# 顶岗实习总结3000字

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-01-20

*1计算机专业顶岗实习总结实习的目的是锻炼自己的动手能力，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来还能检验书本上理论的正确性，有利于知识的融会贯通。同时，也能开拓视野，完善自己的知识结构，达到锻炼和提高能力的目的。一切都是为了让实践者对本专业知...*

1计算机专业顶岗实习总结

实习的目的是锻炼自己的动手能力，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来还能检验书本上理论的正确性，有利于知识的融会贯通。同时，也能开拓视野，完善自己的知识结构，达到锻炼和提高能力的目的。一切都是为了让实践者对本专业知识形成一个客观，理性的认识，从而与社会现实相融汇。我带着检验和提升自己能力的目的。

我顶岗实习的单位是xx科技信息有限公司，我做的是网站信息编辑的工作。实习期间我学会了平时学不到的，也体会到了一个团队的工作热情。这是一个有活力有梦想有奋斗目标的公司。

在这里我的工作是网站信息编辑，工作的内容是对一些环保网站的分析以及使用一些软件对环保上数据的采集。这些虽然是一些比基础的工作但是我认为工作是有一个从基础慢慢向上晋升的过程的，从基础开始学，尽力完成自己的任务，多多学习一些专业、工作以及生活上处理问题的方式。公司的同事和领导对我都不错这公司的员工整个公司感觉很有激情、活力。公司里感觉有一些事不懂要积极的向上级主动的请教，大家都有自己的工作并不会主动的问你有什么地方不懂。现在感觉到了工作中的压力虽然工作内容很简单但是也需要尽力完成，有时候工作多的时候还要在寝室加班完成。不过对于工作的责任感还是很重要的所以我会尽力去完成工作。这是我第一次来到工作单位实习，对这里的一切还很陌生。我必须学会去适应它，是一种锻炼自我的过程。我的心情是非常地激动，因为公司能给我这种实习的机会，让我不断地补充自己，完善自己!希望以后在工作上能学到更多的东西，尽力完成自己的工作，多学多问多做!

在公司的每个月感觉都有学到东西不管是工作上的还是生活上的。刚刚进公司的时候感觉会比较混乱有些工作都没有接触过，很多东西需要学习。这是我刚刚进公司的工作，主要是整理一些数据。我的工作虽然不难但是比较花费时间，每天都需要用到二台电脑来完成自己指定的工作任务。在前几天的时候没有按照顺序来完成所以做好的东西总是会出现东漏一点西漏一点的问题。总是在同一个问题上花很多的时间，总是因为粗心遗漏许多采集好的数据。现在我自己作了每天的工作计划以后工作进度表，这种问题就慢慢少起来了，进公司我已经基本熟练了现在的工作还能在某些问题上偶尔帮帮同事。然后后来开始接触了简单的美工的工作。我主要是做公司专题页面的策划。刚开始经理先让我多看别的网站的专题是怎么做的多看看网站的布局还有看看有什么比较好可以借鉴的地方。之后再看看不同环保网站的热点专题这一块，让我多搜集一些好的专题，再根据找的资料来确定主题，再决定专题的题目以及里面每个版块的内容。确定了内容以及主题后来我开始写导读。第一次写导读虽然跟以前写作文差不多不过这短短二百字的导读却让我写了好多遍。出现了很多问题里面的文字、词语不够专业化等等问题。搜索版块内容。把找到的内容进行删选，有些信息时间上或者信息量上没有达到要求的不能用。之后再把内容进行整理，加入一些原创的东西。之后设计页面，把每个版块和整体的布局用PS做出效果图我PS的基础并不是很好做出来的东西也比较粗糙。不过我只是负责网页的规划，之后还是会交给美工去完成。我个人觉得也许对于我来说美工的一些工作会比之前做的要有趣一点。一个月之后天开始慢慢的变冷了，感觉起床的时候有点困难啊。感觉天气冷了好多，所以早上有点起不了床，上班的时候精神不太好特别是下午的时候感觉特别困，工作也很乏味所以感觉更加困。我们还搬了办公室了，新办公室环境不错，也很安静不过刚刚搬过来有点不太适应。感觉时间过得很慢长。这一个月总得来说是比较忙碌的。希望以后能多接触一些别的工作多学到一点东西。

