

2023年大学毕业实习报告总结 大学毕业 实习个人工作报告(优秀8篇)

实践报告的写作可以帮助我们对实践过程进行系统的思考，提高学习和工作的效果。下面是一些成功的开题报告案例，希望能够对大家的写作有所启发。

大学毕业实习报告总结篇一

今年暑假，我有幸到x保险股份有限公司x支公司进行了为期40天的实习，在这一个多月的实习中我学到了很多在课堂上和书本上根本就学不到的知识，受益匪浅。现在我就对这40天的实习做一个工作小结。

在公司，我先后接受了保险业基本理论和公司新推出的险种——万能险的基本条款及规定的培训，参加了销售万能险的产品发布会和不同形式的客户联谊会，参与听讲新人培训会与每周例行的大小晨会，参与保险代理人换签合同的各项流程处理事宜，接待保险业务员及为其制作、打印各种险种利益的演示表格，辅助个险销售部及组训室的其他同事解决工作上的问题等。通过这些各种形式的工作参与，我学到了很多宝贵的实用知识，主要是：

(1) 保险搜集整理以及保险行业的现状，使我对保险有了一个更客观、全面的认识，理智的判断，也激发了我对金融学的深化了解和欲学以致用的兴趣。

(2) 对已知资料的分析或与同事们的交流，提高了自我的思考认知能力，通过，为，对保险业的现状的研究和前景的科学预测，进一步引发了我对职业取向的思虑，帮助了我在大学期间进行的和职业生涯设计。

(3) 对有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善的目

标，通过与同事们和众多的业务员的交往、接触，学到了珍贵的技巧和处世经验，交到了几位可以虚心请教的长辈朋友，感谢他们对我的指导、和思想启迪。

(4) 电脑办公的实用知识与软件应用技巧，以及处理问题的能力和经验，强化了我对扩展知识、搜集整理和提高能力的学习欲望。

(5) 勤奋、踏实、认真、负责任做事风格的重要性，只有这样，才能得到认可，才能真正有所收获。

当然，以我个人之见也发现了一些小的问题，如保险代理人考核制度不够健全，保险业务员职业素质参差不齐，出勤制度不够完善，分工不定期不够明确等需要改善。

这次实践教会了我许多，不仅让我扩展了视野，增长了社会见识，而且为我大学毕业后走向社会打下了坚实基础，是我青春时期的一笔重要财富，使我终生受益。

大学毕业实习报告总结篇二

通过接触和参加实际工作，充实和扩大自己的知识面，培养自己综合应用的能力，理论联系实际，锻炼自己各方面综合能力，为以后做毕业设计及工作实践打基础。

二、实习单位及岗位介绍

高博教育介绍：

高博教育是全球教育管理集团(gem)在中国的旗舰机构，由原摩托罗拉全球高级副总裁赖炳荣先生创立，地处苏州工业园区独墅湖高等教育区，业务领域涵盖三个方面：

1、高博教育实训基地

2、移动互联网项目工场

3、苏州高博软件技术学院

我们这次参加实习的部分就是高博教育实训基地。

android应用开发工程师，勉强概括了，在这半个月中，我们的角色android是基于java开发出来的框架，所以我们在成为合格的android应用开发工程师之前，进行了一段时间java的学习java我们之前在学校是有学过的，而正是这一段重复学习的过程让我们开始认识到高博教育与大学教育相比，他的独特之处android工程师是指从事android移动应用操作系统、游戏和各种android平台功能的应用、开发和测试的技术人员。以手机开发为主要对象，包括但不限于手机操作系统、手机游戏、手机其他多种功能的开发和优化人员android工程师是移动应用开发者，希望将自己的应用移植到该平台上或者在该平台上开发应用。简单点android应用开发，就是基于android的框架，设计并代码实现android应用。

