# 社保工作人员工作总结\_各类工作人员实习工作总结

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-10-03

*实习的这个阶段应该是每个人珍藏于心底的回忆，实习期能够让人学习到很多，让人有飞跃般的成长。以下是由本站小编为您整理的“各类工作人员实习工作总结”，仅供参考，希望能够给您带来帮助！　　各类工作人员实习工作总结（一）　　>一、实习目的　　使...*

　　实习的这个阶段应该是每个人珍藏于心底的回忆，实习期能够让人学习到很多，让人有飞跃般的成长。以下是由本站小编为您整理的“各类工作人员实习工作总结”，仅供参考，希望能够给您带来帮助！

**各类工作人员实习工作总结（一）**

　　>一、实习目的

　　使我们对电气元件及电工技术有一定的感性和理性认识，对电工技术等方面的专业知识做进一步的理解。同时，通过实习获得实际生产知识和安装技能，继电器控制线路及其元件的工作原理等电工技术知识，培养学生理论联系实际的能力，提高分析问题和解决问题的能力，增强独立工作能力，培养学生团结合作，共同探讨，共同前进的精神。

　　>二、时间安排

　　时间任务

　　星期一上午

　　1．明确实习目的、内容、方式要求和进度

　　2．学习基本工具的使用，电路安装的基本常识

　　下午自我了解

　　星期二上午自学

　　下午自学

　　星期三上午学习并安装电动机的传动和点动控制电路

　　下午学习并安装电动机的顺序控制电路

　　星期四上午学习并安装电动机的逆反转控制电路

　　下午检查电路

　　星期五通电

　　>三、实习内容

　　电动机的传动和点动控制电路

　　（1）目的要求

　　a．了解继电器的工作原理，并掌握其接线方法；

　　b．了解电动机的传动和点动控制。

　　（2）线路图：

　　原理：km1回路为点动控制电路，按下绿色按钮。km1线圈通电，松开绿色按钮，km1线圈断电；km2回路为传动控制电路，按下黑色按钮，km2通电并自锁，km2线圈通电，松开黑色按钮，km2线圈不会断电，停止时按红色按钮。

　　（3）步骤：

　　a．按图接好导线；

　　b．检查线路，确认无误后通电；

　　c．按下后再松开绿色按钮，观察km1的现象，按下后再松开黑色按钮，观察km2的现象，最后按下红色按钮，记录实验现象；

　　d．切断电源，拆除导线。

　　4．电动机的顺序控制电路

　　（1）目的要求

　　a．了解继电器的顺序控制原理，掌握其接线方法；

　　b．加深对继电器工作原理的理解。

　　（2）线路图：

　　原理：需要km2线圈通电时，必须先按下绿色按钮，km1通电并自锁，串联在km2线圈回路的km1也通电并自锁，再按下黑色按钮，km2通电并自锁，km2线圈带电，保证km2带电前必须先让km1带电，停止时按红色按钮。

　　（3）步骤：

　　a．按图接好电路；

　　b．检查电路，确认无误后通电；

　　c．先按下绿色按钮，再按下黑色按钮，观察现象；按下红色按钮，再直接按黑色按钮，观察并记录现象；

　　d．切断电源，拆除导线。

　　5．电动机的逆反转控制电路

　　（1）目的要求

　　a．了解继电器的逆反转控制控制原理，掌握其接线方法；

　　b．通过操作加深对继电器工作原理的理解；

　　c．能够组织复杂的接线。

　　（2）接线图：

　　原理：需要km1带电时，按下绿色按钮，km1通电并自锁，km1线圈带电，串联在km2线圈回路的km1常闭触点断开，保证km1与km2线圈不同时带电。需要km2线圈带电时，先按红色按钮停止，km1断开，按下黑色按钮，km2通电并自锁，km2线圈带电，串联在km1回路的km2常闭触点断开，保证km2与km1也不同时带电。

