# 精选万能实习工作总结范文

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-06-03

*精选万能实习工作总结范文5篇总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它在我们的学习、工作中起到呈上启下的作用，不妨坐下来好好写写总结吧。那么你真的懂得怎么写总结吗?以下是小编为大家整理的精选万能实习工...*

精选万能实习工作总结范文5篇

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它在我们的学习、工作中起到呈上启下的作用，不妨坐下来好好写写总结吧。那么你真的懂得怎么写总结吗?以下是小编为大家整理的精选万能实习工作总结范文5篇，欢迎大家分享。

**精选万能实习工作总结范文(1)**

人非生而知之，虽然我此刻的知识结构还很差，可是我明白要学的知识，一靠努力学习，二靠潜心实践。没有实践，学习就是无源之水，无本之木。这次实训让我在一瞬间长大：我们不可能永远呆在象牙塔中，过着一种无忧无虑的生活，我们总是要走上社会的，而社会，就是要靠我们这些年轻的一代来推动。这就是我们不远千里来实训的心得和感受，而不久后的我，面临是就业压力，还是继续深造，我想我都就应好好经营自我的时间，充实、完善自我，不要让自我的人生留下任何空白!　　实训中除了学到不少专业知识，也了解一些社会的现实性，包括人际交往，沟通方式及相关礼节方面的资料，对于团队开发来说，团结一致使我深有体会。团队的合作注重沟通和信任，不能不屑于做小事，永远都要持续亲和诚信，把专业理论运用到具体实践中，不仅仅加深我对理论的掌握和运用，还让我拥有了一次又一次难忘的开发经理，这是也是实训最大的收获。　　此刻我对\"一个人最大的财富是他的人生经历和关系网络\"这句话十分的有感情，因为它确实帮了我们不少。除此课本上的知识毕竟有限。透过实训，我班同学都有这样一个感觉，课本上的理论知识与实际工作有很大差距，仅有知识是远远不够的，专业技能急需提高。从最初的笨手笨脚，到此刻能够熟练的按照流程开发软件，这都与我班每个人的努力是分不开的。十个月的实训，教会了我们很多东西，同时也锻炼了大家踏实、稳重的潜力，每个人都很珍惜这来之不易的实训机会。

回想起我走出校园门槛的那一刻起，至今，实习已经有快一个月了。时间虽然不长，但是从我个人角度来讲，在思想上仿佛已经经历了很多次反复的琢磨、修正和重新定位。

每天都要面对无尽的各类票据，签章等等，每一张票据盖什么章，该怎么写都非常有讲究。还有一点很重要，员工要有较好的态度耐心的向不明白的顾客进行讲解。在师傅的支持下，我在各方面都取得了很快的进步，对银行工作也有了一个全新的认识。在工作上抱着“认认真真工作，堂堂正正做人”的原则，在实习岗位上勤勤恳恳，尽职尽责。上班期间认真准时地完成自己的工作任务，不草率敷衍了事，对工作每一笔业务都谨慎小心。

刚从学校走入社会的我有一颗不安静的心，而从事工作后，我个人发展和能力的进步不仅需要高超的技能，更需要对工作的忠诚和以工作为中心的职业精神，即做事能沉得下心。这主要体现在日常工作的许多小事上，从细节处入手。在金融市场激烈竞争的今天，除了加强自己的理论素质和专业水平外，更加强自己的业务技能水平，这样我以后才能在工作中得心应手，更好的为广大客户提供方便、快捷、准确的服务。

实习期间，我深深体会到团队合作的重要性。记得那时我已独立上岗二个星期了，已不像第一次那样紧张了。那一天银行业务特别多，系统太忙，计算机运行得很慢，其中有一笔\_\_元的取款已发生，但发票打印不出，查了流水也成功了，主管确认这笔业务已成功，至于发票只好用手工补。可到了傍晚轧帐时，发现少了\_元，再次查流水时，发现那笔\_元的取款还在发送途中。但当时主管也确认过了，并确认也成功了，大概是系统不好，电脑自动充值，所以才会这样。所幸该客户的帐号是在我行开户，同事们帮我查到了这个人的联系方式，主管帮我追回了\_\_元，当时我真好感激行里的每位同事，我认识到团队合作真的是很重要。

**精选万能实习工作总结范文(2)**

两周以来的测量实习，我得到了一次较全面的、系统的锻炼，也学到了许多书本上所学不到的知识和技能。

记得第一周认识实习时，我们都很兴奋，一周下来我们感觉都很轻松，休息了两天，开始测量实习，我跟着方老师找控制点，那时候每个人都还很兴奋，以为接下来的一周应该也很轻松吧，其实不然。虽然有点幸苦，但我们每个人都学会了很多，很多只有平常“多多逛街”才能学到的东西。我喜欢思考，也喜欢总结，所以我总结出了以下几点：

