

应届毕业生个人工作总结 应届毕业生个人实习工作总结(优质5篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

应届毕业生个人工作总结篇一

转眼间在公司的二十多天就过去了，作为一名应届生，刚从校门走出来，能得到这样一份工作，我感到很庆幸。这是我职业生涯的一个起点，我对此也十分珍惜，尽我最大努力去适应这一工作。经过这段时间的不断学习，以及领导们的帮助，我从一个只有理论知识而缺乏社会经验的学生逐渐地对很多事情都有初步的了解，从不了解家具到不知不觉对家具产生了兴趣，这些都得益于我有个很好的团队。说实话，我很喜欢在这样一个集体工作，虽然不大，但很温馨，工作时很认真，平时都像朋友一样，有不懂的地方领导们都很热情的帮助我教我，我对这个集体心存感激。一开始我在公司处于比较紧张的状态，现在已经渐渐放松了，因为我想融入这样一个团队，我会继续努力。

我知道我还有太多的不足之处，比如工作总体思路不清晰，还处于事情来一桩处理一桩的简单应付完成状态；对自己的工作还不够钻，脑子动得不多，没有想在前，做在先；工作热情和主动性还不够，有些事情领导交代过后，没有积极主动地去投入太多的精力，造成了工作上的被动。

未来期望：

公司以环保为出发点，关注的是人们的健康，在这个工业高

度发展的时代足以让我相信公司的前景广阔。接下来的工作，将会面临更多的挑战，我将继续努力，全力以赴，我知道自己现在能力、经验等都还十分有限，工作方面还有很大的差距，工作中有很多地方做的还不够好。以后我会努力多学习，不断提高自己的工作能力，全力以赴地做好自己的本职工作，不辜负各位领导对我的期望，使自己成为一个积极、向上、乐观的凤凰人！

应届毕业生个人实习工作总结篇22

20--年-月-日进入到--中学开始了我为期两个月的教育实习，在这两个月的时间，我从实习中学到了许许多多以前学习中未曾知晓的知识、技能，下面我将从两个方面概述我这次实习的一些收获。

首先，我想谈谈这次实习对我掌握师范技能的锻炼，在实习之前我在大学认真学习了作为教师应该掌握的师范技能，在进入到实习学校之后，我将理论联系实际，认真做好听课笔记，从指导老师的教学中，认真揣摩各章节的难点重点，以及学生容易出错的地方，发现老师如何对以上所说的重难点，在教学中充分运用到图形、举例以及一些灵活的方法使学生牢牢掌握新知识；同时在自己上课之前认真做好各项准备，对自己在教学中可能遇到的疑问提前模拟并提出准确的解决方法。在上课的过程中，做到准确表述，能够与学生对新的知识点进行交流，力争让学生在轻松的课堂氛围中，学好到新的知识。

其次，我将要说说这一次经历让我个人对老师这个工作的更深的理解。“教书育人”，很小就知道这个形容教师的词语，在以前可能我只觉得教师主要就是教书，而有了这次经历，我才深切感受到作为老师对一个学生除了教他学会书本知识，更可贵的是教他怎样做人，怎样以积极的心态面对生活，怎样在生活中发现美好，怎样将我们的美好道德传统发扬。老师，在生活中给予学生细致的关心照顾，将自己的学生看作自己的亲人，给他们无私的爱，以及最美好的祝愿。

两个月的时间不知不觉就过去了，在这段时间我又认识了许多朝气蓬勃的青少年，和他们一起快乐相处，一起学习，一起生活，一起向着自己的目标快乐前进，我要感谢我的学校，感谢我的老师，感谢那些正在努力而快乐学习着的学生。这一次的教育实习，让我更好地掌握了师范技能，让我对教师有了更美好的向往，我将在以后的日子，更加努力地学习，更加坚定地向着目标前进。

