# 大学生实习总结报告202\_

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-05-25

*大学生实习总结报告202\_（通用17篇）大学生实习总结报告202\_ 篇1 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...*

大学生实习总结报告202\_（通用17篇）

大学生实习总结报告202\_ 篇1

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。

大学生实习总结报告202\_ 篇2

读了三年的大学，然而大多数人对本专业的认识还是寥寥无几，在测控技术与仪器周围缠绕不定，在大二期末学院曾为我们组织了一个星期的见习，但由于当时所学知识涉及本专业知识不多，所看到的东西与本专业根本就很难联系起来，在很多同学心里应对于本专业一向很茫然。

今年暑假，学院本来是组织我们去上海实习，但由于突如其来的非典型疫症，使得全盘计划不得不重新来定。经过学院的努力，最终选取了顺德作为我们的实习基地。

什么是测控技术与仪器？本专业适合干哪方面的工作？本专业前途如何？带着这些问题，我们参加了这次的生产实习。

本次生产实习由三位老师带领，测控专业总共四个班，150几人参加实习。--月--日出发去顺德，安住在--中学。

三年来第一次来到一个陌生的地方，真是一件令人兴奋的事情，我们住的中学环境很好，由于这是一所中学，又遇暑假，那里很静，真是学习的好地方，本人正好想在实习之余顺便的进行自己的网络工程师计划，这样能够让时间滴水不漏了。

本次实习预定是三个星期，但由于出现些预想不到的事情，最终把行程缩短为两个星期，而本次生产实习在教学计划是四个星期，所以剩下的两个星期务必在下学期补回！

两个星期的生产实习，我们去过了大型公司和工厂，了解这些工厂的生产状况，与本专业有关的各种知识，各厂工人的工作状况等等。

第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，传感器在空调设备的应用了，电子技术在电子工业的应用了，精密机械制造在机器制造的应用了，等等理论与实际的相结合，让我们大开眼界。也是对以前所学知识的一个初审吧！

这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益匪浅，在短短的两个星期中让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发！

顺德是个美丽的地方，那里的交通路线四通八达，或许这就是顺德为什么一向持续全国百强县之首的原因吧！当然还有其体制是否健全原因，社会保障是否完善原因！那里也是我们初涉社会的开端，迈向完美而残酷的未来，我一向坚信自己的潜力，即使人生路如顺德四通八达的公路，但方向只有一个，那就是前进，永不言弃，永不退缩！

大学生实习总结报告202\_ 篇3

一、实习目的

1、实习目的和意义：实习是个人综合能力的检验，除了有一定的课本知识实习目的和意义外，还需有一定的实践动手能力，操作能力。为了将大学所学的专业理论知识运用与实践，在实践中结合理论加深对其认识和总结，将专业与实际接轨，逐步认识，体会，从而更好地将所学的运用到工作中去、接触社会，认识社会，学会做事，学会与人相处，学会团结协作。使一个计算机专业的学生应在毕业实习与设计中用所学知识解决现实中的一些问题，对所学专业理论和实践知识进行巩固，同时提高自学、独立开发和协作能力，为走向工作岗位奠定良好的基础。

2、实习

单位的发展情况及实习要求，我实习是在河南城建学院校内进行的，除了提高计算机的专业技能外，还要学习有关工作的知识和参观学习其他工厂等。

二、实习要求

1、科学性

毕业设计是对即将步入社会的毕业班同学设计能力的一次全面考核，毕业设计不是“作秀”，亦不是“走过场”，毕业设计的过程必须严格遵照科学性原则。这里的科学性是指在设计活动中将感性与理性思维高度和谐统一，充分考虑人、社会与环境等各种因素，融艺术与技术、文化与经济、生产与实践于一体，用正确的设计理论指导设计实践，以科学合理的方法来控制设计过程，重视设计方法的应用，科学合理的设计方法不仅能有效地协调、组织设计过程的各个阶段和环节，而且可以大大缩短设计周期，提高设计效率。因此，进行毕业设计时，应持以科学严谨的态度和遵循科学合理的操作规范来进行，不论是实际性课题还是虚拟性课题，都要做到完整而规范，确保在生产、施工应用等各个环节的操作性和可靠性。

2、应用性

除了学习有关专业的知识外，还学习对以后工作有关的能力，作为一个公司的员工要注意的问题，解决困能的方法，以及作为员工必须具备的意识和素质等的认识。

3、专业性

专业设计能力是计算机专业毕业生必须具备的首要条件，而这种能力的获得是经过一定时间的系统学习逐渐积累的，作为一个专业设计人员应该接受某个设计专业系统的教育培养，具有较为完整的设计能力和专业素养，对所从事的设计领域从技术到理论均有很好的把握，不仅在设计技术表现上有很强的基本功，而且在专业理论方面具有较全面的素养。具有较高的专业理论素养的重要意义还在于能用理论指导设计者的设计实践，熟练地把握设计的固有规律，把自发的设计行为转化为自觉的创造性活动，在设计行为能力和专业理论素养上都能体现出“专业”的专属性和权威性。基于此，毕业设计作品应力求突出各专业的专业特性。

4、创新性

在一定意义上，设计即创新，创新是设计的本质特征，创造力是艺术设计的核心竞争力，只有体现出创新性的设计成果才会被付诸市场，才富有生命力。所谓设计的创新，包含着不同的层次和内容，它可以是在原有基础上改良，即推陈出新;也可以是完全的创新，如独辟蹊径;既指新观念、新思维和新思潮，亦指新材料、新技术、新样式;它既要能满足人们不断变化的需求，更要能够引领人类的生活方式。

三、实习内容

1、熟悉计算机基本知识以及基本操作。

2、熟悉C语言程序设计等专业知识的基本操作。

3、校外参观和学习等，以及工作上注意的知识等。

4、完成毕业实习报告(毕业设计任务书，毕业设计开题报告，毕业实习报告报告，毕业实习周记。

四、实习结果

将所学的专业理论知识得到了运用与实践，在实践中结合理论加深了对计算机知识的认识，以及加深对工作知识的学习，逐步认识到了学习实践和工作上的意义和目的所在，从而更好地将所学的运用到工作中去，认识社会，体验到工作和学习的区别，学会了团结协作的能力。

五、实习总结

通过这三个星期的实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种吃苦耐心的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责。在此培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的工作的有了一个新的开始，更好地为今后的工作积累经验。

通过实习，让我了解到需要认真听取老师的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并要够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态。在此培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责的能力。

最后，我在这里感谢老师们几年来对我的教导，为我打开另一个世界，让我学会很多，看到很多，懂得很多，不单是计算机的专业理论，也有做人的道理。

大学生实习总结报告202\_ 篇4

一、实习期间的工作情况及收获

(一)实习情况

我被分配到行评办的综合内勤组工作，由于行评工作对于我来说是一项全新的领域，当中涉及到纪检监察、国土建设、工商管理、海洋渔业等专业知识和技能，我坚持做个 有心人 ，多看，多听，多问，多学，尽快熟悉情况，掌握工作方法。由于缺少社会活动经历，我发扬不怕吃苦，甘于奉献的精神，从统计问卷、传送文件、联络人员等小事、杂事做起，积极参加了各类会议及活动。

实习期间，行评工作进行到了关键的 查找问题 和 落实整改 阶段，到各个单位明查、问卷统计任务重，多项会议上下午连轴转。据统计，我共撰写文件(行评周讯、动态等)10份，统计录入问卷268份，参加各类会议28次：行评办的办公会议，领导小组成员会议，国土资源系统的行评动员大会和新闻出版系统的行评 回头查 动员大会，省直行评办与工商局有关人员的座谈会、见面会，省工商局政风行风建设专题辅导会、省工商局行评转段动员大会暨责任书签订仪式，省安监局安评机构座谈会，行评阶段检查，建设厅近三年政风行风建设情况汇报会等等。对行评工作流程、方式方法及各政府部门的职能有更直观的了解，以高效率的工作和负责任的精神赢得了行评办工作人员的高度信任和赞扬。

(二)有关收获

一是积累了工作经验。在学校是被动地接受教育，通过考试评定成绩，在实习阶段是 干中学、学中干 ，工作人员一般不会告诉你哪里做得不好、如何改善，需要靠自己体会、总结和提高。我在公文写作的质量，领导布置工作的完成情况，会议的组织协调水平，同事间的人际沟通能力等方面，有了一定的积累，为今后职业规划发展奠定了基础。除此以外，在职人员的思维方式、语言和书面表达形式、关系处理方式、对待管理者的心态、个人利益维护方式、个人外在形象也与学生不同，在这次实习中有了切身感受，为将来投入社会做好了准备。

