# 202\_年实习生年终总结

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-10-04

*202\_年实习生年终总结（通用14篇）202\_年实习生年终总结 篇1 随着大二生活的结束，我们迎来了大学生活的最后一年的实习，我们也充分利用了这次实习进行了实践活动。这次实习是我们学习理论知识两年以来的第一次接触现场，可以想象其意义的重要性...*

202\_年实习生年终总结（通用14篇）

202\_年实习生年终总结 篇1

随着大二生活的结束，我们迎来了大学生活的最后一年的实习，我们也充分利用了这次实习进行了实践活动。这次实习是我们学习理论知识两年以来的第一次接触现场，可以想象其意义的重要性，我们第一次将理论知识与实际相结合。而理论与实践是紧密相联系的，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。我也不例外来到了施工现场进行学习，从20\_\_年6月1日开始，到20\_\_年5月31日结束，历时一年的实习让自己学到了很多，也让自己突破了书本上的限制，真正的把理论和实际相结合起来。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!紧张而辛苦的一年实习生活结束了，在这一年里我还是有不少的收获。

我参加实习的建筑公司为浙江省湖州市湖州建工集团有限公司第二建筑公司，该公司是一个有着五十年辉煌历史和光荣传统的企业，为省一级建筑施工企业。我在实习期间公司正在承建“中央府郾项目，包括了4幢高层，7幢排屋，由于规模较大，所以在公司的实习期间我学到了很多东西，现在将其总结如下：

一、实习的主要内容和亲身参加的具体工作过程：

我实习的岗位是施工员，由于实习的时间较久，所以我学到的东西也相对较多，从承台到标准层的施工都有亲身参加了工作。但是由于去的时候桩基已经打完，所以没能接触到打桩，深感遗憾。整个工作流程如下所示：灌注桩蕊→浇筑垫层→安装承台、地基梁模板→安装承台、地梁钢筋(包括插柱筋)→浇筑承台砼→回填基代焊接柱筋→安装柱、梁板模→浇筑柱砼→安装梁板筋→浇筑梁板砼。整个施工过程中还需包括水平和高程的 放样。除了对单幢楼的施工学习之外，我还协助项目副经理进行施工进度的控制。

整个混凝土结构工程包括了基础工程、钢筋工程、模板工程、混凝土工程。但是也由于时间的仓促，整个实习过程我没有接触到屋面工程，和装修工程。以下将分别总结我在实习过程中所学习的知识以及我参加的工程：

基础工程：

由于基础是整幢楼最为关键的部分，所以也是工程的重中之重，做好基础至关重要，基础工程包括了土方开挖，打桩，断桩处理，承台、地基梁的施工等等。由于整个工程的土方开挖和打桩已经基本结束，实习期间没能接触到。所以以下只做简单的介绍。本工程由于土质较为差，淤泥质土较厚，造成打桩的过程中出现了大面积的断桩，很多幢号都因为断桩而严重影响了工程进度。在这次实习的过程中学习了很多断桩处理的方法，主要介绍一下工程上比较常用的人工挖孔桩的做法：

首先介绍一下断桩的处理流程。打完桩，做完静载实验后，做动测实验，动测报告出来以后就知道桩断在几米深的地方。若动测报告显示桩断在4m左右，然后进行人工挖孔。在人工挖孔的过程中必须十分注意安全，洞口的保护至关重要。围护结构一般有二种，一种为±0。000m～—1。50m之间，用砼作为围护结构，再往下一般用钢护筒作为围护结构。待挖至断桩处再深20cm～50cm，用吊车将桩断的部分取出，将预制好的钢筋智笼吊下去，较正以后，开始浇筑砼。整个浇筑过程需要混凝土搅拌车、吊车、挂篮一起配合，工人还得用振动棒加以振动。在浇筑桩的过程中，将钢护筒拔出要有相当的技术，大约浇筑2～3挂篮的砼时，就应将铁护筒取出。

断桩处理完则进入下一个流程为浇筑桩蕊和浇筑承台垫层，在这一流程中要注意的问题是混凝土标号的控制，用来浇灌的混凝土需要添加膨胀剂，因为这样待混凝土凝结以后可以使承台和桩更好的连接在一起。承台的模板也需引起特别的注意，由于体积比较大，所以承台模板的加固体系间距应比较小，防止胀模的发生。承台和地梁钢筋安装也比较复杂，特别是交接处的地方，由于属于隐蔽工程，所以应做好检查验收工作。

钢筋工程：

钢筋是钢筋混凝土结构的骨架，依靠握裹力与混凝土结合成整体。钢筋工程乃混凝土结构工程的三大工程之一。钢筋的分类一般可以按生产工艺的不同，直径大小，钢筋的强度进行分类。生产工艺与一般可分为热扎钢筋，冷扎钢筋，冷拉钢筋，冷拔钢筋。按不同的直径主要有以下几种钢筋：8mm、10mm、12mm、14mm、16mm、18mm、20mm、22mm、25mm等。在强度上钢筋可分为HPB235、HPB335、HPB400、RRB400级钢筋。其中HPB235、HPB335为最常用的两种钢筋。

因为混凝土浇筑后，钢筋的质量难以检查，因此钢筋工程属于隐蔽工程，需要在施工过程中严格检查，并建立起必要的检查与验收制度。为了确保混凝土结构在使用阶段正常工作钢筋工程施工时，钢筋的规格和位置必须与结构施工图一致。一般的钢筋工程的施工过程如下：结构施工图→绘钢筋翻样图和填写配料单→材料购入、检查及保管→钢筋加工→钢筋连接与安装→隐蔽工程检查验收。钢筋的安装对工人的看图能力要求较高，钢筋的型号，数量，位置要求很高，一般应和图纸一致。工程中钢筋往往因长度不足或因施工工艺的要求等必须连接。所以钢筋的连接在钢筋工程中是一个重要的环节。

以下我简单介绍下今天学习的三种连接方式：

1、绑扎连接：绑扎是目前仍为钢筋连接的主要手段之一。采用绑扎连接时其位置和搭接长度必须满足《混凝土结构设计规范》(GB50204—20\_\_)中的规定，轴心受拉及小偏心受拉构件的纵向受力钢筋不得采用绑扎接头。钢筋的绑扎接头是采用20~22号火烧丝或镀锌丝，按规范规定的最小搭接钢筋长度，绑扎在一起而成的钢筋接头。本工程中在梁、板钢筋的连接上通常使用绑扎，但当钢筋的直径过大时则不能采用绑扎连接，因为这样会产生偏心作用的不良效果。

2、焊接连接：混凝土结构设计规范规定，钢筋的接头宜优先采用焊接接头。焊接接头的焊接质量与钢材的焊接性、焊接工艺有关。焊接又分为闪光对焊、电弧焊、电渣压力焊。其中闪光对焊以及电渣压力焊在工程上使用较为频繁。本工程中柱筋的连接通常采用电渣压力焊，而梁筋中直接较大的钢筋则采用闪光对焊。

3、机械连接：钢筋机械连接是通过机械手段将两钢筋端头连接连接在一起。本工程中地下室的梁筋连接全部采用直螺纹套筒连接，机械连接质量上会优于焊接，但是在造价上处于劣势，成本较高。

模板工程：

混凝土结构的模板工程，是混凝土成型施工中的一个十分重要的组成部分。我们所说的模板其实包含了两部分，其一是形成混凝土构件形状和设计尺寸的模板：其二是保证模板形状，尺寸及其空间位置的支撑系统。模板应具有一定的强度和刚度，以保证混凝土自重、施工荷载及混凝土的侧压力作用下不破坏，不变形。支撑系统既要保证模板的空间位置的准确性，又要承受模板、混凝土的自重及施工荷载，因此也应具有足够的强度、刚度和稳定性，以保证在上荷花载的作用下不沉陷，不变形，不破坏。

模板在材料与种类上也有很大的区别。一般可分为本模板、钢模板、胶合板，本工程多数使用胶合板模板，在一些细部上部分使用钢模板，比如楼梯踏步就使用钢模板，这样比较不容易变形。

模板的作用便是在结构的施工过程中，刚从搅拌机中拌和出来的混凝土呈液态，需要浇筑在与构件形状尺寸相同的模型号内，这样砼凝结硬化之后，才能形成所需要的结构构件，模板就是使钢筋混凝土结构或构件成型的模型。

本工程模板多数为大跨梁模板，因此模板及其支撑系统必须符合下列规定：

1、安装牢固、尺寸准确，保证工程结构构件截面尺寸及表观质量;

2、支撑系统具有足够的强度、刚度和稳定性，能可靠地承受新浇混凝土的重量和侧压力，以及在施工过程中产生的荷载;

3、构造简单、装卸方便;并便于钢筋的绑扎与安装，和混凝土的浇筑及养护等工艺要求。

4、模板接缝应严密，不得漏浆;

5、本工程用全新的胶合板投入施工;计划周转四次后逐步淘汰破损大、变形大的板块。尽量在符合设计的要求上，节省用料，降低成本。

施工过程中，支撑系统的基础部分经常被忽略，特别是底层支撑基础经常没整平，且泥沙没有夯实，这样在上部荷载作用下容易下沉，从而导致平板变形，平整度不够。

模板的支撑系统是保证模板面板的形状和位置，并承受模板、钢筋、新浇筑混凝土自重以及施工荷载的临时结构。模板的垂直支撑主要有散拼装的管支架，可独立使用并带有高度可调装置的钢支柱，及门型架。

模板在安装之前，还需进行模板的设计计算。常用定型模板在其适用范围内一般无需进行设计或验算，一般比较有经验的包工头和工人都懂得怎么安装。但对一些特殊结构，新型体系的模板或超出适用范围的一般模板，则应进行设计或验算。例如大的承台，塔吊基础等，否则很容易胀模。

混凝土工程：

混凝土工程包括制备、运输、浇筑、养护等施工过程，各施工过程既相互联系，又相互影响，任一过程施工不当都会影响混凝土工程的最终质量。

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。其偏差不得超过规范规定。施工配合比与实验配合比的差别在于含水率的区别。由于混凝土强度值对水灰比的变化十分敏感。由于实验室在试配混凝土时的砂、石实际含水率。为保证现场混凝土准确的水灰比，应按现场砂、石实际含水率对用水量予以调整。

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。

混凝土的浇筑是混凝土工程的重中之重，也只有合格的浇筑，才能保证混凝土的强度，密实性符合设计的要求，才能保证结构的整体性和耐久性，尺寸准确，才能保证拆模后混凝土表面平整光洁。

混凝土浇筑之前要做好隐蔽工程的验收，而且还检查模板的尺寸，轴线及其支架承载力和稳定性。浇筑质量还以浇筑工人的技术水平有密切的关系。若浇筑过程中振捣不够很容易产生离析现象，而且容易产生蜂窝、麻面，甚至产生露筋现象。

施工缝的留置也是混凝土浇筑的一种特殊工艺，由于某些原因，不能连续将结构整体浇筑完成，且停歇时间可能超过混凝土的凝结时间，则应预先确定在适当的部位留置施工缝。一般施工缝应留在结构受剪力较小的部位，应用时考虑施工的方便。

进度控制：

当一名施工员很关键的在于如何控制进度，如何把泥工班、钢筋班、木工班的时间安排好，使他们的工作时间错开，不会产生冲突。一般一个标准层下来的进度如下所示：

柱筋立焊与柱箍安装用1天→柱模与梁板模安装用3天→柱混凝土浇筑用一天→梁板钢筋绑扎用2天→浇注梁板砼用1天。其中涉及混凝土的浇筑一般要加班，甚至通宵。以上的进度差不多以四套(500平方米)的商品房为例，共用8天。施工员要做的事，就是要调合好三个班组的工作时间，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，一幢要浇筑板砼，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。实习了这么多天，几乎天天去查进度，自己在进度的控制方面应该会强一点，至少也会潜移默化。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。

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。

高压水泥灌蕊桩的步骤大体有以下几步：

一、若桩在—4。00m处断，则我们必须做一个6。50m左右的钢筋笼，直径小于桩的孔径，插入桩的深度为6。00m左右，一般为大于断的位置2m。

二、往桩的孔径填入石料，直到满为止。

三、砂浆用高压机往桩蕊里面灌，直至充满整根桩，差不多就能将桩断的地方接好了。

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。

施工现场存在的问题和改进意见：

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。

会议上主要提出了以下几点：

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。

地下室施工技术：

本工程地下室由三幢楼组成，形成一个地连体，规模较大，其建筑功能为停车场以及战时人防备用。这个地连体的承台与地梁是用砖墙砌成的模板(简称砖胎模)。而而且用800mm宽的后浇带分成五块分别浇筑以防止产生不均匀沉降。且设置了多个截水沟，因此工程量相当庞大，由于去年接连几天下雨的影响，地下室上部的土出现了塌方现象，砖砌模板被土给推倒了，一群工人正在重新修筑以及挖土。

由于地下室的施工技术水平有限，且机械化程度不高，安全措施不到位，也直接反映了我国地下室的施工水平，因此我们有必要提高其施工水平以及机械化程度，应该多走出去向外国先进水平学习，不能一味的闭门造车。

二、着重说明实习的收获和体会：

在工地实习一年的期间里，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。”

三、对本次实习的意见和建议：

非常感谢学院以及老师为自己提供了一个良好的实习机会，也让自己第一次接触现场，接触社会，不仅让自己学会了如何将理论与实际相结合，更重要的是让自己学会了如何做人。

经过了为期一年的实习，也让自己成熟了许多，但获得知识的同时也存在了一些问题，以下我将就这次实习总结四点意见和建议

(1)实习时间可以适当增长一点，毕竟仅仅一年虽然可以学到整个工作的流程如何施工，但是一些细节无法深入。

(2)实习的过程中，可以适当举行一些交流会，如在实习中期可以分组举行一些经验交流会，老师可以指导一下同学们，这样可以让同学为下半程的实习更加有目的性，而不会存在漫无目的实习的现象。

(3)同学们可以找个空闲时间(如周末)，互相参观一下对方的工程，看看别人是怎么做了，这样可以防止成为井底之蛙，也可以促进交流，取其精华，而弃其糟粕。

(4)在条件允许的情况下，老师可以在同学们的实习期间去工地进行调查指导，不仅可以杜绝同学偷懒现象，而且可以对同学们进行有建设性的指导，让我们的实习更加有效率。

202\_年实习生年终总结 篇2

20\_\_，是十几年学院教育收获的第一年，是踏入\_\_建司的第一年，是学会责任、学会学习、学会生活的第一年，由衷感谢\_\_建司的诸位同仁所给予的殷切关心，各位同事教导的工作经验，必会一生受用。

新的一年工作伊始，很有必要认真总结去年的工作收获，以良好的姿态迎接全新的挑战，与\_\_建司共同进步，共同成长!总结是对工作经验的归类，是自我反省和自我升华的过程，命运的脉搏在自己手中，事业在于奋斗，逆流而上，生生不息!

