# 暑假实习个人总结

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2025-04-05

*暑假实习个人总结精选5篇有些单位的总结几年一贯制，内容差不多，只是换了某些数字。这样的总结，缺少实用价值。下面给大家带来一些关于暑假实习个人总结，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!暑假实习个人总结（精选篇1）在这\_\_周的实习中，有困惑、有感...*

暑假实习个人总结精选5篇

有些单位的总结几年一贯制，内容差不多，只是换了某些数字。这样的总结，缺少实用价值。下面给大家带来一些关于暑假实习个人总结，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!

**暑假实习个人总结（精选篇1）**

在这\_\_周的实习中，有困惑、有感动、有迷茫也有反思。对一些现实中的案件与所学理论知识有较大的差异时，会困惑；面对平易近人的司法局的同志和每一个质朴渴望得到帮助的群众，会感动；而对于在实习期间关于纯粹的法学理论及法律实务方面的问题，我们又会积极的反思和总结。短短的\_\_周，所见到听到学到的东西让我们受益匪浅，它让我们深刻的体会到自身的不足，充分认识到认真细致的工作态度，牢固扎实的法学理论知识，较强的逻辑思维能力，是做好法官工作的必备条件。

这次的实习也为我们今后的法学学习指明了方向，为我们学好专业知识提供了源源不断的动力。

**暑假实习个人总结（精选篇2）**

透过这两周的实习，我们学会了手持编程器的编程方法，编入、写出、删除及修改都会了。在以后学习过程中期望大家多多提点。我和\_\_主要负责程序设计和调试。第一个项目比较简单，只有一点小问题，很快我们就解决了。第二个项目相对于第一个来说复杂了很多也难了很多，也是我们第一次真正接触并使用三相交流发电机。在梯形图的修改上出现了很多问题问题，导致第一次调试的失败。在一次完整运行成与重新启动运行之间的循环出现一点问题，经过我们对梯形图的监控检查，发现循环与上方编程有点冲突，之后我们调整了一下，调试最后成功了。接线方面，在星三角转换的上遇到了困难，经过我们不懈努力最终成功了。

透过这次的实习使我们学到了很多，同时也让我们意识到我们要学的更多。从程序的设计到编写、画图、调试、修改、完善、到最后的实习报告，每个人都付出了时间和精力去做好自我的任务帮忙队友，所以团队的合作和队友之间的相互协助十分重要。透过实习让我们更深一步的对自我的专业，对自我的潜力，对自我所学的有正确的认识，并且能在以后的学习工作中不断提高和完善自我。实习台上的接线我们比较乱，这也是我们接线检查困难的主要原因，才导致出现了一些接线问题。

总的来说，这次实习还是比较成功的，无论是个人动手潜力还是团队协作潜力都得到了很好的锻炼。在实习过程中老师也教给我们很多简单实用的技巧。

**暑假实习个人总结（精选篇3）**

虽然马上要是大二学生了，可是我还没有参加过一次实习，这对我是一种讽刺也是一种激励，我想我该去实习了，这是我上大一时的梦想啊。徒步走进大学的个暑假，感叹时间匆匆流逝的同时也坚定起在大学的暑假里做一些事情来对得起“我的青春我做主”的年少青葱岁月。现在很幸运，我在这个暑假有了一个精彩的开始，我回廊坊市在造纸厂实习了20天。可是现实的情况是别说找工作了，就是找一个实习的地方都难。我想这可能是受金融危机的影响吧，许多企业都关门了，也有很多企业苟延残喘，就算是很有实力的企业也开始了节省预算，算计着过日子了，当然不会给我这样的大学生实习机会了。不过就算是再困难，我还是找到一家实习公司，我很开心。

为期20天的实习结束了，我在这20天的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,受益匪浅。现在我就对这一个月的实习做一个工作小结。 首先介绍一下我的实习单位:廊坊市造纸厂。该厂是一间地方国营企业,主要生产卫生纸、瓦楞纸等产品。产品主要出售给各个大型超市，还有别的市区，像唐山，张家口，还有很多其他城市。

自七月十五日起,在20天的工作中我参加了该厂的实习工作。实习可以分为三个阶段。第一阶段该厂领导让我记录纸的输出情况，还有下班以后打扫卫生，但我对造纸的过程非常感兴趣，在上班的第一天经理就带我参观了一下整个造纸过程，并且提供给我一些资料，通过这次参观使我知道了一般造纸的原理。造纸生产分为纸浆和造纸两个基本过程。制浆就是用机械的方法、化学的方法或者两者相结合的方法把植物纤维原料离解变成本色纸浆或漂白纸浆。造纸则是把悬浮在水中的纸浆纤维,经过各种加工结合成合乎各种要求的纸页。

以我个人的体会，我认为一个大学生在实习期间应该完成以下几大任务：第一，认识公司：包括了解公司的历史及企业文化、公司在整个行业中的地位、公司在其所在地的地位、公司的最新发展动态及未来的.发展趋势，熟悉公司的管理方式、规章制度和人际关系，适应公司周边环境及当地的生活习惯;第二，熟悉自己岗位所在部门的生产流程、工作时间安排及工作内容，适应上班生活;第三，学习自己岗位所需的理论知识、掌握必须的操作技能，为定岗后独立工作打下基础。总结我的实习生活，我认为我是称职的，基本上完成了以上任务。

制造业企业在生产管理上存在着一些共同点，主要有以下几个控制要点：第一;劳动纪律和安全生产;第二，保证设备运行平稳和故障的及时、高效处理;第三，工作区和休息区的“5s”管理;第四，安全隐患和设备故障隐患的排查;第五，生产计划安排和产品质量控制;第六，生产成本控制。这些是在制造业企业工作要掌握的基本内容。

在实习过程中我参观了造纸的整个过程，制浆造纸是制造业中典型的连续化、流程型生产模式，一般企业规模都比较大、流程线比较长，需要学习和掌握的东西就比较多。作为一家生产中高档文化纸的大型企业，理所当然具有以上特点。分为备料、蒸煮和洗筛漂三个主要工段和供水、污水处理两个辅助工序(负责污水处理的中段水已划归制造部直接管理)。

备料工段是制浆生产线的初始工段，现在由蒸煮班长统一管理。这个工段完成原料(竹片)的切碎(得到符合工艺范围要求的合格料片)、筛选(将不合格料片去除进行再处理，将合格料片送入皮带输送机)、水洗(将合格料片进行洗涤，洗出其中的杂质，进一步提高料片质量)、输送(通过提升机和皮带输送机等设备将合格料片送入蒸煮锅内，为蒸煮做好准备)几个环节，合格料片要求大小、长短、厚度符合工艺要求，水分含量适中，杂质尽量接近于零，每锅料片中的青篾、霉烂竹片的比例尽量小。

经理向我们介绍了控制要点：

第一，装锅时间和装锅进度;

第二，料片水洗后的质量;

第三，排污沟的水位控制;

第四，水洗机水量大小的控制及异常处理;

第五，其他事项。

刚开始一段时间因为不熟悉工作，造成有些方面控制得好，有些方面控制不得力。听着经理的介绍，原来造纸也这么麻烦啊

**暑假实习个人总结（精选篇4）**

一、实习目的与要求

认识实习是土木工程专业教学计划中的重要组成部分.它为实现专业培养目标起着重要作用;也是毕业后参加实际工作的一次预演.

认识实习学生是以技术人员助手的身份参加土木工程建造的现场施工和管理工作,在实习前已学完所有基础理论课程,以及《钢筋混凝土结构基本构件》,《地基与基础》,《土木工程施工》和《工程造价》等专业课程;在实习中应深入土木工程施工现场,认真实习,获取直接知识,巩固所学理论,完成实习指导人(现场工程师或技术人员)所布置的各项工作任务,培养和锻炼独立分析问题和解决问题的能力.其主要要求为:

1,通过实习了解建筑构造,结构体系及特点;了解某些新建筑,新结构,新施工工艺,新材料和现代化管理方法等.丰富和扩大学生的专业知识领域.

2,通过生产实习,使学生对典型土木工程的单位或分部工程的结构构造,施工技术与施工组织管理等内容进一步加深理解,巩固课堂所学内容.了解拟定典型分部分项工程的施工方案和控制施工进度计划的方法.

3,通过现场实习了解建筑业企业的组织机构及企业经营管理方式;对施工项目经理部的组成,施工成本的控制,生产要素的管理有所了解.

4,参加实际生产工作,灵活运用已学的理论知识解决实际问题,培养学生独立分析问题和解决问题的能力.

5,学习广大工人和现场技术人员的优秀品质,树立刻苦钻研科学技术为祖国现代化多作贡献的思想.学习土木工程施工质量管理的基本方法;对土木工程施工质量的过程控制有所了解.了解现行的国家有关工程质量检验和管理的标准.

二、实习内容

1,看懂实习工程对象的建筑,结构施工图;

了解工程的性质,规模,生产工艺过程,建筑构造与结构体系,地基与基础特点等,提出个人对设计图纸的见解.

2,参加单位工程或分部工程的施工组织管理工作(完成下列的1~2项);

①参与拟定施工方案(土方工程和基础工程施工方法,主要承重结构施工方法,屋面工程以及施工技术措施等),并独立完成部分工作.当已有施工方案时,可通过熟悉方案并结合现场实践提出个人见解.

②参与编制工程施工进度计划或施工平面图,当已有此两种资料时,可通过了解编制方法,执行情况和现场管理等提出个人见解.

③完成单项作业设计工作(模板配板设计,土方工程施工设计,整体式钢筋混凝土基础或大型设备基础施工设计,构件预制与安装工程施工设计及装修工程施工设计等).

④参加或熟悉施工预算的编制.

⑤参加施工项目管理实施规划的拟定.

