# 精选大学生行政前台实习报告范文如何写(七篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-06-03

*精选大学生行政前台实习报告范文如何写一这一次的中行暑假实习，短短一月之约，因服从组织的安排，我先后在西大东支行和城北支行实行。我和舍友于7月11日携简历到城北支行报道，被安排到个人金融部，陈主任给了我们三个选择，分别是助学贷款科、信贷部、商...*

**精选大学生行政前台实习报告范文如何写一**

这一次的中行暑假实习，短短一月之约，因服从组织的安排，我先后在西大东支行和城北支行实行。我和舍友于7月11日携简历到城北支行报道，被安排到个人金融部，陈主任给了我们三个选择，分别是助学贷款科、信贷部、商业证劵部，次日，经过几番考虑，我们选择难度较低，比较适合自己的助学贷款科，说来也十分凑巧，实习地点即在我们宿舍楼下，平常都有些接触，非常方便。

本来我是被安排在助学贷款科实习的，但由于暑假中行与广西银行学校签订了相关协议，银行内部已经有不少该校实习生了，助学贷款科人手需求已经饱和。黄行长转将我们安排到大堂，跟随大堂经理学习，其实，大堂处人手也已经很足了，有大堂经理，银行学校的实习生，及保安。小小的弧形台，容纳了六人，这也是后来我们被调去城北支行的主要原因吧。虽然心中不免有些小小的失落，但好在之前了解银行时，就很清楚，初来银行，在大堂锻炼是很有必要的，所以次日便换上职业装，面带微笑，开始了我们的实习生涯。

大堂经理的主要职责是主动询问顾客需办理何种业务，积极引导顾客填写相关单据;妥善处理顾客与银行工作人员或是顾客间的纷争，维持大堂秩序;适当向顾客推销中行的理财产品，拓展储蓄业务。

在这一周里，大堂经理梁姐比较忙，我主要是向助理和保安及那位早来的实习生学习，最基本是如何正确填写单据，单据不能有丁点的涂改，一途改就得作废重写，所以需要十足的细心。为了减少不必要的浪费，认真分析了银行单据填写的样板，我私下里把单据整理分类，写下注意事项和以往容易犯错地方，效果还可以，犯错的概率有可观的降低。这一周，恰逢中行广西区行系统升级，21日至23日，全广西的中行都不能办理相关业务，甚至不能取款。所以大堂的工作不可或缺的加上主动向顾客解释系统升级的问题，提醒顾客提前做好相关准备。若您这会儿来中行西大东支行，一定会看到有点羞涩的女孩，面带微笑，主动为您按号，微笑的询问您需要办理什么业务，若您要办理房贷还款、个人汇款、办理开户、外币兑换等业务。便引导你在前台填写拿出相应的单据，并微笑着和你解说关于银行系统升级的事宜。

关于中行的理财，其实，一直以来，虽然通过理论学习了解到银行的业务绝对不止于吸收存款，发放贷款，但真正了解却异常少，平常只是在atm机上或是网上银行即满足了存取款，电子转账，轻松实现网上支付，网上转账需求。比较少接触柜台。仔细观察，来中行办理理财业务的多是退休的教职员工，养老金数目可观。今年，cpi一路走高，央行几次加息仍无法阻止存款“负利率”，银行传统储蓄吸收能力下降，理财产品这匹黑马异常受人青睐。年长的叔叔阿姨们纷纷把闲置的养老资金投资于保本收益的理财产。

虽然只有一个周，我却经历了一件很有趣的事情，当天来了一位外国友人，咨询网上转账的事情，他的中文其实蛮好的，我们全程是用中文交流的，说来也挺惭愧的，大学后，英语水平直线下降。后来大致听明白了他的问题。由于房主账号更改了。使用网上银行转账功能便不能成功转账，尝试了多次也是于事无补。我们进入中行网银操作页面的英文版，说来也挺惭愧的，大学后，英语水平直线下降，那黑压压的全是英文，真担心他们认识我，我不认识他们，好在，后来几个关键字还是清楚，便解释道由于房主将之前的建行账号改为中行的长城卡账号，在转账时因选择interboc(中行内部转账)，接下来再选择“great wall card”即可。最后事件圆满解决，外国友人一个劲的向我致谢，其他顾客也对我露出了赞赏的目光，那一刻，真正感受到自己的付出被人家认可，实现了自身价值，心中的欣慰之意难以言表。短暂的一周，我其实很舍不得那个小小的弧形台，在那里，有青涩的身影，有谆谆教导、虚心学习的和谐画面，也有我们的欢声笑语…

由于上级的安排，7月19日，我和舍友收拾了心情，正装来到城北支行个人营业部。在个贷客户经理的安排下，前往零贷\*公室实习，主要业务是个人住房、汽车贷款。主要职责是协助客户经理和助理们新增贷款系统录入，扫描档案资料，制作保证合同，整理资料等。相比之前在大堂接待顾客，这里实际操作技能较强，我也是首次近距离接触中行内部系统。由于临近中行系统升级，旧贷款申请系统不宜再使用，所以前几天，实习工作还是蛮轻松的，大部分是在整理押品资料登记，填写三联单，盖章，整理档案。零贷\*公室空间不是很大，我们没有固定的座位，但基本一天都是在空调房里坐着工作，不用一整天站着。较闲置的几天，我私下里观察了城北支行，办公室里的都是由人保、华安等公司驻派助理，四个都是很年轻的女孩子，或许是女孩子八卦的天性也或许是贷款工作比较繁琐，工作之余，她们谈吐都非常八卦，轻松，没有太多的职场争斗。各位姐姐都很好，没有距离感，很有耐心的教会我们基础知识，让我们更快的融入这个小小却又充满温馨的办公室。

