# 实习生自我陈述范文(通用43篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-02-07

*实习生自我陈述范文 第一篇我叫是\_\_的\_.来自\_\_\_大学，专业是信息工程。我性格比较开朗随和，乐于与人沟通，做事也很踏实认真。我在学校的社团联合会待过一年，曾参与组织过鹰翔计划等活动，就是针对学生社团各个负责人进行户外培训的拓展营活动。大二...*

**实习生自我陈述范文 第一篇**

我叫是\_\_的\_.来自\_\_\_大学，专业是信息工程。

我性格比较开朗随和，乐于与人沟通，做事也很踏实认真。我在学校的社团联合会待过一年，曾参与组织过鹰翔计划等活动，就是针对学生社团各个负责人进行户外培训的拓展营活动。大二暑假参加学院组织的暑期三下乡活动，担任义教老师，这次经历让我印象深刻。

当时我们由一名老师带领，组成33个人的团队，一起讨论备课和课后总结，组织学生做游戏，一起做饭和生活等等，是特别团结和互相帮助的一个团队，三下乡也取得了特别好的效果，跟那些孩子相处很好，结下了很深的情谊。而且我很乐于为别人服务，做过广交会志愿者，而且担任班级素拓委期间，不厌其烦地通知和统计同学参加的活动情况，几乎没出过错，大家对我的评价是很细心很负责。

信息工程这个专业的课程硬件、软件和通信都有涉及。到目前为止，我的学习成绩排名在前20%，获得过两年三好学生。英语过了六级，也考了口语证书，成绩是b.我参与过老师领导的一个项目，叫做基于contourlet的图像高分辨率重建。我们小组包括老师在内，共有七个人。我当时负责的是图像分割这个模块。这个过程从开始不懂搜索文献，到最后可以阅读中英文文献并根据算法用matlab实现，觉得是个很大的进步。体会科研的过程，提高自学和快速学习能力，我觉得这是的收获。对公司和岗位的认识：我应聘的是品质工程师的职位。

工作职责内容服务对象(主管)

1.公司所有原材料、外协件进厂检验。

2.及时准确地判定物料是否合格，避免影响生产。

3.及时对检验不合格品进行处理、控制、标识、反馈、要求改善并追踪改善效果。

4.及时准确完成iqc日报、供应商履历表登记，报表需记录管理要求。

5.对生产中出现的不良品退货进行准确判定，生产及来料不良不可混放，外协加工厂退货的判定及请示。

6.完成公司和上级交代的其它工作，并对上级负责。

**实习生自我陈述范文 第二篇**

大学生实习的重要性，假如照搬别人的文字，我想你我都不开心。那么我就写上一段，看看是不是说在了点子上。大学是人生的一个转折点，从学生转变成为了社会人，从单纯的校园生活转变为社会职业岗位，这样的转变不仅仅是位置的变化，更有心理、社会认知、承受能力等多方面的积累和锻炼。

大学生在校期间，设立一段时间的社会实践，参与结合专业课程的实习实训，对于了解认识社会、提高心理适应能力、提高心理承受能力和增加对社会、对职业岗位、对与人交往重要性的认识，都是非常必要的。社会是一个比学校复杂丰富得多的环境，简单直接的校园生活方式，在社会环境中需要磨砺和改造，需要有比较大的变化。所以从社会的需要、社会对人才的需要来看，大学生实习是非常重要的。假如我们罗列几个要点的话，至少应该有这样几个要点：

1、实习是认知社会的重要步骤，从学生转变为职业人应该经过的一个阶段；

2、实习是把学校学到的知识、技能在社会实践中检验、证明的过程，通过一段时间的实习实训，学生进一步了解认识自身知识能力的现状和不足，以便进一步完善。

3、在学生身份向社会人、职业人转变的过程中，通过实习可以进一步缩短转变的周期，提高转变的速度，尽快完成转变的过程。

4、实习还是锻炼意志品质，提高敬业精神，磨砺工作能力和技能的重要步骤。

**实习生自我陈述范文 第三篇**

从踏入果岭的第一步开始明白一份工作的不易，所以在乎每一分收获，自进入酒店财务部做一名前台收银开始，近一年的工作和学习，在领导的带领下，在同事的帮助下，严格要求自己，自觉履行酒店规章制度和--工作纪律，认真完成各项必须所要完成的工作内容，现将一年来的工作情况作以简要总结：

一、服从管理，虑心学习

做为一名收银员，最重要的是要明白心中的责任，在领导的合理安排下，认真学习业务知识，从进前台的那一刻，深知前台是酒店的窗口，代表着酒店的形象，言行举止一定要严格要求自己，收银员工作纪律铭记在心，加快脚步熟悉前台的基本情况，从房态图到办理入住，从押金单到宾客账单，从小吧到杂项收费，从退房结账到发票统计，等等。每一步操作都认真地跟着老员工一步步学习，实践中虑心接受老员工对自己的批评和建议，坚持向领导和同事学习，取人之长补已之短，努力丰富自己，提高自己。

二、尊重自己的工作，尊重每一个人

坚信一点：任何人没有贵贱之分，只有境遇，经验和基础的差异，从工作的开始尊重我们的职业，只有在我们为别人打工时尊重我们的工作，我们的职业，我们才会在自己的工作领域内，勤恳努力，有所成就。顾客是上帝，同事是兄弟，领导是家人，在果岭这个环境优美的大家庭里，我们相互尊重，相互学习，相互创造，部门与部门之间像接力赛一样，把关在每一个重要环节，为酒店创效益创佳绩。

三、注重细节，服务第一

记得章银环经理培训的“100—1=0”这个质量公式，在百分之百的用心服务中，要想客人之所疑，要替客人之所急，我牢牢记着质量公式的最后一句话：服务工作无小事，一切应从细节入手。正是这样，多为客人考虑一点，自己的服务质量将提高一点，一点点的积累，一点点的进步，不仅证实了自己的能力，也为--工作中增添光彩，努力努力，顾客是上帝。当然，面客中难免出现差错，但要学会客服困难，遇到问题及时上报领导，在原则的基础上灵活处理。

四、明确目标，正确把握

用学习的眼光去看待工作，不仅学好--业务知识，熟练操作--工具和流程，还要更多地了解酒店企业文化，前台是似一个综合信息处理器，要学的东西有很多，与客交流中也可以从中学到很多包括做人做事的道理，这样就不会一直只停留在一个阶段，从工作的开始就给自己定一个方向，要做到什么程度是要给自己一个完美的交待，明确自己的目标，让自己更清楚自己正在做什么和下一步需要怎么做。通过自己的努力，10年8月份进入办公室工作，开始了解日夜审工作内容，办公室基本工作流程，办公室具体工作任务，在坚持职责的同时牢记办公室人员工作职责，在领导的信任和同事的监督下，努力完成各项晋级考核，先将自己的目标画上一个完美的逗号，因为，这并不是自己所期望的，小小的认可将不断的激励自己前进，前进，现将明年工作计划作以简要概括：

(一)深入学习，责人责已

不能停止学习的脚步，不能放慢学习的进度，对酒店对部门对岗位熟知并负责，在要求员工的同时更加严格要求自己，树立标本，树立形象

(二)加强监督，严格把关

每一个岗位都代表着财务部，更代表着酒店，监督员工的每一项工作也正是对自己工作的监督，避免错账，减少风险，将一切犯错误的可能性及时打消，保证每一笔账清楚，每一项收入准确

(三)阳光心态，相互创造

端正工作态度，遇事不急不躁，做到稳，准，优，讲效率比质量，团结同事，关心下属，服从管理和安排，积极配合，不断鼓励，让每一位--员感受到财务部的温暖，相互学习，求长补短。

(四)再接再厉，永创佳绩

没有好的个人，只有好的团队，每一年都会有每一年的收获，20--年即将到来，近期前台人员少，已经停休，上班时间长，消耗体力大，努力解决人员流失问题，确保员工的休息时间，用最短的时间内招聘两名新员工。与各部门协调一致，共同进步。

以上是我个人的一个工作初步计划，可能具体的还不够完善和成熟，但是我会尽我最大努力去执行，请领导审核。如有不完整的地方不对的地方也请领导补充并及时加以指导。

**实习生自我陈述范文 第四篇**

实习，顾名思义，在实习中学习。在经过一段时间的学习之后，或者说当学习告一段落的时候，我们需要了解自己的所学需要或应当如何应用在实习中。因为任何知识源于实习，归于实习。所以要付诸实习来检验所学。现在即将面临毕业，实习对我们越发重要起来。刚结束的这段实习时间可以说是我大学四年来最辛苦也是最充实的一段时间。辛苦是因为刚踏上工作岗位，有很多方面不能很快适应;而充实则是在这段时间里，在校园无法学到的知识和技能，更提高了自己各方面的素质。同时实习也给了我一定的工作经验。为将来谋求一份好职业打下了基础。现将这些日子在工作中取得的成绩和不足做个小结。一来总结一下经验，二来也对自己的工作情况有个系统的认识。

大学两年即将结束，学院为了使我们更多了解产品、设备，提高对数控制造技术的认识，加深数控在工业各领域应用的感性认识，开阔视野了解相关设备及技术资料，熟悉典型零件的加工工艺，特意安排了我们到拥有较多类型的数控机床设备，生产技术较先进的工厂进行生产操作实习.为以后的工作打下基础，在最后的几个月里开始了我们的实习.为期一个多月的生产实习，我们来到了太原第一机床厂进行了实习

>一、单位介绍

太原第一机床厂始建于1952年，是国家生产金属切削机床的重点企业，是山西省数控产业化基地。企业位于太原市南内环街16号，占地面积万平方米。三面临街，地处城市中心区域，地理位置优越，交通便利。企业在册职工1293人，其中各类专业技术人员320人。资产总额亿元，负债总额亿元。企业拥有立式加工中心、卧式加工中心、高精度导轨磨、大型数控龙门镗铣床、三坐标测量仪、双频激光干涉仪等高精尖加工和检测设备468台，具备完善的工艺保证体系和准确的计量检测手段。

>二、实习目的

毕业实习是我们在完成本专业基础课和专业课的学习之后，综合运用知识的重要的实践性教学环节，是机电专业必修的实践课程，在实践教学体系中占有重要地位。通过毕业实习使自己在实践中验证、巩固和深化已学的专业理论知识，通过知识的运用加深对相关课程理论与方法的理解与掌握。加强对企业及其管理业务的了解，将学到的知识与实际相结合，运用已学的专业理论知识对实习单位的各项业务进行初步分析，善于观察和分析对比，找到其合理和不足之处。灵活运用所学专业知识，在实践中发现并提炼问题，提出解决问题的思路和方法，提高分析问题及解决问题的能力。

>三、实习内容

在这短短的几个星期内，大家每天都要学习一项新的技术，并在很短的实习时间里，完成从对各项具体操做的一无所知到制作出一件成品的过程，我们在老师们耐心细致地指导下，很顺利的完成各自的实习内容，并且基本上都达到了老师预期的实习要求，圆满地完成了实习。在实习期间，通过学习车工、钳工的操作，我们做出了自己的工件，虽然这几个星期的实习是对我们的一个很大的考验，但是看到自己平生第一次在车间中做出的工件，我们都喜不自禁，感到很有成就感。

来到工厂，首先工人师父给我们上安全课，告诉我们什么可以弄什么不可以弄，一定要服从厂里还有老师的管理，并且要自己注意安全，不要到处乱跑等，还给我们说了一些活生生的事件，加强我们对安全的认识，并且还给我们说了一些厂子里的优秀业绩等，还给我们介绍了一些分厂的各种不同的地方.

接下来几天实习老师带领我们来到各分厂熟悉一下车工、锻工、磨工，铣工等机械设备的构造、工作原理、基本操作和基本功能，等以后实习的时候再让我们实际操作。通过老师的讲解，我们熟悉了普通车刀的组成、安装与刃磨，了解了车刀的主要角度及作用，刀具切削部分材料的性能和要求以及常用刀具材料，车削时常用的工件装夹方法、特点和应用，常用量具的种类和方法，了解了车外圆、车端面、车内孔、钻孔、车螺纹以及车槽、车断、车圆锥面、车成形面的车削方法和测量方法，了解了常用铣床、刨床、磨床的加工方法和测量方法。

比如在使用磨床机床工作时，头不能太靠近砂轮，以防止切屑飞入眼睛，磨铸铁时要戴上防护眼镜，不要用手摸或测量正在切削的工件，不要用手直接清除切屑，应用刷子或专用工具清除，严禁用手去刹住转动着的砂轮及工件，开机前必须检查砂轮是否正常，有无裂痕，检查工件是否安装牢固，各手柄位置是否正确。开动铣床机床前，要检查铣床传动部件和润滑系统是否正常，各操作手柄是否正确，工件、夹具及刀具是否已夹持牢固等，检查周围有无障碍物，才可正常使用，变速、更换铣刀、装卸工件、变更进给量或测量工件时，都必须停车。更换铣刀时，要仔细检查刀具是否夹持牢固，同时注意不要被铣刀刃口割伤。铣削时，要选择合适的刀具旋转方向和工件进给方向，切削速度、切削深度、进给量选择要适当，要用铁勾或毛刷清理铁屑，不能用手拉或用嘴吹铁屑，工作加工后的毛刺应夹持在虎钳上用锉刀锉削，小心毛刺割手。铣齿轮时，必须等铣刀完全离开工件后，方可转动分度头手柄。

车工要求较高的手工操作能力。通过老师的讲解，我们了解了车刀的种类，常用的刀具材料，刀具材料的基本性能，车刀的组成和主要几何角度，车床的功能和构造，老师最后给我们示范了车床的操作方法，并示范加工了一个木模，然后就让我们开始自己独立实习，虽然操作技术不怎么熟练，经过几天的车工实习，最后还是各自独立的完成了实习。车床运转时，不能用手去摸工件表面，严禁用棉纱擦抹转动的工件，更不能用手去刹住转动的卡盘。当用顶尖装夹工件时，顶尖与中心孔应完全一致，不能用破损或歪斜的顶尖，使用前应将顶尖和中心孔擦净，后尾座顶尖要顶牢，用砂布打磨工件表面时，应把刀具移动到安全位置，不要让衣服和手接触工件表面。加工内孔时，不可用手指支持砂布，应用木棍代替，同时速度不宜太快。禁止把工具、夹具或工件放直接在车床床身上和主轴变速箱上。工作时，必须集中精力，注意头、手、身体和衣服不能靠近正在旋转的机件，如工件、带轮、皮带、齿轮等。

>四、实习收获

通过车工实习，我们熟悉了有关车工及车工工艺方面的基本知识，掌握了一定的基本操作技能，已经会初步正确使用和操作车床，而且还增强我们的实践动手能力，以及分析问题和解决问题的能力。

数控车床的操作，就是通过编程来控制车床进行加工。数控机床是综合应用计算机、自动控制、自动检测及精密机械等高新技术的产物，是技术密集度及自动化程度很高的典型机电一体化加工设备，它与普通机床相比，其优越性是显而易见的，不仅零件加工精度高，产品质量稳定，且自动化程度极高，可减轻工人的体力劳动强度，大大提高了生产效率。只要输入正确的程序，车床就会执行相应的操作，通过数控车床的操作及编程，深深地感受到了数字化控制的方便、准确、快捷。通过数控实习，我们了解了数控机床及数控加工概念，掌握了数控机床程序编制内容，数控实习使我们具备了一定的数控加工基础知识，我们基本上可以能阅读并且编制简单数控操作加工程序，初步掌握了数控机床的操作与维护。

车工、锻工、磨工，铣工实习是切削加工技术的必要途径之一，可以培养我们的观察能力、动手能力，开拓我们的视野，使我们平时学习的理论知识和操作实践得到有效的结合。

在观察的时候，我们在不懂的地方向工人师父请教，明白了很多书本上没有的东西.在听了工人师傅的讲解后，明白了一般零件的加工过程如下：

胚料---划线---刨床(工艺上留加工余量)--粗车--热处理，调质--车床半精加工--磨--齿轮加工--淬火(齿面)--磨面齿轮零件加工工艺：

粗车--热处理--精车--磨内孔--磨芯，轴端面--磨另一端面--滚齿--钳齿--剃齿--铡键槽--钳工--完工

最后我们在师父的指导下，亲自加工了一个零件，使我们大家都兴奋不易.

在自己亲手加工的时候，很多问题都出现在我们的面前，使我们更加加深了各种知识的了解，在自己加工十时，使我对对刀，参数的设置，编程的要求，工艺，还有在加工中的各种操做，以及刀补的建立，还有各种参数的修改，以及各种量具的使用有了更加深刻的了解.

在实习的期间，我们还学习了数控车床、铣床等。数控给我们留下了深刻的印象，它们让我看到了这行业的未来。

实习结束了，但学习却是永无止境，通过我实习，我学到许多知识与技术。在这次实习中我也学会了怎样去面对失败。实习的生活使我难以忘怀。

**实习生自我陈述范文 第五篇**

我叫刘亚东，是顶岗实习生，也是土生土长的蔚县人。蔚县这片热土养育了我，因此我觉的我应该贡献我的一份微薄的力量，用我所学的知识，用我实践经历的，用手中的粉笔，在三尺讲台上传授做人的道理，讲授语文知识。我不敢说我培养下的学生考上重点有多少，升学率有多高，我要让我培养出的学生即使没什么学问也懂的如何做人，我要使我教育的孩子即便成绩不高也要努力奋斗，让他们用一颗积极地心去对待生活。

语文是学科，更是学问。莎士比亚讲述悲剧的人生，莫里哀笑看滑稽百态，孔孟宣扬仁义，老庄主张无为而治，无论中外。语文在纸上笔尖写就的文字，令每一个阅读者心跳，心动，心有所属。语文带给我们的不仅仅是一个个字，一句句话，是流躺的血液，是“廉颇老矣，尚能饭否的感慨，是寒蝉凄切，对长亭晚的忧伤，令人热血沸腾，也叫人潸然泪下。

做为一名语文教师，我要为人师表，遵守教师职业道德，努力备课，好好准备工作，夯实基础，用我的热情和上进心，和学生们一道去学习语文，去探索疑难，去攻克一道道难关。

我想我能做到的，我说我能做一名合格的人民教师！

**实习生自我陈述范文 第六篇**

亲爱的同学：

大家上午好，我是薛媛媛，来自河北师范大学，是20xx级的学生，现在大三。我将任大家的科学教师，陪大家一起走过这剩下的半年时光。半年时间很短，但是也很长，我们相聚的日子只有半年但这半年我们足以结下深厚的师生友谊。每个人都拥有一个梦，我的梦就是教师梦，这个梦想深深的植在了我的心中。

经过两年的学习，今天这个梦想将要在朝阳路小学六年级一班的三尺讲台上发芽了，我无数次想象自己变成老师会是什么样子，今天我站在这里有一丝欣喜，有一丝胆怯。我希望实习的半年中，我能从一名学生，成功的转型成一名教师，迅速的成长，并且适应这份工作。希望自己的实践能力也有所提高，教学技能有所进步。当然在相信在这半年我也能体会到做老师的快乐和要应对的问题，希望在以后的实习中，不断地完善自己，提高自己的专业水平。

这是我第一次站在讲台上作为一名实习老师，我希望能和我的学生快乐的相处，很高兴我们走进了彼此的成长中，看到一群满带纯真的孩子，你们的生机感染着我，让我也回到了无忧无虑的年代。希望和我一起的时光你们能快乐的成长，希望我任教的半年里，你们能增加学习科学的兴趣，科学的学习也能取得进步。

小学科学学科是一门科学性、生活性很强的一门学科，它为学生将来学好物理、化学、生物打下了良好的基础。同时，由于这门学科的生活性很强，国家以及各教育部门在这方面也投入了大量的人力和物力。但是，由于家长认为只要自己的孩子学好了语文、数学就可以了，根本不重视这门这学科，认为是副科，学好学不好没什么关系。这半年我将带领大家真正的进入科学的美妙世界。

没有规矩不成方圆，同样在咱们的课堂上也要有规矩，我现在对大家提出以下要求：第一，上课前全部到教室，若有晚到，打报告待允许之后才课进入教室。第二，上课未经允许，不要随便说话，有问题举手允许后回答。第三，每周科学课后收作业，未写完作业同学要提前和我解释，基础差的同学可以少做作业，但是我会单独给你布置适合你的作业，这项必须完成。当然我们课上是师生，课下也可以是朋友，互相帮助。

老师不是你们人生中的第一个老师，但是你们是我人生中第一批学生，我希望你们能带给我的不只是成长，还有更多美好的回忆。我也希望我带给你们的不只是知识，还有成长的体验与童年美好的回忆。一起奋斗这半年，都拥有一个美好的结局。

**实习生自我陈述范文 第七篇**

毕业实习是大学专业人才培养方案中根据人才培养需要设置的、各专业学生必修的集中实践性教学环节，为保证实习工作的顺利进行，根据教学计划安排和《实习教学管理规定》(院教[20\_\_]2号)文件精神，特制定本计划。

一、指导思想

遵循就业是民生之本原则，实行实习就业一体化，目的在于更好地培养学生的专业能力和独立工作能力，提高学生的综合素质，满足经济社会发展对应用型商务人才的需求。

二、实习人员

参加本次毕业实习的20\_\_届本科毕业生共1778人，专科毕业生761人，合计2539人。

三、实习方式及时间安排

1、按集中实习和分散实习两种办法组织。学生结合所学专业和自身条件自主选择一种实习方式。选择分散实习的学生，由学生自己联系实习单位；选择集中实习的学生，由学院联系实习单位。参加集中实习的学生必须服从学院统一的编组安排。

2、分散实习起止时间：20\_\_年2月20日——4月13日，为期8周。集中实习起止时间为20\_\_年1月8日——4月13日。20\_\_年4月15日返校。

四、实习安排

(一)准备阶段(20\_\_年12月12日—20\_\_年2月19日)

1、确定实习单位：20\_\_年12月23日之前，选择分散实习的学生，本人提出申请，由辅导员组织填写分散实习统计表，由辅导员交商学院办公室。20\_\_年12月29日之前，确定集中实习的地点并完成集中实习的学生编组及指导教师分配。

2、布置实习任务：20\_\_年12月29日之前，各系召开毕业实习动员会，向学生介绍本次实习目的、基本内容和要求。

3、指导教师见面：20\_\_年2月19日之前，指导教师与学生见面，给所指导的学生提出具体要求。

(二)实习阶段(20\_\_年2月20日——4月13日)

1、学生必须严格遵守学校及实习单位的安排，主动积极地完成实习单位交付的各项实习任务。

2、周小结：学生在实习期间，每周必须写一份小结，实习结束后交实习指导教师，作为成绩评定的依据之一。周小结必须结合实习的实际情况，汇报本周实习工作的主要内容，有感而发，写出自己的体会和经验。

3、实习报告：学生必须在实习结束时撰写实习报告。实习报告应运用所学专业的理论知识，结合在实习单位实习的实际情况撰写。实习报告不少于3000字。实习结束后交给指导教师。

4、实习鉴定：实习结束时学生应填写好《毕业实习鉴定表》，并要请实习单位领导或实习指导者在《毕业实习鉴定表》上签署意见及鉴定，并加盖实习单位的公章后带回。

5、学生可提供的其它材料：如果学生在实习过程中参与了与专业有关的调研、策划、谈判、论证，在征得实习单位的同意后，可以将为所在单位撰写的各种策划书、市场调查报告、项目可行性分析、谈判纪要等有关文字材料作为实习报告的附件交回学院；如果涉及实习单位的商业秘密，可以复印其封面、目录等部分内容，并让实习单位出示你参与该项目的证明(须有单位公章、日期、实习单位领导签字)。上述材料与实习报告一起，作为实习成绩评定的依据。

(三)成绩评定阶段(20\_\_年2月20日——4月13日)

1、实习汇报：20\_\_年4月16日—4月20日由各专业方向实习指导教师组织学生进行实习汇报。

2、成绩评定：学生实习结束返校后，必须上交周小结8份、实习报告和毕业实习鉴定表。成绩评定标准：出勤20%，周小结20%，实习报告20%，实习鉴定表20%，实习汇报20%。指导教师做好学生毕业实习成绩评定，4月25日前以系为单位上报学院办公室。各系按15%的比例上报优秀实习生。毕业实习环节合格者获得8学分。毕业实习不能免修。

五、实习要求

1、指导教师负责给学生布置实习任务，提出具体要求；对集中实习的学生，指导教师应到实习点了解学生实习情况，进行必要的检查和指导，作好考核工作，对分散实习的同学应通过邮件及电话进行联系检查和指导；组织学生进行实习情况汇报，并负责收交周小结、实习报告、实习鉴定表、评定实习成绩。

2、辅导员负责通知学生各项事宜，处理学生实习过程中遇到的各种突发事件，做好学生离校、返校登记工作，协助指导教师管理学生。

3、学生的实习地点和单位确定以后，必须保持稳定。集中实习的学生在实习期间不准以任何理由调换实习单位；分散实习的同学确有需要可以更换一次实习单位并及时向学院报告备案。

4、开始实习后，应及时与指导教师联系，汇报实习情况。

5、不准占用实习时间进行与实习内容无关的活动。

6、参加实习的学生必须认真填写周小结、实习报告和实习鉴定表。

六、注意事项

1、实习学生必须遵守国家法律、法规，遵守实习纪律和实习单位的有关规章制度，特别要注意为实习单位保守包括商业秘密在内的各种机密。

2、在实习过程中，遇到问题、困难或特殊情况，请及时向辅导员和指导教师汇报。

3、注意人身安全，防止意外伤害。

**实习生自我陈述范文 第八篇**

尊敬的领导：

您好，我非常的高兴能来到贵公司参加面试，我迫不及待的想要向您推销一下我自己啊!我叫\_\_\_，今年6月份即将毕业于\_\_\_大学\_\_专业。

这四年来，我一直坚信好好学习、积极参加活动来充实自己的生活，曾经担任校学生会\_\_部长，班级学习委员，并且荣获了全校优秀干事。

作为一名即将毕业的大学生，我的社会经验必然是不足的，但同时我也是一张白纸。我是致力于从事本专业的工作的，因为这是我的爱好，专业课上我努力钻研，探究问题时，经常是整天的泡在图书馆里，虽然实践经验不甚丰富，但我希望自己未来的工作让我能充分发挥所学所想。在学习工作、生活态度上，我秉承沉着冷静的态度、正直努力的原则，我有很强的事业心和责任感，能使我能够面对任何困难和挑战。

请您相信积极向上的我，也许我不是的，但我绝对是努力奔跑的一员。我相信奔跑就能发光!

**实习生自我陈述范文 第九篇**

实习课题一：水准仪i角的检核

实习地点：东校区操场

实习目的：在管水准气泡居中时，水准轴和视准轴都应是水平的。当二者不平行时，存在一个很小的夹角i，显然，管水准器整平视，视准轴并未水平，而与水平线有一个很小的夹角i。所以由于i角的存在，所以在水准测量中会存在一定的误差，从而影响测量的精度。需要我们对水准仪的i角进行检核，掌握水准仪的安置、瞄准、精平、读数、记录和计算高差的方法。

实习任务：完成水准仪的常规检核项目

实习课题二：闭合导线的测量

实习时间：11月3日

实习地点：东校区

实习目的：

1、根据测区情况和控制点状况进行合理的选点与导线布设。

2、掌握外业测量的方法资料的检查方法及过程。

3、掌握内业的成果的计算步骤和方法。

4、熟悉测量成果的质量分析喝和处理方法。

实习任务：完成外业观测并检查观测成果绘制计算草图，抄录控制点的已知数据，分别计算各导线边往、返测平距、闭合导线或附合导线方位角、坐标增量的闭合差的计算方法及概算。平差计算。

**实习生自我陈述范文 第十篇**

>一、指导思想：

以素质教育理论为指导，全面贯彻全国基础教育工作会议精神，落实\_《关于基础教育改革与发展的决定》和教育部《基础教育课程改革纲要》的有关要求，结合学校科技特色，地方特色，校本特色;以综合为特征，以实践为核心，以活动为载体;以塑造“学校文化”为主线，以探究“校本综合实践活动特色”为目标，贯彻新课程理念，通过让学生主动参与，亲自实践组织各种研究性活动，激发学生的学习兴趣，提高学生观察、分析和解决实际问题的能力，培养学生的综合能力，全面提高学生的综合素质，形成学校办学特色。

>二、综合实践活动课程目标：

1、情感目标：通过开展综合实践活动，培养学生对社会生活的积极态度和参与综合实践活动的兴趣。

2、知识目标：了解信息技术、劳动技术、社区服务和研究性学习的一些常识。

3、能力目标：使学生具有基本的生活自理能力、交往协作能力、观察分析能力、动手实践能力以及对知识的综合运用能力和创新能力。

4、过程目标：初步掌握参与社会实践与调查的方法、信息资料的搜集、分析与处理的方法和研究探索、实验求证的方法。

5、人格目标：获得亲身参与综合实践活动的积极体验和丰富的经验，塑造完善人格，初步养成合作、分享、积极进取等良好的个性品质，形成对自然的关爱和对社会、对自我的责任感。

