# 暑假认知实习报告

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-08-08

*第一篇：暑假认知实习报告序言认知实习是电子信息与电气工程系电气信息类本科人才培养方案中的重要组成部分，是学院应用型人才培养的重要环节，是本系学生的必修课程。为加强本科学生对企业、社会了解与熟悉，实践应用型人才的培养方案，用所学理论指导实践...*

**第一篇：暑假认知实习报告**

序言

认知实习是电子信息与电气工程系电气信息类本科人才培养方案中的重要组成部分，是学院应用型人才培养的重要环节，是本系学生的必修课程。为加强本科学生对企业、社会了解与熟悉，实践应用型人才的培养方案，用所学理论指导实践与用实践反思理论学习，促进能力、知识、素养协调发展，我系对09级本科生实施认知实习。

一 实习目的在注重素质教育的今天，学生假期社会实践作为促进学生素质教育,加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为学校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。假期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

本次实习的目的是为了让学生了解企业与社会运行机制和管理过程、培养学生社会实践能力、配合专业课程的学习，增加感性认识、提高同学的基本素质，要求到社会各部门、专业公司和实习基地进行参观、考擦，听取该单位中有关人员的专题讲座，同时，也要求学生参加一些具体事务，让学生参与其中一项具体工作。

二 实习单位简介

实习时间：2025-6-9至2025-8-10

实习地点：航嘉电器（合肥）有限公司

航嘉企业机构（Huntkey）总部位于深圳，设有深圳市航嘉驰源电气股份有限公司、航嘉电器（合肥）有限公司、嘉源锐信软件公司等主导企业，产品服务涉及电源、电脑、家电、通讯、消费电子、LED、管理软件等多个领域。航嘉企业机构是从事电源供应器和电源系统开发、设计、制造及销售一体化的专业电源服务机构，是国际电源制造商协会(PSMA)会员，中国电源行业协会（CPSS）副会长单位，深圳市高新技术产业协会副会长单位，深圳市首届优秀民营企业，ISO9001：2025认证企业。面积达十万平方米的航嘉工业园于2025年6月投入使用，为目前中国大陆最大的电脑电源制造基地；深圳市航嘉泰达电源技术有限公司是中国通信、电力电源的骨干制造企业之一。“航嘉”、“百盛”品牌已成为电源行业最具竞争力的品牌，其市场占有率在同行均保持领先地位。航嘉股份公司创立于1995年，是从事IT 产品及电力、电子系统研发、设计、制造及销售一体化的专业服务机构，总部位于深圳，有11万平米的航嘉（深圳）工业园和38万平米的航嘉（河源）工业园，是中国大陆最大的PC 电源生产基地。公司是国际电源制造商协会(PSMA)会员、中国电源行业协会（CPSS）副会长单位、深圳市高新技术产业协会副会长单位、深圳市首届优秀民营企业。

公司拥有一支高水平的专业研发队伍和与国际接轨的研发体系，并与国内外高等院校、研究机构拥有多项合作，共同拓展电力电子应用领域。为保持产品技术研发上的领先优势，不断加大研发投入力度，建立了先进的研发和实验平台，先后设立了EMC、MTBF、环境可靠性、安规、静音、风洞、电网环境模拟等专业实验室，具备TUV/CE、UL认证及泰尔认证的能力。“Huntkey航嘉”获“中国驰名商标”，是电源行业最具

竞争力的品牌，自2025年起连续十年蝉联中国PC电源行业首位，世界电源行业2025年排名第五位。

航嘉多年来服务于联想、华为、海尔、方正、同方、中兴、DELL、BESTBUY等海内外知名企业，得到客户高度认同，2025年获联想全球 “Perfect Quality Award”品质大奖和华为“优秀合作供应商”奖。

航嘉电器公司专注于家电产品领域，航嘉（合肥）工业园落户国家级合肥经济技术开发区。占地面积500余亩，坐落在南艳湖畔，清潭路以东，滨湖前城以北。2025年10月第一期建成投产，首期三年内年产值预计超过30亿元人民币。

航嘉电器公司主要从事家电产品及其配套零部件的研发、设计、生产和销售，产品涉及SMT、电子装配、变压器、线束、五金、注塑等领域，目前主要服务客户为海尔、格力。随着公司业务的全面展开，未来员工计划人数约2万人。

航嘉电器落户合肥，受到当地政府部门高度重视，该项目的投资建设，将完善合肥乃至整个华东区家电行业的综合配套能力，提升家电产品核心竞争力，从而推动合肥及其周边地区家电产业的持续健康发展。

嘉源锐信软件公司是航嘉基于良好的专业人才，多年ERP开发和实施经验，以航嘉自有企业为需求和测试平台，以“提升中国企业管理信息系统”为己任，不断吸收并转化优秀的管理经验，专注于开发提供管理软件系统，特别是ERP，致力于开发出适用于中国人思维和习惯的大中型企业管理软件系统—R6。R6系统把企业的客户、产品、物料、人员、资金、供应商六大要素进行有效链接整合，采用先进的软件技术打通企业原来分散隔离的ERP、PDM、MES、HR、CRM、DSS等多个系统，打造一个从客户端到供应商、从决策层到执行层、从用户、客户、到企业、供应商，充分共享的供应价值链系统，全方位提升企业所处供应价值链的核心竞争能力。

三 实习岗位及内容

本人实习期间在航嘉电器（合肥）有限公司注塑部门作为一名普通的操作工，我被安排在该部门的一个小组工作，该组有主管1名，车间主任1名，班长 1名，加料员1名。每个生产小组有生产员工20名左右。

