# 2024年单位实习总结范文汇总

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-08-26

*总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比...*

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**2024年单位实习总结范文汇总一**

三年的大学生活已经接近尾声，毕业的钟声即将敲响。将课堂所学知识运用于实践成为毕业生必经的道路。通过老师的推荐自己积极地争取，终于争取到了在中交水运规划设计院实习的机会。

我怀着一颗充满希望与激动的心在20xx年11来到了辽宁省长海县进行实习。长海县的这个工程为长海县机场扩建的前期勘察工作，我们在这里的工作主要是监理。这里的勘察工作由大连二水进行，主要的工作为海上勘察，即对即将进行填海的部位通过钻探方式对海下地层情况进行详细勘察。通过勘查结果作出勘察报告为机场的地基建设作以参考。在没来的时候我对自己的专业知识充满了信心，不过当我跟着盛工在船上工作了几天后，我的想法发生了很大的改变。因为我发现实际工作中的很多东西都是书本上没有的，即使学过的知识我也不能够灵活的运用只能算得上死记硬背。还有一些甚至记得不清楚。例如在船上做标贯试验时，盛工就随便问了一个标准贯入的重锤落距为多少？我一下自就不知道了，通过这一个小小的问题就可以看出我对学过的知识掌握的还很不牢固。因此我在实习过程中不仅努力地学习生产实践中的知识，每天的空余时间还会认真的学习以前学过的一些东西。

实习的时间真是飞快的流逝，1个月的时间不知不觉就过去了。通过这次实习我学到了很多知识，首先是如何做好一名编录员。在实习的过程中我学习最多的就是如何进行海上钻探编录。一个好的编录员首先要对进行勘探的区域有一个大概的了解，要知道所勘探区域地层的大概情况，包括地下大概分几层那一层为什么土和每层土大概有多厚。这些都是编录员需要大概了解的。其次编录员要对钻探的钻进过程有所了解，我们要控制好钻进的深度与速度。

1 岩心钻探编录是原始地质编录中探矿工程地质编录的一项重要地质编录，是搞好普查勘探工作的基础，它的好坏将直接影响到普查勘探工作的进展和地质成果的质量。因此，必须十分重视，严格要求。

2 岩心钻探地质编录必须如实地反映客观地质想象，避免主观意断。因此，必须在现场进行，严禁将岩心远离机台现场进行编录。

3 对岩矿心的观察必须认真、细致、全面、准确。文字记录力求做到重点突出，层次分明，词意明确，字体工整。所有文、图尽量做到整洁、美观。文、图必须吻合。

4 地质编录人员应了解工作区（或矿区）的地质情况和地质工作的目的、任务及要求，并熟练地掌握本岗工作的基本功，不断地提高地质编录质量。

5 岩心钻探地质编录工作应以“固体矿产普查勘探原始地质编录规范”为依据，按规范要求做好工作。

6 岩心钻探地质编录要随着钻探工作的进展及时进行，不得积压。钻孔终孔后，应在限期内提出各项地质资料，资料应在xx0%自检后提交，数字准确、图纸整洁、美观、资料正确，不得耽误工作的进展等等。

其次在进行编录是对岩心的描述也有很高的要求。具体规定如下：

1 碎石土应描述颗粒级配（均匀.不均匀）、颗粒形状、颗粒排列、母岩成分、风化程度、充填物的性质和充填程度、密实度（稍密.中密.密实）等；

2 砂土应描述颜色、矿物组成、颗粒级配、颗粒形状、粘粒含量、湿度（稍湿.湿.饱和）、密实度等。

3 粉土应描述颜色、包含物、湿度、密实度、摇震反应（取一块土放在手心用另一直手敲打这只手背看土中水分是否出来。强.弱）、光泽反应、干强度（强.弱）韧性（高.低）等；

4 粘性土应描述颜色、状态、包含物、光泽反应、摇震反应、干强度、韧性、土层结构等；

5 特殊性土除应描述上述相应土类规定的内容外，尚应描述其特殊成分和特殊性质；如对淤泥尚需描述嗅味，对填土尚需描述物质成分、堆积年代、密实度和厚度的均匀程度等；

6 对具有互层、夹层、夹薄层特征的土，尚应描述各层的厚度和层理特征。

7粒径大于 的颗粒质量不超过总质量的50%，且塑性指数等于或小于xx 的土，应定名为粉土。

8塑性指数大于xx 的土应定名为粘性土。粘性土应根据塑性指数分为粉质粘土和粘土，塑性指数大于xx，且小于或等于17 的土，应定名为粉质粘土；塑性指数大于17 的土应定名为粘土。

