

大学生毕业实习自我总结

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692649207620000.html>

范文网，为你加油喝彩！



大学生毕业实习自我总结(10篇)

总结就是把一个时段的学习、工作或其完成情况进行一次全面系统的总结，它可以有效锻炼我们的语言组织能力，因此，让我们写一份总结吧。你想知道总结怎么写吗？以下是帮大家整理的大学生毕业实习自我总结，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

大学生毕业实习自我总结1

我们可以通过顶岗实习给自己一个明确的定位，顶岗实习自我鉴定总结。在实践中接触与本专业相关的实际工作，增强了专业技能，锻炼我们综合运用所学的基础理论去***分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来提高实践动手能力，为以后走上社会打下了一定基础通过实习我们可以把实习中遇到的问题、困难和自身的不足在以后的学习中有针对性地解决。我想这就是学校安排我们大三实习的目的，我很幸运成为XX师范大学顶岗实习大***中的一份子！

实习的两个月很快接过去了，回忆实习过程我的心情此起彼伏，现将实习报告总结如下：

在教学方面：在教法上注重启发学生，培养学生思维的发散性，提高学生的想象力，丰富学生的知识，培养学生的创新的精神。在教课过程中抓好课堂纪律，加强对纪律和组织性较差的学生的教育等。我们在一起实习的几个同学还经常坐在一起讨论教学方法和经验，取他之长补己之短。作为一个美术老师，我要收集很多素材和教学用具，不能只用一支笔。我虚心听取老师和同学的意见，尽我最大的努力认真上好每一节课。我很庆幸我和同学们的关系很融洽。同时我在教学中也发现自己很多的不足。比如：授课的逻辑性不强，解释性语言太多，对于学生提出的问题有时自己知道是什么但是表达不到位，对于授课的节奏把握不是很好，有时三十分钟的课不到二十分钟就结束了。此外，语速也有点快。

在生活方面：我们几个人在一起吃饭、打饭、打水.....我从来没有想到虽然几个不认识的人在这么短的时间里能熟识到这种程度。我们经常在一起说笑，谈谈在学校的时候的事情，说我们第一次见面时的印象等。我和这里的老师关系也非常好，我们经常在一起打篮球、聊天等。这的学生也很有礼貌，即使我没有教他们，可见面后仍很客气得打招呼。跟我教的那关系就更好了。虽然这样但我还是有时跟他们保持一定的距离，记得老师说过我们既要有亲和力又要有威严感。这次实习对我的社会经验、人际关系也有很大的帮助。

在学习方面：我的课程安排地较满，每天都要给学生上课，尤其是初三的毕业生。他们面临的是人生的一次转折，这需要提高绘画技能。我想他们和我一样：一个是画画为了升学，一个是想找到一个好的工作。每天我都和学生们一起画画，给同学们改画。这样不仅能帮助学生，同时也能提高巩固我自己的基础能力。在给初一上课的时候，我也经常看一些东西希望能紧跟学生的思维方式，从中我得到了很多宝贵的东西。课余时间我会看一些从学校带来的专业书籍等。

在短短的两个月里，我学到了很多的东西。这比在学校这么长的时间里学到的更精彩、更丰富。但同时也让我感到自己以前学习得不够认真等一些问题，回校后一定要认真总结为以后的学习做一个系统而缜密的计划和安排。这次实习使我加深了对教师工作的认识 and 了解，进一步巩固与发展了专业理论知识，培养了***从事美术教学及教育研究工作的能力，坚定了我从事教育工作的理念。我希望我们学院以后能多与中学联系并和他们建立长期的关系有利于开展一系列的合作。包括课题的研究开发、教学设计、学科资源网站的建设等等，并把这些任务都布置给我们，这样我们才能更好地学以致用，同时也可以为我们教育技术做一个很好的宣传。总之，要给我们实践的机会，我会在接下来的时间里认真总结，为将自己塑造成一个符合时代要求的教师而不懈努力！

大学生毕业实习自我总结2

在这三个月实习里面，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向同事请教经验，传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处。

实习期间我认真刻苦、吃苦耐劳，有上进心。为人诚恳、虚心好学、能够正确对待、处理生活及工作中遇到的各种困难，思想积极上进，接受能力和***能力强，有很强的团队精神和集体荣誉感。做事认真负责，有很强的责任心。有强烈的上进心、事业心，有很强的对环境的适应能力，能很快融入集体。