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎么好，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作2个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的班长给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫电机盒的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。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甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程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，我对车间的情况及开机生产产品、加工产品等有了一定的了解。车间的工作实行两班制(A、B班)，两班的工作时间段为：早上8：30至晚上8：30;晚上8：30至早上8：30。车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组班长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任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具(比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等)。在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常(比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等)。出现上述情况时，要及时告知小组班长、技术员，让他们帮助解决出现的问题，班长、技术员通过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，符合检验的要求。

注塑部门主要从事于在生产第一线生产并简单加工产品。我主要是利用注塑机生产洗衣机、空调的塑料器件。一般注塑机既可手动操作，也可以半自动和全自动操作。手动操作是在一个生产周期中，每一个动作都是由操作者拨动操作开关而实现的。一般在试机调模时才选用。半自动操作时机器可以自动完成一个工作周期的动作，但每一个生产周期完毕后操作者必须拉开安全门，取下工件，再关上安全门，机器方可以继续下一个周期的生产。全自动操作时注塑机在完成一个工作周期的动作后，可自动进入下一个工作周期。在正常的连续工作过程中无须停机进行控制和调整。但须注意，如需要全自动工作，则（1）中途不要打开安全门，否则全自动操作中断；（2）要及时加料；（3）若选用电眼感应，应注意不要遮闭了电眼。

实际上，在全自动操作中通常也是需要中途临时停机的，如给机器模具喷射脱模剂等。正常生产时，一般选用半自动或全自动操作。操作开始时，应根据生产需要选择操作方式（手动、半自动或全自动），并相应拨动手动、半自动或全自动开关。半自动及全自动的工作程序已由线路本身确定好，操作人员只需在电柜面上更改速度和压力的大小、时间的长短、顶针的次数等等，不会因操作者调错键钮而使工作程序出现混乱。当一个周期中各个动作未调整妥当之前，应先选择手动操作，确认每个动作正常之后，再选择半自动或全自动操作。

我所工作的环境基本上都是半自动化操作。主要流程为：合模→预塑→倒缩→喷嘴前进→注射→保压→喷嘴后退→冷却→开模→顶出→开门→取工件→关门→合模。每天具体做何种产品主要由车间主任安排。但生产的产品不外乎有：

4.5与5.0外桶的生产：合模，关好安全门，等待开模，然后打开安全门取出产品，再合模，关好安全门，做一些简单的修整，贴上标签，交给修边工修边，重复下一个产品。

F水管的生产：此产品需三人合作，其中一人操作机器，生产产品，另一人拿到产品修边，最后一人用胶水把产品粘好，按一定数量放在包装箱中，包装好产品放到指定地点，整个操作完成。

3662风叶与084风叶的生产：此产品需俩人合作，一人操作机器，取出产品后，修葺，另一人把产品按一定数量放在包装箱中，包装好产品放到指定地点，整个操作完成。

海尔挖手的生产：生产此产品的机器为全自动化，只需一人操作，把机器生产的产品拿出后，经过修整，按一定数量放在包装箱中，包装好产品放到指定地点，整个操作完成。

双联桶的生产：此产品需四人合作，其中一人操作机器，生产产品，贴上标签，交给俩个修边工修边，修好边后交给第四人包装产品，至此，生产过程完成。

不同类型内盖生产：此产品需俩人合作，一人操作机器，取出产品后，修葺，另一人把产品按一定数量放在包装箱中，包装好产品放到指定地点，整个操作完成。整个车间生产的产品种类繁多还有大框、中框、波轮、波轮内衬、支架、水位器、导槽、一体桶、1424底台、小滑轮、后盖等等。但其基本操作大致相同，根据公司订单的需求，每天的工作会有所改变，一般女生负责修边，男生负责操作机器及包装，当遇到新开的机器时，产品会有许多油，这是就需要人员用松香水擦除去油。但有时生产出的产品由于机器或认为的原因存在缺陷而不能满足客户的要求，这时需要返工，有时这也是我的工作。

四 问题及建议

两个月的时间，倏忽而逝，在航嘉，我学到了很多，深入到其中也发现了一些问题。首先在操作机器生产过程中有些同事没有按照正确的方法影响了产品的数量，这要引起各位员工的重视，正确操作，提高生产数量。其次，有些同事违反工作条例，在工作时串岗，更有甚者聊天、吸烟、玩手机，必须重视员工的基本素质，惩恶扬善，提高员工的思想觉悟。再者，车间交接班是显得极为混乱，为车间平稳良好的发展，车间管理者应积极管理，员工应积极配合，自觉遵守车间规则。最后，加强对员工的思想教育，提高员工素质，实现工厂平稳发展。

五实习总结及体会 1对自动化专业的再认识

实习期间，我对实习工厂的注塑车间(部门)生产、加工包装产品的整个操作流程有了一个较完整的了解和熟悉。实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。由于本人的专业倾向为自动化，所以本次实习，对机器的操作过程，让我对其有了一个更透彻的了解。自动化专业主要研究的是自动控制的原理和方法，自动化单元技术和集成技术及其在各类控制系统中的应用。本专业培养的学生要具备电工技术、电子技术、控制理论、自动检测与仪表、信息处理、系统工程、计算机技术与应用和网络技术等较宽广领域的工程技术基础和一定的专业知识，能在运动控制、工业过程控制、电力电子技术、检测与自动化仪表、电子与计算机技术、信息处理、管理与决策等领域从事系统分析、系统设计、系统运行、科技开发及研究等方面工作的高级工程技术人才。机器的操作随时会出现许多异想不到的问题，关键在于要有扎实的专业理论基础，许多的问题来源于实践，在实践中运用，这才是学习的主要目的与动力。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并 不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断 解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现 在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知 识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实 践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

