# 2024年实习总结报告(十篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-08-05

*在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。实习总结报告篇1由于天气炎热，起初我对这次实习抱有排斥的态度，可...*

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**实习总结报告篇1**

由于天气炎热，起初我对这次实习抱有排斥的态度，可是当我看到同组同学都在认真的测量，认真的实习的时候，我就被感染了，跟随他们一齐加入到测量中，争着抢着操作仪器，把握每一个提高成长的机会。尽管天气十分炎热，可是经过大家的团结努力，我们还是十分顺利地完成了测量。多天的合作下来，每个同学的脸都亲切了许多。当所有工作做完的时候，大家一齐回顾最初的苦，才发现其实并没有什么，坚持走过来了，成果拿出来了，大家的心里比什么都甜。

经过实际的测量实习，让我学到了很多实实在在的东西，比如对实习仪器的操作更加熟练，学会了地形图的绘制和碎部的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力，同时也拓展了与同学的交际、合作的能力。一次测量实习要完整的做完，单单靠一个人的力量和构思是远远不够的，仅有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。

实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力仅有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一齐，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自我由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自我事业的成功打下良好的基础。

**实习总结报告篇2**

虽然已经是毕业班的学生，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自我在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，并且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售\_\_的公司，但在这实习期间，我从\_\_到药品的整理以及到药品的会议营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不一样。它将全面检验我各方面的本事：学习、生活、心理、身体、思想等等尤其是心理承受能力。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是的！在这一个多月里我还是有不少的收获。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自我的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事职责，凡事得谨慎细心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决的。

**实习总结报告篇3**

实习期间，我对实习工厂的空调（部门）生产、加工包装产品的整个操作流程有了一个较完整的了解和熟悉。实习的工作与所学专业有较大的关系，实习中，我拓宽了自我的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。

在实习的那段时间，让我体会到从工作中再拾起书本的重要性。每一天较早就要上班工作，晚上较晚才下班回宿舍，深感疲惫，很难有精力能再静下心来看书。这更让人珍惜在学校的时光。

此次毕业实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，经过实习，让我在社会中磨练了下自我，也锻炼了下意志力，训练了自我的动手操作能力，提升了自我的实践技能。积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

**实习总结报告篇4**

实习期间，作为实习班主任，每一天课间操时维持秩序，监督到位，耐心地做学生的思想工作。教师节期间，我在班主任\_\_教师的指导支持以及学生的积极配合下，筹办了以尊师重教为主题的班刊展览活动，得到了教师和学生的极大肯定。

在整个实习生涯中，我本着对学生负责的态度尽心尽力做好每一件事情。自我在实践活动中得到了极大的提升，学到了许多书本上根本学不到的东西，受益匪浅，为以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。

实习尽管辛苦忙碌，但却是对我人生的一大有益的尝试和磨练。最终，我要感激辛勤指导我的\_\_教师，是他让我学到了很多的教学知识，使我从稚嫩的教学走向了成熟的教学。同时，我也要向指导和勉励我的\_\_教师以及六中的教师们表示衷心的感激和崇高的敬意！

**实习总结报告篇5**

离开安静的教室，我怀着一份好奇，一份激动的心情走进了社会。第一次运用自己所学的理论，结合实际，亲自动手实践，在这次实习中给我提供了一个理论与实际结合的机会，以及更好的适应社会需要的机会。近些时间实践，收获应该是很多的，都得到较大的提高。

\_\_个月的实习时间，很快就过去了，在\_\_公司的这几个月里，学到很多的东西。一直以来毕业都想过往销售这方面发展，所以很珍惜这次实习机会。特别是软件销售工程师这份工作给我更大的挑战。我希望自己通过销售这份工作提升自己的各方面能力，例如与人打交道、自身修养、勇气、积极乐观的态度。

我个人建议学校多让学生到一些公司去参观，早点知道公司需要什么样人才，学生对这个是不是感兴趣，感觉非常好，那就专攻那一门或两门的专业。

经过这次的校外实习我受益匪浅，学到了许多书本上没有的东西，这对于今后的学习还是很有帮助的。对于本次的校外实习，我基本上已达到实习的目要求。

四天的校外实训，我们参观了皖西各大水利枢纽，见证了建国初期建造水利工程的不易，认识了水利工程对于国家民生的重要，皖西的水利建设很大程度上杜绝了水患对安徽人的祸害，大大改善了农业生产条件，以及城镇人口的生活用水需求，可见水利工程的建设对于国民生产生活的重要性。