之前很少接触到住房或是汽车贷款，新系统上线后，为此，我和舍友都自己准备一份“宝典”，时刻记录客户经理的忠告和建议。怎么说呢?系统升级本来是好事，但由于银行内部培训可能力度不够，新系统刚上线，大家似乎都是摸着石头过河，连客户经理们也不是十分清楚整个流程，只能一边摸索一边工作，尽量快点熟悉新系统的操作。经过两三天的不断探索，我的宝典上已经是黑压压的笔记了，记了太多细节的问题，基本会操作新系统，只是熟稔度有待提升。逻辑集中版新系统新增了很多信息，提高了录入难度，有些甚至借款人未提供，诸如工作年限，我们要自己推算，很多容易被忽略的信息却是必填选项，只有完整填写完，贷款申请才有机会顺利放款。一笔贷款的完整新增过程里，以个人住房贷款为例，有一整套固定流程。需要新增录入借款人资料，管理关系人，管理担保品，放款前提条件，扫描资料，签署意见，查看个人征信报告等，一个都不能少。我主要是系统新增信息及扫描资料，待客户经理核查无误后签署提交，等待放款。还记得第一次新手操作时，有兴奋，也有些许担心，个贷客户经理就在我旁边，看着我录入信息，我的心里总担心犯错而紧张，注意力不集中，心里没底，打字速度也慢，结果录入文字、数字信息总会不经意间遗漏。其实，艳莉姐，并没有任何言语的苛责，只是我自己一个劲的瞎紧张。由于办公室电脑不够，我使用新系统新增贷款也有限，闲暇时就看看我的宝典，在心中默默记下那些细节。当艳莉姐新增贷款时，我便坐在电脑旁仔细观察，由于她熟悉业务，信息可以便捷的找到，提前复制，用时方可粘贴，不用再像我们一个一个打字。还有容易遗漏的信息，她总会一字不少的录入。看到我在一旁观看，她会时而告诉我一些小秘诀，如何快速高效输入信息。对于这些，我通常都会在宝典上留下红色印记，待中午休息时自己再仔细琢磨。

扫描，之前只是停留在认识扫描仪的程度，从来没有使用过，至于复印机之前在大堂实习时已学会使用了。扫描仪的使用倒是没有太大难度，关键是各种待扫描的资料经扫描后各自应存放在哪个目录，文件夹里有20几个目录，必须记住哪些资料应当存放在哪些相适应的目录，此外，这些目录都是无序的，咋一眼很难找到你需要的目录，要记得他们在哪个位置。再者，两位客户经理的档案袋里的文件有些是事先整理过的，同类型的文件放置在一起，便于扫描，可有些却是杂乱无章的，扫描之前必须整理，对于新手而言，前两天，完成一笔贷款真是既繁琐又累人，一整天不是对着电脑就是扫描仪，而且速度差不多算是龟速吧。然而，心中始终坚信孰能生巧，经过不断的努力，速度和质量有明显提升，依稀记得艳莉姐那句话，“你们办事，我放心。”简单的话语，却是给了我莫大的鼓励，虽然这些工作技术含量并不是很高，但自己的付出终究被认可了。私下的努力总算没有白费。由于先前积压了许多贷款，我们很长一段时间都是新增扫描，也加了两次班，忙碌而充实。

关于制作保证合同，是后期的业务，其实，难度不大，主要是在模板中更改借款人相关信息，诸如合同编号，姓名、身份证号码、住址、购买的住房信息等。然后打印，装订成册，再整理。二十几天里，其实琐碎的工作还有很多，每一个环节都是绝对不能出错的，错了，就意味着带给自己麻烦，甚至带给客户麻烦，而银行的事，似乎是永远也做不完的。回想短短的一月之约，自己似乎做了许多事，虽然有些事情比较轻微。其他人看来，似乎没有用上理论知识，其实，我还是很知足了的，毕竟只有一个月，等到你办业务有些熟悉却又抽身离去了，银行不会发太多心思来培养你，真的很感谢银行里的各位哥哥姐姐们——何哥，小兵姐，小梁姐，艳莉姐等给予的帮助，这一段路程，自己收获良多，太多心得体会，不止于实际技能，更多是为人处世的方式!

银行的工作主要是和钱打交道，比较繁琐，需要很细心。每一份单据，都不能出错，尤其是柜员的工作，填错了要自己负责，倒贴工资。总之，一出错，不仅是给自己添麻烦，也给客户、银行添麻烦;目前，我国的银行业的发展程度比较低，银行的工作其实没有太大的技术难度，只是很反复，需要很有耐心。很多时候，每天赶早到银行上班，然后开始重复着昨天的生活，久而久之，生活越来越单调、枯燥，必须耐得住寂寞，耐心应对每一天;浓烈的服务心。银行隶属于服务行业，工作人员作为银行的代言人服务礼仪尤为重要，良好的服务态度会给人留下深刻印象，吸引客户。银行正是服务性要求很高的行业。说实话，在银行实习的这段时间里，经常会遇到客户在银行里“大吵大闹”，自己亲眼目睹了顾客要投诉一位实习生的场景，有时候，确实是有些客户的要求太过分了，毕竟，银行作为公共服务行业，许多私人化的要求是很难满足的。可，转念又想，整个工作里，其实还是存在不少问题的，顾客才会有借口有理由争执，无论是办理业务效率，内部人员肆意插队现象，银行的服务确实还有提升的空间。

由于自己是实习生，工作时间还比较轻松，早上九点上班，傍晚六点下班，上班并没有太多额外的事情，不想正式员工那样，也没有什么任务指标等。即使这样，每天回到宿舍，来回奔波，心还是很疲倦。平常我们看到的银行都是早上9点开门下午5点半关门，其实不然，银行的工作人员每天早上8点半就要到单位指纹签到，然后开会或进行班前准备，开门后一直上班，中午一个小时吃饭，下午关门后继续处理业务或是开会培训，至少要6点半才能离开。每周名义上休两天假，实际上各种培训，发展客户总会占用可怜的假日，法定假日也是不放假，当然是有补贴的;银行的任务繁而多，不同职员肩负不同任务指标，这些指标直接与工资挂钩，奖励少，扣款多。一般柜员一年拉存款100万，这是额外的，凭借你的人脉关系拉存款。客户经理，更是要拉1000万存款。由于自己一直想进银行工作，闲暇之余，都习惯搜集一些这方面的资料，虽然心里知道有这回事，可真正听到他们私下里这种说法，确实打破了我之前的认知，只能说确实很累很累。

我国的银行业还没有发展到国外那种高知识含量、高专业性的地步，不管是国有商业银行还是股份制商业银行，很多领导方式上会存在惯性误差，大部分业务都是靠人情公关获得的，尤其是对公业务，银行要大发精力向国家行政部门“示好”，想方设法留住自己手中的中高级顾客。这个关系网密密麻麻，网住了我们，应酬不可少，心思不可缺。那么，如果家境有优势，银行又何乐而不取之呢?也许，这是一条银行业发展的必经之路，忽视了技术进步带来产品革新吸引顾客的方式，而是凭借手中的人脉锁住客户，考虑经济学上的理性人假设，这种方式很具风险性，当立场改变，当利益改变，客户潇潇洒洒离去，任是你们“私交”再好，也许还是难以挽留。或许，这不仅是银行这个行业的专属特性，这可以说是这个时代的禁锢，处处讲人情化，有背景，有私交抵过多少背后的努力。不管继“我爸是李刚”事件还是其他不胜枚举的类似事件，这个世界虽然很精彩，却有时总有无奈，为了生活，我们学会了圆滑，学会了“高端“的为人处事，一步步走进了这张网中，密密麻麻的相互缠绕，牵绊着你我他。

