# 202\_年大学生个人实习工作总结

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2025-04-04

*202\_年大学生个人实习工作总结（通用4篇）202\_年大学生个人实习工作总结 篇1 我们是从11月4号开始实习的，我被分到九江县第二中学。在没去之前，我上网查找了该校的相关的资料，包括学校食堂、学生宿舍、教学设施等等，了解了相关资料之后，我...*

202\_年大学生个人实习工作总结（通用4篇）

202\_年大学生个人实习工作总结 篇1

我们是从11月4号开始实习的，我被分到九江县第二中学。在没去之前，我上网查找了该校的相关的资料，包括学校食堂、学生宿舍、教学设施等等，了解了相关资料之后，我心里暗暗告诉自我，去实习就是去吃苦的，要做好心里准备，11月3号开始收拾行李，4号早上九点我们就浩浩荡荡的出发了。

到了实习地点，我被分到高二(1)班实习，听指导教师介绍，该班是高二理科的重点班，了解情景之后，我顿时感觉自我本事有限，相当悔恨自我在学校的时候没认真学习，此刻好了，要给高二重点班的学生上课，压力随之而来了。在我还没来得及从学生的主角转变到教师的主角的时候，在听了指导教师两节课之后，指导教师就说：“下节课你来上”，我说“啊，这么快啊教师，我还没准备好呢”，教师说：“实习要想学到东西，就是要多上课，其他的都是次要的，你要好好把握实习的机会，多上课”。就这样，我的人生的第一堂课就开始了。

由于课前对学生的情景不是很了解，对课本知识把握不准确，我备课的资料比较少，而导致一堂45分钟我没有掌控好，我用30分钟就把课讲完了，讲完了之后就紧张，然后也不明白要讲什么了，导致课堂学生看教师，教师看学生的尴尬局面。总之，这一堂课下来，我明白了指导教师让我多上课的用意，理论的东西有得再多也是需要在实践体现出来的。经过了第一堂之后，我课后认真总结、反思。每次上课之前都有在认真的备课，随着时间慢慢的历练和一堂一堂课的磨练，我上课总算是进入正常了。

除了上课之外，我还实习了班主任工作。在二中的日子里，那里的教师们的最大印象是乐观、进取、敬业。二中的教学环境不太好，教师们都是十几二十个人挤一个办公室，教师们喝水的水都得是自我打水自我烧开，等等。尽管环境是这样，我在与二中教师接触之后，我发现他们都十分敬业，就拿班主任的工作来说，班主任每一天早上6点要到自我班上的宿舍叫学生起床，跟学生一齐晨跑、上早自习、上课、晚自习等等，每一天几乎都跟随在学生的身边，及时给学生供给帮忙。

刚开始没去实习的时候，我十分抱怨学校的统一安排，我觉得学校的统一实习把我自我的计划打乱了。在实习结束之后，我十分感激学校给我这次实习的机会。这次的实习我的收获很大，我明白了做为一个语文教师，不仅仅自身要知识丰富，并且还有把课上好，课上得好还得要保证课堂氛围好，课堂氛围好还有保证学生成绩有所提高，所以要做一个合格的语文教师，我觉得要做的工作、要付出的努力是很多的。

作为一个班主任的话，那付出就更多，不仅仅要保证自我所教的科目教得好，还有和学生、学生家长、各科的科任教师、学校的教学安排等等，把所有的事情都要处理好。之前，我认为教师是个很悠闲的职业，把课上完就走人，一个星期能休息两天，还有寒暑假，这太简便了。此刻，我的观点完全改变了，我觉得教师这个工作，是个时时刻刻都不能放松的职业，为此，我认为我自我还有多努力，多花时间在提高自身知识水平的同时，要学着怎样样做一个合格的教师。

大学生个人实习工作总结4

经过这次实习，我觉得我收获很大，首先，我明白了大学生实习报告怎样写，同时，在教师的指导下，我也明白了毕业论文怎样写。这次实习使我明白走向社会工作是一件多么不容易的事。在以后的工作中，我必须会珍惜机会，争取将工作做得更好。以下是我的毕业实习个人总结：