3,学习1~2个主要工种工程的.施工方法,操作要点,主要机具设备及用途,质量要求以及本人提出的合理化建议及设想等;

4,了解施工单位的组织管理系统,各部门的职能和相互关系,了解施工项目经理部的组成,了解各级技术人员的职责与业务范围;

5,了解新技术,新工艺,新材料及现代施工管理方法等的应用,了解施工与管理的新规范;

6,参与现场组织的图纸会审,技术交流,学术讨论会,工作例会,技术革新,现场的质量检查与安全管理等;

7,了解在施工项目管理中各方(业主,承包商,监理单位)的职责;

8,了解施工项目管理的内容和方法.

三、实习程序与实习安排

在实习前,土木工程学院负责对实习学生进行实习动员.生产实习的方式主要有集中实习和分散实习两种,实习学生根据具体情况进行选择.对分散实习这种方式学院事前加强管理(审核接收实习生的单位的情况),事中严格检查(派有经验的教师到实习集中城市检查),事后认真评审(派有施工经验的教师评审生产实习日记,实习报告,并组织答辩).

实习过程随具体工程而定.

土木工程专业的生产实习一般安排在工程测量,工程材料,钢筋混凝土结构,土木工程施工等相关课程结束后开始,在第六学期末和第七学期初之间进行(有时需利用一部分的暑假时间),时间为一周.

四、实习方法与实习指导

生产实习的组织形式主要有集中实习和分散实习两种.

1,集中实习:

由土木工程学院组织实习队,委派带队教师带领实习生在事先联系好的实习单位,学生服从分配,积极主动的到所派遣工地进行实习,到工地后应尽快地了解所在实习单位的组织结构及工程情况,主动找实习指导人联系,服从指导人的安排,为圆满地完成实习任务而努力工作.

2,分散实习:

由实习学生自己联系实习单位.实习生在联系好实习单位后及时将联系实习回执(见附录一)寄给土木工程学院教学办公室,经审核同意后方可进行实习;学生进入实习工地后,在现场实习指导人(工地上具有一定职称技术管理人员)的指导下,根据实习大纲要求和实习项目的特点制定实习计划;在实习期间,实习生应与指导人经常保持联系,并按照计划完成生产实习的各部分实习内容,记录实习日记,自觉遵守实习纪律和有关规章制度,接受日常实习考评,在分散实习生较集中的城市,土木工程学院委派教师进行期间检查和指导.实习结束后,应认真整理和完成有关实习成果,并接受实习答辩.

实习单位应选择有一定施工水平和技术能力的施工企业,不宜选择设计单位,业主单位和工程监理单位作为实习单位.实习对象应选择中型的工业与民用建筑工程,其结构类型应以钢筋混凝土结构,多层砖混结构,装配式单层工业厂房为主,所选项目,应尽可能在基础和主体结构施工高峰时期,以一个项目为主要实习对象并兼顾其他分部分项工程,实习期间应参加两个以上分部分项工程的施工.实习单位应具备中级以上技术职称施工技术与管理人员。

**暑假实习个人总结（精选篇5）**

一头老驴，掉到了一个废弃的陷阱里，很深，根本爬不上来。主人看它是老驴，懒得去救它了，让它在那里自生自灭。那头驴一开始也放弃了求生的希望，每天还不断地有人往陷阱里面倒垃圾。按理说老驴应该很生气，应该天天去报怨，自己倒霉掉到陷阱里，它的主人不要它，就算死也不让它死得舒服点，每天还有那么多垃圾扔在它旁边。可是有一天，它决定改变自己的态度，它每天都把垃圾中找到残羹来维持自己的生命，而不是把垃圾所淹没。终于有一天，它重新回到了地面上。

这则寓言告诉我们无论现实多么不如人意，我们也可以慢慢积累。很多时候，决定一切的是态度，有了正确的态度，就可以将压力转化为动力，踏上成功的舞台。

大二的暑期实习,让我充满了期待,充满了对未来的向往,毕竟这次实习是上大学以来第一次的实习活动。

从7月5号开始，我将要面对我人生中从没面对的，无法预知的困难。我从没出过远门，也没实习过，一到暑假就整天呆在家中，今年暑假去山东安丘实习，可以说是我人生中的一大考验，我做好应对一切困难的心理准备，带着满腔热情，一个小包扛我的实习“天下”。困难来了，不倒下，象这老驴一样调整心态挑战并战胜，在困难中，挺过来。

接受了两天了解禾益公司的二氰蒽醌、王铜、异菌`多菌灵、乙嘧酚、叶枯唑等重点产品的\'培训，略知皮毛后便上阵实习。由于时间匆忙，只买到火车的硬座票，7月7号从温州开始出发到山东。温州到山东需要22个小时，我们就硬生生的坐了22个小时到达山东济南，又要坐5小时的巴士晚上6点才到达目的地。

路途的劳累还未消退，第二天就实习去了，很累。不过这一切仅仅是开端，我们不会那么容易被打败的，时间会考验我们的。

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！