# 实习月总结个人总结范文

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2025-05-18

*实习月总结个人总结范文7篇即使是一个月的实习期，只要大家严格要求自己，也能在工作中学会不少知识技能。下面是小编给大家带来的实习月总结个人总结范文7篇，欢迎大家阅读转发!1实习月总结个人总结范文将近一个月的实习，回想起来，有苦也有甜。但经过实...*

实习月总结个人总结范文7篇

即使是一个月的实习期，只要大家严格要求自己，也能在工作中学会不少知识技能。下面是小编给大家带来的实习月总结个人总结范文7篇，欢迎大家阅读转发!

**1实习月总结个人总结范文**

将近一个月的实习，回想起来，有苦也有甜。但经过实践，我学到了很多实践知识。所谓实践是检验真理的唯一标准，经过旁站，使我近距离的观察了整个房屋的建造过程，学到了很多很适用的具体的施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要、十分基础的知识。

在这一个月里，每一天为了赶公交而早起，因跑工地而晒得黑黑的皮肤，在烈日下洒落工地的汗水，在回想起来的时候，我发现这一切都是那么的值得。我学到了知识，认识了同时土木出身但已经经验丰富的师傅，体会到了一种别样的生活经历。记得开始实习的时候，办公室的一位大哥见到我就直接说：“女孩子来实习什么啊，赶紧回去考研读研进设计院吧！”当时听到这句话，心里很不是滋味。施工工地环境的确是恶劣一些，而女孩子以后也真的很少会从事现场的工作，可是不进入工地学习，很多的东西是根本学不到的！就算是设计人员，如果不了解施工的过程和难点，设计出来的东西给施工造成了很大的不便，也会怨声载道的吧！

这一次的实习，收获真的很大，现场的钢筋绑扎、混凝土的浇筑、支模和拆模，这些平常在课本上学的模凌两可的资料，在一次亲地实习后，本来很模糊的概念像是被清洗了一遍一样，突然间都变得清晰而明了。

同时，对今后的实习我想提出几点提议：

1、在实习之前，教师能够多讲一些在工地上应当注意的事情，尤其是哪些施工要着重观察。因为我们很多时候，去施工现场的时候不明白该看什么。

2、实习的时间能够推迟一点开始，那时候天气会凉快很多。在8月份，工人们从上午10点到午时3点这段时间是休息的，而我们实习的时间是上午的8点到午时的5点，这样其实我们真正能去工地的时间每一天最多仅有4个小时。如果实习改在9月份进行的话，情景会好很多。

我会将这次实习的经历牢记心中，这些经验也会成为我以后一笔宝贵的财富。经过这次实习，我也明白了，以后学习要多多练习实际，理论知识要能真正的融入到实践中，才能算是真正掌握了一门知识。

**2实习月总结个人总结范文**

阶段总结顶岗实习转眼一个月过去了，在这期间我也学会了很多书本上的理论知识在实际生产中的应用，因为在学校已经学习过，因此到我每接受一种新的工作方法时我都能够很快地理解它的操作原理，以及熟练掌握其使用方法。在实习单位我深入练习了实心焊丝二氧化碳保护焊和非熔化极钨极氩弧焊，我能了解到这两种焊接方法在焊接时焊丝的融化和熔池形成与流动和凝固形成焊缝的过程，而且我看到氩弧焊熔池的浓度比气体保护焊熔池的浓度高很多，因此它的流动性不如气体保护焊。

感觉学习了理论以后再进行实际操作时就能很快的熟练掌握其方法，并且还有意识的向着减少缺陷的方向进行焊接，如在气体保护焊的时候，应该用多大的电流和电压，用什么样的运丝方法和运丝角度可以减少在焊接中气孔和夹杂的产生，还有在有风的情况下一定要把焊接区与风隔离，因为气体保护焊是如果有风特别不利于焊接，风把保护气体吹散后，就不能起到保护效果，焊出的焊缝气孔比较多。顶岗实习的确是一个锻炼学生的岗位，他可以让学生学到在学校时完全学不到的东西，那就是自己亲自操作以后，实践能力可以有质的飞跃，把我从一个世界带到另一片新天地，它是学生从学校走向社会的桥架，它是向着社会过渡的一个过渡点，也是一个转折点，因为我从实习中学到了太多太多的东西。因此我会更加珍惜这次顶岗实习的机会，我知道它的唯一性，我也知道它的重要性，我想我能在这个过程中还能学到更多。

**3实习月总结个人总结范文**

12月份即将来临之际，11月份也悄然离去。我在四川南充华西建筑劳务公司也走过来5个多月。在这5个多月中，有过挫折、有过彷徨、有过放弃、有过坚持、有过汗水、有过欢笑，送过旧人走，迎过新人来，庆幸的是我坚持了下来，也正是因为我的坚持，我学到的知识比别人都多，更懂得这份坚持的珍贵。

