# 学生个人总结实习报告范文

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2023-12-25

*学生通过实习能够磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。那么实习之后的总结要怎么完成呢?为帮助大家学习方便，小编收集整理了学生个人总结实习报告5篇，希望可以帮助您，欢迎借鉴...*

学生通过实习能够磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。那么实习之后的总结要怎么完成呢?为帮助大家学习方便，小编收集整理了学生个人总结实习报告5篇，希望可以帮助您，欢迎借鉴学习!

**学生个人总结实习报告1**

一、实习目的

在大三的学习生活中，实习是不可缺少的一部分。在实习期间可以把在学校学到的外贸知识应用到实际当中。在理论与实践相结合的时候，能够更快更好的体会到理论的精髓所在，体会到理论与实践的区别。从而巩固自己所学的知识，增强发现问题、分析问题、解决问题的能力。从而做到理论与实际的融会贯通。

(一)是加强思想学习，主动与领导沟通，努力提高思想水平。思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，职工导师是教授技术经验的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解疑，指引方向的。在领导的尊尊教导下，使我在思想上、行动上对未来的工作以及计划都有了新的认识。

(二)是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。在实习过程中，我发现，大学里所学专业知识和现场实际生产是分离的，但它们之间却又存在着联系，实习就是在重温课本上知识的同时，又将书本中的理论与实际相对应，这样不仅可以使理论知识记得更为牢固，还可以在本质上理解理论。为今后的工作打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。

(三)是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。

一份劳作，一份收获，我坚信自己的努力一定会有回报。

二、企业简介

郑州世纪亿佰药业有限公司是一家集医药保健品研发、生产、销售于一体的高新技术企业。公司固定资产3000万元，公司新厂坐落于郑州东经济开发区，拥有现代化生产设施，是国内生产技术最完善的软胶囊生产加工基地;60%的产品国内销售，40%的产品出口到欧美、亚太等地区和国家。

三、实习内容

(一)实习主要内容

整体工作：我的工作就是负责设计公司整个网络商城的页面部分,根据网页设计师或客户所提供的主题要求来设计出整个网站。

1、使用Photoshop、AI等图片处理软件设计、处理网站上需要的图片。

2、使用DIV+CSS样式及基础的HTML语言做页面布局的排版。

3、PS网页配色及排版设计。通过色彩结构、平面结构和立体结构三大结构构成;

4、编写CSS代码使网站页面无论是在IE浏览器里还是在FF浏览器上正常显示;

(二)工作过程

在公司的三个多月了，我刚开始从处理简单图片到组后让我独自一人修改了公司一个小型网站，收获可谓不少在。下面让我来说一说，我在这段时间做的事情。

1、了解主题：我首先从网上了解了一些关于工作的基本常识及想类似网站的页面风格。

2、思考配色与构图：对整个内容有了一了解后，便要思考作品的色彩和具体的构图，先用笔画出草图，也可以直接在脑海里构思。

3、查找素材：素材这个问题我总结了一种思路，电脑里x一些专业的“万金油”图库。另外配合专业在线图库网站(通常是国外站点)+Google，百度图片等搜索引擎进行即使的素材查找。再加上自己平时积累的素材，选择是非常大的。

4、设计、修改页面：就是不断地处理页面元素、将处理好的图片、动画等添加进网页、编写HTML/CSS代码。

5、修改：重新构思、处理元素、写HTML/CSS代码??重复一切你做过的事

(三)对于页面处理的总结

作为一个网站美工除了要掌握网页三剑客,Ps,这些必会的软件以外，还要对HTML、CSS甚至JavaScript用的很熟,对ASP或PHP或Jsp也要有一定的了解。除此之外，要想做出来的页面美观、使用方便还需达到以下几点：

1表达一定的艺术效果

一个成功的网站应该把网页设计得吸引人，同时又要传达设计思想和情感。网页作为一种媒体，它必须具有一定的艺术感染力，一个平淡无奇、杂乱无章或毫无美感的网页很难会有浏览者喜欢。

2页面结构清晰可读性强

好的网页应该将它要突出表现的内容放在浏览者一眼就能看到的地方。网页上每一个像素对浏览者眼睛的吸引力有所不同，浏览者大脑对于不同位置内容的印象也有所不同。通常来说，普通浏览者浏览网页时会忽略网页两端的“广告区”。

3实现不同的功能

在网络这条信息高速公路上，网页最主要的功能就是一种传递信息的手段。因此，围绕这个中心设计是重中之重。然而，要实现这个功能，网页的美工设计和内容都必须有针对性。所谓针对性，就是指对不同类别的网页要求采用不同的美工艺术效果。

4网站风格要符合网站的类型

在设计网页之需要做大量的准备工作，需要着重思考网站的类型：站点属于新闻、娱乐、商务类的综合站点，还是个人主页;不同的类型，决定着网站的不同风格，包括主色调、排版等。

5页面的兼容性强

每个上网的人对于浏览器有着不同的爱好，即使是使用同一浏览器，也有着不同版本，这些区别在页面显示上或多或少都存在着差异。一个好的网页设计，就是至少要使网页在主流浏览器的大部分版本都能较好的显示出效果。