综合实践活动的总目标是：密切学生与生活的联系，推进学生对自然、社会和自我之内在联系的整体认识与体验，发展学生的创新能力、实践能力以及良好的个性品质。

>三、主要工作任务：

1、构建出“以研究性学习为核心，以信息技术教育为载体，以劳动与技术教育及社区服务与社会实践为主要活动形式，以非指定领域为拓展”的小学综合实践活动基本模式。

2、开展好综合实践活动课，开展好综合实践活动，任课老师要以布置综合实践性作业为主要形式，指导学生开展好综合实践活动。

**实习生自我陈述范文 第十一篇**

自小学六年级以来，一直有坚持写日记的习惯，偶尔有情致时，我也会写写小文章练练笔，师范专业的我在学校通过专业学习与教师技能的培训、测试，实习时也真枪实弹地给学生们上过十来堂的语文课，自我感觉口头表达能力还是不错的。但是，我自认为，我的书面表达能力较口头表达能力更强。

我也是爱读诗的，我的毕业论文设计的题目是《论第三代诗的创作追求》，通过近一年的阅读、收集资料与具体的写作，这让我在大学最后的时间里对现代先锋诗歌的认识更为全面了。另外，席慕容的诗我也看了不少，曾经就很为她的一首《一棵开花的树》着迷，甚至写下了读后感类的文章，惹得一男人感动了，不住地游说我，傻傻地说：你去当作家，好么?并坚信如果我能一直坚持写下去，终有一天能成为作家的。

所以，在此，我希望贵公司能给我提供一个展现自己才华的平台，我将不胜感激，并为贵公司的发展添砖加瓦!

**实习生自我陈述范文 第十二篇**

尊敬的各位考官，各们同学：

大家下午好！

我叫\*\*\*\*\*，应用化学专业的，所以口才不如营销专业同学的好，说的不好的地方请大家多多包含。下面我想先对我为什么要应聘这家（可以具体说公司的名字）公司，第一它待遇明确，所以我有一种信任的感觉，而且待遇不错，可以找到一种归宿感，第二，它施行十轮淘汰制，很具有挑战性和刺激性。第三，它有培训机制。因为我们是初出大学的学生，书本上的知识和现实又是那么的远，有再强的学习能力，再好的思维也英雄无用武之地，第四，它的公司文化，“快乐工作，快乐学习，快乐生活”以及“创新质量”等。因为人不是机器，工作和生活同样重要。而且人不能一层不变的生活，所以要创新。这些都是我选择这家公司的原因。

接着我想做个面试自我介绍。我个性随和，平易近人。而且向来坚持“多动脑，少废事”的个人处事原则。所以大学期间我研究过如何思考，如何学习，如何创新，如何思维，如何记忆等。所以大学期间，我不仅是为了学习知识而学习，更是为了学习而学习。所以我的学习能力比较强，学习效率高。我学的是应用化学，但是我并不怎么喜欢它。但既然选了就要学好，所以我只要求学好学懂，但并不要一定学到很优秀。按我的个个处事原则，所以我选择在学习能力提高方面下功夫，所以研究了上面所说方面的书籍。而且本人最大的特点就是创新能力比较强，我想给大家说几个小事：

第一，我们宿舍台灯电路板坏了，其他人都说废了，而我用一个打火机熔化一条报废的圆珠笔恐芯就搞定。

第二，我参加过一次记忆培训，当时老师教我们用一个图像当一个密码代替两个数字，而后再结合一些特定的地点就可以记住无规律的一串数字。当时的一个图像只可以记住两个数字，而我经过总结，就可以一个密码记住四个数字，效率提高了一倍。

第三，同样在记忆培训中，当老师告诉我们用图像代替数字，再叫我们找一组地点时，我就意识到一定是叫我们把故事同地点联系起来达到记住的目的。

以上是我作为一个实习生的求职自我介绍，谢谢大家。

**实习生自我陈述范文 第十三篇**

>一、实训目的

1、设计电路图，根据电路图焊接电路。

2、通过把设计好的程序利用软件将编译得到HEX格式文件加载到单片机芯片中，实现仿真电路，得到仿真电路结果。

>二、实训要求

1、选择课题，独立完成电路的焊接和程序的编写与调试工作。

2、数码管准确显示电压表上电压值，误差允许在。

3、具有高于或低于某值时的报警功能。

4、准确计时，以数字形式显示时、分、秒的时间。

5、具有校正时间功能（即调整时间）。

6、结合理论知识分析在焊接电路和调试程序过程中出现的问题，并及时解决相应问题。

7、可以到图书馆查阅参考资料。

8、认真完成实验课题。

>三、实训仪器

电脑，Keil软件，Proteus软件

>四、实训器材

晶振、电容、电阻、按键、单片机、数码管、电烙铁、烙铁架、焊锡、电路板、实验配套工具

**实习生自我陈述范文 第十四篇**

综合实践活动的实施，是面向学生完整的生活领域，既关注学生的现实需要，尊重学生的兴趣和爱好，又兼顾学生的长远发展。它给了学生一个广阔的天地，让学生有机会走出课堂，走向社会，为学生的发展提供了开放的空间，并在活动不断深化的过程中实现学生个性的张扬和健康发展。本学期，我校在综合实践活动课程的开发、实施、研讨、评价和管理等方面均取得了一些进展。

>一、资源开发求“深入”

综合实践活动的课程资源蕴藏于学生好奇的天性和教师敏锐的思维之中。有句诗说得好，“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，综合实践活动的课程资源就是动态变化的，它处于一个不断生成的状态，它是一种“活页资源”。本学期，我们班开设了每两月一次的主题活动，根据期初规定的十月份主题是“传统节日的研究”即开展了中秋节的研究的活动；十二月份的主题为“健康伴我行”，根据学生的年龄特点分别开展了环境与健康、运动与健康、饮食与健康、心理与健康等系列活动。

>二、课程实施求“鲜活”

这学期，我们在活动中，学生的动手能力、实践能力、研究能力、创新能力等综合能力均得到了提高，主要表现在这样几方面：

1.在活动中了解传统节日。十月份适逢中秋一大传统节日，所以就组织学生开展了对中国传统节日的研究性学习。在成果交流时，学生的汇报形式多样，不单纯是以往的以文稿形式为主的汇报，现在能用故事、介绍、朗诵、讲解等多种形式进行成果汇报。通过活动，既提高了学生搜集资料、整理资料、交流资料的能力，同时也让学生对一些传统节日有了更进一步地了解。

2.在活动中培养社交能力。如：“快乐中秋”就组织了部分学生去调查中秋节的来历。“运动与健康”更是要求绝大多数的学生去采访体校生、体育老师，去调查人们的日常锻炼情况。虽然大部分同学是初次调查或采访，心里开始时都非常紧张，但通过这一系列的活动，使学生初步掌握参与社会实践与调查的方法。活动总结时他们都觉得自己的胆量变大了，敢和陌生人说话了，说明与人交往的能力在活动中确实得到了提高；而且在学写调查小报告和采访小报告的过程中，他们初步养成了调查统计的正确态度，发展了探究问题的初步能力。

3.在活动中增强心理素质。针对现在学生心理素质较差的现状，六年级的学生开展了“了解自我、赏识自我”的主题活动，通过活动使学生对自己有了更全面、更客观地了解，增强了自信心和耐搓力，增强了他们的心理素质。另外，六年级还开展了“做自己的守护神”的自我保护活动，提高了学生自我保护的意识和能力。

4.在活动中提升创新意识。让学生学会观察生活、发现问题，激发学生动手实践的兴趣，从而发展实践能力，提升创新意识。

>三、评价方式“多元”化

综合实践活课程的评价要关注学生的学习状态、生命活力、创新意识和能力发展，所以对学生的评价我校从知识与技能、过程与方法、情感与态度三个方面展开。每次主题活动结束后，各个活动小组的组长组织组员进行活动总结、反思和评价。评价方式分学生自评、同伴互评和教师评价三种，以评价作为促进学生开展下一轮活动的动力。

>五、组织管理“有序”化

由于综合实践活动是一门具有开放性、生成性、综合性的课程，所以在活动中，我组的每位老师都非常重视主题活动设计、指导，每次活动都井然有序。在每一项活动主题的实施过程中，教师能丰富活动方式，要求学生尽可能多地进行活动设计、资料搜集、调查、采访、实验、设计、制作、社会宣传、演示、表演、总结、交流、答辩、反思等学习活动；注重过程性资料的积累，并整理汇总。

学生是最大的受益者，因为综合实践活动为他们打开了想象的翅膀，也为他们搭建了展示自我的平台。

通过一系列的尝试，我们深深地体会到：实践活动无所谓好坏，只要实实在在，学生在能力、态度、情感等各方面有了一定的收获，情商得到了培养，就是一种成功，是我们教育引导的成功！要知道与综合课程的亲密接触一定是建立在实践的基础上，只有在“做中”才能“会学”！是啊，只有在不停地学习中，才能接近完善。只要我们有勇气和信心走出一条属于我们自己的特色之路！

**实习生自我陈述范文 第十五篇**

根据教学计划的规定，按照教学进程的具体安排，我系对会计电算化专业组织毕业顶岗实习，时间安排在20\_\_年x月x日——20\_\_年x月x日。为了确保这次实习顺利进行，特制定本计划。

