# 大学生实习自我工作总结（精选15篇）

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-01-22

*大学生实习自我工作总结范文（精选15篇）实习其实就是把自己学到的知识运用到平时的实际工作中去，在实习中不断的磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己的不足之处，下面是小编整理的关于大学生实习自我工作总结的内容，欢迎阅读借鉴！大学生实习自我工...*

大学生实习自我工作总结范文（精选15篇）

实习其实就是把自己学到的知识运用到平时的实际工作中去，在实习中不断的磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己的不足之处，下面是小编整理的关于大学生实习自我工作总结的内容，欢迎阅读借鉴！

**大学生实习自我工作总结精选篇1**

通过这次实习，我们看到了我们学习到的东西是如何在现实生活中大放异彩。为美好的生活做出贡献。更进一步的，便是对电子技术，以及仪器的理解。

未来是信息的时代，而我们所学的电子技术其实也算信息技术，而仪器我深深的感觉到其实这些仪器更多的是仪表，更多的是传感器的控制技术，在未来的生活中，越来越多的电子技术和仪器传感器结合的会越来越多。未来的社会是便捷的社会，而便捷的社会在于很多东西都是自动的，而不需要我们人的手工操作，如何使这些操作变得智能而且不需要手工操作呢。

经过我的观察，关键点就在于反馈，我们需要采集到的是当前的信息，将当前的信息经过一系列的传输路径传输到主机，主机经过处理然后控制各项机器进行调整，最终可以达到无忧的自动控制。这些，在污水处理厂的自动系统中得到了淋漓尽致的体现。一般的结构都是这样的：传感器首先采集数据，然后将采集到的数据发送到主机，主机在经过一系列的处理控制机器的增减。这里我们便可以很自豪的说，这些都是与我们的专业学习的非常相关的。

而我们需要在里面挖掘的东西什么呢，我想，主要的因该有如何是采集和传输信息的网络更具有效率，如何通过物理和化学技术生产出更具有效率的传感器，如何将传感器得到的信号转化为可以测量的电信号等等。将这些问题，在具体的场合中解决好，便会是一笔巨大效益的产生。

**大学生实习自我工作总结精选篇2**

流光如白驹过隙，不觉间来到菏建恒良物业东城国际已接近两个月，命运与机遇的巧合，让我加入物业客服这个行业，新的行业给了我新的激情，新的团队。通过这次的实习，我对于物业客服这个岗位有了更深的认识，同时在这次的实习之中，我也是学到挺多服务的知识，物业的知识，对于我以后的工作也是有很大的帮助，自己也是有一些不足在实习之中反应出来了，要在以后去改进。

刚来到公司的时候，我也是很担心自己的实习能不能做好，毕竟之前也是没有做过这份工作，在实习之中，我也是努力的跟着同事去学习，懂得如何的和业主去打交道，遇到问题该如何的去解决，一些事情又是该走怎么样的流程来操作。在物业客服的工作里头，我和业主的交流，开始还有些磕磕碰碰，处理问题的效率也是不太高，甚至还被业主骂过，不过这些都是没有让我灰心，我也是通过这些意识到自己的问题所在，继续努力的去做事情，积累工作的经验，同时也是不断的尝试之中，自己的服务也是做得更好了，更能把业主反馈的\'问题去处理。

我也是感受到，的确很多的工作，是需要经验，才能做好的，也是更加的珍惜这个岗位，同时也是让我明白，自己的不足，虽然有，但是其实也是可以改变，只要自己认真的做事情，多去思考，多去对做过的事情做一些优化，不断的去提升。今后我要继续的把客服工作认真的做好，去为业主服务，以后要做的更出色才行。

**大学生实习自我工作总结精选篇3**

经过一个月的实习，我得到了全面系统的锻炼，也学到了很多书本上学不到的知识和技能。儿科实习生是自我认同的。

在学生心理咨询师和高一班主任的实践中，我深深体会到，我们的学生是如此渴望有一个知识丰富、综合能力强、能倾听自己心声的朋友。作为他们的朋友，我只能认真倾听，耐心询问，认真思考，最终帮助他们增强认知，正确对待和科学处理面临的困难；作为一名语文老师，面对几十双渴望知识的眼睛，我认真备课，认真组织，用真诚的心对待每一位同学，用清晰的文字把每一个问题解释好，用深情表达每一个核心思想。

