

# 大学收获总结 大学生实习收获总结(精选5篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 大学收获总结篇一

作为一名21世纪的大学生，怎能只在学校埋头苦读呢，应当做到实践，读书兼得。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，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，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，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢？抱着这种想法，我来到了永安市海舟食杂店。在那里，我做的是一名送货员，每天起的比鸡早，睡的比鼠晚，虽然很艰苦，但他增强了我的艰苦奋斗精神，使我们迈出了成功的一步。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的\_都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到。在学校，只有学习的氛围，

毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！

记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会让自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。知识的积累也是非常重要的。

知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的食杂店，虽然经常在我们生活中出现，但对每个人来说记住食杂店所有物品的名字那是相当困难的，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的

社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

## 大学收获总结篇二

人生总有许多第一次，而初为人师，对于师范生的我而言却是件极具挑战、颇具诱惑的事情。20xx年9月06日，我怀着激动的心情和队友来到---职业技术学校，开始了为期六周的教育实习，为期六周的实习只是时间长河中的一瞬间，但对于我们来说却是千金难买的宝贵光阴，我们十分珍惜这一难得的实习机会。实习期间的点点滴滴、酸甜苦辣的经历犹如血液般融入我们的生命，成为我们成长的一部分，更让我体验到太阳底下最光荣事业的崇高的和艰辛的。此时此刻，我深深地感受到，我成长了。

在实习学校有关领导和指导老师的悉心指导下，我时刻牢记“为人师表，严谨治学”的方针，充分发挥主观能动性，把在大学课堂上所学的理论知识和实际教学相结合，在实践中学，在学中实践，认真开展教学工作和班主任实习工作，认认真真、踏踏实实、勤勤恳恳、任劳任怨，我付出了很多，但也收获了很多。在整个实习阶段，我从一个只会“纸上谈教”的大学生到一个能在课堂上“讲课自如”的准老师；从一个没有经验的大学生到一个对特殊班有一定处理能力的班主任，这一切无不见证着我所付出的每一分耕耘所得到的收获。在---职业技术学校的实习，我的主要任务是教育见习、教学工作和班主任工作。

### 一、教育见习

在实习开始的第一周，我们便进行了教育见习，主要是到各个班级去听老师的课。一开始，我们都不知道怎么听课，刚开始听课，也不知道怎么听课，不知道从什么方面着手，只是傻傻的把老师上课的内容给抄下来，就像回到了当初的高中时候的学习。每个老师都有自己的上课风格，不知道如何

去评价。后来和老师交流，发现原来听课要这样听，要听老师如何突破本节课的重难点，要听老师上课的语言，要听老师的问题设置，也要看学生听课的一个状态以及老师的教态。课堂不是老师在上面的表演，而是学生和老师一种互动，一种知识火花的碰撞。我在实习队里也尽力尽责，与队友团结合作完成该完成的任务；与队友相互帮忙，相互听课，互相借鉴经验，虚心听取别人的意见和批评。每周我们都在队伍中开展批评与自我批评，把不足之处，及时准确的拿出来与大家分享，从而促使整个团队的进步。在整个实习过程中我们基本上能够做到以下几点：

- 1、认真钻研教材，深入细致备好每节课。坚持“三备”，确定教学目标、重难点，写出详细教案，请教指导老师。虚心听取指导老师的意见和建议，修改教案，进行试讲。每位队员都能积极参加听课，给予队友中肯的意见，共同修改和补充教案，完善教学设计。

- 2、认真上好每节课。上课时，精心组织课堂教学，注重发挥学生的主动性，充分利用40分钟的课堂时间，保证每节课的质量。课后及时请教老师和队友，归纳总结优缺点，做好教学笔记。

