

# 大学毕业实习个人总结

## 篇1：大学毕业实习个人总结

我是一名刚刚从学校毕业的大学生，现在是在xx公司进行岗前实习。实习的这段时间里，我严格按照厂人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到实好习，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。因为我充分的认识到实习是大学生培养自身工作能力的磨刀石，作为能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。下面就是我这一阶段实习报告。

一是加强思想学习，主动与矿领导沟通，努力提高思想水平。

思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。四矿领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，工人导师是教授生产技术的，而矿领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与任矿长进行了沟通，在任矿长的尊尊教导下，我对实习有了更为深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上使我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

临走前，任矿长与我分享了一句经验之谈，“务必使同志们继续地保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，务必使同志们继续地保持艰苦奋斗的作风”，话虽不长，但其用意很深。虽然我们还不是国家干部，但它告诉我们在工作中一定要谦虚谨慎，认真扎实的做事情，要肯用心，肯出力，肯吃苦才能完成好厂里交给我们的任务。

二是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。

在联合站的实习中，我制定了“每天都上岗，上岗不离岗，岗上活都干”的实习标准，认真学习岗位上每项技能知识，并向有经验的师傅学习事故处理方法，积累经验，提升自身处理问题的能力，进一步提升了实习效率。

三是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

在实习过程中，我发现，大学里所学专业知识和现场实际生产是分离的，它们各有侧重点，一个偏向于理论，一个偏向于实际，但它们之间却又存在着联系，比如说抽油机：在课堂上我学过抽油机是如何运转的，以及抽油机运行的理论模型公式。而现场上，我们看到的是抽油机的各个零部件，以及它们之间是怎样默契配合。表面上似乎二者无关，但仔细分析，

我们会发现，抽油机的各个零部件正是按照理论模型原理在运行着，公式中的相应参数正对应着抽油机中各个部件实现的功能，他们之间存在着因与果的联系。因此，实习中，我们在重温课本上知识同时，将书本中的理论与实际生产部件相对应，将课上公式与实际生产数据相对应，这样不仅可以使理论知识记得更为牢固，还可以在本质上理解生产上各设备、器件的作用、原理，为今后工作中的技术革新，改进发明打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。

在未来工作中，我会更加努力得完成好各项任务，认真、踏实的做好自己的工作，努力为社会主义建设奉献自己最大的努力。

## 篇2：大学毕业实习个人总结

实习很快就要结束了，十几年的学习生涯就要接近尾声，实习是我跨入社会进行的一个热身运动。毕业后，我们又迈入一个新的起点。新的旅程艰难又宽广，我们又要迎接新的挑战，实习其实就是把自己学到的知识运用到平时的实际工作中去，在实习中不断的磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己的不足之处，虚心学习一些实用知识，在实习工作中不断学习，反复推敲，事事总结，增加自己的经验。我抱着这样的观念和学习目的，去寻找自己的实习公司。在几个月的工作中，我虽然也换过多次工作，但是我也从中获得很多宝贵的经验，看到了更广大的社会，了解了许多以前从未知道的事物。在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，想说的很多，我总结下来有以下几点：此次实习是本人的毕业实习，自己希望通过本次实习能够达到在校期间综合理论的再学习和应用，力求适应并掌握书本以外的知识，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为下一步步入社会打下基础。

通过此次实习，主要有以下几点的心得：

1.首先是个人角色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角色：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非常苍白。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角色的转变，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。

2.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。特别是在实习过程中，我亲眼看到工人师傅们对工作认真负责、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。在家属管理工作中，她们会经常碰到一些60岁以上的老人来咨询一些问题，她们中有些不识字，有些眼花，有些耳聋，工人师傅们耐心细致地一遍一遍地讲解，真正做到“您的需要，我的责任”。通过这次实习，工人师傅们这种作风和精神值得我在今后的工作中很好地学习、继承和发扬。

3.走出校门，踏进社会，不能把自己要求太高。因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望还是非常必要的。不能认为我在学校里读了多少本书、写了多少万字、听了多少堂课，自己了不起了。我毕竟还是一个初出茅庐的小丫头，没有任何实践经验，比起

工人师傅来还差得很远。学校生活暂告一段，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，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。

#### 4.多听、多看、多想、多做、少说

要知道自己是否能胜任这份工作，关键在于你自己对待工作的态度。态度对了，即使自己以前没有学过的专业知识，也是可以在工作中逐渐掌握的。态度不好，就算自己有基础也不可能把工作做好的。比如我刚到一些岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业并没有太大的联系，刚开始我觉得很头疼，可是经过工作中不断的学习，多看别人怎么做，多听别人怎么说，多想自己又该怎么去做，然后自己亲自动手实践。终于在短短几天对工作有了系统的认知，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，这光靠嘴巴说是不行的。所以我今后干什么都要端正自己的态度，才能把事情干到最好。

#### 5.少埋怨

在条件艰苦的地方实习，也许有的人会觉得这里不好、哪里不好的，同事的相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪。不但做不好工作，还增加自己的压力。所以，我们应该少埋怨，要看到好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情

#### 6.与他人和睦相处，加强和同事以及他人之间的沟通

学校里成绩不错的学生变成了未知领域里重头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样也改变了角色：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非常的苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应环境是需要过程的，所以我相信时间和时间会让我很快完成这种角色的转变，真正的融入到工作单位跟这个与学校完全不同的社会大环境中。

#### 7.虚心学习

在实习过程中，我们碰到很多问题，有的是我们懂得得，但是更多的是我们根本不知道的。不懂的我们应当向同事和领导虚心请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一些皮毛后就飘飘然，要把社会实践当成我们真正的老师。

#### 8.错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，领导会纠正并且原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我学到了很多课本上学不到的知识，在就业心态上我也有了很大的改变，以前我总是想找一份适合自己爱好的工作，可是现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触，所以我们现在不能再像以前那样等待更好的机会来临，

要建立起自己的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会的竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。在就是保持一颗思考、学习的心。作为一位大学生，最重要的就是自己的学习思考能力。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训呀要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但是只要努力的付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花朵，结出成功的果实。

### 篇3：大学毕业实习个人总结

转眼间四年的大学生活结束了，然而大多数人对本专业的认识还是不够，学校为了使我们更多了解机电产品、设备，提高对机电工程制造技术的认识，加深机电在工业各领域应用的感性认识，开阔视野，了解相关设备及技术资料，熟悉典型零件的加工工艺，特意安排了几个拥有较多类型的机电一体化设备，生产技术较先进的工厂进行参观实习。

为期五，六天的生产实习，我们先后去过了xxxx机械有限公司和xxxx汽车股份有限公司有限公司。了解这些工厂的生产情况，与本专业有关的各种知识，各厂工人的工作情况等等。

虽然在生产实习的时候曾有过与机械电子相关的工作经验，但在接触到所在单位的具体工作的时候，还是感觉自己缺乏许多实践经验和社会知识。通过短短几天时间的学习，使我慢慢体会到了“学无止境”的深刻道理。也找到了自身的许多缺点，比如上班迟到的问题，闲着没事做等，自己也已经引起了注意，尽量避免在以后的无论是学习还是工作中出现。

大学生毕业实习是学生完成大学四年全部课程后的最重要的实践环节。毕业实习我们直接接触企业，进一步了解和认识企业的实际运营过程，熟悉和掌握市场经济条件下企业的运营规律，特别是企业经营的基本规律;了解企业运营、活动过程中存在的问题和改革的难点问题。

参观实习让我们大开眼界，也是对以前所学知识的一个初审。通过这次生产实习，进一步巩固和深化所学的理论知识，弥补以前单一理论教学的不足，为毕业设计打好基础，短短的几天，学到了很多自己以前不懂的知识，也从单位的员工身上学到了很多道理。

### 篇4：大学毕业实习个人总结

转瞬间四年的高校生活完毕了，然而大多数人对本专业的熟悉还是没有够，学校为了使我们更多了解机电产品、设备，提高对机电工程制造技术的熟悉，加深机电在工业各领域应用的感性熟悉，开阔视野，了解相关设备及技术资料，熟识典型零件的加工工艺，特意支配了我们到几个拥有较多类型的机电一体化设备，生产技术较先进的工厂进展参观实习。

为期五，六天的生产实习，我们先后去过了xxxx机械有限公司和xxxx汽车股份有限公司。了解这些工厂的生产状况，与本专业有关的各种学问，各厂工人的工作状况等等。

虽然在生产实习的时候曾有过与机械电子相关的工作经历，但在接触到所在单位的详细工作的时候，还是感觉自己缺乏很多实践经历和社会学问。通过短短几天时间的学习，使我慢慢体会到了"学无止境"的深刻道理。也找到了自身的很多缺点，比方上班迟到的问题，闲着没事做等，自己也已经引起了留意，尽量防止在以后的无论是学习还是工作中出现。

高校生毕业实习是同学完成高校四年全部课程后的最重要的实践环节。毕业实习我们直接接触企业，进一步了解和熟悉企业的实际运营过程，熟识和把握市场经济条件下企业的运营规律，特殊是企业经营的根本规律;了解企业运营、活动过程中存在的问题和改革的难点问题。

参观实习让我们大开眼界，也是对以前所学学问的一个初审。通过这次生产实习，进一步稳固和深化所学的理论学问，弥补以前单一理论教学的缺乏，为毕业设计打好根底，短短的几天，学到了许多自己以前没有懂的学问，也从单位的员工身上学到了许多道理。