# 202\_最新单位实习工作总结

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-03-12

*20\_最新单位实习工作总结8篇（精选）总结是找出工作中的成功与失败，经验与教训，实事求是地总结工作情况。为接下来的工作确立合理的目标，明确未来发展的方向。下面是小编整理的关于20\_最新单位实习工作总结，欢迎阅读!20\_单位实习工作总结篇1一...*

20\_最新单位实习工作总结8篇（精选）

总结是找出工作中的成功与失败，经验与教训，实事求是地总结工作情况。为接下来的工作确立合理的目标，明确未来发展的方向。下面是小编整理的关于20\_最新单位实习工作总结，欢迎阅读!

**20\_单位实习工作总结篇1**

一、实习目的：

毕业实习是我们大学期间的最后一门课程,不知不觉我们的大学时光就要结束了,在这个时候,我们非常希望通过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到\_\_限公司，在这里进行我的毕业实习。

二、实习单位及岗位介绍：

公司于19\_\_年成立，地处长江三角洲沪杭甬城市经济圈的中心地带，交通便捷，地理位置优越，是集研发、生产、销售、服务为一体的高新科技企业。公司多年来集中有限资源、充分挖掘出了自身的比较竞争优势，通过观念创新、技术创新、服务创新来保证企业高速发展。开发项目：各种定时器系列，漏电保护器，过压保护器，插座和调光插座，宠物用品，灯具等。公司宗旨：科技创造价值、质量赢得市场、诚信铸造品牌、服务成就未来。

三、实习内容及过程

为了达到毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。以下是我的毕业实习报告总结：

1、工作能力。在实习过程中，积极肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化建议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2、实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3、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。三是在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业论文积累了素材和资料。

四、实习总结及体会：

我怀着美好的期盼来到\_\_有限公司开始为期几个月的实习生活。在这段时间里，我学到了许多书本上学不到的东西，虽然一开始有些单调,有些无聊，但毕竟也让我学到了许多。刚开始几天的维修工作让我对电子产品有了初步的了解,正式开始后，有一位师傅带着我教我怎样维修。我的师傅是一个很开朗的人，跟着她随时会被她的开心所感染，她说要开心地工作，工作得开心，只有这样才能做到更好。我也觉得做任何事情都一样，只有开心地去做才能把事情做好。

**20\_单位实习工作总结篇2**

一、社会实践目的

实践是检验真理的唯一标准。作为广播影视编导专业的当代大学生，社会实践活动可以说是每个广播影视编导专业学生假期的必修课。随着时代发展，广播影视编导专业与时俱进、日新月异。为了更好地了解广播影视编导专业在社会实践中的应用，更好地理论联系实际，我特地参加了广播影视编导专业相关岗位的实践活动。

广播影视编导专业相关岗位社会实践活动可以充分检验自己大学广播影视编导专业的基本理论掌握情况和广播影视编导专业知识应用能力。通过广播影视编导专业相关岗位社会实践活动，也让我们在假期中摆脱计算机网络、青春偶像剧的诱惑和束缚，让我们广播影视编导专业的大学生走出自己的小天地，去熟悉社会上广播影视编导专业的实际应用情况，了解广播影视编导专业自身发展趋势与积极意义，并发现国内时势及身边热点话题，关注周边地区的经济发展。

在广播影视编导专业相关岗位社会实践活动探索的过程中，肯定也会遇到困难，那么利用广播影视编导专业相关知识处理并解决困难的同时，我们广播影视编导专业的实际应用的能力也在不知不觉中提高。不仅如此，我们在广播影视编导专业相关岗位社会实践活动也会让我们学习到在广播影视编导专业课本上没有的知识与技能，让我们清楚的了解到广播影视编导专业背后一些用书本无法获取的知识财富，如值得每一位广播影视编导专业学生思考并能反映广播影视编导专业发展中所存在的不足，这些都会帮助广播影视编导专业的我们从更新更高的层次去了解社会、锻炼自己，促进自身世界观、人生观、价值观的良好发展。