一、20\_\_年工作过程和心得

20\_\_年作为一个初入社会的工作者，工作中始终恪守“四多”，即多看，多听，多问，多想。仔细观察前辈同事的工作流程和重点，熟悉工作方式;用心听取前辈同事工作中对难点的讨论以及解决方法、业务来往中待人接物的技巧，了解集体工作中多方面协调管理事务的方式;大胆询问前辈难以自己独立解决的问题，学习吸收他人经验和知识;认真思考平日中前辈同事如何解决各方面技术问题、人际关系的途径，在空闲时间查阅相关文献书籍，仔细揣摩，争取吃透他人的工作模式，达到他山之玉可以攻石的效果。去年以来的工作学习流程总结如下：

1、三月至八月底五个月的时间呆在办公室，受益匪浅。初步涉足招投标行业的各种流程，处理政府管理部门检查的方法。见识了建筑行业的行事规则，以及如何扩大业务的能力。更重要的是完成了由学生到从业人员的转变;

2、进入桑树廉租房项目部之后，在项目部诸位前辈的带领下，积极学习现场施工知识。温习并巩固放线定点的方法，了解泥浆冲击钻孔和旋挖机各自的施工工艺，揣摩基础工程中质量控制的方式。同时也目睹项目部诸位同事与相关人员的交流，学会了如何甄别他人言语虚实，不被误导错误判断形势造成损失。还明白了，“台上一分钟，台下十年功”的道理，任何完美地解决突发事件，都必须提前做好功课，详细了体会施工技术;

3、在施工现场所见识的各种冲突事件中，明白了做事应当灵活多变。施工现场“三分技术，七分管理”，在管理工人过程中既不能颐气指使，也不能软弱可欺，最好有的放矢，有针对性和前瞻性地管理工人。工作也应该做到“四有”，有条理，有计划，有备案，有城府。这既考验了各种知识的综合能力，也考验了员工认真谨慎的工作作风，技术方面的事情要做到有理有据，管理上的冲突要做到临危不乱。

二、对施工一线的思考

未来自己在公司中的工作重点倾向于施工一线，所以有必要重点介绍半年来工地实习经验的体会。工作经验有限的情况下，自己将一线施工粗浅地总结为“五个为先”：

一线施工是技术为先的工作平台。施工一线处处可以感受到严谨科学的工作作风，例如：定点放线，工程质量控制，工程材料估量，对法律、法规和政策的了解和运用，等等，无一不需要扎实的科学知识;

一线施工是利益为先的阵地。一个施工项目的全过程，凝聚了全公司同仁努力的汗水。而项目部则是为公司谋取利益的前线，务必领悟贯通“专款专用，少花钱多做实事”的精髓。例如：租赁采购设备，采购材料，聘请劳务班组，就必须斗智斗勇，以各方面的人际关系，了解行情，与分包合作者讨价还价做到进退自如，同时必须完成好法律法规要求的各种资料，无虞甲方检查，并在施工事件中与甲方积极交流，绝不落下口实，最后要善于与形形色色的人打交道，争取在问题发生的萌芽阶段便将其解决。总而言之，要尽力重质、重量、合法、合理、合情地为公司谋取最大的利润，即是一线工作者的义务;

一线施工是人际公关为先的舞台。每一栋建筑都不可能由一个人建成，必须是团队努力的艺术结晶。在项目部日常工作中不可避免要与人就利益纠纷交涉。几个月来，深刻认识到一句古话，“害人之心不可有，防人之心不可无”。实际工作中自然不会出现法律意义上的“坏人”，可人趋利的本性造就了一部分人会为了更多收益而耍小聪明，试图蒙蔽项目部工作人员。例如：与六号楼的一连串纠纷，正是因为缺乏交流以及行为不当留下口实的原因，此外处理商品混凝土公司拖拉慢待工地时，抓不住问题重点，了解不到内情，难以灵活处理，还有班组偷尺、叫苦、怠工，仅仅依靠一个拖字决并不够，重点在于想办法在双方获利的情况下，抓准重点，一劳永逸;

一线施工是安全为先的险地。现代科技进步神速，在建筑行业各种新型施工机械以及施工技术层出不穷，而很多机械技术总是比详细的施工规范更早出现在工地上。这种情况下，一方面新型机械技术有可能给施工带来便利，缩短工期和减少成本，另外一方面因为无法通过传统规范和书籍的学习，预测风险设计备用方案。因此，很多时候为了追求利润必须敢于尝试新型机械技术，敢于冒一定风险。不过，所有风险应该可预计，可以最大限度地降低。这正是对工作人员综合素质提出了高度要求：必须能够通过各种途径了解该新型技术的施工特点和要求，最好结合该处工地现状针对性地了解相类似工地的施工情况，提前做好风险评估和技术预备方案;

一线施工是责任为先的天平。建筑施工过程，随时直面各种工作风险，每一个决定，每一个工作环节，不只牵连着公司的集体利益，也关系着工人的生命，因此每一个决定都应该放在心中的天平上称量。虽然目前履行责任终身制，但不能因噎废食，正是因为责任重大，所以不能退缩，应当敢于承担责任，应该能够果断正确地尽快处理工作职能内的事情，要做到尽职尽责，即使出现事故也尽量让自己与公司能够置身度外。每一个工作人员必须有一颗责任心，更要有一颗敢于承担责任的心。

三、工作中的不足与反省

在去年中我的工作还有下列不足：

不能严格遵守公司早上报到时间。身为实习生，\_\_建司并没有过于严格要求，甚至给予了很大的理解和帮助。可是实习生的身份，并不该成为偶尔工作散漫的借口，作为公司的一员，作为收取公司薪金的雇员，这种行为不止辜负了公司的期望，也伤害了其他认真刻苦的工作人员感情。未来的一年，无论身份如何，都要严格遵守公司的规章制度，履行自己作为公司一员的职守。

202\_年实习生年终总结 篇3

这段时间的工作是比较繁忙的，很多时候停不下来思考，我总觉得工作还是需要停下来回顾一下，对自我，对这个岗位都是一个很不错的负责，我经常会觉得在这么一个状态下，需要停下脚步来思考工作，作为客服的我，我觉得工作是一次考试，一段时间的工作下来，有时候再去想一下，有时候再去思考一下，这其中的问题就是我的错题，有做的好的，有不好的，自我的心里会有数，我时刻记住自我所想，自我在一段工作中的错误，我及时的纠正，对于销售客服我也有自我的心得。

工作总是需要我们自我去体会，做好工作的提前就是一个心态，端正心态，遇到什么问题，就算是再难解决的问题，就算是自我在工作中遇到自我没有见过的问题，心态就很重要，我们认真负责的心态，虚心请教的心态不可丢失，尽管在做一件事情的时候我经常会容易犯同一个错误，做客服的我也总是会在工作中出现咬文嚼字的问题，一次次的出现，做销售客服以来出现过最多的问题，一些语句说不清楚，在为客户服务的时候我经常会出现很多问题，可是心态摆在那里，我们摆正心态，永远在第一位，我不会让自我慌了阵脚，我十分清楚地认识错误。

