# 实习工作总结报告

来源：网友投稿 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-08-19

*实习工作总结报告范文作为毕业大学生的我们应该善用扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。下面是小编为大家整理的关于实习工作总结报告，希望对您有所帮助。欢迎大家阅读参考学习!实习工作总结报告1今年3月5日至4月22日，计算机学院九九...*

实习工作总结报告范文

作为毕业大学生的我们应该善用扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。下面是小编为大家整理的关于实习工作总结报告，希望对您有所帮助。欢迎大家阅读参考学习!

**实习工作总结报告1**

今年3月5日至4月22日，计算机学院九九级学生进行了教学实习。我被安排在\_\_\_\_\_第一中学实习，教学对象是高一、高二年级的学生。

在正式实习之前，我们花了很多天时间在自己学校试讲。试讲结束后，开始考虑具体实习事宜。因为初步联系的实习学校是在台州椒江，离金华很远，当金老师说要先派两名同学去对方学校联系具体的教学时间，教学内容，生活起居，饮食等安排，要在那里先住上4天，我看大家都比较犹豫，就主动报了名，我的朋友小沈也很高兴和我一起作为开路先锋。在先到的几天中，我们帮助当地学校的历史老师屠老师花了两天用FLASH、\_\_网页王等作了个课件，因为课件要求比较高，难度大，那边的信息中心主任和我们一起开通宵，第一天还做到了凌晨4点大家才去睡觉，第二天一早继续到晚上12点，正式完工。后来，这个课件在市里获了奖，大家都很高兴。剩下的两天，我和小沈把实习同学过来住的4个房间加上带队老师的1个，共5个，都进行了整理打扫，还把要用的热水瓶，扫把，拖把，洗脸盆等都分发到每个寝室。另外时间，我们就是帮那边一起作一卡通，帮助拍数码照片，采集数据。

到了大部队到了那里，已经是9月9日了。在实习中，我严格按照实习规程进行操作。做为实习小组的副组长，我也经常严格要求我的同学们，在生活上也给予很多的照顾和帮助。大家在实习期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中有趣，也都表现的非常地积极努力认真。现在，实习已经结束，这次实习内容是计算机教学和班主任工作，时间虽然只有四十多天，但我们获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

其一，实习是个人综合能力的检验。要想讲好课，除了计算机基础知识功底深厚外，还需有一定的实践动手能力，操作能力，应付突发故障的能力，还要对常用软件都能熟练操作，

作为一名教师，还要求有较强的表达能力，同时还要善于引导学生思考、调节课堂氛围等。另外，还必须有较强的应变能力、组织管理能力和坚强的毅力。我们做班主任，必须执行\"六到\"，即早操到操场检查学生做操情况，上午第一节课、午唱、晚读到教室检查有否学生迟到，午休、晚睡到宿舍督促学生作息。\"六到\"着实令同学们感到不适，开始的几天不少同学常在上午无课时补睡。试想，没有上述能力何以胜任班主任工作?

其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。这次实习，我们教的是信息技术和选修课等，虽有课本作参考，但学生常常问及课文以外的知识，有的还问到计算机在网络方面的最近技术发展的一些情况，确实够我折腾了的。晚自习下班辅导时，我们简直没有离开教室的机会，因为学生都一直问问题。另外，我还组织了一次主题班会--感谢您!老师，祝福您!母校班会活动，课后得到了指导老师和班主任的赞赏，同学们在活动中更是表现得异常活跃。通过这次实习，我真正领会了以前一位老生送给我的一句话：\"在学校要多看多学，到了社会总有用到的时候。\"

再次，此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我班同学表现得都不错，听说我们班是学校的提前特招班。许多同学都认为，自己当个高中老师是可以胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是应该的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自己的学习。现在，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。自己有了能力，到时候才会是\"车到山前必有路\"。

这次实习也是对我教学上的一次大检验。因为计算机专业的特殊性，如果我们只会书面教学，按部就班地把书本的内容教给学生，那就会失去教学的效果和意义。所以我在教学过程中通过制作课件，提高课程的生动性，加深学生的印象，增强学生学习计算机的欲望。同时，因为一中的计算机等硬件教学设备的全面普及，机器出现问题的情况也特别的多，所以我就经常去帮助解除机器故障，或者是安装、设置一些东西。