二、社会实践内容

大学第一年的学习生活很快就结束了，通过在大学一年的学习我了解到了许多广播影视编导专业的相关知识，掌握了广播影视编导专业的实践技能，也知道了不少课本中所没有的知识。“求实、创新、严谨、勤奋”的校风让我更是明白在以后学习、生活过程中用该怎样去做;培养“高水平、高素质、高技能”的广播影视编导专业人才要求一直鼓舞并促使我想这样的高度去进发，去努力拼搏。 因此，配合好、落实好、实施好关于这学期大学生假期社会实践活动，让自己的广播影视编导专业知识得到更好的应用和延伸，我有幸参加了广播影视编导专业相关岗位的见习。

我在广播影视编导专业相关岗位见习任务有：

①负责单位广播影视编导专业相关资料的整理;

②利用大学广播影视编导专业知识和计算机知识帮忙策划广播影视编导专业工作简报、拟写见习单位报告或季度总结、并利用广播影视编导专业知识撰写各类公文文件以及工作电脑维护与管理等。

③利用大学广播影视编导专业知识，协助解决单位广播影视编导专业相关方面遇到的问题。

三、社会实践心得

通过次广播影视编导专业相关岗位社会实践活动，我以“善用广播影视编导专业知识，增加广播影视编导专业经验，提高广播影视编导专业实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加广播影视编导专业相关岗位社会实践活动，接触广播影视编导专业相关岗位，了解广播影视编导专业发展趋势，从广播影视编导专业相关岗位社会实践活动中检验自我，这次广播影视编导专业相关岗位社会实践活动收获不少，我认为这以下几点是在广播影视编导专业相关岗位社会实践活动中不可缺少的。

第一、在广播影视编导专业相关岗位社会实践活动要善于与别人沟通，我们在广播影视编导专业相关岗位上都要与其他人合力完成任务，同事给你意见，特别是广播影视编导专业资深前辈的意见，要认真听取，耐心、虚心的接受，这样会使我们广播影视编导专业知识得到更好提升、事半功倍。

第二、在广播影视编导专业相关岗位要有自信。没有广播影视编导专业岗位工作经验没有关系，重要的是你要相信的你的广播影视编导专业能力不比别人差，社会广播影视编导专业工作经验也是积累出来的，如果没有一次，那又何来第二次，第三次呢?有自信心才能使我们广播影视编导专业学生更要活力，更要精神。

第三、在广播影视编导专业相关岗位工作中过程要不段丰富广播影视编导专业知识，知识犹如我们人体内的血液，如果我们缺少了血液身体就会衰竭，作为广播影视编导专业的大学生缺少了广播影视编导专业知识，头脑就会枯竭。

以上就是我此次假期广播影视编导专业相关岗位的社会实总结，其中有许多见解还未成熟，特别是广播影视编导专业知识有待进一步提高，还有许多偏激的观点，有什么不足之处，还请广播影视编导专业老师批评指正。

**20\_单位实习工作总结篇3**

20\_\_年x月底开始在广州市白云区黄石昌盛宏装饰材料经营部进行毕业实习，实习的岗位是网络销售员，公司主要经营批发世界名牌南韩LG卷材地板系列。通过这次实习，让自己成长不少，增强了自己各方面的知识及技能。让自己真正认识到工作情况。

一、实习目的

通过这段时间的实习，让自己认识社会，接触认识网络销售的具体工作，拓宽了自己的知识面，培养和锻炼了自己所学的基础理论，基本技能和专业知识，增强了独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践有机结合起来，为毕业后走上工作岗位打下较为坚实的基础：

1、通过网络销售岗位的毕业实习，使自己较全面、深入地了解电子商务相关工作的意义，理解各种网络营销方式的应用，熟悉了企业电子商务及网络营销的应用，使自己对电子商务相关工作有一个较全面的感性认识。

