这过程中，我还学会了另外一种本事：那就是如何去和咱们工人老大哥们沟通，并为之后誓言要与工人阶级打成一片奠定了坚实的基础！有了这次的经验，此后编写工艺流程的时候我便驾轻就熟了。而这又让我总结出这样一个道理：经验都是从最简单的事情学到的。

对于各个班组的设备管理，我在实习中看到，车间着重建立和完善设备管理制度；对各类设备都建立设备卡片；做好设备的日常检查巡视，定期进行检查、保养、维修、清洁，并认真作好记录，发现问题及时解决。我也到班组上参与这个工作中来。如针对当前生产需要、设备及人员状况填写好设备运行记录表和周安记录表，还参与职工小家庭建设等，以体验班组生活，熟悉班组生活。另外，在班组上，能够与职工们多沟通，并与他们建立起相互的信任。因为与人合作，如果彼此有信任就会事半功倍。

另外，设备的维修自然就会牵涉到设备的各种配件。这一点是我始料未及的，一想就是些琐碎繁杂的活儿，让人头疼。然而车间还真就给了我这个任务：记录车间各种设备的备品备件。走进库房我傻眼了，我几乎无从下手。还好有师父带着我，一边给我报配件的名称，一边给我讲解备件是什么的干活。我们师徒俩整整用了一周的时间才把库房里的大大小小的配件理出个大概来。透过这个工

作，我多少也了解了我们热力车间的家当，也对之前设备上不是很懂东西对号入座了。累是累了点，可也算收获颇丰啊。

最让我长见识还是在我们车间新建的 4#空压站抢修 D&1008&e 型空压机。几乎出动了我们空压系统所有的精英们。看着他们把一空压机大卸八块，铺开阵势的干。此时我总算亲眼目睹了此种型号空压机的内部构造及相关生产工艺流程，也对空压机各个重要的部位、配件进行了深入的了解。从午时一点一向干到凌晨两三点，一向在打下手的我没有疲惫，仅有兴奋。也许我是出于新鲜，更出于咱也融入到这个团队当中了。除此之外，我用心参加工会的文化体育活动，并加入了咱们动力厂的篮球队和足球队。在训练和比赛当中，我深切的体验到了属于咱们职工的那份乐趣与活力，也更加意识到了团队力量的强大。在丰富了自我的业余生活同时也让我有机会进一步了解动力厂丰富多彩的企业文化。

半年的实习转眼而过，回顾实习生活，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。透过实习，加深了我对热力车间的理解，丰富了我的空压及蒸汽方面知识，使我对在热力车间理工作有了深层次的感性和理性认识。同时，由于各方面原因，仍觉得有一些遗憾。如对我热力车间有些工作的认识仅仅停留在表面，更多的时候只是在看别人做，听别人讲如何做，未能够亲身感受、处理一些具体工作，所以未能领会其精髓。

透过实习，我发现热力车间无论是在管理经验，还是基础管理上都已储备了必须的资源，是动力厂的一个不可或缺的组成部分。另外，不久的将来又有新的炼钢及轧管项目上马，热力车间的发展前景就应是十分广阔的。但我们车间还是缺少不少核心技术人员，作为新近职员的我也要加把劲，努力把自我变成后起之秀，在安全生产、保供等各个方面为全厂做出自我应有的贡献。透过实习，我认识到要做好热力车间的工作，既要注重理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。热力车间作为动力的一份子，它所带给的产品是生产单位必需的能源产品。其中牵涉到的工作更是一种平凡、琐碎、辛苦的服务性工作。所以，在实际生产的工作中，要时刻牢记事无小事，以安全生产为中心，一切从生产实际出发，贯彻并执行“以人为本，预防为先，遵纪守法，安全生产，综合治理，良性循环，持续改善，和谐发展”32字方针，不断学习，不断创新，与时俱进，为生产单位带给保质保量的产品，为到达全厂下达的生产目标而努力奋斗。

#### 大学毕业的实习总结 篇5

在三个多月的实习生活里，我一直以教师身份严格要求自己，处处注意言行和仪表，热心爱护实习学校和班级学生，本着对学生负责的态度尽力做好实习工作；同时，作为实习生一员，一直谨记实习守则，遵守实习学校的规章制度，尊重学校领导和老师，虚心听取他们的意见，学习他们的经验，主动完成实习学校布置的任务，