三、实习内容及过程day1开班典礼

来到高博，我就开始把自己当作一个工作人来看待，我从心里期待，高博能给我们展示作为一个职场人所必须具有的素质与能力，同时，我也希望自己能从这个过程中慢慢学习，去为成为一个职场人而做好前期准备。

开班典礼，名字很容易让我们产生又在经历一次入学，新生。从社会这个大学堂来说，我们现在就是一个新生，新生这个角色我们并不陌生，从初中到高中，再从高中到大学，每一次，我们都是满怀憧憬与期待。这次我们却在期待当中感受到沉甸甸的责任。

开班典礼上，主讲人给我们讲了高博的产生背景和创办企业

的背景。赖炳荣先生在自己本该颐养天年的时候，投入财力精力进入到中国it教育中来，而并不以营利为目的。这种精神，我们是该敬重的，为什么没说学习是因为，并不是每个人都有机会达到赖炳荣先生的高度。与其高调着说学习，不如从心里的敬意来得实际些。

高博的创业理念是架起企业与教育的桥梁，当然这与面向学术的当学教育是有很大区别的。老师在介绍完高博，就开始讲起了职场。

职场，是我们大部分的归宿，那么职场，或者企业到底需要什么样的人呢?要成为职场赢家我们需要注意什么呢?这些问题主讲人都给我们做了解答。

企业需要的是效益，所以他需要的能带来效益的人，与大学教育相比，企业跟多的注重的是结果导向，也就是说只要效益，而不注重结果。

文档为doc格式

大学毕业实习报告总结篇三

兹有_____学校_____同学于____年__月__日至____年__月__日在_____大学生就业实习基地实习
(_____公司_____部门实习)。工作期间表现良好，有效地帮助了_____作了_____。

特此证明。

_____ (实习单位盖章)

_____年_____月_____日

大学毕业实习报告总结篇四

20xx—9—5至20xx—11—11短短的两个多月的时间，同大学四年相比，一晃而过；同人的一生相比，如白驹过隙；如果把这段时间放到宇宙中来说，就如沧海一粟。但是对我来说，这区区二个月的时间，让我从一个学生顺利的转换成一名老师，让我从只会学知识的阶段一下越到传授知识的阶段，所以，我要感谢这两个月来带给我质的变化。

还记得第一次带课时的场景，跟汪老师的一节篮球课。简单的介绍之后，开始分组教学，我被分配带女生。我把队伍整理好，却不知道该如何开始，脑子里也不知道该怎么去做，说话还语无伦次的，我只记得说过这么一句：这节课教你们什么呢。呵呵，连老师都不知道教什么，学生们可怎么办呀。她们和我开玩笑的说：随便教什么吧，我们很好糊弄的。这就是我第一节课的开场白，一个本来应该在学校无拘无束的生活，突然间被拉到一个地方让当老师，难免会产生一些搞笑的事情。我承认，我是一个不负责任的老师，从来没有备过课。

实习的生活就在这尴尬的第一节课开始了，刚开始课少，周二和周四下午，我们也不需要住校，带完课就回学校了。感觉当老师也挺轻松的，和同学们玩一节课，自己玩好了，还能领上工资，世界上最好的事情也莫过于此了。真正开始体会到体育老师不好当是从十月份大一开学算起，大一军训完一开学，我们的课就被排的满满的，从周一到周四下午，天天满课，根本不给你喘息的机会。经过一个月的洗礼，上课也顺利多了，其实是因为教得内容太简单了，篮球课一学期就学个三步上篮，天天讲，每节课都讲，你想不会都难。最悲催的是带完课基本没事可做，我们六个人住的是“豪华”地下室，上下铺，没网，没电视，还老停水。唯一的娱乐生活是一副扑克，我还不会玩，老当观众。后来小屁孩把电脑拿过来，我们还能看上一会电影。这最值得炫耀的一项资本是灯光球场，从晚上七点开到十点，我一般没事就出去打球