9除按颗粒级配或塑性指数定名外，土的综合定名应符合下列规定：

（1）对特殊成因和年代的土类应结合其成因和年代特征定名；

（2） 对特殊性土，应结合颗粒级配或塑性指数定名；

（3） 对混合土，应冠以主要含有的土类定名；

（4）对同一土层中相间呈韵律沉积，当薄层与厚层的\'厚度比大于1/3 时，宜定为“互层”；厚度比为1/xx～1/3 时，宜定为“夹层”；夹层厚度比小于1/xx 的土层，且多次出现时，宜定为“夹薄层”。

（5） 当土层厚度大于 时，宜单独分层

除了要做好以上一些外还应该认真填写一些表格例如：班报表，送样单，验收合格单等等。最后一名编录总重要的是要确定最终的进尺。计算方法为：

进尺=总杆长-水深-船高-机高-上面剩余

在进行勘察时还经常会做一些实验例如：标贯试验，动力触探实验，十字板实验。

标准贯入试验就是用的穿心锤，以的自由落距,将一定规格尺寸的标准贯入器在孔底预打入土中，测记再打入的锤击数。通过实验可以判定沙土的密实程度或粘性土的稠度，以确定地基土的容许承载力。

**2024年单位实习总结范文汇总二**

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，希望这篇20xx实习单位工作总结可以让我警醒自己的过往。

这段时间，我经过了一段顶岗实习过程。在这次顶岗实习过程中，我学会了很多。为了给自己的工作做一个交待，也为了给日后写毕业实习报告提供素材，我现将顶岗实习总结报告如下，敬请各位同仁提出宝贵意见。

生产实习是教学与生产实际相结合的重要实践性教学环节。在生产实习过程中，学校也以培养学生观察问题、解决问题和向生产实际学习的能力和方法为目标。培养我们的团结合作精神，牢固树立我们的群体意识，即个人智慧只有在融入集体之中才能最大限度地发挥作用。

通过这次生产实习，使我在生产实际中学习到了电气设备运行的技术管理知识、电气设备的制造过程知识及在学校无法学到的实践知识。在向工人学习时，培养了我们艰苦朴素的优良作风。在生产实践中体会到了严格地遵守纪律、统一组织及协调一致是现代化大生产的需要，也是我们当代大学生所必须的，从而近一步的提高了我们的组织观念。

通过生产实习，对我们巩固和加深所学理论知识，培养我们的独立工作能力和加强劳动观点起了重要作用。

1.较全面、综合地了解企业的生产过程和生产技术;较深入、详细地了解企业生产的设备、工艺、产品等相关知识;了解企业的组织管理、企业文化、产品开发与销售等方面的知识和运作过程。

2.在专业比较对口的实习岗位上，努力将所学的理论知识与实际工作密切结合，并能灵活应用，使自己的专业知识、专业技能及工程实践能力均得到一次全面的提升。

3.积累一定的工作经验和社会经验，在职业道德、职业素质、劳动观念、工作能力等方面都有明显的提高，逐步掌握从学生到员工的角色转换，为毕业后的就业打下良好的基础，提高就业竞争力。