塑造了良好的形象，给实习学校的领导、老师和学生都留下了好的印象，得到学校领导和老师的一致好评，对此，本人甚感欣慰。在这短暂的实习期间，我主要进行了教学工作实习和班主任工作实习。

大学毕业的实习总结 篇6

时间过得真快，不知不觉我们 20\_\_级已经离开母校步入社会了，虽然离开学校，我们一样要像平时那样遵守作息时间，这使得我们养成了一个好的生活习惯，我每天都早睡早起，像往常一样学习、生活，只不过这次学习的对象是公司的老员工，生活地点由学校变成了公司。很多刚刚踏入社会的人感觉可能有些平淡乏味，但是这是我们人生中必须走的一步，感觉从中学到了很多很多，这也为我们以后的发展打下了基础。

在公司都有自己的工作任务，还要每天写工作日志。在学校学了这么多知识，是到时间应该去运用一下了。实践比理论更重要，所以我很珍惜以前的实习的机会，因为以前每次实习让我成长了许多，也让我认清了自己的不足。如今工作了，感觉适应工作更快了。我相信，机会总是留给有准备的人的，现在所做的每一件事情都是有意义的，也许刚刚毕业我们的工作不是很好，但是我相信经验慢慢多了，我们就会变得优秀，找到更能让自己发挥能力的方法。

此次实习中，使我们确实感受到了团队精神的作用。每个人，生活在这个社会中，都必须随时处于一个团队中，不可能孤立存在，我们能够顺利完成此次实习，与我们这一行十人的努力与协作是分不开的。每次我们的主管都带我们部门员工在一起商量、沟通、分工、协作和监督。在一起学习的过程中，时间过得很充实，也学到了不少的知识技巧，所谓人多力量大，应该也就这样了，每天大家一起跑业务、跑市场、“扫大街”推销公司最新的软件、见客户谈业务等等。真实的工作让我尝到了很多的酸甜苦辣，有些经历是我从未体验过的。如果缺少了团队精神，我们将是一团散沙，没有凝聚力，完成实习也就无从谈起。这次实习，我们不仅从个人能力，业务知识上有所提高，也了解到了团队精神、协作精神的重要性。相信，有了第一次的工作经历，无论是今后任何方式的学习，还是工作，都会更加清楚，自己要什么、该做什么、该如何做，怎样才能做好。相信，此次实习将是我今后人生的一个良好开始，锻炼了人际交往和沟通能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。

我想对我们每个学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的

工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长

丰富了阅历，所以我们想要更清楚的认清自己，认清自己的方向，  
实习、工作就是非常有必要的一段过程。

就在校生活和现实工作比较来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。通过这段时间的工作，让我找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

我在公司工作的内容主要是销售网站、中文域名、宣传片等多媒体制作，这是工作的主要内容。学习公司的企业文化、销售技巧、团队协作精神、礼仪等各方面的知识。凭着对本公司产品的了解和与其它公司产品的对比，突出本公司产品的优点和公司的良好信誉，积极开拓客户源，向顾客推销产品，并尽量推销系列产品，完成工作任务，慢慢的就适应了工作，也就慢慢做好了这份工作。

在这些天推广“会员实时通”软件和中文域名对我来说是全新的知识，通过公司的培训和中国互联网中心人员的培训，我也对互联网有了一个全新的认识，对于软件销售有了一个全新的定义。

我非常喜欢现在工作环境，这能是我积累很多销售方面的经验，虽然见过的客户还不是很多，但是还是为我以后的工作打下了坚实

的基础。在推广“会员软件”的时候，起初还不是很会有效沟通，还不能完全向客户进行介绍，但是慢慢也随着见客户多了，也就有了一些经验和信心，慢慢效果也好了很多。

现在对于中文域名和网站建设方面也已经有了全新的认识，很多业务也能熟练和客户沟通，也有自己的一套沟通方式，对于一名合格的互联网销售来说，就是努力去积累经验，总结失败的原因，多多了解市场和客户的沟通方法，前段时间谈成了两个客户以后，我有了自己的业绩，这也增加了我的工作信心。