在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。在时间紧迫的情况下，加时加班完成任务。能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。同时，我严格遵守我公司的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象。我脚踏实地的工作，努力做到最好，工作始终以“热心、细心”为准则。遇到不懂的问题，积极问同事，在同事的热心帮助下，问题很快就解决了，这简短的实习生活，虽然紧张，收获也很多。但给我的仅仅是初步的经验累积，对于往后迈入社会还是不够的。

通过实习我明白到：工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中，如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，我牢记一个规则：我永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

我相信通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

大学生毕业实习自我总结3

实习很快就要结束了，十几年的学习生涯就要接近尾声，实习是我跨入社会进行的一个热身运动。毕业后，我们又迈入一个新的起点。新的旅程艰难又宽广，我们又要迎接新的挑战，实习其实就是把自己学到的知识运用到平时的实际工作中去，在实习中不断的磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己的不足之处，虚心学习一些实用知识，在实习工作中不断学习，反复推敲，事事总结，增加自己的经验。我抱着这样的观念和学习目的，去寻找自己的实习公司。在几个月的工作中，我虽然也换过多次工作，但是我也从中获得很多宝贵的经验，看到了更广大的社会，了解了许多以前从未知道的事物。在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，想说的很多，我总结下来有以下几点：此次实习是本人的毕业实习，自己希望通过本次实习能够达到在校期间综合理论的再学习和应用，力求适应并掌握书本以外的知识，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为下一步步入社会打下基础。

通过此次实习，主要有以下几点的体会：

1.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的转

变，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。

2.在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会莫过于实际工作方面的收获。特别是在实习过程中，我亲眼看到工人师傅们对工作认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。在家属管理工作中，她们会经常碰到一些60岁以上的老人来咨询一些问题，她们中有些不识字，有些眼花，有些耳聋，工人师傅们耐心细致地一遍一遍地讲解，真正做到“您的需要，我的责任”。通过这次实习，工人师傅们这种作风和精神值得我在今后的工作中很好地学习、继承和发扬。

3.走出校门，踏进社会，不能把自己要求太高。

因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望还是非常必要的。

不能认为我在学校里读了多少本书、写了多少万字、听了多少堂课，自己了不起了。我毕竟还是一个初出茅庐的小丫头，没有任何实践经验，比起工人师傅来还差得很远。学校生活暂告一段，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。

4.多听、多看、多想、多做、少说

要知道自己是否能胜任这份工作，关键在于你自己对待工作的态度。态度对了，即使自己以前没有学过的专业知识，也是可以在工作中逐渐掌握的。态度不好，就算自己有基础也不可能把工作做好的。比如我刚到一些岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业并没有太大的联系，刚开始我觉得很头疼，可是经过工作中不断的学习，多看别人怎么做，多听别人怎么说，多想自己又该怎么去做，然后自己亲自动手实践。终于在短短几天对工作有了系统的认知，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，这光靠嘴巴说是不行的。所以我今后干什么都要端正自己的态度，才能把事请干到最好。

5.少埋怨

在条件艰苦的地方实习，也许有的人会觉得这里不好、哪里不好的，同事的相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪。不仅做不好工作，还增加自己的压力。所以，我们应该少埋怨，要看到好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情

6.与他人和睦相处，加强和同事以及他人之间的沟通

学校里成绩不错的学生变成了未知领域里重头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样也改变了角色：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的苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应环境是需要过程的，所以我相信时间和时间会让我很快完成这种角色的转变，真正的融入到工作单位跟这个与学校完全不同的社会大环境中。

7.虚心学习

在实习过程中，我们碰到很多问题，有的是我们懂得得，但是更多的是我们根本不知道的。不懂的我们应该要向同事和领导虚心请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一些皮毛后就飘飘然，要把社会实践当成我们真正的老师。

8. 错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，领导会纠正并且原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。经过这次实习，我学到了很多课本上学不到的知识，在就业心态上我也有了很大的改变，以前我总是想找一份适合自己爱好的工作，可是现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触，所以我们现在不能再像以前那样等待更好的机会来临，要建立起自己的就业观。应尽

快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上***，敢于参加与社会的竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。再就是保持一颗思考、学习的心。作为一位大学生，最重要的就是自己的学习思考能力。总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训呀要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但是只要努力的付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花朵，结出成功的果实。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我相信。

