# 毕业生实习工作总结可参考

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-04-09

*毕业生实习工作总结可参考20\_实习使大学生增加社会阅历，积累工作经验。社会阅历和工作经验是职业场中的决定因素，下面是小编为大家整理的毕业生实习工作总结可参考，仅供参考，喜欢可以收藏与分享哟!毕业生实习工作总结1时光流逝，转眼间，充实而有紧张...*

毕业生实习工作总结可参考20\_

实习使大学生增加社会阅历，积累工作经验。社会阅历和工作经验是职业场中的决定因素，下面是小编为大家整理的毕业生实习工作总结可参考，仅供参考，喜欢可以收藏与分享哟!

**毕业生实习工作总结1**

时光流逝，转眼间，充实而有紧张的实习期即将过去。首先，要感谢莎茜给予的这个工作机会，我认为这是我人生一个新的起点。其次，要感谢同事们细致热情且毫无保留的将他们宝贵的工作经验传授与我，使我受益匪浅。在实习期的三个月里，我的工作主要分为三个阶段。

第一个阶段：熟悉公司各部门工作职能，熟悉公司产品以及服务实操，熟悉武汉地区门店环境、状况、以及门店管理的流程。

第二个阶段：学习营运部业务流程、营运部与各职能部门业务衔接、地区报告流转等。以及了解北京、浙江地区状况，门店人员、业绩状况。

第三个阶段：在祝总的指导下，了解地区具体事务。包括门店调整、业绩盯对、人员状况了解、地区月度计划等。并逐步参与地区具体事务。

在这三个阶段里，有幸得到祝总的亲自指导、亲身示范，使我能够迅速的进入工作状态、完成每个阶段的学习目标。并逐步参与具体事务，在具体实践中，不断积累经验，学习处理问题的方式方法技巧。当然，在实践中，也暴露出一些错误和缺点。

实习期主要工作小结：

1、了解门店经营状况以及门店营运知识。三个月时间里，在武汉地区、江苏无锡、南京地区，北京地区、浙江地区巡店，一共45家。基本上对相关地区门店经营状况、位置环境、团队状况做到了初

步了解。为以后处理门店事务奠定了一定的基础。

2、对公司主要几个规格产品，价格、效果、使用步骤、推荐要点等做到了基本的了解。对手足护理服务流程、实操等，做到了基本的了解。对公司相关产品编码、代码、以及常规的促销活动，做到了基本的了解。

3、逐步接手北京、浙江地区营运事务。北京地区出差三天，浙江地区分两次，一共出差25天。对两个地区的门店状况、人员状况，有了一个大概的了解。在此期间，完成北京地区门店撤店2家。浙江地区撤店4家。初步完成公司关于两个地区撤店规划。

4、浙江地区业绩盯对、以及门店、人员调整等具体事务。11月份和12月份，分两次到浙江地区出差。11月份，完成月度计划79、3%，业绩进度排全国第四。撤店3家(撤店流程进行中)，浙江地区保留门店9家。宁波市区三家店人员调整基本到位，江东店新任大店长一人、新任老师一人。江东店和国购店实现人员并店。

5、完成浙江地区团购活动、会员管理制度的调整等工作。申请团购活动并执行。目前大众点评网和美团网一共团购49份。会员管理制度，会员的梳理、建立电子档案(推行中)，微信平台的建立，强化与会员的互动联系。目前平台吸纳会员100多人。

6、对12月份双节活动、12月份业绩主抓要点，春节之前门店一线员工缺编情况的摸排等事务的监督指导。12月份双节活动和业绩主抓要点，每名店长和一线人员对公司销售计划的分解、活动内容、业绩主抓要点，做到了然于胸，并清楚实施步骤。节前门店一线员工

缺编状况提前了解，做好预案。

在具体事务的实践中，个人也暴露出一些问题和缺点，主要体现在一下几个方面：

1，对公司业务知识不太熟悉。如总部一些促销安排，地区在执行过程的疑问不能很及时、完整的的给予指导。对公司培训制度没有了解清楚，而使培训效果没有达到预期目标等。

2，实习期间，在地区实行的一些政策措施，没有及时和上级领导沟通，致使一些政策不符合公司的发展导向，也违反了公司流程。予以实施后再行纠正，给予地区门店造成了一些负担。

