# 商务英语专业实习报告（含5篇）

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2025-02-19

*第一篇：商务英语专业实习报告商务英语专业实习报告商务英语专业>实习报告（一）20XX年上半年，在老师的努力下，商务英语专业的10学生有幸九方宾馆，为期四十天的实习。初次接触社会的次感受到了竞争的激烈，也看到了自身的问题和要注意的。被分配到...*

**第一篇：商务英语专业实习报告**

商务英语专业实习报告

商务英语专业>实习报告

（一）20XX年上半年，在老师的努力下，商务英语专业的10学生有幸九方宾馆，为期四十天的实习。初次接触社会的次感受到了竞争的激烈，也看到了自身的问题和要注意的。被分配到了不同的岗位，我被分配到九方宾馆的中餐厅工作，带着一份兴奋而紧张的心情走进了九方宾馆，开始了的实习。实习的四十天里，我感受颇多，受益非浅。

一、工作

只在酒店四十天的实习，但酒店按正规的实习生对了系统的>培训，工作分为三大块：岗前培训，了四个课时的室内培训和游览培训，主要是介绍酒店的概况，也对了员工素养及酒店管理制度的培训，这让对工作大概的；第消防安全意识培训，酒店安排了工程部的经理和主管为现场讲解授课，让对酒店安全和消防常识更系统的；是技能培训，培训贯穿着实习的四十天。由人员为不间断的技能，四十天的实习让对工作的，这也得益于酒店系统而的培训。培训以后的学习和工作非常有用的。

实习的--九方宾馆是一所成立于2025年的四星级涉外酒店，酒店管理先进，客源市场广阔。其餐饮部大致分成如下几个：中餐部和西餐部，我和同行7名同学的工作岗位中餐部。九方食府是九方宾馆最主要的餐厅，主要承担的是宴席和宴请的用餐，餐厅员工有将近20人，包括主管两名和三名领班及服务员数名，工作繁忙。

二、实习过程

中餐厅是酒店餐饮中最为辛苦的，酒店并给服务员们制定的岗位职责和工作描述，在刚刚走进工作岗位的几天，就像无头苍蝇，完全领会工作的流程和要领，只是听从领班和老员工的安排和手把手的教导。庆幸的是所老员工对都的友好，主管还为每人安排了一名师傅，的工作。在后面的日子里，都能熟练工作了。的工作除了摆台、折口布、传菜、上菜、撤台外，也得兼职勤杂工，扛桌子椅子、铺地毯等脏活、重活。实习生的上班很固定，主要是看客人的多少。每月休息四天或五天，主管的需要，排休。即上午9点50上班到中午2点或3点下班，下午4点50上班到晚上9点或10点，多余的休息。但往往下班的是不的，经常情况加班加点，加班都有记录，的时候会有补休，加班费，但我觉的制度很灵活的。

酒店员工穿着工作服的，由酒店发放换洗，但我酒店的服务员制服太过简单而且陈旧，常有破损的。不过令我欣慰的是：酒店的员工大热情友好的，不管哪个，并是实习生而对冷漠生硬；在劳累之余，同事们的甜美的微笑，一句再普通不过的“辛苦了”都会让人分外感动；在休息和饭堂进餐的时候，都会聚在一起聊天，分享彼此的感受，就像一家人；而管理层中的几位经理也很和蔼，架子，但偶尔还的会对工作的下属发发脾气。

在服务过程中，接触到了形形色色的客人，在工作中既受到过客人的嘉奖，也曾招受客人的投诉，九方宾馆一所涉外星级酒店，拥有海外客源，在服务的过程中，了英语口语，增长了见识，开阔了视野。

三、实习总结

酒店实习的日子结束了，这次酒店实习本人的次体验酒店行业。总的来说，在日子里确学到了不少的东西：除了到餐饮的服务程序和技巧，也学会了如何的心态，如何好同事之间的人际关系，如何与顾客打交道；，更让我认识到服务员应该强烈的服务意识；更为的是，在月的工作中，我地体会到了酒店行业的艰辛，也看到酒店发展的前景，明白了以后学习的方向和侧。

最后感谢老师的帮助，感谢九方宾馆能给难得的实习机会，祝愿九方宾馆能够越办越好，学院越办越好。

商务英语专业实习报告

（二）学生姓名：xxx

专业年级：xxx师范学院商务英语系商务英语专业

实习单位：xx江省xx市xx英语学校

实习时间：xxxx年x月xx日——x月xx日

一实习单位简介

二实习内容

我通过大庆电视台《教育新世界》栏目记者李秀萍联系进入大庆xx英语学校实习，虽然实习的时间不长，我却在这宝贵的时间里学到了好多东西，丰富并实践了大学的理论知识，同时也深感自己知识面的匮乏，定了我积极学习的信念。在工作中，工作态度的转变是我学到的重要的一笔人生财富。在实习期间，我虚心学习，认真工作，认真完成工作任务，并与同事建立了良好的关系，得到了同事的一致认可。在实习中，我看到了大庆民营企业发展的成果，学习了其中的很多东西，并结合自己的专业知识，将理论与实践相结合，获益匪浅。

经过在学校的1个月的实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。我这次实习所涉及的内容，主要是了解民企的发展的前景、自主创业的条件、教学的主要过程、招生的主要流程，完成招生任务。

（一）与招生主任学习

在实习的几天里，我主要跟招生主任学习，一方面要学习招生的主要流程，既要强化已有的知识，还要学习新的知识，另一方面，还要学习为人处世，随机应变的能力。

（二）与教学老师学习

在招生之余，我会细心观察每一位老师的如何对待学生和家长，如何备课，如何将书本上的知识通过游戏渗透给学生。

（三）与外教交流

xx英语学校的一大特色就是将外教引进课堂，在学校会经常遇到外教，这是我与外教交流的好时机

三实习>收获与体会

这次实习，除了让我对招生工作有了一定了解，并且能进行基本招生外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责，对客户负责。LOcaLHosT招生工作就是很重要的一项责任工作。孩子是祖国未来的花朵，是祖国的希望，为学生选好课程即是对家长负责，对孩子负责，更是对祖国的未来负责。

其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位那里深有体会。比如，总是耐心的解释为什么选此门课程。在我实习快要结束时，基本业务流程我也算是掌握的差不多了，这些让我明白只要僵持就会有希望，不坚持就绝对不会成功。

没想到，看似简单的业务处理，当真正上岗时却有这么多的细节需要注意，比如：对待客户的态度，首先是要用敬语，如您好，请签字，请慢走；其次与客户传递资料时必须起立并且双手接送，最后对于客户的一些问题和咨询必须要耐心的解答。这使我认识到在真正的工作当中要求的是我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。在收费一定要稳定，不能急躁。

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。虽然这次实习的业务多集中于简单的招生业务，但是，这帮助我更深层次流程，不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实务尤其显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要远远大于大学本科生，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实习中，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

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。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而实习提供了一个机会，让大家接触到真实的职场。有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转换。

通过这次实习我真正感觉到步入社会后我们要学得的东西很多，差距还是有的，专业课知识的欠缺、动手能力不足等等，我也知道这不是一天两能够学会的，不过我坚信我能做到这一点。这次实习对我的>毕业设计也有很大的帮助，我想能够在以后的设计过程中体会到很多东西。最后还应该感谢老师给的此次机会，让我真正学到了很多专业和社会知识。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要„„

