# 实习阶段员工总结

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-06-23

*实习阶段员工总结（精选5篇）实习阶段员工总结 篇1 \_\_年\_月\_日到\_\_年\_月\_日期间的八周时间内，我在\_\_公司的经营部实习。作为一名实习生，在为期二个月的实习时间内，我学到了很多的知识。从一个还没有离开过校园，对社会还没有什么映像，完全对...*

实习阶段员工总结（精选5篇）

实习阶段员工总结 篇1

\_\_年\_月\_日到\_\_年\_月\_日期间的八周时间内，我在\_\_公司的经营部实习。作为一名实习生，在为期二个月的实习时间内，我学到了很多的知识。从一个还没有离开过校园，对社会还没有什么映像，完全对上班什么概念都没有的学生角色慢慢转变成一个渐渐的懂得一点点的入世道理，知道如何办公、如何更好的做好上司交代事情的初级菜鸟员工。八周的时间说长不长，说短不短。但是要是认真的学习，还是可以学到很多东西的。在这八周内，虽然经过公司的一些历练，我的个人的技能有很大的提高，但是还是有很多的不足之处。在历练的过程中我走了很多的弯路，同时我也犯了很多的错误。但是过程如何，其结果都是好的，错的越多表明做的越多。有犯错的机会表明有做事的机会，不做事永远无法前进。时间匆匆而过，八周的实习时间过去了，我对我两个月的实习情况有如下的总结：

一、找准定位，了解工作内容

我所在的部门是经营部，我主要负责的项目是投标阶段的相关工作。由于部门人员比较少，事情比较多。所以，除了我主要负责的项目以外，我还从事算量以及核对之类的事情。在这样的情况下，找到自己的定位很重要，不能什么都去学，要分清楚主次。一个人的精力有限，不可能什么都学好，所有主要学什么，带着学什么要找准。我根据自己的情况和以及在这些方面所做过的经验来看，我初步给自己的定位是从事投标工作。因为投标方面的事情，不难但是很需要花心思去做。繁琐又麻烦而且有一定的难度，且在投标包含的事情很多，可以学到很多的知识，涉及面广，学好这些可以更好的了解这个行业。

二、先想怎么做，然后再去做

作为一名学生，老师说了一件事情，会告诉我们先做什么再做什么最后做什么，我要做的就是按照老师说的步骤去完成。而作为一个职员，公司要求的是给你一件事情，让你自己去想先怎么做然后怎么做最后应该做什么。

刚刚结束考试和实训，还没有做好上班的准备，就来公司实习了。刚刚实习的时候很不习惯，不知道要做什么，不知道如何学习知识。对于做事情完全没有方向的，思维不知道怎么去运作。不过值得庆幸的是，刚刚来公司就可以做一些在学校完全没有想过可以做的事情。在公司的这段时间内，我参与了一个项目的投标整个过程。这是一个博物馆的装修项目。我在这个项目中主要是做资信标和装饰工程量的计算。开始的时候完全没有思路，想都没想怎么做就去做标书了。结果就是漏了很多的东西。虽然最后是把标书做出来了，但是过程很曲折。

经过这次的投标事情，我得出一个结论，无论以后做什么事情，不要着急去做，而是要想想好怎么做，如何做才能很好的完成这件事情。这样才能减少做错事情的概率。在后来的实习过程中也慢慢的体验到，先想好怎么做才会把事情做好。反之，如果自己不先想好怎么做一件事情是永远做不好事情的。

在实习的几个月内，进度的应该是对办公软件的运用。想要做一个优秀的员工，更好的做好工作，办公软件的运用是必不可少的。虽然在学校也学过运用这些办公软件，但是在学校所运用的比较少，也比较简单。我实习的工作内容和CAD、文档、表格这三个软件有着密不可分的关系。没有实习前，自我感觉挺好的，CAD中级我也考出来了，计算机一级考试我还是以优秀通过的。但是实习的时候才发现自己这三个软件玩的很烂。

