# 202\_实习生实习自我总结范文

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2023-12-25

*参加社会实践是我们这些还在象牙塔里生活的学子们增长生活阅历，获得人生经验的重要途径之一.社会即课堂，为帮助大家学习方便，小编收集整理了实习生自我总结5篇，希望可以帮助您，欢迎借鉴学习!实习生自我总结1参加社会实践是我们这些还在象牙塔里生活的...*

参加社会实践是我们这些还在象牙塔里生活的学子们增长生活阅历，获得人生经验的重要途径之一.社会即课堂，为帮助大家学习方便，小编收集整理了实习生自我总结5篇，希望可以帮助您，欢迎借鉴学习!

**实习生自我总结1**

参加社会实践是我们这些还在象牙塔里生活的学子们增长生活阅历，获得人生经验的重要途径之一.社会即课堂，对于广大的有志青年来说，理想和信念的力量，只有投身于火热的社会实践中才能迸发出来.\_年暑假我在张掖电视台实习，从7月17日到8月18日这一个月期间，我学到了不少东西.

在总结实习心得之前，我先将实习机构介绍一下，张掖电视台新闻部现有人员共16人，其中，部设主任一名，副主任两名，部内分采访和修改两个组，领有一名省台驻张掖站记者.除正式的记者外，另外有五名实习记者，其中包括我在内.

去到台里，经引见，见过领导后，台长安排我在新闻部实习工作.想到与文学专业不同，我开始制定了自己的实习计划:

一学会并熟练掌握新闻写作，总结文本写作技巧，进行实践练习;

二学习专业摄像机的使用，学会初步摄影摄像.联系新闻摄影，学会专题片拍摄;

三学习并掌握非线性修改技术，初步使用非编软件系统进行镜头画面构图，电视新闻和专题片的制作.

这三块资料是电视新闻制作必不可少的流程和不可或缺的环节，所以对于一个月的时间来说，我的学习任务还是相当重，时间安排也相当紧凑.

新闻写作在实习过程中是我花费学习时间最长的一块资料.新闻写作决定着新闻信息能否传出去，决定和直接影响着新闻信息的传播效果，也是衡量记者素质的一个重要条件.打好新闻写作基础能够说是今后从事和开展一系列新闻工作环节的基础和铺垫.

以传播学的原理说，新闻写作属于信源编码过程.新闻信息编码是指“按照语法结构、章法结构及写作技巧等规则，将文字编排成表达必须新闻资料的文字序列。”那里指出的是，虽然电视新闻主要以新闻画面为再现新闻事实，传播新闻信息的主要资料，但新闻写作作为同期声的播出也为电视新闻画面的组合搭建了框架。

更要提出的是，我在那里是从狭义的角度阐述新闻写作观点的。从这个角度上讲新闻能够分为消息和通讯两大体裁，电视新闻属于新闻消息一类，而电视专题片(新闻报道类)则属于新闻通讯了。

这一个月期间，我学习新闻写作主要以中国人名大学出版社出版的《新闻写作教程》为主，辅之台里新闻部级着老师们的经验指导，自学完成了新闻消息和通讯两大块资料，并在台里跟老师出去采访时进行写作实践，得到了老师们的很多指导和斧正。当然写作功底不是一朝一夕就学出来的，这需要以后不断地进行写作练习和积累，我决定下个假期实习继续练习文本写作并进一步学习网络新闻的写作。

摄影摄像是我在进入电视台实习就应说学习到的最核心的东西。电视摄像机是电视制作设备的一个关键部件，一般由镜头、机体、寻像器三个部分组成。镜头用于取景，构成光学图像;机体用于完成视频光电转换;寻像器是一个小型监视器，用于显示所拍摄的图像以及摄像机的工作状态。

目前张掖电视台新闻部适用的摄像机主要以betacam-sp、数字化becatam和betacam-sx为主。三种型号的机器录制质量依次晋级，都采用1/2英寸磁带录像，区别只在不同磁带介质上。betacam-sp采用的是模拟分量记录方式，而数字化becatam和betacam-sx属于数字分量记录格式，不仅仅有优异的图像和声音质量，而且多版本复制质量高，能够与模拟betacam-sp系统持续兼容。例如台内称的sony-390型的摄像机有效像素和光学变焦，而且感光率也较高，所以拍摄效果。但体积较大，笨重(重量约为7kg左右)，所以也最不好掌握。所以对女同志来说，还配备少量hi8。数字摄像机和与之连接的设备如切换台、录象机等，都是sdi接口，走的是串行数字分量信号(对应模拟信号的yuv接口)，储存在录象机的磁带上为dvcpro和dvcam，储存在非编(计算机)里时avi格式，修改生成、备播的节目计算机里是mpge2。