3，在对地区的指导和具体事务的掌控，方式方法均有不当之处，致使地区执行力度欠缺。而又缺乏及时的监督检查，有些方案没有得到地区强有力的执行，也没有达到预期的效果。

4，在处理地区具体事务时，和总部其他部门的协调沟通不及时，致使部分事务拖沓。没有更快的给予地区回复反馈，影响了地区的工作效率。

5，在部分事情上，有畏难情绪。目标感和执行力都有欠缺。从而使很多事情停留在纸面，没有得到贯彻执行。在心态上，也没有及时调整，对困难的事情没有及时和公司和上级反馈和沟通、以及争取地区的理解和支持。

关于工作中的不足和缺点，很感谢公司各位同事以及领导的理解和指导。这让我有了正视自身不足的勇气和方法。在下一步工作中，

我将竭力做到：

1，做好时间管理，提升执行力。将事情轻重缓急进行分类，并严格控制每项事务的完成时间，在时间节点内完成本职工作。提升执行力和工作效率。

2，加强自身学习，包括业务知识的学习和自身素质能力水平的提升。多在工作中总结经验教训，虚心向同事、领导请教方式方法，多了解行业发展趋势和企业发展形势

3，做好和地区主管、员工的沟通协调。争取地区理解和支持，了解他们的困难和问题，做好后勤服务，做好方法指导，做好监督检查。

4，严格要求自己。在遵守公司规章制度、工作流程方面，要为地区做好榜样。在工作效率上，要不断的改进工作方式方法，努力使工作效率最优执行。在工作态度上，要排除畏难情绪，排除消极懈怠情绪，以积极的态度和正确的方法，去面对一切困难。

**毕业生实习工作总结2**

一、毕业实习

1、目的：学生通过几年的基础课、专业基础课和专业课的系统学习后，应通过直接参加生产实践或深入到生产第一线获得实际生产操作的锻炼，其一是为巩固并加深对已学过的理论知识的理解;其二是为下一阶段的毕业设计作好调研准备;其三是在社会实践中继续对学生进行劳动教育，使其了解国情、学习劳动人民的优秀品质、培养热爱劳动、深入实践、勤奋钻研、关心集体的良好作风。

2、实习时间3—4周

3、实习内容

(1)了解计算机系统生产过程

(2)了解常用控制设备的使用及控制方法

(3)了解计算机辅助设备的生产过程

(4)熟悉计算机系统的各种开发软件

(4)参观典型的企事业单位，了解计算机及网络的不同应用

(5)了解计算机学科前沿技术的发展

4、实习要求

(1)自觉遵守纪律，切实注意安全，认真参加实习，每到一个单位必须遵守该单位的规章制度。

(2)虚心向工程技术人员学习，走理论与实际相结合的道路。

(3)学生按教师指定的实习单位，熟悉实际操作，做好实习笔记。

(4)实习结束，交毕业实习报告一份。

5、实习报告的内容与要求

实习结束后，学生必须以现场观察了解到的情况与现场为基础，系统地整理出一份实习报告。要求重点突出、条理清楚，语言通畅、字迹工整、全面真实反映出实习的所见与收获。由于实习报告是评定成绩的主要依据之一，又是学生将零散的实习收获加以整理的重要手段，每个学生都必须重视并认真撰写，且不可敷衍了事。

实习报告的内容主要有：

(1)活动发生的时间、地点、名称、过程及进行这项活动的目的。

(2)活动中所见所用到的设备及单位生产介绍：包括原理、工艺过程、控制要求、如何实现、性能评价、技术展望等内容。这些是整个实习报告的核心内容，当实习过程活动较多时，实习报告内容的选材亦有所侧重，主要侧重在毕业课题所涉及的范围内，重点介绍与本专业有关且与毕业设计课题有关的而且自己感受最深的东西。

(3)实习中所用到的软件介绍

(4)实习的`主要收获及建议

(5)指导教师特别指定的内容。

6、实习成绩与考核办法

(1)指导教师具体全权指挥实习过程，对严重违反实习纪律、造成严重事故的学生，指导教师有权中止该生的实习过程，实习成绩以不及格记载。

(2)没有完成实习全过程或没有书写实习报告的学生，实习成绩以不及格记载。

(3)正常完成实习的学生，其成绩按三个方面的情况综合评定：

(a)学生在实习期间的表现

(b)现场记录

(c)实习报告

采用五级记分制记载学生毕业实习成绩

二、毕业设计

1、毕业设计的目的

毕业设计是教学计划中的最后一个重要的教学环节，也是对其它教学环节的继续、深化、补充和检验;是培养学生创新思维、加强动手能力培养的教学活动;其目的是培养学生综合运用所学的基础理论、专业知识和掌握基本技能、创造性地分析和解决实际问题的能力;培养学生严肃认真的科学态度和严谨求实的工作作风;促进学生科学的智能结构的形成和综合素质的全面提高。对于计算机专业的学生要学会编制应用软件的方法和处理软件设计的思想以及计算机硬件接口的线路设计的处理方法，为学生走出校门，走向社会实现自身价值打下基础。