二是培养了几种能力。通过参阅行评相关文件、简报周讯、领导讲话等，并亲手草拟通知、简讯等，我锻炼了公文处理能力;通过筹备、参与各项会议和活动，应对各类突发事件，熟悉各项流程和注意事项，我锻炼了组织协调能力;通过与同事和领导的沟通交流，建立了彼此的信任和友谊，形成了一种 亦师亦友 的关系，我锻炼了人际交往能力。

三是开拓了知识面和人脉资源。一个人能够在不同单位和领域工作的毕竟是少数，我有幸在省直行评团(办)中接触到了各行各业的精英，了解到各个政府部门的运作， 在巨人的肩膀上 向各位成功人士学习，这将是一笔宝贵的财富。

二、启示

(一)值得借鉴之处

1、注重细节的管理方式：军事化管理(车辆、生活保障)，会场的布置(人员统筹协调)。

2、实事求是的工作方法：纪检工作的词汇，如面对面评议，原汁原味的反馈等。

3、跟踪落实的工作机制：值班制度的落实，座谈会问题的解决，反思冠省名企业情况追踪的缺失。

4、独特的人员培训模式：行评办工作人员统筹组织和参加各类会议，接触不同界别的人员，全面了解各厅局的职能，对个人成长很有好处。

(二)尚待改善方面

1、行评工作缺乏计划性和前瞻性，没有成型的制度和套路，表现为工作往往靠领导的霎时想法，或者工作人员的意会、相互间的提醒等。

2、人员之间的分工不明确，缺乏配合。这跟行评办工作人员从各厅局抽调有关。

3、方法和手段有限，行评团的作用和意义有限。行评只是现行纪检监察制度的补充，未能根本解决体制障碍。行评团来自社会各界，但通常兼有自身工作职责，评议时间很难保证;对于被评议厅局的职能了解有限，难以发挥监督和参政议政作用。

大学生实习总结报告202\_ 篇5

转眼间，实习还有不到一个月就要结束了。在实习期间，感慨颇多，刚开始的时候我总希望快点结束，现在真的快要结束了，又真有点不舍了。舍不得那群可爱调皮的学生，舍不得指导老师，舍不得这半年来的实习生活，毕竟这半年的实习生活教了我很多东西。

半年的实习，让我对老师有了比较深刻的认识，深深地明白：做一个好的老师真不容易。实习期间，虽然充满忙碌与艰辛，但却学到了许多书本上没有的知识。实习之初，我不知道如何去接触这些学生，总觉得，他们有问题会向老师提出，没有人提出就应该是没有问题的。可是没想过他们有些事情并不想主动说出来，这就需要我去多了解他们，明白他们中间存在的问题。后来，我向指导老师询问有关班级的情况，经常去看自习课，和学生多接触、多沟通交流。为了增进对学生的了解，我抓住一切可能的机会和他们进行接触交流。在日常生活中，要从多方面来认识学生，他们每个人都有着多才多艺的一面，有很多平时学习中没有表现出来的优点，这就需要我对学生们有更加全面的认识。和学生多沟通，明白他内心的真实想法，而不是一味的去训斥他，要帮助他找出自身的不足之处并改正。

当然，在实习过程中也不总是尽如人意的，也会遇到各种问题。记得有一段时间，我们班有一个学生总是不能按时交作业，有时甚至只交上来一个空本，各科都是这样，我的作业也是如此。说过他好多次，他也只是答应我补上，可是下次还是老样子。我心想：这样下去可不行。所以我决定找他单独谈谈。我问他为什么总是不能按时完成作业，是不是作业太难不会或者是其他原因。他说不是，作业他也会，可就是拖拖拉拉地写着写着就跑去玩了，管不住自己。听他说完之后，我明白了他是自控能力比较差。找到问题所在这件事情就容易解决了。我告诉他不按时写作业的危害：如果经常不按时完成作业，课堂学习的内容得不到联系与巩固，学习成绩就会下滑。如果写作业的时候确实管不住自己，可以请父母来帮忙监督自己，写完作业才可以出去玩。这样慢慢的养成一个良好的习惯，以后就能按时完成作业了。就这样，他也能按时去交作业，“挽救”了一个不能按时交作业的学生，真的感觉有成就感。

在我的实习过程中，肯定还有很多不足之处，我一定会认真改正，以便将来做得更好。

大学生实习总结报告202\_ 篇6

时光飞逝，实习生活已完满结束。回顾两个月左右的教学实习生活，确有一种不易言表的喜悦和收获，也有值得借鉴的经验与教训。通过教学实习，我懂得了爱心在教学中的重要性，获得了一些爱心无限，严格有度等教学方法，理解作为一名教师的酸甜苦辣经历和当学生的一些个性和特点。为此，我再度感受到教师的工作是阳光下最为光辉的的职业，它是我一直追求的理想目标。

首先，工作态度方面，我做到了认真负责，认真备好每一堂课，认真讲好每一堂课，认真批改订正作业；课后，常长时间的反思、总结。勤于学习，严于律己，反省自己不足，从而使自己有很大程度的提高。

其次，情感价值方面，在教学过程中，注意师生的互动，耐心地倾听学生的心声，学生不懂的问题，我主动去解决，学生生活方面的困难，我积极去帮助，努力做到与学生用心灵交流，用事实说话，用言语表达，。对学生的思想方面，尽量做到晓之以理，动之以情。进而学生和自己的距离被拉近了，学生的知心话主动向自己讲，学生不在是那么的调皮，上课专心听讲，把做不起作业看成是对不起老师的表现。总之，作为一名教师一定要坚持用爱心去说话。

在知识能力方面，我认真研读教材、查阅教案、制作课件。从中去扩展知识，加深知识，运用知识。力图把握其重点、难点、克服实习老师易出现平均用力的不足，经过长时间准备后，在课堂知识量大的前提下，努力做到重点突出、难点易懂。牢牢地把握住课堂教学中的基本环节，如课前导入、知识点过渡、课堂小结、课堂练习、课后反思，让学生尽可能丰富知识，锻炼能力。尤其在分析问题时，力尽做到由浅入深，由易到难等逻辑思维能力的训练。

总之，教学工作实习收获是非常大的，感悟是非常多的。但仍有许多地方有待提高，如课堂详略有时处理不当，有时重点不够突出，仍有平均用力之嫌。对学生课后的辅导时间还需加强。

至此，一次完满的实习就告一段落，我也充分地利用了这次难得的锻炼机会，这是我们走向社会的前奏，尽管还不知将来是否就当一名老师，但我们已经有了当一名老师的经验。也体会到了当一名老师的辛苦。了解了老师的付出，老师的汗水。以后，我会更尊重老师这份光荣的职业。

大学生实习总结报告202\_ 篇7

为期八个月的实习生活转眼之间就要结束了，回想起实习日子里的点点滴滴，我感触颇多，受益匪浅。

20\_\_年暑假，在社会环境的要求下，在校领导的努力下，学校与远洲集团为我们搭建了一个校企联合办学的平台，我们07届生态旅游，酒店管理专业的八十多名学生进入远洲集团旗下的四个酒店实习，或许是未曾踏出过社会，一切对我来说都是陌生的，新奇的!

如我所愿，我被分配到了花园山庄的江南食府，与我一起分到这家酒店的还有其他十五们同学，分到了不同的部门和岗位。第二天，酒店就对我们进行了系统的培训。培训工作分为二块：一是岗前培训，包括室内培训和游览培训，主要是介绍酒店的概况。同时也对我们进行了员工素养及酒店管理制度的培训，这让我们对工作有了大概的了解。第二是消防安全意识培训，酒店特别安排了保安部的主管为我们现场讲解授课，让我们对酒店安全和消防常识有了更深入系统的了解。

江南食府是酒店餐饮部一年四季最为繁忙的区域。在刚走进工作岗位的几天里我就领教过了，因为以前在学校，没有开过这门课，所以现在一切对我们来说都有是陌生的，茫然的。我就像无头苍蝇，完全不能领会工作的流程和要领，只是听从领班的安排和他们手把手的教导。庆幸的是基本的老员工对我们都特别的友好，领班还专门为我们第个新员工安排了一个师傅，负责引导我们的工作。在她们耐心而认真的指导下，一个星期后，我们就正式单独上岗了。

刚开始一个人单独做服务的时候，还是会紧张。有时都不敢看客人的眼睛。上菜时也很少按要求报菜名，几乎都是无声服务。后来，渐渐对一切都熟悉起来，做服务时胆子也变大了，可以回答客人用餐过程中遇到的问题了。在同事忙的时候也能抽出时间去帮忙了，其实看到客人在自己服务的区域用餐，而自己可以游刃有余的应付时，的确是一件快乐的事。在服务过程中风们接触到了形形色色的客人，在工作中既受到过客人的表扬，也因为客人服务的不够，受到过领班的批评。

记得有一次，四人用餐，其中一位客人不知是渴了还是其他原因，大杯的水喝的很快就没了。我马上给他加满，没过一会又喝完了。我又微笑的走过去给他加满。前后加过几次水，后来客人走的时候笑着对我说：小姑娘，今天谢谢你，你很有耐心，也很细心。虽然只是很平常的几句句话，但我的心里还是很开心，因为自己的工作得到了客人的认可，这也是对自己的一种肯定，让我对工作信心增添了不少。

八个月的实习就这样结束了，这些日子里我学天了不少的东西，除了学到中式餐饮的服务流程和技巧外，更学到了一些课堂上很难学到的东西。如何处理好自己的利益和酒店的利益，如何处理好同事之间的人际关系，如何调整好自己的心态，更让我了解到做为一个员工应该具有的执行力。

大学生实习总结报告202\_ 篇8

三个月的实习，接触了很多人，有性格各异的老人，有兢兢业业的护理人员，在与爷爷奶奶和福利院的工作人员打交道的过程中我学习到了很多东西。

实习第二天，安徽省社工人才队伍建设推进会在\_召开，省里部分领导和社会工作人才来我们福利院参观，了解了一下我们的社会工作介入方式和主要内容等。此次参观和推进会的召开给我的感触很深，由此可以发现我们社工越来越被社会所认可和熟知了，不仅政府的支持力度大大加强，社会上一些机构也开始了解和尝试使用社会工作人才，这对我们专业的发展和我们自信心的建立都有很大的帮助。我们社会工作专业发展及人才队伍建设前景也越来越广阔了。

平日里，我们每天都会到每位老人的房间里跟他们打个招呼，问候一下，在跟爷爷奶奶接触的过程中，我发现其实在福利院里面，我们要做的事情还有很多，不只是陪老人们聊聊天、谈谈心，很多时候我们需要从那些爷爷奶奶身上发现他们的优点，然后虚心的像他们学习，不断地完善自己。

在福利院工作的护理人员也给我上了很有意义的一课。实习之后我才知道这里面已经开始接收全护理的老人了，第一次走进全护的房间的时候我都有点害怕，看到那些几乎没有什么意识的老人躺在那里，有的在呻吟，有的在艰难的大喘气，我都不知道自己能做些什么。看着那些护理人员耐心的给每位老人换尿布，盖被子，跟他们聊天，询问他们有什么需要，我却发现自己全然不知所措。那时候我才真正的体会到做个护理人员是多么的伟大与不易。在这里工作的护理人员基本上都是二十多岁，而且有很多都是刚毕业、都还没有结婚，每天在院里照顾爷爷奶奶洗澡、大小便、喂饭等，从未听她们抱怨过，也未曾见过她们厌烦或是对老人不礼貌、不用心。

还有一次院里面突然要做一个表格，我深受打击。本以为自己的office系统操作掌握的还可以，做简单的excel应该是没有问题的，结果当我动手开始做的时候我才发现，一些基本操作我都掌握的那么不熟练，甚至连自动换行都搞不清楚该怎么用，合并单元格都找了半天才知道怎么操作。真就应了那么一句话“书到用时方恨少”，以前上计算机课的时候不是玩手机就是睡觉、聊天，现在用得着那些知识和技能了，就乱了手脚，如果不是李莹姐过来帮忙，我想我这个堂堂的安师大本科生就把这大学生的脸面给丢尽了……

经过此事，我明白一个道理，平日里学习知识和技能，一定要认真、用心，切不可毛毛躁躁，也不可以过于贪玩而忘了自己的本职工作和任务。

在福利院实习期间，给我印象最深的就是冯老师和唐老师两位奶奶，从她们身上我学到了很多东西。她们都很乐观、很热情。她们两位还有一个共同点就是，她们都是自己要求去福利院的，她们觉得在这里生活很自在，用自己的退休金养活着自己，每天都很充实，也不会给子女增添什么负担，这样她们很满足。每次看到两位奶奶，跟她们聊天，我就总是在想，她们的晚年生活真是幸福，选择了自己喜欢的方式，而且自己会找到自己的兴趣所在，做自己喜欢的事情，不断的充实着自己，福利院或许只能给她们提供住所和服务，能够活多久我们无法决定和控制，但是她们用自己的方式在不停地拓展自己生命的宽度，这就是最让人羡慕的。

再看看我们身边，很多人都在得过且过的活在这个世界上，很多人都在不停地想办法延伸自己的生命长度，也有很多人用抽烟、酗酒、熬夜等方式不停的降低着自己的生命质量，到底要到什么时候才能活明白呢？到底我们是要选择生命长度，还是生命的宽度呢？还是什么都想要，还是什么都不在乎？这是个问题。

总之一句话，我们在校园里、课堂上学到的那些简单理论知识对我们来说还是远远不够的，社会是个大舞台，我们要学习的东西还很多，无论何时，我们都要虚心、认真、努力。

大学生实习总结报告202\_ 篇9

我大学学的是酒店管理专业，而我们学校历来就和我们酒店有合作关系，所以在学校召开校园招聘会的时候，我们老师就极力的向我们专业推荐--酒店。在听完我们老师对--酒店的介绍后，我就被--酒店里的工作环境和企业文化深深所吸引，所以我当即就决定要去--酒店实习。有了这个决心后，我就开始了行动，投简历，准备面试，在最后我也很幸运的被录取上了。就这样我来到了我们酒店开始了我的实习生涯。

我们刚进酒店最先都要从服务员做起，所以我们这一批实习生有的被分到中餐厅去了，有的被分到西餐厅去了。而我则是在西餐厅，这是我最不想被分到的部门，因为西餐厅里会有很多外国朋友来吃饭，我连和我们中国人都沟通不好，怎么还敢和外国人进行交流，况且我英语又不好。但是没有办法我也只能硬着头皮上了，果然第一个月就出现了很多状况，上菜上错了，收碟子也把碟子给砸了，礼仪不对，摆盘也不对，没少让我们西餐部的经理为我操心。

我觉得这样下去实在是不行，所以在第二个月的时候，我就开始进行了改变。上菜经常上错，我就把西餐厅的所有菜单一遍遍的背下来，记在脑海里。收碟子经常会摔坏碟子，我就尽量让自己在平时的时候细心一点，手脚轻一点，不再毛毛躁躁的。礼仪不对，摆盘也不知道摆，我就跟着老员工学，不懂得地方就问。不懂得和外国朋友交流，我就每天晚上记大量的单词，听英语歌单看英语电影，训练我的英语听力能力。就这样，经过我几个月的积累和坚持，我终于有了进步，经理对我的训斥声也变成了赞扬声，我不仅在平时的工作上做的很优秀，我现在还能和外国朋友进行一个简单的英语聊天。

所以这六个月实习工作里，我最骄傲的成长就是我的英语口语这方面了。但是我要继续努力下去，继续坚持学习下去。这样我才会更加优秀，才会在我们酒店里表现的更好。

大学生实习总结报告202\_ 篇10

实习结束了，走过了，才能如此轻描淡写。这一年，看到的人，听到的事，学到的东西，都是过去二十一年从未经历的。

虽然这只是个开始，但对于一直在象牙塔的我已足够刺激。从把衣服剪了个小洞后慌忙不已到现在不会剪坏一件衣服；从第一次被骂时躲到厕所里哭到后来看到那些发怒到变形的脸都觉得有趣；从被误解是拼命解释到最后学会释怀……

我想，这一年，不管愿不愿意，我已经成长。对于那些曾经伤害我的人，我不感激也不痛恨。没有伤害，会更容易快乐，被伤害过，自己会学着去快乐。他们不会在我的记忆了，留下来的是生活的痕迹。我想每个人刚刚来到这个世界的时候，都是单纯而善良的。

不是每个人都能坚守最初的纯净和美好，更多时候没有任何掩饰和防护的我们，被伤害了，知道痛了，才发现原来不是所有的微笑都能够换得尊重和拥抱。

于是我们学着去适应，或者说学着改变，变的不再单纯，变的学会伪装，变得不再是最初单纯的自己。然而，这不就是成长，只要我们坚守着最后的防线，知道自己想要的是什么，相信世上所有的善与恶。而我，就算被伤害还是要坚持相信这世界上有我要的美好，我要做的不过是保护自己。我想，他们不过是被生活伤害了没有坚守最后的防线，不知不觉也学会了伤害别人，渐渐的，也就麻木了。这样的他们说很快乐，我不相信，就算快乐，也是伪快乐。这一年，其中几次想要离开这里，却又一次次地坚持下来，只因为快乐比痛苦多一点点。对于那些给过我温暖的人，或多或少，我都真心地感谢他们，虽然我未必留在他们的记忆了。感谢我的师父，让我知道，再美好的生活也有丑陋的时候，我们享受它的美好，也要接受它的丑陋；感谢陆师父，在我被骂想哭的时候故意取笑我，不想让我哭。只是他不知道，每次听到他慈祥的声音我就觉得更委屈，就像小时候受到委屈的感觉；感谢胡阿姨，做好吃的会来给我吃，虽然让我减肥不成功……这些人，都在我小小的人生里给过我生活的美好。一直以来，离别带给我的只是难过，没有悲伤。