这些天的工作，我已经对工作有了很深的认识，对软件销售工作有了自己的看法，已经可以通过自己的能力去和客户接触、沟通。虽然起初没不是做的很优

秀，但是工作经验上的收获对我来说是巨大的。

公司的同事给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，把大学所学的知识加以运用，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。经过这些天的工作，我对公司也有了更深刻的了解，也初步熟悉了销售员的实际操作步骤。更重要的是，这是我真正踏入社会的第一步，虽然不算太长的时间，但是也让我看到了自己的很多欠缺，让我深知要想立足社会，还需要很多学校里学不到的能力，这需要我们慢慢去发掘。

这个时间段对我来说是一个完整的检验，也发现自身还存在一定的不足，例如销售管理专业知识不够扎实，实际操作能力还比较差，沟通协调能力需要进一步的提高，应对复杂的现实情况处理能力还很欠缺。总之，实习、工作就是一个发掘问题、检验知识、锻炼能力的过程，关键是能找到问题的要点和解决办法，不断在错误中成长。

今后，我将更加注重锻炼自己的综合能力，努力提升自我素质，以适应职场激烈的竞争。在 20\_\_年\_月，我“为融入社会”走进了齐齐哈尔工程学院。如今，我争当成为我院一名可以“为服务社会走出去”的应届大学优秀毕业生！

## 大学毕业的实习总结 篇 7

实习的目的：

学习炼钢炼铁的基本工艺知识。增强实践能力培养良好的思想和作风。并在初步接触生产实际中，对炼钢炼铁的过程有一个较为完整的感性认识，为学习炼铁和炼钢基础及有关后继课程和今后从事钢铁冶炼与制造方面的技术工作，打下一定坚实的基础。了解钢铁的主要冶炼方法，各主要车间的划分，所用设备和工具，对各种钢铁的加工工艺的过程，工程术语和主要技术问价有一定的了解。我认为“生产实习”是一门实践性的技术专业课，是高等院校工科学生学习的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课，它不仅可以让们获得了冶金方面的基本基础认识，了解炼钢炼铁的基本操作，提高了自己的时间能力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了我的工作实践能力培养了工程素。

生产实习是冶金工程专业十分重要的实践性教学环节，生产实习是与课堂教学完全不同的教学方法，在教学计划中生产实习是课堂教学的补充，通过现场的讲授、参观、座谈、讨论、分析等多种形式，一方面来巩固正在学习的书本上学到的理论知识，另一方面可获得在书本上不易了解和不易学到的生产现场的实际知识，是培养我们动手能力和分析问题解决问题能力、理论与实践结合的基本训练，同时也是学生毕业设计选题及设计工作原始资料的来源，为学生毕业设计打下扎实的基础。

#### 实习过程：

走进转炉炼钢：在老师的带领下我们来到了转炉旁边，在经过我们的仔细观察之后发现，转炉车间的主要设备有，转炉系统设备，原料供应系统设备，供氧系统设备，烟气净化及回收处理设备，转炉炼钢辅助设备及各种也要设备。我们看到转炉可移动，用于吹炼钢，转炉炉体用钢板制成，呈圆筒形，内衬耐火材料，吹炼时靠化学反应热加热，不需要外热源，是最重要的炼钢设备。备。转炉炼钢的工艺路线如下：高炉铁水→混铁炉→铁水+生铁+废钢→转炉→连铸→精整→入库 转炉炼钢原料：1)、铁水：铁水一般占转炉装入量的70%~100%。铁水物理、化学热是氧气定尺转炉炼钢的基本热源；物理热占转炉热量的50%左右。铁水温度：铁水温度的高低是带入物理热多少的标志。我国规定入炉铁

水温度大于 1250℃且要稳定。 铁水成分 硅：硅是重要发热元素、也是石灰消耗的决定因素。

硅过高的几点危害：（1）增加石灰消耗、热量过高。（2）加剧对炉衬的侵蚀。（3）初渣中 SiO<sub>2</sub> 超过一定数值时，影响石灰熔化，从而影响成渣速度，延长冶炼时间。

锰：锰含量高对冶炼有益，可促进初渣早化，改善溶渣流动性，提高金属收得率，增加终点余锰，减少合金用量。磷：是强发热元素，转炉脱磷率一般为 85%~95%。根据磷含量

