

# 2023年大学毕业生个人总结 大学生毕业 实习工作总结(优质5篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了。那么，我们该怎么写总结呢？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。

## 大学毕业生个人总结篇一

回忆这三个月来的工作，刚毕业的我在公司指导及各位同事的支持与帮助下，严格要求自己，按照公司的要求，较好地完成了自己的本职工作。通过试用期的学习与工作，工作方式有了较大的改变，现将工作情况总结如下：

- 1)、学习法务部门主要功能、职责，熟悉本部门业务。
  - 2)、从事法务常务性的合同审核、汇总，辅助部门主管和同事处理日常性法务业务。
  - 3)、整理、修订标准的法律范本，供待集团参考、使用。
- 1)、办公才能、合同审查才能、文档整理才能不断提升。
  - 2)、通过对企业往年法律文档的学习，对公司各方面情况有了进一步理解；对集团办公室业务处理流程有了进一步熟悉。
  - 3)、通过这段时间的工作历练，培养了主开工作意识，进步了工作积极性，锻炼了工作才能，提升了工作热情。

三个月来，本人能敬业爱岗，获得了一些成绩，但也存在一些问题和缺乏，主要表如今：

1)、法务专员对我而言是一个新的岗位，缺乏理论中的工作知识，在开展详细工作中，常常表现生涩，甚至有时还觉得不知所措。许多工作我都是边干边探索，以致工作起来不能游刃有余，工作效率有待进一步进步。

2)、对集团各部门的工作情况缺乏全面详细的理解，从而影响到相关法律文本的制作。有些工作还不够过细，一些工作协调的不是非常到位。

3)、自己的理论程度还不太适应公司工作的要求，还应继续加强理论文化的学习。办事效率不够快，对指导的意图领会不够到位。

在以后的工作时间里，我决心认真进步业务、工作程度，为公司经济跨越式开展，奉献自己应该奉献的力量。

我想我应努力做到：

1)、加强学习，拓宽知识面。努力学习与集团相关的法律专业知识。加强对集团开展脉络、走向的理解，加强周围环境、同行业开展的理解、学习，要对集团的统筹规划、当前情况做到心中有数。

2)、本着实事求是的原那么，做到上情下达、下情上报；真正做好指导的助手。

3)、注重本部门的工作作风建立，加强管理，团结一致，勤奋工作，形成良好的部门工作气氛。

4)、不断改良法务部门对集团其他部门的支持才能、效劳程度。

5)、遵守公司内部规章制度，维护公司利益，积极为公司创造更高价值，力争获得更大的工作成绩。

就总体的工作感受来说，我觉得这里的工作环境是比拟令我满意的。是指导的关爱以及工作条件在不断改善给了我工作的动力。其次是同事间的友谊关心以及协作互助给了我工作的舒畅感和踏实感。再次就是集团营造的“企业文化”气氛给了我工作的信心。

- 1)、尽快整理出标准、完好的法律合同范本。
- 2)、对公司往年的诉讼、合同资料进展精细化学习，借助于此，加快对公司各项业务的熟悉进程。
- 3)、进一步锻炼相关法律才能，使之得到快速提升，适当分担部门主管的业务压力。

## 大学毕业生个人总结篇二

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，对我来说受益匪浅。

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，我从中受益匪浅。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。他们不也在拼搏工。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，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，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。

## 大学毕业生个人总结篇三

根据综合实践环节教学大纲的要求，同时更重要是为自己将要从事的学前教育工作积累有益的经验，为毕业后的工作能更顺利地展开，我于20\_\_年x月x日到\_集中心幼儿园教学实习。实习下来，感觉获益良多。以下是我对实习的深刻总结。

### 一、教育实习基本情况

#### (一) 实习任务的见习

我到幼儿园的第一天就开始了这次实习的第一步：见习。见习是为了让我们能够了解幼儿园一日活动计划，活动流程，

熟悉实习所在班级的基本情况，跟幼儿接触、沟通，建立良好的关系的同时，对各个幼儿特点有初步的了解。对幼儿的一日活动特点，知识的掌握程度，对知识的接受能力有一个初步的了解。幼儿园的园长安排我分别在大班、中班和小班三个不同年龄阶段的班级各进行两天的见习。在这一个星期虽然本班的教师没有要求我们做什么，更多是观摩，留意帮教我的老师如何开展工作。但是我并没有闲着，从一进园开始我就开始了做保育工作，并尝试和见习班级的小朋友进行沟通。孩子们太天真可爱了，很快就接受了我，我也真心的喜欢上了这份和孩子们打交道的工作。