多多思考。实习是什么，实习是将理论知识内化为自己知识的过程。实习过程中只有多多思考，才能多多消化知识，还能延伸出很多以前不知道的。

团队精神，同甘共苦。这是一个老生常谈的词，但在这种实践中不得不提及，因为它无处不在，记得很清楚的是很多次我们在测量场地上吃午饭的;是我们都很早起床，然后在冷风飕飕中作业，每个人都在打颤;是我们都扛着仪器摸着黑回家。这一切的苦与乐，我们都一起承担。同甘共苦，我们很快乐!

学会妥协。妥协是最高的艺术，在合作的过程中，不免会有一些冲突，这时就需要我们冷静下来想想问题的解决方法，每个人都做一些退让，那么事情就容易解决了。

做最“卑微”的工作，树高傲的自尊。一个好的团队，需要每个人都勤奋一点，不怕脏、不怕累，而不是推三落四。只有每个人都积极的做每件事，才能达到实习的目的，使每个人都熟悉每一个环节。

实习完毕了，这个实习是我生命中最难忘的日子，一开始的\'时候很怕，现在想来，日子还是过去了，而且可以拿到优秀实习生，所以得到一个启示：不论遇到什么困难，不要对自己失去信心。

**精选万能实习工作总结范文(3)**

实习的目的是理论联系实际，增强学生对社会、国情和专业背景的了解;使学生拓宽视野，巩固和运用所学过的理论知识，培养分析问题、解决问题的实际工作能力和创新精神;培养劳动观念，激发学生的敬业、创业精神，增强事业心和责任感;本次实习在学生完成部分专业课程学习后进行，通过本次实习，使学生所学的理论知识得以巩固和扩大，增加学生的专业实际知识;为将来从事专业技术工作打下一定的基础;进一步培养学生运用所学理论知识分析生产实际问题的能力。

一、实习内容

①搜集整理变电站主要一、二次设备以及变电站运行方面的相关知识和资料。

②搜集整理500kv变电站特点方面资料。

③将搜集学习到的相关知识与\_\_站的实践相结合，对理论知识进行深化理解，总结收获

④实地考察\_\_500kv变电站的主接线、主要电气设备(包括主变压器、主要一次设备、二次设备、进出线情况等)电气设备布置方式、变电站主要运行控制方式、变电站的通讯方式等，参观考察过程中要求作好笔记。

⑤运用所学知识，对生产实际中存在的问题作出一定的分析，进一步提高分析问题和解决问题的能力。

二、实习过程

\_\_变电站介绍

\_\_变电站属于国家电网\_\_电业局下设的站点。而\_\_电业局是\_\_省电力公司直属大二型供电企业，担负着\_\_市及所辖四县(市)的供电任务，供电区域面积\_\_平方公里，供电区域人口\_\_万人。\_\_电业局下设\_\_县级电力局，变电管理所、线路管理所、用电管理所、调度管理所、计量管理所五个专业管理所，\_\_500千伏变电站以及高新电业股份有限公司及其分(子)公司。全局拥有\_\_千伏及以上变电站\_座，合计容量\_\_千伏安，所辖\_\_500千伏变电站容量达\_万千伏安，已进入全国特大型变电站行列，是\_\_省菱形超高压环网的核心构成之一。目前，全局\_千伏及以上输电线路\_\_公里，配电线路\_\_公里，共有高低压用户\_万余户。全局固定资产原值\_\_亿元，净值\_\_亿元。年供电量\_\_亿千瓦时，最高负荷54万千瓦，年售电量\_\_万千瓦时。全局现有职工\_\_人，其中各类专业技术人员\_\_人。全局职工勤奋创业，锐意改革，取得了较好的生产经营业绩和良好的发展势头，19\_\_年销售收入达\_\_亿元，全员劳动生产率\_\_元/人·年。在深化改革和市场竞争的新形势下，\_\_电业局以“创造两个效益、培养一流人才”为战略目标，遵循“发展、改革、管理、效益、服务”十字方针，为\_\_地区电网建设谱写新篇。

电网从历史发展来看，可以分为四个阶段：电厂直配城市网、省区电网、跨省大区电网和跨大区联合电。随着用电量不断增长，大型水电、火电和核电的建设，地区间电源与负荷的不平衡以及经济调度的需要，必然要求发展输电和联网，电压等级也随之逐步提高。从最初较低电压水平的6-10kv经历35kv、110kv和220kv，发展到超高压的330kv、500kv和750kv电网，并且还有继续上升的趋势。

