# 毕业生实习工作总结参照

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2025-04-05

*毕业生实习工作总结参照20\_实习的目的因人而异，可以千差万别，而你实习的真正目的也只有自己才最清楚。下面是小编为大家整理的毕业生实习工作总结参照，仅供参考，喜欢可以收藏与分享哟!毕业生实习工作总结1在这短短一个月时间里，我学到了很多在课堂上...*

毕业生实习工作总结参照20\_

实习的目的因人而异，可以千差万别，而你实习的真正目的也只有自己才最清楚。下面是小编为大家整理的毕业生实习工作总结参照，仅供参考，喜欢可以收藏与分享哟!

**毕业生实习工作总结1**

在这短短一个月时间里，我学到了很多在课堂上学不到的东西感觉受益非浅，仿佛自我一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的好处。时间的宝贵人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的只要勇敢去应对人生中的每个驿站，同时在这工作学到了很多很多，懂得了以前只是感性认知的道理到在实践中上升为理性认知，在和不一样的人一齐工作时慢慢的找到自我的缺点与借鉴别人的优点，深深懂得了团队合作的重要性，1+1大于2的道理、也懂得了既然选取一个工作就不计收获的把它做到自我的最好，不要怕吃苦，也懂了不要抱怨生活什么，生活中一切都是公平的，吃亏一向都是福!

透过这次实训，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自我动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。在实训中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

在这次实训中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做任务的潜力，提高了独立思考问题、自我动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

**毕业生实习工作总结2**

这为期三周的实习让我收获不少，特别是在超市实习期间。以前在学校学习的时候，总觉得出来工作才好玩，在学校里实在是太枯燥无聊了。可现在工作了，才知道其实在学校是件多么舒服的事。工作实在是太累了，而且承受的压力比学校的多的多。

另外在学校学到的东西也是很有用的。课长说他们现在也要进行培训考试，他们要学经营管理，过段时间他们还得考试，说他们考毛利润，平均销售额计算公式等，还问我会不会，有没有学过。

还有我觉得做事都要谨小慎微，不要因为事情简单而掉以轻心。也明白了我们现在的处境并不是很理想，应该有危机感。常听别人说社会跟校园是两个截然不同的世界，当时不理解之间到底有什么不同，经过这次亲身经历，的确明白了其中的差异。

刚刚到这个新的五个月的实习生活，十分感谢公司对我提供的帮助。能够拥有这样的经历，无论是对现在的自己还是将来的自己都是有所裨益的，感觉自己真的是很幸运。

我们品牌公司一直坚持“以人为本”的企业经营原则：为科研开发，市场营销，经营管理等领域的高素质人才创造宽松的环境;注重基层员工业务素质的培训，以“加强责任管理，提高品牌意识”为宗旨对员工进行培训。通过对员工的有效激励来充分发挥他们的主动性、积极性和创造性，以最大限度地挖掘员工的潜能，来更好的实现个人目标和企业目标的契合。公司主营产品或服务：保健品;化妆品;护肤品;洗发水;洗面奶;香水;花露水;口红等。这公司的经营理念是：质量和服务是经营的重中之重、把顾客放在第一位。由于有良好的质量加服务，本公司已建立了良好的业务关系。

当然，在这五个多月的实习过程中，我在门店里遇到过许许多多的工作问题。这些问题同事们和指导老师都一一的为我解决。例如：店长教会了我“三米原则”就是说在顾客距离自己还有三米远的时候就可以和顾客打招呼，微笑，目光接触。主动与顾客打招呼。应注意：

a、顾客的表情和反应，察言观色。

b、提问要谨慎，切忌涉及到个人隐私。

c、与顾客交流的距离，不宜过近也不宜过远。正确的距离是一米五左右，也是我们常说的社交距离。

在此过程中，我学会了很多东西，也交了很多社会上知心的朋友，实实在在的运用了自己在学校学习的管理理论，并在实践中，重新的把理论了解了一遍。

在此期间，收到店里其他员工的热心帮助和细心教导，并成为佛山完美专卖店的一份子，个人得业绩也随着工作时间的推移渐渐地增长。十分感谢公司对我提供的帮助，能够拥有这样的经历，无论是对现在的自己还是将来的自己都是有所裨益的，感觉自己真的是很幸运。在这里，我能够有机会通过实践来加深自己对完美产品的专业知识，学会了如何合理的把所学的知识运用于实际操作中，让我充分的体会到团队协作的必要性，磨练了自身的意志，得到了真正的锻炼。学到了许多为人处世的道理与方法，学会了和善待人，也学会了时刻勉励自己，使自己始终保持自强不息的良好心态!这也让我明白了许多事情，了解到生存的艰辛，工作的辛苦，端正了自己以前那种不珍惜别人劳动的不良心态，也明白了社会的复杂和多样性。为了能更加了解社会，适应社会，融入社会，我们要不断地学习新的知识，在实践中合理的将其运用，不断地提高自己的素质，锻炼自己的能力，使自己在激烈的竞争中立于不败之地，希望以后的日子再接再励。

