# 大学生毕业参加实习工作总结

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-05-05

*大学生毕业参加实习工作总结报告大学生毕业参加实习工作总结你见过吗？充实的实习生活已经告一段落，相信你积累了不少实习心得，这时候最关键的一步就是写实习总结了。以下是小编精心收集整理的大学生毕业参加实习工作总结，下面小编就和大家分享，来欣赏一下...*

大学生毕业参加实习工作总结报告

大学生毕业参加实习工作总结你见过吗？充实的实习生活已经告一段落，相信你积累了不少实习心得，这时候最关键的一步就是写实习总结了。以下是小编精心收集整理的大学生毕业参加实习工作总结，下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。

**大学生毕业参加实习工作总结精选篇1**

从我踏进实习单位的那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，必定会给我带来生命中无与伦比的财富。

一、实习目的：

毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们非常希望通过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到圣鹿源生物科技股份有限公司在这里进行我的毕业实习。

二、实习内容及过程

为了达到毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。在整个的实习工程中，我总共做了以下的一些工作，同时自己的能力也得到了相应的提高。

1、工作能力。在实习过程中，积极肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化建议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2、实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3、 实习收获。主要有四个方面。

一是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，圆满地完成了教学的实践任务。

二是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。

三是在实习单位受到认可并促成就业。

四是为毕业论文积累了素材和资料。

三、实习总结及体会：

在摸索中，为期一个月的顶岗实习结束了。带给了我太多的回忆与反思。我虚心听取老师和同学的意见，尽我最大的努力认真做好每一件事。我很庆幸我和同事们的关系很融洽。同时我在实习中也发现自己很多的不足。这次实习对我的社会经验、人际关系也有很大的帮助。

在短短的.一个月里，我学到了很多东西。这比在学校这么长的时间里学到的更精彩、更丰富。但同时也让我感到自己以前学习得不够认真等一些问题，这次实习使我加深了对会计工作的认识和了解，进一步巩固与发展了专业理论知识，培养了独立从事会计工作的能力，坚定了我从事会计工作的理念。

我希望我们学院以后能多与相关行业联系并和他们建立长期的关系有利于开展一系列的合作。总之，要给我们实践的机会，我会在接下来的时间里认真总结，为将自己塑造成一个符合时代要求的会计工作人员而不懈努力！

我知道“万事有利必有弊”的道理，也知道“多行不义必自毙”。但十几年的理论知识仿佛就是一堆让当代人恨之入骨的赘肉，恨不得立刻恢复当初的一无所知，来避免师傅一遍又一遍的斥责。类似“别跟我说废话”“你那些只能在靠证件的时候用的到”的话，即便才工作一个月，却已经听到了太多太多。听得耳朵长茧，还依然不太愿意承认这么多年的学习其实只是为了给自己一个交代。在初次踏入社会的我们身上，可能充满着初生牛犊不怕虎的优良精神。然而如此精神带给我们的可能仅是那股不轻言放弃的倔劲而已吧。而且这股倔劲也只会让我们显得愚蠢得可笑。

**大学生毕业参加实习工作总结精选篇2**

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，实习不仅重要更有其独特性，正是通过实习，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，积极主动去执行；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，承担责任去执行；从封闭型向分享型转变，开放心态去执行。

总之，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。

**大学生毕业参加实习工作总结精选篇3**

实习生活已经开始了，这也意味着我距离毕业也不算远了，实习是我们这些大学生在毕业之前几乎都要去做的事情，这是对我们在校学习情况的一次检验，也是对我们个人素质的一次磨练，要是这个实习任务不好好的完成一下的话，那么个人的评分怕都是要下降不少，而且这个任务也不算难，只要我们多花一些心思和时间的话还是能够做好的。为了这一次实习的顺利进行，我在最后这个学年的上学期里就已经在准备了，我利用课后的时间去学习工作中可能要运用到的知识，还去了解了一些找工作和面试的技巧，这让我对找实习工作渐渐地有了信心了，但是当我开始找实习工作之后，我发现这个难度却比我想象中的要大不少。