三、现场实习

20\_\_年\_月\_日我们公共事业专业的全体同学来到了位于\_\_的\_\_500kv变电站。来到\_\_变电站，远远地看到有两路高压铁塔线路从远处通向变电站。一进大门，院里的两台巨型变压器映入眼帘。所长对我们进行了安全教育后开始带领我们参观几个重要的场所----如外部变压设备、高压间和主控制室等。外部变压设备分为主变压设备和备用变压设备。备用变压设备在主线路发生故障或设备检修时启用，增加工作效率。为了防止发电站出现问题产生停电的事情发生。该变电站采取了双发电站送电措施。由于来自两个不同的发电厂通过两路线路独立地向变电站供电。正常工作时，变电站使用其中的一路电源，另一路电是在正在使用的线路出现断电的情况下启用。外部高压电进入变电站后，通过隔离开关、电压互感器，以及电流互感器最后接入变压器输入端。ab两个送电线正常工作时，a线路通过隔离开关接向a变压器，当a变压器出现故障时，可将a线路接向b变压器，也可以由b线路给a变压器或b变压器供电，以保证铁路能够正常运行。电压互感器用于对供电电压进行测量，电流互感器用于对供电电流的测量，两者配合使用可以计量电度。

变压器能够将外面的500kv高压电转换为机车所需的110kv的低压电。由于变压器的电压很高，功率又很大，所以变压器产生的热量很大，如何降低变压器的温度保证其正常工作至关重要。为了降低温度，每台变压器上都装有很多散热片，当主体温度超过55摄氏度时，散热器低部风扇自动启动，\_\_摄氏度自动跳闸，说明线路发生故障，起温度保护作用。为了防止线路短路，变压器的主体中充满了\_\_油，在主体上面装有一个油枕，可随时向主体中供油，补充消耗。瓦斯计电器用来防止主体内产生的瓦斯气体过多及时向管理员报警，防止变压器损坏。

接着，我们又来到了高压间。高压间又明确分为输入端和馈出端。内部设备由许多铁栏分隔，里面的好多设备都是进口的，自动送电，跳闸保护，十年都未出故障。在主控制室内，有两名技术人员随时监视着主控制设备各仪器仪表的工作状态，主控制设备体积庞大，功能完善，具有故障显示，故障分析，自动保护等众多功能，给管理操作带来很大便利。当跳闸时，绿灯会闪，同时铃响，进行报警。当铁路上线路发生断路时，可以在主控面板的显示器上显出断电点距变电站的距离，从而为及时维修提供方便。最后我们总览了整个变电站的结构及工作状态，对其有了更直观清晰的了解。

接着我们跟随所长来到会议室，他给我们讲解了\_\_变电站的运行过程和一些基本的模式。

一般情况下，电经过输电线路到达\_\_千伏变电站后，通过变压器转化为\_\_千伏等级，输送到220千伏变电站后，再通过变压器转化为110千伏等级，通过110千伏变电站再次降压，最后通过街头常见的变压器转化为居民用电，此时电压已经降到了220伏。

再接着来到主控室，其中包括微机监控系统、电力系统通信系统、变电站管理系统。梦山变的主控室有六台计算机组成：视频视频监控系统机、故障录波系统、监控后台2、监控后台1、五防系统，以上的都是由我国电气业较先进的南瑞集团的产品，可以说都是国内最先进的技术。在主控室里对整个变电站的运行进行监视，通过计算机技术对故障进行预警、分析、排除，控制及安全操作闭锁，显示和制表打印，时间顺序记录，事故追忆，信息的远传，运行、操作、事故处理指导，人机联系，运行的技术管理，自诊断、自恢复和自动切换。

而站长向我们介绍到整个主控室每天只有五个人在值班，可以说，区域控制中心的建设实施实现了减人增效、提高操作效率、降低运行维护成本等等方面的经济效益。从远期效益和电网发展来看，随着接入的变电站不断增多，按照无人值班模式设计的变电站在降低工程投资和运行维护成本以及缩短建设工期方面所带来的经济效益将更加显著。

另外处理事故时必须做到稳(沉着)、准(准确)、敏(迅速)，且要根据以下原则采取措施：尽速限制事故发展，消除事故根源，解除对人身、设备安全的威胁;用一切可能的方法保持设备继续运行，以保证对用户的供电;尽快对已停电的用户恢复送电;调整电力系统的运行方式，使其恢复正常运行。事故时和事故后的联系汇报制度和汇报内容。电力系统的值班调度员领导各变电站值班人员处理系统发生的事故，事故时，发生事故的变电站值班人员应将有关情况及时报告管辖值班调度员、分公司调度、站长。调度员则根据汇报的情况判断分析，做出事故处理决定，下达命令。值班人员的汇报必须做到及时、全面、准确。误报和漏报，会对处理事故造成不良后果。紧急情况可先处理后汇报。如果事故时变电站与调度联系中断，则值班人员按规程规定处理事故，通讯恢复后应立即将事故情况和处理过程详细汇报。并应做好事做记录。

**精选万能实习工作总结范文(4)**

转眼间，一年的见习期已经接近尾声，回头想想这一年的工作，不禁有很多感触……

刚刚进所的时候，所里为我们新进人员安排了十天的入职培训，这期间大家都相处得愉快，每天的课程就是所领导和各部门领导向我们介绍所里的主要情况、业务范围及规章制度等等，让我们对工作环境有个简要的认识。我觉得这里的每位同事都很好相处，我们有不明白的地方他们都会耐心地讲解，领导也很通情达理，对新进员工都很照顾。

培训期结束以后就是正式上岗的时间了，我要接手的工作是刚刚合并入所的环测站的总账会计工作。刚开始一切都很陌生，在学校只学得到有用的知识，但是实际的操作，工作的流程，几乎都要从头学起。所里为我们每位新进员工都制定了师徒帮带计划，我的师傅是我们的王处长，她在工作方面对我严格要求，会时常督促我尽快完成手上的工作，并且要高质量的完成;在生活方面对我关爱有加，常常关心我一个人在上海过得习不习惯，能不能适应。同事们对我也都很耐心，我有不懂不会的问题就会问他们，他们都会很认真地教我。在工作和生活上孙总对我的帮助也是很大的，他常常鼓励我有什么工作上的建议就大胆提出来，生活上的困难也要说出来，所里都会尽力去解决的。

在这一年里，工作方面我有了很大的进步，已经能独立处理环测站的日常财务事项及各类报表，八院布置下来的任务和指标也能尽力完成。和其他横向部门的沟通也很顺畅，也可以向他们提供可靠的财务数据，协助他们的工作。我还同时掌握了手工账系统和浪潮财务信息系统的操作，还有事业单位和企业的会计制度和财务处理，并能完成两家单位的合并财务报表工作，这对于刚刚毕业一年的我来说是一个很大的挑战。还记得当时为了做出合并报表，翻了很多教材，也打了很多电话咨询老师和同学，终于在审计老师的指导下完成了工作。

在做好本职工作的同时，我还担任了部门的6s管理员，航天会计学会的通讯员，并且参加了八院的风采之星比赛，这些工作又让我对所和院的情况有了更进一步了解，并且丰富了我的生活。同时，我利用业余时间，继续巩固自己的专业知识，并通过了注册会计师的财务管理科目考试，这对我的努力也是一种肯定。

这个工作岗位给了我新的起点和新的挑战，我决心再接再厉，要以“细”为起点，改正我的粗心，做到细致入微，对每一岗位、部门的每一项具体的业务都认真对待。这一年在我的人生道路上是不可或缺的宝贵经验，在这里要真心的感谢帮助我和关心我的每一位领导和同事，希望我在今后会有更大的进步，会做到更好。

**精选万能实习工作总结范文(5)**

通过一个月的交接让我学会了一些皮毛。在我的工作职责里，我学会了开票通知与货款申请：核销单的收发登记：打报关资料与商检资料：配仓：以及上周刚学会了做shinyei、brecon、heinz、charles四个客人的交单资料。做了几份下来，感觉自己还可以，虽然有时候还会有一些小问题出现。但是相信这些都可以克服。其实做单证工作可以举一反三，像交单的时候，有很多都是在重复着估填空题。但是却不能掉以轻心。因为做单证最难与最需要的就是细心。有时候会感到心有余而力不足，明明已经很小心，却最终还会出错。小到给伙伴带来不必要的麻烦，大到给公司造成不必要的损失。但是我还是相信熟能生巧，让时间来证明。面对烦琐的工作，如何把自己的工作安排得条理化，这一点对于工作有序进行很关键。因为到目前为止，我对工作还没有完全把握好事情的轻重，在工作的时候会略显被动。只是接到什么做什么。还有一点就是工作时在保证质量的同时，还要有效率。现在对于我来说还是有难度的，就好像是鱼与熊掌不能兼得一样的道理。但是我会使两者达到一个平衡点。

另外，我个人其实是很注重开心工作这一原则。但是在实际工作中面对如此大的压力，有时也会稍微情绪化，这一点很不应该，也有待提高。虽然到目前为止还存在一些问题，但我会坚持到底，在自己的岗位上做好每件事，实现自己的价值。与此同时，同样期望得到大家的肯定与认可。这样我才会有工作的激情，才会有工作的动力。

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！