下面我将自己总结的电视摄像机的基本拍摄操作方法和大家交流一下

1.打开电源

2.调节目镜聚焦。根据拍摄者的视力不同，调节目镜聚焦，以使取景器中的图像最清晰，戴眼镜者最重要。

3.检查音频系统。对声音输入、声音选取及电平衡决不能忽视。

4.设定滤色片。滤色镜根据色温的不同，一般分为两档、三档和四档。根据具体的照明条件(室内和户外、晴天和阴雨、强光和弱光等)，适当调整滤色片。

5.调节白平衡。让镜头对准白色物体，例如白纸、白墙等，屏目当中不要有其他色物，按动自动白平衡开关，白平衡就会自动调整。(这一步十分重要!)

6.调节聚焦环，使被拍摄的物体能够清晰成像。当然一般使用自动聚焦方式。

7.选取变焦方式。分电动和手动变焦两种方式，一般使用电动变焦方式，它由一个船型的双压力传动开关控制，开关一端标有t(telephoto)，按下时镜头逐渐拉近，视场角逐渐变小;另一端标有w(wide-angle)，按下时镜头推出，视场角逐渐变大。此方式克服了手动变焦时变焦速度不均匀的缺点。如果拍摄特殊画面时需要快速变焦，则可使用手动变焦方式。

8.开始拍摄。按下vtr按钮，录像机便开始拍摄并记录，录像指示灯点亮。

实习期间我主要学习室内和户外固定拍摄，这是绝大多数电视新闻拍摄的方法。固定拍摄的方法有扛肩式拍摄和三角架拍摄等，扛肩式拍摄难度个性大，防抖控制不好，拍摄出来的画面效果十分差。对于初学者来说我推荐使用三角架，当然忽略外出采访时还需要解决携带困难的问题。

**实习生自我总结2**

转眼间，从20\_年1月份参加工作至今已一年多，经过这一年的努力工作和不断学习，我获益良多。在那里感觉有必要总结一下近一年的得与失，发扬好的地方改善不足的地方，回顾走过的路能够更好的看清前面的路。

作为一名刚刚毕业的大学生，虽然有四年的专业知识学习，但是实践的东西接触的少，对许多现场问题不了解。应对这种状况，依靠自己认真的学习，促成自身知识结构的完善和知识体系的健全，让自己尽早、尽快的熟悉工作状况，少走弯路。在接触到新的陌生的领域时，缺少经验，对于业务知识需要一个重新洗牌的过程，自己在同事的帮忙下，逐渐融入到崭新的工作生活中。

在学习生活上，慢慢完成了学生主角的转变，逐步进入工作状态，努力开展工作。记得初来学校参加工作，完全陌生的环境和生活状态，也以前很担心不知该怎样与人共处，该如何做好工作。但是学校宽松融洽的工作氛围、良好的学习发展机遇以及在各位领导和同事的关心和帮忙下，让我完成了从学生到老师的转变。透过近一年的体验已经逐渐适应了这边的工作状况，对于领导们的关心和关怀，我感到了很大的动力和压力，争取在以后的工作生活中以更加努力的优秀成绩来回报。不仅仅能够弥补自己耽误的工作学习而且能够有所成就。

我在领导和同事的帮忙下，我已经有了很大的进步。但我深知自己还存在必须的缺点和不足，主要表此刻以下几个方面：

1、对学校的工作任务能认真完成，但用心性不够;

2、与学校的领导和同事们在思想和工作业务交流不够;

3、自己的整体素质和业务潜力还有很大的差距，待进一步提高;

4、对业务的学习还不够，以后必须要加强。

过去的一年，是不断学习、不断充实的一年，是用心探索、逐步成长的一年。我也深知，在业务知识上，与自己本职工作要求还存在有必须的差距。要按校领导的要求：年轻人就要努力学习理论认，真钻研业务。在今后的工作和学习中，自己要更进一步严格要求自己，加强思想美德、业务知识方面的学习，认真总结经验教训，克服不足，要始终持续一种用心向上的心态，努力做好自己的本职工作。