1.学生在实习企业必须遵守企业的各种规章制度和相应的劳动纪律，不能无故请假和擅离岗位。有特殊情况需要请假或改变实习企业的必须征得实习企业和指导教师的同意。

2.学生在实习期间必须严格遵守岗位操作规程和安全管理制度，严防工作责任事故和人身安全事故的发生。

3.必须遵纪守法，模范遵守公民的社会公德，不得从事法律法规、厂纪厂规、校纪校规所不允许的各项活动。

4.努力工作，积极完成实习单位指定的工作任务，虚心学习，主动、诚恳地向工人师傅、工程技术人员及企业管理人员求教，刻苦钻研。

5.应多与指导教师联系交流，及时得到教师指导。

1、事故发生的因素 人为因素——不安全行为 物的因素——不安全因素

2、发生事故的认为因素 1)、管理层因素; 2)、违章： a、错误操作 b、违章操作 c、蛮干 3)、安全责任(素质)差。

1、防火防爆

2、防尘防毒

3、防止灼烫伤

4、防止触电

5、防止机械伤害

6、防止高处坠落 7、防止车辆伤害

8、防止起重机械伤害

9、防止物体打击

10、班前班中不得饮酒。

1、在各种储罐，槽车，塔等设备以及地下室，阴井，地坑，下水道或是其他密闭场所内部进行工作均属于设备内作业

2、设备上与外界连通的管道，孔等均应与外界有效的隔离

3、进入设备内作业前，必须对设备内进行清洗和置换

4、应采取措施，保持设备内空气良好

5、作业前30分钟内，必须对设备内气体采取采样分析，采样应 有代表性

6、进入不能达到清洗和置换要求的设备内作业时，必须采取相应的防护措施

7、在容器内工作时因照明良好，照明用电应小于等于36v的防 爆型灯具

8、多工种，多层次交叉作业应采取互相之间避免伤害的措施，并且搭设安全梯或是安全平台，比要时由监护人用安全绳栓作业人员进行施工

9、设备内作业必须有专人监护，并应有入抢救的措施及有效保 护手段

10、《设备内安全作业证》由施工单位负责办理，该项目的负责人或是技术员填写作业证，上检修作业单位应填写的各项内容。

(二)流水线生产特点的简要介绍：顾名思义，流水线就是团体的工作，每个员工必须认真的做好自己的工作，因为整个流水线的每个工序都是紧密联系的，可能会因为某个工序的错误而造成整个流水线生产出来的产品为废品。

(三)学习和了解电子器件的结构型式、结构种类和作用。

(四)学习和了解工厂车间的生产组织管理情况，生产工艺等等。

(五)实习期间进行了社会主义、爱国主义教育、进行爱劳动、守纪律教育，进行安全教育。

1、安全教育 在实习开始时，学校组织我们到公司由专业人士对我们进行安全教育，讲解了安全问题的重要性和在实习中所要遇到的种种危险和潜在的危险等等。

2、车间实习 我们在车间实习是生产实习的主要方式。我们按照实习计划在指定的车间进行实习，通过观察、分析计算以及向车间工人和技术人员请教，圆满完成了规定的实习内容。

3、理论与实际的结合 为了能够更加深入的进行车间实习，在实习过程中，我们结合了所学的书本知识与实习的要求，将理论与实际进行了完美的结合，也更加的促使我们不断地进行学习与研究。

4、实习工作总结 在实习中，我们将每天的工作、观察研究的结果、收集的资料和图表、所听报告内容等均记入到了实习日记中。随时接受老师们的检查与批改。

在完成好我们所实习业务内容的同时，常常利用现场学习的机会，开展向社会、向工人和工程技术人员实习的活动。在空余时间里还组织球赛、踢毽子、乒乓球等活动，并加强进行思想政治教育活动等等。

生产实习是我们学院为培养高素质工程技术人才安排的一个重要实践性教学环节，是将学校教学与生产实际相结合，理论与实践相联系的重要途径。其目的是使我们通过实习在专业知识和人才素质两方面得到锻炼和培养，从而为毕业后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。

通过生产实习，使我们了解和掌握了车间管理、生产技术和工艺过程;使用的主要工装设备;产品生产用技术资料;生产组织管理等内容，加深对电子器件的工作原理、设计、试验等基本理论的理解。使我们了解和掌握了工厂车间的工作和管理等方面的知识。为进一步学好专业课，从事这方面的研制、设计等打下良好的基础。

在这次生产实习过程中，不但对所学习的知识加深了了解，更加重要的是更正了我们的劳动观点和提高了我们的独立工作能力等。

总的来说，我对这门课是热情高涨的。第一，我从小就对这种小制作很感兴趣，那时不懂焊接，却喜欢把东西给拆来装去，但这样一来，这东西就给废了。现在工厂电子实习课正是学习如何把东西“装回去”。每次完成一个步骤，我都像孩子那样高兴，并且很有“成就感”。第二，电工电子实习，是以学生自己动手，掌握一定操作技能并亲手设计、制作、组装与调试为特色的。它将基本技能训练，基本工艺知识和创新启蒙有机结合，培养我们的实践能力和创新精神，。作为信息时代的大学生，作为国家重点培育的高技能人才，仅会操作鼠标是不够的，基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。