将铁水分为三类：Wp1.0 高磷铁水。2)、废钢：废钢是冷却效果最稳定的冷却剂。3)、石灰：石灰主要成分为 CaO，是主要造渣材料。德胜有三个转炉。3\_80t 1 提钒 2、3 主要用于炼钢，过程中都要吹 Ar。德胜炼钢厂产量：5800t/d 钢种（抗震钢）

HRB335 C 0.19/0.24% Si 0.20/0.50% Mn 0.65/1.45% S、P ≤ 0.043%

HRB400 C 0.20/0.24% Si 0.30/0.55% Mn 1.15/1.55% S、P ≤ 0.043%

出钢温度：11650-1655℃ 大包温度：1560-1580℃ 中包温度：

1520-1525℃ 基本枪位：1.35m 低枪位：1.20m 高枪位：2.0m

走进连铸：连续铸造简称连铸，使钢水不断地通过水结晶器，凝成硬壳后从结晶器下方出口连续拉出，经喷水冷却，全部凝固后切成批料的铸造工艺。同通常钢锭浇铸相比，具有增加金属收得率，节约能源，提高铸坯质量，改善劳动条件，便于机械化、自动化等优点。连铸镇静钢材的综合收得率比模铸的约高 10%。沸腾钢连铸比较困难，至今尚未成功。近年对沸腾钢成分的钢液进行真空“轻处理”，可以顺利地进行连铸。有色金属的连铸发展比钢铁连铸早。如在辊式连铸机上，兼有凝固和塑性变形，则称连铸机。像德胜的连铸机主要有 2 台六流的。连铸在结晶结构上的主要特点是：连铸工艺使钢水迅速而均匀地冷却，因而迅速形成叫厚微晶细粒的表面层，没有充分时间形成主状晶区；连铸坯断面叫小，整罐钢水的连铸从开始到终了的冷却凝固时间接近，连铸坯纵向成分偏析差别可在 10% 以内，这是模铸钢锭无法与之比拟的；连铸坯不像模铸钢锭那样分单根浇铸，所以可避免形成缩孔或空洞，使金属收得率提高；在塑性加工中，为消除铸态组织所需的压缩比也可较小。我们在观察的过程中了解到，德胜公司用的是双臂钢包回转台，一般情况下，当六个结晶器全部开启的时候 30 分钟浇完一包钢水。连铸工艺主要流程：钢包——中间包——分流——浇钢——结晶器（一冷或强冷）——二冷（水冷）——拉坯矫直——空冷。高炉冶炼用的原料主要由铁矿石、燃料（焦炭）和熔剂（石灰石）三部分组成。

短短的两周时间，我们在学习和实习中充实地度过。我们学到的知识虽然不是很多很多，但是通过这次让我们明白了我们需要实

际学习掌握的技能还很多、很多。如果我们没有社会劳动的经验，那么我们这些大学生也只能是纸上谈兵。我们只有摆正自己的位置，不怕苦不怕累，多参加社会实践，才能保证在未来的社会竞争中有自己的位置，才能成为祖国真正需要的人才，为国家社会作出更大的贡献

大学毕业的实习总结 篇8

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一定就是自己吃亏了，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。

我们的主动积极会给我们创造更好的环境和机会，只有去做，去付出，才会有收获。

## 大学毕业的实习总结 篇9

广宗县第二中学是一所农村中学，我实习的对象是初一年级学生，学生全部都是来自于农村。和城市环境的学生相比，学校的教学设施还不是很完善，师资力量相对匮乏，从而也导致了这里的学生学习基础薄弱，学习的能动性不高。在为期四个月的实习生活中，我深感于自己的成长和学习经历，克服了种种困难，不仅体会到作为一名实习老师的各种酸甜苦辣，也不断回忆起当初作为一名中学生的种种心情。在实习过程中，非常欣慰我的老师们都给与我很多支持，尤其是指导老师卫老师让我学到了很多东西，懂得了很多道理。读万卷书，不如行千里路。这次实习主要是生物教学工作和班主任工作两方面，从这两个工作中我受益匪浅。

