# 大学毕业生酒店实习工作总结

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2025-01-17

*大学毕业生酒店实习工作总结（锦集16篇）由“”投稿提供，小编在这里给大家带来大学毕业生酒店实习工作总结，希望大家喜欢!篇1：大学毕业生酒店实习工作总结一、实习目的或研究目的本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养...*

大学毕业生酒店实习工作总结（锦集16篇）由“”投稿提供，小编在这里给大家带来大学毕业生酒店实习工作总结，希望大家喜欢!

篇1：大学毕业生酒店实习工作总结

一、实习目的或研究目的

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

实习在帮助应届生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

二、实习内容

实习的内容主要是销售化妆品，学习公司的企业文化、销售技巧、团队协作精神、礼仪等各方面的知识。凭着对本公司产品的了解和与其它公司产品的对比，突出本公司产品的优点和公司的良好信誉，积极开拓客户源，向顾客推销产品，并尽量推销系列产品，完成公司分配的任务。

三、实习报告总结及体会

20xx年4月7日到4月19日，我在东方丽人化妆品店进行了为期两个星期的实习。这期间公司的同事给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，把大学所学的知识加以运用，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。经过这些天的实习，我对公司也有了更深刻的了解，也初步熟悉了销售员的实际操作步骤。更重要的是，这是我踏入社会的第一步，虽然只有两个星期的时间，但是也让我看到了自己的很多欠缺，让我深知出身社会，还需要很多学校里学不到的能力。

首先简单介绍一下我的实习单位：本公司位于广州市海珠区，是一家以销售化装品为主的私营销售公司。虽然它的规模不大，只有10几个员工，只有两个营业点，但它却是顾客值得信赖的公司，一直以来在社会上都有很好的口碑。本公司本着始终贯彻执行“顾客的满意是我们永恒的追求”为质量方针。本公司现和多家生产型的厂家直接代理产品，并由专人对来料产品进行质量检验，如发现有产品不良现象可全数退还给厂家，公司一直坚持“以人为本”的企业经营原则：为科研开发，市场营销，经营管理等领域的高素质人才创造宽松的环境;注重基层员工业务素质的培训，以“加强责任管理，提高品牌意识”为宗旨对员工进行培训。通过对员工的有效激励来充分发挥他们的主动性、积极性和创造性，以最大限度地挖掘员工的潜能，来更好的实现个人目标和企业目标的契合。公司主营产品或服务：保健品;化妆品;护肤品;洗发水;洗面奶;香水;花露水;口红等。这公司的经营理念是：质量和服务是经营的重中之重、把顾客放在第一位。由于有良好的质量加服务，本公司已建立了良好的业务关系。

虽然已经是大四毕业班的，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。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!紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

以上是我的实习工作总结，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。

篇2：大学毕业生酒店实习工作总结

时光像是一场神奇的魔术表演，一瞬间，我就半只脚走出了校园，迎来了这个社会的考验。这次实习，是我第一次真实的走进社会，也是我第一次一个人独立在这个社会之上。这场经历让我明白了很多，让我知道，一个人，一件事，如果没有用心对待，那一定会是非常糟糕的。

我从小成长环境是非常“温室”的。直到大学，我从未晚上在外过夜，我也从未出门独自体会生活。一开始我是想锻炼自己，但我的父母却觉得我还小现在不用出去，如果你需要什么，父母满足就对了。就这样，我变成了一朵温室里的小草，不足算上是花朵，因为我根本就不鲜艳。直到大学，我才认识到这个世界是有多么精彩，一个人独立生活是多么的充满挑战。大学这几年把我进行了一次全新的改变，而这次实习更是把我打造成了一个拥有目标和追求的青年。褪去了稚嫩的外表和心灵，我迎接的是属于我的曙光，是属于我奉献热血的春天!

大学几年让我逐渐磨练了自己的独立意识，所以在进入实习时我也没有感到多么的抗拒。只是在住这个方面上我遇到了一些小问题，因为这次酒店实习，我们住的是酒店的宿舍，八人寝，由不同年龄阶层的人组成的一个小环境，可能是因为年龄相差太大的原因，我没有办法正常的和她们沟通下去，好在有同班同学共同实习的陪伴下，我才舒服了那么一些。但我发现自己在和中年人的沟通上存在着极大的障碍。首先我认为我们三观不合，其次是生活作息不同，这让我很是懊恼。虽然这只是生活上的一点小插曲，但是它还是让我感觉到，进入社会索要容忍和包涵的地方实属太多，这也是对我的一次考验吧!

初次进入酒店实习，我觉得还算轻松，因为进入酒店之后会有几次培训，也会有一个专门带我的老师傅。在这一点上我其实适合很自信的，自己大学的专业知识还算可以，个人也比较大方可靠，所以师傅也很喜欢我，愿意教我东西，此外也很照顾我。这是我非常荣幸的一点。我平时和同事之间相处也比较的柔和，别人叫我帮忙，我可以帮的我会答应并且做好。不能帮忙的我也会拒绝，我并不会因为自己的是以实习生而理所当然的帮助别人，这样的事情我没有办法做到，这也是我的原则问题。

实习的时间很快也过去了，在这个过程中，不仅是对人生对个人价值还是对将来的遐想，我都有了太多的感悟，我也希望自己能够像现在一样好好的坚持下去，我相信，总有烟火光芒互相交映的那一天!请加油吧自己!

篇3：大学毕业生酒店实习自我鉴定

大学毕业生酒店实习自我鉴定

20xx年x月当我毕业的时候，因为工作的事情一愁莫展，每天没事就上街溜达，一次逛街，一个帅小伙拉住了我，于此，我就走进了酒店服务行业，下文是我酒店实习自我鉴定：

一、酒店服务的宗旨

1、服务至诚：尊重宾客，赢得宾客的信赖，努力营造亲切、温馨的服务和环境氛围，使之有宾至如归之感。

2、追求卓越：“创造一流质量”，为酒店的卓越品牌自豪，争取在酒店业找到自己的“超常目标”，努力使追求卓越成为酒店服务宾客和强化管理的压迫力和推动力。

3、敬业乐群：员工热爱企业，忠于企业，兢兢业业为企业创造财富，企业关心员工，照顾员工，让利润分享于员工。只有企业与员工荣福喜戚与共，员工才有共同的目标，凝聚成一种归宿感与使命感，上下一心出智拼力，为企业作贡献。

4、宾客至上：以宾客为中心，一切围追求卓越：“创造一流质量”，为酒店的卓越品牌自豪，争取在酒店业找到自己的“超常目标”，努力使追求卓越成为酒店服务宾客和强化管理的压迫力和推动力。