我很庆幸能从一个工程的基础跟起，一直跟到现在做斜屋面，学到的知识也比较系统化。不过在做斜屋面的时候我就发现出现的问题比较多了，也许是我第一次接触斜屋面吧。感觉在看图上面没有什么困难了，但在实际的操作中又发现其实有时候看图纸并不能比较全面地了解个别节点的做法，还是要去到现场学习，结合实际操作才能更好地理解。记得有一次师父叫我把一个节点的做法用图形表达出来，因为第二天就要去验收了。我在图纸上就花费了差不多一个小时，最后还是没有很好地表达出来。在师父讲解后还是迷迷糊糊的，不是太明白。后来去现场的时候师父又为我讲解了一遍，最后才完全明白是怎么做的。

在斜屋面的施工过程中我发现一个这样的问题：屋面有个别节点的施工方法与图纸上要求的尺寸并不完全相符，而且也并没有设计院的变更回复。但这样做出来的效果并不影响观感、质量和使用效果。还发现这样子施工相对来说比较简单方便。为此我专门找到现场工长和技术总工了解情况。他们的回答是已经向设计院递交了图纸变更的联系函，但是设计院的回复至少要15天才能拿到，由于施工进度比较紧张，所以先施工。我不太清楚这种做法是否符合规定，但是现场施工并没有影响到工程质量，而且施工比较方便，所以我也就默认了项目部的方案，先施工。

在斜屋面的验收中最难的就是节点尺寸这方面。斜屋面讲究的就是造型，有许多形状各异的构件和节点。节点对尺寸的要求比较严格，这对木工来说也是比较难的。因为这关系到几个方面，如果节点尺寸太小，钢筋就很难放下去，后期会造成漏筋等现象；如果节点尺寸太大，混凝土保护层则有可能太厚，拆模后可能造成节点混凝土开裂，甚至有可能会掉下来。所以在每个节点支模时容不得半点马虎。在验收中我们也着重对节点模板、钢筋的检查，避免此类质量事故的发生。

在这个月中还发生过这么一件事：在钢筋验收过程中就发现梁筋的锚固长度远远达不到设计的要求。规范上四级抗震，砼为C30的这个等级梁钢筋的直锚长度为36d，砼为C25的这个等级梁钢筋的直锚长度为42d。在一至七层砼等级为C30，在八层以上砼等级为C25，但是在开料的过程中，钢筋翻样工长全部都是按照36d计算，所以下料长度就没有达到设计规范要求。总包质检发现后坚决要求重新下料，达到锚固长度后才能浇筑混凝土。最后我们采取的补救方法是：取达到锚固长度的同等级钢筋焊接。待检查完全达到设计规范要求后再浇筑混凝土。

**4实习月总结个人总结范文**

20\_\_年2月16日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，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，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的。当我们来到实习点面对一间间平房而不是高楼大厦时，很多人后悔为什么当初选择了顶岗实习，但是我想说，这是我所预料到的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上认得道理，我自然还不是人上人，但是我相信在这个世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也比例外。我知道我的实习之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。来到实习学校之后尽管很快的解决了食宿问题，但生活水平与师大不可同日而语，来到这里吃的第一顿饭是白菜馒头。我自然感觉这对我没有什么我很适应，我也是步行上中小学，吃粗粮长大的，这点苦还不及我儿时的十分之一。

教学当老师是我在这里生活的主旋律。在这里我学会了如何做一个受学生接受和欢迎的老师，学会了如何去关心学生，最重要的学会了作为一名教师应该具备的教学方法，养成了良好的教学习惯。我个人认为这里面主要包括学习基础，学习方法和学习习惯。要提高学生的基础，就要求教师在教学中重视双击的教学，做好教学工作计划，把夯实基础放在至关重要的位置上，向学生强调基础知识的重要性。学习方法无疑在学习中起着举足轻重的作用，一个掌握了优秀的适合自己的学习方法的人就等于掌握了开启知识与智慧之门的钥匙。因此，我们强调，国家全面发展的教学理念是绝对的真理，教师在教学中除了传授知识外，还应当注重学生德智体的全面发展，重视学生心理素质和身体素质的培养，重视思想政治教育和世界观人生观价值观以及理想教育，爱国主义教育等，唯有如此，才能培养出祖国需要的人才。

