

公司实习生个人总结范文

篇1：公司实习生个人总结范文

今年X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。跟公司同事一样上下班，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，同时进一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，为正式工作做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一句话：“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！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！

篇2：公司实习生个人总结范文

时间过得真快，转眼间，在XX中学实习已有半年的时间了。对于我们大学生来说，这次实习机会十分珍贵，因此我也十分珍惜这次机会。在这里，我有着许多的收获和欢乐，也有苦涩和教训，这些宝贵的经验将激励我在以后的人生之路上取得更大成绩。为以后更好的工作，我就这学期的工作总结如下：

一、思想政治表现方面

我认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、三个代表重要思想和科学发展观。秉承活到老学到老，人都要树立终身学习的思想。我在各方面一直严格要求自己，努力从个方面去提高自己，以便适应新大纲教学的要求，跟随时代的脚步，不被时代所抛弃。通过阅读各类书籍，提高自己的道德修养，勇于去正视自己，反省自己，提高自身素质。热爱本职工作，发扬教师“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的精神，立足现在，面向未来，为祖国的现代化建设贡献自己的力量。

二、教学实习方面

初到XX中学，受学校安排我担任七年级一班和四班的数学老师。我想虽然这样工作量有点大，但这正可以锻炼自己，使自己进步的更快，所以我满怀信心的接下了这个神圣而艰巨的任务。对于一个实习生来说，刚步入教学工作开始是相当艰难的，对学校不了解，做事都靠着自己去摸索。这里班级人数不多但是农村学校学生的基础比较差，又面临着新课堂改革，因此，在教学中遇到了不少困难。我虚心向有经验的老师请教，课下多次与学生交流，平时认真听课，做好听课记录，课后反思。认真备课，备教案，备学生并且阅读大量有关教育教学的视频资料及有关教育书籍。每天都会写教学心得及教学反思，慢慢的自己摸出了当老师的门道，经过实习的锻炼，我学会了怎样去当一名老师，怎样去和学生相处。

三、班主任工作方面

受到学校领导的充分信任，安排我当七年级四班的正班主任，和学生相处是

一门智慧，因为刚刚来到这里所以对学生的情况完全不了解，当班主任的第一项工作就是找我的指导老师了解我们班学生的情况，然后第一个星期每个晚上都找学生座谈，深入的了解他们。他们既是一个班集体，同时也是一个个不同的学生，每个人性格都有自己的差异。一开始面对他们我有点毫无头绪，后来了解了他们之后，在面对学生的时候，根据学生的脾气性格，对待他们就要有不同的办法，这样效果立刻就显现了出来。同时在处理突发事件时，更是要保持冷静，既要做出处理，也要顾虑学生的面子。再有就是平时的小事，查卫生、看做操、午自习纪律等，平时零碎的小事一定要从严处理，这样才可以形成一个好的班风。在班里培养一批优秀的班干部，帮助班主任管理班级，班主任做事要以身作则，给学生们树立一个良好的榜样。经过这段时间的学习和磨练，自己在班级管理方面进步很大。

篇3：公司实习生个人总结范文

xx年久要结束了，在这一年里我从校内走到了___，这一年里我从同学转变为职业人士，这一年我开头为我的职业生涯准备。进入xx训练科技（北京）有限公司实习也已经一个月了，在公司领导的强有力的领导和关怀下，在xx年的最终一个多月里有很大的进步。

一、工作状况

1.认知公司的企业文化

我于xx年11月22日进入公司实习，为了更快的融入公司加入这个大家庭，也为日后工作打好基础，我从公司的企业文化开头了解，然后根据挨次填写特训营员基本信息。从公司文化那里我明白了“xx”的由来——公司用爱启迪你的人生。这是公司对每一个员工的承诺，让我产生了一种归属感和平安感，也让我期盼三个月之后从这里走出去时的我。同时为我能进入公司成为这团队的一员感到骄傲，信任自己能在以后的工作学习中，严格自律，坚持履行公司的承诺。

2.熟识工作性质

在特训营里了解到公司里其他同事的基本信息，为工作生活上的沟通做好肯定的基础。然后开头了解公司的运作流程，主要业务，还有自己的工作内容，慢慢的学会管理自己的时间，支配自己的工作。在公司里我属于行政部门人员，主要管理公司里的业务报销、办公室的值日支配、负责选购办公用品、监督考勤，还有更新网站的相关栏目。在工作中，可以运用到专业学问整理统计业务报销表还有值日表，学会了编辑排版、后台发布文章。

3.加强专业学问学习，提高工作力量，做好本职工作。

在工作中充分运用自己的专业学问，把理论变为实践，巩固所学学问。重视专业培训，主动参加培训倾听专业人士的指导，向同事请教学习，提高自己的力量。围绕本职工作，学习相关学问，拓宽自己的视野，在实际工作中把理论学问化为有用技能。