因为当地学校的要求，我还在最后花了一个星期的时间，专门对全校160多名非计算机专业的中级以上教师作计算机基本操作培训。取得了很好的效果。虽然在实习之前，我也在金华技校做过计算机外聘教师，但那教的都是比我小的学生，这次很多却是年长的老教师。在一次课后，一位体育教师还专门跑过来告诉我，他通过这次的学习培训，学到了很多的东西，比较实用，对计算机也有了更深的了解，以前学校也组织过很多次的培训，但都是很形式地搞一下，根本没什么效果。还有几个老师在上课的时间没能弄懂，就主动跑到我备课的地方，我都细致地给予指导和讲解，直到满意而归。

在学校规定的教学和班主任工作任务之外，我还帮助实习学校的老师制作课件，帮助科技中心进行一卡通的制作和数据采集更新，帮助网管老师小应进行校园网交换机的故障检测。

此次实习虽已结束，时间也不长，但却有重大的意义。它使我看到了自己的不足，也使我看到了自己的长处，并锻炼了我各方面的能力。这对我今后的学习和工作将产生积极的影响。

**实习工作总结报告2**

转眼间，从20\_\_年4月份参加工作至今已三个多月了，经过这三个月的努力工作和不断学习，我获益良多。在这里感觉有必要总结一下三个月的得与失，发扬好的地方改进不足的地方，回顾走过的路可以更好的看清前面的路。

作为一名刚刚毕业的大学生，虽然有四年的专业知识学习，但是实践的东西接触的少，对许多现场问题不了解。面对这种情况，依靠自己认真的学习，促成自身知识结构的完善和知识体系的健全，让自己尽早、尽快的熟悉工作情况，少走弯路。在接触到新的陌生的领域时，缺少经验，对于业务知识需要一个重新洗牌的过程，自己在同事的帮助下，逐渐融入到崭新的工作生活中。

在学习生活上，慢慢完成了学生角色的转变，逐步进入工作状态，努力开展工作。记得初来学校参加工作，完全陌生的环境和生活状态，也曾经很担心不知该怎么与人共处，该如何做好工作。但是学校宽松融洽的工作氛围、良好的学习发展机遇以及在各位领导和同事的关心和帮助下，让我完成了从学生到老师的转变。通过近三个月的体验已经逐渐适应了这边的工作状况，对于领导们的关心和关怀，我感到了很大的动力和压力，争取在以后的工作生活中以更加努力的优秀成绩来回报。不仅能够弥补自己耽误的工作学习而且能够有所成就。

我在领导和同事的帮助下，我已经有了很大的进步。但我深知自己还存在一定的缺点和不足，主要表现在以下几个方面：

1、对学校的工作任务能认真完成，但积极性不够;

2、与学校的领导和同事们在思想和工作业务交流不够;

3、自己的整体素质和业务能力还有很大的差距，待进一步提高;

4、对业务的学习还不够，以后一定要加强。

过去的，是不断学习、不断充实的三个月，是积极探索、逐步成长的三个月。我也深知，在业务知识上，与自己本职工作要求还存在有一定的差距。要按校领导的要求：年轻人就要努力学习理论认，真钻研业务。在今后的工作和学习中，自己要更进一步严格要求自己，加强思想美德、业务知识方面的学习，认真总结经验教训，克服不足，要始终保持一种积极向上的心态，努力做好自己的本职工作。

**实习工作总结报告3**

暑假，有幸进入联想武汉有限公司实习。在这短短两个月的时间里，伴随着联想人和联想实习生们，我度过了一个充实且意义重大的暑假。

两个月的经历，留下了很多美好的记忆;两个月的体验，成为了我人生宝贵的财富;两个月的感悟，激励我不断地学习成长。

知晓联想这个品牌究竟是在哪一年，我已经忘却，但敢肯定的是那是很久以前了。还记得在奥运会前后，联想作为北京奥运会赞助商时，国人的那份骄傲。真正与联想亲密接触是在自己拥有联想笔记本时，也正是那时起，自己不再仅仅只是联想的品牌知晓者和认可者，更是联想的产品使用者、联想售后服务的享受者以及联想的品牌拥护者。而联想暑假实习之旅，让我更深入的认识联想，结识联想人，更也有幸成为半个联想人。