通过一个月的学习，我觉得自己收获颇多，除我知道实习报告怎么写，还在以下几个方面的收获：

一、对电子工艺的理论有了初步的系统了解。

我们了解到了测试普通元件与电路元件的技巧、印制电路板图的设计制作与工艺流程、吹风筒、手电筒、鼻毛机的工作原理与组成元件的作用等。这些知识不仅在课堂上有效，对以后的电子工艺课的学习有很大的指导意义，在日常生活中更是有着现实意义。

二、对自己的动手能力是个很大的锻炼。

实践出真知，纵观古今，所有发明创造无一不是在实践中得到检验的。没有足够的动手能力，就奢谈在未来的科研尤其是实验研究中有所成就。在实习中，我锻炼了自己动手技巧，提高了自己解决问题的能力。比如做手电筒组装与测试时，发现的好几个短路的焊盘都被我维修好了。

**2024年单位实习总结范文汇总三**

范文网后面为你推荐更多单位实习总结！

从20xx年7月18日至10月18日参与威达虎山锦绣滨城项目工作已有六个月时间，回顾六个月的实习期工作，感触很深，收获颇丰。这六个月中，在领导的和同事门的悉心关怀和指导下，通过自身的努力工作学习，顺利的完成了现场土建工程师的岗位职责，同时也提高了个人的职业素质。

在这六个月的实习期中，我主要负责锦绣滨城项目17#、18#、26-34#楼的现场管理工作。从加入公司项目工作至今主要完成以下工作：接手工作之后，迅速熟悉工地现场及相关施工楼栋的图纸资料，完成西港、万利工地三通一平，包括水管线路的选址、接头、埋设工作，各栋楼的工程进度统计、施工人数统计、质量监督，协调挖掘机台班开通道路、清理桩头，统计18#楼护坡工程量及管线保护工作，参与各栋楼的桩位偏差测量为验桩及后续工序的施工做好准备，万利现场交接工程量的现场实测统计。并在公司领导及同事的热心帮助下积极参与相关技术工作，通过自身的努力学习，将图纸理论知识同现场工程实践相印证结合，通过运用所学理论知识，努力积累现场工作经验，能够使自己快速的融入到新的工作生活当中。

同时，在工作的同时我也深刻认识到自身还有许多不足之处，例如特别是工程经验方面有着较大差距，经历的工地现场经验有限，理论知识没有很好的和工程实践相结合，认识到这点不足后我决定在不断丰富自身建筑理论知识的同时，能够做到实地的多和同事以及现场监理沟通，争取在完美的完成各项工作的同时，不断丰富自己的工程经验。我还发现自身对理论知识的把握也不够全面准确，所以在今后的工作中我要做到利用工作业余时间努力学习建筑、管理理论知识，丰富自身，为以后能够顺利完成工作打好基础。

并且，通过六个月的实习也是我充分的认识到了，作为甲方的驻工地现场代表，要丰富的不仅是建筑理论知识和现场经验，更重要的是做到发挥管理者的只能，在工地现场能够做到统筹协调，及时的协调处理现场各类突发状况，并且能够对后续工作可能出现的状况做一个深刻的认识和准备，以保证工程能够顺利的施工而不受到过多其他不必要的因素干扰，影响施工进度和质量。另外，在今后的工作中，我也要抱着对工作对自己负责的态度，工作时能够严格要求自己，做到有始有终，遇到问题能够及时跟踪处理完成，我相信抱着这样态度来开展以后的工作，不但为公司发展做出贡献，更是对自身的磨练和提高。

六个月的实习期结束，我也深深了解到了我工作的成绩和进步和领导同事的帮助是分不开的，今后工作，我不仅要进一步加强理论知识与现场实践的相结合，充分发挥个人特长，积极改进自身不足之处，同时更应该注重团结同事，发挥团队和谐进步的精神，完成自己的本职工作，为公司的再创佳绩增砖添瓦。

**2024年单位实习总结范文汇总四**

来新港半年多，结束了轮岗实习，终于回到了自己的本专业开始了半年的定岗实习。回首前半年我呆过了那么多的岗位，现在来为自己的轮岗实习做一个小结。

首先是在采油作业三区，对于我来讲它是我实习生活的起点也是我社会生活的起点，开始的时候我有太多的不适应，但师傅们的关怀让我很快的适应这边的环境，短短两个月的时间我学到了很多，但给我印象最深刻的是作业区经理对我说过的一句话：“人在三十岁前不要计较自己的得失”。

