# 实习期个人工作总结和计划

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-03-17

*实习期个人工作总结和计划【精选6篇】从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。以下是小编精心整理的实习期个人工作总结和计划，仅供参考，大家一起...*

实习期个人工作总结和计划【精选6篇】

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。以下是小编精心整理的实习期个人工作总结和计划，仅供参考，大家一起来看看吧。

**1实习期个人工作总结和计划精选**

时光荏苒，岁月如梭！转眼间，来到\_\_已经有一个多月了。回想起初进入公司时，恰逢秋收的季节，这似乎也在说明什么……很荣幸！承蒙领导的抬爱、提拔能有幸成为\_\_当中一员并且担任了水洗技术员一职。在此，深表感激！ 自十月中旬进入公司以来，从一开始的陌生到如今的融入，从一开始的被动到如今的主动，在这其中每天都学习到新的事物，也渐渐地使我认识到这一门技术并不是那么简单，而是包含了很多的心血、很多的学问。在此开拓了我的眼界，也使刚出大学校门的我觉得大学课本里学习到的知识实在是微乎其微！

在此，仅根据这一个多月以来的学习作如下总结：

一、工作的具体内容

前面10天的培训期，主要跟着前面的同事们熟悉了车间里的生产流程，并且跟着车间班长了解了一遍整个生产的名称及具体操作。后来跟着同事学习记忆处理在实验室里的操作，以及水洗的具体操作。还跟着学习了助剂的测试。

在这一个月内，承蒙领导的信任，使我负责水洗产品的工艺质量控制，包括水洗、烘干工艺，进而保证大货尺寸合格，并且结合车间的生产情况对水洗工艺配方以及操作进行完善和修订。在此过程中也研究了烘干过程中对于尺寸影响最大的因素——含潮对于尺寸的影响关系。但还需进一步深入研究。

二、工作的心得

在负责水洗的过程中，我发现含潮与尺寸的关系并不是成正比的，而是在烘干的过程中，随着含潮的下降，尺寸一开始还是稳定的，但是降低到一定程度时，尺寸随含潮的下降开始急剧下降。而最关键的就是最后快要烘干时的5-10分钟左右，这也是决定烘干尺寸的最重要环节。但是具体的关系是与款式与面料有关。这将在接下来的工作中不断充实。

转眼间，到公司已经一个月多了。非常感谢公司领导对我的信任，给予了我体现自我、提高自我的机会。在整个工作过程中，我认为自己工作比较认真、负责、细心，具有较强的责任心和进取心，坚持不懈，极富工作热情，能完成领导交付的工作。并积极学习新知识、新技能，来提高自己的综合素质，注重自身发展与进步。但也存在着许多缺点与不足：在日常工作中知识上面还有太多不明白，不够干练，且工作主动性发挥的还不够，对工作的预见性和创造性不够，离领导的要求还有一定的距离；对于专业知识的储备方面，感觉自己对有些知识还是有些溃缺。但这些缺点与不足，在以后的工作中，缺点加以注意和改正，不足的通过学习充实自己，不负领导们所给予的厚望！ 谢谢！

**2实习期个人工作总结和计划精选**

不知不觉，进入到新的岗位工作已经快一年了。回想这一年来的点点滴滴，其中有收获也有缺失，但总的来说还是收获颇多。这一年里，在领导的悉心关心下，在同事的指导下，我从一个懵懵懂懂的新丁逐渐成长为一名合格的人民警察，在这一年的时间里，我学到了很多，也付出了很多，在各方面都取得了不小的进步。

一、坚持理论知识学习，明确工作的方法与职责。

不懂就学、就问，是一切进步取得的前提和基础。因为有以前教书的底子，使我学习过程中对各方面知识更为容易理解和掌握。在这一年里，我工作中时常遇到新的问题，请教老同志，不行就查阅相关资料，一个问题一个问题的解决，一个困难一个困难的克服，不仅能够将原有知识温习巩固，产生新的理解，而且学到很多新知识，有了许多新的认识。但某些认识都还是肤浅的，还需要我在实践当中去不断深入地理解。通过一年的不断学习，我对交通警察业务部分的理论都有所涉猎，在今后的工作学习中，我将结合实践，更进一步的理解和应用理论知识。

二、加强思想政治学习，提高自身的思想素养。

一直以来，我积极参加单位组织的各种政治思想学习活动，时刻以优秀模范为榜样来要求自己。通过不断学习，使自身的思想理论素养得到了进一步的完善，思想上牢固树立了全心全意为人民服务的人生观、价值观。 勤勉的精神和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。一年以来，我用满腔热情积极、认真、细致地完成好每一项任务，严格遵守各项规章制度，认真履行职责，自觉按规范操作；平时生活中团结同志、尊敬领导，不参与违法乱纪活动，自觉抵制各种不良风气的侵蚀。

三、通过实践成长，促进业务技能提高。

刚开始工作时，我几乎是从零开始，一边是领导、同事们的悉心指导，一边是自己对着书本反复琢磨。几个月下来，已经能比较熟练地掌握基本的工作方法，在过去的这段时间里，我通过实践，是自己解决实际问题的能力得到了很好的锻炼。每次我有了问题，都会向身边的师傅请教，力争下次碰到同样的情形能独立应付。到如今，从路面纠违到事故现场到无证驾驶的拘留案件，我都能比较自如地独立完成下来，受到领导与同事的一致好评。

在完成各项工作的同时，我还存在着以下几点的不足：一是工作中有时自信心不足，反而出现低级错误；二是在处理一些事情时有时显得较为急躁，不能冷静细致地处理；三是对一些业务技能特别是处理事故的流程还不够熟悉。

在今后的工作中，我将发扬自身的优势，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、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理论知识，并用于指导实践，以更好的适应不断变化的交通形势。

2、熟练的掌握各种业务技能才能更好的投入工作，我将通过多看、多学、多练、多问来不断的提高自己的各项业务技能。 “业精于勤而荒于嬉”，实践是不断取得进步的基础。我要通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

总之，短短的一年见习期，是我人生角色转换的一年，是我不断成长的一年，也是我对交通管理工作由陌生进而熟悉一年。今后我将更加努力工作，为自己所从事的事业默默奉献终身。

**3实习期个人工作总结和计划精选**

回顾这八周的实习工作，感触很深，收获颇丰。这八周在领导和老师们的悉心关怀和指导下，通过我自身的不懈努力，我学到了人生难得的经验和社会见识，下面我将从以下几个方面总结这段时间自己的感受。

一、努力学习，注重实践，不断提高自身素养和工作能力

始终把学习作为获得新知、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。所以在这一个多月的实习工作中给我最大的感触就是我们在学校学到了很多的理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向。同时在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落后。通过这八周的实习，并结合南通普乐工具有限公司的实际情况，维护好厂区的服务器设备，使办公电脑正常办公，公司的网路线路的畅通，认真学习公司的生产流程、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

二、围绕中心，突出重点，尽心尽力结合实际

在各项工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得公司的运转复杂摸不到头脑，但我迅速从自身出发寻找原因，和同学交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色。为使自己尽快熟悉公司的运转流程，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向带队的师傅、同同学请教使自己对厂区、车间的情况有了一个比较全面、系统的认识和了解。

三、以极大的热情投入到工作中

刚步入厂区的我难以适应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这就是一个热情的问题，只要我保持极大的热情，相信自己一定会完美的完成这次实习任务，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。

四、在较好完成本职工作的同时积极向师傅学习社会工作经验

自从进入南通普乐工具有限公司以后，我一方面努力做好自己的本职工作，另一方面不断向师傅提出一些当代大学生毕业后工作走向问题，以及我们专业的毕业社会前景，向师傅学习他这些年在事件中积累的宝贵经验，相信这对我以后正式工作走向社会会有深远的影响。