顶岗实习的生活是温馨和幸福的。这里充满着浓浓的乡情，这里的老师们对我们关心有加，他们知道我们远道而来，并且不适应这里的生活，他们经常会把他们这里最好的吃的东西拿给我们吃，还和我们一起包饺子，偶尔遇到周末同时又是男老师值班的时候，他们经常会叫我们改善一顿。最让我喜又让我忧的是那些和我朝夕相处的学生，他们不仅年轻天真纯朴可爱坚韧进取，而且那幼小的心灵就会体贴人和关心人，每逢节日，我不只一次的收到他们送来的土特产外加一些蔬菜什么的，其实这是比什么都珍贵了，也许我们并不在乎这些物质的东西，有这颗心足够了，作为老师，没有什么比这更让人幸福了。他们会以心灵上的沟通让你感到幸福和欢喜。但是每到考试的时候，总有些同学让你忧心忡忡，这种感情是每一位老师感同身受的。

以上是我的实习工作总结，这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

**5实习月总结个人总结范文**

20\_\_年1月5日至20\_\_年2月13日，在这一个月的时间中我在银河期货有限公司的商务助理岗位实习。

在这段时间里我的收获很多，并且我的主管教会了我如何找到自己想要的东西。在到岗第一天，主管刘宇昕就跟我聊过关于事业的兴趣点，我从中明白了挖掘在工作中的兴趣的重要性。

我每天除了日常的人事工作外，还参与人力资源的年度绩效考核工作，在其中深入的了解平衡计分卡实践和应用，也为自己的毕业论文奠定深刻的基础。作为一个助理岗的实习生，我在工作中学会了如何以助理的身份思考，在领导出行或宴请时，助理要做的准备必须非常全面。我认为在这个岗位的最大收获在于当领导要去做什么事情时，我会先在头脑中模拟一遍，这样的话就不会遗落什么东西，并且如果出现突发事件的话，我也能事先做好准备。在这个月中，我部门共开展三次部门会议，都是由我录音并整理会议纪要，通过这项工作使我大概了解了本部门的职能和其他员工的工作内容，人力资源部是公司“选人、用人、育人、留人”最核心的部门，对于公司各部门的工作必须要有清晰的了解，虽然在这一个月中我会经常加班，但是我所收获的绝对比我付出的还要多，我能感觉到每一天我都在成长，而且我相信我得到的远远多于我意识到的。

(一)、工作内容：

1、录音并电子化人力资源部举行的会议，在交给张育新张总过目后收档。2、总结并整理人力资源部的月末总结，收档。3、为姚总购买各项生活用品并开具发票。

4、协助刘立娜完成公司员工在20\_\_年的年度绩效考核。5、为部门员工贴发票以及收据，并协助其报销事项的完成。6、负责安排管理层的宴请事宜。7、制作新的宴请流程索引。

8、根据领导要求，学习《先做秘书后做领导》，并做读书笔记。9、整理并电子化姚总的名片集。10、为公司大客户送春节礼品。11、整理姚总库房中的物品按顺序码放。12、为公司领导预定并领取蛋糕。13、每周四早上整理公司管理层的办公室。14、领导安排的其他工作。

(二)感想和体会：

1、态度决定一切。

工作时一定要一丝不苟，认真仔细，一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，一丝不苟，不能老是出错，有必要一定要检验自己的工作结果，以确保自己的万无一失。工作的时候我一直保持极大的工作热情，不仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽然工作中我也会犯一些错误，受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能让我能在以后的工作中谨慎小心，提高工作效率。在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次岗位实习虽然说时间比较少，但是却让我了解了公司的企业文化、经营模式等经验，这对我来说是很宝贵的。

2、勤于思考

在工作岗位上一定要勤于思考，不断改进工作方法，提高工作效率。公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改进自己的工作方法，提高工作效率，减少工作所需时间

3、不断学习

要不断的丰富自己的专业知识和专业技能。这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上有所作为，一定要对自己职业的专业知识有所熟悉，对自己职责所在范围内的技能也要熟练掌握，这样才算是一位合格的商务助理。

(三)认识个人能力不足。

1、在完成一些事项时，缺乏独立解决问题的能力，为了让自己做一个更称职的人员，一定努力学习并克服各种不足。

2、在与别人打交道方面由于性格等原因，缺乏主动性，但是在商务助理这个岗位上，经常要和各部门人员交流，就需要具备良好的沟通能力，一定要主动积极，把沟通作为交流的桥梁。

(四)、今后自己努力方向

1、学无止境，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种期货知识，并用于实践。

2、不断锻炼自己的胆识和毅力，提高自己解决实际问题的能力及沟通能力，并在工作过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情、细致地的对待每一项工作。

**6实习月总结个人总结范文**

实习情况记录认真学习岗位职能，工作能力得到了一定的提高。根据岗位职责的要求，主要工作任务是

（1）人伤案件的查勘工作；

（2）人伤案件各项费用的审核；

（3）人伤诉讼案件赔偿的建议；

（4）分公司人伤理赔工作情况的分析；

（5）领导交办的其他工作。实习指导教师指导情况工作小结通过完成上述工作，使我认识到一个称职的人伤核损员应当具有专业的医学知识和法律知识、良好的沟通能力、理赔数据的分析报告能力、理赔流程的检视能力。虽然之前对理赔工作有一定的接触，但实际工作中发现自己在许多方面都还存在着不足，案件的处理上还时常会有这样或那样的遗漏，在日常工作的`同时，有针对性的学习了医学、法律专业知识，加强了对查勘流程的学习，加强了电话沟通的学习，目前自己基本能胜任一般案件的查勘、核损工作。

**7实习月总结个人总结范文**

转眼间我们在培智中学的顶岗实习生活已经过去一个月了。短短的一个月接触了许多我从未了解过的事情，也由此有些感想。

一个月的时间，我们努力尝试由一名在校大学生转变为老师，努力适应着新的角色，新的生活。顶岗实习，在收获：青涩师范生转变为合格的准教师。

工作方面： 鉴于新生开学，各方面比较混乱，所以我这前半个月主要工作便是协助老师整理档案，完善校园设施。该工作枯燥、冗长、繁琐，但我们并没有太多怨言，而是尽最大努力认真完成每一项工作，即使晚上通常要加班到九点、十点钟，并且牺牲了很多听课的机会，也没有表现出任何不满。我主要负责检查卫生，整理学生档案学籍工作，李老师带领我们，仅用了两天时间，便完成了该项工作。可见，每天的起早贪黑有了回报。

教学方面，因该校数学老师缺乏，数学学院刘海丹同学在来校第二天便开始上课，海丹独特的教学方式，很快便得到了学生的认可喜爱。虽然我们其他人还未参加讲课，但陆续的听课中，同时我有幸来到培智中学参加教学活动，谈谈自己在这次的学习中的一些体会。

第一天站上讲台，脑子一片空白，仅仅会说维持纪律的几句话。“幻想无济于事，等待不会成功。”这是我经常对自己说的一句话。为了不留遗憾，我常对自己说“试一试”。终于新的一周我们有了各自的实习指导老师及指导班主任，也随同梁老师听了几次课，现在已经能从容的走进教室，并自己独立开了一次班会。进步虽然很小，但我已很知足。 做一名优秀的老师，光有丰富的专业知识是远远不够的，还要有好的教学方法和管理学生的方法，而这些是从课本上学不到的，必须在实践中经过长期的摸索，总结经验。值得庆幸的是我的办公室在学生处，这是与学生直接接触的地方，同时还有柳主任的指导，也对管理学生有了一些领悟。通过这一个月的实习，我学到了很多课本上学不到的东西，懂得了如何合理恰当地处理学生问题，真是受益匪浅。我感觉实习生们完全进入了教师的角色。同时，多和学生沟通；和学生建立良好的师生关系；采用各种方法活跃课堂气氛；使学生能在轻松欢快的氛围中学到更多的知识等等话题，也成了我们闲暇之余所谈论的话题。

生活方面，我们培智的四个女生生活在一个宿舍，关系很和谐融洽，每天一起学习、工作、探讨问题。另外，在这一个月里，我们举行了各种活动。首先第一个就是9月10日，我们都经历了人生中的第一个教师节，培智和三中的九位同学都参加了这次晚会，并拿出了自己的节目。体现了大学生丰富多彩的大学生活。第二个，9月15号下午，我们召开了“楷模在身边”的座谈会，此次会议我们请教务处的闫主任和刘老师出席，他们为我们作了详细的介绍，以及与学生管理教学方面的事宜。同时我们认真倾听，提出疑问并做了详细的笔录，为我们的教学及管理打好基础。第三个就是“推广普通话，书写规范字”的活动，为此，我们九位实习生出席了第15届推广普通话宣传周活动大会，此次大会在宁晋举行，隆重的大会现场令我们震撼，也同时感受到普通话的重要和汉字文学的深刻内涵。回到学校，大会精神依然深种人心，为了把这种精神散布于校园，我们在班级上举办了“普通话朗诵活动”及以“说好普通话，书写规范字”为主题的板报大赛，并赢得了很好的效果，同学们积极配合，并认识到普通话的重要性。

以上，是我们这个月在工作和生活上的情况，很感谢学校领导和老师们对我们的关心和理解，我们会以更好的面貌顺利完成实习工作。今后的课堂教学中，将会引起我们更多的思考、更多的关注，我们要踏踏实实地研究“高效课堂教学”，从学生实际出发，从素质教育的目标出发，使我们的课堂教学建立在更加有效的基础上。希望在实习结束离开学校时不留一丝遗憾，做到问心无愧！

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！