　　（3）步骤：

　　a．按图连接好导线；

　　b．检查线路，确认无误后通电；

　　c．按顺序，先按绿色按钮，再按下黑色按钮，观察现象；然后按红色按钮，反过来，先按黑色按钮，再按绿色按钮，观察并记录实验现象；

　　d．切断电源，拆除导线，归还实验仪器。

　　>四、实习总结

　　通过这一个星期的电工技术实习，我得到了很大的收获，这些都是平时在课堂理论学习中无法学到的，我主要的收获有以下几点：

　　1．掌握了几种基本的电工工具的使用，导线与导线的连接方法，导线与接线柱的连接方法，了解了电路安装中走线、元件布局等基本常识；

　　2．了解了电动机传动和点动控制、顺序控制、逆反转控制的概念和原理，掌握了交流继电器的原理和接线方法；

　　3．本次实习大大增强了我们的团队合作精神，培养了我们的动手实践能力和细心严谨的作风。

　　这一周的时间，我学到了很多东西，不仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。

**各类工作人员实习工作总结（二）**

　　为期两周的金工实习结束了，同学们都表现得很卖力，因为都想多学些课本以外的知识。下面就金工实习做一简单的总结。

　　金工实习是一门实践基础课，是机械类各专业学生学习工程材料及机械制造基础等课程必不可少的先修课，是非机类有关专业教学计划中重要的实践教学环节。它对于培养我们的动手能力有很大的意义。而且可以使我们了解传统的机械制造工艺和现代机械制造技术。

　　作为自动化专业的一名学生，学好理论知识固然重要，但动手能力也是至关重要，现在的很多大学生，特别是来自城市的同学，平时自己动手的机会少，动手的能力差，很难适应以后社会对全面人才的需求。而金工实习课程为我们这些理工科的学生带来了实际锻炼的机会，让我们走出课堂，在各种各样的工件和机器的车间里，自己动手，亲身体验，这些对我们的帮助是巨大的。感谢学校为我们提供这样的机会，同时也感谢辛苦带领和指导我们学习的老师们。

　　再一次穿上军服的我们，成为校区里的一道亮丽的风景，还记得第一次，我们带者好奇而兴奋的心情，向着工专金工实习基地进发，想象着自己亲手完成工件加工的快乐。然而，时间过的真快，转眼间，短学期两周的18个学时的金工实习已经结束了，在当蓝领的日子里，我们有过艰辛，有过畏惧，但我们收获更多的是快乐和宝贵的动手经验。和老师，同学们聚集在车间里的那种亲切，那种体验，将是我人生里永恒的回忆。

　　在实习期间，我先后参加了车工，焊接，，钳工，铣工，从中我学到了很多宝贵的东西，它让我学到了书本上学不到的东西，增强自己的动手能力。

　　>第一课：车工

　　第一次金工实习，对我们来说感觉很新鲜，一大早，我们迎着朝阳，兴致勃勃地向实习基地出发，今天提前上一节课，老师给我们讲解金工实习的意义，课程安排，以及实习过程中的安全问题。总体而言，我们上的实习课明显偏少，这可能由于场地的原因，不过相信以后学生的实习时间会逐渐增加。接下来，老师又一一为我们详细的介绍各种刀具，工件，车床的相关知识，虽然这些知识对我们很陌生，但老师的耐心讲解，让我们开始产生了兴趣，听的也比较认真，因为这些知识是最基本也是最最重要的，接下来我们按照分组，由不同的老师带领参加各自的工种。

　　我分在第三组，首先接触的工种是车工。车工是在车床上利用工件的旋转和刀具的移动来加工各种回转体的表面，包括：内外圆锥面、内外螺纹、端面、沟槽等，车工所用的刀具有：车刀、镗刀、钻头等，车销加工时，工件的旋转运动为主的运动，刀具相对工件的横向或纵向移动为进给运动。

　　面对着庞大的车床，我们除了好奇外，对它十分的陌生，老师给我们细心的讲解车床的各个部件的名称和操作细则，我们逐渐熟悉车头，进给箱，走刀箱，托盘等主要部件的控制，老师要求我们先不开动车床，重点进行纵横向手动进给练习。要求达到进退动作准确、自如，且要做到进给动作缓慢、均匀、连续。到一定程度后可开车练习，每项操作都进行到我们熟悉为止，接下来，老师要求我们做自动走刀车外圆，每次车的直径为20mm，那么刀具只能前进10mm，并要熟练掌握操作顺序：先将托盘对准工件调零，退刀调节刀具要前进10mm，开车，待走刀前进到3/4时，改为手动走刀到精确位置，退刀停车。经过几次的训练，我们已经熟悉了本项操作。由于时间的原因，我们只能给这个任务，不过我们做的很认真，也第一次看到自己在如此庞大的机床上的劳动成果，心里真的很高兴，相信自己在接下来的实习中会越做越好！

　　>第二课：焊接

　　曾无数次看到建筑工地里闪烁的电火花，我知道那就是焊接，这节课，我们也要接触到令很多同学畏惧的焊接，本想着操作起来很容易，然而事实却并非那样，比我想象的要难的多了。

　　今天，老师给我们详细介绍焊接的相关操作和一些注意事项，焊接所产生的气味和刺眼的光对人体都是有害的，我们在操作时要懂得保护自己，穿上工作服，带上面罩。从老师的讲解中我了解到：焊条的角度一般在七十到八十之间，运条的速度，要求当然是匀速，然而在实际操作中，我们往往是不快则慢，很难保持匀速，因此焊出来的结果是很不流畅的，有的地方停留时间短则当然没有焊好，还有裂纹，停留时间长的地方，则经常会出现被焊透的毛病，出现了漏洞；焊条的高度要求保持在二至四毫米，然而在自己刚开始的时候也是漏洞百出，因为在运条的同时，焊条在不断的减短，因此要不断的改变焊条的原有高度，这控制起来就有些困难了，高了则容易脱弧，而低了则容易粘住。每个同学都尝试3根焊条，看者自己焊出来的千奇百怪的形状，心里那个着急啊，还好在自己多次焊接后，开始慢慢地找到手感，在最后的考试中以良的成绩通过。通过此次焊接，我们已经掌握了点焊接的知识，但要想作到职业工人那样标准，需要我们反复的练习，熟能生巧。焊接虽然很累，也很危险，但我们亲手焊接过，体验过，以后有机会再好好实践。

　　>第三课：钳工

　　今天，我们要进行最累一项工种—钳工，老师告诉我们，钳工是一项完全靠手工来制作出各种零件，是最能锻炼一个人动手能力的，一些伟大的工程师，他们都很重视自己在钳工方面的锻炼，而且都能很好的掌握钳工。听了老师的话，我们顿时觉得钳工是一项很了不起的工种，实习期间应该好好去体验。

**各类工作人员实习工作总结（三）**

　　乍寒还暖，和煦的阳光下，丝丝寒风扫过，已是深秋。缩着脖子行走在校园里，为漫天飞舞的秋叶感动，秋天真的是个浪漫的季节！秋天也是一个收获的季节。同学们已陆续地从各地赶了回来，经历了三个月的实习，一个个漂亮了，也成熟了。走过了炎夏，趟过了酷暑，他们等到了秋天的收获。我也该盘点一下自己的实习，回望这一路成长，为旅程的下一站，装点行囊。

　　>一、万事开头难

　　实习开始前，老师们就一遍遍给大家鼓励“一定要坚持，万事开头难。”是的，万事开头难！

　　实习的地方是自己找的，就是家乡市里的小电视台，而且去年就有过一个星期的见习，所以，信心满满的以为，一切可以轻车熟路，实习将会顺利开展，而且发稿也不会太难。然而，现实的结果是：我切切实实坐了一个星期的冷板凳。

　　来单位的第一个发现是，除了领导，我熟悉的面孔都走了。这对我来说，无疑是最大的打击，因为这意味着我的如意算盘落了空，所有的一切必须从长计议，我必须再一次开始我的小心翼翼，开始和大家慢慢熟识，开始渐渐提出我的“非分”要求……

　　第一天，我逐个拜访了所有的大小领导，呵呵，所谓的拜访就是和人家打个招呼，告诉人家一声，我要在这里实习了，当然，人家可能只是应付性的简单的点个头，并不会太在意。然而，礼貌问题不容忽视，何况咱还是大学生！收获的感觉是原来说话也很累人，心得体会是自己很渺小，特别渺小！

　　之后的日子，我开始了无聊而规律的冷板凳生活，每天定时定点的上班下班，打扫卫生，然后积极主动的“讨好”可以讨好的每一个人。累？那倒没觉得，因为咱是来实习的么，这点苦不算啥，没那么矫情。然而，有时候你会冷不丁听到一句“年轻人，就是有动力！”语气似不经意又似乎讽刺，这时候，真是满心的委屈。一整天的时间，我就坐在，不，确切的说是站在制作部里，看编辑们编片子，只能看，机子是碰不得的，因为所有的内容都很重要，出不得一点差错，我确实付不起责，于是我就战战兢兢的站着，小心翼翼的附和着她们有聊没聊的一些生活琐碎，把握着自己说话与笑的分寸，留心着看谁需要什么，那里需要打字，那里需要取东西，谁需要叫人……看别人写得稿子，心慌，虽然感觉他们写得真的很一般很一般，然而却自己连一般都可能写不出。

　　他们的非编系统整个都换了，不再用x，，而是“x”，一个主机带着两个显示器，功能增加了不少，我很不习惯，因为不能上手，所以会有很多的问题，因为胆小，总在疑问时欲言又止，痛恨自己的怯弱，给同学发短信，说得最多的莫过于“我真笨”，心里却不得不给自己打气“相信自己！”

　　最难熬的时候是每当有记者来制作部里交带子的时候。因为，我想要乘机和他们“攀谈”以便让他们在出去采访的时候带带我，然而，每一次我都以失败而告终，我害怕被拒绝，甚至都不敢问问他们昨天去哪里采访了？我总是把自己的嘴定格为“o”型，仍是欲言又止。我的脸时刻保持微笑，第一时间给人让位子，尽量不露痕迹的“讨好”每一个人，然而，我希望的回报却永远被自己封锁在嘴里，那时侯的心情除了不甘心，就是恨自己！

　　我总是集中精力却又心不在焉，“集中精力”用尽所有力气注意着身边每个人的需要与动向，“心不在焉”因为要关注每一次可能潜在的“机会”而不能静下心来干一件事。我每天无所事事又忙忙碌碌，心里的煎熬大过于身体的劳累，着急着自己的实习任务，却又无可奈何，数着指头过日子，怕来不及，感觉时间真短，然而，分分秒秒耗着、熬着，感觉时间真长！

　　每天，我都最后一个离开办公室，笑着和门房的阿姨说再见，然后给自己一个“加油”的pose，对自己说：“明天会好的，相信自己！”每一天结束的时候都给自己一个期盼，每一天都在焦灼中等待着机会的出现……

　　“万事开头难”我一遍遍这样安慰着自己，也一遍遍亲身体会着这句话。呵呵，真的万事开头难！

　　>二、勇敢的走出第一步

　　我们总在不断的与“第一次”邂逅，总在每一个“第一次”后慢慢蜕变、成熟。每一次的感觉都是不同的，然而，相同的是，在每一个第一次之前我们总会有许许多多的反复斗争与心里煎熬……尤其是我，每一次无疑都是考验，因为每一次我都会给自己树立很多假象敌，阻挠着自己迈出第一步。

　　“勇敢的迈出第一步！”这是我最大的收获。在坐了一个星期冷板凳后，我终于迈出了第一步。那个星期一我一如既往的早起、早去、早打扫，然而，我却做了一件让自己都吃惊的事。正当我准备着又一天的“站看”与“耗神”，有两个记者带着机子准备出去，于是，我心里又开始活动，矛盾、挣扎……“想要出去”与“不敢”来回斗争，一遍遍的对他们笑，问一些无关紧要的问题，然而真正的意图却总在快要出口的时候，缩了回去。一遍遍的告诉自己“没事的，大不了人家不带你么。”可是鼓起的勇气支撑不到我把想说的话说出去，就泄了下去，恨自己恨得牙痒痒，暗骂自己的不争气，终于，人家要走了，就在他们快要上车的刹那，我的声带起了作用，“你们能不能把我也带上？”这竟然是从我嘴里说出的，我都被自己惊呆了，可能是我太想要出去了（心里着急，不能在这么下去，我已经熬了一个星期了！）所以，语言先于意识发挥了作用，竟然来了个“先斩后奏”。“当然”这是我得到的回答。

**各类工作人员实习工作总结（四）**

　　经过近一个多月在华夏公司银保部的实习，让我在各个方面都取得了长足的进步。相比一个月前，我成长了许多，变得更加成熟更加稳重，开始意识到工作的压力和生活的必须。认识到自己很多方面还得去学习，去提高。曾经很幼稚的认为自己是保险专业的科班出身，从事保险行业肯定会如鱼得水，肯定会比别人优秀，比别人做的更好，可是现实深深地教训了我的自大，教会了我谦卑，教会了我忘掉过去的光环，用空杯的心理去面对现在，这样才能有进步，有以后更好的发展。

　　在这近一个月的时间里，我自己的表现有好的地方，也有很多值得去改善的地方。我们每周从周一到周六，早上8点准时召开早会，早会的叫醒服务给了我们一整天的动力，在早会中我们有一个严格的考勤，规范大家纪律性，同时又能提供知识的分享，解决我们在网点作业时遇到的疑难问题，­挽救业务伙伴的信心危机，给我们动力和激情，最后通过业务快报激励表彰业绩突出的业务伙伴，给其他伙伴一个刺激和动力­­。下午，我们也经常邀请到很多优秀的导师来给我们讲授网点作业技巧，以此来提高我们作业技能和实战能力。当然，更多时候，我们还是在自己学习，去别人的网点，去向师傅学，向同业学。看着许多伙伴纷纷开单，我更是蠢蠢欲动，越越一试。