再去的是三盛公司的修井队，去三盛的时候是天气刚刚转凉的季节，修井工们都穿着沾满原油的衣服，不管天气是多么的恶劣不管白天还是晚上，只要他们的工作没有干完就不会下班。在那半个月的时间里，我学到的不仅仅是修井方面的知识，还学到了修井工人那吃苦耐劳的精神。

接着是华隆公司的测试部，第一次我是跟着一个低压班组上井测试液面和功图，看似简单的操作其实必须四个人有很良好的协作能力才能完成，他们测试一口井的液面和功图一般只要两分钟，一天下来他们可以测试100多口井，更让我佩服的是他们居然清楚的记得每一口井的位置，一个月他们要测试两千多口井，可以想像要记住两千多口井的具体位置要有多难。在这里实习我学到更多的是团队合作能力的重要性。

后面去的是供汽作业区，供汽作业区的一个供热站由维修班和运行班组成，他们分工明确。供热站的主要作用就是向各个采油站供汽，然后采油站再合理的将蒸汽分配给各个需要的井，可以说供汽站对蒸汽驱稠油的开采起着至关重要的作用，而在这个岗位上的员工也责任重大，如果哪台规定要点的炉子不能点着，这个岗位上的工人就要不厌其烦的反复检查试点直到点燃为止。这些工作都需要极具耐心的人才能做好。

再后来就是集输作业区，去集输站的时候是一年里最冷的时候，而对于我这个来自南方的人来讲，这时的天气不是用一个“冷”字就能形容的。集输分为稠油处理、稀油处理和污水处理。我跟的是集输的一个小班，小班就意味着要上夜班，这也是我人生的第一个夜班，因为这里是整个公司的原油集中处理站，也是一个高危险性作业区，当班的每个人都要有很大的责任心，在夜班里师傅们每隔一个小时就要出去巡查，在寒冷的夜里，我跟在师傅的身后，看着她的背影，真的有一丝的辛酸，但更多的是崇敬。真的是责任重于泰山。

最后是综合采油队，去综合采油队只有短短的一个星期，但却去了四个不同的地方，分别是化验、仪表、检泵、监控。虽然时间短，但我也学到了不少东西，师傅们都很认真细心地给我们讲他们每天的主要工作，让我们在短短一天里就能大致了解他们各个部门的主要任务，真的是一个公司要正常运转，少了哪一个环节都不行。

总之，在前面半年里我算是良好的完成了我的实习任务，但学到更多的是作为一个石油人对待工作的态度。（

**2024年单位实习总结范文汇总五**

20xx年6月30日，我来到了位于佛山市的联塑总部大厦施工单位，开始了我的实习生活。经过将近一个月的实习学习，使我们更多的掌握了关于建筑方面的实践知识，而实践与理论是紧密相联系的，这次的实习让我很好的了解到实际操作能力，将理论知识全面的融会于工作实践，我更好的在实际作中得到了锻炼。实习的第一天，工地的负责人向我详细地介绍了作为一个建筑工人应该了解的必要知识。使我初步接触了混凝土的制备与搅拌。混凝土的制备包括了混凝土的配制与混凝土的搅拌，每一步都至关重要。混凝土的配制还包含了混凝土的设计配合以及混凝土的施工配合比。施工配合比是根据实验室的设计配合比提高一个数值，并有95%的强度保证率。混凝土施工配料计量必须准确，才能保证所拌制的混凝土满足设计和施工的要求。

混凝土的搅拌，要获得均匀一致的混凝土，必须对其原材料充分搅拌，使原材料彻底混合。工程中混凝土的搅拌一般采用机械搅拌，一般要注意搅拌时间的控制，以及送料机时间的控制。

当一名建筑施工员很关键的在于如何控制进度，如何及时地把配料配送给泥水班、钢筋班、木工班的工作人员，使他们的工作能够顺利地进行。

施工员要做的事，就是要调合好三个班主的工作时间，不能出现一方停工的现象。比如一天内两栋楼一幢要浇筑柱砼，一幢要浇筑砼，应先安排浇筑哪一幢才不会使进度慢下来。只有先浇柱砼的方案会好一点，其实本应避开两幢楼一起浇混凝土的。

实习了一个多月，自己在进度的控制方面应加强了许多。在进度控制这方面我还学会了如何绘制进度横向图以及进度网络图。了解到了许多现场采用的新设备、新材料、新技术、新工艺。