2、通过在校期间对课程学习的基础上掌握基本的网络营销方法，并进一步和深化已学到的网络营销理论知识。

3、通过毕业实习，培养了自己观察问题、分析问题和解决问题的能力，为今后较顺利地走上工作岗位打下一定的基础。

4、通过毕业实习，培养了自己理论和实践相结合的能力，培养实事求是的工作作风，踏踏实实的工作态度，树立良好的职业道德和组织纪律观念。

5、通过分析工作中的基本问题，掌握基本的营销推广方法;

6、通过从一些网络营销案例中吸取经验，掌握网络营销的方法及其应用，为以后的网络营销实践工作做准备。

二、实习时间

\_\_

三、实习地点

\_\_

四、实习单位和部门

\_\_

公司现有销售人员、工程技术员共8名。专门批发世界名牌南韩LG卷材地板系列。主要产品型号为巴利斯、优耐、彩宝、运宝等，并承接各类工程项目。质量第一、用户至上、优质服务是本部的最高宗旨!总公司为澳门银辉贸易有限公司。经南韩LG公司授权为中国珠海、澳门、中山之进口卷材、国产片材产品代理商。

五、实习内容：

1、这次毕业实习是继去年暑假实习之后的毕业实习，于是我尝试找了去年暑假实习的单位—广州市白云区黄石昌盛宏装饰材料经营部的负责人，经交流之后，又一次在这家公司进行实习工作，由于隔了一学期的时间，所以对公司的产品也忘了七七八八，所以第一个星期，主要是适应期。主要了解公司的背景、具体产品、发展的方向及其前景等等。另外，尝试在老板有空的时候与他多交流，多听，从中也学到了不少东西。由于之前暑假在里面实习过，当时工作业绩、表现都不错，所以老板也很照顾我，经常教我怎样处理日常工作的事务等。几天之后我基本熟悉产品了，所以就独立开展工作，主要还是帮助公司操作他们的“诚信通”会员账号，刚开始做得不是很快，但总算能够完成每天的任务。

2、帮助公司好其在阿里巴巴的商铺，由于公司里面的人包括老板，对都不是很了解，所以这些事情就由我自己承担了，帮公司设计了：

(1)、LOGO(使用PS及CDR等工具)。

(2)、宣传语：LG地板展示现代美感，享受您的每一步!

(3)、BANNER广告等等。

3、每天还要拍摄产品的照片，然后进行图片处理，让图片更加美观，当然，也有一些事在网上直接使用别人的，然后进行简单的修改，将其变为己用，省了很多拍摄的时间，但是前提是要别人拍摄的好。

4、处理好产品相片之后，接着就要发布供应信息了，这时，要将产品的信息尽量详细的描述出来，还要想好信息的主题，既要简明扼要又要图文并茂，还要真实，这样才会给买家一个真诚的感觉，向买家传达一种诚信做生意的态度那么促成订单的机会将大大增加，这样才能留住客户的眼球。

5、在阿里巴巴的商铺上定期更新产品信息，尽量让供应的信息靠前，增加访问量及交易量，经过一段时间发现，早上九点之前和晚上8点多这个时间段将供应信息重发一次，可以更好的将公司的供应信息排名更靠前一些。其实公司也有参与阿里巴巴的竞价排名，但是只有一个关键词而已，但是为了更好的让买家搜索到公司的产品，我们的供应信息要增加多个关键词，所以每天还是要坚持重发信息，但是重发信息要控制好重发的频率，每天两次，最能达到收效，个人认为。

6、帮助公司将商铺里面的产品进行归类，并将供应信息也进行归类，这样可以更好的管理，减轻自己的工作负担，也方便客户浏览，给客户一个更好的感觉与印象，提高公司的形象，因为网上商铺如何直接的展示了公司形象。

7、帮助公司将其商铺进行推广，主要是：将商铺地址添加到各搜索引擎中，为了节省资金，就没向老板提议进行搜索引擎竞价排名;请求互换链接，跟其他的公司商铺进行互换链接;在公司的博客中，发表相关的文章，比如产品的知识、地板保养购买的等专业性的文章，并在文章里面附带自己公司的产品及商铺的链接;定期回访老客户，发一封邮件问候一声，在邮件中加入公司名称、地址、电话、商铺网址等;在相关的论坛发布帖子，主要内容跟公司产品相关，附带上公司名称及商铺的地址等。进行推广之后，商铺的点击增加了不少，客户的询问量也越来越多。

8、通过旺旺与客户进行沟通，及时处理客户的反馈意见和信息，一般都是向客户做一些相关的介绍而已，当然，如果客户有更大的意向，就需要做一番全面的描述了，这时，由于自己的经验不足，所以刚开始还是要请教一下老板，力图让客户更深的了解我们的产品，其实重要的是要让客户觉得我们的产品非常出色，价格也合理。到了后来，慢慢的可以自己独立向客户介绍产品了，即使有时应付不是很及时，但是自己觉得进步了，还是觉得满意。

9、虽然公司在阿里巴巴注册了诚信通账号，但是经过向老板提议之后，经老板同意，在其他的贸易平台也注册了会员，但是是免费会员，比如慧聪还有其他的地板行业的贸易平台，虽是免费会员，但是发布供应信息之后总是有机会，只是主要的工作还是在阿里巴巴方向上，这样一来，自己的工作量增加了，也比较辛苦，但是既然加入了公司，就要努力做好，帮助公司获取更大的利益。

10、利用工作的空余时间，就多逛逛地板行业的网站，增加自己的知识，也经常看一些网络营销的案例，这样在工作的时候，可以借助别人的一些营销方法进行，这样更有利于开展工作，也让自己在工作中可以比较顺利。

**20\_单位实习工作总结篇**

**4**

20\_\_年7月9日，我便带着希望与渴望，开始了我找工作的历程。艰辛的找寻并没有使我如愿以偿，很多地方的招聘都是有工作经验的优先，一听我说没有经验就跟我说：“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的话我们回同志你的。”经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因，主要是因为自己没有很好的定位，没有找准自己的位置。

第二天，总结失败的教训，白正自己的位置，我来到了玉溪福林堂药店，向主管说明自己的来意，并承诺一定好好表现，主观和、见我恳求热切，就将我留了下来，并同志我第二天可以来上班了。

第二天，带着简单的行李去上班。一开始，主管把我叫到一个女孩的跟前，要我跟着她学。看着她不停的拿着商品看来看去，我也拿着商品看，见到有顾客来，她就拿着商品竭力的推销，而我只是站在旁边，试着说“好，很好”之类的话，满以为这样可以卖掉，可顾客却不屑一顾，走了。我站在那里，望着女孩，她并没觉得委屈，依旧看着商品，依旧推销着。也许在人生旅途中，会遇到许多的失败或挫折，只要用一颗平常心来对待，生活就没了压力。当我环视别的员工时，也是在认真负责的推销着商品。

第一次站在柜台前，望着琳琅满目的商品，望着眼前的人们，听着这杂乱的脚步声，我心乱如麻，眼前的人们牵引着我的目光，看着他们远去的背影，心里又少了几分紧张。刚开始，面对顾客，不知要说什么才好，只是被动地把顾客提到的药品拿到他们手中，然后在一一把它们放回。日子一天天的过着，我也一天天的磨练着自己。面对顾客，我能轻松自如的向他们介绍商品的种类，用途等等，见到熟识的顾客，也能主动的热情的打招呼，聊家常。

在一个似大似小的空间，有着我的快乐与欢笑，也有着我的烦恼与忧愁。有时，也会遇到一些胡搅蛮缠的顾客，会因看上一个商品问了又问，心里十二分的不耐烦，脸上还要露着笑容，嘴上还要向他们介绍着，解释着，而最终却又没买，有时，也会遇到年老的顾客，说上一大通，他们也不解其意，只是呆呆的望着你，呆呆的站在那里。但不管怎样，我们这一代人对长辈应是毕恭毕敬，对小朋友应是热情友好。“顾客是上帝”是服务行业的宗旨。

