# 人力资源专业实习报告总结

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2025-01-22

*总结，汉语词语，读音为zǒngjié，意思是总地归结。今天为大家精心准备了人力资源专业实习报告总结，希望对大家有所帮助!　　人力资源专业实习报告总结>　　一、实习内容　　在短短一个月实习中，我选择的岗位，是人力资源专员，主要负责公司的招聘人...*

总结，汉语词语，读音为zǒngjié，意思是总地归结。今天为大家精心准备了人力资源专业实习报告总结，希望对大家有所帮助![\_TAG\_h2]　　人力资源专业实习报告总结

>　　一、实习内容

　　在短短一个月实习中，我选择的岗位，是人力资源专员，主要负责公司的招聘人员和培训等一些人事方面的工作。在我看来，人力资源是一座很重要的桥梁，即将适合企业发展需要的人才运送到公司各个合适的部门。看起来像是一份很简单的工作，当中却有很多繁琐复杂的事情。这份工作对我来说，是一份很重要的经历。

　　这次的学习主要内容是初步了解人力资源管理，以及人力资源管理的六大模块。并且还协助了一些日常的事务性工作，比如说：组织员工每月的免费体检、板报、墙报评比、整理应聘人员的一些档案资料、电话寻找应聘人员等等。因为这只是我所学的专业的一门支科，许多东西都是要从头开始。在这之前也没接触过关于人力资源的工作，只是很模糊知道人力资源部不就是负责招聘企业员工，为企业寻找人才或者负责培训员工之类的问题。

　　刚开始去的一两个星期，最主要的是了解公司具体详尽的情况，因为课长说作为招聘人员，是必须非常熟悉掌握公司情况，这样才能够把的、最完整的信息传达给应聘人员，以此来吸引他们。每天在办公室整理一些人事档案，处理一些行政事务，工作是很简单。但可以顺便看看别人是怎么样来写他们的简历的，从中学到点对自己以后毕业工作写好一份简历有点帮助。一份简历首先要字体公整，表面整洁;接下去便是简历的内在了：求职人员认为自己最吸引招聘人员的特质、工作经验、学历......

　　第一、两个星期中还学到了面试的一些要求。着装之类的是很重要的，这是每个人都知道并且必须知道的。还有一点便是礼节礼貌，这可以表现一个人的基本修养素质。然后是面试时的心态、语言、举止，很多都是可以建立在自己的自信心上来成功完成的。

　　接下来的时间主要是用来学习人力资源管理方面的知识。两周的时间远远是不够的，而且不是我的专业的，因此所学的也只是一些表面的，对它还是不能理解透彻。人力资源主要的六大模块，也就是我们所在部门所要做的一些事情和处理员工关系、薪资福利等等。

　　其他的一些工作还有就是参加会议，做一些会议记录，会议反馈工作，了解福建一些大型的招聘会等等。

　　一晃，时间就到了，只是约好的一个月学习时间，很短，短得很多东西一接触又要中断。太多想学的，想知道的东西都来不及学了。我想，或许，在以后的深造中，我会选择人力资源管理来作为我的深造项目，因为这个工作开始吸引我了。

　　>二、实习目的

　　这次时间短暂的实习，最主要的目的，我想是要让我们在真正毕业出去工作前有个锻炼，可以先体验一下找工作、工作中的一些事情。虽然是实习，但也是工作，这其中也涉及了一些人际关系。在一个公司中，有不同的人，他们有着不一样的职位，不一样的社会阅历，不一样的工作体会心得。在和他们的交流中，可以学到很多东西。让自己慢慢学会怎么样去处理这样的复杂而又重要的人际关系。

　　在实习中发现自己的不足之处

　　一个月的实习，发现了自己太多的不足之处，有待改进的地方太多了。首先:最重要的一个不足就是知识不够，这里所说的知识不是我们在课堂上可以学到的，不是写在我们每天拿着读着的书本上面的，而是一些社会阅历，一些不在自己专业范围内的所谓的课外知识。我一直记得一位老师讲过，他说能够把知识转为实践中来用的，那才是智慧。许多人可以拥有知识，但不一定是智者。这或许需要我们多成长才能够学会的。

　　第二个不足之处是:好像自己对国内外经济一些变化影响的反应实在是太迟钝了。这必须责怪自己平时在校少读报纸，少关心这方面的知识。毕竟学的是工商管理，若是对经济都不熟悉的话，谈何以后的经商之事业呢?

　　第三个不足之处:不够努力勤奋。在还没去实习之前，是多么信誓旦旦告诉自己用百分百的努力去做好每件事情，不管那件事情是多么繁琐和简单。但是事实证明，我没做到。有时候还是想着能够偷懒下还是很不错的。我想在这偷懒中，或许我错过了很多。

　　不足之处真的是不胜枚举，在这里就主要讲讲我认为的三点不足之处，既然认识到了自己的不足之处，那么接下去该做的事情就是如何来改进。

　　还有时间就是多多丰富自己的课外生活，充实自己的知识。脑袋里装的墨水太少了，能够走的路应该也不会很长。因此，有空时间尽量多花在一些报纸、杂志、国内外新闻等，也可以经常出去社会上找找合适的兼职，经常来锻炼下自己。

　>　三、实习总结

　　每次要提到的都是实习的时间短，虽短，启发却也深。

　　在面试中的启发是经验是那么重要，而如何去积累自己的经验，那就需要每个人自己要好好把握每个可以锻炼自己的机会。

　　工作中的启发是：即使再繁琐简单的工作，交到手上，都要好好完成，争取每件事情都做到自己的，那么这样的工作才有意义，而不是时时想着如何偷工减料来逃避工作。天下的每个人都是必须靠工作来养活自己的，没有人可以一辈子依靠父母朋友，所能做的是让自己成长，即使工作再累，那也是人生命不可缺少的一部分。或许，我认为，工作这部分会是让我们觉得什么才叫做有付出就有回报。你的一分努力就会换来一分收获，这是我一直坚信的!

　　还有就是工作中的人们并不像在学校那样，大家都心无城府，毫无保留。或许，大家会为了一个职位的升迁而明争暗斗。但，不管怎么样，我都告诉自己记得每件事情都是问心无愧，那自己便可以朝着自己的梦想而一步一步努力。社会毕竟也是优胜劣汰的。

　　毕业实习是我们的一个很好的和社会接触的中介，也是我们在不久将来工作的跳板，它使我在实践中了接触了社会，了解的出校园后的社会人情冷暖，学到了很多在课堂上学不到的知识，在实习中我拓宽了视野，增长了见识，为我们步入社会打下坚实的基础。启发太多了，短短的时间，很多感概，这会是人生重要的一笔。希望这小小的一笔经历能够为自己以后的工作、学习、生活增添一些不一样的色彩和奋斗的动力。

**人力资源专业实习报告总结**

>　　一、前言

　　在实习过程中发现，理论与实际是有很大差距的。可能我们在大学里学的知识根本就很难运用到工作中来，或者根本行不通！同时，走到社会中去，形形色色的人都有，有些比较坦诚，有些城府很深，有些资历很深，因而对于不同类型的人用同一种方式去沟通是很难行得通的！所以，在与他人言谈举止方面都要不断提升自己，抱着“空杯”的状态去学习，不要觉得自己的学历很高就很了不起，只有拿得出实实在在的业绩，才能说服别人！

　>　二、实习简介

　　1、实习目的：在大学毕业之际，毕业实习是极为重要的实践性学习环节，通过阶段性时间的实习，为我们之后走向社会从事人力资源管理工作奠定良好的工作基础。在大学里，我们学习的专业课程主要是人力资源管理专业的六大板块方面的理论知识，只有通过实实在在的实习，才能发现我们自身存在的不足，才能更加深刻的了解人力资源的工作内容及性质，在实践中结合理论加深对专业的认识和总结，将专业知识与实际接轨，逐步认识体会，从而更好地将所学的理论知识运用到工作中去，为以后毕业走上工作岗位打下一定的基础。

　　2、实习单位：XXX股份有限公司

　　3、实习时间：

　>　三、实习单位简介

　　XXX股份有限公司成立于202\_年7月，是以生产汽车零部件、专用车为主的民营企业集团，总资产超过40亿元，员工4000多人，是广州较大的汽车零部件制造企业之一。现拥有十家子（分）公司和合资企业，具有较强的机械加工、模具制造、汽车饰件制造、冲压、焊接、锻造能力。方盛公司确立了“合作、超越、诚信、发展”的经营理念，树立“团结、奉献、学习、创新”的员工精神，明确了“不断进步、成为优秀”的方针目标，倡导先做人后做事、奋发有为的价值取向，为公司持续发展奠定了企业文化的基石。十几年来在公司规划的引导和企业文化的激励下，实现了快速健康发展，由过去只为东风柳汽单一配套到同时面向上汽通用五菱、东风公司、一汽解放、北汽福田、宇通客车、金龙客车等知名企业提供配套。汽车零部件、“福狮牌”专用汽车在市场上已具有一定的市场影响力和品牌知名度。

>　　四、实习过程和内容

　　在这一个半月的实习工作中，虽然有很多辛酸，但最多的还是历练与收获。记得刚到公司的第一天，我被安排在一个办公室文员身边学习。第一天是最难熬的，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，大家把你当成隐形人的感受只有亲身经历过的人才能体会。幸好宿舍的女孩子们对我很好，告诉我他们刚出来工作的经历，也是从被当成隐形人开始的，从打杂的过来的，劝我要挺得住，坚持走过来就好了。我刚开始接触的工作就是招聘，我自己还是一个刚刚走上工作岗位的新手，却要去招人，有点紧张也有点兴奋。

　　我们公司是以汽车销售为主的，有很多有关汽车的专有名词是我以前从来没有接触过的，所以也就有很多我不熟悉的工种。在这一个多月中，我的主要工作内容是协助管理部的同事们做各项人事及日常行政工作，包括网络招聘，现场招聘，电话预约面试，公司的新员工入职培训，各种年度培训的实施及入职，离职等手续的办理。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司管理部的具体工作和专业技能，进一步把大学的理论知识与实际工作相结合，拓展了自己所学的专业知识，让自己受益匪浅。

　　（1）招聘方面：因为自己刚接触这份人事工作，所以，很多情况下自己都处于一个学习和摸索的状态，可能很多工作都是做的不够到位！招聘工作的大致内容是在网上招聘网站筛选求职简历，并预约通过简历筛选的求职者来公司面试，给到公司应聘者进行简单初试，因为我们主要是招聘业务员，比较注重个人形象和言谈举止，通过者再推荐到各需求部门经理处进行复试。

　　因为公司人员流动性大，也就意味着招聘任务比较重，所以每个月都要参加几次大型现场招聘会，但目前这个时间段人才市场人才供需情况来看，属于淡季，因而到人才市场找工作的人比较少，质量也不是很好。有些求职者只是处于观望状态，有好的机会或工作就选择跳槽；有的求职者只是投了简历，约定好了面试却选择放弃，可能因为工作地点或薪资待遇或家庭问题；有些求职者面试通过了也选择放弃，可能因为对公司的一些销售政策或压力。综合这些情况，导致每次网络招聘和现场招聘的最后效果来看都不是很好，所以，招聘任务对自己来说，任重而道远！

　　（2）培训方面：培训的主要工作内容是安排并协助做好新员工入职培训、阶段性的各类培训等培训工作，主要有培训前计划的安排，通知的发放，培训期间的考勤及后续的跟踪工作；通过这一个多月的实习，发现自己在这方面还存在很大不足！首先就是自己经验非常的不足，在给新员工上课过程中，一些知识点不知道怎么扩展，不知道如何授课才可以让现员工更好的接受知识，加之自己的口语能力，现场应变能力不足，可能导致每次的培训效果不是很好！

　　其次，就是整个培训过程非常的累，早上有军训，虽然自己不用参加，但要考勤，所以也要早起，上课前要准备课件及投影设备，要联系授课老师，晚上还要进行团队训练或放销售方面的视频，培训后还要安排考试与改卷，整个过程的所有工作都是自己一个人负责，非常的疲惫！当然，有付出也有收获，我深深知道培训工作是我们整个人事工作最锻炼能力的，最锻炼自己口才，沟通等各方面能力。

　　（3）其他方面：人事工作的内容很广泛，每个公司的具体工作也各不相同。在公司实习期间，除了负责招聘与培训工作之外，还协助同事办理入职手续，包括合同的签订，厂牌的办理和住宿的办理等；以及离职手续、员工异动手续办理等；建立和整理员工档案，以备随时出档和归档；公司员工活动的组织与实施，如销售公司的第二届足球赛，“营销杯”篮球赛。其中包括赛前的海报与横幅的宣传，活动经费的预算与申请，活动的主持等；

>　　五、实习体会

　　从踏入公司的那一天起，我意识到我的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则对不起关心自己的人们。“实践是检验真理的标准”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，老师变成领导，曾经同学变成同事，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。我们也许看不惯人与人之间的勾心斗角，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领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色同事的嘲讽。失落时的无奈想找人诉说是却发现没有人可以倾诉。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。谚语有云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”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。

　　世界上没有随随便便的成功，只有努力付出了才会有回报！我深知自己的职业之路还很长，所以在今后的工作和学习中，我会进一步严格要求自己，虚心向其他领导、同事学习，我相信凭着自己高度的责任心和自信心，一定能够取长补短，争取在各方面取得更大的进步。来到这里工作，不论在敬业精神、思想境界，还是在业务素质、工作能力上都得到了很大的进步与提高，也激励我在工作中不断前进与完善。在以后的工作中我将更加努力上进。

**人力资源专业实习报告总结**

　　在这段时间里我不仅在做一些日常的人事工作，还参加了关于各部门第二季度绩效考核指标修订的会议，虽然每天的会上我都只是用耳朵在听、用笔在记，但在大家讨论的时候我也在思考。这样不仅让我对专业知识的理解更深一步，并且通过两个星期的时间，我对于集团六大职能部门、三大业务中心的重点工作有一个大致的了解。人力资源部是集团“选人、用人、育人、留人”最核心的部门，对于集团的各部门的工作必须要有清晰地了解，这两周时间里我虽然有时很晚才能回家，但是真的很值得，因为每天我都可以学到很多的东西，至少这一天我有收获，我在成长。并且我相信我得到的远远多于我意识到的。