至于，对银行发展的个人见解，想来，自己的发言还是为时过早，只有亲身经历过，才具有发言权。在此，便不累赘了。或许，银行就像一座围城，外面的人对围墙深处充满了美好的向往，里面的人却苦于高墙深处阻断了道路，有人想方设法进去，也有人千方百计出来。

最后，关于实习的思考其实也蛮多了，一个月来，每天都是很有规律的生活。一言以蔽之，开篇很戏剧性，过程很充实，结局很淡然，感悟却有些压抑，总体经历很宝贵，值得回味!这次实习工作是我人生第一次真正意义上踏进社会，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”许多事情并不像我们想象的那么简单，再微小的事情也有它的合理处事规则，我们能做的是积极主动认识这些规则，应用这些规则，向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，一切从“心“开始，化压力为动力，在实际生活中不断提高自我素质，提升对客观环境的适应能力。想来，应该是真正领悟到“学无止境”的含义了。因为，一年365个小日子，生活总有她的办法让你发现问题，思索问题，解决问题。

**精选大学生行政前台实习报告范文如何写二**

xx银行是四大国有银行之一，是中国金融体系的重要组成部分，总行设在北京。在国内，中国农业银行网点遍布城乡，资金实力雄厚，服务功能齐全，不仅为广大客户所信赖，已成为中国的银行之一。在海外，农业银行同样通过自己的努力赢得了良好的信誉，被《财富》评为世界500强企业之一。xx银行xx县支行城关分理处是xx县支行直属的一个营业网点，一直鼎立支持xx经济的发展，在地方经济建设中发挥着极其重要的作用，以优美的环境、丰富的金融产品，竭诚为各类企事业单位和城镇个人客户提供安全、快捷的全方位优质金融服务。

此次实习的目的在于通过在农业银行的实习，掌握银行业务的基本技能，熟悉银行日常业务的操作流程以及工作制度等。实习过程主要包括以下几个阶段：

（一）了解实习单位基本情况和机构设置、人员配备等。

（二）学习银行的基本业务流程与交易代码，主要包括以下方面：银行业务基本技能训练，如点钞、珠算、五笔字型输入、捆扎等；银行的储蓄业务，如活期存款、整存整取、定活两便等；银行的对公业务，如受理现金支票、签发银行汇票等；银行的信用卡业务，如贷记卡的开户、销户、现金存取等。

（三）了解银行会计核算方法，科目设置与账户设置，记账方法的确定等。区别与比较银行会计科目账户与企业的异同。

（四）总结实习经过，并完成实习手册、实习报告。

在正式学习银行业务前，我在实习指导老师的指导下首先学习银行工作必需的基本技能，包括点钞、捆钞、珠算、五笔字型输入法、数字小键盘使用等。这似乎给了我一个下马威，本来自以为银行业务相当的简单，却没发现我原来有这么多基本的技能不会操作。看着同事熟练的点钞，真是又佩服又羡慕，而我只能笨拙的从一张一张数起。对于珠算，刚开始我一直无法理解为什么不用计算器，这不是更方便吗？后来慢慢才了解，原来银行柜员经常需要查点现金，看是否能账实相符，而人民币有多种卷别，在点钞时需要累加，这时使用算盘就要比计算器方便，因为计算器显示的结果超过一定时间便会消失。

经过一个星期的“苦练”，我虽然还不能熟练操作银行的基本技能，但大致也掌握了其中的技巧，所谓熟能生巧，主要是靠以后勤加练习了。于是接下来，实习指导老师便让我学习储蓄业务。该分理处的储蓄业务实行的是柜员负责制，就是每个柜员都可以办理所有的储蓄业务，即开户、存取现金、挂失、解挂、大小钞兑换、受理中间业务等。对于每一笔业务，我都学习了其abis系统的交易代码和操作流程，业务主要可分为单折子系统和信用卡字系统两类。此外我还学习了营业终了时需要进行的abis轧账和中间业务轧账，学习如何打印流水、平账报告表、重要空白凭证销号表、重要空白凭证明细核对表，审查传票号是否连续，金额是否准确，凭证要素是否齐全等。

在银行实习，学习柜员间每天交接工作时的对账是必不可少的，对账时除了要核对现金账实是否相符外，还要查看重要空白凭证是否缺失，传票是否连续等等。而柜员间对账也是很有程序的，一般先清点现金，然后再是清点重要空白凭证如存折、银行卡、存单等。

经过一段时间的学习并背记储蓄业务的交易代码和操作流程后，我开始学习银行的会计业务，即针对企业的业务。对公业务的会计部门的核算（主要指票据业务）主要分为三个步骤，记账、复核与出纳。城关分理处的票据业务主要是指支票，包括转账支票与现金支票两种。对于办理现金支票业务，首先是要审核，看出票人的印鉴是否与银行预留印鉴相符，方式就是通过电脑验印，或者是手工核对；再看大小写金额是否一致，出票金额、出票日期、收款人要素等有无涂改，支票是否已经超过提示付款期限，支票是否透支，如果有背书，则背书人签章是否相符，值得注意的是大写金额到元为整，到分则不能在记整。对于现金支票，会计记账员审核无误后记账，然后传递给会计复核员，会计复核员确认为无误后，就传递给出纳，由出纳人员加盖现金付讫章，收款人就可出纳处领取现金（出纳与收款人口头对账后）。转账支票的审核内容同现金支票相同，在处理上是由会计记账员审核记账，会计复核员复核。

这次实习，除了让我对xx银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，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。如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班；如果是不小心弄错了钱款，而又无法追回的话，那也必须由经办人负责赔偿。

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同事那里深有体会。比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。

现在银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。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，所以偶尔在空闲时指导老师让我上岗操作。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。

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。因此，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，这才是我们实习的真正目的。

**精选大学生行政前台实习报告范文如何写三**

金工实习是高等学校工科学生开始接受工程实践训练的重要教学环节，实习内容包括、车、钳、铣、刨、磨、铸、锻、焊机械加工实训和金属热处理工艺。并为学生学习工程材料、机械原理、机械设计、机械制造技术基础等有关后续课程，建立必要的实践基础。这也是每一个学习机械的学生必备的基础技能。

金工实习是高等学校工科学校学生开始接受工程实践训练的重要教学环节。并为学生学习工程材料及机械制造工艺基础等有关后续课程，建立必要的实践基础。

在这一学期的金工实习中，我学到了很多的东西。不仅仅是金属材料才加工的这一个专业技能，还有很多如果的处理是以后实习工作中所可能遇到的问题，以及一个对于工作的体验。一个学期的金工实习落下了大幕，总的来说这次实习活动是一次有趣且必将影响我今后的学习工作的重要的经验。我想在将来的岁月里恐怕不会再有这样的机会，在短短的时间内那么完整的体验到当今工业界普遍所应用的方法；也恐怕难有这样的幸运去体验身边的每一样东西到底是如何制造出来的了。

“金工实习”是一门实践性的技术基础课，是高等院校工科学生学习机械制造的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课。它不仅可以让我们获得了机械制造的基础知识,了解了机械制造的一般操作,提高了自己的操作技能和动手能力,而且加强了理论联系实际的锻炼,提高了工程实践能力,培养了工程素质。这是一次我们学习，锻炼的好机会！通过这次虽短而充实的实习我懂得了很多……

安全第一。在工业生产中，安全要摆在第一位，是至关重要的！！这是每个老师给我们的第一忠告。在工业安全科目中，我们便被安排

轮流去看一个实习安全方面的录像。录像里详尽的播放了许多工种的实习要求和安全处理，像电焊气焊，热处理等。看着那么复杂生于操作的机器还有许多因不按要求操作机器而发生的事故，我们都吓了一跳。真是不看不知道，一看吓一跳！一个无意的动作或是一个小小的疏忽，都可能导致机械事故甚至人身安全事故。在未发生安全事故前，许多人对安全教育不重视，认为太烦琐，太枯燥。一旦发生了事故，事后诸葛亮就很多。看完录像后，我们在车间里，听老师讲解有关工业安全方面的知识。看着发下来的资料，我才明白工业安全的重要性，工业安全知识是工业高层管理人员和开发人员的必备知识，对于草拟或一个企业的安全条例，减少工业污染，防火防爆等方面来说是非常重要的知识，如果不掌握的话，不但会被人斥为无知，有时还会发生重大事故。所以安全总是第一位的，我们深深牢记于心，做起事来认真，严肃。我很庆幸我对它有了足够的重视，所以我安全的度过了金工实习。

我们实习的第一个工种就是钳工，所以后来都在为小锤的形状做工作。锉削也是一个又累又苦的差事，但是只要掌握方法，同样不难了。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位臵时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。但当把车好的零件交给老师时那种成功的喜悦使我忘记了站得发疼得小腿。这种成功的喜悦只有通过亲身参加实习才能感受得到。接着便是研磨、钻孔等。钳工的实习说实话是很枯燥的，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，锉

到中午时，整个人的手都酸疼酸疼的，腿也站的有一些僵直了，然而每每累时，却能看见老师在一旁指导，并且亲自示范，他也是满头的汗水，气喘呼呼的，看到这每每给我以动力。几天之后，看着自己的加工成果，我们最想说的就是感谢指导我们的老师了。钳工是以手工操作为主，使用各种工具来完成零件的加工、装配和修理等工作。与机械加工相比，劳动强度大、生产效率低，但是可以完成机械加工不便加工或难以完成的工作，同时设备简单，故在机械制造和修配工作中，仍是不可缺少的重要工种。我终于明白了什么是钳工。同时也懂得了为什么有人说“当钳工是最累的！”

我们实习的第二个工种就是是锻压，通俗一点也叫打铁。说到打铁，我脑子里就会浮现出古代铁匠在火炉边挥汗如雨，一手拿着钳子，一手用铁锤敲打的画面。但是在我们的实习中，取而代之的是高大明亮的厂房，大功率的风扇，先进的电阻炉，还有可以提供一吨力的空气锤。想象中那酷热难耐的情景没有出现。工欲善其事,必先利其器，有了这些先进设备，我们的工作也变得异常轻松。我们今天的工作是把一个圆柱体状的铁块打造成一个正六棱柱。我们所需要做的就是等待电阻炉把铁块加热到合适的温度，然后用钳子将其取出，放到空气锤的砧垫上，由两个同学用铁钳固定住，另外一个同学操纵空气锤对其进行打击。唯一需要注意的安全问题就是防止被烫伤和被空气锤砸到，不过只要用心一点，都不会出现这样的事故。打击时要注意力度，力度太小的话，会形成细腰形或夹层，力度太大，又会使工件形状出现偏差。在我们三人的完美配合下，我们很快就打造出了要求的产品。

我们实习的第三个工种铸造，听做完的同学说，这是个不轻松的活儿！要让那些没有形状的沙子和泥巴变成我们想要的东西是要我们好好的动一动脑筋的，它需要的不仅是我们的体力，还要我们的耐心，

来不得半点马虎！铸造成型，可以说完全是对小时侯玩泥沙的回味。不过这次除了那份冲动的心外，更需要的要算是细心加耐心了。看起来就这么简单的四步：1、造下沙型，2、造上沙型，3、打通气孔，4、开箱起模与合型。但是要想做出让大家叹为观止的模子来，不通过反反复复的修整是不可能得到的。有时候妙笔能生花但有时候也就是因为你的一点点修补让你前功尽弃！一上午下来尽管我们都给累得腰酸背疼，但是看到我们的辛苦换来的成果，心里就想其实那也不算什么！只是连我们自己都会不相信自己的眼睛，那么一堆东西在我们的精心加工下竟可以变成如此漂亮 。

我们实习的第四个工种就是热处理，热处理是一项要和高温烘箱亲密接触的工作，不过经过了打铁的经验，我们都还能轻松地应付。我们首先学习了热处理的一些理论知识，然后来到实习点，第一个房子是热处理工序的实验地方，放臵着四台加热炉，还有硬度计量仪。在这里我们完成了正火，淬火，等工序。接下来的第二个课室里我们在反光显微镜下观察了钢的表面结构，增加了对fe的了解。最后也是我们最为闪亮的一个实验是根据金属与旋转的砂轮摩擦产生的火花来判断金属的种类。小心翼翼的操作下，耀眼的火花飞跃着为我们的金工实习画上永不磨灭的句号。这里还有两项比较有趣的工作：火花鉴别法和金相分析。在火花鉴别中我们第一次 听到了流线、节花、花粉这样的对于火花束的描述。以前我看到有人用砂轮的时候想到的只是这样一个词语：“火树银花”，真的很漂亮。但是判断含碳量就不是那么简单了，经验还是占了很重要的作用。

我实习的第五个工种就是焊工。也就是后来第四天和第五天的工作。师傅指导我们应该注意哪些安全措施。一、进入工作场地必须穿戴工作服及防护用具（手套及气焊防护眼镜等）二、工作前认真检查

