# 202\_届毕业生顶岗实习总结

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-05-23

*20\_届毕业生顶岗实习个人总结7篇作为20\_届毕业生，顶岗实习提高了大家的动手动脑能力，也拓展了大家的人脉。下面是小编给大家带来的20\_届毕业生顶岗实习个人总结7篇，欢迎大家阅读转发!20\_届毕业生顶岗实习总结（精选篇1）几个月来，我虽然努...*

20\_届毕业生顶岗实习个人总结7篇

作为20\_届毕业生，顶岗实习提高了大家的动手动脑能力，也拓展了大家的人脉。下面是小编给大家带来的20\_届毕业生顶岗实习个人总结7篇，欢迎大家阅读转发!

**20\_届毕业生顶岗实习总结（精选篇1）**

几个月来，我虽然努力做了一些工作，但距离领导的要求还有不小差距，如理论水平、工作能力上还有待进一步提高，对软件技术岗位工作岗位还不够熟悉等等，这些问题，我决心在今后的工作和学习中努力加以改进和解决，使自己更好地做好本职工作。

针对实习期工作存在的不足和问题，在以后的工作中我打算做好以下几点：

1.做好实习期工作计划，继续加强对软件技术岗位工作岗位各种制度和业务的学习，做到全面深入的了解各种制度和业务。

2.以实践带学习全方位提高自己的工作能力。在注重学习的同时狠抓实践，在实践中利用所学知识用知识指导实践全方位的提高自己的工作能力和工作水平。

3.踏实做好本职工作。在以后的工作和学习中，我将以更加积极的工作态度更加热情的工作作风把自己的本职工作做好。在工作中任劳任怨力争“没有只有更好”。

**20\_届毕业生顶岗实习总结（精选篇2）**

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获也是丰硕的。这次的实习，所在公司主要是机械制造，而我负责的是关于机械加工图纸的整改和绘制。这次的实习经历让我对设计这个专业有了更加理性的认识和更深刻的体会。

通过这次的实习，我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。

所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。虽说大学文凭只是一块敲门砖，但是个人的综合素质却仍是你就业时的重要筹码。

首先是学习成绩，用人单位认为成绩的好坏从一定程度上说明了你学习能力的强弱，所以，学习成绩是他们非常看重的一点。因此，我们首先要学好自己的专业知识。其次，他们看重的就是我们的社会实践能力。这一点就要看我们平时的实际动手及操作能力。

**20\_届毕业生顶岗实习总结（精选篇3）**

在教学方面，我担任了\_\_中学\_\_个班的心理课，每个班每周一节课。心理学是我的专业，能够上自己的专业课，这是实习学校领导的信任和支持，更是我的幸运。实习期间，在没有课本的情况下，我展开了所在实习学校的心理课。针对不同年龄、不同阶段的学生特点，需要准备不同的上课内容。

在班主任工作方面，我担任了\_\_班的副班主任工作。作为副班主任，我积极配合班主任，开展了一系列主题班会及一些课外活动，收到了比较好的效果。在这期间，我也深深感到当一个好的班主任真的不容易，这半年的历练，使我收获颇多。

除了教学和班主任工作外，我还利用自己的专业优势，开展了一些个别的心理辅导。虽然这里没有特别正规的心理咨询室，但想要做的事便会坚持做下去。

半年的实习教师生涯，我体验了为人师表的艰辛与喜悦，也体验了初入社会的酸甜与苦辣，我在不知不觉中成长成熟。最后，我想感谢所有跟我这段实习生活相关的人们。感谢\_\_为我提供这样一个实习，并送来亲切的关怀，感谢\_\_老师跟我们一起走过这半年，感谢\_\_中学领导和老师们的支持关心，感谢亲爱的一起实习的姐妹们，感谢可爱的学生们。

**20\_届毕业生顶岗实习总结（精选篇4）**

这几个月下来的实习已经结束了，我现在是真的感觉非常的有进步，过去在学校的时候肯定没有这样的机会，所接触的东西是不一样的，我能够深深地体会到这一点，我希望那自己能够达到一个好的境界，实习虽然结束但是我也一直都在反省思考，在这方面我也是有非常多的进步的。

我非常感激，感激这次的实习给我带来的收获，我也是遇到了很多同事小伙伴，在工作当中遇到的问题经常回去请教，大家都是非常热情的给予帮助，我能够清楚的感受到这一点，有些事情还是需要让自己的做的更加细致，在这一点上面是觉得毋庸置疑的，实习也是我需要去进一步提高的，在实习当中我非常认真的在工作，解决好每一个的问题，我能够清楚的意识到自己这方面应该怎么去发展，虽然实习当中遇到了很多问题，但是我也是能够感受到这其中的一些重要的事情，实习让我获得了很多知识，也让我有了非常多的进步，在这方面是没有丝毫质疑的看，作为一名大学毕业生我真的是清楚的认识到了这一点，实习当中所接触的知识是非常多的，也是让我能够感受其中的一些乐趣。

