# 202\_年大学生的外出实习总结

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2025-04-04

*202\_年大学生的外出实习总结（精选18篇）202\_年大学生的外出实习总结 篇1 过这次实训，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的能力。本次实训，是对我能力的进一步锻炼，也是一种...*

202\_年大学生的外出实习总结（精选18篇）

202\_年大学生的外出实习总结 篇1

过这次实训，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的能力。本次实训，是对我能力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是非常有意义的。

在实训中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原来，学的时候感叹学的内容太难懂，现在想来，有些其实并不难，关键在于理解。

在这次实训中还锻炼了我其他方面的能力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的能力，提高了独立思考问题、自己动手操作的能力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

一、继续学习，不断提升理论涵养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名青年学子更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我会积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行角色转化。

只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三、提高工作积极性和主动性

实习，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你轻松找到工作，否则就难逃市场选择的厄运。我在该公司实习总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

1、宜主动出击：找实习岗位和找工作一样，要讲究方法。公司一般不会对外公布实习机会，可以主动和其人力资源部门联系，主动争取实习机会。可特别留意正在招聘人选的公司，说明其正缺乏人手，在没有招到合适的员工的情况下，很有可能会暂时选择实习生替代。

2、宜知己知彼：求职信和求职电话要稳、准、狠，即稳当地了解公司所处的行业大背景及所申请岗位的要求，准确地阐述自己的竞争力，自信自己就是对方要找的人;同时很诚恳地表现出低姿态，表示实习的热望和决心。此外，规范的简历，良好的面试技巧都有助于提高实习成功率。

3、宜避热趋冷：寻找实习单位时，宜避开热门的实习单位和实习发布网站，勇于找冷门公司，回避热点信息和实习高峰期，实习成功的可能性反而更大。

4、忌免费午餐：实习生与实习单位之间是双赢关系，主动跟对方说我不要钱来干活是很糟糕的开始，说明自己缺乏自信。有价值的付出一定要有价值的回报，不存在施舍性的实习岗位，能够为雇主创造价值的实习生才是对方所需，而理性考虑到实习生价值的单位会给予实习生更多的锻炼机会。

5、忌盲目实习：未来求职拼的是专业度而不是态度。谋职实习不应是简单的劳动经验积累和态度培养，比如端盘子一类的工作，可能会增加挫折体验;与专业不对口的实习在未来求职竞争时含金量很低，从找工作的角度，这样的实习弊大于利。

实际上，实习只是接触社会的一个过程，大学生实习的目的应该是为了自己日后的发展，而不仅仅是累计工作经验，然后帮助找到一个薪水较高的工作而已。

在实习中，我严格按照实习规程进行操作。做为一名初出茅庐的普通大学生，我不会放松对自己的要求，我希望用自己一开始的学习热情来对待日后的每一项任务工作。在这次毕业实习期间，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。

这次实习内容主要就是机器维修工作，但我获益不浅，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。要想优秀完成工作，除了办公室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，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达能力，同时还要善于引导自己思考、调节与人相处的氛围等。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。

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。以往觉得很容易操作的office，但我的\_要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自己总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。

此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自己以后进入企业都是可以胜任的。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

可以说这次实训不仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮助我缩小了实践和理论的差距，使我对系统编程有了进一步了解。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现理想而努力。最后，我要感谢学院组织的这次十分有意义的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。同时，也要感谢为这次实训默默付出的老师，是她辛苦的汗水使这次实训得以完美结束。

202\_年大学生的外出实习总结 篇2

\_人力资源部的实习之旅，是我真正接触现代企业、从事人力资源工作的第一步。一个多月的实习生活短暂而充实，由最初初来乍到的陌生到逐渐熟知，再到后来的不舍。这段简单的经历使我逐渐熟悉了现代企业中人力资源管理的运作体系和管理流程，初步了解了人力资源管理工作的实际，还让我学到了很多在课堂上根本无法学到的知识，为进一步了适应社会工作环境，从事人力资源管理工作奠定了基础。

总的来说，这次实习使我收获很大，下面从学习、工作、生活三个方面来阐述。

一、学习方面

首先，我对企业人力资源管理理论上的认识升华到了一个新的层次。“纸上得来终觉浅”，没有实践的理论是不深刻的。通过实习，我的理论知识等到了强化。其次，实习期间学到很多课堂上无法学到的东西，有些更是无法用言语能够表达的，或许此时无声胜有声，无声更动听。与其说我们是去实习，倒不如说我们是去学习，是离开课堂的学习。第三，在学习态度上有所改善。工作不像学校，即使你不想学，老师也会兢兢业业、主动教授课业知识。在公司，同事们忙于自己手头的工作，这就需要我主动学习，不懂就问，从小事中，从细节中，自我寻找学习机会，自我寻找学习点。

二、工作方面

实习期间所作的事情十分琐碎，整天都是些重复的工作，有些根本没有什么技术含量。实习之初我就开始有了些许不情愿的情绪，但我静下心，一路坚持下来，慢慢发现，有些事虽然平凡琐碎，但都会有一定的规律与技巧可循，正所谓熟能生巧，事情虽然看似简单，但是关系重大，对以后的工作会有很大的帮助，很大程度上会提高效率，加之这些工作都是人力资源的基础性工作。这同时也端正了我的工作态度，就是要积极主动地做好每一件事，哪怕是一件很小的事。正所谓不积硅步，无以至千里。不积小流，无以成江海。要做好大事，必须先从小事做起。如果连一件小事都做不好，又怎能做好复杂的大事呢!