我国人口众多，水资源极度匮乏，众多城市的缺水已经愈演愈烈，缺水所带来的社会矛盾已经越发凸显，今年的西南大旱又一次给我们敲响了警钟。怎么样杜绝大旱大涝？只有兴修水利，合理利用水资源，保护水资源，杜绝污染，保护生态平衡防止水土流失，这条路还很长。

作为一名学习水利专业的大学生，我们更应该发挥自己的所长，好好学习，用自己的所学为国家和人民做出贡献。

**实习总结报告篇6**

半年来，作为一名顶岗实习老师，我一直认真的对待工作，绝没有违反校规校纪，一切以学校、学生利益为先。下面就是我的个人总结：

1、师德方面

在这半年的时间里，我做到了主动关心学生，爱护学生，理解学生，摆正了自己的位置，在岗一天，认真对待，绝没得过且过。主动去关心学生，拉近与学生的距离，做到与他们互相理解，互相信任，尊重他们的想法，没有体罚或者变相体罚学生。

2、教学方面

我做到了熟记课堂教学规范，不去做规范中不允许的事，也没有纵容学生去做；反复实践；坚持听课评课；及时反思自己的教学过程和教学方法；有问题及时向指导教师询问。

3、教学成绩

在顶岗期间，我教授五、六班的成绩。五班成绩一直要高于六班，但是两班成绩都或多或少的有进步。期中考试六班前45%的平均分是58.87，100%的平均分是45.46。五班由于那段时间是由另一名老师带的，所以我不再仔细分析。

**实习总结报告篇7**

实习是每一位大学生必须经历的一段过程，在实习中我们可以了解社会上的工作，提高自己的工作能力，在实习工作中也算是给自己这么多年来的学习进行检验，看看自己这么长时间的学习，究竟掌握了多少，还有什么不足等。

前台文员实习就是一个很好实习的地方，在前台将会和很多的人打交道，无形中提高了自己的社会交际能力，这对工作有着很大的帮助，在前台实习，也可以了解一些工作上的流程，对工作上也会更加的了解。

在本次实习中各个方面的工作都必须认真仔细对待，因此在刚进公司时候便进行了全面的培训，了解到前台代表公司的企业文化，公司形象，是公司的对外来客户的窗口，所以行政前台必须具备高素质、高品德、形象气质佳、谈吐大方得体、温柔有礼，对办公室操作流程熟悉，责任心和独立性强。后来在公司安排的培训中了解了日常接待中各种必需的礼仪及沟通技巧。

实习可以积累工作经验，而虚心请教是积累工作经验最直接的途径，因此，工作中遇到不明白的地方，我就虚心地请教同事或领导，在他们耐心的教导中我不断走向成熟，也积累起一定的工作经验。

通过实习，我对前台工作有了更深一歩的了解。及时了解和掌握上级领导不同时期的工作部署和要求，把政策具体落实下去化为实际行动，并强化组织协调能力，专业工作能力，检查指导能力，参谋咨询能力、文字表达能力和熟练使用各种自动化办公设备的技能，努力提高自身素质。在这段时间的实习里，我学到了很多的东西，在工作中，我知道了如何和别人进行交流，如何和同事们打好关系，如何做好工作，这些对我来说帮助真的很大。实习之后我也知道了自己还有哪些不足，在以后的学习中也会努力改正，争取做得更好。

**实习总结报告篇8**

这次的实习，对我来说，是一种挑战，同时也是一个机会。我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。在工作中把每个人都当作良师益友，那么才有可能在工作中收获的更多。

1、首先，我们要认真了解公司的整体情况和工作制度。只有对本公司有所了解，工作起来才能得心应手。

2、要有坚定的信念，吃苦的决心、平和的心态和不耻下问的精神。不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作给我们实习生做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

3、除努力工作具有责任心外，要善于经常做工作总结。每天坚持写工作日记，每周做一次工作总结，主要是记录和总结工作中的错误。

4、善于把握机会。如果上级把一件超出自己能力范围或工作范围的事情交给自己做，一定不要拒绝或抱怨并努力完成，我们不会了可以随时学习，因为这也许是上级对自己的能力考验或是一次展示自己工作能力的机会。

