# 自主跟岗实习个人工作总结

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-01-07

*自主跟岗实习个人工作总结汇总5篇实习期总结，就是把一个时间段的实习情况进行一次全面系统的总检查、总评价、总分析、总研究，分析成绩、不足、经验等。那么你知道怎么分析写总结吗？以下是小编整理的自主跟岗实习个人工作总结，欢迎大家借鉴与参考!自主跟...*

自主跟岗实习个人工作总结汇总5篇

实习期总结，就是把一个时间段的实习情况进行一次全面系统的总检查、总评价、总分析、总研究，分析成绩、不足、经验等。那么你知道怎么分析写总结吗？以下是小编整理的自主跟岗实习个人工作总结，欢迎大家借鉴与参考!

**自主跟岗实习个人工作总结（篇1）**

毕业后的第一份工作总是给人最多的期待。当我告别了校园生活，踏上了工作岗位的征途，幸运地加入了一个朝气蓬勃、欣欣向荣的企业——\_精煤（股份）有限公司。我为能够成为精煤公司火铺矿的一员而倍感自豪。这一年里，在领导和同事的悉心关怀和指导下，我在平凡而不平庸的岗位上不断地成长，通过自身的不懈努力，很快地融入到了煤矿的生活和工作环境中，并很好的完成了领导安排的工作任务。

一年的实习，使我受益匪浅，也感悟颇多。在此，我将见习期间所获、所感、所悟写成实习报告，如有不足和错误之处，恳请批评指正。

思想认识

踏上这片热土是我人生的.一个重要转折点，走好走坏将决定一生。才从学校回到家就立刻踏上了人生的旅途，在车上看着沿途的风景，想到自己即将上班了，不再用父亲的血汗钱，终于可以为老父减轻负担了，这是多么的美好啊！自己憧憬的生活就在眼前。不知不觉中车就到了红果，这里的人都是那么的热情，让我受宠若惊之余心情感到无比舒畅。

被告之分配到火铺矿，矮小的我独自拧着两个上百斤的大行李袋，坐在通往火铺矿的公交车上，心里很是向往。亲近火铺矿，他比我想象的要伟岸得多，与其他矿有着天壤之别。来到这里矿上对我们待遇这么好，让我住进了宽敞明亮的高楼，感到很开心，心想不能辜负这种待遇，一定要用努力的工作来回报矿上对我的重视。我充分感受到了矿上对人才的重视，我还有什么不满的呢！

因为我是学通风的，所以被分配到通风区去见习。就这样，我一个人踏上了x这片热土，来到了火铺矿，走进了温馨的通风区。走近通风区的办公大楼，就能感受到一种庄严的感觉，也许是它的职能所体现出来的吧！治理\_是通风区的职责，\_是煤矿安全的敌人，我们只有掌握它，才能治理好它，才能为煤矿的安全生产服务，才能把它为我所用。近年来，全国各地频繁发生煤矿\_事故，夺走了无数工友的生命，使无数个幸福的家庭支离破碎。我老家的煤矿也发生过\_事故，那种场面我至今还记忆犹新，到处是撕心裂肺的哭喊声……我知道没有什么比失去亲人更痛苦。所以当我在大学上这个专业时就发誓一定要与“\_”这个煤矿杀手作不懈的斗争，发挥所学的同时也为煤矿事业贡献自己的力量，让人们消除对\_的顾虑。

毕业至今工作一年有余，作为x精煤（股份）有限公司火铺矿通风区的一名见习生，我感觉在这一年里思想认识有了很大的提高。在领导和同事的悉心关怀和指导下，我在平凡的岗位上不断的成长，这期间我利用难得的机会努力工作，严格要求自己，虚心向领导和同事求教，认真学习政治理论，党和国家的政策、法律、法规等知识。

**自主跟岗实习个人工作总结（篇2）**

大学生活接近尾声，在即将踏入社会。面对竞争激烈的社会环境前，社会实践对我么来说是必不可少的重要环节，这是正式工作前的一次大阅兵，同时也是理论与实践相结合，并锻炼我们能力的大好机会，为未来的工作打下坚实的基础。自20\_\_年3月我踏入了天一工程有限公司的大门，开始了我的实习生涯，打从跨入公司大门，接触公司日常事物开始，面对全新陌生的环境我如同一个刚出生的婴儿。

实习公司离家很近，从家里走路到公司都不用20分钟，总的来说生活、交通什么的都比较方便。实习的生活过的是挺规律的，我可以每天回家，每天朝九晚五的\"上班下班\"，看上去还真有点像上班族的感觉，好像都能想象以后真正去上班时候的样子了。