三、生活方面

因为要在很多部门之间往来办理入离职手续，因此与直接上级和间接上级的关系一直都不错，还结交了几个朋友，积极融入一个大家庭中，每天累但快乐着。另外我的作息时间有了很大的改善，生活逐渐规律，养成了每天准时起床、就寝，按时吃饭的好习惯，这对以后尽快适应工作做了铺垫。这次实习也使我留下很多缺憾和不足。比如在细节方面考虑得不够周到，又如无法每次对工作做阶段性的总结，从而不能及时发现自己的错误与不足，等等，需要进一步的改善和提升，我期待下一次与这个社会的亲密接触。

最后，我要感谢\_公司，给了我这次宝贵的实习机会，这些对于我以后的学习和就业至关重要，感谢人力资源总监\_和人事专员\_对我的教导与关心，感谢全体同事们对我的支持与鼓励，感谢老师对我实习的一路指导与跟进。

202\_年大学生的外出实习总结 篇3

在实习的开始头两个星期里，我主要是熟悉公司的媒体，包括：记着各类媒体的价格、向客户详细介绍各类媒体的优势等。纸上得来终觉浅，要知此事要躬行。讲义上早已学过的器械，因为没有实践过，使得在向客户介绍时有“心有余而力不够”的感到。一种媒体，观起来很简单几句话就概括完了，可要真正能纯熟介绍，我甚至用了比预期多一整天的光阴能力纯熟各类说法，但还不能和超市里的营业员们比。

因为这是我第一次做业务员，造诣如此不济，也激起了的兴趣和勤学的愿望。因此在以后的向客户介绍媒体的历程中，我倍加用功，专心致志，却也收到了事半功倍的后果。本身熟悉产品，还不算难的，真正要下功夫学的是怎样向客户全面、活跃，而又要简明、扼要、有所着紧张地介绍出本身的产品。这里面的症结是要会说，不仅要说对，还要说得能引起客户的兴趣，从而能胜利地作成一庄生意。这也是对我一个宏大挑战，因为我本就不善言语，就更没有什么说话技术和谈锋了，这也便是我就降服的艰苦。先是本身对着空气练，再是对着同事小强练，让他帮我矫正，然后再找司理协助，要他装成客户，我找他练，嘴皮子磨破了的时候，我也终于观到了司理脸上露出来的笑容。

接下来的一个星期里是实习业务阶段，便是通俗上说的“跑业务”。“跑业务”症结是要“跑”，要求我们能吃苦，能坚持，有韧力。因为业务技术有过培训，公司的媒体本身也能了然于胸，但怎样正确地向客户表达出来，还必要司理和同事们实际辅导。和我一起的是业务部的小强，他比我早来二个月这里，但他的业务才能比我强多了，我也要向这位只比我还小一岁的“老”业务员表示感谢，因为他不仅教会了我怎样和客户沟通、怎样从客户处得到对本身有用的信息，还教会了我怎样排除艰苦、克服自我。第一次打仗生人，开始正式攀谈，未免有些局匆匆、放不开，话语的表达也不是很畅通、清楚、扼要，在跟着小强实际学习和仿照了3次以后，我基础上降服了第一次的搭档，心里也不再那么重要了。

再停止了长光阴的模拟培训之后，便是本身亲自自力上场，本身表演了。这也便是以后的的工作。所说已有了临场的经验，但毕竟是本身一个人出场，心中仍是存有余悸。记得那一天是去居然之家的世有地板，见着他们司理以后，竟因为重要而直接索要定金，因为我的工作主要便是向客户介绍、招揽客户在我们这里做广告或宣布广告，而人家显然是有备而来，对于的又是我这样的初出茅庐的新人，三下五去二就把我给摆平了。没用三句话，我就这样轻易地败下阵来，不但价钱报低了，在制作完成之后还差一点本身要垫钱给公司。

一次打仗以后，我竟不知这家商户的老板是谁，有没有分店，有没有在古冶成长的意思，甚至没有留下这位司理的联系措施，更可悲的事是，我竟忘了请教他的姓名。回到公司，刘姐问我出差环境，我无地自容，心中暗想以后必然要降服重重艰苦。这一次的失败，我前前后后又想了几遍，并向司理讨教了一些实用技术。有了第一次的不幸和失败之后，我深知本身还很嫩，要学习和演习的器械还真得许多。因此，我在以后的实习工作中也充分认识到这一点，随时提醒本身要学习。

202\_年大学生的外出实习总结 篇4

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，大学生前台文员实习报告。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，无形中提高了自己社会交际能力，这对工作有着很大的帮组，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。

每个刚出校门的大学生对社会上的交际能力肯定很差，在现代社会中，每个人的眼中都是利益，如果说两个好朋友没有背叛，那么只能说背叛的筹码太低。在社会商场上也没有永远的朋友同样也没有永远的敌人，现代企业的大老板又有那一个不是虚伪的嘴脸，人与人之间就像两条平行线也不会再相交。刚出来实习，家里的人就跟我说了很多很多，加上自己对社会的了解我相信这次的实习会很好。刚来到公司，在领导的安排下，我就跟另外一位前台的姐姐一起工作，这段实习的时间里，我每天的日常任务都由她来安排，实习报告《大学生前台文员实习报告》。

刚开始和其她实习生一样，我做的事情，相对来说都是一些小事情，加上前台的工作也不多，所以还是相当轻松的。刚开始我就是对各个文件进行整理，注意植物的保养、更换及办公室内的清洁、保洁，注意复印机、打印机、热熔装订机等办公设备的保养，然后跑跑腿等工作。时间长了姐姐也开始交给一些难度比较大的工作，经过一段时间的实习工作，我对来电的接听、访客的接待工作，做好订饭、订水，文具的购买计划和消耗总结，每月的考勤等工作都由一定的了解，做起来还很不错。熟悉工作之后，姐姐休息的时候我就独立的完成工作，虽然有很多都是姐姐提前安排好的，但是我对自己的表现还是很满意的。

实习结束了，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，如何的做好工作，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那些不足，在以后的学习中也会努力改正，争取做得更好。

202\_年大学生的外出实习总结 篇5

通过这段时间的生产实习，我从无知到认知，到深入了解了公司和社会，从开始的磕磕碰碰到后来的工作起来还算顺利。在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

1、严格遵守公司章制度

在学校里学习生活，虽然有一些校园纪律在约束自己的行为，但相对于在公司里工作，还是非常懒散和不受控制的。因为这校园纪律大都是警告性质的，不会对自己的发展有多大的影响。在公司里工作，在方方面面都有详细的规章制度，这些制度就像高压电线一样，如果触犯它们，就会受到惩罚，这些影响可能会对你以后的发展带来很坏的影响。同时，要成为一个非常职业、非常有素质的职业者，必须积极地去面对自己的工作，认真刻苦的来把工作做好，想尽一切办法把自己的工作做的完美。而作为一个职业者，认真负责、积极进取的态度会是自己发奋工作的原动力。所以，要成功地进行实习，必须首先树立去认真负责、刻苦、积极进取的职业操守，像一个真正的职业者一样要求自己。