- 3、坚持互相听课和评议制度，认真做好听课和评议记录。

- 4、坚持听课，注意学习各位老师的教学经验，努力探索适合自己的教学模式。

- 5、重视练习课和习题课，利用讲评练习的机会锻炼和提高教学技能。

- 6、认真做好批改作业和下班辅导学生的工作。注重听取学生的意见，及时了解学生的学习情况。

## 二、教学工作

教学工作是我们这次实习的重头戏。上学期在微格教室有过一些训练，但对于上真正的战场，我们还是经验不足的。经过一周的听课，我知道了上课要注意那些内容，和之前我备的课还是多少有些出入的。我的准备时间还是相当足够的，所以在这边我又重新备课了。通过和老师交流，我了解到备课是一个比较艰辛的历程，要不断地改，不断地练，要备的详细，考虑的非常全面，把课堂可能会出现的问题，都一一考虑到，才能建构出一堂不错的课堂。虽然对于我可能刚开始无法达到这个高度，但我还是不断地靠近这个目标。我的第一节课是《电动机双重联锁控制》，这是我人生的第一堂课。第一堂课准备还是很充分的，但是一开始上课，还是稍稍有点紧张的，就连叫上课都忘了。这节课主要讲电动机在工业生产中如何降设备的故障率降到最低。之前学生们，都已经学过电动机的正反装，所以这堂是在之前的基础上进行讲解，把《电动机双重联锁》的难度降低到易学、易懂的状态。也许是第一次上课，内容上还是有点过于臃肿，虽然在老师和同学的配合下，一堂《电动机双重联锁控制》还是很顺利的完成，但是也存在很多不足之处，例如我们经常说的口头禅还是比较多，比如“那· · ·”。

我的第二堂课是《自动往返控制》由于有了第一堂课的经验，第二堂课上起来格外的轻松。没有了第一堂课的紧张和口吃，更没有了第一堂课的不自在。这节课《自动往返控制》又是在《电动机双重联锁控制》基础上进行学习。所以我一开始上课我就引入了第一堂课《电动机双重联锁控制》的复习。在《自动往返控制》课程中，主要是加入了一个重要的知识点：行程开关。在讲解行程开关的过程中，我简洁明朗的告诉同学们，行程开关就是一个自动往返的过程，触碰就折返，折返就触碰，就折返反反复复的进行。

### 三、班主任工作

“一支粉笔两袖清风，三尺讲台四季晴雨”。教师的职业是神圣崇高的。

在班主任工作方面，队员们更是严于律己，为学生树立典范。第一周，我们主要是见习阶段，我们的任务是熟悉实习班级的一些基本情况，召开班委会议，制定实习班主任计划等等。由于我们所负责的班级是文科重点班，班主任比较重视，有点不敢放心把事情都交给我们，我们却没有失落，把被动变成主动，主动去班级，主动去了解学生。

教师就是学生们在学校的父母与朋友，管理他们学习，倾听他们的内心，出点小主意。主要负责每周一次的班会和“下两操、督早修”：监督眼保健操、课间操，监督早自修学生学习。由于第一周的见习，给了我很多时间熟悉班级的学生，也提前了解了班级的状况。在当班主任的那一周，也许很新鲜，很兴奋，我时时都会跑到班级去看看学生的状况，和学生聊一聊，在某种程度上说，我更是以一种朋友的身份和学生聊天，可是，有时候这种师生之间的距离就很难控制了，上课有老师的范，下课做朋友，这是我追求的。一段时间的相处和观察，我也发现了一些问题。比如说班级第一堂课很多打瞌睡的，学生很多都是还没睡醒的状态；平时不是很爱问老师问题；晚自修的效率比较低，三五成群做在一起聊天……面对这些问题，有时候，我真的很冲动的想在全班学生面前说一说，可是又有点不敢。后来就和班主任姜老师说了情况，姜老师让召开了班委会，在班委会上，我阐述最近班级发生的问题，并且要求班级干部开展批评与自我批评的作风。由班委来说班级有什么做的不够好的地方，我觉得这样很好，自己发现问题，找方法解决，比老师在那里不断强调问题更有效果。班委找出问题，再说说解决措施，最后由老师发表相关的看法想法，这样管理班级，就显得比较民主，也有利于班级的发展。

平凡，琐碎，紧张却又美好，这就是我的实习生活。在这短短的六周时间里，我以教师示范者身份严格要求自己，备好每一节课，关爱我所教的学生。在校领导及办公室其他老师指导下，我初步掌握了从事教育教学工作的基本技能，学会了对学生进行思想教育的方法和手段，也深深体会了做好一名

老师是需要不断付出，不断学习，不断思考，是需要真正做到心系学生的。在此，我要感谢所有帮助指导我的老师们，谢谢你们，当然也要感谢我教的那些孩子们。这几个月我体验到了教师的苦乐酸甜，当然主要是快乐，因为在学生面前教师是没有资格痛苦的，正如父母没有资格在孩子面前不坚强一样，教师必须以一个积极向上的形象去影响学生，让他们感受到生活、学习的美好。

## 大学收获总结篇三

本人于xxxx年9月有幸考入大学广告学专业。从xx到20xx[]从东校区到独墅湖校区。在大学的四年，带给了我很多积淀和回忆。四年将逝，在毕业的时候，是应该为这四年象牙塔中的学习生活做一个自我鉴定了。

在这四年里，我在学习上比较认真，成绩也比较好，每年都能拿到学校的奖学金，在班里也一直能保持在前五名。特别是在专业课方面，尽量做到学好用好。积极参加各种广告方面的比赛，并且获得过全国大学生广告艺术大赛江苏赛区三等奖。无论是平时的作业，还是论文，还是考试，都能认真对待，希望做到最好。如果说这四年在学习上最大的遗憾是什么，那就是英语，以前在高中时我的英语成绩还不错，但是进了大学以后，我对英语怠慢了，没有花太多的时间去学，导致现在要毕业了还没有考过六级。

在社会实践方面，我觉得我的经验还是蛮丰富的。\_\_年下半年，我在一家广告公司做实习策划的工作，尽管刚开始什么都不会，很辛苦，很累，但是当我作为一个歌迷见面会的策划者和执行者在舞台后和花儿乐队沟通的时候，当我撰写的伊奈陶瓷公司广告效果测评报告获得客户认可的时候，当我看到自己策划的奠基仪式、开业典礼成功实施的时候，当我设计的logo被企业采用的时候，当我在路演现场独挡一面的时候，我是开心的。我凭着自己的努力完成了一项项任务。在广告公司的实习，让我学到了很多书本上学不到的东西，

接触了各行各业的客户，同时，也在工作中对印刷业、媒体、礼仪服务机构等有了一定的了解，为以后能够很快适应工作岗位奠定了基础。

而在此前，我也在麦当劳做过兼职，很苦，很累，但那段时间也给了我很多快乐。学到很多东西。让我初尝到了生活的艰辛和赚钱的不易。麦当劳作为一家世界一流的企业，它有着严格规范的员工培训机制和工作机制。在麦当劳工作，一方面让我学到了这样的大公司在产品促销、团队合作、顾客服务、品质保证等方面值得借鉴的规章制度和成功经验，另一方面，通过与形形色色的顾客打交道，也增强了我与人沟通的能力，此外，辛苦的工作也磨练了我吃苦耐劳的精神。

此外，在思想上，我也积极向党组织靠拢，一方面，加强自身的思想道德建设，从思想上武装自己；另一方面，本着为人民服务的宗旨，坚持帮助他人，服务社会，以党员的要求严格要求自己。终于在大三开始的时候光荣的加入了中国共产党，并在一年后顺利转正。

在大学四年中，我也认识了很多朋友，他们给予了我很多的帮助，也让我学到了很多的东西，这是大学期间除了专业知识以外的另一笔宝贵财富。

总之，四年的学习生活，无论是专业知识还是社会常识，亦或是为人处事，都让我学到了很多，可以说，这四年是我人生中最有意义的一段时光，我的人生理想和人生追求在这段时间内得以确定，对自己的职业生涯有了新的规划，生活也有了新的目标。我将继续努力，不断进步，走向成功！