首先我在这次任务中担任检验员，虽然任务算是最轻的，但重要是熟悉各个部门操作流程.主要方面有①各岗位车间的标准程序规章②设备仪器工具的使用③原料辅料检验入库发放记录④关键工序主要瓶颈⑤不一样环境下生产产品的检验⑥检验记录。其次这次实习，帮忙我树立药品生产反应是中心、工艺是主体、设备是环境、检验是条件的思想，使我认识到药品生产是按工艺和检测两大主线来实施的。经过这种普遍联系的整体部分整体的思维方法和认识过程，使我学到一套科学的训练方法。提高动手、观察、分析、综合等四种本事，促使生产本事的提高落到实处：动手本事是收集毕业设计资料与素材的首要本事。观察本事是生产本事强弱的直接体现。分析本事是前两种本事的发展。综合本事是前三种本事的总括和提高.经过认识实习生产实习毕业实习在时间和空间上构成一个实践链，这个链的高端环节毕业实习毕业设计(论文)将使学生的四年学习的庞杂而繁多的知识和理论得到一次新的全面的装配与升华。

我这次毕业实习的题目是《青霉素的工业生产及相关影响检测》.青霉素由真菌产黄青霉产生的。青霉素的生产目前主要用微生物发酵法进行生物合成。很少数亦可用化学合成法生产。此外还可将生物合成法制得的青霉素用化学或生化方法进行分子结构改造而制成各种衍生物，绝大多数青霉素是针对新药物开发的，所以人们总期望在发酵过程或其后的工艺过程中努力提高其产率.本研究旨在探讨不一样发酵条件对青霉素发酵的影响，为调控生产青霉素供给最佳的发酵条件，和缩短生产周期，提高产量供给科学依据

实习的开始经过对青霉素生产工艺的文献检索，对整理资料的认真学习和分析，掌握了青霉素的一般生产工艺流程，并有针对性的了解了青霉素的生产环境，生产状况有了实质性的认识。经过实习期间对不一样ph值温度最适时间生产的青霉素进行管碟法检测.而系统的认识到了青霉素质量检验.经过不一样环境生产青霉素为调控生产青霉素供给最佳的发酵条件，和缩短生产周期，提高产量供给科学依据.最终查阅青霉素的主要用途。(研究和医药方面)了解到临床上主要用于革兰阳性球菌例如链球菌、肺炎球菌、敏感的葡萄球菌等的感染。和用于分子生物学研究

这次实习对我来说收获十分大，真是学有所用，我能够把以前书本上学到的知识和实际工作结合起来，使我对我所学的专业技术有了更大的兴趣，也学到了一个科研工作者应当有的态度，就应当是脚踏实地，吃苦耐劳。在以后的学习生活中我必须要进取主动学习教师同学的优点和长处。本次实习相信对我以后的工作会有很大帮忙，是我走向社会的最终一堂很有意义的实践课。

以上也算是我的实习工作总结，最终，我感激学校给我这次实习的机会以及精心指导和鼓励我实习的马金柱教师致以诚挚的谢意和崇高的敬意。

202\_年大学生个人实习工作总结 篇2

两个月来，我分别在两个不一样的岗位上练兵，前个月在电编部学习新闻采编，后一个月是在办公室做临时的文秘工作。

首先说说在电编部的工作心得。在电编部一个月的工作生活，我感触最深的就是，那里是我的第二个家，新闻工作能够在快乐中完成。从初中到高中再到大学，这期间我一向都是在远离父母亲人的视线之外享受着逍遥自主的生活。虽然在学校里也有师长的关爱与教诲，但总有一种仰承的距离感，缺少家庭特有的温馨。本以为毕业参加工作后，这种人际关系的距离感、层次感只可能加强，但在电编部工作让我惊喜地发现自我原先的决定错了。电编部容主任、韦副主任、廖副主任三位领导都对我们这些新人亲切有加，个性是容主任，在工作之余，以朋友的姿态经常和我们一齐打球，坦怀聊天，非但不摆领导的架子，而且还以慈父的关爱之心在引导我们做好新闻工作，让我真切感受到了久违的父爱温情。而其他大部分的老同事，也对我们这些新人投以真挚友情的目光，在工作中，只要你需要，他们随时给予热情地指导;工作之余，大家开怀谈笑，不分彼此。记得刚到一周的时光，电编部新老同事以及三位领导就已经打成一片，给我的感觉是上下同心。正因为如此，在电编部工作，让我体会了在愉快中完成工作的欢欣。