2对社会及职业的认识

第一次参加社会实践，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；是培养锻炼才干的好渠道； 是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。近两个月的社会实践，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。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，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。3经验与教训

实习中,让我很有感触的一点就人际交往方面, 社会上人际交往非常复杂,但是具体多么复杂,我想也很难说清楚,只有经历了才能了解.才能有深刻的感受,大家为了工作走到一起, 每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧,就看你怎么把握了.我想说的一点就是,在交际中,既然我们不能改变一些东西,那 我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面 有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到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。

致谢

感谢航嘉电器（合肥）有限公司给了我这样一个实习的机会，能让我到社会上接触学校书本知识外的东西，也让我增长了见识开拓眼界。感谢我所在部门的所有同事，是你们的帮助让我能在这么快的时间内掌握工作技能，感谢我们车间主任、班长，你们帮助我解决处理相关问题，包容我的错误，让我不断进步。此外，我还要感谢我的实习指导老师，在实习期间指导我在实习过程中需要注意的相关事项。我感谢在我有困难时给予我帮助的所有人。

**第二篇：管理系暑假认知实习报告**

前言

实践，就是把我们在学校所学的知识，运用到客观实际中去，使自己所学的知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

一、实习目的通过实习,较为全面地了解企业的经营环境,经营特点,市场范围,弄清楚我国企业管理体制的演变过程,了解企业各项职能管理的特点和在企业经营中的作用,学习企业成功的管理经验等,为进一步学习专业课程打下一定的基础.同时通过对企业实际的调查,研究,初步培养学生理论联系实际的能力和分析问题与解决问题的能力.二、实习时间

2025年7月1日至2025年8月25日

三、实习地点

合肥市肥西桃花工业园始信路128号

四、实习单位和部门

合肥动力食品有限公司仓储部和生产制造部

五、实习报告主要内容

1、对实习企业性质、规模、经营范围和特点、市场定位的概述

合肥动力食品有限公司成立于XX年6月7日，是一家私营独资企业，隶属于合肥华泰集团。公司注册资本500万元，现有员工100多人。主要生产“维多力”、“动力”乳酸饮料、洽洽系列饮料；该企业通过iso9001国际认证、“qs\"质量安全认证；XX年“维多力”品牌获“安徽省著名商标”荣誉称号。公司以安徽省内市场为依托，逐步打开东北、华东、华南等省市的市场，并取得一定成果！

合肥动力食品有限公司秉承合肥华泰集团“创世界知名品牌，建世界一流企业”的目标，坚持“优质的原料、严格的控制、完善的服务、一流的品质”的质量方针，为消费者提供有营养、更健康的饮品。

2、对实习单位地组织形式、部门设置、分工与职能地描述

合肥动力食品有限公司设有总经理，下辖人力资源部（负责员工招聘管理工作）、财务部（负责公司的财务结算）、业务部（与客户进行沟通及推销本公司的产品）、生产制造部（进行产品的生产制造）、仓储部（对生产材料的管理和成品的管理）、工程部（对生产车间的机器进行维护修理）、技术部（不断试验，对产品生产流程进行改进，以及研发新的产品）、管理部（对整个生产车间及各部门进行综合管理）等部，属典型的直线职能制组织形式，采用这种组织结构形式，有它的优点：它对于组织中的管理工作进行了专业化分工，设立相应的职能部门，负责在相应的职能领域对组织内各单位工作进行指导管理。既有利于保证统一行政指挥，又可发挥各类专业人员在管理中的作用，在现实中得到广泛的应用，但这种组织形式也有它的缺点：组织中职能单位自成体系，往往会形成信息横向沟通不灵；容易造成职能专业人员的本位主义思考；不利于培养组织中的综合管理人员；各职能部门和直线指挥部门之间可能会出现冲突和矛盾；按职能分工建立的组织结构形式通常刚性有余、弹性不足，对环境变化的反应较迟钝。

3、实习的过程和具体内容

（1）学习企业的规章制度、企业文化

学习企业的规章制度、企业文化是每个企业给新来的员工上的第一课。第一天上班，仓储部的主管便带我参观了一下整个生产车间。走进动力公司的生产车间，扑鼻而来的就是一股奶香味。动力的车间很宽敞、很明亮。然后主管便给我介绍动力的企业文化，动力的产品产品力求做到：严格的管理；一流的品质；完善的服务。动力的员工都力争做个5心人：对企业有衷心；对事业有责任心；对顾客有热心；对同仁有爱心，对自己有信心！动力人相处很融洽，在这样的环境中工作很快乐！