打工期间，我还从那里了解到一些有关福林堂的知识。福林堂的药材，务求齐全，即使一些偏僻不常用的药，也要准备一点，避免不能按方配齐，使顾客失望。有的药如附片之类，有特殊的烹制方法，则店伙计必定反复交代，特别说明。福林堂还在药方上每一味药下面都注明价码，不论是名贵的参茸燕窝，还是几分钱的甘草都是如此，真正做到言不二价，童叟无欺。福林堂成名的秘诀，就在于它一直认真按照门联所写的两条中药加工的传统标准去做，坚持百年不懈。福林堂的饮片，从选料开始就非常认真，宁可出较高的价钱进上等好货，决不贱价买次货;加工时讲究工艺，注重质量，所以看样很好，极少灰碎，药性足。店伙计大都经验丰富，熟谙中药药理讲究的“寒、热、温、凉”四气和“辛、甘、酸、苦、成”五味，能根据药物的形色、气味、味道来辨别真伪优劣。他们按方抓药时多半都是一抓即合分量，极少有添减的时候，但仍然要用小戥子称一称，操作认真，决不马虎。多年以来，福林堂配制的成药逐渐形成了自己的特殊风格，很得病家喜爱，盛名历久不衰。

总的来说，在药店大工是绝对有收获的，我提前进入了社会，力偶了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就可以少走弯路。着就是我这个假期的收获。

**20\_单位实习工作总结篇5**

在实习过程中我也遇到各种不一样的顾客，他们会用各种各样的态度来对待你，这就要求你有很强的应变本事。实习中不仅仅要应对顾客，还要搞好和同事与上级的关系，要自我自动自觉的去做事，才能得到大家的肯定。

一个多月来，我在公司部门领导和同事们的热心帮忙及关爱下取得了必须的提高，综合看来，我觉得自我还有以下的不足之处：

1.思想上个人主义较强，随意性较大;

2.有时候办事不够干练;

3.工作主动性发挥的还是不够，对工作的预见性和创造性不够;

4.业务知识方面异常是与客户接触沟通方面没有足够的经验，所掌握的沟通技巧还不够扎实等等。

由于公司规模较小，正处于发展阶段，我也发现了公司存在的一些问题如：员工管理上较为混乱，职责不够明确，公司没有一个有效地激励机制，造成一些员工的工作进取性和效率不高。工作公司产品库存繁杂，很多配件没有明确的数据，更没有销售预测和较为合理的库存管理，这也造成很多的产品积压和库存成本，由于电子产品更新较快，一些产品甚至积压后成为淘汰品，造成很多的资金浪费，公司应当在库存管理方面，应当用较为明确合理的库存管理，精确记录每件产品和配件，包括产品的品种、数量和日期，构成完整的库存现状，这也省去繁杂的人工作业，节省人力，提高效率，也降低库存风险和库存成本。

在短短一个多月的实习中，确实让自我成长了许多。在实习期间，我学到了许多东西，遇到了一些困难，也看到了自我本身存在着许多问题。虽然开始认为电脑的组装和销售不是一个太难的职业，可是亲临其境才意识到自我本事的欠缺和知识的匮乏。实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，也体验到社会竞争的残酷。

实习，是大学生活的结束，也是自我步入社会努力工作的开始。在这短暂的实习期间，我深深感到了自我的不足，专业理论知识和实践应用上的差距。在以后的工作学习中，我会更加努力，取长补短，虚心求教，不断提升自我，在社会上贡献出自我的一份力量。将来无论在什么岗位上，都会努力上进，都会做一个对自我，对工作负职责的人!

