# 202\_大学生实习报告总结

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-07-20

*202\_大学生实习报告总结（精选15篇）202\_大学生实习报告总结 篇1 我们是从11月4号开始实习的，我被分到九江县第二中学。在没去之前，我上网查找了该校的相关的资料，包括学校食堂、学生宿舍、教学设施等等，了解了相关资料之后，我心里暗暗告...*

202\_大学生实习报告总结（精选15篇）

202\_大学生实习报告总结 篇1

我们是从11月4号开始实习的，我被分到九江县第二中学。在没去之前，我上网查找了该校的相关的资料，包括学校食堂、学生宿舍、教学设施等等，了解了相关资料之后，我心里暗暗告诉自己，去实习就是去吃苦的，要做好心里准备，11月3号开始收拾行李，4号早上九点我们就浩浩荡荡的出发了。

到了实习地点，我被分到高二(1)班实习，听指导老师介绍，该班是高二理科的重点班，了解情况之后，我顿时感觉自己能力有限，相当悔恨自己在学校的时候没认真学习，现在好了，要给高二重点班的学生上课，压力随之而来了。在我还没来得及从学生的角色转变到老师的角色的时候，在听了指导老师两节课之后，指导老师就说：“下节课你来上”，我说“啊，这么快啊老师，我还没准备好呢”，老师说：“实习要想学到东西，就是要多上课，其他的都是次要的，你要好好把握实习的机会，多上课”。就这样，我的人生的第一堂课就开始了。

由于课前对学生的情况不是很了解，对课本知识把握不准确，我备课的内容比较少，而导致一堂45分钟我没有掌控好，我用30分钟就把课讲完了，讲完了之后就紧张，然后也不知道要讲什么了，导致课堂学生看老师，老师看学生的尴尬局面。总之，这一堂课下来，我明白了指导老师让我多上课的用意，理论的东西有得再多也是需要在实践体现出来的。经过了第一堂之后，我课后认真总结、反思。每次上课之前都有在认真的备课，随着时间慢慢的历练和一堂一堂课的磨练，我上课总算是进入正常了。

除了上课之外，我还实习了班主任工作。在二中的日子里，这里的老师们的最大印象是乐观、积极、敬业。二中的教学环境不太好，老师们都是十几二十个人挤一个办公室，老师们喝水的水都得是自己打水自己烧开，等等。尽管环境是这样，我在与二中老师接触之后，我发现他们都十分敬业，就拿班主任的工作来说，班主任每天早上6点要到自己班上的宿舍叫学生起床，跟学生一起晨跑、上早自习、上课、晚自习等等，每天几乎都跟随在学生的身边，及时给学生提供帮助。

刚开始没去实习的时候，我十分抱怨学校的统一安排，我觉得学校的统一实习把我自己的计划打乱了。在实习结束之后，我十分感谢学校给我这次实习的机会。这次的实习我的收获很大，我明白了做为一个语文老师，不仅自身要知识丰富，而且还有把课上好，课上得好还得要保证课堂氛围好，课堂氛围好还有保证学生成绩有所提高，所以要做一个合格的语文老师，我觉得要做的工作、要付出的努力是很多的。

作为一个班主任的话，那付出就更多，不仅要保证自己所教的科目教得好，还有和学生、学生家长、各科的科任老师、学校的教学安排等等，把所有的事情都要处理好。之前，我认为老师是个很悠闲的职业，把课上完就走人，一个星期能休息两天，还有寒暑假，这太轻松了。现在，我的观点完全改变了，我觉得老师这个工作，是个时时刻刻都不能放松的职业，为此，我认为我自己还有多努力，多花时间在提高自身知识水平的同时，要学着怎么样做一个合格的老师。

202\_大学生实习报告总结 篇2

两个月的实习期结束了，这两个月对我的人生可以说是一个重大的转折，对我以后走向工作岗位有着非常大的帮助。两个月的时间其实过的真的很快，第一天实习的情景还在我脑中清晰可见，可转眼间分开的时间也悄然走近。两个月中我感到过迷茫，感受过收获知识时的喜悦，体会到大家对我的培养、关心，一切一切都是我以前没有经历过的，有过难过、伤心，但带给我最多的还是感动和收获。

刚开始对学校实习的事情并没有太重视，以为去公司了就是做做零活，打打下手，接触不到什么实质性内容，也学不到太多的东西。但是随着实习的开始，这个想法慢慢的改变了，我也意识到学校给我们这个实习机会是多么的宝贵和重要，我也对我以前有那样的的想法感到羞愧。两个月的时间可以学到很多知识，学到许多在大学里学不到的知识，这些都是时间和金钱所买不到的。我很庆幸自己去了公司实习，也很庆幸遇到这么好老师，更庆幸自己认真的对待了这次实习机会。这次实习大概可以总结为以下几点：

一、办公室文秘

这是我来到公司后担任的第一个工作，在我的印象中文秘工作很简单，每天就是在办公室里坐着打文件、送报告什么的，应该挺简单的。可是做了之后完全不是这个样子，我了解到文秘的具体工作，其实是非常重要而且复杂、繁琐的。

首先，做为一个文秘，必须熟练操作电脑，公司对打字的速度要求非常高，是会五笔，即使不会五笔每分钟打多少字也是有一定的规定;其次就是对办公软件word和e\_cel的熟练掌握，所谓的熟练并不是我想象中的简单排版和做表，而是对每一项操作都要精通，而且速度要快，错误率要保证到最小。一个看似简单的工作做起来却是这么的 不容易，经过这段时间的操作使我对文秘工作有了初步的了解。

其次，做为一个文秘，还必须懂英语。无论是国有单位、合资公司、私企都要求文秘会英语。我刚开始以为英语难不倒我，可是经现实工作验证，我的英语水平远远不够，还得必须要加强。

此外，要做一个好的文秘，必须很好地掌握言语交际学，因为你不是一个人的，你必须要学会与周围不同的人打交道。对老总汇报要简单、清晰，对每个部门要沟通好。

经过三个星期的实践，自己对文秘工作有了深刻的了解，知道这份工作的重要性以及不易性。

二、翻译

这是我来公司后苑叔叔给我安排的第二个工作。这个可是我的本行了，以前只是在学校里上过翻译课，并没有什么实践，所以我非常珍惜这次机会。最开始王姐让我让我看晦涩难懂的单词和资料，虽然是学英语的，但是学校里学的都是笼统大框，并没有深及具体的某个行业的英语，所以当我第一次看到这些的时候感觉到压力。经过一个多星期的奋战我渐渐了解到建材这个行业的工作流程、性质。的惊喜和幸运就是在这段时间老外到公司里调适设备，苑叔叔安排我旁听。这个机会对于我来说简直是天上掉馅饼，能学习翻译工作已经很幸运了，而且还可以在老外来公司的这段期间旁听学习简直是太幸运了。和老外在一起的这几天，我认识到王姐要我看的那些单词和资料是多么重要，如果不是我之前学习了这些，可能老外说什么我连一句话也听不懂，但是有了前期的这些准备再听老外说话的时候就不那么难懂了。经过这几天的老外式英语教学，给我带来的进步是非常巨大的。同时我也越来越意识到自己的英语水平是这么差。英语只有不断的练习才能不退步。

接下来我也接触到一些邮件和文件的翻译，相对于专业行业的术语，这些邮件和文件不是那么难翻译，没有我想象中的那么难。其实这些邮件和文件大多是生活化的文字，都很平实，没有涉及太多的专业语言，翻译起来做到准确、简洁、平实，就可以做好翻译的初步工作。王姐的训练方法很有效果，我翻译了十几篇邮件和文件，既有汉译英也有英译汉，虽然现在还不能做到准确、简洁、平实、无误，但是经过这两个星期的练习对我的翻译水平也有了非常大的提高。只有以后不断的练习才能熟能生巧。