一个多月之后就开始接触一些增加后台数据的工作。这一个月主要就是做一些添加网站后台数据的工作。工作很简单而且很枯燥乏味，这几天下午都感觉很困虽然工作很多但是都是一些找资料再把资料进行整理再添加到后台的工作没有需要技术的工作。感觉这一周学到的东西很少。这一个月都是双休的，一开始进公司有说过要一星期双休一星期单休但是这一个月都是双休也不知道上头是怎么安排的。但是可以双休还是很开心啊，虽然每天的做的工作很简单，而且也不需要玩什么力气但是每天回去的时候总是觉得好累，突然觉得我现在都那么累就不要说做更费力的工作了，想到爸妈每天工作应该比我辛苦多。这些增加数据的工作就是为了网站的上线做准备.一直做一些添加信息的工作.听说网站上线之后会让我们做别的工作到时候我想应该可以接触到一些新的东西.到时候希望可以做一些有意思的工作.主管说网站上线后会请我们吃饭哦嘻嘻……在第二个月的时候我还做过一个PPT的演讲，做了PPT演讲主管说这是一个大家学习的方式每周让一个实习生进行演讲演讲的内容是和B2B有关的一些东西。我感觉自己没有很好的语言表达能力，以后要加强啊。这一个月相比较以前一个月感觉轻松了一点，上个月都感觉很累工作很多，现在在这月一般都是在做信息的导入因为信息导入只要把里面的东西稍微修改一下放着等着它上传到网站上就可以了这个月我们的网站上线了，每天的工作都是一样的就是在后台导入数据充实整个网站，让整个页面看上去内容充实一点。现在都是为了让顾客能在这网页上得到更好的体检做的一些工作比如页面美工，内容充实我主要做的就是关于怎么让内容看上去更加专业的工作。这段时间加班比较多，因为网站刚刚上线有很多事要做出现的很多问题也要经常需要讨论什么的。感觉这一月还是忙碌的。

慢慢的接近了实习的尾声，在公司后面一段时间的工作感觉还是每天都很开心的虽然工作没有刚开始的新鲜感了。这段时间的主要工作就是这月我们部门又来了一个新人，感觉现在这个部门从原来的四五个人慢慢的有越来越多的人加入我们了。大家在一起工作的感觉很好有什么问题大家讨论虽然有时候会有争吵不过还是感觉一个团队的力量还是很强大的。这一个月我主要做的工作是把前台的公司库的信息进行修改这是一个乏味的工作不过，还是要细心的慢慢做啊。以后开始我们又有了新的工作每一块都会有一个人负责我负责交易中心的供应和卖家信息以后这块有问题就要找我咯。感觉现在这个部门从原来的四五个人慢慢的有越来越多的人加入我们了。大家在一起工作的感觉很好有什么问题大家讨论虽然有时候会有争吵不过还是感觉一个团队的力量还是很强大的。每天都是做复制粘贴的工作，公司这边放假的时间比较晚要等到学校放假之后一星期才放假所以有点担心住宿的问题，不过今天主管说等到放假之后公司会统一给我们这些实习生安排住宿的地方那就没什么好担心了。这星期还迟到了一次，现在是冬天了早上起床是个问题啊，以后要早点起来才行啊。我想在明年换个地方工作了感觉这里离学校太远有点不方便而且感觉和主管相处的有点不是很好，有一些本来是我负责的工作可是我这块工作出了问题了、他也不来找我的。

这个月的主要工作可以分成那么几块：

一、采集了公司信息这一星期因为采集信息的时候总是要访问阿里巴巴所以阿里巴巴采几个就被禁了，所以采集的速度很慢，这一星期只采了一个类多一点。

二、整理了采集来的慧聪的数据，已经把公司信息都整理好了，之后要开始整理联系方式了。

三、导入慧聪已经整理好的数据，导入过程中出现的问题也已经解决了。现在差不多快把公司信息导入完成了。接下来差不多会用二到三天的时间来导联系方式。四、做了新手指南的几个页面，虽然页面不是很复杂不过还是不够仔细有些小问题上没有处理好。做好之后又花了点时间去修改，改了很多遍才可以。

在这个公司一共实习了将近四个月的时间，从刚开始的什么都不会什么人都不认识的状态到现在。感觉时间过得很快，我很感谢我身边的同事和主管他们都 很关心我对我也很好跟我感觉中领导不太一样。这个公司让我感觉很有活力，这实习的几个月也学到了一些平时在上课的时候学习不到的东西。很感谢学校能给我这次机会让我先提前感觉到了工作的氛围。最后，感谢xxx科技有限公司的各位领导和同事，是他们对我孜孜不倦的支持、帮助和指导，才使我满载而归，是他们给我上了步入社会前的第一堂课。我会加倍努力的学习，为真正的步入社会打下坚实的基础。