氧气，乙炔胶管是否漏气，串气或堵塞，乙炔瓶压力表是否正常，发现问题及时报告有关人员处理。三、氧气瓶与乙炔瓶距离应在三米以上，与气割点的距离应在五米以上。四、装氧气表前应放气少许，上表后放气前应闪躲在瓶嘴侧面。瓶嘴螺纹失效时必须用卡子卡紧不准垫铜片，氧气瓶和乙炔瓶不准接触油类物质。五、在封闭的环境中工作时，必须检查是否有易燃易爆气体和有毒气体，如果有，排除后方可进行工作。六、手持割焊把时，注意不要伤及周围的人。七、保持场地清洁卫生，焊接后的零件要摆放整齐，严禁磕碰已加工表面。八、操作结束后，关掉气瓶，检查周围有无易燃易爆物，注意防火。焊接时，先找准切入点再戴上面罩，永华擦法焊接，焊接时有对接、交叉接和t型接，不同的接法采用不同的焊法。电焊工作台必须装好屏风板，在潮湿的地方进行电焊工作时，应加强防触电措施，露天焊接时，必须有风挡，如果风力大于5级一般禁止露天焊接作业。然后师傅给我们进行演示，并且一一指导我们的错误做法。起初的时候我都不敢拿起那焊具，就怕电着自己。师傅说没事的，就勇敢的去试试，我也大胆的去点触。在老师和师傅的指导下。我从电弧焊上学到了怎样是最好的焊工技术。后来的两天里我们用废铁料练习我们的技术，也逐渐的感受到完成一项完美的工程是多么的高兴。那份喜悦只能自己去感受。

我实习的第六个工种就是车床工，这需要较高的手工操作能力。最让我们烦的的是对刀，稍微一个不细心就把x轴和z轴弄反了。在同学和老师的帮助下学会了对刀。通过数控车床的操作及编程，我深深的感受到了数字化控制的方便、准确、快捷，只要输入正确的程序，车床就会执行相应的操作。我们一起学习新知识，遇到不会或是不懂的互相帮忙解答。随后老师又让我们去开正真的机床，把那些编的程

序在机床上演示。我们可算知道了模拟和真实有很大的差距了。仿真模拟可以犯错后能纠正可是到真正的机床上时一个撞刀就让材料浪费了。我们的计算也是很重要的，误差不能大于1毫米去。每个人都有亲手去实践的机会，亲自动后和看着别人做又有很大的区别。当我第一次去开动机器的时候感觉都束手无措了。不知道要干些什么了，那些先做那些后做都晕了。还好有老师的指点，也做出了成品。尽管不是那么的完美可是那是自己亲做的还是心里感觉很高兴的。然后在老师的指导下又练习了刨床的使用方法，我们一边观察师傅的动作一边记下各种开关的功能。怎样进行微调和计数。然后我们自己也动手演练，让我们想到了在锯小锤斜面的时候可以在刨床上刨就不用慢慢的锯了。并也面很光滑精度也和准确。老师笑呵呵的说我们真会想办法，并且会活学活用。

我们在实习中充实地度过了，我们学习的知识虽然不是很多，但通过这次让我们明白了我们需要实际学习掌握的技能还很多、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赵括“纸上谈兵”。社会需要人才，社会需要的是有能力的人才。我们新世纪的大学只有多参加实践，才能保证在未来的社会竞争中有自己的位臵。我很希望能多参加这样的实习活动，似乎十天的时间比我们课堂上学到的东西更多。老师的幽默，师傅的高超技术让我永远都不会忘的。我们是即将走进社会的人，更需要的就是吃苦耐劳的精神，当面对困难的时候能够坚持到底，相信自己能胜任。不论以后会遇到多大的困难我们都会学着克服的，因为我们在彼此身上看到了学习的优点和劲头。因此我建议现在的孩子更应该多参加这样的课程，不仅身体得到了锻炼更有助于成长为一位自己动手丰衣足食，遇到挫折不退宿不怕辛苦的有用人才。

深刻的体验

1. 通过这次实习我们了解了机械制造工业的生产方式和工艺过程。熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。

2. 在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。

3. 在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

4. 培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

5. 在整个实习过程中，对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强对填写实习报告、清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

6. 工厂师傅对我们做的工件打分，使我们对自己的产品的得分有明确认识，对于提高我们的质量意识观念有一定作用。

7. 同学之间的相互帮助才得以完成任务，使我们对团队的概念有了更深层的理解，也使我们明白了团队精神的重要性！

金工实习有苦也有乐.“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，方成大任也!”这句古人的话 用来形容我们的金工实习是再好不过了!经过了车床，铣床，刨床等工种 的操作和相关知识，我们终于完成了金工实习课程。

现在想想过去的这段难忘时光，其中滋味，只有亲身经历的人才

能体会得到。通过学习各种工种，我们了解了许多金工操作的原理和过程，大致掌握了一些操作工艺与方法，还有以前的 那些陌生的专业名词现在听来都是那么熟悉亲切!虽然我们中的大多数人将来会从事不同的工作，但是金工实习给我们带来的那些经验与感想，却是对 我们每一个人的工作学习生活来说都是一笔价值连城的财富。金工实习的作用与影响，就象《 美国丽人》里男主人公最后说的话那样“有些东西你可能现在没有感觉到它的价值，但最后还是会的，每个人都有这样一个过程!”

一起实习的同学也让我受益匪浅。毫无私心的帮助，真诚的相互鼓励加油，一起相互学习与交流，更一起分享成功带来的喜悦，金工实习更象是一个集体活动，大学里连同班同学相处的机会都很少，它拉近我们彼此的距离，填补了曾经存在的隔阂，集体主义的魅力得到了彻彻底底的展现!感谢金工实习给了我们这样一个机会。

这无疑是一个理论与实际相结合的过程。有些东西是要自己去摸索的，有些东西是要从理论中去发现用于实际。从开始的车床，就让我学到了要想做好一件事并不是那么的简单，要用实际去证实它。眼见的不一定真实,这让我想到了学校为什么要我们来这里实习，是要我们懂得学习的可贵，学习车床一样要有一丝不苟的精神才能做到最好，同时还要让我们认识到动手的重要性。只是一味的学习理论，那也是远远不够的，没有实际的体验，提高不了自己的动手能力，这都需要理论与实际相结合。更需要头脑和双手的配合。

通过这次让我们明白了我们需要实际学习掌握的技能还很多、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赵括“纸上谈兵”。社会需要人才，社会需要的是 有能力的人才。我们新世纪的大学只有多参加实践，才能保证在未来的社会竞争中有

自己的位臵。如果再有机会我还会参加这样的实习，还会去用实践来完善自己的知识面和自己的各项能力，以求在走出校园的时候有适应社会的更高的能力。感谢学校和老师给我们这个磨练自己和完善自己的机会。