6一切用户至上

网页设计必须考虑到用户使用时的方便，网页设计师必须考虑到同一页面在不同分辨率的显示器上、浏览器上有什么不同的显示效果。甚至于要考虑到用户浏览器如果关闭了CSS和JavaScript页面将会怎样。只有在各种情况下，用户都能方便浏览网页，这才是一个好的设计。

四、实习体会

做了3个月的前台美工，终于体会到网页设计并非只是图文混排的那点事。当你真正的去努力的创造了之后，经常被别人一眼就否定了。这才真正明白一个好的网页不只是效果华丽还要考虑到其他的与网页没有直接联系的问题。通过实习，我不仅将自己在学校学过的东西通过实践进步一巩固，也通过向公司的人请教学到很多工作上的技巧，更通过实习体会到很多没有人会教授给你的东西。

工作是人生活的重要部分，是我们毕业生必须面对的。就算是遇到困难，我也会用平常的心态实际看待问题，不说“不可能”，而是冷静下来思考如何处理并付诸于实践，告自己justdoit!

在实习的日子，我也努力做到以下几点：

(一)继续学习，不断提升理论素养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。走上工作岗位后，我将用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

(二)努力实践，自觉进行角色转化。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，这种转换不仅要在思想上进行转换，更要付之以行动。

五、提高工作积极性和主动性

在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，，继续在自己的工作领域创造更多的价值。

总之，这次实习，自己确实学到了很多也成长了许多。在实习期间，每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。这段时间，我看到了自己本身存在着许多问题，也会遇到这样那样的问题，当前的时代日趋复杂，不学到一定的深度和广度是难以在实际工作中应付自如的。因此反映出学习的还不够，缺点疏漏。需再加以刻苦钻研及学习，不断开拓视野，增强自己的实践操作技能，为以后的工作存储更多的能力。

**学生个人总结实习报告2**

一、实习目的

1、掌握车站运输组织工作的基本理论和方法;

2、掌握车站调车作业计划的编制方法;

3、掌握货运单据的保管、交接及传递方法;

4、会编制列车编组顺序表

5、掌握车站接发列车的作业程序和用语;

6、具备信号员、助理值班员、车号员(长)等工作的较为熟练的技能;

7、具备车站值班员、调车区长等工作的理论知识和初步技能;

二、实习单位及岗位介绍

阳泉站位于山西省阳泉市境内，本站中心里程位于石太线自石家庄北站起107km300m处，隶属北京铁路局管辖。车站属区域性编组站。是我的工作单位，也是我实习的地方。车站的技术作业范围包括：担负上、下行列车(空车除外)改编、上、下行列车无调中转、本站始发列车编组任务;车站的运输任务以晋煤外运为主，担负阳泉矿务局所属一、二、三、四、新景矿煤炭外运任务及阳泉市区和平定、盂县、昔阳等地方物资的到发任务，是石太线上重要的枢纽。

三、实习内容及过程

调车区长实习

我首先实习的岗位是调车区长，调车区长的主要工作是掌握列车预确报和现在车、作业车情况，根据阶段计划编制下达调车作业计划并组织实施，并及时向车站调度员提供相关资料。调车区长的工作不仅复杂，而且还很需要耐心和细致的，要考虑到很多作业限制，还要遵守很多的规章制度。如简子沟作业场，到达矿车列一般在50—57辆之间，而利用西牵出线作业，则最多只能牵出27辆。其他的作业限制还有很多，因其为横列式车站，为合理下达调车计划，用最少的钩数、最短的时间完成调车任务，多采用解体照顾编组，解编结合的方法。

调车作业计划的内容、编制、下达和有关标记符号的规定调车作业计划是保证实现阶段计划的调车作业具体行动计划，由调车区长负责编制。

调车作业计划的编制，应根据阶段计划和现在车分布状况、到达列车编组确报、驼峰(牵出线)利用情况及调车场线路固定用途和存车情况、各装卸点作业进度及调车机工作动态等实际情况，按照有关规定进行编制。

调车作业计划必须按照规定的栏目逐项填写，不得简化。主要内容包括：计划和实际起止时分、作业场别、班次、调别、调车领导人姓名、调车指挥人姓名、股道、摘挂车数、编解车次、作业限制(备注)等。利用微机打印调车作业计划亦应符合的内容及要求。但实际作业中，往往利用口头传达一些短计划(不超过三钩)，内容只包括股道、车数和一些注意事项。不过事后要在新计划中一一补全。

凡有关票据(货票、列车编组顺序表)中有特殊运输要求的，以及根据现场作业需对调车作业有所要求的，都应在调车作业通知单备注栏中使用特定的符号或文字注明。

调车作业从某线全部牵出，应在备注栏内注明“空线”字样，驼峰解体时溜放车组或摘挂车10辆及其以上应在备注栏内注明摘挂车的尾部车号。空线给车时应在备注栏内注明“空线”字样。

看上去很麻烦，也很容易出错。不过在我们车间更换了电脑和配套的计划编制软件后，挂车车号和提钩车号都能够自动显示了，已经比原来方便了不少。而且上述大多的不便之处从设备层面来说并非无法解决。我想，随着设备的进步，区长的活会越来越轻松。也许某一天，区长能被电脑完全取代吧?或者只是监控着电脑自动输出的计划，作个拾遗补缺的监督者吧?