大学生毕业实习自我总结4

离开学校踏入临床实习以来，我在学习、工作、生活、思想上成熟了很多。在实习期间，让我感觉到有很多学不完的医学知识。虽然在校时自我认为自己的理论知识学得很扎实，但是来到医院实习后才发现自己学到那点“鸡毛蒜皮”的知识远远不足。这不得不迫使我重温每科的理论知识。在工作上让我体会了医学上的紧急性、危险性、服务性和技术性。学会了五心：关心、耐心、爱心、同情心、责任心，也明白了我们医务人员的一言一行对病人的重要性。所以我们在技术上更应该做到精益求精，一丝不苟。

我第一个实习的科室是呼吸消化内分泌科，是一个内科的综合科室，也是我们医院的一个重点科室了。刚进科室时，什么都不知道，什么都不懂，不知道该干些什么，更不知道该怎样去做，当时感到很迷茫啊。当时去的时候正好是上午医生刚刚查完房，在处理病例，我就站在那里，手足无措的，现在想想还有点好笑，当时正不知道干什么时一个学妹把我从那种窘境中解脱了出来，她告诉我在科室需要注意什么，什么时候需要干些什么，该怎样去做，我很感激啊，当时心里热乎乎的。后来带教我的老师忙完后给我介绍了有关科室的各项规章制度和情况，并嘱咐我以后有什么不懂得话可以问她，或者向那些学妹请教。最后并严肃的告诉我再跟病人作交流时一定要注意语言和用词，免得给病人和医院带来一些不必要的麻烦。还好在学校时老师有讲过关于和病人交流的技巧等方面的知识，要不当时肯定要被我的带教老师的那种严肃态度吓掉三魂六魄了。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础技能操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种诊疗技能。所以在带教老师“放手不

放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向老师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们积极主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的能力。

在实习期间，我先后在呼吸消化内分泌科，急诊科，泌尿外科，心内科，神经内科实习工作，在这些科室里，我见到了很多病人，见识到了很多疾病，学到了很多東西。

在呼吸消化内分泌科，带教我的老师是一名糖尿病专家，跟着她，我了解了有关糖尿病的概念，症状，诊断，***措施，预后以及糖尿病的预防等。通过其他老师，我还学到了肺结核，肺气肿，肺癌，慢性支气管炎，支气管哮喘，肝炎，肝硬化，

在医院实习期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们在内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的做好各项工作，在带教老师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的掌握了临床常用诊疗技能。本着三基、三严的精神，培养和提高了我们***思考和***工作的能力。

在这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。因为我们知道实习期间的收获将在今后工作中有更好的体现，所以我们用某些点线来代替面，用特殊代表个别。总之在感谢一附院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床护理工作能力，对护理事业尽心尽责！

大学生毕业实习自我总结5

实习很快就要结束了，十几年的学习生涯就要接近尾声，实习是我跨入社会进行的一个热身运动。毕业后，我们又迈入一个新的起点。新的旅程艰难又宽广，我们又要迎接新的挑战，实习其实就是把自己学到的知识运用到平时的实际工作中去，在实习中不断的磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己的不足之处，虚心学习一些实用知识，在实习

工作中不断学习，反复推敲，事事总结，增加自己的经验。我抱着这样的观念和学习目的，去寻找自己的实习公司。在几个月的工作中，我虽然也换过多次工作，但是我也从中

获得很多宝贵的经验，看到了更广大的社会，了解了许多以前从未知道的事物。在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，想说的很多，我总结下来有以下几点：此次实习

是本人的毕业实习，自己希望通过本次实习能够达到在校期间综合理论的再学习和应用，力求适应并掌握书本以外的知识，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为下一步步入社会打下基础。

通过此次实习，主要有以下几点的体会：

1.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的转变，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。

2.在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会莫过于实际工作方面的收获。特别是在实习过程中，我亲眼看到工人师傅们对工作认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。在家属管理工作中，她们会经常碰到一些60岁以上的老人来咨询一些问题，她们中有些不识字，有些眼花，有些耳聋，工人师傅们耐心细致地一遍一遍地讲解，真正做到“您的需要，我的责任”。通过这次实习，工人师傅们这种作风和精神值得我在今后的工作中很好地学习、继承和发扬。