## 大学收获总结篇四

在这次实习的时间，我学到了很多的东西，不仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。

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。不过,在同事的帮助下,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非常有益的。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必须拥有的一段经历,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”,现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生,主要的工作是学习;现在即将踏上社会,显然,自己的身份就有所变化,自然重心也随之而改变,现在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。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。“曾经真的想过放弃了,不过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。”通过那一次下定决心,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么于同事相处与怎么样工作,这对我以后的工作中会有很大的帮助,现也就谈谈我的见解:

- 1、与同事相处的第一步便是平等。不管你是职高一等的老手还是新近入行的新手,都应绝对摒弃不平等的关系,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、面对共同的工作,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,你应该抛开杂念,专心投入工作中,不要手段、不玩技巧,但决不放弃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,遇到问题时一定要先站在别人的立场上为对方想一想,这样一来,常常可以将争执湮灭在摇篮中。

5、世间会有君子就一定会有小人,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,最好还是有所保留,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:同事间相处的最高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,一定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。

# 大学收获总结篇五

实习单位基本情况：

实习岗位描述：

## 二、主体

实习过程介绍：

### (1) 了解过程

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎么好，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作3个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫黑色套管的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很有了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，通过他们的帮助，我对车间的情况及开机生产产品、加工产品等有了一定的了解。车间的工作实行两班制(a□b班)，两班的工作时间段为：早上8：30至晚上8：30；晚上8：30至早上8：30。车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

### (2) 摸索过程

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具(比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等)。在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常(比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等)。出现上述情况时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮助解决出现的问题，小组长、技术员通过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，符合检验的要求。

在工作期间有些产品的加工难度较大。刚开始加工起来还真棘手的，加工效率不高，加工出来的产品质量也不怎么的。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教简单快速的加工方法与技巧。运用他们介绍的操作方法技巧慢慢学着加工这有难度的产品，从中体会加工产品的效果。同时在加工中选择适合的加工工具，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出生产、加工产品的有效方法和技巧。有时在开关机生产、加工产品时，对产品应该怎样包装不明白，此时，我便向员工同事学习，向他们请教正确的加工包装方式，另外也可以询问评管(质检员)，按评管提供的要求进行生产、加工包装产品。

### (3) 实际操作

经过一段时间开机生产、加工包装产品的学习，我对车间产品的生产、加工包装的整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常加工的产品也比较熟悉了，对不良产品的识别力也有所提高了，生产、加工产品的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，接受小组长分配的工作任务，

在自己的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自己尝试着去解决，而当问题较大自己独自难以解决时，则向小组长、技术员反映情况，请求他们帮助解决。在他们的帮助下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自己解决处理问题的能力。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决机器小故障的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的积极性也有所提高。

在所开的机器不出现大的故障的情况下，在确保产品质量的基础上尽自己的努力提高工作的效率。尽量让生产出的产品数量达到班产要求的数量，以便完成生产任务。每次下班之前，将自己工作区域内的卫生打扫干净，垃圾放入垃圾袋中并放到相应的位置，把工作桌面和地面上的物品用具收拾摆放好。就这样一天的全部工作内容也就完成了，这工作任务也较艰巨的啊！

实习体会：

在实习过程中，我充分的了解到实践的重要性。通过学习，对自己专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对学校所学知识的巩固与运用。从这次实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的学习。只有把学到的理论知识和具体的实践工作相结合，我们才能更好的为公司乃至社会服务。

对学校开设课程的建议：

在校学生往往重视理论课的学习，而忽视实际动手操作能力的培养，学校应加强各种实验课，实践课，增强学生的实际操作能力。

三、总结

## 对学校现行的教法、课程、管理的评价

学校的教育，对理论知识的教育是很丰富和完善的，但在实践操作方面，则缺乏深入，系统的教育，使得学生的动手能力不是很强，学校应在这方面完善。

## 实习收获：

实习期间，我对实习工厂的注塑车间(部门)生产、加工包装产品的整个操作流程有一个较完整的了解和熟悉。实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。我学会了运用所学的知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了自己，也锻炼了意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能，积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。