# 应届大学生实习报告202\_

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-05-01

*应届大学生实习报告202\_（精选20篇）应届大学生实习报告202\_ 篇1 实习生活已经快要结束了，想想这走过的几个月，有喜，也有悲，有明确亦有茫然，有成功，也有失败。下面就我教学方面的情况简单总结一下。 一、教学仪态有了很大进步，现在落落大...*

应届大学生实习报告202\_（精选20篇）

应届大学生实习报告202\_ 篇1

实习生活已经快要结束了，想想这走过的几个月，有喜，也有悲，有明确亦有茫然，有成功，也有失败。下面就我教学方面的情况简单总结一下。

一、教学仪态有了很大进步，现在落落大方，挥洒自如

回想一下起初刚刚开始踏上讲台的时候，我的教态是多么不成熟，站在讲台上，没有多余的动作，没有笑脸，没有愤怒，声音特小，可以说什么都没有，有的只是胆怯，与生涩。经过这半年时间的磨砺，我从一个丑小鸭蜕变成了一只白天鹅，从那个青涩的学生蜕变成一个半成熟的教师，从一个不经世事的小丫头蜕变成了一个稍懂人事的半社会青年，从原来连大声说话都不敢的人变成了一个说话落落大方的人……我看到了自己的巨大变化，这半年对于我来说没有虚度，即使我什么知识都没有收获到，我至少收获了我的开朗的性格。这可以说是令我最高兴的事。

过去的x年我都是一个内向，沉默寡言，自卑，没有自信，能力十分欠缺的小女生。我不喜欢我的性格，我想改变，让自己变成一个有自信，说话大大方方的开朗的乐观的人，只有这样，我的各方面能力才会提高上来。可是，我努力过，争取过，可就是跳不出那个自卑、不自信的圈子，遇到点不顺心的事或是失败的事情，就会一蹶不振，抱怨自己的无能，每次都会想到逃避，我知道，这是懦夫的所作所为，我不想这样，可真的逃不出。我以为这就是我的宿命，可是经过这半年的顶岗实习的磨练，我很自然地就迈出来了，我高兴，真的高兴!虽然我并没有完全蜕变成一个足够开朗的人，可是我现在的改变我很知足，将来我也会再继续磨练自己，提升自己的信心与能力!

二、课堂完整，教学流程掌握自如

不会再或因马虎，或因紧张而把哪个环节忘掉了。起初的时候，我对上课的流程很不熟悉，甚至刚开始时在不清楚完整的流程的情况下就上过一节课，结果可想而知，那节课上的很不好，没有导入，没有小结，只是把课文内容和知识讲完了，想一想真的不敢再拿出来提。后来我了解了完整的流程之后，也会犯这样的错误，或者丢掉一个两个环节，或者小环节之间的顺序记不清楚，总是搞乱讲课顺序。现在这个不再是问题，可以说已经相当熟练了想忘都不会忘掉了。

三、讲课的语言更加流畅，更加丰满，不再是枯燥地光自己解释问题

开始时我讲课时的语言根本就不过关，慢慢吞吞不说，还讲不透，讲不好，学生们听的是云里雾里的，摸不着头脑。经过这半年的锻炼，我学会了讲课，学会了讲题，学会了站在学生的角度去理解，去讲解，而且语言也变得更加流畅自然了。

四、讲课的方式变的多样化，课堂气氛也很活跃了

起初我讲课只是专注于把问题讲明白，讲透彻，却忽视了学生是否爱听，是否有兴趣听我讲课，以至于学生们每上我的课时，就一副无精打采的样子，上课时回答我的问题的人总是集中在那几个人。后来我发现这个情况后，就思考出现这种现象的原因，经过分析，我知道了是由于我讲课太古板，什么新鲜感都没有这个原因。清楚原因后，我就努力思考，绞尽脑汁得想一些上课的不同方式、花样，通过说点题外话，说点小笑话，朗读方式多样化，翻译方式花样化，回答问题的方式也多种多样，奖励机制也时常变化，这些不同的方式方法的运用，大大提高了学生的听课兴趣，学生们积极了，课堂自然也就活跃起来了!

如第二次录课时，我讲的是《大铁椎传》的第二课时，我通过或每组几号，或几组全部，或点名，或抢答的不同方式的提问形式，和小组讨论，小组竞赛的形式解决探究问题，把整堂课的气氛活跃了起来，再也不会出现学生无精打采的情况了。其实将古文的第一课时是最能体现课堂活跃的课时了。古文的第一课时的主要目标就是掌握字词，通译全文，培养学生阅读古文的语感和感受能力，若是第一课时，主要分为两个部分，一是朗读，二是翻译。而这两个部分都能运用多种形式把学生的积极性调动起来，做到人人参与，把课堂完全交给学生都是轻而易举的事情。

五、讲解更加细致，引导更加到位

起初的时候，学生听我的课都是云里雾里的，因为我讲得不够细致，不够到位，我发现，我不管是在讲课，还是在讲题时，都是站在我自己的思维角度来讲的，对于他们这些只有十四五岁的孩子来说，让他们接受我的成人思维根本就是不可能的事，记得韦主任也曾经跟我说过：“不要高估这些孩子!”我发现这个问题之后，就努力改变思维，转换角度，尽量站在孩子们的角度去思考，去讲解。一段时间过后，这个问题也就迎刃而解了。

六、时间控制得仍然不是很好，还需要努力完善细节，把时间掌控自如些

起初我讲课就是讲到哪就是哪，从没有计划过时间，即使计划过，也是感觉时间很难把握就半途作废了，以至于我讲课总是讲不完，总是压堂，这样不仅学生会反感我，而且时间长了其他学科的老师也会因为我总是占课下时间讲课而对我有意见。清楚这个问题后，我就向其他老师请教，课堂的时间应该怎么把控好，从这些经验丰富的教师身上，我大体了解了方法，就是每一个细节、每一个小的环节都预定好时间，哪些地方的时间是可以灵活掌握的，灵活掌握的环节分为哪些情况，又应该分别怎么应对，注意这些问题，找好对应的策略，就会很容易控制时间了。可是了解了这些之后，我经过亲身实践，的确有很大的改善，但对目前的情况来说，我做的还不是很完美，时间的掌控还不能达到灵活自如的程度，这方面我仍需要继续努力改进。

通过上面的简单总结，我清楚了我的优点与不足，哪些还不够完善，还需要继续改进，竟来我只想做一名人民教师，所以在以后的日子里我也会尤其注意这些问题，尽量做到尽善尽美!

应届大学生实习报告202\_ 篇2

当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。那时候对自己的未来充满希望，希望在那里能大展拳脚，实现自己的抱负。那时候想的是多么多么的好啊，直到此刻我才觉得我当时是那么的幼稚，不可能你刚出来什么都没有就让你做好的岗位。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛和挑战的。当我们来到实习地面对一间间产房和一条条流水线时，很多人后悔为什么当初选择了到南京夏普顶岗实习，但是我想说，这是我所预料到的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上认得道理，我自然还不是人上人，但是我相信在这个世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也比例外。我知道我的实习之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。到了南京夏普之后，尽管他们很快就帮我们把食宿问题解决啦，但那里生活习惯和在学校的时候相差太大，吃的很不习惯。住宿也没有学校好，一时之间很难适应。但是我始终没有被困难击败，并且较快的适应了那里的生活。

我的实习岗位被分配在液晶实装事业部，而且在他们看来是最辛苦的部门。面对一台台整装待发的模组从自己面前流过，而我的工作就是每天和这些电视机模组打交道。我在这里做的检查液晶模组的正面外观，是观察液晶屏表面有无瑕疵，框架有无装好。这个岗位说难也不难，就是要你观察仔细，液晶屏表面有无划伤气泡打痕阴影，框架有无变形生锈用错，螺钉有无漏打浮起。还有就是把不良的模组从线体上拿出来给修理解决就OK了。

