# 实习报告个人总结【五篇】

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-05-25

*实习能拓展大学生的综合素质，培养适应型人才。实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，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。以下是为大家准备的实习报告个人总结【...*

实习能拓展大学生的综合素质，培养适应型人才。实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，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。以下是为大家准备的实习报告个人总结【五篇】，供您参考学习！

>1.实习报告个人总结

　　在实习中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

　　在这次实习中还锻炼了我其他方面的能力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的能力，提高了独立思考问题、自己动手操作的能力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

　　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。作为一名青年学子应把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我会积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，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。

　　只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

　　实习，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。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，继续创造更多的价值。

>2.实习报告个人总结

　　经过这xx周来的实习，让我真真正正的体会到了理论和实践的区别。在学校的时候，我们只是学习课本上的一些理论知识。那时感觉理论这么简单，操作起来也并不难。但事实却并非如此。

　　当我们刚来煤矿时，单位安排了我们一个星期的煤矿三大规程及规章制度的学习。于是，我们经过这些初步的培训之后，终于迈进了我期待已久的实战中。当我们踏入了生产一线后，带班领导首先给我们讲的就是安全问题。

　　通过实习，不仅让我获得了矿山机电的基础知识，了解煤矿生产一般操作过程、生产方式和工艺过程，熟悉了主要运输机械操作方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、安全操作技术，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了实践能力，培养了向工人及现场技术人员学习的良好素质。在专业方面：巩固已学专业基础课和部分专业课程的有关知识，并为后续专业课的学习作必要的知识准备；通过实习，学习本专业的实际生产操作技能，了解更多的专业技术知识及应用状况，拓宽专业知识面；培养学生理论联系实际的工作作风，树立安全第一的生产观念，提高分析问题、解决问题的独立工作能力；通过实习，加深学生对专业的理解和认识，为进一步开展专业课程的学习创造条件，我想在今后我会通过努力学习和工作，在工作中虚心向老工人，技术能手请教自己不懂的问题，提高自己的技术水平和业务能力。

　　总之，我觉得态度是很重要的，态度决定着我们的工作成绩，无论在哪个单位，做什么事情，只要自己的态度端正和积极，我们总会找到辛苦工作的价值和乐趣。也许，我做得不是很优秀，但我对这次实习所付出的汗水和努力觉得是我内心的安慰，因为我一直在努力做的自己。

　　在生产实践的过程中我的的确确走进了社会这个大课堂，体验着与以往完全不同的世界，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。

>3.实习报告个人总结

　　还记得刚到公司的时候，我负责的是速记，排版，校对，打印的工作，工作虽然简单，但是需要的经验与知识不少啊。刚开始着手的一个项目是活动策划，活动策划的资料很多，我需要时间把手稿速记到电脑上，然后一遍又一遍的校对，一句话到一个字，都是关键，都不能出差错了，校对完成后，对它进行排版，最后打印，这就是我的工作。看似简单的工作，却需要认真，认真，再认真的去完成。

　　在这短短一个月时间里，我学到了很多在课堂上学不到的东西，感觉受益匪浅，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的好处，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站，同时在这工作中学到了很多很多，懂得了以前只是感性认知的道理。在和不同的人一齐工作时慢慢的找到自己的缺点与借鉴别人的优点，深深懂得了团队合作的重要性，1+1大于2的道理、也懂得了既然选择一个工作就不计收获的把它做到自己的。

　　通过实习，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的能力。本次实习，是对我能力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。在实习中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

>4.实习报告个人总结

　　通过此次实习，主要有以下几点体会：

　　首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化——学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色，老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同，在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色转换，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

　　在心理上努力去适应全新环境的同时，的体会莫过于实际工作方面的收获。在实习过程中使我感受最深、受益的就是这种工作作风。大家都很用心的在改进产品，大家都知道做欧式家具最重视的就是家具的线条感，为了使曲线尽量完美，工作人员一次又一次的改进，没有半句怨言。通过这次实习，工人师傅们这种精神很值得我在今后工作中很好的学习、继承和发扬。

　　走出校门，踏入社会，不能把自己要求的太高。因为期望越大，失望可能就越大，但适当的期望还是非常有必要的。不能认为学校里读了多少本书、写了都少万字、听了多少堂课，自己就了不起了。我毕竟还是个初出茅庐的学生，没有任何实践经验这是事实，所以一定要好好学习，不能自视过高。

　　学校的生活暂时告一段落，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会竞争是残酷的，但只要努力的付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我坚信。

>5.实习报告个人总结

　　实习是每一位大学生必须经历的一段过程，在实习中我们可以了解社会上的工作，提高自己的工作能力，在实习工作中也算是给自己这么多年来的学习进行检验，看看自己这么长时间的学习，究竟掌握了多少，还有什么不足等。

　　前台文员实习就是一个很好实习的地方，在前台将会和很多的人打交道，无形中提高了自己的社会交际能力。

　　刚出来实习，家里的人就跟我说了很多很多，加上自己对社会的了解我相信这次的实习会很好。刚来到公司，在领导的安排下，我就跟另外一位前台的姐姐一起工作，这段实习的时间里，我每天的日常任务都由她来安排。

　　刚开始和其她实习生一样，我做的事情，相对来说都是一些小事情，加上前台的工作也不多，所以还是相当轻松的。刚开始我就是对各个文件进行整理，注意植物的保养、更换及办公室内的清洁、保洁，注意复印机、打印机、热熔装订机等办公设备的保养，然后跑跑腿等工作。

　　时间长了姐姐也开始交给一些难度比较大的工作，经过一段时间的实习工作，我对来电的接听、访客的接待工作，做好订饭、订水，文具的购买计划和消耗总结，每月的考勤等工作都有一定的了解，做起来还很不错。熟悉工作之后，姐姐休息的时候我就独立的完成工作，虽然有很多都是姐姐提前安排好的，但是我对自己的表现还是很满意的。

　　实习结束了，在这段时间的实习里，我学到了很多的东西，在工作中，我知道了如何和别人进行交流，如何和同事们打好关系，如何做好工作，这些对我来说帮助真的很大。实习之后我也知道了自己还有哪些不足，在以后的学习中也会努力改正，争取做得更好。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn