# 实习总结报告202\_字三篇

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-01-16

*通过实习，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了社会竞争的残酷。为大家整理的《实习总结报告20\_...*

通过实习，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了社会竞争的残酷。为大家整理的《实习总结报告20\_字三篇》，希望对大家有所帮助！

篇一

　　随着社会的快速发展，当代社会对即将毕业的大学生的要求越来越高，对于即将毕业的我们而言，为了能更好的适应严峻的就业形势，毕业后能够尽快的融入社会，同时能够为自己步入社会打下坚实的基础，我系同学各自开展了顶岗实习活动。此次实习，我是xxxx有限公司的储备干部，从找工作到找到工作到工作的过程中发生的点滴给我留下了深刻的印象，也让我学到了许多知识，体会到很多，相信此次经历多我而言是一笔宝贵的财富。

　　一、实习目的

　　毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们十分期望透过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到xxxx限公司，在那里进行我的毕业实习。

　　二、实习单位及岗位介绍

　　公司于一九九三年成立，地处长江三角洲沪杭甬城市经济圈的中心地带，交通便捷，地理位置优越，是集研发、生产、销售、服务为一体的高新科技企业。公司多年来集中有限资源、充分挖掘出了自身的比较竞争优势，透过观念创新、技术创新、服务创新来保证企业高速发展。

　　开发项目：各种定时器系列，漏电保护器，过压保护器，插座和调光插座，宠物用品，灯具等。公司宗旨：科技创造价值、质量赢得市场、诚信铸造品牌、服务成就未来。

　　三、实习资料及过程

　　为了到达毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。在整个的实习工程中，我总共做了以下的一些工作，同时自己的潜力也得到了相应的提高

　　1、工作潜力。在实习过程中，用心肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化推荐，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

　　2.实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

　　3.实习收获。主要有四个方面。一是透过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了教学的实践任务。二是提高了实际工作潜力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业论文积累了素材和资料。

　　四、实习总结及体会

　　我怀着完美的期盼来到xxxx有限公司开始为期几个月的实习生活。在这段时间里，我学到了许多书本上学不到的东西，虽然一开始有些单调，有些无聊，但毕竟也让我学到了许多。刚开始几天的维修工作让我对电子产品有了初步的了解，正式开始后，有一位师傅带着我教我怎样维修。我的师傅是一个很开朗的人，跟着她随时会被她的开心所感染，她说要开心地工作，工作得开心，只有这样才能做到更好。我也觉得做任何事情都一样，只有开心地去做才能把事情做好。

　　总而言之，此次顶岗实习的机会来之不易，工作的经历也来之不易，也相信此次实习会令我终身受益。

篇二

　　作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

　　一、实习过程

　　开始实习之前，我多少有些心虚。因为我的许多朋友都有过假期打工的经历。而作为一名英语专业的学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着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，我们肩上扛着的责任，不再只是对自己了，而是对一个公司，所以凡是都要小心谨慎。

　　学校换成了公司，同学换成了同事，不再有自由支配的时间，一切来得那么无情，但是去必须适应。其实我的工作就是、做些翻译、收发信函、报价、传真和邮件、绘制表格等。每天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，但是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自己带来麻烦，更会给公司带来巨大的损失，而像公司的业务员每天都得到处奔波，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错时遭到领导责骂还不能赌气就此辞职，每次看到他们我就会充满干劲。

　　踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而现在所能做的，只有在怀念中适应变化的一切。

　　二、实习感悟

　　“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了英语和计算机操作外，课本上学的理论用的很少，我担任的助理一职平时做些接待客户、处理文件，有时觉得没有太多挑战性，而同公司的网站开发人员就大部一样了，计算机知识日新月异，他们不得不以自学尽快掌握新知识，迎接一个一个新的挑战，如果他们之靠在学校中学到的知识肯定是不行的。我们必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学能力的人迟早会被企业和社会淘汰。

　　我的感悟就是真诚所至，金石为开。不管多难做，做好自己的那一份，总有一天会有收获，只是时间的问题。但如果你不去做，这一天永远不会像天上掉馅饼那样到来。就像士兵突击中的许三多，从泥巴到尖子只是做与不做的区别。

　　另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中能力必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。以前可能是因为电视剧看的太多的原因，我总是感觉职场上充满了明争暗斗，要处事圆滑甚至耍些小聪明才能生存。但在与同事相处的过程中，我觉得更重要的是放大别人的优点，缩小别人的缺点。多站在别人的立场上想问题。

　　还有就是坚持的重要性。也许是受阿甘正传和士兵突击两部影视作品的影响。再加上实习中自己的感悟。我觉得，整个人生有因就有果。只有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。

　　针对助理的职业特点，具体遇到挫折时不妨从调整心态来疏解压力，并进行冷静复习，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，总之，通过这些感悟，我不仅明了我会在以后的工作中做得更好，更会学会珍惜，珍惜父母的每一分辛苦转赚来的钱，珍惜每一次工作机会„„因为懂得了它们的重要性，以后我会更加珍惜。

　　三、实习总结

　　首先，是建议方面的。希望以后学校可以增加实践环节以增加学生们的工作能力，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自己成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