我在工作上的收获主要有：1、基本学会使用和维护摄影机;2、基本掌握会议新闻与社会新闻的拍摄和采写的区别;3、基本了解并初步学会修改新闻摄像带;4、基本学会电视新闻稿的一些写作方法和技巧等。在这期间我不仅仅能够较好地配合各位师兄一同出去采访拍摄工作，还能够自我独立外出采写完成具体的新闻作品。一个月的时光，我配合各位师兄一齐完成新闻采写近15篇，自我独立完成的采写作品5篇。主任每次安排的采访任务都基本能够顺利完成。

在这期间，工作上最大的不足主要有：1、新闻拍摄技术相对落后，画面的稳定性不够;2、新闻的采写比较古板，缺乏新意;3、新闻的敏感性相对较差，个性是对与会议新闻相关联的社会性新闻把握不足等。

8月初我开始被调到办公室工作，主要负责协助钟主任开展日常办公接待和文秘拟写等。

显然，办公室的工作环境与电编部迥然相异。虽然钟主任与电编部的容主任一样，对我关爱有加，体贴不减，同样让我深深感受到一种父爱的慈祥与特有的威严，另外还有同事彭秋霞姐和周光明兄的友情关心与帮忙，但却逃脱不掉办公室特有的按部就班的沉静环境。这多少让我喜欢热闹的性格有些不很适应。幸好有钟主任以及其他几位同事的友情关心帮忙下，我较早地克服了波动的心思，全身心投入到办公室的日常工作环境中。

经过一个月的工作学习，我做出了必须的成绩：1、独立完成并印发了两期《简报》;2、配合办公室其他同事开展日常接待、后勤服务和卫生清理工作，并具体负责杨副局长办公室的卫生打理;3、负责部分公文打字和复印登记工作;4、在钟主任的具体指导下，负责拟写相关公文，如较好的完成了自查自纠工作总结;干部职工培训工作总结;拟写完成《文字、图片、音像规范化管理》规定，并顺利透过领导审核等;5、协助钟主任组织召开“行风评议自查自纠座谈会”，并根据要求，完成“行风评议调查”统计和上送工作;6、与同事梁伟耀共同策划完成两个版面的“四五”普法教育宣传板报。

在办公室工作不足主要有：1、缺乏基本的办公室工作知识，在开展具体工作中，常常表现生涩，甚至有时还觉得不知所措;2、对我局各部门的工作状况缺乏全面具体的了解，从而影响到相关公文写作的进行;3、对电脑知识的掌握度较低，这直接影响到相应的工作质量;4、工作细心度不够，经常在小问题上出现错漏;5、办事效率不够快，对领导的意图领会不够到位等。励志天下123

就总体的工作感受来说，我觉得那里的工作环境是比较令我满意的。首先是领导的关爱以及工作条件在不断改善给了我工作的动力;其次是同事间的友情关怀以及协作互助给了我工作的舒畅感和踏实感;第三就是目前正在营造构成我们局特有的“企业文化”氛围给了我工作的信心。

我明白，上方的工作表现也许不能让领导感到满意，如果完全依据这些表现来决定是否能够继续留在那里工作学习，坦白说，我自我并没有太大的信心。但我坚信自我能够在今后的工作中会表现得更好，保证让领导满意。

如果承蒙领导的信任，准许我继续留在那里参加工作，那么我想借这次机会提两点想法：

第一点：我期望能调回电编部做记者，能够的话请允许我进“思灵天地”专题组工作。理由主要是：(1)、我是中文专业，自信能够胜任该专题的文字采写;(2)、我平常喜欢观察生活、思考生活，而且自以为颇有些见地，如果能够在该专题组工作学习，我的潜能就应能够得到较好的发挥;(3)、我对应急性工作不是很感兴趣，且常常感到吃力不讨好，但青睐于需要花时光思考和深入挖掘现象背后的“真理”。这就应很适合“思灵天地”的专题策划和制作。

第二点：如果务必留在办公室工作，我期望办公室能够在近期内补充招聘一位电脑专业人员，或者干脆另聘一位专业的文秘人员。因为我对技术性的操作向来缺乏兴趣，让我透过学习来填补目前办公室急缺的电脑能手，坦白说我没有太大的信心。但对公文写作以及必要的办公室接待工作，我对自我充满自信。只要再假以不多的时日，等我初步掌握了相关的公文写作常识以及更多了解我局各部门的工作状况后，我相信我能胜任这份工作。