2 、多听、多看、多想、多做、少说

我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度。态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

3、少埋怨

有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

4、虚心学习

在这次实习过程中，我们碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

5、错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

以上是我的实习工作总结，经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。再就是时常要保持一颗学习、思考的心。作为一位大学生，最重要的就是自己学习和思考的能力。在企业这样一个新环境中，由我们很多值得学习、值得思考的地方，这就需要自己保持一颗学习、思考的心。首先在技术方面，要刻苦的补充自己的不足，认真地对待工作，时时刻刻的思考和学习。同时，在企业的环境中，更要注重学习企业先进的管理和人文文化，以丰富自己的社会知识和管理文化知识。这样，可以为自己日后的职业生涯打下良好的基础。

202\_年大学生的外出实习总结 篇6

一、实习目的

了解当前党和国家对基本建设的方针和政策，了解当前我国在城市规划、建筑设计、建筑施工及建筑工程管理等方面的基本经验，为下一步进行课程设计及毕业设计打下实践基础。通过生产实习巩固并扩大学生的知识面，通过各工种施工现场的参观与学习，了解施工的基本知识，为从事建筑施工及施工组织管理打下实际基础。通过现场参观、听报告和工种操作等，进一步培养学生热爱建筑工程专业、献身于祖国欣欣向荣的基本建设事业的远大志向。

二、实习内容

现场调查;听报告;参观(包括讨论);阅读工程资料、图纸等;工种操作(包括混凝土工、木工、钢筋工、电焊工、吊装工等);现场教(包括土石方工程、基础工程、混凝土工程、结构安装工程、装饰工程)等，现场教学可采用请现场工程技术人员对本工程项目从设计到施工方案，技术措施，施工组织管理，质量及安全保证等方面作全面、祥细的介绍。生产实习前，实习指导老师应结合所选工地的实际情况，落实各项实习任务，并制定生产实习任务书，我们按照要求一步步完成工作任务。

三、实习注意事项

(1)在生产实习期间，一定要注意自已的人身安全，进入工地一定要戴安全帽，在高空参观或进行操作时应注意防止发生意外坠落。实习学生应严格服从现场施工管理人员的指挥或调度，严格遵守施工安全操作技术规程和工地劳动纪律。

(2)在实习工种操作的时候，不得损坏施工工具和设备;要厉行节约，不得浪费工地的建筑材料。

四、实习体会

土木工程是社会和科技发展所需要的衣、食、住、行的先行官之一;它在任何一个国家的国民经济中都占有举足轻重的地位。作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。在这一个多月里我还是有不少的收获。首先，通过一个多月的实习，通过实践，使我学到了很多实践知识。这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要、十分基础的知识。

202\_年大学生的外出实习总结 篇7

实习很快要结束了，十几年的学生生涯将要接近尾声，实习是我跨入社会进行的一个热身运动。毕业后，我们又迈来一新的起点。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用到平时实际工作中去，在实习中不断磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己不足之处，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，从中积累自己的一些实用经验，我抱着这样的观念和目的，我选择了杭州携职旅社有限公司为实习单位。

通过三个月的实习现在我深深的感到当初的选择是我人生中最幸运的其中一件，因为第一，公司是杭州工商注册，为全国各地来杭州求职的大学生提供住宿并给他们进行免费职前培训，帮助找到工作的单位，所涉及的行业比较新颖并且前景看好，发展潜力大;第二他又是新型企业需要有一批有\*有知识有才能的人去创业，去开拓它也是一个最能锻炼人的地方，这将对我们日后的工作经验的积累也是具有帮助，也给我们实习提供锻炼的平台，首选单位，并有许多晋升的机会。第三公司的老总是一个有想法，有远见规划，并很有才华的一位领导人，能找到这么好的一个实习机会，确实是我三生有幸，特别对我来说，一个从农村考入大学的而又刚从学校迈入社会的青年来说，任何实践经验去装满它。而在实习期间，携职的老总总能在工作中耐心指导我，在具体工作操作中点拨我，并能在生活中也经常指点我，他会给我们进行职前培训，实用指导，规范化训练，还经常带我们出去与社会接触，实地传授一些经验和技巧，包括与人沟通，做人准则及与外界联络和联系，注重培养我实战能力。在实习中我已深入感觉到携职老总又是我们的良师益友，他身上有许多让人钦佩的才华和优点，从而使我产生模仿他值得我学习的一切。总而言之，通过携职的实习，确实让我感到受益匪浅。

通过实习，现我对待工作的态度也有了进步的正确认识，乐观和积极是我们首选，不管有多么的艰苦，我们都会去面对，去挑战，目的是能磨练自己的意志，使之能迅速成长。携职是一个刚进入创业起步阶段的企业，很多工作也需要靠大家的自觉性，虽然工作已有劳目标，但需要经过自己穿身去体验尝试，坐落才会有第一手的市场反馈信息。一旦方案制定，同时又需要马上去执行，有时候及市场营销这块又要兼顾就业服务和招聘公司人员等各方面的工作，有时确实感到工作压力还是很大的，但由于我能踏踏实实地去干，去做，最后总结让我看到成绩我也会感到很欣慰的。①在实习中我还和各类培训企业以及高校进行联系，②线上线下的宣传，如网络百度贴吧，线下通过省市人才市场资料的派发，③对入住人员提供就业服务，④进行携职人员的的面试和笔试等工作，从而还要进行一些旅社知识和规范操作的实训。通过以上具体工作，我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还在，胜利一定属于我们。

实习马上就要结束，但我已对携职有了深受的感情，这里有一个能战斗的团队，我将留下来继续战斗。能成为一名携职的正式员工我感到非常荣幸和光荣。在实习中取得了一些成绩，得到了许多宝贵的经验，但我深知千万不能满足现状，这才是万里长征刚迈出第一步，我还要不断努力，发扬成绩，用于拼搏，争取更大的进步!

