# 大学生毕业实习工作总结五篇

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-05-15

*大学生毕业实习工作总结范文五篇充实的实习生活已经告一段落，我们肯定学习到了不少学问，不能光会埋头苦干哦，写一份实习总结吧。但很多人说起写实习总结都是毫无头绪吧!下面是小编为大家整理的大学生毕业实习工作总结，希望对你们有帮助。大学生毕业实习工...*

大学生毕业实习工作总结范文五篇

充实的实习生活已经告一段落，我们肯定学习到了不少学问，不能光会埋头苦干哦，写一份实习总结吧。但很多人说起写实习总结都是毫无头绪吧!下面是小编为大家整理的大学生毕业实习工作总结，希望对你们有帮助。

**大学生毕业实习工作总结1**

实习工作已经结束了，我现在是收获满满，对于现在工作我依然是充满着动力，未来一段时间当中值得我去好好消化，面对日常复杂的工作，我依然是动力十足，我希望能够保持好状态去迎接，实习期间我一直都是遵守着公司的各项制度，维护好形象，也为了让自己巩固知识得到锻炼所以我非常用心的在做好实习工作，一开始这也是我的初衷，作为一名实习生我还是有着非常明确的方向的，这段时间也让偶我懂得了很多道理，总结这实习期的工作，我依然是感触良多。

我在工作期间对自身的情况做了很大的判断，我发现自己身上还是缺少实践，在学校单纯的理论，很不上实践是非常正常的，我一直都认为我需要不断的积累工作经验，积累知识，这对我来说意义很大，这是一种机会，也是我对于自己的`工作一个的结合，在工作期间我也有很多时候都是专注的在做好自己的事情，面对这些我依然都是非常在乎的，这份工作对我而言意义是很大的，工作的时候不是一两句话就能够说的清楚，在这个过程当中我对自己的工作是非常上心的，回顾这几个月来的工作我也成长了很多，这是对工作的一种负责，必须要坚定好态度，认真负责好细节的事情，这件事情我也一直都会保持稳定，现在我也认识到了这份工作的一个重要性。

实习时间虽然不是很久但是我也一直都在保持端正的心态，这份工作对我而言虽然时间短暂，但是那种感觉确却是真真正正的存在的，我喜欢这份工作，实习期间我巩固了在大学期间所学习到的知识，对我来讲受益很大，面对这些我也总是能够处理好一些问题，现在我也非常在乎在今后真正步入了社会能不能进一步适应，大学几年来的工作生活跟学习也让我初步的了解了自己还有哪些缺点，在实习期间我一直都在完善好这些缺点，实习对我而言是一个锻炼自己的机会，也是完善自身缺点的重要因素，这段时间以来我也保持了非常明确的心态，积累足够的工作经验，实习是最好的证明，这对我而言意义非凡，现在我也初步的了解了自己的情况，今后一定会加以改善的。

实习已然结束了，我现在是信心满满，回顾这几个月来的实习，虽然有很多困难，仔细比较在学校这完全就是两种状态，但是这些都不是重点，实习让我进步了成长了，我非常满满足，我也一定会进一步的努力。

**大学生毕业实习工作总结2**

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++20\_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。

**大学生毕业实习工作总结3**

一、实习目的

毕业实习是我们大学生必须经历的过程，是理论与实践相结合的重要方式，使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识，实习又是对我们毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，技能开阔视野，又能增长见识，为我们走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。同时实习也是提高学生政治思想水平、业务素质和动手能力的重要环节，我们通过实习走向社会，接触实务，了解国情、民情，增进群众观念、劳动观念和参与经济建设的自觉性、事业心、责任感;通过深入实际，了解行政工作的实际情况，并加深巩固所学行政管理专业知识，进一步提高认识问题、分析问题、解决问题的能力，为今后走向社会，服务社会做好思想准备和业务准备。

二、实习时间：

三、实习地点：

大学科技处

四、实习内容：

(一)实习单位情况

科技处是在校长领导下的科研管理职能部门，主要工作职责是：

1、负责组织编制学校科研发展规划和年度科研计划，制订和实施学校科研工作的各项管理政策。

2、负责学校各类科技项目申报、过程管理、经费管理工作。

3、负责学校科技成果的鉴定、验收、科技奖励申报、推广转化和科技\_。

4、负责学校知识产权保护与管理工作。

5、负责学校各类学术活动的组织与协调工作。

6、负责学校科研机构和重点实验室的审查、上报、审批和管理工作。

7、负责学校各类科技档案的收集、整理工作，配合档案馆完成科技档案的归档工作。

8、负责各类科技统计、科技信息的收集整理与分析及其宣传工作。

9、负责或参与主动为教学服务、提高人才培养质量的相关科技工作。

10、完成职称评定中的科研项目、科技成果、学术论文和科技著作的审查与认定工作。

11、完成学校和上级主管部门交办的其他科技工作。

科技处由处办、研发科、综合管理科、科技成果转化中心等科室组成，我所在的是研发科，主要负责学校科研课题的申报、审核、结题以及重点实验室等工作。

(二)实习工作内容

开始实习时，刚进入陌生的环境难免会有些紧张，不知道该怎么办。是老师们友善的微笑缓解我的尴尬。大家都很有礼貌，不管大事小事都要说声谢谢。对于我这个很少跟生人打交道的学生来说，是给我上了一堂礼仪课。