实习亦可称为实践，学习。也许正是我们从大学踏入社会的必经之路；也是开启我们踏入工作，适应社会大门的钥匙；是我们人生中不可缺少的一部分。实践与学习，我们每一天都在接触不同的事物，每一天都在学习；同样我们每一天都在做不同的事，每一天都在实践。有哪件事我们不是从实践开始认识的呢？我们的第一次自己洗脸，第一次自己刷牙，第一次自己穿衣服等等，只因我们不断的在学习，不断的在实践，不断的将它们成为自己的资本。初出校门的我还有很多不懂的地方，身上还透露着浓厚的学生气，要想最终适应社会，还有许多要学的。以下是实习以来的一些

第一、真诚待人我刚来报到时，遇到很多新的面孔，由干和他们未熟悉，所以不敢和他们说太多的话，而且对工作未曾了解，开始觉得不太适应：后来我慢慢发现，只要真诚待人，虚心请教同事，他们也很乐意和我交往，还教会我一些技术。由此我深感真诚的重要性，在公司里不但要学会如何做事，而且要学会如何做人。正确处理同事之间的关系是非常重要的，它会关系到你能否开展工作。孤芳自赏并不能说明你有个性，过于清高是很难融入大集体的。

第二、勤学好问刚来到公司时，我对很多方面都未熟悉，在学校掌握的理论知识缺少实践的指导，很难派上用场，有些想法很不切实际，难以实施，这种情况下就需要我勤学好问。不懂装懂并不能显示自己的聪明，相反会带来工作上的很大不便，甚至给人骄傲自大的印象，因此我要做的是以别人已有的实际经验填补我的知识真空，经验对于新人来说是很重要的。

第三、严守规范做实际项目不同于在学校的作业，牵涉到施工、经济效益、安全等实际问题，设计过程中不能想当然，查阅设计规范是个不可缺少的工作，尤其是对于大型公共建筑，必须严格遵守规范，在此基础上的个人发挥方可万无一失。作为新手，在这方面常常忽视，因此，必须抽时间给自己补补课，同时时刻保持严肃的态度。

第四、讲究条理年轻人刚到工作单位时往往会表现急躁，这是正常的，但最好不要急功近利，急于表现自己可能会使自己处于不利地位。我们要抱着踏实的态度来做事，虚心点往往能得到别人的认同。其实我发觉有些前辈做事是很值得学习的，他们做事很讲究条理，遇到问题会一步步去解决，而不是惊慌失策，这就是经验的体现。

第五、多和同事交流第一次到公司实习，刚来的时候心理很没底，不知道怎样与别人相处。实习几夭后发现，与同事相处并不难。当你遇到不明白的地方时，你就要多问，在问的同时，就增添了你和同事交流的机会，这样，不仅问题解决，也很快融入了集体。在这里，要勤学好问，多与人交流，要以诚待人。同事们都有工作经验，多和他们交流，能从中学到不少社会经验，也可避免走一些弯路。在和同事的交流过程中，我发现其实书本知识和现实真的有很大的差别，真的很难适应建筑界的复杂环境，在私下交流中我也得到了许多社会知识。为自己在复杂的社会环境中定位大有益处。

**自主跟岗实习个人工作总结（篇3）**

社会实习是大学生课外活动教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，在寒假有充足的时间进行实习活动，给了我们一个认识社会、了解社会发展、民生实际，增长经验阅历，在奉献社会的过程中，树立远大理想，提高综合素质，为经济社会发展贡献智慧和力量的重要机会。作为一名大一的学生，社会实习应在结合我们实际情况，真正的踏入社会，而不是为了实习而实习。我觉得我们在社会实习前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实习的过程，从实习中锻炼自己、提高能力。所以，在这次寒假中，我在牡丹江市进行了一次社会实习活动。

这次社会实习我主要的任务是在牡丹江市机电公司做装卸员。此次我是服务群众，深入基层，亲身体验家乡和人民生活水平所发生的巨大变化。主要负责施工材料装卸工作以及相应的

在这次的实习当中我受益匪浅。首先，此次社会实习活动给我自身带来了一些巨大的利益，我在实习的同时学会了很多在书本里学不到的知识，增长了社会经验阅历。虽说装卸工作看似简单，但其中有很多省力的技巧。我们在工作中要学会观察，把所要装卸的东西