202\_年大学生的外出实习总结 篇8

一、实习目的

经过培训熟悉模具(工具)钳工具体操作过程基本加工工艺以及其他相关工种在模具制造过程中的使用并通过技能鉴定考取工具钳工中级资格证书。

二、实习要求

通过实习了解一般简单模具的加工熟练应用磨床，铣床，线切割等机床的操作。以及常用的机械加工工艺。学会一般工件加工的工艺安排及加工过程的控制。能熟练的操作实习中用到的各种机械设备，工具，量具。能够独立完成加工过程中的测量和基本的质量控制方法(手段)。最后达到独立完成综合件的加工。

此次培训考证主要是了解现代模具的一般加工过程。通过对简单模具的加工过程进行实际操作从而对模具(工具)钳工有一个本质的认识，同时掌握一定的模具加工方法，工艺，测量，过程控制以及基本的设备(机床)使用。最后达到独立完成简单模具的加工。并通过技能培训考核。

在实习过程中涉及到的工种有：磨，铣，钳工，电火花线切割等。

三、钳工的操作规程及安全事项

1、工件必须牢固的夹在台虎钳上，而且必须有足够的夹持部分。

2、不能使用没有手柄或手柄松动的锉刀，手锤，刮刀等工具。

3、安装，撞紧锉刀把时，要一手拿把，一手扶住锉刀，以免锉刀落下伤人。

4、进行錾削工件时(未涉及)，要首先观察周围有无不安全因素。特别注意勿使錾子(扁铲)錾在钳口上。被錾工件铁屑将断时要轻击，錾削方向只准朝隔离安全网方向，以防飞出伤害自己或其他同学。

5、攻丝或套丝时用力要均衡，不能有力过猛，以防折断丝锥或板牙。

6、练习手用钢锯时，不准用力猛压和扭转锯条，被锯削材料将断时，用力要轻，以免压断锯条弹出伤人。

7、钻孔时不要戴手套，锉削时铁粉不能用嘴吹。

8、工具，量具的放置要得当，不能用其指人或打闹。下课时交给工具，量具保管员，统一保管。

9、每天实习结束时，台虎钳要处于非工作状态，钳口不准合并，手柄要垂直向下。工件，材料应放置于钳面上，并清理铁屑和工作台卫生。擦台虎钳的棉纱要放置在钳口里面，保持工作台和地面的清洁。

四、线切割操作规程及安全事项

1、操作者经专业学习，经考试合格，才能单独操作。

2、操作室内禁止一切明火和吸烟，应备有扑灭油着火的灭火器材。

3、工作时检查机械，脉冲电源，控制旋钮，显示仪表，抽风机，都应保持完整可靠。

4、装卸工件，定位，校正电极，擦拭机床时，必须切断脉冲电源。

5、工作液面，应保持高于工件表面50-60毫米，以免液面过低着火。

6、禁止用手触及电极。操作者应站在绝缘橡皮或木踏板上。

7、及时排除分解出来的有害气体，抽风机发生故障应采取措施或停止工作。

8、电参数，加工速度一定要根据说明书有关规定进行选择，不得盲目加大电参数及加工速度。

9、每次穿丝或调整丝筒前，必须断开高频电源，在加工中严禁换档以及调整钼丝运行速度。完毕时一定要取下手柄方可开动走丝电机。

10、任何人在使用设备后，都应把工具，量具，材料等物品整理好，并作好设备清洁和日常设备维护工作。

五、铣工操作规程及安全事项

1、开动机床前必须了解数控铣床大致构造，各手柄和操作面板上各按键的用途和操作方法。

2、在运行加工前，首先检查工件，刀具有无稳固夹紧，确认操作的安全性，检查数控铣床各部分润滑是否正常，各运转部分是否正常。

3、操控控制面板上的各种功能按钮时，一定要辨别清楚并确认无误后，才能进行操控，不要盲目操作。

4、机床运转期间，勿将身体任何一部分接近数控铣床移动范围内，不得隔着机床传递物件，更不要试着用嘴吹切屑，用手去抓切屑或清除切屑。

5、换刀，调速，装夹工件时必须停机进行。

6、机床运行时，操作者不能离开岗位，如有异常情况(如工件松动，设备有异声或程序有误等)应立即停止，关掉电源，并报告指导人员或有关管理人员。

7、实操时，同组学员要注意工作场所的环境，互相关照，互相提醒，防止发生人员或设备的安全事故。

202\_年大学生的外出实习总结 篇9

时间飞逝，转眼间到了期末，已经进入实习的尾声。本以为漫长的顶岗实习，结果却在不知不觉中就结束了。在这实习的四个多月中，我们脱离了学校，我们实现了角色的转变，由学生转换成了老师，从单纯的学校环境进入了复杂的社会环境。在这个期间，我学到了很多东西，无论是在教学实践，还是在社会实践上。顶岗实习成为我人生中一笔重要的财富。房山区大宁学校实习了近半年，经过这么长时间的短线和学习收获颇多，现总结如下：

学校校园并不是很大，但“麻雀虽小，五脏俱全”，学校是“九年一贯”制学校，全校共18个班级，每个班级都配备了多媒体设备等教学设备，现在学校教师有55人，学生有658人。学校在四至九年级(六年级除外)实行的是新课改“四学一检”高效课堂模式，导学、读学、研学、展学、检学，将课堂教给学生，整堂课以学生为主，老师为辅，大大地调动了学生的积极性。

我担任的是四至六年级品社课以及七年级一班历史课，每周15节课，指导老师隔段时间便会听我的课，课下告诉我一些在课上的不足，是我在课上便显得更游刃有余;在课余时间我和姜老师也经常讨论一些历史问题，互相补充不足，这是我收益很大，他在生活和教学上都很帮助我;历史教研一般都在周五上午，而我周五四节课调不开，所以教研活动很少参加，但每次姜老师回来都会和我说一些教研活动的内容。