在过去的一个月里，我受到了老师和同学的密切关注。他们用真诚友好的眼神，看着这样一个矮小却能干的老师自信地走过我难忘的实习。

同学们在我讲课时积极提问，认真听讲，然后用热烈的掌声鼓励他们，督促我在学习和工作中不断创新，不断进步！

我，以一颗真诚的心，单纯的感情，作为一个普通的老师，给学校领导、老师、善良可爱的同学留下了深刻的印象。

在此，我衷心感谢他们，特别是我的导师李先生，以及分管领导；同时也要感谢大学老师和同学们对我的关心和帮助。

实习结束后，这次实习是我一生中最难忘的一天。刚开始很害怕，现在想起来，日子已经过去了，可以得到优秀的实习生了。所以，我得到一个启示：无论遇到什么困难，都不要对自己失去信心。

**大学生实习自我工作总结精选篇4**

回顾我的实习期生活，感触很深，收获颇丰。这一年在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过我自身的不懈努力学习和钻研，我很快掌握了现场施工技术，同时创造了一定的经济效益。

我在公司指导老师的热心指导下，积极参与公司日常技术相关工作，把书本上学到的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，用实际验证所学的理论知识，努力快速积累现场工作中的经验，让自己更快更好的融入到工作中去。

现场思想政治的学习让我的思想理论素养得到不断的提高，我认为勤勉的的精神和爱岗敬业的职业道德素质是每一项工作顺利开展并最终取得成功的保障。所以在实习期间，我工作积极努力，吃苦耐劳，能很快适应现场的艰苦环境，与同事相处和谐，努力提高自己的组织能力。在业余时间，我努力学习工程造价、现场管理，为后期能更好的工作打下坚实基础。

一分耕耘、一分收获，成绩是对我一年来所有努力的肯定。我努力办理工程经济签证，在一年的时间里为公司经济效益达三十万余元，得到领导的一致好评。

一年的实习期即将结束，我深深地了解，我今天的成绩和进步与领导的指导和帮助是分不开的。今后，我将进一步加强技术学习，扎实工作，充分发挥个人所长，为公司再创佳绩作出贡献!

**大学生实习自我工作总结精选篇5**

这是我实习以来的第一个科室，第一次将课堂学习到的只是应用于实践。从刚开始的不知所措，到后来的得心应手，一步步走来，不但要靠老师的指导，更重要的是自己的努力。在这段时间，一方面我通过老师的指导和自己的摸索，掌握了理论结合实践的学习方法，另一方面掌握临床技能，现已能熟练掌握口腔局部麻醉及牙齿拔除和颌面外科的常规操作，各项疾病的外科治疗原则。

在有了上一个科室的实习经验以后，口腔内科的实习生活变得相对容易展开的多。在此期间，我在不断巩固加深理解口腔内科常见疾病的理论知识的同时，更加注重操作技能实践和与患者沟通能力的培养。其中，我感触最深的不单是作为医生要对自己行为能力负责，更重要的是为患者负责，哪怕一个小小的失误也将会给患者带来成倍放大的痛苦，医患之间的沟通与信任便显现的尤为重要。

在口腔修复科室实习的这段时间里，我已经能够把课本上的口腔修复基本理论应用于实践，不断提高临床实际操作技能，为从事临床工作打下良好基础。在做口腔的修复工作，不单单要考虑修复达到的功能和形态的要求，更重要是要达到患者的审美要求，才算是真正的成功修复。每当看到患者满意的笑，我总觉得那是对我的肯定，也是对我莫大的鼓励。

**大学生实习自我工作总结精选篇6**

有一名话叫做：不经过风雨，怎样见彩虹我想改一下：不真正进入社会，怎能了解社会呢！

在这次实习中，给我收获最大的是我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，个人实习对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，必须要争取不抛弃，不放下，坚持“战斗”，只要期望还在，胜利必须属于我们。