商务英语专业实习报告

（三）一个多月的实习生活结束了，离开时绕在心头的是一丝离别的惆怅。在结束的时候回想一下孩子们那天真的笑容，那淳朴的情感，总是还有一丝的感触。

今年的3月10日，怀着期盼和喜悦的心情，我来到了武威十七中开始了为期两周的教学实习生活。

一个多月的实习生活，让我体会到了身为一名教师的甜酸苦辣，更让我体会到一名教师所肩负的责任。在这些天里，作为一名实习教师，我一直以教师的身份严格要求自己，处处注意言行和仪表，热爱并爱护实习学校和班级的学生，本着对学生负责的态度尽全力做好>班主任工作的同时，作为实习生的我一直紧记实习守则，遵守实习学校的>规章制度，尊重实习学校的领导和老师，虚心听取他们的意见，完成实习学校布？的任务，很好地塑造了学校的良好形象，给实习学校留下了不错的印象，并得到教师们的一致好评。实习期间，我的主要任务是教育见习工作、>英语教学工作、班主任工作、课程设计及创新实验等。下面就我的实习工作情况进行详细总结：

一、教育见习

首先，在英语教学方面。按照实习之初的计划，实习的前两周我们的主要任务是听课和评课。从实习第三周开始，我体验了几节正规的英语教学课。真实的英语课堂与我们平日的模拟课堂是完全不一样的。在真实的课堂中，学生的水平参差不齐，掌握知识的程度不一样，接受新知识的速度也不一样。而老师要面对全体学生展开教学不能仅仅局限于几个人。自己此次是在初一年级实习，一堂课的知识结构是十分紧凑的，只要一个环节出错或者中断，就会影响自己的整个教学流程。往往在出现这种情况的时候，我会更加注意自己的引导方式并适当地简化自己的问题。教学方面主要是听课，学习老师的方法与经验，并向不同的老师进行请教自己的疑问、交流自己的所得，为上课做好充分的准备。班主任工作方面首先是和原班主任进行了交流，了解我所带的班级和班级同学，了解是班主任工作的基础。

二、课堂教学

因为初为人师，总是有些紧张的。我带着羞涩与忐忑抱着课本和教案走上讲台，面对那么多双眼睛时，我还是紧张了，还好事先的充分准备在关键时刻发挥了作用，再加上同学们对着我微笑的鼓励，我所有的紧张都在这一瞬间消失了，透过那一双双澄澈的眼睛，我也似乎读到了那一颗颗纯净的心。

在上课的过程中，我为了达到制定的课堂教学目标，而将语言知识点过分地简化，对一些相对复杂的知识点甚至避而不谈。结果一堂课中全是机械性的句型单词短语的操练，这样的课不仅学生觉得烦，最后连自己都觉得枯燥无味了。真正的英语课堂是应该充满知识性和趣味性的，既能激发学生的学习兴趣又能在乐中学到知识。经过仔细地分析，我发现自己的课最缺的是语言知识点的拓展，学生的学习都只是停留在认知层面而很少要求他们学会去用所学知识。在紧接着的后面几堂教学课中，我大胆的改掉了平日机械的上课方式，将知识点的讲解、单词句型的操练及语言知识点的拓宽融为一体，取得了令人较为满意的效果。这样的课充分地发挥了学生的学习自主性，极大地调动了他们的学习兴趣。从课堂的实际情况来看，学生们都比较喜欢这样的上课方式，虽然课程中也有一些操练，但这些都是在适当的时机对知识点的进一步巩固。为了上好每一节课，我总是在翻阅大量的资料，再结合所教班级实际，完成了下周的备课，并在星期天进行了试讲。从中我深切体验到设计教案是一件很辛苦的事，耗体力也耗脑力，同时也是一件颇艺术的工作。经过良久的冥思苦想，忽然头脑开窍，一个思路出来了，一个问题解决了，那种成就感、兴奋感是不言而喻的。

事实就是最好的证据，经多次的教学实践，我更深刻的体会到一个好的教学设计对上好一堂课的重要性。教案和讲课是相辅相成的，又是必须灵活变通的。我的教案、我的课堂，学生的参与是一个不可忽略的极其重要的组成部分。所以在上完了第一节后我又针对所出现的问题和指导老师的意见进行了教案的修改，并在课后征询学生的意见和建议来调整，争取每次都有新的进步。

三、班主任工作

班主任是班级的“掌门人”，上要对学校负责，下要对学生负责。班主任作为全面关心学生成长的主要教师、学生主要的精神关怀者、影响学生发展的重要他人，无疑肩负神圣而又重要的职责。如何做好班主任工作？是值得每一位老师不断思考探索的。作为一名实习班主任，向原班主任取经与学习是做好工作的基础。

在当实习班主任的过程中，我从他们原班主任那里学到了很多关于班级管理方面的经验，确实让我受益不少。通过班主任工作的实习，使我深刻认识到班主任工作的重要和辛苦，也了解和积累了一些班主任工作的方法和经验。通过与学生的接触，对现今中学生的思想和观念有了进一步的了解与体会，这些对今后从事教师工作必将有很大帮助。

四、小结

在这次实习中，我的基本技能、专业水平和综合技能各方面能力都得到了锻炼和提高，在工作生活中我将不断充实自己，提升理论水平、不断改进教学方法、提高教学水平，争取在不久的将来成为一名合格的人民教师。

实习虽然结束了，但是我相信这一个多月的实习对我以后的人生将会产生很重要的影响。从此刻起，我将会不断的提高自己的文化课水平，提升自己的文学修养和个人素养。

最后要感谢武威十七中给了我这个实习的一个机会，也感谢我的指导老师、原班主任老师，是你们给了我鼓励与支持，还要感谢我的学生们，是你们一双双聪明可爱的眼睛，给了我力量，从你们的身上我学到了，一名优秀的人民教师就是要处处为学生们着想，给学生智慧的同时也要给他们注入新鲜的血液和新的活力。

**第二篇：商务英语专业实习报告**

英语综合技能培养 专 题 汇 报

班级：英语xxxx学号：xxxxxxxxxx姓名：xx得分：

时间：2025-2025学年第一学期

题目：商务英语专业实习报告

一、基本情况概述

1月7日至1月18日期间我在镇江苏南商贸有限公司总经理助理岗位实习，该公司主要从事日常用品的生产与销售。2025年注册自有品牌“舒南”牌，2025年被评为镇江市“知名商标”。并且公司一直坚持不懈地提高和完善自我，以提供最令客户满意的服务。

作为一名商务英语专业大三的学生，在寒假这段短暂的时间里，能够得到一次实习的机会，我既感到开心又有些紧张。到公司的第一天我就在经理的带领下参观公司，主要是熟悉公司的日常工作和公司的产品，包括对产品的性能、特点、制造工艺过程有所了解。第二天我就算正式开始工作了。

在实习的初期，经理主要让我整理每个季度的销售数据然后输入到表格中。这份差事看起来简单，却容不得半点马虎。因为哪怕是一个细小的错误都可能给公司造成巨大的损失。所以我每次输好数据后还会再检查一遍，确保没有错误后才交给经理。因此，虽然我做得不算快，但能够保证让经理满意。