一、顶岗实习领导小组

实习领导小组由学院领导、系领导、教研室主任、教学秘书、指导教师、班主任、辅导员共同组成。

组长：\_\_

副组长：\_\_

二、顶岗实习目的

顶岗实习是落实党和国家高职教育政策、是实施“工学结合”的人才培养模式、是提高我院人才培养水平和实现人才培养目标的重要举措，也是培养学生职业素养和提高职业能力的重要环节。毕业实习作为实践教学环节的主要组成部分，通过毕业顶岗实习的实操训练，使学生熟练地掌握公共技能和专业技能，进一步提高专业素质，强化岗位能力，为就业打下坚实的基础。

通过顶岗实习，使学生了解社会、接触实际、巩固专业理论知识、提高实际操作技能，达到教育与实践相结合的目的；培养学生综合择业能力和工作能力；培养学生调查研究能力，为撰写毕业论文打好基础。

通过顶岗实习，培养学生热爱劳动、不怕苦、不怕累的工作作风；培养、锻炼学生交流、沟通能力和团队精神，实现学生由学校向社会的转变。同时可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累经验。

三、顶岗实习内容

实习内容要与实习岗位相结合，以财务会计、成本会计为主，对会计专业的基本技术进行全方位的操作实习。主要包括：

1、了解企业（或单位）的经营性质和特点，了解企业（或单位）生产技术的特点和生产工艺流程及其对会计核算的影响，了解财务会计岗位的设置。

2、熟练掌握各种会计方法及程序操作的基本技术。其中包括建账方法、填制与审核原始凭证和记账凭证、编制科目汇总表的方法与程序、登记现金的日记账、银行存款日记账以及登记各种明细账和总分类账的方法与程序。掌握结账、对账、编制资产负债表与利润表的基本技术。

3、熟练掌握各种成本会计核算方法和程序操作的基本技术，其中包括产品成本的构成要素核算、生产费用在完工产品与再产品之间的分配、产品成本计算的各种方法、产品成本核算的账务处理程序等。

4、了解企业（单位）纳税的种类，纳税的计算及与纳税部门的联系情况等，务处理程序，掌握常见税种的业务处理程序、计算、核算与交纳的方法。

5、熟悉财务软件，掌握会计电算化操作业务。

6、初步了解企业筹资、投资等资金管理业务，了解内部控制制度的制定与审计工作的实施业务。

具体采取按岗位轮岗实习的方法。会计岗位一般分为会计主管、出纳、财产物资核算、工资核算、成本费用核算、账务成本核算、资金核算、总账报表等，具体分为出纳的职责、明细会计岗位职责、主管会计岗位职责等。

四、顶岗实习组织方法

顶岗实习单位的落实采取学生自己落实与系部帮助落实相结合。顶岗实习指导实行院内指导教师和生产单位指导教师联合指导的办法。

五、顶岗实习的基本要求

1、实习过程中，要认真执行实习单位的考勤纪律，按时上下班，不迟到不早退，有事先请假；要严格执行实习单位的保密纪律，严守商业秘密；要注意自己的人身安全与财产安全；有重要的事情应及时与辅导员、班主任联系；

2、要虚心向实习单位的师傅学习，做到嘴勤、手勤、腿勤，努力提高自己的业务水平，为在短时间内上岗打下基础；

3、实习开始后三个月内，实习学生必须将接收单位开出的《聘用函》寄给辅导员。

4、指导教师负责与实习学生的定期联系与理论指导；实习过程中，原则上实习学生不得随意变动实习岗位，因特殊情况要求调整实习单位或岗位的学生，须向指导教师提出申请，同时提供在上一个实习单位的实习鉴定表以及下一个单位接收函，方可变更实习单位。

5、实习过程中应注意积累资料，及时填写实习周记、实习结束后写好实习报告和毕业论文。

6、学生实习完成后必须提交：①实习周记；②实习单位鉴定表；③实习报告。

六、顶岗成绩评定

**实习生自我陈述范文 第十六篇**

大家下午好，我是\_\_\_\_，来自\_\_\_\_师范大学\_\_\_\_学院，是20\_\_\_\_级的学生，现在大三。我们同样是20\_\_\_\_年入的学，同样是在一所学校熏陶了两年半，不同的是我上的是大学，同学们上的是初中。我将任大家的化学教师，陪大家一起走过这剩下的半年时光。半年很短，但是也很长，我们相聚的日子只有半年但这半年我们足以结下深厚的师生友谊。

今年我之所以来到临西不是偶然，我是随着顶岗支教实习的大部队来打咱们学校，同时见到咱们同学，并且教咱们化学的。咱们的相遇是个缘分，为什么这样说呢？当初选择是不是顶岗实习完全是自愿的，但是我还是选择了，而且我选择了临西，而不是其它的地方，而且我选择临西一中，而且我还教了咱们班，从这个角度讲我们的相遇是缘分中的偶然。好，同学们是不是被绕晕了，既然我们的相遇是这么不容易，希望我们共同努力，珍惜相逢的半年时光。

在大学的时候我是班级的学习委员，要负责班里九十九个人的学习，现在我来到咱们班，要负责咱们四十多个人的学习，看样子我又干回了老本行。不过这还是不同，因为我将全权负责大家的化学。大学里无规矩不行，同样在咱们的课堂上也要有规矩，我现在对大家提出以下要求：第一，上课前全部到教室，若有晚到，打报告待允许之后才课进入教室。第二，上课未经允许，不要随便说话，有问题举手允许后回答。第三，每周二、周四上完化学课后收作业，未写完作业同学要提前和我解释，基础差的同学可以少做作业，但是我会单独给你布置适合你的作业，这项必须完成。

听了刚才的要求，看大家好像有点紧张。同学们，在课堂上我们是师生关系，课堂就是大家学知识的地方，就是允许大家犯错误的地方，我们一起共同努力建造我们美好的课堂。课下我们可以是师生关系下的朋友，你们有什么问题可以随时来找我谈。老师现在还是一名学生，而且比你们也大不了十几岁，我想我们之间应该不存在代沟，即便存在也没那么大。老师喜欢玩篮球，但是玩的不怎么样，我前几天观察咱班有几位帅哥在操场上飞驰，身姿很帅，很羡慕你们的球技，这半年的时间我们可以好好的交流。但是我想在课堂上，我还是比你们懂得多，所以一定要向我多学习啊，而且一定把玩和学分开，上课就是学，下了课该怎么玩就怎么玩。

同学们说了这么多，我突然想问大家一个问题，你们能不能想想一下五年后你们的样子，能想想出来们。在大学悠闲自在的干着想干的事，那么三年后呢？半年后呢？现在呢？所以如果想有一个自己想要的结果，还得着眼当前，看好脚下。同学们，我知道大家将会用实际行动创造自己美好的未来，对吗？

既然有创造美好的未来我们还得好好学习科学文化知识，还是要学好化学，对吧？好接下来，细细听黄老师将化学。

**实习生自我陈述范文 第十七篇**

学习法律的最终目的是要面向群众，服务大众，为健全社会法治，为我们的依法治国服务的。高等法学教育在推进法治建设过程中担当着重要的角色，其培养的具备一定基本理论知识，技术应用能力强、素质高的专业技能人才，将在社会上起到重要作用。现代的社会是一个开放的社会，是一个处处充满规则的社会，我们的国家要与世界接轨，高素质法律人才的培养必不可少。因此，对人才的培养，应当面向实际，面向社会，面向国际。法学教育本身的实践性很强，所以采用理论联系实际，理论与实际相结合的办学模式是比较可行的，大学的法学院应当与公、检、法、律师事务所等部门建立良好的关系，定期安排学生见习，让学生更好的消化所学的知识，培养学生对法学的兴趣，避免毕业后的眼高手低现象，向社会输送全面、合格、优秀的高素质法学人才

大毕业前的一个暑假，我去区检察院实习，时间是七月十六日至八月九日。实习期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成领导和检察人员交办的工作，得到院领导及全体检察干警的一致好评，同时也发现了自己的许多不足之处。

此次实习，主要岗位是审查起诉科，因此主要实习科目是刑法和刑事诉讼法，也涉及一些其他私法科目。在实习中，我参加了几起案件的开庭审理，认真学习了正当而标准的司法程序，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致的了解了公诉起诉的全过程及法庭庭审的各环节，认真观摩一些律师的整个举证、辩论过程，并掌握了一些法律的适用及适用范围。跟随干警提审，核实犯罪事实，探询犯罪的心理、动机。真正了解和熟悉了我国的公诉程序及法庭的作用和职能，同时还配合公诉人员做好案件的调查笔录和庭审笔录，做好案卷的装订归档工作。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向领导和检察干警求教，认真学习政治理论，党和国家的政策，学习法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的法律技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。

在实习过程中，也发现法律的普及非常重要。我国政府为推进法治建设而进行的多年的普法教育活动，取得了很大成就。人们的法制观念、法律意识都有了很大的提高。但是在普法的深度与广度上还有一些不足。比如有些时候，人们对有些法律条文是知道的，但却不知道如何适用它，以至于触犯法律；有时候人们对两个以上不同法律对同一问题的规定不明白，不知道该适用哪一部法律，有一个案件就是这样的，被告人原是某村会计，后来在改选中落选，这样一些会计帐簿、会计凭证需要移交，但是他一直认为《会计法》是规定的要等帐目清算后再移交，所以就坚持不交出，结果被以隐匿会计帐簿、会计凭证罪逮捕，实习报告《大学生暑假实习报告范文》。这一个案例就说明我们的普法活动不能只做表面文章，要深入实际，真真正正的让人们了解法律、法规的含义。并在这个基础上，逐步确立人们对法律的信仰，确立法律神圣地位，只有这样法治建设才有希望。“纸上得来终觉浅，绝知此事要行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。不过有一点是明确的，就是我们的法学教育和实践的确是有一段距离的。法学是一门实践性很强的学科，法学需要理论的指导，但是法学的发展是在实践中来完成的。所以，我们的法学教育应当与实践结合起来，采用理论与实际相结合的办学模式，具体说就是要处理好“三个关系”：即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化；暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段；社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步调进展。