　　其次，是我在本次实习表现的总结。通过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了一定的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

　　其一是加强英语的学习。对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自己的专业却可以成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎么突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要通过扩大词汇量和增大阅读面来提高自己的英语水平，使自己的优势更加突出。

　　其二是加强沟通能力。通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于助理这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

　　其三增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然一在日常的工作和生活中接受了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。应该把自己所拥有的知识能力奉献出来才能促进团队的进步，并使自己的能力得到认同。

　　其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人可以无条件的接受你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要保持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

　　其五是要做好身边的每一件事。现在我的人生观和过去有些不同，曾经年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。现在，在我心中定义的美跟以前不同，得到的方式也不同。现在的美是一种踏实的感觉。而且是通过自己的坚持不懈的努力得来的。

　　实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。

　　虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

　　在这短短的2个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以只有保持进取心才能使自己不被淘汰实习结束之后，当初对自己适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理终于有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去努力，把握好人生中的每一个机会，找到自己想要的生活。

篇三

　　一、实习单位：xx人民出版社

　　xx人民出版社建立于1951年，是一个实力雄厚的综合性出版社。主要出版政治、经济、历史、文化、青年读物、词书译文和工具书。xx人民出版社建社以来，始终致力于优化选题，出版了一批层次高、品位高、质量高的图书，并具有一定的时代特征和地方特色，赢得了社会各界、尤其是学术界的好评。有600余种图书分别获全国及省以上优秀图书奖。

　　二、实习内容：校对

　　本人这次在xx人民出版社进行为期三周的企业实训。xx人民出版社,1954年成立于西安，是一个实力雄厚的综合性出版社。前身是1951年1月成立的西北人民出版社。主要出版政治、经济、历史、文化、青年读物、词书译文和工具书。出版有《中共党史人物传》、《秦汉史研究》、《唐代文学》、《鲁迅研究》、《当代史学》、《中国风俗》等。

　　这次实训我被按排在校对部，工作主要是协作社里的校对，准确使用校对符号，消灭错字，补齐遗漏，纠正版式错误，严格执行三校加点校制度，保证期刊质量

　　在实习中的第一周，因为对一些情况还不熟悉，开始大部分时间我都是在看各位同事的操作，他们校对的熟练程度和经验设置不是我一时能乞及的。所以在学习时必须全神贯注的去看，有时候稍不留神就会错过一点，还得请教让他们再重新演示给我看，多思考就会发现问题，然后去寻找答案，这样我每天也是有收获的。偶尔有很简单的东西他们也让我试慢慢着做，但我的表现还不甚让人满意。显然，最重要的还是自己动手练习，否则你以为掌握了其实并没有，不动手一切只是纸上谈兵。比如在校对一份作者的投稿时，你都能看到同事轻而易举的几步完成，可是自己操作时不仅速度慢而且也不准确，中间还出现将对的改错了。实践是检验真理的标准现在是有深刻体会了。

　　接下来的二周，由于掌握了各种校对符号，和校对的一些基本程序和技巧，所以在后面的一次又一次校对中，开始速度提高了很多!但与同事们还是差距很大。比如，再对原稿中的错字别字要一一罗列出来，并在错误的地方要用校对符号标示出，但我还是太马虎了，遗漏别字，标点符号，有些地方忘了标记。并要坚持做到保持页面整洁，美观。在交校样时，我还请同事们再校对一遍，并提出意见。之后慢慢琢磨，改进方法!后面遇到新的问题，不仅是能力上的，更重要的是知识上的欠缺。比如在核对标题、署名，文中人名、地名、数字、公式等，自己有很多不太了解或记得不清楚，但校对要求的就是真实，准确，正确。所以我不得不利用闲时查阅观阅这些知识，以充实自己的知识筹备。进而达到更高的级别。

　　很快进入到第三周，在校对精确度和速度提高的情况下，我起初开始独自校对一些报纸，稿件，并逐渐做二校、三校点校，由简单到复杂，再由复杂到简单。最后快结束实习实习时协助编辑接触一些报纸和书籍的校对，这个校对要求相对来说是更严格的。但对我的能力也是一个极大的提高。

　　1.检查多、漏、错文字及标点、符号错误;核对标题、署名，文中人名、地名、数字、公式。

　　2.检查版面、格式，图表位置及表题、图题，字体、字号、字距和行距。

　　3.检查标题位置、层次及转行，注释、参考文献及序号，核对中英文目录及页码与文章的一致。

　　4.检查目录及对应的页码、刊眉、页码顺序、版权，封面、封二、封三、封底的文字、刊号、年月期号。综合处理，这个任务是相当艰巨的!但在实习老师的鼓励和协助下，我门也完成的不错，通过这个高层次的锻炼，让我更是连贯的接触了由校对，到排版，美编，校对处理到印刷出版的整个流程，达到对我的专业印刷图文信息处理的更进一步学习!

　　坚苦的实训，理论加实践，贯穿始终的流程式学习，让我的动手能力提高很多，也使自己的专业知识更好的得到了实践、证明，更使自己在人格定位上提出了一个更高的要求!

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！