5、坚持学习。其实大学的结束，并不意味着学习的结束，相反，有更多的知识等待着我们去学习。我们要不断学习与企业相关的知识充实自己，因为现代企业的发展不仅在于内部的运作，还要靠外部的推动，要按经济规律和法律规定办事。

通过此次实习，让我明白面对挫折，不妨从调整心态来纾解压力。古语曰“天将降人于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行佛乱其所为，增益其所不能。”遇事应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫折的原因，采取有效的补救措施，树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。

总之千里之行始于足下。这次实习虽然短暂，但是依然让我学到了许多书本上无法得来的知识。通过实习，能够更好的了解自己的不足，对我走向社会起到了一个桥梁和过渡的作用，是我人生中的一段重要的经历，对将来走上工作岗位也有着很大帮助，也为我走向社会搭建了一个良好的平台。同时了解了这个社会的方方面面，能够让我更早的为自己做好职业规划。

**实习总结报告篇9**

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。

通过此次实习，主要有以下几点的体会：

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。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。

**实习总结报告篇10**

三周的生产实习已经告一段落，回顾这些天的经历，确实学到了许多实在的东西，也思考了许多问题。此次在施工现场实习，能亲眼看到各个班组的施工过程，能亲耳听到技术人员针对某某问题的讨论，能亲自看到各种施工图纸，这些使自我对于房屋建筑工程施工基本状况有了感性的认识，也为立刻大三课程学习带给了参考方向。以下就为这次实习的一些收获总结：

1、透过这次实习，书本上的知识在实习过程中得以消化，对于一些专业术语、具体的施工程序都有了深入的了解，巩固了理论知识。比如说对于钢筋加工的过程，构造柱钢筋的绑扎，从前只是听教师讲解和书本上学习，但对于具体操作并不清楚。这次在现场亲眼看到了以后，将理论同实际联系起来就很直观，印象个性深刻。

2、在施工过程中，很多时候实际施工操作与书本上的理论知识并不必须相贴合。比如：一根宽300的梁其下部钢筋为6φ2533，在理论上要求保证钢筋间的最小间距>25，但在实际操作时是正因某处钢筋太多而往往办不到。这就需要多年的施工经验积累同理论知识相结合，做出适当的变通。我们务必学好扎实的理论知识，很多东西虽然说都在课堂上学过，可我们还没有学精，没有将其转化为自我的资本，不能够学以致用。不管将来从事施工或者设计，都需要我们平时多留心，多观察，多发问，需要我们不断的积累和广泛收集信息。我们生活的四周，许多东西都是值得去学习去思考的。所以，我们需要打下扎实的基本功，牢固掌握专业知识，培养自我运用理论知识解决实际问题的潜质，这样才能在自我的工作领域上站稳脚跟。

3、目前，我国建筑市场的发展还不是很完善，信息缺乏，管理力度不够，建筑规范和相关法律法规没有彻底的贯彻和执行。在实习现场，同样存在着许多问题。比如施工准备不足，道路以及临时设施都没有到达规范要求，没有采取雨季施工措施，钢筋不注意保养，浪费严重等等。坚信随着制度的发展完善，各种问题都就应会解决和避免的。

4、当今社会竞争激烈，作为刚毕业入行的新人，我们就应端正自我的态度，给自我作一个好的定位，不好自恃甚高也不就应妄自菲薄。对每项工作都要认真踏实，创造出价值才有所收获。对人就应热忱，处理好周边的关联。所谓“先做人后做事”，在建筑行业这个大圈子里尤其需要为人处世的潜质。并且我们还要学会虚心向他人学习，不懂就问，态度要诚恳，让别人愿意将自身的积累传授于你。这样一点一滴地积累才能是自我不断发展。

实习结束了，虽然过程是辛苦的，但确是充实而欢乐的。提前感受了工作中的酸甜苦辣，使我对未来的生活有了心理准备也充满了向往和自信。在实习过程中，十分感激其他8位同学的帮忙与照顾，也十分感激吴剑锋教师三周来不辞辛苦的来回奔波在施工现场答疑和指导！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找