高压接桩：断桩处理的方法有两种，一种为人工挖孔接桩，另一种则为高压水泥灌蕊桩。人工挖孔桩则针对桩已断得很明显的接桩方法。高压水泥灌蕊桩是针对桩已断但是末出现偏差的桩。所以无需采用高成本的人工挖孔桩接桩。

但此过程也有可能存在一些问题，例如在操作过程中出现露浆，怎么灌都无法灌满，而且流到隔壁的断桩，待凝固之后，将在隔壁断桩的周围形成一道混凝土暗墙，从而导致隔壁在人工挖孔处理断桩时无法将钢护壁压入。

当然，在这次实习期间，我也发现了施工现场存在的一些问题。

安全问题：永远是工地的第一次重中之重的问题，对本工程的安全问题，则是我参加了第一次工地上的会议，这会议是总公司领导过来检查安全问题的总结大会。

1、临电问题：搅拌机、钢筋加工厂的电箱配置不够完备，存在着漏电的危险，以及碰电的危险性。

2、部分七层幢号用的脚手架都是毛竹，班主都没对毛竹的质量进行挑选就使用，这样随着层数的增高，荷载的加大，存在的危险性也就越大，特别是小横杆，领导还指出虽改成铁杆脚手架已不可能，但底层最好要挑选性的用料。

3、脚手架的、支模架的基础不是很稳，存在塌倒的可能性，特别是下雨天。

4、木头房太多，而且不规范，工人随处搭房住人，这使得工人的生命存在威胁，且使工地不能规范化管理。

以上的安全问题不仅是我所实习的这个工地存在的问题，很多工程都存在着这些问题，所以施工现场安全仍需进一步改进，有关部门也应加强监督的力度。

不实践很多问题都考虑不到，实践后才知道什么情况都可能遇到，这就要求我们必须有丰富的实践经验，像刚刚走出校门的实习生实践经验还很不丰富，但理论中的东西要是也什么都不会，那在实习过程中就吃不开了。到了施工现场经过一段时间的实习，才体会到并不是课本中学的东西用不上，而是要看你会不会用，懂不懂得变通和举一反三的道理。本次实习中比较严重的问题有以下几个。

问题一：对理论知识掌握不够扎实，例如：混凝土、砂浆试块的养护时间，做试块时应该振捣到什么程度，混凝土浇筑完毕后的养护温度、养护时间，另外对混凝土出现裂缝分析不出原因等等。

问题二：熟悉图纸的能力差，对平面的图形想象不出立体的样子。致使不能明确的判断出施工的对错。

问题三：对于最新的施工规范不知道，致使不能很快的判断出施工的对错。

问题四：对于一些施工顺序还不太明了，对每一个施工过程的操作不了解。

问题五：理论联系实际的能力差。对于建筑方面的一些出新了解太少。

通过接触和参加实际工作，充实和扩大自己的知识面，培养综合应用的能力，为以后走上工作岗位打下基础，这次实习对我来讲是一个理论与实际相结合的过程，在工地现场施工员、技术负责人的指导之下，以及自已的努力积极参与工作，让自己对整个基础的做法，标准层的施工有了深入的了解与掌握。而且对整个土木工程的各个方面也有了深刻的理解和认识，并且巩固了书本上的知识，将理论运用到实际中去，从实际施工中丰富自已的理论知识。整个实习的过程时间虽短，但让自己知道了如何当一名好的施工员。整个实习的过程也让自己发现了自己理论知识上的不足，也让自己为以后的学习充满了动力。工地虽说是苦了点，但也让自己明白了一句话：“吃得苦中苦，方为人上人。”

中国建筑业比起发达的西方国家还有着很多的差距，只有中国建筑行业的人员不断努力才能超过他们。当然，要改进的地方还有很多，一步一步脚踏实地的搞建设才是出路。通过施工业务实习让我的了解中国建筑的发展水平和现状。实习是一面镜子，它可以照出我学习的成果；进行施工的施工企业是一面镜子，它可以照出企业的实力；当地的建筑施工水平是一面镜子，它可以照出中国建筑业发展的现状；中国建筑业的发展是一面镜子，它可以照出中国在世界各国建筑业中的位置！我为圆满的完成实习而高兴，更为以后能为中国建筑事业的发展做出贡献而骄傲和自豪！

**2024年单位实习总结范文汇总六**

我叫xx，于xx年xx月份怀揣着自己对理想的追求，怀揣着对我四局的承诺来到××城际铁路站三队报到，扎根基层，成为一名工程技术人员。

在开工初期，一切都等于从零开始。刚来到这里正是酷暑季节，洗澡没有水，乘凉没有电，我没有叫一声苦、喊一声累，默默背着测量仪器，每天在施工现场一干就是十几个小时。我严格遵守经理部及工

程技术部的各项规章制度，严于律己、友善待人。我在工作生活中不断完善自己，不断进步，尽自己最大的努力为企业奉献着自己的青春，为xxxx的建设添砖加瓦。

xxxx对我来讲还是新知识，我在困难面前没有低头，我积极地收集关于本工程的各个方面工作的资料，收集有关信息，不断的学习，争取做到稳扎稳打，心中有数。为以后的工作打下基础。在前期测量放样中积极思考，不怕吃苦，为本工程早一日打开局面争取时间，配合生产部开展各个施工点，做好技术准备工作。

在本工程进行至紧锣密鼓的大干、抢工时期，我谨行慎为，更是丝毫不敢懈怠，加班加点地做好本职工作的同时，积极主动的安排组织实施其我工序的施工，使工点施工衔接顺畅，促使每一个环节不脱节，坚决不主观臆断，对自己不能够肯定有异议的问题，积极主动地向领导及同事请教，绝对不允许自己自作主张，杜绝任何意外的发生。

在施工质量控制方面，首先熟悉了解规范，对施工中主控项目及一般项目严格按照规范施工，做到绝不放过任何一个隐患，要知道“千里之堤，毁于蚁穴”，时刻保持警惕之心，确保整个工作的施工质量安全。

在生活方面，我团结同事，勤俭节约，在人际交往中时刻注意与人的处事方法，搞好团结，经常与领导及同事交流生活及工作中所出现的问题，并且共同探讨解决问题的办法，促使以后遇见同类事情不至于手忙脚乱。另外在生活中不计较个人得失，能给人尽量提供方便，舍己为人，顾全大局。

现在xxxx建设进入了攻坚时期，我对处在铺架口位置，我部能否按时完成任务直接影响全局管段的铺架工作，我面对压力我没有低头，我每天仍然往返于工地的各个施工地点，测量、计算、交底，我心里想的都是怎样为沪宁建设作出更大贡献，如何为确保铺架施工贡献自己的才华。

**2024年单位实习总结范文汇总七**

迈进大学已经是的第三个年头，站在我们面前的就是那个向往已久的工作社会。我们的心已经开始飞进那里，我们高兴，我们兴奋，因为我们最后能够在这个巨大的舞台上展现自我。我们能够回报社会，我们能够服务国家，但是我们又害怕又胆怯，我们常常会扪心自问我们准备好了吗？是的，我们在校园里生活了数十载，而社会与校园是完全不同的两个世界，也许我们不能完全立刻适应这激烈残酷的社会。所以我们选取一个过渡的桥梁，把我们平稳的送上社会的大舞台，这就是专业实习。

我的专业是工程管理，只要关于工程的都有可能成为我的工作，我选取了一个房地产信息充足的企业来丰满自己幼嫩的翅膀——陕西绿迪投资控股集团有限公司下设的锦业地产开发公司。

实习的一个月很快就要结束了，再回首这丰收的一个月，我们感到十分的欣慰它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野增长了见识，为我们即将走向社会打下坚实的基础。为了表达自己收获的喜悦，我将分开几个部分讲一下自己的感受，报告实习的状况。

xXx地产开发公司隶属于陕西绿迪投资控股集团，是国内最早从事房地产开发业务且具备最全面开发资质的中介服务机构之一，XXx地产开发公司以陕西为依托业务范围辐射全国，具有技术力量雄厚，信息灵敏，可靠服务，行为规范，规模信誉良好的优势。

公司的分财务部、策划部、工程部、销售部等部门。公司的主要业务包括前期市场调查，前期策划房地产投资分析可行性研究，房地产投资的资金融通，项目的规划，设计、审批、验收、绿化、房地产市场营销策划等。

xXx地产开发公司与国土资源部，建设部财政部，省及地方房地产管理部门等建立了良好的业务联系，能及时准确地了解国家各项政策法规，并融会贯通尤其与各省市土地管理部门关系密切，有协调各方面关系的潜力和经验。

能在这么有实力的房地产公司实习我十分的高兴，这就像给与了我一个巨大的舞台，让我在上面有机会挥洒自己的才华，演绎自己的青春，我也十分的珍稀这样来之不易的机会，好好的向同事们学习增长自己的知识与经验。

把我实习时间分为了两个阶段：第一阶段（前二个星期）的实习任务主要是了解房地产公司的运作状况，做一些办公室工作；第二阶段（后三个星期）的工作地点改在售楼部，主要任务是协助其他同事销售楼盘。下面分为两个阶段介绍我的实习生活和学习收获。第一阶段，办公室工作：我到该公司报到的时候，公司正在发展二期项目的前期市场调查，所以我在办公室里主要配合其他同事收集汇总各方面资料以及对每一步工作做小结。同时我还做一些自己力所能及的工作，比如打印文件、接听电话等等日常性的工作，这些工作比较琐碎，但是它需要十分细致的完成，在工作期间我没有出现过大的失误，就应说还是比较理想的完成了任务。

在工作之余，与同事的交流中，我从他们那里了解到了很多书本上课堂里学不到的东西，也正是在这两个星期里，我基本上了解了一个房地产开发公司的业务流程。以前，房地产曾是我们课后讨论的热门对象，但是我们万万没有想到的是：这是个中国经济发展的重要产业，是核心部分。开发商并不是我们想象中的一个机构庞大，人员众多的公司。我所实习的单位是Xx市锦业地产开发公司，是一家实力较强的房地产开发商，在Xx地区的主要人员也但是一、二十人，分为财务部、策划部、工程部、销售部等部门，他们是公司的主心骨，从一个项目的前期市场调查开始，住宅小区的规划，设计、审批、验收、绿化、销售等程序，在他们有条不紊的分工合作下顺利进行着，直到房屋全部销售完毕后，一个项目才真正的完成。与此同时，一个项目从无到有，从市场调查到住宅小区的建成以及户主的入住，他们先后要和设计院、建筑公司、监理公司、物业公司等公司合作，在我看来，开发商是构成一个项目的枢纽，是它连接了各个部门，最终使得一个个环境优美的住宅小区呈此刻我们的眼帘。该公司准备开发的二期项目与之前开发的一期项目同在一个地段。此地段的房价由几年前的每平方米不到一千上涨到每平方米五、六千。该公司准备开发的二期项目与之

前开发的一期项目同在一个地段。此地段的房价由几年前的每平方米不到一千上涨到每平方米三、四千。目前公司正在对二期项目进行前期的市场调查，这是一个长期的工作，对于整个项目开发是否成功起着关键作用，它包括区域房地产市场调研，类比竞争楼盘调研，各类物业市场调研，项目功能与主题定位分析，目标客户定性调查，目标客户定量调查，市场定位分析和价格定位分析，项目可行性总评估分析资料。这部分主要由策划部，工程部和销售部完成，大家配合得很好，调查顺利的进行着。

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己的工作任务，不能草率敷衍了事。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了主角，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法立刻适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很简单。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

（一）自学潜力

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的潜力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。学校所学到的东西都是理论，和实际脱节是比较严重的。在这个新时代，在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们务必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，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学潜力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

（二）工作很辛苦

由于此刻还住校，所以每一天7点不到就得起床去挤公交车，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们务必克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校能够睡睡懒觉，实在不想上课的时候能够逃课，自由许多。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。所以越发显得挣钱不易。要开始有意识地培养自己的理财潜力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉房租餐费和日常的开支，有时候寄点钱给父母补贴家用，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

（三）同事相处

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会象同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每一天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而偶尔的为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。情绪好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。

经过一个多月艰苦而又快乐的实习旅程，我满载而归，我不仅仅仅学会到了房地产的更多知识，把房地产开发的理论和实际紧密的联合起来，我们得到更加宝贵的东西就是经验与自信，我们不再害怕社会激励竞争的到，来我们此刻喜欢上了暴风雪的洗礼，我们会真诚的对待以后的每一件事和每一个人，实习这两个月期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是期望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备，相信有了这次实习的成功经历，我们会在以后的岗位上走的更稳做得更好。

【2024年单位实习总结范文汇总】相关推荐文章:

实习单位指导教师评语2024年精选汇总

2024年学生个人总结汇总范文汇总

2024年单位党风廉政建设总结范文

大学生实习单位评语汇总（范文3篇）

实习总结:计算机专业实习总结汇总

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