和家人的离别只是短暂的；和朋友的离别，哪怕看似永远，也有再见的可能。而这一次，我感到小小的悲伤。

因为我知道，我们不可能再见面，即使见面，也不过是擦身而过的陌生人，只因时间把我们的记忆变得模糊不清，我们谁都没有停留。未来美好的诱惑，让我无暇理会这份悲伤。

我把它收藏起来，放在我的生命里，等到年迈时再拿出来好好地回味。再见了，这里的一切。

大学生实习总结报告202\_ 篇11

1、 实习目的：

在于通过实习使学生获得基本生产的感性知识，理论联系实际，扩大知识面;更重要的是：逐步实现由学生到社会的转变，培养我们初步担任技术工作的能力、初步了解企业管理的基本方法和技能;体验企业工作的内容和方法。这些实际知识，对我们学习后面的课程乃至以后的工作，都是十分必要的基础。也为我们继续下一步的人生规划做好铺垫：是参加工作还是继续深造。

2、 实习内容：

掌握机械加工工艺方面的知识及方法;

了解机床和数控等系统的知识，特别是加工中心等典型的数控设备; 了解企业生产管理模式，学习先进的管理方式方法;

熟悉、现场观看焊接、组装、维修等方面的知识。

\_\_手表

\_\_手表厂是我们参观的第一站，所以，在我们得知第一站是这里之后，心情岂止是用激动一词就可以形容，那天中午天气很热，但是这么炙热的太阳好像对我们没有丝毫影响，老师规定下午三点集合，而我们大家一点半基本上都到齐了，个个在谈论着、期待着，真正的车间是什么样的真正的机床用于工业生产的机床到底有多神奇终于，在一个导游姐姐的带领下，期待已久的参观开始了!

\_\_市手表厂位于美丽的绿城\_\_，始建于1970年，厂房面积为1.7万平方米，在岗职工总人数为810人，是我国西部地区最大的专业生产手表的厂家。\_\_市手表厂于1994年取得自营出口权，目前设有销售公司，生产部，技术部等部室和6个生产车间，车间内设有中央空调，拥有钟表专业进口和国产先进设备及检测仪器1210台，是一个现代化的中型企业。

主要产品为：自动单/双历手表机芯、瞬跳反拨机芯、速跳反拨机芯、六针日历机芯、六针星辰机芯、可洛娜机芯等中高档自主品牌桂花牌机芯系列。近两年来我厂的手表品种款式不断向新颖化、装饰化、高附加值产品方向发展，市场份额大，产品遍及内地，香港及欧美市场。同时，我企业不忘以发展为主线、扩大生产规模、整合资源优势、多种经营并举的经营思路，大力发展房地产物业，并取得显著经济效益，形成以手表、物业两大龙头产业齐头并进的经营格局。

\_\_手表厂今年来获得的荣誉有：20\_\_至20\_\_年\_\_市手表厂连续三年荣获中共\_\_市委员会、\_\_市人民政府授予的振兴\_\_“创新经济效益杯”劳动竞赛铜杯奖和“\_\_市先进单位”，并连续十九年荣获广西工商行政管理局授予“守合同重信用企业”称号。

为什么\_\_市手表厂能够在经济危机的过程中还能够从容应对这一关卡呢?这个还是需要对\_\_手表厂的概况进行充分的了解。原来\_\_手表厂生产的钟表类产品具有以下功能：

一、走时准确。大钟时、分针指示时刻，指针外露，可以是一面也可以是多面，钟面直径2—8米，输出力矩大，可靠性高，非灾害性自然环境下均能正常运行，走时日差正负0.5秒/24小时。

二、自动报时。可根据用户需求设计4—16只25W高音喇叭，按自编程序演奏音乐及仿钟声打点报时，声音宏亮，悦耳动听，乐曲可随用户的需要自由编入。

三、自动校时。不管大钟走时精确度有多高，日久天长后都会有积累误差，自动校时功能就是为克服这一不足而设计的。大钟每天都会自动接受中央电视台报时信号，对误差校对一次，确保大钟走时常年与中央 电视台标准报时一致。此功能可供用户选择。

四、自动追时。大钟电源为220V50HZ交流电，停电后大钟能自动记忆停电时间，有电后自动快速校准时间 ，然后正常运行。

五、自动时控。用户可以利用大钟时控功能实现广播、开路灯、打铃等自动控制。

六、5—8米大钟设计有夜间字、针自控照明，可供用户选择。

\_\_市手表厂专业生产建筑塔钟，其中电脑塔钟曾荣获89年度轻工部新产品奖和广西新产品百花奖。此钟走时准确，功能齐全，具有自动报时、自动追时、自动校时、自动时控、交直流切换及夜间字、针自动照明等功能。钟面直径2—8米，适合于车站、码头、商场、大厦、等处安装使用。

\_\_手表厂的产品已遍布广西各地，并在广东佛山、肇庆、高腰、东莞、顺德、四会等地安装使用，用户反应良好。此外\_\_市手表厂钟类产品还有各种规格的厅堂大钟、自动双历翻牌钟、各种体育比赛用钟等等。

这个不假，我们在手表厂大门口的代理店中看到了各种各样的表：男女式手表、挂钟、座钟其中最是吸引我们眼球的就是四款座钟，至少有两米那么高，是古式的座钟，外形华丽而不张扬，不过，这个价格也够让我们傻眼：两万八千元，呵呵，后来想想还觉得壮观呢!这对我们这群未经世事的学生来说，应该是天文数字吧!

不过，要说在参观过程中我们学到的，还是蛮多的，我们从一些工作人员口中知道，工资不是那么好拿的，因为这么热的天气，他们在一个基本上是封闭的车间内一起奋战，机器的轰轰声，汽油、机油的混合味道夹杂着，最主要的问题是：手表的零件是那么的微小，有的是必须在显微镜下才能看得到，而那些没有在显微镜下经过的工艺过程，最大的也只是直径二十厘米的圆盘，有的只有两三毫米那么大，但是还是用肉眼往上面镶所谓的钻石，当时我们真的是佩服这些工人，他们的眼睛好厉害，而更多的感触是：他们的眼睛啊，好可怜，这样子他们的眼睛会不会出问题呢?但是在这个竞争激烈的时代，他们即使意识到这个问题，但还是得坚持吧!

我们一共分为两组，参观了三大车间，见到了很多学过名字但是没有亲眼见到的机床，还有他们正在操作的一些工步，是我们在金工实习的时候已经接触过的步骤，不过，当时只是看师傅做，自己都没有上过机，现在看到工厂的工人大量生产，技术熟练、速度快。

我们参观的车间有甲板车间、动件车间、自动车间。

其中涉及的工步有攻丝、拉槽、磨平、通槽、精通孔、车台阶、侧面钻孔、制作倒角、装订;打钉、填满磁盘、铣平面、刻槽、卯合。

用到的仪器有：塞规、测量仪、光学显微镜。

用到的机床有：半自动擒纵叉铣床，又名四吨精密冲床，自动滚齿机床、半自动滚齿机、高精度单轴纵切自动车床、精密单轴纵切自动车床。

刚看到半自动擒纵叉铣床，愣了一会，因为这个名字太奇怪了，查了资料。

立式升降台铣床 \_5032A，结构和特点：

机床结构好，能承载负荷切削。

机床主轴电机功率高、变化范围广、充分发挥刀具效能，可进行高速切削。

机床易磨损铸件采用钒钛耐磨铸铁，重要的传动零件采用优质合金钢，保证机床的耐用性和稳定性。

机床有完善的润滑系统。

高精度半自动卧式滚齿机床YG3612/1机床主要用途、适用范围：

主要用途：

1 、YG3612/1 高精度卧式滚齿机主要用于大批量加工高精度小模数直齿圆柱齿轮、斜齿轮及蜗轮。

2、使用高精度滚刀、采用合理的切削规范时，可加工5—6—6GB/T2363—1990(m 1mm)或GB/T10095—1988(m≥1mm)5级精度的直齿圆柱齿轮，齿面粗糙度 Ra为0.8～1.6μm。

3 、使用高精度滚刀、采用合理的切削规范时，可加工6—7—7 GB/T2363—1990或GB/T10095—19886。级精度的斜齿轮，齿面粗糙度为Ra为1.6μm。

4 、采用径向法加工蜗轮，使用高精度滚刀、 采用合理的切削规范时，可达到与直齿圆柱齿轮相当的精度。

5 、采用特殊订货伞齿轮附件(YG3612—F01A )可进行等齿高圆锥齿轮的加工。

6、采用特殊订货切向蜗轮附件(YG3612—F02)可进行切向进给加工蜗轮，蜗轮精度可达GB/T2363—1990(m 1mm)或GB/T10095—1988(m≥1mm)的7级。 适用范围：

1、该机床电气控制系统采用松下公司的PLC可编程控制器控制。机床的滚刀架采用德国百格拉公司的步进电机对刀架的上升、下降进行控制。机床的拖板通过普通电机、电磁离合器与机械传动系统相连接，实现拖板的自动退回。

2、该机床具有方框循环加工程序，可实现径向切削加工方框循环、一次进刀切削加工方框循环、多次进刀切削加工方框循环，可实现半自动(手动上下料)方框循环加工。本机床特别适用于多次进刀切削加工斜齿轮，可减少生产辅助时间，提高生产率，降低劳动强度。

3、该机床通过各种交换挂轮的组合，可加工的齿数范围为6～400齿，滚刀架转动角度为±90°。

4、通过安装特殊订货的快速夹紧机构(YG3612—F03，采用弹簧夹头夹紧，最大夹持直径10mm)，可实现细轴类零件加工时的快速装、卸。

5、该机床的特殊订货附件气动尾架附件(F20)及梅花顶针附件(F21)，适用于装夹困难的细小轴类零件(如渔具中的少齿数、大螺旋角齿轮)的加工。

6、该机床针对某些特定的零件可设计特殊订货的自动上下料附件及气动系统，实现零件的全自动加工。(如渔具中的少齿数、大螺旋角齿轮的特殊订货附件(F21、F22)。

7、该机床可广泛用于摩托车、仪器、仪表、玩具、 电动渔具等行业的各种不同精度的小模数齿轮的加工。

呵呵，一看就是百度的吧!没办法，因为我对这种机床的了解太少了，所以只能通过网上查找资料了，不过，万幸的是，查找出来这些之后，我对这种机床有了充分的了解，如果再见到这种机床，我就能知道这种机床是何种用途，这应该也是一种收获吧!!!

时间是短暂的，两个小时很快过去了，虽然我们参观了三个车间，但是我们知道还有很多车间是没有机会参观的，当然，对于机密的部门，不给我们参观也是理所应当的。可能这几个车间是最基本最一线的车间吧，所以乍看起来环境不是很好，并且工作制是计件的，也就是多劳多得，少劳少得，所以，很多人一天都工作十多个小时，这样我们还没机会工作过的人感受到了压力，但是我想，我们已经有了心理准备。

走出手表厂时，我又贪婪的回头看了一眼，虽然，腿已经很疼了，太阳还是肆无忌惮的直射下来，但是，我还是很高兴，很感谢学院为我们组织的实习活动，因为，这让我们了解到了实际的工作环境，实际的工作条件，还有让我们这个专业的更加贴近机械，让我们知道，机械专业真的是无处不在，因为每一个小小的零件都离不开机器，让我知道了更多我没有听说过的机床、机台。

有机会，我要买块\_\_手表厂生产的手表，但是，我更想知道的是，什么时候有机会参加手表零件的制作。

大学生实习总结报告202\_ 篇12

九月，我来到了师范学院工会实习，学校工会是学校教职工代表大会的工作机构，是教代会的组织者，参加者。学校建有教工会活动室，设有球台，健身设备，为全校教职工提供一个舒适良好的工作环境，大力推进教职工活动，继续为教职工办好事做实事，不断促进新时期教师队伍的建设，切实提高工会干部自身素质，努力开创学校工会工作新局面。工会新开设了一个公众号平台，需要实习生学会做推送，将教职工的活动以自媒体的形式报道出去，让教职工既可以提前预知活动信息，也可以随时翻看活动经历，丰富生活。

由于我的大学主修专业是新闻学，所以再找实习单位的时候对新媒体方向的实习单位是有很大期待的，有的单位的名字听起来很“高大上”，每天早上到办公室后的工作就是烧开水、打扫办公也室，下午则是复印文件、盖章，过于简单枯燥的工作，这样的工作我是非常排斥的。我希望可以在实习单位提高自己的能力，拉进自己与社会的距离。现实生活中的的实习与想象中的实习有很大差距。“实习的时候，我们没有像想象中那样获得足够多的机会，由于学校修建操场，活动室等原因，原计划的教职工活动比以往减少了许多，多以校外为主，这给工会工作的进行增加了难度，对于实习生来说，尽快的融入工作群体是一大难题，由于长时间的校园生活，思维一定程度上是处于禁锢状态的，短时间内想要适应社会还需要付出更多的努力。

在做公众号推送的时候，常觉得自己的专业知识储备不够，难以在实践中灵活运用，这些以前并不会引起他足够重视的细节却很可能造成很大的疏漏。公众号经过几年的发展，审查越来越严格，会有系统自动查重，当你的文章与其他文章重复率较高，那么在发出的时候，自动形成连接，所以，这就要求我们在做推送的时，一定要原创，文字功底要硬。校工会主要服务的全校教职工，所以语言方面就会有较高的要求，不能有过多嘻哈文字，要既有温度，又较正式。

如果大学生套用高度统一、刻板单调的课本理论，来应付职场的千变万化和社会的丰富多彩，势必对实习期间的工作环境、人际交往等多方面产生差评，要鼓励、引导大学生主动投身实习，以我所在的工会为例，我认为实习生首先不能太心急。有的实习生就是抱着写能让他们出名推送的心态来的，这样的心态是不对的。

在公会实习中，我参与了教职工体检活动，早上七点开发到达肿瘤医院，到达后，跟随指导老师，大概了解了体检的流程，进行拍照取证，等待结果，到最后编辑成文，为期三个礼拜，看似周期很长，但其实做文章，进行照片选取，错误排查，也是一项很大的工程。

对于大学生而言，实习只是起点，不是终点。实习是一个自我探索和自我认知的过程，发现什么是自己喜欢的、适合的工作，或发现自己的不足并尽力弥补，才是实习的目的所在。学以致用，锻炼专业能力，丰富自己的简历和提高社交能力，为进入社会作准备，能够摆正心态，将学习、探索、尝试作为实习的主要意图才是正确的态度。

此外，我还参观了“晚报”，晚报是属于报业集团旗下主办的报刊，经过25年的发展，目前晚报是辽宁地区最具影响力的晚报之一。

在实习中发现自己能力不足、工作力不从心的现象，指导老师告诉我，指导老师虽然希望实习生能“更快上手”，但也能理解实习生，他们即便专业完全对口，很多事也得从零开始。指导老师也会想办法帮助实习生成长，心理有中暖暖的感觉。我们在写稿件时会有逻辑不通的问题，他让我手抄稿件，并说明抄写的稿件哪里好、哪里不好。让我的专业水平有了很大的提高。

实习是大学生必须经历的过程，也是大学生们走向社会的第一步。一份好的实习经历对未来的择业和就业至关重要。大学生在实习的过程中融入的是真实的工作环境。我们实习生都不写新闻，只是消息的‘搬运工’，把教职工的活动转到我们的公众号上。可以亲身去采访、看到自己写的文章发表在公众号上，我觉得这就是我的工作成果，感到自己被认可、被肯定了。

我觉得，实习经历可以帮助大学生形成最基本的职场素养和职业道德，使大学生尽可能地缩短毕业后正式投身职场的适应期。同时，还能够帮助他们较为理性地调整原有的价值观、人生观和职业观，以便更好地规划自己的未来发展。面对实习，应调整好心态、放低姿态，提前量身定制好比较明确的职业规划，分阶段分层次分步骤地去实现自己的人生理想。

大学生实习总结报告202\_ 篇13

九月，我来到了--学院工会实习，学校工会是学校教职工代表大会的工作机构，是教代会的组织者，参加者。学校建有教工会活动室，设有球台，健身设备，为全校教职工提供一个舒适良好的工作环境，大力推进教职工活动，继续为教职工办好事做实事，不断促进新时期教师队伍的建设，切实提高工会干部自身素质，努力开创学校工会工作新局面。工会新开设了一个公众号平台，需要实习生学会做推送，将教职工的活动以自媒体的形式报道出去，让教职工既可以提前预知活动信息，也可以随时翻看活动经历，丰富生活。

由于我的大学主修专业是新闻学，所以再找实习单位的时候对新媒体方向的实习单位是有很大期待的，有的单位的名字听起来很“高大上”，每天早上到办公室后的工作就是烧开水、打扫办公也室，下午则是复印文件、盖章，过于简单枯燥的工作，这样的工作我是非常排斥的。我希望可以在实习单位提高自己的能力，拉进自己与社会的距离。现实生活中的的实习与想象中的实习有很大差距。“实习的时候，我们没有像想象中那样获得足够多的机会，由于学校修建操场，活动室等原因，原计划的教职工活动比以往减少了许多，多以校外为主，这给工会工作的进行增加了难度，对于实习生来说，尽快的融入工作群体是一大难题，由于长时间的校园生活，思维一定程度上是处于禁锢状态的，短时间内想要适应社会还需要付出更多的努力。