跟老师们熟悉之后，老师们开始让我帮些忙，比如找材料，复印文件之类的工作。在这之余，我开始学习科技处的相关规章制度，深入了解各个办公室的分工以及功能和作用，再通过观察和向老师询问，分清各个岗位的职责。这样一来，我就可以更好的参与工作，协助老师完成工作。

在科技处，任务比较琐碎繁杂，指导我的老师教我，做事情要分主次、有条理。说着容易，做着难。每天要发传真、收信件、整理废旧纸张在利用等，手头有多件事情需要完成。当然这时候就要将重要的事情放在首位，把所有事情的主次顺序排好。这样就不会乱。将近年末的时候，年度课题总结会和下一年度的项目申报工作接踵而至，工作异常繁重，没有条理瞎忙是完成不了任务的。比如说，开省重点实验室验收会议，需要复印资料，一共17份，每份里又有十余份不同的资料共百余页，这时候就需要有条理，每份资料分别印刷，清点数量，一张都不能错漏。这时候就要慢慢来，一点点完成。保证每份资料的完整和质量。

**大学生毕业实习工作总结4**

从一开始实习的紧张，到实习中的兴奋，一直到现在我度过了一段美好的时光!这是一段很特殊的时光旅程，我在这旅程中，感受到了做一个老师的各种情绪!快乐、生气、紧张、兴奋、等待教学成功的快乐，管理学生，管理班级时因为学生不专心上课而生气，出现错误，弹琴走音，上课说错话的紧张，和未上课前，在音乐教室准备上课的等待等等。让我了解了很多，感受了很多，这些将会对我的一生产生巨大的影响，我将终生难忘!

一、加强学习，忠诚\_的教育事业

作为一名青年教师，我自觉加强政治学习，提高政治思想觉悟。系统的了解和学习了体育新课标。在课余时间，我阅读教育书籍，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自己。

我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。此外，我还能够尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

二、深钻教材，认真教学

体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

传统的教学组织和教学程序是以教师为中心的教学组织形式，以行政教学班为主的组织形式、分项教学的组织形式等，还有一成不变的课堂教学程序。既严重束缚了教师的手脚，也影响了学生参与体育活动的情绪和积极性。用比较坦诚和理性的思想来思考一下，当在教室里久坐的学生来到操场上的时候，他们需求的是什么?不就是想舒散一下禁锢着的筋骨，放松一下绷紧的大脑。有那位学生想一来到操场就“立正、稍息”，面对体育教师的讲解示范等，学生能喜欢这样的教学法组织形式吗?答案是否定的。根据《新课程标准》的内容，结合学生的年龄特征，我在实习期间有针对性的教学，充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。

三、我的思索

在实习期间，我遇到了困难，也对体育教学进行了一定的思索：

1、教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

2、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

3、上课期间，在注重终结性评价的同时也应注重过程性评价，告诉学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康+社会适应。让学生真正体验到主体地位。同时，这种评价方法对发展学生的体能，增进健康，娱乐身心，调节情绪，减少压力，乐于接爱不同观点，分享自己和他人的快乐，会评价他人和自己所获得的成功感，对进一步促进完善新课标的评价方法起着积极的意义。

4、积极虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

四、我的不足

实习中我发现了自己的不足，需要改进：

1、对学生，对教材应该更加的细致：需要更钻研新的教材，处理教材应先分析各班学生特点，作到由易到难，由简到繁。循序渐进。新旧难易程度和不同性质的教材搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

2、培养自己应用所学的教育理论观察分析教育问题的能力和兴趣。可能的话，进行教育调查，有利于自己的教学。

3、自我要求应更高，每次课尽可能提早到达上课地点，布置好场地、器材，特别注意检查安全方面的措施，确保上课时学生的安全;同时，要提前做好自身的准备工作。

4、每次课后应认真进行自我分析，虚心听取其他教师的意见，及时在教案中写好课后小结。

总之，从这两个多月的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。总而言之，教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗!

**大学生毕业实习工作总结5**

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、手机网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E\_CEL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！