联想的成长经历和重大记事，以前听过、看过很多遍，也深知企业发展之不易和联想一路走来的风风雨雨。产生更多共鸣的是联想的使命和价值观。正若其所言，在暑假的两个月里，我所接触到的一切，都显示了联想践行这一切的决心和勇气。

两个月的时间，我了解到了联想的产品、分销、终端、推广、公司文化等等，而这些集合成了自己对联想更深的认知和情感。

严格的说，我共站了九天店，其中两天在武汉唐家墩工贸，七天在赛博三联店。通过站店，我全面接触了产品、销售、顾客以及销售人员，同时也与同行的实习生建立了友谊。由于渠道不同，九天的站店是两种不同的体验。无论是产品种类、定价、销售方式及技巧，还是顾客类型，都有明显的差异。也因为这样，我对渠道和销售终端有了更深的感悟。

重要的是，这是个真实的接触和体验，我们面对的是实际的销售和市场，而非形而上的东西。我处身于一个真实的市场或销售氛围里，接触到了处于销售一线的销售员，参与了产品介绍和销售诱导的全过程，观察到了来购人员的言行举止，见闻了完整的销售过程等等。而这是不参与其中，无法得到的东西。此外，在闲暇时间，我发现自己所接触的一切都值得思考，值得观察，然后发现，所有的一切都并不是那么简单，所有一切都可以深究出某种道理。

站店结束后，得以体验真实的office工作。每天提着笔记本到公司，朝九晚六，宛如众多写字楼里穿梭的白领们。公司里很安静，大家都做着自己的事。公司的氛围很好，大家以名称呼而非职称，这让人倍感亲切，从这点也可以看到联想企业文化的一角。

我们实习生每天待在会议室里做事，而其他办公室里，常常会开大大小小的会议，偶尔可以听到隔壁会议室里的言谈，那会让你不禁侧耳倾听，然后雀跃不已。印象深刻的是，我们中午外出吃饭时，常常看到隔壁会议室里的会议仍然继续着，甚至到我们吃完回来时还未结束，不禁感叹大家工作之认真和辛苦。

在office里，我们的工作有想法全明星策划大赛调查数据分析、ideas精英汇策划、影院活动分析以及篮球活动和校园宣讲会策划等。集体作业完成，因此大家常常头脑风暴、争论，然后再分工作业。团队合作，出了一定的成果，当然也会出现不满意的情况，往往每份作业都会经历再加工。而从中，我学会思考、做事以及合作。

与此同时，我还做了三天的联想抽查员，主要是话术抽查，其中有联想八月重点产品话术抽查和竞品话术抽查等。也正是这三天的体验，让我体验到联想的另一部分。就我的理解，这些抽查其中包括考核、监督以及销售人员维护。在之前最初的销售培训中，曾了解到联想致力于销售工作的队伍绝大部分来自于经销商，也有部分来自于企业人员。当时就感慨公司在协调好两个队伍的关系和行动中的先见，例如详实的信息反馈和第三方机构的介入。而也正是三天的话务工作，让我参与这个链条中，并从中感受到联想对销售人员和督导、分销业代的考核，以及对产品与销售的把持，也让我见识到联想企业制度的一角。