**20\_单位实习工作总结篇6**

经过两周的测量实践和测量后的数据处理，实践圆满结束。在这短短的两周时间里，我们在测量过程中遇到了很多困难，我们克服了很多困难，解决了一些长期存在的问题。这两个星期是紧张而充实的。以下是我的实习经历。

土木工程测量是一项实践性很强的工作。通过这次调查，我发现我是一名土木工程专业的学生。测量也是一项务实求真的工作，不能马虎。在测量实践中，保持数据的原始性也是非常重要的。为了保证计算的正确性和有效性，我们必须反复校对每个测点的数据。我们在测量中难免会出现一些错误，比如读数不准、水平尺或花杆没有垂直放置时读数、读数时间间隔过长等。这会导致一些错误。因此，在测量时应同时进行室内计算和测量，以便及时发现和纠正错误，避免许多不必要的麻烦，节省时间，提高工作效率。由于这是一个历史性的工作，未来可能会使用许多数据，所以我们应该尽最大努力植入每个数据的有效性。保留原始资料也有利于日后核查，这也体现了求真务实的精神。不仅在这个实验中，在以后的工作和生活中，我们都应该这样做。

这次实习也是培养我们独立思考和工作潜力的机会。在测量过程中，我们都要思考如何设置点，如何测量，测量哪些数据，如何保证测量数据的有效性，然后一起讨论解决。我们都没有丰富的测绘经验，也没有测绘天赋，这是为了激发个人的主动性，充分发挥个人的聪明才智，给自己一个发挥的机会。

在这次测量实践中，由于个人因素，给测量进度带来了很多麻烦，比如不仔细，不注意复制数据错误，导致计算出现问题;还有计算误差，会给后续的测绘工作带来很多不便。这些错误都是由于个人的粗心和不注意的态度造成的。在今后的工作中，要端正工作态度，做好每一项工作。工作中要保持冷静的状态，这样才能少犯错误，提高工作效率，这也是培养个人独立思考的条件。只要保持这种状态，相信很多问题都是可以解决的。

为期两周的调查实践既不太长也不太短，我们必须努力工作才能顺利完成任务。毕竟我们是“初生牛犊”，总有必要的好奇心。但是在这次实习中，我们也充分发挥了个人的主动性和团队精神，能够完成老师交给我们的任务。虽然还有很多不足，但我们所了解和学习的只是土木工程测量的冰山一角，但我们不会骄傲，我们会在今后的工作和学习中继续努力。

这次调查实践培养了我们同学之间的感情。衡量不是一个人的衡量，而是每个人的衡量。光靠一个人的力量和思维是远远不够的。分组衡量是对实际利益的衡量。团队的团结协作使测量任务圆满完成。大家依旧撑着伞应对寒冷的天气，形成了一个队友团队的好伙伴。我用伞量量你，慢慢体会到团结就能完成任务。每天的工作任务都是大家协商的

量、分配之后才进行的，昨日测水平角的，这天就测高程或者量距。这样就会对进程有了必须的保证。

从画图，对数据的分析及图形的完成，有很多的知识在脑中浮现，那些计算的公式运用就更加的明白了。从中那发现很多的问题，误差的计算，数据的处理，还有培养了我们的绘图潜力，什么叫做地形图，是怎样绘出来的。问题总是有的，但经过思考及同学的指点，就把它解决了。这次实习给了我一个很大的考验，对测量有了很大的了解并收获了很多。

总的来说，期望土木工程测量实习这一课以后要坚持下去，理论结合实际是的收获。让我对土木工程这门专业了解了更深一步，虽然不是真正工作上的测量，但对以后工作有了一个实习的机会。为期两周的测量实习就这们结束了，我从中领悟了到：在实质当中学到的知识比坐在教室里上课要牢固得多。

**20\_单位实习工作总结篇7**

在几个月的实习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾实习期间以来，从那天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在实习期间里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我知道这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自己清楚自己应该做的是什么，在挫折面前我们应该善用于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。在学习方面虽然自己普通平凡，但是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。

在这几个月的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，因此我要努力获取更多的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

