# 应届生实习月总结

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-04-26

*应届生实习月总结7篇实习，能够培养应届生的工作能力，磨炼大家的心性，让大家能够更好地适应社会。下面是小编给大家带来的应届生实习月总结7篇，欢迎大家阅读转发!1应届生实习月总结精选来公司一个月了!在学校时，我通过做各种兼职与社会接轨，觉得自己...*

应届生实习月总结7篇

实习，能够培养应届生的工作能力，磨炼大家的心性，让大家能够更好地适应社会。下面是小编给大家带来的应届生实习月总结7篇，欢迎大家阅读转发!

**1应届生实习月总结精选**

来公司一个月了!在学校时，我通过做各种兼职与社会接轨，觉得自己早已进入社会，但兼职终归是兼职，兼职和真正意义上实习的最大区别就在于心中的那份依赖。兼职做的累不累，高兴不高兴晚上回去后，学校就是我心灵的栖息地，同学就是我强大的精神后盾，所以，只要一回学校，就什么事都没了。实习则不同，那份依赖感不存在了，出门在外，凡事只能靠自己！

到公司一月有余，深感公司的朝气与活力！几乎都是年轻人，个个都满腔热血，干劲十足！我觉得，当初的选择没有错！

我目前所在的项目是中化六建。因材料尚未到位，无法开工，所以和其他实习生相比，我可能较为清闲些，但在思想上，我一刻都没有放松过，我没有忘记来这里是为了什么！所以，空闲时间我就看一些和幕墙相关的资料文件，为即将开工做好充足准备！

每次在施工现场，我喜欢和工友们一起干活。前期装吊篮时给他们拿工具，拉电线，搬配重，穿钢丝绳，抄写安全锁、提升机编号等等这些我力所能及的小事。毕竟刚来，只能干这些简单的活儿。通过这些小事，我和工友们的关系也由生疏到熟悉。有时候也会随项目经理或施工员去采购电线电缆，配电箱，办公桌椅等物品，这其中也让我学到了很多生活常识。

这里的项目经理，工友们都很友好，让我感受到了团队的美好！我们相处的很和谐。如果我哪方面有做的不足之处，项目经理会毫不客气地指出来，我非常喜欢他这一点，因为只有这样我才能学到更多的东西！工友们很淳朴，很善良，和他们相处比我想象中要容易的多，问他们一些专业知识，他们也是知无不言，从他们身上还学到了很多生活中的生存之道！

生活处处皆学问！可能这一个月在专业技术上学到的知识不是很多，但生活上的知识却很丰富！在今后的工作和学习中，我会进一步严格要求自己，虚心向领导、同事、工友们学习，取长补短，争取在各方面获得更大的进步！

很感激当初面试官们给我的这次机会，我会再接再厉，全力以赴，不让你们失望！不让公司失望！也不让自己失望！希望我能早日学有所成，为公司效力！

**2应届生实习月总结精选**

转眼间，一个月的实习时间即将过去，这一个月是不同寻常的一个月，它是我们离开学校后正式走向社会的一个月，也是我们人生新起点的一个月;这一个月它不仅充满着对大学生活的美好回忆更充满着我们对未来独立生活的向往憧憬。

首先非常感谢公司能够给予我们这样一个进入公司工作的机会，在螺母车间实习的这一个月，使我体会到了很多很多，也学到了很多很载了太多太多的内容，它承载着我们对过去的美好回忆，也承载着我们对未来生活的向往与多的知识，尤其是在和车间师傅们一块相处的这段日子里使我受益匪浅，他们不仅给我们传授相关的生产技术知识而且也教会了我们做人处事的方法，真的很感谢每一位师傅，因为他们是我们踏入社会的第一位老师。

从七月八号我们进入车间的第一天开始，也许就注定了我们与这些师傅们有一定的相识之缘，在车间的每一天他们不仅有一定的生产任务要去完成而且还是时刻刻的注意着我们的安全，他们原本可以为了自己的任务不理睬我们，但是他们却时时刻刻的关心我们，当我们向他们询问一些生产技术上的知识时他们总是在他们懂得了解的前提下给我们耐心的讲解，借这样一个实习总结的机会我想表达对那些在生产一线师傅们的感谢：谢谢师傅们，你们辛苦了!