3.走出校门，踏进社会，不能把自己要求太高。因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望还是非常必要的。不能认为我在学校里读了多少本书、写了多少万字、听了多少堂课，自己了不起了。我毕竟还是一个初出茅庐的小丫头，没有任何实践经验，比起工人师傅来还差得很远。学校生活暂告一段，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。

4. 多听、多看、多想、多做、少说

要知道自己是否能胜任这份工作，关键在于你自己对待工作的态度。态度对了，即使自己以前没有学过的专业知识，也是可以在工作中逐渐掌握的。态度不好，就算自己有基础也不可能把工作做好的。比如我刚到一些岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业并没有太大的联系，刚开始我觉得很头疼，可是经过工作中不断的学习，多看别人怎么做，多听别人怎么说，多想自己又该怎么去做，然后自己亲自动手实践。终于在短短几天对工作有了系统的认知，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，这光靠嘴巴说是不行的。所以我今后干什么都要端正自己的态度，才能把事情干到最好。

5. 少埋怨

在条件艰苦的地方实习，也许有的人会觉得这里不好、哪里不好的，同事的相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪。不但做不好工作，还增加自己的压力。所以，我们应该少埋怨，要看到好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

6. 与他人和睦相处，加强和同事以及他人之间的沟通

学校里成绩不错的学生变成了未知领域里重头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样也改变了角色：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的苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应环境是需要过程的，所以我相信时间和时间会让我很快完成这种角色的转变，真正的融入到工作单位跟这个与学校完全不同的社会大环境中。

7. 虚心学习

在实习过程中，我们碰到很多问题，有的是我们懂得得，但是更多的是我们根本不知道的。不懂

的我们应该要向同事和领导虚心请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一些皮毛后就飘飘然，要把社会实践当成我们真正的老师。

8. 错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，领导会纠正并且原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，拿你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我学到了很多课本上学不到的知识，在就业心态上我也有了很大的改变，以前我总是想找一份适合自己爱好的工作，可是现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触，所以我们现在不能再像以前那样等待更好的机会来临，要建立起自己的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上***，敢于参加

与社会的竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。在就是保持一颗思考、学习的心。作为一位大学生，最重要的就是自己的学习思考能力。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训呀要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但是只要努力的付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花朵，结出成功的果实。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我相信。

大学生毕业实习自我总结6

一年的见习期很快的结束了，有收获也有不足，现在从以下两点进行自我总结。

一年的工作经历，让我深深体会到了转换工作思维和重新定位的重要性，从学生到职员，从学校到企业，从理论到实践就是一个既短暂又漫长的过程，身份可以从瞬间转换，但是思想要经过漫漫的洗礼，因此其过程也是不容易的，但是值得欣喜的是在领导、同事和朋友的指导、帮助和关心下工作已经入手，生活已经进入轨道。时时刻刻有一种温暖的感觉。

在基层项目上实习锻炼的8个月中，自己能够做到很快融入到集体，工作中不懂就问，从不同角度换位思考问题，尽快熟悉办事流程，做好领导分配给的各项任务。做好自己工作的同时，主动要求和接触新工作，技能得到了锻炼，业务水平有了明显的进步。得到了领导的认可和同事的好评。由于我们建筑企业工作生活条件艰苦，但是并没有因为生活上的原因而影响工作，尽量克服自己在生活上遇到的困难，发扬二局人南征北战不畏困难的'铁***精神，磨砺出了自己尽快适应艰苦环境，自我解决的问题的生活能力。

5月份回到局总部，开始配合同事做好831工作，在此期间，受到了领导、同事夜以继日、忘我工作精神的深刻影响，使自己很快进入到了新一轮的工作环节，学习到了更多的财务管理经验，进一步对工作技能得到了提高。

这一年里也有很多的不足，例如，对业务流程还不是太清晰，NC等系统还不是很了解，思想还有待于更深一步的提高，理论联系实际不够紧密，不能够充分的运用到现实工作当中去。要做好做一天财务人员就要学习一辈子准备。在思想上，不能以一名***员的标准来严格要求自己，这些不足我会在以后的工作生活中扬长避短，尽快完善自己。

以上就是我对自己一年来工作的总结，虽然成绩平平，不引人注目，但是尽心尽职，工作努力，思想进步，团结集体是我永恒的追求，希望今后在领导同事们的关心帮助下，能够取得不断进步。

