# 202\_个人毕业实习心得总结

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2023-12-29

*20\_个人毕业实习心得总结最新写好工作总结是非常重要的，可以起到承上启下的作用，总结不仅能帮助我们理顺知识结构，突出重难点，还帮助我们为后续内容做好准备工作。下面是小编为大家整理的20\_个人毕业实习心得总结，希望能帮助到大家!20\_个人毕业...*

20\_个人毕业实习心得总结最新

写好工作总结是非常重要的，可以起到承上启下的作用，总结不仅能帮助我们理顺知识结构，突出重难点，还帮助我们为后续内容做好准备工作。下面是小编为大家整理的20\_个人毕业实习心得总结，希望能帮助到大家!

**20\_个人毕业实习心得总结1**

今年\_月份，我正式走进实习单位开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由老师傅们带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次对公司的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的土木理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。

跟公司同事1样上下班，协助同事完成部门工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对公司概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司工程的区域性分配情况，以及每个分公司能够完成工程等情况.由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们1次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会.自走进实习单位开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长.同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。

实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了1定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。实习收获，主要有4个方面：

1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进1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，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了1些宝贵的实践经验。

3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

通过实习，我对我国房地产行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。我一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢?要买房子，要买车子，要享受生活。

记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样1句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单?他所追求的是能呼风唤雨1的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗?“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题1档次?什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的。很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵!从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分!

**20\_个人毕业实习心得总结2**

在试用期中，我得到了各位领导的精心教导和同事们的热情帮助，在此表示衷心感谢。下面，将一年工作情况以个人工作总结的形式汇报如下：

一、虚心学习，努力进步

我清醒地认识到自己是工科专业毕业的，且多年从事技术工作，缺少财经方面知识，要适应新的工作要求，必须加快更新和补充知识。

为此，我坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，实践科学发展观，本着“三人行必有我师”的求学态度和经世济用的基本理念，如饥似渴地学习财经、管理、法律法规等方面的基本知识，带着问题寻资料、找答案，坚决打破井底之蛙的狭隘思想，虚心求教于行家里手，努力做到见贤思齐、兼收并蓄、开拓视野。我深刻地领会到向领导学习是加快进步的捷径，为此，我经常反复琢磨领导的讲话精神，遵循领导的教导开动脑筋想事做事，争取不断进步，提高执行力，使自己成为对企业有用之人。

一年来，我很快弥补了知识结构的缺陷，熟悉掌握了多元主营业务和有关知识，能够得心应手开展工作，可以说都是受益于各位领导的栽培和各位同事的赐教。

二、恪守本职，扎实工作

我深知，领导对我提出了很高的要求，岗位职责也要求我高一格、严一档，来不得半点马虎、出不得半点差错，只有兢兢业业、扎扎实实，才能做到优质高效。

为此，我把履行岗位职责、完成领导布置的重要工作作为自己最核心的任务，无论是紧急工作还是常规事务，都认真对待，不打半点折扣。既注重准确领会领导的指示精神，全力以赴贯彻执行，又讲究方式方法、取得良好效果。既注重主动上手、熟悉情况，又努力发挥好自己在团队中的辅助、协调、综合作用，促进团队整体合力的发挥。既注重跟踪重点工作，认真思考问题，又积极带领本部门和热情协助其他部门通力协作，共同完成工作任务。

一年来，经我着手起草的重要报告、汇报、调研、总结、文件、信息、年鉴等材料约50篇，修改及审核的文件约30\_\_，电报约90份，《会议纪要》40期，信息约280篇，协助多元中心有关部门、本机关职能部门和下属公司完成了有关调研报告、汇报材料1\_\_份。可以说，凡是纲领性的文件、重要材料、关键段落的斟词酌句，我都同有关部门负责人一起仔细推敲、反复求证，力求表达准确、消除歧义。在经过了多次反复修改完善后，再呈送领导审阅，做到了严格把关，及时按要求完成任务。

