# 毕业实习总结实习总结 毕业实习总结心得体会(模板17篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-06-10

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**毕业实习总结实习总结篇一**

毕业实习是大学生活中非常重要的一环，也是实践能力的一次大考。毕业实习不仅是对所学知识的实践应用，更是对职业规划的一次考验。通过实践，我们可以更加深入地了解自己的兴趣和能力，找到适合自己的职业发展方向。在这次毕业实习中，我也有了很多收获和体会。

在第一段中，我们可以对毕业实习的目的进行简要的介绍，同时强调实习的重要性和对个人职业规划的影响。

在第二段，我们可以谈一谈自己在实习中的具体感受和所取得的成果。可以从工作内容、团队合作、专业技能等方面进行描述，展示自己在实习中的表现。

在第三段，可以谈一谈通过实习，我们对职业规划有了更加清晰的认识。可以谈一谈自己在实习中对不同职业岗位的了解和认识，以及对自己未来职业发展的规划。

在第四段，可以总结一下自己在实习中的不足和需要改进的地方，并提出自己今后的职业发展目标。可以谈一谈自己对未来工作的期望和计划。

在最后一段，可以对整个实习进行一个全面的总结，强调实习对个人成长和职业发展的重要性，并表达对实习单位和导师的感谢之情。

总之，毕业实习对大学生来说是非常重要的一次经历。通过实习，我们可以在实践中学到更多的知识和技能，更加了解自己以及未来的职业方向。因此，我们应该充分利用实习机会，不仅要做好工作，更要学会总结经验，不断改进自己，为未来的职业生涯奠定良好的基础。

**毕业实习总结实习总结篇二**

1.通过实习，对—般工业与民用建筑施工前的准备工作和整个施工过程有较深刻的了解;。

6.与工人和基层生产人员密切接触，学习他们的优秀品质和先进事迹。

二、实习要求。

1.认真按时完成实习指导人员和指导教师布置的实习和调研工作;。

2.每天写好实习日记，记录施工情况、心得体会、革新建议等;。

3.对组织的专业参观、专业报告都要详细记录并加以整理;。

4.实习结束前写好实习报告，对政治思想和业务收获进行全面总结;。

5.对实习指导人员和指导教师布置的“专题作业”要及时完成并写出报告;。

6.利用业余时间，结合本工地或本地区自选专题进行社会调查，写出报告。

三、实习概况。

1.建筑行业人际关系的重要性。

在施工单位，几乎所有的人都懂得处理好人际关系的重要性，但尽管如此，大多数都不知道怎样才能处理好人际关系，甚至相当多的人错误的认为拍马屁、讲奉承话、请客送礼，才能处理好人际关系。其实，处理人际关系的决窍在于你必须有开放的人格，能真正的去欣赏他人和尊重他人。

2.施工经验的重要性。

实习之后，我学懂了一句话：“如果一起做一件事，一个是做了十年这件事而比较愚钝的人，另一个则是在这个领域毫无经验的极为聪明的人，毫无疑问的是前者肯定会优胜。”其实每个人是否聪明，并非看那个人第一次做一件事是否做得好，而是看他经过第一次之后得到了经验，改变的是什么。始终都是那一句，人一定会跌倒，然后，必须总结到为什么会跌倒，然后下次拒绝再次犯同样的错误。

经验是每个人做完一件事之后都会得到的东西。问题是，如何去利用得到的经验，而获得更好的结果。我自问，本人对新鲜事物的认识和掌握一般，但优点是，能够在经验中获得一些对自己有利的东西而改进。相反，一位和我比较熟的人兄最大的缺点就是不懂得总结，拒绝承认跌倒是因为自己的问题，从而没得到任何有利于自己的经验，然后下次继续跌倒。

在施工作业中，这种现场经验极为重要，从我实习分析认为，一名土建工作人员，做一个工程能否做得好，能否成功，其中的成因会很多，更重要就是对事情的熟练程度。

3.职业品质的重要性。

我认为即将毕业的大学生将来要做一个称职的劳动者，首先必须遵守道德。职业道德建设的一个很重要的方面，是培养和树立道德行为主体的道德责任意识，也就是这些年人们比较关注的道德主体意识问题。如果做为一个大学生在劳动岗位上连必须遵守的道德都做不到，还谈什么干好工作呢?随着现代社会分工的发展和专业化程度的增强，市场竞争的日趋激烈，对从业人员的职业观念、职业态度、职业技能、职业纪律和职业作风的要求越来越高。要大力倡导以“爱岗敬业、诚实守信、办好公道、服务群众、奉献社会”为主要内容的职业道德，在工作中做一个好的建设者。

四、实习内容。

1.认识钢筋工程。

钢筋是钢筋混凝土结构的骨架，依靠握裹力与混凝土结合成整体。钢筋工程乃混凝土结构工程的三大工程之一。

钢筋的分类一般可以按生产工艺的不同，直径大小，钢筋的强度进行分类。生产工艺与一般可分为热扎钢筋，冷扎钢筋，冷拉钢筋，冷拔钢筋。按不同的直径主要有以下几种钢筋：8mm、10mm、12mm、14mm、16mm、18mm、20mm、22mm、25mm等。在强度上钢筋可分为hpb235、hpb335、hpb400、rrb400级钢筋。其中hpb235、hpb335为最常用的两种钢筋。

因为混凝土浇筑后，钢筋的质量难以检查，因此钢筋工程属于隐蔽工程，需要在施工过程中严格检查，并建立起必要的检查与验收制度。为了确保混凝土结构在使用阶段正常工作，钢筋工程施工时，钢筋的规格和位置必须与结构施工图一致。

工程中钢筋往往因长度不足或因施工工艺的要求等必须连接。所以钢筋的连接在钢筋工程中是一个重要的环节。

2.认识模板工程。

混凝土结构的模板工程，是混凝土成型施工中的一个十分重要的组成部分。我们所说的模板其实包含了两部分，其一是形成混凝土构件形状和设计尺寸的模板：其二是保证模板形状，尺寸及其空间位置的支撑系统。模板应具有一定的强度和刚度，以保证混凝土自重、施工荷载及混凝土的侧压力作用下不破坏，不变形。支撑系统既要保证模板的空间位置的准确性，又要承受模板、混凝土的自重及施工荷载，因此也应具有足够的强度、刚度和稳定性，以保证在上荷花载的作用下不沉陷，不变形，不破坏。

模板在材料与种类上也有很大的区别。一般可分为本模板、钢模板、胶合板，本工程多数使用钢模板，这样比较不容易变形。

模板的作用便是在结构的施工过程中，刚从搅拌机中拌和出来的混凝土呈液态，需要浇筑在与构件形状尺寸相同的模型号内，这样砼凝结硬化之后，才能形成所需要的结构构件，模板就是使钢筋混凝土结构或构件成型的模型。

模板在安装之前，还需进行模板的设计计算。常用定型模板在其适用范围内一般无需进行设计或验算，一般比较有经验的包工头和工人都懂得怎么安装。但对一些特殊结构，新型体系的模板或超出适用范围的一般模板，则应进行设计或验算。例如大的承台，塔吊基础等，否则很容易胀模。

3.认识混凝土工程。

混凝土的制备包括了混凝土的配制与混凝土的搅拌，每一步都至关重要。混凝土的配制还包含了混凝土的设计配合以及混凝土的施工配合比。施工配合比是根据实验室的设计配合比提高一个数值，并有95%的强度保证率。混凝土施工配料计量必须准确，才能保证所拌制的混凝土满足设计和施工的要求。其偏差不得超过规范规定。施工配合比与实验配合比的差别在于含水率的区别。由于混凝土强度值对水灰比的变化十分敏感。由于实验室在试配混凝土时的砂、石实际含水率。为保证现场混凝土准确的水灰比，应按现场砂、石实际含水率对用水量予以调整。

混凝土的搅拌，要获得均匀一致的混凝土，必须对其原材料充分搅拌，使原材料彻底混合。工程中混凝土的搅拌一般采用机械搅拌，一般要注意搅拌时间的控制，以及送料机时间的控制。

混凝土的浇筑是混凝土工程的重中之重，也只有合格的浇筑，才能保证混凝土的强度，密实性符合设计的要求，才能保证结构的整体性和耐久性，尺寸准确，才能保证拆模后混凝土表面平整光洁。