作为一名合格的办公室职员，使用好文档、表格等办公软件都是其需要掌握的最基本的办公技能。在自己一次又一次的错误操作后，终于现在有一点点的了解办公软件的使用了。学好文档和表格的运用，可以大大加快工作速度。就像我的上司说的，要是不想加班，就加快工作速度，至于如何加班速度就在于你自己如何运用你现有的资源。的确如此，在两个月的实习中，我的办公软件用的比以前好很多，真的加快了工作效率。

就拿文档来说，的确是这样，谁都会用文档这个办公软件。打开文档，输入你要的文字，这么容易的事情。说起来是很容易，但是做出来的效果呢，不同的人出来的效果不同。而如何让看文档的人看的舒服是我们做文档的人的技能。这就要求我们对常用的操作可以熟练的操作。还有，不要小看快捷键。开始的时候，不太会用快捷键，经常在这些复制粘贴上面浪费了很多的时间。还有格式设置之类的东西。就拿一份投标文件来说，内容一样的情况下，做的好看与做的不好看差别就很大，也许就因为排版好看，我们就中标了。所以学好这些办公软件是十分重要的。

三、合理的安排时间，分轻重缓急

其实上学和实习本质上是没有区别的，都是为了学到知识。所以实习的目的就是学会如何去学习知识。这就要培养能力。而培养能力就需要去接触项目。而项目多的时候就需要学会如何安排自己的时间，分清楚什么重要什么次要。

公司可能同时在做三四个项目，所以合理的安排时间是很重要的。尤其是在同一段时间内几个项目都需要进行的情况下，分清楚轻重缓急显得更加重要。急着结束的项目先去做，然后再去做其他的项目，这样就不会耽误项目。同时这也是培养自己判断能力的好机会。

公司的事情很多，计划的事情永远赶不上变化的事情。所以很多时候突然出现一件很急的事情，在遇到这样的情况下，要很快的调整好心疼，立马把思维调整到这个项目上去。尽自己的能力把这件事完成。但是你当时在做的时候做到哪里了要做记录，有时候突然出现的事情太多，不做记录会忘记之前已经做好的时候，这样会出现很多的无用功。

四、定期总结，学会学习

每天睡觉前问自己一遍，今天我做了什么。要是回答不上来，就表明今天一天都在发呆，什么都没有学到，就要好好反省。要是想起做过什么，就想想细节，想想这样做的利和弊。每天都这样问问自己，在不断的反思过程中，就可以发现很多的问题，可以优化很多的工作。

学习就是一个积累的过程，不可能一下子就学会很多，只有一点一点的积累才是学习，这才是有用的，要是看一眼就会，这不叫知识。学习是枯燥且乏味的，如何在学习中发现快乐就需要去学会学习，而我正在学习的路上。

通过这两个月的实践学习，我学到了许多在校园内无法学到的知识，实习过程中我也领悟到了很多的东西，而这些东西将对我以后的职业生涯有很大的启迪作用。实习时间虽然短暂，但是学的东西却很多。不说很专业的知识，至少学会了很多为人处世的知识。社会不是学校，没有老师会逼着你学习，这里你想学知识需要求人，需要放下姿态。这就需要自己去调整自己的心态。

这段时间的实习加深了我对社会各阶层人的认识，也对社会人有了一点的认识，拉近了我与社会的距离，也让自己在实习中开拓了视野，增长了社会能力。这让我进一步明确了作为当代大学生的求职之路与未来的成长道路。社会是学习和受教育的大课堂，这个课堂是我们每个人都要上的，还不能缺课逃课，一旦缺课逃课就会跟不上社会，这样就会被别人淘汰。在社会这片广阔的天地里，我们可以学到很多的知识，而这同时又是一个大的展示舞台，我们可以在这个舞台上展示我们从这个课堂上学到的知识，用自己的方式将其表现出来。

实习阶段员工总结 篇2

历经7天左右的测量学实习结束了，在这几天里，我基本掌握了水准仪与全站仪的使用方法，并且对四等水准测量，闭合导线，测回法，碎部点测量，以及地形图的绘制都有了比较深刻的认识。