车号员实习：

接下来是实习车号员，车号室里有两类工作人员：一是内勤，一是外勤。内勤打印编组顺序表，核对货物运单将其暂时库存。外勤主要是记录到达车车号，核对出发车车号。其工作程序是：等站调通知→接票→接车→核对票据→整理简报给站调→送票。但是实际上很多时候大家互相之间并没有分得太细，常常是谁方便谁就干一下。唯独送票这个环节，因为需要往东头走很远的路：来回一趟大概有将近两公里，而一个班总要开6、7趟车。所以有时候就把几趟车的票攒到一起一块送。虽然与规定有所不符，但是考虑到实际的作业情况，也算是情理之中，这也让我觉得规章和现场作业间似乎有脱节的地方。

货运单据的传递、保管和交接办法

(一)、由货运车间货票传递员负责货票的传递工作。

(二)、各工种间移交货票，均凭登记签认交接。下列岗位(人员)处设置

一场(阳泉)：车号长西车号西外勤东外勤二场(简子沟)：车号长西车号东外勤货运：货场内勤货票传递员

格式使用北京路局下发的“货管-13”标准格式。

(三)、装车的货票

制票作业完成后，货票传递员随时送交简子沟场或阳泉场车号长处签收，确保开车前一个半小时将货票送到。如遇紧点列车，有关人员要加强联系，保证列车正点出发。遇现车与票据不符时，由车号员通知内勤货运员，由货运员负责修改票据。

凡简子沟开车的上行货票，由内勤分开后交货票传递员送至简子沟，如有关情况不能明确掌握时向调度询问。

(四)、到达卸车货票

车号员应在接车作业完毕后，及时将卸车信息报告站调。货调根据班计划、阶段计划与站调联系，利用现车信息系统查询卸车、安排作业，通知货运内勤及时取回货票，货票传递员取回货票后，交内勤货运员保管并登记卸车清单。卸车完了送交日勤到达通知处理。交付后的货票分整车、零担、集装箱装订成册保管。

(五)、关于扣留、倒装、整修车辆作业及货票传递的作业办法

1、商检扣留的倒装、整修车，应立即通知站调甩车，并及时做出普通记录。

2、列检扣留的倒装、整修车，列检值班员及时通知车站调度员并填发“车统-23”。站调应及时通知商检“车统-23”有关内容，商检做出普通记录并要求列检值班员签认。

3、凡商检所做的普通记录，应及时送交该场的车号长签收。车号长负责撤出该车的货票，并将普通记录附于货票内。

4、商检或列检要求倒装、整修的车辆，不管本班甩车与否，均应在本班做出普通记录并送交车号长签收。

5、站调接到商检或列检要求车辆倒装、整修的通知后，除按规定要求有关人员做出普通记录证明外，还应建立登记制度，将日期、车次、车种、车号、发站、到站、品名、扣车人姓名登记清楚后转交货调签认。

6、倒装、整修的车辆，站调与货调联系倒装、整修地点，安排计划送达，由货调通知货运值班员负责处理，本班送到的车辆原则上本班内处理完毕。倒装完了，货运编制普通记录附于货票内。

7、阳泉、简子沟场产生的整修、倒装货票及记录每日6：00(18：00)前由货票传递员从阳泉、简子沟取回交内勤货运员，取票时必须确认记录是否齐全完整，内勤负责登记并向货调汇报车种、车号、发站、到站、品名、收货人及记录等情况，货调认真做好登记。

总的来说，车号员的工作要求我认为有三条：眼明、手快、心细。接车时，车列不会因为车号员抄车而有丝毫的减速，要求车号员必须做到眼明手快，否则漏抄一辆车就会影响后续作业，而为了补漏，只能自己跑到现场重抄。费时费力不说，还会受到责罚。而核对现车、编组、货票的工作则格外要求心细，上述这些单据无一例外都是一长串单调且相似的编码、数字等，逐一看下来便已是令人头晕眼花，还要与人核对，稍一分心错上一行便是谬以千里。最严重的后果便是货票分离，作为车号员来说，这既是的差池。实习期间，若非师傅把关严，早已出了洋相了。不过，随着设备进步，铁路系统的信息化程度不断提高，我认为人工核对票据及送票很快就会成为历史。而人工抄车恐怕一段时间内还将继续(rfid芯片技术有望解决该问题，但受限于成本、可靠性以及既有车辆庞大的数量等因素，恐怕十年之内不可能有实际的应用)。

四、实习总结与体会

社会实践意味着继续学习，并将知识应用于实践，但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。做到要想学会做事，首先学会做人。