## (二) 一个星期的保育工作实习

实习的第二周也就是见习后要真正实习的第一周，在这一周我是学习保育。保育老师的工作很多也很细，甚至可以说很繁琐。所以我基本上都是跟在保育老师的后面，她做什么我就去做什么，但是要求还是很高，需要细心与耐心。我每天认真的配合保育老师一起积极的完成保育工作，包括拖地、洗碗、擦桌子、叠被子、消毒、擦窗、擦厕所，给幼儿洗玩具，洗毛巾，帮幼儿梳头，还有睡室的清洁卫生、给幼儿穿衣服等多种事情。这些工作看似琐碎，但在幼儿的成长照顾中非常重要。但我觉得，带着对孩子的关心和爱，这些工作虽然累，却不苦。

## (三) 教育及班级管理工作

一周的保育实习后，园长安排我参与小班的教学和班级管理工作。在帮教老师的指导下我开始尝试带班教学和管理。在这一个星期里，我结合之前见习的见闻，在初步熟悉班级授课方式、教学计划后，写出自己详细而完整的教案；跟指导老师沟通交流学习班级管理的方法、教育教学方法。孩子天性活泼，有强烈的好奇心和求知欲望，但又不能象成人一样长时间集中精力甚至缺乏自律。这一阶段我的感受是：对孩子，你俯下身，你会看到一个天真美好的世界。

(四)家长与社区工作建立良好的家园合作关系，充分整合家园教育资源，对自己的教学工作的开展、对促进幼儿的健康成长、建立良好的班级氛围和幼儿园的发展都能起到重要的作用。同时多跟家长交流可以获得家长对你的教育、幼儿园的管理的理解和支持，这一点非常重要。

## 二、教育实习中取得的成绩与收获

1.看我们的老师做事的精神，我发现，其实凡事怕认真和爱。只要一丝不苟地做事没有做不好的事；只要有爱心，再苦也是乐。

进步和提高，这在我以后的教育生涯会起到重要的作用。

3我更大一点的收获是学会如何通过交流沟通去解决问题。这不止对我今后的工作，就是对我的生活和为人处世都有巨大的影响。

## 三、教育实习中的不足与教训

1.在活动中，语言表达未能充分贴合孩子的特性，肢体语言也不够形象生动；在教学工作方面，教学方法、技能、班级管理等方面也都存在不同程度不足；有时我的语言和课程设计未能吸引幼儿的注意力，不够贴近幼儿本身的童趣；在课堂组织过程中应变能力较差，没有更多的关注到幼儿的疑问或答疑的技巧有待提高，再就是我的教态还应该加强改进和注意。

2.对每个孩子的关注还够，应该随时随地的注意到每个孩子，虽然这是一件对于我们来说比较难的事，但这是要做好一个幼儿老师应具备的条件。

## 四、下一步努力目标与整改措施

1.提高自己的语言表达，丰富自己的词语，特别是要让自己

的语言儿童化，让自己的语言有一定的起伏变化，能够吸引幼儿，在以后的学习和实践中，适当改变自己的表达方式，以便于更好与孩子沟通和互动，也更利于自己的教学活动的开展。

2. 提高专业技能技巧，拓宽自己的知识面。在音乐课和语言课，还的科学课的教育活动中，我发现自己有很多的专业技能技巧都存在较大的不足，自己的知识面较窄，在以后的过程中，我应该多阅读多学习，加强这方面的训练，提高自己的专业能力。

3. 对幼儿良好行为习惯的培养、纪律意识的培养及班级的管理，都是我应该在以后的学习生活中加强的，因为孩子良好的习惯、好的纪律对自己教学意图的实施，尤其对幼儿的的健康成长至关重要。

## 大学毕业生个人总结篇四

在\_\_县\_\_中学顶岗实习从20\_\_年9月7日到20\_\_年1月6日，历时4个月，最终在今日结束，把实习队员从实习学校平平安安带回来华师后，我松了一口气，感觉放下了心头的一块大石。虽然在这个顶岗实习中，作为\_\_中学实习队的指导教师，我只是一个配角，可是从我接触的点点滴滴中，我获益良多，甚至必须程度上改变了我的价值观。

