# 最新实习生实习报告通用(9篇)

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2025-03-15

*最新实习生实习报告通用一您好！我是酒店服务员实习生xxx，首先就是感谢您把我招进来酒店工作，让我有实习的机会，但同样愧疚又遗憾的是我也要跟您提出此次辞职，今写辞职信辞去我服务员的工作，还愿经理批准。在我们酒店尽管只工作了不长时间，但是我也在...*

**最新实习生实习报告通用一**

您好！

我是酒店服务员实习生xxx，首先就是感谢您把我招进来酒店工作，让我有实习的机会，但同样愧疚又遗憾的是我也要跟您提出此次辞职，今写辞职信辞去我服务员的工作，还愿经理批准。

在我们酒店尽管只工作了不长时间，但是我也在这感受到了许多以前没有工作时的体会，是在工作独有的。在这我就感觉进入了家一样，很温馨，我喜爱这里。不过我之所以选择辞职，最终的缘由还是我自己做不来服务员工作，我也许是在家享受惯了，不曾做过什么累的活，可酒店的服务员并不是什么轻松的活，我从进来就没有真正的把工作做好过，这让我自己也是无奈又心累，我很想做好，可是干不久我就浑身累的不行，根本坚持不了。跟我一起工作的哥哥姐姐们不停的鼓舞我、关心我，我有一部分的工作都是他们帮我完成的，但我也不能始终这么做呀，究竟这是欧文自己的工作，总是让人帮忙成什么样字了。

我也是想熬炼一下自己，所以也就坚持到了现在，可越做下去，我就越失去动力，没方法提起精神的工作，时常还给他人添麻烦的，观察这样的我，我很难受，这样的工作我都不能适应，我以后能做些什么。为此我这些时日就会回想自己的作为，每天都在思索自己为什么会是这样的，在经过仔细的思索，我也是真正的清晰了，我的确不适合这工作，由于我自己内心不认可自己这样做，所以工作时候就做不好，内心世界对服务员有着不喜爱，不然就不会做这么久，我还是会产生不想做的想法，间或还很懒散，这样是会给人造成影响的。由于我自身缘由，我也下了这个打算，辞职对我自己对酒店都是好的，我们互不影响，此时离开还不会给酒店造成什么损失，等到酒店旺季，就我这工作样子，是肯定会给酒店造成大损失的，我是承受不起这样结果的。

虽然选择了辞职，而且还是在实习期，并没有达到您的要求，但是真的是无奈，我不能这么强求自己，我想不适合，那么就应当放弃，不然坚持的意义不知道是什么。当然我在实习期的工作还是相对比较快乐的，不快乐也只是由于自己，酒店还是让我感受到了暖和，所以今时要离开，多少还有点不舍呢。最终就是祝您生活快乐，工作始终顺当，祝酒店也越做越好。

此致

敬礼！

辞职人：

日期：

**最新实习生实习报告通用二**

今年暑假我们班级很多同学没有回家，而是留在学校，参加社会实践，锻炼自己的能力！特别是前几天我们班级留下的同学集体来到高速公路建设工地现场实习，令我们大开眼界，长了很多的见识、随着时间的不断的推移，我们队工地的各种情况逐渐有了更为熟悉的了解，我们在结束实习后，久久不能够平静！

通过对西柞高速公路、永咸高速公路的实地实习认识，使我们对高速公路的路基处理、沥青路面的施工、道路的设计、公路桥梁的设计与施工以及其它公路相关设施的设计与布置，有了一次全面的感性认识，加深了我们对所学课程知识的理解，使学习和实践相结合、

20xx年7月27日—8月1日

西柞高速公路、永咸高速公路的部分施工工地

西安至柞水高速公路起于西安绕城高速公路南段曲江互通式立交，止于柞水县九里湾，路线全长64、714公里、

永寿至咸阳公路是国家规划的西部大通道银川至武汉高速公路在陕西省境内的重要路段，也是陕西省公路主骨架的重要组成部分，是全国12条公路勘察设计典型示范工程之一、本项目是在建的凤翔路口至永寿高速公路向东延伸段，已建成的西安至咸阳高速公路向西延伸段，途经西安咸阳国际机场、