5、敬业乐群：员工热爱企业，忠于企业，兢兢业业为企业创造财富，企业关心员工，照顾员工，让利润分享于员工。只有企业与员工荣福喜戚与共，员工才有共同的目标，凝聚成一种归宿感绕宾客的需求开展经营活动，我们的信条是“宾客提供最优。

二、对自身的影响

1、服务意识的提高

对于酒店等服务行业来讲，服务质量无疑是企业的核心竞争力之一，是企业的\'生命线。高水平的服务质量不仅能够为顾客留下深刻的印象，为其再次光临打下基础。而且能够使顾客倍感尊荣，为企业树立良好的品牌和形象。通过酒店组织的培训和平时部门的强化练习，锻炼了我的服务意识，养成了面对客人泛出微笑的好习惯；学会了用标准的礼仪礼貌待客；明白了学好外语的重要性。

2、服务水平的提高

经过了七八个多月的酒店实习，使我们对酒店的基本业务和操作有了一定的了解，礼貌是一个人综合素质的集中反映，酒店更加如此，要敢于开口向人问好，在向人问好的过程中还要做到三到：口到，眼到，神到，一项都不能少。对于客人的要求，要尽全力去满足，尽管有些不是我们职责范围的事情，也要尽力帮其转达；尽管有些要求不合理的不能办到，都要用委婉的语气拒绝，帮他寻求其他解决方法。印象最深的是为酒店的xx客人服务，他们通常是不太会说英语的，所以，我们要从他们的动作和片言只句中猜到他想要做什么并快速帮他办好。例如：当客人用蹩脚的英语说AIRPORT时，就要猜到他是想到机场，要我们安排免费的送机服务，接下来就要为他们提供乘车预约表并接受他的信息再交由主管排车了。

眨眼间，一年过去了，很快就结束了我的实习历程，回首的时候也会有些许的留恋，我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

篇4：大学毕业生酒店实习日记

4月29日星期五阴

抬头看看表，已经是早上七点，实习前在寝室睡的最后一觉就这样醒来，我揉了揉依然带有睡意的双眼，默默收拾好行李，与朋友简单的道别后，踏上了去金石滩国际会议中心实习的道路，

车子行驶在宽阔而平稳的公路上，吹着风，我的心里有万分复杂的感情。这算怎样的实习，我们从此是否就要告别纯真的学生时代，走上社会？那里会是一个怎样的环境，我会遇到什么人，他们对我生命的历程会有什么影响，匆匆而过还是永远的回忆？老师说过，人每到一个陌生的环境从内心就会不由自主的产生出一种莫名的恐惧感，于是，我们就带着这样一种期待憧憬与微微的恐惧随着车子向金石滩驶去。

蔚蓝的大海无尽的天空翱翔的海鸟满眼的绿地，对金石滩这个中国皇家后花园的美妙想象在亲临这里时灰飞烟灭，我们所见的只是略带病态的草地和充满腥味的海滩，没有人，除了我们，

天气有些阴沉，看着遍布蜘蛛网和灰尘的员工宿舍，我们都无可奈何的笑了笑，在这里，我们要洒下两个月的热血青春。

总经理在一小时要收费一千元的会议室里接见了我们，感觉用一个字就可以形容，冷，阴冷的天气和气氛与总经理桌上冒着热气的茶水形成强烈的对比。会议开完，各个部门的主管开始来挑选员工，我们像一群准备被人宰割的小羊羔，自己的命运一下子转移到别人手中，而我们和蔼可亲的老师却早以不见踪影。

一个黑胖女人走到我面前，看了看我填写的资料，让我站起来，同她对比衡量了一下身高，冲我做了跟她走的手势，我就莫名其妙的成了西餐厅的服务生。听着同学们抱怨的声音，我无所谓，不管到哪里，随遇而安。

晚上躺在坚硬的床上，我使劲把被子往身上压了压，昨天还在学校自习室看着法律书，今天却跑到这里当了一个西餐服务生，这是命运的安排啊，既然反抗是徒劳的，那就闭上眼睛享受吧。

4月30日星期六晴

篇5：大学毕业生酒店实习报告

大学毕业生酒店实习报告1200字

一、实习地点

xx市xx花园大酒店

二、实习时间

20xx年x月x日

三、实习岗位

酒店厨房小吃部成员

四、实习内容

今年x月起，我在xx花园大酒店的厨房工作，xx花园大酒店是xx市的一家四星级大酒店，酒店共有三十层，其中第一层为酒店大堂，二三层为餐厅。第二层是负责散客以及小型宴会的地方，而第三层则是举办大型宴会的地方，再之上的第四层到二十九层，则是酒店的客房了，每一层有二十间房。而最顶上的三十层还有一个空中餐厅，顾客可以在这一层一边俯瞰整个xx市，一边吃饭。

我所负责的岗位是进行制作面点小吃。我在之前的厨师学校里学习的也是面点，所以这份工作也算是我的本职了。

进入酒店的第一天，我几乎没有什么动手的机会。因为酒店在xx市非常出名，在附近的城市也是非常有名的一家酒店。人流量非常大，每天都有上百名客人入住。除此外，酒店还承接了不少宴会，而散客食客也不少。整个后厨里的人都在忙来忙去，我穿着厨师服，来到了我所在的`面点部。这里的师傅们也在忙碌，我向他们打了个招呼，这时候一个金领的厨师走来，我意识到这应该就是我的上司了，连忙像他问好。他看了看我胸前的名牌，简单的向我介绍了一番，然后让我跟着他们学习。毕竟他们也不放心第一天就把事情交给我来做，对于我他们还不怎么了解。

面点不只是包子馒头这样的东西。我看过酒店里的菜单，里面的小吃面点就有几十道，不同的面点做法不同。包子馒头这样简单的东西，酒店不是没有，但是包子里馅不一样，那包子做出来的效果就也得不一样。比如做肉包，就是正常的普通包子做法，而做柳叶包，就得把包子捏成柳叶状。如果是做核桃包，则需要将包子捏成核桃状，在做面团的时候，就得把面团染成棕色，然后包的时候把一小块核桃放进去，并装入一点奶油。这样的包子吃起来酥软可口，里面的核桃也因为蒸熟了而变软。包子大小和一个真核桃差不多大，一口一个，吃起来颇有风味。除此之外，还有灌汤包。灌汤包的做法需要把皮捏的特别薄，可以用吸管轻易炸透，但是又不能太薄了，否则容易破皮，流出里面的汤汁。一个好的灌汤包，你抓着他的包子尖提起来，皮也不会坏，这些都是需要技术的。