这次社会实习活动我深入社会基层，了解了民生实际，自己也增长了社会经验阅历，在奉献社会的同时提高了综合素质，为社会贡献了微薄的智慧与力量。短暂的实习活动的结束让我在劳累中得到快乐，在汗水中得到磨练，我觉得自己的能力有了一定的提高，达到了自己预定的目标，残酷的社会就业压力让我不在感到恐惧。我想，只要我们有能力有信心我们一定会创造一个属于自己的乐园。并且作为一名大学生，我认为这样的社会实习是有必要的，为我们将来步入社会工作打下坚实的基础，是一项很有实际意义的活动。

**自主跟岗实习个人工作总结（篇4）**

这周我开始接触了CAD，在学校简单的学过一点，对基本的只是知道皮毛，所以总监和设计师他们要我熟悉快捷键操作，我就开始了一周的背记CAD快捷键。还有总监他们给我的一些经验，我还在网上找了好多CAD画图的视频教程，边看边记。

礼拜3，总监没事到前台看问我图画的怎么样了，还教我怎么用轴线等等，他说画图是要找方法的，不要从一点画起，要从全局着想，他还给我看了他以前画的手稿，看的我目瞪口呆，线条画的很直，布局很有调理，心里很敬佩，总监还鼓励我说不是学这个专业的，现在学到这个程度还是很不错的，我知道他是在给我鼓励，我不懂得还太多太多。

在我还在崇拜他的时候，他还拿了好几本设计方面的书，他说这是他珍藏的，要我不要带出公司，在公司看看就可以了，我知道这些资料他是一般不拿出来的，他是看在我是新来的想让我快点学好给我看的。我答应他我会好好看，我下班了就把书拿到他的办公室，等第二天上班再去拿过来，这样他放心，我也有动力好好的看和学，给自己一个提醒书是借的所以要好好的学。

我还没有忘，坐的累了就起来在展示柜前联系练量房，他们都说这个是靠多多锻炼的，前辈的经验就是我的财富，我真幸福遇到这些好的同事们。每天都是充实并进步着。

刚刚离开校园走进社会，心里不免有些不安，紧张和难过。令我欣慰的是自己终于长大了，可以开始我真正的人生;紧张的是不知自己是否能适应这个社会，战胜这新环境;难过的是从此我就要在这纯真的学生生活上画上句号了。未来迎接自己的是求职找工作，整天都要为了生活而奔波，一想到这些脑子就很混乱。

我现在在\_\_科技有限公司工作，担任网络管理职务。刚进来公司的时候经理就和我聊了很多，问我网络方面会不会，组装和维护计算机有过吗?我当时真是出了一把冷汗，不过还好平日在学校都有这方面的动手，自己的电脑被我也折腾过一段时间，还是游刃有余的回答了经理的“逼问”。到现在我工作有两个月了，还记得实习开始的那一天，我是在无聊中度过的，整日无所事事，几乎在办公桌前一坐就是一天，空闲得让我要打瞌睡了，真希望可以有人叫我帮忙做点事情啊!现在可不是这样了，五月一日劳动节是我们搬迁新公司的日子，所有的东西都是新的，我进公司的那天起我就知道，我最大挑战的时刻才刚刚开始，五一全公司员工都有四天假期，我可是天天在加班的哦，因为我就是要趁着假期把新公司的网络弄好——组建局域网。这其实就是我的工作。我当然全力以赴，尽心尽力做到最好。而且时间很紧，对于刚刚出来工作的我觉得压力挺大的，经理还给了我好几点要求，要所建的局域网能够做到：

1.网络类型为：服务器/工作站型;

2.电脑收发传真。

3.各工作站之间可以互相访问，共享某些目录，就是所谓的资源共享;

4.服务器同时作为邮件服务器，可以在收发互联网的同时使得公司内部员工可以局域网内部自由收发邮件，统一内部邮箱地址如：\_\_@而且这个邮箱可以用Outlook 等邮件软件自由收发。

5.公司最终实现一个无纸办公化的办公场所。

嘿...这回好了，我大学三年里老师好象没教我这上面几点耶?!但是我是不太懂，不过没关系的，我有信心，怎么说也跟计算机相关，不懂就多动手多请教应该很快领悟过来的!劳动节第一天我就开始动手实干了。布线、接水晶

嘿...这回好了，我大学三年里老师好象没教我这上面几点耶?!但是…我是不太懂，不过没关系的，我有信心，怎么说也跟计算机相关，不懂就多动手多请教应该很快领悟过来的!劳动节第一天我就开始动手实干了。布线、接水晶头、装机、搞网络和调试;其实除了我，还有一个比较有经验的师傅一起做的，我一边做还可以一边学，他也会在一边指导，很快我对一些一直没接触过的`事物了解过来!就这么一搞假期一下子就过去了，每天都是早上忙到晚上，很累，从未那么累!

