

2023年毕业顶岗实习总结

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://www.xiaorob.com/zongjie/fanwen/143758.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

顶岗实习，是在校学生实习的一种方式。今天为大家精心准备了2023年毕业顶岗实习总结，希望对大家有所帮助！

2023年毕业顶岗实习总结

>一、实习单位概况

xx有限责任公司是一家经营日用百货的大型综合性零售企业。经营商品类别众多，同时每类商品的花色、品种、规格齐全，实际上是许多专业商店的综合体。从日用品到食品，从工业到土特产品，从低档、中档到高档品都经营，综合性强。它又是高度组织化的企业，内部分设商品部或专柜，商品部相对独立，可自己负责商品进货业务，控制库存，安排销售计划。

xx有限责任公司原来是xx新区的国营百货商店，经过多次转制，转变为一家有限责任公司。公司重新装修了原来的百货大楼，又在大楼东侧临近新城xx市场的地方，盖起了xx商场。xx商场属于出租摊位的大型商场，主要经营服装鞋帽和小百货等。

>二、实习的基本情况

工作岗位：销售助理、内勤

工作内容：

- 1、以定点巡回、直接销售的方式，将产品卖出。
- 2、策划特别活动，如在圣诞、元旦、春节、端午、中秋等大型节日的各种主题促销策划；各种活动中的退佣、折让计算的协助办理。
- 3、负责各类销售指标的月度、季度、年度统计报表和报告的制作、编写，并随时答复领导对销售动态情况的质询。
- 4、负责收集、整理、归纳市场行情、价格，以及新产品、替代品、客源等信息资料，提出分析报告，为部门业务员、领导决策提供参考。
- 5、协助领导做好上门客户的接待。
- 6、负责客户、顾客的投诉记录。
- 7、成销售经理临时交办的其他任务。

8、各种报表的统计、汇总、报告的打印转发以及卫生。

工作状态：刚开始做销售的时候，几分新鲜几分迷茫几分紧张，最初有很多地方都需要前辈们的帮忙，所以很着急，自己学过的东西完全没有用武之地。一个礼拜后，我对单位的各个部门和相关的流程基本清楚了，业务上也越来越熟悉，开始变的自信，我相信自己一定可以成功的，在过去的日子里，每一分每一秒都在努力。经常会和客户之间进行交流，像在节日里发上一条祝福短信，或是打电话进行产品售后服务。起初觉得自己并不适合做销售这一行，可是在过去的日子里，我发现销售也是一门很大的学问。我端正了自己的态度，从头学起，态度是做好销售的秘密法宝，对同一件事情不同看法下产生的不同结果。态度决定一切，不同的态度，产生的人生体验和结果是截然不同的，因为心态可以影响我们如何看待事物。可以影响我们的认知方法。态度是一个奇妙的东西。它会产生神奇的力量，不同的人生心态可以帮助我们战胜自卑和恐惧，可以帮助我们克服惰性，可以发掘自己的潜能，提高工作的质量和效率，走上成功的道路。我会虚心向上司和同事学习，执着并有激情的做好销售工作，对自己有信心，对公司有信心，对产品有信心，不随便跳槽，善待自己的每一份工作。

>三、实习体会

这次的工作，我接触到了一些不同销售模式。这也同样刺激了不同心理的消费者，例如：赠品制、代金券等等，也是很多销售方法，使我大开眼界。这次的工作使我走出了自我封闭的世界，敢于接触更多新事物和形形色色的社会人，一步一步成熟，一点一点不再畏惧，不仅是长大而是一种成熟。经过重重考验，我终于成为单位里的一员并坚信任何的工作机会都能给我带来课本上无法得到的知识，所以在工作中我多听多学多做，积极按时超量完成任务。

这次工作，使我看到了社会的复杂，了解到为事的不易，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的决心与信心。我充分意识到只有不断充实自己，才能有强大的竞争力，才能塑造理想中的自己，教我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。在他们身边，使我增长了许多见识，也懂得了许多做人的道理，也是我更清楚的认识到自己的不足和缺点。所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能。