五、存在的问题

这八周来，我虽然努力做了一些工作学习了各种设备的特点，及大体的运转流程，但距离老师的要求和自己的定位还有不小差距，如理论水平、工作能力上还有待进一步提高，对新的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。

针对以上存在的不足和问题，在以后的工作中我打算做好以下几点来弥补工作中的不足：

一、做好实习期工作计划，继续加强对公司各种制度和业务的学习，做到全面深入的了解公司的各种制度和业务。

二、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。

三、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。在工作中不怕吃苦苦心积累力争“没有最好只有更好”。

**4实习期个人工作总结和计划精选**

大学四年生活，虽然短暂，但我过得充实而快乐。在以后的学习与生活中，我将更加努力地做好我自己，脚踏实地地去走好以后的人生路。

我从2月底到5月底在公司试用，现已期满三个月，现在此对自己的各项成绩做一个自我评价，恳请领导给予转正。

在试用期期间，在和同事接触的过程中使我的思想觉悟有了一定的提高，与在学校时相比跨入了一个新阶段。在此过程中我感到了公司是个温暖的大家庭，同事就如同自己的兄弟姐妹，我工作生活在这个温暖的大家庭中，这使我对工作及工作态度有了新的认识。使我懂得在思想上要求积极上进，我准备申请加入共产党。

在公司领导和同事的热心指导和帮助下我很快熟悉了公司的基本情况，并掌握了\_\_厂各种设备的基本操作规程和了解了其基本运行原理，为以后的工作打下了良好的基础。使我的知识面得到了拓宽，能力得到了锻炼，综合素质得到较大提高，同时也学到了一定的工作经验，适应了这个工作岗位。

从试用开始我已经完全进入了工作角色，真正站上了这个工作岗位。在此期间我有机会利用所学到的知识去解决问题，也有机会发现不足，获取新的营养。促使我将书本上的知识与实践相结合，加深了对理论的理解与掌握，将各种理论知识具体化。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在工作过程中，我深深的感觉到自己所学知识和实际运用需要的知识之间的距离。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己需要学的东西还有很多，这时才真正领悟到了“学无止境”的含义。这需要在工作中不断的了解，不断的学习，才能做好每件事。

以前在学校的时候，做什么事情都不做过多的考虑，都是一把抓，缺乏条理性，做事情没有什么太大的收获。但自从进了公司，通过各种实践，发现以前那样做是不正确的。各个方面都要做很细致的考虑，一点点的失误，都可能对公司造成很大的损失。我现在已经能对我要做的事情做很细致的考虑和计划，这对我以后的工作是很重要的，同时这也培养了我的责任心。“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论的价值，也只有将理论付诸于实践才能得到检验。征占地过程中，以前都是对着图纸 算面积，这次去实地测量才发现以前算的只是一个最理想化的理论值，只有去现场看一下才能知道管线沿途的实际情况和存在的一些问题。同样，只有通过实践才能锻炼人的品质，体现人的意志。经过这段时间的工作，发现了一些存在的问题：工作中还有很多东西需要学习，需要不断的充实自己、完善自己，不断进步。有时候看问题看的不够透彻，容易把问题理想化，容易导致和实际情况产生一些偏差。在今后的工作和学习中我会时刻注意自身的不足，努力克服不足，改正缺点，虚心请教，加强自身综合素质的修养，不断提高自身工作能力，圆满地完成工程部以及公司其他的各项任务。

在这次的试用期当中，我学习到了学校课本上所学不到的东西，今后我将更加加强自身实践性的学习，尽快让自己成长起来，独当一面地去为单位坐出应有的贡献。

**5实习期个人工作总结和计划精选**

从校园的大门到进入\_\_公司实习快两个月了，在这两个月的实习时间里，我在领导的精心培育和教导下，并且通过自身的不断努力，无论是在实践上还是工作上，都使我有所了解和收获。