带我的师傅是一个个中专生，开始时我觉得做这个很简单，不用学，一看就会，做是会做，不过不是最省力的方法，就那么做啦一天，做得很累，后来，我看师傅做看他做的很轻松很快，我就在想为什么我不行呢，难到是我不如他，我知道我不是，只是我不够虚心，不想去学，看不起这个岗位，是我的态度问题，既然找到问题的根本原因，那问题就好解决啦。后来，仔细看师傅的动作，怎么最省力，怎么最舒服。并且不懂的地方虚心讨叫那些老员工。就这样到我正式独立上岗时，我也像我师傅那样独立上岗啦，并不用要人帮忙啦。

就这样一直到今年，我把我那条的流水线的岗位学会了一大部分，并且我自己也当师傅啦，而且是带一个徒弟，教他这个的岗位该怎么做，开始当别人师傅时我觉得很好玩，终于不用自己做啦，可以徒弟来做啦，就这样想，所以当徒弟一来时，我就给他做啦，当时我是舒服啦，不过后来就不是那么的了，因为我没有认真的教他们，导致他出了很多的错，很不幸的是要由我这个师傅来为他们善后，他错多少我就要挨批多少，从那以后我就知道当师傅也不是那么好当的，要当就要当好，并且从那以后我也做到了那点，但是很不幸的是我那徒弟嫌累旷工走了，恐怕是我欺负走的吧，我也不想现在就有是我干那活咯。

还有就是让我很不爽的就是这里很多人都喜欢说脏话，这是让我很不爽的地方，这让我感觉这里的人的素质很差，厂里面的人的素质还有待提高，特别是那些班系长的，很喜欢说脏话，以致于我很不习惯这里的文化，都不知道是什么。感觉很难融入其中去是的，他们一开口就是一句脏话。让人很不爽，让人很难融入其中。后来，我跟我高中的同学说啦这个情况，他说，既然你不能改变环境，那你就要适应这个环境。我听了同学的话，也就开始慢慢跟他们一样啦，不过还是尽量不说，能不说就不说，觉得那样很容易伤别人自尊。只是权宜之计而已，为了能忙融入其中。

应届大学生实习报告202\_ 篇3

实习的目的：

1、通过教育实习，提高对国家的教育方针、政策的认识，增强对教师职业热爱，立志于从事教育事业。

2、通过教育实习，实现由学生向老师的角色转换，将所学的知识、理论和技能运用于实践中，提高实践能力，增强就业竞争能力。

3、通过教育实习，提高教学和班级管理能力，提高教育调查研究能力，培养敬业精神和团队合作精神。

实习的内容：

1、 教学工作实习内容：

主要有钻研教材、备课、编写教案、试讲、上课、实验等主要教学环节，以及辅导学生、批改作业、讲评试题、组织课外学习活动等辅助教学环节。刚开始的时候，主要是听指导老师和其他老师的课，完成对学生的认识和了解，为我下一步教学环节作了准备。

x天后，我开始全面接手教学工作。这期间我完成了x个单元的教学活动。在整个教学过程中我以“新三维”即知识与技能、过程与方法和情感态度与价值观来指导自己的教学实习。这让我在教学实习中取得了很好的效果，在各单元的测验中得到了较大的提高。最让我自己感到欣慰的是学生转变了他们原先的学习态度，他们由原来的不喜欢语文到喜欢再到主动的提出要成立学习兴趣小组。课堂上也由原先的被动的接受知识到主动的去参加各种教学讨论和探究活动。

2、班主任工作实习内容：

没有诚挚的爱，就没有成功的教育。班级就是一个大家庭，班主任既是严师，更是慈母。具有双重角色的班主任，不仅要关心学生的学习，还要关心他们的衣食住行。班主任爱学生，学生也会爱班主任，从而乐于接受教育。所谓“亲其师，信其道”，让爱的红线成为联系师生之间感情的桥梁和纽带。

我的整个班主任实习工作总的来说包括了解实习班级学生学习、生活、活动、纪律等基本情况，听取实习班级班主任工作经验的介绍，并在其指导下制定实习期间班主任工作计划，做好班级日常管理工作，开展好思想品德教育工作，主持主题班会，开展有目的、有意义的课外活动，做好个别学生的心理辅导工作，家访工作等等。

首先，在做班主任工作中要做好学生的心理健康教育。心理健康教育是农村教育中现存的一个很大问题，现在大多数的农村寄宿制学校的学生都是留守儿童，他们的成长过程中缺乏父母的真切关怀，缺乏一种正常的家庭教育。因而造成了他们心理的不稳定，甚至是叛逆的心理。其中在此期间我不断的找他们谈心，逐步加强他们的心理健康素质。

其次，在做班主任工作中一个重要的关系必须要处理好，这个关系就是与家长的关系。“家访”是其中的关键。我在几次家访的过程中学到了很多。家访是学校教育与家庭教育的桥梁。通过家访让我知道了一些学生性格形成的关键。这有助于我对学生进行教育教学工作。并且我认为通过家访可以让学生感受到我们的真爱。这样才能使学生从本质上、内心里真正的接纳我们。与此同时，通过学校与家长的全面配合才可能使学生健康的发展。这种了解三方的教育才是完整的教育。

3、教育调查的内容：

通过对x初级中学的基本情况、历史与现状的调查，我充分了解到了学校办学特色的形成过程。对于该校优秀教师的先进事迹、教书育人的经验、教学方法和教改实验有了大致的认识。此外，还加深了我对各种层次学生的心理、生理特点、学习态度与方法、知识结构、智能水平与思想道德品质等状况的了解，为以后从事教育事业奠定了良好的基础。

实习的总结：

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生只重视理论学习，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化，对于教育事业有些基本的了解。在实习中我收获了很多，主要有一下几点：

首先，工作要有热情和信心。其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗。耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

其次，在工作中要积极主动，掌握主动权。当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。机会是要靠自己去把握、争取的，勇敢的“主动请缨”会为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

应届大学生实习报告202\_ 篇4

六个月的实习期虽然很短，却使我懂得了很多。不仅是进行了一次良好的校外实习，还学会了在工作中如何与人相处，知道干什么，怎么干，按照规定的程序来完成工作任务。同时对液晶电视模组这方面也有了实际操作和了解，为我以后更好的发展奠定了基础。并且在那里经过半个月的培训让我知道对一个企业而言，得控则强，失控则弱，无控则乱。5S时时抓。企业经营好比一湖清水，管理规范好比千里长堤。水从堤转，才能因而得福，如果大堤本身千疮百孔，水就会破堤而出为祸一方。军中无法，等于自败，企业无规，等于自乱。经过这几个月实习下来，使我受益良多，具体的实践体会如下：

1、是要有坚定的信念。不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们实习生实际操作，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。其实对于些困难我们要端正心态，对于我们前进道路中的困难，取决于我们踏脚的位置，那样困难也能变成我们飞速成长的跳板。

2、要认真了解公司的整体情况和工作制度。只有这样，工作起来才能得心应手。

3、要学会怎样与人相处和与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系。工作起来得心应手。与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅。

4、要学会怎样严肃认真地工作。以前在学校，下课后就知道和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。在这里，可不能这样，因为，这里是公司，是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情的。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。所以，绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作。

5、要多听、多看、多想、多做。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。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，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，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

6、要学会虚心，因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步快。

总得来说在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发。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，一定会能更大的收获和启发。

在学校里学到的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少同学实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，不可能会有应付瞬息万变的社会的能力。经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就说如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得这期间的实习更加有意义。

应届大学生实习报告202\_ 篇5

时光匆匆，转眼间x个月的实习生活也画上了句号。回首过去x个月里在x集团的点点滴滴的生活我有许多感受，虽然我做的是流水线的工作，但是从中学到的知识不仅仅是那么点反复无常的操作“学习后工作，工作中学习”这是我最喜欢富士康的地方。在学校的时候总是希望去工作，而工作后又希望自己回到学生时代，这是每一个人都会有的体会。