第二个一个问题就是青少年犯罪。在实习中所接触的案件中，有很大一部分案件的被告是八十年代以后出生的，甚至有两个犯有抢劫罪的被告人是八七年的。不考虑被告人家庭和自身因素，从社会大环境来说，我觉得社会也有一些责任的。从八十年代初改革开始到八十年代末，这是一个重大变革的时期。这一段时间对精神文明建设有些放松，也就是说，有些犯罪人在童年时期就有可能已经沾染上了一些不良习气。所以说，教育从娃娃抓起，不能只是一个口号，要真正落到实处。

“千里之行，始于足下”，这近一个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和干警们的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

**实习生自我陈述范文 第十八篇**

一、前言

世界在变，生活也在变。随着时光的流逝，我已经历了两年的大学生活。回顾过去，在老师的教导下我学会了许多知识，尤其是专业基础课，以为非常重要，所以我刻苦学习了专业基础课，这也是学习更加深奥知识的必经之路。

学校为了让我们对本专业有更加感性的认识，特组织了本次为期7天的认识实习。认识实习可以使我对各种电气零件、设备了然于胸。为大三的进一步学习打下基础。

这次实习，我们深入工厂进行参观。先后去了梅雪啤酒厂，变电所、机电总厂、液压件厂、热电厂、力劲集团、金矿。通过实习，认识各式机械，简单的了解了工作原理与用途，这对我的学习，乃至毕业后就业都有极大的帮助。

二、梅雪啤酒厂

早7：50乘车出发，来到阜新梅雪啤酒有限责任公司，这是我们实习的第一站。一下车我们就看见占地很大的厂房，长约100米，宽60多米。

门右侧是一整栋大楼，左侧一大排数十个铁罐，圆柱形状高十余米，容量很大，我猜测可能是盛装啤酒用的。从正门一看里面有一大横牌：“质量就是企业的生命”。地上摆了高高几层的空啤酒箱，远处传送带上一箱箱啤酒不断向高处传送。这里的个中缘由就需我们所学知识解决。

公司名称：阜新梅雪啤酒有限责任公司

主营产品或服务：梅雪啤酒，梅雪饮料，废旧（三相异步）电动机

经营品牌：梅雪牌啤酒

经济性质：股份有限公司

经营模式：生产型

成立时间：人民币700万元— 1000万元

法人代表：王清

管理体系认证：iso 9001

年营业额：人民币5000万元— 1亿元

厂房面积：5000平方米

员工人数：301 — 500人

地址：太平区红纬路3号

传真：0418—2482797

联系人：黄晓东

阜新梅雪啤酒有限责任公司前身为阜新市啤酒厂，始建于1981年，是具有二十多年啤酒酿造历史的企业，经过三次较大的技术改造已形成年产10万吨啤酒生产规模，设有制酒、包装、动力3个生产车间。占地面积3万平方米，拥有总资产19，400万元，职工354人（其中大专以上学历71人，占职工总数20。06%，专业技术人员114人，占职工总数32。20%），装备水平位居省内同行业企业之前列。最近几年企业以较快速度发展，已连续五年以实现利税2，000多万元成为阜新市地方企业的纳税大户。20\_\_年一月经企业不断探索、政府批准转制为投资主体多元化的股份制公司。企业转制之后，在政府一如既往的关心和支持下，经过公司全体员工的共同努力，企业经济运行的态势平稳、质量显著提高。

企业始终坚持“抓质量拓市场、抓管理降消耗、抓科技创名优、抓技改增后劲”的管理方针，牢固树立“质量第一，信誉第一”的经营理念。不断运用新材料、新技术，先后研制出梅雪超干、梅雪黑啤酒、苦瓜干啤、纯爽、爽啤、苦瓜经典等不同品种的啤酒，现已形成高、中、低3个档次十几个品种，充分满足了不同层次啤酒消费者的需求。企业主导产品“梅雪”牌系列啤酒执行gb4927（优级）标准，产品的内在质量和外在包装均符合现代流行趋向，现已成为地方知名啤酒品牌，赢得了众多消费者的青睐。先后荣获“中国食品行业名牌产品”、“辽宁省名牌啤酒”、“辽宁省畅销啤酒”、“辽宁省名优食品”、“辽宁省食品工业科技进步优秀项目奖”、“阜新市名牌产品”等多项殊荣。梅雪啤酒多次被省人大指定为会议专用酒，\_\_年至\_\_年被指定为“\_会议辽宁代表团专用啤酒”。梅雪啤酒现已行销吉林、内蒙及省内各市等二十几个城乡市场。

企业在建设中坚持高起点、高要求，增添的每套设备必是在国内同行业中最先进的。在啤酒制造中选用无污染的原料，采用封闭式的生产手段，密闭式的管路输送，全部生产过程都采用计算机控制，在技术设备和控制手段上处于全省同行业中领先地位。现有两组麦汁糖化设备，60个100—250吨露天发酵罐，两条2万瓶/小时的广轻包装线，一条4万瓶/小时南轻包装线，一条小瓶包装线及完善的化验检测设备，在国内同行业中均属先进水平。企业于20\_\_年五月份顺利地通过了iso9001：\_\_质量管理体系认证工作。在老师的带领下我们进入了厂房，先有人给我们讲了模拟演示屏，介绍了发酵原理，经麦汁过滤槽、糖化锅、糊化锅、旋涡沉淀槽、煮沸锅后酿制成啤酒。然后到啤酒生产线参观，啤酒瓶从外面传送带带进车间，接着由机械吊起到上面的传送带上，经历清洗、消毒、装酒、加盖、再消毒、帖标签、装箱保存等过程。啤酒厂日产量非常巨大，可见车间里有上万瓶啤酒在传送，装箱后售往阜新各大用户。

三、阜新液压件厂

液压件厂公司名称：阜新液压件厂

主要产品：fz系列汽车动力转向泵叶片泵齿轮泵

公司简介：阜新液压件厂是中国生产液压元件的骨干企业，始建于1960年。\_\_年我厂搬迁至阜新市经济技术开发区。新厂区占地面积5万平方米，其中建筑面积3万平方米；我厂现有职工900多人，其中专业技术人员100人；全厂拥有主要生产设备300多台，并先后从德国、瑞士等国引进了多台加工中心及专用数控加工设备。我厂主要产品为汽车动力转向泵、高压齿轮泵、高压低噪声叶片泵、气动元件和液压系统五大类产品，广泛应用于汽车、工程机械、塑料机械、压铸机等行业中。

\_\_年我厂与韩国最大的汽车转向泵生产企业永信精工株式会社签署了技术合作协议书，双方共同开发汽车动力转向泵产品，从而使我厂有了强大的技术支持和质量保证。随着双方合作的深入，近期双方将组建合资企业生产汽车动力转向泵。

我厂现为中国液气密协会理事单位，中国汽车协会会员单位，转向器协会理事单位。1999年获得了iso9001国际质量体系认证，\_\_年通过qs—9000认证。通过实行科学的管理，多种产品获得了国家、省、市大奖，企业多次获得各种荣誉称号，其中fz系列汽车动力转向泵98年被评为国家级重点新产品，“辽液牌”齿轮泵荣获了辽宁省名牌产品称号；pv2r系列高压低噪声叶片泵被原机械部列为替代进口的名优产品阜新液压件厂汽车动力转向泵项目项目建设优势、必要性及依据：随着汽车车的快速发展，汽车动力转向泵的需求量日益增加。预言十五期间国内市场需求量将达到每年400万台。为了进一步提高产品质量及生产能力，拓宽市场渠道，满足市场需求，企业拟在现有年产10万台转向泵生产能力的基础上新增20万台汽车动力转向泵生产能力。

报送单位：41

项目名称：阜新液压件厂汽车动力转向泵项目

**实习生自我陈述范文 第十九篇**

因为人不是机器，和生活同样重要。而且人不能一层不变的生活，所以要创新。这些都是我选择天地公司原因。

我叫xxx，应用化学专业的，所以口才不如营销专业同学的好，说的不好的地方请大家多多包含。下面我想先对我为什么要天地公司，第一它待遇明确，所以我有一种信任的感觉，而且待遇不错，可以找到一种归宿感，第二，它施行十轮淘汰制，很具有挑战性和刺激性。第三，它有培训机制。因为我们是初出大学的学生，书本上的知识和现实又是那么的远，有再强的学习能力，再好的思维也英雄无用武之地，第四，它的公司文化，“快乐工作，快乐学习，快乐生活”以及“创新质量”等。因为人不是机器，工作和生活同样重要。而且人不能一层不变的生活，所以要创新。这些都是我选择天地公司原因。

接着我想做个面试自我介绍。我个性随和，平易近人。而且向来坚持“多动脑，少废事”的个人处事原则。所以大学期间我研究过如何思考，如何学习，如何创新，如何思维，如何记忆等。所以大学期间，我不仅是为了学习知识而学习，更是为了学习而学习。所以我的学习能力比较强，学习效率高。我学的是应用化学，但是我并不怎么喜欢它。但既然选了就要学好，所以我只要求学好学懂，但并不要一定学到很优秀。

按我的个个处事原则，所以我选择在学习能力提高方面下功夫，所以研究了上面所说方面的书籍。而且本人最大的特点就是创新能力比较强，我想给大家说几个小事：

第一，我们宿舍台灯电路板坏了，其他人都说废了，而我用一个打火机熔化一条报废的圆珠笔恐芯就搞定。

第二，我参加过一次记忆培训，当时老师教我们用一个图像当一个密码代替两个数字，而后再结合一些特定的地点就可以记住无规律的一串数字。当时的一个图像只可以记住两个数字，而我经过总结，就可以一个密码记住四个数字，效率提高了一倍。

