# 2024毕业实习个人总结

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-05-26

*20\_毕业实习个人总结优秀5篇实习可以让你了解职场文化和工作流程，以及不同行业和公司所提供的机会和挑战。下面是小编为大家带来的20\_毕业实习个人总结优秀，希望大家能够喜欢!120\_毕业实习个人总结通过这次实习，我觉得我收获很大，首先，我知道...*

20\_毕业实习个人总结优秀5篇

实习可以让你了解职场文化和工作流程，以及不同行业和公司所提供的机会和挑战。下面是小编为大家带来的20\_毕业实习个人总结优秀，希望大家能够喜欢!

**120\_毕业实习个人总结**

通过这次实习，我觉得我收获很大，首先，我知道了实习报告怎么写，同时，在老师的指导下，我也知道了毕业论文怎么写。这次实习使我明白走向社会工作是一件多么不容易的事。在以后的工作中，我一定会珍惜机会，争取将工作做得更好。以下是我的毕业实习个人总结：

首先我在这次任务中担任检验员，虽然任务算是最轻的，但重要是熟悉各个部门操作流程。

主要方面有：

①各岗位车间的标准程序规章;

②设备仪器工具的使用;

③原料 辅料检验入库发放记录;

④关键工序 主要瓶颈;

⑤不同环境下生产产品的检验;

⑥检验记录。

其次这次实习，帮助我树立药品生产反应是中心、工艺是主体、设备是环境、检验是条件的思想，使我认识到药品生产是按工艺和检测两大主线来实施的。通过这种普遍联系的整体—部分—整体的思维方法和认识过程，使我学到一套科学的训练方法。提高动手、观察、分析、综合等四种能力，促使生产能力的提高落到实处：动手能力是收集毕业设计资料与素材的首要能力。观察能力是生产能力强弱的直接体现。分析能力是前两种能力的发展。综合能力是前三种能力的总括和提高。 通过认识实习、生产实习、毕业实习在时间和空间上形成一个实践链，这个链的高端环节毕业实习，毕业设计(论文)将使学生的四年学习的庞杂而繁多的知识和理论得到一次新的全面的“装配”与升华。

我这次毕业实习的题目是《青霉素的工业生产及相关影响检测》。青霉素由真菌产黄青霉产生的。青霉素的生产目前主要用微生物发酵法进行生物合成。很少数亦可用化学合成法生产。此外还可将生物合成法制得的青霉素用化学或生化方法进行分子结构改造而制成各种衍生物，绝大多数青霉素是针对新药物开发的，因此人们总希望在发酵过程或其后的工艺过程中努力提高其产率。本研究旨在探讨不同发酵条件对青霉素发酵的影响，为调控生产青霉素提供最佳的发酵条件，和缩短生产周期，提高产量提供科学依据。

实习的开始通过对青霉素生产工艺的文献检索，对整理资料的认真学习和分析，掌握了青霉素的一般生产工艺流程，并有针对性的了解了青霉素的生产环境，生产状况有了实质性的认识。通过实习期间对不同PH值 温度最适时间生产的青霉素进行管碟法检测。而系统的认识到了青霉素质量检验。通过不同环境生产青霉素为调控生产青霉素提供最佳的发酵条件，和缩短生产周期，提高产量提供科学依据。最后查阅青霉素的主要用途。(研究和医药方面)了解到临床上主要用于革兰阳性球菌例如链球菌、肺炎球菌、敏感的葡萄球菌等的感染。和用于分子生物学研究

这次实习对我来说收获非常大，真是学有所用，我可以把以前书本上学到的知识和实际工作结合起来，使我对我所学的专业技术有了更大的兴趣，也学到了一个科研工作者应该有的态度，就应该是脚踏实地，吃苦耐劳。在以后的学习生活中我一定要积极主动学习老师同学的优点和长处。本次实习相信对我以后的工作会有很大帮助，是我走向社会的最后一堂很有意义的实践课。

以上也算是我的实习工作总结，最后，我感谢学校给我这次实习的机会以及精心指导和鼓励我实习的马金柱老师致以诚挚的谢意和崇高的敬意。

**220\_毕业实习个人总结**

随着20\_\_年夏季的到来，大学四年时间即将结束，同时将近一个月的实习生活也接近了尾声，毕业实习个人总结。时间过得很快，相比别人的四年的大学生活，可能自己过的很简单没有接触太多的校外生活，给自己生活圈划的很小，想想过去自己想法很多，爱好很多由于一些原因很多事情都没有去做，但是四年的大学生活让我长大了，四年的生活让我从当初一个迷失不知未来的孩子，已经成长为一个对生活有了目标的人，不会再依赖父母依赖亲人，不会觉得女生要比男生做的差，尤其在理科方面要相信自己。

最重要一点学会该以怎么样的态度去工作要以什么态度去待人去对待以后的生活，以前都感觉自己年龄还小，不需要做的太多，不需要承担太多，什么事简单的完成了就可以了，通过这次实习让我成长了自己，看清了自己，每个人都可以完美的完成。实习是教学与生产实际相结合的重要实践性教学环节。返校闲下来的时候想到在公司的那段日很珍惜这段经验。那段日子，我真的有很失落过，也有很认真过，很高兴。因为马上就要回学校了，还有很多事情等着我去做，现在重要的就是要对这段实习时间做个报告，也是对自己实习的鉴定。对自己更重要的一件事是找一份很好的工作。

在一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有发获得到的知识和道理。让我真正感受到了理论与实践之间的距离，体会到了理论联系实际的真谛。实习中所见所闻让我倍感自己的知识面很窄很有限，需要更多的实践锻炼。通过实习，培养了我观察问题和解决实际问题的能力;培养了团队合作精神，俗话说：“隔行如隔山”。我的专业是电子通信，以前没有接触有关专业的公司行业，说实话心里没底。

当时是抱着好奇的心来到捷捷微电子有限公司的，想了解电子产品是怎样做出来的，因为在北方很少看到电子厂。刚来到这里，起初真有点不适应，不知从何处下手看到上万的仪器自己很胆怯不敢去操作担心弄坏它，而且每一个师傅都很讲求效率，他们的工作速度很快，连吃饭的速度都是分秒必争的，吃了以后又回到工作岗位，从这一点切实体会到了工作的辛苦和认真，带我的师傅给了我很大帮助，有什么不明白的，我就去请教他们。实习报告网有些工作是很简单的，简单的同时还需要熟练。就如割膜刀片很快用力不当的话蓝膜很难割下来。刚到磨砂划片的第一天自己学割膜，熟练和巧力问题是自己需要做的。划片是后道工序。在这一个月时间里，我勤勤恳恳，扎扎实实，脚踏实地地做好一个实习生的本职工作，认真完成师傅交给我的任务，虚心向其他员工学习先进的工作经验，并注意不断阅读专业实习理论和实践的书籍，以充实自己。

以下几个方面几方面就是对这一个月来的个人工作情况做一个简单的个人总结：

1、车间师傅让我们亲自体验各类芯片制作流程，在每一个车间都感受到了每一个制作过程的复杂和乐趣。

2、了解了私企公司严格的管理制度，老板严格的制度要求下平时会对员工的生活方面特别关心，老总也是很随和的人。做了一段时间芯片操作流程明白了每一个产品的来之不易，师傅的帮助下，我学到了一些劳资方面的知识，对计算工资所得税有了一些了解。这对以后的工作也会有很大的帮助。保障公司利益同时要学会保障自己的权益。

3、一个月时间主要在激光划片和磨砂划片实习操作，含有的每一道工序都亲自操做了，刚开始由于陌生的原因仪器让自己感到很害怕，后来习惯了并且认识了它们的原理操作起来就非常简单。不忙的时候对其它工序进行了简单记录，学到了产品设计的一些知识，并认识到公司的未来意向，发展方向。

