

# 2023年公司实习总结和体会 公司实习心得体会总结(优秀8篇)

学期总结是在一个学期内对自己在各个学科、各个方面的学习和成长情况进行总结和概括的一种书面材料，它能够帮助我们审视自己的学业表现，发现问题，并提出改进的方向。这个学期即将结束了，我觉得是时候写一份学期总结了。以下是一些学习总结的典型范例，希望对大家撰写学习总结有所帮助。

## 公司实习总结和体会篇一

本人从事it行业基本分为四个阶段，第一个阶段是学习阶段，第二个阶段是实践阶段，第三个阶段是管理阶段，第四个阶段是形成管理体系的阶段。时光如流水，一晃，从事it行业已经有20xx年，回想这些年自己走过的路，不禁感慨万千。借这个机会对过去的工作进行总结，也与同仁们进行交流。

记得20xx年的时候，我正在学校读研究生，那是it业正火的时候。当时我的研究生导师跟中国石化合作开发加油站管理系统，我有幸参与到这个项目的开发中。当时很兴奋，一是可以学习计算机知识，二是能够真正的参与到真正的it行业中。因此我工作非常努力，每天工作到很晚，甚至周末也不休息，全心全意地参与到这个项目中。我的工作开发项目中两个核心的工作，油品的库存管理和ic卡信息管理，这个项目周期很长，差不多花了两年的时间，期间改版了两次，最后终于成功上线。现在回想起来，当时我基本上没有项目的概念，连需求分析、系统设计、集成测试、上线试运行这些概念都不了解，以为项目就是客户提出要求，把功能实现就行了，也没有考虑系统的可维护性和稳定性，以及升级的需要，因此走了很多弯路。通过这个项目，我最大的收获就是有了实际的项目开发经验，对如何开发一个it项目有了实际的

了解，但是基本上还是个菜鸟，项目管理的理论还没有形成，甚至没有这种意识。

20xx年研究生毕业后，我进入了深圳一家it公司，参与基金公司投资交易系统的开发工作，该项目的特点是需求方比较多，需要跟基金公司的五个核心部门进行需求的收集整理，现在我们知道干系人管理的重要性，但在当时，我还没有这种概念，就是感觉用户的需求很难整理，因为用户是从使用方的角度来提出问题，而我是从计算机系统的角度上考虑问题，将用户的需求转换为系统实现则非常复杂，甚至一些特殊原因造成各部门提出的需求不统一甚至是相互冲突的。因为没有项目管理的理论经验，不知道如何进行干系人管理，我常常感觉很苦恼，觉得用户的需求不合理，经常跟用户造成冲突。经过多方努力，该系统终于开发完毕，但因为系统非常复杂，而且对业务影响极大，因此该系统采用并行使用的方式进行试运行，经过试运行发现了系统设计上及功能上的缺陷，经过二次升级，系统终于上线成功。经过这个项目，我意识到了干系人对于项目成功的重要性，对项目管理也有了整体的概念，开始形成自己对项目管理的一些经验。

20xx年，因公司转型，我进入到一家地产公司，参与地产项目的管理工作。因为有几年的实际工作经验，又成功开发过项目，我开始独立负责项目的开发与管理。当时我带领6个新人进行系统的开发与管理，从需求的分析、系统设计、详细设计、系统开发、系统测试、上线试运行到系统上线，对各个阶段进行管理，成功地开发了几个大的项目，对于项目的掌控能力和项目管理的实际经验也愈加成熟。但随着项目管理经验的丰富，我发现自己进入了瓶颈，因为缺少整体的项目管理理论的支持，项目管理经验无法获得更大的提升，我只是经验越来越丰富，而没有真正的形成自己一套行之有效的项目管理方法。

终于，在20xx年，我了解到pmp在中国的发展，感觉到自己终于找到了方向，即从理论上充实自己。我参加了pmp培训

班，在学习的过程中，我感觉自己找到了一盏明灯，多年来的困惑终于找到了答案。五大过程组，九大知识领域，这些理论让我感觉耳目一新。pmp从总体上对项目理论进行了解释，使我的眼界有了大的提高。我明白了什么是真正的项目管理，以前自己是在黑暗中摸索，现在终于找到了前进的方向。我觉得学习pmp最大的收获就是有了完整的理论基础，而不是只靠经验。须知经验只是基于过去的项目经历得来的，并不能解决所有的问题，以前是知其然而不知其所以然，而有了pmp的理论基础才是知其所以然，以后不管遇到什么样的问题，都可以通过pmp的理论基础来解决问题。