**实习生自我总结3**

实习概况本次的韶关野外实习是在大学学习了《地质学》与《地貌学基础》课程，对各种地质构造，包括褶皱构造、断裂构造等有一定的知识基础，且对不同时代地层的岩性、化石特征、岩层接触关系等了初步的知识储备，以及学会如何使用地质罗盘、作信手剖面图、素描图、标本采集后，在唐晓春院长、李春生教授、叶浩老师和王芳老师等的带领下，和人文地理与城乡规划两个班的本科同学，在丹霞山、大峡谷、芙蓉山等地方，进行主要针对各种地质构造和不同时代地层的岩性、化石特征、岩层接触关系等的实习活动。实习目的野外实习是我们自然地理专业学习的重要环节之一，在韶关地区进行对于地质和地貌的野外实习是学习自然地理学及地质学的重要环节之一，一方面可使学生加深理解和巩固课堂上所学的理论知识，另一方面通过实习，初步掌握野外工作方法和相关技能，并在实习中培养学生独立观察和分析地貌现象的初步能力和严肃、严格、严密和实事求是的科学修养，为将来参加地理调查或科研奠定

基础，也为今后的专业学习提供实践动力。实习内容之一芙蓉山矿山公园芙蓉山矿山公园是第一批二十八家国家矿山公园，其目的为了恢复原来开矿留下的矿业遗迹恢复破坏的生态，是具有矿山文化的矿山博物馆。矿山公园属向斜下部一翼，此向斜形成于晚古生代石炭纪下统的石磴子组，是原本水平的地层由于褶皱导致层面向上倾斜形成，岩性为灰黑色中层石灰岩浅海相。用罗盘在出露岩层测产状，测得该岩层倾向为北东37度，倾角20度在矿山公园内向斜剖面的矿层断层中，从断层面两侧，通过断层面两侧岩层是否延续性判断断层上下盘，断层面上部为上盘，断层面下部为下盘，正断层是上盘相对下降，下盘相对上升的断层;逆断层是上盘相对上升，下盘相对下降的断层。在该断层中找一个标准层，发现断层面两侧上盘上升，下盘下降，所以为逆断层。剖面上还有些裂缝，不过由于有些裂面两端没有发生错动，因而不能是断层，只能称为节理。在向斜核部的芙蓉湖区域，由于岩性变为白云岩和石灰岩，抗侵蚀能力下降，发育了地表和地下的喀斯特地貌，而芙蓉湖实际上就是一个受喀斯特溶蚀和侵蚀形成的洼地。喀斯特地貌有三种组合，分别是峰林谷地，孤峰盆地和峰丛洼地，而芙蓉湖就是一个典型的峰丛洼地。在地表，湖对面有峰丛地貌，两侧还分布着不少石灰岩孤峰;在地下，有许多溶蚀而成的喀斯特洞穴，有些洞穴被人工开挖成机耕道，而其中著名的芙蓉仙洞有三层结构，是喀斯特溶蚀洞穴的典型。实习内容之二丹霞山丹霞山位于广东省韶关市仁华县和浈江区交界地带，总面积约180km?,由680多座顶平、身陡、麓缓的红色砂砾岩构成。早第三纪以后的喜山运动期中，丹霞盆地基本上继承了燕山晚期构造运动的特征，仍以较大规模的断块抬升为特征，而无明显的褶皱运动，因而丹霞组地层得以保持水平或近水平的产状，在地块抬升过程中，相对脆性的，主要由较坚硬的砾岩和砂砾岩组成的丹霞组形成了大量呈菱形的垂直节理。水流的不断切割侵蚀使节理深度加大，同时，在悬崖峭壁的底部由堆积着许多由崩积物组成的山麓堆积物，形成了典型的丹霞地貌。丹霞山的丹霞组按岩性可划分为三个岩性段，从山下到山顶岩性由粗到细再到粗，分下、中、上三段。下段为下景观层，半山亭-锦石岩为主要景点，也是观察丹霞组下段粗碎屑岩组成的岩溶及悬崖峭壁等地貌景观的典型地点。上段为上景观层，在长老峰的观日亭不仅可以观赏日出和晚霞，还可以观赏丹霞组上段的砂砾岩。实习内容之

三 乳源大峡谷乳源大峡谷位于广东省韶关市乳源县城西南68km处的大布镇。峡谷长约15km,深约300m.峡谷宽度介于100-1000m之间。该区域出露的岩层主要为泥盆系中下统的含砾砂岩、石英砂岩、石英岩、和第四系砾岩及砂质粘土层，另有少量泥盆系中统的片岩、页岩、灰岩和泥盆系下统的生物灰岩，地层倾角约为5度。实习内容之四马坝人遗址 马坝人博物馆马坝人为早期智人，马坝人的化石是在狮子山发现的。狮子岩为可溶性,巨厚层(200m以上)，属于发育在水平流动带的大型溶洞。洞内含有的石钟乳、石笋、石柱都比较少，石钟乳少也许是因为洞顶层薄，水里碳酸钙的含量少。狮子岩有3层溶洞，说明地壳阶段性抬升。第一层溶洞有地下暗河，第二层溶洞有13万年前的马坝人头骨化石及动物化石，第三层溶洞