俗话说：“活到老，学到老”，我一直在各方面严格要求自己，努力地提高自己，以便使自己更快地适应社会发展的形势。通过阅读大量的专业书籍，勇于解剖自己，分析自己，正视自己，去其糟粕，取其精华，不断提高自身素质。

这段时间以来，从不敢面对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：走的更多我知道，在这又是我人生中的一大挑战，角色的转换，这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益一个月的学习积累和技能的培养。在这里我知道我的将来会有光辉灿烂的一天。经验积累，对于迈向社会远远不够的，所以在学习生活除外，我会积极参加社会各种实践活动，获取更多学习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。

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。大四一年年里，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?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。因此，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续努力，做好社会主义的接班人，在生活上自觉从严要求自己，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，各方面表现良好。为社会主义现代化建设，贡献自己的力量。

以上是我一个月来的简单总结，在今后的学习和工作中，我要更进一步的严格要求自己，虚心学习，争取在各个方面取得更大的进步。

**320\_毕业实习个人总结**

进入学校，从一名学生变成一名教学生的老师，我也是有些不太适应这种转变，不过经过实习的这段日子，我也是有了很多的改变，自己也是变得更加的成熟，对于教学方面也是有了一些自己的想法，工作也是认真做好，有一些小小的成就，我也是对于在实习期自己的一个教学工作来总结下。

刚来学校的时候，我其实也是担心，我是否能教好学生，自己能不能做一名优秀的老师，但是真的实习之后，才发现这些担心有些是没必要的，并不是一开始，我就开始上课，而是先听课，跟着老师去课堂上，看老师是怎么讲的，我也是做好笔记，下课之后，老师也是和我聊很多，让我知道该如何的去备课，如何的去课堂上表现，老师也是给予了我一个要求，在规定的时间内，去把课备好，去准备一堂课。

我清楚这是我第一次站在讲台上，所以也是格外的努力，不断的调整，根据老师的讲课，我也是自己在脑海之中模拟该如何的上课更好一些，渐渐的我也是把课备好，得到老师的认可，第一堂课上的时候，我很紧张，但是同学们也是熟悉了我这个实习生，对于我也是予以了很多的支持，课堂的氛围也是很活跃，并不会由于我讲课有些磕磕绊绊而冷场，老师和学生的鼓励，也是让我迈出了第一步。

在后续的课堂上，我也是变得越来越熟练，而且学生们也是很配合，让我的课堂变得更好，在教学上，我也是不断的汲取老师的经验，去运用，从开始的不成熟，到而今能从容的做好教学工作，我也是看到自己的进步，并且得到同事和学生们的认可，我也是感到自己的付出是值得的，学生的身份和老师的一个身份的确很不一样，虽然我自己刚做老师不久，但是我也是感受到，学生们对于知识的渴望，让我更加的感受到自身的责任是很重的，以前我也是羡慕老师的工作，而今真的来做，也是清楚，这份责任的担当必须要有，而且我也是真的愿意一直做老师的工作，经过实习，也是让我更加的体会到做老师的辛苦，但是这份辛苦我确是乐意的，而且也是想做得更好。

当然我也是有一些不足，要继续的去提升，改变，特别是我的经验也是要继续的去积累，去让自己的课堂更加的活跃，更能从容的把学生们教好，让自己有更大的收获，实习的结束，并不意味着工作的结束，反而是新的开始，我要继续的去前行。

**420\_毕业实习个人总结**

一开春，我便进入了自己的实习阶段。寒假期间我找准了自己想要加入的企业，也做足了准备，做好了简历，更是做好了面试的准备。所以，这次加入这个企业是我理想中的事情，我也非常珍惜能够在这个平台上发展的每一天。实习的生活已经过去了，而我也在这次实习当中有了一个巨大的进步，虽然在这里工作的时间不长，但是我能够感受到这个团队的力量，我也能感受到这个公司隐藏的巨大潜力，假以时日，我相信我们的企业能够更上一层楼，有一个更加明亮的前途。