做好一名客服人员，不要有一种学一点用一点的心态，或者说想法，在工作的时候仅仅用自我的所学的一点知识完全不能够满足什么，私下的一个学习少不了，因为不管是在做什么事情的时候，我们往往需要看到一些自我的缺点，去主动的学习一点心的东西，就像是一名销售客服，我们需要了解的不仅仅是自我的岗位，严格的来说我们想要变得更加优秀，那就要付出很多，去了解行业，去了解更多的工作技巧，一段时间下来，再来总结一下自我的工作，往往就有很多的收获，在工作的时候千万不要觉得自我掌握的够了，我们作为客服人员，至少我这么久的工作经验来说的话，接触的越多往往就觉得自我要学的更多，这是一个很奇怪的现象，可是我们还是得要理解，越是这样说明我们收获的越多。

把一个工作做好，当做是自我手头最重要的事情，我们经常会觉得很枯燥很乏味，有时候也会觉得很麻烦，想要快速的去掌握它，这是不现实的，不能够养成这么一个习惯，应当时刻要记住，要懂得工作讲究循序慢进，做好工作的同时需要给自我一个定位，一个准确的定位，摆好心态我们做什么事情都会事半功倍。

202\_年实习生年终总结 篇4

岁月如梭，实习已--个月。在领导的关心支持下，在同事的热心帮助下，通过自身的不断努力，我很快适应了新环境，适应了新的工作岗位，回首翘望，有优点可待继承发扬，还有不足需学习改进。

思想方面，政治立场坚定，拥护党的各项方针政策。与时俱进，开拓创新，通过报纸，网络关注国内外形势及有关政治动向，使自己的政治、思想水平有了很大的提高。

在学习方面，严格要求自己，凭着对个人目标和知识的强烈追求，牢固地掌握了一些--相关的专业知识。在提高专业知识的同时也努力提高自身的素质修养。在学习和掌握农药专业理论知识和生产技能的同时，还注意各方面知识的拓展延伸，为成为一名优秀员工而不懈奋斗。

202\_年实习生年终总结 篇5

十月份的日子过得飞快，如同马路上疾驶过的车轮子般，转瞬即逝。眨眼间不看就半月去了，谁曾想这原本是慢得如同蜗牛般在爬的暑假生活呢。有事儿做的感觉就是不同凡响。小小感慨下这半来个月，那滋味儿真是又酸又甜，更有苦有辣，咋么说也得总结一个，也不枉我一番汗水下去，免了那抛于脑后之忧。言归正传，既然是月小结麽，那么下面我就具体汇报下这半个月来的工作情况。

根据目前工作分工，我的主要工作任务是：

(1)负责公司培训工作;

(2)负责工伤工作;

(3)办公室部分写作和临时工作。

通过完成上述工作，使我认识到一个称职的管理人员应当具有良好的语言表达能力、流畅的文字写作能力、较强的组织领导能力、灵活的处理问题能力、有效的对外联系能力、大型活动的策划及筹备能力。在原来的公司里，很多工作我只是管，大部分工作是手下人在做，现在亲手做，发现很多看似简单的工作，其实里面还有很多技巧。

我是初次接触物业管理工作，对综合管理员的职责任务不甚了解，为了尽快适应新的工作岗位和工作环境，我自觉加强学习，虚心求教释惑，不断理清工作思路，总结工作方法，现已基本胜任本职。一方面，干中学、学中干，不断掌握方法积累经验。我注重以工作任务为牵引，依托工作岗位学习提高，通过观察、摸索、查阅资料和实践锻炼，较快地进入了工作情况。另一方面，问书本、问同事，不断丰富知识掌握技巧。在各级领导和同事的帮助指导下，从不会到会，从不熟悉到熟悉，我逐渐摸清了工作中的基本情况，找到了切入点，把握住了工作重点和难点。在这个月的时间里，我能遵守公司的各项规章制度，兢兢业业做好本职业工作，本月从未迟到早退，用满腔热情积极、认真地完成好每一项任务，认真履行岗位职责，平时生活中团结同事、不断提升自己的团队合作精神。我对自己的人生有了进一步的认识，渴望有所突破的我，将会在以后的工作和生活中时时提醒自己，以便自己以后的人生道路越走越精彩。

回顾半月来，有错误，也有笑容，有热情，也有幸喜。实习其实也就是一个相互学习的过程，工作考验了我，我也得到了学习。这次实习是个加厚人生阅历，值得珍惜的一个好机会。要么就不做，要做就要做到我所能达到的最好。所以很庆幸本身能找到这份实习的工作，固然时间不长，但还是取得了锻炼，事实上，看清了本身的不够，在学校学的东西都没有用上，不过在工作中学到了不少的新学问，也锻炼了本身的各方面的能力。

202\_年实习生年终总结 篇6

俗话说，一分耕耘一分收获。实习我们付出了汗水，收获的不仅仅仅是知识，同时还感受到\_\_企业文化，感受到企业员工做事的态度，对产品品质的执着。这些优秀品质在我们学习和生活中都会给我们很大帮忙，会让我们学习、工作变得简单，顺利，高效。在学校里，我们对工艺只有理论认识，实习时，直观感受工艺，理论与实践结合，巩固了我们对理论的认识，另外直观感受生产现场，让我们了解产品由坯料到成品的全过程。虽然此刻工厂自诩全自动化生产，但鉴于我国目前社会主义初级阶段的基本国情，科学技术仍与欧美日先进国家有很大差距，真正实现全自动生产还很难，使得现场还有许多工人在进行简单、重复、单一的工作。帮忙工厂真正实现自动化，努力改善工人环境，是我们机电学子将来的首要目标。我们定会努力学习勤于思考，为工厂全面实现自动化，贡献自己的一份力。

另外在这里感谢各位实习带队老师以及工厂的讲解老师，你们辛苦了，谢谢。

202\_年实习生年终总结 篇7

从XX年X月号到XX年XX月号我在XX市XX县XX中学进行了为期四个多月的实习。在实习期间深受校领导的关怀与照顾，在指导教师XX老师的指导下，认真负责地完成了各种教师教育教学技能的任务，并在班主任指导教师刘艳丽老师的带领下，认真学习了各种班主任管理技能并且参与XX班的班级管理任务。在实习期间，认真备课、讲课、参加数学组的联片教研活动并积极组织参与各项活动，指导教师与各位校领导给予了很大的支持与帮助并指出不足和学习改进经验。

时光荏苒、岁月匆匆，一晃四个多月的实习生活已经过去了，在这几个月的实习生活过程中，我收获着许多的欢乐、幸福与感动，但也有着坎坷、苦涩和教训。这些成功的经历将激励着我在以后真正地走上工作岗位后取得更大的成绩，失败的教训也将使我努力去改变自己不完美的地方，这些经历将使我从不成熟走向成熟与成才，都将是我这一生中宝贵的精神财富与美好的回忆。以下是我在本学期的个人工作总结。

一、教学工作方面

在XX中学实习的第一周只是服务当地以及听指导老师的课，到了第二周指导教师才让我听一节讲一节，经过了半个月的紧张而充实的实习工作后，我逐渐适应了这里工作的节奏，熟悉了实习学校的作息时间，也从开始上课的羞涩拘谨到课堂上的谈吐自如，感觉自己在一天天的长大，一步步实现从学生到老师的角色转化。在这当中最应感谢的是指导教师——XX老师，她为人亲切热情，她在教学工作方面提供给我的指导非常多，可以说“竭尽所能”，我非常感谢她！她为我制定了一个实习方案：