理论知识没有通过实践永远是理论，是没有多大的用处的。这次的金工实习提供给了我一个动手的机会。我们动手去感受了平时看似很简单的东西。例如电焊，看着是多么的简单，但是动起手来就知道这是一项不简单的工作。没有经验的工人是难以的做出优美的焊缝来的。而且在这个实习车间我也感受到了一个工人的辛苦，以及那种对于工作的心情。我在看到课表的时候，我就想，我这个专业应该是与金工没有什么关系的，为什么学校还要安排我们这样的实习呢？当时我记得是带着一种怀疑的态度进入实习车间的。等到差不多要完成的时候，经过了金工实习的洗礼我才知道这不仅仅是一种学习技能的积累，也是一种对生活的体验。在车间中学习到一定的金属加料加工的技能，也感受到了工人的创造力和适应力。作为一个工科类的大学生，从这次的实习中我又再一次的意识到劳动是光荣的，只有通过实践才能感受劳动的辛酸与乐趣。

总的来说，这一次的金工实习使我收获不少。实践是学习的一个捷径，通过实践可以很好的加深我的知识面和各项知识能力，为以后走出校园有更好的社会适应能力打下了又一个的坚实的基础。感谢学校的这次机会。

**精选大学生行政前台实习报告范文如何写四**

读了三年的大学，然而大多数人对本专业的认识还是不够,在大二期末学院曾为我们组织了两个星期的见习，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很难联系起来,所以对本专业掌握并不是很理想.

今年暑假,学院为了使我们了解机电产品、设备，提高对机电工程制造技术的认识，加深机电在工业各领域应用的感性认识，开阔视野，了解相关设备及技术资料，熟悉典型零件的加工工艺，特意安排了我们到几个拥有较多类型的机电一体化设备，生产技术较先进的工厂进行生产操作实习.

为期23天的生产实习，我们先后去过了杭州通用机床厂,杭州机密机床加工工厂,上海阀门加工工厂,上海大众汽车厂以及杭州发动机厂等大型工厂，了解这些工厂的生产情况，与本专业有关的各种知识，各厂工人的工作情况等等。第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，传感器在空调设备的应用了，电子技术在机械制造工业的应用了，精密机械制造在机器制造的应用了，等等理论与实际的相结合，让我们大开眼界,也是对以前所学知识的一个初审.通过这次生产实习，进一步巩固和深化所学的理论知识，弥补以前单一理论教学的不足,为后续专业课学习和毕业设计打好基础.

杭州通用机床厂

7月3日,我们来到实习的第一站,隶属杭州机床集团的杭州通用机床厂.该厂主要以生产m-级磨床7130h,7132h,是目前国内比较大型的机床制造厂之一.在实习中我们首先听取了一系列关于实习过程中的安全事项和需注意的项目,在机械工程类实习中,安全问题始终是摆在第一位的.然后通过该厂总设计师的总体介绍.粗略了解了该厂的产品类型和工厂概况.也使我们明白了在该厂的实习目的和实习重点.

在接下来的一端时间,我们分三组陆续在通机车间,专机车间和加工车间进行生产实习.在通机车间,该车间负责人带我们参观了他们的生产装配流水线,并为我们详细讲解了平面磨床个主要零部件的加工装配工艺和整机的动力驱动问题以及内部液压系统的一系列构造.我最感兴趣的应该是该平面磨床的液压系统,共分为供油机构,执行机构,辅助机构和控制机构.从不同的角度出发，可以把液压系统分成不同的形式.按油液的循环方式，液压系统可分为开式系统和闭式系统。开式系统是指液压泵从油箱吸油，油经各种控制阀后，驱动液压执行元件，回油再经过换向阀回油箱。这种系统结构较为简单，可以发挥油箱的散热、沉淀杂质作用，但因油液常与空气接触，使空气易于渗入系统，导致机构运动不平稳等后果。开式系统油箱大，油泵自吸性能好。闭式系统中，液压泵的进油管直接与执行元件的回油管相连，工作液体在系统的管路中进行封闭循环。其结构紧凑，与空气接触机会少，空气不易渗入系统，故传动较平稳,但闭式系统较开式系统复杂，因无油箱，油液的散热和过滤条件较差。为补偿系统中的泄漏，通常需要一个小流量的补油泵和油箱.由于闭式系统在技术要求和成本上比较高,考虑到经济性的问题,所以该平面磨床采取开始系统,外加一个吸震器来平衡系统. 现代工程机械几乎都采用了液压系统，并且与电子系统、计算机控制技术结合，成为现代工程机械的重要组成部分,怎样设计好液压系统,是提高我国机械制造业水平的一项关键技术.在专机车间,对专用磨床的三组导轨,两个拖板等特殊结构和送料机构及其加工范围有了进一步的加深学习,比向老师傅讨教了动力驱动的原理问题,获益匪浅.在加工车间,对龙门刨床,牛头刨床等有了的确切的感性认知,听老师傅们把机床的五大部件:床身,立柱,磨头,拖板,工作台细细道来,如孢丁解牛般地,它们的加工工艺,加工特点在不知不觉间嵌们我们的脑袋.

在通机工厂的实习,了解了目前制造业的基本情况,只是由于机械行业特有的技术操作熟练性和其具有的较大风险性,很遗憾地,不能多做一些具体实践的操作,但是观察了一台机床的各个零件的生产加工过程及其装配过程,使许多自己从书本上学的知识鲜活了起来,明白了本专业在一些技术制造上的具体应用.

**精选大学生行政前台实习报告范文如何写五**

通过亲身接触自动化设备和实验器材，并且通过老师及工厂人员的讲解，对自动化专业进行初步的认识，在实践中验证、巩固和深化已学的专业理论基础知识。

加强对企业技术操作的理解，将学到的知识与实际相结合，运用已学的专业基础课程理论知识，对实习单位的各项技术操作进行初步分析观察和分析对比，找到其合理和不足之处，灵活运用所学的专业知识，在实践中发现并提出问题，找到解决问题的思路和方法，提高分析问题和解决问题的能力。见识电子控制类产品的设计、开发及维护等过程，理解自动化专业的发展动态与专业前景。通过一定的实践认知实习，为以后的毕业设计及论文撰写做好铺垫。让我们了解到知识与现实之间的差距，提升自己实际的工作能力，领悟到现实工作中我们需要什么，我们应该朝哪一方面发展，对我们以后的发展指明了道路，为今后真正走上工作岗位打下良好基础。

xxxx股份有限公司(简称xxxx，xxxx)，是由xxxx集团(xxx)发起设立的科技型股份制企业。20xx年，xxx集团在美国《财富》杂志评选的世界企业500强中，排名第280位。xxxx总部设在武汉，是国内的以连铸、板带冷轧与表面处理为特色的冶金专业化技术工程公司;20xx年xxx月，xxx集团宣布，xxx合并xxxx，自此，xxxx成为xxx的全资子公司。