此时此刻;即将面临毕业，最深切的感受就是，无论从何处起步，无论具体从事哪种工作，认真细致和踏实的工作态度才是成功的基础。环境中的时候，真的很不适应，每天的工作，真的觉得很累而且很无趣。可随着时间慢慢的过去，我觉得如果要适应这个社会，必须要克服许许多多的困难，而且要试着改变自己，使自己能够融入这个残酷的社会中去。这也为我们下学期找工作提供了很好的参考和经验。

**毕业生实习工作总结3**

一、关于实习公司

我所实习的\_\_集团股份有限公司简称\_\_集团，始创于1984年，是国家工商总局核准的全国性、无区域、跨行业、现代化的著名大型服装企业集团。主导产品\_\_西服年销量居全国第一。西服国内市场综合占有率排名第二，公司通过iso9002国际质量体系认证和iso14001国际环境管理体系认证。“\_\_”现为美国、法国、意大利、俄罗斯、日本等20多个国家的注册商标，为中国驰名商标、中国名牌。集团旗下已有品牌：“\_\_(男装)”“\"romon”(女装)“luoguan”(罗冠)“xlms”\_\_集团通过\_\_品牌oem模式与国际大企业集团强强合作，加快国际化步伐，进而成为挤身世界著名服装品牌企业的行列。

二、实习的内容

由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的北方区经理刘总带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在刘总的热心指导下，我依次对公司的基本产品、产业结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的管理理论知识以及信息管理的相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对宁波服装企业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是与华北区分公司的联系，统计每周的销售情况，还有参与了公司春夏、秋冬产品的发布、订货会。\_\_的春夏、秋冬产品订货会是公司的重要活动，决定了公司春夏、秋冬产品的区域性分配情况，以及每个分公司能够上架的物品情况。为了扩大公司对分公司的控制力，公司将每年的订货——生产——发货机制改为了，市场调研—生产——分配机制，加强了公司对终端市场卖场的控制力。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

三、实习的提高与收获

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们一次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进\_\_开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与企业市场调查、产品跟踪、产品销售、以及对企业的各种产品的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获。主要有四个方面。一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是一些学生在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业后的正式工作作好了准备。

四、实习后的转变总结创新。

通过实习，我对我国服装行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢?要买房子，要买。车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样一句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单?他所追求的是能呼风唤雨!”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗?“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题!”档次?什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵!从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分!就像我们\_\_的一句广告词：细节中，见真章，的确\_\_的成功并非偶然，能让我学习的东西远非两个月就可以的。毕业后我即将成为一个真正的\_\_人，希望那时我能以实习所学，更好的融入公司的体系，为\_\_的前进做出自己的贡献。

**毕业生实习工作总结4**

从7月13日开始,截至8月30日，我在南方日报东莞站实习了45天。我的专业是小学英语教育，但来到报社实习做文字记者，我并不觉得矛盾，反而发现两者有许多共性。比如，教育是一种传播，新闻也是一种传播。搞教育要因材施教，考虑受教育者的身心发展特点;做新闻也要“因材施教”，搞党报的时刻记着自己在对党和领导说话，办都市报的总想着老百姓关注什么。

45天，洗去了我的书生意气。新闻对我而言已不再是纯粹的文字功夫，而是对社会现实的记录和反映。新闻有地域之分;新闻人有国界之分;新闻机构不可能不考虑公共利益、民族利益和社会影响。从新闻线索的获取，到根据报纸的定位和风格判断新闻价值，再到采写编评，每个环节都要考虑周全。

但是，作为一名实习记者，我考虑更多的是如何写好新闻。令我感受更深的是，如果没有博尔特般的行动速度，就赶不上日报的出版进度;如果新闻敏感性不强，就会因错失新闻而捶胸顿足;如果没有驾轻就熟的采访技巧，就算找到了知情人，也可能无功而返;如果社会经验和阅读经验不足，就会影响记者的创造力。

截至8月24日，我发表了28篇文章，近4万字，涉猎了许多题材，如现象、会议、报料等。会议现场我跑了许多次，如东莞拟增加出租车听证会、特约研究员会议等，慢慢跳出了对会议的肤浅认识，即某某单位召集某某人在某某地就某某事开某某会，然后打个腹稿，在会议消息主体部分写上某某领导说，或某某与会人说。

工作后跟会，我会先把工具箱备好——若干支不同颜色的笔、笔记本、录音笔、名片、笔记本电脑等——然后思考为什么突然召开这次会议，发生什么事情了，会议中有哪些新闻，新闻背后有没有新闻。一方面，我会尽量搜集全面的新闻材料，另一方面，写作时根据事实本身，采用最优处理方法。这种工作模式或许有些理想化和完美主义，但是记者的大脑每天都在激荡，不就是为了做好新闻吗?