在实习的中期，经理开始让我阅读和发放文件。他通常也不催促我，只是把任务安排好，然后便交给我自己去处理，同时还会不时地提供一些帮助。由于我对外贸方面的专业术语了解并不是很多，所以为了准确理解那些英文文件的内容，我会借助英汉词典以及网络来扩大自己的词汇量。等慢慢熟悉起来，做起事情也越来越顺手了。然而发放文件对我来说却是一个全新的挑战。我不得不硬着头皮去向同事请教。还好他们都很热情，耐心地教我怎么使用复印机和打印机，使我从一开始的一窍不通成长为能够熟练使用。

在实习的后期，经理试着让我接待客户。我的主要任务就是向他们介绍公司的产品，也就是说服他们跟我们公司建立合作关系，进而购买我们的产品。起初，我总是会遭到客户的拒绝。后来我渐渐意识到是自己说话太主观了，而且只从我们公司的角度看问题，这让客户觉得很不舒服。于是我改变了策略，处处为客户着想，告诉他们与我们公司合作他们所能得到的利益。

二、实习中的收获和体会

为期两周的实习虽然短暂，却让我受益匪浅。实习的这段时间可以说是我大学三年来最辛苦但也是最充实的一段时间。辛苦一是因为第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始了与以往完全不一样的生活可以说得上是很不适应。就算再

冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上还得加班，留给自己支配的时间也就更少。但我必须克制自己，不能随心所欲，想来就来想走就走。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。但是工作简单也不能马虎，必须得认真完成，因为一个小小的错误可能就会给公司带来巨大的麻烦或损失。二是因为一直以来我都是用父母的钱，而工作以后才意识到挣钱的不易，也开始有意识地培养自己的理财能力，否则一不留神可能就入不敷出成为“月光一族”，但此时又不好意思伸手向父母要了，因此很多时候必须合理支配手中这笔少得可怜的钱。充实则是因为我学到了在学校里面无法学到的知识和技能，对我各方面都是一大提高。同时实习也给我积累了一定的工作经验，为将来找工作打下扎实的基础。总的说来我的收获可以分为以下几点：

1．学到了一些为人处世的道理。从学校到社会的大环境的转变，使我身边接触的人完全换了角色，老师成了老板，同学成了同事，相处之道也完全不同。在与同事相处的过程中，要能够意识到每个人都是独一无二的，都有各自的特点。并且学习他们的优点，同时改正自己的缺点，不断提高和完善自我。在与上司相处的过程中则要做到认真完成上司安排的任务、不要在上司面前过多地谈论他人的是非。也就是“少说话，多做事。”

2．增强了合作意识。每个人都不可能独立存在，都必须与他人建立联系。总经理助理的工作更不像其它工作那样工序分明，而是必须与公司的上司、下属、同事、顾客、供应商等进行合作。另外，做一名助理还应当有全局观念以及较强的协调沟通意识。要能够使公司的每个成员都融入到公司这个大集体里。要学会与供应商协商，与同事合作，利用现有的各种因素为公司提供满意的服务，充分发挥助理的纽带作用。

3．提高了沟通能力。做好助理这份工作所需要的首要能力就是善于交际。说到底，助理其实也是一种服务人员。而服务人员就必须懂得如何与他人沟通。“他人”既包括外部的客户，也包括内部的同事和领导。而且与同事之间产生矛盾更是不可避免的。在实习的过程中，我学会了如何与他人建立和维持关系、如何处理和同事的矛盾，学会了倾听别人的意见和表达自己的想法。我基本上能够针对不同性别、不同场合、不同年龄、不同文化背景的人而采取相应的交往方式。

4．培养了自学能力。在刚进入大学的时候，老师就强调过自学的重要性。在实习过程中，我也的确发现除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识很少能够用在这个信息爆炸的时代。这是一个知识不断更新的年代，仅靠自己原有的知识是肯定不行的。我必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，尽量先自己想办法解决，实在不行就虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

对商务英语专业教学的建议：

1．多组织学生实习。我们学习的知识偏重于理论，因此往往考试能力强，动手能力差。然而公司最看重的就是一个人的实际动手能力。而且在实习的过程中，我也发现实际运用到的技能往往和我们所学的有很大差距。所以，我认为应该多开一些实习课，让学生有更多的机会走进社会，体验社会生活。刚毕业的大学生既然没有什么工作经验.那么就应该在实习经历上为自己加分。

2．增设相关课程向学生讲授企业文化、协调沟通能力、礼仪等方面的知识。这些知识都是我们在社会生存中所必需的，却又是被学校长期忽视的。

三、自我评价及今后努力的方向

对于20岁刚出头的我来说，虽然也做过家教，但这次经历可以说是我第一次真正步入社会，告别美好的校园生活，接触各种类型的人，处理各种各样的事务。

由于是第一次进公司，所以我对每件事物都很好奇，工作的时候更是非常地有激情。然而刚开始时肯定很多都不怎么懂，而且也总是出错的，因为想让自己学得快点，心又太急了，做事也容易出错，又找不到正确的方法，这样做起来既费力又费时间，同时让我有很强的挫败感，甚至有点想放弃。后来跟同学、朋友来聊天，提起自己的情况，大家对我都很支持，说了很多话鼓舞和激励我：面对工作该怎样处理，做什么事都不能太心急，要慢慢来，要相信自己。后来再跟同事、领导相互沟通，自己又反复地思考，觉得也许真的是自己没有找到正确方向、端正心态。知道了这点以后我就针对自己的不足，制定计划然后付诸行动。慢慢地，发觉还是有点成效的，这样自己也就有点信心了，每天做起事来也很有激情。在后面的工作中，我就好好利用时间。在空闲时间里，我会翻阅相关的资料，多向别人请教。虽然每天都很忙，有时还很累，但我很开心。因为这样的我每天都很充实。

当然在实习中我也认识到了自己的不足，找出了自身状况与社会实际需要的差距，意识到我需要掌握的东西还有很多。毕竟作为一名在校大学生，我的社会经验还是很缺乏的，所以有些问题我还不能够圆满地处理。在以后的学习中，我会更加明确学习目标，及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而在将来从校园走向社会的时候能够更快适应。并且我会多接触各行各业的人来增加自己的阅历，使自己对人性有更为敏锐的洞察力。

虽然这次实习也使我领略到了社会竞争的激烈，但是这并没有给我造成不必要的压力。我现在想的就是好好学习，并且抓住机会多锻炼自己，然后通过努力找到一份合适的工作，在工作岗位上脚踏实地，干好每一件事。

**第三篇：商务英语专业实习报告**

英语综合技能培养专题汇报

（严禁抄袭、剽窃，如有发现，肯定不及格）

班级：英语xxxx学号：xxxxxxxxxx姓名：xx得分：

时间：2025-2025学年第一学期

题目：商务英语专业实习报告

一、基本情况概述

2025年1月7日至18日，我在镇江苏南商贸有限公司办公室文员岗位进行实习。

镇江苏南商贸有限公司，主要从事商业批发业务。而其中经营的项目包括百货、洗化用品、日用品及生活用纸的包装与销售。2025年注册自有品牌“舒南”牌，08年被评为镇江市“知名商标”。其以消费者真正需求的产品为主导，首要考虑所有合作客户的共同丰厚的价值。