学校对我们三位实习生比较照顾，刚刚来到学校时，李校长和张校长分别和我们谈过话，向我们介绍了学校的一些情况，在餐厅和走廊碰见也会不时地问下我们的情况。为了我们更好地适应学校，适应教师的角色，学校给我们都安排了相应的指导老师，我的指导老师姜会松老师虽说比较年轻，但教学经验还算比较丰富。刚刚开始工作一周后，他便开始听我的课，每节课听完都会给我适当的建议，比如要学会回应学生;导入要新颖，足够引起学生的兴趣;课堂上发生的问题要学会随机应变等。后来在做导学案时，他把七年级的内容交给我，但我每次都会想他询问题目是否适合学生去做。除了教学上帮助我，他也教了我很多在学校的一些为人处世之事。

在教法上注重启发学生，培养学生思维的发散性，提高学生的想象力，丰富学生的知识，培养学生的创新的精神。在课堂上抓好课堂纪律，加强对纪律和组织性较差的学生的教育等。我们在一起实习的几个同学还经常坐在一起讨论教学方法和经验，取他之长补己之短。

虽说我从其他老师那里获得了不少教学经验，但在课堂上处理学生突发情况还是不算太得心应手，发生了事情我都是先询问一番，为了保证课堂顺利进行，大多时候去交给班主任处理;对于学生提的一些稀奇古怪的问题经常应付不来，那是我都会说“咱俩课下在讨论好吗?”下课后学生忘了我也忘了……这样的我并不算真正的解决了问题，大多我是在逃避问题;还有就是在和同事之间的人际关系上可能做得也不是很到位。这些都是我的不足之处。

我希望以后顶岗的学生可以更多地掌握专业知识，学会做好应对课堂上突发状况的举动，以及为人处世的一些原则，和学生及其他老师搞好关系，作为实习生，要多做事，少说话。总之，实习成为我人生中一笔重要的财富，通过顶岗实习，我受益匪浅。

202\_年大学生的外出实习总结 篇10

时间如白驹过隙，一周的时间就在各种机器轰鸣声中划上了一个恋恋不舍的句号。之所以觉得恋恋不舍，其原因是时间太短暂了，这是本次实习的遗憾。真的希望学校能多给我们实习的时间。虽然有些累，但我们痛并快乐着。因为我们学习到了很多有用的只是。俗话说的好，实践是检验真理的标准。通过一个礼拜的金工实习，我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有辛酸也有快乐，这是我大学生活中的又一笔宝贵的财富，注定对我以后的学习和工作将有很大的影响。

很快我们就要走出校园，进入社会，面临就业了，我想用人单位不会像老师那样点点滴滴细致入微地地手把手地引导我们怎样去做，更多的是需要我们自己去观察、学习，不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学发展的日新月异和新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的机加工和热加工，虽然危险性较大，但是要求每个同学都要去操作而且要做出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。一周的金工实习带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自身情况去感悟，去思考，这才是本次实习的根本目的。

感谢金工实习给我这次机会！

202\_年大学生的外出实习总结 篇11

从7月到11月，我经历了4个月的顶岗实习。实习的目的是通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，为自己可以顺利与社会环境接轨做好准备。在这4个月中我也学到了许多的东西，先总结于下：

由于公司的需要，我被分配到现场做施工员，从事园林景观及绿化工作。由于我是园林绿化专业的学生，所以对景观方面做起来很吃力，在师傅和同事的帮助下，我克服了不少的困难，从开始的连图纸都不怎么看的懂到开材料，有了很大的进步，中间也犯了些许小错，但我都主动的承认了错误并道歉，老板和同事也都及时的原谅了我，给了我很大的信心。因为工地上的工人年龄都偏大，语言沟通就有了一些障碍，我在实践中不断的学习，努力的用自己最简单的办法表达我的意思，让他们可以更好地理解，也让工作可以更顺利的进行。我在工作遇到自己难解决的问题或是自己从没遇到过的问题，我会积极的听取师傅的意见，在他们处理的时候我也会很虚心的在旁边观摩，以求从中学到些经验。

在实习中我也意识到了自己的不足，缺乏经验让自己做什么事都不是很顺手，从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。4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。渐渐的熟悉了工作内容及流程，在实践中不断的摸索着前进，积累宝贵的人生经验，为自己的以后奠定基础。

在此感谢老师及同事的帮助与支持，我会更加努力的。

202\_年大学生的外出实习总结 篇12

通过近几个月的实习，我不仅明白了实习报告怎么写，而且还认识了到实践的重要性。实践中蕴涵着无穷无尽的知识，这些知识需要我们在实践去发现、去总结。在实习单位中有许多同事，他们没有受过正规的大学教育，但是他们仍然作出了良好的业绩，在公司占据了一席之地，为公司和个人都带来了良好的效益。这一切证明了实践出真知，实践是认识发展的动力和源泉。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，通过几个月的实践学习，我学到了学多在校园内无法学到的知识，这些宝贵的人生经历将激励我在以后的人生路上勇于实践，开拓创新，为人生的下一次辉煌奠定坚实的基础，成为我受益终生的宝贵财富。

以上是我的实习工作总结，最 后，再一次感谢---老师在实习过程中对我的指导和帮助!

202\_年大学生的外出实习总结 篇13

\_个月的电工顶岗实习过去了，这短暂的\_个月中，使我从理论到实习上的一个飞跃，这次电工实习，使我深刻地理解了实习的重要性，理论无论多么熟悉，但是缺乏了实习的理论是行不通的，现在终于明白了“读万卷书，行万里路”这句话的含义。

一、实习目的

本次电工实习的目的是使我们对电工工具、电器元件及线路安装有一定的理论和实习基础，了解一些初步的线路原理以及通过线路图安装、调试、维修的方法;对电工技术等方面的专业知识做初步的理解;培养和锻炼我们的实际动手能力，使我们的理论知识与实习充分地结合，作到不仅具有专业知识，而且还具有较强的实习动手能力，能分析问题和解决问题的高素质人才。

二、实习内容

通过这次实习，在电工方面我们掌握了常用的电工工具，如钢丝钳、尖嘴钳、螺丝刀、万用表、电烙铁等使用方法及注意事项。在电子方面，熟悉了常用电子器件类别，如电容、电阻、二极管等型号、规格、性能、使用范围及基本测试方法。