大学生毕业实习自我总结7

时光荏苒，转眼间大学生活已经度过了四个春秋，大四如期而至，随之而来的还有我们的实习。

首先，感谢所有为我一个月的实习提供帮助和指导的温州市中级人民法院的各位老师，谢谢你们！一个月的法院实习生活总的来说很愉快，受益匪浅！温州市中级人民法院是我从学校走向社会的第一个驿站，谢谢各位老师们的热情的态度和细心的指教，他们积极向上、热情温暖的待人接物、为人处事的方式方法在潜移默化的影响着我，对我以后的学习、工作一定有非常深远的影响。

记得20xx年x月x日，我们来到xx区人民法院，法院***治部的领导接待了我们，对我们表示了热烈的欢迎，并提出了一些希望和要求，实习生们认真听取了领导们的讲话，个个充满热情。

我被分在了行***庭，我们办公室里有一名法官和一名书记员，这一个月来就由她们来指导我的实习工作。刚来到办公室的第一天我就向老师请教了关于法院的基本状况，了解到xx市中级人民法院的案件数量是很多的，其中尤其以民庭为最忙，每年接的案子都要有几千数之多，民一庭主要负责像离婚之类的民事纠纷，民二庭则是负责处理经济纠纷，而我们行***庭则是负责处理行***纠纷，也就是我们说的"民告官"，此外还有处理申请行***强制执行问题的职能，这样的性质也决定了行***庭的工作比较清闲；除此之外审判庭还有刑事庭和少年庭，还有负责执行的执行局及法警队，其他职能部门还有负责立案申请及审查的立案庭、审理监察的审监庭、负责处理信访案件的信访科以及从事技术鉴定的技术科等，这就是xx区法院大致的组织职能，各部门分工明确，各司其职，才能使工作有条不紊的进行，而这些对于法院的基本状况在没有来到这里实习之前是完全不了解的。总之，这次实习让我在思想观念和工作技能等方面有了飞跃的进步，同时也让自己发现了自身存在的不足和缺点。

进法院实习后，我虚心地向法官们学习，并与他们建立了良好的关系，积累了一些社会经验，这是在学校和课本上学不到的，让我终生受益。与此同时，我也看了许多实际案例和一些专业书籍与杂志，让我初步地进入了角色。

听说其他同学在律所实习的都比较闲，基本没有什么可做的。我觉得和他们相比，我还是很幸运的，虽然接触的东西不是很多，但是负责带我的实习老师们都很耐心地指导我、精心地为我答疑解惑，让我学到了一些实实在在的本领——

一开始实习的时候，我就旁听了庭审，了解到法庭审判的大致流程；通过整理卷宗、翻阅案例、合议庭笔录、退一审卷宗等都让我逐渐熟悉了法院的实务操作。通过实习，让我了解了本专业在实际中的应用，将理论用于实践中，这样才能使我今后更好地掌握基础理论知识，加深对本行

业的了解，为以后的学习和工作打下较好的基础。

比如整理卷宗，这个是我在以前的学习中没有接触过的，鉴于卷宗将成为永久性的档案，在整理前我都问得很仔细，然后做得很认真，整理完后觉得自己很有成就感。尽管做的事情都比较微小、繁杂，而且第一次上手，但每一件看似平凡琐碎的小事都蕴藏着丰富而深刻的学问，特别对于法律这门彰显公平与正义的学科，每一个细微的环节都事关当事人的切身利益，因此我在处理每个细节时都抱着“处处小心，时时留意”的态度，虚心地向法官们请教，他们也不厌其烦地对我进行传帮带，使我从中受益匪浅，同时我也深深地明白了作为一名法律人身上所肩负的崇高使命与社会责任，我为将来能成为其中的一员而感到无比地骄傲和自豪，但更感到重任在肩，任重而道远……

比较惭愧的是：我常常要人带者和教着做事情，给经济庭的法官们带来了不少的麻烦，但是他们都循循善诱、不厌其烦地耐心指导，使我得到了最大的训练，同时让我也积累了一些工作经验，比如：在最短的时间内就一件事情，问一些必要的问题，避免出现一些可能的结果时而不知道怎么处理。

在实习期间，我能主动配合实习部门开展有关法律业务的工作，认真收集和整理有关资料，作好实习日记。在这两个星期的实习过程中，我对法院的业务有了初步的了解，对促进今后专业课程的学习起了一个很大的作用。然而，由于我们的专业课程才刚刚开始，许多专业知识还没有学到，但我相信，在今后的学习过程中，在老师的指导下，这些问题都能迎刃而解。