第三，同样在记忆培训中，当老师告诉我们用图像代替数字，再叫我们找一组地点时，我就意识到一定是叫我们把故事同地点联系起来达到记住的目的。

**实习生自我陈述范文 第二十篇**

>一、实习目的

本次实习的目的是要把在学校所学的知识充分运用到现实社会岗位中，找到实际差距以更好弥补当中所缺乏的问题所在。在实习当中我会更好的把握问题的方向，弥补平时书本所学的知识的漏洞。同时也通过对银行业务的实习，掌握银行业务的基本技能，熟悉银行日常业务的操作流程以及工作制度等，为今后的工作奠定基础。

>二、实习具体内容

实习单位简介

中国工商银行，成立于1984年，在国内30000多个分支机构，与境外50多个国家和地区的4xx家银行总行建立了代理关系，它是中国五大银行之一，是世界五百强企业之一。作为中国资产规模最大的商业银行，经过27年的改革发展，中国工商银行已经步入质量效益和规模协调发展的轨道。20\_年末资产总额约52791亿元人民币，占中国境内银行金融机构资产总和的近五分之一。截至20xx年末，工商银行总资产134586、亿元左右，居全球上市银行之首。

我所实习的中国工商银行临淄支行分为三个部门，分别是营业部，公司业务部和风险部。三部门间相互联系相互配合，协调一致，才能使银行正常运作。下面介绍一下我实习的岗位：

1、柜面业务岗实习

柜面岗是银行最基础的工作岗位，也是我们平时去银行办理一般业务所接触到的岗位。同时柜面岗分为现金业务区和非现金业务区 ，业务对象分类分为对公业务和对私业务。我在刚开始实习的时候主要在非现金业务柜(对公业务区)学习，通过细致观察和师傅的耐心教导，我从中学到了不少知识。比如：

供应账户开户需要的证件有：营业执照，企业代码证，税务登记证，法人和降半人身份证，授权书，开户许可证，说明书等，非本地单位开户需出示当地人银行开出的为开立基本户的证明。开立银行账户经人像凭批准后次日起的三个工作日后才能办理支付业务。企业与银行办理业务受限就是需要在银行开立结算账户。银行结算账户是指银行为存款人开立的用于办理现金存取转账结算等资金收付活动的活期存款账户。

单位银行结算账户暗用途分为基本存款账户，一般存款户，专用存款户和临时存款户四种。基本存款账户是存款人的主办账户，存款人日常经营活动的资金收付及其工资，奖金和现金支取应该是通过该账户办理。一般存款账户用于办理存款人借款转存，借款归还和其他结算资金支付。该庄户可以办理现金缴存，但不能办理现金支取。而专用存款账户则是用于办理各项专用资金的收付，临时存款账户是办理临时机构及存款人临时经营活动发生的资金收付。

2、大堂经理岗位实习

在一半的实习时间里，除了跟综合柜员和客户经理学习银行业务外另外就是向大堂经理学习营销技巧，维持大堂秩序以及解答客户的咨询。我在此实习期间学会了单据管理，例如：如果客户要办卡开户或办存折，我们要为其提供《个人客户业务申请书》并辅助客户正确填写。如果不是本人亲自办理，还需要为其提供《代理人开立个人结算账户核实单》。

如果客户要存办理对公转账业务，我们要为其提供《进账单》并让客户将转账支票正反面的付款人，收款人，背书人和被背书人填好，检查公司章有无模糊现象等，检查完毕后将客户引至非现金业务区对应窗口办理业务。在大堂工作要特别注重礼仪，礼仪是人们在社交活动中形成的规范准则，时刻在与客户打交道的大堂经理代表着企业的形象和名誉，所以一切要小心谨慎。

要想做好大堂经理工作必须要做到干练，稳重，自信，亲和。营业中的礼仪主要有：解答客户问题，营业中分流客户，维持秩序，社当理财产品营销。其中解答客户问题就要求大堂经理必须了解银行的每一业务的操作流程，所以想要做好一个大堂经理，必须要拥有丰富的知识面。

3、公司业务部实习

在剩下的时间里就是在公司业务部实习，公司业务部也就是银行的信贷部门，主要负责给中，大型企业贷款。而企业向银行贷款必须满足一定的贷款条件，例如企业的经济状况良好，需有能力偿还贷款。贷款要提供的材料有很多，例如借款申请书，产品供销合同，企业基本信息报告，企业近三年的从财务报表，特别关注，贷款卡信息，公司股东会决议等等。此外，企业与银行还需签订核保书，最高额保证合同等。具体贷款流程如下：

1、受理。客户的申请一般由开户行受理和初审，并由该行对受理的贷款提出初步意见。

2、初审。固定资产贷款初审阶段审查内容主要是下级行申请报告，项目批准文件，业主借款申请书，借款人近期报表状况，项目贷款条件。

3、评估。贷款项目的青古一半由中国工商银行信贷评估部门组织进行。评估应具备的资料，借款人营业执照，公司章程，贷款证，贷款申请书。公司近三年的审计报告和资产负债表，损益表和县级流量表等。有权部门对项目立项的批复，项目可研报告，环保部门的批复文件等。市场供求，产品价格，行业状况分析资料。项目建设资金来源证明文件等。

4、审查审批

5、发放贷款

>三、实习心得体会

这次实习，总的来说，有苦有甜。对我来说，是一种挑战，也是一个机会。一个月的银行实习，让我对银行的基本业务有了一定的了解，并且我觉得自己在其他方面的收获也是非常大。我真实地感受到自己所学的知识的浅薄和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。在学校学到的知识，一旦接触到实际，才发现自己的差距。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”看似简单的业务处理，当真正上岗时却有这么多的细节需要注意。比如：对客户的态度，首先是要用敬 您好，请签字，请慢走，：其次，与客户传递资料室必须起立并双手接送，最后对客户的一些问题和自学必须要耐心解答。

这使我认识到真正的工作当中要求的事我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。作为一名在校大学生，这次的暑期实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会提供一次良好的契机。

首先，我深刻体会到银行工作规范化管理，严格执行标准的重要性。那么，在工作岗位上，必须要有很强的责任心，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。例如，在银行工作，如果没有完成当天的工作，职员必须加班：如果是不小心弄错了钱款，而又无法追回，那也必须有经办人负责赔偿。

同时，遇到不懂得问题向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，按时上下班等。 其次，工作后每个人都必须坚守职业道德和女里提高自己的职业素养，正所谓做一行摇动一行的行规。这一点我从实习单位同事哪里还深有体会。现在的银行已经类似于服务行业，所以支援的工作态度尤为重要。

再次，培养良好的工作习惯，虚心向他人学习，和同时培养钻对合作精神，在实际生活中学习与沟通交流等一些做人处事的基本原则，不断培养好的习惯，不断提高自己的素质。在银行，尽管许多操作看似简单重复枯燥，但要做到保持适中如意的工作热情和长期的准确无误还需要加倍努力以及进一步再学习。从这次实习中，我认识改进了自己的一些缺点，学会了如何戒骄戒躁，耐心谨慎地对待每一笔业务。

认识到这些，我更需要将自己在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，是一个具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

**实习生自我陈述范文 第二十一篇**

时间飞逝，光阴如梭，回顾即将过去的20--年，是辛苦的一年、欢乐的一年、付出的一年、也是收获的一年，这一年各项工作开展得扎实有效，为了给明年的工作打下良好的基础，我将全年的工作进行如下总结：

作为基层的一线柜员，首先在勤奋敬业方面，我认真贯彻执行民主集中制，顾全大局，服从分工，思想作风端正，工作作风踏实，敢于坚持原则，求精务实，开拓进取，切实履行岗位职责。我热爱本职工作，能够正确，认真的去对待每一项工作任务，在工作中能够采取积极主动，能够积极参加单位组织的各项业务培训，认真遵守支行的规章制度，保证出勤，有效的利用工作时间。

业务知识方面，我刻苦钻研对私储蓄业务技能，在熟练掌握了原业务流程的基础上，认真主动地学习新业务，在新系统不断更新上线的情况下，第一时间掌握新业务，熟练操作新系统。在实际工作中，牢记王行长的教导，办理业务时面带微笑，举手招迎，总能想客户之所想，急客户之所急，给客户最满意的服务。又在张行长的带领下我得到了实质性的学习和进步，在业务操作上更加严密，照章办事，加强监督，保证资金和财产的安全，恪守信用，诚实服务，自觉遵守各种规章制度，对客户诚心、热心、细心、耐心，维护客户的正当利益，当发生业务时，存款业务本着先收款后记帐的原则，取款业务本着先记帐后付款的原则，认真审查凭证、票据的各要素是否真实、准确、合法后才能输入电脑。保管好自己的磁卡、印章、重要空白凭证、密码等也是至关重要的，做到专人专卡、专人专章、重要凭证不空号跳号、密码不外泄并及时更换，日终做好轧帐工作。每天以高度的责任心和敬业精神对待自己所从事的各项工作，严格按规章制度和操作程序办事，防范任何风险的发生。

工作态度方面，本人事业心、责任心强，奋发进取，一心扑在工作上;工作认真，态度积极，不计较个人得失;工作勤勉，兢兢业业，任劳任怨;无故不迟到、不早退。我始终坚持“工作第一”的原则，认真执行行里的各项规章制度，工作上兢兢业业、任劳任怨，时刻以“客户至上”的服务理念鞭策、完善自已，以用户满意为宗旨，努力为客户提供规范化和优质的服务。对待客户，我使用的是微笑服务，且做到“来有迎声，问有答声，去有送声”，努力提供最优质的服务。时代在变、环境在变，银行的工作也时时变化着，每天都有新的东西出现、新的情况发生，这都需要我跟着形势而改变。学习新的知识，掌握新的技巧，适应周围环境的变化，提高自己的履岗能力，把自己培养成为一个业务全面的工行员工。