要想成为一名合格人才，必须跨出校门，走向社会，把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析、总结，从而提高自身解决问题的能力。参加社会实践，对我们树立正确的人生观、世界观、价值观有着很大的帮助，对我们的事业心、社会责任感也有一定的帮助。同时我也深切地感受到“知识无限，能力有限”的含义。

我也体会到了工作的快乐，同时也感到了所学知识的不足，在以后的日子里必须继续更加努力学习，学好专业知识，全面发展自己，在实践中长知识求发展。在以后的日子里，不可避免的，我还将面对更多的问题，将承担更大的责任，并在其中更加成熟和真正走入社会。而这次工作，就算是我走向社会的第一步吧。

2023年毕业顶岗实习总结

毕业实习是我们大学生必须经历的过程，是理论与实践相结合的重要方式，它能使我们在实践中更加了解社会状况，在实践中巩固知识，实习又是对我们毕业生专业知识的一种检验，让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，既能开阔视野，又能增长见识，为我们走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。我们通过实习走向社会，接触实物，了解各种各样的情况，从而发现自己的不足，来提高我们认识问题、分析问题、解决问题的能力，为今后走向社会，服务社会做好准备。

>一、实习内容

在这一个多月里，我的主要工作内容是协助人事人员做好行政部的日常行政工作。在这一过程中，初步了解了公司人事文员的具体业务知识。首先总结一下我的所有具体工作内容：

- 1、接听、转接电话;接待来访人员;
- 2、负责办公室的文秘、信息、机要和，做好办公室档案收集、整理工作，并做好会议记录;
- 3、协助做好新员工入职培训、阶段性培训等培训工作;
- 4、送文件至各级领导，签收文件;
- 5、整理及保管休假条、请假条等出勤记录，并于月底汇总各部门考勤情况交行政主管;

- 6、复印、速印办公文件，发传真，领办公表格等；
- 7、管理好员工人事档案材料，建立、完善员工人事档案的管理，严格借档手续。；
- 8、计算管理人员月考勤，并将考勤明细送至各部门核对签字；
- 9、领导安排的其他工作。

二、>实习过程

自从实习后，每天就必须按时上班，不能迟到，所以周末可以算是工作日的希望，每天睡到自然醒是一种奢望。虽不至于一大早就起床去挤公交车，只要不是周末，都得去上班的日子确很令人疲惫。有时候业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。像我就是每天就是坐着对着电脑打打字，接待人事处每天到访的人很多，我们还尝试接待客人，热情地为客人斟茶倒水等。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。

在实习的第一天，带我的师傅要我制作一个表格，我一听是表格，就直接用e_cel做了，结果越做越与领导给的样板不相符，后来再去询问同事，才明白这个表格不用作数据处理，应该用word做才对的。这件事给我上了宝贵的一课，我重新深刻地认识到作为一个工作人员，首要了解领导的意图是开展一切工作的首要和做好工作的前提。而接下来几天的实习我则充分感受到作为一个文员，所要完成的工作任务是琐碎且繁杂的，需要我有极大的耐心和细心。所以要高效率地做好工作，首先要把所有事情的主次顺序排好，做到忙而不乱，工作时认真仔细且不厌其烦，并要勤于动脑思考，才能真正地完成好任务。如我在整理文件时，拿到文件首先做的是输入文件的目录，然后再按日期把文件排好顺序，有些文件年份较久或零碎，整理起来十分困难，这时候需要的考验的就是我们的耐心。但是这时我再在文件目录输入页码时，所有的文件目录次序又要重新排序，从而增加了工作负担。以上这些就是我实习最宝贵的收获。实习是我步入社会前的第一课，也教会我怎么待人接物，如何处理各种事情。