在短暂的实习过程中，我深深的感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，以及专业知识和实际应用中的脱节。这个月我较为深入地了解法院民庭的工作内容和程序，为未来职业发展提供参考；可以锻炼个人理解和适用法律专业素养，夯实专业基础知识；可以较为深入地了解公、检、法实务工作，为专业知识的学习提供实践支撑。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。在书记员和法官的耐心教导下，我才能初步着手简单的书记员工作。所以，我以后更应该注重课本知识与实践结合起来，采用理论论与实际相结合的学习模式。

实习结束了，但我感觉并不是那么轻松似的，我觉得自己面临着更多的压力与挑战。一切都得从头开始，一切还得靠自己。实习时曾不断告诉自己：在今后的大学生涯中必须要更加努力读书，学好一些实实在在的本领，塑造好自己的法律人格和法律修养，这样才有资格立足于法律事业中。

我一直很喜欢这样一句话：人生因为经历而美丽。我想在法院实习的这段工作经历将永远成为我记忆中一抹靓丽的色彩，因为它教我懂得了如何***地生活，如何凭借法律人的智慧和真诚赢得他人的尊敬和信赖，如何尽己所能关心需要帮助的人……我成长了，也成熟了，这里包含了我的努力与付出，但我更要感谢我们龙岩中院，因为她给了我这次机会；

还要感谢经济庭的所有前辈们，因为他们给予了我很大的信任、帮助与肯定；感谢我所遇到的所有好心人，因为他们的鼓励与帮助……

如果经历也是一种积累，那么这两个星期无疑使我变得自信而富足，经历是一种积累吗？是的。所以，第一次的法院实习将成为我一生的宝贵财富！

大学生毕业实习自我总结8

今年开始，我在某工程公司附属单位AB公司进行了工商管理实习工作。在实习中，我在公司指导老师的热心指导下，积极参与公司日常管理相关工作，注意把书本上学到的工商管理理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证所学的工商管理理论，探求日常管理工作的本质与规律。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对日常管理工作的本质与规律有了深层次的感性和理性的认识。

我所实习的AB公司，隶属于某工程公司。该工程公司是以水工、市***、工民建、路桥、安装工程等为主要经营项目的国有大型骨干建筑施工企业，具有航务工程总承包一级、房建二级、市***、水利水电三级、地基与基础一级、钢结构一级、机电设备安装一级、商砼与预制构件二级、勘察设计甲级、计量二级、建筑材料试验甲级等资质。公司现有正式职工3000余名，先进的工程技术装备千余台；拥有2.6万平方米的高层办公楼和30多万平方米的生产基地；近700米的工作船码头和4万余平方米的海域，固定资产达3亿多元。公司于1998年通过了ISO9002质量体系认证；1999年通过了ISO10012国际标准认证，取得了“计量保证确认合格证书”；2001年通过了ISO9001国际质量管理体系认证。

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习中，我采用了看、问等方式，对AB公司的日常管理工作的开展有了进一步的了解，分析了公司业务开展的特点、方式、运作规律。同时，对公司的服务品牌、企业使命以及企业精神都有了初步了解。

我实习所在的学校是京郊的一所乡村学校。实习的基本内容包括三部分：课堂教学、班主任工作和教育调查。

基本情况如下：

- 1、课堂教学：完成教案数为五份，试讲次数为五次，上课节数为五节。
- 2、班主任工作：组织一次《迎奥运主题班会》观摩课。
- 3、教育报告；完成一份教育调查报告。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读；另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。比如在我从事教育教学活动时。在我第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当自任口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么？”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢？在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。

古人云：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个学生的学习来说是一个至关重要的条件。兴趣是学习入门的阶梯兴趣孕育着愿望，兴趣溢生动力。那么如何才能激发学生的学习兴趣呢？

在班主任实习工作中，我在班上开展了“迎奥运”主题班会活动。起初，我遇到了许多困难：比如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时，有人建议我使用强制方法。比如说罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持班级秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至会使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且，教师要把自己当成活动中的一员，是学生活动的组织者、参与者