在测量的第一天，我们进行了四等水准的测量，在测量过程中我真正体验了测量学“步步有检核”这一原则，再没测出一个值的时候我们都会进行检核，如果超出范围就要重新测。因为対仪器使用非常不熟练，所以四等水准测量我们用了两天才完成。

完成四等水准测量之后我们进行了控制点的选取。因为没有太多使用全站仪的经验，所以在开始调整仪器位置与调平的时候我们用了很长的时间。调好仪器之后，我们用数步子的方法确定了控制点，之后就用开始测距侧角度。测量的过程比较顺利，但是当我们来到最后一个点JD09点时，我们遇到了困难。这个点因为每个小组都要使用，所以有很多小组都在排队，我们只能等待。在等了将近一个半小时后我们前面的小组测完了，但是在我们正在准备放置仪器的时候，一个其他的组插了过来，说我们只测一个角，当时我们拒绝了，可是那个小组根本就没把我们的话放在眼里，继续使用仪器。就在这时又一个小组说要测一个角。我们生气了，坚决的拒绝了。一个JD09让我看到了人自私的本性，不免心里为那两位插队的兄台感到惋惜，为了一个测量点，出卖了自己的人性。

确定控制点之后我们就开始了碎部测量与地形图的绘制。这是测量实习中最困难的工作。在测量的几天里北京天天都在下雨，我们就这样打着伞，在雨中测量。而且我们组一共六个人，有两个人由于各种原因不是每次都来，所以更多的时候我们是五个人在工作，在最后几天我们也有四个工作的情形。

通过这次实习，不仅学到了测量的实际能力，更有面对困难的忍耐力;也学到了小组之间的团结、默契，更锻炼了自己很多测绘的能力。首先，我们是熟悉了水准仪、全站仪的用途，熟练了水准仪、全站仪的各种使用方法，掌握了仪器的检验和校正方法。其次，在对数据的检查和矫正的过程中，明白了各种测量误差的来源，其主要有三个方面：仪器误差(仪器本身所决定，属客观误差来源)、观测误差(由于人员的技术水平而造成，属于主观误差来源)、外界影响误差(受到如温度、大气折射等外界因素的影响而这些因素又时时处于变动中而难以控制，属于可变动误差来源)。知道了如何避免测量的数据错误，限度的减少测量误差的方法，要作到：

(1)要选择精度高的测量仪器。

(2)提高自己的测量水平。

(3)多次测量取平均值。

第三，除了熟悉仪器的使用和明白了误差的来源和减少措施之外，还应掌握一套科学的测量方法，在测量中要遵循一定的测量原则，如：“从整体到局部，先控制后碎部”的工作原则，并做到“步步有检核”。这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率。

通过工程实习的实践，真正学到了很多实实在在的东西，比如对测量仪器的操作、整平更加熟练，学会了数字化地形图的绘制和碎部的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力。

我们在这次的实习中，也了解到了要想很好地进行测量，首先必须要掌握过硬的基本理论知识，要有实干精神，每个组员都必须亲自实践，而且要分工明确，工作也可以交换来做，还需要知道失败乃成功之母，在实习测量的过程中，不可能完全的没有错误，我们应该不气馁，继续一次又一次的重测，重计算，一次次地练习，一次次得提高测量水平，我们不断在经验中获得教训。而且也多亏了老师的指导，我们实习之初，遇到了各种各样的困难，多亏的老师的耐心讲解，才使我们解决了不少测量中的难题。

在整个测量的过程中有很多事给我留下了深刻的印象，其中印象最深刻的就是地形图的绘制，每一个井盖，每一个棵树我们都不会放过。在地形图的绘制过程中我们担心图纸会变脏，就不时用餐巾纸清理图纸上的橡皮屑，或是灰尘等等不干净的东西。还记得最令我难忘的就是，我们画图在画了四分之一的时候，突然发现我们的第一个控制点的坐标点错了，这就意味着我们这张图全部都画错了。没有办法，我们只能从新开始。眼看交仪器的时间就要到了，我们的图还差的很多，没有办法，我们选择了刷夜画图。在刷夜画过图之后我们还进行了一上午的测量工作。终于在我们全体小组的不懈努力下，我们的图终于在7月1日完成了。

