# 单位实习工作总结范文

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-01-14

*实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。下面是小编给大家整理的单位实习工作总结，希望大家喜欢!单位实习工作总结1回顾这三...*

实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。下面是小编给大家整理的单位实习工作总结，希望大家喜欢!

**单位实习工作总结1**

回顾这三个月的工作，感触很深，收获颇丰。这三个月在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过我自身的不懈努力，我学到了人生难得的经验和社会见识，下面我将从以下几个方面就这段时间自己的感受作工作总结如下。

一、努力学习，注重实践，不断提高自身素养和工作能力

始终把学习作为获得新知、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。所以在这一个月的实习工作中给我的感触就是我们在学校学到了很多的理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向。同时在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落后。通过这三个月的实习，并结合\_\_街道的实际情况，认真学习园区的各项\_\_制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些工作条例的学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

二、围绕中心，突出重点，尽心尽力履行职责

在各项工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得在\_\_找不到事情做，不能得到锻炼的目的，但我迅速从自身出发寻找原因，和同事交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色。为使自己尽快熟悉工作，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向街道的领导、同事请教使自己对园区、街道的情况有了一个比较全面、系统的认识和了解。

**单位实习工作总结2**

这段时间，我经过了一段顶岗实习过程。在这次顶岗实习过程中，我学会了很多。为了给自己的工作做一个交待，也为了给日后写毕业实习报告提供素材，我现将顶岗实习总结报告如下，敬请各位同仁提出宝贵意见。

一、实习目的

生产实习是教学与生产实际相结合的重要实践性教学环节。在生产实习过程中，学校也以培养学生观察问题、解决问题和向生产实际学习的能力和方法为目标。培养我们的团结合作精神，牢固树立我们的群体意识，即个人智慧只有在融入集体之中才能最大限度地发挥作用。

通过这次生产实习，使我在生产实际中学习到了电气设备运行的技术管理知识、电气设备的制造过程知识及在学校无法学到的实践知识。在向工人学习时，培养了我们艰苦朴素的优良作风。在生产实践中体会到了严格地遵守纪律、统一组织及协调一致是现代化大生产的需要，也是我们当代大学生所必须的，从而近一步的提高了我们的组织观念。

通过生产实习，对我们巩固和加深所学理论知识，培养我们的独立工作能力和加强劳动观点起了重要作用。

二、实习任务

1.较全面、综合地了解企业的生产过程和生产技术;较深入、详细地了解企业生产的设备、工艺、产品等相关知识;了解企业的组织管理、企业文化、产品开发与销售等方面的知识和运作过程。

2.在专业比较对口的实习岗位上，努力将所学的理论知识与实际工作密切结合，并能灵活应用，使自己的专业知识、专业技能及工程实践能力均得到一次全面的提升。

3.积累一定的工作经验和社会经验，在职业道德、职业素质、劳动观念、工作能力等方面都有明显的提高，逐步掌握从学生到员工的角色转换，为毕业后的就业打下良好的基础，提高就业竞争力。

三、实习基本要求：

1.学生在实习企业必须遵守企业的各种规章制度和相应的劳动纪律，不能无故请假和擅离岗位。有特殊情况需要请假或改变实习企业的必须征得实习企业和指导教师的同意。

2.学生在实习期间必须严格遵守岗位操作规程和安全管理制度，严防工作责任事故和人身安全事故的发生。

3.必须遵纪守法，模范遵守公民的社会公德，不得从事法律法规、厂纪厂规、校纪校规所不允许的各项活动。

4.努力工作，积极完成实习单位指定的工作任务，虚心学习，主动、诚恳地向工人师傅、工程技术人员及企业管理人员求教，刻苦钻研。

5.应多与指导教师联系交流，及时得到教师指导。

四、实习内容

(一)安全教育由施工单位负责办理，该项目的负责人或是技术员填写作业证，上检修作业单位应填写的各项内容。

(二)流水线生产特点的简要介绍：顾名思义，流水线就是团体的工作，每个员工必须认真的做好自己的工作，因为整个流水线的每个工序都是紧密联系的，可能会因为某个工序的错误而造成整个流水线生产出来的产品为废品。