（2）学习产品的生产流程

生产车间的主任给我详细介绍了果奶的生产流程：配料——灌装——杀菌——检漏——贴标——上盖——打磨——装箱，其中不同工序对温度有不同的要求，每个工序管理都很严格！只有严格的管理，才能有好的质量保证。在仓储工作了一个星期后，我主动要求下车间，进行生产的实践操作！在车间我实习了不同的岗位，主要有贴标、上盖、检漏、打磨包装等。不同的岗位的给我的感受是不同的，贴标是一项技术活，一开始的时候我贴标签都不知道从哪下手，只是按照自己的想法去贴，结果贴出来的标签很布整齐。旁边的一位热心的阿姨仔细给我介绍了贴标签的手法，拿瓶子应该怎么拿，哪只手拿标签较适合，怎样提高自己的速度等。原来贴标签这看似简单的活也有这么多的讲究。上盖，就是给瓶子上盖，都手工操作，考验你的耐力和技巧，如果一味的努力干的话，你的手会受不了的，不出半天就会长水泡。检漏，对杀菌过后的产品进行检验，检出其中的次品，瓶口封口不合格的产品。这项工作是一个苦差事，特别是一道检漏，刚出来的产品至少都有80摄氏度以上，操作的时候都是带着双层手套的，然后对每个产品用手捏，漏奶的必须检出来，如果没有保护措施，手很容易被烫伤的。打磨包装，对成品进行包装，然后装箱！这项工作基本都是机器操作，人工只要控制一下就可以了。在车间的日子虽然很苦，但我还是坚持下来了，得到了一定的锻炼，也学到了不少课堂上没有学到的知识，并且增进了大家之间的友谊，这些都是我人生中宝贵的财富。

（3）在仓储的工作

“仓”也称为仓库，为存放物品的建筑物和场地，可以为房屋建筑、大型容器、洞穴或者特定的场地等，具有存放和保护物品的功能；“储”表示收存以备使用，具有收存、保管、交付使用的意思，当适用有形物品时也称为储存。“仓储”则为利用仓库存放、储存未即时使用的物品的行为。简言之，仓储就是在特定的场所储存物品的行为。

通过暑假在仓储部门的实习同时结合书本上的知识，使我对仓储有了更深的认识，现从以下几个部分讲：

一、仓储的重要意义

做好仓储工作首先要对公司的生产原料和成品进行登记，每天都要重新登记！要与车间的主管进行沟通交流，因为车间每天都有自己的生产计划，这些计划都是根据库存量和客户订单制定，然后从仓储部门领料生产，仓储部门做好登记！如果两个部门沟通不够的话，就会造成生产的混乱，无法保证生产的顺利进行。另外，每次有成品出售的时候，也要做好登记，每次的销量，库存量都要做好记录。当原料不足的时候要及时通知采购部门采购，保证生产计划顺利完成，所以仓储对生产起着至关重要的作用！

二、货物的管理

要做好仓库的管理，货物的入出库作业，日常保管，仓库清理工作，把好库存数量的管理，防止不必要的损耗的发生，有效的利用库存区面积。应注意以下几点：

a：易拿，易放，易看，易点的堆积方式，b：货物堆放不要超过托盘，不要超高堆放，要注意“五距”，以免压坏下面的产品

c：货物入出时做好桩脚卡记录（计好箱数）

d：坚持货物先进先出，对于频繁进出库的货物和小件的货物应多盘 点这样减少库存差异

e：保持仓库的整洁，地面的清洁，通道的顺畅

主要有1 ：原料的入库作业。

原料种类繁多，在进入仓库时，往往比较乱：首先要整理清点每种原料的数量，箱数，和货款单进行核对；然后分区放置，堆放整齐，贴上标签，并做好入库登记！

2：成品的出库作业

成品在出库时根据定单出库，轻搬轻放，注意核对有关信息并记录余数。

三：设备管理

仓库现有设备：液压车，堆高车和铲车。

仓储设备是省力省时的有利工具，要做好日常的清洁保养，清理轮子中的杂物，保持其顺利使用。发现隐患要及时报修，还要安全用电。

四：卫生工作

食品行业最重要的就是卫生工作，所以每天要清理仓库，清洁地面，保持卫生。创造一个整洁的仓库，在良好卫生的工作环境下工作。

五：小结

我们要学会自我学习和总结每天在工作中发生的很多问题，要善于发现问题，把握问题，并在第一时间去解决，来提升自身的业务能力。这也要求我们不断的学习，提升，学习老师渊博的业务知识和掌握专业技能；吸取他们的经验；学习仓储保管，装箱作业，货物记帐等业务知识，这是我所欠缺的。还有要学习物流相关知识，使自己的知识更完善更丰富！

4、用人单位对本专业人才和素质要求

“对一些初级岗位，我们宁愿自己培养人才。而mba的起点高，最好是拿来就能用。”公司的高级人力资源部经理则表示：“企业需要的是有良好的实战经历的工商管理人才，这符合我们成熟人才的招聘标准。” 据了解，目前大多数企业的对工商管理专业人才的招聘要求是“四性”：

适应性，即能够融入企业，接受企业的价值观；

主动性，即把自己真正作为企业的一分子；

开放性，即乐于与人交流、沟通，展示自己真实的想法；

创造性，即不因循守旧，富于创造热情。

这就要求工商管理专业的学生在求职前对自己有一个明确的职业实习规划，在实战演练中成熟自身的专业优势。适应性、主动性、开放性、创造性，这几点是每位企业员工都要做到的，觉的并不是工商管理专业的特别要求。但觉的有一点依然是很重要的，既自己应该给自己创造多些的实践机会。

5、认清本专业人才培养的社会要求和企业岗位要求

社会要求：热爱祖国，拥护中国共产党的领导，树立正确的世界观和人生观，具有强烈的事业心和责任感，有良好的职业道德和健康的体魄，肯吃苦耐劳，有良好的团队协作精神，有较高的文化艺术修养和人文素质；敏锐的商业意识；较强的心理承受力；良好的沟通技巧和顽强的创业精神。