在理论知识方面，同学们系统地学习了：

①元器件的焊接技术。

②元器件基本知识和测试。

③数字万用表的使用。

④印刷板的制作。

⑤万用表的实验原理。

⑥Protel99SE的使用。

实习的第一天早上，我们了解了关于用电安全的常识，包括安全电压、居民用电及其高压电，避免发生意外，让我们能更好的运用电了，下午我们就开始学习锡焊技术，并且做了大量的训练，经过两天的努力，我们深深体会到，焊接时，要保证每个焊点焊接牢固、接触良好。锡点光亮，圆滑而无毛刺，锡量适中。锡和被焊物融合牢固。不应有虚焊和假焊。虚焊是焊点处只有少量锡焊住，造成接触不良，容易断。假焊是指表面上好像焊住了，但实际上并没有焊上，有时用手一拔，引线就可以从焊点中拔出。

这两种情况将给电子制作的调试和检修带来极大的困难。只有经过大量的、认真的焊接实践，才能避免这两种情。还学习了如何使用万用表测量各种元器件，这是一个来耐心活，一个个测出元件的各种数据，综合判断是否合格，最令人欣慰的是我们每个人做了一个属于自己的充电器。

一个充实的星期过去了，接下来学习会了设计印制电路板，如何设计一个摆放合理又不影响功能的电路板图是关键。最后经过老师的细心指导，学会了Protel99SE的使用。

三、实习总结

第一，在了解、熟悉和掌握一定的焊接基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的实践能力、创新意识和创新能力。

第二，在整个实训过程中，老师对我们的纪律要求非常严格，同时加强对填写实习报告、清理工作台、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

这次的实习使我对自己所学的知识有了进一步的认识，更提高了我的动手能力，使我受益匪浅，终生受用。

202\_年大学生的外出实习总结 篇14

1.理论联系实际很重要，一切从实际出发。在学校我已经学过《建筑制图》、《房屋建筑学》、《材料学》、《测量学》…等相关专业的知识，自认为已经掌握了一定的本领。来实习的第一步就是看图纸，结构施工图和建筑施工图，才开始厚厚的两册图纸让我望而生畏，翻开图纸首先是设计总说明、材料做法表，接着是平、立、剖、详图，以及上面的门窗洞口表、配筋详图。很多专业的知识集中在一套图纸上，对于我们只有理论的学生来说处理实际问题就会出现困难，在一段时间内解决不了实际的问题。

2.虚心求教，正确处理人际关系。任何地方都有老师的存在，只要你虚心，有不懂的问题就要虚心的求教别人，不能以大学生自居，在工作学习中，一定要言辞得当，要注意礼貌，尊重别人。在办公室可以请教工程师，在施工现场更可以请教工人。在实习的过程中，我越来越觉得人际交往的重要性。而人际交往最重要的是首先要尊重别人，无论是一线工人还是项目经理，都要谦逊对待，其次是自己要主动交流自己的想法，这样能第一时间纠正自己错误的理解，第一时间接触最新的情况，更扎实的打好专业基础。

3.遵守各项规章制度，服从调度管理。严格执行单位的时间安排，听从领导的安排，有事情一定要打招呼。一个好的制度是单位发展的前提，制度就要我们每个人去遵守。

4.善于发现并且总结问题，善于钻研。在实习过程中，我发现有图纸在许多地方还是存在一些问题的，作为设计者来说做不到十全十美，但作为施工者和监理方来说，要能发现并且及时予以纠正，尽量减少因为这方面而造成的损失。在发现自己不能理解的方面，要仔细研究，虚心请教。

5.同时我发现监理每天的工作量也是比较大的，事无巨细，只要是属于职责范围的，都要认真去对待，并且要直接对甲方负责。监理虽然有办公室，并且条件还可以，但是除了午休和整理文档，其余大部分时间还是都在工地第一线，也是非常辛苦的，比如要浇筑混凝土的时候，旁站是一个非常重要的工作，这个时候，我和师傅都坚持旁站工作。同时通过监理们的言传身教，我被他们认真负责的态度所感动。他们高超的专业素质，火眼金睛，很多问题，我怎么看都没发现问题，监理们凭借敏锐的职业嗅觉都一一发现，并且不厌其烦的要求施工方整改，这种敬业的态度让我很是感动。由于施工方的水平有限，也难免会出现各种大小问题，监理工程师就会找相关责任人谈话，要求认真对待，我也从中学到了一些质量控制的知识。

6.最后就是在施工现场一定要注意安全。进入现场一定要佩带安全帽，注意脚下和头上。千万不能粗心大意，否则造成的损失是无法挽回的。

短短不足两个月的实习生活中，让我学会了不少东西，继续回到学校脚踏实地的努力工作学习，摆正自己的心态，从初涉社会工作的被动状态转变到开始适应社会的主动状态，以放松的心情，充沛的精力重新回到紧张的学习工作当中。

202\_年大学生的外出实习总结 篇15

一、 实习目的

了解日常生活中最普遍的生产控制柜 三相电机的安装布线。

二、 实习内容

1、认识生产控制柜。

2、 了解连接生产控制柜所需的器件。

⑴组合开关

组合开关 在电气控制线路中，一种常被作为电源引入的开关，可以用它来直接启动或停止小功率电动机或使电动机正反转。局部照明电路也常用它来控制。组合开关有单极、双极、三极、四极几种，额定持续电流有10、25、60、100A等多种。