混凝土浇筑之前要做好隐蔽工程的验收，而且还检查模板的尺寸，轴线及其支架承载力和稳定性。浇筑质量还以浇筑工人的技术水平有密切的关系。若浇筑过程中振捣不够很容易产生离析现象，而且容易产生蜂窝、麻面，甚至产生露筋现象。施工缝的留置也是混凝土浇筑的一种特殊工艺，由于某些原因，不能连续将结构整体浇筑完成，且停歇时间可能超过混凝土的凝结时间，则应预先确定在适当的部位留置施工缝。一般施工缝应留在结构受剪力较小的部位，应用时考虑施工的方便。

在公司实习四周的期间里，对我来讲是一个理论与实际相结合的过程，在工地现场施工员、技术负责人的指导之下，以及自已的努力积极参与工作，让自己对整个基础的做法，标准层的施工有了深入的了解与掌握。而且对整个土木工程的各个方面也有了深刻的理解和认识，并且巩固了书本上的知识，将理论运用到实际中去，从实际施工中丰富自已的理论知识。

整个实习的过程时间虽短，但让自己知道了如何当一名好的技术员。整个实习的过程也让自己发现了自己理论知识上的不足，也让自己为以后的`学习充满了动力。短短四周的实习生活中，让我学会了不少东西，原来的那种心高气傲没有了，取而代之的是脚踏实地的努力工作学习。当我摆正自己的心态，从初涉社会工作的被动状态转变到开始适应社会的主动状态，以放松的心情，充沛的精力重新回到紧张的学习工作当中时，我忽然有种这样的感受：短短一个月，仿佛思想又得到了一次升华，心中又多了一份人生感悟。

这次实习让我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，畅徉于实事当中，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的选择。

六、生产实习体会。

实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础。

最后，感谢实习单位为我提供的这次实习机会，以及为我提供优越的教学与生活条件，此次生产实习，令我受益终身，我将继续努力学习，争取早日成为一名合格的建设者!

。

**毕业实习总结实习总结篇三**

第一段：引言（200字）。

在大学的四年里，我参加了一次又一次的实习经历，这次毕业实习也让我获益匪浅。通过这次实习，我深刻认识到实习的重要性，实践了在学校所学知识，提高了自己的综合能力，并对未来工作有了更明确的规划。在接下来的几个段落中，我将总结和分享我的实习心得体会。

第二段：实习准备（200字）。

在进入实习岗位之前，我对于实习有了初步的了解，并进行了充分的准备。首先，我对所在公司的背景和业务进行了详细了解，尽可能地了解了公司的情况，熟悉了解业务流程和运作方式。其次，我加强了相关的专业知识学习，准备了必要的材料和工具，以便能够更好地应对实习中的各种挑战。此外，我还意识到建立良好的人脉关系非常重要，所以我积极参与公司内部的各类活动，并主动与同事们交流合作，以便能够更好地融入团队。

第三段：实习过程（400字）。

实习过程中，我始终以积极主动的态度投入到各项工作中。在实习的第一天，我很快适应了新的工作环境，与同事们相互合作，共同解决问题。在实习期间，我参与了一些具体的项目，并承担了一定的责任，通过与同事们合作解决难题，不断提升自己的专业技能。同时，我还注重与他人的沟通与交流，积极请教他人的经验与意见，不断学习成长。通过这样的实习过程，我深刻理解到实践经验的重要性，也对自己的职业发展有了更加明确的认识。

第四段：实习收获（300字）。

通过这次实习，我不仅深化了对专业知识的理解，还提高了自己的实际操作能力，增强了解决问题的能力。在实习过程中，我也学会了如何与他人进行良好的协作，如何处理工作中的矛盾与纠纷。此外，通过与同事们的交流与合作，我也学会了团队合作的重要性，明白了团队目标的重要性，懂得如何发挥自己的优势，充分发挥团队的力量。最重要的是，实习让我更加深入地了解自己的职业定位与职业规划，让我对未来的发展方向更加明确。

第五段：总结与展望（200字）。

总结这次毕业实习，我深刻认识到实习的重要性，它能够让我们更好地将所学知识应用到实际工作中，并且提升自己的综合能力。通过这次实习，我学到了很多东西，积累了宝贵的经验。在今后的工作中，我将不断努力，提高自己的专业素养和综合素质，为自己的未来事业打下坚实的基础。同时，我也希望能够通过工作来回报社会，为社会发展做出自己的贡献。

以上就是我在这次毕业实习中的体会与心得，通过这次实习，我在学业上和个人能力上都有了很大的提高。我相信这次实习经历将会对我的未来职业生涯产生重要的影响，并且激励我更加努力地追求自己的梦想。

**毕业实习总结实习总结篇四**

时间如流水转眼即逝，x学期的顶岗实习结束了。回首那些与学生相处的日子真是令人难忘，虽然有过伤痛与疲惫，有过彷徨与失落但当我要离开他们的时候又是那么不舍。在x中学实习的这段时间将会成为我人生中最有收获的岁月。这次的顶岗实习可以说是对我完完全全地一次磨练。

这是一个新的起点，在经历了上学期x个月的综合实习以后，我大脑中的东西开始变得明确，但又好像缺少了那么一点深度和钻研的韧性。虽然实实在在的上过课，但也深知那了了的几堂课只能为我们带来短暂的喘息，在这个新的起点上，或许我应当抛开所有的包袱，抓住自己的信念，一步一个脚印地向前走。

x中心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。

学校严格按照国家教育部教学大纲开齐开足课程，实行小班教学。始终狠抓教学常规管理，学校拥有完善的教学设备，先进的多媒体教具、校园局域网，全部引进学校课堂，为教学提供坚实额基础和有力的保证。我在学校担任七年级的英语教学。

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。

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。

记得教导主任说过：教师职业是个良心活。的确，为了上好一节课，要准备很多东西，精心的备课，一遍遍的磨课。在每上每一堂课之前握都会用心备好上课内容，课后我也经常向各位老师请教，探讨课堂有效性，为了帮助更好的找到解决途径，同事柳老师让我在自己班级先试课。

发现问题所在之处再一起探讨，寻求解决办法，改过之后再到她班上实践，看看方法是否有效。经过反复的发现问题，修改教案，解决问题，我在教学层次、课堂纪律、课—堂有效性又了很大的提高，上课也更加得心应手了。加上在老师的指导下，我的教学技能迅速形成，教学水平明显提高。

在教学工作上去的了业务上的进步与认识上的飞跃。在实习的这段时间里，我与学生们建立起了良好的师生关系。在学生面前，我既是他们的老师，又是他们的知心朋友。由于我年纪和他们差距不大，他们有什么问题都会来问我。我也会利用课余时间跟他们谈心，拉近了师生之间的距离，建立起深厚的友谊。在课外活动中，我和同学们群策群力，一起动手，美化教室环境，增加文化气氛，取得了优异成绩。

**毕业实习总结实习总结篇五**

毕业实习是本科生阶段的必经之路，在大学生活接近尾声之时，我们踏入职场，体验职业生涯的味道。在这个关键的时期，我也经历了一段难忘的实习经历，让我受益匪浅。通过实习，我学到了很多知识和技能，也明白了职业发展之路的重要性。在此，我将总结我在实习中的心得和体会。

第二段：实习的收获和成长。

在实习期间，我参与了公司的日常运营工作，包括与客户沟通、解决问题、处理文件等。这让我深刻理解了团队合作和沟通的重要性，也提升了我的协调能力和组织能力。通过与同事合作，我学会了互相包容和理解，更好地融入到团队中。

我还学到了很多专业知识和技能。通过实际操作和实践，我更加熟悉了行业的工作流程和规范，掌握了新的软件和工具，并且提升了我在专业领域的实践能力。在公司的帮助和我的努力下，我参与了一个重要项目的设计和实施，并取得了令人满意的成果。

第三段：面对挑战和困难。

在实习过程中，我也遇到了一些挑战和困难。最大的挑战是时间管理和工作量的安排。由于实习生的身份，我要同时承担实习和学习的任务，导致工作时间安排不合理，造成了一定的压力。为了解决这个问题，我制定了合理的工作计划，并优先处理重要的任务，从而提高了工作效率。此外，我还向同事请教和寻求帮助，得到了他们的支持和指导。