公司主营业务为：方坯、板坯和薄板坯连铸连轧工程，板带冷轧与处理工程和工业电气自动化控制系统。xxxx现依托集团各项优势在北京设立了分支机构，从事国内外海水淡化项目的投资、建设和运营。连铸核心业务有：epc工程总承包，事业部具有专业化连铸技术研发、工程设计、设备制造能力的优势，可以为客户提供各类连铸机(大小方坯、圆坯、矩形坯、异型坯、扁坯、板坯、薄板坯等)的设计、制造、安装、调试一条龙工程总承包及单项服务;技术服务，事业部依靠专业化连铸技术研发实力，为客户提供连铸生产工艺、品种开发、生产工艺诀窍、铸坯质量问题诊断等相关技术服务;设备维护服务外包，事业部具有专业化连铸设备制造、供应链管理能力，能够提供连铸设备维护服务外包，为客户带来良好的经济效益。

公司人力资源实力：20xx年初，公司已有职工xxxx人，其中技术管理人员xxxx人，拥有博士学位xxx人、硕士学位xxxx人、高级工程师以上职称83人。公司在北京设有自己独立的研究院，拥有多项自主知识产权的核心技术，每年研发费用占营业额的x%，研发实力强大。xxxx拥有专业的设备制造基地——xxxxxx科技，设备制造能力强大。主要机械、电气设备在公司内部制造完成，产品质量和交货期有保证。

事业部子公司：xxxxxx事业部、xxxxxx事业部、xxxxxx科贸、xxxxxx科技、xxxxxx科技、xxx重工。

1月5日我们到了xxxxxx科技股份有限公司，在实习开始，由公司员工xxxx师傅带领全班同学对公司各个车间进行专业性的参观，在车间里xxxx师傅对同学们参观中的疑问进行了专业、技术性的讲解。在参观过程中，xxxx师傅针对我们专业对他们车间采用及开发的新技术、新设备进行了详细的介绍，这对我专业知识的认识更深了一层。各个车间各司其职，但又紧密联系，比如做一台轧钢机，它需要各个车间的配合，从最初的图纸设计到最后的零件组装要求毫无差错，精密准确。

对于xxxx师傅介绍的一些简短又新鲜的名词如“铜排”“总、分控制机”“pid”等，同学们疑惑百出，纷纷提出自己的疑问。而xxxx师傅耐心的为我们在专业技术与知识方面进行了解惑，电子产品本来就更新速度快，在技术研发方面需要什么，大学生需要具备什么，专业的发展前景怎样等问题他都做了非常详细的介绍。因为他做该公司工作了挺长一段时间，所以对大学生他很了解，对我们在大学中应掌握的技能都做了一些要求，对专业知识的掌握以及在他们产品中占据的地位进行了解惑，让我受益匪浅。

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义。我看清了自己的人生方向，也让我认识到了从事电子工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态，创新的精神，应该拥有一颗随时接受考验的心，迎接未知的世界。

实习期间，我谦虚谨慎，认真听取相关技术人员的指导讲解，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，也培养了我的耐心和素质，能够做到服从指挥。感受到了提出疑惑和疑惑解决后的快感。对自己的专业也更喜爱，不再迷茫。

本次实习使我第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧!因为实践是检验真理的标准。这次认识实习对于我以后学习、找工作也真是受益匪浅。在短短的半天时间里，让我初步完成了从理性到感性的重新认识，也让我初步认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

总之，作为一名大二的学生，这次专业的认识实习，无疑会使我以新的视角来审视对待所学的自动化专业，并必将对我未来的发展与提升有所助益。我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。最后，我想用屈原的一句话作为结语来与大家一起共勉：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

**精选大学生行政前台实习报告范文如何写六**

自从xxxx年9月份党组织吸收我为预备党员以来，我一直认真履行工作职责，努力学习，不断进取，积极参加党支部和党小组组织的各项政治学习，学习党的基本理论、基本知识，认真贯彻落实党的xx大精神精神，也认真学习“会议”的重要内容。同时认真学习党章，自觉遵守党章，切实贯彻党章，坚决维护党章，用xxxx”重要思想武装头脑，不断提高政治理论水平和党性修养。充分发挥了作为一名党员模范带头作用，努力完成了各项工作任务。现将近期的学习和工作简要总结如下：

一、加强学习，不断提高自身综合素质

这短时间以来，我主动加强对政治理论知识的学习，主要包括学习hjt总书记在中国共产党第十七次全国代表大会上所作的题为《高举中国特色社会主义伟大旗帜 为夺取全面建设小康社会新胜利而奋斗》报告和新的《中国共产党章程》，积极配合支部的组织生活计划，切实地提高了自己的思想认识，同时注重加强对外界时政的了解，通过学习，提高了自己的政治敏锐性和鉴别能力，坚定了立场，坚定了信念，在大是大非问题面前，能够始终保持清醒的头脑。不断改造自己的世界观、人生观和价值观，树立坚定的共产主义信念，使自己在思想上、行动上和党组织保持高度一致。在政治思想上，坚持四项基本原则，与党中央在政治上、思想上、行动上保持高度一致，拥护党的路线、方针、政策，坚定对共产主义的信仰，坚决抵制违背科学发展观的错误行为，认真落实“八个坚持、八个反对”的要求。

二、忠于职守，以党员标准严格要求自己

工作上，本人时刻牢记自己是一名共产党员，用“一滴水可以折射出太阳的光辉”来警醒自己，踏实进取认真谨慎，忠于职守、尽职尽责，遵纪守法、廉洁自律，努力发挥党员的先锋模范作用，以吃苦在前、享乐在后和对自己负责、对班级负责、对党负责的态度对待每一项工作，树立大局意识、服务意识、使命意识，努力把“全心全意为人民服务”的宗旨体现在每个细节中;以改进工作作风、讲求工作方法、注重工作效率、提高工作质量为目标，积极努力地完成各项工作任务。在做好本职工作的同时，对学院开展的工作，总是想方设法出色完成。前短时间，学院组织各班开展“百日三无”主题活动，为了配合学院工作，我组织班级开展了“迎奥运，争做合格大学生!”的主题班会活动，邀请了04级我们专业的学长来为我们谈谈就业方面的经验，同时让同学们从自我谈起，让大家明白怎么才能让社会更好的接纳我们，怎么才能做一名合格的大学生!在去年的担任班级团支书以来，我班先后在“诚信”教育主题活动中获系“优秀班集体”、院“优秀班级”称号，在 “勤奋求学，文明修身”活动中获系“优秀班级”称号，并评为xx～xx学年荣获“优秀班集体”、“五四红旗团支部”称号。