第一天我就看着师傅们在做面点，学习他们的手法，同一种包子做法相同，捏出来形状也相同，但捏的人的手法就不一定相同了。我就一直观察着，比较着，也正是我这样的细致入微观察，让我在面点的技巧上有了很大的进步。

五、总结

实习不易，我在xx花园酒店里工作了x个月，每天上班都累的不行，手酸腿酸，而且后厨又热，每天在蒸笼附近热的汗流浃背的。但是想想我做出来的面点，能让客人吃了开心，我就又有动力继续工作了。

篇6：大学毕业生实习工作总结

我知道，在大多数学生看来，不赚钱就称不上x。赚钱是x的最重要目的。甚至是唯一的目的。在我看来除了我们现在的专业学习这个主业以外，我们投入的各种持续性的工作都可以称之为x。

我刚上大学的时候，也是和大多数同学的想的一样。所以，我尝试过大学校园里流行的大多数x职业。可是在做的过程中，我就发现那不是我想要的。直到在欧风中式餐饮(以下简称欧风)打工以后，我才明白：做一些有意义的事情，走出校园融入社会，才是更重要的x目的。

20xx年的寒假我没有回家!刚好欧风中式餐饮(颐高店)开业不久，需要招收大量的x服务员。学校恰巧也建议我们寒假里锻炼一下。当然，我知道时下人们对大学生的一些看法：做事热情高，但是往往持续性很差，三分钟热度，合作刚开始不长就坚持不下去了，往往不能善始善终。既然欧风不嫌弃，我也就见好就收，没有过多的讨价还价顺利的被录用。

第一天上班，店长让我从服务员学起。收盘子、扫地、拖地、打扫卫生间。

刚开始的几天，站姿不好，服务用语不当、声音过小，还有在工作中经常出现过早收盘的失误，惹的客人只抱怨。店长感慨：“小龙，咱干活麻利但是也要看清楚情形判断正确啊”!回去躺在床上不禁伤心：这些问题要是再解决不了整个人可都完了。

不耻下问加上熟能生巧，始终相信一切总有好起来的时候。没几天就开始了正负零差错的历史。店长的眉头不在拧着了，还意外的获得了加分的表扬奖励。我的热情一下子前所未有空前的高涨，进入了兴奋期。工作干好了，失误降了下来，也逐渐的得到了大家的认可与接受。这个时候收获的是幸福、满足，但更多的是对自己的一种信心!

员工们都说在餐厅菜台最减肥。其实服务员跑来跑去也不简单，还练嗓子呢!餐厅里人多位子少，看见空盘子就得像看见敌人一样迅速扫除，动作一慢客人就皱眉头。劳动量一下子比平时大那么多!几天下来，饭量大增的.惊人!好处是人比以前乐观了，身体也壮实了不少。给爸爸打电话爸爸高兴的几乎要派车来青岛当面谢谢老板!直感叹该早点放我出来锻炼的!

每次高峰期菜台就是一火线。常看到大姐们忙的恨不得一个人当三个人用。我也是尽可能的一有空就过去帮着打米饭。时间久了好奇心一上来反而跃跃欲试!到底怎样两夹子下去一盘菜就好?到底那个香气扑鼻的煲汤怎样调味?顺便还想知道每一个色泽诱人的菜品名称、价格和口味?

晚上人一少的时候就往菜台跑，没过多久，各个疑问就在实践中迎刃而解。还学到了两夹子夹一盘子菜的本领。

春节后刚开业的那几天，人多的让我开了眼，忙的连店里热闹的音乐都听不见。那个时候人手较少，许多空盘子不能够及时收完一急躁出错率有上去了。

在欧风“顾客永远是对的”。尊重顾客是商家的立身之本。我很实在的悟到了这个道理。积极主动放下在家里小皇帝的身段，诚恳的给顾客赔礼道歉并及时采取补救措施。也因此得到了顾客的理解与尊重。进而与几个熟客建立了深厚的友谊。看着顾客满意的离开，他们幸福的背影令我诚心诚意的快乐。对人和善其实并不难。

假期很快就到头了。原本想早点返校，但看着店里的生意越来越好而人手不足的现状忍不住都多干了几天，真的产生了感情。临走时送了外场的员工每人一份小礼物，以感激他们对自己工作上的照顾和生活上的关心!

开学的那天，宿舍里众兄弟们聚在一起，我是第一个说的。“我很高兴的一件事就是在欧风迈出了第一步，第一次完全靠自己在真实的社会里表现自己。

现在，每次想到欧风，心里都有一股暖意。养成了经常洗手的“毛病”，吃饭急急忙忙的“毛病”，在公共餐厅用餐自带餐具的“毛病”……到底欧风教会了我什么，我也经常问自己。答案很多，是勤劳，是认真，是恭谨，是勇气。

现在朋友们感慨我同初入大学时相比，似乎像换了个人，太有礼貌了!我都会微微一笑：我是。

在x中成长的!

现在，大学生x不仅仅是勤工助学的活动，也是学生在校期间一项重要的社会时践活动，这也是为什么一些家境条件比较优裕的学生也主动寻求x的原因。

以参加社会实践活动为主要目的大学生在x时选择性也会更强。这类x没有生活的重压却

有更多的能力开发的主动性往往展现了个人的兴趣倾向；有相当一部分还属于知识性、技能性x，这种x在是我们获得经济的同时，又从能力开发上为我们迎接未来的职场竞争作了良好的铺垫。

当人们把今天大学生就业难和人才过渡浪费呼之为知识失业时代已经来临时，从一入学就开始主动、自觉地参与社会实践活动，在学院生活与社会实践的磨合中积淀自己的人生经历，我现在深信，这会对大学生增强职业竞争力，对以后步入社会的职业生涯发展会起到越来越重要的作用。

当然，学生以学为主，不要因x而影响学业。学有所成是我们事业发展的基石，是长远的利益所在，也是社会和家长的殷切期望!

