# 个人实习自我总结

来源：网友投稿 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-10-03

*个人实习自我总结【5篇】实习使我在实践中了解了社会，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，为我即将走向社会打下坚实的基础。下面是小编整理的个人实习总结报告，仅供参考，欢迎大家浏览。1个人实习自我总结实习是一种经历，...*

个人实习自我总结【5篇】

实习使我在实践中了解了社会，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，为我即将走向社会打下坚实的基础。下面是小编整理的个人实习总结报告，仅供参考，欢迎大家浏览。

**1个人实习自我总结**

实习是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。虽然这次实习时间很短，但我学到的却是我三年大学中难以学习到的。财务工作看似简单，实际复杂，甚至有些繁琐。单纯靠我们在课本中学到的那些东西是不足以完成实际工作的。因为社会瞬息万变，财务实务从最 初的手工记账发展到如今的电算化，并且还在不停的向着更便捷的方向发展，而我们在课堂上学到的只是最 基础、最 核心的理论，虽然万变不离其宗，但具体到实务中，还是有许多操作，许多技巧，是需要自己总结，自己琢磨的。即使是在理论学习中掌握好了的，也还是需要在实践中巩固，否则就无法清楚自己与一个合格的公司财务工作者之间的差距。

毕业前的专业实习活动是我们每个大学生都应当去体验的。实习就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢？经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门的同事相处好，那工作起来的效率才高。

在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实习后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，让我在这次政府部门实习的过程中掌握了很多东西，最 重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被社会所淘汰在这次实习中，我们所能学到的，有关专业方面的知识都是课本知识的延伸，可以算是一种课后练习吧。

真正有价值的是学习一种工作态度。财务本来就是烦琐的工作，面对的是一堆枯燥无味的账目和数字，很容易厌倦。而财务又是一门求实的科学，需要精益求精，耐心细致的做好每一个工作。在实习的日子里，我们曾因圆满完成任务而欣喜，也曾因心烦气躁而气馁，更曾因疏忽大意而犯错，这些经历都告诉我们，作为一名财务工作者，踏实、认真、求实、谨慎重于一切，只有注重细节的人，才能成功！

实习的日子很短暂，但它为我踏入社会上了很重要的一课，是我人生当中非常重要的一次经历，我会把这次经历中学到的当成人生的财富，并且好好的运用这笔财富，创造人生更大的财富。

**2个人实习自我总结**

毕业实习是毕业设计的重要环节之一，是学生进行设计的重要基础。毕业实习的好坏直接影响毕业设计的质量，所以我们必须认真对待。

20\_\_年3月至6月三个月期间，我在\_\_有限公司预算科办公室预算员岗位实习。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

我在实习过程中有不少的收获，实习结束后有必要好好总结一下。作为一名刚刚接触专业知识的学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，这次实习活动让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。

实习任务主要来说就是看会图纸、做简单的造价和下工地等一些实践。首先我来说一下看图纸。为了能更明白的了解设计者的设计原理，我将办公室里的图集看了个遍，对图纸进行了深入的研究，在这个过程中还提出了很多有见解性的问题，我和大家也进行了激烈的讨论，争取把每处不明白的地方都弄明白。

因为实习过后就要进行工作了，看不懂图就不能做出合理的造价，所以看图对我来说确实很重要。

实习期间我们也下工地进行了实践，看了基础桩的检验、接桩、绑钢筋等。我们观看了基础桩检验的整个过程，对基础桩的验的仪器还是比较先进的，能够检验出大部分不合格的基础桩，其中主要是断桩和上部桩含泥量过大（泥桩）。断桩的形成主要是由于混凝土凝固后不连续，中间被冲洗液等疏松体及泥土填充形成。防治措施主要是混凝土浇注过程中，应随时控制混凝土面的标高，提升要准确可靠，并严格遵守操作规程。严格确定混凝土的配合比，混凝土应有良好的和易性和流动性，坍落度损失应满足灌注要求。灌注混凝土要求灌注过程连续、快速，准备灌注的混凝土要足量。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的默默关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。

三个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

**3个人实习自我总结**

一、实习目的

通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，了解设计专题的主要内容，使学生能够了解社会、学校的需要，在实习单位领导的帮助，对自己今后所从事的事业有一个实习了解的过程。为毕业设计的顺利进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

二、实习意义

生产实习是一个极为重要的实践性教学环节。通过实习，使学生在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼学生综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立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，为学生毕业后走上工作岗位打下一定的基础;同时可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累经验。计算机是一门对实践要求较高的学科，通过专业实习，使学生能熟悉有关计算机专业的各个领域，使学生毕业后能胜任与本专业相关的工作。

大学四年学习了很多，经历了很多，得到的是学习能力、处事能力和一些专业知识。可面对社会，我们经验太少，思想单纯!毕业实习，给了我们一个了解社会，增加经验，熟悉工作单位的机会。锻炼自己的动手能力，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来还能检验书本上理论的正确性，有利于融会贯通。同时，也能开拓视野，完善自己的知识结构，达到锻炼能力的目的。一切都是为了让实践者对本专业知识形成一个客观，理性的认识，从而不与社会现实相脱节。此外通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，了解设计专题的主要内容，为毕业设计的顺利进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

