# 202\_实习生月度实习总结范文

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-01-31

*岁月如梭，转眼一年的实习期即将结束。回首翘望，在这个实习的时间内,有优点可待继承发扬，还有不足需学习改善。为帮助大家学习方便，小编收集整理了实习生月度总结5篇，希望可以帮助您，欢迎借鉴学习!实习生月度总结1实习是毕业设计的重要环节，也是我们...*

岁月如梭，转眼一年的实习期即将结束。回首翘望，在这个实习的时间内,有优点可待继承发扬，还有不足需学习改善。为帮助大家学习方便，小编收集整理了实习生月度总结5篇，希望可以帮助您，欢迎借鉴学习!

**实习生月度总结1**

实习是毕业设计的重要环节，也是我们最后的冲刺阶段，更是积累工作经验的重要阶段。它让我们把理论和实践结合起来。是我们从学校走向社会的重要坡道。减少自己将来踏入社会的一些盲目性，让自己在今后的工作道路中能够走的更自信。

我在实习过程中有不少的收获，实习结束后有必要好好总结一下。在工程部领导的教育和培养下，在同事们的关心和帮助下，自己的工作、学习等方面都取得了一定的成绩，个人综合素质也得到了一定的提高。在实习期间，我时刻严格要求自己，吃苦耐劳，努力工作，在完成领导交办的工作同时，积极主动地协助其他同事开展工作，并在工作过程中提高自身各方面的能力。使自己得到更多的锻炼

实习中我主要做了看图纸、熟悉规范·定额，做简单的造价，预算，标书和在施工现场做材料员等实践。现在回头看，我还是做了很多工作。首先我简单的汇报一下，刚进公司我对规范，定额做了再次温故，详细的看了几个工程的投标过程，编写了一份标书。为了能更明白的了解设计者的设计原理，我将办公室里的图集看了个遍，对图纸进行了深入的研究，争取把每处不明白的地方都弄明白。看不懂图就不能做出合理的造价，所以看图确非常重要。然后我算了某个工程一部分的工程量，又对现行的工程进行了核量，虽然没有被采用只是试算。但我发现随着新的定额的推出、新价目的推出、新计算建筑面积规则的出现等，自己所学的专业知识用上的并不多，让我不得不重新学习新的计算方法。在这个信息爆炸的时代，知识更新的速度太快了，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须时时刻刻在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。但也是有很大收获。之后我也下工地进行了实践，在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，等到真正做出一套大楼的造价时，才会体会到难度有多大;也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。有时我空出一

部分时间观察施工过程。该工程是框架剪力墙结构，目前在基础施工中。我对其钢筋和基础桩做了深入了解。如切割，坡口加工，断桩情况等。为防治断桩的主要措施是混凝土浇注过程中，应随时控制混凝土面的标高，提升要准确可靠，并严格遵守操作规程。严格确定混凝土的配合比，混凝土应有良好的和易性和流动性，坍落度损失应满足灌注要求。我在工地还做了材料员。不过我只是简单负责结构材料领发，根据工长签发的领料单，在额度范围内发料，并做及时记录。这次实习对我来说是受益非浅的.我就快毕业走向社会了，相信这次实习对我日后参加工作有帮助.

通过毕业实习这三个月期间，我验证和巩固充实所学的理论知识，加深了对相关内容的理解，接触课堂以外的实践知识，加深了解了对本专业的需要。培养了独立进行资料收集和解决问题的能力，拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力。

为将来自己走创业之路做准备。

**实习生月度总结2**

本人自\_\_年9月1日参加工作至今，一年零四个月的实习时间已结束。回溯十六个月的实习过程，在中支公司领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的努力，在各方面都取得了长足的进步。十六个月弹指一挥间就毫无声息的流逝，就在此时需要回头总结之际才猛然间意识到日子的匆匆。“千里之行，始于足下”，这十六个月短暂又充实的实习使我真正体会到一个保险工作者的辛苦，乐趣和责任。由于自己来的较晚，和其他同事还有一定差距。但我一定会加快脚步跟上来，并超过他们。