了。精神上的匮乏还不算什么，关键是物质上的单调。在山
大，月亮圆的饭店你随便挑，早上各种小吃让你眼花缭乱，
是在吃腻了咱去许西换个口味。可是在这呢，全校就一个食
堂，外面的饭店屈指可数，最让人不能忍的是这的饭贵，还
不好吃。我们被逼的没办法，只好披荆斩棘，爬山涉水，去
离学校倍远的黑土巷就餐，也就是在这里，我们喜欢上了打
卤面，大同刀削面，西安面皮。

吃饱了喝足了，任务也就来了，马上面临运动会。经过两天
运动会的洗礼，才让我明白过来，原来我们是如此免费的劳
动力，让你干嘛你就的干嘛，让你往东，你不敢往西。我体
会到我们如此悲催的命运，就从那天开始我盼望着实习早点
结束，每天倒计时。

俗话说，坚持就是胜利，卧薪尝胆两个月后[20xx—11—11]
最后一场篮球比赛的哨声终于吹响了，我盼望已久的日子来
到了，至此神棍节来临之际，我们实习生活到此终于画上一
个句号了。

最后校方为了感谢我们的辛勤付出，一个人发60块的工资，
我们“俯首贴耳”，“感激不尽”。虽然官方对我们不冷不
热，但我们在民间却能和学生们打成一片，一个年龄也差不
了几岁，也能说到一块。对我印象最深的是两个班，因为这
两个班是我一直坚持带下来的，从开始到结束，没有间断过，
第一个班是成人班，总共13个人，就有七八个西藏的，暑假
我去过西藏，藏民淳朴，自然的风情留给我很深刻的印象，
和他们聊的也很高兴。一直说教他们跳健美操也没实现，留
下一个遗憾。另外一个班是山大的，当我听说他们也是山大的
时候，一下子感觉很亲切，就像在异地遇到老乡那种感觉。
这个班很有意思，记得有节课有个女生，她穿的那种很长的
上衣，做上篮的练习，做完之后说了一句话，刚开始我没听
清楚，我还以为是不是有什么问题要问，最后我一问才恍然
大悟，原来她刚才说“走光了”，呵呵，这下我就记住了这
个女孩，只要她一上课，我就开玩笑的问，今天穿这个衣服

不怕走光啊。这个班还有两个女孩打篮球很不错，女孩子能喜欢篮球很不容易，希望她们能一直坚持对篮球这份热爱。

大学毕业实习报告总结篇五

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、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识。

一、实习主要过程

我的实习开始了。

(一) 发票联等要靠实习时才能真正接触，从而对此有了更加深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备，呜呼！这就是会计所从事的工作。

(二) 在接下来的日子里，我所作的工作就是一边学习公司的业务处理，一边试着自己处理业务。做过会计模拟实习的人都知道，填制好凭证之后就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点像小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随使用笔涂了或是用橡皮涂了就算了，不像在学校，错了还可以用刀片把它刮掉，在公司里，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。

其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。在和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。想想寒冷的冬天或者是酷暑，谁不想呆在办公室舒舒服服的，可出纳就要每隔一两天就往银行跑，那就不是件容易的事了。

由于要早点返校，我不得不结束我的这次实习，临走的那一天，一种日久生情的感觉油然而生，相处长了真有点舍不得，公司__经理在我临走的时候说：“如果你回家乡发展的话，不要忘了和我联系！”说罢，递给我一张名片。我双手接过，连同实习鉴定表一起装进口袋，这一天是20__年__月。我的为期近一个月的实习就此结束了。

二、实习所想、所感

经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我两年大学中难以学习到的。就像如何与同事们相处，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，还要跟别的部门例如市场部等其他部的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。