三、勤勤恳恳，努力学好专业文化知识

作为21世纪的大学生，作为祖国未来的人才，我觉得身上的担子确实不轻。现在我们大三的课程学习任务并不很重，但都学的是自己的专科课程以及如今就业的压力对我们来说就像是无形的压力。所感觉自己好像有好多东西需要学习，我不敢放松学习，希望在有限的学生生涯中更多地学到点东西,为将来能更好地为人民服务作准备。为给将来就业和继续深造打下坚实的基础，我广泛涉猎各类知识，培养自己广泛的学习兴趣。在上一年的学习中，我又有了很大的提高，平均成绩达到85分以上，并获得一等奖学金、单项一等奖学金，并被评为“三好学生”、“优秀学生干部”、“优秀团干”，在暑期“三下乡”社会实践活动中获校级“先进个人”称号，同时我还通过了全过英语四级考试和全国计算机等级考试二级c语言考试。在课余时间，我也不忘加强体育锻炼，积极报名参加了四系共同举办的羽毛球赛，在这次活动中，我不但认识了不少同学，也给了我一个锻炼自己交际能力的场所，增加了自己的群众基础。自己从这次活动中收获不少，就是从这次活动中，我知道了，只要有决心，没有做不到的事。

四、严于律己，争做一名优秀的党员

进入大学的学习和生活，相对来说环境比较宽松，刚开始也放松了对自己的要求，导致大一上学期高等数学考试不及格，就因为这门考试不及格，所有一切评优评先都和我无关，还导致不能参加校党校培训，后来我对自己狠下决心，一定要好好学习，我想有了自我监督机制，每天都会想想今天还有什么没有干好，或是还有什么原定计划没有完成。我深刻地感到，一个好习惯一生受益。注意将工作、学习、娱乐、休息有机的结合起来，养成良好的生活习惯。做到每天早晨坚持早点到，从来不旷。

五、总结自己，以作为党员而骄傲

回顾自己一年来学习和工作，对照党员标准和评议标准要求，我感到，尽管自己还有许多的不足之处，有些方面还将有待于进一步提高，但自己的精神状态应该说是良好的，工作作风应该说是务实的，思想观念应该说是能够与时俱进的，在过去的一年我在行动上有改进、工作上有提高。

第一，我觉得我与新时期党员的标准之间还存在有一定的差距。还需要更多的学习理论知识，深入领会，并坚持作到身体力行。以更加饱满的学习热情，以更加积极的精神面貌，开展工作学习;还需要进一步加大对思想政治理论的学习，不断提高个人的思想理论水平。不断加强对人生观、世界观、价值观的改造，争取成为一名优秀的共产党员。

第二，我觉得我在交际能力还有要更进一步的提高。我知道，一个人有能力确实不错，但是作为新世纪的人才，还必须具备交际能力强的，不然就可能会不被伯乐所看重。

综上所述，一年来，尽管自己还存在不少缺点和不足，但我认为，自己这些缺点和不足通过我的努力一定能够克服和改正。因此党员评议要求，我认为自己基本属于合格党员。

忍耐和坚持虽是痛苦的事情，但却能渐渐地为你带来好处。

**精选大学生行政前台实习报告范文如何写七**

xx年9月1日我按照学校的实习要求来到凤庆县诗礼乡诗礼中学（我的母校），开始了为期一个半月的教育实习，它使我的教学理论变为教学实践报告，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。经历了一个半月的实习生活，让我初尝了身为一名教师的酸甜苦辣，也更让我体会到当一名教师所肩负的责任。我在这里收获一段快乐而难忘的时光。我不仅从各个老师和学生们的身上学到了很多东西，而且和他们成为朋友，更重要的是，这段时间的实习锻炼，使我完成了由学生到实习老师的华丽转变，提升了个人素养。

我在听了指导老师的体育课后，开始独自授课，虽然刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，教室出现了教学技能运用不娴熟。为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好每一节课的教案，主动向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

首先，我实习的是九年级，教学内容主要是中考体育内容的学习，面对中学生就自身而言，就需要对他们有一点点的耐心、同时也需要决心。他们不能够像高中生一样去自我学习，自我管理。他们都有了自己的思想和主见不相干不想学的东西就不好好学，可是现在通过我的努力他们和以前完全不一样了，都很配合我的教学。我结合自己所学的知识和中学生自身的特点，认真仔细地备好课，写好每一节课的教案，并向指导老师真求意见和建议，最后经过老师签字后才进行授课。上课期间我发现哨子的作用不可小视，当学生们不听话时只要鸣哨他们就立即安静了，这为我上课起到了重大作用。经过一个多月的教学，学生们组织纪律性得到明显提升，自身素质也得到一定提高。

其次，在体育游戏活动时，要善于使用小组活动的方法。通过小组竞赛、小组分工、各人负责等的形式，可以提高学生参与程度，避免有些学生偷懒的情绪，同时激发学生学习的热度。在游戏中，把教师的教学要求转化为学生自己的愿望，给学生提供更多实践的机会，教室上气氛变得活跃。体育游戏在课上能够营造轻松愉快、活泼的活动氛围，有组织、有纪律的开展游戏，不失为一种较好的、简便易行的教学形式。

再次，在实习期间上完正常课后我还帮助指导教师训练运动员，辅助学生做各种训练活动，细心指导，避免出现伤病情况。我还主动利用自己所学知识结合小学生运动员的自身特点做专门性练习，为提高运动员竞技能力打好基础。最后带领运动员做身体放松活动保证每天的运动量和运动强度。功夫不负有心人我带领的运动员在运动会中取得了骄人成绩。

最后，教师在体育课的运用诱思教育，教师任务不是减少了，轻松了，反而更加重。因为体育课不只是传授性的还有引导学生正确的方向，学生的回答也不能是漫无边际的杂谈，而是要围绕着本节课的重点来讲，这对教师的要求就更高了。它要求教师拥有从容驾驭教室的能力：会提问、善启发、懂归纳，甚至对学生一些比较特殊的答案能随机应变予以处理。同时，要善于观察学生的反应，攫取学生感兴趣的部分，可以适当讲深讲透，而对于学生不太感兴趣而又不是很重要的部分可以一笔带过。也就是要根据学生的反应来调节讲课的深度和广度。

实习任务圆满的结束了，自我感觉是上课的应变能力和语言能力有很大进步，理论与实践能够完美的结合。体育教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平。总之，实习给我的大学生涯留下了难忘的一页，其中的点点滴滴，其中的酸甜苦辣，令我们回味，催我们成熟。在这短短教育、教学实践中，我深切地认识到人民教师的崇高职责，更深刻地体会到当一名好教师的不易。我一定好好把握，不断地学习，不断完善自身，为以后从事教师行业打下坚实的基础。

在此我由衷的感谢诗礼中学领导和指导老师对我的指导和帮助，使我顺利圆满完成实习工作。同时感谢诗礼中学体育组的各位老师为我提供的实习机会和对我的指导。

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！