对于项目管理，只靠自己的努力是不够的，还要善于总结，善于学习，一定要有pmp的项目管理理论作为指导，才能少走弯路，早日成功。回想自己的项目管理经历，几多汗水，几多收获，酸甜苦辣，万般滋味在心头。不管怎样，十多年间，我从一个什么都不知道的小菜鸟，成长为今天的项目总监，回想自己走过的路，项目管理理论的确很重要。谨以此文对我走过的项目管理之路作为总结，也希望各位同行早日成功。

## 公司实习总结和体会篇二

今年二月二十日至二月二十三日，本人参加了由北京优爱兄弟文化传媒有限公司组织的，著名婚礼人导师张铁龙老师主讲的婚庆人高级讲座培训班，学习培训已过了三个月了，在张铁龙导师和时嘉老师的指导和启发下，自己不断努力，虚心向同行、前辈学习，同时，通过电脑网络，自学了婚庆人、特别是婚礼司仪方面的有关知识，感觉收益非浅。近日内心一直有一份冲动和感悟，想向同行、前辈们写一份学习心得，这不今夜无法入睡，于是我来到了电脑前准备写下我的第一篇文章，如有不妥之处请同行、前辈、老师们多提宝贵意见。

作为一位从军二十多年，年龄已在四十多岁的军队转业干部

的我，能选择婚庆司仪这份工作，就得需要有相当大的勇气和决心来决定这件事，在家人、朋友们的鼓励支持下，我终于迈出了这一步；虽然到目前为止还没有接一单的活，可是我的内心充满着自信和快乐。经过三个月的培训、自学，我发现自己非常喜欢婚庆人这个角色，愿意做婚庆司仪这份工作，于是自己就定下了“做积德行善之事，圆和谐幸福之家”的工作理念。另外，自己结合自己的工作和生活阅历的一点点优势，给自己从事的婚庆司仪的这份工作做了一点点延伸，那就是在婚庆司仪这份工作不忙的时候，兼顾着做点单身年轻人的“红娘”的工作，这给做好婚庆司仪工作带来了无穷的动力，也符合自己制定的工作理念。每到周末有我牵线的未婚男女青年要见面时，本人当好“红娘”、做好司仪的这份成就感和责任感就大增。于是自己也就有了一下几点不成熟的意见和观点：

一、做事先做人，这是做好任何工作的必然要求。就像著名婚礼人导师张铁龙给我们授课时，通过实际案例和多年的人生体验将怎样做人这一课就讲了一整天，可见做人的重要性。如果连人都做不好，做事会做不长远的。做婚庆司仪、做“红娘”就是在做事，人做好了，此事自然就会能做好。围绕做人的话题，这样正反面的案例和教训太多了，今天就不展开说了，我想每个人对此观点都会有很深的同感。

二、要想做一位优秀的婚庆司仪，就必须得有极大的兴趣爱好和社会责任感。通过培训学习，使我深刻地认识到，婚庆这个行业虽然是个朝阳产业，可是并不是挣大钱的行业。每个同行，如果对此行业没有一点兴趣爱好和社会责任感，他是坚持不下去的。所以导师讲得好，婚庆人和司仪的工作，是艺术和商业完美结合的工作，是积德行善的事业。

三、要想主持好一场婚礼、做一名优秀的婚庆司仪，细节决定成败。我个人认为，凡是从事婚庆司仪这份工作的，不管它学历、能力水平有多大差异，一个底数就是“没有两把刷子是做不了这份工作的”，所以说，从事婚庆司仪这份工作