新的办公楼正式开工了，到最后并没有按时间完成任务，但也不妨碍同事们办公!还好没有被骂。那时的局域网算是勉强通过，那位师傅也就离开了，因为他并不是我们公司的员工，只是一起协助把公司网络弄好。以后的事情都要我一个人去解决了，处理公司的电脑，打印机的故障，不知道是否能够顺利解决，而当真正将故障排除后，心里头有种说不出的高兴，我知道我的能力十分有限，但我始终没怕过，让我自己去摸索自己去解决，就算遇到实在不行的话，我会求助同学和朋友，给我做技术支持。我不怕问题的到来，因为问题总是可以得到解决的!通过这样我学习了许多，成长了不少。

五月的工作的确很累，每天拖着疲惫的身子回宿舍，但是后面也渐渐就习惯了。不断有新的知识学到，心里有一种充实感。经理除了让我维护网络和计算机之外，我还要维护公司一百多部电话(硬件故障维护与电话软件系统控制)，以及维护公司的网站。网页制作可是我大学期间最喜欢的一个科目，现在竟然可以让我在工作中实践，我真的很开心。在这两个月里我真的学到了很多,也巩固了以往许多知识.现在工作的每一天几乎都会有大的或小的问题，这样其实我很开心，我也有信心把现在的工作做好!因为我有我的信念：我不怕问题的到来，因为问题总是可以得到解决的!

在这段实习的时间里，我经历了很多以前没有的事，就比如第一次领工资虽然只是一点点的钱，但却是我人生的转折点，一个人在他的学生时代最重要的是学习东西，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，这回可是我长这么大第一次用自己的双手和智慧挣来的钱，当时我真的是激动的要哭，那种感觉真的是无法形容的美妙。

实习是为将来打基础的重要阶段，珍惜自己每一个工作的机会，不论什么人，什么学历，从事什么工作，好好的表现、展示自己的能力，不要错过好的机遇。没有一件事情是轻轻松松的，但每一件事都是让人成长的，经历一段过程，喜悦或是艰辛，尽管经历的方式不尽相同，但它的结果是相同的，我们都会因涉事而成长。

**自主跟岗实习个人工作总结（篇5）**

从x月\_\_日这一天开始，我和本班另一个同学进入同一家单位实习，实习单位是一家自主创业的电子商务外贸公司，跟别的同学实习不一样的地方就是，他们是去到企业单位上班，而我们是去另外一个学校上班，因为公司是在一个外贸学校里面办公的，环境还不错，所以我们上班的地方依然充满校园学生时代的气息。

这份实习，我们在过年之前就已经在联系了，所以经过了很长时间的斟酌，反复的面试才最终确定下来，真是因为工作的来之不易，才让我们更加珍惜这个机会好好表现自己，借助这个平台检验自己各方面的能力。

我们是一家电子商务公司，属于电子商务、互联网行业，跟我们所学的专业非常对口，而且主要国际业务，可以说是很专业的实习。我的工作职位是英文产品编辑，主要的工作内容是电子商务平台、\_\_的操作，处理订单，对产品进行编辑描述等等。这个工作职位需要很灵活地变通处理日常的工作，挑战性挺大。而我自己本身愿意去尝试比较有挑战性的工作，加上这里的工作氛围很好，因为它的团队都是由年青一代带领的，大部分同事都是跟我们年龄差不多的，一个年轻的.团队以为这潜在的发展是无限的。因为年轻无敌。

电子商务是发展的大趋势，而我们又是第一届电商毕业生，本来就面临很大的考验，因为时代的发展大趋势，未必就是你自己的发展方向，在选择和决定这事上要特别慎重。刚进公司那些天，我们就必须试着去适应一个由学校到公司的环境转换，以及角色的转换，尽管我们还是在一个校园的环境下工作，但是公司毕竟是公司，也要遵守规定，所以我们必须从心态上转变，以一个社会人、一个员工的身份，慢慢融入这个公司，幸好，公司的同事都很友好地欢迎我们加入这个团队。

我们都被分给两个老同事带，先慢慢跟着学习，带我的那个同事，人超好，很耐心地教我这个，教我那个，还带我去认识其他部门的同事，所以全部的部门都知道我们这两个实习生了。

第x天的时候，我们就正式进入工作中了。学习的平台操作，了解产品编辑这个岗位所需要的技能和知识，了解我们所在岗位需要做的事情。为了能使我们更快地了解公司的大概，公司不仅指定了指导老师教我们，还安排我们参加入职培训已经进行相应工作的谈话，使得我们更快地进入状态，公司人不多，所以每个人所要做的事情比较多，需要我们尽快理清思路，掌握对的方法，才能把事情做好。

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！