除了会议新闻，这些日子还接触了现象报道，如《公路绿化树过高竟引来车祸?》、《买本杂志真的好难》、《暑期学生打工频遇陷阱》等。

现象报道曾一度令我倍感头疼，因为我不单无法像报道会议一样轻易获知何时何地何人做了何事，还时常怀疑它的真实性。如在采写《酒店影楼不抢“七夕”蛋糕》一文时，我拨打了几个酒店和影楼的电话了解“七夕”和“九九”婚宴和婚纱摄影预订的情况。最后发现，这些酒店影楼并不重视这两个传统节日。当段老师打上“酒店影楼不抢lsquo;七夕rsquo;蛋糕”的标题时，我立马困惑了。因为我觉得它的真实性是模糊而不严谨的。东莞可能有上百家酒店影楼，而我只采访了不到十家，这可能只是局部事实，而非整体事实。没有任何一个权威的调查告诉我，酒店影楼真不抢。随后，在与段老师的交谈中，我第一次认识了微观真实和宏观真实，也更坚信新闻真实性是做一切新闻的出发点。

当然，在实习中，我发现自己读的书太少了，社会经验太浅了，采写编过程留下了一些遗憾。比如，跑报料新闻时，一次遇到珠宝店盗窃事件，我像一艘航行的船迷失在茫茫的雾海中，四周围找知情人，最后得到的是残缺的事实。

这次实习让我增长了业务知识，体会到了新闻采编的艰辛，自己的新闻敏感性和社会责任感都有了很大的提高。我真心的感谢报社的每一位前辈，尤其是带我的郭老师，曾指导和帮助过我的马老师、谭老师、欧老师、段老师、刘老师等。这段难得的经历，让我看到了今后的奋斗目标，必将充实我今后的人生。

**毕业生实习工作总结5**

一、实习的主要内容。

我经过在商业学校的两年学习充分认识到实践的重要性，与家人商议决定外出到\_\_酒店实习，学习东北菜加强理论知识与实践经验，我在后厨，是一个打荷的，大致是切小料、摆盘、雕刻、保证菜品的美观与卫生。

二、实习中的工作表现。

上班时积极工作，尽量让菜品美观，没有菜时到砧板练练刀工，上灶台练练翻勺，保持乐观向上的心态。我们下午两点时会下班休息三个小时，那时我会到书店，翻阅一下书籍，增长一下见闻。与同事相处关系还算融洽，(毕竟别人什么想法我也不知道，呵呵)结交了几个好兄弟，组建了一个和谐社团，每月发完工资的某天会一起吃饭，增进一下感情，放松心情，这样也更有利于工作。我们厨师长对我要求也不是很严格，一些事情也是对我以一种朋友之间的口吻谈话，他是我在\_\_酒店尊敬的人之一。单位的赵经理，对我也不错，整天笑呵呵的，不过他可能因为一些事请，认为我的脾气有一些暴躁，我自己也这么认为，我也尽量在改掉这个坏毛病。总的来说，我自己感觉我的表现应该是中等偏上吧!呵呵!

三、实习中的体会、收获，实习工作的认知、感想。

(1)经过在\_\_酒店短短一年的实习，我认识到了自己烹饪技艺，性格，工作经验的等等不足之处，并且在工作中逐步改进，相当于对我进行了一次深加工，回锅重新翻炒了一遍，使我变得更加成熟。我也深刻的体会到了父母工作的艰辛，也更加思念和热爱我的家乡。我在广州也认识了各种工种的各种人，热心助人的，埋头苦干的，口硬心软的，尖酸刻薄的，爱吹牛的等等，我与他们发生过争执，也有令我真情流露的，现在回想起来，往事一幕幕好似过眼云烟，大部分只是人生的过客，只有一小部分会令我埋藏在内心深处，永不忘怀!

(2)因为\_\_酒店经营的是东北菜，我本身也是东北人，这也就更加加深了我对东北菜的理解。东北菜是指在东北，包括黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古东部的烹饪菜系，东北菜的特点是价廉量大，用料广泛，火候足，滋味浓郁,以炖菜为主。我认为\_\_酒店应该把主食再加上一些粗粮，由于加工简单，粗粮中保存了许多细粮中没有的营养。比如，含碳水化合物比细粮要低，含膳食纤维较多，并且富含B族维生素，吃粗粮也成为了现在人的一种时尚。热菜应该在加上几个更加有东北特色的菜，如狗肉火锅，杀猪菜，关东煮，烤玉米。因为狗肉冬吃驱寒，夏吃避暑，滋补强身，延年益寿。杀猪菜，关东煮等，也是很久远，经过历史与大众考验的经久不衰的东北菜。

四，存在问题。

我在对待学习和工作的问题上还是不够积极，不能更好的投入到学习与工作中去。性格有一些易燥，不能以平常心面对一些问题。我会继续在外闯荡，并且加深我各方面的素质。我的第一个五年计划是，做到某家三酒店的主灶，并且有二十万可流动资金，为我下一个五年计划做奠基。

最后感谢\_\_市商业学校各位老师，就业办老师的帮助，感谢\_\_酒店能给我们提供这样难得的实习机会，在此祝愿\_\_酒店能够越办越好，学校越办越好。以上就是我此次一年社会实践的一些感受和想法，请领导审阅。

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！