的同行、前辈都是有一定的能力素质的。每场婚礼规模是有大小之分，可是新人对婚庆司仪的要求没有高低之分，在新人的眼里他们始终认为他们选择的司仪是最棒的，所以这无形中就给我们婚庆司仪提出了很高的要求和标准，为此我个人认为婚礼司仪在主持每场婚礼时需要把握一下的几个细节。一是婚礼主持内容要有突出每对新人个性的一面，虽然每场婚礼的程序大同小异，可是婚礼稿绝不能千篇一律，否则每对新人个性的一面就体现不出来，这就要求我们婚礼司仪平时多积累，多撰写、多创新这方面的文章；二是音乐曲子的选配和音乐声音的大小一定要与主持稿、现场的场景相匹配、要同步。婚庆司仪主持时、新人和嘉宾代表讲话时，选择一些非常抒情的音乐就行，而且播放时音乐声音不要太大，这样可使整个婚礼现场控制在司仪的节奏之中，能使现场很快进入一种意境，从而达到新人满意、全场人收到教育的这么一个效果。三是婚庆司仪要对婚礼现场上的整个程序了如执掌，特别是每个环节之间的过门的台词要背记清楚，这样就不会出现忘词、缺项等冷场、尴尬的局面。当然了，每场婚礼，婚庆司仪都得把主持稿背下来，特别是人名和酒店的名称不允许有任何的失误，这是对婚庆司仪的基本要求，也是婚庆司仪发挥水平的前提。总之，我个人认为只要把上述的细节做到位了就能成为一名优秀的婚庆司仪，我对自己能成为这样的人充满着信心并且不断努力着。

以上是我今年参加婚庆人高级讲座班培训、自学三个月以来的一点心得体会撰写出来，也算是我在我的博客里撰写的第一篇文章，愿与同行、前辈共享并恳请同行、前辈提出宝贵的批评意见。

## 公司实习总结和体会篇三

我在今年\*\*月份，来到了供电公司电力工程部进行实习工作，转眼间我在电力工程部的实习就要结束了，四周的时间对刚刚加入供电公司的我来说是短暂的，但却让我获得了一些难忘的印象和体验，同时，我也对电力系统的施工部门有了初

步的了解。

电力工程部是主要承担武汉电网建设、改造的施工单位，主要承建220kv及以下电压等级变电站及配套的送配电架空线路、电力电缆、光纤电缆等工程安装、架设施工和铁塔加工制造任务。工程部的工作辛苦，对技术性要求较强，而且是武汉供电公司电力专业覆盖面最广的部门，因此也是电力系统里输送技术人才的摇篮。短短的四周时间里，在工程部领导的教育和培养下，在同事们的关心和帮助下，自己的工作、学习等方面都取得了一定的成绩，个人综合素质也得到了一定的提高。

我被分配到变电工程部的变电二次班实习。作为一名刚参加工作的新员工，面对新工作、新环境都是充满好奇和热情的，同时内心也有一些紧张与忐忑不安——毕竟自己是一个新手，对变电运行方面的专业知识几乎一无所知。但是，在班长和班里师傅们的悉心指导下，我还是受益颇多。通过在天河机场变电站、江夏东一园变电站施工现场的观摩学习，我对变电二次班组从电缆放线、接线、对线到线路调试与检测工作的基本流程有了一定了解，知道了变电站的基本构造、变电站建设的基本过程以及各种设备的主要用途。虽然在端子箱和控制室里接电缆线这样的工作没有让我们尝试，但我还是力所能及地做好扎线、刀闸分合测试等工作，增加了自己的实际工作经验。在被调到总经理工作部帮忙的几天时间里，我也认真做好领导交给我的每一项任务，得到了大家的好评。在实习期间，我时刻严格要求自己，自觉遵守工程部的各项规章制度，吃苦耐劳，努力工作，在完成领导交办的工作同时，积极主动地协助其他同事开展工作，并在工作过程中提高自身各方面的能力。

实习期间不仅是我积累工作经验的重要阶段，也是我努力学习的宝贵时间。“三人行，必有我师”。工程部的每一位同事都是我的老师，他们丰富的工作经验对我来说是一笔宝贵的财富。因此，在认真完成各项工作任务的同时，我也找来