三、朴实诚恳，严格自律

为了保持了平淡朴实的本色，我努力做到诚实不虚妄，热情不虚假，处事不急躁，心中始终有党纪国法，有规章制度，以清正廉洁、勤政务实为本，准确把握住为人处世做事的分寸和尺度。

在工作作风方面，不怕困难，有顽强的拼搏精神，尽管岁末年初和紧张阶段加班很多，但也没有丝毫怨言;对难度大的工作，敢于迎难而上;属于多个部门配合来做的工作，争取自己多做一点;当部门和下属公司提出需要帮助时，即使加班加点也照样完成;以自己诚恳的态度和务实的行动赢得领导和群众的信任。

在生活作风方面，平时注意严格约束自己，不乱讲瞎说，不交酒肉朋友，不做亏心事，尽量回绝下面单位的请吃请喝，平等待人，热情友善，保持艰苦朴素的本色。生活上有规律、有节制，积极锻炼身体，踊跃参加集体文娱体育活动，保持了比较健康的生活方式。

总的来说，由于本人工作经验不多，能力还有欠缺。虽然敢打敢拼，能胜任本职工作，但主要还是由于“强将手下无弱兵”，受益于身处这样一个优秀的团队，在鞭策中得到了磨砺;虽然能严守法纪、谦虚谨慎，但主要还是由于“近朱者赤”，受益于领导和同事的督促，在关爱中得到了陶冶;虽然能勤奋好学，但主要是由于“出高徒”，受益于领导精心指导和同事们的帮助，在领悟中得到了提高。为此，今后在工作中，需要进一步增强开拓创新精神，磨练意志，提高执行力，生活上更严格自律，学习上加强财经专业素养，在上级的正确领导下，坚决贯彻落实上级指示精神和工作部署，努力拼搏，扎实工作，以更好的质量、更高的效率、更扎实的作风做好本职工作，为我们这个光荣的集体、辉煌的事业做出应有的贡献。

**20\_个人毕业实习心得总结3**

光阴似箭，日月如梭。作为一名光荣的白衣天使，我特别注重自己的廉洁自律性，吃苦在前、享受在后，带病坚持工作;努力提高自己的思想认识，积极参与护理支部建设，发展更多的年轻党员梯队，其中以年轻的骨干为主，使护理支部呈现一派积极向上的朝气和活力。

20\_\_年很快过去了，在过去的一年里，在院领导、护士长及科主任的正确领导下，我认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的重要思想。坚持“以病人为中心”的临床服务理念，发扬救死扶伤的革命人道主义精神，立足本职岗位，善于总结工作中的经验教训，踏踏实实做好医疗护理工作。在获得病员广泛好评的同时，也得到各级领导、护士长的认可。较好的完成了20\_\_年度的工作任务。具体情况总结如下：

一、思想道德、政治品质方面

能够认真贯彻党的基本路线方针政策，通过报纸、杂志、书籍积极学习政治理论;遵纪守法，认真学习法律知识;爱岗敬业，具有强烈的责任感和事业心，积极主动认真的学习护士专业知识，工作态度端正，认真负责。在医疗实践过程中，严格遵守医德规范，规范操作。

二、专业知识、工作能力方面

我本着“把工作做的更好”这样一个目标，开拓创新意识，积极圆满的完成了以下本职工作：协助护士长做好病房的管理工作及医疗文书的整理工作。认真接待每一位病人，把每一位病人都当成自己的朋友，亲人，经常换位思考别人的苦处。认真做好医疗文书的书写工作，医疗文书的书写需要认真负责，态度端正、头脑清晰。我认真学习科室文件书写规范，认真书写一般护理记录，危重护理记录及抢救记录。遵守规章制度，牢记三基(基础理论、基本知识和基本技能)三严(严肃的态度、严格的要求、严密的方法)。