(一)、要全身心融入铁路这个大家庭

我很荣幸能够加入到铁路人的队伍中，能成为其中的一员感到深深的自豪!作为一名铁路工人，只有以海纳百川的开阔胸怀，接纳吸收各种各样的社会知识，才能丰富自己作为一个社会人的内涵，拓展自己的视野，促进自己工作的顺利开展。

其次要以平静的心态看待铁路的改革，以积极的心态参与工作，以乐观的心态面对生活。从思想上认识到铁路改革机遇大于挑战;从行动上要积极主动地做好分内工作。

(二)、要有紧迫感和大局意识

主动去适应改革，努力工作，要把压力转化为工作的动力，高标准、严要求，认真完成自己的本职工作。认真做好这些工作是迎接改革必备的首要条件。必须增强竞争紧迫感，自觉提高自身素质。在铁路跨越式逐步深入发展发展的今天，必须对自己有清醒的认识。随着企业改革力度的不断加大，提高自身综合素质是在改革和竞争中取胜的关键，在工作之余要加强学习，不断提升理论素养，增强责任心、给自己补充能量，以适应竞争环境。克服松懈心理，树立生活、工作目标，化劣势、失败为前进的动力，保持旺盛的战斗力，做到积极肯干、吃苦耐劳、艰苦奋斗。另外，加强学习党的一些基本方针、政策以及铁路改革的一些基本知识，了解路局各项改革措施的必要性。认识到铁路改革的深刻内涵，全方位充实自己，完善自我，使自己在以后的竞争中立于不败之地。

(三)、积极向党组织靠拢，树立科学发展观

马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和\_\_重要思想是我党的根本指导思想，也是指导我们工作进步的取之不尽、用之不竭的理论资源。其博大精深的内涵随着时代的进步而不断丰富和完善。只有不断地学习才能认识其精髓，也只有不断学习，才能灵活掌握和运用，成为推动我们事业前进的有利武器。科学发展观和加强党的执政能力建设是上述指导思想在新的历史时期的具体化，是对上述指导思想的丰富和发展。

(四)、今后努力的方向

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”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。总以为课本学的不错，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，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。“千里之行，始于足下”，这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，对将来适应新的工作岗位也有着很大帮助，可以避免我毕业后的眼高手低现象。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同事们的教导，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。对于自己来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我可以向他们学习很多知识、道理。

我因在阳泉站工作而感到骄傲，更因我能成为铁路这个大家庭中的一员而感到深深的自豪。也许铁路光荣的过去我来不及参与，但她辉煌的未来，我愿奉献出我毕生的心血与汗水，与大家共同谱写出中国铁路新的篇章

**学生个人总结实习报告3**

机关后勤工作纷繁复杂，近两年，我局坚持以“创建学习型机关”为重要抓手，以学习启迪思路的创新，以学习促进作风的转变，以学习推动效能的提高，使全局工作努力实现“管理科学化、服务社会化、保障法制化”，取得了一定的成效。

一、推进学习型机关建设，不断提高后勤机关整体素质

以创建学习型机关中，我局采取学理论、听报告、看发展、谈体会等形式，紧密结合自身实际，认真开展“三抓”活动，有效促进了机关工作作风和思想观念转变。

一是抓观念转变，增强服务意识。传统后勤观念认为，机关事务管理局管钱、管物、管车，是机关的“大管家”，其主要职责就是“管理”，造成后勤管事的多，做事的少，后勤工作很被动。我们紧扣机关后勤改革与发展实际，明确机关后勤功能定位和发展方向，提出服务是后勤部门的天职，是立局之本;二是在提高服务的同时，节支增收。强化成本管理，各项经费支出同比下降5%;加强经营管理，局属经营单位营业额、利润分别增长10%以上。

二是抓素质培养，提高整体形象。两年来，我们按照区建设学习型机关实施意见精神，每年在年初制订局建设学习型机关年度活动计划，开展全员素质建设，通过下发文件、组织学习、岗位培训、查岗教育等形式和措施，加强对员工的学习和教育，转变思想、工作作风，提高后勤队伍政治思想和业务素质。我们组织局全体员工在学习日学习了“三个代表”、《中国入世报告》、十六大报告等政治理论的学习、讨论和教育，举办了《与时俱进，坚持共产党员先进性》专题讲座，实施了电工、档案管理、人事管理等岗位业务培训。同时，针对局岗位多，人员多的特点，组织中层干部在同一时间分批对局各个岗位进行了查岗，查人员是否在岗，查在岗工作情况：态度是否热情、服务是否到位等，并对查岗情况通报，对存在问题进行分析、教育。通过学习教育，全局干部职工思想上有了明显提高，政治上有了明显进步，作风上有了明显转变，纪律上有了明显增强。

三是抓制度建设，促进规范运转。我局在抓基础建设、建章立制的基础上，进一步完善制度，规范程序，做到按规章办事，按工作程序办事，按职责要求办事，优质高效地做好区级机关后勤服务管理工作。制订了《节支、创收考核奖励意见》，把节支创收指标进行了目标分解，明确了各科室的支节创收任务与责任、考评的内容和标准。修订了《武进宾馆、新苑宾馆经济责任制考核办法》、《机关商场考核奖励办法》，把宾馆、商场的奖金与量化的经济指标挂钩，树立效益优先观念。修订《仓库管理规定》进一步规范了物品出入库程序和仓库管理。还制订了《电话费管理办法》、《门诊报销补充规定》等制度。同时，我们坚持以前制订的制度的执行和落实。坚持以《岗位责任制》明确工作职责，做到事事有人管，件件有落实;坚持以《服务承诺制》明确后勤管理和服务的要求，提高工作质量;坚持以《首问负责制》优化服务环境，方便群众办事。

二、推进学习型机关的建设，不断创新机关后勤工作思路

十六大报告指出“创新是一个民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力，也是一个政党永葆青春的源泉”。我们机关后勤工作如何与时俱进，用什么办法提升后勤服务，关键在创新，创新是发展的动力。我局在抓创建学习型机关过程中，不断开拓新的工作思路。我们围绕工作重点，积极从抓食堂、绿化、贵宾接待厅等服务窗口的“点创新”，延伸到抓后勤服务队伍的“线创新”，从而实现全面提升服务质量、全面提高满意率的“面创新”。

我们树立了机关食堂不能“只算经济帐，不算政治帐”，要千方百计让机关干部职工吃好、吃满意的理念，改变以往一味“把家”，不能亏本的思想和做法，在这种观念的指引下，机关食堂每周都精心编制菜单，确保菜肴品种的合理搭配并降低菜肴价格，把荤菜价从每份3元降到2.2元，蔬菜从每份0.8元降到0.6元。同时，增加食堂硬件设施的投入，更换了台布、快餐盘，餐桌上增加了面巾纸、牙签，安装了餐厅纱窗。在绿化管理方面，我们将行政中心近1/3的绿化收归自己管理，在我们的精心养护、管理下，已种植了7年的高羊茅草坪经受住了今年持续高温，气候的考验，依然长得葱绿茂盛(高羊茅草一般寿命在5-6年，今年高温建设苑的高羊茅草坪全部死亡)，连句容农校的专家都称之不容易，是创了奇迹;由于草坪地面高低不平，影响绿化效果，吸取上海等地草坪铺黄沙的好的做法，在草坪上铺设了厚约3.5厘米，共3万吨黄沙，使草坪更平整更漂亮;针对行政中心绿化色调单一的不足，我们参照昆明世博园鲜花种植方法，在1号楼门前广场及旗坛周围种植了鲜花，为不断变化鲜花色块造型，达到更好的视觉效果，我们积极摸索，从第一次没有经验的单调色彩组合，到通过电脑创作，形成不断变化的复杂的几何造型。

针对政府贵宾接待厅设施陈旧的现状，我们把工作做在领导提出之前，我们在参观学习上海国际会议中心贵宾接待厅的装璜布置的基础上，精心改造了区政府贵宾接待厅，并按四宾馆的标准，改造了贵宾厅厕所及二楼会场厕所，提升了政府形象，得到了区领导的认可。

在后勤服务队伍的建设上，我们在设备科试点开展了岗位技能比武活动，设备科水、电、暖三个班组结合日常工作，结合岗位特点分别进行了技能操作比赛和业务理论考试，并将比武结果与员工年终奖金分配挂钩，与今后技术等级评聘挂钩，产生了积极效果，引起了较大反响，职工队伍精神面貌有了明显改观。

三、推进学习型机关建设，不断提高后勤服务保障能力

我局按照“为领导服务，为机关服务，为机关工作人员服务”的要求，从领导、机关、机关干部职工最关心的焦点、难点入手，克服困难，多办实事，努力把实事办好，把好事办实。具体为：在新苑宾馆餐饮二楼开辟了区领导用餐区，更好地保障了区领导的中午用餐。在“非典”期间，担当起行政中心防范“非典”、确保安全的重任，对食品、餐具、餐厅及办公大楼公共部位进行严格消毒;对大楼各层面的新风机、空气过滤网进行清洗消毒;对机关班车进行每日两次的消杀工作。安装了行政中心大型电子显示屏，并加强管理，为机关各部门发布信息、标语提供服务。协调做好了行政中心联通客户手机信号覆盖盲区工程。调整了部分机关班车的线路，解决了居住湖塘地区机关工作人员上下班交通问题。在行政中心各幢办公楼的外墙醒目位置安装楼号牌、各单位分布示意图，以方便基层群众到机关办事。在行政中心设立洗车场，为机关提供洗车服务。对行政中心消防设施进行了系统的更换和改造，并通过了达标验收，更有力地保障了消防安全。实施县北新村管网改造，解决县北新村自来水管网老、管损大、水费高的老大难问题，解除居住在县北新村的机关工作人员的后顾之忧。

由于领导重视，措施扎实，我局创建学习型机关活动取得较好成效。今年，我局将以党的十六大会议精神为指导，以全区经济建设和社会事业发展为中心，围绕局“一个确保、两个争创、三个实施”总体工作目标，深入开展创建学习型机关活动，主要采取和落实以下四条措：