应届毕业生个人工作总结篇二

时光荏苒，韶光易逝，一转眼就来到我们即将要离别的驿站。三年的职高生活，不仅让我拥有了收获了丰富的知识，还让我收获到了真挚的友谊，更让我拥有了无限美好充满青春的回忆。最最重要的是，这所学校带给我的成长，让我终身受益。

在这三年里，我积极进取，认真刻苦的对待我每一天的学习，真诚对待我的每一位同学，尊重我的每一位师长，遵守学校里的每一条规章制度。在这三年里，我也十分的珍惜时间，对自己的时间观念也有非常高的要求。不管是在上早晚自习，还是在课堂上，还是在学校的大会上，我从来都没有迟过一次到，也没有旷过课一次。不管是在完成自己的学习任务上，还是在完成生活中琐事的时候，我都会提前把它们安排好，完成好。这可能也是因为我自己是一个急性子的原因，所以我在完成任何一件事情上面，我都想把它尽快的去完成好，这个性格也让我养成了一个自律的生活习惯。

在职高的三年里，我每天早上都能够做到六点准时起来，当我起来之后，在操场上进行完了半个小时的运动之后，我们寝室里的同学才陆陆续续起床，那个时候，我已经到达教室里开始准备起了我一天的学习课程。其实尽管我已经够早来到教室，但任然有同学要比我更早来到教室学习，所以即使是在职高学校，也有不少人在为自己的梦想而努力，在为自己未来而奋斗。每每看到那些努力的背影，看到那些优秀的

同学，我就不敢停下自己前进的脚步，不敢有一丝一毫的松懈。

职高的三年，我一直都在为超越自己，和超越别人而坚持着。我不相信我会比那些重点高中的同学差，最后通过我的努力和坚持，我也做到了像重点高中里那些同学一样优秀，考取到一所自己理想的大学。

人生总是会有离别的时候，人生的每一阶段就像是我们的一段旅途一样，到了我们该下车的站点，我们就要下车了。不过没有关系，和我们上一段旅途中的遇到的人和事，挥挥手告别，我们又即将踏上另外一段征途。在这段征途上，我又会遇见各种形形色色的人，遇到另外一段真挚的感情，遇到各种挑战和机遇，这些都会让我们成长，都会让我们永葆对生活的激情和向往。

应届毕业生个人实习工作总结篇25

几周的模型设计课程结束，正如老师所说的一样，它是在磨练我们的意志，原因很简单，我们所做的模型是全手工制作的，不像我们实习时所看到的那些售楼处所摆出来的建筑模型，那是全电脑扫图、切割机标准制作出来的。

在模型设计过程中，我的模型共分五个步骤：打稿、裁板、成型、装饰和外环境。在打稿的时，我定的是1：50的比例，这是很关键的，比例好了，模型就不会变形，而且我选用的建筑是在上一门课程自己设计的别墅，这样能够让我更好的制作模型，对模型有很详细的了解，同时能够提起自己对模型制作的兴趣。

详细解剖我的图纸，把定好的板块描在我的模型材料（透明的有机玻璃板）上，接着就是比较辛苦的裁板工作。这时我的工具就用到了钩刀，如果工具好又锋利，这项工序是很简单的，也没想象中般辛苦。

再来就开始定型咯。参照一下我在实习是所见到的那些模型，我的粘贴物是一种能与有机玻璃反应的化学物——三氯甲烷。定型也是很费劲的工序，为了能够粘合得更好，我们手工制作的还要经过细心地打磨一番，而且过程中还要修改出现的误差，所以说这是很能磨练意志的。

接着是比较专业的工序——建筑装饰。我们的实习可以看到很多很漂亮的模型，颜色也很好，毕竟人家是专业人士加上专门的机子做出来的。我们的模型就是通过运用的不同材料进行装修，有白色喷漆做墙面，瓦楞纸做边修饰等等，再加上做外环境时所选择的染色木屑、石子等，还真可谓是“不择手段”。此刻的审美能力得到了体现。

