# 毕业实习总结报告04(宫尚春)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2025-07-15

*第一篇：毕业实习总结报告04(宫尚春)上海应用技术学院高等职业学院毕业实习总结报告题 目： 上谊流量控制设备有限公司实习总结报告专 业： 机电一体化 班 级： 08358102 学生姓名： 宫尚春 学生学号： 0835810225 指导教...*

**第一篇：毕业实习总结报告04(宫尚春)**

上海应用技术学院

高等职业学院

毕业实习总结报告

题 目： 上谊流量控制设备有限公司

实习总结报告

专 业： 机电一体化 班 级： 08358102 学生姓名： 宫尚春 学生学号： 0835810225 指导教师： 何锡梁

2025年5月5日 摘要：上谊流量控制设备有限公司成立于2025年，2025年开始与德国EMG-DREHMO公司合作成为该公司产品在中国华东地区总代理。几年来公司发展迈上了一个新的台阶，年销售收入从2025年1000万元（人民币）上升到现在年销售收入1亿元（人民币），跃居国外同类产品在中国市场占有率前三名。

公司现有员工40人，其中大专以上学历占50%多。公司市场部位于上海市漕河泾经济技术开发区内，交通条件和办公条件均十分优越。另外，公司在上海与昆山交界处昆山淀山湖镇建有建筑面积达10000平方米的厂房，作为公司仓储中心和服务中心基地。该基地与上海青浦中心城区仅15公里，公司每天均有班车来往于基地与上海青浦城区之间（车程时间15-20分钟）。

在液体、气体或粉末介质流动的管道中，需要不同种类阀门对介质的流动进行切断或控制。EMG-DREHMO（德瑞）电动执行器在全球范围内有着数十年远程诊断、控制阀门（不管是截止阀、闸阀、旋塞阀、球阀、蝶阀还是风门）的成功经验。在过去的几十年里，EMG-DREHMO（德瑞）电动执行器成功地就用到各个不同的领域，包括电力、水厂、污水处理厂、石油化工、冶金、造纸、造船、食品、市政、核电等。

EMG-DREHMO（德瑞）系统列电动执行器因其卓著声誉和优良品质，近十年来随德国西门子、法国阿尔斯通、德国巴高克、美国通用电气、日本三菱、日本三井等国际知名电站承包集团进入到中国市场，并得到广泛应用及用户认可。其中中国最大的上海外高桥2\*900MW超临界发电机组中，电动执行器全部采用EMG-DREHMO（德瑞）公司产品，总数1000余台。

为了向EMG-DREHMO（德瑞）执行器的广大中国用户提供更及时、优质的服务，2025年底，EMG-DREHMO（德瑞）公司在北京设立德瑞中国事务中心，并在上海设立办事机构和工程服务中心即上谊流量控制设备有限公司，负责中国市场的拓展和向广大客户提供技术支持和服务。

我在电动执行器生产车间的电气组实习，在这个组里，我肩负着学习和工作的两个任务。工作中，有什么不懂的我就向周围的师傅学习。在我的好奇心驱使下，我对自己部门的很多产品有了一点清晰地认识。实习的收获真大啊！

关键词：电动执行器；经济开发区；控制介质；优良品质；技术支持

目录

1．上谊公司的企业概况..................................................................................................................................1 1.1卓越的企业文化.................................................................................................................................1 1.2 先进的生产工艺和产品管理............................................................................................................1 1.2.1 先进的生产工艺....................................................................................................................1 1.2.2 产品管理................................................................................................................................3 1.3 雄厚的开发能力................................................................................................................................3 1.4企业的生产和产品.............................................................................................................................3 1.4.1企业的生产流程.....................................................................................................................3 1.4.2企业的产品介绍.....................................................................................................................4 1.5企业的管理体系.................................................................................................................................4 2.上谊生产车间的管理制度及产品的领域应用..........................................................................................5 2.1 生产车间的管理制度........................................................................................................................5 2.2适用于多种领域的电动执行器.........................................................................................................5 3.实习工作和自己的机电一体化....................................................................................................................8 4.致谢和参考文献..........................................................................................................................................10

上海应用技术学院上谊流量控制设备有限公司实习总结报告

1．上谊公司的企业概况

1.1卓越的企业文化

企业文化是保持企业基业常青的根本。上谊流量控制设备有限公司在推进企业发展的同时，适时地对企业文化进行了梳理，在继承和创新的基础上，提炼出以“追求卓越 永争第一”为核心价值观的卓越文化。