一、注重学习，提高整体素质。1、抓政治理论的学习。为使学习不流于形式，学出成效，我们将首先从抓学习台帐开始，采取“查、看、问”的办法，确保学习真正落到实处。2、抓业务知识的学习。各科室要根据科室、岗位特点，分类实施书面考试和操作技能比赛。二、认真开展“勤政、廉洁、三服务”活动。继续深入开展“勤政、廉洁、三服务”活动，成立工作领导小组，制订扎实有效的活动实施方案，全面落实党风廉政建设责任制，建设清正廉洁的后勤干部队伍，更好地树立机关后勤新形象。

三、适应时代，切实转变观念。我局将在不断强化全体员工服务保障意识的基础上，着重树立5种观念：1、节约支出和经费包干的观念。我们将首先在行政科实施绿化养护经费包干。2、有偿使用和实施收费的观念。对县北新村集体宿舍的用水用电和行政中心电子显示屏的使用实行收费。3、服务工作跟上时代要求的观念。随着社会经济的(本文权属文秘之音所有，快速发展和机关工作人员生活水平的提高，机关对后勤服务的期望值不断增大，后勤服务必须跟上时代的要求，以更高的标准来做好各项服务工作。如在卫生工作方面进一步提高档次(实行物业化管理)，更新机关食堂显示屏，为集体宿舍安装空调及电话等。4、工作精益求精的观念。5、建立现代企业管理制度的观念。

四、完善管理，严格执行制度。1、实施局20\_年度工作考核制。根据各科室的好建议、金点子，制订更为完善、更加合理的20\_年度考核意见，按考核意见严格实施考核。2、探索实施工具消耗定额制。在实施材料领用记帐制的基础上，探索实施工具消耗定额制。3、严格执行请销假逐级审批制。4、严格实行外来人员施工审批制。

**学生个人总结实习报告4**

前言

20\_年6月末开始在广州大淘商贸有限公司客服部进行实习，实习的岗位是网络客服。广州市大淘商贸有限公司，成立于\_年，是立足于淘宝的女鞋销售企业。公司店铺最衣着女鞋现在信誉达到两皇冠，销售业绩突出。该店鞋款始终站在时尚尖端，坚持真时尚，快时尚，有些鞋款甚至几天前还在欧洲t台上走过，马上就出现在该公司货架上。广州市大淘商贸有限公司现致力于打造优秀时装女鞋供应平台。为了实现“最衣着品牌化的公司”的发展目标，公司不断提升自己在专利，运营和管理方面的优势，公司7月初步申请了摇摇鞋的供应专利，并打算扩大公司的发展规模，壮大公司的市场。

5年以来，广州大淘商贸有限公司一直本着“客户至上”的运营理念，积极探索客户的穿着需求，不断推出新的服务项目，为客户提供方便，全面的付款和产品流通渠道，使得客户能更方便，更好的对当今市场最流行的鞋作出反应，更加方便地满足自己的购买欲望，同时不断提升员工的业务技能和素质，努力为客户提供质的客户服务，竭尽全力打造“最衣着”这一鞋子品牌。

一、实习目的

希望自己在此次的实习，能够对本专业的知识有个更深层次的认识了解，也希望能从中了解到自己的不足之处和自己应该从哪方面充实自己。也希望借此实习机会能提高自己的为人处事方面的能力和综合素质，为今后正式工作打下基础。

二、实习时间

\_

三、实习地点

广东省广州市白云区金沙洲沙贝东就街36号301

四、实习单位和岗位

广州大淘商贸有限公司、淘宝客服

五、岗位工作描述：

我在广州大淘商贸有限公司的实习岗位是淘宝客服，其主要负责就是专门负责招呼买家，回答买家的咨询，向买家介绍商品，引导客户购买，为买家提供良好的售前后服务。除了上述职能，还要以下一些职责：接受买家投诉以及帮忙打单和打包等，库存点货以及淘宝后台商品档案资料的更新定期或不定期进行客户回访，询问客户对公司产品和客服的态度的建议，电话通知客户关于换货或者延长发货的情况，解决尚未发货的订单。淘宝的售后工作很重要，顾客有什么问题必须与他们及时联系，处理问题，只有这样顾客才会信任你，才会成为老顾客。

六、实习总结

6.1实习内容

对于刚刚上岗的我们有一位客服主管带领我们，第一天主要是了解工作的公司的规章制度，了解工作的基本流程，熟悉公司的工作环境和同事们。第二天才算是真正的工作，基本上一些表面的操作流程还是了解的，但一些比较深层次的，自己要摸索，要理解，带我们的主管只能讲一些基本的东西，真正的东西要靠我们的实践，这样才能掌握该掌握的技巧，尤其是回访客户的交流技巧。

在为期一个月的实习中，基本上是分为两个阶段。

适应阶段：了解和熟悉操作流程。在开始的10天里，作为新人的我们有些手忙脚乱，因为初步接手客服这个工作只是对一些表面的回复和顾客沟通的方法有所了解，但真正的开始和顾客沟通时是有区别的，关键是我们刚着手，很多东西都还不熟悉。但为了让自己能快些适应工作环境，对每天发生的事，做好每一天的工作记录，记录每一天的问题，想想产生这些问题的原因，自己应该如何才能更好的解决。每一天都会有售后的客户服务催货问题，老顾客询问的问题。