三、贸易单据

这是我到公司的第三个工作。苑叔叔对我的精心安排总是给我很大的惊喜，他像是一步一步都为我精心安排好一样，每个阶段我要做什么工作苑叔叔都为我设计好。可能因为是爸爸朋友的原因，所以叔叔对我安排的很周到。

对于贸易这个行业我很陌生，在学校里只是学习了国际贸易、国际贸易实务、外贸函电的基础知识，对于填制单据基本上可以说是一张白纸。还记得第一次见到真正的单据，充满好奇和陌生。刘姐非常耐心地教我制单的基本常识，我所有的疑难困惑她也是有问必答。外贸这一行是需要非常细心的，做外贸这一行要特别注意，决不能打马虎眼。就拿制单来说，绝对要仔细，否则很容易出错。而且外贸绝对是个与时俱进的行业，只有不断关注国内外变化才能做好这个行业。虽然我只接触了一个星期的制单，但是对单据也有了初步的认识和了解，对于怎样填单也掌握了基本要领。

四、自身提高

经过两个月的实习，我的各种业务水平都有了很大的提高，从两个月前对一切都处于迷茫、懵懂的状态到两个月后对文秘、翻译、贸易都有了更多的了解。这些都离不开老师们对我的教育和培养，苑叔叔对我的精心安排，周姐、王姐、刘姐对我的耐心、细心的教育，对我的帮助非常大。

第一，勤劳。我认为这是实习生最需要的品质。作为一个新人，我们应该自己主动找一些事情来做，从小事做起，这样公司的同事才会更快地接受你，领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些相对比较重要的工作。

第二，虚心学习，不耻下问。在实习过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向老师请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心地接受。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

第三，要有坚持不懈、乐观的精神。压力利用好了就会变成动力，我们不能因为工作困难或者简单就自暴自弃。只有在这个时候坚持住了，我们以后的工作才能顺利进行下去。

第四，要确立明确的目标，并端正自己的态度。我们不管做什么事，都要有自己明确的目标，就像我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中一定要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

这次实习既是对我的充电，同时也让我对以后的就业有了重新的认识，什么工作都要精、专、通，只有准确定位自己的实力才能找到适合自己的工作。这些在实习中积累的宝贵经验对我以后的工作都有非常大的帮助。

202\_大学生实习报告总结 篇3

时间悄然而去，在这两个月的实习工作中，我感悟颇多。了解了公司长期的发展历程，有着优秀的企业文化，云锦人的自强不息。前期工作中，得到同事们的热情帮助和细心指导，工作氛围和谐，同事间互帮互助。

这短时间的工作，让我对云锦的认识从无到有，了解到公司产品系列，物料种类，生产方式。自我从以下几点的认识开展计划排程：

1、对公司所有的产品熟悉

2、熟悉产品所需物料，工、装情况

3、熟悉流程，了解工序

4、各序产能。由于产品种类较多，现了解情况并不完全，后续的工作需加深认识，熟悉掌握。计划一定程度上体现了企业的综合能力。做好计划的同时，还要和其他部门配合，共同达成计划的完成。

现有工作的问题点在于，生产中的产品难统计，计划生产情况数据不精确，生产产品和要求不符，后续还需其他部门配合，做好工作。自我需从慢热型过渡，加强沟通协调能力，提高自我执行力，把本职工作做好。更加合理，高效的完成计划，节约资源，降低生产成本，为集体作出自己的贡献。

希望我的努力能为公司增一份光和热，愿我司的业绩蒸蒸日上，明天会更好!

202\_大学生实习报告总结 篇4

11月15日上午我们班组织参观了成都蜀都客车厂。在成都公交车发生自燃后，参观它的制造厂，我们的都怀着激动的心情，毕竟这也是我们进入大学以来第一次参观实习，我们都很珍惜这次机会。

大概9点多，我们到达了，两位负责人迎接了我们，向我们简单介绍了这个厂的一些情况，然后开始带我们参观了各个车间。

我们第一个进入的是制件车间，也许因为我们以前从未涉及到这方面的东西，很惊奇，和我想象中的有些不同。我看到工人都专心自己的工作，基本上和其他工人没什么交流，而且整个工厂给人感觉很干净，有次序，不凌乱。一件件东西整齐摆放，并标明是什么。还看到工程力学里面分析的吊车梁等其他结构，让人浮想联翩。又让我记起曾经读到的一本小说——《目标》，其中主要谈到管理方法似乎我们早已在用，几乎没什么新鲜，但我想我们从中看到的是我们目前习以为常的方法是如何被发现，问题是如何被解决的。每个人时时刻刻都在工作的工厂是非常没有效率的工厂。所以我想，即使我们看到一个整齐有素的工厂，我们还是可以想尽办法再提高它的生产效率，因为工人完全可能因为有我们来参观实习，所以会比平时表现得更专心一点。

一路上，那位已经在里面工作的学长细心的给我们讲解了一些流程和制造中我们不太明白的地方，其实我们还是什么也不明白，但对汽车的制造有了一个大概，整体上的了解。一辆汽车是由许多小的部件构成的，最后要组装成一辆车，每一个部件都应该符合相应规格，只有每一个器件都是合格的才能保证车的质量。质量检验就必不可少，似乎我们没有看到专门的检验仪器，我想，如果一个器件要经过好几个加工步骤，那最好还是先检验的好。我们还没有上工程训练，到那时我们就可以真的亲自体验一下机器了。

后来我们参观了焊接车间，映入眼帘的就是大家都在烧电焊，刺眼的光，刺激的气味，让人不禁担心这些电焊工人的身体健康，入口处虽然有必须戴口罩，头罩，耳塞什么的，但似乎还是有些工人没有戴。每间厂房墙壁上的横幅就特别显眼，我现在忘记了是什么，应该每个工厂都会有自己的一些口号，目标，理念。我们只是迅速的走完，大致了解了焊接的情况，还有边加工，边降温是怎么做到的，等等。还了解了一个5S，整理，整顿，清扫，清洁，素养。在第一个制件车间和这个焊接车间，我想我们已经能体会这五个词意味着什么，当你看到工人严肃、专注的表情，不得不肃然起敬，这些生产一线上的员工们，对于这个汽车厂，他们才是宝啊！

接着是涂装车间，就是如何给汽车上漆，平时我们想，刷漆多容易，但当你看到这么复杂的程序，就不会这么觉得。它不仅仅是上漆那么简单，还在车顶、座椅等处涂上一种类似泡沫的材料，这一步骤就叫“发泡”。主要是用来保温并且隔热。刺激我大脑的不是这些，而是一个很简单的轨道，在车间之间，为了方便已经大致成型的汽车而建的。我原本以为，安装固定的轨道就可以了，为什么要可以滑动到，但当我们亲眼看到工人是怎样通过滑道，轻松地将车从一个车间运到下一个车间，我瞬时明白了，有了这个转运通道就不必按照固定的模式而有了更多的灵活性。霎时觉得自己好傻，顿时感受到人的智慧的无穷，相信车间还可以改装的更好。能合理的计划每辆车的加工流程，也许就可以减少已加工的车的等待时间。随后我们还简单的看了一下烘干室，水旋喷漆室，刮灰等。

最后就参观的总装车间，安装上方向盘，座椅，发动机等等，一步一步，看着一辆车就这么在我们眼前造好了，感觉很兴奋。

202\_大学生实习报告总结 篇5

通过这次实习，我觉得我收获很大，首先，我知道了大学生实习报告怎么写，同时，在老师的指导下，我也知道了毕业论文怎么写。这次实习使我明白走向社会工作是一件多么不容易的事。在以后的工作中，我一定会珍惜机会，争取将工作做得更好。以下是我的毕业实习个人总结：