在做公众号推送的时候，常觉得自己的专业知识储备不够，难以在实践中灵活运用，这些以前并不会引起他足够重视的细节却很可能造成很大的疏漏。公众号经过几年的发展，审查越来越严格，会有系统自动查重，当你的文章与其他文章重复率较高，那么在发出的时候，自动形成连接，所以，这就要求我们在做推送的时，一定要原创，文字功底要硬。校工会主要服务的全校教职工，所以语言方面就会有较高的要求，不能有过多嘻哈文字，要既有温度，又较正式。

如果大学生套用高度统一、刻板单调的课本理论，来应付职场的千变万化和社会的丰富多彩，势必对实习期间的工作环境、人际交往等多方面产生差评，要鼓励、引导大学生主动投身实习，以我所在的工会为例，我认为实习生首先不能太心急。有的实习生就是抱着写能让他们出名推送的心态来的，这样的心态是不对的。

在公会实习中，我参与了教职工体检活动，早上七点开发到达--医院，到达后，跟随指导老师，大概了解了体检的流程，进行拍照取证，等待结果，到最后编辑成文，为期三个礼拜，看似周期很长，但其实做文章，进行照片选取，错误排查，也是一项很大的工程。

对于大学生而言，实习只是起点，不是终点。实习是一个自我探索和自我认知的过程，发现什么是自己喜欢的、适合的工作，或发现自己的不足并尽力弥补，才是实习的目的所在。学以致用，锻炼专业能力，丰富自己的简历和提高社交能力，为进入社会作准备，能够摆正心态，将学习、探索、尝试作为实习的主要意图才是正确的态度。

此外，我还参观了“晚报”，晚报是属于报业集团旗下主办的报刊，经过25年的发展，目前晚报是辽宁地区最具影响力的晚报之一。

在实习中发现自己能力不足、工作力不从心的现象，指导老师告诉我，指导老师虽然希望实习生能“更快上手”，但也能理解实习生，他们即便专业完全对口，很多事也得从零开始。指导老师也会想办法帮助实习生成长，心理有中暖暖的感觉。我们在写稿件时会有逻辑不通的问题，他让我手抄稿件，并说明抄写的稿件哪里好、哪里不好。让我的专业水平有了很大的提高。

实习是大学生必须经历的过程，也是大学生们走向社会的第一步。一份好的实习经历对未来的择业和就业至关重要。大学生在实习的过程中融入的是真实的工作环境。我们实习生都不写新闻，只是消息的‘搬运工’，把教职工的活动转到我们的公众号上。可以亲身去采访、看到自己写的文章发表在公众号上，我觉得这就是我的工作成果，感到自己被认可、被肯定了。

我觉得，实习经历可以帮助大学生形成最基本的职场素养和职业道德，使大学生尽可能地缩短毕业后正式投身职场的适应期。同时，还能够帮助他们较为理性地调整原有的价值观、人生观和职业观，以便更好地规划自己的未来发展。面对实习，应调整好心态、放低姿态，提前量身定制好比较明确的职业规划，分阶段分层次分步骤地去实现自己的人生理想。

大学生实习总结报告202\_ 篇14

20--年2月13日，我踏上去往实习学校的大巴车，而现在一个学期的顶岗实习就要结束了。回望半年来的顶岗实习路程，开心过，失落过，认真过，顶岗实习沉淀着我的青春，幻化成我大学途中最美的行囊。

在这实习的四个多月中，我们脱离了学校，实现了从大学生到教师的角色转变，从单纯的学校环境进入了复杂的社会环境。在实习期间，我学到了很多东西，无论是在教学实践上，还是在社会实践上。我将从如下几个方面进行总结。

一、思想观点方面：

在顶岗实习之前，我就已经做好了当一名老师的准备，首先是在大学两年半时间的专业和教学技能学习，积累了足够的知识，再次是从心理上已经准备好了做一名老师，融入一个班级、一个教研室、一个学校。通过本次实习，我更加坚定了成为一名教师的信念。在实习学校不光是在教学上尽自己的能力，在学校其他力所能及的事情上也尽自己的能力去承担，不怕吃苦、不怕干活。争取在各个方面都得到锻炼。

同样地，在为人处事上也有一些心得。在实习学校，对于其他教师的要求，我在自己力所能及的情况下都会尽力去帮忙，在与他人的相处中，不要有太多的计较，凡事都应该有一颗宽广的胸怀，坦然对待生活。

二、教学实习方面：

实习期间我负责高一年级二级部两个理科班和四个文科班的生物教学。我珍惜这次实习机会，务实工作，谦虚勤奋，在教学上取得显著进步。这又得益于我有一些优秀的学习对象，高一生物组的三位老师专业知识扎实，教学经验丰富，我积极地向三位老师学习。每次讲新课之前，我都会先听一下这三位老师的课，学习各个老师的长处，从而逐步形成自己的教学风格。我认真备课，多次请指导老师去听我的课并指出我的不足，从而尽快提高自己的水平。我参加每周的教研组活动，和三位老师共同研究生物课题，并发表自己的意见，从中受益颇多。课余时间我会给学生补课辅导，每天晚上我都会来到办公室，开辟“第二课堂”，解决学生们提出的问题，在此过程中，我也会发现自己在专业知识上的不足，实现了和学生的共同提高。

在学科教学上，我刻苦钻研，总结经验，不断的吸取教训，每次上课之前都要做好充分的准备，一节课上完之后，我会根据学生的掌握情况和自己的课堂反思，从而有目的的开始准备下一节课。真正地感受到了教师“台上一分钟，台下十年功”的辛苦。

上课时，面对眼前的学生，我心里想，我是老师，肩负了神圣使命，我的一切行为为了孩子，影响孩子，我要认真，要千万认真。树立这种信念，完成课堂教学的所有环节，努力完成了教学任务。我发现了，我的学生喜欢我，在他们的话语和对我的行礼中，我看到了一种尊重感。在他们那里，我感觉到了一种成就感，我可以断定，我的实习有很大收获。当然，这种收获和成就感，与我的行为和态度有密切的联系。

下课后，我又反省自己，回顾课堂教学，找出存在的问题和优点。下节课，发挥了优点，补充了不足点，提高了教学质量。时时刻刻负责自己的学生。认真学习指导教师和其他教师的教学实践，并应用自己的教学上，提高了教学能力。

三、班主任工作方面：

从实习中期以来的两个月，我担任高一年级18班的副班主任，对班主任工作有了一次尝试。我和18班的原班主任李老师在一个办公室，在原班主任的指导下，我学到了许多管理班级的技巧，体会了作为一名班主任的辛苦。我努力成为一名受到学生欢迎的优秀的班主任，并从中得到许多启迪，积累了许多经验。

在实习班主任过程中，我体会到作为一名班主任特别是优秀班主任的不容易，对班主任这一角色有了更深的理解。在班主任实习工作中,我学会了制定班级的班规纪律，学会了如何调动班干部，学会了维持班级纪律，学会对学生进行个别教育，学会写班主任工作计划，学会怎样开好主题班会，学会如何组织一场家长会，学会了……这一切都是我班主任工作实习进步的真实写照。

经过不懈的努力，班级整体情况有了改善，我与学生也建立了良好的师生关系，得到他们的信任，成为他们诉说心事的对象，我也诚恳地倾听他们的倾诉并开导他们。从摸索模仿到熟悉成熟时一个不断学习的过程，在认真执行实习班主任工作的过程中，我得到了许多启迪，我明白了要成为一名优秀的班主任是需要付出心血的，受到学生欢迎的班主任也都是有其独特魅力的。

四、生活方面

在生活上，我们六位实习生互帮互助，共同进步。在这个过程当中增强了沟通能力和适应能力。记得我们六位实习生一起听评课，做饭，搞团日活动。尽管我们六个人来自不同的专业，在实习前我们也不是非常熟悉，但在半年的实习期间，我们感觉我们各自的了解逐渐加深。刚到实习学校时，我们一起打扫收拾我们的宿舍，--一中记录了我们的欢笑，我们的忙碌，我们的进步与成熟等等。这一切永远都会尘封在我记忆的深处!很感谢各位队友与我一起度过这半年的时光，其中的点点滴滴都铭记于心。实习结束意味着大家要接受另一番现实的考验，希望每一位队友都能坦然地面对，走上自己另一个精彩的人生旅程。

通过这次实习，我的教学实践技能得到明显提高。我第一次发现自己真的长大了，不是一名学生，而是一名老师;第一次发现自己的言行举止在学生中引起那样大的影响。也许，随着岁月的流逝，我会淡忘他们的脸孔，但这种美好难忘的师生之情将永驻我心。在这段时光中，我付出了很多，但得到学到的更多。