虽然我们有着比较充足的时间去找工作，但是由于我的经验实在是太少了，虽然看了一些别人的找工作技巧，但是依然花费了我不少的时间，为此我中途一度都想随便找一个工作算了，反正现在还只是实习，好在我还是坚持到了最后，等到了一个不错的实习机会。随后我就加入了一家公司，这里正在招收一些实习生，而且岗位的匹配度和我比较高，所以我一收到面试通知就来了，最后我也顺利地通过了面试，成为了公司里面的一名实习生。我知道现在不少的公司都不喜欢招收一些实习生，因为大部分实习生都没有什么经验，企业还得花时间去培训，现在的人都有点浮躁，所以培训完之后还不一定能留下来，这就导致了越来越多的公司都只招收一些能直接上手干活的员工，也正是在这种情形下，我们这些学生找工作是越来越不容乐观了。

不过，进入了公司就要好许多了，只要我认真的在公司里面学技术，把掌握的知识运用到工作中，那么我就足以应付自己每一天的工作，而且没有什么特殊情况的话，公司也不会开除实习生。就这样，我比较安稳地在公司里面度过了几个月，这几个月里面啊我一直都在学习公司的业务知识，并逐步的提升自己的个人能力，我现在的工作水平虽然和一些老员工还有着差距，但是至少不会再随便出现一些低级错误了，不得不说，这几个月对我的心性是一场磨练，经过这次实习之后，我未来的路已然变得更加的清晰。

**大学生毕业参加实习工作总结精选篇4**

时光荏苒，不知不觉中我已经在这个公司实习了近半年，我对这半年的工作做一个总结：

一、实习目的和任务

1、通过本次实习，是我能系统地将计算机专业的知识与实践技能结合起来，对一个项目的立项、预研阶段、正式开发阶段以及测试发布阶段等流程有了一个全面的认识。为我以后的工作和学习奠定初步的知识

2、熟悉在vc++\_工具，了解它的开发环境及其不同的工程的应用

3、了解mfc开发框架并使用它进行程序的编写

4、掌握测试软件性能的要点和软件测试的报告的形式及流程

二、实习过程和内容

我从1月6日至8月28日，作为科技网络有限公司的一名实习生，我积极参加公司所有项目的开发和测试，认真努力的学习了有关计算机编程的知识和作为一名程序员的职责和任务。经过6个月的实习生活，我的内心感慨万千，我深深的意识到了自己处在步入社会这个阶段，该学习的知识实在是太多太多了，从人际关系都与人沟通以及项目的落实等等，都是对我即将步入社会的一次历练和成长，现将我这半年的实习生活总结如下：

作为毫无职场经验的小透明，首先应该端正态度，不能以一副天子骄子的姿态面对实习。如果想从实习中学到干货，就应该变被动为主动，公司并不是学校，学会主动向前辈请教工作中遇到的问题能够帮助你更好的成长。但是要注意学习的方式方法，特别是在很多工作中，对于职场新人而言，一遇到不会但是深入思考又能解决的问题，我们条件反射地就会去问上司，以为他们是自己不用交学费的老师。所以不要逮着一个问题就追着问，反复打断前辈们的工作，这是极不礼貌的行为，正确的方法应该是将问题记录下来，等待一个合适的时间集中请教。

除此之外，端正态度还体现在对于指派的工作不要有抵触情绪，不能眼高手低，哪怕是最基础的录表格、做报告这样看似很普通的活儿，也要做的有头有尾的，如果连录表格都不细心导致各种单元格错漏，公司怎么敢交给我们大任务呢？一开始前辈们也是布置给我们一个小项目，让我们自己去网上检索寻找方法，通过深入的学习和思考，将其中不会的问题一一记录下来，做成一个易于浏览的笔记，可以在日后更好的进行回顾，（这里还在寻找更好的笔记文档替代中），然后再跟前辈们询问以此不断的锻炼自己独立思考的能力其次是与人沟通，沟通不止是说这么简单，沟通其实是包含了说和听两方面。作为初入职场的实习生，最重要的是学会进行工作确认，防止出现方向性错误，辛辛苦苦做的工作也得不到领导的认可，那就得不偿失了。对于领导布置的任务，马上用自己的话复述一遍请领导确认，无误之后再开始行动。