1、学会批改作业以及试卷并对其进行分析找出学生的易错点，了解学生的学习水平。

2、个别辅导学生并提高其学习成绩，掌握与学生的沟通技巧，深入地了解他们的内心变化。

3、学习讲课，能够灵活的导入新课组织课堂，传授学生新知，掌握教师的基本技能之一。

4、学习备课及制作教学案，能够独立地从事教师活动。

XX老师让我倒着来学，减轻我的实习压力，让我能够轻松快乐地完成实习任务。XX中学深入课程改革，上课模式是教学模式————小组合作探讨、教师点拨模式，对于这个模式我一点都不陌生，这一点我就要感谢我的母校——邯郸市一中。这个教学模式看起来教师好像很轻松，其实不是的，它需要教师课前做足大量的准备工作，包括制作教学案，设计课堂活动环节，关键还是要求教师能够很好的组织学生能够积极地参与到课堂活动当中，在快乐中学到知识，提高课堂实效。这一周当中，虽然时间很短但我学到了很多东西，比如：如何设计课堂活动，如何让学生积极回答问题，如何让课堂有序高效，如何让学生整理新知，学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何控制课堂气氛，如何把握授课时间，好好驾驭整个班级教学等等一系列的问题。

在整个实习过程中，让我走到了教学的第一线，深刻体会到教学工作的不易，使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任。同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。认识到了做一名优秀的教师必须做好以下几方面：

1、怎样上好每一节课，是整个实习过程的重点。但是对于我们这些教学经验不足的实习生，首要的任务就是会听课，本学期只要没事我基本上都去听各个年级各学科优秀教师的课。在听课前，会提前认真阅读了教材中的相关章节，如果是习题课，则事前认真做完题目，把做题的思路简单记下，并内心盘算自己讲的话会怎样讲。听课时，认真记好笔记，重点注意老师的上课方式，上课思想及与自己思路不同的部分，同时注意学生的反应，吸收老师的优点。同时简单记下自己的疑惑，想老师为什么这样讲。

2、在备课中，要认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法。教案编写详细具体，从复习提问、新课引入到讲授都精心设计，并不断归纳借鉴优秀老师的经验。在教学中，做到重点突出。

3、在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，让指导老师听课并评课，纠正不足之处。然后修改教案再进行试讲，主要把握时间的安排，提高教学质量。

4、在课后要主动虚心地征求指导教师的意见，以及重视学生的信息反馈，认真地做好自我分析、评价和总结，对指导教师的意见进行改进，为下一节课做好准备。

5、上课时注重与学生为主，重视发挥学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性和相互协作的能力。

6、布置作业力求做到精练，有针对性，有层次性。同时对学生的作业及时检查，认真地批改并分析研究学生完成作业的优缺点，批改作业时要给学生写评语，态度要谨慎，注意保护学生学习的积极性。

7、课余时间与学生交流并帮助答疑，有助于他们对当天所学知识的掌握和巩固，弥补课堂时间仓促等不足。

二、班主任工作方面

在这四个多月的实习过程中，我担任了八年三班的实习班主任，做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习班主任来说是具有很大的挑战的。

我在XX班班主任刘艳丽老师的带领下，熟悉班主任的具体职责并学习一些班主任的工作方法、技能与经验，参与XX班独立的班主任工作管理，收获感触颇多。实习期间我的实习班主任工作主要监督学生的学习、纪律以及卫生，具体安排为：

1、每天坚持反思会之后到教室监督学生做卫生的情况、早读纪律及做好考勤工作。

2、在课间操时，陪学生跑操，和他们一起做课间活动。

3、在下午做眼保健操时，到班上监督学生做操。

4、每周的课余活动时间与几名后进生聊天解答疑难问题，了解他们的情况，对他们的问题进行辅导，对他们进行正确的教育及感情思想交流，鼓励他们，帮助他们过关。

5、大扫除期间，安排，监督学生做好大扫除工作。

6、班会期间去看班主任组织班会，\*主任如何组织班会，并组织一次主题班会。

7、组织一次趣味运动会，增加与学生之间的感情。

通过这几个月的实习我意识到，作为一名班主任，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。对学生要贯注了班主任浓浓的爱心。“爱”是做好班主任工作的秘诀，只要用心去做，没有做不好的。“爱”实质上是一个与学生实行心理沟通的过程，只有真正了解了学生的内心世界，做到有的放矢，方法得当，才能达到教师对学生的成长提供帮助指导、学生对教师的工作给予配合支持的目的，从而收到好的教育效果。在这里我要感谢刘老师，她让我明白了很多做人的道理，她告诉我，没有一个孩子是真正地坏、骨子里坏，都是可以改变的，这些改变就需要我们老师的爱，要用我们自身去感化这些孩子，不是单凭课堂四分钟的功夫。

实习的过程虽然很辛苦，还经受了好多委屈与坎坷，但是我收获的更多的是幸福、感动与成长。通过这次实习，让我了解了教师的伟大，教师工作的神圣，他真的是人类灵魂的工程师，教师的工作不仅仅是“传道、授业、解惑”，而是要发自内心的关心爱护学生，帮助他们成长。在教授他们知识的同时，更重要的是教他们如何做人，这才是教师工作最伟大的意义所在！

202\_年实习生年终总结 篇8

一、基本情况概述

我所在的公司是福建金海岸房产。福建金海岸集团成立于20\_\_年9月，总部位于福建省会福州。旗下控股福建金海岸融资担保有限公司、福州金海岸房产服务有限公司、厦门金海岸担保有限公司、厦门金海岸房产服务有限公司等子公司。其核心企业福建金海岸投资担保有限公司创立于20\_\_年，注册资金2亿元，是福建省担保协会常务理事单位，福州市担保协会副会长单位，并荣获福建省诚信促进会诚实守信示范单位等称号，金海岸致力于为中小企业及个人融资提供担保，集团秉承“以诚待人，用心做事”的经营理念，截止20\_\_年9月底，已累计担保金额近20亿元人民币。金海岸房产服务有限公司成立于20\_\_年9月，拥有加盟店100家，超过1000名房产业务精英，为海西万千家庭提供了专业的二手房后期服务。

我的工作内容是:在企事业单位的办公室学习处理日常的行政事务，熟悉整个企事业单位工作的过程，通过实践学习，使所学理论知识得到验证，培养灵活运用书本知识的能力，并且学到许多书本上学不到的东西，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为在毕业后能快速地融入社会打下基础。

我担任的职位是行政秘书一职。实习期间最常做的工作莫过于打印文件，整理文档之类。别看这些工作繁杂不堪，从中可以学到不少东西。通过把过去的一些文件录入电脑，无形中有了一个很好的机会。在这个过程中，我又可以学到公文写作的一些技巧和注意事项，还有如何更熟练地运用Word和Excel整理文件。

同时，我也学会如何严谨负责高效地完成工作。文件录入整理工作一点都不轻松，因为是政府文件，所以要求没有纰漏，因而需要细心和耐心。在这种高要求的情况下，原本粗心大意的我也不得不静下心认真投入地工作

二、实习体会

时光匆匆转走，现在的工作已经渐渐变得顺其自然了，这或许应当是一种庆幸，是让我值得迷恋的一段阅历。三个多月的实习期下来，自己尽力了，也提高了不少，学到了很多以前没有的东西，我想这不仅是工作，更主要的是给了我一个学习和锤炼的机遇。

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，很多时候同事不会像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。影响一个人的工作态度。每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。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。心情好，大家工作开心，效率高。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。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。突然面对这么大的转变，我知道我必须得适应。好在同事们都很乐意帮助我，这也给我了很大的动力去学习每件事情