2顶岗实习总结

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识;实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位一步，作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。半年里，我严格按照单位人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到“想实习，会实习，实好习”，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。

一是加强思想学习，主动与矿领导沟通，努力提高思想水平。

思想是人的灵魂，是人的内在力量，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，技术导师是教授工作技术的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与领导进行了沟通，在领导的谆谆教导下，我对实习有了更深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

二是注重理论联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同时，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

三是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。一份劳作，一份收获，我坚信自己的努力一定会有回报，而我将会仍然继续热爱自己的工作。

20XX年2月16日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的。当我们来到实习点面对一间间小平房而不是高楼大厦时，很多人后悔为什么当初选择了顶岗实习，但是我想说，这是我所预料到的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上认得道理，我自然还不是人上人，但是我相信在这个世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也比例外。我知道我的实习之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。来到实习学校之后尽管很快的解决了食宿问题，但生活水平与师大不可同日而语，来到这里吃的第一顿饭是白菜馒头。我自然感觉这对我没有什么我很适应，我也是步行上中小学，吃粗粮长大的，这点苦还不及我儿时的十分之一。

教学当老师是我在这里生活的主旋律。在这里我学会了如何做一个受学生接受和欢迎的老师，学会了如何去关心学生，最重要的学会了作为一名教师应该具备的教学方法，养成了良好的教学习惯。我个人认为这里面主要包括学习基础，学习方法和学习习惯。要提高学生的基础，就要求教师在教学中重视双击的教学，做好教学工作计划，把夯实基础放在至关重要的位置上，向学生强调基础知识的重要性。学习方法无疑在学习中起着举足轻重的作用，一个掌握了优秀的适合自己的学习方法的人就等于掌握了开启知识与智慧之门的钥匙。因此，我们强调，国家全面发展的教学理念是绝对的真理，教师在教学中除了传授知识外，还应当注重学生德智体的全面发展，重视学生心理素质和身体素质的培养，重视思想政治教育和世界观人生观价值观以及理想教育，爱国主义教育等，唯有如此，才能培养出祖国需要的人才。

顶岗实习的生活是温馨和幸福的。这里充满着浓浓的乡情，这里的老师们对我们关心有加，他们知道我们远道而来，并且不适应这里的生活，他们经常会把他们这里最好的吃的东西拿给我们吃，还和我们一起包饺子，偶尔遇到周末同时又是男老师值班的时候，他们经常会叫我们改善一顿。最让我喜又让我忧的是那些和我朝夕相处的学生，他们不仅年轻天真纯朴可爱坚韧进取，而且那幼小的心灵就会体贴人和关心人，每逢节日，我不只一次的收到他们送来的土特产外加一些蔬菜什么的，其实这是比什么都珍贵了，也许我们并不在乎这些物质的东西，有这颗心足够了，作为老师，没有什么比这更让人幸福了。他们会以心灵上的沟通让你感到幸福和欢喜。但是每到考试的时候，总有些同学让你忧心忡忡，这种感情是每一位老师感同身受的。

以上是我的实习总结，这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

3人力资源顶岗实习总结

通过四年大学专业学习，学习到许多专业的理论知识，同时也明白到专业知识的运用不仅仅是纸上谈兵，要检验自己本身是否真正掌握到所学的知识，实践是最好的途径。实习是大学教育最后一个极为重要的实践性教学环节。在学校老师和实习单位的共同关心帮助下，我顺利地完成了为期两个月的实习，现就这一阶段的实习作出如下总结。

一、实习简介：

1、实习目的：学以致用是学习的最终目的，社会实践是最好的途径，尤其对与人打交道更多的人力资源管理专业来说。通过实习，巩固人力资源基础知识，完善自己的知识结构，培养分析、解决实际问题的能力及对实际工作的适应性，达到锻炼能力的目的。了解现代企业人力资源管理的运作体系和管理流程，找到自己需要巩固和发展的专业方向。实习起着过渡作用，让我了解社会现实，从实践中拉近与社会的距离，在实习过程中发现自身的优势和不足并完善自己，做好由学校走向社会的转变，为将来更好地投入工作和社会生活做准备。