为了尽快融入这个社会，我要更加虚心的努力的吸收这里的一切。工作几天之后，领导对我的工作表现和态度有了一些肯定之后，交给我一些我可以独立完成任务。比如送文件给各个部门的领导或某个员工签字，这项工作现在对于我来说很简单，但是在当时，真的苦死我了，全公司32个部门，_多名员工，5个副总分别负责哪些部门，哪个部门在什么地方，是管什么的，部门主管又是谁，这些我通通是一团雾水，而那些一堆一堆的文件我又必须送到他们手上，我怎么办，工作总是要做的，问题总是要解决。

记得第一天办公室的那个女孩向我介绍过公司大体概况，我当时也听过看过，但是听来的都没有多大的印象，只有自己去做过才能更加清楚。于是这次我就只有自己多问问办公室的同事，问各部门的文员，一天下来，我终于把手上的文件都送了出去，虽然效率低了点，也算顺利完成任务。但是我的收获却是很大的，每个部门的主管和文员我都了解了，各部门的人员也大体了解，以后哪些文件该送给哪些领导，哪些送给部门文员让他们自行下发，我都可以独立辨别了。自己做过的永远都是自己的！

通过实习，加深了我对文员工作的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常办公行政管理工作有了一定的感性认识和理性认识。在学校我虽然学的是计算机应用专业，可能你认为和文员的工作内容不沾边，但是我从中学到了很多知识。像如何接听电话，如何接待客人，整理文件等知识；做e_cel表格、word文档文件等式办公软件在学校学过的知识。所以说学校所学的知识并不是像有些人说的拿到社会上根本用不上，而是要看你会不会用，学校学习的是理论，社会用到的是实践，只要学会把理论联系到实践中去，那在学校学的东西就不会白学。

2023年毕业顶岗实习总结

随着社会的快速发展，当代社会对即将毕业的大学生的要求越来越高，对于即将毕业的我们而言，为了能更好的适应严峻的就业形势，毕业后能够尽快的融入社会，同时能够为自己步入社会打下坚实的基础，我系同学各自开展了顶岗实习活动。此次实习，我是____有限公司的储备干部，从找工作到找到工作到工作的过程中发生的点滴给我留下了深刻的印象，也让我学到了许多知识，体会到很多，相信此次经历多我而言是一笔宝贵的财富。

>一、实习目的：

>

毕业实习是我们大学期间的最终一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们十分期望经过实践来检验自我掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到____限公司，在那里进行我的毕业实习。

> 二、实习单位及岗位介绍：

公司于一九九三年成立，地处长江三角洲沪杭甬城市经济圈的中心地带，交通便捷，地理位置优越，是集研发、生产、销售、服务为一体的高新科技企业。公司多年来集中有限资源、充分挖掘出了自身的比较竞争优势，经过观念创新、技术创新、服务创新来保证企业高速发展。

开发项目：各种定时器系列，漏电保护器，过压保护器，插座和调光插座，宠物用品，灯具等。公司宗旨：科技创造价值、质量赢得市场、诚信铸造品牌、服务成就未来。

> 三、实习资料及过程

为了到达毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自我、对工作有了更具体的认识和客观的评价。在整个的实习工程中，我总共做了以下的一些工作，同时自我的本事也得到了相应的提高

1、工作本事。在实习过程中，进取肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化提议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2.实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3.实习收获。主要有四个方面。一是经过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了教学的实践任务。二是提高了实际工作本事，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业论文积累了素材和资料。

> 四、实习总结及体会：

我怀着完美的期盼来到____有限公司开始为期几个月的实习生活。在这段时间里，我学到了许多书本上学不到的东西，虽然一开始有些单调，有些无聊，但毕竟也让我学到了许多。刚开始几天的维修工作让我对电子产品有了初步的了解，正式开始后，有一位师傅带着我教我怎样维修。我的师傅是一个很开朗的人，跟着她随时会被她的开心所感染，她说要开心地工作，工作得开心，仅有这样才能做到更好。我也觉得做任何事情都一样，仅有开心地去做才能把事情做好。

总而言之，此次顶岗实习的机会来之不易，工作的经历也来之不易，也相信此次实习会令我终身受益。

更多 总结范文 请访问 <https://www.xiaorob.com/zongjie/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发