、引发者，是学生的学习伙伴、知心朋友。

大学生毕业实习自我总结9

自从去到xx银行实习，在行领导、部门领导和各位同事的帮助下，在***治思想、业务工作方面都取得了较大的进步。在一开始我对这里的一切都是如此的陌生，要感谢各级领导的关心，以及同事们的帮助，我的进步才有了保证。在接触到一些不太熟悉的术语时，我就会在网上查找相关的解释，如果实在不明白，我就向同事们请教，大家也都不厌其烦地给我讲解，并且想方设法让我去接触更多我尚不熟悉的知识。现将实习期间工作自我鉴定：

1.在工作过程中我还会单独出去办事情，我认为这样对我的锻炼很大，特别是锻炼了自己与人交往的能力。对我来讲可以提高自己的表达能力，同样也可以锻炼自己的胆量。把握住这些机会，让自己变得更加成熟起来。

2.在这段时间中，我已经在这些方面有了长足的进步，而且自己的心理状态已经完全从学生状态转变成一个社会人了。我想自己之所以能够比较快地完成这种转换，跟我们兴业银行有着良好的工作环境氛围是很分不开的。核销工作内容特别多，从刚刚xx业银行工作开始，我先后赶上了三次核销的工作，而且据说今年每一批的数量又特别大，这正好是我学习这个核销过程的大好机会，我通过了这几次的练习，自己已经逐步掌握了这个过程的要领。

3.我核销的过程中会有很多的步骤，首先就要印材料，还要从信贷系统里找出数字填写在相关的表格中，要知道核销报告如何来写，我也根据范本自己练习写过。我还要填写送审表，做核销材料的目录清单，包括装订材料，把核销材料包装好。反正感觉核销的整个过程是比较忙碌的，不过这让我更加高兴，因为只有这样的工作量，我才能得到更加好的锻炼，才会有更加大的进步的可能。

通过这几个月的学习和锻炼，我已经初步了解了本部门的业务知识，已经基本能够单独处理核销所具备的技能。从对银行业务知识的陌生到现在，我知道自己已经取得了一定的进步，希望在今后能够有更多的时间去努力学习，可以参加一些相关专业的辅导班，并且参加一些银行业务知识方面的考试。积极提高业务水平，从而完全达到能胜任这份工作的能力。

大学生毕业实习自我总结10

实习是大学生步入工作岗位前的缓冲期、过渡期，也是大学生培养自身工作能力的磨刀石，作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。半年里，我严格按照厂人事部下发的采油队实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到“想实习，会实习，实好习”，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。

首先是加强思想学习，主动与矿领导沟通，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。四矿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，工人导师是教授生产技术的，而矿领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与任矿长进行了沟通，在任矿长的尊尊教导下，我对实习有了更为深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上使我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

其次是热爱实习岗位，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，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够***顶岗，能够**完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。

在联合站的实习中，我制定了“每天都上岗，上岗不离岗，岗上活都干”的实习标准，认真学习岗位上每项技能知识，并向有经验的师傅学习事故处理方法，积累经验，提升自身处理问题的能力，进一步提升了实习效率。

最后是注重联系实际，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，它们各有侧重点，一个偏向于理论，一个偏向于实际，但它们之间却又存在着联系，比如说抽油机：在课堂上我学过抽油机是如何运转的，以及抽油机运行的理论模型公式。而现场上，我们看到的是抽油机的各个零部件，以及它们之间是怎样默契配合。表面上似乎二者无关，但仔细分析，我们会发现，抽油机的各个零部件正是按照理论模型原理在运行着，公式中的相应参数正对应着抽油机中各个部件实现的功能，他们之间存在着因与果的联系。因此，实习中，我们在重温课本上知识同时，将书本中的理论与实际生产部件相对应，将课上公式与实际生产数据相对应，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生产上各设备、器件的作用、原理，为今后工作中的技术革新，改进发明打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。

临走前，矿长与我分享了一句经验之谈，“务必使同志们继续地保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，务必使同志们继续地保持艰苦奋斗的作风”，话虽不长，但其用意很深。虽然我们还不是国家干部，但它告诉我们在工作中一定要谦虚谨慎，认真扎实的做事情，要肯用心，肯出力，肯吃苦才能完成好厂里交给我们的任务。

“千里之行，始于足下”。在未来的实习、工作中，我会更加努力得完成好各项任务，认真、踏实的做好自己的工作，努力为我厂的原油稳产出力。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发