外环境的制作是比较轻松的一项，很随意、但也很讲究。为了不像实习所见的那些模型那么死板，我做的就开始比较形象，当然材料的使用也就是上面所说的“不择手段”。

实习期间看到的模型很漂亮，但给人一眼看到的就是模型，假的建筑。而我们纯手工的就是要给人感觉出这是真正能够住人的建筑，是真实大建筑的缩小版。

对比与评价我和其他人，还有那些所见的模型，自己的模型还是做得比较细心的。同时经过这门课程，我了解到不少关于模型制作的工艺、材料和工具方面的知识，增进了不少的经验 and 见识，提升了兴趣。

应届毕业生个人工作总结篇三

作为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。但是，在同事的帮忙下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是十分有益的。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

学毕业生务必拥有的一段经历，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。实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，此刻我最后亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；此刻即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，此刻我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。

这3个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作状况，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。此刻发现了这个不足之处，就应还算是及时吧，因为我明白了何谓。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。不要怕困难，做了也许没机会，但没做肯定没机会。“以前真的想过放下了，但是最后我还是咬牙挺过来了。他们不也在拚搏工。我想我的工作还没什么起色，这么走了丢人是小，可我心有不甘却是真的，我不想就这么走了，虽然是个实习的大学生，但也要对得起自己的工作，在其位谋其政嘛！别就这么稀里糊涂地浪费了这次实习的机会。”透过那一次下定决心，我又回到工作间开始了自己的工作。我在实习的时间里懂得了怎样于同事相处与怎样样工作，这对我以后的工作中会有很大的帮忙，现也就谈谈我的见解：

- 1、与同事相处的步便是平等。不管你是职高一等的老手还是新近入行的新手，都应绝对摈弃不平等的关系，心存自大或心存自卑都是同事间相处的大忌。

- 2、和谐的同事关系对你的工作不无裨益，不妨将同事看作工作上的伴侣、生活中的朋友，千万别在办公室中板着一张脸，

让人们觉得你自命清高，不屑于和大家共处。

3、应对共同的工作，尤其是遇到晋升、加薪等问题时，同事间的关系就会变得尤为脆弱。此时，你就应抛开杂念，专心投入工作中，不要手段、不玩技巧，但决不放下与同事公平竞争的机会。

4、当你苦于难以和上司及同事相处时，殊不知你的上司或同事可能也正在为此焦虑不堪。相处中你要学会真诚待人，遇到问题时必须要先站在别人的立场上为对方想一想，这样一来，常常能够将争执湮灭在摇篮中。

5、世间会有君子就必须会有小人，所以我们所说的真诚并不等于完全无所保留、和盘托出。尤其是对于你并不十分了解的同事，还是有所保留，切勿把自己所有的私生活都告诉对方。

6、最后再提醒你一句：同事间相处的境界是永远把别人当作好人，但却永远记得每个人不可能都是好人。

在我的努力下，我取得了成绩，其实这些比给多少报酬还叫人高兴！不要怕困难，做了也许没机会，但没做肯定没机会，所以我还是坚持做了。我始终相信是这次的实习给了我很多感悟，虽然艰辛，但收获颇丰，甚至认为对他以后的道路都有很深远的影响，因为我在实习时学会了坚强和坚持。这次实习顺利结束了，但我明白：今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的`体验和新的体会，因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，必须会有更大的收获和启发的，也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多丰富的知识和宝贵的经验。

应届毕业生个人实习工作总结篇13

实习目的：

通过社会实习，熟练专业技能，把平时学到的知识运用到实际工作中，了解艺术设计机构，其部门日常业务活动、整体状态。并从中认识到艺术设计活动与人力、资金、社会的关系，为以后进入社会做好准备。

实习时间：

20_年2月20日——20_年4月

实习地点：

_路_平面设计公司

实习内容：

在结束本学期的课程后我就开始寻找一家设计公司去实习，因为仅仅通过在学校所学理论知识是远远不够的，这就需要我们去做实践，走进设计公司，将所学理论与实践相结合，这也是我们这次实习课程的目的。经过很长时间的寻找终于在_路找到了一家很小的设计公司。

