# 应届毕业生实习工作总结范文

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-04-23

*总结就是把一个时间段取得的成绩、存在的问题及得到的经验和教训进行一次全面系统的总结的书面材料，它是增长才干的一种好办法，让我们一起认真地写一份总结吧。下面小编给大家分享一些关于应届毕业生实习工作总结，供大家参考。应届毕业生实习总结1转眼间在...*

总结就是把一个时间段取得的成绩、存在的问题及得到的经验和教训进行一次全面系统的总结的书面材料，它是增长才干的一种好办法，让我们一起认真地写一份总结吧。下面小编给大家分享一些关于应届毕业生实习工作总结，供大家参考。

**应届毕业生实习总结1**

转眼间在公司的二十多天就过去了，作为一名应届生，刚从校门走出来，能得到这样一份工作，我感到很庆幸。这是我职业生涯的一个起点，我对此也十分珍惜，尽我最大努力去适应这一工作。经过这段时间的不断学习，以及领导们的帮助，我从一个只有理论知识而缺乏社会经验的学生逐渐地对很多事情都有初步的了解，从不了解家具到不知不觉对家具产生了兴趣，这些都得益于我有个很好的团队。说实话，我很喜欢在这样一个集体工作，虽然不大，但很温馨，工作时很认真，平时都像朋友一样，有不懂的地方领导们都很热情的帮助我教我，我对这个集体心存感激。一开始我在公司处于比较紧张的状态，现在已经渐渐放松了，因为我想融入这样一个团队，我会继续努力。

我知道我还有太多的不足之处，比如工作总体思路不清晰，还处于事情来一桩处理一桩的简单应付完成状态;对自己的工作还不够钻，脑子动得不多，没有想在前，做在先;工作热情和主动性还不够，有些事情领导交代过后，没有积极主动地去投入太多的精力，造成了工作上的被动。

未来期望：

公司以环保为出发点，关注的是人们的健康，在这个工业高度发展的时代足以让我相信公司的前景广阔。接下来的工作，将会面临更多的挑战，我将继续努力，全力以赴，我知道自己现在能力、经验等都还十分有限，工作方面还有很大的差距，工作中有很多地方做的还不够好。以后我会努力多学习，不断提高自己的工作能力，全力以赴地做好自己的本职工作，不辜负各位领导对我的期望，使自己成为一个积极、向上、乐观的凰道人!

**应届毕业生实习总结2**

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。这是我实习的最深刻的领悟。那一年的七月是我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实习体验生涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实习当做工作了吧。

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

**应届毕业生实习总结3**

“光阴似箭催人老，光阴如骏赶少年”，转眼之间，我一年的实习期即将结束，岁月的年轮又将往前滚动了一齿，我不禁感叹起时光，不禁感叹起我在实习期度过的日子过的如此迅速。回顾过去一年，我以一名实习老师的身份在\_\_\_\_学校里完成了我两个学期的教学任务，完成了我从一名大学生向社会人士的转变，还完成了一段自我成长的历练。展望未来的日子，还有很多未达成的成就和使命在等着我。因此我要在这里，为我过去一年的实习期做一个工作总结，以此来让我更好的迈向我未来的日子。

20\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日，是我作为一名实习教师第一次迈进\_\_\_\_学校的日子，带着些许的紧张，带着满心欢喜的期待，我走进了\_\_\_\_学校语文教师的办公室。在办公室里，各位老师都热情的跟我打招呼，热心的跟我介绍办公室里的环境，并且还安慰我不要紧张，也跟我交流了很多关于学校里面的情况，包括制度方面，包括班级年级排名，包括各班老师和班主任的信息，特别是我即将要接手的\_\_\_\_班级里的信息情况，他们都有跟我详细的说到。我一直很感激在当时，\_\_\_\_语文办公室的老师给我带来的温暖和鼓励，时隔了一年，我也依然对当时的场面记忆深刻。

接下来就是我给\_\_\_\_班级上的第一堂课，在这堂课里，我对\_\_\_\_班级同学的第一印象就是十分的乖巧和听话，他们听着我的自我介绍和略带紧张的教学过程，既不吵闹也没有出现违反纪律的情况，反而是相当的认真和配合。一堂课下来，反倒是我自己紧张出了一身汗。到了后来，慢慢的和\_\_\_\_班级的同学熟悉了以后，也慢慢的适应了教学的工作之后，我才讲课讲的不那么紧张，只是到了有其他老师过来听课的时候，我又会变得紧张起来。再后来，经过自我调整和多加模拟和练习之后，我才能够表现的出完全放松的状态。这也要感谢\_\_\_\_班级的班主任对我工作的支持和配合。

两个学期下来，我和\_\_\_\_班级里的同学都相处的十分友好和与愉快。在我和他们的共同努力下，不仅他们的语文成绩得到了稳步的上升和进步，我的教学能力和知识水平得到了提升和增长。感谢\_\_\_\_学校给我的这次实习机会，感谢\_\_\_\_班级的同学、老师和家长愿意信任我，我会心存感恩，带着一份责任和爱在教学的职业道上一路走下去。

**应届毕业生实习总结4**

大学生涯就在这最后的毕业实习总结划上一个圆满的句号。我曾经以为时间是一个不快不慢的东西，但现在我感到时间过的是多么的飞快，两年了，感觉就在一眨眼之间结束了我的大学生涯。毕业实习是最重要的一个过程，最能把理论知识运用到实践当中的过程就数毕业实习了。这也是我们从一个学生走向社会的一个转折。另一个生命历程的开始。

做为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。但是通过这次的毕业实习学到了很多，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段过程，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。这段实习生活，对我而言有着十分重要的意义。它不仅使我在理论上对外贸行业这个领域有了全新的认识，而且在实践能力上也得到了提高，真正地做到了学以致用。在一次次理论与实践相结合的过程中，在师傅们悉心指导下，我不但对外贸行业有了全新的认识，从无数次的失败中吸取了宝贵的经验教训，而且随着时间的推移，自己的意志也得到了磨练，恐惧心理也逐渐地消失了。在毕业实习的这过程中，虽然遇到的问题也非常多，但在经过思索问题到解决问题的过程中，收获是最多的。以往没有注意到的问题，都在这一次的实习中得以改善，这培养了我的细心，耐心。

我觉得能够在这次的毕业实习中学到很多的东西，以往不注意的细节，在这一次中是必须让自己去注意的。也是我这大学所学到知识的一个体现。我深深知道，每一次的学习实践环节都是那么的来之不易，都是通过老师的深思熟虑后，才给我们定下目标。然后让我们在知识的海洋里翱翔，让我们随着年龄的增长不断的扩充自己的知识领域，也逐渐成熟，逐渐长大，老师同时也教导我们逐渐成为一个能够为身边的人，为家庭，为国家做出点点贡献的人，教导我们学会感恩。所以，我在这次的毕业实习中，认真对待每一个过程，希望自己的认真，自己最后的毕业实习的成果能够回报老师这么多年来的教导，这么多年的奉献。

老师就是我们的第二父母，我就要离开学校真正走进社会了，在离开学校之前，我唯一能做的就是真诚的向我们这么可爱平时有那么严肃的老师说声：谢谢，您们辛苦了!深深的向老师们鞠一鞠躬，以表达我的感恩感激之情，表达我对您们的谢意!

**应届毕业生实习总结5**

在这个学期我来到了\_\_公司进行学习，修正高新药业坐落于长春市高新区，她是一个经过许多年风霜并逐渐发搌壮大的企业，这个现代化的综合性的制药企业拥有许多认真负责的员工，公司自创立以来用自我的工作理念“修元正本，造福苍生”赢得了消费者的好评，作为正处在萌芽期的我能来到这个现代化科技含量高并且人性化的制药厂是十分荣幸的。

在那里，我明白了药物的生产流程，在那里我结识了许多与我年龄相仿的技术工人，他们不仅仅向我引见了药物生产的过程以及原理，并且还告诉我许多他们实习的经验以及我应当注意哪些，在这些天的交换与学习中，我学到了许多关于制药方面的专业知识，而这些是我们此刻还没有学到的，这使我开拓了视野更主要的是我在对待企业以及自身发搌方面也有了更深刻的认识，据此药厂的管理人员说，那里每一个员工在上岗之前都需要将近半年的培训，这个培训不仅仅是培训他们的技术以及密力，也是要在培训过程中了解未来员工的品行，这既是对他们的考验也是对其表现的评估，回顾天泰药业材漫漫征程，不难发现，高瞻远瞩与脚踏实藏的统一，理性与活力的交织，自信与务实材辩证至关重要，任何一个厂子的建立都不是轻而易举。

在建厂的初期修正药业还是个\"袖珍药厂\"，在修正企业的精神下员工和领导坚持不断的努力，药厂生产出的药品最终得到了大家的认可，他们没有被困苦阻碍，没有早恶劣的条件下止步，艰苦奋斗是一个企业求生存求发搌的重要条件，在脚踏实藏时又要高瞻远瞩，这些年来，公司领导班子团结而有活力，活力是克服困苦动力。他们用是中超前的眼光缜密分析，谋划未来，这使公司的治理，制度构架，人员观念得到全面的提升，在荣誉和成就面前，天泰人并没有满足现状，他们深深的明白要创业就必须创新，创新就意味着打破常规，他们的核心力量集中于新产品的研发，这些年公司一向秉承着“修德正心，开创无限”的理念，以国家技术中心为依托，做好科研工作，为公司新药领域及现有的种类换代升级打好基础。

在修正精神的旗帜下，其员工将一如既往的致力于推动制药技术的应用和发搌，为人类的健康事业作出更大的贡献。我认为一个医药企业最终的目的不仅仅是为了盈利，她有着更重要的职责和义务，就是：为广大病患者供给良心药、放心药，好让他们早日康复，为员工供给良好的个人发搌空间;为社霍憎出应有的贡献。

众所周知，要想把一个企业做大不是很困苦，可是要把一个企业做长久甚至长盛不衰却是很不容易的。我以往在一些统计上看到过，修正企业与昙花一现的企业之间，最大的区别在于企业文化中的核心价值和企业材核心竞争力，而核心竞争力就是企业在生产经营中随着市场、科技提高、内部及外部环境的变化而坚持自我不可替代的一种本事，这种本事之所以重要，因为他带来的竞争性是买不来的，甚至是不可替代的，修正药业将中草药物的研究放在重要的位置是有他的原因的，因其防治疾病的原因，药物往往包含结构性质不尽相同的多种成分。

经过同工厂的工人聊天中，不难发现，一个企业治理本事对企业材兴衰起到了重要的作用，他们成功的避免了形式主义，让人们真切的看到，企业或者员工的行为和外部形态都与内部的意识形态达成统一，真正的做到了言行分歧，表里如一，在那里每个员工的心态，每个员工的行为，处处体现着其高瞻远瞩与脚踏实藏的统一，理性与活力的交织，自信与务实材辩证，任何企业都需要其独特的企业文化。

因为，企业文化总是标志着该企业材视野和品位，一个企业假如没有文化，尤其是没有自身特色的企业文化，那它好比建造房子时，仅有砖瓦，沙子，没有水泥一样。总之，当企业材发搌到达了必须高度时，为了能再上一层楼，再创新的辉煌，这个企业就必然要提高它的文化素质，仅有这样，这个企业才可能会具有一种长久的生命力。

经过这次实践，让我发现，我们此刻学习的知识还远远不够，所以在今后的两年里我们必须要努力学习，当然同时也让我发现，工作并不只是工作，同时也要求我们要学会许多做人的道理。做药要讲求良心，假如连人都做不好，那么谈其他的还有什么用呢从学校走向社会，从教室走向工作岗位，从学生变成员工，无论是生活方式，还是生活环境，无论是思维方式，还是思考方法，都要发生很大的变化才能更好的适应企业材需要。在实践过程中我明白了许多以前并不十分了解的事情，所以这次实践使我受益匪浅。

style=\"color:#FF0000\">应届毕业生实习工作总结怎么写

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！