护理部为了提高每位护士的理论和操作水平，每月进行理论及操作考试，对于自己的工作要高要求严标准。工作态度要端正，“医者父母心”，本人以千方百计解除病人的疾苦为己任。我希望所有的患者都能尽快的康复，于是每次当我进入病房时，我都利用有限的时间不遗余力的鼓励他们，耐心的帮他们了解疾病、建立战胜疾病的信心，当看到病人康复时，觉得是非常幸福的事情。

护理事业是一项崇高而神圣的事业，我为自己是护士队伍中的一员而自豪。在今后工作中，我将加倍努力，为人类的护理事业作出自己应有的贡献!在即将迎来的\_年，我会继续发扬我在过去的一年中的精神，做好我自己的工作，急病人之所急，为病人负责，绝对不要发生因为我的原因而使病人的病情恶化，我对自己的工作要做到绝对负责，这才是一名救死扶伤的好护士应该做的最起码的工作。作为一名护士，我时刻的意识到我担子上的重任，我不会为医院抹黑，我只会来激励我更加努力的工作。在生活中我也是会严格要求自己，我相信我会做到!

**20\_个人毕业实习心得总结4**

一、实习单位基本情况：

我实习的单位是\_\_精密仪器配件工厂，该公司是一家生产精密测量仪器的企业，公司有一批专业生产工人，在生产产品时有丰富的经验，产品销往周围地区及其他省份。公司在技术人员的培养方式上，实行定期召开技术研讨会的方式来发现问题，发掘人才。公司的企业类型为私营股份有限公司，经营模式为生产型，公司主营产品为钢丝螺套，各类弹性销、键、挡圈、弹性垫圈、簧片螺母、扣紧螺母等产品，用于军工、航天、航空、仪表、化工、汽车、机械、冶金、矿山等行业。

实习岗位描述：

我在工厂的注塑间(部门)工作，注塑部门主要从事于在生产第一线生产并简单加工产品。我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理一名，主管一名，拉长两名。车间的各个生产小组有组长一名，技术员一名，加料员一名，每个生产小组有生产员工十名左右。

二、主体

实习过程介绍：

(1)了解过程

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎么好，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作3个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫黑色套管的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，通过他们的帮助，我对车间的情况及开机生产产品、加工产品等有了一定的了解。车间的工作实行两班制(a、b班)，两班的工作时间段为：早上8：30至晚上8：30;晚上8：30至早上8：30。车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

(2)摸索过程

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具(比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等)。在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常(比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等)。出现上述情况时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮助解决出现的问题，小组长、技术员通过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，符合检验的要求。

在工作期间有些产品的加工难度较大。刚开始加工起来还真棘手的，加工效率不高，加工出来的产品质量也不怎么的。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教简单快速的加工方法与技巧。运用他们介绍的操作方法技巧慢慢学着加工这有难度的产品，从中体会加工产品的效果。同时在加工中选择适合的加工工具，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出生产、加工产品的有效方法和技巧。有时在开关机生产、加工产品时，对产品应该怎样包装不明白，此时，我便向员工同事学习，向他们请教正确的加工包装方式，另外也可以询问评管(质检员)，按评管提供的要求进行生产、加工包装产品。

作为一名合格的大学生，社会实习是必经的过程，不管什么专业，都能在实习中获得自己以后从事的工作岗位所必需的技能。

时间过的飞快，为期一个月的实习结束了，在这段时间里，实习充实了我的学习生活，我学到了许多书本上无法体验的知识。通过实习，我感触颇多，得到许多新的认识，对许多问题多了深一层次的思考。回想起这两个月的生活，一个人在新的环境里，应付新的人际关系，本来就是挺辛苦的事，再加上工作的繁忙和紧张的生活节奏，这两个月来真可以用艰辛来形容了。还好这一切我都挺了过来，相反这些困难让我更加的了解自己、坚定信心，也让我从中得到了深刻的认识。以后我就是社会上的一份子了，责任也将越来越重。

**20\_个人毕业实习心得总结5**

通过这次实习，我觉得我收获很大，首先，我知道了大学生实习报告怎么写，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：

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。

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！