还有一个困难是与客户沟通。作为初次接触商业领域的我，与客户进行有效的沟通和理解对我来说是一项挑战。然而，通过反复的实践和学习，我逐渐掌握了与客户沟通的技巧，并能够更好地理解客户的需求和期望。

第四段：实习中的收获和反思。

通过这段实习经历，我明白了职场的竞争和压力。在这个过程中，我不仅仅学会了专业知识和技能，更重要的是锻炼了自己的心理素质和适应能力。在工作中，我经历了一些挫折和失误，但它们并没有打击到我，反而让我更加努力和坚定。我明白只有拥有持续学习和成长的心态，才能保持在职场中的竞争力。

同时，实习经历也让我思考了未来的职业规划和职业发展。通过接触行业实践，我更加明确了自己的兴趣和擅长领域，并开始为自己设定短期和长期的职业目标。我意识到职业道路是需不断调整和改进的，只有不断努力和积累经验，才能更好地发展自己的职业生涯。

第五段：总结与展望。

通过这段实习体验，我不仅增加了自己的专业素养和实践能力，还明确了自己未来职业发展的方向。我感谢实习提供的机会，让我在大学毕业前有了一次真实的职场体验。我将继续努力学习，提升自己的综合素质，为未来的职业发展做好准备。无论面临什么困难和挑战，我都会坚持不懈，不断提升自己，迎接职业生涯中的更多挑战。

**毕业实习总结实习总结篇六**

实习是统计学专业教学计划的重要组成部分，是对学生进行实际统计工作能力初步训练的基本形式，是培养学生职业技能与能力的重要环节，是全面检验和提高我校教育教学质量的必要措施。

实习的目的是使学生巩固和运用所学的基础知识和基本技能，建立统计意识和思想，运用收集数据的方法，并能够根据数据的特点选用恰当的统计方法进行分析和推断，获得相关经验，进一步理解统计的特点与规律，培养与提高学生独立从事统计工作的能力，并使学生接受深刻的专业思想教育。

二、认识实习的具体内容。

第一天到市统计局报到时，一进门，就看到书柜上排列着奖章，先进单位、统计学会先进单位等等，都是国家统计局给予\_市统计服务处的表彰，也是对他们工作的肯定，我为自己能有幸到这里认识实习而感到骄傲。

梁处长和所内同事对我们的到来也表示了欢迎。梁处长对我们今后几天实习的具体工作做了安排，具体包括《统计》杂志的出版，统计论文出版的校对及统计学会的一些工作。在次，我也就这几个工作做汇报。

首先，是关于论文集的校对工作，也是此次实习中的重点工作，由于这本论文集的重要性，更要求我们校对工作的严格，在次之前，服务处的同事已经对该论文集校对过三遍，但为了确保论文集的正确无误，我们又进行了第四次校对工作。我也不得不为服务处里同事们认真负责的工作态度感到钦佩。首先我们学习了校对工作的基本常识，要求我们对哪怕是一个标点符号的错误也不能放过。在校对过程中，印象较深的是关于统计报表的校对，统计报表就严格的编制规则，如规定表号采用一位英文字母或罗马字母和三位数码表示。英文字母或罗马字母表示全局统计报表制度的排列顺序，三位数码分为两段，第一位数码为第一段表示统计报表的报告期别，或报表的性质，即是年报还是定报，是综合表还是基层表;是经常性调查还是一次性调查或是普查、试行表。

其次，是关于服务处网站的建设，也是本次实习过程中工作时间较长的工作。我的主要工作是学会网站建设的一些基本知识，并单独处理网站的文章录入，信息搜集等任务。

再次，在实习期间，利用服务处书籍多的优点，阅读了大量关于统计方面的书，如《\_统计》、《\_统计》以及诸多统计专业论文，充实了自己的理论知识，收益非浅，还了解统计学会工作的大致流程。

三、认识实习的收获与感想。

在此之先，我想向所有为我的实习提供帮助和指导的老师和服务处的领导和同事致谢，感谢你们为我的顺利实习所作的努力和帮助。

通过实习，我在统计学方面获得了一些实际的工作经验，巩固并检验了自己两年学习的知识水平。实习期间，我了解并参与了统计论文集的校对工作。在此期间，我进一步学习了统计学的理论知识体系，对统计有了更深的理解，将理论与实践有机结合起来。我的工作得到了实习单位充分的肯定和较好的评价。

本次认识实习是我中专生活中不可或缺的重要经历，其收获和意义可见一般。首先，我可以将自己所学的知识应用于实际的工作中，理论和实际是不可分的，在实践中我的知识得到了巩固，解决问题的能力也受到了锻炼;其次，本次实习开阔了我的视野，使我对统计在现实中的运作有所了解，也对统计也有了进一步的掌握。

在实习过程中还有些其它方面也让我学到了很多东西。在20天的实习时间里，我基本上掌握了统计工作的一些具体操作细节，知道统计工作是一项具有创造性的活动，要出一流成果，就必须要有专业的统计人才和认真严肃的工作态度。在实践的校对工作中，知道一丝不苟的真正内涵。

认识实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向领导和同事求教，每天按时报到，严格遵守各种规章制度。认真学习统计专业知识，阅读了大量统计方面的各种杂志，论文集，书籍等，进一步掌握了统计技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。但在短暂的实习过程中，我也深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，因此在以后的学习中应更加努力，让自己掌握好更多的专业知识，更好的运用统计这门科学。

最后，我想借此机会，再一次向为我的实习提供帮助和指导的老师和服务处的领导和同事以及在实习过程中帮助我的朋友、我的同学致以衷心的感谢!

**毕业实习总结实习总结篇七**

短短的三个月时间，自己早已不知不觉中习惯了这个环境，融入了这个集体，早已把自己当成了这个集体里的一份子。看到自己相处了三个月的学生和老师，想到今后就不能再见面了，是那么不舍。

试教工作开始以后，我认真的向自己余老师学习。认真的听好多位老师上课，吸取老师的宝贵的教学方法。在批改作业和批改试卷的工作中，及时了解学生的学习情况，存在的突出问题，并做好记录。对学生做法不大肯定时，虚心地向老师请教后再批改。在周记中开导鼓励学生，做好作业讲评工作。帮助作业中错误较多的学生进行个别讲解，尽全力做好一名有责任心的好老师。

认真，充分准备每一堂课，在余老师的批改和建议下再做修改。

我每天的工作就是听优秀的指导教师的课——做课件——写教案——自我试讲——修改——试教——指导老师指导——修改，课件教案的是逐渐的过程，精益求精的过程。每细读一遍总会有新的，这样反复练习，完善。直到把一节课要讲的内容练到烂熟于心为止。即使这样，在我第一次深入课堂时，我还是遇到了许多没学过、事先也没有料到过的难题。讲课的时候，讲台下坐着的不再是与我们一起在微格教室练习的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随便附和、快捷地回答我们提出的问题，而是真正地思索和等待着我们的解答。他们在听不明白的时候会忽然提问，第二遍教学很比遍要自如许多，所以我应该多加练习。学生的课堂效率很低，课堂上重复了好几次的题型，还是不会做相同类型的作业，如二次函数最值问题，至今仍有好一部分学生是不懂的。

在实习的期间，我主要通过培养他们的数学思维能力和解题能力来提高他们的数学学习能力。课堂上要多些微笑，在教学上让他们感到你很棒。我也发现了自身在教学工作上的不足。粉笔字写得不够好，未能在学生中成立起足够的威信等，教学的基本功不扎实。我积累了的教学经验，摸索出课堂互动、学生思考的方法，能够设计关键问题课堂教学。实习让我的思想逐渐成熟，从开始的紧张害怕到现在的镇定自信。在此后的日子里，我将继续努力学习，不断改善自己的不足，接收更多的专业知识，提高自己的认识水安然平静应变能力。

**毕业实习总结实习总结篇八**

20xx年x月x日下午，南昌师专自然科学系07和08级召开了见习动员大会。大会由系主任郭主任主持，系主任杨主任针对见习的目的、见习的意义进行长达一个小时的演讲，最后还提出了几点要求，学生代表上台宣誓。

12号上午，我们大08数〈1〉班和大08数〈3〉班一行人早早来到青新小学，开始了我们大学时代的第一次见习生涯。自小学毕业后初次踏入小学校门，我意识到我不再只是一名学生了，我还是一名老师，我们到青新小学的多媒体教室集中，得到了那里校长、教导主任的热烈欢迎。首先，由青新小学副校长发言主持会议并介绍到场的各位领导，接着是青新小学校长介绍青新小学的情况。

青新小学建于19xx年，占地9810平方米，绿化面积是3888平方米，教学班有28个，每个班平均有55人，在校老师有70位，代课老师有11位，在校学生1636人。学校设备精良，拥有先进的多媒体教室和全套的桌椅，它还有2个计算机室（64台电脑）、1个图书室、一个实验室、1个音乐美术器材室、1个体育器材室……它的校园文化建设十分的好，一楼是学生的图画，而二楼是一些著名的古诗词，三楼则是一些名人名言，四楼挂了一些对世界有贡献的科学家的头像，每个班极的`门都挂有代表班级特色的植物名，包括花和树韵语着十年树木，百年树人。拥有一个相当大的操场，包含一个小型的足球场、田径场、篮球场和一整排的乒乓球场，为学生的业余生活提供了很好的娱乐场所。全面培养学生的身体素质，让小学生成为集德智体美于一身的优秀新一代。

青新小学五年〈1〉班的班主任xxx老师是我们的学姐，她是南师大05文史系毕业的，在校很优秀的她是学校话剧社的创办人。她底下是个平易近人的老师，经常面带微笑，上课时是个敬业的老师。为人师表，她固有一股让学生肃然起敬的威慑力，却也总是能够带动课堂气氛，不至于让课堂太过安静，但是当课堂太过活跃时，她却也能够使出撒手锏，另喧闹的学生们在最短的时间内保持安静。

语文课上，学生总是做好了充分的准备，对老师要求回答的问题也能想到层出不穷的答案。我感受到了学生思维的活跃与“复杂”，他们的想象力很丰富，知识面不止是书本上的内容，还有好多时政方面的。在课后帮徐老师批改作业又发现了一个闪光点，那就是现在的学生阅读面是相当的广啊！他们看过很多名著，而且了解了好多人生哲理，这对今后学生们树立怎样的道德观有着决定性的作用。

在五〈1〉班还听了一节数学课，这节课是我在师专两个月多来初次发觉到了当老师的难处，原来当老师非一般简单。课堂上，我看到的是一位普通的老师在不厌其烦地讲解一道道很容易的方程。课后跟学生与教师的交流中，我再次看到了压在老师身上的重担，当老师不易，特别是一位好老师。在下课后，我帮数学老师批改作业，我按照学生们说的在全对的作业本上打100和一个好字，但是这时有一女生好激动。为什么她会激动呢？因为我在她作业本上留了个好字。小小的一个好字就能使她那么高兴，那是因为在这之前她都没得过一个好字，也许可以因为我的一个好字，让她对学习更加充满热情，让她在今后的学习生活中得到更多的鼓励。

要做一名学生喜欢的教师，首先得具备一颗关心爱护学生的心。教学不止是针对部分优等生，还得兼顾后进生。对后进生的教育要坚持多表扬，少批评，多激励，少指责的原则，保护他们的自尊心，激发他们的闪光点。课堂教学中，要鼓励后进生积级活跃思维，积极回答问题，对他们的回答不论是否都应当给予肯定，激励他们迎难而进，继续进取，再创嘉绩！青新小学作为新建的学校，却也秉承中国教育的传统，一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切。作为一名老师，所以就算是学生们犯了错，都应该用一颗慈母心肠去理解。一日为师，终生为父，学生在怎么不争气也是我们的孩子啊！所以我们更要有意识地去发现学生的学习规律，帮助学生找到学习乐趣，让学生更轻松地了解知识。

在教育教学工作上，我认识到教师与学生的交流是非常重要的。交流是形成良好师生关系的重要途径。教师要善于交流，善于走进学生的情感世界，聆听学生的真情实感；教师更要善于引导学生和自己交流，让学生吐露真情。通过交流，才能了解学生的学习水平、性格特征，进而促进教学的发展。见习生活已经结束，但是我们对教师这个岗位才刚刚有了初步的认识，我们今后要更努力地学习，丰富自身的文化知识。才能更好地满足现代学生的需要，才能作好自己的本分，成为一名优秀的老师，为伟大的教育事业做出贡献。

不辱使命，实现我的开学誓言：今日我以南师为荣，明日南师以我为傲。

**毕业实习总结实习总结篇九**

我是xxx技术学院x级药学班的学生，xx年7月-xx年4月是实习期，我选择了两家实习单位作为我的实习点，实习时间为9个月，两家单位分别是湖北天药药业、连云港正大天晴医药有限公司。在此期间我在湖北天药药业(生产车间)为期2个月的实习和连云港正大天晴医药有限公司(销售部门)的实习。我严格遵守实习单位管理制度，工作认真踏实，理论联系实际，技术操作规范，能吃苦耐劳。通过实习，我对湖北天药药业的生产工作流程及连云港正大天晴医药有限公司的销售进一步熟悉，在实习过程中，我认真踏实的工作态度，勤奋好学、虚心向上的学习精神，能够吃苦耐劳，听从实习单位老师的安排，得到了老师的一致好评，并能很快的掌握药学知识及技能，从而为以后的就业打下坚实的基础。我现在将整个实习情况做一下总结：

xx.8.2日-xx.8.12日固体二车间-包装：通过在包装工段的学习，主要是药品的外观的打印、质量检查等。我们在包装时通过：安瓶的印字、检验字迹的清晰度，然后再到包装机的包装(主要有说明书、有效日期、批号、捆盒、大箱包装、包装单等工序)虽然，在包装为期一周左右的时间我还是学到了不少关于药品外包装的程序，在一个产品的生产过程中包装也是较为重要的工序，主要是药品的说明书、批号、有效日期、印字的清晰度都要严格把关，要做到认真负责的态度，要从一个企业长远的角度去考虑做到不必要的药害事件的发生。

xx.812-xx.8.20日固体二车间-烫瓶：通过在烫瓶工段的学习了解，这个工段也要严格要求自己，注意人生安全。一般烫瓶的水温应在70-80度左右为宜，既不能水温过高也不能太低(温度过高主要是破坏药效成分，过低药瓶的外观不能清洁干净，影响药品的外观)为了自己的安全阶段我们要注意工作方法，注意机器停止后才能进行下一盘药的甩水，注意不要被烫伤。在烫瓶过程结束后要严格清理现场，不要有药品的残留，避免药品混锅等现象。在这段学习中我学习到了药物不同它的清洗要求也是不一样的，例如：维生素类药物就应该把水温调低一点，避免药物失效等。

xx.8.21-xx.9月初固体二车间-洗瓶：洗瓶是药品在生产过程中最关键、最前面的工序。这个工段主要是药品在生产中要把药物装入安瓶的一个重要的工段。洗瓶时要注意把水注满，多次清洗，然后用甩水机把安瓶的水甩干。洗瓶主要是要把安瓶壁上的遗物、灰尘清洗掉。要保证安瓶的洁净度。

xx.9月中旬固体二车间-打包：这个工段是药品的最后一关，主要是对药品的小包装进行大箱打包，对药品的摆放、盖章(大箱的规格、批号、日期、锅号、打包单)进行要求，封箱时要严密。每一箱要都要有完整的盖章。

xx.10月初固体二车间-灭菌：这个工段主要是通过灭菌柜及电脑控制的，是否灭菌干净主要是靠时间、温度的控制。在一般的药物中都是30分钟100摄氏度的控制下灭菌。也要注意时间、温度的掌握，还要注意锅次不同、卫生管理都要合格。还要做到灌封工段结束后注意一些没有封口封好以及有碳化、破裂的都要做到及时的挑选出来，避免灭菌的效果。在每次的灭菌过程中及结束后做好每次的灭菌记载。

通过在湖北天药药业两个月的实习我学到了不少的东西和技能，在车间的学习也让我看到了一个企业的规章制度是非常重要的，一些基本的操作及工作的流程都是要必须掌握的。我学会了去怎样与自己的上级沟通交流，怎样去把每一个岗位的工作做好。药品生产是严格规范性很强的工作，应该去严格谨慎的对待。从而严格要求自己，在工作中去学习知识，去领悟方法。