一年多以来，我把学习期分为了三个阶段：熟悉环境、熟悉工作、习惯工作环境和压力及掌握业务知识。在每个阶段中都使我我收获良多。

第一个阶段：

刚到县公司的\'前几天非常难熬：不认识人、不熟悉工作、最难捱的是不能感觉到自己的价值。在这种境况下，使我学会了承受工作高压下如何缓解自己，如何和同事交流学习。那一刻起，我就下定决心：一定要做一名合格的、优秀的查勘员。说起来，做一名查勘员容易，但要做一名优秀的查勘员就难了。千里之行，始于足下。我从小事学起，从点滴做起。我相信，成之道，唯有恒，因为坚守信念，所以终会有高度。

第二个阶段：

了解自己的工作性质职能，学习业务新系统，如何做，怎样做。查勘和定损都是为了确定事故损失而存在的，包括损失的真实性，损失的实际程度，维修或赔偿的程度等多个方面，查勘和定损都是理赔工作中的重点，适合事故的查勘和定损通常能为保险公司对事故的处理提供良好的基础，也为客户迅速快捷的得到赔付提供了重要的依据。可以说查勘与定损是车险理赔工作的重中之重。

第三个阶段：

真正的把自己融入进工作之中，能够独立查勘，定损，使用系统以及与客户沟通。由一个车险查勘定损的门外汉，变成了能够独立工作的查勘员。本人较好地完成了实习期工作目标。

在玉溪太保工作，自己认为自己的处事风格，工作态度，完全对得起天地，对得起任何一个客户，对得起自己的公牌，更加对得起自己的代码。在此，我首先感谢我的公司，给我提供了一个进入玉溪太保的平台，同时也感谢太保的领导，给予了我进入玉溪太保工作的机会，没有这两者，可能我今天也没有在这里写工作总结的机会，因此，我从心底里感谢您们!但是，我更需要感谢的，是曾经教导过我的各位老师傅：朱师、杨师、潘师、陶师、施师、……没有他们的耐心教导，就算我有在玉溪太保的机会，也没有今天的成绩，人不学不成器，刀不磨不锋利，如果没有他们默默的指导与支持，再锋利的刀韧也因时光的流失与岁月的冲刷而生锈，最终成为一堆废铁!一日为师终生为父!父母给予了我生存的机会，他们却给了我事业发展的动力，谁轻谁重，缺一不可!因此，我在这里，再次表示我对他们的感谢，希望他们工作顺利，身体健康!

**实习生月度总结3**

参加社会实践是我们这些还在象牙塔里生活的学子们增长生活阅历，获得人生经验的重要途径之一.社会即课堂，对于广大的有志青年来说，理想和信念的力量，只有投身于火热的社会实践中才能迸发出来.\_年暑假我在张掖电视台实习，从7月17日到8月18日这一个月期间，我学到了不少东西.

在总结实习心得之前，我先将实习机构介绍一下，张掖电视台新闻部现有人员共16人，其中，部设主任一名，副主任两名，部内分采访和修改两个组，领有一名省台驻张掖站记者.除正式的记者外，另外有五名实习记者，其中包括我在内.

去到台里，经引见，见过领导后，台长安排我在新闻部实习工作.想到与文学专业不同，我开始制定了自己的实习计划:

一学会并熟练掌握新闻写作，总结文本写作技巧，进行实践练习;

二学习专业摄像机的使用，学会初步摄影摄像.联系新闻摄影，学会专题片拍摄;

三学习并掌握非线性修改技术，初步使用非编软件系统进行镜头画面构图，电视新闻和专题片的制作.

这三块资料是电视新闻制作必不可少的流程和不可或缺的环节，所以对于一个月的时间来说，我的学习任务还是相当重，时间安排也相当紧凑.

新闻写作在实习过程中是我花费学习时间最长的一块资料.新闻写作决定着新闻信息能否传出去，决定和直接影响着新闻信息的传播效果，也是衡量记者素质的一个重要条件.打好新闻写作基础能够说是今后从事和开展一系列新闻工作环节的基础和铺垫.

以传播学的原理说，新闻写作属于信源编码过程.新闻信息编码是指“按照语法结构、章法结构及写作技巧等规则，将文字编排成表达必须新闻资料的文字序列。”那里指出的是，虽然电视新闻主要以新闻画面为再现新闻事实，传播新闻信息的主要资料，但新闻写作作为同期声的播出也为电视新闻画面的组合搭建了框架。

更要提出的是，我在那里是从狭义的角度阐述新闻写作观点的。从这个角度上讲新闻能够分为消息和通讯两大体裁，电视新闻属于新闻消息一类，而电视专题片(新闻报道类)则属于新闻通讯了。