在--一中的半年实习就像是一场梦，多么希望这场梦可以再久一点。作为一名实习生，我非常感谢学校能为我们提供这样一个平台，让我们将理论与实践相结合，让所学得到实际应用。同样地，也非常感谢实习学校领导的信任，让我有机会登上讲台去实践，当然也要感谢学校的其他老师，给我们提供了许多帮助，指导老师不厌其烦地给我进行指导，让我学到了不少东西，总之，顶岗实习是我人生当中一次美好的记忆，通过顶岗实习，我受益匪浅。

大学生实习总结报告202\_ 篇15

一、实习目的

由省组织举办的大学生农村科普行活动，深入到农村开展环境卫生状况调查、村民对新农村合作医疗态度调查、科普知识调查等调查活动，宣传科学种植知识、提高环境保护意识。同时让大学生真正走出校门，接触社会，了解国情，在实习中增长了知识，得到了锻炼，将学校所学的知识付诸于实习，增加社会经验，以便以后能更好地参加公共卫生工作。

二、实习活动的准备及开展

7月11日下午2点王院长召集将参加活动的全体师生开会。会上，王院长介绍了开展此次活动的目的及其重要意义。后由负责该活动的老师介绍将要实习的内容和时间安排。老师还依照以前的经验教授了我们应该带的物品及活动过程中可能遇到问题的处理办法。最后每一个人都领到两件t恤和一顶志愿者帽子。拿到装备后我是无比的激动，盼望着明日早些到来好好的要大干一场。已经是大四结束了，专业课知识已经学完了，正好趁开学去实习之前检验一下自己学的到底怎样了。回到宿舍穿上装备，对着镜子更是期待看到明日的我早些到来。

12日早上我五点半就起床了，因为六点半要在公卫楼前集合，这可是我大学生活中起来最早的一次了，真是一个挑战!但我知道挑战也是和我们一样才刚刚开始。起来洗漱整理之后吃完前晚准备的早餐，准时到了集合地点。尽管起来都那么早，但每一个队员都是激情洋溢，丝毫没有一点困意。老师安排我们把宣传条幅、旗、宣传单、宣传手册、调查问卷等所需物品搬运到车上。我们可又多了一个队员——司机。一切准备完好之后，司机师傅开着车就向\_\_县出发。在车上，老师给每一个人发了一份调查问卷以熟悉其内容，同时老师把我们14名学生又分成了两小组，这样一来每2名老师带领7名学生分头行动，更是提高了工作效率。我们早上7点出发到达时已经是下午1点多钟了。由于之前没有开车去过\_\_县，也只是问了别人大概多长时间能到而已，对道路不熟悉加上路上遇到了一次堵车，使我们比计划晚了3个多小时左右到达。真是计划赶不上变化啊!早上起的早、吃的又少，现在每个人脸上略微显出疲惫的表情，但依然眼神里充满着激情。到了之后，我们大家在一家饭店吃了午餐。为了减少太大的消费，我们也是简单吃了一顿。但我们已很满足了，毕竟这不是来的目的。来了，我们就要吃最大的苦，做最大的事。老师也是希望着早些开展工作，毕竟路上耽误了一些时间。谭老师更是简单吃了些后悄悄地出去找一下我们晚上的住宿地方。饭后我们到了住处，老师安排了一下房间后，我们便立即动身前往我们要宣传调查的第一站——城关镇招岗村。

我们首先到了村委会，取得了村委会领导的同意，在他们的协助下，我们在庭院里布置了一排桌子和凳子。在桌上放了两台血压计，在墙上贴了宣传单，挂起了条幅，竖起了旗子。赵老师在村委会的广播里通知老乡们前来村委会。一切准备完了之后，我们拿着宣传单、宣传手册和调查问卷等待着村民的到来。广播通知后，很快就有村民前来了，同学们很快微笑着迎接上去，向村民发放知识书籍，给村民讲解科学知识，并做了问卷调查。由于大多数村民不识字，我们都是一个题一个题地问出来的。做一份调查可能容易，但是要做许多份时就需要极大的耐心了。再加上普遍村民讲的是地方话，有些同学在交流上有些阻碍，但我们都克服了种种困难。同学们有的在发放传单，有的在回答村民问题，有的在做调查，有的在为村民测量血压。老师们更是和大家融在一起，已经分不清谁是学生谁是老师了。渐渐地村民多了起来，大家更是忙的接不过来。看看这一热闹的场景：有调查、有发传单、有访谈、有测量血压、有照相······大家真是忙的不亦乐乎!就这样我们顺利地完成了第一站的任务。

本来计划第一天要去两个地方的，但时间已晚了，只能第二天再行动了，我们还是满意地回到了住处。老师给我们学生每人发了10元钱自行解决了晚餐。晚餐后回到住处，大家都高兴地聊了一些今天的感触，现已经是疲惫不堪了，于是早早就休息了以便拥有很好的精力去迎接第二天的活动。我们6点起床吃完早餐后就前往了第二站。不知什么原因，也许是没有得到领导的支持，在这我们就呆了十几分钟发放了一些传单。老师决定下面兵分两路：一路前往原曲村，一路前往固新镇固新村。司机师傅开车在路途中把第一组留在了原曲村，我们第二组继续前往固新村。由于昨天已经开展了一次，所以我们都有了经验，也很顺利地完成了任务。两组到了一起后已是11点多了，我们坐车往学校赶去。休息了一晚上，第三天同样早起坐车前往\_\_市\_\_县。这次也是分成了两路，第一组去了大贾村，我们第二组去了西南留村。到了之后取得当地领导的同意，群众的理解支持后，我们便进行了活动。大家都有了前两天的经验，都已经对所做的宣传调查工作相当熟练了，于是很顺利地就完成了任务。

完成实习活动之后，大家聚在一起吃午饭，交流了一下自己此次实习活动所收获之处，并说说自己认为自己这次实习活动有哪些不足的地方。

我们都畅谈了自己的心得体会。回到学校后在公卫楼前我们再一次合影留念，虽然已是很疲惫，但每个人的脸上却都挂着自信而满意的笑容。

三、实习活动的感受及意义

短短3天的暑期社会实习活动结束了，但它给我们的影响是深远的，真是收获很多，感触很深。我充分认识到了只有把理论与实习相结合，才能更好地完成工作。活动之前应精心计划，尽量想的周全些，则后面就顺利些，毕竟好的开端是成功的一半;活动过程中对出现计划之外的情况应能够灵活而合理地进行调整;此类调查活动首先更应该取得当地领导的重视和群众的理解支持;这样才能提高工作效率，更好地完全任务。此次农村之行让我更深层地了解我们国家农村的基本情况。我们去的都是癌症高发之处，特别是\_\_县这个人口调整死亡率全国第一的地方。经调查当地环境污染比较严重，尽管当地有“十佳小康村”，也是工厂较多带来了经济效益，但也给当地环境带来了巨大污染。以前农民不得不饮用被污染的水，现在普遍已经打了深井，能够喝上清洁卫生的水。但各方面的许多因素仍使当地心血管疾病和癌症高发。

有的家庭出现了“因病致贫，因病返贫”的现象。国家新农村合作医疗制度的实施有效地缓解了病人家庭的经济压力，在一定程度上遏制了因病返贫、因病致贫现象，促进了农村卫生事业的发展，促进了农民就医观念的改变，同时也提升了党和政府为民办事的形象，但仍有不少农民对这一政策不够了解。因次还应加大宣传教育，农村的环境卫生需要极大改善，农民的科学文化素质需极大提高。这也许才是我们公共卫生人员以后工作的一个极大挑战啊!我深知我们肩上的担子很重，任重而道远!