我是学管理的，在书本上学过很多套经典管理理论，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，即使在办公室中也很难处理一些令人措手不及的事情。也许等到真正管理一个公司时，才会体会到难度有多大;我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的谈判案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。

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，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走上工作岗位做好准备。

通过三个月的社会生活，我成长了很多。我对自己这三个月来的收获和感受作一个小结，并以此为我今后行动的指南。思想方面，我追求上进，思想觉悟有了很大的提高。在我从事办公室文员工作过程中，感觉到了办公室文员这一职位在企业运转过程起着衔接与协调重要作用。作为一名办公室文员，要热爱本职工作，兢兢业业，要有不怕苦不怕累的精神，也要有甘当无名英雄的气概。办事要公道，忠于职守并在工作中努力掌握各项技能。

“金无赤金，人无完人”。在短暂的三个月试用期内我虽然长进了不少，但也存在很多不足之处，主要表现在:一是业务水平不精，实践经验不足，在今后的工作中还需继续努力学习。二是与领导的交流不够，有很多想法没有给领导汇报，在今后的工作中还有待加强。三是理论水平不高，还需要积极参加各级培训、查阅文献资料来充实自己。

如果一个司机使劲的才油门但是却没有掌握好方向盘的话那也只是让自己适得其反。我现在正在驾驶自己的车。这是一条多选择的路口，很矛盾，很茫然，很想踩尽油门往前冲。可是不知道哪条路才是可以通往我的目的地的路线。我停了下来，呆呆地望着远方，看不到任何线索。我不知道是不是应该尽管靠自己的感觉往前冲?大不了就绕回来。反正我还年轻还有机会，可是没有冲劲。我要突破自己啊!我要努力了!是真正的努力奋斗!

三、自我评价及今后努力方向

转眼间3个月实习已接近尾声,首先感谢公司能给我展示才能、实现自身价值的机会.我于20\_\_年成为公司的实习员工，担任房产行政秘书一职,现将我的工作及学习生活情况作自我评价:

本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚;工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳，用于承受压力，勇于创新;有很强的组织能力和团队协作精神，具有较强的适应能力;纪律性强，工作积极配合;意志坚强，具有较强的无私奉献精神。

对待工作认真负责，善于沟通、协调有较强的组织能力与团队精神;活泼开朗、乐观上进、有爱心并善于施教并行;上进心强、勤于学习能不断提高自身的能力与综合素质。在未来的工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力工作，稳定地提高自己的工作能力，与企业同步发展。

工作以来，在领导的关怀和同事的帮助下，本人通过自身的不断努力，较好地完成了各项工作任务。回顾这一年来的工作历程，收获很大，在学习、工作和思想上都有了新的进步，个人综合素质也有了新的提高。

(一)思想政治方面:始终坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想指导自己的行动，提高政治素质;始终保持团员的先进性和纯洁性，无论在工作中、学习中,还是在生活中，我坚决做到为人正派，待人真诚，能够很好地与同事合作，充分发挥团队协作精神，共同完成任务，能够辩证、理性地看待事物和问题，大是大非面前始终保持清醒的头脑。

(二)学习方面:坚持把学习作为自我完善和提高的重要途径，认真学习法律知识及相关工作业务知识，结合自己工作实际特点重点学习《中华人民共和国土地管理法》相关法律法规，进一步增强法制意识、法制观念和提高自己工作能力。

(三)工作方面:服从安排，认真负责，努力工作，在领导及同志们的传、帮、带下，自己边做边学，逐渐理清了工作思路，明晰了工作流程。在一年多的时间里，我积极主动地学习了我所在股室的各项业务知识，谦虚谨慎，严格要求自己，遵守各项规章制度，认真完成领导交办的各项工作，并协助其他同志做好工作。在具体工作中，认真收集各项信息资料，全面、准确地了解

(四)与人相处方面:融集体、营造良好的工作环境。俗话说“一滴水只有融入汪洋大海，才能发挥更大的作用”。一份工作出色的完成，不单单是靠一个人的力量，而是需要整个团队的精诚协作。所以在工作中，我总是虚心的向身边每一位同事请教和学习，同时他们也乐于给我帮助和支持。正是这样一个团结和谐的工作环境，让我总是有信心的去解决工作中面临的所有困难。我相信在这个和谐快乐的大家庭中。我将以更好的精神面貌、百倍的信心去迎接工作中的一切挑战

这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，没有人会手把手教你。很多事情只要自己愿意学，愿意做，都可以做得到。所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。要相信没有什么事是不可能的，只要肯尝试，一切都有可能

在今后的工作，我将更加努力、克难奋进、虚心请教、抓紧时间学习，在学习中实践、在实践中总结、在总结中进步、在进步中成长、在成长中完善。力争以出色的工作成绩来回报社会?为公司将来的新发展尽一份绵薄之力希望能成为各大企业一份子,今后务必尽自己能力为贵企业出一份力。

在今后的工作中，我将扬长避短，奋发工作，克难攻坚，力求把工作做得更好，不断进步充实自己，盼望能尽早独当一面，为公司做出更大的贡献不辜负公司引导对我的期望与栽培;实现自己的斗争目的，体现自己的人生价值，我会用谦逊的态度和丰满的热忱做好我的本职工作，为公司发掘价值，同公司一起展望美妙的未来!

202\_年实习生年终总结 篇9

暑假期间，我在x有限公司办公室文员岗位实习。

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。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，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，无法马上适应新的环境。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，很轻松。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。 自学能力 在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力 。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。

除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我担任的是文员一职，平时在工作只是打打电话处理文件，几乎没用上自己所学的专业知识。而同公司的网站开发人员就大不一样了。计算机知识日新月异，在一个项目中，他们经常被要求在很短的时间内学会用一种新的计算机语言进行开发设计，他们只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握知识。

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。我们必须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，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

工作很辛苦，由于现在还住校，所以每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再炎热再差的天气，只要不是周末，都得去上班，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。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。 每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天就是坐着对着电脑打打字，显得枯燥乏味。

但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。而像同公司的网络推广员每天得打电话，口干舌燥先不说，还要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气有些甚至说要投诉。如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。

而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。而网站开发人员就经常得喝咖啡熬夜赶项目。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。

也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，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。 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，很多时候同事不会像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。比如我们公司做网络推广的同事，他们很注意对自己客户资料的保密，以防被同事抢去自己的业绩，因而关系显得有点淡漠。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。心情好，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。 总结

我是学管理的，在书本上学过很多套经典管理理论，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正管理一个公司时，才会体会到难度有多大;我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的谈判案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。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，而的是希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。

202\_年实习生年终总结 篇10

9月18日出发到实习学校安排协助队员购买日用品，安排食宿，各宿舍开展清洁卫生工作，以及打扫办公室，试讲地点。晚上与学校领导见面，确定各队友所带班级及指导教师，做好第一周听课安排。

(1)见习阶段(9月20日—9月30日)

1.教学见习

1)观摩课堂教学，多听原科任教师的课，争取听其他年级、其他科目的课，参加科组教研活动;经过见习课了解中学课堂教学的基本环节、常规的教学方法，分析中学生对知识理解情景、理解知识的本事，思考比较各种类型的教学设计、课堂教学技能、教学媒体运用等方面的情景;了解各科目上课的进度，准备上课教案，进行试讲;

2)观摩学校教育活动，观察中学生的课余实践活动，包括早操、早读、值勤、搞卫生等项目，并协助教师和校方做些辅助性工作，了解中学生的各种性格和心理特点，同时了解组织活动的方式与方法;

3)观摩学科课外实践活动，观察学科课外活动的不一样类型，了解学科课外活动常用的方法、活动方案设计和资料的选择;

4)把握任课班级成绩情景，制定教学计划，因材施教。

2.班主任工作见习

1)熟悉小榄二中作息时间表，初三级课表，校规、班规

2)了解班主任工作，主动问班主任指导教师

3)了解班委、课代表负责的工作

4)在班主任指导下，开展班主任日常工作。

5)3天记住全班学生，了解他们的家庭情景，学习情景，思想状况。确定几名待进生，从各方面帮忙此生。

3.教育调查

1)10月1日前实习队员根据实习学校具体情景确定教育调查资料，进行工作分配。

2)确定调查课题，进行可行性分析;

3)围绕课题查找资料，阅读资料，做好笔记，思考问题，设计问卷;

(2).实习阶段(10月1日至11月8日)

1、教学实习

1.争取早上课、多上课，鼓励不一样科组的同学互相听课作好记录，沟通交流共同提高;

2.同科组的同学最好轮流负责，团体备课;

3.争取上不一样类型的课，如将授课，复习课，练习课，实践课等等，要求队员做好更方面的充分准备;

4.争取在10月份下旬开公开课。

2.班主任工作实习

1.熟悉班主任常规工作，拟定班主任工作计划;

2.独立处理班上问题，深入学生，向指导教师请教学习，经常与指导教师沟通;

3.设计主题班会方案，设计第二课堂活动;

4.为实习学校开展一个趣味运动会或其他课外比赛，丰富学生文化生活。

3.教育调查

1.完成教育调研方案和调查问卷的设计与修改工作;(10月8日前)

2.进行调查，如召开学生座谈会、教师座谈会，采访学校教师、领导，查找、研读资料等，请求实习学校配合，保证不影响实习学校师生教学工作;(10月8日——11月1日)

3.做好问卷的统计工作;(10月26日——10月30日)

4.做好座谈、采访等调查活动的资料整理工作;(10月31日——11月1日)

5.分析调查所得数据与资料，撰写调查报告;(11月1日——11月8日)

(3).总结阶段(11月9日至11月15日)

1、写工作总结和个人鉴定。

2、收集每位队员个人总结或专题总结、调查报告等材料，写好实习队工作总结，回校后三天内将实习队的总结以及推荐2篇写得较好的专题总结或调查报告交回教务处实习科。

3、组织全队同学根据《教育实习纪律、调查与总结评分标准》评定每个同学的教育实习纪律、调查与总结的成绩。

4、负责写出全体队员的小组鉴定，填写好队员的考勤表。

5、请学科指导教师肖教师和班主任指导教师杨教师写好实习生鉴定，初步评出教学和班主任工作的实习成绩，最终由实习学校签写意见和加盖公章，交领队教师带回教务处实习科。

6、召开总结座谈会，征求实习学校领导、师生对我校实习工作的意见，整理好送回教务处。

202\_年实习生年终总结 篇11

我叫\_是数与信息科学学院\_\_\_\_班的，在实习期间我认真负责，严格要求自己，在教学方面和道德方面都力求自己成为一名合格的教师，虚心向他人请教，多方面完善自己。

一、实习学校

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

二、教学工作方面

1、听课

为了在实习期间上好一节课，刚开始的一个礼拜是听课和自己进行试讲工作，在此期间我找寻资料认真做好听课和试讲工作，听课时我认真做笔记，听课后我找到学校优秀老师积极和他们探讨，找寻教好孩子的方法，试讲完我认真听取学校老师给的意见和建议，积极改进，努力完善自己。课余我也和同学讨论了解他们接受知识的进度和他们喜欢的方法。

2、备课与上课

一周的时间很快过去，学校安排我上学前班的拼音和语言，当我看到课本整页的图画和“寥寥无几”的字我当时就蒙了，要怎样来上好课呢?备课成了我最大的困难，学前班孩子的知识基本属于空白，这就必须用很通俗的语言来表达，并且我是一名很长时间没有接触过拼音的新教师，上课的头天晚上我查了很多资料，又找了许多优秀视频来看，一直忙到很晚才把教案写好，第二天就开始上课，尽管准备了那么多第一节课还是没有上好。后来我找到其他老师跟他们探讨，慢改进我的教学方法，课程逐步上好了，问题又来了在背诵单韵母和声母的时候因为孩子太小注意力不集中老是记不住，我积极找寻方法，我发现孩子喜欢唱歌，对于歌词的记忆很快，于是我用“两只老虎”的伴奏来合声母，没想到效果很好，孩子很快记住了。尽管我没有教数学，平时我也经常和孩子们探讨学习数学的方法，了解目前小学生的“手指速算”、“心算”，让我受益良多。

三、班主任工作方面

尽管我没有当班主任，但是我积极分担班主任的工作，课间，我认真注意每一位同学的言行举止，课余时间我大多数是在教室，经常和本班同学沟通，了解学生的习惯，课后我也经常和家长沟通，让家长了解学生的学习情况，同时也了解到自己的不足和需要改进的地方，课余我带领全班同学打扫教室卫生和清洁区卫生，让每一名同学都感受到劳动到来的收获，教会孩子劳动的光荣。我也经常在课前几分钟给孩子讲生活中注意的事项，和做人的基本道德。

四、收获及努力的方向

经过我和同学们的共同努力，在期中考试中我班获得五个班中第一名的好成绩;实习期间我和另一名同学积极完成学校交给的额外任务，在一次宣传栏剪纸设计中得到领导及很多老师的好评;生活上我们是自己做饭，锻炼了我的独立性;这次实习我重新认识了教师这个职业，也让我明白怎样做好一名教师，他不仅仅是教书，更是育人，教师需要极大的责任心和良好的心理素质;教师和学生是一个相互学习的过程，在实习期间也让我懂得了很多。

三个月的实习转眼结束，这次经历让我变得更加成熟，也让我对即将毕业的中工作做了几份信心，对教师这个行业有了重新的认识，更加期许自己成为一名优秀的教师。这会是我人生中一次难忘的经历。

202\_年实习生年终总结 篇12

一、实习单位

我现在\_实习，职业是软件测试工程师。\_成立于20\_年，是一家主营数据通信、视频会议系统、cctv监控系统及软件开发等业务的服务型高科技企业，经营范围有数据通信网络、视频监控系统、视频会议系统、网络安全、宽窄带综合业务。

二、实习工作职责

工作职责第一点负现项目的测试流程，编写测试计划、测试用例;第二点寻找\_并记录跟踪\_。第三完成测试环境的部署并提交测试报告，熟悉\_x系统与\_x数据库，利用测试工具\_来完成项目的性能测试，配置工具\_来管理文档。

三、实习内容

刚开始上班只是熟悉需求和系统，每天编写测试用例，测试用例全部必须要有很强的逻辑思维和考虑周到设计出来的文档才能有很好的覆盖率，也就是覆盖率要很强，出来的测试用例才能找到重要的\_。第二周和第三周主要是负责编写测试用例和执行测试用例并且寻找\_跟踪\_，在不断的完善测试用例。并且在更新版本后我们还要再走一遍自已写的测试用例，去核实修改的\_x是否已经修改并且功能达到原先期望值。