从一开始就被公司爱心、信心、决心的经营理念及胸怀千万里、心思细如丝的成长秘诀所吸引，在其后的学习和工作过程中，深深体会到这些字句的意义，获益非浅。公司完善的教育训练制度及其系统是我们成长的重要途径，这在其他公司是无法想象的。军事化的管理更是在维护集团利益、制度及秩序方面功不可没。几个月来我无论在生活、学习还是工作上所取得的进步无一不是得益于如此健全、严谨的管理体制及相关管理人员的共同努力。

刚到公司的前x天，我们并没有立即进入车间上班，而是进行了基本知识的培训，这些知识包括公司的一些规章制度、车间作业安全知识。这些知识对于我们刚出校门的学生来说真是耳目一新，我们对这些学习的都很认真，原来在学校的时候对这些知识根本不会在意。关于公司的规章制度感觉好多规定其实就和在学校时的学校的一些规章制度大同小异，但也有一些是公司企业所特有的，典型的就是公司的一些资讯安全方面的。

培训结束我们就开始进车间正式上班了，然后是岗位的分配，我被分配到x成型印刷部门，面对一个又一个陌生的脸孔我知道这里是考验我耐的地方，我得坚持，我得学会与人相处。这里的工作不外乎对从注塑机出来的各种各样的产品进行品检及进行加工或者再加工。进车间第一天，在里面我看到了以前从来都没有看到过的生产设备。注塑机生产设备是一种科技含量相当搞的机器，其职能化程度相当的高，刚开始来到生产车间的时候我们每个实习生都很好奇，经常不经意的注视着注塑机机械手的每个动作。印刷部门就是印刷面板，主要任务就是将所要印刷的字体经制版、施墨、加压等工序，使油墨转移到面板上，然后经过一段时间的烘烤，再进行的终检。

我们一起分配到印刷部门的有四个，线长说女孩子全检和终检两个岗位都必须学会，刚到车间的前三天，我们并没有直接上岗工作，而是在那里先学习全检，其实全检的工作蛮轻松的，只需检查面板上所印的字体有没有抹花、黑点、针孔等不良。全检学会之后就学习终检岗位，终检的工作要比全检繁忙一些，需要检查面板的来料和制程两大不良，经过x个星期的学习，然后算是正式上岗工作了，慢慢地，我工作上的积极表现我就以熟练的作业手法完成线长交给的每一项工作。在这里工作的日子里，线组长跟同事们都很照顾我们，有不懂得地方就向他们请教，他们都是详细的给我们解说。就这样，我圆满地完成了实习任务实习期间，我努力将自己在学校所学的理论知识与实践相结合，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、不早退，认真参与工作，刻苦学习，虚心求教，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，更重要的是我发现了自己的许多不足之处，有太多以前学习的知识被忘记，发现自己的不足使自己能够得到更全面的进步和发展。

在这里我体会到了一个大公司的规模。富士康是一个好学习的地方。首先，他有一套完善的培训系统。其次，富士康公司本身就是一个学习的好素材。在富士康参观实习的时间里，我体会到了他严格的规章制度，体会到了军事化的管理。在实习期间，我了解到一个公司的企业文化是很重要的。他可以让我们了解到一个公司的成功与否与他的企业文化是分不开的。

应届大学生实习报告202\_ 篇6

一、关于实习公司

我所实习的x软件有限公司简称x公司，公司成立于x年，主营软件开发和信息系统集成，专门从事工程建设项目管理信息系统开发和实施，具有自主知识产权的项目管理软件产品x项目管理系列软件(包括x投资控制合同管理软件、进度控制计划管理软件、x质量控制安全管理软件、x项目管理门户、x城建项目管理平台等)，并已经在全世界第一大桥x长江大桥、国内最大的开发区x工业园区以及南水北调工程实施和应用，目前正与x城建集团合作，开发城建项目管理平台。

二、实习的内容

今年x月x日开始，我正式走进x开始了实习工作，并被调到了x省建筑质量检测中心，参加正在进行的一个检测项目，由于我才大x，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的x带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。

在x的热心指导下，我依次对此次项目的业务流程和大概框架进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。

跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作。又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。

三、实习的提高与收获

实习收获，主要有四个方面：

一是通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，圆满地完成了本科教学的实践任务。

二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。

三是一些学生在实习单位受到认可并促成就业。

四是为毕业后的正式工作做好了准备。

四、结语

到公司实习并没有我想象中的难以融入，通过慢慢的学习，发现在公司用的到得知识在我们的学校学习中都会遇到。至暑期结束，从不懂到渐渐的做了几个检测项目，学到不少的东西。实习生活还没结束，开学了我还是会继续留在公司我的学习和探索。

应届大学生实习报告202\_ 篇7

一、实习目的

我从事的岗位与自我的专业也有些联系，但在工作的起步阶段我就面临着挑战。在不断学习的同时，我也在不断的调整自我，在工作实践中提高和丰富自我，总结自我在转型期的思想碰撞，从而为自我的人生和职业生涯奠定一个良好的基础。

二、实习资料

刚开始的一段时间里我是做一名服务员，做服务员首先要学会的便是操作机台，对每一台机器都要做到了如指掌，机器的开关，卡币、卡票、抄票等以后的处理，故障的修理等等都要学会。在这过程中我发现学习是多么重要，就算是服务也需要学习，任何工作都离不开学习。身为一名服务员与顾客沟通自然少不了，向顾客介绍机台，告诉他们机器的玩法这是最主要的，他们有不会玩的我得第一时间去帮忙他们，当然把每一台机练熟是我能够帮忙他们的前提。当然，作为一名服务员也是件十分辛苦的事，每一天要站七个小时左右，回到家腿真的挺酸的，并且当顾客比较少时会感到很无聊，人多了又忙可是来，可是时间长了，渐渐地也都适应了。

但之后的时间里我又成了一名收银员兼推广员，那时候我的身份是一名收银员，有时服务员的工作也得夹杂着做一些，但主要还是收银的多，偶尔会宣传一下我推出的优惠套餐甚至活动。作为收银员主要学会领币和退币、还要结账、分辨人民纸币和硬币、替顾客兑换礼品、存票、推销卡、套餐之类的，但有时也必须进仓库为柜台补充货品。推广的任务就是要吸引更多的顾客来参与我公司举办的一系列活动，从而能够到达吸引更多顾客，提高营收的目的。

做宣传时拿着麦克风最主要就是不能害羞，要放的开，要敢说，要有活力，每一个活动的举办之前都要先制定好计划和步骤，把活动资料、奖励方案都要先列成表，到时候就能按步骤进行了。在顾客参与活动前要渲染活动的趣味性和奖励的丰厚性，这样就能吸引更多的顾客，当然活动结束后也得总结成功和失败的地方。

这个实习过程比较复杂艰苦，可是结果是比较成功的，在这个时间过程中我学到了很多以前学不到的东西，增加了很多社会经验，这一次是我真正向社会迈出了一大步，尤其是从学校走出后找工作别人问我有经验没，我能够很自豪地说有，并且是很宝贵的经验，因为在乐园我能学到很多其他人在别的地方学不到的东西，因为那里的环境十分异常，那里是一个鱼龙混杂的地方，在那里我要和各色各样的人打交道。人的一生不可能只和学校里那样的人交往，假如遇到些刁蛮的顾客怎样去应对?在那里就能够学到。首先我不能怕这些人，你越是怕他们就越恃强凌弱，然后就是要避免和他们发生正面冲突，能忍则忍，能避开就避开，只要不触及我的尊严底线，所谓“海纳百川，有容乃大，”我应当体现出自我受过高等教育的高素质人才的风范，这个世界上武力是解决不了任何问题的，智慧和大脑才是我的立足之本，生存发展之道!

