# 202\_年大学生社会顶岗实习总结

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-01-13

*20\_年大学生社会顶岗实习总结7篇20\_年大学生社会顶岗实习总结你们写好了吗？时间稍纵即逝，充满意义的实习生活结束了，想必你的视野也得到了开拓，以下是小编精心收集整理的20\_年大学生社会顶岗实习总结，下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。20...*

20\_年大学生社会顶岗实习总结7篇

20\_年大学生社会顶岗实习总结你们写好了吗？时间稍纵即逝，充满意义的实习生活结束了，想必你的视野也得到了开拓，以下是小编精心收集整理的20\_年大学生社会顶岗实习总结，下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。

**20\_年大学生社会顶岗实习总结精选篇1**

经过这段时间的实习，我主要有以下几点感想：

第一，要有坚持不懈的精神

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们必须要坚持，不能轻易放下。

第二，要勤劳，任劳任怨

我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，所以，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们就应自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也仅有这样。

第三，要虚心学习，不耻下问

在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也就应虚心地理解。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

第四，要确立明确的目标，并端正自我的态度

平时，我们不管做什么事，都要明确自我的目标，就像我们到公司工作以后，要明白自我能否胜任这份工作，关键是看你自我对待工作的态度，态度对了，即使自我以前没学过的知识也能够在工作中逐渐的掌握。所以，要树立正确的目标，在实现目标的过程中必须要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自我就应怎样做，然后自我亲自动手去多做。仅有这样我们才能把事情做好。

总体来说，这次实习不仅仅是锻炼了我在贸易操作方面的一些技能，同时，经过这次实习，我还从中学到了很多课本上所没有提及的知识，还有就是在就业心态上我也有很大的改变，以前我总想找一份适合自己爱好，并且专业对口的工作。可此刻我们都明白找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我此刻要建立起先就业再择业的就业观。应尽快学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自我能够在社会上快速成长。总的来说，作为一个快要毕业的大学生，无论是在今后的工作或是生活中，实习都将成为我人生中一笔重要的资本。

**20\_年大学生社会顶岗实习总结精选篇2**

实习目的：

1、加强和巩固理论知识，发现问题并运用所学知识分析问题和解决问题的本事。

2、锻炼自我的实习工作本事，适应社会本事和自我管理的本事。

3、调查研究，发现问题，确定适宜的毕业设计课题。

实习资料：

在超市和\_\_的各个连锁店做电脑的临促，首先计算机是我的专业，在推销与介绍相关计算机知识方面还是有必须的优势，做起来也会有必须的兴趣！

由于是刚开始接触，所以所要完成的工作就是每一天根据需要到各个\_\_电器城或者是超市去做销售。我们的大概流程是这样的，以两天为一单位，我们在工作前一天都要到指定地点进行培训，然后分配明天大家的销售地点，然后工作两天，第三天再来理解培训，并上交销售情景报表，再进行销售地点的分配，依此类推。

在销售过程中会遇到不一样的人，他们会用各种各样的态度来对待你，这就要求你有很强的应变本事。还要搞好和同事与上级的关系，要自我自动自觉的去做事，才能得到大家的肯定，所以在工作过程中也结交了许多朋友，可谓是乐在其中！

可是我个人认为对我挑战最大的就是，记住每款机子的价格，都要打几折，打折后的价钱，还有就是，假如一款机子是17寸显示器，我若是换成19寸的，差价应当是多少，还要记住每款机子的货存量。我觉得要背下来这些东西是最痛苦的！不然就要去专门记这些的一个小本本上挨个的查！好麻烦！

实习体会和收获：

在短短几个星期的实习中，确实让自我成长了许多。在实习期间，我学到了许多东西，遇到了一些困难，也看到了自我本身存在着许多问题。虽然开始认为临促不是一个太难的职业，可是亲临其境或亲自上阵才意识到自我本事的欠缺和知识的匮乏。实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，也体验到社会竞争的残酷，而更多的是期望自我在工作中积累各方面的经验，为将来自我走创业之路做准备。