努力摆脱学生思维，在公司里一切都是以结果为导向的，只认功劳不认苦劳。比如在项目出现问题的时候，反馈时要点明问题发生的时间、账户和密码以及在什么情况下发生的，尽量简明扼要的复述问题让别人能够立刻理解要养成一个写工作周报的习惯，这不仅仅是为了给领导交差，同时也是让自己明确都有哪些量化产出的好办法，防止稀里糊涂就混过实习啥也没印象。我每天都会记录下自己在工作中做了什么，遇到什么困难，最终是如何解决的。对于每一个项目要学会复盘总结，尤其是一些可以“反复套用”的系统性方法，要有意识进行整理归纳，比如软件测试的案例以及系统出现过的问题及其解决办法。通过写工作周报反复总结，等日后我们求职面对HR的各种问题，我们就可以大大方方的说出来一些具体案例，有理有据说服HR我们能够胜任这份工作，使自己更加自信地去参加面试，打铁还需自身硬，但酒香也怕巷子深，明明做了很多却说不出来那是最可惜的，学会STAR法则能让你的面试如虎添翼。

三、实习心得体会

在这半年的实习生活中，我终于明白了一个很重要却很容易被忽略的道理：别问你能在实习公司能学到什么，而是你能为公司提供什么价值。以前我总以为实习是很轻松愉快的环境，拿着工资，免费学习前辈的干货，最后学成拍拍屁股走人。其实大错特错，实习绝不是学东西的，或者更明确地说，不是让你像个伸手党一样学东西，它其实教会你的是在高压环境下，独立自主去学习新东西，自己逼迫自己去解决问题的思维（以完美主义者的身份去思考任何一个问题）。领导要我去做一个小项目，那么我就必须搞清楚，是什么类型的项目，是前端的任务还是后端的任务？需要知道哪些知识，数据库还是net？项目中有哪些技术难点？项目可能存在的技术屏障是否是可预测的？难点能不能突破？项目完成后测试工作的安排是否足够充分？这些都是具体的工作，但是它逼迫我像工程师一样去思考全局，而不是像个实习生一样之考虑自己负责的那一小部分工作，这样使我做的准备工作更系统，不会盲目。

而这样思考问题，一开始我是不会的。只有当整件工作压到我肩上，主管给予我压力，我才具有了责任意识。我才逼迫自己滴水不漏地、像脑海里过电影一样去设想工作怎么展开，每一个细节如何处理得完美，每一个具体的工作如何彼此协调好。这些都是需要摸索总结的。

所以到最后我总结出，真正有价值的实习，从来不是被动地学习了什么，而是在主动地解决问题时领悟的工作思维和挖掘出的工作方法。

**大学生毕业参加实习工作总结精选篇5**

历经一月的实习，除了收获知识，我第一次感受到了踏入社会前的迷茫、困惑，处理工作时的艰难、辛苦。大学时代的我们，仿佛能够透过一次历练而陡然变得成熟而世故，也许这就是实习的好处所在――为即将迈出校园庇佑的我们带给一次适应社会、经历磨练的机会。

1.学会善于求教

理论知识不全面、实践潜力较弱，几乎是每个实习生都会面临的问题，我也不例外。应对种种问题，开始我并不好意思求助于各位前辈，只是依靠于自我钻研，这在处理简单的问题时是有效的\'，但一旦碰到难题，就会牺牲超多宝贵的间，影响工作效率，于是，我转变工作方法，抽出时间认真观察审计人员处理问题时的方法，在碰到无法解决的难题时认真求教，这样一来，自己在开展工作时就变的驾轻就熟多了。

2.学会严谨认真

从事与数字相关的工作，务必要做到严谨认真，这是每位会计审计人员都务必要具备的素质。任何一个数字错误都会导致账账、账表不符，一旦开始查错，审计人员的工作负担就会被扩大数倍，更甚也会影响企业的经济利益，损害事务所的声誉。因此，实习工作不仅仅让我学会了严谨，也让我提升了工作职责心。