三、实习总结

经过x个月多的实习，使自我收获很多，也明白了许多道理，使自我的思想愈发成熟，主要表此刻：

在这次工作后我的世界观有了一些变化，我认识到了社会的不公平性，这个世界没有绝对的公平，仅有相对的公平，永远不要去埋怨人生、埋怨社会，当我处于必须的环境之下，埋怨、愤怒、反抗都是无济于事的，能做的就是去适应，端正自我的心态，把眼光放低，把双手放高，踏踏实实做好自我手头的事，经过奋斗去提升自我，闯荡出一片锦绣前程。

应届大学生实习报告202\_ 篇8

自20\_\_年\_月进入进入\_\_集团以来，我被安排到\_\_集团\_\_科技有限公司从事公司对外联络工作，主要负责与政府部门相关的项目申报、审批工作。在领导的热心指导下，在周围同事的支持帮助下，我努力学习，顺利地结束了实习阶段，很快适应了新的岗位，独立在岗位上完成了多个项目的申报、审批工作，为公司的发展

作出了一份贡献。回顾一年来，自己在思想上、学习上、工作上都有了很大的进步，始终做到了兢兢业业工作，认认真真努力，追求拼搏与奉献，基本做到了出色工作、高效完成任务。

一加强学习，思想修养与职业素质有了很大提高。

一年来，我虚心想领导虚心向请教，谦虚地向身边的同事学习，主动接受企业文化的熏陶，思想进步很快，责任意识、奉献意识得到了增强。为更好地沟通政府部门、积极展现公司产品的先进性、实用性和领先性，为了更好做好本职工作，遇到难题，我积极想领导求教，增长了见识，开阔了思路;多次深入到\_\_有限公司生产实验室中，向技术人员请教产品性能，了解产品的生产工艺、检测过程，全面了解了公司的情况和产品用途以及特点，掌握了丰富的专业知识和沟通技巧。在与同事协调沟通中，我学到很多做人做事的原则，思想修养进一步提高;在与政府部门打交道过程中，我注重树立个人形象和公司形象，提高了职业素养。我深深认识到，公司与个人是一荣俱荣、一损俱损的关系，因此树立了与公司同甘苦共命运的决心。

二尽职尽责，拼搏努力，高效完成领导交付的任务。

我始终以高度的责任感对待工作，不怕苦不怕累，每次都能高效完成任务。在领导的指导与帮助下，一年多来，我拼搏努力，积极奔走于公司各部门和企业个部门之间，整理准备项目申报材料，沟通协调，充分发挥不怕苦、不怕累的精神，取得了较好的成绩。自\_\_年\_\_月份至，我独立申报了适度发展新型重化工业项目、出国人员留学生在杭创业人员资金资助、专利资助、适度发展新型重化工业项目、浙江省重大科技专项项目、大学生见习训练补贴等诸多的重大项目，每次都得到了顺利的审批，争取政府510多万。20\_\_年初，我又成功申报了国家发改委项目，改项目涉及资金高达##万元;20\_\_年还将有一个重点项目申报，是重大科技创新项目，涉及资金1200万，我将全力以赴，精心做好各项工作，确保顺利审批。

申报项目工作既需要沟通内部，还需要协调外部;一人一个性格脾气，尤其同政府部门人员打交道，沟通的难度较大;不断需要热情和耐心，还需要一定的沟通技巧。而整理材料也需要严谨细致，一丝不苟;因此工作中我注意了勤奋努力，细心热情。20\_\_年初申请的国家发改委项目中，接到项目时，已经过了申报时间，所以时间非常紧迫，工作量非常大，一个环节的疏漏可能造成满盘皆输的局面。我主动加班加点，一方面快速准备材料，整理相关的信息，同时奔走于各个部门之间，对于出现的问题随时协调沟通，高效解决。材料初步准备完成，我又进行了细致的核对，反复检查，防止出现漏项和细节的错误，可以说做到了严谨细致、一丝不苟。确认资料完备无误后，我立即飞往北京与电池工业协会开展前期接洽工作。身在北京，人生地不熟，电池工业协会的工作人员对我们的部分材料提出质疑，面对此种情况，我及时调整了心态，保持沉着冷静，一方面积极地他们进行商谈，虚心征求他们的意见，主动向他们解释项目具体情况，极力争取他们的支持;另一方面对少数材料做了调整，突出了重点，同时不厌其烦地反复找他们商议，耐心地寻求解决问题的最佳途径。在我耐心热情的努力下，电池工业协会的工作人员也被感动了，他们给予了积极的支持，使项目审批较为顺利。

总之，在一年来的工作实践，我全力以赴，个人在工作、思想上都有了很大进步，工作能力也有了很大提高，力所能及地为公司的发展作出一份贡献。我深知，我们公司是以人为本、尊重员工劳动的单位，因此我请求领导视我的岗位以及贡献适当提高工资福利等待遇，敬请领导批准

应届大学生实习报告202\_ 篇9

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益非浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。通过此次实习，不仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学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，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

毕业实习总结毕业实习是每个大学本科毕业生必修的一门课程，也是十分重要的一门人生必修课。这短短的在宁波罗蒙实习的两个月，我获益匪浅，也为毕业后正式走进罗蒙做了很好的准备。

一、关于实习公司

我所实习的罗蒙集团股份有限公司简称罗蒙集团，始创于1984年，是国家工商总局核准的全国性、无区域、跨行业、现代化的著名大型服装企业集团。主导产品罗蒙西服年销量居全国第一。西服国内市场综合占有率排名第二，公司通过iso9002国际质量体系认证和iso14001国际环境管理体系认证。“罗蒙”现为美国、法国、意大利、俄罗斯、日本等20多个国家的注册商标，为中国驰名商标、中国名牌。集团旗下已有品牌：“罗蒙(男装)”“ romon”(女装)“luoguan”(罗冠)“-lms”罗蒙集团通过罗蒙品牌oem模式与国际大企业集团强强合作，加快国际化步伐，进而成为挤身世界著名服装品牌企业的行列。

二、实习的内容

由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的北方区经理大学生邮局实习总结范文刘总带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在刘总的热心指导下，我依次对公司的基本产品、产业结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的管理理论知识以及信息管理的相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对宁波服装企业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是与华北区分公司的联系，统计每周的销售情况，还有参与了公司春夏、秋冬产品的.发布、订货会。罗蒙的春夏、秋冬产品订货会是公司的重要活动，决定了公司春夏、秋冬产品的区域性分配情况，以及每个分公司能够上架的物品情况。为了扩大公司对分公司的控制力，公司将每年的订货---生产----发货机制改为了，市场调研---生产----分配机制，加强了公司对终端市场卖场的控制力。由于缺乏经验，我电工专业大学生毕业生实习总结在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

三、实习的提高与收获

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们一次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进罗蒙开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与企业市场调查、产品跟踪、产品销售、以及对企业的各种产品的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获。主要有四个方面。一是通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，圆满地完成了本科教学的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是一些学生在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业后的正式工作作好了准备。四、实习后的转变总结创新。通过实习，我对我国服装行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢?要买房子，要买车子，要享受生活……

记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样一句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单?他所追求的是能呼风唤雨!”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗?“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题!”档次?什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵!从一开始赤裸裸的来，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!就像我们罗蒙的一句广告词:细节中，见真章，的确罗蒙的成功并非偶然，能让我学习的东西远非两个月就可以的。毕业后我即将成为一个真正的罗蒙人，希望那时我能以实习所学，更好的融入公司的体系，为罗蒙的前进做出自己的贡献。

应届大学生实习报告202\_ 篇10

在这次实习的时间,我学到了很多东西,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,都应绝对摈弃不平等的关系,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,不耍手段、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。

应届大学生实习报告202\_ 篇11

时光流逝，转眼间，充实而有紧张的实习期即将过去。首先，要感谢莎茜给予的这个工作机会，我认为这是我人生一个新的起点。其次，要感谢同事们细致热情且毫无保留的将他们宝贵的工作经验传授与我，使我受益匪浅。在实习期的三个月里，我的工作主要分为三个阶段。

第一个阶段：熟悉公司各部门工作职能，熟悉公司产品以及服务实操，熟悉武汉地区门店环境、状况、以及门店管理的流程。

第二个阶段：学习营运部业务流程、营运部与各职能部门业务衔接、地区报告流转等。以及了解北京、浙江地区状况，门店人员、业绩状况。

第三个阶段：在祝总的指导下，了解地区具体事务。包括门店调整、业绩盯对、人员状况了解、地区月度计划等。并逐步参与地区具体事务。

在这三个阶段里，有幸得到祝总的亲自指导、亲身示范，使我能够迅速的进入工作状态、完成每个阶段的学习目标。并逐步参与具体事务，在具体实践中，不断积累经验，学习处理问题的方式方法技巧。当然，在实践中，也暴露出一些错误和缺点。