三、实习体会与收获

在这短暂的实习期间中，我学到了许多书本上学不到的知识。从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，你可以有很好的同学，很好的朋友，大家相互嘘寒问暖，不必勾心斗角。

而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。存在着利益关系，又工作繁忙，就多了份人情世故。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

通过实习使我对计算机有了更具体认识，通过对计算机的具体操作和亲自实践巩固了课本上学的知识，在这个基础上把所学的计算机应用专业理论知识与实践密切结合起来，培养自己实际工作能力与分析能力，达到学以致用的目的。理论与实际的结合，学校与社会的勾通，进一步提高了自己的思想觉悟，业务水平;尤其是观察分析和解决问题的实际工作能力，实习的一个重要功能，在于运用教学成果，检验教学成果。运用教学成果，就是把课堂上学到的系统化的理论知识、尝试性地应用与实际的工作中。

实习，是开端也是结束。实习的同时也让我了解到了自己的不足，在今后的工作和生活中，我会继续努力，完善自我。更加努力的奋斗下去。

**4个人实习自我总结**

实习是大学进入社会前理论与实际结合的最 好的锻炼机会，也是大学生到从业者一个非常好的过渡阶段，更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。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、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其次是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量，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，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。

通过这次毕业实习，把自己在学校学习的到理论知识运用到社会的实践中去。一方面巩固所学知识，提高处理实际问题的能力。另一方面为顺利进行毕业设计做好准备，并为自己能顺利与社会接轨做好准备。毕业实习是我们从学校走向社会的一个过渡，它为我们顺利的走出校园，走向社会为国家、为人民更好服务做好了准备。

**5个人实习自我总结**

\_\_中学是一所重点中学，这所学校的建立体现了党和政府对民族教育的关怀和支持。现如今学校布局合理，校园建设整齐划一，环境幽雅美观，既有普通中学应有的规模，又具有一定的民族特色。学校加强对学生日常行为习惯、社会公德意识和规则意识的培养，改善文明礼貌教育，严格执行校规校纪和奖惩制度，升留级制度。

一、教学工作实习

刚开始实习的时候，我是边听课边讲课。现在回顾我任课老师的授课方式，从中汲取了许多经验。也发现每个老师都有自己的教学风格。在上课期间，我在指导老师带领下的听课活动从未间断过，每天至少听课俩节，最 多时每周达十节之多我既从优秀老师的课中吸取宝贵经验，也从其他老师的课中总结教训。接下来的每一天，我都做着重复的工作，上课、批改作业、订正作业、布置作业、备课…

每天都过得很急、很满、很充实，每天都在收获，每天都在成长。忙完一天的工作，我很劳累，但静静地躺在床上时，我又会默默地反复问自己：今天，我的教学任务都完成了吗？上课的时候，我是否调动了所有学生的积极性？学生掌握了课堂上的重点和难点了吗？我又有些什么收获呢……

一个个问题，让我每天都总结、反思，再给自己提出新的目标和要求。我给自己设定的目标就是备好每一堂课，做好每一个细节，教会每一个学生。我始终相信只有不小看自己，才能做大事。无论犯什么错误，都不能用新手犯错理所当然来松懈自己，应严格要求自己，才能使自己不断地进步。虽然，我的经验还无法与那些经验丰富的教师相比。但对于一个初出茅庐的新老师来说，我学到了很多在学校的课堂中学不到的经验。

二、教育调查实习

在实习期间，我积极参加教育调查活动，锻炼自己的演讲，我认为每个班级都有每个班级的气质、性格或者说灵魂。教师应针对不同班级的特点，适时改变授课方式来适应不同班级的学生，而不应该以自己一贯的风格去强迫学生来适应你。

课堂讲授中积极引导、鼓励他们，让们动起来。不过，有时两个班的纪律很差，课堂气氛活跃的有点过头，学生给人一种不踏实的感觉。针对此类班级，我认为应收起严肃的面孔，换一种欣赏的崇拜的眼光看待他们，鼓励他们多说多讲，更多地参与到课堂上来。让他们的精力真正的用到学习上面。具体班级具体分析，真正有效地进行课堂教学活动。

不知不觉，我的实习快接近尾声了。在这段时间里，每一天对于我来说都是多姿多彩的，每一天都发生了许许多多的事，每一天都认识到自己的不足，每一天都学到了新的东西，收获很多。在实习锻炼过程中，我不仅学到了很多在书本里没有的知识，还更加确定了我的学习锻炼目标，端正了我的工作态度。

实习生活即将结束，却满怀不舍。在此我谨向\_\_学校全体师生表示衷心的感谢和崇高的敬意！实习生活很是难忘，领导的丝丝关怀、老师的一言一行，学生的勤奋刻苦，都已深深地刻在我的脑海里，更重要的是学校的教学管理制度，老师、同事们认真踏实的工作态度、爱岗敬业的工作精神也必将永远激励着我。

让我再真诚的说一声谢谢，感谢你们给予我的温暖，感谢你们的指导！诚挚的祝福学校全体师生身体健康、万事如意！

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