在车间实习的这一个月里看到师傅们那一滴滴的汗水使我想到了很多;也许在很多人的心目中认为能够待在办公室多好啊，但是我想说作为一个工科毕业的大学生没有在车间实习过对你以后的工作。

虽然这短暂的一个月过去了，但我发现自己所了解的知识只是微乎其微，在接下来的一个月的实习工作过程中还需继续学习，尤其是在生产过程中的实际生产知识，不仅要了解更重要的是学会操作;只有会操作了，对机床了解了，才能在设计的过程中考虑到模具在机床上的整个运动过程以及可能遇到的问题。因此我觉得在车间的实习生活可以用得上酸甜苦辣来形容，在酸、苦、辣中感受甜的快乐，相信我会在接下来的一个月中继续不断地努力，尽力去帮师傅们做力所能及的事，继续与同事和谐相处，继续做到不迟到不早退做一名优秀的实习员工。在实习中做到实践与理论紧密的结合，通过已学的理论知识来联系实际生产中问题使自己争取有一个好的提升和质的飞跃，使自己能够更早更快的适应!

**3应届生实习月总结精选**

一个月的时间说长不长，说短却也是一个足以让我改变不少的数字！ 这个月里我感觉自，己成长了不少，从上学以来，学习是学生的职业，上大学我想以该记住并理解这句话。大学的学习其实“很像吃自助餐先把钱交了吃不吃在你学不学在你”！总结一句话就是态度问题！你一定要记住这句话，还要领会这句话的意思，这份职业同样需要有智慧、毅力和恒心。大学学习与中学学习截然不同的特点是依赖性的减少，代之以主动自觉地学习。因此，培养和提高自学能力，是大学生必须具备的本领。大学的学习不能象中学那样完全依赖教师的计划和安排，学生不能只单纯地接受课堂上的教学内容，必须充分发挥主观能动性，发挥自己在学习中的潜力。这种充分体现自主性的学习方式，将贯穿于大学学习的全过程，并反映在大学生活的各个方面。我觉得大学生的首要任务还是学好文化知识，所以在学习上我踏踏实实，一点也不放松。我认为好的学习方法对学好知识很有帮助，所以在每次考试后，我都会总结一下学习经验。一份耕耘一分收获，每每看到自己可喜的成绩，我就会感叹只要你有决心，没有什么事是不可能的。同时我也明白了一个道理——“山外有山、人外有人”，所以不能满足于现状，应该时刻鞭策自己努力奋进，不断学习新的知识，才不会故步自封。

上个月，虽然工作的不多，但见识增长了不少！ 在公司时，我明白了什么是态度决定成败！一件事，只有你真正的用心对待，踏踏实实的走好每一步，才能把事做到最好！一个称职的员工，不是看他的能力有多少，而是看他的责任心强不强！ 一次精彩的开学典礼，第一次开课，又让我明白的团队合作的重要性！好比打水一样，一桶水能装多少不是决定于最高的木板，而是最低的那一块！只有做到整体的协调，才能将其的能力发挥到最大！

一个人的工作，一份精密的计划！——一趟完美的旅途需要一个完善的安排！想一步走一步的行程永远不可能是一条直线！想办法制订每日工作流程表，没有工作目标和每天时间安排的人，总是很悠闲，而有了明确的目标，对自己每天时间安排得比较满的人，是没有空闲时间的，每一点时间都会过得很有意义很有价值。所以，我们要养成每天制订工作流程表的习惯。 珍惜现在我们所拥有的一点一滴。但是如果真的有再来一次的机会的话，我会去选择什么样的道路呢在马路上奔跑中无助的呼喊;在雪地上漫步中怅然的埋头;盯着深邃的夜空企盼着的流星;看着翛然下落的落叶遮挡着的不断跳跃着的路灯的光芒。年轻时的我们是如何被这种复杂的情感充斥着的内心，到现在又是怎么慢慢的回归到平静与无奈。 但是未来，我们所不知道的未来，那也许充满光芒，也许也会有些许黑暗的未来，就在我们眼前。我们所能做的，就是张开双臂，迈开双腿迎接他的到来，并做好万全的准备，养成良好的习惯。习惯，总是在不经意间养成;习惯，不会在不经意间消逝。当耐得住寂寞成为一种习惯，才会在黑暗中面对那一点光而一路向前;当善良成为一种习惯，才会感觉到这个世界真真正正的充满爱;当幸福成为一种习惯，才会在生活的各个细节之处发现点滴的幸福;当期待成为一种习惯，才会一直奋勇向前去追求自己想要的明天。