总之，刚刚开始的时候，忙了这边忙不过那边，搞得一团糟。而且打电话给客户的时候也经常会挨骂，即使受了委屈还在不停的给顾客道歉和解释，尽管原因在不我们，但是仍然拿出了自己的耐心和态度为每一个客户解答。作为一个合格的客服，随时心里都要谨记客户至上，态度要诚恳，语气不能太过于僵硬。不过还好，处理解决问题之后，还是会得到一些客户的认同和肯定，正因为这些客户的认同，自己对工作耶充满了信心，很快的，我适应了这忙碌又充实的工作。

学习成长阶段：再剩下的时间里，主要是打电话处理一些催货或投诉，验单，更新淘宝商品资料还有就是接单。在我们熟悉基本的操作后，上班那些职责都会显得比较轻松一点，但有时由于店铺搞活动，会忙不过来，同时积累的一些尚未处理的订单都会遭到一些投诉，工作上更繁琐了。不仅要和有购买意向的顾客沟通联系，还要处理好售后的服务，和跟踪好物流相关的事情。尽管是第一次真正当淘宝客服，但这份工作做得还算顺手。不过这也是公司同事的帮忙和指导，我才能更快的适应这份工作，并做好它。

在这个暑假的实习培训中，我学习到了很多平时在课堂上学不到的东西，收货可谓颇丰厚。在实习期间，我学会了聆听，和客户保持良好的沟通力和换位思考问题，以礼待人，站在客户的角度想问题，在客户出现不满清晰时要及时安抚并且尽可能地帮客户解决问题。我在电话回访客户和电话解决关于发货问题等问题时时，学会了去应对在解决过程中遇到的形形色色的人，学会边听边说，也体会到了在帮助他人听到那句你服务态度很好的快乐心情。

6.2实习心得

实习的这一个月之中，在老板的关心、支持下，在同事的热心帮助下，通过自身的不断努力，我很快适应了环境，适应了工作岗位。同时也慢慢熟悉掌握淘宝后台的一些操作流程以及一些淘宝软件，工作并学习着，工作实践让我不断提高，慢慢能够客户沟通得越来越好，老板以及同事对我都给以了肯定。

与此同时，我自己的思想认识都有了很大的提高。这份工作让我树立了较强的责任心，因为员工的一点点疏忽就会导致公司店铺遭到投诉，以及店铺的形象会受损。以下是我的一些实习心得：

在工作进程方面。要随时保持乐观的心得，接单的时候要快速解决客户的问题，不能将个人的心情带入工作中。拨打电话时，大脑一定要清晰，要热情，真诚，不管自己情绪如何，也不可对客户不礼貌，让客户知道我们是真诚解决这问题的。同时注意倾听客户的话，对于不确定的事不能贸然回答客户客户，更不能给客户承诺。

在同事关系方面。踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。因此对于刚出校门的我们很多时候是无法适应的。虽然是这样，我们要想快速融入这个团队中，就主动跟其他同事交流，要少说多做，多听听别人的意见，尊重他人，同事有不懂的地方要主动耐心的帮助，自己有不懂的地方可以向同事虚心请教，经常跟同事相互交流沟通。维持好和谐的同事关系也是在职人员必备的，毕竟我们是一个团体。在这期间，我深刻体会到同别人交流的重要性，尤其是客户关系这门课程的实际应用方面。

此时此刻，即将面临毕业，最深切的感受就是，无论从何处起步，无论具体从事哪种工作，认真细致和踏实的工作态度是很重要的。

6.3实习小结

通过实习的一个多月里，我学到了很多，但也深感自己的不足。在剩下的大学生涯或者说接下来的日子，我会在以后的学习中更加努力，取长补短，虚心请教。

(1)不断学习，不断充实自己。多关注一些时事，多看一些杂志新闻，不断学习理论、和社会知识，不过要注重实践。大学只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践。

(2)学好专业知识，坚持与实践相结合。实习一个月，我渐渐明白有时实际要比理论简单直接的多，但大多数情况下实际操作还是比理论要复杂、间接，而且知识面要广，要不然处理起问题会有些困难。值得庆幸的是在一个月的时间里，公司的同事都给予了我热情的指导和帮助，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。

(3)要学会有耐心、乐观、要经常与其他人交流沟通。对于刚刚出社会的我们，不管到哪家公司，一开始都不会给我们布置过多的工作任务，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，在这段时间里或许我们会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头。在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。上班被客户批是正常的事，承受能力差的同学很容易放弃。这时我们要直面问题，要乐观，笑笑而过，切忌跟客户顶嘴，此时沟通技巧很重要。

6.4结束语

在广州大淘商贸有限公司实习这一个月期间，我体会到了公司这个大家庭的和睦，也让我感受到同事的各种热情，同时我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走的路做好准备，也希望以后的路越走越远。