为了实习过程中能更多的去学习知识，为了在今后的就业时少碰壁少走弯路，我后期的实习选择了连云港正大天晴医药有限公司的销售部门做医药代表，为了以后能更快的定位，我现在就抱着实习的机会好好的去磨练一下自己。销售行业是一个很能磨练人的行业，让你从中学会怎样去做人、做事、处理问题。我选择医药代表希望自己能学习好这个行业。我的实习地点是-上海。

刚开始主要是跟着老代表学习，主要的任务就是医院的维护、跟客户培养感情。跟自己的客户讲解产品的知识，做一些学术性的宣传。通过跟客户的交流去了解工作中的不足及知识的欠缺。了解以后就多去改正找原因。然后，加以改正。使自己能跟好的为客户做好服务，帮客户去解决困难。让更多的医生放心的给患者提供更好的药品。从而也更好的让患者去放心的使用药品。解决医生的困难也给患者带来更好的治疗方法。通过对医药代表的了解学习还有很多值得我去研究，要想做个好的药代就要掌握很多本领。所以，作为药学专业的学生就要学会运用药学知识来解决客户的困难。从而，为人民的健康去做好自己应该的一份责任。

通过半年的实习，我自己认为还是学到了很多的东西。不再像在学校那会儿一样，不怎么操心紧迫。当自己踏入社会后真的就不一样了，面临着自己的就业、生存，自己的工作。实习中遇到许多的困难及麻烦我没有退缩，而是积极的去面对向困难挑战!实习是步入社会前的演练，也体会到社会中的坚信。作为即将踏入社会的我们在实习中给予一次学习和摸索的过程，从中学会长大、学会学习、学会处理一切事情。也非常感谢学校给予我们一个学习的机会，实习生涯已经结束，但我们的能力得到提高，我相信通过我们的实习也会学习了解不少东西。我也会以这次的实习经验方法去在未来的工作做到学以致用的，在今后的工作中我也会更加努力的，相信自己会把专业知识很好的运用到工作的。

**毕业实习总结实习总结篇十**

xx年10月18号，我在东莞市添卓精密机械有限公司办公室业务员岗位工作。

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。我们的肩上杠着民事责任，凡事得谨慎小心，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。

首先介绍一下我们公司：添卓精密机械有限公司，东莞添卓精密机械有限公司成立于xx年春天，位于珠三角洲发达的东莞地区，地区处东莞市荼山镇。公司主要是以生产、加工、销售为一体的责任有限公司，生产系列：钨钢钻咀研磨机、菲林保护膜机(底片贴膜机)、氨水机(棕片显影机)、油墨搅拌机、全自动油墨振荡机、半自动v-cut机、残厚仪、气动上环机，手动上下环机，离子罐;销售系列：原产意大利刮胶，热压轮(包胶)，各种铝网框及铝柄，曝光机用石英水套等;加工：热压轮翻包胶(可免费借用备品)、各类轴芯加工、各类型机壳及板金。不停的研发市场所需求的产品，为企业添加了助手，同时感谢业内人士的支持和信任，为此添卓公司同仁致以衷心的感谢!

“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，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。短短的半年时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

“在学校里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作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很少。我现担任的是业务员一职我的工作重点开发业务打打送货单速递单，几乎没用上自己所学的专业知识。推销该公司的主要产品：钨钢钻咀研磨机、菲林保护膜机(底片贴膜机)、氨水机(棕片显影机)、油墨搅拌机等等系列产品。虽然我学的专业并不适合推销，实际上这并不是件好差事。对于我这个毫没有实际工作经验又没有业务联系刚出茅庐的人来说推销一种产品确实很难的。所以刚开始那几个月真的无从下手，只能跟着单位的同事跑那些有业务的朋友联系去学学看看。通过几个月的学习观察和老同事的分析我总结了一下：该公司的主要产品是销往珠江三角洲地区，所接触的pcb线路板行业和市场很大而且境争力也多，自己工作时间短，经验少，又没有很广的交际面，所以现在要学的东西很多，在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一定知识是不行的，我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累，遇到不谨的地方，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被企业和社会所淘汰。

每天早上七点半起床，就算再寒冷再差的天气，只要不是放假期间，都得要去上班，有时候公司业务繁忙，晚上留下来帮忙做一些琐碎的工作。我们必须克制自己，不能随心所欲的不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。

作为一个网络销售人员每天得打电话，口干舌燥先不说，还得要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气有些甚于说要投诉。如果哪一家公司有意向的还得要到处奔波去商谈。而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，我们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉日常的开支，有时候寄点钱给父母补贴家用，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

“皇天不负有心人”通过努力我终于在三个月的时间里我做成了一档生意。虽然这一档生意不是很大但是我通过了自己的努力证实了自己我是行的。这挡生意是一间贸易公司。为了这挡生意我做了很多功夫：背熟资料，市场调查，总结前几次失败原因等等。通过这三个月的推销使我深深明白到推销的重要性和搞推销是一件很辛苦的事，之后的工作自己会更加努力的去做好，这根本不是读书时想象的那样简单。同样也使我深刻体会到在学校学好专业知识固然很重要，但更重要的是把学到的知识灵活运用到实践中去。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在利益关系，又工作繁忙，很多同事都不会象同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断的往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。因而关系显得有点淡漠。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。每天只是在等待着下班，早点回家。而偶尔同事生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。心情好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次看到职场上险恶，在公司同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少说闲话”。况且自己现在已经是出来社会工作的一份子。

一年前，我期盼自己早日完成学业，走进社会，以为这样就不用每天对着课本，过着简单而重复的校园生活肯定会轻松多了，可如今才深深地体会到它并不是想象中那么简单，现实社会比起校园生活那是复杂多了，因为有了比较，才使我感觉到校园生活是那么的美好，那么的令人回味呀!也由此感到一种紧迫感，此时此刻的我也不能回到以前的学校生活了，现在的我更加认真的做好自己的份内工作。在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。我们在这方面得益于在学校学生会的长期的锻炼，使我有一个比较和谐的人际关系，为顺利工作创造了良好的人际氛围。

另外在工作之中自己也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关行业的标准掌握等。所在我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

通过这段时期的实习工作，把自己在学校学习到的理论知识运用到社会的实践中去。另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。

**毕业实习总结实习总结篇十一**

转眼间，在太和龙人有限公司的实习马上要接近尾声了。在这短短的一个月的时间里，我也学到了很多东西。这些所见所学肯定会为我的以后的职场生活有很大的帮助。在这里不仅学到有关职业的专业知识，更学会了很多做人的道理。这对于我这样一个刚要走出校园、踏进社会的人来说，是受益匪浅。在实践中了解社会，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，真正地做到了理论联系实际。而且随着时间的推移，自己的意志得到了磨炼，自信心也逐渐增强了，我时刻提醒自己唯有不断努力，才能与时俱进。

回想自己在实习这段时间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，分析过，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到位，以前作为一名学生，主要的工作是学习，现在即将踏上社会。心境等都发生了一些变化。从学生生活到社会人生活，这一个月为我的这种身份的转变做了一个很好的铺垫。以后的工作中我会很努力的将自己的身份摆正，更加端正自己的态度，好好的适应社会。感谢在公司中同事们，你们都是我的老师，谢谢你们在这段时间对我的指导和教诲，我从中学到了很多做人，做事的经验和道理。

以下是我在实习期间对实习生活的总结以及一些自己的心得体会。

首先，总结一下自己在实习期间对工作的总结。

1．扎实的专业知识是你提高工作水平的坚实基础。在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当你工作以后，你才会发现专业知识是多么的重要。如我学的经济学基础，市场营销学、广告文案创意与写作等这些是必须知道的，因为在日常工作中要处处用到，但我要想提高我的工作效率，这些知识只是知道是远远不行的，而是要精通。

2．不但有良好的工作态度，而且要有很好的表现力。中国有句俗语：“踏踏实实做人，老老实实做事”在今天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己。让老板知道你做了什么，让老板知道你的存在是必要的！这样你才有发展的可能，别人才会认可你，承认你！

3．团结协作，善于沟通。团结协作指的是公司内部，你这个公司肯定不止你一个人，作为公司的员工，你若想把本公司的事做的出色，那你必须把公司成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍！善于沟通是指同事之间。任何一个公司都是由众多成员组成的。同事之间的沟通是必要的也是必须的，像我们公司主要做珠宝销售，每个同事之间都要做好沟通，才能配合好。所以团结、沟通是非常必要的！总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事，才能成功！