企业岗位要求：具有良好的语言表达能力和文字写作能力，有一定的英语听、说、读、写的能力，能拟定企业基本管理文件，能够撰写调研报告等专业论文；熟悉计算机应用和企业经营管理软件的操作，具备管理过程中计划、组织、指挥、协调、控制等管理能力；熟悉市场营销、营销调研、公关等基本技能；掌握企业人力资源管理、生产与运作管理、连锁经营管理、国际贸易等专业技能。具备中小企业综合管理者的基本素养和技能能够运用所学的专业知识分析和解决实际问题，同时具备一定的自主学习和自我提高的能力。

6、心得体会与经验总结

通过这次暑假认知实习，我对自己的现状进行了一次自我规划，其中包括思考自己的现状，职业与工作选择，自我认知和评估，建立自信，确定未来发展目标等，对自己过去的一年在书本上学到的知识进行了一次实验和整合，并有了新的认识，对自身所学的专业有了更深入的了解。工商企业管理，就其名称而言很是时髦，但进入真正的工作岗位，将面临挑战，理论和实际有很大的差别，只有把理论中的东西结合实践中去，才能做的好。这个专业只能相对系统告诉我们运营企业的整个过程，只能说告诉我们操作企业的思路和整体框架，但我们并不能说学好了这些课程就能管理好、运行好一个企业。所以即使学了这个专业，进入企业还是要从基层做起，不可能说，学了这个就能把这些知识运用起来直接到公司的中高噌参与管理的，无非就是我们在基层的工作、学习、生活中的我们的理论只是比其他同时稍微高一点，全部还是靠自己在企业底层的深造才有可能把只是真正 的运用起来，素质既在实践体现，更在实践中成长。我们应该努力做到：

一、把握好心态，从基层作起。

二、作工作上的有心人。不要指望一进企业就可以拿出一个全盘的全员提升企业管理的策划书。可以从身边的工作开始，提出确有必要、切实可行、确能见效的改进意见。一则让上司认同其素质，二则这也是员工的本份。

三、对制造业来说，无论哪个部门的管理人员，要熟悉企业的基本生产工艺流程。这是对管理工作的最基本的要求。

7、对今后自己的个性化学习进行设计、职业规划与努力方向

不知不觉大学生活只剩下两年的时间了，回首过去的两年，感觉什么也没学到。很快就要毕业了，所以我们应该也有必要进行一下自己的职业规划与学习设计。以下是我自己地规划：

三年级： 努力学好自己的专业课程，同时积极申请到企业实习的机会，适当参加一些青年志愿者活动，提高自己的社会实践能力，努力做好学习与实践相结合，不断完善自身素质，提高自己的动手能力。为将来毕业找工作打好基础。

四年级：做好毕业论文设计，培养自己的求职能力。年轻人充满对未来的憧憬。而未来所有生活目标的实现，又往往从择业生开始。可是，由于当前的就业压力，择业成了一件很难的事。有很多人，在学校时把自己的人生，设计得很美好，但一到现实中，面对的是碰撞。在现实的碰撞面前，有的人心事沉重了，有的人愁眉苦脸了，也有的人随波逐流了。其实择业是人生的第一道门坎。只有善于对人生进行理性思索的人，理性的认识自己，理性的认识社会，理性的对待个人的人生设计和当前择业的关系，才能获得一个健康、快乐的人生。我们应该保持一颗乐观地心态，从容地面对一切。

结束语：短暂的实习结束了，这让我们又多了一份收获！实习让我认识到在学校的生活与社会生活的差别；认识到社会人际关系的复杂性；认识到自身的一些缺陷与不足。希望今后有更多地实习机会，让我们不断完善自我。

**第三篇：行政暑假实习认知报告**

化学化工学院化学专业

重庆市武隆县环境保护局认知实习报告

系别：化 学 系

专业：有机化学

班级：11级化学

姓名：王 得 州

学号：201144256

52013年8月9日

一、实习目的从更真实的角度去认识和了解体质管理制度，在实际的工作中去进一步理解所学过的知识，为今后的专业知识的深度学习奠定基础。

二、实习时间

2025年7月8日——2025年8月9日

三、实习地点

重庆市武隆县环境保护局

四、实习部门

农村环保科

五、部门及其科室介绍

环境保护局：贯彻执行国家和地方环境保护法律、法规、规章、标准和方针政策。负责环境污染防治的监督管理，开展环境保护执法检查，组织开展生态文明建设及环境友好宣传工作等系列环境保护，防治，宣传工作。

农村环保科：拟定环境保护目标责任制及目标分解方案，并组织实施；负责市委、市政府对本县党政一把手环保实绩考核的日常工作；

负责各乡镇、各部门党政一把手环保实绩考核的日常工作；负责生态环境质量调查和评估，对全县生态环境保护工作实施监督管理，组织开展我县国家级生态县创建工作；负责编制环保规划；组织拟订生态功能区划;检查和协调指导各类自然保护区、风景名胜区、森林公园的环境保护工作;监督检查和协调指导生物多样性保护、野生动植物保护、湿地环境保护工作;监督生物技术环境安全,承担生物物种的保护和管理工作;指导、监督农村面源污染防治工作;监督管理畜禽、水产养殖污染防治工作;承担村庄生态环境综合整治工作;监督农村土壤污染修复和有机食品发展工作;参与水土流失和石漠化综合防治工作;指导生态农业建设。

六、实习过程及内容

在一个月的实习过程中我跟随科长下到武隆县各乡（镇），了解各乡（镇）的环境保护、环境防治工作及其测绘地形。大多时间则在办公室用电脑负责一些简易的文字，文档处理；去各政府部门送达文件等工作。

七、心得体会

经历了一个月的认知实习，我简略的了解到环境保护局的工作走向，以及如何在诸多此类部门的工作态度及方法。除了明白生活的不易，更多的是自己在专业学习方面的不足。转眼已要到大三，大学时间也只有两年了，只有更好的利用剩下的时间才能对得起这两个月的认知实习所学到的。此次认知实习中，我明显的发现我的专业知识储备跟不上，前期的学习不牢固，后期的学习不能落下再和以前一样。其次，今后无论干什么，工作经验最为重要，在后两年的学习中边学习边争取社

会实践的机会，为今后的工作积累经验。生活很苦很累，但是只要坚持，努力进取，一切都会更好。明天未知，但是明天一定会更好。

武隆县环境保护局

2025年8月9日

**第四篇：暑假认知实习报告 家教**

暑假认知实习报告

即将升入大四的我们，面临着就业与继续升造的双向选择。虽然我的选择是考研，但由于我姐姐的儿子今年六年级，处于小学升初中的关键时刻，又因为他平时比较调皮成绩不太好，姐姐很担心，于是再一次邀请我去她家辅导她儿子一段时间，希望他能在开学前有所提高，跟上老师的进度，所以我又一次去了。

姐姐家在zz，自我来zz上学，几乎每个假期都去给他补课，所以这次也并未感到紧张、不安，但是鉴于他之前的表现，我只是很担心他还是很调皮不听话不配合。

无可厚非，我与他的老师相比，最大的优势即是可以把所有精力都集中在他身上。平时在学校，他很调皮，上课说话开小差，总是用各种小动作来吸引老师的目光，也许是因为班里同学太多，他不是最优秀的、甚至不是老师喜欢的，所以老师对他的注意不够多，而对于他这种年纪的孩子，没有什么比老师的认同更重要的了。一直以来他都是我们经常讨论的话题，我们希望能够找到好方法能够让他更集中精力认真学习。我已经尝试很多次要实现这个目标，可是每次的效果都不是太好，很累，但效率也不高。

这次我依然还是要再进行一次挑战。好一点的情况是他自己已经意识到他六年级了，马上要升初中，如果考不上会很丢人，会让爸妈很担心很麻烦，自己有所觉悟。

这次，我的计划是这样的：

一、在讲课方面，我根据他的情况，把他的学习分成两个阶段，由于数学和语文平时我姐姐经常辅导，我的主要任务就是英语，所以第一是复习以前的课程，以前的单词和课文；第二是帮他预习新课文。以前我遇到的问题是，他十分抗拒背单词背课文，不管我说好话还是恐吓，任凭我用任何方法，他都不愿意做。这是我真正明白了兴趣是多么重要了。这个问题还是这次一大挑战。同时，我还得弄清楚他们的考试重点，不是重点的可以一带而过，让他学太多效率也不会高，针对重点拿分的项目要详细讲解，这样才能让他在考试中成绩有所提高。

二、在讲的过程中，我还得耐心点，不断用各种方法激发他的兴趣，毕竟他才五年级，可能有些我认为很简单的对她并不是那样，切记不能烦燥，不能讲了一遍她没听懂就凶他，这样只能适得其反。而且由于是在他家里，他可以很放松很随便，由于没有紧张或者不安，这非常不利于我的教学。

三、在习题布置与讲解上，我一定要挑些有针对性的题目给他做，不能做了很多题，但是很多都不是重点，那样的依然是浪费时间。由于我姐姐给他买了很多题，我都眼花缭乱的，更别提他了。筛选的过程也是一个非常痛苦的过程，我觉得而他基础不好，应该多做点，他是他又嫌多，找各种借口不配合。又因为他的甚础比较弱，我还得先强化他的基础。

四、最后还得跟他处好关系，虽然经常给他讲课，但毕竟不是在一起住，难免很生疏，而且他总是把我当做“小姨”，而不是老师，因为经常对我不在乎，其实还是得树立作为老师的威严，有点距离反而是好事。

在与他的接触过程中，忽然有种错觉，可能就是代沟吧。这些90后的孩子生活在最富足的时代，他们张扬、自我，再加上他本身不爱说话但是很调皮的特点，跟他沟通起来很苦难，不能像其他小孩子一样用有趣的东西吸引他，似乎他根本“不上钩”。而这种特点与其说是个性，我倒觉得是任性吧。他很奇怪，不喜欢说话，不喜欢叫人，甚至对于英语这种必须开口说的他也能不开口就不开口，所以成绩不是很好。经过那么多天的相处，我认为他是懒惰。他听课时，时常会走神，一副心不在焉的样子。有时，我心里会感到很恼火：自己的付出与收获完全不成正比；可是除了耐心别无他法。每当他走神时，我都会提醒他，耐着性子给她讲下去。他做题时，喜欢用看这说，而根本不动手写、算。听课时，也常常处于梦游状态，从未做笔记。这正是他学习懒惰的体现。或许他从来都不知道真正的学习应该是什么样的。

我清楚地知道：懒汉在学习上是绝对吃不开的。于是，我三番五次地告诫他，只有认真学习才能成绩提高。最大的问题是他根本就不用心理解，明明讲过的内容，过了两天，检验复习的时候，我把那几道习题拿出来，让他去做。结果，还是什么都不会。这是最大的挫折，也是最让人难以忍受的事情了。其实我经常地反思、分析原因：是自己的原因，不知道该如何吸引他的目光抓住重点；还是他的原因，不用心不想学习？

事实上，从专业角度看，这次家教让我重新审视了自己对英语和教学的认识。虽然不是师范专业，但我想过以后做个老师，可是我从未对做老师的素质有过认真思考。

首先，虽说以我目前的知识水平，教教小学生是绰绰有余；但我还是找齐了教材和资料笔记等专心背课，力求做到知识上准确无误。除此以外，我发现现在的孩子学的东西太难了，虽然事前早有准备。现在的课本是将我们那一代的初中课本压缩而来的，怪不得现在的小学生会觉得英语很难。

另外，我发现虽然现在的教学设备很先进，他有学习机，有复读机，磁带，有电脑，可是他从未利用过，甚至他连单词的读音也不会，对他来说，这些设备只是他学习之余的娱乐设施。这种效果甚至不如我初中时老师让我们每个单词写20遍来的有效。这种电子设备我也曾经有过，初中时爸妈给我买的复读机，那是还是很稀有的东西，后来也沦落为我听歌的工具。反而是大学以后，我主动又买了一台，认认真真的把课文的磁带听了好多遍。所以，我觉得，对于学习，一个方便的工具固然是好，可是对于那些对学习认知还不够的学生来说，这些反而成了累赘。这也是从他身上我的一个思考吧。

为期十几天的家教，加上以前的经历，我开始想做一个家长有多难。父母是孩子最好的老师，他们不但要负责孩子的吃穿，还要费心教育，而这教育不止是把孩子送到学校，还要让他们成为最好的。其实从孩子成年之前来看，父母对孩子的关注比孩子对自己都多，并且还常常得不到善意的认可，可怜天下父母心啊。

还有就是做老师。老师是园丁，要把孩子培养好，而且老师培养的不是一个孩子，是一大群性格各异，各有特点的活生生的孩子。其实我认为小学老师是最重要的，因为在一个孩子认识世界的最初阶段，是老师教给他们道理，树立了他们一部分的世界观，甚至可以影响一个人一生。

教育是重中之重，在此我真是深深的感到，一个国家一个民族要想发展的更好，教育始终是第一。

**第五篇：暑假社会认知实习报告**

社会认知

1.社会认知概况

时间如白驹过隙，转眼间我们已经不再是刚刚步入大学校园的青涩新生，我们的大学时光在悄然间已经过去了一半。就在大二结束后的这个暑假我们在学校以及老师的要求下开展了此次认知实习活动。这是我们在真正步入社会前的一次提前体验，也是我们对所学课程的一次进一步了解。虽然夏日的阳光每天都很炙热，但我觉得这对于我们而得到的收获来说是值得的，为我们将来更好的步入社会打下一个基础。

在经过几天的寻找与联系之后，我和同宿舍的两位同学一起进入了合肥明大房产公司进行了这次的暑假认知实习。这个过程中我们学到了许多，不仅是专业方面的，还有一些对社会的认识，以及社会对我们当代大学生的要求等，同时我们也意识到社会竞争的激烈和大学生就业的压力。

2.社会对大学生的要求

某企业老板的一句话——不管你是什么大学毕业，你的毕业证，我都只当作收款凭证，因为它能说明的，只是你的家庭为你读书付过款，而并不能说明你有没有读过书。引起我们的强烈思考。首先第一眼看到这话就是震撼，震惊。大学生的毕业证真的这么不值钱吗？这位老板所说，他需要的是读过书的大学人才，所以我们首先需要做的就是努力读书，也就是学习。学习对于我们学生而言，确实是再熟悉不过的了，从小学到大学，一直都在学习。可以说我们的大部分时间都在学习中度过。但是现在的大学生在大学真的学了多少？在学习上花的时间究竟有多少？

想起以前看到的一个观点：对于企业老板而言，利益，换句话说就是金钱，永远都是第一的，所以站在老板的角度想，要大学生读书的意义在于：第一，学习工作技能，如何为公司获取利益，这是最关键的，也是最基本的。第二，提高文化心理修养，大学生读的书可不应该仅仅是书本上讲的的技术，理论等等，更应该建立正确的人身观，价值观，世界观。这对于一个企业的发展来说，大学生就是新鲜血液，需要与时俱进的观念引导企业文化的建立，企业未来前进的方向。第三，学习是一种常态，不能说学习仅仅停留在学生时代，到了大学，如果读书成了爱好，建立一种学习的习惯，对于大学生进入企业的第一件事就是努力适应企业的工作，而这种适应必须通过学习。

那是企业所需要的大学人才。而现在的大学生的大学生活并不是学习读书那么简单，娱乐活动，游戏购物成了大学生活中必不可少的，而对于学习，很多人仅仅抱有60分及格，过了就行的态度。更何况，那60分都是有水分的，难道你敢说你真掌握了那60分的知识？一学期学得都是在考试前1周所学的，突击应付期末考试。这样拿到的毕业证确实没有多少价值。所以，我们怎么能怪老板这样说我们的大学毕业证呢？我们大学生活怎么能浑浑噩噩的度过那么4年呢？4年里学到的并不是科学文化知识，也不是为人处世的道理，那么我们该拿什么去和老板要薪水？企业对于现在的大学生的态度就

如那句话所表现的，并不那么信任，这是大学生的悲哀。我们抓住这4年好好读书，努力培养自身素质，才能成为市场，企业真正需要的大学人才。

人才市场竞争趋势要求大学生具有良好的综合素质。高校毕业生就业方式一方面使毕业生在就业中有选择用人单位的自主权，另一方面用人单位在选择毕业生中也有自主权。这就形成了两个方面的竞争：一是用人单位为争夺理想人才而进行的竞争；二是毕业生之间为争夺理想职业而进行的竞争。据报道，在现在的就业市场上，复合型，双能型，创新型，外向型，经验丰富型，技能型和学习型人才较受欢迎，要成为这些类型的人才，必然要求其具有良好的综合素质。大学生的综合素质包括些什么内容，我认为，大学生的综合素质主要体现在健康，智力，心理，道德，角色五个层面上。这五个层面相互关联，相互影响，共同决定着大学生的综合素质。健康素质包括大学生的体力，精力，耐力，毅力等生命指标，同时还与智力，心理，道德，角色诸因素相联系；智力素质体现在大学生的专业知识，技术技能，分析和解决问题的能力，知识面的广博等方面；心理素质包括大学生独特的个性心理特征如气质，性格，能力，以及个性倾向性如需要，动机，兴趣，信念，世界观等；道德素质包括大学生的道德观念，道德情感，道德意识，道德规范，道德行为等一系列道德要素的有机结合；角色素质包括大学生的角色规范，角色认同，角色适应，角色整合诸方面的素质。

3.大学生所需的素质

随着时代和社会的进步，人们对人力资源的开发越来越重视。用人单位在挑选人才时，对应聘者的科学文化水平和知识结构要求越来越高，故一个人的科学文化水平的高低知识结构是否合理是否具备相应的实践能力决定其在求职时的成功率和相应的职位层次。要想有所作为，大学生应该尽早确定择业目标，自觉地把大学学习同今后的就业紧密地联系起来，建立合理的知识结构，培养科学的思维方式，提高实践能力，以适应职业岗位的要求。那么，大学生应具备怎样的素质呢？

（1）拓展自己知识视野，完善知识结构。

掌握一技之长等于获取竞争特殊专业岗位的入场券。大学生毕业后将从事

专业方面工作，专业知识是大学生知识结构的特色所在。有专业特长的毕业生

要根据社会对人才评价的资格化倾向要求，不断充实和完善自己，使自己的资

质也逐步融于社会化、客观化、公平化、国际化评价标准之中。如：在校期间

开始参加相关资格考试获得国家有关部门职业资格证书。职业资格证书是就业的通行证，为以后择业、评聘技术职务、薪酬晋升奠定了基础。

（2）锻炼培养将来职业的实践能力。

知识的积累并不等于能力积累，将知识转化成能力必须做出巨大的努力，在完成学习任务前提下，应争取培养自己的社会需要的实际操作能力、应用能

力。

（3）团队协作能力。

用人单位对具有一定交往能力的大学生越来越重视，许多单位挑选大学生

时不仅注重学业成绩同时对在校是否担任学生干部、担任过社会工作很感兴趣。因此，大学生在校期间应积极参加社会活动，尽量做一些社会工作，不断增强

自己的组织工作能力，以利于今后工作。当代大学生富有个性、独立性强、个

人意识强、个人素质与能力强，是朝气蓬勃的一代年轻人，同时由于时代的变

革，当代大学生身上缺少了责任心、吃苦耐劳意识、较为自我，由此导致他们

缺少团队精神、不善于沟通、不懂得合作。而当今社会竞争日益激烈，单独一

个人已经很难获得较大的成功，如果不懂得合作，无法利用团队的力量战胜困

难，挑战个人极限，就不能适应时代的要求，也无法满足用人单位对人才素质的要求。现代社会并不缺少有能力的人，但每个企业真正需要的是既有能力又

富有团队精神的人！没有完美的个人，只有完美的团队，单打独斗的时代已经

过去，唯有团队合作方能取得胜利。如果一个人在工作中只看到自己的利益，忽视团队的利益，没有团队精神，是无法在现代企业里立足的。如果哪个人仗

着自己比其他人优秀而傲慢地拒绝与同事合作，或者找各种借口，没有积极的合作意识，总是自己一个人在孤军作战，那是十分可怕的事情。一支足球队，如果只有个人精神，便永远没有胜利的可能。

（4）良好的责任意识与道德水准

责任是对承担一定角色的人所应当担负的任务、职责、使命等方面的规定。

人所承担的角色不同，责任也就不同，责任总是与人的角色紧密相连。大学生的责任就是从大学生作为一个特定的责任主体出发，分析他们行为的价值取向，引导他们关注自己的行为后果、承担起自己所应尽的责任、从而形成自觉的责

任意识的一种理论形式。大学生尚未走向社会，许多方面尚未定型，所以大学

生的责任是一种面向未来的责任或者说是向未来敞开的责任，因而大学生的责

任更多地所表达的就是国家、社会对大学生一种社会使命或历史任务的期许和

引导。

4.总结暑期社会实践是引导我们大学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身

社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。

通过这次在明大房产公司的认知实习，让我学会了许多东西，也进步了许多。尤其是自己的沟通能力。当然也让我认识到自己许多方面的不足，看到社会竞争的激烈，了解到就业的困难。明确了自己将来的发展方向，也终于意识到在剩下的一半大学生活中不能再惶惶终日，要努力充实自己，提高各方面的技能，以便自己将来能在这个竞争如此残酷的社会中找到自己的立足之地，能更好的适应社会，融入社会，实现自己的人生价值。

最后，感谢合肥明达房地产公司给我们提供的这次宝贵的实习机会，让我们能够有这样的一次锻炼机会。

致谢：感谢合肥明大房产公司

合肥学院建筑工程系工程管理专业实习生：马会芳

2025年9月4日

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！