了相关的资料努力学习电力专业知识，尤其是变电运作和继电保护方面的知识，虚心向班里的师傅们学习业务技术，以便为今后的工作打下基础。作为新人，目前我所能做的就是认真工作、努力学习，在平凡的岗位上挥洒自己的汗水，焕发自己的青春与热情，使自己在基层得到更多的锻炼。

在变电二次班实习的这段时间，早出晚归地跟着师傅们跑工地，让我体会到了电力系统基层工作的艰辛。同时，变电工人师傅们吃苦耐劳的精神也深深感染了我。紧迫的工期、繁重的任务以及艰苦的条件，在变电工人眼中已习惯为工作中最平常的一部分。他们常常为了送电要熬几个通宵，常常在工地一住就是一两个月。他们舍小家，顾大家，凭借团结拼搏的精神，上下拧成一股绳，用忠诚打造责任团队，用执行书写绚丽华章。这些奋战在电力建设第一线的变电工人师傅们无疑是最可爱的人！

此外，在工作中我还充分认识到了安全生产的重要性。从进电力工程部的第一天起，我们就开始进行安全教育。通过学习安全规程和安全事故通报，知道了有很多事故发生的主要原因是作业人员未认真执行安全操作规程，不按章作业，工作责任人现场查勘不到位。通过学习，强化了我的安全生产意识。在后来的实习过程中，我严格遵守在施工现场穿工作服、戴安全帽的规定，把“安全第一，预防为主”的思想落实到日常工作的每一个小细节中去。我想，这也是我在以后的工作中要充分注意的。

## **公司实习总结和体会篇四**

将近一个月的实习和学习终于结束了！在这一个月的实习中我学到了很多以前在课堂上和书本上根本就学不到的知识，甚至是以前渴望得知的知识。在这里我要特别感谢杭州美雅服装有限公司给我的这一实习机会和负责引导我制图和打板的上司杨小姐。

之所以用“终于结束”这样的放纵词汇来形容这一段实习经历,是因为在这一个多月里,我用自己的努力和辛苦换来了上司和同事的赞许和认可。一段实习的结束,也预示着我工作的新开始,所以我找来了“终于结束”这一词汇来形容我的开心和渴望,我相信随着时间的推移,我的工作经验和对服装结构的认识也会随之增加的,我更相信工作经验是靠时间来慢慢积累,而对服装的认识是靠个人的心得体会和不断尝试、不断突破固有格局得来的。

我在美雅服装公司的制板企划部,目的是为了学习和巩固我在学校里学来的制图和打板知识,同时更希望以后能够从事制图和打板的工作,希望能从制图和打板中来读懂“服装”这一部长卷,这便是我现在的目标和渴望。

首先我在制板企划部学到的是绘制原型样板需要的基本知识,原来原型是用于描述基本的上身衣片、裙片和袖片结构的最流行的术语,所有的设计可以通过它得到。原型也被称为基本样板、原型样板或基础样板。制成的原型样板通常不加缝份,因为缝份有时会影响比例,妨碍设计变化的展开。原型样板也可以用来作为纸样。如果采用,就必须加上缝份和贴边。在学习绘制原型样板的基本知识的同时,也让我懂得了绘制原型样板与纸样的一些术语和步骤,例如什么是闭合省道,什么是对位、刀眼等等,实践使我对这些专业名词的理解和实际的运用。

还有,实践使我懂得,在检验原型与纸样的平纹细布的准备工作中,要注意以下几个问题:例如用平纹细布检验原型样板时,其中很重要的一点是要将所用织物熨烫定型,使织物的经纬纱线彼此间互成直角。若织物的上边没有沿丝缕裁剪,则通过撕布调整,或是先抽出一根纱线,再沿着抽出的纱线裁剪。织物的经纬纱如果歪斜了,平纹细布必须经熨烫定型,以使经纱与纬纱彼此完全垂直。而在整个实习过程中,测量人体是最为复杂的一个环节,因为人体测量是针对特定的造型或者个体,由于人体上的线条没有人台上的那么清楚,在

人体上测量就显得更加困难。而且，人体是有弹性的，尺寸还会随着人的呼吸变化而变化。所以在这个环节上我下了很大的工夫和汗水才把握了其中的要点，之前在书本中略有所知，但实际操作情况却更加困难。重要要把握好前颈点、后颈点、侧颈点和肩点，在这些部位放置小块有色胶布，把握好腰节线等等，这些都是测量人体的准确度的基本要素。

