# 石羊集团实习工作总结(推荐5篇)

来源：网友投稿 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-06-15

*石羊集团实习工作总结1一、实习过程：还记得在第一次来公司的途中内心充满好奇，总在想：这是一家怎样的企业，自我今后能够在怎样的岗位，是否贴合内心的期望，能否实现自身的价值，内心迫切的想明白答案。最终在看见公司那宏大的工程时，我被震动了，我想我...*

**石羊集团实习工作总结1**

一、实习过程：

还记得在第一次来公司的途中内心充满好奇，总在想：这是一家怎样的企业，自我今后能够在怎样的岗位，是否贴合内心的期望，能否实现自身的价值，内心迫切的想明白答案。最终在看见公司那宏大的工程时，我被震动了，我想我做对了选择。

由于这是我的第一份正式工作，所以自我十分认真的对待。就像这是一家新的公司，与我一样都是新的起点，一切都是探索阶段。我对自我说：既来之则搏之，既然是新企业，只要好好干就必须有机遇。就这样在未知中，我满怀信心地开始了我的实习工作。

最初一周，我们学习了公司的企业文化，对公司进行了初步的了解。然后两周是企业军训，实行的都是正规的军事化训练，为我们以后的工作打下坚实的基础，锻造了我们“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪。”的工作态度和做事精神。军训结束后我们正式开始了轮胎专业知识的培训，在各位工程师的细心讲解下我们初步懂得了轮胎生产工艺流程。

培训过后我被分到了生产B区成型车间，跟随实习教师进行实地的学习。对于生产来说，安全始终是重中之重，良好的安全意识是进行安全生产的首要前提。首先车间主任对我们进行了一些安全教育和以及在实习过程中的安全事项和需注意的项目。比如上班，不允许穿凉鞋进厂;进厂必须穿工作服;禁止在厂里吸烟，夜里值班不准喝酒，进厂后衣服不准敞开，外套不准乱挂在身上，不得背背包进厂;人在厂里不要成堆，不要站在生产主干道上，进出车间都要排队走好自成一列;在没有实习教师的允许情景下，不准乱按按扭、开关。

进入车间后最初的工作是琐碎的，因为公司尚在建设阶段，办公室和各个生产车间都还没有竣工。我们开始的工作就是打扫一下马路卫生，清除道路两旁的杂草，排除车间的积水等等。也许有人认为这些工作是没有技术含量的低下工作，耻于去干。可是作为我们最初的团队完全没有这般的心态。因为我认为，无论你做的是什么职业，必须会有人瞧不起，不喜欢，可是那是别人的事，不要让它影响了你的心境。如果你对自我不认可，瞧不起正在做的事，你就没办法把事情做好，也会让别人瞧不起。所以不管干什么我们都团体努力，竭尽全力，就如同我们军训时所喊的口号一样“自信自强，共创辉煌。”尽管每次我们都热得汗流浃背，被尘埃涂的灰头土脑，但我们没有叫过苦，也没有退缩过。

由于表现良好，我在车间被分到了机械维护的岗位上，因为在学校没有学习焊接，我不得不重头开始学习。因为要搞机械，电焊是必须掌握的。首先师傅给我们详细介绍焊接的相关操作和一些注意事项，焊接所产生的气味和刺眼的光对人体都是有害的，在操作时要懂得保护自我，穿上工作服，带上头罩。从师傅的讲解中我了解到：焊条的角度一般在七十到八十之间，运条的速度，要求当然是匀速，然而在实际操作中，我们往往是不快则慢，很难坚持匀速，所以焊出来的结果是很不流畅的，有的地方停留时间短则当然没有焊好，还有裂纹，停留时间长的地方，则经常会出现被焊透的毛病，出现了漏洞;焊条的高度要求坚持在二至四毫米，然而在自我刚开始的时候也是漏洞百出，因为在运条的同时，焊条在不断的减短，所以要不断的改变焊条的原有高度，这控制起来就有些困难了，高了则容易脱弧，而低了则容易粘住。经过此次焊接，我已经掌握了一些焊接的知识，但要想作到职业工人那样标准，我还需要反复的练习来熟能生巧。

忆起在德瑞宝的日子是充实的，值得的。在那里我们有欢乐，当然也有疲惫，这也更加让我懂得怎样去成为一个合格乃至优秀的员工。每次遇到艰难的工作，我都是第一个冲上去，我想年轻人仅有比别人付出一倍甚至几倍的努力，才能得到自身应得的和想要的回报。仅有自我能为企业创造更多的价值，才能够有更好的机遇。所以每次干活时我都把工作当一种特殊的享受来对待，每次工作做事都异常有活力，全然不知劳累。尽管每次都被他们讥笑太傻，可是我还是一贯坚持，我想吃亏是福，勤奋的人才最值得尊重。

经过这几个月的实习，我认为：

(1)团结就是力量。正谓人齐泰山移，众人划桨开大船。一个人的力量终究是忽微的，团队抱成一团的力量才是最强，团结起来才能够无坚不摧，共同成长共同提高。

(2)态度决定一切。你的态度，决定了你做事的结果。所以事无大小，凡事都要认真对待，坚持良好进取的心态，才能够在激烈的竞争中得以脱颖。

(3)自信勤奋宽容。应对难题，拥有足够的信心和勇气的人不会退缩。劳动光荣，勤奋的人最为值得尊重。仅有比别人更加努力、更加勤奋，才能比别人走的更远成功的更快。金无足赤，人无完人，宽以待人包容别人的不足。所谓海纳百川，有容乃大。

二、实习心得：

回顾实习生活，感触很深，收获颇丰。经过实习我更加认识到实践是检验真理的唯一标准，只学不实践，那么所学的就等于零，理论应当与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。我感觉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。一个人的知识和本事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的各方面知识、本事、技术等因素融合成的综合素质和本事，为自我事业的成功打下良好的基础。

经过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不一样，接触的人与事不一样，从中所学的东西自然也就不一样。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活实践中学习其他的知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。要学会从实践中学习，从学习中实践。此次实习我认识到很多工作常识，意志得到了锻炼，对我以后的学习和工作将有很大的影响。纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。做事不能够眼高手低，往往看似简单的东西想要做好并不容易，仅有亲身实践才能知其根本，才会做出梦想的成绩。在实习时我们要将所学的理论知识与实践结合起来，培养勇于探索的创新精神、提高动手本事，加强社会活动本事，严肃认真的学习态度，为走上工作岗位打下坚实的基础。

由于是初次实习，所以有的工作做的很慢，也挺辛苦，可是在同事和同学的的关心和帮忙下不断提高和成长，也充分感受到公司这个大家庭的团结和温暖，于是我决定就算再苦再累我也要坚持下去，所以工作起来反而觉得简便了许多。所以经过虚心请教，在实习教师的指导帮忙协助下，我很快的适应了这份工作。

在过去的几个月里，我在实习教师和同事的帮忙与关怀下，认真学习、努力工作，本事有了很大的提高，个人综合素质也有了全面的发展，但我明白还存在着一些缺点和不足。认识到工作经验的缺乏，所以我必须进取努力工作。在实习的这段时间里，虽然有时候工作很苦很累，可是感到更加的充实，我从中体会到了做人做事的道理，从实践中学到了专业技术，积累了实践技术经验。在今后的工作和学习中，我还要更进一步严格要求自我，虚心向优秀的同事学习，继续努力改正自我的缺点和不足，争取在思想、工作、学习和生活等方面取得更大的提高。

至此感激公司给了我这么好的实习机会，感激指导教师给予的帮忙。

**石羊集团实习工作总结2**

实习是我们师范生即将踏上漫漫人生征途的标志，是人生的另一个起点，对我们的生涯规划有着重要的意义。但这次顶岗实习对我们来说又有着特殊的意义，我们怀着一半欣喜一半忐忑的心情来到实习学校——清苑县臧村二中。短短的2个月实习生活（2。26—4。22）转瞬即逝，在这播种的季节里，我们取得了意想不到的成绩，获得了宝贵的经验。当然，由于我们经验不足，实习过程中也存在一些问题。现就本次实习工作总结如下：

我于2月26号来到臧村二中报到，正式开始了我的实习生活。由于我顶替的老师担任八年级四个班的课程，因此我被分派到八年级担任四个班的实习美术老师及初三美术特长中考生的辅导工作。在2个月的实习生活中，作为一名实习老师，我仍以一名正式教师的标准严格要求自己，以高度的责任心、积极的态度投入到课堂教学及辅导中。

作为一名教师，首先上好课是最基本的要求。在实习前也有过一些试教活动，但真正的中学教学对我来说还是第一次。从学生转变为老师，这之间需要付诸很多的努力。在教学上，我认真地备好每一堂课，写好教案，课后认真反思课堂教学活动中存在的问题。经常地旁听其它老师的课，虚心请教其它老师的经验，以及教法。在听课的时候，尽可能地记录下其教学过程，并在课后对该老师提出自己的观点和看法，建设方案。在经过多次地与别的老师沟通后，我发觉自己在教态、教师语言，语速等方面都取得了明显的进步。