测量实习真的是一次难忘的经历，在这个过程中，小组的每一位同学付出了很多。大家一起5点多起床，一起画图，一起测量，遇到困难一起想办法。虽然测量的过程困难重重，也非常劳累，但是能和这样的伙伴合作，我非常荣幸。尤其是我们的组长，在实习中真的付出了好多，非常负责任，非常辛苦。

在一开始我们所有人什么都不会的时候就是组长带领着我们一起测量。并且组长还自己给我们做了记录数据的表格，画图的任务大部分也是组长一个人做，所以能有这样的组长我们真的很幸运。实习结束了，从中我也学到了很多的东西，同时也历练我的品质，今后我也会把实习中锻炼出的品质用在生活与学习中。

实习阶段员工总结 篇3

\_\_年6月14号到25号，我们进行了工程测量实习。我们三班第2小组有八名成员，测量任务区为第一教学楼东北方向15000平方米的区域。测量分两个阶段进行，第一阶段是仪器检验校正，控制点的选择和测量;第二阶段是碎部测量和地形图的绘制。

6月14日我们领到了测量仪器，包括经纬仪、水准仪各一台，绘图板、水准尺、花杆、测伞、尺垫、钢卷尺、帆布袋、记录板、测钎、铁锤、垂球、量角器，共十六件。下午对经纬仪和水准仪进行了检验校正，水准仪的检验校正包括三个项目，分别是圆水准器的检验校正，十字丝横丝的检验校正，水准管轴平行于视准轴的检验校正。在水准仪检验校正的同时，同组另几个成员对经纬仪进行检验校正，经纬仪的检验校正包括照准部水准管垂直于竖轴的检验校正，十字丝竖丝的检验校正，视准轴的检验校正，横轴的检验校正，竖盘指标水准管的检验校正。在检验后，发现水准仪完好，可以正常使用，经纬仪的竖直固定旋钮失灵，自己又无法校正，于是我们拿回实验室换了一台经纬仪从新进行了检验，仪器正常。于是我们结束了第一天的工作。

第二天选择控制点，我们勘察了测区的地形地势，以及地面建筑设备以后，根据已知控制点和测量需要选定了一条环绕第一教学楼的闭合导线，和两条穿过测区的附合导线，共20个控制点，并用红油漆做了标记。接下来的几天就是控制点的测量。我们分两个小组进行，我和两名同学做控制点的高程测量，其他五位同学进行控制点的角度测量。我们测量的同时进行数据的初步计算整理，发现较大误差就马上重测，在整理数据时发现控制点已知数据有误，在征得老师指导意见后，我们把导线延长到了已知的f点。由于操作规范，测量细致，所以高程测量一次性完成。角度测量进展缓慢，是因为开始对仪器不熟悉，测量方法不熟练，调平就需要很长时间，在而后的测量中发现经纬仪的十字丝倾斜，导致数据出现较大误差，我们及时的拿到实验室进行了校正，并重新测量了出现较大误差的路线。

白天测量，我们晚上一起处理数据，结果是角度测量误差严重超出容许范围，不得已只有第二天返工。在反复的测量计算之后，我们得到了控制点的高程和角度数据。由于地形起伏较大，无法用钢尺直接量取数据，我们采用了视距测量，但是读数产生的偶然误差导致测量精度的降低，距离测量的误差只能保持在1/500以内。综合数据，计算出了控制点的坐标、高程，我们完成了第一阶段的工作。

碎部测量使用了经纬仪、花杆、水准尺、图板、量角器等，四个人进行测量，两个人分别记录数据和处理数据，一个人在图纸上标点并绘制简图，剩下一个人负责后勤，并相互轮换。碎部测量要取得测量点距控制点的距离，以及与控制导线间的夹角度数，然后计算得出高程，负责绘图的同学要在简图上标出测量点位置，绘出地物符号。实习已进行了一周，我们操作仪器已经很熟练了，所以碎部测量进行的较快。我们先对校门外人行道上的建筑设备进行了测量，这条测量导线上有两个控制点在我们的测区内，根据已知点，我们测出了围墙、花坛和路边树的位置，并标在了图上。由于地形地物简单，测量绘图很快完成。接下来测量了经过河海学院实验室的一条导线，这里地物复杂，架设仪器有些困难。我们小心操作，测量过程持续了一天，中午都没有休息，傍晚顺利收工。围绕第一教学楼的闭合导线碎部测量共进行了三次，第一次由于控制点坐标计算错误导致测量数据作废，第二次由于仪器误差导致测量结果出现重大错误，不得已，只能跟换仪器再次返工。第三次精心操作，认真计算，终于顺利完成。至此，碎部测量也完工了。