因此现在学校阶段必须充分学好相关理论知识，充分武装自己的头脑，把握好社会实习和学校实习的机会，多积累经验，只有这样才能为我们国家的公共卫生事业做出自己最大的贡献，让我们国家更加繁荣昌盛，人民都能过上健康幸福的生活。

大学生实习总结报告202\_ 篇16

每一段时光的存在都有它独特的价值。对于我来说，顶岗实习的这段时光，无疑是更为独特的存在。

--年8月28日，我来到了--县第一中。至今已经过去近五个月的时间了，回首过去，一路走来，有笑有泪，有酸有甜。

在来顶岗实习之前，我没有任何教学经验。所以刚来的几周，课堂教学组织很大程度上是靠向指导老师学习，自己慢慢摸索的。人生中所教的第一堂课，上得有些匆忙而紧张，自己提前准备好的说词也由于紧张而打乱了次序，所幸学生们大多都很配合，一堂课下来，反响还不错，这也让我多了一份信心。

接下来的时间里，每次上课前，我都认真细致地备课，每一堂课的设计都是经过反复思考与修正的，不懂的地方或者遇到难梳理的题目，我会请教李老师，听取她的建议。李老师也时常听我的课，指出我上课时出现的问题并加以指导，使我受益匪浅。到这学期结课的时候，我能明显感觉到自己比刚刚走上讲台时无论是教态还是教学设计上，都要自然顺畅很多!就作为一名合格的教师而言，虽然我的水平还远远不够，但是自己努力得来的成果却也是弥足珍贵的。在往后的日子，我会继续努力，争取取得更大的进步。

在这里，学生几乎是我的全部。他们第一次喊我老师，第一次问我问题，第一次惹我生气，第一次关心我，我们一起讨论学习，一起闲话家常，点点滴滴，有酸有甜，勾勒出了我丰富多彩的实习时光。与他们在一起的时间里，我仿佛又经历了一次中学的时光，孩子们的单纯与坦率是我得到的最大的一笔财富。在今后的日子里，我想我一定会怀念这群可爱的孩子。

在这里，没有了大学生活的闲暇自在，但是我很庆幸，我拥有这样一段特殊的时光。来到--一中，结识了很多可爱又优秀的老师。她们不仅是我学习上的老师，更多的是给予了我生活上的关怀。在他们身上，我学到了很多道理，不仅在教学工作上对我大有裨益，在人际交往方面我也受益颇多。

五个月的历练使我成熟了许多!我在短暂而充实的教学生活中，不仅学到了教学技能，还有为人处世的方法。在这里，我成功地完成了从学生到老师的角色转换的过程，我尝试到了身为一名教师的苦与乐，也深深地体会到了一名教师所肩负的责任。

在一中的这五个月，占据了我人生的一大篇幅，从一开始的不适应到现在的得心应手，要感谢的实在太多太多。在这最后的时间里，努力工作，坚守岗位，来向学校的领导、老师们，尤其是我的指导老师李老师，还有我的学生们和我的小伙伴们表达我深深的谢意!

大学生实习总结报告202\_ 篇17

实习目的

工程项目管理实习开始之前进行了部分课程的学习，通过这一实践性教学环节，增加学生对工程现场施工管理的感性认识，使学生能对工程施工组织与管理进行思考，提出问题，激发学生的学习热情了解专业课程所涉及的内容，为专业课的学习打下一个良好的基础。通过对施工现场的参观以及技术人员，指导教师的讲解，了解工程的概况，施工平面布置，施工方案，主要施工过程。并通过实习调研活动，锻炼学生分析实际问题的能力，培养认真，主动的工作作风和学习态度。

实习过程

我们的实习带队老师\_\_\_给我们做了施行前的动员工作以及应注意的安全事项。总结如下：

了解所在实习工程点的建筑，结构施工图了解工程的性质，规模，生产工艺过程，建筑结构与结构体系，地基与基础的特点等，个人对设计图纸等的见解;

参加单位工程或分部工程的施工与组织管理工作

(1)了解施工方案(地基与基础施工方法，结构特点及主要承重结构施工方法，施工技术措施及个人对施工方案的见解)

(2)了解工程进度计划，作业计划

(3)了解施工预算的编制机器用途

了解主要工程中的施工方法，操作要点，主要机器设备及用途，质量要求

了解建筑施工单位的组织管理系统，各部门职能和相互关系，了解技术人员的职能与业务范围

了解新技术，新工艺，新材料及工地实行管理现代化的情况

10月29日上午8：30—10：30 滕州阳光小区 参观建筑工地

一位负责施工管理的师傅首先给我们介绍了小区工程的基本情况及楼盘建成后的优势和亮点。通过他的讲解我们了解到：小区由山河实业有限公司投资开发，规划总建筑面积近23万平方米，全部为55—78平米公寓及64—84平米两居住宅。小区主体建筑高度60.89米。

听完师傅的介绍我们便跨过安全通道进入了施工第一线。我们首先进入了中间的高达26层的北塔楼，50㎡一间，属于小户层现在楼盘正处于施工阶段，但楼房的基本框架已经成行。楼顶上的吊车还在不停的运转，师傅们也在不停的忙碌着。当我们进入到二层，映入眼帘的是钢筋混凝土砌成的柱子和墙体，有的墙体上布满了用以安装管道的小孔，脚下则是施工过后遗留下的或长或短的细钢条和塑料管。这是我们第一次到现场，大家很激动，围绕着老师和总工问了很多问题。总共为我们讲解了框架剪力墙的知识，使我们受益匪浅。

10月30日 上午8：00—10：30 滕州烟草厂房

在工作人员的带领下，我们首先观看了场区的宣传展板，对该厂区有了大致的了解。在市政府的支持下，进行易地技术改造。新厂区位于滕州技术开发区新区，厂区南北长1040米，东西宽880米———760米，净占地面积1002亩，生产规模100万箱，出口烟20万箱，主要实施内容为：建设综合办公楼，技术研发中心，生活辅楼，卷烟生产联合工房，动力中心，中水处理厂，垃圾站，烟叶醇化库，香精香料库，配套产业区，文化健身场地和停车场等。厂区整体地势南高北低，东高西低，南北相差8.9米，东西相差3米;其中北门为厂区主大门，是厂区形象展示区，西大门为成品物流出口，南大门为原料物流入口。

接着我们参观了梗丝加工车间。在卷烟生产过程中，制丝的工艺流程最长，工序最繁杂，设备种类也最多。边参观，工作人员边给我们讲香烟的生产流程，通过他的讲解我们了解到：香烟的制作过程大致要经过烟叶初烤，打叶复烤，烟叶发酵，卷烟配方，卷烟制丝，烟支制卷，卷烟包装七个大项的生产工艺流程。据接待我们的师傅说，徐州众凯机电设备制造有限公司自主研发的烟梗自动开包工艺及设备于卷烟厂新厂区技改生产线安装。该工艺及设备的最大技术特点是：

1、实现了烟梗开包上料的机械化，自动化，减轻了劳动强度。

2、为实现在线连续化生产创造了条件。

3、烟梗的自动开包过程在封闭的负压箱体内完成，粉尘及烟梗不会外溢，减轻了环境污染。目前，烟梗的包装物普遍采用麻包，生产现场的开包上料基本上采用人工方式，操作人员数量多，劳动强度大， 环境污染严重，现场凌乱，与现代化的生产线不协调。采用新技术后，可大大的提高劳动效率，节约劳动成本。

参观车间时，工作人员还为我们介绍了侧面采光和天窗采光的情况及其屋面受力的相关知识，并介绍了新的设备生产使用情况。后来我们又进入了香烟的包装流水线，看着那一道道复杂的工序在自动化的设备下有序完成，我们都惊呆了。 这就是科学技术的力量!最后我们又去了香烟包装车间的厂房建筑工地。 感受了一下不同于楼盘的建筑施工。

实习感想

大三的专业课学习还不到两个月，所以在这一周的实习中明显感到了专业化知识的不足。但感觉很高兴的是在实习过程中，对老师课上讲的知识突然有了比较感性的认识，以前只是凭空的想象，到了施工现场才发觉实际的情况要复杂的多。我觉得这次收获最大的是专业知识的巩固和新知识的学习。比如，参观卷烟厂车间时关于厂房的结构，通风采光等与我们在《房屋建筑学》上讲的知识能有机的结合;参观香格里拉楼盘时很容易的想起老师讲的框架——剪力墙的知识，建筑材料老师讲的各种材料的力学性能分析在很多情况下都有应用，还有工程力学中承重荷载的受力分析。当然，我们掌握的还是不系统不扎实。我们的带队老师和接待我们的工作人员都传授给我们很多的新东西，

实习对于我们大三生也是将要走入社会的学生来说是一次熟悉社会，了解社会的好机会。虽然实习大多是走马观。但通过本次实习，我对建筑工程的现场施工和管理有了直观地认识，增强了对所学基础理论和专业知识的感性认识，并且在本次实习中，我对建筑工程的各方责任和角色有了更切实际的了解，深刻体会到工程建设中所包含的种种矛盾，种种限制，种种实际问题;亲眼所见了建筑工人的辛苦，以及他们在实际施工中各种手法的巧妙性和实用性，比如，钢筋的绑扎，底层基础钢筋的绑扎首先要放样，每一跨度里钢筋的接头数只有25%，即4根钢筋里只有一个接头，另外，接头要尽量放在受压区内。在砌墙的过程中，如遇到墙要转角或相交的时候，两墙要一起砌起来，在留槎的过程中，可以留斜槎，如果要留直槎，则必须留阳槎，且要有拉

结筋，不能留阴槎。在进行混凝土施工的过程中，要特别注意混凝土的配合比，在天热的时候要注意养护等等。在工地上所见所闻，更加激发了我对本专业的热爱和憧憬，也深深体会到要在建筑这个行业上有所作为必须付出更多的努力，不仅仅是在理论上，更是在实际的应用中。与此同时，我也深深的体会到一份责任，希望能够通过自己的努力，为祖国的大建设添砖增瓦，实现自身的价值

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！