四、总结

(1)工作态度

刚进入公司，对于一无所知的我，一切都要重头学习，首先学习的就是如何在\_系统上装\_x，对这两个都不是很熟悉的我，又要慢慢学习，我自已请教了公司的老员工，或者对\_x系统精通的人，在公司是没有多少时间让你慢慢学习的，让你在规定的时间范围内完成工作，到时间后就必须有一个结果，对于部署测试环境以前没有接触过，直接拿来三台服务器就让我们把整个项目部署到上面，对于这一块没有多少了解的我无助的像个孩子，感觉茫然极了，这又是一种新知识，对于这种新知识我又要重头学，感觉到公司就是在不断的学习中，在批评中不断的吸取教训，在教训中不断的重新学习，就这样一直重复着这个过程，不断的学习不断的吸取教训，然后再慢慢累积成经验。

(2)工作方法

当让我自已写测试时，我知道难题来了，对于代码自已只是在大一时接触了一下，大二基本上也都还给老师了，现在让我自已敲代码，我怕自已不能完成任务，我不但在网上查找资料，公司的同事们个个都是开发的高手，他们也是我的资源，在工作期间，我一边学习新的知识一边积累经验，把自已遇到的问题和解决方法都默记于心，现在在公司里面我学习到的东西很多，有很大的学习空间，在软件测试方面我希望自已的工作能力有大的长进，我能够想像在一个好的领导下自已也会有较大的发展。不管工作压力多大我都坚信，只要自已肯努力干，希望就在前方。

(3)工作责任

在公司我从没有把自已当成是实习生，我和大家一样遵守公司的每一项制度，把自已当成是公司的一份子，不管是什么工作我都想尽自已的努力去完成它，不管结果如何，我一直在想是不是努力了就会有收获，但是现实是残酷的，你的努力并不一定达到了上司对你的要求，上司的要求自已永远也摸不透，因为我不知道自已要做到什么样才能让上司对自已肯定，认为自已是有能力的，而不是总是对我进行批评。我把自已当成是正式员工一样，上下班坚持公司的每一项制度，早上很早上班晚上很晚才能回到住的地方，但是不管多累我都会对自已说加油，没想过要放弃。现在我也应该明白我对公司有责任对学校也有一份责任，因为渐渐长大了才。

实习时，我们所见的社会，不可避免有阴影面，但是我觉得好的东西始终多一些。因为我每天都可以看到温暖的太阳，闻到温馨新鲜的空气，见到许许多多可爱的人。

三个月的实习，我很幸运学到了不少东西，不仅充分的发挥了专业知识，将理论切实运用到实习种，还进一步拓展了自身综合实习空间。同时我也看到了自己的不足，无论什么工作一定要有责任感和使命感，对工作一定要认真扎实;要加强自身建设，努力提高自身素质，更好的适应工作需要;一定要有吃苦耐劳的精神;还要不断的扩展自己的知识面。这样对我们以后，有利于接触社会的方方面面。实习是踏向社会的一个关键时期，我们在学校学到的知识较零散，实习将知识系统化。在这个学校到社会的过渡时期，自己从事的专业要抓好重心，做到多思考、勤看书、多学习把自己的重心转移到工作上来。不断学习经验、积累知识朝着这个方向努力。一份耕耘一份收获，一个人成功与否取决于个人努力，我们年轻而富有朝气，实习是未来职业生涯的开始，用我们充满智慧的大脑努力工作，让自己的梦想成真，实习的经历成为永远难忘的回忆。

五、结束语

在今后的学习和工作中我需要更进一步地严格要求自己，争取在各方面取得更大的进步。最后向所有为我的实习提供帮助的老师们及企业师傅们表示感谢，感谢他们为为我的实习给予帮助和关照!

202\_年实习生年终总结 篇13

对我们每个人来说都很重要。根据专业，我实习的岗位是焊工。焊接就是用热能和压力将两个公件链接在一起的一门技术活。焊接种类繁多，例如：CO2保护焊，手工电弧焊，氩弧焊等等。对安全操作要求很高，发现什么问题都要向老师报告，工艺要求是最重要的，我们焊接出来的东西一定要具有工艺性，可运用：引弧，运条，结尾段弧形，降温，在引弧的流程来操作。接下来对我这段时间的焊工实习做如下报告：

实习地点

我市某焊工厂

实习目的

把理论运用到实践中去，了解焊工的工作原理及方法。学会正确的焊接技术并能独立焊接。

实习内容

主要是交流电焊机和直流电焊机的结构和应用。平焊的过程以及引弧的方法，电焊的安全操作技术，气焊的设备和应用以及安全技术，记住几种不同性质的气焊火焰等等。

实习结果

焊工师傅要我们把两根铁棒焊接到一起，看结果来给我们这次实习评分。铁棒也是我们自己准备的，因为没有底气所以我们动手切割并加工了很多的铁棒以便于我们反复联系，然后在拿出最好的去给老师评分，当然功夫不负有心人，经过我们的努力刻苦，做出来的成品等到了指导焊接师傅的肯定，并表扬了我们做的很不错，这也是对我们长期努力的一个肯定。总之，我们大家都很开心，很骄傲。

实习总结

经过了这段时间的实习，我觉得焊工是比较轻松的活计。不用经常站着工作，可以用专用的皮手套，坐在工作台前一边观察一边学习焊工技术。焊接的种类很多，我这次实习主要是平焊，是最基础简单的焊接技术。就算如此，也觉得很困难。那么小的焊条，就像是故意刁难我一样，有时候接触了工件，但是却偏偏没办法引起电弧，搞了半天，还是不知所措。有时候，好容易弄出来火花了，拿着焊条一路顺利的焊接了下去，摘下帽子一看，傻眼了，不知道焊出来的是什么。全部都变形了。这就是老师所说的掌握不住高度和速度的问题和经验不足。做焊工这行，最重要的还是安全问题，因为每个焊接步骤的需要高温，一不小心就会伤到自己，所以老师特别强调安全问题，然后反复的练习，后来我知道了，焊条要移动慢点，拿低一点，这样更好把握，焊出来的也更好。老师会在一旁指导我们，我把我的和老师焊出来的做比较，发现我的不足，积累经验，反复练习，渐渐的焊接出来的都还不错了，找到了自信，也得到了老师的肯定。

实习收获

经过这次焊工实习，我发现了自己的不足，必须更努力刻苦的学习，积累经验，做事要一丝不苟，反复琢磨，只有这样我们才能进步。这次实习只是个开始，我相信以后我会做的更好。

202\_年实习生年终总结 篇14

当初报了酒店管理这个专业，现在看来是个正确的选择。很多人都说做酒店是越做情商越高，很认可这个说法。或许现代很多人看不起服务员这个岗位，但是当我真正深处其位时，我也懂得了其中的酸甜苦辣。

做酒店让我学会更加感恩、更加在意别人的感受，并且更加细腻化。同时，“术业有专攻”、“业精于勤”、“持之以恒”这三个道理也让我在实习期间有了更深的理解。任何行业都是从基层开始，这没有什么丢人不丢人的，作为年轻人，我们唯有脚踏实地、一步一步地向前努力，才能走得更远。

我永远不会忘记，在一次实习的晚上，我问我的主管，酒店业这么辛苦这么累，你怎么还做得这么开心?你是怎么坚持下来的?他给我的答案是：因为热爱这个行业，就算是在工作都是一种快乐，所以自然就不会觉得辛苦了。这个答案，作为酒店人的我一辈子都不会忘。

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！