作为一名教师，天职就是教书，无私地将所学的东西教给学生，这是我们支教的重要内容——授课。从两个月的支教中我了解到，一名人民教师太难当了，要讲授一堂课它必须备课——写教案——上课——批改作业——接受学生反馈信息——自己写反思——讲评——巩固学生知识这样的环节，看起来很简单，可是每个环节都有很多小细节，不仅要你认真，还要发挥创造性思维，尤其是“上课”，也就是我们一直在探讨学习的课堂教学。

**石羊集团实习工作总结3**

5月份已经接近尾声，来到石羊惠民小贷公司实习工作已经三个月了。经过三个月的实习工作，我对于小贷业务以及小贷项目的尽职调查都有了一定的认识和收获。来到小贷三个月的实习工作，我从开始慢慢熟悉公司环境、人员，学习公司规章制度、业务知识，到后来开始接触客户项目并参与项目调查以及调查报告的编写，再到后来能够逐步独立的面对客户展开项目调查并根据项目的具体情况作出贷款方案，我基本上已经进入了工作状态，完成了从一个学生向一个职场新人的转变。回想这三个月的实习工作，我做以下的工作总结与反思：

>一、工作汇报

主要工作内容

（1）做好毕业论文报告以及实习报告的编写，学习银行从业的相关知识,准备6月份银行从业考试；

（2）编写调查报告，签订借款合同以及完善、提交客户合同档案；

（3）继续走访金龙大道、东新街以及富明宫建材城个体户，发放宣传彩页，宣传公司小贷的贷款政策以及接受个体户意见反馈；

（4）做好集团产业链客户开发，电话拜访农牧以及油脂板块的客户；

（5）认真做好客户贷后管理，保持与汇邦地产以及农牧的常态化联系，做好信息资源的共享，保证与其相关联企业与客户的贷款安全。

（6）独自调查千禧龙立邦漆经销商段正鹏贷款项目与杏园酒楼贷款项目，参与陕西克拉拉餐饮贷款、彭其富的项目调查。

>二、个人在工作和学习中的不足以及改进措施

在过去三个月的工作实习和学习过程中，我每天都能够感受到自己在成长和进步。但是还存在一些不足和需要改进的地方：

1、在实习工作过程中的积极主动性还不够，自我加压有待增强。对自己要求不够高，平时也不够主动，总是需求有人推着自己往前走，所以，导致工作中压力不够，主观能动性不强。这都是急切需要改正与加强的地方。

2、知识储备需要继续提高，综合素养需要不断加强。对于小贷业务人员来说，涉足各行各业，接触形形色色的大老板、小老板，这些客户都具有全面的综合能力以及强大的气场，那么在面对这些客户的时候，如果我们综合素质不够高，就很难自信的面对这些客户，这样在贷后的客户管理中就会处于不利的地位。所以，我们必须要扩大自己的视野，丰富自己的知识储备，增强自身的业务综合能力。

>三、对公司的建议

1、客户信息库的建立，增强客户源的容量。对于我们几个月的个体户走访，我们付出了努力与汗水，但是，走访的效果不显著。究其原因，还有就是目前处于销售的淡季，个体户周转资金需求量不大，所以现在没有资金需求不代表以后没有，因此建立一个海量的客户信息库，掌握大量客户第一手信息资料就显得至关重要。个体户走访在挖掘当前资金需求客户的同时，也加强了我公司的宣传以及业务推广，而这种宣传与推广对于公司今后的业务开发具有持久深远意义。

2、加强对于惠民小贷的宣传，提高公司的知名度。惠民小额贷款公司在富平成立已经四年了，但是在我们个体户走访以及产业链客户开发过程中，我们发现有好多的客户还不知道我们公司，还有这么一个融资渠道。所以，我觉得加强公司的宣传势在必行，只有让广大的资金需求者了解到我公司，才能够把被动的寻找客户转换成主动的客户上门。

**石羊集团实习工作总结4**

时光飞逝，岁月如梭。转眼之间，我已经进入社会工作了半年有余。在实习中经历过酸甜苦辣，在试岗时经历起伏跌宕，在正式入职后顿生的颇多感悟。我的成长进步，离不开组织和领导的关怀，离不开同事和群众的帮助，更离不开我们企业所奉行的追求卓越，诚信永远的企业精神激励。

首先，要努力学习。作为一名初出大学校门的职场菜鸟，自己不免有些眼高手低，但是实习后才发现自己确实有很多不足。深入基层，才明白自己有很多东西要重新学起。如何为人处事，如何增强业务能力，都需要在企业这个“社会大学”中重新去学习。这些宝贵的实践经验，是上大学期间我所不能学习到的。比如，设备如何运转，什么时候放料，放多少料，如何调节水位和矿粉比重。公司中的机器设备错综复杂，只有不断钻研，刻苦学习，才能化腐朽为神奇，增强自己的本领和才干。

其次，要有吃苦耐劳的品质。我们不仅要向书本学习理论知识，还要向岗位上的老前辈学习实际应用技能，更要学会吃苦耐劳、坚忍不拔的精神和毅力。唯有此，才能有所作为。实习期间，有些大学生适应不了公司环境，早早离去；有些大学生不能正确处理人际关系，匆匆辞职；有些大学生缺乏专业技能，惨遭淘汰。经历了实习的考验，我们都成熟了许多。明白了许多。许多领导都是从基层一步一个脚印，辛辛苦苦的干上去的，想一步登天，几乎是不可能的。

最后，要重视人际关系。我们每天工作中，都要与领导、同事、下属打交道，所以搞好人际关系至关重要。对人要有礼貌，主动为办公室打水，清洁桌面卫生，不仅仅是自己力所能及的事情，更体现着一个人的精神风貌和人文修养。关系和谐才能使各项工作稳定有效的运转，才能保证计划任务的顺利完成。

我坚信，只要我能够努力学习，吃苦耐劳，重视人际关系，在新的一年里将会取得更大的进步。

**石羊集团实习工作总结5**

学校给我们布置的暑假作业是自我找制药厂实习。并且还要写实习日志和报告。让我们自我到哪找制药厂实习啊即使找到药厂，人家也不必须让我们去。

可是还好，最终找人，让我到我们这的一个制药厂实习。由于我暑假还有别的事情，一暑假几乎没什么时间，所以只能到药厂实习一天。

为了赶八点能到药厂，早上我六点五十就起床了，收拾完后就赶紧坐车到“\_\_制药厂”开始我为期一天的实习生活...

由于我实习的时间短，仅有一天，所以王部长先带我到生产车间看一下生产流程。要想进入车间内必须经过许多关卡。第一步就是更衣室，我进去换上专门的工作服，然后在进入下一个房间，就是普通区，最终才能进入生产车间，而车间里面也是一个一个的相通的房间，每进入不一样的车间也都得经过两道门杀菌后才能真正进入到生产第一线。在参观的过程中，王部长给我依依详细的介绍各个部门的工作职能，以及各个设备的运转功能。

参观完后王部长让我先在包装部门干。来到包装部门，跟着那些姐姐们一齐学习包装药品。姐姐一交我立刻就会了，不一会我感觉自我就干的很顺手了，速度也快了不少。包装车间里的活太多了，一早上我几乎没休息一分钟，一向的在忙碌着...

只要帖标机一开我们就得快速的把帖好标签的药装在专门的泡沫盒里，全装好后然后在一盒一盒的往包装盒里装，最终再统一的帖封标装箱。我是第一次接触包装东西，感觉很新鲜、很好玩，所以干的也很带劲，一点也感觉不到累，但要是让我真的在这干上一年，一个月，一个星期估计我绝对会无聊死的。我真佩服那些姐姐们，她们有的在那都干了四年了，太了不起了!

午时我们没在包装部呆了，我想到出看看各个步骤都是怎样来操作的。虽然早上王部长都给我详细的介绍了，但我还是想亲自看看，这样对我来说印象比较深刻。

这是我第一次亲眼看到药品的制作全过程。原先那一个小玻璃注射剂要经过那么多的工序才能制作出来。第一步是用碱水粗洗瓶子，接下来是细洗，而细洗瓶得经过三道工序：净化水清洗，甩干机甩干和红外线烘干杀菌。第二步是装药封口，这虽然都是由机器来完成的，但有的瓶子的口会没封住，所以必须得有人在旁边随时把那些没封住口的瓶子挑出来。第三步是水蒸气及高温杀菌。最终是帖标签装箱...

经过今日一天的实习虽然很短暂，但我还是从中学到了不少知识。我相信经过今日的参观，必须会对我以后的学习有很大帮忙的。

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