# 202\_实习报告总结

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-03-25

*202\_实习报告总结（精选15篇）202\_实习报告总结 篇1 实习到现在，有小半年了，在外面经历了一些事，也感悟到了一些，很多在学校觉得理所当然的，发现在社会中未必如此，十年磨一剑，这剑是否锋利，是不是宝剑，还是只是样子货，唯一的检验方式，...*

202\_实习报告总结（精选15篇）

202\_实习报告总结 篇1

实习到现在，有小半年了，在外面经历了一些事，也感悟到了一些，很多在学校觉得理所当然的，发现在社会中未必如此，十年磨一剑，这剑是否锋利，是不是宝剑，还是只是样子货，唯一的检验方式，便是在这火热的新闻一线，用现实的烈火淬炼，让自己成熟。下面是二十一条自己的小感悟，希望自己能从中吸取经验和教训，继续进步。

第一，跟着老师跑和自己跑是两个概念，跟着老师跑是一个学习的心态，而自己出去跑很多事情就得自己拿主意，下决定了。司机老师和摄像老师陪着自己东奔西走，跑了一天，累得要死，最后稿子还发不了，这个愧疚感和责任感是很强烈的一种压力。虽说不是不成功，便成仁，但是还是有很大的危机感。所以要求自己尽快的成熟，尽快的成长起来，一万年太久，只争朝夕。

第二，现实中碰到的问题远远比书本上写的解决办法要多，当第二天要出去的时候，真的不知道明天会遇到什么情况，会采到一个怎样的信息，唯一能做的是提前做好准备，联系好采访对象，做好提前的案头准备工作。要不等过去再找是很需要时间的一个过程，去陈家渡的那一次就是他们的人都去忙拆迁了，联系了好久才找到一个人介绍大概的情况。所以提前的案头工作一定要做足，要不过去了在很短的时间内一紧张，就完了。既浪费时间，又得不到信息。

第三，做报道的时候要把握好导向，搞清楚自己从属的媒体的性质和定位，知道什么可以报，应该怎么报，都是很有讲究的。要学会融入联播的报道语境和报道方向，不然只会南辕北辙，越努力离目的地越远。这个需要对中央的政策和现实环境有相当的了解，这条路上，我还要努力学习，边学边走。

第四，当开始做一个选题时，一定要把握好这个选题的核心是什么。比如说菜价，这次做的过程中犯的很多错误，就是因为没有理解这次做采集的核心在哪里。对于这方面的把握，我还很需要学习。譬如，第一次做把重点放在了菜的质量安全上面，第二次又偏离在城镇化合农资用品方面，就是第三次，还是有点跑，对于一个选题核心的把握，既要考虑它的事件背景，又要联系党的相关政策，这是个很有内容和学问的，需要相当的水平。

第五，在自己不懂得时候，要请教老师们。学会融入集体，运用集体的智慧。一个人的力量毕竟有限，在做菜价调查的时候，老师们都给了相当多的指导和建议，在实际采访过程中，老师都提供了很多建议和素材，真的是很感谢这些帮助过我的老师们，对于一个刚刚迈进电视新闻行业的新人来讲，老师们的建议和帮助对我有很大的帮助和促进作用。

第六，做新闻的时候，不应该只停留在事情的表象上。譬如，菜价涨了，不因该只停留在涨了多少的具体现象上，而是应该尽可能的挖掘更深层次的原因，为什么涨了，什么时候会回落，是不是正常的市场状态下的涨价，采取哪些措施可以更好的解决这些问题，这些或许是调查采访的关键。

第七，想要获得成长，还是应该到一线去。只有上了战场，经过了战火的洗礼，一个菜鸟才能成长为一个真正的能够担当的战士。掩盖在平时温和环境下的软弱、脆弱、缺点和不足，会在这个实际的过程中被放大，一个又一个的显现出来，阻碍你去成长和进步，这个克服的过程，就是一个成长和进步的过程。

第八，细节为王，注重细节是这个时代成功者必须具备的重要品质之一。这个世界上的新闻事件很多，大概的五个W大家都很清楚，讲的也会相当明了。这时候对于线索、细节的挖掘便很考验记者的功力了。作为刚开始做新闻工作的我，对此体会尤其深刻。每一个看似简单的细节身后都可能隐藏着让你难以置信的大事件，而对于细节的认真的挖掘会让自己的稿子呈现一种比较全面、详细的面貌，而那些细节更为打动人，更有传播效果，让自己的稿子更为生动。

第九，全力以赴，狮虎搏兔，做每一篇报道是都要用心，百分之百的认真和努力。无论是短消息、长消息还是人物专题，都必须得认真。粗枝大叶的态度和得过且过的想法会让自己的稿子单薄很多，甚至很多时候会错过很多机会。

第十，在报道一些已经报道了很多次的事件的时候，要学会寻找新的角度，譬如手机实名制。关于手机实名制的探讨和争议已经蔓延了将近一年多，很多的信息，关于手机实名制的意义和具体实施内容已经成为了众人皆知的二手信息，在这个时候还要继续做手机实名制，自然要寻找新的角度。在9月1日当天做的话，自然是第一批手机实名制实施之后的新用户的感受如何了?这样以个体的感受作为切入口，每一个人吧都是独一无二的，二手的信息经过这个独特的人的转化，至少会有点新的味道。

第十一，注意休息，电视工作是一个不定时的工作，你永远不知道下一刻有没有活，或者说是明天早上有没有活要做。但唯一一点可以肯定的是，必须及时休息，时刻保持一个良好的精神状态。晚上下不了线，早上起不来床，是每一个人成功的障碍。有一点可以肯定，无论做什么，在良好的精神状态下作，效果都会好一些。另外，早睡早起有利于身体健康，一个好的身体也是我们工作所必须的。病恹恹的，干什么都没有精神。

第十二，到达实习单位之后，第一件事情就是融入环境。不要因为自己是实习生就觉得有多少距离，只要在新闻工作单位，你的身份就是一名记者了，虽然是实习记者，但你干的活却是和老师们一样的，不要因为这个而给自己做不好事情找借口。不管是联系采访对象还是真正的出去采访，都要注意，你是以你所在的平台的记者的身份去的，这样的平台在一定的时空中都是有相当的口碑和社会影响力的，在过程中学会身份认同，平台的身份会给自己减少很多障碍。