**学生个人总结实习报告5**

实习时间：20\_年x月至x月

实习对象：\_幼儿园x班幼儿

实习目标：

1熟悉小班幼儿的学习特点、教学方法、教学内容的特点，并从中获得专业知识相关的知识，提高自己如何给孩子上好课。

2学会课程的设计和实施方法，从而掌握小班幼儿阶段的教学规律和教学特点。

3培养良好的职业道德观，恪敬职守，用于创新。

一、实习目的与意义

1、初步获得组织幼儿教育、教学的方法，培养从事幼教工作的实际能力。

2、进一步熟悉幼儿园的全面工作，加深对幼儿园教育任务的理解。

3、增强热爱幼教工作，热爱幼儿的思想情感，增强事业心和工作责任感。“幼儿园老师”，多少美丽的光环，但它很重，因为她必须要有爱心、耐心、细心、事业心、责任心，所以她必须付出加倍的爱，这不是每个人都能做到的。

4、把所学的基本理论、基本知识和基本技能初步地综合运用于实际教育工作。在实践中检验、巩固、提高、丰富所学理论知识和技能，初步树立正确的教育思想。

5、了解当前幼儿教改动态和社会对当前幼儿教育的要求。明确幼教工作的重要作用及今后的努力方向。这个世界每天都在变化，幼儿教育也不例外，作为一名幼儿，不仅要拥有过硬的专业技能，还要掌握先进的教育理念，才能更好的服务于幼儿，使幼儿更加健康茁壮的成长。

二、实习的内容和过程

在幼儿园的每个教室里都有幼儿一日生活常规时间表及主班配班老师的工作分工，在期间我严格按照时间表，配合所在班老师认真做好一日生活常规工作。

首先，保育工作。在这一个月的时间里我才真正的知道了保育员的工作也很辛苦，也很重要，也总结出一些经验。首先，整理好本班教室的卫生，减少幼儿与细菌接触的机会。坚持每日用消毒毛巾将幼儿能接触到的地方擦拭一遍，特别是幼儿的饮水柜，容易滋生细菌，发生交叉感染，每天下午收缸子后及早上摆缸子前都要用消毒毛巾擦拭;对于幼儿的玩具、桌椅、坐垫、餐桌、餐椅都定期用84消毒液进行消毒。

其次：教育工作。在实习期间，的感受就是理想与现实的差距很大。当我写好一份教案，认真地在脑海模拟几次上课的流程和情景后，我以为那节课可以上的很好了，但事实却不是这样。上课时间的把握，各个步骤的衔接，幼儿情绪的调动，课堂秩序的维持等不确定的因素，对教师的组织能力和控制能力提出了比我想象中更高的要求。而这些也是我以后要注意和提高的方面。

另外，家长工作。在幼儿教育中，家长工作也非常地重要，我们要虚心听取家长的合理化建议，同时对于家长的无理要求，要妥善的处理，友善的拒绝，幼儿在园表现要及时通告家长，同时给予表扬和批评，取得家长的充分信任，家长工作绝对不能忽视，否则会给我们今后的工作带来很多不必要的麻烦。

三、实习的收获及不足

要成为一名合格的幼儿教师，除了要有良好的教学经验外，最重要的是具备良好的职业道德，为此，我会始终用爱，热情的关怀身边的每一位孩子，并且做到不怕苦，不怕脏，像母亲一样关心和爱护他们，经过这段时间的学习，让我真正感悟到作为教师我们要秉着吃苦、忍耐、拼搏、奉献、合作的精神去照顾好每个幼儿，服务好每一位家长。

幼教工作是一个繁琐而又辛苦的事情，需要幼教工作者耐心、细心、爱心、责任心并重，缺一不可，平时的日常生活工作中一点都疏忽不得，更需要有专业的幼教技巧，了解幼儿的生理、心理特点，掌握幼儿的年龄特点、性格差异，因人而异，因材施教，寓教于乐，在调动幼儿情绪的同时，让幼儿欣然接受新鲜事物，新的知识，在这方面我觉得我还是一大欠缺，我深感力不从心，在以后的工作中，还是应该积极向有经验的老师多学习，努力提高教学水平。从中也领悟到作为一个新教师，一定要戒骄戒躁，要时刻以一种学习的态度来对待自己的工作，注重经验的积累，注重观察有经验的老师是如何上课的，并借鉴她们好的方面，不断提升自己的能力。这是一个成长的过程，也是必经的过程，如果自己的态度谦虚，观察仔细，吸收得当，那么，就一定能够取得进步，得到提高和发展。

总之，教师是一个崇高而神圣的职业，要当一名好幼教不容易，在此次实习中，我也看到了自己不足之处，社会的不断进步使幼儿园对幼儿教师的要求越来越高，“学高为师，行正为范”，我愿用我的所有热情与爱心，换取孩子们的开心与家长的诚心，只有不好的老师，没有不好的孩子，实习期间，让我增长了见识，做老师难，做幼儿教师更难，知道了自己的不足之处，我要在今后的工作中，不断充实自己，弥补自己的不足，摸索出一段不寻常的路，全身心的投入到未来的幼儿教育事业。

style=\"color:#FF0000\">学生个人总结实习报告

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！