在学习了一些基本的绘制原型样板知识和测量人体的技巧之后，上司杨小姐开始让我独立完成一些简单的工作，使我后来知道，一套准确的基本原型，对于制作辅助样板和纸样来说是必须的。

一套基本原型包括：合身袖片原型样板、直身袖片原型样板、带肩省和腰省的前后片上身原型、带腰省的前片上身原型、带领省和腰省的后片上身原型、单省前后裙片原型、带两个省的前后裙片原型、带省的前后合体上衣原型、无省的前后片上衣原型、前后裤片原型、连衣裤原型、合体连衣裙原型、公主线连衣裙原型、长衣身原型、帐篷式长衣身原型、披肩式长衣身原型、卡夫坦式长衣身原型，其中卡夫坦式长衣身原型还分为有肩省和无肩省两种形式。但实际上，不同的服装企业甚至同一企业，采用的原型都各不相同。

这种差异的产生一方面是因为对于某一指定的规格，不是所有的公司都会采用相同的尺寸；另一方面是因为人台制造的差异，使得坚持对指定规格采用同一尺寸的公司亦有不同。但绘制基本原型样板的原理并不受测量值差异的影响。得到基本原型样板的方法有两种：一是用标准人台或人体测量值在纸上绘制原型样板，二是将立体裁剪得到的平纹细布转移到纸张上来。不论使用哪一种绘制原型的方法，所有的原型样板均需要平纹细布试穿检验，以保证缝线的准确性、平衡性以及良好的合体性。平纹细布上所做的修正必须更改到样板上。

在短短的差不多一个月的实习时间里，使我懂得了协作的重

要性，实践的证明和经验的直觉同样重要。

可以这么说，工作和做人是同一个道理，通过实习让我更加直接地了解社会、了解我的这一专业的特定性，更重要的是使自己更加了解到自身的不足弥补的方法。在实习过程中，我学到了在工作和生活中做任何事都要全力以赴，同时也认识到工作中要细心对待每件事，无论大小事都应要求自己做到最好！

## 公司实习总结和体会篇五

通过两个月的实习，我不仅熟悉了如何开发客户，如何处理客户询盘，如何有技巧的回复客户疑问，同时也掌握了外贸操作流程中应注意的问题及解决方案。本文分为绪论、实习内容和小结三部分，对近两个月来的实习生活作一个大体的剖析。

### 实习背景

实习地点在被誉为“中国模具之乡”、“中国塑料日用品之都”的台州市黄岩区，公司名称为……有限公司。公司成立于x年，是一家集设计、生产、研发、销售高品质婴幼儿系列产品于一体的外向型公司。公司在成立短短两三年内以远见卓识的眼光洞察未来，以发展婴幼儿用品行业为己任，利用尖端技术和全方位的服务不断为大众和社会勾画一幅幅新的宏伟蓝图。服务社会是公司不遗余力推动科技创新的源泉，几年来公司以“优质、严管、诚信、创新”的经营理念，“奋发图强、最求完美”的企业精神，“雷厉风行、一丝不苟”的工作作风，在业界取得了骄人的成绩。

### 实习意义

### 实习初期

公司从去年开始做外销，现在外销部门有两个前辈，她们都做过两三年的外贸，经验比较丰富，不过她们到公司时间也不长，之前也没带过新人，所以刚来没有人给我指点该做什么或是下一步该怎么做，所以只能靠自己，遇到不懂的就问。

第一天我先看了公司产品册，大体了解公司主营产品为婴幼儿塑料产品，包括儿童坐便器系列，浴盆系列，餐桌椅系列，健身车系列，对公司产品类型有了大致了解后，根据一份打印好的产品目录对照产品册加深对产品的了解，这次要搞懂的不只是产品外形，更重要的是产品材料、尺寸、内外包装、毛净重、起定量之类，要把产品一一对号。这些说看完很简单，不过真正的做到清清楚楚，可能要花一段时间了。之后，我又亲自到车间流水线上及公司样品间看产品实物，增加对产品的进一步了解。再次之间，我根据公司存档的客户资料进行客户跟踪及新客户开发，每天发送大量的邮件，当然收到很多系统退信，不过欣慰的是仍有不少客户回复。