回顾这一年的工作里，虽然有了一定的进步和成绩，但在一些方面也存在着不足。如：

有创造性的工作思路还不是很多，看传票的时候还是不够仔细和认真，个别工作做的还是不够完善，需要继续学习更多的业务知识和生活常识，扩大自己的知识面。在领导和同事们的关心、指导和帮助中提高自己、更加严格要求自己，为中行的发展添砖加瓦。通过这一年的工作，使我个人的综合素质得以提升，也锻炼得更加成熟。

在以后的工作中，我还要继续兢兢业业、努力工作，爱岗敬业，吸取他人之所长、克已之所短，一如既往地为本行的发展敬献自己的一份微薄之力。

**实习生自我陈述范文 第二十二篇**

我是来自xx银行x班的应届毕业生xx。首先感激xx银行给我这样一个展示自我的机会。对于我的状况简历上都介绍得比较详细了在这理我想谈一谈我对这次贵行招聘的认识。

在金融学院这4年的学习生活让我满载而归，4年里我系统的学习了有关金融方面的专业知识，例如金融学，商业银行，中央银行理论与实务等。

我认为随着国民经济的增长，银行已经不仅仅仅在承办存储款等业务，更多的是承担一种信用中介，银行已逐渐发展为老百姓生活中必不可取的金融机构。能够到银行就业更是我们金融专业毕业生的首选。

而我们学校在毕业生就业这方面也为我们量身打造了一个系统的就业体系，如对点钞、票币百张、五笔打字等专业技能进行了必须的培训与考核。

另外学校也安排我们参加各种社会实践，尤其是在x行的实习，让我熟悉了银行的工作环境，了解了银行大堂的基本工作流程和业务操作，大堂是银行不可或缺的岗位，它是银行的门面，是银行业务的讲解员，也是银行与老百姓沟通的桥梁。

在这个岗位上不仅仅仅是体现我对专业知识的掌握程度，更重要的是它能培养我的耐心，意识，应变潜力，端正我的工作态度，所以我很看重这次贵行招聘的机会。如果我能成功，我会努力成为银行认可，客户满意的优秀员工。多谢！

**实习生自我陈述范文 第二十三篇**

大家好，我叫张静。我来自河北师范大学音乐学院，今年上大三，现在在承德市兴隆县六道河中学顶岗实习。我是一个山东女孩儿，我的家乡是被誉为“牡丹之乡”的山东菏泽。

作为一名山东人，我很是骄傲，因为朋友们在听到山东人的时候，都会说：“啊、山东人不错，开朗、豪爽。”那作为一名地道的山东人，这些品质我当然都具备。我是一个很开朗、很爽快的女孩儿，做事当机立断，说话很直接，当然这也是我性格上的一个缺点，很容易伤到人。不过我是一个很坦然接受别人意见的人，如果朋友指出我的错误，我会欣然接受并努力去改正。我就是这样的一个人，我不会虚伪，不会伪装，永远快乐的大女生。

在朋友们的眼里我很勤奋，很刻苦，但我自认为是一个很懒惰的人；我不像很多女生那样多愁善感，有很多自己的小心思，我不愿去想太多，我喜欢随遇而安，我没有很多爱好，更不愿计较太多。仔细想来，自己真的不太像一个女生，因为我不爱逛街，不爱打扮，不爱买衣服；我平时也没什么特别爱好，在学校没事的时候就会泡在琴房练专业，偶尔赖在被窝里听听歌，就是在这样简单、平淡的生活中寻找自己的快乐！

作为一个艺术生，我属于半路出家，而一切都是在偶然中顺利的进行着；初三的时候因为热爱音乐，执意踏上了这条外表华丽而内在艰辛的道路；20\_\_\_\_年我心里做好了复课的准备，最终却以专业加文化课非常优异的成绩考入菏泽二中，然后我的音乐道路才算进入了正轨；高一上半学期老师要求敲定专业主项，虽然我是以声乐和钢琴考入二中的，但我心里明白那并不是我的最爱，所以此时我茫然起来；有时候一切就是在偶然间就这样被注定，一次偶然的机会，我就决定了学习当时很冷门的乐器：萨克斯。求艺的道路故事很多，说来话长，总而言之：有艰辛、有快乐、有付出、有收获。就在各种感情的交杂中我来到了河北师范大学，走上了将来可能成为人民教师的道路。这是我曾梦想过的职业，也是我一直向往的职业。

教师，一个普通但很伟大的职业，最初热爱这个职业是因为它每年都和学生一样有假期；现在在实习期间，真正站到这个岗位上后，之前的关于教师的看法都改变了；“教师是祖国的园丁”随着年龄的增长，阅历的丰富，特别是现在正站在这个岗位上锻炼的\'我们来说，这句话真的是让我感觉意味深长；我也将在实习这宝贵的半年里珍惜所可锻炼的机会，用自己这颗热血澎湃，青春盎然的心来谱写属于自己人生最初的教师之路！我也相信通过自己的努力，通过自己的谦逊学习，我也会在顶岗实习的生活中学习到更多的知识和经验，为自己的人生留下具有纪念意义和借鉴意义的一个深刻回忆，为能更好的从事教育事业奠定基础！

**实习生自我陈述范文 第二十四篇**

日子在平静而又挑战中慢慢度过，一转眼工作已经5个多月了。在众浩信息技术有限公司和杭州曼森印刷物资有限公司的这几个月我感觉到实习不仅仅是在学习专业知识，还教会我怎样去做人。怎样去成长，在漫漫人生中觉得自己已经长大了。

>（一）实习的意义

毕业实践不仅让我学到了许多在课堂上根本就学不到的知识，而且使我开阔了视野，增长了见识，为我们以后更好地把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。通过销售实践使我更深入地掌握专业知识，进一步了解印刷业务员所要具备的知识和能力，培养实际工作能力与分析能力，已达到学以致用的目的。毕业实践也磨练了我坚强的毅力，培养了我吃苦耐劳的精神、合作精神和职业道德精神，让我懂得更准确的定位自己。

>（二）实习期间的体会

成功是留给有准备的人的，要给自己的人生目标标记一个导航，为了目标而努力奋斗。要有计划有目的的去完成应该完成的任务。不要急于求成，急于求成的人是很难成就一番事业。销售是每个人每个群体应该懂的知识。要知道人生处处是销售。

多做少说，多听多问。这样才是沟通的原则。快乐，热情，微笑，以诚待人，自信，激情这是为人处事的原则。一定要学会这些能力，它是一个销售人员所必须拥有的才能。

宁可自负不要自卑，自负被人可能会讨厌你，但是自卑的人别人会鄙视你，看不起你。对于刚刚踏入社会的我们不要因为大专学历而轻视自己，不要害怕去接收新的信息新的知识，勇敢面对挑战，要越战越勇。我们要自信起来，拥有了自信就能够冲破各种障碍，才能够创新，才能够在机遇来临的时候抓住它，从而达到另一个高度。人生因自信而美丽，因自卑而颓废。只有自信才能完美。自信和自卑是一对孪生兄弟，此消彼长，当自信来了，自卑就会消失，当自卑控制你时，自信就没有了。自卑的形成主要是“比较”。自卑的人总是拿自己的弱点去比别人的优点，自己的优点却视而不见。这样时间久了，就会感觉处处不如别人，自卑慢慢成长起来，人生黯然失色。自信的方法其实很简单：让潜意识肯定自己：我能行，我可以，在做每件事的时候，都暗暗告诉自己我一定会成功；总结出来自己具有哪些优点，放大自己的优点，时时关注自己的优点。

在工作期间，公司的人不可能有太多实践去告诉你什么，要自己主动去观察、去发现、去提出问题；学会主动学习。在实际生产中，并不是你一个人的事，需要各个方面的配合，这就要求我们在工作中怎样与同事间进行交流和沟通。培养良好的合作精神和团队精神。

在工作中，还要有良好的工作态度。在学校时辅导员就经常这样说，态度决定一切。刚来这个公司的时候我们觉得自己是高校的学生，公司会给我们的待遇会好一些，其实并非我们想象的那样。我们来实习一方面给公司创造经济效益，但同时我们也能提高自己的技能水平。我们刚开始实习，没有实际操作能力，所以不要太在乎待遇什么的。正因为我们是新人，我们更要积极主动做事，不断地提高自己。

通过这几个月的实习，我更清楚的知道自己在技能上的不足，明白所学的知识还不够完善，使我能够更准确的定位自己，尽快做好未来的职业规划，确定人生目标。

在此，我要非常感谢朱雷老师，谢谢他在我需要帮助的时候给予了适时有效的帮助。还要感谢给予我论文的指导和意见。同时我也要感谢我们的李导、老师们，还有在工作中给予我帮助的众浩总经理郭总，曼森总经理李总。

**实习生自我陈述范文 第二十五篇**

各位尊敬的考官：

大家下午好!很荣幸能在这里面试，让我有向各位考官学习与交流的机会，现将自己的情况简要介绍一下：

本人在校期间，我努力学好本专业知识;在掌握本专业基础理论知识的同时，还特别注重将所学的理论知识与实践相结合，努力培养自己的动手能力。在搞好专业课学习的同时，还努力拓展自己的知识面，能够熟练进行电脑基本操作;掌握CAD，天正，3D、PHOTOSHOP、LIGHTSCAPE等制图软件;熟悉Word，Excel等办公软件。除此之外，个人方面我性格开朗，工作积极主动，具有良好的道德修养，忠诚自律，责任心强，敬业心强，关心集体和公司发展，具有较强的沟通和协调能力。

“世界之大，人才济济”。我

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！