首先我在这次任务中担任检验员，虽然任务算是最轻的，但重要是熟悉各个部门操作流程.主要方面有①各岗位车间的标准程序规章②设备仪器工具的使用③原料 辅料检验入库发放记录④关键工序 主要瓶颈⑤不同环境下生产产品的检验⑥检验记录。其次这次实习，帮助我树立药品生产反应是中心、工艺是主体、设备是环境、检验是条件的思想，使我认识到药品生产是按工艺和检测两大主线来实施的。通过这种普遍联系的整体 部分 整体的思维方法和认识过程，使我学到一套科学的训练方法。提高动手、观察、分析、综合等四种能力，促使生产能力的提高落到实处：动手能力是收集毕业设计资料与素材的首要能力。观察能力是生产能力强弱的直接体现。分析能力是前两种能力的发展。综合能力是前三种能力的总括和提高. 通过认识实习 生产实习 毕业实习在时间和空间上形成一个实践链，这个链的高端环节毕业实习 毕业设计(论文)将使学生的四年学习的庞杂而繁多的知识和理论得到一次新的全面的 装配 与升华。

我这次毕业实习的题目是《青霉素的工业生产及相关影响检测》.青霉素由真菌产黄青霉产生的。青霉素的生产目前主要用微生物发酵法进行生物合成。很少数亦可用化学合成法生产。此外还可将生物合成法制得的青霉素用化学或生化方法进行分子结构改造而制成各种衍生物，绝大多数青霉素是针对新药物开发的,因此人们总希望在发酵过程或其后的工艺过程中努力提高其产率.本研究旨在探讨不同发酵条件对青霉素发酵的影响,为调控生产青霉素提供最佳的发酵条件，和缩短生产周期，提高产量提供科学依据

实习的开始通过对青霉素生产工艺的文献检索，对整理资料的认真学习和分析，掌握了青霉素的一般生产工艺流程，并有针对性的了解了青霉素的生产环境，生产状况有了实质性的认识。通过实习期间对不同ph值 温度最适时间生产的青霉素进行管碟法检测.而系统的认识到了青霉素质量检验.通过不同环境生产青霉素为调控生产青霉素提供最佳的发酵条件，和缩短生产周期，提高产量提供科学依据.最后查阅青霉素的主要用途。(研究和医药方面)了解到临床上主要用于革兰阳性球菌例如链球菌、肺炎球菌、敏感的葡萄球菌等的感染。和用于分子生物学研究

这次实习对我来说收获非常大，真是学有所用，我可以把以前书本上学到的知识和实际工作结合起来，使我对我所学的专业技术有了更大的兴趣，也学到了一个科研工作者应该有的态度，就应该是脚踏实地，吃苦耐劳。在以后的学习生活中我一定要积极主动学习老师同学的优点和长处。本次实习相信对我以后的工作会有很大帮助，是我走向社会的最后一堂很有意义的实践课。

以上也算是我的实习工作总结，最后，我感谢学校给我这次实习的机会以及精心指导和鼓励我实习的马金柱老师致以诚挚的谢意和崇高的敬意。

202\_大学生实习报告总结 篇6

珍贵的两年半的大专生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下大专两年半的得失，从中继承做得好的方面改进不足的地方，使自己回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。

学习成绩不是非常好，但我却在学习的过程中收获了很多。随着学习的进步，我不止是学到了公共基础学科知识和很多专业知识，我的心智也有了一个质的飞跃，能较快速的掌握一种新的技术知识，我认为这对于将来很重要。在学习知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊。老师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣。我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关。现在我已经接近毕业，正在做毕业设计，更锻炼了自我的动手和分析问题能力，受益匪浅。

通过两年半的大专生活，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的能力。思想变成熟了许多，性格更坚毅了。认识了许多同学和老师，建立起友谊，并在与他们的交往中提升了自身素质，认清了自身的一些短处并尽力改正。回顾两年半，本人在思想觉悟上始终对自己有较高的要求，能用科学发展观来认识世界认识社会，能清醒的意识到自己所担负的社会责任，对个人的人生理想和发展目标，有了相对成熟的认识和定位。 在专业课程的学习上，根据自身专业方向的要求，有针对性的认真研读了有关核心课程，为自己的学习工作打下扎实基础;并涉猎了一部分其他课程，开阔视野，对本专业方向的应用背景以及整个学科的结构有了宏观的认识。在学习工作上，根据导师的指导，研读了大量论著，逐步明确了发展方向，通过自身不断的努力，以及与师长同学间的探讨交流，取得了一些比较满意的成果。在这期间，综合分析等基本素质不断提高，书面表达的能力也得到了锤炼，尤其是独立思考判断和研究的能力，有了很大进步，这些对于未来的工作也都是大有裨益的。 平时生活中，为人处世和善热情，和同学关系融洽。根据自身爱好和能力，业余参与了一些活动，为个人综合素质的全面发展打下基础。 毕业在即，在工作实践中，除了提升适应工作要求的具体业务能力，还提高了和同学沟通交流的能力，团队协作的素质也得以培养，为走出校园融入社会做好了准备。 本人在大专阶段所获颇丰，从学业、生活工作，到个人素质，都得到了充分的培养和锻炼，是充实且有意义的两年半。相信这些经历和积累都将成为我人生道路上的宝贵财富社会实践能力也有很大提高，为将来走向社会奠定基础。

两年半的大专生活是我人生这条线上的一小段，是闪闪发光的一段，它包含了汗水和收获，为我划平人生的线起着至关重要的作用。

以上便是这几年来的感悟、总结，希望对自己起到提醒、激励的作用，未来的路还很长 !

202\_大学生实习报告总结 篇7

金工实习报告铸工一共十二天的金工实习结束了，在短短的时间内那么完整的体验到当今工业界普遍所应用的方法，总的来说这次实习活动是一次有趣且必将影响今后学习和工作的重要实践经验。

“金工实习”是一门实践性的技术基础课，是工科学生学习机械制造的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课。金工实习不仅可以让我们获得机械制造的基础知识，了解机械制造的一般操作，而且还可以提高自己的操作技能和动手能力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了我们的工程实践能力，培养了我们的工程素质。金工实习是一次我们学习、锻炼的好机会。通过这次虽短而充实的实习我懂得了很多。

在这短短的几个星期内，大家每天都要学习一项新的技术，并在很短的实习时间里，完成从对各项工种的一无所知到制作出一件成

品的过程，我们在老师们耐心细致地指导下，很顺利的完成各自的实习内容，并且基本上都达到了老师预期的实习要求，圆满地完成了实习。在实习期间，通过学习车工、钳工的操作，我们做出了自己的工件，虽然这几个星期的金工实习是对我们的一个很大的考验，但是看到自己平生第一次在车间中做出的工件，我们都喜不自禁，感到很有成就感。

在金工实习中，安全是第一位，这是每个老师给我们的第一忠告。金工实习是培养学生实践能力的有效途径，又是我们工科类大学生非常重要的也特别有意义的实习课，也是我们一次，离开课堂严谨的环境，感受到车间的气氛，亲手掌握知识的机会。

1、铸造实习

第一天的金工实习是挖砂铸造成型，铸造成型就是将液态金属浇注到铸型中待金属冷却、凝固后获得铸件的生产方法。这可是个不轻松的活，要把那些特殊的砂子变成我们想要的模具，要我们好好动一动脑子的，它需要的不仅是我们的体力，更需要我们的耐心和细心，来不得半点马虎。

老师讲解完一些基本操作后，让我们自己动手操作，我们从最基本的模型开始练习，在最基本的练习中我们学会铸造的基本工序和基本方法，为我们以后做更复杂的铸型打下了良好的基础。看起来挖砂铸造成型就是简单的四步：造下沙型、造上沙型、打通气孔、开箱起模与合型，但是要想做出让大家叹为观止的模具来，不通过反反复复地修整是不可能得到的。撒分型砂后，不能低头用口去吹走分型砂，以免砂尘入眼，已翻转后的上砂型应按统一规定位置放好，以免顶裂或碰坏，将模型埋入砂型时，不能用铁锤猛击，以免损坏模样，在制作木模时要考虑起模斜度、加工余量、收缩余量、分型面及浇注系统等技术要求。在实践中任何一点小错误都有可能出现残次品，造成了极大的浪费。有时候因为你的一点点修补会让你前功尽弃，懊悔不已。

2、了解机械设备

第二天实习老师只是让我们熟悉一下车工、锻工、磨工，铣工等机械设备的构造、工作原理、基本操作和基本功能，等以后实习的时候再让我们实际操作。通过老师的讲解，我们熟悉了普通车刀的组成、安装与刃磨，了解了车刀的主要角度及作用，刀具切削部分材料的性能和要求以及常用刀具材料，车削时常用的工件装夹方法、特点和应用，常用量具的种类和方法，了解了车外圆、车端面、车内孔、钻孔、车螺纹以及车槽、车断、车圆锥面、车成形面的车削方法和测量方法，了解了常用铣床、刨床、磨床的加工方法和测量方法。

比如在使用磨床机床工作时，头不能太靠近砂轮，以防止切屑飞入眼睛，磨铸铁时要戴上防护眼镜，不要用手摸或测量正在切削的工件，不要用手直接清除切屑，应用刷子或专用工具清除，严禁用手去刹住转动着的砂轮及工件，开机前必须检查砂轮是否正常，有无裂痕，检查工件是否安装牢固，各手柄位置是否正确。开动铣床机床前，要检查铣床传动部件和润滑系统是否正常，各操作手柄是否正确，工件、夹具及刀具是否已夹持牢固等，检查周围有无障碍物，才可正常使用，变速、更换铣刀、装卸工件、变更进给量或测量工件时，都必须停车。更换铣刀时，要仔细检查刀具是否夹持牢固，同时注意不要被铣刀刃口割伤。铣削时，要选择合适的刀具旋转方向和工件进给方向，切削速度、切削深度、进给量选择要适当，要用铁勾或毛刷清理铁屑，不能用手拉或用嘴吹铁屑，工作加工后的毛刺应夹持在虎钳上用锉刀锉削，小心毛刺割手。铣齿轮时，必须等铣刀完全离开工件后，方可转动分度头手柄。

车工、锻工、磨工，铣工实习是切削加工技术的必要途径之一，可以培养我们的观察能力、动手能力，开拓我们的视野，使我们平时学习的理论知识和操作实践得到有效的结合。

3、钳工实习

钳工是以手工操作为主，使用各种工具来完成零件的加工、装配和修理等工作。与机械加工相比，劳动强度大、生产效率低，但是可以完成机械加工不便加工或难以完成的工作，同时设备简单，故在机械制造和修配工作中，仍是不可缺少的重要工种。在钳工实习中，我们知道了钳工的主要内容为刮研、钻孔、攻丝、套丝、锯割、锉削、装配、划线，了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测，了解钳工在机器制造和设备维修中的地位和重要作用。

我们在实习中，已经熟悉并能选用划线、锯削、锉削、钻孔、扩孔、铰孔、锪孔、攻丝、套扣、刮削、装配与拆卸等加工工具夹具，掌握了钳工的主要基本操作，根据简单零件图可以进行锉削、锯削、钻孔、划线、攻丝、套扣的工件加工。

首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大，锉刀返回时不施加压力，这样我们锉削也就比较简单了，接着便是刮削、研磨、钻孔、扩孔、攻螺纹等。钳工的实习说实话是很枯燥的而且很累，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，要根据图纸的尺寸不能有太大的误差。

钳工的实习说实话是很枯燥的而且很累，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，要根据图纸的尺寸不能有太大的误差。

202\_大学生实习报告总结 篇8

作为医学生的个暑假学校便布置了实习，由于我学的是临床，所以就近找了一个熟人开的诊所去实习。虽然学什么不一定非要实习于那一行，即使少了些丰富多彩的经历，可这样可以学以致用也值了。大二学得粗浅，专业课虽学了几门呢，但还只是略懂皮毛，而这次实习却让我学到了许多课本上学不到的东西。

诊所里工作人员只有一个女医生。医生就是妈妈的朋友，按辈分称呼她李婶。她开了十几年的诊所，最擅长的是给小孩打针。虽然我也很想学到她的这门“手艺”，但是难度系数也太大了，实在不敢恭维呀。

在李婶的诊所里我首先学会了血压的测量。了解到测血压前被测者应充分休息，勿吸烟喝酒喝咖啡，不可憋尿。被测者应采取坐位或卧位，气囊应缚在上臂中1/3，不可过松，也勿过紧，否则血压值会降低。注气速度要慢，水银柱在听诊声音消失后再升高20mmhg即可。放气速度以每一心跳下降2mmhg为宜。

听诊器应放在肘动脉处，再放气后出现音时为收缩压(高压)，继续放气至声音消失(或变调)时为舒张压(低压)。

此外我还学会了肌肉注射和静脉注射。肌肉注射选择的部位是“臀大肌外1/4处”, 绷紧皮肤，针梗与皮肤成30～40°角快速刺入皮下(针梗的1/2～2/3)注射时用力不能过大,以免注射液向注射点内的四周迅速扩散.同时将无菌干棉签置于进针点上方，在快速拔出针头的同时将棉签压下，第一次给别人打针，怎么也不敢下针，还是李姨助我一臂之力，扎下去了……第二个给一个中年妇女打的，我怕扎不进去就稍微用力了一点，结果人家哎吆了一声，吓的我一身冷汗，忙给人家道歉，还好人家没有责怪我，可吓死我了……

静脉注射，进针后见回血即松开止血带，缓慢注入药液。在注射过程中，要试抽回血，以检查针头是否仍在静脉内。要注意注射药液速度应按药性分别处理。而且需长期反复作静脉注射的患者，应注意保护静脉，不要总在一处。 静脉注射方法是:病人垂腕,由于重力血管容易充盈,只要左手稍用力握住病人手掌下二分之一的五指关节,既可以顺着血管走行方向绷紧皮肤,血管这样显得更直,更明显，充盈度更好，穿刺成功率增高。

虽然我写的头头是道，但是也只给几个病人注射过，他们的血管都是很直的，难度系数最低，难度系数高了我可不敢上……

我还学了一下发热处理。 最常用的方法是服用解热镇痛药。如阿司匹林0.3-0.6克l次，一天3次，饭后半小时服。除了药物降温外，还可用物理方法降温，常用的方法有：

①酒精擦浴，以30%-50%酒精，轻擦患者颈项，胸、腋下、上肢、手心手背，腹股沟处、下肢、脚心脚背。每次15-30 分钟。酒精擦浴的优点是温和，不像药物降温那样难控制、有副作用，而且可以随时进行;

②冷敷：常用冷毛巾或冰帽置于患者头部，也可将冰袋置于腋窝或腹股沟处。

202\_大学生实习报告总结 篇9

一、前言

实习是每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、在实践中巩固知识;实习又是对每位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工工作岗位的第一步。会计是对会计单位的经济业务从数和量两个方面进行计量、记录、计算、分析、检查、预测、参与决策、实行监督，旨在提高经济效益的一种核算手段，它本身也是经济管理活动的重要组成部分。会计专业作为应用性很强的一门学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。

针对于此，在进行了两年的大学学习生活之后，通过对《会计学原理》、《财务会计》、《管理会计》、《成本会计》及《会计理论》等的学习，可以说对会计已经是耳目能熟了，所有的.有关会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，我都基本掌握了，但这些似乎只是纸上谈兵，倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我想我肯定会是无从下手，一窍不通。自认为已经掌握了一定的会计理论知识在这里只能成为空谈。于是在坚信“实践是检验真理的唯一标准”下，认为只有把从书本上学到的理论知识应用于实际的会计实务操作中去，才能真正掌握这门知识。因此，我作为一名会计专业的学生，在\_\_年7月起，有幸参加了在中国移动湖南分公司望城县分公司为期近两个月的专业实习。

此次的实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。利用此次难得的机会，我努力工作，严格要求自己，虚心向财务人员请教，认真学习会计理论，学习会计法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的会计技能，从而意识到我以后还应该多学些什么，加剧了紧迫感，为真正跨入社会施展我们的才华、走上工作岗位打下了基础，也为自己以后的工作和生活积累了更多丰富的知识和宝贵的经验。

实习目的：

1、针对实习对象的实际情况，结合并运用所学的会计理论知识，加深对本专业知识作更深入和系统的理解和领悟，深化认识课本中的二手信息，并逐渐摆脱二手信息的掣肘，从实践中采集全面而详细的一手信息，把所学知识条理化系统化，学到从书本学不到的专业知识;

2、通过对移动公司实际的调查、研究，拓宽知识面，初步培养理论联系实际的能力和分析问题与解决问题的能力，并获得行业国内、外科技发展现状的最新信息，激发向会计实践学习和探索的积极性，为今后的学习和将从事的工作打下坚实的基础。

3、除了从会计方面对公司进行细致的了解之外，还应该较为全面地知晓移动公司的经营环境、经营特点、市场范围、运行(营销)方式，了解该分公司各项职能管理的特点和在企业经营中的作用，并了解公司的营销方略所起的作用，学习企业成功的营销管理经验和先进企业文化等，为进一步学习专业课程打下一定的基础。

实习方法：个人联系到实习单位，自己确认企业的指导者，要求主动学习、虚心请教，能够初步做到理论与实践相结合。

在公司有关人员的指导下，首先对公司的总体情况进行调查、了解，然后深入有关部门的业务活动之中，进行较深入的调查研究，阅读相关资料及参加有关的实践活动，学习并掌握企业各项管理、营销业务的具体内容、工作程序和工作方法等，其中公司的会计制度、会计方法是重点。

202\_大学生实习报告总结 篇10

实习是大学进入社会前理论与实际结合的最好的锻炼机会，也是大学生到从业者一个非常好的过度阶段，更是大学生培养自身工作能力的磨刀石，作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。

此次暑假，我在北生公司里应聘了财务这个职位进行暑假实习实习。以下是我这次实习实习中所学所感，借此给大家一起分享。 由于我是第一次在这种职业中实习，过程中理所当然会遇到不少的问题，但实习的目的正是要我们从陌生中熟悉，不断地提高自己。当然这个职

此次暑假，我在北生公司里应聘了财务这个职位进行暑假实习实习。以下是我这次实习实习中所学所感，借此给大家一起分享。

由于我是第一次在这种职业中实习，过程中理所当然会遇到不少的问题，但实习的目的正是要我们从陌生中熟悉，不断地提高自己。当然这个职业并不是一个简单的职业，它具有很多专业的知识，较强的能力才能担当得起，为了挑战自己，给自己一个尝试的机会，我应聘了财务经理这一职，它所要求的知识还有专业能力让我详细介绍如下：

此职位主要是负责主持公司财务战略的制定，财务管理及内部控制工作，筹集公司运营所需资金，完成企业财务计划，对财务部日常工作的处理权及账务处理分析。可见它所负责的内容所需的能力要求是非常高的，处理的事务也多，是一个比较能吃苦才能担当得职务。

它需要的职业条件是会计，财务等相关知识，经验是企业中的必备条件，这也是我实习的主要目的之一。同时它还需要工作者具备熟悉相关的法律法规，精通财务理论和实习经验，电脑操作熟练，具有较全面的财务专业理论知识，现代企业管理知识，熟悉财经法律法规和制度，熟悉税法政策，营运分析，成本控制及成本核算，良好的口头和书面表达能力。这就要求我们要在社会中善于培养交流能力，沟通时非常重要的交际方式，所以我们应该重视培养个人的交流交际表达能力，将来更能适应社会，给自己一个机会。

它需要我们要有高度的工作职责。遵守公司各项制度，特别是财务制度和保密制度，销售业绩及利润的核算、审批，完成总经理临时交办的其他任务。还有要定时向总经理汇报公司整体销售情况，企业资产管理及日常的监督，费用报销的核算，按时与供应部核对账目。从财务角度为公司经营提供数据参考和建议，协助总经理制定公司战略，并主持公司财务战略规划的制定。负责相关证照的办理，报税费用情况及保税是否合理，账目的处理、凭证的保管，从财务角度对各部门建立程序的执行。这里需要建立我们的严谨态度，加强对账目的管理，保密室非常重要的，个人思想觉悟要高，不能为了一己之利来损坏公私集体的利益。

财务经理这个职业要求职业态度是很高的，工作认真是每一个职业都必须要求的，做事要细致严谨，有战略性思维，具有较强的判断和决策能力，能做好沟通和协调工作，较强的工作热情和责任感。这无疑是需要我们在平时的学习或实习中要养成这种工作认真的态度，不断地通过看书学习有关专业知识，强化自己职业的态度培养，从各方面不断地进行攻克。大学生财务部毕业实习报告

这次实习我发现了不少问题。首先，专业知识比较缺乏，交际能力明显不够，对财务的管理法律法规不清楚。再次是由于在学校培养了懒散的态度，工作经常觉得无聊还会走神，做不到认真和细致。最后是工作热情明显不够。但是我知道这次都是每一个实习者所遇到的问题，我们不应该屈服于这种问题的压迫，而是在这种缺乏种找到自己的缺点不足，在 以后的实习或学习中加强对相应知识的理解和运用。这就要求我们怎么在学习时灵活运用我们所学的知识了。

我觉得只学习时远远不够的，还要参加更多的课外实习，从中知道自己哪方面知识的不足，然后又针对性地去学习攻克它，不断地通过学校的社团活动坚强自己的交流沟通能力。记得在实习工厂中，厂方为了不断更新我们的职业技能，特地为我们安排了前往各个厂家里去相互交流经验，从而改进和吸收各个公司新的优秀的思想和发展计划。借鉴他们比较先进的技术，引进外部投资，从而扩大我们公司的生产。参加不同的社交见面会，从中贴近群众了解群众的需求能够进一步对企业的发展趋向有很大的促进作用。

在不断培养交际能力的过程中经验在不断地提升，各类实习能力也在逐渐加强。我终于明白实习是检验真理提高能力的必经之路了。一个月来的实习实习虽然很辛苦，出了很多错，经常要在下班时候上网查询有关知识并临时学习，在交流活动中经验不足的我，做起了很厚的笔记，在休息时学习提高。还好，一个月的努力没有白费，虽然没有人家专业但我学习了很多知识，知道工作要求严谨，竞争的激烈，要不断强化自己的综合能力才能立了不被淘汰的地位。

202\_大学生实习报告总结 篇11

一、实习目的

税收作为国家财政收入的主要组成部分，无疑在其中扮演了极其重要的角色。因此为了加深对税收政策的领悟，了解税务机关 税务代理机构 企业三者之间的关系，我来到了税务师事务所，进行了为期一个月(7月 8月)的挂职实习。

二、实习成果

代理部主要业务是为企业做税务代理，其中主要包括：1、税务登记;2、税款计算和纳税审核;3、申报和缴纳税款并依法退税;4、申请减、免税;5、代理企业税收复议，提供涉税诉讼税法依据;6、制作涉税文书。

一个月的实习期间我获取了不少新知识也巩固了许多老知识。

首先，刚进公司的几天我就体会到了公司制度的严明，还有从事税务工作的同事的敬业与热情，他们具备专业素质，不惧日晒雨淋，

对客户体贴备至，只要客户有要求，不管再辛苦同事们也马上行动，最大限度为客户着想，例如：有一次我和同事到春熙宾馆拿报表，结果客户的税控专用发票快用完了，需要马上补充，并且由于税控收款机的限制，必须当天下午之前买到，同事对这额外的工作并没不悦，并承诺17点前一定送到。面对某些客户的故意刁难，同事不仅不恼，而且笑面相对耐心的解开他们的疑惑。例如：成都市政府就安置残疾人员下达了一号政令，这本一项是造福残疾人同志的很好政策，体现了社会主义国家的优越性。但是，当同事们把文件和相关资料送达企业手中时，企业却认为，是政府有意借此增中国报告网加他们的税赋，十分不理解，同事们面对企业的刁难，并不是一问三不知，也不是有意推卸，而是耐心的向企业解释，对企业做工作，使很多企业最终明白了政府的用心良苦。

其次，纳税的申报期决定了代理部业务期的特点。每月的1号到10号是企业纳税申报期，因此这段时间的代理部的业务也是最繁忙的，此后的一段时期，时间就相对宽松些，同事们就可以利用这段时间来为自己 充电 ，在所订的资料中，我能学到很多知识，尤其是《成都税务公报》这份杂志是由成都市地方税务局主办的，其中， 在税法公告 栏中，我能了解到最新的税务政策，例如，《成都市地方税务局关于开展落实下岗职工再就业税收优惠政策检查的通知》 依法治税 栏中我能了解到不法企业为了偷逃纳税所采用的各式花招，但是，魔高一尺道高一丈，恢恢法网，总是能将其一网打尽; 征管天地 栏是我最喜欢的，它通过一些具体实例，来告诉我们一个税种的征管，并且对一些特例也有说明。比如，我对个人所得税的征管，原来就只知道工资，薪金所得，税法规定以每月收入额除去费用800 元后的余额为应纳税所得额，但是实际上考虑到不属于工资，薪金性质的补贴，津贴收入，不征税，要从个人所得税扣除，为便于计算，对不征税的项目从总的所得中扣除200元，加上税法规定扣除标准800元，故在实际操作中按1000元/月的定额标准进行扣除，所以工资，薪金应纳税所得=(月收入额-1000)╳适用税率-速算扣除数.

三、评价小结

在短短一月的实习时间中，我体会最深的莫不是税收的广泛性和复杂性，面对如此种种形形色色的大中小企业，诸多的税种加各种优惠政策，对我们的税务工作也提出了严峻的考验，企业 税务代理机构 税务机关，三者之间如何沟通以致达成默契，并传递出准确而有效的信息，我想寻求一种好的制度，把税务工作化繁为简，并采用科学的管理，才能创造出质量和效率.税控收款机的出现我想也是正是这种内在矛盾的产物，利用它税务部门就可以方便地取得纳税产每月的销售资料，并记录在税务部门的电脑中，供税务部门实施征收，统计，分析，稽查，为税务部门的征管工作提供了更加有效，准确和科学的第一手资料，同时它又能如实记录每一笔收入，业主不必亲自守在前台，既减轻了业主的管理负担，又担负起在前台监督经营的作用，帮助纳税人加强了企业管理，这样也有效的避免了偷逃税现象的发生.

这次实习是有益的，为我以后踏入社会工作准备了很多良好的知识与经验。 感触有很多，体会也有很多，收获更是不少，对于陌生的东西，不再陌生了，下次要是有什么东西坏了，完全可以靠自己的去发现问题，去修理它。做人做事也有了一定的认识。要胆大心细。敢于去实践，有困难的时候选也要向别人取取经验。毕竟团队的力量是很大的，是可以去依靠的。

202\_大学生实习报告总结 篇12

为期一个月的毕业实习已经结束，实习期间，我增长了见识，拓展了视野。通过工作实践，我更深层掌握了本专业知识和技能操作，积累了宝贵的认识和经验。

一、所在实习单位及实习目的

在省厅一行政单位办公室，主要负责办公室文秘工作。

实习目的：提高办公自动的实际操作能力，巩固文秘专业知识，丰富实践工作和社会经验，把所学知识运用于实际工作。

二、实习主要内容

机要公文的分类、组织会议;编写信息;档案管理;接待来访、联络协调等秘书的日常事务与管理。另外，比较注重办公自动化的运用和操作。

1、机要公文的分类是机关沟通信息和更好实现管理目标的基本活动手段，是文秘工作者最为经常的本职任务，也是秘书人员必有的基本能力之一。

我实习的第一天就是进入机要室，强化了我对公文分类能力。在单位里，主要有一些会议、事项性通知，通报、会议纪要等常用公文。在这段过程中，我通过对公文的整理分类和阅读发现，公文的语言都是进行反复的推敲、修改，力求达到篇幅简短、文笔朴实、内涵明晓、行文通畅的要求。机要室为期两周的学习使我能够更熟练地运用公文语言，相信对我公文写作能力的提高也会有所帮助。

2、会议管理。实习阶段我参与的主要会议工作是按照领导的安排，在召开的全国\_改造专题电视电话办公会议中，认真做好各项准备工作。做到了合理安排会场、及时通知与会人员、做好会议记录。也认真学习了领导对重要会议下达会议纪要，使得会议精神和要领能及时传达到各部门。同时，对下发到各部门的文件进行打印和校对，确保各项工作准确高效进行。

3、信息的编写。在单位实习期间我参与了《\_信息》的采编和信息专报工作。信息工作是秘书履行职能任务的普遍手段。秘书辅助领导、处理事务等都是在获取、处理和运用信息。我通过学习、与部门同事融洽沟通等有效途径，掌握了信息的编写能力。信息工作要讲求效率，我虚心向资深的员工学习如何鉴别和取用有价值的信息，以提高运用职能信息的能力。

4、档案的管理。在档案室学习的过程中。我发现档案不再被视为静态实物，而是动态的虚拟概念;不是人类社会的被动产物，而是人或组织社会活动的积极体现;档案不是产生于稳定的、垂直的体系当中，而是产生于现代网络系统中动态的平衡体制。档案工作也更多的体现为协同合作的工作方式。

5、办公自动化的操作。现今，办公自动化是办公室人员必备的素质。我比较注意自己在自动化方面的锻炼。目前，我能够熟练操作计算机，用以传递信息、检索资料、编辑文稿等。通过实践操作，我发现简单的运用word、e\_cel、outlook、internet及office等办公软件，已不能满足办公自动化的要求。oa等内部办公系统的运用，使我们的工作效率得到有效的提高。

三、实习体会

通过实习，我对文秘工作有了更深层的了解。一个月的实习让我学会了很多知识。在强化了本专业知识和技能的同时，增加了社会实践。作为新时期的秘书人员，要不断提高专业知识和技能，注意各方面能力和素养的培养。认真学习、贯彻党和国家的各项方针政策，了解和掌握领导工作部署，强化表达、办事、应变、社交和办公自动化的操作能力。努力提高自身素质，成为一名合格的文秘人员。

毕业实习这段经历让我受益匪浅。我在实践中了解社会，把平日所学知识很好地运用在工作实践中，锻炼了自己，也为今后的工作打下了坚实的基础。同时，感谢给我提供实习岗位的省厅;感谢所有在实习过程中给过我帮助的领导和同事。

202\_大学生实习报告总结 篇13

时光飞逝，转眼间我的工作试用期已接近尾声。这是我人生中弥足珍贵的经历，也给我留下了精彩而完美的回忆。在这段时间里大家给予了我足够的宽容、支持、鼓励和帮忙，让我充分感受到了领导们坚定的信念，和同事们用心乐观的精神。在对大家肃然起敬的同时，也为我有机会成为公司正式员工而感到光荣和兴奋。

在这一个多月的时间里，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，透过自身的不懈努力，各方面均取得了必须的进步。

记得初到公司时，我对公司的了解仅仅局限于公司网站的简单介绍，除此之外，便一无所知了。所以，试用期中如何去认识、了解并熟悉自己所从事的行业，便成了我的当务之急。

到公司的一天，我有幸参加了公司召开的工作会议，受益匪浅，感觉这是一份关荣而附有挑战的工作。学习是取得一切进步的前提和基础。在这段时间里我认真学习了公司各相关资料，并从网络上摄取了超多的有用素材，日常工作的积累使我对公司有了较为深刻的认识，也意识到了公司的壮大对电子商务所起到的重大作用。

在这一个多月的时间里，兢兢业业做好本职业工作，不迟到不早退，并用心自觉利用节假日参与公司的加班工作。严格遵守公司的各项规章制度，认真履行岗位职责。

认真学习岗位职能，工作潜力得到了必须的提高。

我所在的技术部是一个充满激情和挑战的部门，我要认真学习岗位职能，做好自己的本职工作，努力完成好各项工作任务。

在今后的工作中，我将努力提高业务水平，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、在以后的工作中不断学习业务知识，透过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。

2、提高自己解决实际问题的潜力，并在工作过程中慢慢克服急躁情绪，用心、热情、细致地的对待每一项工作。

202\_大学生实习报告总结 篇14

转眼间我们的实习工作已经结束，这时间里我们从学生一下变成老师，感觉非常不适应，可是这一段时间的实习锻炼，使我们有完成了由学生到老师的华丽转身。

回想这两个多月的实习工作更是历历在目。回想我们们刚到我们的实习基地(平谷中学)，看着熟悉的校园，操场，教学楼……，陌生的面孔，我们们既紧张又高兴。

这一路走来，颇多留恋，诸多感慨。在实习期间，我们既是学生，又是教师。作为学生，我们虚心求教，不耻下问;作为人师，我们兢兢业业，倍感骄傲。我们付出了很多。收获的更多。

“十年树木，百年树人。”实习期间，我们以做一名高素质的优秀体育教师为目标，全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。

而近两个月的实习，使我们真正体会到做一位老师的乐趣，同时，它使我们的教学理论变为教学实践报告，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。近两个月的实习，现在回想起来，短短的实习生活，感觉很不错。当我们漫步在实习的校园里，那出自学生的一声声“老师好”“老师好”的感觉很奇妙，从最开始的不习惯变得上了瘾。

我们在实习期间正好赶上教授新推出的广播体操，我们在刚到实习学校新接触这套操，也是从头开始学习，动作非常负责，为了能尽快适应，我和张丽在中午休息时间到操场的一角面对面练习，虽然上课时比较仓促，但是我们还是慢慢适应了。

我们两个听了一星期知道老师的课后，就独自走上讲台，虽然刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了示范动作不熟练，分解带操忘动作，口号不流利，底气不足。但是我们还是完完整整地把这节课上了下来。指导老师针对出现的问题，要求我们多听课，多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，她们没有丝毫的架子，有更多的是朋友般的亲切交谈。

为了弥补自己的不足，我们严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

为了在短暂的实习期间充分锻炼自己，我们主动和指导老师一起参加学校体育队的训练，每天天不亮就起床，天黑还回到家。我们的指导老师带的是长跑队，这也正好弥补我们长跑锻炼的不足。虽然每天都是在寒冷冬天面对枯燥的操场，而且还被吹得感冒，但是我们觉得还是非常值得的。

我们在实习期间还主动担任运动会的裁判工作，课余活动乒乓球比赛的组织编排工作，虽然我们只是帮点小忙，但是跟随指导老师的带领下，我们还是学到了很多。

一、实习结果：

通过近一个月的教学实习，所教学的班级学生基本理解和掌握了跨越式跳高。在教育教学中，运用先进的教育理念和科学的教学方法，努力培养学生的合作和竞争意识，选择的教学方法能激发学生的学习兴趣和促进学生的思维活动，能注意因材施教、因人施教，有效的调动了学生学习的主动性，使学生在课堂上逐步养成了认真学习的良好习惯，让每一位学生都能够在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。我在五年级学生调查中，几乎人人都能做到从情感上、行动上主动参与教学活动，做到人人参与活动，人人健康发展。

二、实习体会：

在体育教学中，有意识地融入德育教育，不仅能锻炼学生的意志，更重要的是培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织遵守纪律，诚实、机智、积极进去的心理品德。通过教学实践，为此，我在教学，“跨越式跳高”主要从以下几个方面进行探索的，并受到了良好的效果下面就围绕这个问题谈谈我自己的一些浅薄的看法。

1、用高尚的精神去塑造学生

教师的言行直接影响和感染着学生。作为教师必须加强自身修养，提高自身素质具备一种奋发向上，积极进取的敬业精神，教师良好的言谈举止，会给学生树立一个好的形象，再加上教师规范的动作手势，行走坐卧、外在仪表和丰富内涵，是学生在潜移默化中受到熏陶，模仿中审视自己，从而得到全面教育。

我在杂志上看到这么一节课。自己就拿来上了一下效果很好。我是这样上的：上课之前我知道这个班学生特喜欢比赛，我借此给学生门提了个问题：“同学们，你们喜欢我们的省会吗?你们喜欢比赛吗?好那我今天就带你们去参加比赛吧，为了班级能在比赛中获得好成绩，从现在开始起我们大家就要认真学习技术动作，把握好机会，胜利是属于你们的，我相信你们有信心夺取最后得胜利，对不对?这时我出示了今天这一节课的教学内容，我按照设计好的教学方法，逐步引导，让学生在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。顺利完成教学任务，效果很好。鼓励学生，使体育教学生动有趣。一位学生说：“老师，象这样的体育课我们可喜欢了。

2、用正确的方法去引导学生

体育教学中，教师最能影响学生的是简明扼要的讲解，正确无误的示范和行之有效的辅导，让学生对此内容产生浓厚的兴趣。在练习中学生，学生不敢做的动作，由教师示范，学生不会做的动作，教师应手把手教。教师要用自己健康的体魄，良好的专业素质去影响引导学生热爱体育运动。

例如我在跨越式跳高教学时这样安排的，第一个练习，用激励的口号代替传统的“一二一”口号，在跨越式跳高练习前热身活动中，我用激励口号鼓励学生，我自信，我成功、我参与、我自豪、我勇敢，练习跨越式跳高我能行!然后要求学生自主练习跨越式跳高过竿动作，几次后通过体会去考虑。A如何才能保证练习时的安全?B练习跨越式跳高能使身体哪些部位得到锻炼?得到的答案是：对于安全，大部分学生回答是按跨越式跳高动作要领去做;对于锻炼的好处有的学生回答可以锻炼下肢的力量，有的学生说可以锻炼自己的胆量，有的学生回答好玩，有的学生回答可以锻炼自己的身体，学生回答几乎包含了练习的意义。教师及时加以指导，经常练习可以使人下肢更有力，关节更灵活，可以使人勇敢，但练习时注意安全，注意自我保护。

第二个练习，我设计几组不同高度的跳高架，让学生自己选择高度练习，并提出问题：当别人跳不过去时你该怎么办?多数学生回答我们要帮助他，教师马上提出保护与帮助的方法，练习中发扬互助精神。不管在哪组上练习，我总是用鼓励性的语言对学生进行鼓励和指导，尤其是对学习上有困然的学生，几次练习后学生逐渐向有难度的跳高架靠拢。

3、用师生间良好情感去感染学生

在体育教学中，向学生进行思想道德教育，关键在于教师的言传身教，而身教更胜于言传，体育教师的工作性质决定了大部分时间在室外，和学生的直接接触最多。我们不论刮风下雨，还是严寒酷暑都带领学生去完成身体锻炼任务。在这种艰苦的环境中教师的影响是最大的。酷暑中，我们所站的位置是面对太阳;寒风中我们所站的位置是面对风口……这种无形的教育方式，化为浓浓的师生情感和对美好事物的判断，使学生在潜移默化中受到教育，从而提高学生对美好事物的追求。

4、用祖国的召唤去鼓舞学生

青少年都有向往美好未来的愿望，都有为祖国贡献自己青春的使命感，都想有健康的体魄和良好体育技能。在道德理想与专业学习中，帮助学生树立只有身体好，将来才能更好地为祖国工作的思想，在各种规章制度的约束下，使学生锻炼身体成为自觉的行动，并使这种自觉行动体现在体育课的学习和锻炼中。

三、我的思索。

在实习期间，我遇到了困难，也对体育教学进行了一定的思索：

1、教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

2、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

3、上课期间，在注重终结性评价的同时也应注重过程性评价，告诉学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康+社会适应。让学生真正体验到主体地位。

时间过得真快，短短的近两个月实习生活已经结束了。这近两个月的实习使我们的教学经验得到了一个质的飞跃，我们学到了很多书本上学不到的知识。“知识是永无止境的。”在取得好成绩的同时，我们时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我们不断前进。

总之，从这两个多月的体育教学实习中，使我们深深体会到，要当一名体育教师并不难，但要出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。总而言之，教育实习让我们更加坚定了献身教育事业的决心，我们将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗!

202\_大学生实习报告总结 篇15

一、实习目的

希望自己在此次的实习，能够对本专业的知识有个更深层次的认识了解，也希望能从中了解到自己的不足之处和自己应该从哪方面充实自己。也希望借此实习机会能提高自己的为人处事方面的能力和综合素质，为今后正式工作打下基础。

二、实习时间

三、实习地点

四、实习单位

1、Daisy品牌原则

将Daisy打造成极 品芝士蛋糕的翘楚，同时，在公司不断成长的过程中，始终坚持“像经营奢侈品一样的经营cheesecake”的品牌原则，从生产技术、质量监控、物流服务到企业文化全方位升级

2、Daisy市场定位

Daisy Cheese Factory专注于高端西点消费市场。

集合专业的高端西点研发、生产、销售团队，改变传统的西点运作模式，Daisy CheeseFactory采取中央工厂统一生产，门店销售、网络订购的电子商务及传统的单位企业福利直销相结合的销售模式，以及点对点的即时配送服务，最大限度的保障产品、服务质量。

3、Daisy产品理念

坚持传统欧洲手工制作，完美地融入时尚东方风格，或典雅，或高贵，或精美，亭亭玉立，莞尔低调出现，极尽苛刻地从全球范围内精选材料，毫不含糊地保持原料的纯正原味，坚持不懈地追寻时尚饮食的健康有机，在经典与时尚一次次的邂逅之后，Daisy为您呈现出cheesecake与众不同的随意与精巧。

4、Daisy家庭成员

当您加入Daisy的第一刻起，您就是Daisy家族里的一份子了，我们会像对待我们自己的兄弟姐妹一样，对待每一位努力工作的雇员。

我们将努力为所有雇员提供完善的工作环境，创造互相尊重和信任的工作氛围。

秉承多元化的Daisy企业宗旨，我们欢迎所有热衷芝士的朋友加入Daisy，来丰富Daisy的芝士文化。我们珍惜每个雇员的多样性，想法，观点，洞察力，以及他们对工作场所创造的价值。

同时，Daisy将为所有雇员提供特定的产品和技能培训。根据各部门的不同工作需求，雇员也可获得管理培训，语言和其他技术技能的培训。

5、Daisy服务理念

以超五的服务标准服务所有来店客户，时刻以高度热诚满足客户需求。

6、Daisy一多喜市场推广

结合渠道拓展和媒体推广，积极开发高端消费市场

五、实习心得

人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。在角色的转化过程中，人们的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。实习：顾名思义，在实践中学习。在经过一段时间的学习之后，或者说当学习告一段落的时候，我们需要了解自己的所学需要或应当如何应用在实践中。因为任何知识源于实践，归于实践。所以要付诸实践来检验所学。

实习很快就要结束了，十几年的学习生涯就要接近尾声，实习是我跨入社会进行的一个热身运动。对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进了整个社会人才资源的优化配置。当满怀着各种憧憬和奋斗的心踏上实习的旅程时，才发现所有的想象和努力是那么的难，甚至周边的空气让的我喘不过气来，陌生的环境，严厉的师傅和复杂的人事关系让我觉得身心疲惫的同时，也让我深切体会只有经过才会懂生活的各种难。我总结下来有一下几点：

1、多听、多看、多想、多做、少说

要知道自己是否能胜任这份工作，关键在于你自己对待工作的态度。态度对了，即使自己以前没有学过的专业知识，也是可以在工作中逐渐掌握的。态度不好，就算自己有基础也不可能把工作做好的。比如我刚到一些岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业并没有太大的联系，刚开始我觉得很头疼，可是经过工作中不断的学习，多看别人怎么做，多听别人怎么说，多想自己又该怎么去做，然后自己亲自动手实践。终于在短短几天对工作有了系统的认知，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，这光靠嘴巴说是不行的。所以我今后干什么都要端正自己的态度，才能把事情干到最好。

2、少埋怨

在条件艰苦的地方实习，也许有的人会觉得这里不好、哪里不好的，同事的相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪。不但做不好工作，还增加自己的压力。所以，我们应该少埋怨，要看到好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

3、与他人和睦相处，加强和同事以及他人之间的沟通

学校里成绩不错的学生变成了未知领域里重头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样也改变了角色：老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常的苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应环境是需要过程的，所以我相信时间和时间会让我很快完成这种角色的转变，真正的融入到工作单位跟这个与学校完全不同的社会大环境中。

4、虚心学习

在实习过程中，我们碰到很多问题，有的是我们懂得得，但是更多的是我们根本不知道的。不懂的我们应该要向同事和领导虚心请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一些皮毛后就飘飘然，要把社会实践当成我们真正的老师。

5、错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，领导会纠正并且原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，拿你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我学到了很多课本上学不到的知识，在就业心态上我也有了很大的改变，以前我总是想找一份适合自己爱好的工作，可是现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触，所以我们现在不能再像以前那样等待更好的机会来临，要建立起自己的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会的竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。再就是保持一颗思考、学习的心。作为一位大学生，最重要的就是自己的学习思考能力。

我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身收益并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中，把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。

六、顶岗实习对实习生的影响

顶岗实习拓展了我们同学的综合素质，学生通过实习磨练意志、发展个性、锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为“学历、素质、技能”一体化的“适应型”人才，顶岗实习更使我们增加社会阅历，积累工作经验，将自己的知识，通过实践的检验，最终升华为自身的阅历和经验。顶岗实习更让我们端正了就业态度，认知到了社会中的优胜劣汰，培养竞争意识，在实践中了解用人单位的需求和要求，在大学期间努力地培养自己的综合素质，端正就业态度，避免好高骛远、不切实际，真正做到量能定位和量力就业。学校的顶岗实习政策使学生受到了最大的受益。每一位出去实习的同学都感受到了实习前后大家的积极的一面，一下子大家都感觉都现实了很多，都成熟了很多，这样的变化是我们在顶岗实习中得到的。

到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分!我相信在这里的九个星期带来的不仅仅是那一点的实习工资，更重要的是我明白了工作的艰辛，社会的现实。我知道我已经踏上了社会这个大舞台，这里的精神财富会让我终身受益的。在此特别感谢学校能提供我们学生能有这么一次顶岗实习的机会。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！