自从进入到公司，管理人员安排了员工培训，从中既让我了解了我们公司的一些规模以及公司的产品，也给了我们公司各部门管理人员的相互交流的机会，并且使我更多的了解各部门生产的产品;公司又一次的为我们管理人员安排了野外拓展训练，在这场训练中我有此感悟到这全是靠我们集体才能完成的任务，这代表着团结一致，再加上人多办法多，才使我们在短时间内既惊又险的完成了每项训练，最后我们在欢乐的笑声中共度了晚餐，在共度晚餐中又一次给了我与他们交流的机会，最后我明白了一个道理：幸福和欢乐有时是要从惊险斗争的训练去寻找的。

我一直在质量品管部门，担任“行政助理”岗位，整理有关电池片的反馈资料以及后勤等等，从一开始的不懂到目前熟练的操作，

这一切不仅是在领导不断的指导下而且也是在我自己不断的严格要求自己，努力的去做好每一件事情，尽管有时候采购一些物品的采购清单给领导审批，却未批准的情况下，我并没有气馁，因为我知道小小的挫折不算什么，只要有信心，我能做的更好。

我谦虚谨慎，勤奋好学。注重理论和实践相结合，将所学的课堂知识能有效地运用于实际工作中，认真听取老员工的指导，对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。表现出较强的求知欲，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，

灵活运用自己的知识解决工作中遇到的实际困难。

生活上待人诚恳,作风朴实。严格遵守单位的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与单位同事和睦相处，交流融洽，善于取长补短，虚心好学，注重团队合作。

面对以后的工作，我将会更加努力拼搏，为自己的未来打拼出一片精彩!

**6实习期个人工作总结和计划精选**

早在这之前，我就意识到自己学的理论知识不够，为了使自己更多的了解机电产品、设备，提高对机械加工和制造技术以及模具的设计和制造的认识，加深机电在工业各领域应用的感性认识，开阔视野，了解相关设备及技术资料，熟悉典型零件的加工工艺，我就参加了上海三菱电梯有限公司举办的暑期实践活动。

在为期两个月的实习中，我在钣金车间刘主任的热心指导下，积极参与公司日常产品生产相关工作，注意把书本上学到的机械加工与机械设计及制造专业的知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证所学的机械加工理论，探求一般产品的生产设计及加工工艺过程的本质与规律。简短的实习生活，既丰富，又新奇，收获也很多。以下就是我本次的实习总结。

任何一个单位都有其具体的管理制度。实习期间，我们首先学习了上海三菱电梯有限公司的规章制度及员工守则。然后在刘主任的指导下对该公司做了一个全面的了解与认识，先后了解了钜立加工一科与二科、技术科、成品科、品检科、铸造科、工模科、电工科以及项目办。对每个生产部门有了较深的认识，在观察的过程中，我们认真的分析每个产品的生产加工工艺过程，并且积极提问，结合课堂学的机械加工工艺基础，我觉得收获不少。里面的技术有永磁同步（pm）无齿轮曳引技术、专用变压变频（vvvf）调速技术、能量回馈技术、分散微机数据网络控制技术、智能化门机技术、人工智能（ai）群控管理技术、可变速电梯技术。同时，通过国际先进的加工手段保障产品质量，如：印板表面贴装工艺、机器人激光焊接工艺、流水线板金件一次成型工艺、数控高精度机床加工工艺。上海三菱电梯有限公司生产的产品主要有，载客电梯，自动扶梯，自动人行道，观光电梯，医用电梯，载货电梯，汽车电梯，杂物电梯，电梯综合监控系统等。其生产设备较以前的普通生产设备有了明显提高，现在使用的是先进的cnc生产线，以及公司自行开发的六工序及十工序生产专用机床，与其配备的也是专用的工装夹具和专用刀具。每一个产品的生产设备也与该产品的生产加工工艺设计方案息息相关，就拿轿壁粘合来说，根据其特殊产品形状和公司的现有生产加工设备制定其可行的生产加工工艺方案。