**4应届生实习月总结精选**

实习对于我来说是很陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯没有经历过实习;这是第一次真正意义上的实习，它全面的检验了我各方面的能力：学习、心里、身体、思想以及生活等等。就如同是一块试金石，检验我能否将所学到的理论知识用到实习中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在;所以，我对它的投入也是百分之百的！紧张的三个月实习期结束了，在这三个月时间里我有了很大的收获。不仅仅是学习上的、还有生活上以及思想上的收获。

经过这三个月的实习，使我更多地掌握了关于装饰方面的知识。理论与实际是紧密相连的，而这次实习让我很好的了解到实际操作能力、将理论知识全面的融汇于工作实习，我更好的在实际工作中得到了锻炼。

6月2日来到了公司开始了我的实习生活。刚来公司的时候、在项目管理部的帮助下，我熟悉并熟练地运用了WORD和EXCEL软件。

7月17日我来到了庄园项目部，开始了我在工地的实习锻炼生活。刚来工地的时候、孙江泉工长对于我的教导和帮助，让我收获很多。从工地上的每一个施工流程开始、一步步地耐心讲解着。

从测量放线的方法、吊筋的做法、边龙骨的固定、轻钢龙骨的安装、到地面的基层和贴砖以及墙面的找平等等，我现在已经熟练地掌握了这些施工流程。在现场、我和工人师傅们积极沟通，从他们身上、我学到了很多关于施工的经验以及吃苦耐劳的精神。在现场，我还见到了以前只有在课本中才能看到的那些施工工具，比如吊棚、型材切割机、冲击电钻等等，了解了它们的工作程序及原理。

我知道我还有很多需要继续学习的知识、也有很多需要改善的东西，比如对理论知识掌握不够扎实，例如水泥砂浆基层做完到压光所需要的时间、压光的次数以及墙面的找平等等，这些概念都比较模糊，实习时用到了才知道自己学的不够透彻。针对这些问题、解决办法就是在以后的学习中做到扎实掌握、不死记硬背，做到灵活运用、争取做到一步一个脚印，与实习相吻合。

实习的实质就是毕业前的模拟演练，在即将走向社会，踏上工作岗位之即、这样的磨砺很重要。希望人生能由此延展开来，真正使所学所想有用武之地。

最后，感谢公司领导给我这个难得的好机会，我一定会努力做好自己的工作的！

**5应届生实习月总结精选**

进入\_\_网的这将近一个月时间里，我经历了很多，也学到了很多。难以忘记第一次工作任务安排时我满腔热情地举起手;第一次戴上记者证时的自豪;第一次写采访提纲时的迷茫;第一次正式采访老师时的紧张;第一次写稿时的激动。我总共接了两个任务，两个任务的内容都不大一样。一个是写“中华经典诵读”前期预告篇，一个是写推荐书目的宣传语。

由于我对做新闻的巨大热情，我在任务前基本会和带我的编辑联系，问一下大概的情况。采访方面我做得有好有坏。坏的是我提问得有点少，信息点没有深挖。好的是我记的速度会比较快一点，会注意一下和受访者的眼神沟通。最后是写稿方面，我真的有点小伤心。我的第一篇稿斟酌了好久，终于把它写完，还把微博宣传语也写好了，然后就等着我的第一篇稿“上网”了，然而，过了时间了还没看到它的身影。最后被告知那篇不发了，小失望。现在我的那篇处女稿还在我的电脑里，里面还有欣欣师姐的悉心点评，我会好好珍藏这我人生中的第一篇稿。