第十三，当做系列报道和连续报道的时候，一定要记得事物相互之间的联系。别像猴子掰包谷，边掰边扔。记得这些联系，没有前因哪来的后果，不一定要写出来。但是自己必须清楚，不要浪费自己的心思。

第十四，注意自己的穿着，不同的单位对于穿着的要求不同，一定要自己了解清楚，别犯了忌讳自己还不清楚。新闻报道有其严肃性，一般要求记者穿正装，比如要穿长裤，上半身穿的T恤或者衬衫要有领子，胡子的话要刮干净，发型的话不宜太潮。这个主要是男生的要求，女生不明。

第十五，采访的时候力求全面，凡是自己想到的，一定要多一点细心和耐心。因为一旦自己采访结束了，再次补充的话是相当麻烦的事情。事件进程了解、人物同期采访、记者出镜、相关信息和材料，一定要全面，怕少不怕多，别让一时的懒惰造成自己更多的遗憾。

第十六，电视新闻记者的文字能力很重要，不写好稿子，配好解说，一篇新闻是不可能编出来的。同样是传达信息，更优美、更富有修辞气息的传达方式无疑更令人喜欢，自然效果就更好一些。文笔的锻炼和提升时一个漫长的工程，多看多读多写，尝试不一样的表述方法，用恰如其分而又精彩的语言写作，这个很重要。

第十七，同样，熟练的画面编辑能力也是声画一体的立体传播中重要的一环，画面编辑的基本规整是必须做到的，没有夹帧、黑场这都是必须的，这个都是基本功。更多的是进一步的学习和锻炼，对于画面组接中节奏和虚实的把握这都需要下很大的功夫，看相关的理论书籍，看很多拍的很棒的电影，吸取它们的知识，让自己获得进步。其实，新闻也可以拍的很美，前提是你足够用心。

第十八，有些生活中的常识和技能是必须掌握的，或许以前和自己的生活接触不多，不怎么了解，但现在，很可能就是必须掌握的了。譬如：坐车如何系安全带，对于车辆品牌型号大概的一个认知，这些以前都不怎么注意，现在却是经常要碰到，回避不了那就只能掌握。无论是否愿意，你都要接触很多，学会很多。

第十九，扩大自己的知识面，记者是个杂家，这句话说起来很容易，做起来很难。三教九流、诸子百家要想都像《赤壁》中诸葛亮都那么略懂一点，背后要付出的功夫绝对是令人瞠目结舌的。每次跑的新闻都可能是一个自己从前并不怎么了解的领域，可能有很多自己不了解，在这个过程，要强调的是学习力。知道是什么?为什么?怎么做才能解决问题这是一个基本的流程。当然，平时的知识积累是必须的，书到用时方恨少。

第二十，一定的英语能力是必然的，英语、驾驶、计算机都是要掌握好的工具。在日益开放的中国，你在采访过程中遭遇老外的可能性越来越大，任何电视台都没有给某记者配备翻译的.想法和做法，所以男儿当子强，自力更生，学好英语是无法逃避的现实要求。

第二十一，最后，在寻找住处的时候，一定要记得找寻可以上网的地方，永远不要脱离网络，不要脱离资讯。和学校、学院的联系，很多事情学院都是在网络上通知的，记得经常查看自己的邮箱。上网少玩游戏，多看点资讯，你所了解的很可能就是自己下一条就要做得新闻。

总结了好多好多，可这些只是新闻工作要注意到的冰山一角，很多业界和学界的前辈写了成千上万本数以百万字的书，也没把这个行业给说的一清二楚，我不过一个刚刚在电视新闻工作中泡了不到一年的新人，感悟也只是这么一点点，唯一的希望是不断地学习，改正错误和缺点，力求做得更好。最后，一个忠告送给自己：纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

202\_实习报告总结 篇2

读了四年的大学，然而大多数人对本专业的认识还是寥寥无几，在编程与软件测试周围缠绕不定，在大二期末学院曾要求我们做一个关于计算机行业前景研究的调查报告，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，在很多同学心里面对于本专业一直很茫然。

通过这次实习，我对计算机专业在行业实践中的工作对象、面临问题及解决办法有了一个较为全面的理解。巩固专业知识的同时也增加了行业责任感，实习的日子里也加深了同学友谊，锻炼了团队精神。现将实习的个人感想总结报告如下：

在这三个礼拜的时间中，我复习了曾经学过的编程语言java，让我对java在认识的基础上，又具备了用java开发windows应用程序和web应用程序的能力。现在我再去理解.net和java，就会发现jsp是个强大的新平台，而java则是该平台下的开发语言。我还系统的学习了.net编程，并努力完成我此次实习的任务----商品进销存系统设计。系统采用jsp，开发工具为sqlserver20\_\_，开发语言为java。这个系统是针对中国中小企业开发的进销存管理软件，全面提高商业企业的管理效率，高效管理库存，提高销售力度，为企业增加更大利润。使用简单，程度的简化了财务管理软件的操作复杂性，使企业无需学习，即可自己轻松上手，不但界面简单易于操作，而且通过此系统您可以知道您每天、每月、每年的销售额、利润，统计所有的应收款、应付款，知道您的哪个分公司、门市、柜台、商品、业务员赚了多少钱，库存商品的价值，等等!有了此软件您就可以轻轻松松的打理您的企业，获得更多自由时间。还有此软件数据流比较大，数据库中表有五个，可光视图就建了十来个，我们小组经过三个礼拜的开发时间完成了该系统，也受到了老师的肯定。在此次的实习中我们小组合理分配时间，恰当的调用人手，时刻争当速度最快，界面最整洁的小组，我在其中主要完成了详细设计文档和测试设计文档的编写，还做了其中几个页面，同时协助同事进行开发，现在能熟练进行开发环境中各个控件的使用。

我们小组的名字为power，顾名思义，power有力量的(力量来源于团结)故寓意我们小组成员的团结!但是，我们觉得：理论与实际有很大的差距，课内与课外有很大的区别，基于这一点，我们认为我们很缺乏“实战经验==”justlike—beggar，与此同时，也暗含了我们对于知识的渴求;另外，还隐含了我们在这个过程中不怕苦不怕累的艰苦奋斗的革命精神!

指导老师们在整个实习过程中尽职尽责，对保证实习质量起到了重要作用。实习开始时，老师们深入学生的生活和学习环境，阐明实习大纲及实习计划内容，明确实习目的和要求。实习过程中，结合实习单位的具体情况，帮助学生学会具体地分析问题、解决问题，学会深化专业知识，用专业知识指导实践，指导学生做好具体工作;在业务不多的实习点，引导学生“找事做”，挖掘一定的实践经验;检查学生实习工作日记，掌握实习情况，指导工作及时有效;督促学生认真完成实习报告。指导老师平均每周至少与学生交流一次。基本达到了及时发现问题，解决问题，提高实习质量的目的。实习单位的指导老师认真负责。不仅指导具体工作，还无私的介绍自己的工作与社会经验。

在此次实习过程中，我们每个人都把自己当成是公司研发部的一员，我们每天坚持按时上下班，甚至有时还会早到或者加班，合理的安排自己的工作时间，在指导老师的安排下劲量做到劳逸结合，时而做个小游戏放松我们自己的大脑，随后便尽快让大脑做到高速运转，我对自己技术上的特点作一个概括。熟练的编写详细设计和测试设计文档;努力学习jsp，asp编程;熟练掌握sqlserver20\_\_，复习并掌握了简单的sql语句;熟悉windows应用系统的开发，开发语言为java。

最后总结一下我在此次实习过程中的收获主要有四个方面：一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了此次实习的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习过程中成立一个小团队，彼此之间互相沟通，互相帮助，为了我们的目标而努力，让我看到了大家对于工作的热情，还有每个人的工作能力。四是为毕业论文积累了素材和资料。

202\_实习报告总结 篇3

大学生社会实践是指在校学生利用假期(主要指暑假)及课余时间，深入到工厂、农村、街道、部队、医院等进行考察、了解社会、并利用所学专业知识为经济建设和社会发展服务的实践活动。查字典范文大全特意为大家整理了关于最新大学生社会实践心得体会范文的相关材料，希望对您的工作和生活有帮助。

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧!

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着 有经验者优先 ，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢?

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书 只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

202\_实习报告总结 篇4

伴随着暑假的来临，我的大二生活画上了句号。在河北软件职业技术学院已经两年了。社会实践不再是个陌生的字眼，新鲜的是每次我们的主题都会不一样。在这个年代长大的孩子，从小就接触了社会实践，每个寒暑假，学生们都忙着学习忙着实践，随着年龄的增长，我们社会实践的研究调查越来越深入，也越来越有参考价值。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子的社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真真正正地走入社会，能够适应国内外经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我们大学生必须踏进社会。

在迎接大三的这个暑假，我选择了在营销这个行业实习。在这一行业实习了一个月，渐渐的懂得了一些门道。销售并不是一件事，而是一个过程：它不是静止不动的，而是不断进行的。销售过程的五个步骤是：建立和谐;引发兴趣;提供答案;引发动机;完成交易。任何一个推销专家都必须经历一个从无知到有知、从生疏到熟练的过程，只要正视暂时的失败与挫折，并善于从中汲取经验教训，那么成功终会向你招手。为了让客户持续保持注意力，你必须引发他们的兴趣。假如他们相信你的服务会带给他们许多益处，他们就会感兴趣，就会一直注意听你交谈。之后，你让顾客相信：接受你的服务，的确是聪明的抉择，因为他们的确会从你的服务中，找到满足需求的答案。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。在很久以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在与不同人的交流当中，你会发现每个人身上都有优点值得你学习。陈主管教会我们在这个现实的社会中懂得了该怎样生存：“中文专业投笔从‘融’，外文专业西游取‘金’，历史专业谈‘股’论‘金’，医学专业精益求‘金’。”人事部经理告诉我：“出到社会，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。”

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种.种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

在工作中看到了自己某些方面的不足,也看到了自己的价值。记得有一次培训,一男一女进来时的场景,让我感到自己是做得多么不得体.他们一进来,那位女士就微笑着并双手和经理握手问好.回想刚才自己,一张苦瓜脸给人死气沉沉的感觉.说话声音又小,让人觉得自己底气不足.居然让那位经理一而再的让我重复刚才说的话.现在人们常常提到的要给人好的印象,而我也深知这个道理可我却没有做到.可能是因为自己第一次出来工作的缘故,就有点拘谨,紧张.而且面对对方提出的我们公司人才库是什么情况时,我避开了回答。经过这次的教训，我就去更加深入的了解了公司的情况，不至于回答不出对方想了解的且我也应该知

道的公司的有关情况。第二次去面临这个场景时的，就没那么拘谨，更自信了。也不在害怕对方提出的问题。一促而成的事少之又少，都必须经过探索、思考、改进，少了磨练是不行的。

在工作中遭到了和人交流时的冷面孔,也饱尝了大家共同流汗，相互微笑的甜蜜滋味。不可能人人都会那么友善的对待你的，就算遇到冷面孔也不要让灰心，争取让别人改变对你的态度才是最重要的。虽然有遭遇冷面孔的不开心，可公司这个大家庭也会给你慰藉。我们公司之间的友谊赛中，我感受到了公司的整体之所在，也是一个大家庭。不管是在场上拼搏的，还是在下面呐喊助威的，都把公司的荣誉和自己紧紧的绑在一起。当胜利的那一刻，大家相互微笑，汗水也不在是咸的而是甜甜的蜜。大家都为这个集体而自豪着。

虽然这次社会实践，不是与专业知识紧密联系的，但它对我是有不可磨灭的作用，从中学到的东西也会让我终生受用。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。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

另外也让我体会到了，工作不是那么好做的，认识到了自己的学识真的比较浅薄。我们大学生还是应该多放些时间在学习上，只有学好了基础知识，掌握好了理论，才能更好的服务于实践。

202\_实习报告总结 篇5

经过为期一个多月的实习，我通过在实习中的点滴总体情况作以下总结：

第一、对自己更加有信心了，每天都是接触英语。但在这两个月中所接触的会计却让自己的知识有所提高，看过会计的一些书，里面的很多成本，资金，固定资产等等的会计科目都不懂，但却在这实习中得到了操作，慢慢的也让自己感觉到得心应手了。

第二、工作不比在学校。毕竟工作的环境不比在学校的轻松，每天都要按规定的时间上班下班，有时候工作需要还得加班，在学校上课下课都是准时得很。

第三、工作交际。在工作实习中，觉得人与人的相处并没在学校的单纯，注重的细节很多。如果不加注意，换来的会是麻烦，而这些还是要在我们的工作中慢慢的来吸取经验。一个学期的实习给我的感触太深了，仿佛一下子长大成人，懂得了更多的做人与做事的道理，真正懂得学习的意义，时间的宝贵，和人生的真谛。让我更清楚地感到了自己肩上的重任，看到了自己的位置，看清了自己的人生方向。

202\_实习报告总结 篇6

实习的时间过得也真快，在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足，实习让我感觉受益匪浅。

首先对于实习的认识。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。所以我们想要更清楚的认清自己，认清自己的方向，实习就是非常有必要的一段过程。

对于我们学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，获取在社会上生存的能力。换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

从小学到大学，每个不同的阶段，我们所扮演的角色就会不一样，虽然我们一直都在不断的成长。工作后不再像在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。只有有了方向，我们人生的那搜船才能顺利的到达成功的彼岸。

工作并不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

202\_实习报告总结 篇7

通过这次实习，我真正的步入社会，学到了很多知识，不仅仅是学校学习到知识，还有如何和人沟通，这也是人生中很重要的。我发现很多的东西是学校里没有办法学到的，学校是我们打基础的地方，而社会是我们实现个人价值的舞台，加油!

总而言之，这次的实习我真的收获良多受益匪浅，我们通过实践检验了我们所学习的知识，同时又在公司实习的这段时间里，学习了很多职场的道理。在不多的大学生活里，我还需要做好很多事情，比如英语的继续学习，比如专业课的深入学习，比如对行业的继续关注等。未来不管是做个职业经理人还是自主创业，大学时期的积累，必定是我人生的一笔财宝!也相信这次的实习经验将对我以后的职业生涯有很大的帮助，这将是我人生中一笔不可估量的财富!感谢学校和公司给我们提供这次实习的机会，感谢陪同我们一起的老师，是您们的帮助让我们圆满的完成了这次的毕业实习。

202\_实习报告总结 篇8

通过这次实际的工地实习，我不但掌握了一些不懂的具体环节，而且也巩固了我在学校期间所学习到的理论知识。在学校学习，理论与实际相差较大，一些知识虽然能在短期内被掌握、被运用，但一些知识则不能掌握，也不便于记忆，更谈不上掌握运用了，因此，老师所传授的内容虽然多、广、博，但是我们学习到的只是其一部分，或者是一些皮毛的东西，要想真真正正的掌握所有理论知识，只有通过实际的学习和参观，才能达到这个目的。

202\_实习报告总结 篇9

不知不觉，在呼吸内科已经实习一个星期，在呼内的一个星期受益匪浅，学到了很多东西，做了很多错事。真正进入临床，才发现跟学校所学的东西很多事完全两码事情的，课本上学的东西，自己很多都忘得一干二净了，遇到情况也不会理论联系实际，灵活运用!

第一周，就学习了测血糖，量血压，收体温计，静脉输液，换药瓶，做雾化，留置针封管，抽动脉血，我发现这些看似简单的操作，自己第一次做起来还是会手忙脚乱的。测血糖，经常犯得错误是扎针后没有挤够血出来，以至血糖值偏低!测血压，听测器放不到动脉波动处，听不清楚收缩压跟舒张压。静脉输液，自己排气还是偶尔有点空气。穿刺了4个病人，前几天两个病人打肿了，原因可能是进针后没平行在进去，导致失败。今天唯一让我有点欣慰的是终于两个扎成功了，第一次感觉到有点成功感!刚刚开始自己一点都不会看输液卡，不知道bid,qd,q12,q8几种输液放在一起应该先滴注哪瓶，现在开始有点懂了。留置针封管，我老是马大哈，忘记把开关关了，现在每次都告诉自己要记得封管要关开关!让我铭刻于心的是第一次动脉抽血，是一位老伯，老师看他态度比较好，问我你要不要试一试，其实我压根心里一点底也没有，但真的很想去尝试一下，于是就抱着试一试的态度进针了。我没有扎中，老师过来帮忙，由于我进针的角度深了，老师过来帮忙，弄了好久也抽不出血，病人一直喊疼，老师抽出来，说帮病人重抽。病人很生气，责骂我们护士怎么这样，技术那么烂，当他试验品，抽了半天也抽不到血，让他痛苦了那么久。我一边安慰他，一边帮他按压止血，病人生气的责骂着，那一刻我真的觉得很愧对他，心里很害怕，很难受，我想他会不会投诉我呢，我不断地道歉，最后病人的情绪终于缓解了，可我的心里还是觉得很难受!做护士，真的技术很重要，一针见血，减少病人的痛苦，我想自己以后能不能做到呢?

让我很开心的是，呼吸内科真的很温馨，像个快乐的大家庭一样，个个老师都很年轻，很好人，对我们这些学生也很耐心的去教，放心让我们去做事情!还有她们经常请我们喝东西，呵呵,好爽!带我的少坤老师，很和蔼友善，她耐心的教我每一样操作，放心的放手让我去尝试，笨手笨脚的我觉得自己真的有点辜负老师对我的期望，她说做护士要胆大心细，可是我老是丢三落四，懵懵懂懂的，教了我的东西自己也不会灵活运用，记忆力不好，养不成好的习惯，这一个星期我天天在考虑粗心的自己究竟能不能胜任这些工作，我能不能克服这些困难呢?才一个星期，我告诉自己不能那么灰心丧气的，我不要看低自己，别人能做，我也可以，我要坚强一点，我要学会吃苦，学会忍耐，学会自己处理问题。自己都长那么大了，不要老像个小孩那样，依赖别人了，生活容许不了我那么脆弱与逃避。我始终要走出社会，适应社会的，学会生存!长大了，再也没有人会呵护你自己了，自己要学会照顾自己!

202\_实习报告总结 篇10

暑假一个多月的专业实习一晃而过，作为一个即将进入职场的大学生，在暑假实习的过程中我严格要求自己，认真对待这份工作，尽自己最大的努力把它做得最好。

一、实习公司情况介绍

公司名称：长沙光合太阳能有限公司

公司地址：湖南省长沙市岳麓区湖南大学

公司介绍：长沙光合太阳能有限公司位于湖南省长沙市岳麓区，是一家私营有限责任公司，以网上销售为主。主营太阳能集热、光伏电力、风能以及新能源、可再生能源、节能领域的相关产品、设备的研制、销售等。太阳能路(街)灯、太阳能花园灯、太阳能草坪灯、太阳能交通信号灯、太阳能充电器、太阳能水泵、太阳能玩具、太阳能发电系统、太阳能电池片、太阳能电池板、太阳能热水器、风光互补太阳能路灯、空气热泵等产品。公司秉承“顾客至上，锐意进取”的经营理念，坚持“客户第一”的原则为广大客户提供优质的服务。公司联系人：\_

公司电话：

工作岗位：淘宝客服

二、实习工作介绍

我在长沙光合太阳能有限公司工作的岗位是淘宝客服，这次客服的工作和以前的有很大的不同。还涉及到公司业务很多的方面。我们是个人负责各自的产品，从交易的开始到结束的整个过程都是要自己完全负责。其中还包括从阿里巴巴上采购产品的过程。在公司实习的一个多月我负责的产品有泵、透光石、壁画挂钟和安全网四种。这次实习的工作涉及到的范围很广，需要多方面的能力，给了我一个很好的锻炼机会。

我一个月中做过的工作主要有产品的发布、前台客服、售后客服、产品的采购、产品市场的分析等，这些工作大多都是同时进行的。负责四种产品我需要在最短的时间了解熟悉它们，我常用的方法的就是和阿里巴巴上的供应商沟通，叫他们发给我最新的产品详细资料。在同时进行这么多的工作中，我遇到了各种不同的问题，这些问题中解决售后问题是最痛苦的，面对客户的不满与愤怒有时真的很头痛。但事情都是一件一件去解决完成的，在平常的工作中总结中还是会有解决的办法，这种问题处理多了就会比较应手，灵活。通常主动与客户沟通会让客户的不满和愤怒平息下来然后再心平气和的谈解决的办法。其次就是采购的问题了,每负责一种产品，就要与产品的供应商沟通，向他们了解产品的详细资料以及产品的报价。公司每种产品都有合作的供应商，做生意货比三家，当然也可以自己开发新的供应商，争取利润最大化。有时候也会很难抉择的。

除了以上说的工作内容，我也去公司仓库中了解过各种产品，偶尔也包装过。这种看似很简单的工作想做好还是不那么容易的。包装不牢固的话可能会使货物在运输的过程中损坏。不仔细的话也很容易发错货物的。这些琐碎的事情做起来的时候会认为没有用处，过后细细想起来还是有可取之处的。

三、工作心得

我很珍惜有这次暑假锻炼的机会，这份工作让我处理问题的能力提高了很多，同时也开阔了工作的思维，想问题不会仅仅停留在学生阶段了。

实习的这段期间，我严格的要求的自己，认真的去好每一件事情。当看着一个个问题我自己一个人也可以处理很好的时候，我相信自己的工作能力，自己能胜任这份工作的。虽然有时会遇到比较难解决的问题，忙得焦头烂额，但我相信这是对我一个考验，一个锻炼的好机会。当我的工作得到了经理的肯定时，这是对我的一个认可，让我更加的相信自己不比正式员工差。

虽然工作只有一个月，但我和公司的同事相处的很好，当遇到实在不知或不能解决的问题时，

我向他们询问时会很积极的帮助我。下班后，我们也会一起去吃饭、逛街之类的，这种生活

我非常适应的，觉得一天是过的很充实的。

202\_实习报告总结 篇11

时间：\_\_年7月13日—\_\_年8月13日

地点：

这次能来工厂实习我感到十分的高兴，经过实习使我第一次真正的了解和接触社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，深切的体会到了工作的辛酸与人情世故，为我毕业后走上工作岗位打下了必须的基础。

一、工厂的总体模式水平：

\_\_塑胶五金制品有限公司是香港元通塑胶制品有限公司在国内的独资企业主要生产塑胶、五金、布、纸及木类等材质的珠宝盒、首饰盒。厂房占地十万平方米，公司对环保意识十分注重，所以异常划出百分之二十作为绿化场地。

为了提高产品质量及服务，公司实施行全面质量管理体系，并取得了突破性的改善，于\_\_年荣获iso9001：\_\_国际管理体系认证。

公司以jit为基本思想：纸在需要的时候，按需要的量生产所需的产品，故被称为准时制生产，适实生产方式，看板生产方式。

二、工作收获

如下几点是我在工厂实习期间就我erp文员的工作需要，主要学到的一些知识及由此得到的一些心得体会。

(一)对erp的认识与操作

1erp(enterpriseresourcepianning)企业资源计划系统通俗的说法是一个应用在电脑平台上对企业的资源进行有计划性的使用与管理的系统。

2erp组的erp文员主要是对erp工程模组进行操作：

a工作需要对产品(wip)建立物料档案

b对原材料进行开料

c成物料清单(bom)

d立物料组件的工序档案

完成以上工作流程后，有组长进行检查确认，然后对bom批核。

(二)产品生产方面

在工作期间有到开料、铁盒、木盒、纸盒、胶盒等车间及其仓库熟悉过。车间给人一种忙碌兴奋的感觉，每个人都认真的做自我的事，机械咔嚓咔嚓的响声给人一种奋进的精神斗志。

1、开料车间是对原材料进行开料，开料前应研究怎颜开料才是最省，而不至于很多浪费。在对布料开料是有用到切割机，在将布层层的放好后，机器上下切下，但效果并不好，这样切割的布，布的边缘会有很多的泄料，在领导发现这个问题后改用了一张一张的切割机来切割，这次切下来的布好多了，降低了损耗率，减少了公司的成本。

2、木盒车间是几个车间中工作环境最差的，作为木制产品的车间，一些诸如木屑的飞扬，机器的喧器以及混合着胶水味油漆味等问题，都是难免存在的，可是工厂已经把这些都尽可能的减少到最低限度了。

在产品中不能忽略的是质检员

质检员在对铲平跟踪是，应异常留心注意，单小很难跟，一个不留神就过去了，为降低不合格率，应认真跟踪，在发现有次品适应立刻跟生产员说明，并让其返工，不能因为单小而忽略质量为题，要明白顾客的信任是质量的升华，所以说质检员是产品生产过程中必不可少的。

三、心得体会

这次的实习让我了解了工厂的规模水品，生产流程，以及一些长规产品的制作过程，一个月的时间看到了很多，听到了很多，也想了很多，更重要的是我明白了很多，在工作过程中遇到的挫折和困难只可是是成长到路上的一个过程，过程虽漫长，可是却是必须的，因为没有任何人能够随随便便的成功。

202\_实习报告总结 篇12

短短两周的金工实习到\_\_月\_\_日就结束了。记得以往有人告诉我，金工实习是没有意义的，我们不是机械类的学生，参与了金工实习也学不到什么。于是我就带着这个疑问走过了这次实习。果然，这样一个短期的金工实习，不能让我真正学会任何一样工艺的制作，可是，它却给了我一个机会去体验一种不一样的生活，并且我了解到了各种工艺的制作要领和基本技能等，在实习中还能够将旧知识具体化，形象化，加深了对其的进一步理解和记忆，除此之外，我们还能够从工人师傅那里学到课本中学不到的知识。

参加金工实习的第一天，我们观看了安全生产教育片，里面描述了各种不注意操作规范而造成伤害的情景。看完以后，大家心理都对接下来将要经历的两个星期有点担心了，害怕自我不细心而造成事故。但事实打消了我们的恐惧的念头，尤其是第一天要进行的钳工，连教师都笑称这个可能金工实习里相对最简单的一类工种了。虽然这么说，但钳工无疑是整个金工实习其间最累人的一项工作了。由于我们仅有半天的上班时间，所以按要求，我们在10到12点之间磨制三根长85mm，上下底面光滑的圆柱体工件下料。我一开始就吃了个大亏，选了根两个底面都很不平整的长铁柱来做原料，所以为了磨平一个底面，就花去我近45分钟，磨完以后手已经酸软了。而此时身边其他同学都已经开始制作第二根圆柱了。我这时候才急急忙忙地开始量度适当长度，再用锯子开始截圆柱。相对与用挫刀磨平底面来说，锯铁柱能够算比较简便工作了，因为此时只需一只手用力，另一只手则是负责扶住锯子的。大概用了10分钟，我的第一个工件下料就出来了。再用挫刀打磨光滑。如此重复，到了11点40分，我才完成两个工件下料，而我们的任务是三个，我为此急得不行，拼了命开始第三个工件的制作。可是这时，人已经累得不行了，手拿挫刀一前一后地打磨长铁柱底面的时

候，已经几乎没有力气了，每挫一下的效果可能仅有开始时候的一半。距离下班的时候越来越短了，我的第三个工件直到11点52分才开始锯，明显，时间已经不够了，并且力气不足锯下去效果十分小。到了下班时间，我只好拿着仅有的两个“作品”去交给教师。教师反而笑着安慰我说：没关系，只要尽力只要努力过就能够了。看着教师的微笑，我的渐渐放松了下来。看看身边的同学，虽然也是冬天，可是几乎每个人都挂着汗水，看来都是很用功去完成自我的工作的。再看他们的作品，有一些相当的好，加工面的平整光滑度很高，并且挫后的工件的长度也相当贴合要求，真是厉害啊。

在我们所参与过的实习课程中，比较危险的能够算是车工了。应对着这样一个工件高速转动，同时带有利刀的机器，要不断地防止铁屑飞溅到脸上，还要注意观察工件的车制情景，同时要切记衣服或者其他身上的东西不能缠绕到工作的机器上，实在是有必须的难度。当然教师也提醒我们要带上眼镜或者面罩来保护自我。我们车工的任务还是比较简单的，只需要把已经制作好的圆柱工件下料的一头按要求车制成一个带槽的球体。刚开始的时候，要先制作推刀槽，只需要计算好刀的进退距离，然后按照计算的结果推进刀就能够了。但接下来的切削球体就很让人痛苦了。要求左手控制纵向推进，右手负责横向推进，又要注意两手的速度不能一样，要按位置变换，还要注意要分别匀速。由于我是新手，对机器的操作不熟悉，两手的配合也不够好，我在切削球体的时候，几次切削深度过大，差点造成了工件的损坏。上午的学习资料基本是练习使用机器，尽量熟悉工序手势。到午时上班的时候大家才开始正式地投入到工作中去。虽然我做得很不顺利，但最终还是把第一个球体切削出来了，只是表面的粗糙度很大，并且切削纹很不均匀，偏移很大。我很不满意，而对于工作的熟悉度又增大了，时间也还有很多，于是开始第二个球体的制作。在制作这个的时候，

手的配合程度加强了，对工件的把握也高了，虽然用的时间比前一次要短，可是出来的成品明显比前一个好。我的心里倒是相当高兴。

经过前两天的工作，我倒是体会到了金工实习的一个重要感受：累。钳工都是手工的，所以我是整个手臂包括手指都酸软疼痛;而车工的时候，全天都是站姿，由于担心随便移动会控制不好机器，而造成加工工件的损坏，所以无论是上午还是午时，只要我是站在开动的机床旁边，基本都是一个站姿坚持到底一动不动的，一天下来，脚都肿了，走路的时候一踮一踮的。但在最终看到自我一天的劳动成果时，又会觉得很满足。虽说过程很累，可是却让我受到了一种锻炼，一种考验。锻炼的是自我的身体，考验的是自我的意志力，不管怎样说，经过这些劳累练习，我反而感到自我正经历着什么变化。虽然上大学以来我一向都在变化，但这一次是我真真正正感受到的，辛苦和劳累，汗水与欢笑，一切都那么真实那么丝丝入扣的撩拨我的记忆，让我真的为拥有这些经历感到深深的骄傲和满足。

相对来说，我自我比较喜欢的就是学习模具cam制作软件。看着那些线条在自我的操作下，经过软件的预定程序不断地由线条生成固体，再经过修改，生成曲面，最终经过模拟生产过程，把它在加工中的全过程播放出来，看着它由一个模块，在铣刀的切割下，一点一点地变成一个模具，心理很是有种满足感。想起一个工件的制作在实际中可能需要经过很多工序，并且由于其中某部分的形状比较奇特很难制作而使制作出来的成品不合要求。而经过电脑的模拟程序，就会更容易更直观地看到整个生产过程，同时对于工件在制作中可能遇到的情景都能够进行模拟，人们就更容易掌握制作时要注意的情景，进行相应的修改，使最终的成品更尽善尽美。我就很为科技的发达带来的好处而感叹。因为对这个软件的使用很感兴趣，下班后我还留在了电脑室里，请教师教我用软件制作了一个巧克力常用的半球柱的形状的模形。看到自我亲手设计的模形，我心里美滋滋的。

很快地两周的金工实习就过去了，在这个实习过程里我还得到了一个小小的纪念品——我在注塑挤塑的实习的时候制作的两个小小的塑料杯。物体虽小，也不比得其他同学化学加工时得到的自我设计加工的小工艺板趣味，但毕竟是自我的劳动结果，也算是能够给这次实习一个很好的回忆。

同时，经过一个金工实习，也让我理解了做很多工作是需要技巧的，并不是想当然地去做就会成功的。看着熟悉的东西，看着熟悉的工作过程，由于自我没有这方面的技能，便无法完成工作了，而由于没有相关的练习，还可能在工作过程中对自我或者他人造成伤害。而类似的这些事情我们在平常的新闻报道中已经屡见不鲜了，很值得提起人们的高度注意。

我们在整个金工实习的过程中所学习到的知识虽然不是很多，但经过这次让我们明白了我们需要实践学习和掌握的技能还很多，如果我们不经常参加这方面的实习，我们这些大学生将来恐怕只能是“纸上谈兵”。社会需要人才，社会需要的是有本事的人才，我们新世纪的大学生仅有多有加实践，才能保证在未来的社会竞争中有自我的位置，真的很多谢这次金工实习，虽然有些辛苦，但如果能再来一次的话，我也还是十分乐意参加的。

最终值得一提的是工作环境。其中一些工种是属于比较危险的工种，我们是在专用的实习场地进行实习，所以实习的环境还算好，可是很自然地让人想到，那些一般的工人肯定没有我们这么好的待遇，他们的工作环境之差，不是我们能够想象的，而那么差的环境，对他们的身体所造成的危害是可想而知。他们的情景，一部分是由于工作的单位负责人为了自我赚钱而不管工人的死活而造成的，对于这些人我们应当谴责并想办法帮忙这些困难的工人;而另一部分是由于管理人员不懂得安全工作环境的要求而引起的，对于这些则需要更多高素质的管理人员参与其中，尽力改善工人的工作环境。当然，我们这些大学生也是应当努力朝着这一方面学习发展的。

202\_实习报告总结 篇13

经历4个月的实习最终结束了，在\_\_\_\_公司工作的这段时间，我和公司的职工及领导都相处得十分融洽，大家对我也关心，时常给我鼓励和帮忙;我工作的时候也是认真谨慎，不仅仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促进我的工作热情，让我能在以后的工作中更加的谨慎和细心，提高工作效率。在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自我缺少的东西。这次实习虽然有酸甜苦辣，却让我在社会中学到了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是最宝贵的东西。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

第一：在与别人打交道时必须要进取主动。我自我本身是个相比较较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自我的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过招呼后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家进行沟通。由于和他们年龄有较大差距，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通。我也认识到了自我沟通上的不足，应对沉默不语的尴尬，自我有职责和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，教师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就应当主动去和别人交流，介绍介绍自我啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。在之后的实习中慢慢的在一齐时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一齐愉快的交流，就是出于自我的进取主动。

在工作的时候同样也要进取主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，并且你还必须去帮忙别人或是理解别人的帮忙已完成工作，就是的团队合作的精神。所以你不能期望你自我一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮忙。虽然此次我是来实习的，由于开始对生产的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，可是我也很进取地去帮忙别人完成自我力所能及的工作。就比如在实习中，在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样貌不仅仅锻炼了自我，帮忙了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第二：工作时必须要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内必须要细心谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不仅仅使你自我的工作进程受阻，还会影响他人的工作，化工生产的任何一个环节出错就会影响下头的工作，严重点就会造成很大的经济损失。老板也会批评责备甚至处罚，所以认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自我的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候必须要慎之又慎，对自我的工作要十分重视，工作结束后必须要检验自我的工作结果，以确保自我所做的万无一失，时常应当反省自我最近一段时间的工作情景。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自我已能不用检验就能保证工作的质量了。虽然如此，也不能骄傲，不能对自我有所懈怠，还是要对自我的工作认真对待，以免造成失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，虽然多数不是很严重的错误。比如说领导交给我的生产任务，我在流程中添加固化剂时未等温度降至60℃以下就加入，导致白乳胶浓度不足。领导批评了我，我也为自我的错误懊悔不已。还有一次是将两种原材料顺序加反，还好是两个辅助材料对产品质量影响不大，都是自我大意所造成的。这次的失误又一次给我敲醒了警钟，要是经常不注意自我的工作，可能会造成更严重的损失。

第三：在工作岗位上必须要勤于思考，不断改善工作方法，提高工作效率。公司的日常工作都会比较繁琐，并且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改善自我的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自我也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。当你在较短的时间内就完成了自我的工作，你将留下更多的时间去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。

我个人是一个比较喜欢创新的人，在工作的时候不喜欢单调、枯燥、机械的处理任务，因为本来这类任务的处理是有规律的，完全不需要重复地做，如果动一动脑筋使用批处理或是其他方法就能大大减少处理的过程和步骤，从而减少工作时间，提高工作效率。就比如我在实习的时候，第二个反应釜升温时，以前做法是升温锅炉能加满冷水重头开始烧水至沸腾，再利用蒸汽加热反应釜。改善方法是在第一个反应釜加热完毕后，加热锅炉内分多次加入冷水，坚持总有足够的气压用。对加热过程进行了优化，提高了工作效率，减少了工作时间。同时我也充分使用时间差来提高自我的工作效率，使工作进程提高很多，减少近一个小时的工作时间。

202\_实习报告总结 篇14

在实习之前，我一直呆在学校，虽然没有找什么固定的单位去实习，但是参加了一些活动，现在想把在这期间的一些感受与大家分享，算是实习工作总结，也算是我的暑假实习报告。

一、 赶赴招聘会跑场

在6月份的时候就在学校的海报栏上看见了太原市青年创业服务中心在7月2号有一个暑期专场招聘会。学校一放假就开始着手准备求职简历。在网上找了好多例文，看到人家有着丰富的实践以及学生工作经历，自己深感惭愧。两年都过去了，可是自己很少涉猎相关的实践。整天就抱着几本书本，无所事事。

在人才市场看到那个人山人海都是来的求职的，人人捧着求职简历，而招聘单位却少得可怜，并且开的工资也是很低的，很多都是在千元以下。真的是僧多肉少呀!以前整天呆在学校，根本不知道外面的世界到底是什么样的，还以为自己是天之骄子，却不知现在的社会早就变了很多了。

看到麦当劳在找员工，早就对这个企业垂涎三尺了，于是我过去跟他们的招聘官聊了一些，由于当时前来招聘的人太多，我只跟他聊了几句。但是就从这短短的几分钟交流中我深深地感受到了他们企业文化的魅力，心想要是能在这样的企业谋上一职该是多好的一件事呀。于是我就投上了我的求职简历，看见来的很多学生都没有写简历，只是在小纸片上简单的留下了自己的联系方式，心想这下我的希望还挺大的，毕竟机会总是光顾向我这样有准备的人的。但是一直等到现在，我都没有收到麦当劳的任何信息，终于明白我的求职简历是石沉大海了。原来山外有山，人外有人的。

二、 参加广告策划

7月2号，我认识的《生活晨报》的一个朋友刚接手了一个广告策划案，帮文曲星做一个以旧换新的活动推广方案。我朋友说这个案子总共可以得到1500元的报酬，等事成之后我们五五分成。我听后兴奋了良久，以为自己在广告行业总算可以挣得一分钱了。那天晚上我失眠了……兴奋?激动?不可思议?原来广告业真的像某些人所的那样“并非所有的有钱人是做广告的，但是做广告的一定是个有钱人”!于是第二天我揣着满怀的信心来到了她们的报社，她简单地跟我介绍了一下相关背景知识，让我帮她想一些有建设性的好创意。我苦思冥想，玩空心斯，绞尽脑汁把我以前见到的所有相关的营销推广策略都在脑中过滤了一遍，提出了好几点能够在这个案子上应用的策略。可惜，大部分都被否定了，因为太老土，太恶俗了，很多点子别人在十年前都已经用过了，根本没有多大建设性的创意。沉思了良久，我以回去再好好想想为借口就逃之夭夭了。日后再也没有提报酬的事了，因为根本就没能帮上人家的忙，怎好意思跟别人提报酬的事。

通过这件事，我深深地感受到自己专业知识严重缺乏，以前总是以为自己在广告这方面还是有一定优势的(至少在04广告班)。但是，经历了这件事，才清楚地认识到自己在广告这方面其实还是很菜的，根本就谈不上什么优势。甚至可以说根本就没有入门。自己真的是井底之蛙——不知天多高地多厚。大学已经走过了一半了，而自己所学的专业知识还是那么的有限。在接下来的两年里，应该努力学习广告专业知识，同时还要参加相关的专业社会实践。让理论知识与社会实践完美结合，就像我有了实习经验，就能明白实习报告怎么写。

三、 带家教

7月5号找了一份家教，那孩子家在店坡村，从财大气自行车过去要一个小时，而且那个路有好几个很大的陡坡，甚是难走。不过为了生计，我每天六点半就起床了，到他家也就快八点了。不过每天有30元的收入每天我辛苦倒是挺乐意的。

为了贯彻我的寓教于乐的教学思想，我在跟他讲解语文知识的同时，我还跟他讲解很多课外的知识，同时还跟他讲了很多大学的积极的生活状态，想让他产生对大学的向往之情，这样他就会有主动学习的兴趣。在教与学的过程中我们成了无话不谈的朋友，建立了真诚的友情。可是，孩子的家长认为我不务正业，应该整天就跟他讲解语文知识，殊不知孩子的学习是要讲效率的，是要有兴趣的。现在社会早就提出素质教育的理念了，课本上的知识根本就不能适应社会的发展，现在的语文教学并不是局限于课本的小语文，而是包括社会上很多知识的“大语文”。由于我跟他家长在这点上很难达成共识，虽然孩子百般挽留，但是在教了20多天后，我还是毅然放弃了这份来之不易的家教。

现在想来，其实我们有时候应该多从别人的角度去考虑问题，要尽量去满足客户的要求，俗语说“拿人手短，吃人嘴软”。不要凭着自己的喜好去行事。

以上三点就是这个短短的一个月时间里我对所经历的一些事的感受，也算是我的实习报告。

202\_实习报告总结 篇15

在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续在自己的工作领域创造更多的价值。

在这段实习的时间里，我经历了很多以前没有的事，就比如第一次领工资。只是一点点的钱，但却是我人生的转折点。实习是为将来打基础的重要阶段，珍惜自己每一个工作的机会，不论什么人，什么学历，从事什么工作，好好的表现、展示自己的能力，不要错过好的机遇。没有一件事情是轻轻松松的，但每一件事都是让人成长的，经历一段过程，喜悦或是艰辛，尽管经历的方式不尽相同，但它的结果是相同的，我们都会因涉世而成长。

总之，这次实习，自己确实学到了很多也成长了许多。在实习期间，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，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。这段时间，我看到了自己本身存在着许多问题，也会遇到这样那样的问题，当前的时代日趋复杂，不学到一定的深度和广度是难以在实际工作中应付自如的。因此反映出学习的还不够，缺点疏漏。需再加以刻苦钻研及学习，不断开拓视野，增强自己的实践操作技能，为以后的工作存储更多的能力。

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！