在进这家小设计公司时费了很大的力气，他们根本就不需要我们在读的学生，在经过再三说明请求下他们才同意让我在那进行实习工作。

这家设计公司属于典型的本土小公司，规模小、业务少。其公司主要有卖场设计、喷绘广告设计和墙体广告、效果图处理等几个业务部分组成。

通过前两天的工作实践，基本了解了公司的设计流程。首先是客户要求，然后设计主任根据客户的需求程度，结合每位设计师的设计特点，合理的分配任务，尽量发挥出每位设计师的优点，让设计做到尽量让客户满意。而有的客户会盯着设计师把设计任务做完，往往这种方式基本上是按照客

户的意愿做出来，设计师们最不喜欢的就是这类的客户，很容易造成设计缺乏创意与创新，因为大部分的客户还是不了解设计的，他们更多地追求设计的时效性，明艳、鲜亮的色调是客户的首选，因为他们认为这样会更加吸引消费者的眼球。

经过了几天琐碎的设计任务的锻炼，使我学到许多在课本中无法涉及的内容。学到了在学校所不能学到的东西，学会了怎样与客户交流，怎样揣摩客户的心理，锻炼了自己的交流能力，认识到了设计的一般流程，在这短暂的实习中学到了很多东西。

实习感想：

短暂的实习生活过去了，通过这次实习，在设计方面我感觉自己有了一定的收获。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。从学习中也让我更深刻的了解设计行业的个性和潜力。而作为将来的设计者中的一员，不仅要掌握设计的理论掌握好，更要充分的去认识市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合。

总得来说在实习期间，很辛苦，更受到了很大的启发。这也为我的人生开启了一条新的旅程，回到学校后我一定会更加努力学习专业知识，理论与实践相结合，在丰富自己社会经验的同时，更向我自己的人生目的地又迈进了一步！

应届毕业生个人实习工作总结篇14

经过这几个月的实习，我学到了很多，也变化了很多。我学到了在公司有良好的人际关系是非常重要的，还有就是丰富的经验可以说是成功路上最好的导师。虽然当初我的择业观出现了偏差，虽然工作环境很差，很辛苦，但我还是坚持到

了实习结束。“吃的苦中苦，方为人上人”，正是这种信念，给予我无限前进的动力，让我没有任何退缩的理由。

在领导的关心、支持下，在同事的热心帮助下，通过自身的不断努力，我很快适应了环境，适应了工作岗位。我一定会继续发扬我的优点，从各个方面不断的改变自己，使自己成为一个有用的人。在学习方面严格要求自己，凭着对个人的目标和知识的强烈追求，牢固地掌握了一些专业知识。随着社会技术的不断更新，工艺流程的不断完善，要求我们不断的加强自身的能力建设。我抱着不断进取的求知信念，在提高专业知识的同时也努力提高自身的素质修养。在学习和掌握专业理论知识和应用技能的同时，还注意各方面知识并做到理论与实际相结合。学习有计划、有重点、实践操作有措施、有记录。工作期间始终以“热心，细心”为准则，联系现场实际勤观察、勤思考、勤学习。工作实践让我的操作技能不断增长，工作能力和思想认识都有了很大的提高。

这次实习工作的磨练，培养了我良好的工作作风和埋头苦干的求实精神。树立了强烈的责任心，高度的责任感和团队精神。生产实践让我学会脱离浮躁和不切实际，心理上更加成熟的拓展延伸，为成为一名优秀的技术员而不懈奋斗。

在工作中我严格遵守厂纪厂规，尊敬领导，团结同事。不迟到，不早退，不旷工。踏实工作，努力做到操作规范化，技能熟练化，基础设施清洁维护经常化。为走向工作岗位做好充分的准备，在今后的的工作中我将继续发扬自己的优势，学习改进不足。适应企业发展需求，努力把自己的工作做得更好！通过这段时间的实习，也让我真真正正体会到“生容易，活容易，生活不容易”。