书目宣传语我也写了，这次是有发的，但发出去的跟我写的是“面目全非”，看到后难免会有点小失落，觉得自己的写作还需提高，又觉得有点对不起思璇师姐，还得让她重新写一次宣传语。想起今晚思璇师姐说的，做到让编辑把自己的稿不加修改然后发出去。我得好好努力了。

最后，我觉得我的新闻敏感也有需提高。我经常遇到一些事件，觉得好像有那么点新闻价值，但自己又不太确定，所以总是打扰到师姐，比如说去南方电视台看主持人决赛;在菊苑遇到假冒的聋哑人向学生要钱，为此我们还采访那位被乞讨的学生;今天上午梅苑的广播发出怪声。我觉得我光有一腔热情，但又没有多强的新闻敏感度。以后真得加强这方面了，新闻敏感对一个记者来说，真的很重要。最最后，表明一下心意，我想对新传网说：“你是我身边最美的社团，让我用心把我留下来，留下来~”

**6应届生实习月总结精选**

今天是参加顶岗实习的整整第五十天，“时间过得真快”是我自从实习以来最大的感受。从一开始的捉襟见肘，到现在已经可以应对自如，这个过程里经历的点点滴滴，酸甜苦辣，每一个细节都清晰地刻在脑子里。

刚上课之初，事情并不像先前预想的那样顺利，面对着许许多多的问题，比如完不成教学任务、上课慌乱紧张，学生们不够配合、完不成作业、上课打闹……几乎每次上完课嗓子都是哑的，还要和学生们生一肚子气。那段日子，心里真是抑郁难舒，每次上课都有种上刑场的感觉。

好在自己坚持下来了，当我不再执念于学生必须按照我的想法走的时候，我发现这些孩子们其实是很讨人喜欢的。每个学生都有他们特点，或调皮捣蛋，或沉默不语，但他们都有一个共同点，就是懂得包容。他们会包容我上课时犯的错误，包容我对他们的错怪，包容我对他们的严苛。当我意识到这些的时候，我反问自己为什么我就不能心平气和地对待他们呢？毕竟他们的表现是天性使然，我给予他们正确的指导就可以了，没有必要要求他们按照成年人的思维方式来接人待物。

如今，我越发喜欢上老师这份工作，在教与学的过程中，会不时收获到一些小惊喜，小感动。我和学生们之间的关系越来越和谐，虽然有些时候他们依旧做得差强人意，但已经好多了。上课的时候会主动帮助我维持纪律，课下作业他们也会尽力完成，这就是进步，是建立在大家彼此之间互相理解的基础之上的，这样事情进展起来自然也就会顺利多了。

**7应届生实习月总结精选**

时光飞逝，进入公司工作也已一个多月了。记得十月底刚进公司的时候对自己的工作还不太熟悉，但经过了这一个月的工作锻炼中，得到了很多。现从以下两部分讲：第一部分：产品添加工作

产品添加工作是我们的首要并且是我们最主要的工作，作为我们公司的主要部门产品部，虽然技术性并不高，但需要勤劳，心细，质量、数量要求都比较高。象我们产品添加，PC只要要求，我们就得尽力去协助PC添加产品，所以每天的工作量还是挺大的。但是我们每天都很努力的去添加任何一个产品。第二部分：论坛帖子自己开网店，所以我自己大概了解一点论坛帖子对于一个电子商务公司的重要性，它直接影响到公司旺铺的点击率和曝光率。因为以前上大学的时候平常没事的时候也在淘宝上写写帖子，有一点经验，那天就在阿里上写了一篇关于“创业”的`帖子，但现在我觉得那个分类倒是写错了，应该是放在“推广”类目下。第一次给公司写帖子，感觉写的很一般，看的人也不多。有点失落。下次有时间还是会写写帖子，我们公司在阿里的工业品超市上其实已经占据了很大的地位，推广的话不需要大动作的去推广了，现在我觉得我们要做的是让更多上阿里巴巴的人了解到我们的公司，我们的产品。毕竟收藏我们阿里旺铺的人还是比较少的，所以我觉得问题也是出在了我们身上。

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！