相对于其所主要从事的商业批发业务来说，办公室文员这样幕后的辅助却也者常常扮演着非常重要的角色。对于初入社会的我来说，公司、工作等这些概念在我脑子还是相当模糊的。

第一天，办公室主任就是带领着我先熟悉了一下公司的环境，然后就是熟悉了一下业务。

熟悉业务之后，我的第一个任务，就是输入本各个产品所对应的售出数据。输入是很容易的，统计数据本来也不难。但是就是这样的简单输入也检验出了我Excel还不是很熟练。当时办公室主任说的话，我仍记忆犹新。像这样简单的工作任务，由一个高中生做，他们在更短的时间里就可以完成。如果成本相同，制造出的产出的价值相同的话，像我这样的效率，老板更偏爱更有经验的高中生或者大专生了。并且工资成本他们可能会压的更低。记得商务英语写作姚老师在讲Job Hunting的时候，也讲过experience的实际意义更为重大，这里可以解释为实践所带来的经验，这就是求职者的闪光点。

统计完所有的数据，开始制作图表。商务英语写作姚老师曾经在分析chart的时候曾经说过，合适的图表是处理数据，分析数据的重要保证。这在商务中非常重要。因为它可以清晰地呈现数据走向，比例等等问题。尽管这些工作看似很简单，但是我觉得一堆数据的统计还是相当不容易的。面对数据与图表，工作没有想象中的那样轻松愉快。

PowerPoint是演讲者最有利的辅助工具，可以帮助演讲者更清晰、更准确地展示要表达的内容。办公室主任叫我制作PowerPoint有关总结以及下一的计划。当时我基于锦上添花之类的想法，加了蛮多动画，和绚烂的背景。最后办公室主任否定了它，它说商务PowerPoint需要呈现的是商务人士的一种

严谨的态度，必须具有非常强的逻辑性条理性和说服性。想到今年学习的商务英语写作姚老师团队当时制作的PowerPoint，是相当不错的，极具上面的几大特点。于是从网上找到几种模板，学着做。虽然真的比不上，但是办公室主任说是有些商务的味道了。

在期间还干了一些其他琐碎的工作如接听电话，打印资料，整理文件。

二、实习中的收获和体会

实习，顾名思义，在实践中习得。大一大二的社会实践活动只能说是让我们了解社会，体验社会，接触社会，而不是真正意义上的实践。实习提供给了我更好的真正实践的机会。实践中我需要用在学校里学到的技能，来为公司创造价值，而这样的价值是要经过严格考验的。所以实习所获得的经验，对于我们这些英语专业学生来说，是尤为重要的。由于专业本身性质的限制，实习这样的机会也是相当难得。于实践中检验自己，实习的经验也为求职就业打下了一定的基础。所以我很珍惜它，希望自己能够获得提高自己实践能力的经验。

在这短短的两个星期中，我获得了以下六点收获以及体会：

第一，积极与他人建立良好的人际关系。而主动交流，不仅可以使自己从尴尬的境地中解放出来，并且有助于自己的业务。刚出校园，初入社会的我，体会还是较为深刻的。自己不主动请教，想要别人主动来教你，这是不可能的事，别人也有自己分内的业务。所以此时，良好的人际关系就会帮助你解决这些困难。主动交流是营造良好人际关系的首要条件。

第二，公司规模不大，历史短暂，但是各个部门操作的环境以及各自所担任的角色，是类似的。说话说“麻雀虽小五脏俱全”，触类旁通可以使我了解自己更感兴趣于哪个行业，担任哪一种角色。这就是第一手资料的重要性。要知道，现在社会竞争的压力如此之大，大学生就业前景十分不被看好，小公司或规模稍大的公司也是很不错的选择。因为公司制度相对来说可能更加自由，更为宽松。并且发展的前景不会比大公司小很多，甚至有可能更为宽广。相信它，这对身在职场的你，绝对不会是错误的决定。鼠目寸光一定会隐没了自己的才能，放远自己的目光，能够成就平凡的自己。

第三，实践所带来的经验，就是求职者的闪光点。而对于我们这个专业的特殊性，并不止听说读写译这么简单，学术研究更加包括语言学，外国文学，文化这样的研究。而像这样的研究却是无法适应现如今社会对我们的需要了。像我这样根基不扎实，又无法担任翻译那样较为高端的工作的人，HR更偏爱非英语专业又具有专业知识的毕业生。所以我不仅要夯实自己的基础，更要触类旁通学习可以使自己立足于这个社会的技术。

第四，不要眼高手低。简单的业务也要踏踏实实认真完成。学习中不好的习惯如果带到了自己的工作中，不仅影响自己做业务的效率，也影响了自己的产出的价值。对于公司来说，这是一种隐性亏本买卖。

第五，实习就是实践经验积累的过程。而好的实习经历能够使我们的简历存在闪光之处，吸引HR的眼球，增强求职就业竞争力。

第六，实习实在是太重要了，通过观察公司内员工与上司是如何交谈，同事之间是如何相处的。提前实习可以使我们更好的适应正式上班的氛围。

三、自我评价及今后努力的方向

作为一个大三学生，即将面临就业这个问题。而初入公司的我，毫无经验。就算是做一些简单的活也效率不高，达不到令人满意的效果。动手能力也是相当的弱。从这里，我明白了老师们曾经一直都强调过的“切勿眼高手低”这句话的更加深沉的意义了。眼高手低不仅会影响学习的深度，就连不久将来的事业都是会影响的。所以像此类坏的学习习惯一定要趁现在慢慢改掉，并且从最基本的东西学起、做起，不放过任何的问题，更加注重对自己的业务水平的培养，丰富实际的工作经验。

我和办公室里的其他员工在一起的时候，说话处事还不是十分地主动，并且沿袭了课堂上的不问的这样的坏习惯。性格有点内向。所以我要更加进一步的培养自己与人相处的技巧，待人处事的能力。

并且通过在这方面他们对英语专业学生的需求的了解，我还是挺失落的。因为通过各种考试，我也总结出了我的语言学能并不高，并且基础不是十分扎实，词汇量也没有达到应该的那种水平。并且通过这段时间的实习，发现做商贸的，在销售、沟通等等的技巧也有较高的要求。所以决定在2025年这一整年里都用来调整自己，强化自己的口语表达能力，对自己的外在形象也做出相应的改变。在接下来的学期里，我要找出自身与社会实际所需要的差距，及时补充相关技能与知识，并提高自己的能力。希望下一次的实习或者工作，能够让老板以及同事了解到一个不一样的我。尽管这个社会充满挑战，但我信心百倍。

英语专业的课程设置可能偏重于文学与文化，所以我更有一种专业知识严重不足的感受，自己没有一项技能是可以拿得出手的并且也适应不了如此激烈的工作要求。但我也做好了考会计证的准备以及放更多的精力于课外的实践活动中。一来，希望能给在口语表达方面有所提高，二来加强自己的实践能力。虽然不知道对将来的工作是否有用，但是通过这两个星期的实习，我发现了，公司更加注重员工的实际操作技能，尤其关注他们观察、分析和解决问题的实际工作能力。我觉得这些会有利于我自己的思路拓宽以及能力的提高。并且也注重平时办公软件的应用。像如今现代化信息的时代，我们是更加无法离开高速发展的网络技术。

通过实习，我发现自己还有很多需要完善。希望自己有所成长，同时从最低点做起，踏踏实实，一步一个脚印，完成自己的学业，实现自我蜕变。

**第四篇：商务英语专业实习报告**

商务英语专业实习报告

实习，顾名思义，就是在实践中学习。在经过一段时间的学习之后，我们需要了解如何将自己所学的知识应用在现实生活中，因为任何知识都是来源于实践，归于实践，所以要付诸实位，有太多的不适应；而充实则是我能在实习单位学到学校里无法学到的知识践来检验所学。此次为期四周的暑期实习对我来说是大学生活中最为辛苦和充实的一段时间。辛苦是因为刚踏上工作岗和技能，各方面都有所提高。实习还给我带来一定的工作经验，为将来找工作打下扎实的基础。

在我作为办公室文员的实习期间内，我了解了一些我们公司的背景、产品、发展方向等，还学会了如何接打电话、收发邮件，以及如何使用打印机、复印机、装订机，如何填写和检查单据等。在实习过程中，我多看多问多学，从刚到时的什么都不懂慢慢了解知道了公司文员工作的具体业务知识，也拓展了所学的专业知识，为以后工作的正常展开奠定了坚实的基础。我渐渐也明白了，从个人发展角度来看，对一个人工作岗位影响最大的是其工作作风和工作过程中所需的专业知识储备知否足够，这些都是我在校学习时不曾了解的。

在学校的时候，老师总是教育我们，大学不比高中初中，需要老师管制，更多的是要靠自己，大学期间讲究的就是自学能力，要学会自觉和独立。我原本都是左耳进右耳出，直到我自己真正进入公司工作，成为一名职员的时候我才明白老师这句话的含义和良苦用心。

由于我的职位是办公室文员，还是新手，大部分的工作也就仅限于一些简单的复印、整理、检查单据数据等，只有月底盘点的时候工作量才稍微大些，略微繁忙起来。但这些工作和我所学的专业几乎毫无关联，大多数时候需要自己去摸索学习，上司和同事不可能整天有空去教你。在这个信息爆炸的时代，知识更新很快，靠原有的一点知识是不够的，所以必须在工作中不断学习积累。在遇到不懂的地方，先自己想方设法解决，实在不懂再虚心请教他人，而那些没有自学能力的人迟早要被企业和社会淘汰。因此，一个人的自学能力是相当重要的。

在经过一段实习时间之后，我从什么都一知半解到能独立做事，学会了不少东西。例如使用自动化办公设备：

（1）打印机：这是比较容易使用操作的机器，基本学会怎样放纸、加纸和会处理卡纸的问题就可以了。

（2）复印机：在经过同事的指导和多次单独操作后，已经可以相对熟练使用。学会了单双面复印，如何更换不同型号的纸，如何处理突发问题如卡纸。

（3）装订机：装订机也可称为裁纸机，它有两种不同的功能。比较简单易学，不容易出错，平时利用来裁纸和装订较厚的档案。此外，我还学习了如何收发邮件。尽管公司有专门的邮箱和阿里巴巴的商务平台，但其实使用最多的还是QQ。我的任务就是向还没有建立贸易关系的公司发送介绍公司的邮件，并询问该公司对所需产品的意向。尽管在学校学习过外贸函电的课程，但在真正接触的时候我还是遇到了很多不懂的问题，所以回校后我要着重学习这方面的知识了。在闲暇时间，我还练习使用一些常用的办公软件如Word、Excel、PowerPoint等，在出现疑惑时及时请教同事，以免将来遇到不必要的麻烦。由于现在的办公室工作很大一部分都是运用电脑来完成，所以熟练使用这些软件很有必要，能够增加工作效率，给工作带来便捷。

此次是我第一次正式踏上工作岗位，与社会接轨，每天的生活都是在规定时间打卡上下班，上班期间要认真谨慎，不能胡乱潦草地敷衍了事，要对自己的工作负责，也是对别人的工作负责。这与我以往的生活完全不一样，可以说是十分不习惯。在工作的时候，凡事都要仔细谨慎，因为这是我的负责范畴，我的肩头扛有责任，我要为自己犯下的任何一个小错误承担后果。

在这一个月的时间里，虽然时常感觉到累与不习惯，我还是坚持了下来，只因为实习所得的收获远远多于困难。虽然我没有真正的接触过一笔单子，但每天都很充实。复印、整理文件、填写并检查单据、收发邮件、接听电话等，总会有事情要做，每一件事都需要细心和耐心，一点也马虎不得。因为它们都是环环相扣的，每件事情都至关重要。为了保证最后不出错、能成功，前面的每一步基础都要打好。为了能真正地学到知识，我严格要求自己去做好每一件事情，即使是整理文件资料我都会再三检查，以免出错。因此，虽然我做事速度不算快，但还是让人满意的。经理偶尔也会开个办公室小会，汇报各自的工作进展情况，解决遇到的工作问题，还会点出各人近期的优点与不足。我要努力解决的问题是工作效率太低，别人一小时能完成的工作我却需要一个半小时，又好又快地完成任务才能得到公司的另眼看待。

以往在学校课堂上收获的知识都只是一些抽象的概念，是相当理论的东西，而实际操作过程远远比学校课本上复杂得多，也难得多。课本上的理论知识毕竟只是前人总结下来的，带有相对的片面性和固定不变性，实际操作却像一个变化无穷的万花筒，它与各个领域、各个方面的事物及矛盾都在不断地运动、变化、发展，旧的矛盾解决了，新的矛盾又产生，因为它是活动着的，具有相当的灵活性。

人生难免会遇到些挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生，没有战胜过失败的人就不会有进步，只能止步不前。在文员这个职位上，技术性的劳动并不多，大多是些重复的琐碎的工作，因而文员可能会碰到与上司沟通不好、对琐碎重复的工作感到厌烦等问题。此时，我们不妨调整心态来舒解压力，直面困难，从根本上解决。

古人有云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”遇到困难时，我们应进行冷静分析，从客观、主观、环境、条件等方面找出受挫原因，采取有效的补救措施。我们应树立一个辩证的挫折观，保持自信乐观的态度，要认识到正是困难挫折和教训才使我们变的成熟聪明，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，学会容忍挫折，学会心怀坦荡、情绪乐观、发奋图强。要善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，求得身心的轻松，重新获取成功。

至于人际关系方面，我尝试多跟同事沟通，从交谈中学到更多工作上的知识和经验，还有一些如何与他人相处的道理。在刚进入公司的时候，我与同一办公室的同事们都不认识，她们相互间有说有笑，我试图与她们尽快熟悉起来，但初出茅庐的我什么都不懂，对公司业务的具体操作也不了解，实在插不进去话。在经过一个月的相处后，我跟公司的同事们才从开始的胆怯不敢交流，慢慢地熟悉起来，然而办公室是个团体，我应该更加努力的去融入整个团体，而不是只与个别人交好。

只有在踏入社会后，我们才会知道自己的前景是多么的迷茫和不安。从学校到社会的大环境的转变，我们身边接触的人也完全有着不同的角色，老师换成老板，同学变成同事，这其中的相处之道完全是不同的。在这巨大的转变中，我感到彷徨、迷茫，也难以适应这新的环境，看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心以及嘲讽的眼神和言语。一些在公司待得时间长的员工，也总会把一些跑腿的工作推给我这种新人。有时候有些事情我们无法改变，就只能顺从，也因此在无形中被社会这个大染缸所改变，造就了多种模样的我们。

一个月的实习时间虽然并不长，但我从中学到了很多知识，无论是做人，做事，还是做学问。其中我令我感触最深的是，学习如逆水行舟，不进则退，只要每天我都认真学习了，那就是一种进步。在接下来的时间里，我们要用有限的生命创造无限的价值，以积极的态度面对人生中的每一个挑战。

**第五篇：商务英语专业实习报告**

英语综合技能培养 专 题 汇 报

班级：英语xxxx 学号：xxxxxxxxxx 姓名：xx 得分：

时间：2025-2025学年第一学期

题目：商务英语专业实习报告

一、基本情况概述

1月7日至1月18日期间我在镇江苏南商贸有限公司总经理助理岗位实习，该公司主要从事日常用品的生产与销售。2025年注册自有品牌“舒南”牌，2025年被评为镇江市“知名商标”。并且公司一直坚持不懈地提高和完善自我，以提供最令客户满意的服务。

作为一名商务英语专业大三的学生，在寒假这段短暂的时间里，能够得到一次实习的机会，我既感到开心又有些紧张。到公司的第一天我就在经理的带领下参观公司，主要是熟悉公司的日常工作和公司的产品，包括对产品的性能、特点、制造工艺过程有所了解。第二天我就算正式开始工作了。

在实习的初期，经理主要让我整理每个季度的销售数据然后输入到表格中。这份差事看起来简单，却容不得半点马虎。因为哪怕是一个细小的错误都可能给公司造成巨大的损失。所以我每次输好数据后还会再检查一遍，确保没有错误后才交给经理。因此，虽然我做得不算快，但能够保证让经理满意。

在实习的中期，经理开始让我阅读和发放文件。他通常也不催促我，只是把任务安排好，然后便交给我自己去处理，同时还会不时地提供一些帮助。由于我对外贸方面的专业术语了解并不是很多，所以为了准确理解那些英文文件的内容，我会借助英汉词典以及网络来扩大自己的词汇量。等慢慢熟悉起来，做起事情也越来越顺手了。然而发放文件对我来说却是一个全新的挑战。我不得不硬着头皮去向同事请教。还好他们都很热情，耐心地教我怎么使用复印机和打印机，使我从一开始的一窍不通成长为能够熟练使用。

在实习的后期，经理试着让我接待客户。我的主要任务就是向他们介绍公司的产品，也就是说服他们跟我们公司建立合作关系，进而购买我们的产品。起初，我总是会遭到客户的拒绝。后来我渐渐意识到是自己说话太主观了，而且只从我们公司的角度看问题，这让客户觉得很不舒服。于是我改变了策略，处处为客户着想，告诉他们与我们公司合作他们所能得到的利益。

二、实习中的收获和体会

为期两周的实习虽然短暂，却让我受益匪浅。实习的这段时间可以说是我大学三年来最辛苦但也是最充实的一段时间。辛苦一是因为第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始了与以往完全不一样的生活可以说得上是很不适应。就算再

冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上还得加班，留给自己支配的时间也就更少。但我必须克制自己，不能随心所欲，想来就来想走就走。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。但是工作简单也不能马虎，必须得认真完成，因为一个小小的错误可能就会给公司带来巨大的麻烦或损失。二是因为一直以来我都是用父母的钱，而工作以后才意识到挣钱的不易，也开始有意识地培养自己的理财能力，否则一不留神可能就入不敷出成为“月光一族”，但此时又不好意思伸手向父母要了，因此很多时候必须合理支配手中这笔少得可怜的钱。充实则是因为我学到了在学校里面无法学到的知识和技能，对我各方面都是一大提高。同时实习也给我积累了一定的工作经验，为将来找工作打下扎实的基础。总的说来我的收获可以分为以下几点：

1．学到了一些为人处世的道理。从学校到社会的大环境的转变，使我身边接触的人完全换了角色，老师成了老板，同学成了同事，相处之道也完全不同。在与同事相处的过程中，要能够意识到每个人都是独一无二的，都有各自的特点。并且学习他们的优点，同时改正自己的缺点，不断提高和完善自我。在与上司相处的过程中则要做到认真完成上司安排的任务、不要在上司面前过多地谈论他人的是非。也就是“少说话，多做事。”

2．增强了合作意识。每个人都不可能独立存在，都必须与他人建立联系。总经理助理的工作更不像其它工作那样工序分明，而是必须与公司的上司、下属、同事、顾客、供应商等进行合作。另外，做一名助理还应当有全局观念以及较强的协调沟通意识。要能够使公司的每个成员都融入到公司这个大集体里。要学会与供应商协商，与同事合作，利用现有的各种因素为公司提供满意的服务，充分发挥助理的纽带作用。

3．提高了沟通能力。做好助理这份工作所需要的首要能力就是善于交际。说到底，助理其实也是一种服务人员。而服务人员就必须懂得如何与他人沟通。“他人”既包括外部的客户，也包括内部的同事和领导。而且与同事之间产生矛盾更是不可避免的。在实习的过程中，我学会了如何与他人建立和维持关系、如何处理和同事的矛盾，学会了倾听别人的意见和表达自己的想法。我基本上能够针对不同性别、不同场合、不同年龄、不同文化背景的人而采取相应的交往方式。4．培养了自学能力。在刚进入大学的时候，老师就强调过自学的重要性。在实习过程中，我也的确发现除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识很少能够用在这个信息爆炸的时代。这是一个知识不断更新的年代，仅靠自己原有的知识是肯定不行的。我必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，尽量先自己想办法解决，实在不行就虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

对商务英语专业教学的建议：

1．多组织学生实习。我们学习的知识偏重于理论，因此往往考试能力强，动手能力差。然而公司最看重的就是一个人的实际动手能力。而且在实习的过程中，我也发现实际运用到的技能往往和我们所学的有很大差距。所以，我认为应该多开一些实习课，让学生有更多的机会走进社会，体验社会生活。刚毕业的大学生既然没有什么工作经验.那么就应该在实习经历上为自己加分。

2．增设相关课程向学生讲授企业文化、协调沟通能力、礼仪等方面的知识。这些知识都是我们在社会生存中所必需的，却又是被学校长期忽视的。

三、自我评价及今后努力的方向

对于20岁刚出头的我来说，虽然也做过家教，但这次经历可以说是我第一次真正步入社会，告别美好的校园生活，接触各种类型的人，处理各种各样的事务。

由于是第一次进公司，所以我对每件事物都很好奇，工作的时候更是非常地有激情。然而刚开始时肯定很多都不怎么懂，而且也总是出错的，因为想让自己学得快点，心又太急了，做事也容易出错，又找不到正确的方法，这样做起来既费力又费时间，同时让我有很强的挫败感，甚至有点想放弃。后来跟同学、朋友来聊天，提起自己的情况，大家对我都很支持，说了很多话鼓舞和激励我：面对工作该怎样处理，做什么事都不能太心急，要慢慢来，要相信自己。后来再跟同事、领导相互沟通，自己又反复地思考，觉得也许真的是自己没有找到正确方向、端正心态。知道了这点以后我就针对自己的不足，制定计划然后付诸行动。慢慢地，发觉还是有点成效的，这样自己也就有点信心了，每天做起事来也很有激情。在后面的工作中，我就好好利用时间。在空闲时间里，我会翻阅相关的资料，多向别人请教。虽然每天都很忙，有时还很累，但我很开心。因为这样的我每天都很充实。