　　针对这次实习我主要从这几个方面来说说我的感受及所取得的进步。

　　>一、多方位的培训使我对保险行业有了更好了解和认可，坚定了我从事保险的决心。

　　我是学保险专业的，再没进入保险行业之前心里还是有点些许疑虑，虽然我们在入学的时候老师就告诉我们，保险是朝阳产业，未来几年发展潜力会很大，你们都将会前途无限。可是周围人身边人对保险的排斥，让我心里没有底，保险好做吗？带着忐忑的心情进入了华夏人寿银行保险部，在经过一个封闭式的岗前培训后，让我从熟悉自我到熟悉这家公司再到熟悉这个行业，我觉得我的思想经过洗礼后有了一个蜕变，我的心情沉淀了下来了。无论做任何一个行业，担任任何一角色，首先树立自我对公司，对产品、对行业的自信心这是很重要的。一个人最大的敌人就是自我，假如自己对公司、对产品，对这个行业都没信心，底气不足，自己连自己都说服不了，自然心情也不会好，又如何去说服客户呢？快乐的工作呢。这次培训虽说很短暂，只有四天，但它刺激着我的神经，冲击着我的心灵，让我对从事保险行业下定了决心。

　　>二、到银行网点的具体实习让我的业务技能及沟通技巧不断增长，刺激了我不断的去学习金融知识，充实自己。

　　我们之后在公司继续的培训和演练，但是这些还是远远不够的。某些熟悉都还是肤浅的，还需要在实践去检验，在实践中去深入地理解。我们在公司与同事们相互模拟演练、相互探讨，加上我自己对产品话术资料的反复琢磨。一周多下来，我觉得自己已经能够比较熟练地掌握基本的工作方法和一些简单的销售话术技巧渠道经理让我开始跟着老人去他们的网点实习，通过一周的实习，我的理论在实践中得到了检验。我的沟通能力和业务技能得到了很好的锻炼。我深刻认识到人际关系的重要，团队合作的效率远远大于一个人孤军作战。工作起来才会顺心应手，拿到自己的付出应得的收获。

**各类工作人员实习工作总结（五）**

　　在期待中拉开实习的序幕，我的寒假也为之让路。这是一个只有半个假期的寒假，却让我铭心刻骨。

　　实习前是期待是高兴，学习了一年半法学之后，无论是否是一个合格的法学学生，相信我对于法学的热爱是无庸置疑的。

　　x月x日，爸爸把我带到检察院，在一个简单的见面认识后，我便有幸被分配到公诉科开始了曾经牵肠挂肚的实习生活。本次实习是我个人要求的，由于正置过年期间，因此仅有两个星期的学习时间。

　　学习实践，无疑，这是一个书本上无法接触的方面，主要的工作在于刑法的执行监督、维护人们的合法权益，也是一个可以接触到看守所的科室。

　　在短短两个星期的实习过程中，我接触到了看守所这个神秘的地方，实践了看守所讯问犯罪嫌疑人等相关工作，看到了起诉意见书、委托辩护人告知书等法律文书，知道了谈话教育、换押、提押、讯问等高墙之内的检察工作，受益匪浅。

　　每次接到一个案子，都需要做登记、审查、讨论等一些工作。我也帮着登记、填表，学着写审查报告，跟着到看守所讯问犯罪嫌疑人等。在这个过程中，我也开始思考“什么人在违法犯罪？”。

　　仅仅两个星期的实习生活中，我实实在在的感受到了检察院的神圣职责，尽管我接触了不是很多的东西，或许所作的仅仅是整理卷宗之类的工作；然而却系统了解了一些程序上的东西和对待工作的那份严谨。

　　或许在外人看来，检察院的工作是清闲的，当我真正走进去的时候才发现事实并非如此，他们的工作要不得半点马虎，并且有些工作还需要主动地克服困难去开展。

　　转眼间，这个假期的实习就要结束了。要有人问我一些具体的成绩，说实在我或许无一可列举出来，但值得肯定的是我心态的转变，初步尝试学校之外的生活，一切又重新开始，这样的开始在眷恋和探索中进行。

　　由衷的感谢县人民检察院对我实习的支持和周到细致的安排，感谢公诉科的各位指导老师（哥哥姐姐）的指点和帮助！

　　>

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