实习期主要工作小结：

1、了解门店经营状况以及门店营运知识。三个月时间里，在武汉地区、江苏无锡、南京地区，北京地区、浙江地区巡店，一共45家。基本上对相关地区门店经营状况、位置环境、团队状况做到了初

步了解。为以后处理门店事务奠定了一定的基础。

2、对公司主要几个规格产品，价格、效果、使用步骤、推荐要点等做到了基本的了解。对手足护理服务流程、实操等，做到了基本的了解。对公司相关产品编码、代码、以及常规的促销活动，做到了基本的了解。

3、逐步接手北京、浙江地区营运事务。北京地区出差三天，浙江地区分两次，一共出差25天。对两个地区的门店状况、人员状况，有了一个大概的了解。在此期间，完成北京地区门店撤店2家。浙江地区撤店4家。初步完成公司关于两个地区撤店规划。

4、浙江地区业绩盯对、以及门店、人员调整等具体事务。11月份和12月份，分两次到浙江地区出差。11月份，完成月度计划79。3%，业绩进度排全国第四。撤店3家(撤店流程进行中)，浙江地区保留门店9家。宁波市区三家店人员调整基本到位，江东店新任大店长一人、新任老师一人。江东店和国购店实现人员并店。

5、完成浙江地区团购活动、会员管理制度的调整等工作。申请团购活动并执行。目前大众点评网和美团网一共团购49份。会员管理制度，会员的梳理、建立电子档案(推行中)，微信平台的建立，强化与会员的互动联系。目前平台吸纳会员100多人。

6、对12月份双节活动、12月份业绩主抓要点，春节之前门店一线员工缺编情况的摸排等事务的监督指导。12月份双节活动和业绩主抓要点，每名店长和一线人员对公司销售计划的分解、活动内容、业绩主抓要点，做到了然于胸，并清楚实施步骤。节前门店一线员工缺编状况提前了解，做好预案。

应届大学生实习报告202\_ 篇12

四年的大学生活是我人生的关键点。四年的校园生涯和社会实践生活我不断的挑战自我、充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。一直都认为人应该是活到老学到老的我对知识、对本专业一丝不苟，因而在成绩上一直都得到肯定。医学是理论联系实际的，所以在不满足于学好理论课的同时也注重于对各种临床知识的实践。

在大学期间，我始终以提高自身的综合素质为目标，以自我的全面发展为努力方向，树立正确的人生观、价值观和世界观。为适应社会发展的需求，我认真学习各种专业知识，发挥自己的特长;挖掘自身的潜力，结合每年的暑期社会实践机会，从而逐步提高了自己的学习能力和分析处理问题的能力以及一定的协调组织和管理能力。

思想上，虽还未成为一名党员，但始终以党员的要求来要求自己。时时刻刻的检查自己，让自己在思想行为方面能够作风优良、待人诚恳，能较好处理人际关际，处事冷静稳健，能合理地统筹安排生活中的事务。

为社会为学校为同学为身边的人做事不再是觉得是一种累赘，而是很乐意的去做并且能够得到满足和快乐，不会去想做好自己的事情，别人的事情少管。并且一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。在大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。

回顾这几年，我很高兴能在同学有困难的时候曾经帮助过他们，同样的，在我有困难时我的同学们也无私的伸出了援助之手。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

学习上，我没有让自己失望，成绩一直名列前茅。大学期间先后通过英语国家四级、六级，计算机国家二级，由于所学的是临床医学专业，因此非常注重临床操作能力，除了理论学习之外，我的实践能力也得到非常大的提高。

生活上，我勤俭节约，严于律己。利用课余时间和假期时间在外面找兼职、做家教，也锻炼了我的社会交往能力。

作为一名202\_年大学应届毕业生，我所拥有的是年轻和知识。年轻也许意味着欠缺经验，但是年轻也意味着热情和活力，我自信能凭自己的能力和学识在毕业以后的工作和生活中克服各种困难，不断实现自我的人生价值和追求的目标。

总之，我充实地完成了自己的学生生涯，但 路漫漫其修远兮，吾将上下而求索 。在以后的日子中，我一定得更加严格要求自己，改正缺点，不断努力，不断进步大学是人生一个里程碑，里程碑的周围往往有着很多很多的叉路口，而毕业则意味着我们不得不去选择一条路继续走下去。毕业前，我们努力了;毕业时，我们流泪了;毕业后呢?让我们将感恩的心、激动的泪和深情的爱化作虔诚的祝福，祝福每个人都能够拥有美好的明天!

应届大学生实习报告202\_ 篇13

短暂而充满意义的一个月的实习以来，我的专业知识与实践操作真正进入了一成长的时期。随着师傅与同班同志耐心的指导与提醒，我的操作能力在所具有的专业知识的基础上很快的适应与熟练了各个岗位上的工作内容，步骤及要点。同时也提高了我对这份工作的认识和了解。激起了我对这份工作的兴趣和重大的责任感。我的每一步都必须从小事开始，从细节起。步，刻刻牢记操作规范，时时不离的坚守自己的岗位职责。从不敢有过半点的马虎和大意。每各项工作的操作中，我都虚心接受和听取领导与同志的指导。不懂就问，不会就学。从不掩饰与含糊。并在每一项操作过程中不断的刻苦钻研，总结经验，不断的吸取教训，以致使我在工作中学到了更多的东西，得到更大的进步。

努力总会得到果实，在这一个月的工作里，使我在此岗位上操作的内容有了不小的成就。在班里常受到班长与师傅的表扬。每一次的收发油中，他们都会在此教会我新的东西。耐心细致的为我讲解油品的流程和每个阀门所管辖的范围及通过油品流量的大小。特别是在每一次的储油时，他们会按一步步细致严格的为我讲述每一种牌号油的特点及怎样通过看，闻，摸，测等方法验证油品的质量，然后测出密度。总之，教到我学会，听懂，熟练为止。这一切的工作内容与工作氛围，促使我更加的不怕脏不怕累，吃苦耐劳，勤奋好学。

一、坚持专业知识指导实践，努力学习各项HSE管理规章制度，认真履行HSE岗位职责，提高HSE意识，严格执行本岗位的操作规程，遵守工艺操作纪律，积极参加各项HSE 活动，岗位技术兵和事故预案演练。熟练正确的使用各种防护装备和消防器材，努力做到安全文明生产。

二、积极参加公司举办的各项活动，充分的锻炼自己，磨练自己，充实自己，使自己的特长得到展现和升华。

三、保持谦虚的工作心态和学习的态度，认真听取建议，以最大的努力去工作，以 最大热情去学习。把规章牢记心中，虚心接受与采纳每一位同志的提议，累积经验，以便更快的完善自己，充分的发挥一个员工的责任，为自己的前程打下一个牢固的基础，从而实现自己的人生价值。

实现自我的人生目标。是一项长期而艰巨的使命，需要我们持之以恒，不断努力，不断探索，不断进取。善于总结经验，抓住自己的特长做到最好，那么人生的目标，也只不过是离我们一步之遥。

虽然我目前还缺乏经验，缺乏在艰难局面中独立开展工作的能力，但我相信年轻就是本钱，我正处于人生中精力充沛的时期，我渴望在更广阔的天地里展现自己的才能，我不会满足现有的知识水平，期望在实践中得到锻炼和提高。因此我一定会把所有的时间和精力放在我的工作上，积极投入到工作中，为实现自己的人生价值拼拼!

应届大学生实习报告202\_ 篇14

顶岗实习生活就这样在我们的不经意间结束了。回顾我的实习生活有诸多的收获与感慨，现将实习情况报告如下：

一、实习的目的

顶岗实习是职业技术学院面临毕业的大专学生的一门重要实践性课程。通过顶岗实习可以让我们把在学校里学到的理论知识与工作实践有效的结合起来。顶岗实习不同于课堂教学，课堂教学中，老师讲解，我们领会，而顶岗实习则是在企业的大环境里、在领导的指导下，由我们自己去实践学习。通过实际操作，一方面可以巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可以获得在书本上不易了解和不易学到的实际知识，使我们在实践中得到提高和锻炼。

顶岗实习也是学院教学的重要补充部分，它与我们今后的职业生活有着最直接的联系，顶岗实习可以让我们逐渐完成从学生到社会工作者的过渡。因此顶岗实习是学校为社会培养技能型人才，实现我们人生价值的主要途径。它不仅是校内教学的延续，而且还是校内教学的总结。

二、实习单位简介

\_x有限公司创立于\_x年x月，是一家显示产品与解决方案的供应商。截至20\_年x月\_日，\_注册资本\_x亿元，净资产\_x亿元，总资产\_x亿元。

三、顶岗实习的具体日期

四、顶岗实习过程介绍

20\_年x月\_x市\_公司到我校招聘，经过两轮面试我顺利的进入了这家以液晶面板生产为主的企业。\_年\_月\_日到公司报到，正式开始顶岗实习的生活。

实习主要可以分为三个阶段来概括第一阶段，培训：主要是安全、企业文化、规章纪律、产线理论学习培训等等，第二阶段，跟着师傅学习和练习实践，解决在现场工作中遇到的各种问题，学习经验和工作专业技能，并通过部门考核，取得上岗操作证，第三阶段，学会独立在现场工作以及应对现场各种突发情况。

我的岗位是：\_x技术部\_科室的一位助理工程师，主要负责协助工程师完成日常的设备维护工作，产线各种情况的应对及上报。

五、顶岗实习期间的收获

通过四个月的顶岗实习，使自己获得了很大的收获，也明白了许多的道理，使自己的思想愈发成熟，工作、生活和技能水平得到提高，主要表现在几个方面;

(一)思想上

通过过这次顶岗实习，我感觉自己的变化就是思想变得成熟了，不再像学生那样幼稚了，开始学会用成人化的思维去思考问题处理事情，开始懂得任何事情的完美都必须付出十分艰辛的努力，社会是很现实的，也是很公平的，一份付出就会有一份收获，不要幻想未来，要做一个有思想有目标有计划的实践者。同时我也体会了作为一个社会工作人员要担得起“责任”二字，每个人都要认真努力，对自己的工作负责，一丝不苟的做事，任何一点细微的疏忽，将给企业本身造成一定的经济损失，也会给个人的安全造成一定的影响。

(二)工作上

在\_实习的这段时间里我学会了严谨的工作态度，精益求精的工作作风，增强了我的团队意识和团队协作能力。在这里我从事的助理工作，设备都比较昂贵，PM检查时需要仔细判断，运输和放置时需要格外小心，任何一个小的失误就会给公司造成不小的经济损失。同时一个班组就是一个团队，每个人都要为这个团队做出自己的努力才能够换来团队的发展，团队的发展才能让每个人都受益，让公司受益。

(三)生活上

养成了良好的生活习惯，保持身体健康。广泛的参与公司的举办的业余活动，丰富自己的业余生活，白夜倒班对身体的伤害很大，但制造业这种生产形式就注定了这样的工作规律，所以日常生活中保持良好的生活习惯对身体健康有着直接的影响，上四休二也给我们预留了相对充裕的时间，参加业余活动能够很好的调节身心，减轻压力。出门在外也第一次体会到了公司与学校的差别，懂得了如何来克服这种不适应。

六、查找不足及改进措施

顶岗实习的四个月，即是一个学习适应的阶段，也是一个重新调整和审视自己的阶段，刚刚离开校园步入工作岗位，从一个学生转变成为一名职业人，遇到了很多挫折，也学会了很多，经历的是一个慢慢成长的过程，在工作，学习和生活中也存在着一些不足，关键是要正确的面对，查找原因，及时改正，只有这样才能不断完善和提高自己。

在这四个月里自己的不足主要是：思想上，长时间的重复式工作，自己思想慢慢开始懈怠，不思进取，满足现状。工作上，英语水平较差，产线内是英语版生产控制系统，工作初期比较吃力，后期的学习方面也进展缓慢。为人处事上，刚从校园出来为人处事方面还有所欠缺，思考问题过于简单。

主要的改进措施是：思想上要端正认识，时刻保持良好的精神和工作状态，善于发现，提出自己的合理建议，工作上加强英语的学习，同时多向工程师请教，加深理解，并用之实践。为人处事上，凡事多留心，多请教，加强与同事的沟通与了解，增进同事之间的感情。

七、对实习单位及学院专业和课程设置的建议

(1)提高薪资水平，降低薪资差距

公司的作业员系列主要由大中专生组成，工程师系列由本科生组成，但薪资水平差距较大，高中专生底薪\_x大专\_x本科\_其余未统计。大中专生薪资水平与同类型企业相比无优势，容易产生落差，平时作业员较为辛苦，倒班对身体伤害较大，劳动强度大但薪资水平低，容易产生不满情绪。目前物价水平较高，虽然公司包食宿很难以感受到，但购买力的降低是显而易见的，适当的调高底薪能够激发员工工作热情，降低不满情绪的产生。

(2)对学院专业和课程设置的建议

通过四个月的顶岗实习让我明白学校所学的理论知识只有跟实际操作相结合才能够更好的发挥作用，只有把自己所学的知识用到具体的工作和生活中才能够发挥它的价值。

1、学校在课设设置的时候应该以实际操作为主，减少理论知识的教学，以实际应用为主，增强学生的动手能力和自主学习的能力，同时也要多培养学生的吃苦能力和持之以恒的精神，在以后的工作中才能够更好的适应工作要求。

2、开设办公软件的相关课程，加强计算机基础教学，工作中要想提高效率不可避免的会使用到一些辅助性工具，office软件应用，打印机，扫描仪，传真机这些基础办公设备的应用将对以后工作有很大的帮助。

3、坚持行动导向性教学，加强分组式的学习方法，培养团队意识，增强团队协作的能力，加强课外活动时间，培养独立解决问题的能力。

顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，曾经我一直坚信自己的能力，但是在短暂的实习过程中我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。最终通过自己不断地学习，同时也在大家的帮助下慢慢的开始适应，开始独立的完成工作。

实习的日子让我收获了大学课堂里没有的知识，以及为人处事的许多道理与方法，学会了自主学习，也学会了严谨的工作态度，精益求精工作作风，同时也学会了责任。顶岗实习是一次我们用自己的眼和耳去感受社会的机会，通过顶岗实习，我受益匪浅，对社会有了更为详尽而深刻的了解。

通过这次实习，我认识到了自己的优势和不足，只有做到理论与实践相结合，敢于实践，才能做一名合格的毕业生!感谢学校领导和老师们对我们的辛苦培养和教导，感谢\_市\_x有限责任公司给我的这次宝贵的实习机会，感谢科室里的同事给予的照顾和帮助，同时也谢谢工作和生活中给予我挫折的人，谢谢你们让我学会了成长。最后祝\_x的前景更加辉煌，祝我们\_学院明天会更美好，为社会培养更多人才，祝我们学院领导和老师工作顺利，家庭幸福美满。

应届大学生实习报告202\_ 篇15

毕业实习是学生大学学习很重要的实践环节，实习是每一个大学毕业生的必修课，它不仅让我们学到了很多在学校没法体会到的知识和道理，还使我们开阔了视野，增长了见识，为我们以后的工作打下坚实的基础。

回顾几个月以来的前台实习，使我更深入地了解了接待工作的实际，适应生存环境，乐观面对生活，提高了自己的交流能力，我知道这些给我的仅是初步的经验积累，对于迈向社会还是远远不够的，告诉自己清楚自己应该做什么，在挫折面前我们应该善于用扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。

通过这段时间的实习，我从无知到认知到深入了解了单位和社会，从开始的磕磕碰碰到后来的工作起来还算顺利。在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，想说的很多，我总结下来主要有以下几个方面：

1、是心态的转变。学校的生活相对而言较为单纯，无需我们担忧很多的问题，学校三点一线的生活，学习跟得上就可以，而在实际的工作当中则不然，实际中，我们要考虑的则更多，及时的转变心态会让我们工作更加顺利。

2、不以事小而不为。做大事小事有不同的阶段，要想做大事，小事情必须做好。我们正是实习的阶段，做一些繁琐的小事情，很有必要。这些小事情值得我去做。事情虽小，可过程至关重要。

3、多听、多看、多想、多做、少说。我们到实习单位工作以后，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。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该如何做。刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，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，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

4、少埋怨。在条件艰苦的实习地方，也许有的人会觉得这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，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。

5、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从头学起的实习生，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，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色的转变，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

6、虚心学习。在这次实习过程中，我们碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，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点鸡毛蒜皮就飘飘然，要把社会实践当着我们真实的老师。

7、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，领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可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。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要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。再就是时常要保持一颗学习、思考的心。作为一名大学生，最重要的就是自己学习和思考的能力。在公司这样一个新环境中，有我们很多值得学习、值得思考的地方，这就需要自己保持一颗学习、思考的心。同时，在企业的环境中，更要注重学习他们先进的管理和人文文化，以丰富自己的社会知识和管理文化知识。这样，可以为自己日后的职业生涯打下良好的基础。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我相信。

应届大学生实习报告202\_ 篇16

作为一名当代大学生，还是一名师范生，参加实习很必要，可是我一向没有这方面的准备，我觉得自我毕业以后还不必须会从事教师工作呢，参加教学实践是不是有点剩余呢，抱着这个想法，我一向没有像其他同学一样，参加社会实践。

最终还是一个偶然的时间刺激了我，我看到宿舍里的人都出去实习了，就我一人孤零零的守在宿舍，我最终决定还是参加社会实践吧，这样没有坏处，只要好处。

我实习所在的学校是一所乡村学校。实习的基本资料包括三部分：课堂教学、班主任工作和教育调查。

古人云：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个学生的学习来说是一个至关重要的条件。兴趣是学习入门的阶梯兴趣孕育着愿望，兴趣溢生动力。那么如何才能激发学生的学习兴趣呢?

在班主任实习工作中，我在班上开展了主题班会活动。起初，我遇到了许多困难：比如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时，有人提议我使用强制方法。比如说罚站、罚蹲等。诚然，这种方法能够勉强维持班级秩序。然而，这也无疑加深了教师与学生之间的隔阂，甚至会使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。并且，教师要把自我当成活动中的一员，是学生活动的组织者、参与者、引发者，是学生的学习伙伴、知心朋友。

经过和学生的接触也使得我对班上的一些学生有了必须的了解。班上有几个同学家庭相当困难，于是有人向我提议：在主题班会上为这些同学献爱心——为他们捐款。可是，经过我的再四研究，我还是把他否定了。因为，为贫困生捐款献爱心动机十分好，可是这样做却很容易伤害学生的自尊心。学生没有了自尊，也就很难再有强烈的学习兴趣了。最终，我还是把班会主题敲定为一个十分时尚的主题——迎奥运。

为了办好这个班会，我努力为每一个同学创造展示自我的机会，供给展现自我的平台，使每一个学生都能够体验到成功的愉悦，感觉到自我的价值，品尝到其中的乐趣。结果，在准备班会的过程中，同学们都很进取。班会的节目花样繁多，唱歌、跳舞等应有尽有，并且还组织一次辩论会。论题为：体育是否能够创造友谊。辩论中双方各执异词，辩论深刻到位。另外，为了普及奥运知识，我还在班会上举行了一次声势浩大的“奥运知识有奖抢答活动”。每个学生的进取性都很浓烈、热情也很高涨。最终一曲笛子独奏——歌唱祖国将班会推向了高潮。

当然，在开展班会活动过程中，我也发现了一些问题。我以往问过班上的同学一个问题：一斤棉花和一斤铁哪个重尽管我一再“放水”，可是人有为数不少的人回答：“当然是一斤铁重了!”

最近，我还在学生的习作中发现这样的句子：“除夕之夜，深蓝色的天空中挂着一轮金黄色的圆月。”除夕之夜，天空中又怎样可能出现一轮金黄色的圆月呢严重失真，近乎荒谬。其实，这仅是一个常识性的问题，这样简单的问题都回答不好，问题似乎就变得复杂了，值得我们教育工作者深思了：不懂得这些常识的学生，又怎能拥有完整的人生这样的教育能被称作素质教育吗

此外在一些观摩课上，还常常呈现表演的风气。一个学生回答了一个很简单的问题后。教师说：“讲得真好!”其余同学立刻“啪、啪、啪”地鼓起掌来。另一个同学回答了另一个简单的问题，也得到了同样的“殊荣”。一节课下来，表扬不断，掌声此起彼伏。这就是明显的弄虚作假，这种现象很值得我们去深思。

针对以上问题，我也想提出一些意见和提议：

1、为了激发学生的学习进取性，我们很有必要把教育的着眼点放低一些。让他们发现爱其实很容易;爱就在身边;爱就在儿女亲情里;爱就在柴米油盐中。为此，我给孩子们布置了一道别开生面的作业——亲情作业。即让孩子在吃饭时给他的父母夹夹菜、在晚上睡觉前为他的长辈们洗洗脚。

2、教师应当坚持客观的原则。弄虚作假对学生的影响是十分深远的。因为从教师的职业道德，从教师在学生、家长的心目中的形象以及从教师的高尚职责来看教师都不应当弄虚作假。而应当坚持客观的原则。仅有这样，教育才能更富于魅力。

3、针对学生所犯的常识性的错误。教师应当科学地因材施教，使学生的德、智、体、美、劳等方面得到综合的发展。

教育是一个互动的过程，教师只要认真投入教学，孩子就会进取配合。这种过程是很开心的!这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读;另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。比如在我从事教育教学活动时。在我第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当自任口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。

经过这个实习，我深深的为我之前的想法感到愧疚，教师是一项极为神圣的职业，我则呢么会不抱着将来不必须参加教师工作的想法呢，异常是我居然不去参加社会实践，这令我很感到后悔，自我的想法令我很失败。

可是我还是会有机会的，我已经改正了我的想法，我在今后的工作中，我还是会继续的努力的，我明白我在将来的一天会实现自我的梦想的!

应届大学生实习报告202\_ 篇17

社会实践是大学生接触社会，了解社会的一条重要途径。通过社会实践既可锻炼自己，提高专业水平，又可开阔视野，接触社会，为日后工作积累社会经验。所以近年来到企业、单位实习的大学生为数不少，大多数大学生也选择去打工兼职。“流自己的汗，吃自己的饭;自己多吃点苦，父母少花点钱。”这是时下不少大学生“打工族”秉承的至理名言。从传统的家教、推销到现在的网吧管理员、市场调研员、快餐店钟点工，甚至是一些大胆另类的选择，如在网上建立自己的商店或替网络公司试玩游戏等都成为现在大学生打工时所选择的职业。

今年应学校要求，我选择到平顶山x公司实践。到现在实践活动已经结束了，但那一个月社会实践的经历却依然历历在目。在这次实践活动中，我收获了许多，有了一定的宝贵经验，我在以后的学习和实践中会多多学习，多多总结经验，不断提高自己的能力，也希望以后能有更多的这样的亲自实践的机会，不断地锻炼自己，提高自己!

一、实习环境

实习期间，我在x公司下属的至高橱柜门店工作，门店主要从事经销各种卫浴洁具。我被安排在该门店售货，该门店有经理1名，主管1名，售货员6名，安装工4名和其他技术部相关人员。

二、实习内容

实习的内容主要是销售各种卫浴的洁具，学习公司的企业文化、销售技巧、团队协作精神等各方面的知识。凭着对卫浴产品的了解和与其它公司产品的对比，突出该产品的优点和公司的良好信誉，积极开拓客户源，向顾客推销产品，并尽量推销系列产品，完成公司分配的任务。

三、实习过程

起初，刚进入门店的时候，门店里的一切对我来说都是陌生的。门店里的工作环境还可以，想到即将在这陌生的环境中工作一个月，这呈现在眼前的一幕幕让我的心中不免有些茫然。

第一天进入门店开始工作时，主管给我安排工作任务，分配给我的任务是在最短的时间内熟悉销售流程，我按照主管教我的推销技巧，一个人在角落里默默练习着，同时注意着店里其他售货员是如何推销产品的。实习的第一天，我就体验了首次在社会上工作的感觉。

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陌生的。一开始我对门店里的各项规章制度，及工作中的相关注意事项等都不是很了解，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，我对店里的产品有了一定的了解。店里的工作实行白班制早上8：30至晚上8：30，店里的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

对店里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心慢慢平静下来，工作期间每天按时到店里上班，上班工作之前先到指定地点等待主管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和销售任务。明确工作销售任务后，则要做一下工作前的准备工作。我有的时候是要检查一下明显有裂缝或者不能用的洁具等，比如产品出现缺胶、气纹、色差等。出现上述情况时，要及时告知主管和技术员，让他们帮助解决出现的问题，主管则要打电话与厂家调换。

后来几天主管见我学会了如何销售后就开始让我也去接待客户，主管首先要求我要对市场环境和商品有所了解，并熟悉工作日程安排。对市场环境的了解主要是通过自己的观察牢记，还有的就是询问店里的人员。然后就是对产品的认识，我主要通过产品的说明书和广告书，比较难理解的就主动请教店里其它的销售员。我熟悉市场环境就是了解其他品牌的价格，性能，售后服务等。工作日程安排比较容易掌握，在里面呆一天就可以摸清了。为了能让我尽快了解相关知识，主管还给我细心的讲解了各种知识，让我印象更加深刻，慢慢地，我对洁具销售的兴趣就更加大了。在店里实习了一个星期了，，才发现销售包括很多知识。比如以前买东西只看商品和价码，从没考虑过其布局、运营之类的东西。在主管给我讲解中，我第一次得知，放个产品位置也分为普通位置和最佳摆放位置。对于最佳位置，顾客不需要过度地仰头，只要直视便能看清商品。所以，这个位置摆放的产品应该是门店的主推产品。另一方面，产品必须保持干净。如果产品落满灰尘，不管销售人员多热情地推荐，消费者早就打心底里否定了这个产品。

应届大学生实习报告202\_ 篇18

一、实习目的：

透过本次实习，我更全面的掌握了我所学专业的知识，并且扩宽了自己的知识面，学会将理论运用在实践，调和理论与实际的关系。在实习期间，培养了良好的职业道德，在工作上恪尽职守，学习如何成为一个综合型人才。

二、实习时间：x年x月——x年x月

三、实习单位与简介：

南昌立正传媒有限公司，南昌立正文化传媒有限公司，位于新建县长堎镇友谊路59弄1栋1单元401户。主要负责公司业务，广告推广，活动策划，会议会展，旅游策划，国防教育，户外拓展等项目。

四、实习资料：

还记得刚到公司的时候，我负责的是速记，排版，校对，打印的工作，工作虽然简单，但是需要的经验与知识不少啊。刚开始着手的一个项目是活动策划，活动策划的资料很多，我需要时间把手稿速记到电脑上，然后一遍又一遍的校对，一句话到一个字，都是关键，都不能出差错了，校对完成后，对它进行排版，最后打印，这就是我的工作。看似简单的工作，却需要认真，认真，再认真的去完成。

在公司工作前期，因为我还是未毕业的学生，没有工作实践经验，所以公司的同事都很帮忙我。我性格内向，遇到问题也不会主动的去询问，但是同事们都会主动问我是不是遇到问题，并且很有耐心的为我解答，那时候，我懂得了不懂就要问，我懂得了做一个谦虚的人。往后的工作里，我都会不懂而求解惑，明白把问题提出来，解决问题，才是对的。知识就是这样累积的，经验就随之而变得更加丰富了。

我还明白，工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个任务。在工作的过程中如何去持续和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。在那里的工作中让自己深深懂得了团队工作的重要性。每一次的工作，我都会和负责项目的同事先沟通，了解项目，才能更好的修改策划，在速记、校对的过程中，还需要有同事的协助，自己不是万能的，工作是需要合作的，只有和同事很好的合作，才能做出一份完美的策划，随后的行动才能确保万无一失。因此我明白，合理的分工能够使大家在工作中各尽所长，团结合作、配合默契、共赴成功。我懂得了，个人要想成功及获得好的业绩，务必牢记一个规则，我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上。

五、实习总结：

在这短短一个月时间里，我学到了很多在课堂上学不到的东西?感觉受益非浅，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的好处。时间的宝贵?人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的?只要勇敢去应对人生中的每个驿站，同时在这工作学到了很多很多，懂得了以前只是感性认知的道理到在实践中上升为理性认知，在和不同的人一齐工作时慢慢的找到自己的缺点与借鉴别人的优点，深深懂得了团队合作的重要性，1+1大于2的道理、也懂得了既然选取一个工作就不计收获的把它做到自己的最好，不要怕吃苦，也懂了不要抱怨生活什么，生活中一切都是公平的，吃亏一向都是福!

透过这次实训，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。在实训中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

在这次实训中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做任务的潜力，提高了独立思考问题、自己动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

一、继续学习，不断提升理论涵养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名青年学子更就应把学习作为持续工作用心性的重要途径。走上工作岗位后，我会用心响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升潜力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行主角转化。

只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是透过实践活动来实现的，也只有透过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

三、提高工作用心性和主动性

实习，是开端也是结束。展此刻自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你简单找到工作，否则就难逃市场选取的厄运。我在该公司实习总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

这次实习的资料就是速记，校正，打印工作，但我获益不浅，感慨良多，我感受最深的，有如下几点：

其一：实习是个人综合潜力的检验。要想优秀的完成工作，除了自己专业的基础知识功底，还要有因对一切突发事件的潜力，更重要的是要熟练办公中常用的软件。熟悉了一切，才能更好，更快。更有效的完成工作任务。

其二：此次实习，我深深体会到了累积知识的重要性。以前学习的要巩固，更要学习新的知识，当自己接触了更多的知识，有了更多的经验，那就需要把他们累积来用，转换成自己的实用技术，应用在实践上。

此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。透过这次实习，我觉得我表现的还不错，从刚开始的懵懂，到熟练，都是自己一点一滴透过实践来提高自己。虽然我们在大学里学了不少的东西，但是一旦运用到实践上，往往会手足无措，找不到东西南北。但是时间是个很好的老师，它教会我一个词，叫熟能生巧。能够说这次实习，我学到很多在学校里学不到的知识与经验，我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中，我会把学习到的理论知识和实践经验不断的运用到实际工作中，把在实习期间的那种冲劲放在往后的工作中，我会为实现理想而努力。

致谢：首先，我要感谢学校老师们对我的培养，让我在踏入社会之前有了丰富的知识，让我对社会有了足够的了解。其次，感谢南昌立正文化传媒有限公司给了我这个机会，让我在公司实习的过程中学到很多，不仅仅是知识，更重要的就是如何与人相处，如何更全面的完善自己。

应届大学生实习报告202\_ 篇19

短暂而充满意义的一个月的实习以来，我的专业知识与实践操作真正进入了一成长的时期。随着师傅与同班同志耐心的指导与提醒，我的操作能力在所具有的专业知识的基础上很快的适应与熟练了各个岗位上的工作内容，步骤及要点。同时也提高了我对这份工作的认识和了解。激起了我对这份工作的兴趣和重大的责任感。我的每一步都必须从小事开始，从细节起。步，刻刻牢记操作规范，时时不离的坚守自己的岗位职责。从不敢有过半点的马虎和大意。每各项工作的操作中，我都虚心接受和听取领导与同志的指导。不懂就问，不会就学

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！