篇7：大学毕业生实习工作总结

时光荏苒，岁月穿梭！转眼间我的工作实习期已接近尾声。这是我人生中弥足珍贵的经历，也给我留下了精彩而美好的回忆。在这段时间里大家给予了我足够的宽容、支持、鼓励和帮助，让我充分感受到了领导们坚定的信念，和同事们积极乐观的精神。在对大家肃然起敬的同时，也为我有机会成为机构正式员工而感到光荣和兴奋！

在这半年的时间里，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，我各方面均取得了一定的进步。

记得初到机构时，我对机构的了解仅仅局限于机构网站的简单介绍，对社工的了解也仅仅限于书面知识和一些网络下载案例。所以，试用期中如何去认识、了解并熟悉自己所从事的行业，便成了我的当务之急。

在以机构实习社工身份工作的这一个多月中，我有幸参加了两次xx市召开的社会工作领域的业务培训和一次机构组织的社工朋辈交流会，受益匪浅，感觉这是一份光荣而附有挑战的工作。学习是取得一切进步的前提和基础。在这段时间里我认真学习了机构和社工各相关资料，并从网络上摄取了大量的有用素材，日常工作的积累使我对社工有了更加深刻的认识，也意识到了社工对xx社会公共服务事业的改革与社会基础服务工作的完善所起的重大作用，更加认识到自己肩上的责任之重。

在这半年的时间里，我兢兢业业做好本职业工作，不迟到不早退，并积极自觉利用节假日参与机构与机构的培训学习与加班工作，严格遵守机构的各项规章制度，认真履行岗位职责，工作能力得到了一定的提高。

我所在的项目部是一个充满激情和挑战的部门，我要认真学习岗位职能，做好自己的本职工作，努力完成好各项工作任务。

在今后的工作中，我将努力提高业务水平，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、在以后的工作中不断学习社工理论知识，通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项社工工作技能。

2、提高自己解决实际问题的能力，并在工作过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情、细致地的对待工作中每一项任务。

以上是我对这半年实习期的浅薄认识与简单总结，有不妥之处，希望各位领导与同事多多批评指正。谢谢！

篇8：大学毕业生实习工作总结

在XX这段时间的实习将会是我人生当中最值得回忆的宝贵的经验，虽说自己的实习时间并不是很长，但是自己依然靠着自己的努力和公司的帮助学会到了很多，我也会一直将这段时间所学到的和体会的深藏于心，我也会在之后的工作当中更加的努力。

我现在都还记得当初面试的时候，公司的人事问我：“我与其他竞争者相比我的优势在哪里，我作为一名毕业生我的优势在哪里”，记得当初的我说的是：“虽说我没有任何的工作经验，但是我一定会更加的努力的学习的”。也是因为这样我才有机会进入到公司，我也清楚的知道，现在自己不管是进入哪一家公司，哪一个行业，我都是一个新的起点，任何的工作我都会从新的开始，努力的完成，我没有任何的工作经验确实是自己的短板，但是我也一直坚定的相信自己可以将自己的这种短板利用好，将它发展成为我的优势，也是因为自己没有工作经验，我才更加的懂得自己在工作上面应该更加的努力，所以在自己的工作当中，我认真刻苦的跟着公司的前辈和带我的师傅学习。

刚进入公司的时候，我也是一直跟着带我的师傅学习，关于公司的很多的工作他也一点一滴的教给我，经过自己一直以来的刻苦的学习，我很快的进入到自己的工作当中了，但是我并没有放慢自己的学习脚步，在自己的工作当中，有任何的不懂都会及时的请教别人，并且在每天工作结束之后，我也会认真的回忆自己今天一天的工作，找出一些自己没有做好的点在之后的工作当中更好地完善。不管是做什么样的工作，我都会谨慎细致的完成，认真细致的完成自己的本职工作。

这段时间的实习，我也成长了，长大了，也该变了，当初那个习惯了安逸的学校生活的我，已经在现在这个稍微不努力就会被淘汰的职场当中消失了，我懂得了不管是干嘛，都要付出自己的全力，也是不管是干什么，都会去努力的尝试。对待自己的生活、工作，都要去认真的完成，热爱生活的同时也要去热爱工作，更是不管在什么样的环境，处于什么样的位置都要时刻的记得学习，不能放慢自己前进的步伐，在工作中学习，在生活中成长。

我很感谢公司、公司所有的同事这段时间的照顾和栽培，我也很喜欢在这个公司工作，我也希望自己之后在工作当中可以更加的优秀，一定会更加出色的完成自己的工作，我相信自己一定可以，无比坚定的相信自己，相信自己一定可以成为一个出色的职场人。

篇9：大学毕业生实习工作总结

4月19日到24日上午和4月29、30日，我是在美西拼箱及美东、加拿大拼箱实习的。在这两条航线上实习，主要是学习了如何准备报关资料，打印下货纸4-6联;怎样检查shippingXX里已输入的资料，个性注意货物的件、重、尺，然后给客户发提单确认;制作入仓通知、国内账单、预配单及舱单等等。就应说在这两条航线上我动手实际操作的机会最多，当然出错的时候也不少啊。

4月26日到28日，实习范围是美加整柜。这条航线上需要发的传真比较多，但是我学会了不少东西。比如，我学会了写派车单，还明白写派车单时，“装货时间”一栏必须要写明白什么时间到什么地点，是工厂还是贸易公司。我还学会了定舱单的制作和更改的书写，留底文件的整理、归档等等。

总之，在上述四条航线上的实习，基本上完成了“实习指导书”里就应实习的10条资料，像了解航线基本状况，理解与审核委托书，缮制下货纸，制作集卡联系单等。我就是这样一点一点地学习和请教，一步一步地向前走的。本着用心上进的态度，认真、努力地学习了海运出口操作的一些最基本的常识和技能，并且理论结合实际，锻炼了自己的动手潜力。

一点一滴的温暖在心田--实习指导人的关照

十四天，短短的实习时间，却让我拥有了无数位师傅的关心和关照。

首先是牛兵和肖国暄师傅。他(她)们两个工作挺认真的，在指导我实习的时候也比较有耐心。

其次是万娟娟、贾丽红和郑蕾蕾几位师傅。她们几个都很鼓励我大胆地动手操作，不要怕出错。尤其是万娟娟和郑蕾蕾，她们俩教会了我不少东西。

最后是吴梅和张家两位师傅。因为她们这条航线一向很忙，所以，我的吴梅师傅每一天都要加班，她和张家两个人工作认真负责，有点工作狂的味道。在我实习期间，吴梅还给我补过课，给我系统地讲解了操作整柜时易出现的问题和解决方法等等。

总之，那些个日子，每位师傅对我都能尽心尽力地指导和帮忙，都尽可能最大程度地容忍我的很多欠妥之处，一点一滴的温暖让我很感激她们。

三、海程邦达，我能为你做些什么

实习期间，除了浅层次地学习了专业技能外，我还感受和体会到了很多技能之外的东西。首先是邦达人的敬业和那种生机蓬勃的工作氛围。走进这样的一个群众中，你的心会不由自主地年轻起来，你的脚步会不由自主地跟着大家快起来，而你的工作态度更会变得努力、认真，再认真一些，再努力一点。也许，这就是一个群众的凝聚力，这就是一个企业写在书面之外的“特殊文化”!

短期的实习，让我学到了不少东西，自己呢，也有一些不成熟的话想说。实话实说，“物流”算是一个比较年轻的词吧。目前，物流运输仿佛处在“战国时代”，足能够用一个“乱”字来形容。其实，打价格战、无序竞争已经使物流业成为一个微利行业了。也就是说，中国物流业发展的现状是不容乐观的。但是，要想长久的留住客户，绝对不是靠压低价格，还要靠品牌和实力，服务和硬件才是创造品牌、增强实力的途径啊!竞争如激烈，我们靠什么胜出最简单的道理就是企业要跟随市场的发展，市场需要什么，企业就要带给什么，我们务必带给给客户1+100个最优的服务!从长远来讲，我觉得公司就应在海运方面做实体运输，也就是不仅仅仅作无船承运人，我们就应尽可能的克服困难，让公司拥有运输工具，有自己的实体，发展的空间才可能无限地拓宽。

其次，还有几个小问题，我觉得就应注意一下。第一，大家要尽量做到书写字迹清楚，不能太草，就应让客户比较容易辨认。第二，其实公司有必要在必要的场合、必要的时候，要求员工穿工装，比如召开大型的会议，比如在招聘新员工的时候等等。

当然，以上仅仅代表我个人的想法，是“井底之蛙”之见，如有冒犯之处，实属无心，请多包涵。

篇10：大学毕业生实习工作总结

一、关于实习公司

我所实习的罗蒙集团股份有限公司简称罗蒙集团，始创于1984年，是国家工商总局核准的全国性、无区域、跨行业、现代化的著名大型服装企业集团。主导产品罗蒙西服年销量居全国第一。西服国内市场综合占有率排行第二，公司透过iso9002国际质量体系认证和iso14001国际环境管理体系认证。“罗蒙”现为美国、法国、意大利、俄罗斯、日本等20多个国家的注册商标，为中国驰名商标、中国名牌。集团旗下已有品牌:“罗蒙(男装)”““romon”(女装)“luoguan”(罗冠)“xlms”罗蒙集团透过罗蒙品牌oem模式与国际大企业集团强强合作，加快国际化步伐，进而成为挤身世界著名服装品牌企业的行列。

二、实习的资料

由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的北方区经理刘总带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在刘总的热心指导下，我依次对公司的基本产品、产业结构、信息化实施进行了了解，并用心参与相关工作，注意把书本上学到的管理理论知识以及信息管理的相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作潜力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。透过实习，使我对宁波服装企业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是与华北区分公司的联系，统计每周的销售状况，还有参与了公司春夏、秋冬产品的发布、订货会。罗蒙的春夏、秋冬产品订货会是公司的重要活动，决定了公司春夏、秋冬产品的区域性分配状况，以及每个分公司能够上架的物品状况。为了扩大公司对分公司的控制力，公司将每年的订货---生产----发货机制改为了，市场调研---生产----分配机制，加强了公司对终端市场卖场的控制力。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

三、实习的提高与收获

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作潜力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的潜力，如何学以至用，给我们一次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进罗蒙开始我本着用心肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，用心主动的参与企业市场调查、产品跟踪、产品销售、以及对企业的各种产品的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈状况证明，在实习期间反映出我具有较强的适应潜力，具备了必须的组织潜力和沟通潜力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获。主要有四个方面。一是透过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。二是提高了实际工作潜力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是一些学生在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业后的正式工作作好了准备。

四、实习后的转变总结创新。

透过实习，我对我国服装行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是透过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。一向以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢要买房子，要买。车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样一句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单他所追求的是能呼风唤雨!”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题!”档次什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多就应追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵!从一开始赤裸裸的来，到此刻即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分!就像我们罗蒙的一句广告词:细节中，见真章，的确罗蒙的成功并非偶然，能让我学习的东西远非两个月就能够的。毕业后我即将成为一个真正的罗蒙人，期

望那时我能以实习所学，更好的融入公司的体系，为罗蒙的前进做出自己的贡献。

篇11：大学毕业生实习工作总结

来到公司实习已经有三个月的时间了，我感觉不是说在学校能够学习到东西，结合理论在实践当中更加能够体会到深层次的知识学习是永无止境的，我认为我在这三个月的时间当中掌握了太多太多的知识了，对我来讲，收获很多，在未来的生活当中，一定会成为我强有力的支撑，对于这三个月来的实习现总结一下。

首先我认为很多时候学习是没有尽头的，在公司或者是在学校都是一种学习，只不过方式不一样而已，学校更多的时候用理论去丰富自己的知识，有的时候理论这是非常非常重要的，如果没有这些理论知识的支撑，那么我在实验当中再怎么努力？那都是效率很低很低，三个月来，我成长了很多，经历了很多，相比较以前在学校的时候，我肯定是有很大的跨越，是否能够学习到更多的工作经验，还是需要实践的积累，三个月来，我一直都在努力着，我一直都在给自己一些去奋斗的理由。

在实习当中我把自己的专业知识发挥的淋漓尽致，这是我一直以来的想法，我想让自己的专业知识得到一个发挥，不想让自己学习的时候没有发挥的余地，很多时候我都会坚信自己能够有所收获，有所成长，作为一名毕业大学生，在这毕业之际，实习对我来说是最后一堂课了，我非常珍惜，所以这三个月来一场的`努力，把自己所学的知识进一步的巩固，在以往的工作生活当中，我一直能够保证自己处在十分好的状态下面，现在我能够很确信的说自己努力了，自己坚持了，没有什么遗憾，我真的很感激上个月来了，这段经历让自己不断的收获，不断的成长，有有了很多很多之前没有过的工作经验，感谢公司给了我机会，感谢周围的同事，感谢每一个人，这让我倍受感动，等让我更加清楚自己的方向了，三个月的时间绝对不是一个短暂的过程，而是学习的一个积累。

最好我也是非常确信自己能够将这段工作经历，然后呢，记在心里，这对我以后的职业生涯有很多帮助，感恩学校，感恩帮助过我的每个人，让我能够在这短短的三个月的时间当中积累到这么这么多的工作经验，这很大程度上面历练了，我也让我更加清楚了自己的缺点，在哪里也更加让我知道了自己的优点，知道怎去拓展自己，怎么去把这些优点无限的扩大无线的发挥，当然时间不可重来，但是我很庆幸自己在这三个月的实习工作当中没有留下什么遗憾，让我坚定了自己前进的步伐，有了很多很多这方面的工作经验，未来能够在职业生涯这条道上面走得更加稳重，我必然会牢牢地记住这段工作经历，因为他无限无限的充实了我让我迈出了第一步。

篇12：大学毕业生实习工作总结

一、认真从事教学工作

参加顶岗实习，我们时刻谨记实习的目的与任务，丝毫不敢松懈，刚到实习学校，我们就要求听课，我们进行了为期一周的听课，课上大家认真做着听课记录，课下大家一起交流意见，并写出听课感想与总结。之后，学校给我们每个人安排了教学任务，我们的教学工作全面展开，每个人上第一堂课之前都认真备课，写好教案后让指导老师给出意见或建议，上第一堂的时候大家都请了自己的指导老师去听课，我们的第一堂课就来了个开门红，指导老师们都给予了很高的评价，这更鼓舞了大家的士气，当然我们知道这只是指导老师的鼓励，我们自身存在着很多的不足，在后来的教学中，大家不断地向指导老师请教，同时自己也在不断地摸索与尝试。作为新一代的大学生，来到实习学校我们带来了许多新的理念，大家在教学上运用新的理念不断尝试各种教学方法，每一堂课结束都进行反思并做出总结。通过不断地努力，我们的教学都取得了显著地效果，期中考试之后，我们每个人所教班级的成绩都名列年级第一，程老师的历史平均成绩高出其他班级12分之多，赵老师的地理成绩也如此，我们都受到了校长的表扬。

乡镇中学学生素质偏低，针对当地实际情况，我们进行教学专题的讨论，如“学生上课不听讲怎么办？”，“面对乱班、差班，我们该怎么办?”。的确，刚开始教课，大家的反应都是课堂纪律不好，学生不听话。大家就通过相互交流意见，谈论自己遇到的实例并介绍一些经验，或者向当地的优秀教师请教，有了这些好的建议和宝贵的经验，然后制定具体的措施并运用于课堂教学，这样一来学生有了更高的参与性，课堂纪律也有了明显的好转。

我们还经常进行小组内听评课，通过小组内听评课，我们了解到通过顶岗实习，大家的教学技能都有了显著地提高，尤其提问技能，课堂语言技能，评价技能等。我们的顶岗实习存在一个身份的转变，由学生转变为老师，在很多时候我们能站在学生的角度思考问题，这样更有利于开展我们的教学，同时年轻的我们对教育事业充满激情，对学生起到了很大的感染作用。当然，工作一段时间后，我们也都有过情绪低落，但我们能同努力克服困难，及时作出调整，再次满怀激情的从事教学工作。

二、全面开展各项工作

本次顶岗实习，除了教学工作的实习，我们还担任所在班级的副班主任，副班主任工作给我们很深的感触。在学校班主任就是孩子的父母，对他们的关怀是无微不至的。他们生病了，衣服坏了都会找班主任，我们的到来为班主任分担了不少的工作。

记得有一次，七年级一个女生因为和本班另一个女生闹别扭，哭了，张小芳老师了解情况后先是一个劲的做思想工作，可那个学生一根筋怎么也说不通，张老师进行了一个多小时的思想教育，一点效果没有，由于那个女生从中午一下课就开始闹一直没有吃饭，张老师后来就把她带到了我们的办公室，让她和我们一起吃饭，并亲自拿自己的饭盆给该生盛好饭菜，那个学生很是不懂事一直拗着，我们几个看着都着急，张老师心平气和一直在开导，终于那个女生拿起了筷子。张老师的耐心让我们很是佩服。卢老师是个比较敬业的老师，她经常在课下的时候去教室转悠，了解学生情况和学生聊天，有一次竟然从下午放学一直聊到快上晚自习，聊到了忘记吃饭，她们班的学生都喜欢和她做朋友。程老师所在的班级纪律比较乱，尤其有所谓的班级乃至年级老大在，她就不厌其烦的以真诚的态度找“调皮大王”谈话，最终，那个男生不仅不再捣乱，还帮忙维持课堂秩序，积极配合老师的提问。

除了这些本职工作外，我们还积极开展各项活动，为学校增添了生机。赢得了不少的荣誉。我们指导排练的文艺节目不仅入选南宫艺术节还获了奖，指导学生参加的“感恩于心，回报于行”演讲比赛获得“三等奖”，为迎接上级领导的检查，进行为期一周的图书整理工作，受到了局领导和校领导的一致好评。在感恩活动月中，我们开展以“感恩，感动”为主题的征文活动，出相关内容的板报，宣传感恩，同时广播站每天播放感恩歌曲，播报感恩文章，通过这一系列活动，同学们对感恩有了更深的了解，也都能怀着一颗感恩的心来对待身边的人。

篇13：大学毕业生实习工作总结

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。

篇14：大学毕业生实习工作总结

教育的艺术不在于传播，而在于激励、唤醒、鼓舞！

首先感谢东营坊中心校领导及老师们对我的帮助与支持，更要感谢学生们在实习期间带给我的快乐与启发！短短五周的实习生活转瞬即逝，在肯定自己的同时，当然我暴露出的不足也很多，有一句话说的好：教然后知不足。真的感觉到了！实习这段时间感觉自己才刚刚师范，自己需要提高的地方太多了。正式上课期间我总共上了差不多30多节课（包括习题课）。每节课前我都能够听从科任老师的指导，认真学习教学大纲，根据大纲要求，钻研教材，备好每一节课，编写好教案，并在交予科任老师审阅后进行试讲。在各位老师提出的意见的基础上，再次对教案进行了修改后才上台讲课，课后认真批改作业。经过一段时间的训练，最后一周我接受了中心校教学主任的听课与考核，考核的结果还算满意，当然有听课和没有听课的效果还是不一样的。这次被听课的经历更让我成长了很多！至少我不再像以前很惧有人听你的课。实习期间前几节讲课过程中，我的脑袋里根本没有“时间”这个概念，更谈不上“时间分配教学”了。但几周实习下来，我在这方面也有了明显提高。没有了第一堂课的怯弱与及紧张，有的是在讲台上的自然大方，对于台下投来的众多学生甚至老师的目光也能够全盘接收。现在我也初步具备了一定的教学能力。但我知道我仍然是一个成长中的教师，成长的过程是需要范错误的，所以面对实习期间遇到的困难我总是坦然并淡然面对。我对于实习的理解是：实习就是一个不断修正自己的过程，实习学校就是给自己犯错误并改正错误的平台。所以说无论是好的还是不好的，这都是我实习的收获，收获就是财富，相信将来这笔财富能用上！

我认为学校的主人永远是学生，所以我的教学与管理都是本着“以学生为本”。说到管理班级，这是我收获最大的地方。我懂得了如何与学生相处，如何管理学生。在班主任的悉心指导下，我懂得了要当好班主任管理好班级就必须奖惩分明，建立班主任的威信。为了更好的约束每个人，我们制定了班级公约，明确规定了每个人该能做什么不能做什么，并给以相应的加分扣分及奖励和惩罚。这样能够使学生更好的遵守纪律。对于个别调皮的学生的教育也不能一昧的训斥，要尽量接近他的思想给以恰当的开导。反正教师对于学生的肯定，鼓励，表扬一定要远远多于批评。我兼2年级的副班主任，短短几周时间也验证了这一点。其实真是“只有教不好的老师，没有教不好的学生”，教学方法至关重要。实习最后一天要和学生说再见的时候，可爱的孩子们都给我写了封信。一个小胖男孩是这样写的：感谢王老师一直对我的鼓励表扬，我非常爱学习，因为你的表扬，我感受到我进步了。简单的一句话让我更加相信一句教育名言的伟大。教育的艺术不在于传播，而在于激励、唤醒、鼓舞！在管理学生我本着更多的接触学生，没事就走进学生，多去班级，多让学生给自己找麻烦，多帮助学生解决问题，这让我锻炼的机会就更大，经验也会积累的更多！

短短5周的教育实习结束了，它是师范院校的一门重要的综合实践必修课程，既是对师范生思想和业务上的多项综合训练，又是对师范生心理、思想、能力及知识等各种因素的全面检验与提高。它在形成师范生合理的知识结构、能力结构以及帮助我们增强对小学教育现状的了解，激发我们对小学教育事业的理解和热爱，培养优良的师德、师能、师艺等方面具有特殊的功能。在以后的日子里我会在更好的学习专业知识的同时，更多的了解有关小学教育的理论知识，以便更好的运用于日后的教学中。

有人说选择了教师就是选择了平凡，但我觉得当上教师的都是不平凡的人。有人说当教师太平淡，其实我觉得任何事情最终都会归于平淡。而能把很平淡的事情做的有味道，我觉得这才是本事。我的指导教师就是这样一位。这次的实习也让我更加坚定我的目标：毕业之后无论做什么，至少我不会离开教育。最后一天要和学生说再见的时候，我再次看到了教育的美丽，这份美丽我永远都不会忘记的。经历了教育的见习与实习这2部曲，我已经开始期待这第三部曲，相信曲子一部比一部要好。我也希望自己能够通过努力早日成为一名“准教师”！因为选择，所以坚定……

篇15：大学毕业生实习工作总结

一、关于实习公司

我所实习的罗蒙集团股份有限公司简称罗蒙集团，始创于xxx年，是国家工商总局核准的全国性、无区域、跨行业、现代化的著名大型服装企业集团。主导产品罗蒙西服年销量居全国第一。西服国内市场综合占有率排名第二，公司通过iso9002国际质量体系认证和iso14001国际环境管理体系认证。“罗蒙”现为美国、法国、意大利、俄罗斯、日本等20多个国家的注册商标，为中国驰名商标、中国名牌。集团旗下已有品牌：“罗蒙(男装)”“”romon” (女装)“luoguan”(罗冠)“xlms”罗蒙集团通过罗蒙品牌oem模式与国际大企业集团强强合作，加快国际化步伐，进而成为挤身世界著名服装品牌企业的行列。

二、实习的内容

由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的北方区经理刘总带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在刘总的热心指导下，我依次对公司的基本产品、产业结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的管理理论知识以及信息管理的相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对宁波服装企业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是与华北区分公司的联系，统计每周的销售情况，还有参与了公司春夏、秋冬产品的发布、订货会。罗蒙的春夏、秋冬产品订货会是公司的重要活动，决定了公司春夏、秋冬产品的区域性分配情况，以及每个分公司能够上架的物品情况。为了扩大公司对分公司的控制力，公司将每年的订货---生产----发货机制改为了，市场调研---生产----分配机制，加强了公司对终端市场卖场的控制力。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

三、实习的提高与收获

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们一次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进罗蒙开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与企业市场调查、产品跟踪、产品销售、以及对企业的各种产品的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获。主要有四个方面。一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是一些学生在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业后的正式工作作好了准备。四、实习后的转变总结创新。通过实习，我对我国服装行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢?要买房子，要买车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样一句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单?他所追求的是能呼风唤雨!”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗?“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题!”档次?什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵!从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分!就像我们罗蒙的一句广告词:细节中，见真章，的确罗蒙的成功并非偶然，能让我学习的东西远非两个月就可以的。毕业后我即将成为一个真正的罗蒙人，希望那时我能以实习所学，更好的融入公司的体系，为罗蒙的前进做出自己的贡献。

总结二：

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，公司是杭州唯一工商注册，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激情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！

总结三：

实习的时间快而短暂，不知不觉时间已悄然流逝。回想这段日子，我有失落过，开心过，认真过，我觉得这段日子很值得我珍惜。

通过这次的实习，将课堂的理论知识与实际操作的实践相结合，了解他们之间的异同点，也更清楚地认识到，理论学习与实践操作之间存在着怎样的差距。

众所周知，毕业实习是学生大学学习很重要的实践环节，实习是每一个大学毕业生的必修课，它不仅让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,还使我们开阔了视野，增长了见识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。通过生产实习使我更深入地接触专业知识，进一步了解环境保护工作的实际，了解环境治理过程中存在的问题和理论和实际相冲突的难点问题，并通过撰写实习报告，使我学会综合应用所学知识，提高分析和解决专业问题的能力。

在几个月的实习生活里，我学会了很多东西，也懂得了很多在学校没法体会到的知识和道理。回顾几个月以来，从那天真的我到经历了生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能是一帆风顺的，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这几个月里，我有失落过，烦恼过，悲伤过，失败过，但我知道这是上天对我的一个考验，在每次失败的时候我都会反省自己，告诉自己清楚自己应该做什么，在挫折面前我们应该善于用扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。在学习方面虽然自己普通平凡，但我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困难我都不会气馁，我会努力不懈，争取做到最好。

在几个月的实习里，我学会了适应生存环境，乐观面对生活，还提高了自己的交流能力，知识技能和动手能力，我知道这些给我的仅是初步的经验积累，对于迈向社会还是远远不够的，所以在学习生活除外，在假日我会积极参加社会各种实践活动，以获取更多学习的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会把你拒之门外的。

人总是在失败中才会成长，不经历风雨怎能看见彩虹啊，所以在面对失败时我会勇往直前，越挫越勇，别人能做到的我一样也可以，别人做不到的我会努力去做到，因此，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续努力，做好社会主义的接班人，在生活上自觉严格要求自己，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，各方面表现良好。为社会主义现代化建设，贡献自己的力量。

短暂而充满意义的几个月的实习以来，我的专业知识与实践操作真正进入了一成长的时期。随着同事们和领导耐心的指导与提醒，我的动手能力在所具有的专业知识的基础上很快的适应与熟练了各个岗位上的工作内容，步骤及要点。同时也提高了我对这份工作的认识和了解。激起了我对这份工作的兴趣和重大的责任感。我的每一步都必须从小事开始，从细节起。刻刻牢记操作规范，时时不离的坚守自己的岗位职责。从不敢有过半点的马虎和大意。每各项工作的操作中，我都虚心接受和听取领导与同志的指导。不懂就问，不会就学。从不掩饰与含糊。并在每一项操作过程中不断的刻苦钻研 本文来自高考资源网然而实现自我的人生目标。是一项长期而艰巨的使命，需要我们持之以恒，不断努力，不断探索，不断进取。善于总结经验，抓住自己的特长做到最好，那么人生的目标，也只不过是离我们一步之遥。

虽然我目前还缺乏经验，缺乏在艰难局面中独立开展工作的能力，但我相信年轻就是本钱，我正处于人生中精力充沛的时期，我渴望在更广阔的天地里展现自己的才能，我不会满足现有的知识水平，期望在实践中得到锻炼和提高。因此我一定会把所有的时间和精力放在我的工作上，积极投入到工作中，为实现自己的人生价值拼拼！

大学毕业生实习总结5篇大学毕业生实习总结5篇

通过这段时间的实习，我从无知到认知到深入了解了单位和社会，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、心态的转变

学校的生活相对而言较为单纯，无需我们担忧很多的问题，学校三点一线的生活，学习跟得上就可以，而在实际的运作中当中则不然，实际中，我们要考虑的则更多，及时的转变心态会让我们工作更加顺利。

2、不以事小而不为。

做大事小事有不同的阶段，要想做大事，小事情必须做好。我们正是实习的阶段，做一些繁琐的小事情，很有必要。这些小事情值得我去做。事情虽小，可过程至关重要。

3、多听、多看、多想、多做、少说

我们到实习单位工作以后，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。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。

4、少埋怨

在条件艰苦的实习地方，也许有的人会觉得这里不好那里不好，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。

5、与他人和睦相处，加强和同事以及他人之间的沟通

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的转变，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。在很多地方，由于地区和文化的差异，会存在语言交流的障碍。我们说什么，他们不知道；他们说什么，我们也是模糊不清。这不仅影响到和他们之间的知识交流，更会影响到一切工作顺利完成。另外，和同事之间如果没有共同的语言，不能正常的交流，在工作的时候，每个人之间就不能相互配合，影响工作效率，同事之间也会感觉很陌生。

6、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，要把社会实践当着我们真实的老师。

篇16：大学毕业生实习工作总结

在社会上莫打滚爬经历了8个月的实习生活，让我这个从大学“温室”的花朵尝尽了社会上的冷暖。才知道其实身为一名教师的酸甜苦辣，总是在教师工作的外在想象的那么容易和美好。回顾和学生们一起走过的日子，不禁想起自己的中学时代，也深感如今的学生比我们过去多了一份顽皮，一份灵活，一份大胆。学生的能力一代比一代强，要求也越来越高。因此，要想在学生中树立起好老师的形象，还需要走一段不寻常的摸索之路。 在实习期间，我们的主要任务是班主任工作和教学工作。

在一个学校，校长是大领导者。而每个年级主任是“司令”。所以那我们每个班的班主任也是班级工作的组织者、管理者和策划者，也是学校管理的中间力量和骨干分子，对良好班风和校风的形成起到举足轻重的作用。作为一个班主任又怎样使自已的工作上台阶、上水平、上档次呢?实习期间担任班主任工作，我有这样一个认识，班主任对学生的思想教育工作，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。其实最重要的是要作出公私分明和奖惩适当。我们要知道一个优秀的班主任是时刻应该用“爱”去开启学生的心灵，很多时候我们的一个笑容，一个课余诚恳的交谈，有时是一个眼神，一句鼓励的话，都会对学生产生长久的影响，你爱的奉献会得到爱的回报，但我们细想一下，这样的学生有多少，真正能感悟到你老师的爱的学生，绝对孺子可教也。常有的是你对他的宽容增加了他的放纵，淡薄了纪律的约束，这在实习中我也是有所体会的。今天我们面对的不是几个学生，而是六十二人的班级没有严明的纪律，如何有良好的班风?在我们的教育工作中，惩罚也是教育的一种手段。当然，惩罚特别要慎重，我认为当我们惩罚学生时，应该注意尊重学生的独立人格，保护好学生的自信心、自尊心，好的就是好的，错的就是错的，不要一错百错，全盘否定。惩罚的目的是警示学生什么不可以做，做了会有什么后果，不是为惩罚而惩罚学生，而是为教育学生而惩罚学生，换句话说，惩罚是手段，教育才是目的。其实我们大家谁都会犯错误，但不是谁都会改正错误，受惩罚不要紧，要紧的是改正错误，关键不是惩罚，关键是接受教训，改正错误。不要让学生有逆反的心理是最有效的结果。

在实习的8个月时间里，虽然自己的年龄和同学不会成为最大的代沟。但其最重要的是我们也曾是“学生”也曾经有过逆反的心态。我们都必须用自己的道理去跟孩子们好好的沟通。在几个月的时间里，我都用经过一个星期的准备，在第一周的周五我主持了新学期的第一次班会，这也是我主持的第一次班会。这次班会的主题是 “安全教育与新学期新打算”。在班会上，同学们积极发言，让我深深的体会现在的中学生已经有了很丰富的安全常识。例如，上体育课的注意事项，交通安全，地震、台风来袭需要注意哪些等等，他们都回答的头头是道。班会的另一个要点是“新学期新打算”，让一些学生上讲台说出他们上学期的不足之处和这学期的计划。这不仅让学生自己找出自己的不足以便改正，更让学生在学期初就定下新学期的大体计划，更有目的地进行学习。这也培养了学生上讲台的心态。虽然没有每一个学生在班会上都发言，但是我坚信每一个学生都有了自己的新的计划、新的打算。每一个学生都对上台发言的同学都深有感受。这样接触下来，班上很多学生都有所变化了。

可能人定胜天。我们班的月考终于位列前茅。很多老师都对我反映这么会有这么明显的进步呢。我只是说了要对学生有“信任”二字。无论是我们还是学生都希望有个信任之间的关系。虽然这8个月的实习给我带来是一个财富一个精神上的财富。更多的给我来的是人生的觉悟。我们无论是在哪个职位都要学会沟通。虽然身为老师。但是我觉得老师更像是学生在学校里的一个“大朋友”，我们的一举一动都在影响他们以后的道路。

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！