其次，总结一下自己在实习期间的体会。

1、自主学习。

“活到老，学到老”的古话是不会错的，在学校里，老师、同学会督促我们学习，我们有作业要写，什么条条框框的约束挺多的。工作后更多的是一种自我管理，需要自我学习，学习是一种主动的学习。而且工作中，只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路；集团公司、公司内部都有各种各样的培训来提高自己员工的知识水平。

2、积极进取的工作态度。

在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，像我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神。

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，必须牢记一个规则：我们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。

4、为人处事。

步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

**毕业实习总结实习总结篇十二**

动画创作需要创对自己笔下的人物有全面的了解，并且将之用简练的笔触概括出来。这就需要我们对周围的人和事有相当的敏感和兴趣，不断地从身边发现、挖掘素材运用到创作中。

一个人在工作中的习惯行为或特有行为会在他的生活中留有痕迹。就这一主题，我在假期里针对几个人典型职业进行了仔细地观查和了解。这一过程对我来说是个不小的收获，为我在以后的人物创作积累了丰富的生活素材。

一、农民，这个暑假我们有机会来到山东平邑沂蒙山老区进行社会实践。那里的人总体给我的感觉就是——纯朴、勤劳。黝黑的皮肤、宽厚的肩膀、粗壮的手掌，使他们看上去年龄要比实际老些。他们的步子又大又稳，履山路如平地。他们话不多，不太善于表达自己的感情，但待人宽厚大度，极为好客，每当有人路过他们家门口，他们都会热情地送上茶水，并且不求回报。在他们的群体里没有利益之争，一家有事大家都会帮忙。我们去的地方是老区，生活水平很低，他们都是自给自足。他们日出而作日落而息，靠自己的双手吃饭。跟他们在一起这段日子，对他们来说是最平常不过的生活，对我来却说是另一种生活体验，是一种在城市中享受不到的和平安宁。

二、医生，由于职业的缘故，医务系统的人对病菌非常得敏感，他们格外地注意自己身边的卫生状况。他们在医院的病房里是绝对不会坐在病床上的，并且在触摸过任何与医疗有关的用品后都会立即洗手。所以我们不论是在生活中还是在影片中都经常会看到这样的场景：两位医生站在消毒间的水池边，边洗手，边讨论患者的病情。不过，我们在任何影片中都没有见到过医生洗手后会用毛巾擦干。而生活中的医生也是这样的，他们大多是将手自然晾干，或用烘干机烘干。在过去没有烘干机的时候，有的偶而会在自己的胳肢窝下（通常是在工作中穿着白大褂时）草草地、形式上地擦两下。因为在工作中只有胳肢窝下是最不易覆盖细菌的地方。最有趣的是医生如果外出旅游的话。酒精或消毒纸巾是必不可少的，并且轻易不会在街边、大排档之类的地方吃小吃。即使吃，也只会吃一些面类制品，不会吃肉类。医生通常都怀疑那些地方的肉质。所以，当一个医生邀请你吃饭时，千万别为他节省去吃大排档，因为那样你多半会吃不到东西饿着肚子回来。不过，护士和医生还是有区别的。在没有一次性针筒时，护士常用高温灭菌（蒸）的办法来消毒针筒。在家中她们也常常用到这个方法。例如，定期将钥匙等常接触户外的物件放入脸盆中，通过“煮”来消毒。甚至将买回的熟食点心等食品也要在上锅蒸过后再放入冰箱冷存，才食用。还有一点，就是手术室的护士在步调上又比其他护士走要急，要碎。他们常常手端托盘匆匆地赶往手术室，所以她们在生活中的步子也与别人不同。

三、司机，司机的工作是一个耗费精神、缺乏运动的职业。而且根据他们驾驶的车型和路线的不同分为几种：首先，最常见的是公共汽车司机。他们是司机中的基层，他们会与同事谈家中发生的琐事，会与街坊谈单位中的趣事。性格特征与其它行业中的工人相同，他们尤其喜爱闲谈，会在上班出车时沏上一壶茶，放在自己的车上。在夏天还会为自己准备一条毛巾挂在车上。其次，长途汽车司机。由于经常要在路上吃喝，他们的性格更为豪爽一些，喜欢结交朋友，随遇而安的能力较强。长途汽车司机经常一个人驾车，跑在高速公路上，孤单、疲劳、寂寞时常伴随着他们，所以他们的忍耐力较强。第三，出租汽车司机。他们是司机中的中产阶级。但是他们一天七八个小时的工作时间要在驾驶座上度过。长时间在小空间里、一天三餐大多吃盒饭，使得他们的`体质偏虚，易疲乏，精力不是足够充沛。每天他们都在一遍遍重复着接送客人的单调工作，有些司机常会在载客时与客人聊聊天，以此解闷。这一群人，多半是后改行的，有的是下岗工人；有的是城镇农民；有的是因为家里等钱用，而开车是相对好掌握的一门工种。但是由于这一行太耗费人的精力，他们中流传着一句话“开出租能发家，不能致富！”所以他们一般做个三五年存够了钱就会“转业”。最后，是为领导开车的司机。他们在为人处事上往往比其他司机周全、圆滑。他们话不多，不会乱说话、乱传话。他们的个人时间比较少，休息日如果领导要用车，他们便要出车。陪领导外出办事饭局是不会少的，但考虑到安全，领导不会劝他们酒，所以酒桌上喝饮料的男宾很可能是开小车的司机。他们的穿着较其他司机要整洁正式，工作也相对稳定。

**毕业实习总结实习总结篇十三**

20xx年十月份，我进行了为期三个月的教学实习活动，从实习的过程中我受益匪浅，以下就是我在实习过程中的经历和感受。

在实习期间，我悉心听从老师的指导建议，服从学校的实习安排，坚持做一名合格的师范生。在此过程中，我认真完成了听课，编写教案，准备授课，以及实习试讲等过程，在实践中获得了很大的进步！

在听课过程中，我认真跟随路老师，他上课不拘一格，又仔细认真！路老师无论是教学还是备课，都以提高学生的学习能力为中心，一切从学生的具体情况出发，悉心引导，滋滋不倦，这种和蔼可亲，又认真负责的态度，深受同学们的爱戴，我也从他这种爱岗敬业，乐于奉献的精神中深受鼓舞，受益匪浅！

在编写教案过程中，我一方面跟据校内实习老师对我们的要求，另一方面根据校外老师的指导，从工作实际出发，拟好了不少合格的教案，写拟教案的过程虽然总是删删改改，反复修正，经历了许多挫折，但是看到自己也终于能够拿出合格的教案来，不禁也有些许得意，这里面我感受最深刻的就是要充分了解该节课的重点，要点，准备充实，做到心中有数！

在准备授课和试讲阶段，我认真把握每节课的时间分配，合理安排时间，在重点，要点，和实验等的操作中，留出充分的时间来讲解或者让学生参加实验、积极探索，我始终坚信从生活到物理，从物理到生活，尽量让课堂生动雀跃，同时培养学生学习的科学素养。

在讲课过程中，我感受最深的有两点，一是要对自己所授课程的内容结构熟黯于心，只有这样讲课才能有条不紊，每个知识点的讲解也能够落到实处，不留死角。二是我对物理教学的认识，物理是一门科学，不是死记硬背，生搬硬套；也不是天马行空，空洞虚无。学好物理首先要教育学生学会理解，在理解的基础上去发挥应用，往往有事半功倍的功效。与此同时，我也经常以学生的角度去认真思考，把握知识，古人云，“记诵之学，不可以为人师”。我想做一个合格的老师，也应该从自身做起，努力学习，只有受人以渔，也不至于思想僵化，误人子弟的。想反，思想的天空才能激发更多想象。

最后，对于学校的实习工作，我还是想提出一些自己的看法：一是建立更加优秀的实习基地，给同学们更多发挥和学习的机会，目前的实习基地明显偏远，又没有很好的宿食安排，是同学急待解决的问题。二是完善实习生的实习安排，和管理机制，不要走形式，搞表面工作，这也是学校急需改进的问题。