实习虽然结束了，有许多让我回味的思绪，在这个春意盎然的季节，伴随着和煦的春风一起飞扬，飞向远方，去追逐我的梦！

大学毕业实习报告总结篇六

一、实习目的：

毕业实习是我们大学生必须经历的过程，是理论与实习相结合的重要方式，使我们在实习中了解社会、在实习中巩固知识，实习又是对我们毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，技能开阔视野，又能增长见识，为我们走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的步。同时实习也是提高学生政治思想水平、业务素质和动手能力的重要环节，我们通过实习走向社会，

接触实务，了解国情、民情，增进群众观念、劳动观念和参与经济建设的自觉性、事业心、责任感；通过深入基层，了解经济管理和财会会计工作现状，可加深理解并巩固所学专业知 识，进一步提高认识问题、分析问题、解决问题的能力，为今后走向社会，服务社会做好思想准备和业务准备。

二、实习时间

20xx年2月5日至5月5日

三、实习地点

xxxxxx科技科技股份有限公司行政人事部

四、实习报告内容

实习单位情况

xxxxxx科技股份有限公司是一家集太阳能电池片和太阳能组件的研发、制造、销售和技术服务为一体的新型高新技术企业，是国内太阳能xx发电产品制造商和销售商。公司生产的高性能太阳能电池和组件，技术水平位于国内同行业前列。公司主要涉及的市场领域是太阳能电池、组件和xx发电系统等，产品可广泛应用到通信、交通、照明、广电、国防、海事等众多领域。

实习内容

当踏出了大学这扇门，就意味着要踏上职业生涯的道路，对于应届生的我来说，还没有足够的社会经验，经过了这几个月我学到了很多，感悟了很多；特别是在公司领导和同事的关心和指导下，认真完成领导交付的工作，和公司同事之间能够通力合作，关系相处融洽而和睦，配合各部门负责人成功地完成各项工作；积极学习新知识、技能，注重自身发展

和进步，我学会了很多技能，增加了相关的经验。现将这几个月的工作和学习情况总结如下：

第一、录用，建立员工档案。

2、完成员工的试用期转正工作，审核申请书、述职报告等等。

第二、考勤管理，完成每月考勤记录，并根据考勤情况进行薪资计算与发放。这是相当重要的一块内容，计算薪资需要严谨的态度和细心的工作状态以及高度的责任感。虽然只是简单的计算，公司目前拥有480名左右的员工，并在继续扩大，人员量的增加也加大了一定的难度。

第三、办公物资申请、发放、管理。办公物资的领用、发放、管理也是办公室管理的一项内容，要做到合理使用、规范使用，并且要及时满足各部门的需要。

第四、离职。给员工办理离职手续，员工离职也需要经过交接任务，确保生产正常进行，并且要解除劳动合同协议。

第五、办理员工社保。针对社会出现的几种风险，社会保险设置了养老保险、医疗保险、残疾保险、工伤保险、生育保险、失业或破产保险7个项目。因此公司要及时地给员工办理相关保险，我所做的工作是要及时统计新进员工，办理社保，并每隔一段时间到社保中心办理医保卡。另外，当遇到员工的工伤、生育等保险更是需要按照一定的程序办理。

工作的过程就是一个不断学习的过程，我是积极的做，但还是走了些弯路，我取得的点滴进步都或多或少的付出很大代价。做事的方式方法及处理日常生活中琐事的技巧是我现在和将来学习的一部分。工作能力的加强是我努力的方向。对于今后的工作，我有能力、有信心做的更好。

实习调查情况

当然，在经过三个月的任职人事专员之后，我以我自己所学的专业知识结合浅薄的工作经验对该公司目前的状况提出以下几个方面的个人看法和建议。

案例一：目前公司的行政人事部主要成员为2位，一位是行政部经理，另外一位就是人事专员，而公司目前的总人数达到530多人，公司为了防止机构臃肿，尽量少安排人，于是整个部门就2个人，部门经理全面负责上下的协调处理，包括行程车辆的安排，也即包括后勤的管理，而人事专员则全面负责公司人员的录用、离职，办理社会保险，结算薪资，发放奖金，管理办公物品等，也就说都是一些琐事，工作量很大，一个人兼顾着人力资源几个模块的内容，显得有些繁杂，从而降低了工作效率。另外，由于人员不够，于是将人事部应有的职责下放到各部门，虽然看似减轻了人事部工作，但事实并不如此，很多事情当一开始没有经过人事部，权力分散，职责相互推脱，到后来就很难处理。

分析：公司管理结构安排尚不完善。企业管理可以划为几个分支：人力资源管理、财务管理、生产管理、采购管理、营销管理等。通常的公司会按照这些专门的业务分支设置职能部门。目前我所接触较多的是该公司的人力资源管理方面，通过几个月我发现公司的管理还不够规范与严谨，公司对管理层面还不够重视。首先，公司没有合理分配人事管理，行政人事部应该履行的职责被分散为各部门行使，这样使得行政人事部显得似乎是个摆设，没有真正实现该部门的用处，譬如在应聘人员方面，应该是由人事部操作的，而实际上却将权力下放给各部门单独进行，这十分不利于员工的管理。

案例二：公司制定了严格的薪资管理制度，薪资构成为基本工资和技能工资，员工的薪资是按时计薪的，绩效考核评比是以奖金来发放的，这对员工来说是比较合理的。但是，薪资的变动很小，即许多员工进公司一年多还是没有调薪，这在一定程度上降低了员工的工作积极性，其次，由于公司是自发的私人企业，公司董事长重生产轻管理的思想使得薪资

待遇对办公室人员及其不合理，从目前的薪资状况来看，办公室人员的薪资不如生产线的员工，长期下来，这会造成办公室人员工作激情下降，工作怠慢，影响正常的生产进行，这对公司的损失是巨大的。

分析：公司的薪资结构不够完善。目前公司的薪资规定在操作上还需改善，在公平性和激励性上需多加重视。当原来设定的新的薪资管理机制经过不断的沟通与签合同过后，所有员工有期待薪资管理逐渐步上正轨的心理，也就是逐步向外部公平性以及外不合理竞争力的方向走。但是经过几次晋升不调薪，即外部薪资竞争力仅在新进员工薪资核定上反应后，员工逐渐对新的薪资管理机制失去信心。

案例三：该公司在公司副总经理的带领下，重视对公司员工的培训，以及技术指导，但是这仅仅只浅层的，目前该公司对文化企业的重视还远远不够，首先，公司领导对员工的人本关怀不够，其次，公司对企业文化的建设并不重视，没有形成统一的思想文化以及内在精神，因而更谈不上企业文化的宣传与继承，这对公司的深层发展来说是欠缺的。企业精神和企业形象对企业职工有着极大的鼓舞作用，特别是企业文化建设取得成功，在社会上产生影响时，企业职工会产生强烈的荣誉感和自豪感，他们会加倍努力，用自己的实际行动去维护企业的荣誉和形象。共同的价值观念形成了共同的目标和理想，职工把企业看成是一个命运共同体，把本职工作看成是实现共同目标的。

大学毕业实习报告总结篇七

认识并融入这个团队，学习是拉近距离、融入团队的最好办法，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

大学生模板：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，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，接受能力和独立能力强，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，对于往后迈出社会还是不够的。

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。

大学毕业实习报告总结篇八

在经济飞速发展的今天，报告有着举足轻重的地位，报告具有成文事后性的特点。你还在对写报告感到一筹莫展吗？以下是小编精心整理的大学毕业生的个人实习报告，希望对大家有所帮助。

实习完毕以后，通过朋友介绍我现在在油田的一个三产单位上班，现在已经工作了快一个月了。刚一来时会有很多的不适应但是慢慢的这里让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做的事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。在这工作这多时间里，我第一次真正的融入了社会，在实习中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学。谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

此次工作使我第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧！这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益菲浅。在短短的一个星期中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

我会把这份工作作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。