# 单位实习工作总结

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-09-16

*单位实习工作总结一个月的实习时间说长不长，说短不短，但是足以让我改变了不少。4月初，我来到广州珠江数码集团有限公司天河分公司的综合部报到，李经理大概跟我介绍了情况后，被分配到服务部的干线维护岗实习。第一天，我来到天河北苑上班的时候，刘经理认...*

**单位实习工作总结**

一个月的实习时间说长不长，说短不短，但是足以让我改变了不少。4月初，我来到广州珠江数码集团有限公司天河分公司的综合部报到，李经理大概跟我介绍了情况后，被分配到服务部的干线维护岗实习。第一天，我来到天河北苑上班的时候，刘经理认真而耐心地跟我介绍了公司的概况和工作的内容及性质，例如集团公司和天河分公司每个部门的概况、晋升的机制和干线维护岗的工作内容和性质。之后，我跟随何勇刚师傅，马上就投入到工作中去，第一天就外出工作，跟施工队的光机割接，主要是监督他们的割接情况，并对割接后的光机进行调试，一开始，接触到光机的设备的时候，我只能勉强看懂内部的电路图，像三个输出口，一个输入口以及各种放大和衰减。于是，我虚心地请教何师傅，他也很认真耐心地跟我讲解光机的电路图，哪个是总线，哪个均衡和衰减控制哪个输出口，哪个是光输入部分，这样我就了解了光机这个设备，之后，我又跟随杨嘉迪师傅学习，大致明白了整个信号放大的结构，从机房到光机到延放、干放，最后来到楼层的流放。此后，我又学习了如何使用860型号的信号测试仪表，测试正向的时候，信号需要达到80dbmv且斜率在6至8才能保证信号的稳定，看到正常的电视直播;测试反向的时候，就要看反向线，要保证零增益，才能保证互动宽带或者上网的稳定性;另外，我还学会看信

噪比MER和误码率BER等数据。了解了这么多东西之后，我在师傅的带领下也亲身尝试调试楼层的流放设备，先调试正向信号，保证均衡的前提下，然后再插衰减片，保证80dbmv和6至8的斜率，之后，再调试反向信号，观察反向线，再插衰减片进行调试，如果这个片区割了小c就需要用手提和modern调试，保证零增益，在38dbmv左右。当然，也不能死板地根据这些数据来调试，有时候根据实际情况，设备与设备之间的距离，以及每一级设备的情况，调高或者调低一些信号的强度，保证设备的正常工作。另外，我也跟随一同去参加监督割接小c的工作，在施工队割接完毕之后，我们要负责调试，在调试的过程中，我们要和各部门的同事一起协调完成割接小c的任务。这些都只是基本的维护，真正要做的时候，就必须使用到各种工具，对设备进行拆卸和安装，例如拆卸或者安装光机的时候，需要用到扳手，套筒和小刀等工具，最麻烦的应该是将540型号的同轴光缆线从设备上拆卸以及把540线安装上设备的过程。工作中也时常需要用到梯子，因为一些设备是安装在高处，而且还要随身带上各种钥匙，方便打开弱电井房，如果不行，就要去管理处咨询，并请求安排电工一起陪同去完成维护工作。每天的工作内容差不多都是这些，但是对于我来说，学到了很多东西。

一个月的实习下来，感触很多，由于其工作的特殊性，干线维护岗的责任就是要保证电视网络的正常运行，做好基础网络及配套设施的维护和日常处理，在做好技术层面的工作，同时也要学会和各部门的同事协调商量，像 报障或恢复网络的时候，就要和客户服务中心的同事联系，有时候，也需要网络维护中心的同事帮助监控等。所以，工作上的沟通也是我们需要掌握的一门技巧。在这次实习中，给我收获最大的是我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我 告诫自己要认真完成，对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还 在，胜利一定属于我们。在实习的过程中，除了要多进行实践之外，还要学会处理人与人之间的关系。在现实的社会中，纷繁复杂的人际利益关系就像是一张张的网，连接着 这个社会中的每个人，而当你能够把这张网不断地进行扩张，并且保持其完好的状态，就有在社会中立足的基础和取得发展的机会。也许我们不需要将这个关系看得太 复杂和过分重要，毕竟我们才刚从学校里走出来，要建立良好的人际关系也需要一定的时间慢慢积累和沉淀。由于这次实习时间短暂，因此并没有多少时间让我对服务部的同事进行详尽的交流，但是我却够在短时间之内认识到了一批干线维护岗的同事，相信这是我在实习中获得的宝贵的人际关系资源。