仔细做好本职工作和日常事务性的工作，做到手脚口脑并用，票据要准时报销，账目要清楚登记，帮助领导建立健全的各项制度，保持良好的工作秩序和工作环境，使各项管理工作日趋正规化、规范化。仔细完成办公常用品的购置、来人接待、上下沟通、内外联系、资料信息归类管理等大量的日常事务，保证办公室工作的正常开展。

二、存在不足与改善措施

1.存在不足

一是欠缺工作阅历，尽管经过一个多月的熬炼有不少进步，但是还是缺乏实战阅历；二是事务性的工作繁忙简单，一不当心就会出错；三是工作中也不够大胆，总是不敢尝试走出第一步，可怕失败；四是缺乏沟通，不能充分利用资源，不太敢表达自己的观点，虽然始终在学习中转变工作方法，却很难在创新中实践；五是工作缺乏方案，由于工作没有规划好，工作目标不够明确，主次冲突不清，经常达到事倍功半，把可以延后再做的事情花大时间去弄，而该完成的事却没做好；六、专业学问面小，对公司的业务还是不很得心应手，专业学问少不能胜任工作。

2.改善措施

(1) 针对阅历不足的问题，必需在日常的工作中熬炼自己，总结胜利失败的阅历，防备自己的不足。

(2) 事务性的工作尽管繁忙简单，但也存在肯定的规律，依据规律做事，不懂就问，虚心求教。

(3) 大胆的与人沟通沟通，在人际交往中熬炼自己的胆识和语言表达，不要可怕别人的讥笑，要信任自己肯定能行。

(4) 在工作的过程中，由于对其他工作比较生疏，又不主动向其他同事求教，造成工作效率降低甚至消失错误，不能达到优势资源充分利用。在以后的工作中，我要主动加强和其他部门同事的沟通，通过公司这个平台达到资源共享，从而提高自己的工作力量。

(5) 要制定一个方案表，明确自己的工作目的，分清主次冲突，把紧急的工作先支配，可以暂缓的工作后完成，争取能达到事半功倍的效果。

(6) 作为一个现代化人才，应当是一专多能的，这样的人才才符合时代以及公司的需求。自己的专业面狭窄，公司其它专业认识不够，限制了自身的进展。在以后的工作过程中，我将加强其他专业的学习，充分利用公司资源，提高主观能动性，争取能成为一专多能的复合型人才。

xx年接近尾声，感谢在这一年里给我关怀给我关心的老师同学们，还有在最终一个多月里赐予我工作机会的xx训练的领导们，感谢您们，是您实现了我从同学胜利转变为职

业人士，教会的认知自己发觉自己。尽管在xx工作才一个月，但我收获许多。在以后的工作中，不断学习新学问新阅历，擅长总结。

篇4：公司实习生个人总结范文

XX人力资源部的实习之旅，是我真正接触现代企业、从事人力资源工作的第一步。一个多月的实习生活短暂而充实，由最初初来乍到的陌生到逐渐熟知，再到后来的不舍。这段简单的经历使我逐渐熟悉了现代企业中人力资源管理的运作体系和管理流程，初步了解了人力资源管理工作的实际，还让我学到了很多在课堂上根本无法学到的知识，为进一步适应了社会工作环境，从事人力资源管理工作的奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后务必要有很强的责任心。在工作岗位上，我们务必要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天就应完成的工作，那职员务必得加班；如果不留意出现了错误，也务必负责纠正。其次，我觉得工作后每个人都务必要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。比方，有的事务办理需要工作证件，虽然对方可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么务必得这么做。此刻商业企业已经纳入正规化管理，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。

当然，我还有很多缺乏之处，说话做事粗枝大叶。与人沟通交流有待进一步完善。我喜欢自己的专业和工作，所以有信心改善不良习惯。

一年实习工作的磨练，培养了我良好的工作作风和埋头苦干的求实精神，树立了强烈的责任心，高度的责任感和团队精神。生产实践让我学会脱离浮躁和不切实际，心理上更加成熟坚定。为走向工作岗位做好充分准备，在今后的工作中，我将继承和发扬自己的优势，学习改善缺乏。适应企业开展要求，努力把自己的工作做得更好。

篇5：公司实习生个人总结范文

岁月流转，时光飞逝，的日历已悄然翻过，伴随着时代前进的步伐，回首自己两个月来的工作经历，我作出如下个人工作总结

(一)自我反省，正视不足。自我反省，正视不足。

“认认真真工作、踏踏实实做人”，一直是我的座右铭。尽管我们在工作中兢兢业业，但完美离我们总有一步之遥，经过两个月来的努力，工作没大的起色，也没大的失误，平庸的业绩使我更清醒地看到了自身存在的问题：一是对施工规范还不是特别熟悉。二是没有现场工作经验。