最后感谢我们学校的老师，在实习期间，对我们的关心，支持与鼓励，同时希望自己以后能找个一个与自己专业对口、满意的工作。

应届毕业生个人工作总结篇四

辛苦的工作已经告一段落了，过去这段时间的辛苦拼搏，一定让你在工作中有了更多的提升！该好好写一份工作总结，分析一下过去这段时间的工作了。那么工作总结的格式，你掌握了吗？以下是小编收集整理应届毕业生实习个人工作总结，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

实习的半年就这样过去了，这半年的时间过的格外的快。虽然这半年转瞬即逝，但是我也从中收获了很多东西，包括书本上有的，没有的，在学校里面学到过的，和没学到过的。在这段实习期里，我都有学习和接触到。所以，在这段时期里，我还是成长了很多。我也要感谢公司领导给我这个实习的机会，不仅让我有了一个上升空间这么大的发展平台，还让我学习到了这么多的东西。

其实一开始找实习工作的时候，很多同学都会看工资的多少，都会挑剔很多，但是我觉得我们刚刚出去，眼界还是不要那么高。所以我当时找工作就两个要求，一个是有发展前途，一个是能学到东西。刚好我们公司就符合了这两点。所以，我义无反顾的就来到了我们公司进行实习工作。当然我的岗位目标也是很明确的，就是和我专业对口的岗位工作。虽然在此之前，我对我本专业的能力还是持有怀疑态度。但是毕竟是我学了四年的专业，而且我多多少少都是有点感兴趣的。所以我还是不愿意放弃。对于我自己的专业水平能力没有太多的自信，是因为我的确在大学里面的时候，没有用心学习，也学的十分的糟糕。所以一开始进公司的时候，我一直都抱着一颗紧张和害怕的心理。我害怕自己的实力匹配不上这份工作岗位要求对我的要求，也害怕我不能胜任这份工作。但是我的内心却十分的坚定。所以即便在岗位上困难重重，挑战多多，我也硬着头皮给闯了下去。

我知道自己的专业基础知识还不够扎实，所以，在来到工作

岗位后，我一有空闲时间都用来花在了学习和我们本专业相关的知识和内容上面。把之前在工作中遇到的难题也都用心的查找和弄明白。实在不懂的我就向我的同事咨询或是请教。不仅如此，别人在休息的时候，我还在努力专研工作岗位上的事情，别人下班了，我也要加班到深夜，把自己所不熟练的工作勤加练习，想把工作做的更加的完美和出色，也想学到更多的内容和知识。

其实我这么努力和拼命，是我的心里一直给了我自已一个压力，让我一定不能够被公司所淘汰，所以我才会如此珍惜这段实习期的时光，不想浪费一分一秒。

应届毕业生个人工作总结篇五

转眼间实习就结束了，每一份实习工作，对于一个大学生而言，都是既辛苦又难忘的宝贵财富。进行了辛勤的实习工作后，如何来进行呢本站为大家带来以下这篇大学生实习的实习总结能够能够供大家作为参考。

前言：“没有实习，就没有发言权”，仅有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，可是如果我们在实际当会，品尝社会的酸甜苦辣。中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自我的人生坐标，实现自我的人生价值呢抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进

大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自我以后要怎样努力去完善自我，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一向强调加强我们社会实践潜力，现将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请教师予以指导。

锻炼自身的社会活动潜力，了解社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养潜力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会职责感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，持续大厅的整洁是工作的重点，同时还务必兼顾厕所的卫生。别看厕所仅有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。可是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。可是到了低峰就简单了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，可是总不能就垂手站着吧。于是赶忙请教阿姨——你能够把玻璃擦一下。个性是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压

一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个
新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送
到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期
察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看
看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，持续餐厅外围环
境的整洁。人不多的时候，还能够把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将
是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重
大的作用。