里有生物化石。从狮子岩往下看，有喀斯特的地貌组合：孤峰和盆地。马坝人博物馆的内容主要有两部分：一楼为马坝人遗址及附近同期化石地点出土的人类化石、文化遗物和动物化石;二楼为石峡遗址出土的各类人类文化遗存。实习心得在学完了大一的相应地貌地质基础知识，我终于有机会把它应用于实习中，但是在实际情况中，我们看到的地质地貌基本都不是它的原始样貌。由于受到多种因素干扰，特别是人工开凿挖取山体，导致其受到了破坏。所以我们在鉴定考证某种地质地貌时，要谨慎细微的从多方面观察，才有可能判断正确。理论知识是进行户外拓展的前提，但是不可生抄照搬，需结合具体场景综合考虑。而且，野外实习是一种苦力活，考验的不单单是应用实践的能力，更是对意志信念力的磨练。至今在乳源大峡谷爬的那个1368级阶梯攀爬过程仍历历在目，虽然中途真的筋疲力尽，但是登到了最顶级，那种喜悦那种快感难以言语。那是意志力的胜利勋章。

**实习生自我总结4**

时间一向是不等人的，转眼间，三年的的大学生活将要结束。面临着毕业和就业的我们，再次走出社会，我很幸运自己能进入中国电信江门新会分公司这个国有企业的单位进行实习工作。在中国电信这个广阔的平台上我接触了许多的人和事，在实际的工作中检验自我，把学校学到的知识运用到实际的工作中去，让我收获不少。

在为期几个月的实习里，刚开始我被分配到江门市新会区会城营维组河南营业厅进行工作，担任社区经理这一职务，后来，由于调动关系，我被调派至中心营业厅工作。我的主要工作是：对属于所管辖的客户进行电话，宽带，网络电视等电信业务设备进行装机，维修处理。这些工作看起来跟我的专业好像不太对口，但是面对这一技术活，我还是蛮有信心的，毕竟在学校学的是无线的通讯技术，这里的是有线的通讯技术，也相当于给自己一个新的学习机会吧。不单单是对技术上要熟悉，还得跟客户进行沟通交流。这也算是给我的一个新的挑战。

鉴于之前在顶岗实习期间做过相关工作，所以对社区经理的工作还是比较熟悉的，在新的营业厅部门里，我跟随着带我的师傅，一起出去进行装机维修，这是对电信线路结构原理的熟悉过程，通过在场观摩师傅的各种维修方法，装机的方案，线路走向的选择，了解新部门的内部网络运作的各种流程，同时运用之前所掌握的技巧，很快就对中心部门的线路深入了解，并且很快融入新部门的人脉工作之中。

总的来说，虽然部门有所调动，但是在工作上，技术运用上，维修的方法上，基本上都是相同的，大同小异。可以说不同部门有各自的工作方式，如在河南营业厅时是按每组两人而分为4小组，但是在中心营业厅则是按两大组来分配人员等等。为了能尽快适应新环境，自己必须克服这种区别所产生的心理差异。

实习的第二周开始，我独自上门安装宽带上网业务，鉴于四五月份是雨季的高峰期，我们都得外出施工，不得不冒雨工作，作为社区经理，作为电信的基层施工人员，为了能保证电信的业务得以发展，我作为一个电信的新人，更加不能拖后腿。从刚开始独自完成简单的宽带上网安装，慢慢到安装带有固定电话业务的宽带上网，再到安装带有固定电话业务和网络电视业务的宽带上网，我基本上掌握了装机的技巧。并且逐步展开故障工单的施工工作，从一开始的电话故障，到上网故障，最后到网络电视的故障，我都基本上掌握。为了能尽快融入电信这个大家庭，我不断努力去学习各种技术。

在接下来的实习中，我学会的各种光纤的线路，前两个月我所安装维修的都是以铜线为基础的宽带电话用户，在这个月里，我开始接触以光纤为线路的宽带电话用户，并且通过培训，学会了各种光纤的安装维修方法，如如何使用光纤线路，如何做好一个光纤冷接头，如何将铜线用户改造为光纤用户等。这些都是细致的活，尤其是接光纤头的时候，差零点几毫米都有可能导致信号传输失败。正所谓熟能生巧，在经过多个失败的教训后，我基本上掌握了光纤的各种技术。