　　在刚进入雄思环保就参加了新员工入职培训，对雄思环保有了一定的了解，并通过培训使自己对以后的工作有了一定的规划。使我们这些新人对自己的工作和未来不再盲目。每周的内训，让我们了解到公司其他部门的工作，这便于我们对整个公司有更全面的了解，也清楚的知道各部门之间应该怎样去配合、协作。

　>　一、工作内容

　　在这五个半月中，我的主要工作内容是协助办公室人员做好行政部的各项人事及日常行政工作。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司办公室文员的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。首先总结一下我的.所有具体工作内容：

　　1、接应聘者来电，给应聘者进行简单初始，通过者送往各部门经理处进行复试;2、开试工单通知复试通过者试工，并做好登记;3、协助做好新员工入职培训、阶段性培训等培训工作;4、送文件至各级领导，签收文件;

　　5、整理及保管补卡条、请假条;整理员工档案，以备随时出档和归档;6、复印、速印办公文件，发传真，领办公表格等;

　　7、协助办理新进人员入职手续，员工调职、离职手续;

　　8、计算管理人员月考勤，并将考勤明细送至各部门核对签字;9、录入月罚款单与奖励单，录入员工养老保险资料;10、制作202\_年全厂管理人员年休表;

　　11、领导安排的其他工作。

>　　二、收获及体会

　　我一直认为在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力。“千里之行，始于足下，参加工作后我更加深刻的深刻体会到这句话的真正含义。大学期间的实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识让我们受益匪浅，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。

　　回想起自己的这五个半月的工作经历，虽然有眼泪也有辛酸，但最多的还是历练与收获。记得刚到公司的第一天，我被安排在一个办公室文员身边学习。真的，第一天是最难熬的，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，大家把你当成隐形人的感受只有亲身经历过的人才能体会。“实践是检验真理的标准”从学校到社会的大环境的巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯人与人之间的勾心斗角,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领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色同事的嘲讽。失落时的无奈想找人诉说是却发现没有人可以倾诉。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。谚语有云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

　　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。幸好宿舍的女孩子们对我很好，告诉我他们刚出来工作的经历，也是从被当成隐形人开始的，从打杂的过来的，劝我要挺得住，坚持走过来就好了。我刚开始接触的工作就是招聘，我自己还是一个刚刚走上工作岗位的新手，却要去招人，有点紧张也有点兴奋。我们公司是以模具为主的，有很多有关模具的专有名词是我以前从来没有接触过的，所以也就有很多我不熟悉的工种，时间久了有关模具的知识，听的多了，问的多了，也自然就明白一些了。

　　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，试想一下如果刚毕业，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，常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，通过,,这次实习我深刻理解了父母赚钱养家的不容易，再也不好意思为了个人的不必要的花销向父母伸手要钱，因此我想到很多时候我们要合理支配我们手中来之不易的钱。同事相处

　　踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于彼此存在着利益关系，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，因此踏出校门的我很多时候无法适应。比如我们同一办公室的同事，为了能得到领导的赏识，背地里总是向领导搬弄是非，搞不正常关系。正因为如此办公室的关系时常显得有点淡漠，人与人之间的关系有时候显得有点紧张，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。在电视上不止一次的看到职场的险恶，办公室里同事之间的是非，以我一个新人而言，我想我能做的就是“低头多工作，抬头少闲话”。且通过,,这次的实习是我更加认识到大学同学之间的关系是多么的珍贵。

>　　三、总结

　　我是学商务管理的，在书本上学过很多套经典理论，似乎很能说服人，但从未付诸实践过，也许等到真正工作时，才会体会到难度有多大。虽然这次实习的时间不是很长，但我确实从一个学生开始慢慢的转变，思想上也是。非常感谢和我一起工作的同事们，他们给我留下都是友好和真诚的回忆。我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的知识，似乎很容易，又觉得很难，总不喜欢钻研进去。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。实习这五个半月期间，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，为将来自己走向工作岗位之路做准备。实习中我也会遇到挫折，遇到挫折时，我会从调整心态来舒解压力，面对挫折。我常想一句古话“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”

　　遇到挫折时我会进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，我会提醒自己正是挫折和教训才使人变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。我学会了自我宽慰，尝试容忍挫折，做到心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。我学着化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让自己目光面向未来。无论怎样，能来这里实习，我觉得对我以后的从业生涯很有帮助，感到自己很幸运。

　　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。“如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是我刚进办公室时一位领导教给我的，我意识到我的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则对不起关心自己的人们。

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！