这一个月期间，我学习新闻写作主要以中国人名大学出版社出版的《新闻写作教程》为主，辅之台里新闻部级着老师们的经验指导，自学完成了新闻消息和通讯两大块资料，并在台里跟老师出去采访时进行写作实践，得到了老师们的很多指导和斧正。当然写作功底不是一朝一夕就学出来的，这需要以后不断地进行写作练习和积累，我决定下个假期实习继续练习文本写作并进一步学习网络新闻的写作。

摄影摄像是我在进入电视台实习就应说学习到的最核心的东西。电视摄像机是电视制作设备的一个关键部件，一般由镜头、机体、寻像器三个部分组成。镜头用于取景，构成光学图像;机体用于完成视频光电转换;寻像器是一个小型监视器，用于显示所拍摄的图像以及摄像机的工作状态。

目前张掖电视台新闻部适用的摄像机主要以betacam-sp、数字化becatam和betacam-sx为主。三种型号的机器录制质量依次晋级，都采用1/2英寸磁带录像，区别只在不同磁带介质上。betacam-sp采用的是模拟分量记录方式，而数字化becatam和betacam-sx属于数字分量记录格式，不仅仅有优异的图像和声音质量，而且多版本复制质量高，能够与模拟betacam-sp系统持续兼容。例如台内称的sony-390型的摄像机有效像素和光学变焦，而且感光率也较高，所以拍摄效果。但体积较大，笨重(重量约为7kg左右)，所以也最不好掌握。所以对女同志来说，还配备少量hi8。数字摄像机和与之连接的设备如切换台、录象机等，都是sdi接口，走的是串行数字分量信号(对应模拟信号的yuv接口)，储存在录象机的磁带上为dvcpro和dvcam，储存在非编(计算机)里时avi格式，修改生成、备播的节目计算机里是mpge2。

下面我将自己总结的电视摄像机的基本拍摄操作方法和大家交流一下

1.打开电源

2.调节目镜聚焦。根据拍摄者的视力不同，调节目镜聚焦，以使取景器中的图像最清晰，戴眼镜者最重要。

3.检查音频系统。对声音输入、声音选取及电平衡决不能忽视。

4.设定滤色片。滤色镜根据色温的不同，一般分为两档、三档和四档。根据具体的照明条件(室内和户外、晴天和阴雨、强光和弱光等)，适当调整滤色片。

5.调节白平衡。让镜头对准白色物体，例如白纸、白墙等，屏目当中不要有其他色物，按动自动白平衡开关，白平衡就会自动调整。(这一步十分重要!)

6.调节聚焦环，使被拍摄的物体能够清晰成像。当然一般使用自动聚焦方式。

7.选取变焦方式。分电动和手动变焦两种方式，一般使用电动变焦方式，它由一个船型的双压力传动开关控制，开关一端标有t(telephoto)，按下时镜头逐渐拉近，视场角逐渐变小;另一端标有w(wide-angle)，按下时镜头推出，视场角逐渐变大。此方式克服了手动变焦时变焦速度不均匀的缺点。如果拍摄特殊画面时需要快速变焦，则可使用手动变焦方式。

8.开始拍摄。按下vtr按钮，录像机便开始拍摄并记录，录像指示灯点亮。

实习期间我主要学习室内和户外固定拍摄，这是绝大多数电视新闻拍摄的方法。固定拍摄的方法有扛肩式拍摄和三角架拍摄等，扛肩式拍摄难度个性大，防抖控制不好，拍摄出来的画面效果十分差。对于初学者来说我推荐使用三角架，当然忽略外出采访时还需要解决携带困难的问题。

**实习生月度总结4**

每个人都要经历实习生涯，同时在实习结束之际，也要进行实习时的自我鉴定。所实习的工作不同，实习收获也不一样。两个月的实习瞬息即过，总结了自己表现，有欣慰也有不足，期望这篇大学生实习总结能够让我警醒自己的过往。

此次实习的主要资料是研发制图，参与新产品的研发和大样图绘制了解家具制作的流程零部件装配以及内部结构的整合。

透过此次实习，主要有一下几点体会：

首先是个人主角的转换及整个人际关系的变化――学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了主角，老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同，在这样的转变中，对于沟通的认知显得十分苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种主角转换，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会莫过于实际工作方面的收获。个性是在十一过程中，我亲眼看到工作师傅们对工作的认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。大家都很用心的在改善产品，大家都明白做欧式家具最重视的就是家具的线条感，为了使曲线尽量完美，工作人员一次又一次的改善，没有半句怨言。透过这次实习，工人师傅们这种精神很值得我在今后工作中很好的学习、继承和发扬。