## 公司实习总结和体会篇六

这个学期是我在本校学习的最后一个学期，又是毕业实习期。我很感谢学校给我这个宝贵的机会，让我在实习期间学到更多的知识，为以后真正走向社会而做好“软、硬件”的准备。

我是文秘专业的一名学生，这次实习，我所从事的虽然不是很“文秘化”工作，但是却用到了很多在课堂上讲到、练习过的理论知识和实验。我不仅可以把学过的文秘理运用到实际工作中，从而检验自己基础知识掌握的程度和社会实践的能力，而且还学到了许多书本上没有的文秘知识。因此，这次毕业实习，我的体会是非常深刻的，对我的今后的工作更是受益匪浅。

我在x公司实习。公司分为财务结算中心、客服中心、操作中心、综合中心。我被安排在客服中心。公司非常注重培训，其客服小姐、递送员必须要将快件所到区域全部背诵记忆真

能正式上岗。

实习是走上社会的第一步，实习可以积累工作经验，而虚心请教是积累工作经验最直接的途径，因此，工作中遇到不明白的地方，我就虚心地请教同事或领导，在他们耐心的教导中我不断走向成熟，也积累起一定的工作经验。由于我的虚心好学，领导破格让我除了几周正规的一天两个小时的培训外，要做一些办公室文员的接听电话、收发文件等简单的辅助工作。

### 一、在接听来电方面

这个工作要求会听(正确理解对方的意思)、会讲(注意用语、注意讲话的技巧等)、还要会记(繁忙的时候，一下子记不住这么多的事情，这时就要将来电者的姓名、单位、交代的事等记下，这样做可以避免因工作繁忙而引起失误)。

我所在的办公室，电话声此起彼伏。接听来电，看似简单的工作也有很大的学问，因为，接听来电是与单位声誉直接挂钩的。要做好这项工作，首先就要有礼貌地自报家门“xx公司，请问有什么可能帮到您？”这些用语是必须要用的。其次，还要懂得技巧。

### 二、入单工作

对于快递公司而言，速度是生命。入单工作也需要在规定的时间内完成，否则会影响货物的报送及中转。在学校我们系统学习了五笔打字和技能，对于excel表格的输入更是非常熟悉。在入单工作中，除了这两项技能外，重要的是要认真仔细核对好每一个运单号的号码，否则也会影响货物的中转。

### 三、收发文件

像办公室复印机、打印机和传真机等，我们在学校一样有接

触和学习过。看似简单，但是一到机器面前，手脚就会变笨。不知道那个键可以按，哪个不可以。但是在连续的几次接触下来，也很快学会了。有一次，我传真一份确认书给客户，后来客户却说没收到传真而使整个事情变得糟糕，最好在经理的处理下才圆满结束。经理并没有怪我，说工作不能预料的事很多，就像简单的一个传真一样，一个“sent”并不代表什么。真正到了客户手中才算是真正的“sent”□

#### 四、沟通协调

公司的快递员都是分区域工作的，但是每天的送、收的快件量都不一样，在遇到一个区域快件很多时，就要学会调配工作，在布置给另一个区域的快递员时又要有一定的沟通技巧。这跟沟通技巧有关，又跟平时的同事相处挂钩，如果和他平时相处的好，那么沟通工作相对就要容易得多。