离开的日子，本来安排是一早趁着学生上课的时候离开，免得学生送别时悲痛，可是由于来接的司机不懂路，所以一向拖到了学生第4节下课车才到，学生们都很热心帮实习队员搬行李，等行李全搬上车，车周围已经围满了赶来送别的学生，看着很多学生在掩面流泪，我不禁为之动容。在车沿着小路倒车的时候，学生一向挥着手，哭着跟着车到路口才停下来。从我们刚到的时候他们从远处投来好奇的眼光，到此刻流泪送别，实习队员和学生的距离是拉得这么近，我能感受到队员们的努力没有白费，他们付出真心，也收获了真心。

\_\_中学的领导对我们的关爱也是让我们感到心里暖暖的，校长主任们对实习队员生活和教学上的照顾都是无微不至，虽然生活相对城市确实是艰苦了很多，可是在那样的条件下，学校领导还是尽力安排好，像对待亲人一样，在很细微的地方都亲自安排，让实习队员很快就能适应那里的生活。从开始的几个校长亲自去县城接实习队员回校到离开时亲自送实习队员，在归途中，队长还收到了实习期间一向照顾队员们饮食的伍校长的信息提醒队长在弯曲的山路要提议司机开慢点。教学上，赖校长给实习队员的空间很大，即使是初三的毕业班也放手让实习队员带，我提议队长在实习结束前搞一个学生活动，校长也大力支持，在全体实习队员的努力下，知识节活动进行得很顺利，受到学生的欢迎。这一段并不是客套话，只要身处其中，你也能感受到\_\_中学的领导和教师都很亲切和平易近人，让实习队员没有在异乡的感觉。

指导顶岗实习，虽然没有做了什么实质性的东西，可是从所见所闻所感中我收获了很多，也开始让我对自己一向以来的定位和追求产生质疑，开始研究真正追求的方向。学生流泪送别实习队员的一幕深深刻在我的脑海里，久久不能散去……心里有个声音：那才算是证明了自己。

## 大学毕业生个人总结篇五

带着对未来的憧憬和希望，来到了xx区教工幼儿园，随着时间飞逝，实习生活的结束，让我真正的感受到了作为一名幼师的不易。这次实习也让我收益颇丰、受益匪浅。

俗话说：万事开头难。进园实习初期，我感到了很大困难，毫无工作经验的我，面对新工作，面对性格各异的孩子，的确很难。我觉得毫无头绪，不知道到底该从哪里下手，看着师姐们轻轻松松的带着宝宝开展各种活动，做着一个个的游戏，看着孩子们一张张兴奋、热情高涨的小脸，我深深地被感染着，我努力地去学习，尝试独立带孩子，经过几次

之后，我的紧张心理才逐步退去，慢慢的融入这个小集体当中。

在实习过程中，让我懂得了要因人施教，面对不同的幼儿要用不同的方法，每个孩子都有自己的差异，有自己独立的内心小世界，而作为他们老师，要想真正走进孩子们的内心小世界，不用心去了解去发现捕捉他们的闪光点是不行的，每个孩子都有他的可爱之处以及不足之处，要想帮助他们改正缺点，不仅要关心和照顾幼儿，和幼儿家长的沟通也非常的重要，在实习期间我试着与家长打交道，与他们交流幼儿在园以及在家的各种表现，实习让我获得了很宝贵的东西。

在教工幼儿园的每个教室都有幼儿一日生活常规时间表及主班配班老师的工作分工，在实习期间我严格按照时间表，配合所在班老师认真做好一日生活常规工作。

最初，保教工作时，我虚心请教老教师和师姐们，积极配合他们工作。户外活动提醒幼儿注意安全，热时：提醒幼儿减衣服，喝水时不拥挤，不说话，以免被水呛到。吃饭时小心被烫，安静进餐，不挑食。洗手时用肥皂，消毒杀菌，睡觉时要盖好被子，我们都要检查一下幼儿是否盖好被子，以免受凉。尽自己最大的努力照顾好每一个幼儿。细心、耐心的帮助每一个幼儿并教给他们一些简单的生活小常识、小窍门，帮助幼儿提高生活自理能力，让孩子在幼儿园感受到更多的温暖，让每个幼儿真正爱上幼儿园，喜欢幼儿园。充满爱心与童趣的氛围，在玩乐中找到真正乐趣、不断的增长知识。