2、毕业设计的选题范围

毕业设计的选题原则：课题符合本专业培养目标及教学基本的要求，能使学生受到比较全面的锻炼;课题尽量结合生产、科研和社会的需要，以加强学生的责任感、紧迫感和经济观点。

毕业设计课题范围：围绕计算机科学技术在各行各业中的应用来确定课题内容和课题量。通常有：应用软件设计，包括数据库管理系统设计、网络教学课件的编制、网页设计技术实现、计算机图像处理研究、计算机网络技术与应用等内容;计算机控制技术(接口控制)实现设计，它包括硬件线路设计，模/数转换技术实现设计、控制线路与计算机接口设计等;局域网的组建方案设计及其实施。

3、毕业设计步骤

(1)学生根据自己的意向选择一个自己感兴趣的课题，由教师审定;或由教师指定一个课题作为该学生参加毕业设计的选题。

(2)由指导教师指定课题任务书和完成课题任务时间表，学生应仔细阅读毕业设计任务书，清楚地了解课题的研究内容、完成工作量、完成的时间及一些具体要求。并与教师一起共同制定的设计计划。

(3)查阅和收集与课题有关的科技资料，了解国内外最新动态，按要求完成资料检索提纲，逐步形成课题的技术可行性方案。

(4)走向社会进行实行考察，并对课题的经济可行性进行分析。

(5)写出开题报告，提交给指导教师审查批准后，进行下一步。

开题报告的内容有：

课题的任务，来源及完成课题后应达到的目的;课题应采取的方法、策略及研究意义;完成该课题的经济可行性和技术可行性;总体设计方案及设计思想;方案中的难点及解决的方法：方案中采用的新技术等，以简明的形式书写出来。(注：开题报告即为可行性研究报告)

(6)进行总体设计和详细设计此阶段的优劣直接影响着设计质量，应认真对待，总体设计和详细设计的结果应产生出数据流图、程序控制流程图、数据库等资料。

(7)数据库设计(若无数据库，此步可省略)数据库设计用来确定软件系统中使用了几个数据库，每个数据库由哪些字段组成，并确定好数据库段的名称、类型、字段长度等内容，并确定好主关键字用来建立库间联系。

(8)进行用户界面设计用户界面的好坏直接影响着软件的使用寿命，具有友好的用户界面是软件设计的一个起码要求。在用户界面设计时应做到：输入数据界面应清晰，输入数据尽量单一简单;输出信息界面应美观，使用的计算机专业术语要规范、标准化;尽量拥有HELP帮助功能。

(9)程序编码将上面设计出的程序流程图按选定的高级语言或数据库管理系统编写出程序，并送入计算机，形成源代码。

(10)程序调试和联调作为一个人完成的小课题，通过调试修改代码中的错误或设计中的错误，完成课题任务的要求;作为由几个人共同完成的大课题，必须先完成各自部分的调试，没有问题后，再将各自完成的子课题集中联调，发现并改正错误。

(11)测试运行设计几组测试用例，检查软件是否达到预期结果，并运行。(注：此步可以与上一步一起进行)

(12)撰写论文学生应按学校统一规范要求正确撰写、装订毕业设计论文(毕业设计说明书)。整篇论文字数在1万字左右，(专科学生2/3左右)论文内容应包括：在设计过程中整理的文字资料：可行性报告、总体设计、详细设计资料、数据流图、程序流图、数据字典、数据库结构设计输入、输出的屏幕格式设计等，及用户使用说明书、自己在设计中的体会、使用了何种创新技术等等内容。具体指导见附件。

(13)将源程序代码、毕业设计论文等相关资料交指导教师审阅。

三、毕业答辩

毕业答辩与评定成绩是对毕业设计进行全面检查、考核的一个必不可少的，因此，所有参加毕业设计的学生在完成毕业设计任务后，应参加毕业答辩，否则不予评定成绩。

1、答辩准备学生在完成毕业设计任务后，书面提了答辩申请;并整理答辩提纲，掌握好答辩的时间与地点。

2、答辩分两步进行

首先由答辩人自己阐述设计过程和设计思想、过程、做法，以自己在设计中最重要或最有收获或最关键的问题进行清晰、准确讲述出来，时间一般为15~20分钟。

其次由答辩小组的老师根据答辩人的阐述和毕业设计论文内容提出问题，请答辩人作进一步阐述。

采用五级记分制记载学生毕业设计成绩

**毕业生实习工作总结3**

通过一周的认识性实习，我初步的的了解了房屋的构造组成、构造原理及构造方法。进一步提高对建筑文化、建筑知识以及建筑施工、建筑材料的认识，巩固和扩大所学理论知识，提高学习积极性。

下面就实习与理论知识结合及得到的收获做一些总结

一、结构形式：

当今的建筑主要采用的是框架结构或者是框架剪力墙结构，砖混结构也采用但用的比较少。我们所参观的两个施工工地都采用的是框架———剪力结构。它是框架结构和剪力墙结构两种体系的结合，吸取了各自的长处，既能为建筑平面布置提供较大的使用空间，又具有良好的抗侧力性能。这种结构是在框架结构中布置一定数量的剪力墙，构成灵活自由的使用空间，满足不同建筑功能的要求，同样又有足够的剪力墙，有相当大的刚度，框剪结构的受力特点，是由框架和剪力墙结构两种不同的抗侧力结构组成的新的受力形式，所以它的框架不同于纯框架结构中的框架，剪力墙在框剪结构中也不同于剪力墙结构中的剪力墙。

在砖混结构设计中，为了加强建筑物的空间刚度和整体性，使建筑物在地震中避免或减轻破坏，根据抗震规范，我们设置一定数量的圈梁和构造柱，来增强和提高建筑物的抗拉、抗裂性能构造柱的设置位置的规定：规范规定无论房屋的层数和地震烈度是多少，均应在外墙四角、错层部位横墙与纵墙交界处、较大洞口两侧、大房间外墙和内横墙交接处楼梯间四角最好设置。上人屋面的女儿墙也应设置构造柱跨度比较大的梁，如果不设置墙垛或垫块，也应有构造柱。

而在框架剪力墙结构中，为了加强砌块隔墙的整体性，应在砌块隔墙的适当位置设置构造柱或圈梁，具体设置位置和砖混结构的一样。

二、施工缝、变形缝和后浇带施工缝：

受到施工工艺的限制，按计划中断施工而形成的接缝，被称为施工缝。混凝土结构由于分层浇筑，在本层混凝土与上一层混凝土之间形成的缝隙，就是最常见的施工缝。所以并不是真正意义上的缝，而应该是一个面。因混凝土先后浇注形成的结合面容易出现各种隐患及质量问题，因此，不同的结构工程对施工缝的处理都需要慎之又慎。

变形缝包括伸缩缝、沉降缝和防震缝。他们的作用是保证房屋在正常温度变化、基础不均匀沉降或地震时有一些自由伸缩，以防止墙体开裂，结构破坏。而后浇带是在高层建筑中来代替变形缝的做法。其做法是每30米到40米留一道缝宽为800毫米到1000毫米的缝隙暂时不浇注混凝土。缝中钢筋可采用搭接接头，等荷载差不多稳定时，一般是结构封顶两个月后再浇注混凝土。后浇带都是用于建筑长度大于50米的建筑。而当建筑长度小于50米时并且是框架结构，这时为了保证建筑物的整体性和一定的刚度，就的设置单元墙来增加建筑物的整体性和刚度沉降缝：为克服结构不均匀沉降而设置的缝。如上部结构各部分之间，因层数差异较大，或使用荷重相差较大;或因地基压缩性差异较大，等可能使地基发生不均匀沉降时，都需要设缝将结构分为几部分，使其每一部分的沉降比较均匀，避免在结构中产生额外的应力，该缝就是“沉降缝”、须从基础到上部结构完全分开伸缩缝：若建筑物平面尺寸过长，因热胀冷缩的缘故，可能导致在结构中产生过大的温度应力，需在结构一定长度位置设缝将建筑分成几部分，该缝即为温度缝。对不同的结构体系，伸缩缝间的距离不同，我国现行规范《混凝土结构设计规范》对此有专门规定。伸缩缝在基础可不断开;抗震缝：为使建筑物较规则，以期有利于结构抗震而设置的缝，基础可不断开。

**毕业生实习工作总结4**

实习二个月多月了。这是我人生中弥足珍贵的一段经历。在这段时间里各级领导在工作上给予了我极大的帮助，在生活上给予了我极大的关照。领导们对工作的踏实、认真，深深震撼了我，让我懂得了何谓“宝剑锋从磨砺出”。在对领导肃然起敬的同时，也为我的毛躁和急功近利感到惭愧。

在这二个月的时间里，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，我自己的努力下，已经能胜任一些工作，现将这段时间我的实习工作总结如下：

一、通过学习和日常工作积累使我对资料整理和收发有了一定的认识。

收集保存好指挥部、及相关部门下发的文件和会议文件工作,并把原来没有具体整理的文件按类别整理好放入文件盒内。

做好各类文件、图纸的下发、传阅及传递工作并将文件原件存档。根据项目部规定，对文件进行相关部门的下发、传阅、传递，接收部门在文件原件上进行签字确认，并将文件原件存档。工程资料应认真填写，字绩工整，装订整齐,一看一目了然,以便以后检查及归档带来方便。

为了不使自己工作少项、漏项，我总结了一个文件填写流程：

1.通读文件，了解大致内容。

2.填写相应文件夹中的收文本。

3.打印、填写面单并写好有效清单。

4.请示崔姐，完成面单。

5.呈交领导阅示，等待回复。

6.填写相应的文件盒内卷内目录，收纳好原件

7.按领导要求下发文件，认真填写好发文本。

整个工序完成有一定的间隔时段，期间要知道文件的去处，保证原件的回收工作。

二、遵守各项规章制度，认真工作，使自己素养不断得到提高。

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。在这二个月的时间里，我遵守公司的各项规章制度，努力做好本职业工作，认真地完成好领导交与的每一项任务，认真履行职责，平时工作中不断提升自己的团队合作精神，和业务素质。

三、认真学习岗位职能知识，勤学勤问。

初出学校的我，对工作的认识是狭隘的。有很多工作是之前完全没有接触过的，需要我去不断地学习与磨练，同时也要快速的适应项目部的工作方式和工作节奏。自己不懂的问提和拿不准的事情，一定要的勤学、勤问，尽快的了解掌握相关的知识和标准。

四、认真听取指导改进不足。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”初读此句时了解的不过是它的字面意思，然而就在这补偿的实习后我不仅真正的明白了它的意义，更深切体会到它的内涵。虽然来到项目部近二个月，但对整个工程的了解还不透彻，到施工现场的机会不多，对各项的分工工作还没有形成系统的、完整的认识。随着对项目部和工作的进一步熟悉，我也希望领导今后多指派我更多的工作，我觉得多做一些工作更能体现自己的人生价值。“业精于勤而荒于嬉”，在以后的工作中我要不断学习业务知识，通过多看、多问、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。学无止境，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种知识，并用于指导实践。

感谢和项目部领导给了我这次实习机会，通过这次实习使我的理论知识与实践相结合，从根本上提高了综合素质，不再是纸上谈兵。同时我的人生观和价值观也发生了一些变化，渐进成熟。感谢领导对我的关照与爱护，使我更好的融入了项目部这个大家庭，更快的适应了工作。感谢所有同事，您们的兢兢业业、认真踏实是我的学习的榜样，能与大家共事是我莫大的荣幸!在今后工作中，要努力当好领导的左膀右臂，把自己的工作做的更加的扎实，为的发展贡献自己的一份力量!

**毕业生实习工作总结5**

在短暂的实践生活中，使我们结识了不少志同道合的朋友，他们大多也是假期打工的大学生和刚刚从高中毕业的高中生。其中，有几个在一起工作的员工给了我很大的帮助，在陌生的环境里给了我很大的鼓励和温暖，我从心底里很感谢他们。

这次实践让给我感受到社会上有很多的工作种类，即使在同一个工作环境中，大家也各有分工，井然有序。但是我们正好可以借此机会锻炼自己的吃苦耐劳的毅力和对工作中突发事件的处理能力。

只有在经历的实践之后，才发觉每分工作都有它的酸甜苦辣，也只有努力坚持才能获得最后的成功。通过这次实训，我深深感受到读书的重要性，要想获得好的工作，就要有丰富的知识和实干的能力。我现在要好好的珍惜在学校的学习机会，为以后步入社会积累更多的知识与技能，为了自己的将来要更加努力的学习。

这次实习虽然仅有短短的一个月，但也却让我受益匪浅。在这仅有的30天里，我学会了如何礼貌的对待每一位客人，同时也学会了如何恰当的处理同事之间的关系，也让我明白了社会不是我想的那么简单，你想在学校可以随意妄为，在客人面前我们要想着为客人服务的宗旨，在领导面前要深知服从命令的任务。我觉得这次的实习是很有必要的，既可以让同学们磨练一下意志，增长一些知识，也可以改掉同学的一些坏毛病坏习惯，为以后走向工作岗位奠定的了基础。作为职业类学院，这样的实习机会应该大大加强，让每个同学都能提早的适应社会，真正的走上社会。

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！