下面我谈几点我在工作中总结的自认为非常重要却又会让人忽视的工作经验。

##### 一、传真须电话确认

对于客户的传真要及时回复，传真发给客户后要电话确认是否收到。在工作过程中，意料之外的事很多，万万不可凭传真的“sent”来确定传真传好了。

##### 二、语速必须要适中

做为快递公司，语速要稍快，这样可以给客户一种“急人所急”的感觉，当然，语速当然要以说话要清楚为前提。和我一起实习的一个同学就是因为语速太慢改正不了而不能上岗。

##### 三、处理事情要把握轻重缓急的相对坐标关系

##### 四、好记性不如烂笔头

对于通过的电话，上面布置的任务，一定要记下来，以免遗漏。人不可能记得每一件事，但是一笔一本就可以。

## 五、口说无凭，书面为证

任何有涉及到双方利益的事，都需要经过书面的确认才可以。

在公司实习，虽然都是很简单的工作，但我却觉得：把一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。要有效率而且又不出错地做好每一件事，真的并非容易的事。在这里实习，开始的时候很不习惯，还有点惧怕，还曾退缩过，是老师的鼓励给了我信心，使我明白：有勇气退缩为何不勇敢地面对，况且，实习的时间并不长，还是趁这个难得的机会学多一点，努力一点，因为学到的知识永远属于自己，这样一来，我不再退缩，重新又回到了实习单位，继续工作学习。

在将近三个月的的实习过程中，在这个说长不长，说短不短的时间里，我从不懂到懂，从外行专业。其中有工作的辛苦与艰辛，更多的是工作所带给我收获的快乐。

现在我的实习期快要结束了，经理对我的工作也十分满意，并提早让我签了协议，希望我能继续留在公司发展。

## 公司实习总结和体会篇七

时间过得真快，恍惚间，就是一年啊！太多的感触，才发现梦和现实的差距，当我写完这篇报告的时候，我该毕业了！是啊，毕业了！却不知是该高兴还是失望。虽然有很多的无奈，但这只是人生路上的一个小插曲，前路漫漫还很长啊！还是言归正传吧，写写自己在实习经历吧！

每天上班，必须先擦洗焊机及工具柜，有个良好的工作环境，才能有良好的工作态度。其次要检查焊机的气路、电路及焊

钳是否符合标准，接线处连接是否松动，正负极接头处螺栓是否紧了，逐一检查无异常后，方可施焊。我被安排在车厢三组，主要是组立车厢，车厢一组是焊接车厢的左右侧板、前板、后板，还有一个工位专门负责工装，定位车厢底板，将下好的方管、槽钢，还有机加工车间转过来的半成品，在工装上定位好后，我们吊到我们的区域负责完成这个车厢的焊接，最后由质检人员验收，方才通过。我们将吊过来的底板架子，刷上飞溅油，减少落在钢板上的飞溅，特别要说的是东风厂为了提高生产效率，全部采用气体保护焊，气体也是最方便的混合气体，焊好后又将底板翻过来铺上钢板，板厚根据扯得载重而不同，板铺好后又在板得背面焊些加强的加工成盒装的板子，底板好了就放在凳子上，一定要放稳，这期间一定要注意安全，宽体车的车厢重达9吨左右，最轻的沙漠车也得2吨左右，你想想2吨放在你身上是啥概念，放稳后就从一区吊过来左右边板、前板、后板，依次组装好后，就开始焊了，放凳子就是为了焊车厢底下的仰焊和便于组装边板，焊好后，可以去掉凳子了，直接落在地上焊车厢里面还有外面的一些小的结构件。焊接时，如果发现焊接处有严重油污、灰尘，需擦去，以防止焊点结实，牢固。要是焊接后焊点有烧穿、半点、大量毛刺或是有明显扭曲变形等缺陷，就要想办法弄好，不然检验员让你交了车，因此，焊接时，得小心谨慎，按操作规程操作，保持焊点表面平整，绝不马马虎虎，朦朦胧胧混过关。特别是有些地方要求焊缝高度8mm□就要焊的厚一点，多焊两边，因为这些地方承受的载荷很大，对车的整体性能有很大的影响，千万马虎不得，也许你的一次疏忽就会造成一个家庭的悲剧。呵呵，不过我们厂的质检员特别细心和严厉，不合格的车是不会出厂的，再说我们下面还有好几道工序了。焊完后，就得打磨，清焊渣，质检员检验合格后方可吊走，也就是一个车厢的焊接流程走完了。每天下班后，清扫场地，收拾工具，摆好焊机，一天的工作也就结束了。

这是我第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始了与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间内上下班，上班期间要