外业完成后，我们转入内业的数据整理和绘图。我负责了地形图的绘制，绘图是一件需要很细心的事，我认真细致，力求精准。在规定时间内我们完成了测量实习的全部工作，并按时归还了仪器。

通过此次测量实习，我们对书本知识有了更深的理解，了解了水准仪、经纬仪的构造原理，熟练掌握了其使用方法，掌握了测量的一般原理，增强了所学知识在实际中的运用能力，也增强了动手操作能力。测量中我们克服了炎热的天气、连续的劳累，大家团结一致，齐心协力，合作比较默契。我们一起研究问题，解决问题，在集体讨论不能解决时就向老师请教，这样不断的学习，不断的实践。测量实习也使我们深刻的理解了测量工作者的辛勤劳动，理解了建筑行业工作的复杂性与严谨性，增强了我们的责任感。工程测量实习是我们第一次实地操作，小组协作完成测绘任务，这为我们以后的学习、实习打下了基础，为将来工作做好了铺垫。

实习阶段员工总结 篇4

金工实习是一门基础课程，主要是对机械设计，机械工程学生是一门必不可少的选修课程，针对于我们安全工程系的学生来讲，了解机械的运动，工作基本原理，才能很好地对工作环境的安全状况更好地分析，对安全的鉴别，安全评价更有指导好处。

短短的金工实习过程结束，这次不仅仅是简单的技能实践，让我真正体验了b.p.skinner的名言，“如果我们将我们学过的东西忘得一干二净，最后剩下的东西就是教育的本质了，”让我体验了，邓爷爷所说“实践是检验真理的唯一标准。”让我真正体验到“纸上得来终觉浅，欲知此事需躬行。”让我真正体会“我听到的我会忘掉，我看到的我能记住，我做过的才真正明白。我每次实习结束后，都根据自己的状况去感悟，去反思，我实习的学得了什么呢

我不能保证我实习的每一个工种我都学会，但我学会思考，学会学习，对我来讲，如果把我所没有实习过的任何一个工种给我，我会看说明书，查阅资料，能独立完成每种技能。清华大学的师傅们耐心地从原理给我们讲解每一个工种的基本原理，给我们讲解适用范围，然后给我们演示，让我们明白每一工种“知其然，而知其所以然”，让我们理论到实际，在铸造实习期间，实习的每一步都是那么简单，但是我有的看师傅演示后，自己操作是还是不会，师傅会给我耐心的提示，让我亲自领会要点，如果我会了，师傅会给我其他问题，让我开阔视野，在铸造期间，师傅讲解整模造型，让我们练习一会后，就给我们一个挖沙造型，让我们先做完的同学自己做，自己思考，之后师傅在给我们讲解挖沙造型，师傅们这种让我们思考的方式，让我体会了李开复老师所说的那句话，“我不敢保证你们在大学能学得任何技能，但我敢保证你们学完大学以后，将会自己思考，并掌握学习方法，无论你今后遇见什么新技能，新工艺，你都能游刃有余”。

在弧焊过程中，师傅让我们了解了弧焊的基本原理，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和保护他人，让我们练习几次，甚至几十次，这对于我们安全工程的学生来讲，无疑又极其重要。