当然在实习中我也认识到了自己的不足，找出了自身状况与社会实际需要的差距，意识到我需要掌握的东西还有很多。毕竟作为一名在校大学生，我的社会经验还是很缺乏的，所以有些问题我还不能够圆满地处理。在以后的学习中，我会更加明确学习目标，及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而在将来从校园走向社会的时候能够更快适应。并且我会多接触各行各业的人来增加自己的阅历，使自己对人性有更为敏锐的洞察力。实习报告

一、实习目的

巩固商务英语专业的专业知识，提高口语水平及实际操作技能，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，将所学知识用于实际工作。进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

认识了解自己平时学习的不足，找出自身状况与社会实际需要的差距，在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

二、实习内容

我制定了相应的实习计划，注重在实习阶段对所学的商务英语理论知识进行进一步的巩固和提高，同时锻炼自己的口语能力，以期达到根据理论知识，指导日常的工作实践的目的。学习公司的企业文化、销售技巧、沟通技巧、团队协作精神、礼仪等各方面的知识，主要是强化自己的口语表达能力

三、实习总结或体会

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为它是大学生步入社会必经的一个过程，虽然自己在平时做过一些兼职工作，但真正进入公司工作还是第一次。它全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!紧张的一个月的实习生活结束了，在这一个月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

在实习中我了解到商务英语的专业要求能够熟练应用外贸商务知识、英语口语，要有较好的翻译能力，能够回复一般商务信函，与外商进行沟通等。

实习期间公司的同事给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，把大学所学的知识加以运用，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。经过这些天的实习，我对公司也有了更深刻的了解，也初步熟悉了商务类的实际操作情况。更重要的是，这是我踏入社会的第一步，虽然只有一个月的时间，但是也让我看到了自己的很多欠缺，让我深知出身社会，还需要很多学校里学不到的能力。

在实习的这一个星期里，我学会了用复印机、传真机和扫描机，还做了很多事情，比如摘报、接听电话、收发快递、制作表格等等。这是我想要的实习生活，丰富多彩，还能学到许多东西，不过现在竞争力如此激烈，这也让我感到很大的压力。

虽然即将毕业，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

这个公司的总务老师很容易打交道，他告诉我，你再怎么有本事，如果在一家公司里无法与上级搞好关系，那么你就永无出头之日。我觉得很有道理，努力学习，考取一个个证书是我们必须要做的，也是我们找工作时的一块敲门砖，但是学会如何与人相处，如何可以得到上级的重视是更深奥的一门学科。想要学好这个，光靠书本上的做人道理是不够的，只有在社会中亲身实践，慢慢摸索，才可能学好学精，融会贯通。

经过这次实习，让我学到了许多许多，无论是专业知识上，还是为人处世上，受益匪浅。也希望自己能做好充分的准备，更好更快的融入社会。篇三：商务英语专业实习报告

商务英语专业实习报告

商务英语专业>实习报告

（一）20xx年上半年，在老师的努力下，商务英语专业的10学生有幸九方宾馆，为期四十天的实习。初次接触社会的次感受到了竞争的激烈，也看到了自身的问题和要注意的。被分配到了不同的岗位，我被分配到九方宾馆的中餐厅工作，带着一份兴奋而紧张的心情走进了九方宾馆，开始了的实习。实习的四十天里，我感受颇多，受益非浅。

一、工作

只在酒店四十天的实习，但酒店按正规的实习生对了系统的>培训，工作分为三大块：岗前培训，了四个课时的室内培训和游览培训，主要是介绍酒店的概况，也对了员工素养及酒店管理制度的培训，这让对工作大概的；第消防安全意识培训，酒店安排了工程部的经理和主管为现场讲解授课，让对酒店安全和消防常识更系统的；是技能培训，培训贯穿着实习的四十天。由人员为不间断的技能，四十天的实习让对工作的，这也得益于酒店系统而的培训。培训以后的学习和工作非常有用的。

实习的--九方宾馆是一所成立于2025年的四星级涉外酒店，酒店管理先进，客源市场广阔。其餐饮部大致分成如下几个：中餐部和西餐部，我和同行7名同学的工作岗位中餐部。九方食府是九方宾馆最主要的餐厅，主要承担的是宴席和宴请的用餐，餐厅员工有将近20人，包括主管两名和三名领班及服务员数名，工作繁忙。

二、实习过程

中餐厅是酒店餐饮中最为辛苦的，酒店并给服务员们制定的岗位职责和工作描述，在刚刚走进工作岗位的几天，就像无头苍蝇，完全领会工作的流程和要领，只是听从领班和老员工的安排和手把手的教导。庆幸的是所老员工对都的友好，主管还为每人安排了一名师傅，的工作。在后面的日子里，都能熟练工作了。

的工作除了摆台、折口布、传菜、上菜、撤台外，也得兼职勤杂工，扛桌子椅子、铺地毯等脏活、重活。实习生的上班很固定，主要是看客人的多少。每月休息四天或五天，主管的需要，排休。即上午9点50上班到中午2点或3点下班，下午4点50上班到晚上9点或10点，多余的休息。但往往下班的是不的，经常情况加班加点，加班都有记录，的时候会有补休，加班费，但我觉的制度很灵活的。

酒店员工穿着工作服的，由酒店发放换洗，但我酒店的服务员制服太过简单而且陈旧，常有破损的。不过令我欣慰的是：酒店的员工大热情友好的，不管哪个，并是实习生而对冷漠生硬；在劳累之余，同事们的甜美的微笑，一句再普通不过的“辛苦了”都会让人分外感动；在休息和饭堂进餐的时候，都会聚在一起聊天，分享彼此的感受，就像一家人；而管理层中的几位经理也很和蔼，架子，但偶尔还的会对工作的下属发发脾气。

在服务过程中，接触到了形形色色的客人，在工作中既受到过客人的嘉奖，也曾招受客人的投诉，九方宾馆一所涉外星级酒店，拥有海外客源，在服务的过程中，了英语口语，增长了见识，开阔了视野。

三、实习总结

酒店实习的日子结束了，这次酒店实习本人的次体验酒店行业。总的来说，在日子里确学到了不少的东西：除了到餐饮的服务程序和技巧，也学会了如何的心态，如何好同事之间的人际关系，如何与顾客打交道；，更让我认识到服务员应该强烈的服务意识；更为的是，在月的工作中，我地体会到了酒店行业的艰辛，也看到酒店发展的前景，明白了以后学习的方向和侧。

最后感谢老师的帮助，感谢九方宾馆能给难得的实习机会，祝愿九方宾馆能够越办越好，学院越办越好。

商务英语专业实习报告

（二）学生姓名：xxx 专业年级：xxx师范学院商务英语系商务英语专业

实习单位：xx江省xx市xx英语学校

实习时间：xxxx年x月xx日——x月xx日 一实习单位简介 二实习内容

我通过大庆电视台《教育新世界》栏目记者李秀萍联系进入大庆xx英语学校实习，虽然实习的时间不长，我却在这宝贵的时间里学到了好多东西，丰富并实践了大学的理论知识，同时也深感自己知识面的匮乏，定了我积极学习的信念。在工作中，工作态度的转变是我学到的重要的一笔人生财富。在实习期间，我虚心学习，认真工作，认真完成工作任务，并与同事建立了良好的关系，得到了同事的一致认可。在实习中，我看到了大庆民营企业发展的成果，学习了其中的很多东西，并结合自己的专业知识，将理论与实践相结合，获益匪浅。

经过在学校的1个月的实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。我这次实习所涉及的内容，主要是了解民企的发展的前景、自主创业的条件、教学的主要过程、招生的主要流程，完成招生任务。

（一）与招生主任学习

在实习的几天里，我主要跟招生主任学习，一方面要学习招生的主要流程，既要强化已有的知识，还要学习新的知识，另一方面，还要学习为人处世，随机应变的能力。

（二）与教学老师学习

在招生之余，我会细心观察每一位老师的如何对待学生和家长，如何备课，如何将书本上的知识通过游戏渗透给学生。

（三）与外教交流

xx英语学校的一大特色就是将外教引进课堂，在学校会经常遇到外教，这是我与外教交流的好时机

三实习>收获与体会

这次实习，除了让我对招生工作有了一定了解，并且能进行基本招生外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责，对客户负责。localhost招生工作就是很重要的一项责任工作。孩子是祖国未来的花朵，是祖国的希望，为学生选好课程即是对家长负责，对孩子负责，更是对祖国的未来负责。

其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位那里深有体会。比如，总是耐心的解释为什么选此门课程。在我实习快要结束时，基本业务流程我也算是掌握的差不多了，这些让我明白只要僵持就会有希望，不坚持就绝对不会成功。

没想到，看似简单的业务处理，当真正上岗时却有这么多的细节需要注意，比如：对待客户的态度，首先是要用敬语，如您好，请签字，请慢走；其次与客户传递资料时必须起立并且双手接送，最后对于客户的一些问题和咨询必须要耐心的解答。这使我认识到在真正的工作当中要求的是我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。在收费一定要稳定，不能急躁。

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。虽然这次实习的业务多集中于简单的招生业务，但是，这帮助我更深层次流程，不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实务尤其显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要远远大于大学本科生，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实习中，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本

科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

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。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而实习提供了一个机会，让大家接触到真实的职场。有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转换。

通过这次实习我真正感觉到步入社会后我们要学得的东西很多，差距还是有的，专业课知识的欠缺、动手能力不足等等，我也知道这不是一天两能够学会的，不过我坚信我能做到这一点。这次实习对我的>毕业设计也有很大的帮助，我想能够在以后的设计过程中体会到很多东西。最后还应该感谢老师给的此次机会，让我真正学到了很多专业和社会知识。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要?? 商务英语专业实习报告

（三）一个多月的实习生活结束了，离开时绕在心头的是一丝离别的惆怅。在结束的时候回想一下孩子们那天真的笑容，那淳朴的情感，总是还有一丝的感触。

今年的3月10日，怀着期盼和喜悦的心情，我来到了武威十七中开始了为期两周的教学实习生活。

一个多月的实习生活，让我体会到了身为一名教师的甜酸苦辣，更让我体会到一名教师所肩负的责任。在这些天里，作为一名实习教师，我一直以教师的身份严格要求自己，处处注意言行和仪表，热爱并爱护实习学校和班级的学生，本着对学生负责的态度尽全力做好>班主任工作的同时，作为实习生的我一直紧记实习守则，遵守实习学校的>规章制度，尊重实习学校的领导和老师，虚心听取他们的意见，完成实习学校布？的任务，很好地塑造了学校的良好形象，给实习学校留下了不错的印象，并得到教师们的一致好评。实习期间，我的主要任务是教育见习工作、>英语教学工作、班主任工作、课程设计及创新实验等。下面就我的实习工作情况进行详细总结：

一、教育见习

首先，在英语教学方面。按照实习之初的计划，实习的前两周我们的主要任务是听课和评课。从实习第三周开始，我体验了几节正规的英语教学课。真实的英语课堂与我们平日的模拟课堂是完全不一样的。在真实的课堂中，学生的水平参差不齐，掌握知识的程度不一样，接受新知识的速度也不一样。而老师要面对全体学生展开教学不能仅仅局限于几个人。自己此次是在初一年级实习，一堂课的知识结构是十分紧凑的，只要一个环节出错或者中断，就会影响自己的整个教学流程。往往在出现这种情况的时候，我

会更加注意自己的引导方式并适当地简化自己的问题。教学方面主要是听课，学习老师的方法与经验，并向不同的老师进行请教自己的疑问、交流自己的所得，为上课做好充分的准备。班主任工作方面首先是和原班主任进行了交流，了解我所带的班级和班级同学，了解是班主任工作的基础。

二、课堂教学

因为初为人师，总是有些紧张的。我带着羞涩与忐忑抱着课本和教案走上讲台，面对那么多双眼睛时，我还是紧张了，还好事先的充分准备在关键时刻发挥了作用，再加上同学们对着我微笑的鼓励，我所有的紧张都在这一瞬间消失了，透过那一双双澄澈的眼睛，我也似乎读到了那一颗颗纯净的心。

在上课的过程中，我为了达到制定的课堂教学目标，而将语言知识点过分地简化，对一些相对复杂的知识点甚至避而不谈。结果一堂课中全是机械性的句型单词短语的操练，这样的课不仅学生觉得烦，最后连自己都觉得枯燥无味了。真正的英语课堂是应该充满知识性和趣味性的，既能激发学生的学习兴趣又能在乐中学到知识。经过仔细地分析，我发现自己的课最缺的是语言知识点的拓展，学生的学习都只是停留在认知层面而很少要求他们学会去用所学知识。在紧接着的后面几堂教学课中，我大胆的改掉了平日机械的上课方式，将知识点的讲解、单词句型的操练及语言知识点的拓宽融为一体，取得了令人较为满意的效果。这样的课充分地发挥了学生的学习自主性，极大地调动了他们的学习兴趣。从课堂的实际情况来看，学生们都比较喜欢这样的上课方式，虽然课程中也有一些操练，但这些都是在适当的时机对知识点的进一步巩固。为了上好每一节课，我总是在翻阅大量的资料，再结合所教班级实际，完成了下周的备课，并在星期天进行了试讲。从中我深切体验到设计教案是一件很辛苦的事，耗体力也耗脑力，同时也是一件颇艺术的工作。经过良久的冥思苦想，忽然头脑开窍，一个思路出来了，一个问题解决了，那种成就感、兴奋感是不言而喻的。

事实就是最好的证据，经多次的教学实践，我更深刻的体会到一个好的教学设计对上好一堂课的重要性。教案和讲课是相辅相成的，又是必须灵活变通的。我的教案、我的课堂，学生的参与是一个不可忽略的极其重要的组成部分。所以在上完了第一节后我又针对所出现的问题和指导老师的意见进行了教案的修改，并在课后征询学生的意见和建议来调整，争取每次都有新的进步。

三、班主任工作

班主任是班级的“掌门人”，上要对学校负责，下要对学生负责。班主任作为全面关心学生成长的主要教师、学生主要的精神关怀者、影响学生发展的重要他人，无疑肩负神圣而又重要的职责。如何做好班主任工作？是值得每一位老师不断思考探索的。作为一名实习班主任，向原班主任取经与学习是做好工作的基础。在当实习班主任的过程中，我从他们原班主任那里学到了很多关于班级管理方面的经验，确实让我受益不少。通过班主任工作的实习，使我深刻认识到班主任工作的重要和辛苦，也了解和积累了一些班主任工作的方法和经验。

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！