结构形式：开关属左置、单手柄、卡固对开、螺纹联接固定方向盘下。

功能：刮水器开关(高速、低速、间歇、关闭)，转向开关(左右转向变道)，变光开关(远光、近光、超车)，洗涤按钮开关、喇叭按钮开关。

⑵熔断器

当电流超过规定值时，以本身产生的热量使熔体熔断，断开电路的一种电器。起到保护电路的作用。

⑶热继电保护器

利用输入电流所产生的热效应能够做出相应动作的一种继电器。

⑷反向开关

本身只有5组常开开关2组常闭开关，当线圈中通过电流时做出相应动作，使得常开开关闭合导通，常闭开关断开。

三、线路的连接

1、 器件的检测：连接之前检测各器件是否正常，减少后期工作量。

2、线路的布局：合理利用网孔板架的空间，使得电路更加美观。

3、 导线的处理：做到横平竖直，价差导线必须架空。

4、 按照电路原理图连接电路。

四、电路的检测

检测电路连接是否正确，避免通电后产生短路，烧毁电路等危及人身安全的事故

五、工作

通电后，根据所连的电路，分别按下正传，停止，反转，看三相电机是否正常工作

六、实际总结及感想

通过这次的学习实践，对以前看是神秘的控制柜终于有了几分理解，对以后的生活学习和工作都积累了一定的经验。

202\_年大学生的外出实习总结 篇16

要成为一名合格的广告人，必须经过理论学习与长期的实践。曾经有人说过：实践是检验真理的标准。作为一名广告学专业的学生，我们要注重实践技能，因为广告业对于实践技能的要求不亚于其他行业。传统的纸上谈兵已经不能适应社会行业对于广告学学生的要求，因此学校给我们人文系\_级广告班安排了一个星期的广告认识实习，这次认识实习对于从未正式接触广告设计与制作的我收获颇丰。现就本次认识实习中的经历、内容、经验得失作简单的总结。

一、实习目的

1.认识广告公司的运作流程，各个部门的职能以及工作分派，公司的管理方式做简单的了解、初步的认识为今后的专业知识学习打下一定的基础。

2.达到认识企业、认识市场、认识新的学习方法这三方面的认识。

3.从认识中树立自己的人生理想，为自己的道路作出规划。

二、实习时间

\_

三、实习地点

\_广告公司

四、实习内容

1.实习概述

20\_年\_月\_日，我和小组成员\_在\_广告公司进行了为期7天的广告认识实习。\_广告公司是一家小型的设计、制作、策划容为一体的广告公司，在该公司实习期间，由于所学知识与实践的差距且我也未学过任何关于广告专业制作与设计的课程，所以我只能从事一些琐碎的日常事务，但公司的老师给了我很大的帮助和支持，给我留下深刻的印象。公司的前辈们认真、严谨的从业风格，亲切友善的待人待物，和谐友爱的工作氛围等给我留下很深的印象。

2.实习认识的经历、内容、成果、经验得失

在认识实习中，公司老师给我很多的动手实践的机会：在业务很忙的期间，他不忘教我怎么去撕那些弄好的字帖，刚开始我还以为那是多么简单的工作，但做起来的时候发现自己却无从下手，还弄错了很多的地方。原来这种工作并不是那么简单，尽管看起来很简单但也需要更多的动手实践。在几天的工作中老师还教会了我如何去制作泡沫字，也给我介绍了那些制作的机器器材。

在老师的指导下，我和公司的职员共同完成了“\_鼎盛世家”的广告牌。其中的工作包括雕刻、喷漆等。工作不忙的时候，老师还演示了简单的photoshop给我看，但由于从未接触过，所以最终也是一知半解。老师还演示了最常见的图片处理给我看，但这些对于我来说都是陌生的，我只能做一些简单的制作工作。这使我认识到了技术与实践的重要性，也使我认识到了自己的喊多不足，这给了我以后的工作积累了十分丰富的经验。

认识实习期间，我们还参观了白石江公元的房地产交易会，参观了那些作品。也看到了我们制作的广告牌也立在其中心里充满了成就感。参展的那些广告作品设计以及展厅设计真是精美绝伦、精彩纷呈给我留下深刻的印象。其中我看到了我们老师的作品，像\_集团的广告词“火热商机，谁来主宰”、\_房地产的广告词“东风点三江，\_房地产”都出于我们老师之手。那些小册子的制作，展厅的设计，颜色的搭配，精美的文案，应有尽有。这都是我学习的榜样，也使我更喜欢广告这个行业，对广告行业有了更深更进一步的认识。

实习期间，让我认识到要做一名合格的广告人并不是那么容易。从事这一行业需要更多的智慧和头脑，必须掌握很多的专业知识和实际理论，要理论和实际相结合。在短暂的认识实习过程中，我深深的感受到自己所学知识的有限以及专业技能素质的薄弱。在面对一些设计与制作的工作时，无从下手茫然不知所措，这让我决心在以后的学习中努力提高个人知识技能、把理论和实际相联系字一起，力争做一名合格的广告人。

五、实习心得体会

在为期\_天的认识实习过程中中我基本掌握了广告制作的一些基本工作，会到了广告是既有创造性的工作。要做出精彩的作品，就必须有专业的知识和严谨认真的工作态度，知道了一丝不苟措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，因此在以后的学习中应更加努力，让自己掌握好更多的专业知识，更好的运用广告这门科学。

这短暂的7天中，给我最的的感受和认识是：

1.机会永远属于有准备的人，做任何时都要有耐心。

2.掌握的理论知识要与实际相互结合。

3.要多动手，多实践，积累更多的工作经验。

最后，我想借此机会，再一次向为我的实习提供帮助和指导的老师和同学以及在实习过程中帮助我的朋友致以衷心的感谢!

这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

短暂的实习生活过去了，心情很复杂，可以说是喜悦加留恋。喜悦的是很快就要回到学校见到可爱的同学们，留恋的是友尚公司的同事和朋友们。

回顾实习生活，感触是很深层的，收获是丰硕的。回头总结我的实习报告，感到十分的欣慰。它使我在实践中了解了社会，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，为我即将走向社会打下坚实的基础，更达到了学校为我们安排这次实习的目的

以上是我在实习过程中的一些感悟，这也为我的人生开启了一条新的旅程，回到学校我要在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验，更加努力学习专业知识。在丰富自己社会经验的同时，更向我自己的人生目的地又迈进了一大步!此次实习，让我们走出了课堂，真真切切地接触到了社会，接触到了心中向往已久的广告公司。

202\_年大学生的外出实习总结 篇17

大学毕业之后，我就进入到正式的工作当中了，进入实习的工作之后，我也在尽力的完成自己的工作，学习自己在工作上所要用到的知识，了解公司的企业文化，熟悉公司的工作流程，将自己的工作内容熟记于心，并且一点一点的去完成自己的工作，保证自己工作完成的同时，自己的工作能力也能得到一定的提升。现在我的实习期也已经结束了，自己的实习工作也顺利的完成了，自己也得到了一定的成长。刚从学校毕业之后的稚嫩和幼稚也被自己现在的成熟和稳重给磨炼掉了，所以实习对于我而言，是非常珍贵的回忆，也是自己重要的一个阶段。

实习其实带给了我很多，不单单只是在工作上面有了一定的提升，我也将自己在学校所学到的很多的知识都合理的用到了工作上面，更是对于自己的学习也有了一定的提升，在工作上，我也通过和公司的同事的相处，懂得了很多职场当中的规矩和细节的问题，所以我也相信自己在之后的工作上，可以更好的适应自己的工作，我也能够在工作上面更加的出色。

每天按时的到达自己的工作岗位，我在--公司实习的这段时间里，也从来没有出现过任何的迟到和早退的现象，严格的按照公司的上班时间来工作，也保证自己在到达公司后，就迅速的调节好自己的状态和情绪，迅速的进入到当天的工作任务当中，在上班的时间里，及时的完成自己的工作，在每天工作之后也会及时的反思和回忆自己一天的工作，找出自己做的好的和不好的地方，保证自己在工作的时候可以以一种最好的样貌去对待，更是对于自己工作中出现的任何的缺陷和不足，都要及时的去改正和完善，争取自己在工作的时候不会出现任何的错误和疏忽，在工作的时候以一种严谨、细致、认真、刻苦的工作态度去工作，这也将是自己一直以来的工作准则和人生信条，我也相信自己可以做到的，一天比一天做的出色。

实习对于我而言是非常的珍贵的，所以我也很珍惜实习的时间，现在看来，我也很好的将实习运用到了一个好的程度，实习对于我而言，也是换了一种方式去学习，所以在实习结束之后，自己也将要进入到正式的职场当中，未来的一切也都要靠自己的努力了，我也会继续加油的，不会让自己和那些对我充满希望的人失望的。相信自己可以，相信我能行。

202\_年大学生的外出实习总结 篇18

从大一到现在做了很多的上机实习课，每一次都有不一样的体会，不仅因为实习的课程不同了，也因为随着年岁的增长，看到的东西也有所不同了，通过这次审计的上机实习课我也学到了不少的东西。

第一点是：了解到自学能力和自我的领悟能力很重要。

感觉在整个实习的过程中所接触到的东西与当时上的审计的理论课严重脱节，审计的理论课更侧重于讲授整体的理论体系，对于实践方面会碰到的问题基本不提及，因此我们在做审计的上机实习课的时候几乎是先看答案，再自己摸索着寻找答案应该从哪里去得出，以及各账审定表处理的先后顺序。在学校里，老师可以教会我们很多的理论知识，但是一旦出了学校，拥有较强的自学能力就必不可少。

自学能力是指一个人独立学习的能力，也是一个人获取知识的能力。它是一个人多种智力因素的结合和多种心理机制参与的综合性能力。自学能力也是衡量一个人可持续发展能力的重要要素。诺贝尔物理学奖获得者丁肇中教授曾说过：“不要教死知识，要授之以方法，打开学生的思路，培养他们的自学能力。”自学能力不是与生俱来的，而是后天培养形成的。在大学期间我们不仅要学会很多的专业和课外知识，更要学会怎样去学习，这也是一个人是否具有可持续发展能力的先决条件。然而要有良好的自学能力，就要不断的锻炼自己的感知能力和领悟能力。

第二点：做事之前要先了解“游戏规则”，磨刀不误砍柴工。

第一节课的时候老师有要求我们先看看企业的会计制度和审计约定书的内容，但是我们太急功近利了，直接就开始做练习。然而在做到后面的折旧的计提、坏账准备的提取时，对于一些数字的出现就不懂得是怎么来的，但是这一些在企业的会计制度中都有涉及到。

其实每一件事情都有它自己的运行规则，只有我们了解了它的运行规则才会事半功倍，处理起来也更加得心应手。当然，很多规则再问我们初识它的时候并不知道它会有用，或者会有什么用，这就需要我们戒骄戒躁，至少大概的了解一遍在脑海里多多少少会有一些印象。我们应该保持一种“stayhungry，stayfoolish”的心态来对待每一件事情。

第三点：加强实践能力，改变自己的思维方式。

由于之前一直学习的是会计的知识，在很多方面，我们会过分的强调会计分录的重要性，然而在不同的环境下，所注重的重点必将有所不同。从这次上机实习课中，我看到了自己定式思维模式的严重性，不懂得变通，发现问题是解决问题的前提，希望在以后的实践中自己的思维方式能更加的活跃、变通。正所谓“穷则变，变则通，通则达”，很多时候我们是被自己的思维方式所禁锢的，而不是环境禁锢了我们的行动。

第四点：前后联系的重要性。

在上机实习的过程中，我明显感觉到前后联系的重要性，尤其是在做所得税费用的实质性测试程序的时候，这一点的感触更加的深刻。对于会计人员要求我们对数字要很敏感，在审计的过程中也明显感觉到要学会记忆数字，因为在后面的审计过程中经常碰到之前看到过的数据，我们要知道之前的错误对现在的审计对象可能造成的影响，只有这样才能在自己不错漏的情况下，检查出被审计单位的错漏。显然，审计是比会计更深一层次的报表核算，是不允许出错的，否则就有可能错上加错。

第五点：加强了同学间的交流，取长补短促进共同发展。

在实习练习的过程中很重要的一点就是经常和左右的同学讨论不懂的问题和错误的地方，有时候也会分享一些小心得，小技巧。这使我节省了不少时间，也加深了对知识点的理解。

虽然这样有时候有点违反课堂纪律，但是在这样的互动学习中，可以获得很多自己以前并不十分注意的知识点，也能够感受到其他同学的思维方法的不同。正所谓“三人行必有我师”很多东西分享过后就一加一大于二了。

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！