**实习工作总结报告4**

时间如流水，酷暑已过，凉秋将至。踏入公司两月有余，在领导和老员工的帮助和支持下，我在协进不断成长和进步，感受颇多。

(一)细节决定成败

“泰山不拒细壤，故能成其高;江海不择细流，故能就其深。”所以，大礼不辞小让，细节决定成败。在中国，想做大事的人很多，但愿意把小事做细的人很少;我们不缺少雄韬伟略的战略家，缺少的是精益求精的执行者。在协进工作，我就亲身感受到了这一点。这里的工作说复杂也不复杂，说简单也不简单。不复杂是因为每个人都可以做，不简单是因为不是每个人都可以做好。可以做但不一定能够做好。举个很简单的例子：在寄送样品的时候你是否连同报价单一起寄了呢?寄送完样品后顺丰的底单你是否有拿过来认真写上备注并保存好呢?在样品多的时候快件公司是不是把不同客户的样品搞混了呢?在单多的时候你要在旁边看着快件工作人员把他归整好了才放心，要不然把该寄送给张三的样寄送给李四，把该寄送给李四的倒送到张三那去了。这些工作都很简单，但每个单都做好，就要靠我们的细心了。(二)学会与人相处

人际交往是人们的生理需要，也是大家生存的需要，更是工作的需要。工作中少不了交流和沟通，工作中少不了合作，工作中少不了领导与被领导。这都需要正确处理，才能更好的开展工作，从而使事半功倍。

(三)为公司负责，有主人翁的责任感

一个员工，他的责任就是爱岗敬业，奉献企业。一个员工，即使他个人的能力再强，如果他不能也不愿意付出，他就不能为公司创造更多的价值，可以说他的能力就是“零”。但是，一个愿意为公司全身心付出的员工，即使他的能力比别人稍逊一筹，也能够创造出的价值来。一个人是不是人才固然很重要，但最重要的是这个人是不是一个对公司真正负责人的员工!俗话说：“国家兴亡，匹夫有责”，而现在完全可以这样说：“企业成败，我的责任”!爱岗敬业是我们每个职工的天职，时刻保持责任意识，心中常存责任感，是成就事业的基石，是兴旺企业的基础，“干一行，爱一行”可不能是说着玩的，这需要我们立足本职，恪尽职守，不光要“知其责”，而且要“尽其责”，更重要的是“尽到责”!“爱岗敬业”是我们每个企业职工的天职，爱一行容易，精一行很难，成一行更难!我们要以主人翁的标准严格要求自己，脚踏实地、兢兢业业地干好本职工作。

(四)坚持学习，学无止境

\"书山有路勤为径，学海无涯苦作舟\"。出了校园，不意味着学习的终止。其实真正的学习才真正的开始。“学贵有恒，生有涯，而知无涯。”在学校里学习的大多是理论知识，来到协进是来实践的，以前学到的知识直接用到的有10%就已经不错了。其实从学校出来一切都等于0，但是这个0比较容易增长。为了让这个0快快成长，我得努力学习产品知识，慢慢领悟人世间的道理。况且“学习如逆水行舟，不曰进，则曰退。”在我对陶瓷产品了解还不是很深刻的时候，如不认真学习，迎头赶上。将来岂不是要因“虚度年华而悔恨”，因“碌碌无为而羞耻。”

**实习工作总结报告5**

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，希望这篇大学生实习总结可以让我警醒自己的过往。

此次实习的主要内容是研发制图，参与新产品的研发和大样图绘制了解家具制作的流程零部件装配以及内部结构的整合。

通过此次实习，主要有一下几点体会：

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转换，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。

在心理上努力去适应全新环境的同时，的体会莫过于实际工作方面的收获。特别是在十一过程中，我亲眼看到工作师傅们对工作的认真负责、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、受益的就是这种工作作风。大家都很用心的在改进产品，大家都知道做欧式家具最重视的就是家具的线条感，为了使曲线尽量完美，工作人员一次又一次的改进，没有半句怨言。通过这次实习，工人师傅们这种精神很值得我在今后工作中很好的学习、继承和发扬。

走出校门，踏入社会，不能把自己要求的太高。因为期望越大，失望可能就越大，但适当的期望还是非常有必要的。不能认为学校里读了多少本书、写了都少万字、听了多少堂课，自己就了不起了。我毕竟还是个初出茅庐的学生，没有任何实践经验这是事实，所以一定要好好学习，不能自视过高。

学校的生活暂时告一段落，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。总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果

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