认真按时地完成安排的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上自己的职责，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误而导致不合格件的产生，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。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，老师变成领导，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我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。感觉自己很没用，什么都不会，所干的永远都是一些无关重要的天天重复的活。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻这句话的含义。课本上学的理论知识用到的很少很少。我在这个岗位上，虽然每天都与焊钳打交道，如机械般重复着同样的动作。名义上在焊接，实际上几乎没用上自己所学的专业知识。确实，我得承认虽然我们来了一年左右了，很多东西对我们而言还是很陌生，我们会的岗位技能少之又少，相对老员工来说，还是有一段距离，这确实是不争的事实。在工作过程中我们必须勤于动手慢慢琢磨，虚心求教，不断学习不断积累。在焊接过程中遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人。而每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。

确实踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像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地往上爬，刚出校门的我们很多时候都无法适应。环境往往会影响我们的工作态度。一个冷漠没有人情味的车间，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们毫不犹豫的想选择跳槽。我们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，无精打采地工作。

毕业是每个大学生必须经过的一段经历，它使我们在工作实践中了解社会，从中学到了很多课本上没学到知识，受益匪

浅，开阔视野，增长了见识，使我认识到将所学的知识具体应用到工作中去，为以后进一步不如社会打下了坚实的基础，只有在实习期间尽快调整好自己的心态，丢掉对学校的依赖心理，才能在社会上独立，敢于参与竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长，被这个社会所接纳，进而生存发展。刚进公司实习的时候我有些担心，但是经历了事情之后，我努力调整心态，正确认识自己该做什么，不该做什么，我相信只要我们立足于现实，改变和调整看问题的态度，不断学习，才能在人生的道路上经历风雨之后，见到美丽的彩虹。

## 公司实习总结和体会篇八

通过两个月的实习，我发现了理论与实际的差距：像其他专业的学生一样，刚踏上社会的我跃跃欲试，大有气吞山河之势，因为我平时学了好多好多的自己认为出去能用的东西。但后来实践发现实际上我们看的只是基本理论学，尚未具有发展潜力，未能容入企业。

学校主要是通过学习，掌握观察问题、分析问题、解决问题的思路和方法。根据各种资料我了解到人力资源管理业务范围将会愈来愈宽，专业分工也有细化的趋势，但人事行政、事务操作和战略管理在企业是少不了的。走进企业才发现作为人力资源工作者一要熟悉国家人事劳动及其他法律法规政策，二要掌握最新的人力资源管理技术，三要具备战略家的某些素质，最重要的是根据外界环境的变化和企业实际把学到的知识具体化。因为知识老化速度已加快，企业外部环境变化更快更复杂，到社会上继续学习才是理论与实际的最佳结合办法，大学学的都是理论知识，很多案例的分析其实也都不够真实，工作中的hr工作，很多方案如果用大学的理论知识来做，最后都实行不通的，甚至会被全盘否定掉。

在斯诚实习期间我有了以下几点感受：

1. 走到社会工作，一定要懂得灵活应用，社会没我们想象的复杂，但也没大学里那么单纯，更重要的是随机应变，根据实际情况把决策或计划改变。
2. 刚出社会不能把自己要求太高，因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望是非常必要的。
3. 时间是靠自己挤出来的，很多情况下我们的时间总觉得不够用，但是如果把自己逼下，是可以挤出时间，或者说我们可以在同一时间里做更多的事情。
4. 有效地沟通是促进自己成长的有效方式，因为只有经过沟通才能发现问题，然后找出问题的根源，最后去解决问题，所以说沟通才是解决问题的桥梁。
5. 工作中，我们要做到积极和主动，只有这样我们才能更快的进步，才能更快的融入工作中去，才能不被淘汰，因为工作中时时刻刻都存在着竞争和压力。

在上海斯诚实习期间学到许多书本上学不到的知识，比如在人格魅力方面的锻炼、在与人处世方面的谦恭、做事要事无巨细，亲自躬行、在做事前后的思考和探索、向各位领导学习到了较强的组织和协调能力，团队意识的提高及时常怀有感恩之心，这都对我的人格成长起到了很好的作用，并且对我以后的工作和学习有了很强的实践基础。当然我在实习过程中也看到了自己的不足，这会努力让我发现自己，剖析自己，百尺竿头更进一步。