2、实习地点：

3、实习时间：

二、实习单位、岗位简介：

1、单位简介：

2、岗位介绍：人力资源助理，执行人力资源日常性事务工作，辅助人力资源部管理人员完成人力资源目标规划。

三、实习内容：

(一)内部考勤及编辑、打印、存储等文稿工作

之前在学校的大部分时间是用来学习理论知识，并没有从事过相关的工作且对公司各方面不熟悉，带我实习的上级安排了公司最基层的工作，主要包括利用现代化办公网络进行的编辑、发送、接受、存储等。这类的工作看起来比较简单，但却容不得半点马虎大意，每一个细节都必须注意到，养成了我严谨认真的好习惯。

在内部考勤过程中，需要每天记录员工的出勤等状况，我对公司的各个部门及其工作岗位有了大概的了解。这也是考验我的沟通能力的时候，与公司员工保持良好的沟通能够起到事半功倍的效果，有助于大家协调一致高效完成任务。这为我后来的人力资源助理工作做了准备。

(二)人力资源相关工作

在进入公司几天之后，我对公司的运作流程和管理有了相应的了解，开始辅助人力主管从事人力资源基础工作。

1、考勤管理

我了解到考勤对于一个公司的重要性，它更多的是一种约束监督。为维护良好的经营秩序，提高工作效率，保证各项工作的顺利进行，以使员工保持良好的身体素质和旺盛的精力，努力做好本职工作，我们会严格实行考勤管理。完成每月考勤记录，并根据考勤情况进行薪资计算与发放。这是相当重要的一块内容，计算薪资需要严谨的态度和细心的工作状态以及高度的责任感。虽然只是简单的计算，公司目前拥有的员工及人员量的增加也加大了一定的难度。

2、招聘工作及员工培训工作的计划、组织、协调和管理

在我熟悉公司招聘环节后，依据人力资源部门的要求计划，协助人力主管组织各种形式的招聘工作、收集招聘信息，负责招聘面试，督查招聘的进程。对于招聘这一块，我们招聘市场部经理、校园兼职代理、专业辅导老师等职位，先在网上发布招聘信息，初步筛选后进入笔试的准备和监考、面试预约、录用、培训环节。

3、人事档案、考核、考查工作

给员工办好入职手续，新员工刚入公司，首先要通过正常的途径使其成为公司的一名员工，这包括签订保密协议、担保书、劳动合同等等，办工作证等等；完成员工的试用期转正工作，审核申请书、述职报告等等。这使我想起了去年在苏州金禾新材料有限公司的实践经历，每一项工作都必须严谨对待。

(三)其他日常工作

在工作需要的时候，我临时充当文员的角色，完成上级及因工作需要所交付的任务。或者肩负办公物资申请、发放、管理任务，办公物资的领用、发放、管理也是办公室管理的一项内容，要做到合理使用、规范使用，并且要及时满足各部门的需要。

坚持每周工作例会及工作总结、汇报制度，提高了工作人员的业务工作能力及理论、政策水平，明确了工作分工，增强了工作配合，提高了工作效率，收到很好的效果。

四、实习心得：

经过近两个月的实习，我感受很多。使我感悟最深的是参与社会实践是检验知识的重要标准。在工作中，不是时时会有人像学校里的同学老师一样去耐心地为我们讲解，更多的是靠自己去摸索、去探究。

在实习期间，我不仅接触了简单的编辑这一块，还有幸在人事部门招聘小组锻炼，主要就是学习招聘员工方面的技能。实习导师给我讲了招聘这一职位的基本要求和主要的工作内容，为了能让我达到日常工作的实践目的，老师还给我制定了一套相应的实习计划，有了计划，我的实习工作就更加的得心应手了。

通过实习，我对人力资源这一专业有了更为深刻的认识，对人力资源的管理流程有了一定了解。我坚信人才是企业发展的唯一源泉，重视和尊重人才是企业发展的长远之计。

五、实习总结：

实习是一个发现问题、检验知识、锻炼能力的过程，让我在改正错误和弥补不足中成长。对于初入职场的我来说，要学习的东西有很多，每一点微小的进步都让我欣喜，这离不开职场前辈的悉心引导和教导，感谢那些帮助过我的人。现在，对于即将步入职场的我来说，更多的是一份期待和跃跃欲试，我会用积极的心态和踏实的务实精神去面对即将到来的一切，努力！

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！