(三)学习和了解电子器件的结构型式、结构种类和作用。

(四)学习和了解工厂车间的生产组织管理情况，生产工艺等等。

(五)实习期间进行了社会主义、爱国主义教育、进行爱劳动、守纪律教育，进行安全教育。

五、实习过程

1、安全教育在实习开始时，学校组织我们到公司由专业人士对我们进行安全教育，讲解了安全问题的重要性和在实习中所要遇到的种种危险和潜在的危险等等。

2、车间实习我们在车间实习是生产实习的主要方式。我们按照实习计划在指定的车间进行实习，通过观察、分析计算以及向车间工人和技术人员请教，圆满完成了规定的实习内容。

3、理论与实际的结合为了能够更加深入的进行车间实习，在实习过程中，我们结合了所学的书本知识与实习的要求，将理论与实际进行了完美的结合，也更加的促使我们不断地进行学习与研究。

4、实习工作总结在实习中，我们将每天的工作、观察研究的结果、收集的资料和图表、所听报告内容等均记入到了实习日记中。随时接受老师们的检查与批改。

六、其它活动

在完成好我们所实习业务内容的同时，常常利用现场学习的机会，开展向社会、向工人和工程技术人员实习的活动。在空余时间里还组织球赛、踢毽子、乒乓球等活动，并加强进行思想政治教育活动等等。

七、实习感悟

生产实习是我们学院为培养高素质工程技术人才安排的一个重要实践性教学环节，是将学校教学与生产实际相结合，理论与实践相联系的重要途径。其目的是使我们通过实习在专业知识和人才素质两方面得到锻炼和培养，从而为毕业后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。

通过生产实习，使我们了解和掌握了车间管理、生产技术和工艺过程;使用的主要工装设备;产品生产用技术资料;生产组织管理等内容，加深对电子器件的工作原理、设计、试验等基本理论的理解。使我们了解和掌握了工厂车间的工作和管理等方面的知识。为进一步学好专业课，从事这方面的研制、设计等打下良好的基础。

在这次生产实习过程中，不但对所学习的知识加深了了解，更加重要的是更正了我们的劳动观点和提高了我们的独立工作能力等。

总的来说，我对这门课是热情高涨的。第一，我从小就对这种小制作很感兴趣，那时不懂焊接，却喜欢把东西给拆来装去，但这样一来，这东西就给废了。现在工厂电子实习课正是学习如何把东西装回去。每次完成一个步骤，我都像孩子那样高兴，并且很有成就感。第二，电工电子实习，是以学生自己动手，掌握一定操作技能并亲手设计、制作、组装与调试为特色的。它将基本技能训练，基本工艺知识和创新启蒙有机结合，培养我们的实践能力和创新精神，。作为信息时代的大学生，作为国家重点培育的高技能人才，仅会操作鼠标是不够的，基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。

实习单位工作总结

通过一个月的学习，我觉得自己收获颇多，除我知道实习报告怎么写，还在以下几个方面的收获：

一、对电子工艺的理论有了初步的系统了解。

我们了解到了测试普通元件与电路元件的技巧、印制电路板图的设计制作与工艺流程、吹风筒、手电筒、鼻毛机的工作原理与组成元件的作用等。这些知识不仅在课堂上有效，对以后的电子工艺课的学习有很大的指导意义，在日常生活中更是有着现实意义。

二、对自己的动手能力是个很大的锻炼。

实践出真知，纵观古今，所有发明创造无一不是在实践中得到检验的。没有足够的动手能力，就奢谈在未来的科研尤其是实验研究中有所成就。在实习中，我锻炼了自己动手技巧，提高了自己解决问题的能力。比如做手电筒组装与测试时，发现的好几个短路的焊盘都被我维修好了。

**单位实习工作总结3**

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，最大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、受益最大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，结出成功的果我坚信。

**单位实习工作总结4**

20\_\_年\_月，我有幸来到新华人寿保险股份有限公司山西分公司进行了为期3个多月的实习，在这3个多月的实习中我学到了许多在课堂上和书本上根本就学不到的知识，作为一名新人十分感谢公司为我提供了良好的学习和工作环境，理念上有了长足的进步，看待工作的角度也更加深入，有较大幅度的提高。并且更好的融入、适应了公司的文化与发展。回顾这3个多月以来的工作，在公司领导及各位同事的支持与帮助下，我严格要求自己，按照公司的要求，较好地完成了自己的本职工作。现就我的工作做总结汇报：

首先介绍一下我对公司的基本认知，新华人寿保险股份有限公司成立于19\_\_年\_月，是一家总资产超过3000亿元、市场占有率位居国内寿险市场前列的大型寿险企业。20\_\_年全年保费收入突破930亿元，名列寿险市场第三位。迄今，新华保险已为近2500万名客户提供了各类人寿保险、健康保险、人身意外伤害保险及养老保险服务，拥有强大的寿险销售人员队伍，截至20\_\_年\_月\_日，新华保险员工数超过4万名，全国各级分支机构1400多个。新华保险旗下控股新华资产管理股份有限公司。

在新华保险股份有限公司山西分公司我先后接受了保险法基本理论和新华人寿的人身保险核赔理论基础知识及理赔运营控制流程等课程的培训，参加了分公司为我们新人举行的新人岗前培训班与每周例行的大小型晨会，参与了我所在部门运营管理部理赔室进行的“理赔揭牌”及“理赔，超时补偿”的现场会，并在工作中得到我的科室主任郭主任及袁老师和同事们的帮助和指导。

今年\_月份也就是上月有幸得到公司的安排到新华保险山西分公司运城中支进行了为期半月的基层学习，虽然只有短短半月的时间，但所学知识让我受益匪浅。

在运城中支这半个月来，做好自己本职工作之余，可以幸运的到其他部门科室了解更多关于公司一线更客观、全面的知识，让我更加的感受到运营管理部在公司的重要性，我在这举两个简单的例子：第一“在我到中支学习的第一天早上上班时，我和中支理赔室同事一起前往公司，到达公司时间还比较充裕，基本没有多少人到，就看见一位年迈的大爷在中支大厅，大爷看到我们显得有点激动，我们详细询问了大爷需要什么帮助，在我们中支理赔室人员进行了两个小时的沟通与解释，最后大爷高兴的离开了中支公司”。

通过我到中支第一天的第一件事，使我更加了解了什么叫做真诚与沟通。第二“有一天我早上刚到中支公司上班，团险部就到运营理赔室邀请我们查勘人员到团险部进行对业务员关于理赔知识的讲解，我也有幸参加了这次和一线业务员的沟通，经过我们中支查勘人员的认真讲解和面对面的沟通，使得一次简单的课堂变的生机勃勃”，通过这次与业务员的交流使我更多的了解到人寿保险对我们每个人的意义和从事保险工作的快乐。

通过这些各种形式的工作参与，我学到了很多宝贵的实用知识，可以归结为以下几点：

(1)保险行业的现状，使我对保险有了一个更客观、全面的认识，理智的判断，也激发了我对金融学的深化了解和保险行业的兴趣。

(2)通过对已知资料的分析和与同事们的交流，提高了自我的思考认知能力，通过对保险业的现状的研究和前景的科学预测，使我对以后的发展有了新的认识。

(3)对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善，通过与同事们和众多的业务员的交往、接触，学到了珍贵的人际交往技巧和处世经验，交到了几位可以虚心请教的长辈朋友，感谢他们对我的指导、教育和思想启迪。

(4)电脑办公的实用知识与软件应用技巧，以及处理问题的能力和经验，强化了我对扩展知识和提高能力的学习欲望。

(5)勤奋、踏实、认真、负责任做事风格的重要性，只有这样，才能得到认可，才能真正有所收获。

在不断地学习和工作实践中，我逐步成长、成熟，但是却越来越清楚自身还有很多不足，比如专业、理论水平、风险控制意识及服务意识等有待提高。今后我将加强自身学习努力做到以下几点：

1、提高业务水平自觉加强学习，向书本学习，向领导学习，向身边的同事学习，逐步提高自己的理论水平和专业素养，不断增强自身素质。2、提高自己各项能力，如组织管理能力、综合分析能力、协调办事能力培养良好的语言表达沟通协调能力以更好的适应岗位，体现自己的工作价值。

3、要在作业过程中本着为工作负责、为客户负责、为业务团队负责的精神，细心、细心、再细心，避免出现不必要的错误。

4.注重与同事间的团结协作加强专业服务，塑造有职业道德和专业的保险理赔人员形象。坚持以“客户为中心”的管理思想，不断提高我们的业务水平和服务水平。

这次实践教会了我许多，不仅让我扩展了知识，开拓了视野，长了社会见识，而且为我以后在保险行业的发展打下了坚实基础，是我青春时期的一笔重要财富，使我终生受益。在这里感谢在我实习期间所有帮助过我、教导过我的人!

理赔工作是一项长期的工作，真正把对客户的服务做好，做永久，做到深入人心并非一朝一夕能够完成，但是我们正在朝这个目标努力着。客户满意的笑声、致谢的话语是我们勇往直前的坚实支柱。客户不满的声音是我们认识问题和不断学习的动力。我们将始终以热情第一为客户服务，还望各领导以及各位同仁给予监督并提出宝贵的意见和建议。

**单位实习工作总结5**

实习二个月多月了。这是我人生中弥足珍贵的一段经历。在这段时间里各级领导在工作上给予了我极大的帮助，在生活上给予了我极大的关照。领导们对工作的踏实、认真，深深震撼了我，让我懂得了何谓“宝剑锋从磨砺出”。在对领导肃然起敬的同时，也为我的毛躁和急功近利感到惭愧。

在这二个月的时间里，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，我自己的努力下，已经能胜任一些工作，现将这段时间我的实习工作总结如下：

一、通过学习和日常工作积累使我对资料整理和收发有了一定的认识。

收集保存好指挥部、及相关部门下发的文件和会议文件工作,并把原来没有具体整理的文件按类别整理好放入文件盒内。

做好各类文件、图纸的下发、传阅及传递工作并将文件原件存档。根据项目部规定，对文件进行相关部门的下发、传阅、传递，接收部门在文件原件上进行签字确认，并将文件原件存档。工程资料应认真填写，字绩工整，装订整齐,一看一目了然,以便以后检查及归档带来方便。

为了不使自己工作少项、漏项，我总结了一个文件填写流程：1.通读文件，了解大致内容2.填写相应文件夹中的收文本3.打印、填写面单并写好有效清单4.请示崔姐，完成面单。5.呈交领导阅示，等待回复6.填写相应的文件盒内卷内目录，收纳好原件7.按领导要求下发文件，认真填写好发文本。整个工序完成有一定的间隔时段，期间要知道文件的去处，保证原件的回收工作。

二、遵守各项规章制度，认真工作，使自己素养不断得到提高。

爱岗敬业的职业道德素质是每一项工作顺利开展并最终取得成功的保障。在这二个月的时间里，我遵守公司的各项规章制度，努力做好本职业工作，认真地完成好领导交与的每一项任务，认真履行职责，平时工作中不断提升自己的团队合作精神，和业务素质。

三、认真学习岗位职能知识，勤学勤问。

初出学校的我，对工作的认识是狭隘的。有很多工作是之前完全没有接触过的，需要我去不断地学习与磨练，同时也要快速的适应项目部的工作方式和工作节奏。自己不懂的问提和拿不准的事情，一定要的勤学、勤问，尽快的了解掌握相关的知识和标准。

四、认真听取指导改进不足。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”初读此句时了解的不过是它的字面意思，然而就在这补偿的实习后我不仅真正的明白了它的意义，更深切体会到它的内涵。虽然来到项目部近二个月，但对整个工程的了解还不透彻，到施工现场的机会不多，对各项的分工工作还没有形成系统的、完整的认识。随着对项目部和工作的进一步熟悉，我也希望领导今后多指派我更多的工作，我觉得多做一些工作更能体现自己的人生价值。“业精于勤而荒于嬉”，在以后的工作中我要不断学习业务知识，通过多看、多问、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。学无止境，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种知识，并用于指导实践。

感谢和项目部领导给了我这次实习机会，通过这次实习使我的理论知识与实践相结合，从根本上提高了综合素质，不再是纸上谈兵。同时我的人生观和价值观也发生了一些变化，渐进成熟。感谢领导对我的关照与爱护，使我更好的融入了项目部这个大家庭，更快的适应了工作。感谢所有同事，您们的兢兢业业、认真踏实是我的学习的榜样，能与大家共事是我莫大的荣幸!在今后工作中，要努力当好领导的左膀右臂，把自己的工作做的更加的扎实，为的发展贡献自己的一份力量。

style=\"color:#FF0000\">单位实习工作总结

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！