以上就是我的实习经历和些许感想。

**毕业实习总结实习总结篇十四**

顾名思义，实习。实习中学习。经过一段时间的学习之后，或者说当学习告一段落的时候，需要了解自己的所学需要或应当如何应用在实习中。因为任何知识源于实习，归于实习。所以要付诸实习来检验所学。现在即将面临毕业，实习对我越发重要起来。刚结束的这段实习时间可以说是大学四年来最辛苦也是最充实的一段时间。辛苦是因为刚踏上工作岗位，有很多方面不能很快适应;而充实则是这段时间里，学到校园无法学到知识和技能，更提高了自己各方面的素质。同时实习也给了一定的工作经验。为将来谋求一份好职业打下了基础。现将这些日子在工作中取得的成绩和不足做个小结。一来总结一下经验，二来也对自己的工作情况有个系统的认识。

主要工作内容是协助办公室人员做好行政部的各项人事及日常行政工作。这一过程中，这一个多月中。采用了看、问、学等方式，初步了解了公司办公室文员的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。首先总结一下我所有具体工作内容：

给应聘者进行简单初始

1、接应聘者来电。通过者送往各部门经理处进行复试，并做好登记;

2、开试工单通知复试通过者试工。

3、协助做好新员工入职培训、阶段性培训等培训工作;签收文件;

4、送文件至各级领导。以备随时出档和归档;

5、整理及保管补卡条、请假条;整理员工档案、发传真

6、复印、速印办公文件。领办公表格等;员工调职、离职手续;

7、协助办理新进人员入职手续。并将考勤明细送至各部门核对签字;

8、计算管理人员月考勤。录入员工养老保险资料;

9、录入月罚款单与奖励单。

10、制作xx年全厂管理人员年休表;

11、协助接待最大客户德国deichmann客人。

12、领导安排的其他工作。

虽然有眼泪也有辛酸，回想起自己的这一个半月的工作经历。但最多的还是历练与收获。记得刚到公司的第一天，被安排在一个办公室文员身边学习。真的第一天是最难熬的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，大家把你当成隐形人的感受只有亲身经历过的人才能体会。幸好宿舍的女孩子们对我很好，告诉我刚出来工作的经历，也是从被当成隐形人开始的从打杂的过来的劝我要挺得住，坚持走过来就好了刚开始接触的工作就是招聘，自己还是一个刚刚走上工作岗位的新手，却要去招人，有点紧张也有点兴奋。公司是以鞋业为主的有很多有关鞋业的专有名词是以前从来没有接触过的所以也就有很多我不熟悉的工种，如开发部的做包，车包，品质部的成型品检、巡检，针车品检、巡检;总仓的划料，下料等。这些有关鞋业的岗位，听的多了问的多了也自然就明白一些了来应聘的人员多了发现了一个差别，就是北方与南方的差别。南方，大多数20岁左右就出来找工作了就连我办公室就有两个女孩是87年的均已工作一年;而北方大多二十三四才刚刚大学毕业步入社会。从北方到南方找工作的年轻人就是年龄大，经验少。所以为了尽快融入南方这个快节奏快脚步的社会中，要更加虚心的努力的吸收这里的一切。

**毕业实习总结实习总结篇十五**

时间过得真快。来光大银行望京支行实习一个月。虽然时间不长，却让我收获和成长太多。作为一名金融专业的学生，进入国有银行实习对我来说真的是一个难得的机会。

接下来，我从银行业务、银行软实力、银行理财产品、个人感悟、结束语五大方面向各位领导汇报我这个月的收获:。

这部分主要是我所学的个人基本业务知识。根据本月实习遇到的情况，个人基本业务大致可以分为以下几类:开卡、存款、汇款、汇兑、个人信息修改、提前还款、购买理财产品、西联汇款等。

1.这些基础业务大多是重复性的机械劳动。如果我们能提高效率，节省时间，那么财务经理就有更多的时间来开发和维护客户。

基于以上目的，我个人有一些不成熟的意见想向领导汇报:。

不同的业务需要填写不同的订单。如果用平均填单速度来衡量，购买理财产品和西联汇款耗时最长。

(1)因为西联汇款只有三家中国代理银行，所以来我行办理西联汇款的人很多，而且大多是外国人。几乎没有一个人能熟练地使用中文或理解汉字，所以他们在填写账单的过程中很容易出错。西联汇款要求严格，账单上的一点改动都要重写，不仅降低了我们的效率，消耗了资源，也浪费了客户宝贵的时间。

(2)客户购买理财产品时，理财经理需要指导客户填写多张表格，查看客户的风险评估，打印产品说明书。完成这一系列服务至少需要3到5分钟，这还不算前期向客户介绍理财产品所花费的时间。人多的话很容易应付，犯一些低级错误，比如没有给客户讲清楚产品的到期时间，导致后期产生纠纷。

个人建议:。

分类是提前做的，很多固定环节可以提前做好，比如接单、打印产品规格，这些都可以提前做好，客户购买、填写订单的时候一次性全部交给客户，节省了中间环节所耗费的时间。同时可以让我们的大堂看起来井井有条，免得人多的时候那么忙。

2.由于种种原因，二楼的vip服务改成了一楼，让很多vip客户觉得自己没有被当做vip对待，经常抱怨等得太久。

个人建议:。

(1)让vip客户在任何一个窗口享有优先办理业务的权利，不限于4号窗口。

(2)如果某段时间有大量vip客户，尽量安抚客户情绪，如实向客户说明，银行领导已经意识到了这个问题，所以开始对二楼进行改造，改造完成后会给客户呈现更高质量的硬件环境，请理解和支持。

最让我佩服、骄傲、可贵的是光大银行望京支行的软实力。下面从三个小的方面谈谈我对我们望京支行软实力的认识:。

1.英明的领导:。

一个好的领导，一个优秀的领导团队，才能充分发挥员工的潜力。我行的发展充分印证了这一点:零售业务在兄弟支行中是最好的，几乎所有考核指标都能名列前茅。通过这一个月的实习，我深深佩服王兴的领导能力和亲和力，对大局的把握，对细节的把握，对危机的处理。我也很幸运能和这样优秀的领导近距离接触和学习。对我来说，每天最激动人心的事情就是能够去王航的办公室开会，听王航的演讲，这每天都能给我新的收获和新的启示。个人认为这是我望京支行最大的财富。

2.优秀的财务管理团队:。

银行零售业务之所以做得这么好，与银行理财团队的努力分不开。通过这一个月的接触，我发现理财团队人才济济，各有特色:夏哥的细致入微，陆哥的营销能力和对大堂的掌控，黄哥对高端客户的开发和掌握，卓越的学习能力，安乐和杨斯独特的亲和力和吃苦耐劳的工作作风，让我受益匪浅。他们每个人都是我的老师，也是我学习的榜样。它们所体现的特质，可以让我对生活有用。

给我印象最深的是团队的凝聚力。虽然各队各有千秋，各有千秋，但丝毫不影响他们之间的和谐气氛。每个人都尽可能地为他人着想，互相帮助，而不失去健康的竞争。这种积极和谐的良性循环使我们的财务管理团队在王兴的英明领导下取得了更好的成绩。

3.光大银行独特的阳光服务:。

不得不承认，通过这几天的实习，我已经改变了对银行昏睡、态度恶劣的旧形象。反而觉得光大银行真的是把客户放在第一位，用心服务，真诚阳光。从来时迎宾声、去时送声、每天早上开门五分钟等细节力求完美，到处理部分刁民客户危机时的合理、有利、克制，都体现了我行独特的阳光服务精神，充分落实了心中阳光、服务好的品牌理念。

这里有两个有代表性的例子:一个是裴女士的活宝事件。那天，王航去总部开会。虽然临近下班，但王航听到消息后立即从金融街赶回，耐心细致地亲自处理纠纷，最终成功解决了问题，满足了客户。前后花了不少时间精力。这种工作作风在四大行是不可能的。第二个例子是:一天早上，将近九点，外面下着大雨，气温很低。一个抱着婴儿的中年妇女在外面焦急地等待着。虽然九点才准时，但财务经理马安乐主动要求先开门，让怀里抱着孩子的女人先进来。

类似的案例每天都在发生，总是让我感动又骄傲。让我感动的是阳光服务自上而下的工作作风。这种真正为客户着想的意识已经融入到业内每个人的血液中，形成了一种潜意识的习惯，而不仅仅是个人的一时兴起。我很自豪能生活在这样完美的工作氛围中。受周围环境的影响，我在不断提升自己，把阳光服务融入到日常工作生活中，受益匪浅。