3.学会为人处世

都说大学校园是一个小社会，但是真正踏入社会以后才明白，现实其实要比校园生活残酷的多。刚刚踏入一个陌生的环境，我总是持续着内敛的性格，不善与人交流，对待工作也是自己埋头钻研，不善求教，为此没少挨领导批评。之后我认识到，作为新人，不仅仅要做好自己的本职工作，更应当向前辈多学习、与前辈多交流，让他们感受到我们的工作热情和谦逊态度，与此同时我们也才能够从中吸取更多的经验；而对于共事的实习生，则应当互相尊重、互相学习、共同合作。任何企业，需要的都是个充满热情自信又善于交谈的员工，而不是总把自己孤立于人群之外的人。因此，我认识到，与人的交流在工作中是十分必要的。

一个月的时间虽然短暂，但是我却倍加珍惜这段时光。也许我学到的东西并不多，但是它却为我的人生增加了一抹色彩。我坚信，这些经历势必会为我的求职之路打开一扇通往成功的门。

**大学生毕业参加实习工作总结精选篇6**

回想起自己刚来公司的时刻，仿佛就在昨日。由对会籍顾问工作的一窍不通发展到此刻能够独立完成工作任务，在工作中领导的带头模范作用感染了我，同事的爱岗敬业精神鼓舞了我，使我认识到作为新领域的一员是值得骄傲的，因为我们的团队是健身行业的带头兵，我们的队员是优秀的健康宣传者，我们始终坚持“身体健康才是工作、生活的首要条件，”的原则，只有拥有一个健康的体魄，才能立大志成大事，万事以身体健康为前提，没有健康的体格，任何的想法和行为只是纸上谈兵，毫无好处。

在工作中，顾客就是我们的上帝，一个甜美的微笑能够给顾客带来一天完美的情绪，一句轻声的问候消除了与顾客之间的距离，真正的做到了来到新领域，大家是一家人，给顾客一种宾至如归的感觉。在那里，顾客享受到的不仅仅仅是健身的乐趣，同时他们享受到了家的温暖，在身体得到有效锻炼的同时，心里也得到了甜蜜的滋润，每当看到客户对我们的服务感到满意的时候，自己心里也感到了前所未有的满足和骄傲。

为此，自己总结了“五步”工作法，即：“聆听、推荐、指导、帮忙、服务”。客户来到健身俱乐部，就必须有自己的想法和目的，为此，每次客户到来的时候，聆听他们的需求是最关键的一步，只有这样才能真正了解客户想要的是什么，他们想到达一种什么样的健身目的，只有了解到了这一点，才能针对客户的实际状况，做到有的放矢，并带给长久优质的服务。

工作之余，公司领导还给我们多次外出培训的机会，大家一齐放松。这强大的团队感染力时刻提醒着我，作为新领域优秀团队中的一员，绝对不能懈怠。在以后的工作中，我要以崭新的姿态和高昂的热情更加努力的为每一个客户带给服务。

健身行业是一个充满朝气的行业，新领域是一个蓬勃发展的团体，相信在我们业务潜力、服务水平不断提高的同时，会有更多的人选取新领域，信赖新领域。

衷心的期望公司蓬勃发展，日新月异，也期望越来越多的人加入我们，让我们共同期盼新领域完美的明天！

**大学生毕业参加实习工作总结精选篇7**

时光荏苒，毕业前为期六个月的实习生涯已接近尾声。半年的实习着实让我成长了很多。在实习中我端正态度，认认真真了解鹭燕公司的概况、企业文化，使自己能更快的融入该企业，更快的脱下学生的“套装”，走向成熟，睿智的职业道路。虽说只有短短的半年，但其中的艰辛与收获却是不可否定的。半年的实习生活给我留下了深刻的印象。以下我想对自己在这半年中的体会与感受做个总结。以便自己从中吸取经验教训。

一、思想上

政治立场坚定，热爱祖国，拥护共产党各项方针政策。与时俱进，开拓创新，努力改正从前不关心新闻动态的坏习惯，积极通过报纸、等途径关注国内外经济及政治动态，使自己的政治、思想水平有了很大的提高。

二、工作上

初入职场的我还是在校园庇护下的职场菜鸟，但在\_\_\_\_实习中我积极主动，虚心好学，工作认真，在坎坷中一路走过，已渐渐脱离了幼稚、浮躁、和不切实际，使自己更加成熟、坚定吃苦耐劳同时实践中也扎实了专业理论知识。在此应当感谢学院提供的机会，也要感谢鹭燕医药给我的实习机会以及对我的指导教育。