202\_年大学生个人实习工作总结 篇3

自从我在20\_\_年某月进入实习单位实习已经过去了三个月，在这三个月的工作和学习中，我有很多的感受和收获，深深体会到了社会实践经验与课本理论知识的巨大差异，所谓“从实践中来，到实践中去”。当我开始实际的工作的时候，我更加明白了自己的斤两，知道自己只有付出更多的汗水与辛劳，才能做好本职工作，不辜负实习单位领导的期望。感谢，单位领导们给我足够的宽容和耐心，加上同事们毫无保留的“授业解惑”，无论是思想上还是工作上我都得到了很大的锻炼和提高，取得了长足的发展和巨大的收获。

工作近三个月，接触了不少人和事，在为自己的成长欢欣鼓舞的同时，我也明白自己尚有许多缺点需要改正。我认识到做任何工作都要有足够的耐心与细致，首先需要改正的就是尚显浮躁的心态，有时候做事只求速度而忽略了质量;有时在做一件事的时候忽略了其他事情与此事的关系，造成前后矛盾，更需要时刻警醒自己。如果不是同事们及时为我指正，恐怕到现在我也不自知而无法提高自己，因此我经常是带着一种感恩的心态在工作;其次就是专业知识不够熟练。就这些情况，我将来更需要多多学习的，希望以后能够少犯错误，做出成绩。

作为实习单位中的一分子，我惟有踏踏实实做事，谦虚低调做人，努力学习行业新知识，向同事们学习经验技巧，在领导和同事们的帮助下，尽力与其一起努力保证日常工作的更新，保证工作任务的顺利进行。这是我职责之所在，价值之所在。

在实际工作中，更重要的是牢固树立了强烈的事业心、高度的责任感和团队精神。我想毕业以后我会继续以朝气蓬勃、奋发有为的精神状态，努力发挥聪明才智，相信在自我的奋斗下，我一定能够实现人生的理想。

202\_年大学生个人实习工作总结 篇4

我从去年某月份来到某某建筑有限公司到今年某月份已经过去三个月了，我也在某某建筑有限公司顶岗实习了三个月时间了，在这里的实习工作马上也宣布结束了，在某某建筑有限公司工作的这几个月让我更加直观的看清了自身的一些优点跟缺点，也让我明白了在今后的工作中要如何去完善自身，加强自身的职业素养，跟道德修养是首要的，如今我三个月的工地实习已结束，下面我对自己在某某建筑有限公司的实习工作做一个全面的鉴定：

一、自身问题与完善

在刚进去某某建筑公司的时候，我非常的不适应，因为在学校上实训课的时候是模仿工地上的工作，并不是真正工地上的环境，当我一开始来到某某建筑公司每天基本上就是与工地为伴，从基层开始干，有时候上面临时要赶项目，半夜都要起来施工，在这种工作节奏下我一开始是非常不适应的，因为之前从来没有过这样的经历，对于自己工作上不适应我都是一再的提醒自己要加油，不要放弃，每当我看到别的同学都保持着乐观的心态去面对工作，我下定决心要把实习期间的工作做好，一定要坚持到底，虽然环境艰苦，但是男子汉大丈夫不能被眼前的小小挫折给难住，我相信自己不会被屈服的。

二、工作上的突破

在某某建筑公司这几个月的工作，我将学校学到的知识，全面运用到的工作当中在我这批实习生中多次斩头露角，受到了身边同事与领导的夸赞，从一开始的不习惯到后面不怕艰苦不怕脏的精神，这是我的一个蜕变，也是我这三个月来最令我有成就感的一件事，不仅自身的得到了提升，在后期的工作当中我更加是全心全意的去投入，平时我在工作当中能吃的苦，下的狠，虚心的去学习去接纳一切新的知识，我感觉在工作当中学到的东西确实比在学校要多得多，正是发现了工作当中有那么多我以前没有接触到的东西，这就更加提起了我的工作兴趣了，我是一个爱学的人，有时候半夜赶项目，别人还在抱怨呢，我总是第一个赶到到施工现场，这种积极的心态下，是我在工作当中我成长了很多。

三、收获心得

三个月的时间让我体会最多的就是，一件事情要做就做到最好，坚持是王道，半途而废才是最可耻的，在工作当中更是要保持这样的心态，在逆境当中才会发现自己原来是可以做到了。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！