进来公司实习了一个月，看到了公司稳健的发展平台，同事之间良好的沟通，融洽的工作氛围以及优秀的团队意识，这坚定了我想加入这个团队的信心。同时，我也对公司的有一些工作上的建议。首先，公司迅速成长，员工承受各方面的压力，学习与充实自己的时间相对较少，对于一些工作上的安排最好要进行规范性的整理，从而提高各个岗位上的工作人员的效率;然后，对于内部信息的交流要及时，仓库中的设备数量，设备信息，要及时更新给员工，方便他们对设备的更换和维护;最后，在网络电视盛行的时代，公司应该积极的与时代接轨，及时推出网络电视的服务，在保证用户不流失的前提下，发展更多的用户，让公司更加健康而迅速的发展下去。

对于个人的工作建议，我认为首先一定要站在公司的角度去考虑问题和做事，不能随意改变公司的规定，多与上司进行沟通和交流;对于工作任务，一定要尽自己最大的能力去完成，有问题出现的时候，多思考，多动手，这样才能解决问题。

感谢所有领导和同事在实现期间给予我的帮助，以后，希望可以与大家一起成长，一起拼搏，一起努力。

**单位实习工作总结**

一年前，我从南京\*\*食品有限公司辞职，回到了生养我的家乡。适逢教师岗位公开招聘，通过严格的笔试、面试，我幸运的成为了一名人民教师，被分配到教师进修学校任教。20xx年x月，响应县政府帮扶企业的号召，支持我县工业发展，从中专教师中抽调10名教师调配至对口企业学习工作，支持企业发展。由于我所学专业是食品科学与工程，加之之前又在南京\*\*工作，对\*\*的企业发展和文化比较熟悉，就被分别配到新成立的\*\*\*\*食品有限公司工作。在这一年工作中，我有幸参与和见证了公司的组建、发展和壮大，同时在各级政府领导和公司领导的关怀、帮助以及公司同时的共同努力下，很好的完成了各项工作，在工作中自己也得到很好的锻炼和提高。对于能够为公司乃至我县的工业发展尽到自己的绵薄之力而深感骄傲和欣慰。

我于20xx年x月服从调配至\*\*\*\*食品有限公司工作，那时，公司刚刚成立，前身是腾尔牧业，因经营不善被南京\*\*收购，经资产重组成立\*\*\*\*食品有公司，主营生牛的屠宰和储运。由于公司刚刚成立，许多东西还没有接受和交接到位。由于人员还没有完全到位，我到公司后首先是协助财务清点统计公司的固定值产，做出各级台账。经过一周多的努力终于把各项资产分门别类统计清楚：那些能用、那些已经损坏需要维修等都详细记录，其中困难最大的是车间的设备，由于对车间设备不了解，后来在原车间技术工人的帮助下才最终把车间台账做起来。

在统计的工作中，遇到了很多困难，由于时间紧张，我们就白天统计，晚上做台账，虽然比较累，但是自己在其中却也学到许多东西。一个公司就像一个家，只要了解自己家里的各个东西，才能物尽其用，更好的发展。把它当做自己的家用心经营，何愁不能发展。

公司的资产统计告一段落后，由于文员还没有到位，我便暂时协助进行文件档案的整理和发放。公司开业伊始，许多文件不齐全，都要自己去做，在这些工作中自己无形中锻炼了办公软件的应用，并且学到了许多应用写作的技巧、了解到一个公司的成立所需要的程序流程。公司的发展，人员招聘是很重要的一个部分，只有熟练的技术工以及敬业负责的各部门共同努力，才能让公司更好的发展。对于原腾尔牧业的优秀员工，只要专业技术好，符合招聘条件，我们优先录用。不但为当地解决了一部分就业问题，而且对于公司来说，省去了许多技术培训，能大大提高生产中的工作效率。

在协助人事部门进行人员招聘过程中，负责招聘通知的印制和发放，对前来面试的人员进行组织和安排，指导填写简历等。很多时候要对面试人员提出的问题要不厌其烦的多遍解释，对于初试录用的人员，我们等到晚上要逐个通知复试等。由于是第一次接触人员招聘，工作中需要学习的东西比较多，经过自己的努力，逐步掌握了人员招聘中的基本流程以及学到了许多面试的技巧。我同样参加了人员招聘后的岗前各项培训，进一步了解了\*\*及其企业文化。同时再生产培训中，学到了许多生牛屠宰中的专业知识，以及在生产加工中的卫生防疫知识。同时我了解到了屠宰过程中关键环节的控制和牛肉基本的检测检疫。这些知识，对于自己的食品专业无疑是很好的拓展和补充。

\*\*\*\*食品有限公司作为周口市的重点招商引资项目，它的发展受到各级领导的关心与重视，领导多次到公司视察，与公司领导商讨发展规划。在五一期间，公司受邀请参加\*\*县的篮球比赛，并冠名古城代表队，我有幸参加了比赛并取得最佳精神风貌奖的优异成绩。人员招聘到位后，公司为丰富员工业余生活，斥资修建了篮球场和乒乓球室等娱乐活动设施，丰富了员工生活，大大提高了工作积极性。

鉴于公司办公和生产需要，公司决定安装内线电话通讯系统、光纤以及内部局域网络的组建。由于个人对计算机电子的爱好特长，由我负责这一块工作。在各项设备材料请购及购置到位以后，由阜阳派来IT技术人员来指导安装。我以及工程部门人员协助组建整个系统。由于我并非计算机专业而且死第一次组建局域网，在工作中难免遇到许多困难，但是通过自己的学习以及及时向专业技术人员请教都一一得到解决。了解到了如何去排线布线，如何安装配置服务器等。学会了电话交换机的设置与安装。之后由于办公需要，公司购置了15台办公电脑，经过统一的安装调试投入使用，大大提高了工作效率。在这项工作过程中，我得到的提高与学到的东西是最多的，学会了许多工程设备的使用，在工作中需要对有限人员合理安排，这就大大提高了自己的组织协调能力。这项工作圆满完成后，公司各个部门就能够更好的协调沟通，更快的完成生产工作。由于我对这套系统的熟悉和了解，我一直负责公司的内线电话通讯系统和局域网办公系统的检修和维护工作。

经过几个月的充分准备，各个部门的人员和设备资料都已就绪到位，\*\*\*\*食品有限公司终于于20xx年x月x日正式开业。有幸邀请到县市各级领导和公司总部的领导参加了公司的开业典礼。肯定了我们前期的各县工作，并对以后的发展做出规划与期望。几个月的努力，终于有了结果，我们克服各项困难，公司顺利开业，而在此过程中我自己也学到很多知识，得到很大提高。开业后各部门充分运转起来，投入到公司热火朝天的生产总去。期间我协助项目部完成了公司各项改造计划中的测量工作。并在中秋期间，协助人事、总务以及古城乡政府等部门成功举办了中秋晚会、元旦晚会，得到同事们的一致好评。

在公司经营期间，由于发展较快，有时候生产量较大，公司人员不足，我与其他办公室同事一起走进车间，帮助车间进行生产，学到更多的实践知识。在车间生产中，通过自己的实践，真正了解掌握了生牛的屠宰和分割和储运以及在生产过程中的质量控制和卫生控制。在工作中，我再做好自己分内工作的同时，利用自己的专业优势，到品技部门化验室帮忙和学习。不懂之处虚心请教和学习。在给工作帮忙的同时，自己也学习到了关于牛肉的水分、疫病、微生物等个方面的检测以及许多检验一起的使用，这对于自己的专业实践能力是很大的提高。

在我到公司一年的工作过程中，参与与见证了公司从组建到现在稳步发展的全部过程，虽然期间工作中遇到许多困难、付出了许多努力，但是这段经历最自己来说，自己各方面能力得到很大锻炼和提高。而这一过程也让我深刻认识和了解到一个企业的成立、发展过程所需要的许多东西，为以后自己的发展、甚至于我县工业的发展积累了许多宝贵的经验。

从\*\*\*\*食品有限公司的快速组建和发展，可以清晰地折射出我县正从一个农业县像工业县的转变，已经具备了良好的投资发展环境。我很感激县政府和公司给我这样一个工作和学习的机会，我也希望我能用在这里自己的提高和学习、积累的知识和经验为我县的工业发展添砖加瓦更进一份力!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找