在此次专业实习的过程中，我们参观了公司A，公司B，并参加了两次讲座，从实际到理论，加深了我们对\_\_专业的理解，和对于与社会接轨的深刻感受。

作为学生，我们更多的是课本的知识的理解，理论的优势是我们的特色，但是怎样将理论结合实际却是摆在我们面前的难题。而参观公司A和公司B正视给了我们直观的解读。公司A建立了一整套贴合国际标准的质量、成本和交付体系，软件开发质量控制和过程改善潜力已到达了国际先进水平，秉承“用开拓的意识、创造新的价值”的企业理念，不断跟踪国际先进技术与管理思想，研发和带给优质软件产品和技术服务，为客户不断创造和提升价值。正是因为秉持这样的理念其完整的价值链和细致的软件服务，给了我们以\_\_专业的具体实际的体验。与此同时，公司B企业的参观使我们对中国物流企业的现状有了大概的了解，参观过程中不同仓库的设施和地面的设置的挑选更是让我们多了超出理论的认识。透过指导人员的讲解我们对中国物流企业的信息化有了大致的了解：中国物流企业信息化整体水平不高是其信息化建设的核心问题。这包括：标准不统一，资源浪费严重;大型应用软件系统应用不普遍，应用层次低;现有各软件系统之间相互孤立，构成“信息孤岛”;信息化建设发展不平衡，造成“信息鸿沟”;硬件设备的利用率不高，资源浪费严重;综合信息系统是物流业信息化建设的必然趋势。

如果说前两次的参观实习是给的我们直观的视觉冲突和心理震撼，那么之后的信息化讲座就揭开了信息化和\_\_专业的神秘面纱。透过经验丰富的演讲者的ppt演示我们了解了多个行业的信息化实施过程和具体的商务转变成\_\_专业活动的流程。现实中简单的商务活动一旦设计成成功的\_\_专业流程将涉及多个业务流程，整体的实施过程是复杂而艰难的。鉴于中国\_\_专业并不是很成熟，各方面的支持还不够完备，这使得中国\_\_专业的发展还是受着局限。

作为应届毕业生，在毕业前的这次专业实习，无疑是给了我们对\_\_专业的清晰认识，这也是最为\_\_专业专业的学生的最大感悟。

当然实习中还有着更多的感触，包括学习，生活，工作各个方面。

就学习而言，专业实习它更偏重于应用，更加细致，要求也更加严格。作为应届毕业生的我们要想适合自己的工作，在实际中实现自己的理想，必需不断的增加自己的潜力，做事情更加专注。

就生活而言，专业学习展示给我们看各个不同的行业的人们的生活，不同行业的人们将自己的行业融入自己的生活，这样大的人群的生活展示给我们未来的生活远景，选取什么样的生活也是我们此刻的最重要的抉择。一旦下定决心，也就要开始为自己的生活做准备，胜利是属于有准备的人的。此刻的我就要为自己的生活做准备，不断的充实自己。

就工作而言，无疑的本次的\_\_专业专业实习，展示给我们了多种职业，而作为应届毕业生，择业的选取是大多数人所应对的问题。就我们\_\_专业而言，面试时常遇见的问题就是“\_\_专业是干什么的”或许大多数的学生跟我一样对\_\_专业并没有清晰的概念，所以也并不能很好的回答这样的问题。不管怎样，勤劳的人是让人钦敬的，但所接触的朋友说“多年的工作让我清楚这个社会的运转不是控制在辛勤劳动的人手上，而是那一班根深帝固的政治家、资本家手中。工作中的认真负责不是为了讨好表现，而是为了要冶练自己的品性，是在为自己，不是为老板”。

上面的认识都是正面的，也是自己受益的主要部分，但就个人而言，本次的\_\_专业实习更多的是让自己认识到自己的不足。作为一个即将毕业的应届生，透过此次的实习，更多的是对大学四年的回顾和反省。进入了社会，和学校的感觉是完全不一样的。只有在刚进入公司的一个月里，大家还把你当作新人，时间久了公司的领导就把你与其它同事相比较;当你开始跑客户时，客户把你与做了很多年的销售相比较，没人把再把你当新人看待，而你把你当作一个正式的有潜力的人使用。

看着那些员工忙忙碌碌的来来去去，坚定的态度是那么一点一滴在铸就起来，一个被人认可的人首先必须是一个认真负责的人，一个认真负责的人无论到哪里都能够站得正。相对于经验和技术而言，这些都是能够积累的，能够日久能熟的，但是否能有正确的态度却是因人而异的，个人总结有的人永远让人感觉畏锁。我从来没有把此刻的工作当作实习，我就是认定我是在工作，而不是来学习东西的。我是为工作而学习，学习是为了把工作做得更好。

总的来说，我们这一次实习是比较成功的，大家都能学习到了很多在校园、在课堂上、课本上学不到的东西，也了解很多和懂得了做人的道理，个性是体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。

感谢这次实习，感谢这次实习的教师，感谢为我们争取了这实习机会的领导。这次实习，必须会令我的人生走向新一页!

**大学生实习自我工作总结精选篇7**

我在银行来实习的日子也是要结束了，回顾在这段时间银行的实习工作，也是感受很深刻，我也是知道银行的工作是如何去做的，自己也是懂得自己要学，要进步的地方还有很多，进入社会，我也是没有了当初的那种紧张，也是更加的有信心在岗位上去做好我自己该做的工作，对于在这次银行的一个实习，我也是要来做一个工作总结。

刚实习的时候，我对于工作并不了解，但领导也是清楚我们的情况，毕竟之前没有做过这份工作，所以也是有人带着我们培训，告诉我们工作的一个流程，事情又是该如何的去做，在培训之中，也是给我们模拟如何的去操作，经过数周的培训，我也是懂得了，要在岗位上去做好事情，并不容易，不过我也是有信心去做好，在开始工作的时候，同事带着我一件件事情的做，开始还是会出一些差错，一些步骤忘记，一些操作遗漏了，不过经过了一段时间，我也是掌握了该如何的去做，并且也是做好了，在工作之中慢慢的学习，成长，也发现了自己挺多方面的确是不足，虽然在学校是学了很多的理论，而且也是做了实训，但是和真正意义的工作相比，差距还是蛮大的，毕竟时代是在变化的，工作之中的情况也是不断的在发生着改变。

工作之中，我认真的去做事情，不懂的地方及时地去问同事，我没有什么经验，做事情的效率也不是那么的高，但是我还是认真的一件件做好，不会贪图快，而把事情做得糟糕了，只有自己把每一件事情做好了，那么也是能积累经验，如果只是为了完成事情，提高效率，而不考虑做得好不好，那么这样做的事情，其实也是没有什么太大意义的，而且我们实习期间，领导也是不要求我们一定要有多高的效率，主要还是要学会如何的去做事情，我也是做好事情的基础上，不断的去反思，考虑如何的去提高效率，通过自己的努力，我也是感觉到了，自己的效率也是不断的去提升着，事情也是做得更加的好了。

而今实习结束，我也是还有一些方面是不足的，不过我想，只要我努力的去提升，去改变，还是可以让自己的能力变得更好，在岗位上去作出成绩的，实习的结束并不意味着我就学到了，其实还有挺多的方面还要学的，也是需要我继续努力的去提高。

**大学生实习自我工作总结精选篇8**

此刻的大学生大部分暑期都会出去参加社会实践，为期30天的社会实践圆满的结束了，为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作状况，记下这次社会实践的感悟，记录这30天里的一点一滴……

我很庆幸能在放暑假的当天跟学长、学姐们一齐去\_\_的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，之后转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏必须不会难倒我。但是并没想象的简单。

进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是阿，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才能够清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么?我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。

工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。

我又有了一个师傅，这是一向到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有职责。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是思考下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。

刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不明白看屏要看整个外观么?”我不语。

我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。

在随后的工作中，我的潜力不断提高，我师父每一天都很开心，我的速度提高了，也便能够帮她减轻些辛苦。每一天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在校园部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能立刻以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每一天提醒自己无论是此刻工作还是回到校园抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在校园读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校园读书;而已在社会的人都宁愿回校园读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们就应在这天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践潜力与经验。

**大学生实习自我工作总结精选篇9**

在经历了大学三年的学习后，我自信自己已掌握了一定化工专业的知识，可是到了公司实习后，我才发现自己离专业工作还有一些距离，且不说自己所学的都是些基础、皮毛，就是在应用方面，飞速发展的科技已经把很早之前的理论给湮没了。当发现自己的知识已不能做为自己的资本时，我更深刻体会到专业知识和技能在工作中的重要性。

同时在工作中公司还会经常进行操作技巧交流等，就像在我实习过程中就有客户来公司提货或者询问一些困难的解决办法。客户提出的看似普通的问题，实际上是操作人员经常遇到而且很重要的内容，甚至是一些日常工作的死角，必须掌握了业务知识才能顺利回答这些问题。一个人的内在素质在工作中可是非常重要的。

此次实习体会很深，不管是对专业知识、实际操作技能、人际交流、企业管理等等方面都学到了许多。从中了解了很多道理，也总结了很多小经验，这些都是在学校无法学到、看到、体会到的。虽然实习结束了，但这仅仅是我的社会生涯的开始，我会从此次实习中吸取经验教训，认真规划我的人生，让我在将来的人生道路上越走越好。

**大学生实习自我工作总结精选篇10**

在这次教育实习中，我们这些实习老师都非常幸运地赶上了两个大型的活动。一个是全校的课间操比赛，我经常带领自己的班级利用中午休息时间和晚上放学时间练操，同学们都做出了很大的努力，最后在比赛中获得了第三名，并且还获得了全校的精神文明奖。另外一个比较大型的活动就是“五一”大型庆祝活动。同学们在观看演出后都写了自己的感想，表达了自己努力学习的决心。在这两次大型活动中，我的组织、协调能力都得到了锻炼，得到了提高。另外在学校的篮球比赛中，全班竟然只有寥寥无几几个同学参赛或是组成啦啦队。在课下我找了一些同学谈话，解释对于班级的篮球比赛也代表了我们的班，代表了一个集体。不管结果怎样，都是与每一个同学息息相关的，而后，我带头让所有的同学都必须去为班级的比赛加油助威。作后没让我失望，82班赢得了比赛冠军。班里所有的同学为此都很高兴且自豪地向别人说：“我们班得了篮球比赛的冠军。

另外我还作了教育调查工作，通过对这里的学生，教师，家长，学校及当地风俗文化等各方面情况的调查研究，了解到了本地农村教育最真实的情况，找到了制约发展农村教育的因素。以景毛教育为例，具体表现在：

1、学生思想观念落后，闭塞，学习态度不端正，目标不明确，学习不努力，组织纪律涣散;

2、学校管理存在漏洞，师资力量不强，教育设施不全;

3、家长思想观念落后，并且存在着读书无用的错误认识。

针对这种情况，我认为应该从以下几方面去努力提高农村教育：

1、加强管理，强化校风，班风和学风;

2、提高教学质量和水平，完善师资队伍，健全教学设施;

3、提高农民和学生的认识，改变他们对教育的错误认识，从思想观念上下手使其真正明白教育的重要意义。

同时也对七年级学生英语教材和相关资料使用情况的调查合作设计问卷;问卷发放，统计，及完成一份相关的教育调查报告。在这次教育调查中，我调查了学生学习英语的积极性，对学习英语积极性的程度以及学生对英语的\'认识进行了分析。提出了怎样提高中学生英语水平的措施，也提出了怎样培养中学生学习英语兴趣的建议。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读;另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。备课、上课、改作业……日复一日，无数琐碎平凡的事构成我实习生涯的主旋律。在教学过程中，真正体会到教师蜡烛般的奉献和教师蜜蜂般的辛劳。虽然以前曾多少尝试过当教师，但从未如此彻底的体会过，备课，上课，改作业，访谈，开会，太多琐碎却又必不可少的细事让我刚开始时忙得不可开交，理不清头绪，后来当我习惯这样的忙碌，而又不得不离开。

**大学生实习自我工作总结精选篇11**

在这半年的实习中，，我不断地讲课听课，听课讲课，学习吸收其他老师的工作经验，尽量的找到适合自己也适合学生的好的教学方式。现在将自己这一学期的语文教学工作总结如下:

一、要提高业务素质

素质教育要求搞好教研教改。要求每一名教师都要不断提高业务素质。为此，我积极探索，大胆实践。我积极向教师们学习，努力实施创新教学，积极发挥每一名学生的积极性、主动性和创造性，让他们真正尝试到成功的喜悦。在教学中，我努力鼓励学生敢说敢为，引导学生能说会做，不断促进学生各方面素质的提高。

为了更好地促进教学，我认真备课、上课、辅导和批改作业。每一环节我都精心设计，力求做到学生自愿学。

二、依托语文实践活动教学，提高学生的知识积累

本学期的努力方向是学生的古文诵读。在教学中，针对我的学生的实际，充分激发他们的古诗文诵读积极性。

为了更好地培养学生的自学能力，我一直要求学生坚持积累背诵古诗句，并且鼓励学生大胆展示自己的阅读成果，通过手抄报等形式进行展示。

三、以学生为主体，充分调动学生积极性

教学中始终坚持以学生为主体，以教师为主导，教师的创新建立在此基础上。搞好创新，积极实施探究性学习方法的研究，让每个学生都成为探究性教学的主体。

积极创设情境，让学生在探究性学习中培养兴趣，激发好奇心和求知欲。我们使学生成为学习的主人。认真指导学生自主学习、独立思考，鼓励学生自主地发现问题，提出问题和解决问题。

改革教法，注重学法。变满堂问式教学为学生自由发展式教学。教师加强学法指导，给学生学习充足的时间与空间，让学生充分体验学习的艰辛与喜悦。教师适时加以点拨，迸发学生好学的火花。

总之，经过一学期的语文教学工作，我的教育理论水平有了进步，课堂教学能力也有了提高。但也存在不足，今后会立足实际，开拓进取，不断前进。感谢这半年的实习机会，使我学到很多课堂上学不到的东西。

珍惜接下来的三周的时间，不忘初心方得始终。

**大学生实习自我工作总结精选篇12**

在学校里面的时候我尚还不知道学校生活的珍贵，直到我参加了工作之后啊，我才悔恨自己在学校里面学的知识实在是太少了点，如果我能够多掌握一些知识和技能再去找工作的话，那真的就会变得简单方便不少，只不过留给我的时间也就这么几个月了，能在实习岗位上学习多少就算多少，也不能太过于挑剔了，毕竟我的基础条件确实不注意支撑我挑战更难的职位，所以我在进入了一家公司之后，也是老老实实地跟着自己的技术组长工作，顺便把以前落下的知识给找补一下，当然了，最主要的任务还是先适应公司里面的氛围和工作节奏，尽快让自己放下学生这个身份，成为一名满足要求的员工。

我知道现在找一份实习工作是十分困难的，我的许多同学甚至还在家里面等候着安排，所以我可不能让自己在工作的时候出现一些大毛病，不然要是被公司给开除的话那就真的是有点丢人了，所以我也是努力地在自己的岗位上给公司创造着一些业绩。公司对新来的实习生其实还是比较友善的，毕竟是经过挑选后才进入公司的，所以一般情况下只要不是表现太差了，那么在公司里还是能得到大家的帮助和指点的。就拿我的经历来说，我这个人本来就是比较羞涩且不擅长言语，所以在公司里我基本上都不会多嘴，严格按照领导们和老员工的指示办事情，遇到了问题就及时的找解决方法或者去寻求同事的帮助。

公司里面的工作还是比较轻松的，或许是因为我还是实习生吧，所以我在干活的时候倒也没有感觉到太多的压力和困扰，尤其是工作了这么几个月之后，我基本上遇到问题都能够自己独自去解决掉了，极少会再去打扰别人的工作，看着自己的效率越来越高后，我心里也是十分高兴的，这意味着我不太有可能会被公司在实习期内给开除掉了。这几个月里，我也看到了不少学生进入公司里当实习生，但是坚持下来的也不是很多，所以我觉得自己的意志力还是挺不错的，另外在公司里面也能做到不骄不躁，听从领导的安排和吩咐，哪怕被批评了也不会就此丧失对于工作的积极性，这就是实习带给我的改变，它改变了我的思想和言行，让我在前进的路上走得越来越稳当了！

**大学生实习自我工作总结精选篇13**

今年暑假，我有幸成为中国移动橙人行动的一名橙人，到中国移动通信集团云南有限公司楚雄市分公司进行实习活动。实习，作为大学生即将步入社会的一个跳板，他的重要性是显而易见的，只有做好了实习工作，在以后的求职就业道路上才能适应社会的需求。

不知不觉间，来移动公司实习已经半个月有余了，现在我对自己作为一名橙人进行的工作做一个总结，具体总结情况如下：

第一阶段：培训阶段。进入橙人行动的团体以后，公司对我们进行了一个为期三天的培训，并对培训情况进行了一次测试考核。培训的内容分为两个部分，一部分是移动卡品牌和一些新业务的培训，在此期间，我掌握了一些移动卡品牌的各种相关情况，比如新推出全球通奥运88套餐、新全球通商旅服务计划等。另一部分，是学习了一些日常礼仪，通过这次学习，我们规范了坐、立、走、蹲等一些姿势以及一些日常交际的行为。为后来我们进行的工作打下了坚实的基础。

第二阶段：实地考察阶段。在这个阶段中，我们收集了符合公司规定的集团并绘制成地图，为后面进行的调查摸底做好准备。公司规定人数在10人以上15人以下的为潜在集团客户，15人以上的为在网集团客户，我们的任务就是收集这些集团的地址并绘制成地图。这个阶段的任务比较辛苦，因为划分给我们的区域比较特殊，属于一个商业区域，门面多而且繁杂，我们必须挨家挨户的去询问情况，到整理出来的时候，我们差不多都累坏了，但我们还是圆满完成了任务。

第三阶段：调查摸底阶段。这个阶段是比较困难的阶段，我们必须完成调查摸底参考模板的填写并收集噶集团的通讯录。在此期间，我们什么类型的都会遇到，向我们跑的第一家，我们找到了负责人，跟他们讲明目的并帮他们处理了一些业务后，很愉快的把通讯录给了我们。但也有的集团客户不愿意给我们通讯录，对我们的上门服务也不是很热心，我们就跟他们认真讲述公司的一些优惠政策，并不辞辛劳的多跑几次这些集团，最终已基本完成人人任务。

第四阶段：新业务推广阶段。在这个阶段中，我们通过外呼，上门发资料的形式，向客户推荐公司推出的新业务。比如向一些月消费在100元以上的客户推荐使用全球通奥运88套餐和新全球通商旅服务计划等。按公司要求，我们还发展了10个以上的朋友、同学开通了飞信。还有一项任务就是为客户做保险，这个任务虽然简单，但比较繁琐，我们也已经完成了任务。

在这半个月的橙人生活中，虽然很累，很困难，而且也付出了很多，但我们也尝到了成功的喜悦，也学到了许多做人、处事的方法，这段时间将是我以后一段宝贵的经历和财富。在此期间，我们基本完成了公司交给我们的任务。

当然，由于工作经验不足，有些很容易完成的工作我们花了很大的精力去完成，还有些业务方面的知识也不能马上对客户进行解答。在以后的橙人生活中，我将吸取经验教训，并虚心学习，使工作做得更好。

衷心的感谢中国移动通信集团云南有限公司楚雄市分公司，给了我这次实习的机会。还有感谢带我们的客户经理李亚玲，教会了我很多东西。

**大学生实习自我工作总结精选篇14**

这一次的实习对于我来讲收获很大很大，别之际我也有认真的去回顾一下过去在学校的学习经历，我认为自己还有很多要成长的地方，还有很多要去学习的地方，实习就是一次很好机会，全方面的打磨自己，提高自己，锻炼自己，让自己处在一个积极乐观的状态下面，我也非常愿意努力的去保持好自己的状态，有什么事情就认真的去做好，这是一定的，实习当中，我也做了很多工作，现在也总结一番。

首先是在个人能力上面，我感觉自己打磨了很多，我现在也非常相信我能够保持好状态，能够让自己时刻的处一个好的工作状态，下面有着这么一个环境，我认为自己能够做到越来越好，实习对我来讲就是一门课程，而且这么课程也非常的重要，现在回不起来，更加如此，最好自己的本职工作，让自己时刻处在积极乐观的状态，上面留着一个轻松的工作环境，比什么都重要，在能力上面，我一直认为自己还有很多需要提高的地方，在学校学习的一些专业知识都是比较理论的，只有结合实践，才能够得到相应的落实，才能一些证实理论知识，永远都是理论知识，但实习过程当中，这些知识得到运用，才能够发挥价值，现在我真的很感激这次实习机会，让我能够通过这次实习机会，让自己强大起来，让自己锻炼自己，把一些好的东西去落实到位，让学习，让工作都进一步得到发挥。

在实习工作当中，我一直本着虚心的态度向周围的同事学习，我作为一名实习生，本身就有着很多需要提高的地方，特别是在自己专业知识上面，来到公司之后，我就积极认真的去处理好自己身上的一些缺点，在实习当中，从来都不会觉得自己很厉害，从来都不会有什么骄傲的心理，我认为在这个过程当中，我应该认真学习才是向领导请教，向同事们请教，这才是对自己的一个重大的，肯定相信自己能够通过这次实习学习到更多的知识，这是毋庸置疑的，我一直都是自己有着一个严格的态度，在实习过程当中，无论自己学习到了多少知识，都应该虚心的去处理，应该虚心的接受请教座位的同事是一个非常关键的事情，这次的实习已经结束了，但是我现在已经非常非常的渴望投入到工作当中，用自己所学习到的专业知识去做好自己的工作，执行好这些之后，我才认为自己能够休息，有的时候我也非常相信自己能够进一步的处理好相关的知识，有着一个严格的态度，严谨的方式用比较好的心态去处理好相关规划，这些比较重要。

现在我回顾自己这几个月来的实习，真的收获了很多很多，我真的很感激周围的每一名同事，我也很感激公司能够给我这个机会，感激学校让我成长了，这么多让我记得的这么多，我一定会在未来的生活当中更加用心，在职业生涯当中迈出自己的第一步，务实好基础，走好自己人生的每一步。

**大学生实习自我工作总结精选篇15**

两个月工作的时间就这样过去了，作为一名大学生我很感激公司给予我的机会，在实习生活中我学习到了很多在学校没有学习的知识，但是在社会工作中相当有用处。回顾这段时间的实习，我对自己的专业知识有了更深刻的理解，对完成学业后踏上社会寻找工作有了信心。

刚刚进入公司时，我不了解一切工作，不了解自己该做什么，如何去做。但是在领导的关怀下，让我先跟随一位经验丰富的老师傅打下手，再在师傅的指导下完成工作流程中的一部分。在这里，每一寸地面都浸透着我的汗水，时间见证了我的成长。

在刚开始，我还在慢慢适应环境，但是有些制度要求就要一步到位，我觉得自己做不到，结果几天之后就开始跟着老师傅喝酒聊天，听他们讲工厂中的往事，工作中的趣事，以及蕴含在其中的工作经验与为人处世。由此看，人还是要强压一下自己才能爆发出更大的潜力，无论是工作、生活还是学习。

在学校中我觉得自己对知识的掌握与了解已经足够深入，每次老师的提问都会认真思考给出答案，期末考试也有优秀的成绩，就算是实验课也没有请求他人的帮助，自己一个人完成的较好。但是真正到了工作时，我才意识到自己的浅薄，对专业知识还停留在学校教的那些，这种基础的理论知识根本派不上用场，而实际操作与实验器具练习更是难以相比较。

通过这段时间的实习，我对理论知识的理解更上一个台阶，尤其是同事给予的书单，对我深入学习专业知识有很大的积极意义。但是我觉得两个月的实习真的太短了，因为在平时工作中对设备要足够的了解，严谨对待工作的制度是我还只能停留在打下手，偶尔有一些小的任务，对工作的流程较为熟悉，但是因为没有上手做导致不能体会到精髓，这是我一个小小的遗憾。

在实习中从学校到社会环境的转变，我感受到其中巨大的差异，在学校的我们没有什么大的挫折，老师与家长将前路铺成一片坦途，而在社会中没有人在会在意你委屈与埋怨，只能勇敢地向前行。

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！