但在实习工作的同时也发现了一些小问题，比如说我们总是要到总公司理解培训，上报销售清单，还有我们要很费劲的记那些不一样的价格和货存量。所以我觉得有些东西还是有途径可言的。比如说我们能够设计一个完全一体化销售的网站，临促在网站里注册会员，到时候就能够网上进行视频培训。然后有一个全方位的维护，顾客无论问哪个价格，只要一搜索，很快就能出来，并且销售记录随时刷新，这样销售量和货存量也就能够轻而易举的明白了。当然这只是我不成熟的想法，所以还是期望能够在毕业设计的过程中，不断研究，不断完善。

实习，是大学生活的结束，也是自我步入社会努力工作的开始。在这短暂的实习期间，我深深感到了自我的不足，专业理论知识和实践应用上的差距。在以后的工作学习中，我会更加努力，取长补短，虚心求教，不断提升自我，在社会上贡献出自我的一份力量。将来无论在什么岗位上，都会努力上进，都会做一个对自我，对工作负职责的人！

**20\_年大学生社会顶岗实习总结精选篇3**

转眼间，我在南安国光中学一个多月的教育实习工作已经结束了。本来，我的心是忐忑不安的，一向担心自我是否能够胜任这个工作，可是指导教师的悉心教诲，学生的热情支持，除去了我不安的心境，也使我在教学工作和班主任工作上都受到极大的鼓舞和动力。当然，实习过程中也遇到一系列的问题和困难，但在解决的过程中，也同时让我积累了很多宝贵的经验，为今后踏入真正的教育工作打下了坚实的基础。以下我分两大块资料谈谈我的实习情景：

一、教学工作

我这次实习的对象是南安国光中学高一年2、班的学生，教学的主要资料是高一数学新教材。该教材对课程资料作了适当的调整，同时相对初中数学较为直观、形象、易于掌握的特点来说，高中数学增加了许多抽象的概念和符号、技巧性的推理和论证，并且每堂课传授的资料较多，所以学生刚上高中，可能一时难以适应。所以，如何组织教学，促进学生的进取性，使学生掌握好所学知识是十分重要的。我所教学的具体资料是第二章函数的第一部分，函数是高中数学知识的一个重要模块，学生能否学好这一知识点对其今后的数学学习有很大的影响。

同时函数的概念极其抽象，如何引入，如何讲解，使学生能够充分理解这一新概念，是一个重点，也是一个难点。并且由于是新教材，它将函数与映射的概念对换节次，这更是具备了必须的挑战性。幸好，在正式上课之前的两个星期，我认真听课，做听课记录，尽可能听多个资历较深的教师的课，仔细研究他们讲课的流程、方式等，汲取他们丰富的教学经验，了解如何安排课程进度，如何才能更好的处理一些知识点的传接，了解课堂上的一些，比如如何调动学生的进取性，如何与学生进行互动在此基础上，我广泛查阅了各类相关资料，包括教师用书，高中数学教学大纲，研究性刊物，论文等。有疑问的地方，虚心想指导教师请教，然后对所要讲授的新课程进行精心设计，写了详细的教案，并且在我们队当中进行多次的试讲、修改，以确保正式上课的万无一失。并在每次正式教学完毕后，听取教师与队友指出的不足之处。总结经验教训，在以后的教学中改善，力求到达最好的效果。

二、班主任工作

除了教学工作，实习的另一个重要工作模块就是实习班主任工作，要成为一名合格的教师，不仅仅要懂得“教书”，更要懂得“育人”。班主任能够说是一个班级的核心，对学生的思想行为起着穿针引线的作用，同时班主任的工作也是很繁琐的。每一天早上7：00，我准时到达班级检查卫生以及出勤情景，然后督促他们早读，每一天上午及午时的第二节上课前5分钟是眼保健操，还有上午第二节后的课间操，我都到场督操。

同时，我也利用这些时间与学生聊聊，尽可能快速的了解学生，掌握学生的情景，因为要做一名优秀的班主任，首先要了解和研究学生，要善于在一切的教育、教学活动中观察学生活动的真实表现，能透过学生的外部行为洞悉学生的内心世界，及时引导学生、帮忙学生解决问题。每周三午时第三节是卫生大扫除，这是促进我与学生交流的好机会，同时也是我提高组织本事的机会，如何分配工作，让学生自觉地、高效率的完成任务，绝不是一个“凶”字能够解决的。劳动的时候，我并不是只站在一旁指挥，而是参与进去，学生看到都会很自觉的将自我份内的事做好，速度快并且质量高。我们这次实习刚好碰上60周年校庆，故学校将校运动会提前举行。