在这次实习当中，我从一个小白，逐步成长，逐步前进，慢慢成长成一个沉稳且有见解的人。进入实践，能够让我们亲身经历，让我们在实践中能够有飞跃式的成长。所以我认为这次实习是我踏入社会前必走的一步，也是我成长旅程中一个非常深刻的里程碑。时间很短，但是我也从最基础的事情做起，慢慢的往前发展，往前走，从未想过要退缩，想过要逃避。只有这样勇敢的去追求想要的明天，我才能真正迎来那个属于我的未来。这是我这次实习中感慨比较深的一点。

其次，在实践操作上，我一开始进来的时候并不是很熟练，但是当我真正的上手了之后，经过时间的积累，我也能够和老员工一样熟练了。当初在学校学习理论知识的时候，并不像实践这么麻烦，理论知识相对而言比较的广泛，告诉我们一个正确的方向，而这次实习却是告诉我这个方向之中，有多少需要注意的事情，有多少需要我们去改正的事情，我们还能做出怎样的改良，我们还能有多少个不同的发展方向。这都是这次实习所告诉我的，也是我在这次实习中所学习到的。

时间很短暂，想当初进来的时候，我毫无经历，就是一张白纸。而现在，我的纸面上也已经留下了一些笔触了，我相信只要自己在接下来的路上更努力一点，我就可以去迎接和创造一些更好的事情，未来美好的时光是留给有准备的人的，我会拿出自己全部的热血和力气，去追逐自己喜欢的未来，去追逐自己向往的事情，还有去追逐自己心中的理想。实习结束了，可我的另一端旅程才刚刚开始，我会打理好自己，准备好行囊，为接下来的路程做一次准备，更好的保持初心在未来拼搏和努力。

**520\_毕业实习个人总结**

没想到啊，在学校里面的时候我还没有怎么去考虑未来的工作方向，可转瞬之间我就要成为一名毕业生了，这时候要是再不去考虑实习工作的话，那么怕是毕业都会受到影响，所以为了解决实习这个问题，我也是花费了不少的心思和时间的，我去过不少的招聘会，也在网上看过不少的招聘信息，可想找一份符合自己要求的工作的确是很有难度的，为了找到合适的实习工作花费了我一个多月的时间。

寻找实习工作虽然比较难，但是在进入了实习单位之后就会变得轻松了不少，至少不用再每天奔波在面试的路上了，也不用再苦苦等待公司人事是否给自己回复消息了。我现在所在的公司，是一家主要从事互联网工作的企业，我每天的工作需要利用电脑创造出一些有价值的东西出来，这就需要我拥有一颗灵活多变的大脑以及认真负责的工作态度才行，不然就无法顺利的完成每一天的工作。在刚进入公司的时候，我由于经验少所以只能先跟着公司里面的老员工们学习，看他们是如何处理工作上的业务和困难的，之后我也开始动手实操了起来，就这样，靠着自己的摸索和身边同事们的指点，我渐渐能独立完善的处理好自己工作上的事宜了，但是我也没有因此变得自傲，因为从我目前的工作效率和工作成果来看，我距离老员工们的表现还差了挺远的，在加上我还只是实习生，还有许多工作任务还没让我去接手呢。

最初的时候，我每天要花费不少的时间才能把自己手头上的工作给做好，有时候在大家都下了班之后我才逐渐地完成了自己的任务，后来我的效率提升上来了，这种情况就越来越少了，只要不是公司布置了一些额外的任务，我也能准时的做好自己的份内之事。在公司里工作，给我带来的感受就是比较沉闷和严肃，毕竟公司和学校里面不同，这里可不允许出现嬉闹的情况，闲聊都显得多余，一般讨论的就是工作上的事情，虽然这显得有点无聊，但是工作就是工作，这也算是磨练心性的一个考验吧。

最后，我也要感谢\_\_公司给我的实习机会，在公司里面我的确学习到了不少的知识和技能，所以在接下来的日子里我会继续努力下去的，争取为公司多做一点贡献!

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！