我掌握了很多知识，对于自己的专业知识也是需要认真的去落实好的，不管以后是做什么事情都应该认真的一点，我对自己还是非常的有信心的，现在包括以后都是应该做好这些事情，我专业知识得到很大的提高，有些细节是需要督促好的，时刻都在提醒着自己，我对这一点是非常的有信心，在实习当中还是有非常多的事情要去落实好的，我能够清楚的意识到这些细节，我肯定会进一步加强自己能力，在毕业之际我需要有这样的一段经历去证明自己，这一点是毋庸置疑的，提高自身综合能力，实习已经结束了，我一定会提高精神继续努力的去完善好接下来的事情，毕业之后也是会遇到各种各样的职场问题，我都会努力的克服，让自己成为一名各方面优秀的人，感激这次的实习经历。

**20\_届毕业生顶岗实习总结（精选篇5）**

实习的这段时间我学习到了很多，接触了很多在学习的时候没有接触过的东西，现在我还是非常认可自己的能力的，这几个月下来我进步了很多，有些东西经过了很长一段时间的积累我都有了一定的收获，这就是实习给我带来的，在实习工作当中我一直都是不耻下问，我总是觉得有些事情需要主动的，去请教别人也是一种方式，现在我也是坚定的这么认为，我相信我的能力是可以做到这一点的，实习于我而言不仅仅是大学最后的一堂课，更加是我职场生涯的一个开始，对我的影响很大，我会继续保持着好的状态，一步步的去做好这些的，我相信我是能够让自己在未来的工作当中有一定的收获，保持一个好的心态，认真踏实的做好本职工作，有些事情还是需要用心的去做好的。

这次的实习让我成长进步了很多，我真的是感觉自己在能力上面提高了不少，在精神层次上面我也极尽升华，这于我而言还是非常重要的，我会进一步的处理好这些让自己有一个更好的状态迎接好接下来的生活与工作。

**20\_届毕业生顶岗实习总结（精选篇6）**

我的实习工作是一名办公室的文员，一开始做这份文员工作，我以为是一份比较文静的工作，很适合我的性格。但是当我真正接触了之后，我才发现这是一件需要多方面能力的工作。这并非是一件简单的文职工作，是需要我们去培养自己各方面的能力的，尤其是在处理事情这一块，要着重关注和重视。

当我刚开始进去的时候，我真的没有办法去适应，好在我有一位很温和的师傅，当我想放弃的时候，他告诉我坚持的重要性。性格内向，经验不足都是我的缺陷，所以我不能去逃避这样的问题，我应该更加积极地去面对。只有这样，才能去打败那个原本的自己，成就一个新的自己。很感谢我能够遇到这样的一位师傅，让我真正的开始进步和成长。自那以后，我再也没有想要提出离职的想法，不管遇到什么问题，我都会努力想办法去解决，因为我知道，只要我坚持下去了，时间就会给我答案，坚持也会给我想要的答案。

我不能再懦弱，我必须为了自己的未来负责，如果我因为自己的内向和自卑，而让我大学这四年的学习白费，这是一件极度不值且浪费的事情。所以不管今后怎样，我都会坚定下去，我会勇敢下去，我会奋斗下去！

**20\_届毕业生顶岗实习总结（精选篇7）**

一切有付出的过程都会有一个美好的，就像辛劳的耕作会有好收成，努力的学习会上好大学，勤恳的工作会有更好的生活，一切都像大自然一样无比自然。实习的日子也是这样，很纯粹，远离了城市的喧嚣，住进了这个看似有点荒凉的郊外，却让人心里平静。

关于班主任工作，在和这些孩子们接触的日子里，我一路收获感动。这些十七八岁的孩童，给予我的不仅有年轻的活力，纯真的童心，还有对待生活的那份热情。

与他们的情结暗生在一次次清晨的早自习，暗生在每次课间操“时代在召唤”的旋律中，暗生在“天天读，天天唱”这些充满娱乐性与知识性的活动中和每次都热闹非凡的班会上，与他们交流需要用心，需要换位思考，需要融入他们的世界。

这些也是作为一个班主任所必须具备的，但是\_\_个月的时间是不够的，我们还要有更好的磨合和更深入的交流，而这些我做的还很不够。

“教师这个职业既是导演、编剧，又是演员”，确实，只有将这三个角色扮演好，才能导出一出好戏一堂好课，即使不华彩也平实。

这次的实习给予自己的不仅仅是走走过场那般简单，它在我的整个人生路上也了留下了许多痕迹，我们要学的还有很多。

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！