刚到\_\_\_\_我的岗位是实习会计，会计的工作是辛苦、枯燥的，但却是对我们的职场新人最好的磨练。我到公司的时候负责往来账的前任已经走了很多天，还是财务部其他人教我一些基本的事情。还好他们都有留记事本。刚到公司前几天我只做些杂事比如整理票据审核普通发票等，时间很空闲。刚到财务部浮躁的我总想着做事的速度，急于表现自己，殊不知会计需要的是细心仔细。我总是很快的把事情做完，询问带我的会计陈姐有什么药我帮着做的。可能和是月中也有关系，财务部没有很多事。陈姐要我熟悉鹭燕财务的电脑账务系统。我在学校的时候接触过的财务系统只有金蝶ERP和用友。但是鹭燕用的是英克是BMS，之前完全没听说过。虽然记事本上都有电脑系统的操作步骤，可是没有实际业务，干巴巴的练习完全不明白每个步骤的意义。有时候会突然要和供应商对应收应付账，可是我却不知道从何查起。有一件事很让我汗颜，在第二天的时候，陈姐问我会装订账本吗？我顿时汗颜，我只在大三手工模拟做账的时候装订过一次，可是印象不深，怕装订错了。而且我刚到公司，打印机，复印机还有传真机都不会用。感觉人们常说大学生高分低能，还是很有道理的。在实习期间我赶紧虚心学习，帮出纳订账本，帮经理跑腿复印传真。总算是把常用的办公设备基本操作学会了。

后来过了一个星期，感觉事情总算上了轨道。我负责的部分，主要做销售收款单管理，付款申请单查存货量，销售明细单审核，还有供应商对账和医院对账。月初做应收账龄分析表，还有集团内部的关联对账表。月初月末比较忙一点，月中很闲，有空的时候帮其他人做点杂事。陈姐有时让我帮忙统计一叠增值税发票的税额，总金额。我计算器老按不好，总出错。算三遍得出三个数。后来用EXCEL计算，我发现自己对数字真是不敏感。老是把数字个位和十位顺序对调，录入一百个数会错一个吧。在一排数里真不好找到底哪个输错了。效率低不说，正确率也不高，这让我很受打击。后来多做几次这事，错误有了明显的改正，但是没有彻底杜绝。以后要有计划的加强这方面的训练。

做会计有一点是跑不了的，那就是月末加班啦。我要做的事情很简单，就是把月末采购账数据导出来就好。但是这个步骤得在月末所有账结平了之后才能开始。所以，加班的时候我其实没什么事做，可是其他人的工作我也帮不上忙。感觉自己要学习的东西还有很多。

我们公司只有一个出纳，而且公司没有开通网银。她经常一天要跑三个银行，有时根本忙不过来。我的工作轻松，时常和她一起去银行办理业务。这样我也重温了一遍银行存款单，汇款单怎么填。记得第一次和出纳出去存钱的时候我真没紧张呢。因为袋子里有两万多的现金。我长这么大，还是第一次拿那么多现金在身上呢，深怕丢了。还好有公司的车送我们去银行，办完事时间差不多就可以直接回家，相当于提前下班，我还是很乐意的。

公司里的人都很照顾我，虽然只有实习短短的几个月，可是我们财务部的经理对我的要求并没有降低。时常指出我工作中的错误和遗漏，教导我熟悉公司账务。陈姐也经常关心的的工作，帮助我解决工作难题。出纳的年龄和我最相近，她还教我打乒乓球。实习要结束的时候，我还真舍不得离开大家。

在鹭燕的学习与工作是开心的，也让我受益匪浅，它磨练了我的耐心使我不再容易急躁，它也磨练了我的细心，让我学会仔细。公司里大哥大姐的关心及帮助也让我感受到了工作中温暖。

三、生活上

最后我想说，这半年的工作经历将是我整个职业生涯发展中相当重要的一部分。半年的鹭燕实习生活教会了我很多，也培养了我良好的工作作风和埋头苦干的求实精神，使我在心理上更加成熟坚定。今后的工作中，我将继承和发扬自己的优势，学习和改进不足之处，努力把工作做的更好。我也会铭记这段时间所遇到的人和事物，因为有他们，我的实习生活才是完整的才是有意义的。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！