(二)工作体会

虽然我刚出校门进入鼎瀚集团蓝天部门才两个月，但我的感受颇深：“只有学才知道”我刚来到项目上的时候，刘工让我计算工程量，对于我来说是第一次，我感觉有点紧张也有点惊喜。通过我不断的请教终于完成了我第一份答卷，此后在钢结构施工过程中我分别计算了钢结构构件防火涂料面积，钢结构混凝土用量，钢结构墙面面积及屋面压型钢板面积等。通过计算这些工程量大大提高我对图纸的阅读能力，也加强了我对建筑规范的理解。“不经历风雨，怎么见彩虹”锻造自我是每个人必经的路，。通过反思问题，我深刻意识到一个人最难战胜的其实就是自己，我们的行动有时就在闪念之间，向左向右就在于心态，选择积极上进还是选择散漫停滞都在于自己。选择前者，必将朝气蓬勃、意气风发;选择后者，势必死气沉沉、意志薄弱。工作中缺乏热情，就会丧失斗志，人就没有动力前进，甚至与机遇擦肩而过，因为机遇只会留给有准备的人。

(三)工作打算，以期完美。工作打算，以期完美。

总结过去是为了更好地面对未来。对今后的工作，我给自己提出如下打算：一是由于工作经验缺乏，我平时注意自我加压，利用好时间多看建筑行业知识书籍，多向有经验的同事请教。我相信“世上无难事，只怕有心人”。只有付出了，才会有收获。二是今天能做完的事，绝不拖到明天。正如姚总说的：“日事日毕，日清日高”。三是调整心态，创新求变。心态决定工作的好坏，所以在工作中要不断自我调适，时刻以饱满的热情迎接每天的工作和挑战。只有不断在思维上求创新，工作才能出亮点。岁月无声，步履永恒。只要认认真真踏踏实实的工作，我想我的明天定将更美好。

篇6：公司实习生个人总结范文

作为一名刚刚走出校园的大学生，我对未来所从事的工作洋溢了热情，迫切希望能为公司的发展做出自己的贡献，但由于工作经验较少，还需要进一步的学习才干独立开展工作。8月份我们到公司报道后，经领导安排在运维部和市场部各实习半个月，实习的过程就是学习的过程，通过一个月的实习，我熟悉了公司各部门的运作过程，对自己未来的工作职责也有了一个明确的概念。实习过后，我被分配到了运维部传输数据中心工作，在这里，通过同事们的指导和自己的实践操作，我已基本掌握了自己所需要的工作技能，能够较好的完成自己的工作任务。

我的工作是初级维护，主要负责是对二干传输设备的维护和电路资料的整理。
。二干传输设备的维护工作包括：

一、SDH设备运行环境、状态

包括对温度，湿度、清洁度、设备表面、机架与配线架清洁，列头柜电源熔丝及告警设备风扇状态的检查与清洁，还包括机房巡检，DDF，ODF接头目测。

二、WDW设备运行环境、状态

设备运行环境的温度、湿度、机房清洁度，机柜顶端指示灯状态，光监控通道和设备风扇状态检查和清洁，设备、ODF标签整理更新，机房调度尾纤、法兰盘、衰耗器，工具、仪器等。

电路资料主要是二干、本地网电路资料的整理与更新。接手工作后整理了所有本地网的DDF标签，把用笔修改过的都改成符合DDF标签规范的，然后打印出来重新贴在DDF架上。查清了以前遗留的电路资料不明的地方，重新做好标签。如电信的81条电路，只有传输端，没有交换端，我经过仔细检查后，将这些资料补齐，使整个本地网的DDF架上的标签都清晰明了，并能够达到以下具体的要求：（1）根据干线和本地网网络拓扑图与骨干层/汇聚层的电路开放资料和传输系统的纤芯资料要与DDF和ODF吻合。（2）干线传输机房和2个基站的ODF架及设备侧尾纤要按照规范要求布放，ODF要标识清晰完整。每一次开通和跳线都要保障电路资料的更新，DDF架的电路资料准确率要达到98%。

另外，我还整理了一整套传输机房北电设备和华为设备的波分图，完成了以前没有做过标签的ODF资料。

在努力工作的同时，我也认识到自身所掌握的知识还有一定的不足，因此积极从书本、从同事们身上学习新的知识，而公司也为我提供了许多很好的学习机会。在这半年里，由公司安排，我们接受了省公司举办的城域光网络技术MSTP培训和IP路由技术培训。在这两次培训中，我了解了城域光网络组网技术和STP网络管理及优化，掌握了IP网上相关常用协议，为自己以后的工作积累了更多的知识，使自己的工作能力有了一定的提升。

掌握了一定的工作技能后，我协助同事开新的基站，在外工作了一个星期，以配合11、2期工程建设扩容的相关工作。11月份，参加了随州挪动传输机房电源割接工作。

为了更好的完成好下一步的工作，在现有的基础上取得了更大的进步，我决心在新的一年里，多向老员工请教和学习，继续增强自己的知识，锻炼自己的动手操作能力，积极向上，勤勉工作，使自己能够成为一名爱岗敬业并拥有良好技术能力的优秀员工。