一、个人表现。

1、严格遵守单位各项规章制度。上班伊始，我认真学习实习单位的各项规章制度，并牢记于心，时刻提醒自己严格遵守单位各项规章制度。如坚持每天上班提早到单位，打扫办公室卫生，为同时创造一个干净的工作环境。

2、认真学习有关专业知识。我在办公室经常看一些关于写作的书籍，参考一些机关文件及以往的资料，试着写一些心得体会，并向前辈老师请教写作相关的知识。

3、主动与同事交流，了解单位情况，听取同事对自己的批评和建议。

4、积极参加单位组织的活动，如负责帮助国培计划。

二、个人收获。

首先，心态的转变。要知道作为一个即将面临毕业的大四学生，通常对自己的今后，感到很迷茫，而且有一种眼高手低的通病。经过这几个月的实习锻炼，让我认清了自己，并改掉眼高手低的毛病，真正地从基础做起，从小事做起。

其次、对自己的岗位有了初步的\'认识。教务处作为一个综合性地科室，担负着上情下达、下情上报、对外交往和后勤服务等繁重工作，处于协调各部门、连接领导和基层的枢纽地位，是学校的信息中心、服务中心、参谋中心、运转中心和指挥中心。做为教务处的一员，不是简单的往凳子上一坐，听听电话，发发文件，需要的是眼活手快、会写能跑。因此，今后我要加强这方面的锻炼与学习。

第三、适应新的工作环境。以往自己总是很懒，不愿意做事，总感觉什么事一定会“船到桥头自然直”，因此实习期间吃了不少的苦。经过同事们的帮助，自己渐渐的适应了新的工作环境，也学到了学校书本上没有的知识——与同事相处的方法和积极地工作态度。

三、认识自己的不足。

经过这几个月的实习，收获良多，同时也认识到自己的不足。在工作上，有时比较粗心大意，不够细心，干事谨慎有余，以至于缩手缩脚;在生活上，对于自己要求不太严格，在学校的一些坏毛病没有彻底改正，自己做错事时，带有一种得过且过的心态;在写作上，基础比较薄弱，脑子里装的东西少，写东西时需要辅助工具，比如电脑等，不能独立的完成写作。

四、今后努力的方向。

1、加强相关业务知识的学习，提高写作能力。多看有关写作方面的书籍，经常阅读文件。

2、积极参加自学考试，从中提高自己的认知水平，改变心态。

3、爱岗敬业。

最后，其实在我看来，做任何工作，不外乎要好好的生活。所以，我对自己定的标准是，竭尽全力的做好自己应该做的事，同时也要尽最大的力量保证自己的身体健康，保障自己良好的生活状态。

坦白讲，这是我过的最充实的一次实习，之所以说充实，而不是单纯的累，是因为我学到了很多我渴望的知识，补充了很多我需要的技能，得到了心理上极大的满足。

生活于我，就像一杯淡香飘远的清茶，值得静下心来，抛开杂念，细细品味。很开心自己能在迈出大学校门之前，这样标准化的过了一段职业人的生活，对自己的专业、工作态度以及心态都是一次很好的磨练。

实习结束了，但是新的生活正在慢慢展开。正是有了这次“职业人”的经历，在最后一年的大学生活中，我会好好把握每一次学习的机会，有意识的锻炼自己职业化的思维模式，以真正的职业标准要求自己。这样，在我一年后脱离了母校光环的时候，能够真正的在这个挑剔的社会上拥有自己的一席之地。

最后，还是要感谢一个人——老师。这个老师对我的影响很大，他不是一个人，而是很多个在我的成长过程中无私的帮助过我的人们。他们是师长，是朋友，是同事，是每一个在我的成长道路上为我指明方向的人。没有他们，我不能这样健康的成长。

**20\_单位实习工作总结篇8**

时间过得很快，经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。

这次的实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会做人的一个最基本的问题。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位。

总的来说，通过这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。[\_TAG\_h2]

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！