在车工实习过程中，我没有注意内圆不规则，没有开车对刀，导致刀具损坏，师傅让我想一下，给我换了一把刀，没有批评我，只是提醒我下次留意，师傅的宽容让我体会清华师傅的宽恕人之心，在数控机床是，老师先给我们讲解原理，教我们编程，让我们自己按照图纸编程，让我学会了简单的编程，在冼工中，师傅让我实习了平面，此轮加工，一不留意，此轮加工坏了，师傅没有说：“没有关系，你们在实习，在学习，你闷在练习，就把它加工完”，在钳工实习，用那锉刀在工件上来回几百次，甚至上千次，让我体会到了我父母每一天在家劳动的辛苦。

这次实习，我学得不少金工实习的技能，我真正心得体会不是技能的掌握，技能的练习，而是师傅教给我的自学潜力，独自思考潜力，在此感谢清华师傅们在短短的10此课程给我技能，培养我思考潜力，自学潜力。

实习阶段员工总结 篇5

土木工程测量作为专业的一项基本功，是我们学习土木专业学生必须很好掌握的一项技能。在大一学习即将结束的时候，我们在学院的组织下，在校内开展了为期10天的土木测量工程测量实习。

“这实习怎么比军训还辛苦啊？”，当几天之后，我们习惯了早上5点起床，扛着测量仪器外出测量的生活时，我们不再听到之前的牢骚。为了保证测量的精确度和测量的时间进度，我们总是在天刚蒙蒙亮的时候起床，带上“家伙”到了主一、主二与公一交界处的测量场地开工了！当学院其他专业同学八点走向教学楼进行实践周学习的时候，也就是我们早上工作结束收工的时候。早上回到宿舍，我们并不能清闲下来，一张张原本的空白数据表等着我们去计算、校验。要是数据满足条件还好，如果像我们小组第一天测量后的那超出容许范围外的角度闭合差，只好准备第二天更好起床，重新测量原本属于第一天的工作。在下午短暂的补充睡眠之后，当其他专业同学下午下课，准备享受丰盛晚餐之时，我们再次扛着仪器，在太阳下山之前再次出工测量。在夏天的傍晚，每当太阳下山，天色暗下之时，已是晚上7点多了。放回仪器，学校食堂已不可能再有饭吃，走出校门来到小店，抬头一看，简直就是班级聚会的景象，大家都在小店狼吞虎咽了。原本以为晚上的可以放松下来休息了，可事实并不是这样，我们还需对一整天的工作进行一番总结，并制定好第二天的工作计划，提高小组工作效率，确保进度的完成。

实践总能发现许多问题，在这次测量实习中也同样存在。首先，我认为，的问题在于我们对仪器的使用上，课本上介绍仪器使用的知识都比较抽象，到了真正实践中的时候，我们未能很好把书本知识应用到实践中，还需要老师再次进行指导。其次，我们在实地测量的时候高效地完成测量。我们在第一天测量的时候，角度闭合差居然和容许值差距大于3倍。这个问题的出现就说明我们的能力还很有待于提高，我们忽略对中的要求要点，没有尽量对中点位，而寻求方便直接对中花杆，同时我们对天气对测量的影响没有重视。这些问题的发现也说明了我们的经验还较欠缺。最后在制图的时候，我们对陌生的地形图的绘制非常生疏，没有很好地把土木工程制图中的一些技巧方法运用到地形图的绘制中。这个也需要老师在今后教学中对我们更多的指导，促进我们水平的提高。

再来说说这次实习心得吧，通过本次的测量实习，我觉得的收获在于将书本上那些抽象的知识与现实的测量很好的结合了起来。不再是我们单纯看书本上的文字内容，而实际确不能很好弄懂在今后实践中的操作。测量仪器的使用和实地的测量实习工作的开展，让我们更直观接触到了土木工程测量这个学科，也为我们今后走上工作岗位后，更好更快地使用仪器、控制测量发放奠定了坚实的基础。也让我们明白了，土木工程专业的实际操作性强的特点，触发我们今后要更加努力学习专业知识，并要加强理论与实践相结合的方式方法，从本质上提高自己的专业水平。

总之，这次10天的土木工程测量实习收获是很大的。不仅在于我对专业的学习和仪器熟悉程度，同时在对自己做事的严谨、团队协作精神的培养也极大有促进作用。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”我会在今后求知的道路上继续努力，为做一个合格的土木人而努力！

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