经过几个月的装维工作后，根据上级安排。我从基线组转为营销组。即开始对用户进行外呼营销等工作。这也算是对我的另一个考验，毕竟做了这么久的技术活，突然转为做营销，本来口才就不怎么了得的我，突然感觉压力很大。但是上级安排是不能抗拒的，只能硬着头皮上了。刚开始的外呼工作，就是通知用户，其家里的宽带上网可以免费升级改造成为光纤上网。在几次失败后我开始掌握技巧。经过耐心而又详细的解释，用户也开始对这个活动有所兴趣了。作为第一次外呼工作，本着不怕被骂的念头，厚着脸皮不断一次又一次去骚扰用户，我在这次营销小组里面，取得了成功下单数量排行榜的第一名。但是这个第一名也是来之不易的。在接下来的营销工作中，包括有免费提速，积分换礼品等优惠活动上，每样工作都是有难度的，问题是如何在面对这个困难情况先。取得最好的成绩才是关键。

在这次外呼营销工作里，我有一下几点心得体会：

1、打电话前要先对客户有个基本的了解。就从中国电信这个平台出发，我们要了解客户的背景、电信业务、产品的消费情况、客户企店铺的经营范围和性质、电信产品的消费框架等等，这样你就会有更多的话题跟他谈，当你有机会跟他谈，成交的几率和比例一定会大幅度提升。

2、了解基本信息后，就要对这些信息提取一两个营销的突破口，针对性的引导客户把注意力投到我们的业务、产品上面去，提前设计好问题，设计好套餐、业务的介绍方法。我们在推销产品过程中，经常遇到很多类似客户嫌贵的情况，这时我们要秀出我们产品的价值，同时把他比较一个更贵的产品，客户立刻觉得不是那么贵。要知道“嫌贵”是一个口头禅。当客户说我们产品在市场中最贵的时候，我记得我跟客户说得最多的一句话是：“只有一流的产品，才能卖到这么好的价位”。

3、推销员一定要常常问问题，因为推销员之所以会成功，是用问的，而不是说的;建立与客户之间的信赖感。让客户喜欢你，他才会相信你，所以所有问题的关键是我们学会在短短的几十秒通话中让客户喜欢你，我觉得让客户喜欢你的方法是以最大努力模仿客户，跟他越接近越好。

总的来说，要搞好电话营销，作为销售人员，我们要具备很强的心里素质，要学会把“拒绝”当作是“接受”的孪生兄弟，换句话说，每一个“拒绝”的背后一定会有另一个“接受”在等着我们。所以，我们要保持正确的心态，每当遇到客户拒绝的时候，我们要感谢他，因为他让我更接近“接受”。

在这短短的几个月里，经过一系列的训练和工作。我受益良多，真正感受到社会、企业文化与校园文化的差异。在中国电信政企部门这个小小的平台上，我学会了很多为人处事的道理、认识到做人做事心态的重要性。再次感谢中国电信给我这么宝贵的实习机会，让我对社会、对工作、对学习有了更深刻的理解和认识，为我即将走上新的工作岗位增添了信心。让我在大学生活中留下美好的一笔!

**实习生自我总结5**

我不知还在这间公司呆多长的时间，也许好快就离开，也许会一个月、一年、几年。但我依旧会好好的把握自己。我相信我会成功，即使现在很多人用另一种眼光看我、说我。但我走自己路，我不喜欢那世俗的眼光去挫伤我那前进的步履!就算不会成功也罢，没有什么大不了的事，凡事看开。不必话要生要死的!世界是美丽的也是现实的，作为初涉社会体会美丽与败坏，每个人总会有许多回忆和联想，在面对残酷的现实社会，每个人都无法选择逃避，除了勇敢面对，我们也无从选择!本次实习是我大学生活中不可缺少的重要经历，其收获和意义可见一斑。首先，我可以将自己所学的知识应用于实际的工作中，理论和实际是不可分的，在实践中我的知识得到了巩固,解决问题的能力也受到了锻炼;其次，本次实习开阔了我的视野，使我对法律在现实中的运作有所了解，也对法言法语也有了进一步的掌握;此外，我还结交了许多法官和律师朋友，我们在一起相互交流，相互促进。作为一个南工学生，我竭力成为一名南工文化的使者，向社会各界的朋友们介绍南工，使他们走近南工，了解南工。

style=\"color:#FF0000\">实习生自我总结

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！