在实习中我了解到电梯是怎么运作的，门为什么会开，其实是非常简单的道理。曳引绳两端分别连着轿厢和对重，缠绕在曳引轮和导向轮上，曳引电动机通过减速器变速后带动曳引轮转动，靠曳引绳与曳引轮摩擦产生的牵引力，实现轿厢和对重的升降运动，达到运输目的。固定在轿厢上的导靴可以沿着安装在建筑物井道墙体上的固定导轨往复升降运动，防止轿厢在运行中偏斜或摆动。常闭块式制动器在电动机工作时松闸，使电梯运转，在失电情况下制动，使轿厢停

止升降，并在指定层站上维持其静止状态，供人员和货物出入。轿厢是运载乘客或其他载荷的箱体部件，对重用来平衡轿厢载荷、减少电动机功率。补偿装置用来补偿曳引绳运动中的张力和重量变化，使曳引电动机负载稳定，轿厢得以准确停靠。电气系统实现对电梯运动的控制，同时完成选层、平层、测速、照明工作。指示呼叫系统随时显示轿厢的运动方向和所在楼层位置。安全装置保证电梯运行安全。所以你按扭开门是因为电梯收到了个开门信号。你如果按的是关门按扭，电梯门是不会开的。

最后三周我们在组长的指导下，对每个生产科做更深更具体的学习，联系单一产品，从该产品的毛坯形成到该产品的加工工序方案的确定再到产品生产与自检，再到产品科的抽检，到最后确认后包装的整个过程的认识，这使我们兴趣更浓，在听经理讲解时，我们认真做好笔记，积极提问。一个一个环节揭开我们心中的疑问。在这个过程中，我们自己动手，有学习现在机械行业的质量体系，重点我们学习了ts2中的apqp先期采购协议和ppap生产件批准程序的一系列过程。

从生产这个角度来说，任何成品都是从最原始的毛坯开始，例如活塞的毛坯又分综合性毛坯及普通性毛坯，首先根据毛坯形状、现有的加工设备、以及产品的特殊要求。进行产品的生产加工工艺方案分析，提出可行方案，进行比较，比较时应该考虑到加工的方便性，工装夹紧的位置及安全性。确定方案后进行加工生产，生产开始前，其专用的生产设备和工装夹具应及时的完成，加工过程中，每个加工的产品要进行自检，不合格的要找出原因，以及及时给出解决方案，这些都需要现场跟踪，为的是最低的废品率和最高的生产效率。待加工成熟后就可以进行大批的生产，最后送往产品科进行抽检，再进行包装。这也就是铸造科----加工科-----品检科----成品科。

从项目的跟踪程序也就是apqp以及ppap这体系来讲，每个新产品都需要从拿到客户的定单开始，也就是所谓的招标。中标后，再与客户达成一系列协议，如资源定期采购协议，特殊要求文件、工作声明等等，之后就进行项目总体时间规划，确定该项目成员。再个部门分工明确后开始根据客户要求进行生产设计，生产验证及平审，每部设计都需要做好设计失效后果分析，与此同时生产该产品的设施，工具和量具都要相应的开始设计与分析，可行后再进行样件的生产制造，经检测合格后再包装测试，将样件送往客户进行确认，再能进行成批的生产。这只是一个大体过程。再进行每过程时往往遇到实际的生产问题，所以每部的设计及加工失效分析必不可少。

简短的实习，学到的真的很多很多，也体验到今后在单位的工作强度，我们挺过了室内40几度的高温，也证明了我们大学生是吃的起苦的。非常感谢学校给了我这么好的实习机会，实习结束后，其实除了学到的知识，还有许许多多感触，学校学的知识与将来的就业息息相关，并不是用不着，在实习的过程中更多是在校学的知识不够多，没有好好把握，通过这次实习，我知道了自己的许多不足，知道在以后的学习过程中的目标，相信这次实习能给我带来很大进步。让我认识到态度是决定一切的。

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！