### 一：教学工作

教学是作为一个老师的首要任务，能否教好课，直接关系到学生对老师的评价和认可，甚至影响到学生对课程的兴趣。在实习过程中，我主要是以听课为主，讲课为辅。最开始是先听指导老师讲课，对自己进行换位思考，吸取了很多经验。卫老师在课下也给我讲解了很多技巧和方法\_起初讲课时很紧张，后来经过几次锻炼之后，对自己的状态调整的还好。总的说来，上课时能够把自己要强调的知识点梳理清楚，但仍然感觉自己缺少经验和技巧。

首先，对课堂时间的把握不够准确。好多次课上，总是内容没有讲完就听见下课铃声响了。每次在备课的时候总想把尽量多的内容传授给我的学生，但是却忽略了一节课只有 45 分钟，也忽略了要让学生在 45 分钟内很好的消化和吸收。后来我总结，主要是因为自己缺少授课经验，备课准备不充分，课程的时间安排不够合理，讲课的节奏感没有把握到位，一堂课下来总有手忙脚乱的感觉，而且学生的收获也甚微。当然经验需要慢慢积累，以后的讲课和听课过程中，我都特别注重这个问题。

其次，不能很好的调动学生的积极性。每次课堂上，只顾多讲写知识点，甚至忽略了学生的存在，不知道要观察学生的表情和眼神，观察他们的回馈。可能实习前，我的确太高估了学生的水平。初一的学生正是基础学习的过程，要有一个反复和强调的过程，操练对学生学习很重要，这样才能使学生们对知识点掌握更牢靠。

第三，上课的过程中板书是不可或缺的，由于在实习之前我没有很好的练板书以至于刚开始时都搞不清楚该往黑板的什么地方写什么内容，后来经过不断地看其它老师的板书设计以及向其它老师请教，现在自己已经轻松的掌握了板书书写规则，能够把清晰整齐的板书展示在学生面前了。

回顾这段时间的教学过程，自己收获颇丰。感觉自己在认认真真并且全身心的投入去做一件事情。从中，我看到了自己的成长，也了解到了自己的不足。总有一天我会站在讲台上，为我的学生传道授业解惑，这段时间的教学为我日后的教学生涯树立了信心。

## 二：班主任工作

在这两个月当中，我做了大量的班主任工作，包括班会，组织活动，监督学生们的自习课等。让我对学生有了进一步的了解，从而也初步体验了如何管理一个班级。通过班主任工作，加深了我和学生之间的感情，对他们的了解越来越深刻。当然，作为一名实习班主任，虽然在实习过程中，我学到了很多，但真的要去做班主任，还是有很大差距的。

首先，没有主动的去了解自己的学生。实习之初，我不知道如何去接触这些学生，总觉得，他们有问题会想班主任提出，没有人提出就应该是没有问题的。没想过初中的学生正值青春期，自我意识开始凸现了，很多事情不愿意讲出来，而作为班主任不能被动的去解决问题。后来，我先和同学们见面、做自我介绍，向指导老师询问有关班级的情况，经常去看自习课，和学生多接触、多聊聊。

为了增进对学生的了解，我采取主动，抓住一切可能的机会和他们接触交流。除了上课时间，我一直是跟班的。一周下来，我跟班里的同学混了个脸熟，我也发现了我们班是一个团结、活泼的班集体，一个学习成绩好，氛围好的班级并不见得是一个团结活泼的班集体，他们都是非常可爱的孩子。总的来说，我和班里的学生相处还算不错，当他们知道我要离开的时候，很多都舍不得，还给我送了纪念品，其实我也有点不舍。

第二，不要歧视任何一个孩子。不可否认，在当今社会上这个问题的普遍性和严重性，教师这个职业也因此被人民大众严厉的批判。如今我有机会站在讲台上，第一次为人师表，我没有办法去回避这个问题，在半年的实习过程中，我用这个观点时时刻刻告诫自己，每个学生从走进这个教室起都是平等的，没有哪个学生是丑陋的，没有哪个学生是不可救药的，也没有哪个学生就应该受到不公正的对待。这些90后的孩子自我意识特别强烈，三岁一个代沟，可能是自己的年龄和他们的代沟还不太深。我都尽量去了解他们，换位思考，体会他们的感受，尊重他们的要求，希望能更多的从心理上去教育他们，让他们知道学校这块土地是纯净的。这里是传授知识的殿堂，是播撒种子的土壤，是每一个学生应该得到良好教育的地方。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。  
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/466032223024011010>