虽然银行的阳光服务日益成熟，但如何更好更高效地为客户服务是每个人都需要探索的永无止境的课题。

以下是其他银行比较有特色的几种服务方式，希望能为领导的下一步宏观决策提供一点帮助:。

1.自助加油系统。目的是利用客户在等待排队时，可以通过阅读二代身份证，在自助灌装机上通过全键盘手动输入的方式来填写办理业务的单据。系统会自动检查客户填写的信息是否合法，并给出填写说明。客户完成填制后，自助填制机将直接复制原始凭证，形成的单据将具有与现有银行单据相同的效率，而不改变现有银行流程。

2.导向系统。我们可以设置一两个导游的岗位，把填表、付费等一些基础业务外包给专业公司。这些公司为我们提供熟练的向导，帮助我们处理一些日常的基本业务。

(注:以上两种方式可以直接或间接减少大堂经理和财务经理的工作量，让他们善加利用，将节省下来的时间和精力用于中高端客户的开发和维护。毕竟这是财务经理的核心职责。)。

3.加快推出电子芯片银行卡。最近有很多客户来我行咨询更换电子芯片卡的事情，大堂已经挂了相关横幅，但是没有书面的宣传资料或者相关信息。据了解，工行在这方面已经领先，将所有磁条卡更换为芯片银行卡。与普通磁条卡相比，芯片卡更安全、更方便，全世界也没有盗刷的案例。前几天大堂办理了一起信用卡被盗案:持有我行信用卡的客户被盗，刷卡数万元。客户说他的卡一直没走，只有他知道密码。芯片银行卡必然是未来的趋势。如果我们光大银行能提前抓住机会，我们也许能吸引更多的客户来办理卡。

来望京报到之前，人力资源部告诉我，银行的零售业务最好。通过我这个月的接触，真的很了不起，名副其实。

由于时间有限，我接触最多的是银行理财产品的营销。这里我就说说我对银行理财产品不成熟的理解:。

由于市场持续低迷，基金和股票的回报都很低，大部分投资者都比较保守。虽然我们的理财产品大多不承诺保本，但风险为二星的非保本浮动收益理财产品，因为年化收益率高于其他银行，风险相对低于基金理财产品，所以受到客户青睐。其中，短期理财产品(如t计划系列)的销量最多。客户购买动机分析:在基本相同的时间条件下，t计划收益率平均比盈利系列高0.3个百分点左右，基本理性的投资者如果短期内不使用资金，基本会选择收益率相对较高的理财产品。

这是我毕业后第一次银行实习，也是目前为止最有收获的实习。

如果我能用两个字概括我所有的收获，那就是充实。这体现在以下两个方面:。

1.业务能力的充实。刚进我们银行的时候，我很浮躁，觉得自己无所不能，眼神很自卑。刚毕业的大学生的缺点几乎都可以在我身上体现出来。但是随着自己工作的发展，慢慢发现一些在自己眼中不那么显眼的原创工作，却蕴含着大智慧，没有一件小事显得那么渺小。而且学的商业知识越多，你觉得自己不知道的东西越多，需要改进的空间也越大。就这样，一点点的积累，一步一步的努力，让自己的心慢慢沉了下来，逐渐克服浮躁、优越的缺点。正是因为我在商业上的训练，我觉得自己比以前踏实稳重多了。

2.个人性格的丰富。我很幸运有这么完美的领导，这么高素质的团队，能和这么多优秀的人并肩作战。通过在日常工作中与财务经理的合作和互动，通过他们对我的日常指导，我学到了很多道理，无论是在生活中还是在工作中。我相信这些原则会让我对生活有用。它们所体现的特质，正是我所不具备的，也是我需要学习和培养的。榜样的力量是无穷无尽的。我会把这些优秀的人才作为我现在和未来的榜样。

通过这一个月的实习，我从一张白纸对银行业务有了一个基本的了解，现在从一个刚毕业走向社会的青年学生，经历了在一家知名银行的实习。从刚开始的无人陪伴，到现在成为众多优秀人才的好朋友，真的感谢上级领导给我这次机会来望京支行实习，感谢望京的领导对我的关心和支持，感谢财务经理对我的教导和关心。

无论选择在哪里练习，从哪里开始职业生涯，我都会记住这段难忘的时光，充满感激。衷心祝愿光大银行永远走在中国经济现代化的前沿，成为世界级的银行。祝光大望京支行继续辉煌，祝领导身体健康，万事如意！

**毕业实习总结实习总结篇十六**

时间飞逝，短暂的实习生活过去了，心情很复杂，可以说是喜悦加留恋。喜悦的是很快就要回到学校见到可爱的同学们，留恋的是公司的同事和朋友们。

回顾实习生活，感触是很深层的，收获是丰硕的。回头总结我的实习报告，感到十分的欣慰。它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，更达到了学校为我们安排这次实习的目的。

在为数不多的几天时间里，我观看了许多广告方面的书籍和影视广告，在广告创意方面有了一些琐碎的思考。广告并不是一个容易的行业，其实广告人是孤独而被遗忘的。广告是在反映人生，而许多不可能的现象，在以后回头来看，都是非常巧妙创意。可口可乐案例：

1.可口可乐在19xx年该做的广告都做了，然后开始进行推广通路:如何让每一个地方，想喝可乐时就有可乐喝。

2.可口可乐根据不同的渠道去调整配送方法。当渠道都有了，该如何去做和消费者有意义的相关广告活动或节目。像是在圣诞节时，可口可乐把圣诞老公公的衣服从原来的黄色，转变成大家熟悉的红色，这才是品牌创意在生活上所带来的意义。一个好的创意去激发人对环境的热情与幽默，一个产品所带来的广告，绝对超越你的想象。作一个广告最基本的是知道它的目的是什么，不是让自己的公司出名，这是最后的步骤。更重要的是把商品卖掉，要做一个专业的广告人，要寻找的应该是这个东西。

这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是不行的.，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

以上是我在实习过程中的一些感悟，这也为我的人生开启了一条新的旅程，回到学校我要在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验，更加努力学习专业知识。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大步!

**毕业实习总结实习总结篇十七**

近一个月的实习生活是辛苦的，也是很有意义的，它使我真正体会到做一名老师的乐趣。短暂的实习生活，感觉可以说不错，真的很不错。当我漫步在实习学校的校园里，那出自学生的一声声“老师好”让我感到比吃巧克力还要甜。

近一个月的实习，令我感慨颇多。我实习的班级是五年级(1)班，一大群十一二岁的小孩子，又可爱，又活泼，又好动，又调皮。

听了一周的课之后，我开始走上讲台，开始了自己的第一篇“处女作”。当然，刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了很多问题，针对出现的问题，指导老师给了我宝贵的建议以及耐心的帮助和支持鼓励，使我受益良多。

为了弥补自身的不足，我严格按照学校的要求，备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

俗话说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个小学生来说是至关重要的。我的体会是必须把学生的学习兴趣调动起来，使他们在快乐中主动学习，充分调动他们学习的主动性和积极性，激发学生浓厚的学习兴趣。

批改作业，纠正学生的错误是非常重要的。我在纠正学生每个错误的时候，写上激励的评语，并在评语中强调订正的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励之，开导之。对那些在我要求订正之后依然不订正的学生，我在作业上写明。我的指导思想是不断给学生纠正错误的机会，直至认识了错误并改正为止。

整个实习期间，我觉得班主任工作最令我难以忘怀。一开始我要了解学生，这就必须深入学生中去，多与学生接触。只有这样，才能在短时间内把学生的基本情况了解清楚。由于五年级的学生都还小，自我组织和约束能力比较差。这就需要老师从旁指导，告诉他们应该怎样做。作为教师，不能只一味用斥责、批评、数落、埋怨、说教、压服等教育方式，而要运用谈话的艺术，以情感人，要使有缺点错误的学生接受批评教育，需要我们教师的语言要通情达理。在处理问题时必须有较强的应变能力、组织管理能力和坚强的毅力。

近一个月的实习已结束，其中的酸甜苦辣我会在今后的工作中不断地去咀嚼，去回味，去探索。这四个星期里有我的很多第一次：第一次真正站上讲台，第一次面对学生说了很多话，第一次有人甜甜叫我老师……我想这些酸甜苦辣，这些第一次将是我人生中的一次伟大的经历，将是我今后走上工作岗位后的一笔巨大的财富。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn