# 实习报告参考二

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2025-06-16

*第一篇：实习报告参考二一、实习目的：通过毕业实习，使自己了解、熟悉机关单位管理制度，并锻炼自己的动手能力，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来检验书本上理论的正确性，有利于融会贯通。同时，也能开拓视野，完善自己的知识结构，达到锻炼能力的...*

**第一篇：实习报告参考二**

一、实习目的：通过毕业实习，使自己了解、熟悉机关单位管理制度，并锻炼自己的动手能力，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来检验书本上理论的正确性，有利于融会贯通。同时，也能开拓视野，完善自己的知识结构，达到锻炼能力的目的。为将来实际工作打下坚实的基础。

二、实习时间：2025年1月9日——2025年3月9日（以本次实习时间为准）

三、实习地点：西藏拉萨

四、实习单位名称：西藏自治区国有资产监督管理委员会

五、实习单位简介：为加强国有资产监管，推进国有企业改革与发展，促进国有资产保值增值，西藏自治区拉萨市人民政府国有资产监督管理委员会与2025年在拉萨市经贸委已经完成其历史使命的情况下正式挂牌成立。国资委共有工作人员106名，委领导由一名正主任，一名副党委书记，五名副主任，经检组长及两名巡视员组成。单位下分办公室、综合处（研究室）、人事处、产权管理处、企业改革处、统计评价处、党群工作处、产业规划处、经济运行处、矿产工作处、建材轻工处、药品食品工作处、中小企业局、纪检组、培训中心、信息中心、后勤服务中心17个处室。委直属国有企业共17家。分别为：国有资产经营公司、西藏矿业发展有限公司、西藏矿业开发总公司、拉萨饭店、西藏宾馆、西藏高争（集团）有限责任公司、西藏高争建材股份有限公司、成都西藏饭店、西藏大厦、西藏公路工程总公司、西藏天路股份有限公司、西藏矿业开发总公司、西藏工业物质运销公司、拉萨皮革厂、藏通贸易有限公司、西藏汽车工业贸易总公司、火柴厂。联系企业7家，西藏诺迪康药业有限公司、圣地公司、五洲名珠、西藏藏药股份公司、珠峰公司、拉萨啤酒厂、西藏华泰龙矿业开发有限公司。

六、实习报告

对西藏国有资产监督管理的浅显认识

我于2025年1月9日至2025年3月9日在西藏国有资产监督管理委员会（国资委）人事处实习。在这两个月里，参与了人事处几乎所有工作事务，亲身体验了机关单位管理制度，深刻的认识到了自己本身的不足，并明白了做为一名机关工作者所必备的工作态度。

一、实习情况

我是在2025年1月9日按学校要求前往国资委人事处报到实习。这次实习不得不说是对自己的一次严峻的考验。因为是年末轮休期间，人事处非常缺人手，我又是单位实习生中最早报到的，所以便被范处长留在人事处帮忙处理日常工作。而我所学专业并没有开文秘方面课程，所以范处长把我安排到人事处之后，我心里有点不安，不过在见了我的指导老师阿佳德吉之后又释然了，因为据她所说，我们人事处六名工作人员没有一人是文秘专业毕业，基本都是经济方面专业毕业。她还告诉我，不是每个人毕业之后都能在自己所学的专业领域工作，相反的几乎一大半的毕业生的工作和所学专业不对口，所以我们要不停的挑战自己，让自己更快的适应新的事物和环境。这段话在实习期间不断的在我脑中响起，一直鼓舞着我，我想在今后一样会成为我走出社会后适应社会的一大动力。

在人事处实习的这两个月，我主要负责企业领导管理处的工作（文秘工作及日常事务），并兼职机关人员管理和离退休人员管理处的工作。因为是第一次正式参加实习，实习所需要的知识又是自己从没有学习过、接触过的、所以刚开始的一段时间，我有很多方面不明白，在这一情况下，我采用看、问、学方式，使自己能更快了解机关单位文秘工作中的具体业务知识，更快的掌握文秘方面的基础知识。

毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它是我们在实践中了解社会，让我们学到很多课堂上根本就不到的知识，打开视野，增长见识，为我们以后进一步迈向社会打下坚实的基础。而我实习的这段时间由于是年末轮休期间，人事处人少事多，所以我在实习一周后我就深深的体会到到了人事处工作的精华，一个字：忙。第一天上班指导老师和我谈了十分钟左右的话，了解了我的一些情况后，就开始给我交代事宜。一开始做的就是处里最基础的也是最常见的工作，整理、归集、存档文件。还好当初为了考计算机一级，在office方面很下了点工夫，这些事情做起来就非常的上手。因为是刚到处里，所以想给导师留下好的第一印象，于是不停的做，希望能把导师交代的事情尽快做完，结果做了一年又一年的，文件越归集越多，每天下班后都是腰酸背痛手指僵硬。不过在经过四天半的埋头

苦干从2025年到2025年的所有文件总算被我整理归档完毕。每一段辛勤的劳作，才能换的你的收获时的喜悦，看着堆在一起的一米多高的文件夹，心里好有成就感，这一周的所有疲劳都消失了，我也适应了人事处这个繁忙的部门的脚步。

随着年关的接近，委里也越来越繁忙，三天一大会，两天一小会，所以在年前的那一段时间里人事处基本上都是我一个人在值班。接收政府，组织部等部门的文件和电话通知等，然后再采取电话通知或者起草正式文件下发给企业和委机关各个处室，在一段期间我学习了很多生活中的礼貌用词，如“您”“请问您贵姓”“免贵姓余”等等。我想这将是我以后跨入社会与人交往的必要说话态度和尊敬别人的基本表现，这将是我一生不可缺少的财富。春节过后我的导师阿佳德吉也开始轮休了，我的指导老师换成了李姐，而我这个时候我就得接她的工作了。17家企业的年终人员调查表，收取并录入组织部所发的一个程序里面；还有企业离退休人员的资料录入程序等事情。这些都是对体力、脑力、眼力的考验，任何一个数字，任何个纵行都不能允许出现哪怕极其细微的错误，因为一旦出错，那么可能会导致整个企业乃至整个程序的最终校核出现的错误，所以就要求我作到丝毫无错，在这种精神需要高度集中情况下，处里又开始忙委副书记带领的前往澳大利亚学习“现代企业管理”培训团的出国前的细节安排任务。因为委里没有英语方面专业人才，而我又还在上学期间，接触英语比单位上的任何人都多，所以处长就把这个事情交给我做，看着厚厚的数十页英文单子，我才明白什么叫书到用时方很少。虽然是繁忙了一点，但是越是繁忙代代表收获越多，这烦琐的事情让我更熟练的掌握了办公软件的操作运用，并学会了在繁忙中充分的利用有限的时间，有序的、严谨的完成上级布置的任务，无论在什么情况下都要端正自己的工作态度，这样才能让自己的工作得到上级的肯定。

二、实习中发现的问题

在实习的这段期间，我发现国资委在保存文件方面存在一些小小的问题。委里保存文件的部门居然有三个，办公室、人事处、党群处。如果文件多的话，那么三个处室都可以保存，但当文件少时就可能期中的某个处在保存，具体怎么分也没有明确规定，那么在这种情况下如果是因为保存文件人员不小心将文件搞丢，那么他会以为文件在另外两个处室也有存档，这就造成不能及时补办文件，从而导致文件的丢失。还有就人事处而言，保存文件没有明确的规定年限，很多文件不知道什么时候该毁，这样造成了办公室堆积大量的年限较长的文件，而这些文件几乎都是无用的。我个人觉得，机关单位应该设置专门保管文件的部门，或者明确指出文件由哪一部门负责保管，并且视内容而定，规定保存年限，已免造成文件保存混乱和无用文件的囤积。

三、实习体会

首先，我发现自己真的非常缺少工作经验，尽管我的导师已经教导了我很多次，但是却因为平常的习惯没有把它融入到实际的工作当中。比如给各处室和企业发放文件和电话通知，每一次发放文件都需要收取人签名，每个电话通知接收人的姓名都是要将他记录的，而我往往把这些细节方面的事情遗忘，这样的话一旦发生对方将文件丢失而无法将文件内容传达到处室领导或企业领导那里，那么这个时侯的责任我就得承担。所以通过这次实习让我明白作为一名机关工作者在处理日常事物时应该细心、严谨。其次，就是我明白了在学校有些知识自己看似无用，但在实际工作中却可能就会派上用场，比如在我拿到全英文的出国签证表的时候，看到上面的英文我就头晕，因为在学校的时候觉得英语离自己很遥远，所以上课并没认真听见，从而导致最后去求助于别人才能将这些表格填写上。然而不是每一次的不知道都有人帮你解围，给你帮忙的，所以我们无论什么方面的知识，既然学校开了这门课，那么就肯定有他的价值，就肯定有学校的道理，我们都应该认真的去学。

四、结束语

通过这次实习经历，我觉得实习过程是十分必要的。通过这个过程，能够使我们更加深刻的掌握有关知识，也为我们迈向社会提供了必要的保证，虽然短短的几个月不会使我们精通某一行，但是，会让我们对以后的工作有个大致的认识，而不至于工作以后无从下手。这一段的实践经验对我来说是无价之宝，它将使我终身受益，在我毕业后的实际工作中把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示自我的个人价值和人生价值，为实现美好的理想和光明的前程努力。

**第二篇：实习报告二**

实习报告二

2025年1月15号，周六

一、实习安排

本次实习的主要目的：顶岗实习是工程造价专业中一项重要的实践性环节。它是学生学完基础课与专业课后，在毕业实习前，去有关企业进行验证、充实、巩固、提高的过程，也是参加工作的预演，今年1月1日-6月20日我 进行了为期六个多月的实习，在此期间我 主要是熟悉预算工作流程，熟悉施工图纸和单位工程施工组织设计文件，招投标文件，结合工程实际情况在各个老师的指导下拟定个人实习计划。实习计划内容可包括：了解并熟练操作广联达软件、认识更多的招标投标合同文件、熟悉预算、结算工作流程、进行专题调查研究。

二、实习内容

在实习期间，我 接触了大量的专业知识，并作了许多实习记录，对广联达软件进行了更进一步的了解。以下就是我一月十号到十六号的 实习的主要内容：

1.广联达软件

在实习期间，我 接触最多的就是软件了，用广联达软件算量，对广联达的操作更熟练，特别是GCL8.0，周末也在学校进行了GCL2008的强化训练，对GCL2008各个构件的做法都深熟。熟练的运用广联达软件为我 以后工作提供了较丰富的经验。具体内容在专题报告中会详细介绍。

2.导入EXCEL文件的方法

1）软件操作：

（1）点击“数据”菜单中的“导入外部数据”

（2）选择“数据导入类型”中的EXCEL，点击“数据库”中的“浏览”选择要导入的EXCEL的文件

（3）给项目编码、项目名称、项目特征、计量单位、工程量五列分别指定列头，双击每列的第一个单元格选择

（4）列头选择完毕后，点击“导入”即可。

2）注意事项：

导入EXCEL文件后，清单项的工程量是无法修改的。

原因：

在工程量清单计价模式下，甲方给的清单项目一般不允许调整，为了防止用户误作修改了工程量，软件导入EXCEL后默认清单项目自动锁定。若甲方后期发生了变更，投标方需要调整时，可按如下步骤操作：

（1）点击右键选择“页面设置”勾选“清单锁定”

（2）点击“确认”，分部分项界面 会多出“清单锁定”列，所有清单项目都是勾选状态，若要修改工程量，直接将对勾去掉即可。

3.施工投标文件组成施工投标文件主要由投标函部分、商务部分、技术部分组成。

1）投标函部分：由法定代表人身份证明书、授权委托书、投标函、投标担保金到户收据、农民工工资保障金与使用承诺书组

3）技术部分：总则说明、施工组织设计、计划开工、竣工日期和施工进度表、施工安全防护、文明施工措施、保证工期的技术组织措施、消防施工及通过验收达到合格的措施和保证、施工管理人员最低要求保证书、项目管理机构及人员配备情况。

其中技术部分的总则说明有本施工组织设计的目标、本施工组织设计根本任务、编制依据、国家法规、规范、图集、投标文件要求、现场情况和施工条件、公司管理要求。

施工组织设计有：工程概况（工程名称、建设地点、建设单位、建设规模、投标范围、要求工期、质量标准、承包方式等）、施工总体目标、施工总体部署、施工段的划分、施工准备（现场准备、技术准备、劳动力准备、材料准备、机械设备准备）、施工协调管理（与设计单位间的工作协调、与监理工程师间的协调）、协调方式、装饰工程施工分块及施工顺序安排、安装工程施工配套安排。

4.咨询项目统一编号规定

工程造价咨询业务文件的编号，如委托合同（协议书）编号、定案单编号、台账卡编号、实物档案号及电子档案号、业务成果文件封面上的编号、档案卷宗上的编号等，均统一采用同一个“项目编码”；且不分土建工程和安装工程，只要是同一个咨询委托合同（协议书）的项目，就只能采用同一个项目编码，项目编码的格式如下：

XXZXXXXAXXX XXZXXXXBXXX XXZXXXXCXXX XXZXXXXDXXXXXZXXXXEXXX XXZXXXXFXXX XXZXXXXQXXX

第一个“XX”表示年份后两位数字，第二个“XXXX”表示咨询项目的总顺序号（流水号），按接到的时间先后排列；第三个“XXX”表示咨询项目所在业务类别中的顺序号，按接到的时间先后排列；Z－表示“造价咨询”；“A”－表示“编制三算”（概算、预算、结算）；“B”－编制标底；“C”－审核概预算，“D”－审核结算；E－审核标底；F－鉴定业务；Q－编制/审核工程量清单（注意，利用委托方提供的工程量清单编制标底的业务，以及既委托编制工程量清单又委托标底造价的业务，均应归入B－编制标底类业务内）。为了区分项目的经办属地，利用统计工作，各地的经办项目还需在以上规定的编号前冠以属地代号，规定为：南宁－NN；柳州－LE；桂林－GL；梧州－WE；北海－BH；玉林－YL；百色－BS；钦州－QE；河池－HE；防城－FC；平果－PC；贵港－GG，但归属本部或分部的办事处，其咨询项目的属地代码仍采用本部或主管分部的属地代号

例如：编号“NN02Z0009A002”表示：南宁本部2025年承接的第9个咨询项目，咨询项目的业务类别为“编制三类”，该项目在2025年的编制三算项目中排在第二位（顺序号）。

咨询项目跨结转时，项目编号亦应跟随结转，不得重新编号。

限额以下（本操作规程暂定为50万元造价以下）咨询项目的编号，应另立册登记管理，同时为了不与限额以上的项目编码相混淆，编号时应在上述编号格式中的“Z”后加“L”（编号总位数不变），以示区别，如“NNXXZLXXXAXXX”项目编码登记表于每年年终装订成册并交档案室归档。

5.轻钢龙骨石膏板吊顶施工方案

施工顺序：

弹线→钻眼吊筋→安装龙骨→调整找平→安装板→清理

1）弹线：根据设计的吊顶标高，用水准仪器和墨线斗在四周墙面上找水平、弹

线

2）钻眼吊筋：先在楼板底按主龙骨间距（有设计要求按设计，无设计要求取800）弹线，用电锤在线内钻孔径为8mm，吊杆间距900～1200mm，在用膨胀螺丝将直径为8mm的吊筋连接于楼板。

3）安装龙骨：先从中间开始，将非整板尺寸排在与墙体交接处，要先将主龙骨与吊筋连接，然后将次龙骨与主龙骨连接。次龙骨按设计要求分格（尺寸≤600mm），并考虑龙骨与灯具及设备的位置不相互阻挡。

4）调整找平：龙骨连接后，要按墙体四周水平线，拉通线调整水平度，蹭部位应稍有起拱，高速好后拧紧螺丝或绑扎好，此时龙骨应纵横向平直，间距准确，连接牢固。

5）封板安装：封板应在自由状态下进行固定，目的防止变形、凸鼓现象。吊顶的次龙骨间距一般不应大于600mm，封板与龙骨固定，应从一块板的中间向板的四周固定，不得多占同时作业，板缝应错开排列。

6.木龙骨装饰版饰面安装

A、开始要抄平放线，打眼，加木塞，固定基层板或木方最后上面板，抛光面板，清除层面，上色，上油。

B、电工放暗管线，卧接线盒，试电路

C、细木工装修未完工前，不能进行同空间的其他作业，防止污染，破坏木活表面，只能等上完第一道地漆后，才能进行顶面和前面的涂刷或裱糊作业

D、墙面工程施工时，要预留好空调等电器安装线路，防止日后安装时损坏墙修好的位置。

7.铝扣板的安装

一般扣板配用专用龙骨，龙骨为镀锌钢板和烤漆钢板，标准长度为：300mm

1）根据同一水平高度装好收边角系列

2）按合适的间距装轻钢龙骨（38或50的龙骨），一般间距1～1.2m，吊杆距离按轻钢龙骨的规定分布

3）把预装在扣板龙骨上的吊件，连同扣板龙骨紧贴轻钢龙骨并在轻钢龙骨或垂直方向扣在轻钢龙骨下面，扣板龙骨间距一般为1m，全部装完后必须调整水平（一般情况下建筑物与所需吊装的铝板的垂直距离不超过600mm时，不需要中间加38龙骨或50龙骨，而使用龙骨吊件和吊杆直接连接。）

4）将条扣板按顺序并列平行扣在配套龙骨上，条扣板连接时用专用龙骨系列连接件接驳

5）板面安装时必须带手套，如不慎留下指印或污渍，引用洗洁精开水清洗后抹干即可，好的安装工艺拆卸方便。

三、专题报告

在平时的学习中，已经学会了博奥计价软件和广联达GCL8.0图形算量软件及GGB10.0钢筋抽样软件的操作方法，但在公司实习中，我 更加熟练的掌握其的操练，并深刻的了解到学会现代的算量离不开广联达软件，只有掌握好软件的技巧才能更好的进行预算工作的流程。

一般程序如下：

1、建立预算文件

第一步：预算类型 ：启动软件后，单击【新建向导】按钮，软件首先

弹出确定文件窗口(见图)，计价方式招投标文件一般有规定，可按规定选择，操作方法是鼠标单击计价方式前方的单选框，使其中间出现一小黑点，也可用键盘Tab键移动光标到计价方式行，再操作左右光标键选择，然后点击【下一步】，完成此界面操作。国内工程：即传统的工程计价方式，依据定额计算规则计算工程量，套用定额子目，计算直接费，并根据费用定额计取企业管理费、利润、税金及价差的计价方法，基于定额，派生出了按市场价组价、子目综合单价的计价方式。选择模板 模板选择：模板指工程概况的所有内容、人材机表的页面设置、取费的种类和费用表的页面设置、报表的种类和样式、变量表的内容。用户可选择系统默认的原模板，也可以选择保存过的自定义的模板。

第二步：定额选择

用鼠标左键，单击定额名右端的下拉箭头，选择需要的定额，同样方式可选择专业名称，用Tab键移动光标到【下一步】回车或鼠标单击转到下一窗口，如果上一页面输入有误单击【上一步】返回到预算类型窗口修改。第三步：确定取费文件 单击取费文件输入框右方按钮，可浏览选择适合工程的费用文件，点击

【下一步】，进入确定文件界面。第四步：确定文件 在工程名称输入框输入相关内容，击键盘Tab键光标移到文件名输入框，系统自动带入工程名称，默认文件名与工程名称相同，如果不希望二者相同，可修改，然后单击窗口下方的【完成】按钮，进入工程概况页面。

2、工程概况

可直接输入关于工程的一些说明，除了系统提供的常规工程信息之外，用户还可以自己根据工程的具体特点增加工程描述信息，便于工程归档和工程造指标分析预算信息 输入一些预算方面的信息，包括预算名称、预算类别、编制单位、投标时间等一些信息，用户可直接输入，也可点下拉列表选择 工程信息、工程特征、计算信息

3、预算书

预算书界面基本操作、子目输入、工程量输入、预算处理

4、人材机表窗口左方为人材机类别列表，通过操作页面工具条上分栏图标，可隐藏或显示，光标定位在不同类别的人材机表，右方显示相应表的内容。

5、取费表

GBG V8.0软件的一大特点就是自动取费，并可自由修改，同时系统也提供了大量已经编制好的当地取费表和费率库，供用户选择使用，点击多选页面【费用表】标签，即进入取费表窗口。

6、报表

对预算进行了取费、调价，下一步就可输出报表，根据不同地区定额特点与使用习惯，我 们已设计好报表格式，用户可在此基础上修改，也可自行新建喜欢的报表类型。点取屏幕上【报表】标签，即切换到报表页面。除了平时操作GCL80.G和GB10.0之外我 还掌握了GCL2008的一些构件的做法及其注意点，见如下：

一）GCL2008操作技巧顺口溜：

准备专业新图形 能导钢筋10.0 设置规则地方化 其实一般不动它

最大功能在查看 明明白白量出来

自下而上建楼层 黄白两色看分明 首层标高可以改 数字来间标准层

柱梁构件分层建 未必每层都建完 只要属性一模样 可以省掉不麻烦

墙体一定分内外 钢丝网片自然来 房间装修要依附 墙面材质要对住

想有天棚需要板 删除房间也关联 房间楼层间复制 F 3键要全部选

外墙装修更简单 智能布置解您烦

新增三点定斜板 弧形斜板也能建 要想墙梁随板走平齐板顶点一点组合构件共四样 楼梯阳台飘虎窗 单个画上再重组 复杂形状消灭光基础构件可依附 垫层开挖回填土 素土回填不用画 开挖构建找代码

建完构建套做法 同类使用做法刷 不怕定额记不详 自动匹配子目如若开始选量表 定额还能自动套

二）简单处理阳台装修：

1、对于半封闭阳台，阳台贴墙面装修与外墙面装修相同。

如果阳台是贴墙面处的装修与外墙面装修相同，那么我 们绘制时按外墙整体绘制墙面。汇总计算后发现外墙面扣除了阳台贴墙面的面积，而实际是不需要扣除的，所以在计算规则里调整扣阳台贴墙面积选择为无影响。

2、全封闭阳台，阳台贴墙面与外墙面装修不同。所以如果绘制一整个墙面，是不能够分开计算阳台贴墙和外墙面装修的。首先

绘制，绘制时要采用两点绘制，将外墙处，阳台处的墙面分开绘制，绘制好后汇总计算，发现阳台处的外墙面计算时仍然会扣掉阳台贴墙面积，计算结构为0。所以我 们还需要进行下列操作：

方法一：按半封闭阳台一样调整计算规则，扣阳台贴墙面积设为“无影响”

方法二：将阳台处的墙面属性修改为“内墙面”，这样就可以封闭式阳台装修。

三）楼梯

1、楼梯的建立

楼梯有两种建立方法，一种是直接建立，一种是通过组合构件建立。

1）、直接建立

如果绘制楼梯只计算一个投影面积，那么可以采用直接建立楼梯构件的方式建立楼梯。

2）、通过组合构件建立楼梯

如果相对楼梯进行精确算量，例如计算体积、详细装修等工程量，则需要按楼梯的实际形状绘制。可以使用软件提供的，直形梯段、楼梯井、现浇板（休息平台）、梁（梯梁）、柱（梯柱）进行楼梯的绘制，然后将其组合在一起，建立组合构件。

2、直形梯段的属性及画法

1）、直形梯段的属性

相对GCL8.0，直形梯段的属性稍有改变，要求我们输入踏步高度。而这样处理更符合实际工程的要求。因为踏步高度和踏步总高往往在一张图纸上就可以看到。

2）、直形梯段的绘制

直形梯段在绘制时除了点和矩形绘制方式外，还增加了直线绘制，实现了可以绘制矩形、梯形两种梯段。

3、螺旋楼梯

GCL8.0的弧形楼梯基础上，进行优化，实现了GCL2008中的螺旋楼梯构件，既可以绘制为弧形楼梯，还可以绘制成为螺旋楼梯。通过输入螺旋楼梯中的旋转角度属性，和调整螺旋楼梯中的踏步总高，既可以实现下图所示的螺旋楼梯效果。

4.休息平台

GCL2008中取消了休息平台构件。楼梯的休息平台，我 们可以直接绘制为现

浇板。然后将其组合进入楼梯组合构件中即为休息平台。

组合进入楼梯组合构件后的现浇板，会计算投影面积和平台贴墙长度两个工程

五、收获与体会

在公司实习期间，对我 来讲是一个理论与实际相结合的过程，在各个老师的指导下，以及自己的努力积极参与工作，让自己对广联达软件有了更熟练的操作。而且对整个预算工作的各个流程也有了深刻的了解和认识，并且巩固了课本上的知识，将理论运用到实际中去，从实际实习中丰富自己的理论知识。整个实习过程时间虽不长，但让自己知道了如何当一名好的预算员。整个实习过程也让自己发现了自己理论上的不足，也让自己为以后的学习充满了电。

在实习期间，我 深深地体会到团队的作用。我 和老师们通力合作，使得原本一两个人很难完成的检查任务提前完成。大家也丝毫不因为我 是实习生而冷眼相待，反而非常热情的提供帮助，介绍预算常识，让我 很快进入了角色。通过这次实习，我 还学会了如何去尊重别人。老师告诉我 说，当人们的劳动成果出现偏差时，我 们并不是直接去指责，而是反映问题，善意提醒，这样有利于缓和矛盾，不挫伤别人劳动积极性，对于努力搞预算很有帮助。

这次生产实习虽然时间很短，但是我 不但学理论与实践相结合，在短短时间内，个人能力得到了一定的提升，并且在工作中得到了老师的认可。我 在工作中，学会了融入团队中来，依靠团队的力量，解决困难的问题。热情对待工作，对待周围的人。在实习的过程中，我 越来越觉得人际交往的重要性。而人际交往最重要的是首先

要尊重人，无论是一般人员还是经理，都要谦逊对待，其次是自己要主动交流自己的想法，这样能第一时间纠正自己错误的理解，第一时间接触最新的情况，更扎实的打好专业基础。同时我 在预算工作实践中，对预算的作用，预算的地位，预算的现实问题进行了思考，每天坚持写实习日记，记录了很多资料，表达了自己对于这些新鲜经历的感想，这些日记也作为了本实习报告的一个部分，侧面表达我 对实习工作端正态度和对实习工作更深层面的思考。老师常告诫我 们年轻人，希望大家不要固守自己的专业，毫不涉猎其他方面，俗话说，技多不压人。趁现在年轻，多学点，多做点，成为一个全面一点的人才，更适合小企业的发展。专业水电预算员也要学点土建预算知识，而土建的也要学点水电的知识。我觉得老师的话是正确的，在精通自己专业的同时，要有宽广的视野，这是个人职业生涯提升的一个关键。因此我 在实习期间也向老师学习了许多有关水电的知识。我 尝到了实习给我 带来的甜头，也尝到了建筑行业的辛苦。但获得知识的同时也存在一些问题，以下我 将就这次实习总结几点建议.实习时间有限，毕竟仅仅一个月时间虽然可以学到整个预算的流程是如何工作的，但一些细节仍无法深入。

2.实习的过程中缺乏交流，难免会让人感到没有目标，存在漫无目的的实习现象。

**第三篇：实习报告(二)**

城市生态学实习报告

邓一婷

引言

人与环境有着密不可分的关系。无论过去、现在还是未来，人类总是在不断地改造环境，创造不仅使用，而且美观的环境空间。城市所意味的，不仅仅是建筑、街道、商店等人工建构物的堆积，而蕴涵着在诸多功能性设施及硬质景观相伴下的社会文化、经济、政治和城市居民多姿多彩的生活。从外在的视觉影像来看，城市是由其平面结构、天际轮廓、各色建筑、街市设施、区域地标、开放的空间、植栽园林及穿梭不定的交通工具所构成，然而这些都是城市人在选择和被选择的行为方式下形成的物质形态，其间蕴涵着深厚的自然法则、社会心理、人文情感及历史沧桑。20世纪著名的城市学和建筑学学者刘易斯·芒福德在其代表性著作《城市发展史》中指出：“如果城市所实现的生活不是它自身的一种褒奖，那么为城市的发展形成而付出的全部牺牲就将毫无代价。无论扩大的权力还是有限的物质财富，都不能抵偿哪怕是一天丧失了的美、欢乐和亲情的享受。”“当我们漫步于城市中时却可发现这种现象是无初步在的，周围的建筑物仿佛能够讲话、能够行动，正像居住在其中的居民一样；而且通过城市的物质结构，过去的事件、很久以前做出的决定、久已形成的价值观念等，都继续存活下来并且散发着影响。”

正是为了充分认识到城市环境与在建构城市环境的过程中人的作用，作为城市生态学的学习者，我们于2025年4月5日进行了一次位于北京西北郊的实习。

一、实习概况

我们于早晨8：00从北大逸夫二楼前出发，经过光华楼、图书馆、燕南园、李大钊铜像、蔡元培铜像，到达未名湖南岸，看到翻尾石鱼，出北大西门，穿过蔚秀园、承泽园、海淀公园、柳浪庄、北京城市绿化隔离带，到达颐和园南如意门，观看门外的京密引水渠，之后从颐和园南如意门进入颐和园，到达昆明湖南岸，沿西堤到达万寿山和东宫门，结束实习。沿途就绿化、建筑等自然和人文景观做了一定的调查，获得了一定的资料，也得出了一些自己的思考和结论。

二、实习内容及分析

1、关于一条有争议的路

走进北大东门，可以看到的是一条宽阔笔直的大路。作为北大少有的几条宽阔笔直的大路之一，它是一条争议颇多的路，路边整齐的人工保养得很好的草坪宣告着现代化和国际化的全新的北大。这条路周围集聚着北京大学比较现代化的建筑群——理科一号楼、二号楼、逸夫一楼、逸夫二楼、逸夫苑、理科教学楼等等。而在这条路的尽头又是富有传统韵味的仿古式楼群。

很多人认为，路面的宽阔与笔直与周围建筑的仿古式屋顶不大协调。除了整齐的人工草坪，路的两面是栽种得整齐得近乎过分的小树，而路的尽头则是生长多年的高大而遮荫的大树，不协调的感受更加强烈。

这大概就涉及到了所谓的“视觉适应性”。在很多时候，我们很少考虑特定的环境，只是单纯地去套用一种种看上去很好很先进的模式，而忽略了特定环境对建筑等人为设施的特殊要求。

也许这也是规划中的一个问题。就如同北大校园中随处可见的新式建筑与老式建筑的交相辉映，也许不能算是完美的选择。

2、校园里的世外桃源——燕南园

燕南园是北京大学燕园众多园林中较小的一个，园中只错落着十几幢精致雅洁的二层小楼和平房小院，这里是北大教授一个住宅区。人们常说，“北大的名教授不一定都住在燕南园，但燕南园住的都是名教授”。单说50年代，燕南园里就住着马寅初、汤用彤、周培源、冯友兰、朱光潜、陈岱孙、侯仁之、林庚诸先生，后来又搬进来王力、魏建功等先生。冰心女士执教燕京大学的时候也曾经在此生活过。这足以反映其内涵的深厚与文化积淀了。

燕南园中独立的住宅模式正是老教授们学术研究的理想环境。正如一位老教授在接受采访的时候指出，尽管略显古老，自己也不会想到要去改变房子的老式格局，有一个原因是，尽管很多书都捐给了图书馆，家里的藏书也导致装修的不便。然而更加关键的一点——老房子的格局是一种可以使人安下心来读书治学的环境。多年的积淀，已经使这个小小的园子充满了书香之气……

那么，除了书香，对于久在这里居住的人们来说，它又意味着什么呢？

在实习过程中接受采访的主要是60岁以上的老人，在这里居住时间都超过了35年。他们普遍认为，燕南园有着良好的居住环境，首先它位于一个台地上，地势比周围都高，这是一个良好的地理环境。而其间各色的植物，又为园子提供了一个协调的生态环境。作为极具特色的住宅园林，燕南园吸引着各方来客，清华大学建筑学院的师生还曾经在此写生，研究其建筑特色。

然而燕南园也有其不足之处。被采访者普遍指出的有以下几点：

其一是来游览观光的人群打破了原有的宁静和洁净，过路的汽车扬尘和制造噪音，给园内的环境带来了很大程度的破坏。

其二是公厕的问题。公厕占用的土地是过去孩子们的游戏场，而由于疏于管理，公厕的建设不仅消灭了孩子的游乐，也对环境造

城市生态学实习报告

邓一婷

引言

人与环境有着密不可分的关系。无论过去、现在还是未来，人类总是在不断地改造环境，创造不仅使用，而且美观的环境空间。城市所意味的，不仅仅是建筑、街道、商店等人工建构物的堆积，而蕴涵着在诸多功能性设施及硬质景观相伴下的社会文化、经济、政治和城市居民多姿多彩的生活。从外在的视觉影像来看，城市是由其平面结构、天际轮廓、各色建筑、街市设施、区域地标、开放的空间、植栽园林及穿梭不定的交通工具所构成，然而这些都是城市人在选择和被选择的行为方式下形成的物质形态，其间蕴涵着深厚的自然法则、社会心理、人文情感及历史沧桑。20世纪著名的城市学和建筑学学者刘易斯·芒福德在其代表性著作《城市发展史》中指出：“如果城市所实现的生活不是它自身的一种褒奖，那么为城市的发展形成而付出的全部牺牲就将毫无代价。无论扩大的权力还是有限的物质财富，都不能抵偿哪怕是一天丧失了的美、欢乐和亲情的享受。”“当我们漫步于城市中时却可发现这种现象是无初步在的，周围的建筑物仿佛能够讲话、能够行动，正像居住在其中的居民一样；而且通过城市的物质结构，过去的事件、很久以前做出的决定、久已形成的价值观念等，都继续存活下来并且散发着影响。”

正是为了充分认识到城市环境与在建构城市环境的过程中人的作用，作为城市生态学的学习者，我们于2025年4月5日进行了一次位于北京西北郊的实习。

一、实习概况

我们于早晨8：00从北大逸夫二楼前出发，经过光华楼、图书馆、燕南园、李大钊铜像、蔡元培铜像，到达未名湖南岸，看到翻尾石鱼，出北大西门，穿过蔚秀园、承泽园、海淀公园、柳浪庄、北京城市绿化隔离带，到达颐和园南如意门，观看门外的京密引水渠，之后从颐和园南如意门进入颐和园，到达昆明湖南岸，沿西堤到达万寿山和东宫门，结束实习。沿途就绿化、建筑等自然和人文景观做了一定的调查，获得了一定的资料，也得出了一些自己的思考和结论。

二、实习内容及分析

1、关于一条有争议的路

走进北大东门，可以看到的是一条宽阔笔直的大路。作为北大少有的几条宽阔笔直的大路之一，它是一条争议颇多的路，路边整齐的人工保养得很好的草坪宣告着现代化和国际化的全新的北大。这条路周围集聚着北京大学比较现代化的建筑群——理科一号楼、二号楼、逸夫一楼、逸夫二楼、逸夫苑、理科教学楼等等。而在这条路的尽头又是富有传统韵味的仿古式楼群。

很多人认为，路面的宽阔与笔直与周围建筑的仿古式屋顶不大协调。除了整齐的人工草坪，路的两面是栽种得整齐得近乎过分的小树，而路的尽头则是生长多年的高大而遮荫的大树，不协调的感受更加强烈。

这大概就涉及到了所谓的“视觉适应性”。在很多时候，我们很少考虑特定的环境，只是单纯地去套用一种种看上去很好很先进的模式，而忽略了特定环境对建筑等人为设施的特殊要求。

也许这也是规划中的一个问题。就如同北大校园中随处可见的新式建筑与老式建筑的交相辉映，也许不能算是完美的选择。

2、校园里的世外桃源——燕南园

燕南园是北京大学燕园众多园林中较小的一个，园中只错落着十几幢精致雅洁的二层小楼和平房小院，这里是北大教授一个住宅区。人们常说，“北大的名教授不一定都住在燕南园，但燕南园住的都是名教授”。单说50年代，燕南园里就住着马寅初、汤用彤、周培源、冯友兰、朱光潜、陈岱孙、侯仁之、林庚诸先生，后来又搬进来王力、魏建功等先生。冰心女士执教燕京大学的时候也曾经在此生活过。这足以反映其内涵的深厚与文化积淀了。

燕南园中独立的住宅模式正是老教授们学术研究的理想环境。正如一位老教授在接受采访的时候指出，尽管略显古老，自己也不会想到要去改变房子的老式格局，有一个原因是，尽管很多书都捐给了图书馆，家里的藏书也导致装修的不便。然而更加关键的一点——老房子的格局是一种可以使人安下心来读书治学的环境。多年的积淀，已经使这个小小的园子充满了书香之气……

那么，除了书香，对于久在这里居住的人们来说，它又意味着什么呢？

在实习过程中接受采访的主要是60岁以上的老人，在这里居住时间都超过了35年。他们普遍认为，燕南园有着良好的居住环境，首先它位于一个台地上，地势比周围都高，这是一个良好的地理环境。而其间各色的植物，又为园子提供了一个协调的生态环境。作为极具特色的住宅园林，燕南园吸引着各方来客，清华大学建筑学院的师生还曾经在此写生，研究其建筑特色。

然而燕南园也有其不足之处。被采访者普遍指出的有以下几点：

其一是来游览观光的人群打破了原有的宁静和洁净，过路的汽车扬尘和制造噪音，给园内的环境带来了很大程度的破坏。

其二是公厕的问题。公厕占用的土地是过去孩子们的游戏场，而由于疏于管理，公厕的建设不仅消灭了孩子的游乐，也对环境造[page\_break]成了很大的影响。其实在燕南园中，每户独立的住宅中都有独立的卫生设施，公厕的设立只是为园外小商小贩提供了便利。作为北大校园中少见的几个室外公厕之一，它的设立自然有其道理，然而选址在富有文化底蕴和深厚内涵的燕南园，选址在老教授们读书治学的燕南园，或许并不是很合理。

**第四篇：实习报告(二)**

实习报告

（二）本周是实习第二周，我们跟随着工人师傅进入了生产第一线，看着工人们挥汗如雨的样子我们热血澎湃，迫不及待的想亲手实践一下。

首先，培训老师给我们列举了二汽建厂以来的一些典型的安全事故，包括电击、砸伤、设备伤人等工伤事故，其中的伤者、死者情形惨不忍睹，使观看者都不寒而栗，而这些工伤大都是工人操作不规范造成。这样更加引起了我们对安全的重视！

总之，通过入厂前的安全教育，使我们更加意识到安全的重要性，使我们牢固的树立了安全第一的思想，同时激励了我们虚心向工人师傅学习的求知欲，为本次实习的圆满成功奠定了基础。

在这里可以见到组合机床，一次加工好几个工位。或是专用夹具和双工机床，一次加工多个零件，譬如铣床一次可铣多个零件的一个面，而这个机床的夹具实体给我们是一个更好的启发，也让我们对夹具的设计有了更深一步的认识。各种各样的钻床，钻大孔、小孔的机床在这里随处可见，各工序衔接的都很紧密。

我们观看了车桥的生产流程，通过上个周对车桥及车桥结构用途的了解，当亲自体验车桥的生产时，我们深切的体会到实践出真知的道理。

车桥可以是整体式的，有如一个巨大的杠铃，两端通过悬架系统支撑着车身，因此整体式车桥通常与非独立悬架配合；车桥也可以是断开式的，象两把雨伞插在车身两侧，再各自通过悬架系统支撑车身，所以断开式车桥与独立悬架配用。

对于第二周的实习，我感觉自己越来越适应实习单位的工作环境，和单位的工人师傅有说有笑，过的很开心。

记录人： 马凯

文机081-1

200890502239

2025年9月4日

**第五篇：实习报告二**

暑期实践报告二

实习部门简介：主要参与的是旅行社设计线路的推广介绍。负责旅途的往返路程及食宿和门票问题。

工作内容：跟随旅行社前辈负责接待前来咨询的旅客，向他们展示旅行社的一系列针对各地旅游活动，跟随旅行团参与带团。

作为一名合格的导游，必须对自己的工作认真负责。这段时间的旅行社实习，对我来说受益匪浅，这次实习也让我体会到旅游这个行业中旅行社，社与社之间的竞争、人与人竞争的激烈程度。在旅游业这样的服务行业所需要的人才不仅要有一定专业知识，还需要你懂得如何为人处事和接人待物，以及对旅行社顾客的耐心以及责任心。更重要的是在实际工作过程中我才真正发现自己学识的浅薄，经验的缺乏，我想这就是学校要求我们实习的原因。

刚开始上班的时候，我的心情激动、兴奋、期盼、喜悦。我相信，只要我认真学习，好好把握，做好每一件事，实习就肯定有成绩，但后来发现很多事看似简单，其实要做好它并不容易。这次实习中我得到的并不是一份工作，而是一次独立学习的机会，是一次一次经历。一：如何当好一名实习生。回想当初刚进来的时候，好多人来应聘，但是坚持下来的就只剩下五个。而在这五个当中，我算是比较好的一个。如果要问我有什么技巧可以告诉大家，我想我有几招可以和你分享。

首先，你一定要养成做笔记的好习惯，无论你的记忆力多么的好，也要随时拿着一本小册子和一支笔，走到哪记到哪。记些什么东西

呢？老总说的话要记，计调接电话说的话要记，导游来拿单和计调说的话要记，每天的实习心得要记，每天干了什么事要记等等很多。只要你养成记事的好习惯，就不怕没有东西记。可能开始的时候要记很多东西，你一时消化不了，但是你每天都整理的话，过不了多久，你就会发现你要记的东西会越来越少，直至最后根本不用记都可以跟上旅行社其它人的节奏了。

其次，做事要积极，在办公室，看见传真机发来传真，要过去查看，该拿给谁拿给谁。看见水没有了，去打满回来。看到计调正在接电话，而正好有一个电话打进来，我们应该上去接听。看到有客人来了，我们要站起来迎客人进到里面入座，倒茶等等之类的事。还有，态度要积极，办事要认真，细心。无论是干什么行业，都离不开细心和耐心，旅行社更是如此。面对客人不厌其烦的询价，提要求，我们应该耐心的给予解答，并且细心的把每项工作做好。具体到我们实习生，我们应该对旅行社正式员工交代的每件事都用心去做，认真负责的去做，去送份资料，签份合同，收个钱，买张火车票，送个包帽等等，虽然看似小事，但是如果我们没有做好，就是大事，就会影响到旅行社的整体运作，也容易使我们滋生出坏习惯。

最后一点，就是多留心计调，经理她们是怎么处理事情的。比如遇到客人投诉怎么办，我们应该本着什么样的态度去处理投诉；碰到客人打电话来询问价格，我们应该怎么样巧妙的报价；客人要订机票，我们应该怎么向航空公司询价；遇到客人想参加专列，我们应该要向组团社落实什么问题等。当然了，我们出来实习的，如果能碰到有机

会跟团，我们更应该打起12分的精神，努力做好笔记，把老导游处理问题的方式方法和讲解结构记下来，为我们以后带团做准备。

二：我所学到的东西。刚才说了我认为应该怎么样做好一名实习生，下面我就来说说我在这次实习中学到什么东西。

1.要管理自己的情绪。导游人员的积极情绪能够感染游客，因此导游人员应保持积极的情绪状态，及时发现产生消极情绪的原因，及时中止消极情绪带来的负面影响，善于把消极情绪转化为积极情绪。

2.认识游客的情绪。从游客的言行举止和表情变化判断游客情绪状态，帮助游客维持积极情绪，发现游客出现消极情绪后应及时找出原因并采取措施消除或进行调整。

3.人际关系管理。与游客交往时，应努力给游客以良好的印象，注意一视同仁，避免突出某些游客而造成其他游客的不满；与协作者交往时，要摆正自身的位置，尊重、关心对方，平等协商。

4.善于学习。知识经济时代要求导游人员掌握更多、更深的知识，而这些知识的掌握，向他人学习，向那些老的导游学习他们的实践经验。

所谓“工欲善其事，必先利其器”,这次实习让我充分体会到了要想成为一名专业的导游，除了渊博的讲解内容，还必须掌握导游语言的基本技能和责任心，这些方面都不是书本上你能教会的，只有通过亲身实践才能获取经验。

这次的社会实践，使我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；使我看到旅游业对地区及至国家的重要性，看到自身理论知识的局限性，提高了自身实际业务能力，对旅行社这一行业有个更深入的体会。回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰厚的，这次实习是我了解了社会学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了我的视野，增长了见识，为我即将走向社会打下了坚实的基础。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。这次实习拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。感谢这次实习。

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！