为期两天的校运会，我配合班主任，安排好运动员的后勤工作，拉拉队，宣传组等工作，并不时的给运动员打气，消除紧张心理，发挥良好水平，经过这次校运会，班级同学又进一步加深了解，更进一步提高班级的凝聚力。校运会过后我还针对这次校运会的情景开展了一次以“班级职责感”为主题的班会，为了避免冷场，我并没有一开始就给出主题，而是以讲述的方式，给出了一个例子，使学生对此例给出自我的看法，再慢慢引导到本班的情景。实习班主任，使我认识到了做好一个班主任不只是自习的时候，下下班，通知一些事情就够了，还要时时为学生着想，事事从学生出发，对学生的各方面，不管是学习、生活还是心理等都要给予充分的重视和引导，处理事情的时候还要讲究技巧，尽可能避免伤到学生。要做为一名优秀班主任确实不容易。

实习工作已经结束，虽然时间不长，虽然那里面有成功也有失败，但这都将是我的完美回忆，是我的宝贵经验。

**20\_年大学生社会顶岗实习总结精选篇4**

在这段时间的工作中，我对我日常接到的投诉情况及解决方法进行了整理，具体如下工作的一段时间后，我基本的工作内容已经掌握，我开始处理投诉。根据前辈传授的经验和我自己处理投诉过程中，我综合了一般的投诉的种类及原因以及解决方法，或许有的情况我还没有遇到过，普通的投诉情况大概分为以下几种投诉：

1、一直以来信号弱覆盖区域的：解决方法是现场测试确认，提补点报告，通过加装天线点来解决。

2、突然无信号的：视情况区域大小而定，若是整楼无信号，则有可能是主设备有问题，通常主设备是否正常，移动后台有监控。主设备有问题的情况下，联系主设备维护人员，尽快维修，还有可能是主设备下主干线路或者无缘器件问题。若干楼层无信号或是信号偏弱。则有可能是干放掉电或者干放下主干线路器件问题。

3、有信号打不出电话或者存在通话过程中存在掉话现象的。这种情况通常都是上行过低或干扰造成的，通常解决方法排除线路，确认是那一种情况，上行过低通常是通过降低干放上行增益限制或者更换上行增益模块损坏的干放来解决上行过低问题，干扰则需要确定是互调干扰与有源干扰，先确定干扰是由那个器件或是设备引起的，确认互调干扰通过更换主干三级无源器件解决，有缘干扰要控制干放入口电平；干扰还有一种原因由于业主需要，自主开启屏蔽器造成的，这样的干扰通常都是突发的，持续时间很断。

4、上网问题，通常是后台优化问题，确定区域所属CI，反馈信息给网优，调整后台参数。

5、其他问题造成信号问题也有，比如说设备，无源器件之间存在接反或错接、松动等情况，也会造成信号问题。

在解决投诉过程中，一是耐心细心很重要，需要耐心的排查故障原因。还有一点是与业主的沟通，沟通时候要礼貌，注意言辞。

**20\_年大学生社会顶岗实习总结精选篇5**

年后在家休息了几天，就去我舅帮我安排的一家工程公司上班，虽然与我的专业一点都不相关，但我也会努力地做下去。

刚去的时候，老板先带我去工地上熟悉了一下公司的项目工程，然后又去公司看了一下我的办公室，其实严格来讲，这不算是一个公司，只是一个办事处而已。而我的主要任务就是做投标书，整理资料，做合同，虽然我对此一点都不了解，但是我会一点一滴的学下去，刚来的这几天，一点头绪的没有，只好先把自己的办公室好好地整理了一下，把老板给的资料看了看，不懂的专业术语就去上网查了查，又把CAD好好的自己学了一下，遇到不知道的不懂的就问别人，虽然只学到了皮毛，但还是很开心自己又掌握了一门技术。照着样板整理资料，弄合同之类的，整整花了一个星期，慢慢上手了，觉得很开心。但是这里平时只有我一个人，没有事情可做的时候，我就会玩玩电脑打发时间。

在这里我觉得我就是一个核心人物，老板只是负责谈工程，而之后的一切后续工作都是属于我的，所以我一点都不敢怠慢，希望自己越做越好。

**20\_年大学生社会顶岗实习总结精选篇6**

半年的实习时间悄然而然的过去了，收获的不仅仅是汗水与回忆，更多的是微笑和经验。

蓦然回首，20——年2月9日，我怀着期待的心境踏上了期盼已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的班车那一刻起，我就明白我将精力一段特殊不平凡的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔。

的确，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的，很多人后悔选择顶岗实习，但我觉得这是我所预料的，因为人仅有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志。我明白我的实习之路才刚刚开始，我要经历的还有很多，人生之路才刚刚起航，我有信心去走完以后的路。

在镇中实习的这半年，有酸甜也有苦辣，有辛酸也有欢乐，虽然工作很忙碌，但让我的生活过得很充实也有意义，在实习期间，我认识到很多朋友，在我遇到困难时，有朋友的帮忙，在我遇到挫折的时候，有朋友的支持和鼓励，在我心境不好时，有朋友的安慰，从而使我勇敢的去应对一切，在这深深的说一声“朋友一路上有你们的同行，我真的很开心也很欢乐”。

在这半年的实习中，我成长了很多，真的长大了，学会了如何生活，如何和别人交往，如何解决问题，如何在逆境中长大，最让我刻骨铭心的是：在任何情景下，只要你还没有放弃，你就没有失败，不要轻言放弃，否则对不起自我，遇到任何问题都不要怨天尤人，抱怨他人对你的不公平，自我付出的是那么多，因为我们此刻付出的往往要大于收获的，如果一件事情你还没有做，就想去享受它绚丽多彩的果实，这怎样可能呢？此刻的我们还是刚刚步入社会，应当抱着学东西的心态，不要太计较个人的得失，多积累社会经验，和为人处事的方法，我们应当用进取的心态和乐观的的精神去应对，因为世上没有过不去的坎，只要调整好心态，端正思想，坚持下去，甜蜜完美的生活就属于我们。

为期半年的实习之旅，在不懈的坚持与努力下，最终圆满的划上了句号，今后的我将把精力投入到正常的上班工作中去了，不管未来的路充满多少困难和挫折，经纪和坎坷，为了我的梦想和目标，我都要勇敢的去应对和克服，勇往直前，为我的梦想而奋斗。

**20\_年大学生社会顶岗实习总结精选篇7**

\_\_年09月07日，我有幸来到国电联合动力连云港、技术有限公司来实习。作为一名即将毕业的学生，我能够在这样的公司里实习，我感到非常的荣幸。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活：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。凡事得谨慎小心，否则随时都可能因为一个小小的错误而承担严重的后果，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决的。

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。在这巨大的转变中，我感觉到彷徨，迷茫。不过，经过慢慢的适应，自己也就同办公室的同事，也可以说是各位哥哥、姐姐们都打成一片了。也许因为我年龄小的原因无论在工作上还是在生活上，大家都很照顾我。在工作上，如果我遇到有不会的东西，请教他们，他们都很乐意的解析给我听和教我。实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多关于做人，做事的知识。在生活上，他们对我嘘寒问暖。如果我遇到什么烦心的事，他们也会耐心的听我唠叨并给我鼓励和支持。

我实习被分配到人力资源部，主要工作就是带人体检，整理体检报告。几乎每个星期都会有人体检，如果忙的时候每天都会有。每天都要在外面跑，体检完后还要检查下看他们的体检单看有没有漏查的，而且要回答他们已经问过几十遍的问题。因此，这项工作不仅需要吃苦耐劳的精神还要有耐心和细心。档案这块也我做过一段时间，管理档案是一个工作量非常大的工作，首先要把他们的资料收齐并集中装在一起，然后给他们建电子表，再把他们编号放在柜子里。特别重要的是这是我公司每个员工的档案，是绝对不可以随便泄露出去的。

在国电实习的这段时间里，让我体会到做事的艰难。以前什么事都没做过，在家只知道饭来张口衣来伸手，经过这次实习，我明白了两个道理：

1、做任何工作都要积极、主动、认真负责；

2、要不怕辛苦、不怕困难。

最后，非常感谢学校国电联合动力给了我这次难得的实习机会。这次实习让我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会的竞争残酷，为自己以后的工作积累宝贵的经验。所以，今后我会更加努力，不断丰富知识，不断积累工作经验，不断提高工作能力，争取做一个对社会有贡献的人。

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！