1.2 先进的生产工艺和产品管理

1.2.1 先进的生产工艺

（1）Matic特性

Matic控制单元安装在电动执行器壳罩内，组合传感器位于控制单元下面，这种紧凑而新颖的设计具有很多优点：

—在开机维护时，只要打开壳罩就能非常容易进行维护。—不需要副壳罩及其额外的密封。

—组合传感器与控制单元之间的电气连接都处于同一密封壳罩里（等级为IP7或者IP8），避免采用两个分开壳罩设计而容易造成的接线问题。

（2）辅助电源

在缺少外部辅助电源的情况下，用户可以使用电动执行器的内部电源（24VDC，30mA）为开关量控制输入提供电压。

（3）控制单元变压器

可以适应几种主要的供电电压（电机电压）初级电压：

380V、400V、415V、460V、480V、500V。+10%-15%，50Hz或60HzAC 二次电压 V交流（互逆启动器和空间加热器）24 V直流（控制单元）（4）相位校正

不论三相交流供电的连接顺序，电动执行器始终保持正确的转动方向；即使接线相序出现错误，也不会造成阀门损坏。

（5）动力单元

标准配置的动力单元包括两个相互连锁的互逆启动器，并按电机功率小于或大于 上海应用技术学院

1.75KW分别采用不同类型的启动器。

（6）空间加热器

为了避免潮湿空气冷凝引起电子器件发生故障，必须在控制器壳罩里安置空间加热器，加热器由电动执行器内部24VAC变压器供电并可以依照环境温度自行调节。

（7）故障诊断信号

为了便于投运调试或者查找传送至控制室的故障信号发生原因，EMG-Matic依靠控制

电路板上3个LED指示灯就地提供如下状态信息： —开阀终点位置 —关阀终点位置 —综合故障

—002以上型号都具有这种配置

上海应用技术学院

1.2.2 产品管理

由于市场需求变化越来越快，竞争越来越激烈，技术不断更新换代，产品——尤其是产品背后的核心技术成为企业制胜的关键。面对纷繁复杂和变化多端的外部环境，上谊正在对市场和产品进行细分，选择自己的细分市场，根据目标客户群不断变化的需求提供不断更新的产品。自始自终关注不同客户群需求，有效把握市场和竞争的变化，并提供满足市场需要的产品

我们的产品管理就是：“根据使用者的需求，有计划有组织地进行研究与开发产品管理活动。有效地积极调动设计部门以及生产部门的创造性思维，把市场与消费者的认识转换在新产品中，以新的更合理、更科学的方式影响和改变人们的生活，并为企业获得最大限度的利润而进行的一系列产品策略与活动的管理。” 1.3 雄厚的开发能力

公司正投资大量资金新建厂房和引进人才，通过技术革新不断适应市场变化如：公司投资八千万，现在在青浦工业园区新建一万四千平米的厂房，用于流量控制执行器的自主产品的生产和销售。

1.4企业的生产和产品

1.4.1企业的生产流程

上谊流量控制设备有限公司的产品生产流程有：

（1）根据客户要求电气部对电动头组装和改型以及调试；（2）质检部对电气部的电动头进行鉴定和检查；（3）装配组给做好的电动执行器装上减速箱和装箱；（4）准备组给产品进行产品生产钱和出厂前的相关准备。上海应用技术学院

1.4.2企业的产品介绍 标准型电动执行器

防爆型电动执行器

核电型电动执行器

紧凑型电动执行器

1.5企业的管理体系

企业现代化的实现，必须要依赖先进的管理，如果只有人才、资金、技术、设备，没有先进的管理，是不能有效提高劳动生产率。企业要产生更大经济效益和社会效益，管理是关键。上海应用技术学院

上谊企业管理分为：

企业组织管理、经营策略和经营计划目标管理、企业文化管理、市场营销管理、生产管理、质量管理、设备管理、企业物流管理、财务管理、人力资源管理

企业通过这些管理实现高效率，快速成长和实现和谐发展。

公司也通过激励的市场竞争不断的优化管理，从根本上实现以人为本，不断开拓进取，使企业为社会和国家做出更多的贡献。

2.上谊生产车间的管理制度及产品的领域应用

2.1 生产车间的管理制度

第一条 生产纪律

1、服从生产主管的安排，及时作业，保证按时、按质、按量完成生产任务。

2、衣着清洁整齐，按照要求穿制服上班。

3、保持车间环境卫生，不准在车间乱扔杂物，禁止随地吐痰，每次生产任务完成后要将地面清扫干净。

第二条 操作规程

1、正确使用生产设备，严格按操作规程进行，非相关人员严禁乱动生产设备。

2、生产过程中的药品要按使用说明正确操作使用，注意防火、防爆、防毒。

3、严格按照设备的使用说明进行生产，严禁因抢时间而影响产品质量。

第三条 产品质量

1、必须树立“质量第一、用户至上”的经营理念，保证产品质量。

2、严把原材料进库关，高品质原料出高品质产品。

3、注意生产过程中的细小环节，要求包装密封良好，码垛整齐美观。

4、检查产品的标签、名称、生产日期、做到万无一失。

5、装车前需最后检查、核对(产品名称，数量、包装情况)，做到单货相符。

2.2适用于多种领域的电动执行器

电动执行器广泛应用于：

（1）电力（燃煤电厂、燃气电厂、核电站、垃圾焚烧电厂、热电厂等）（2）油气领域（管线、集气管、罐区、地下油气储存、化工等）

（3）水处理（饮用水和废水处理、过滤系统、冲洗和脱盐系统等）

（4）钢铁厂、水泥厂、造船厂、玻璃和造纸工业、喷漆设备、楼宇自动化等 凡是液体、气体或者粉末介质流过管道，都会采用阀门对介质的流量进行调节或开关。EMG电动执行器是远程和现场控制这些阀门最为合适和可靠的装置：诸如闸阀、球阀、上海应用技术学院

蝶阀等。其应用领域包括：电力水利冶金水处理石油天然气开采和运送，化工和石化等工业。

由于电动执行器必须能够将阀门调到一个受机械限位的位置，同时在中间或终点位置移动时应避免扭矩过大损坏阀门，因此要配备专门的位置和扭矩测量装置来保护电机。

部分回转型电动执行器有90度和120度转角方式，直线型电动执行器则将输出转换成轴推力。

多种类型的EMG电动的执行器可满足各种不同的扭矩和转速要求。

对各种各样由于EMG-Matic多回转式型、部分回转型和直线型电动执行器采用相似的机械结构和控制器动力单元，能够显著降低整套设备的成本。

下面展示部分使用EMG电动的执行器的现场实例：

1、具有高耐腐蚀性能的EMG电动执行器露天安装在一家工业污水净化厂的滑阀上，能完成腐蚀性液体的流量控制。见图2-1。

2、某大型企业车间内安装多台EMG电动执行器用于复杂流量控制的。见图2-2。

3、在国内单机容量最大的上海外高桥发电厂（2×900MW）EMG电工执行器的成批使用的情况。见图2-3。

4、EMG电动执行器防爆型产品在某供气站的应用。见图2-4。

5、EMG电动执行器在某水处理厂与闸门配套露天使用。见图2-5。

6、EMG电动执行器在天然气管道上的使用。见图2-6。

图2-1电动执行器安装在污水厂管道上 图2-2某厂大量安装的电动执行器

上海应用技术学院

图2-3外高桥电厂安装的电动执行器

图2-5水处理厂与闸门配套露天使用 图2-4防爆型产品在某供气站的应用

2-6电动执行器在天然气管道上使用

图 上海应用技术学院3.实习工作和自己的机电一体化

我是电气组的一名实习生，在这个组我肩负着学习和工作的两个任务，在工作的过程中，有什么不懂的我就问自己的师傅，有时候感觉对自己提的问题问完师傅后，还是有点迷茫时，我就在向其他师傅咨询。在我的好奇心驱使下，我对自己部门的很多产品知识才有了一点清晰地认识。

我做标准型执行器时，做的最多的是控制单元的安装和改型，师傅说注意的：开关型的板子用002,003的集成电路板，调节型的用005的板子。其实002,003,004,005板子之间的区别在接线图上可以看出，输入输出信号的区别，不同的板子安装到执行器上还要进行不同的拨码，002的板子要拨1.1,1.4,1.5,2.1，2.7。005的板子要拨1.1，1.4,1.5,2.1,2.7,2.8。

在做标准型电动执行器时用到了我大学学习的pro-tel软件，电工电子，机械设计等。在做DP的那段时间里，我做的最多的是装DP，DP的零部件有电机（根据输出力矩转速选不同的电机大小），接线端子（五个接线端口），电气安装板，380v变压器，液晶显示板，电位器（传感器的作用实现数字信号），开关型主板或调节型主板（根据控制要求来定），微动开关（车间里称作力矩开关配合凸轮防止过力矩的产生），扼流圈等。这些器件有些是通过再组合才形成的，如：电位器，触点开关，电机端齿轮，电容器等。电位器的制造用到：电位器齿轮，轴用弹性挡圈8，电位器安装版，电位器标牌，电位器，十字槽盘头螺丝M3\*10，弹簧垫圈3和平垫3。微动开关用到：开关安装版，微动开关，十字槽盘头螺丝M2\*20，平垫2，绝缘垫片，绝缘垫板，开位开关标牌，关位开关标牌十字槽盘头螺丝M3\*10等。

在公司的有一段时间，我还接触到了老式DP，老式的DP用的是全行程开关，用的是老式的集成电路板，和电容器等。我对全行程开关起初很不了解，后来才知道，他是对行程上起到了重要的作用。DP的过行程保护就是形成开关实现的，在DP是我接触到了常闭开关在过行程保护和过力矩保护过程中起到了重要的作用。

电位器代替了全行程开关，使DP摒弃了灯板有了数字信号，直观的通过LCE数字显示控制开关。

在给DP进行通气开疲劳测试的时候，我发现通电的DP状态下，电位器两端触点电压2.9v，这时我想到调试部分回转DP时测试中间角度的电位器电压的妙处，通过调节电位器 上海应用技术学院

下面的齿轮使电位器1，2触点和第3触点各分一般电压1.25v(考虑误差)。

对有些东西的认识，我发现我要学的知识真的很多，像爱因斯坦说的那样你了解的越多你不知道的觉越多。

在上谊流量控制设备有限公司的实习过程中，我学习了很多同事也感受到了很多。在工作上，我感谢我的师傅和组长，我的师傅是一个年轻的小伙子，很有干劲，从他那里我学习到了电气组产品怎么做，这样做的工程中有什么道理和技巧。工作中我们很严肃，他是严肃，我是认为我的工作像科学一样，是严谨。在工作之余，我们是聊天。我的组长是一个很负责很认真的人，他话不多，但是他做的事情很实际，他教我的东西都是那么的好，应为他真的对学习者，发问者很关心，那种有些人受不了的问题，他知道的就一定耐心的讲我听，他不知道也会自己想办法去知道。在上谊这里让我知道，一个人要进步，不但靠机遇，还要你不段的好学，在学习中不断地求教，在求教中不断地创新。

实习过程中每天都有不同的感受，每天都能学到很多东西，这次毕业实习也表明是我的大学的最后一件事情，在实习中我感觉到过累，感觉到过对产品只是的迷茫，感觉到过原来父母工作也是不易，感觉到过一个企业原来各个部分要协调要配合才会更好，感觉到不懂就要问的重要，感觉到要更努力才会有收获感觉到…….每天都很充实，每天都很精彩。在毕业实习过后我就不在是一名学生了，我就走上社会了，我就要考自己的双手赚钱生活了。在这里的以后学习时光里，我会更努力的学习，更努力的工作，更专心的研究，把我大学学到的转化成实际。

上海应用技术学院

致谢

在毕业环节中特别感谢学校及学校的指导老师何老师的指导和关心，同时感谢实习公司上谊流量控制设备有限公司为我们提供的实习岗位，感谢实习公司里面的正式员工在我们实习期对我们的帮助和带领。

参考文献

⑴ http://www.feisuxs/ ⑵ http://www.feisuxs/ ⑶ 赵松年．机电一体化系统设计．机械工业出版社，2025.⑷ 方建军．智能机器人．化学工业出版社，2025.⑸ 王兴 蒋庆华.电动执行器.机械工业出版社，1982.⑹ 方大千.电子控制装置制作入门.国防工业出版社，2025.⑺ 徐佩安.电子测量技术.机械工业出版社，2025.

**第二篇：毕业实习总结报告样本**

唐山职业技术学院

毕业实习总结报告

系部名称：

专业名称：

所在班级：

学生姓名：指导教师：实习单位：

实习时间： 年月日至学号： 职称： 年月日

一、实习单位情况简介（200字，介绍实习的时间，实习单位的主要概况）例如：

我从2025年4月10日至6月20日在酒泉得实电脑公司实习。酒泉得实电脑公司是以计算机销售和办公设备维修为一体股份制企业，以服务得实公司产品为宗旨。随着信息的发展公司经营起了计算机营销和网络的维护。

二、实习过程及内容（2025字以上，逐个介绍实习过的主要科室的实习时间、科室疾病种类与护理特点、你主要实习工作的内容（要求比较具体，即进行过哪些疾病病人的护理，学会哪些护理技术和知识，在哪些方面有启示和感悟等），要求内容具体而且详细。

例如：

我从2025年4月10日到6月20日，作为酒泉得实电脑公司一名实习生加入了网络管理及硬件维护的实习。

经过两个月的实习，使我对网络管理这份工作有了更进一步的认识。曾经以为网络管理就是简单的组网和维护。其实网络管理的工作并非如此简单，它的要求管理员具备扎实的知识和丰富的经验，它涉及的知识面比较广泛，对知识的理解程度也比较深。

短短两个月的时间，使我没能介入到网络管理的每一个方面，重点完成了针对计算机维护、网络安全、网站建设和管理的实习。现将我在泉得实电脑公司学习得到的总结如下：

（一）计算机维护

计算机维护分为硬件维护和软件维护两个方面。泉得实电脑公司主要买长城电脑，大部分是长城公司生产的品牌机，以及得实公司的票据打印机。

1.对硬件的维护主要集中在客户更新的计算机上，因为使用年限比较久，硬件老化及磨损相对比较严重。在使用现在部分大型软件的时候经常出现死机，蓝屏、自动重启等现象。一般常见的引起硬件故障的主要原因有很多种，例如：各个配件间的兼容性不好；有些硬件的质量不过关等。但一般常见的硬件故障主要由以下几个方面引起。首先，电源电压不稳定或经常断电引起的故障。微机所使

用的电源的电压不稳定，那么硬盘在读写文件时就会出现丢失或被损坏的现象。如果经常会发生不正常的断电现象导致微机重启，或是经常在计算机运行程序时进行冷启动，将会使系统受到破坏。为使微机更安全地工作，最好使用电源稳压器或UPS。其次，部件之间接触不良引起的故障。接触不良主要反映在各种卡类与主板的接触不良或电源线数据线音频线的连接不良。其中，内存条与主板接触不良最为常见。例如：显卡与主板接触不良可能会使显示器不显示，内存条与主板接触不良可能使微机不工作等，通常只要更换相应的插槽或用橡皮轻轻擦一擦接口卡或内存条的金手指，即可排除故障。

2.软件维护方面，在新近配置的一批长城计算机中因为随商家发货过来的时候，已经装好了操作系统（WINDOWS XP）还附带安装了瑞星杀毒软件，但是因为他们安装的操作系统WindowsXP没有打上SP2补丁，而且安装的瑞星杀毒软件也是2025年版的，再加上所有的办公计算机都是挂在网络上的，这样就使得计算机对病毒和入侵的抵御能力很差，但同时又面临开放网络的大量病毒和入侵，造成该批计算机大面积中毒。给我们带来了巨大的工作量，在这次病毒感染中，计算机感染的集中表现为：震荡波和一种叫BACKDOOR.DLL的病毒。我们开始更新瑞星杀毒软件，能找到内存中的病毒并清除，但是这并不能从根本上解决问题。因为病毒是利用操作系统本身存在的漏洞进行攻击的，如果不把漏洞堵上，还是会被感染。所以必须给感染了病毒的计算机都打上SP2补丁。这样的工作效率很低，因为打一个SP2补丁配置比较好的计算机都得花上半个小时，还要更新瑞星杀毒软件搞完一台计算机一般都得花去一个多小时，如果遇到一些操作系统损坏比较严重的计算机就得重新安装操作系统，这样所有的驱动程序和应用软件就得重新安装，这样的话通常就是半天。为了尽量减少这样的工作我们在安装好了计算机（软件）以后，必须用GHOST给系统分区做一个镜像备份，这样在下次这台计算机发生问题是可以直接恢复备份就可以了。这样的话节省了大量的时间，提高了工作效率。

3.对操作系统的选择，目前在市场上的操作系统有windows系列，Linux系列和unix系列等。其中Linux系列是开放源代码的，随着Linux和unix技术力量的充实逐渐打破了windows一统天下的局面，再加上近来windows安全漏洞层出不穷，Linux和Unix有逐渐取代网络服务主机的势头。但是，用过windows

系列的人都应说知道windows友好的界面和方便、快捷、简洁的操作。好多的客户，不涉及很多的机密，因此使用的还是windows系列的windowsXP。

（二）网站安全和管理

主要负责酒泉市平安保险公司网站的日常维护和资料更新。平安保险公司的网站主要有，平安保险公司介绍、新闻发布系统、会员管理，会员反馈，以及论坛和一些通知和公告，还有挂在主站上的各部门的二级网站，但这些基本不属于我们的管理范围。从积累的网站管理的经验来看，不管是何种模式的网站管理，主要包括4个层次的管理：文件管理、网站内容管理、网站综合管理和网站安全管理。

1.文件管理文件管理是指对构成网站资源的文件应用层进行的管理，以及平安保险公司与各部门数据往来的文件传输系统（FTP）和电子邮件系统的管理。一般来讲，文件管理包括网站文件的组织，网站数据的备份，网站数据恢复和网站垃圾文件的处理。

2.网站内容的管理网站内容的管理是基于业务应用层的管理，即面向具体业务而进行的对输入和输出的信息流的内容的管理。网站内容的管理是网站管理的核心，是保证网站有序和有效运行的基本手段，可分为信息发布管理，高法在线支持管理，用户信息管理

3.网站综合管理网站综合管理是指除文件管理、网站内容管理之外的对网站提供的其他服务等方面的管理。主要包括网站运行平台的管理，网站统计管理和论坛等管理。

4.网站安全管理平安保险公司网站安全是网站可靠运行并有效进行网站各项服务的基础和保证。使用防火墙，对数据包进行过滤，禁止某些地址对服务器的某些服务的访问，并在外部和WEB服务器中建立防护。使用入侵检测系统，监视系统，安全记录的日志、漏洞扫描软件、安全评估软件对整个网络系统进行安全扫描、分析和评估等保证服务器安全。

三、主要收获与体会（200字以上，介绍自己在专业知识上主要收获和体会。特别是现在医院改革与对于护士的素质要求比较高，实习期间对于学生的影响应该较大，请结合实习过程较具体谈谈）

例如：

在这一段时间里，我不仅很好地运用了所学的专业知识，而且还学到了很多在学校学不到的实用的待人处世之道，阔大了知识面，也丰富了社会实践经历，为我即将踏入社会奠定了很好的基础。使我对社会、对工作、对学习都有了更深一步的理解和认识，为我即将走上工作岗位增添了信心，让我在大学生活中留下了美好的一页！使我深深感到计算机的网络的广泛应用，计算机网络管理在各个企事业单位占据着越来越重要的地位，网络管理远的工作也变的复杂和广泛，所以，作为网络管理员光有书本上的理论知识是远远不够的，必须在工作中不断的学习，不断的实践，从学习和实践中积累经验，这样才能有所提高。

四、不足与建议（根据实习的过程，谈谈自己在哪些方面存在较明显的不足；根据实际中所需，提出些学校教学与实际的差距，并对学院教学工作的具体建议。）

学生：

\*\*年\*月\*日

**第三篇：毕业实习总结报告**

我的实习单位：xx真皮鞋店。该店位于广东省东莞市，是一间地方民营广东连锁鞋店，主要销售男女真皮鞋等，该店产品曾多次在省级、部级的评比中获奖，深受广大消费者和用户青睐。

为期1个月的实习结束了，我在这一个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,受益非浅。现在我就对这一个月的实习做一个工作小结。

自7月15日起，在一个月的工作中我参加了该店的供销实习工作。实习可以分为两个阶段。第一阶段该店店长安排我在店内的储藏室工作，主要是整理统计产品数量质量信息。通过对这一阶段的工作使我知道了一般鞋类有关的知识。虽然在储藏室实习只有两周但相信这对我今后工作尤其在供销方面有了一个很好的开始!

接下来的第二阶段我被安排到销售室工作。为该店联系销售业务，推销该厂的主要产品：女士真皮鞋。虽然我学的专业不适合推销，但实际上这也并不是件好差事。对于我这个毫没有实际工作经验又没有业务联系初出茅庐的人来说推销一种商品确实很难的。所以刚开始那两天真的无从下手，只能跟着单位的同事跑那些有业务联系的老顾客去学学看看。通过一个星期的学习观察和老同事的分析我总结了一下：该鞋主要销售对象是女工，在我们粤北地区市场还挺大，而且自己工作时间短，经验少，又没有很广的交际面。

“皇天不负有心人”通过努力我终于在最后一个星期里做成了几挡生意。虽然有一挡是推销给自己亲戚那里但生意成功总是值得高兴。另外几挡就是自己努力的结果更值得骄傲。通过这两个星期的推销实习使我深深明白到推销的重要性和搞推销是一件很辛苦的事，根本不是读书时想象的那样简单。同样也使我深刻体会到在学校学好专业知识固然很重要，但更重要的是把学到的知识灵活运用到实践中去。

在为期1个月的实习里，我象一个真正的员工一样拥有自己的工作卡，感觉自己已经不是一个学生了，每天7点起床，然后象个真正的上班族一样上班。实习过程中遵守该店的各项制度，虚心向有经验的同事学习，一个月的实习使我懂得了很多以前不知道的东西，对鞋页销售也有了更深的了解，通过了解也发现了该店存在一些问题：

(1)由于受市场影响的客观因素和主观努力不够，产品质量不够稳定，使销售工作陷入被动，直接影响店内出售的正常运转;

(2)市场信息反馈较慢，对发展新客户的工作作得不够细。

(3)销售业务工作管理还不够完善，资金回笼有时不够及时，直接影响店内的正常运转;

以前我总是盼望早点到社会参加工作，因为我总觉得工作是一件很容易的事，可是当我离开校园，真的进入社会实习后，才真正体验到工作并不是想象中的那样，它不是一件容易的事。每天早上都要按时起床，坐公交车去上班，到下午六点才能回家。在工作中也不能有丝毫的马虎，没有机会让自己犯错误，所以每天都要打起精神工作。身边都有同行在看着你。

一开始上班的时候，我的心情激动、兴奋、期盼、喜悦。我相信，只有我认真学习，好好把握，做好每一件事，实习肯定会有成绩。但后来很多东西看看简单，其实要做好它很不容易。记得我工作的第一天，什么事情都不会，工作不知道怎么展开。后来还是通过自己的观察和模仿，才慢慢上手的。经过一个月的实习，我有以下体会：

首先，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。于是，我意识到：自己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。

其次，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。在快乐的气氛下才能顺利的完成工作，工作起来才能得心应手。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。不要与上司发生口角。新进的员工一定要多做事，如日常的办公室清洁问题。最后，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。要向有经验的前辈学习，学习他们的工作态度和做事原则。这样能使我们少走很多弯路。

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。最后衷心感谢上海重庆真皮鞋店给我提供实习机会!

本站小编推荐以下“毕业实习总结报告”相关文章：

毕业实习个人总结

毕业生个人实习总结

大学生毕业实习总结

毕业生实习总结报告

顶岗实习总结报告

大学毕业生实习报告总结

**第四篇：毕业实习总结报告**

毕业实习总结报告

为了更好的了解社区结构和内部运作的过程，在实践中发挥社区工作的技巧，解决实物问题。学习在日常生活中与社区居民相处、接触、沟通，通过日常工作去体会作为社区工作者的工作原则、理念及技巧，并为以后的社区工作打下坚实的基础，在2025年2月至3月间，我在双流县东升街道棠湖社区进行了一次为期一个月的毕业实习。

一，实习内容。

虽然社区工作略显简单与枯燥，但其中却也需要许多专业知识与技巧。而我在棠湖社区则主要从事下面一些工作。

1、将居民的社区信息录入。虽然工作比较单一，但是通过整理资料可以让我对我所实习的社区又一个比较详细和清楚的了解，知道社区的结构、运行、软硬件设施及各种情况。

2、与社区工作人员一道努力工作，并运用自己所学的专业知识，以专业的角度来看待社区问题，为社区的良好发展提供参考意见。

3、在节假日地时候帮助社区工作人员一起筹办相关的庆祝活动。虽然工作比较辛苦，但是却能够全面锻炼和提供我的各项能力。

4、与社区居民互动沟通，走人社会，与人沟通，处理好社区居民之间的人际关系。

5、跟着社区工作人员进行社区的安全检查，了解一些必备的安全知

识，识别常用的安全器材，学习安全器材的具体使用方法。

二、实习心得。

在经过一个月的社区实习后，我对社区的认识有了根本的变化：以前我印象中的社区是一个很简陋办公地点，内部的大多工作人员是赋闲在家无事的老大妈、老大爷，他们用热情去为社区居民服务。但在实习之后，我发现我的认识是完全错误的。

社区有十分完善的工作设施，包括办公楼、办公工具、空调以及电脑、传真机、电话等硬件设施。更让我惊讶的是社区工作人员的专业素质。他们不仅有着十分丰富的社区工作经验，有的还获得过国家的优秀社区工作者的称号。他们的成员有年轻化、专业化和高学历的特点和趋势。这让我感觉到社区是一个拥有足够广阔空间来展示我们个人能力的高素质平台，也坚定了我以后立志成为一名优秀社区工作者的信心。

通过此次实习，我主要有以下几点的体会：

1.首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化——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基层社区，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。

2.在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会莫过于实际工作方面的收获。特别是在实习过程中，我亲眼看到社区工作人员们对工作认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。在社区管理工作中，她们会经常碰到一些60岁以上的老人来咨询一些问题，她们中有些不识字，有些眼花，有些耳聋，工人师傅们耐心细致地一遍一遍地讲解，真正做到“您的需要，我的责任”。通过这次实习，社区工作人员的这种作风和精神值得我在今后的工作中很好地学习、继承和发扬。

3.走出校门，踏进社会，不能把自己要求太高。因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望还是非常必要的。不能认为我在学校里读了多少本书、写了多少万字、听了多少堂课，自己了不起了。我毕竟还是一个初出茅庐的小丫头，没有任何实践经验，比起正式的社区工作人员来还差得很远。学校生活暂告一段，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。

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。

**第五篇：毕业实习总结报告[模版]**

毕业实习总结报告

我很幸运的被中国银行录取并进行为期4个月的试用实习。在这段时间里我学习到了很多东西，而且也融入到银行的生活中。对于一个银行业相关专业毕业的求职者来说，能够有这样一个机会进入银行工作，是很幸运的事。

(一)工作回顾及自我评价

刚进入银行由于我对此项工作的陌生，同事们纷纷教导我，并且跟我讲了许多关于我的工作——客户经理助理相关的业务知识，对于我来说，一个一个原来陌生的名词也渐渐熟悉了起来，从前对经济、金融、法律等方面知识相当匮乏的我，也逐渐对这些领域的话题产生了兴趣。对知识的渴望让我看了不少相关领域的书籍，确实觉得受益匪浅。

商务通是我工作的一个重要部分，它的过程中会有很多的步骤，首先就要客户带材料到我我行进行资料的填写。填写完毕确认无误后要行长签字。我还要填写送审表，我再进行文件录入及上传发给个金部，由他们审核完确认无误后发给我们设备再由我去安装。同时，在录入安装的过程中我会经常和其他部门的同事打交道，这样我不仅可以认识许多其他部门的同事，也在这个过程中提高了自己与他人沟通的能力。

在一开始我对这里的一切都是如此的陌生，要感谢各级领导的关心，以及同事们的帮助，我的进步才有了保证。在接触到一些不太熟悉的术语时，我就会在网上查找相关的解释，如果实在不明白，我就向同事们请教，大家也都不厌其烦地给我讲解，并且想方设法让我去接触更多我尚不熟悉的知识。

另外，银行的各级领导也对我十分关心，让我分别到柜台和业务经理那边实习，在这两个地方，我也得到了很大的收获，从其它部门的业务知识我也可以知道其与我们部门相互之间的关系。以及其在整个银行中所起的作用。

(二)结合只是提高技能

在工作过程中我还会单独出去办事情，我认为这样对我的锻炼很大，特别是锻炼了自己与人交往的能力。对我来讲可以提高自己的表达能力，同样也可以锻炼自己的胆量。把握住这些机会，让自己变得更加成熟起来。

作为一名实习生，我把自己自己的热情投入到工作中去，也积极参加了我们银行的组织生活。我们年轻人应该是更有朝气，有着更加长远的目标。希望自己今后能够在这个新的集体里得到更多更大的收获。

由此，通过这几个月的学习和锻炼，我已经初步了解了本部门的业务知识，已经基本能够单独处理商务通及营销理财产品所具备的技能。从对银行业务知识的陌生到现在，我知道自己已经取得了一定的进步，希望在今后能够有更多的时间去努力学习，可以参加一些相关专业的辅导班，并且参加一些银行业务知识方面的考试。积极提高业务水平，从而完全达到能胜任这份工作的能力。

（三）对学校的建议

在学校里我们只是系统的接受知识，很多感性的方面都不能得到锻炼。这是我们所欠缺的。在学校学的课程里我们接触到的银行的方面只有寥寥的几门课，这些课也只是教导我们银行的内容以及相关的业务，具体的方面却没有接触。假如我们用学校这几门课的知识去实习，那是很欠缺的。

所以我希望学校能增设更多的关于银行方面的课程，或者请一些银行方面的职员来传授些知识。

关于银行柜员方面的知识，学校也安排了相关的实训课。但这只是教我非常简单的开销户，如果和其他不是我们专业的相比没有明显的优势，希望学校这里也能多教一点知识。

（四）对以后的计划

对于我这样一个从大学走出来时间还不算长的新人来讲，在工作中还是会遇到不少这样那样的问题，包括工作方式以及与人交际方面的，在这段时间中，我已经在这些方面有了长足的进步，而且自己的心理状态已经完全从学生状态转变成一个社会人了。

虽然在银行工作压力很大，但让我的见识提升到了空前的程度。我认识到了自己的很多不足的方面，见识到了什么叫天外有天。

我希望在中国银行能做下去，努力提升自己的技能及知识。有问题多问下师傅，争取早一天能真正进入中国银行。

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！