走出校门，踏入社会，不能把自己要求的太高。因为期望越大，失望可能就越大，但适当的期望还是十分有必要的。不能认为学校里读了多少本书、写了都少万字、听了多少堂课，自己就了不起了。我毕竟还是个初出茅庐的学生，没有任何实践经验这是事实，所以必须要好好学习，不能自视过高。

学校的生活暂时告一段落，社会生活刚刚起步，就应在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出期望的花，结出成功的果――我坚信。

**实习生月度总结5**

当我第一天踏进荣成电视台的大门时，心中怀揣着些许忐忑与不安，不知道自己是否能够顺利的融入到工作之中，能否得到周围人的认可，但是接下来半个月的实习生活却完全打消了我心中的顾虑，在这里，我不仅从同事们身上学到很多东西，和他们成为朋友，更重要的是，实习过程中的点点滴滴让我经历了一个逐渐成熟的心路历程，这将是我一生的财富。

我进入的是总编室，在去之前听过很多关于实习生的传闻，说他们在单位要么被当成透明人，要么就净干些杂活，于是有点担心自己会和他们一样。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我担心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

其实，不仅待人要“真诚”，对事也要“真诚”。

总编室在八楼，每当工作不多比较清闲的时候，我常常跑到五楼的“民生360”栏目组，到那里去进一步感受节目的录制过程，从录制到后期制作，再到最后将节目呈现在观众面前，这其中蕴含着许许多多需要我去观察和学习的知识。即使不能完全成为其中的工作人员，我也总是以一颗真诚的心去面对。

节目组的摄像师在进行节目录制的时候，有几个镜头总觉得不满意，但又想不出好的修改方法，我于是把自己的意见诚心诚意的提出来。没想到，他竟欣然的接受了。在摄像师面前，我只是一个毫无经验的小字辈，甚至不是栏目组的工作人员，但是他非但没有流露出不屑的神情，反而接受了我的意见，这让我深切体会到，对待工作我们不应该论资谈辈，有意见或建议，只要对工作有利，都应该诚恳的说出来，大家一起探讨。其实，只要你是真诚的，谁会在乎你资历小，又有谁会小看你呢?

在栏目组里，我认识了一位刚刚结束试用期正式工作的姐姐，她只比我大几岁，但是已经很有工作经验，过不久就要上手进行节目主持了，我从她的身上学到了很多知识。她告诉我，要想当“民生360”的主持人可不是那么简单的，不仅要去跑新闻写新闻，还要在主持时把所有新闻串联在一起，进行适当的过渡并且从中挖取深层次内涵做出评论，这不仅需要好的口才，更需要有见地有内涵的头脑。这让我进一步明白了理论知识的重要性，也更加坚定了我要努力学好理论知识的信念。

理论知识固然重要，但只有将理论与实践结合起来才会让我们学到更多。有时候我会跟随总编室的记者去跑新闻，从城市居民区到周边的村子，烈日炎炎下，让我真切的感受到了记者的辛苦。

在跟随采访的过程中，我接触到了各个阶层的人群，在与他们打交道的同时，自己也学到了以前所没有学到过的东西，那就是交流，沟通。这两个词看似简单，而且人人都会，重要的是如何交流如何沟通。作为记者，要善于把新闻事件背后的故事挖掘出来，要让被采访对象能够信任你，把积压在心里的话向你倾诉，这样才能使一条新闻能够丰满起来，而不至于只是个骨架没有内容。除了要善于交流沟通外，还要对别人真诚，只要你拿出真诚对待他人，尊重别人，别人也会谅解你，配合你。在一次采访中，采访对象是一位80多岁的老人，由于老人的耳朵不灵活，很难听见我们在说些什么，甚至出现文不对题的情况，但是我们并没有放弃，而是慢慢的将问题说给老人听，努力配合着老人，最终顺利完成了此次采访任务。我想，要成为一名优秀的记者，不仅要有好的口才和清晰地思路，更要有充足的耐心，任何新闻都不是从天上掉下来的，任何采访也都不会是一帆风顺的，这时就需要我们拥有一颗不焦躁的心，不能急功近利，只有这样，才会更容易和人们沟通，做出的新闻。

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！