路基部分

路基的实习主要在永咸高速公路的部分施工工地包括了地基处理、路堤、桥涵等内容、

1、路基处理：

该路段位于湿陷性黄土地区，处理办法就是换填土法、就是将上面80公分路床范围内的多余的土全部挖掉，然后分层回填上50公分的素土，上面是沙粒、但是这种情况很不好的一点就是沙粒遇到水之后，水还会下渗到路基的黄土上，破坏了了其稳定性、于是对原设计进行了变更，就是将原来80公分的土挖掉，先进行全段碾压，碾压后回填上40cm素土，再上面40cm 5%的石灰土，然后在两侧设计盲沟、

对于湿陷性黄土有两种处理方法：

一是冲击碾压，

二是强夯法、对比二者机能后，该路段全部强夯处理、处理方法工序是：首先进行清表；然后就是按照设计要求打网格，进行土方调配设计；最后确定机械的夯实机能（120吨米，60吨米）、

另外，对结构物的处理、由于湿陷性黄土对结构物会有很大的影响，处理方法就是先把基坑开挖，然后用大吨级机械进行强夯，保证结构物安全、

对于路堤的处理，用碾压夯实法、其机理是：土是三相体，土粒为骨架，颗粒之间的孔隙为水分和气体所占据、压实的目的在于使土粒重新组合，彼此挤紧，孔隙缩小，土的单位重量提高，形成密实整体，最终导致强度增加，稳定性提高、

方法是先原地面进行碾压，用环刀法测定密实度；再进行分层填土碾压，用灌沙法测密实度、压实是意：在机具类型、土层厚度及行程遍数已经选定的条件下，压实操作时宜先轻后重、先慢后快、先边缘后中间（超高路段等需要时，则宜先低后高）、

压实时，相邻两次的轮迹应重叠轮宽的三分之一，保持压实均匀，不漏压，对于压不到的边角，应辅以人力或小型机具夯实、压实全过程中，经常检查含水量和密实度，以达到符合规定压实度的要求、

土方施工的工序是：粗平——放样——打灰线——精平——测压实度、

碾压机械采用羊足碾压实、

2、桥涵：

高速公路由于等级高，全线封闭、立交，加上跨河谷等，所以桥梁甚多、我们实习的主要包括咸阳机场高架桥和双星沟大桥两段、

这段咸阳机场高架桥全长980米全部采用预应力组合箱梁和现浇梁，单梁跨度为25米，采用张拉工艺，在梁内布置预应力钢角线，减小形变增加承载力、

双星沟大桥是一个2×85米t型钢构桥，其上部工艺采用挂篮悬臂浇筑法、现在两桥墩做到38米左右，设计高度为51、5米，下面桩基深达75米、墩身采用的是箱型薄壁墩，上部3米为合拢段，将两墩硬性的连接在一起，增加起整体效果、属于大体积混凝土浇注，浇筑中有散热设计、

路面部分

路面的实习主要集中在西柞高速公路的工地（沥青路面）、这条高速路采用了厂拌法热拌沥青混合料路面的施工工艺、其路面由面层、基层、底基层组成、面层分：上面层5cm、中面层7cm、下面层10cm、其材料有改性沥青、粗细集料等、基层为二灰稳定碎石；底基层为二灰稳定土、

热拌沥青混合料适用于各种等级道路的沥青面层、高速公路、一级公路和城市快速路、主干路的沥青面层的上面层、中面层及下面层应采用沥青混凝土混合料铺筑、热拌沥青混合料材料种类应根据具体条件和技术规范合理选用、应满足耐久性、抗车辙、抗裂、抗水损害能力、抗滑性能等多方面要求，同时还需考虑施工机械、工程造价等实际情况、

厂拌法沥青路面包括沥青混凝土、沥青碎（砾）石等，施工过程可分为沥青混合料的拌制与运输及现场铺筑两个阶段、

1、沥青混合料的拌制与运输

在工厂拌制混合料所用的固定式拌和设备有间歇式和连续式两种、前者系在每盘拌和时计量混合料各种材料的重量，而后者则在计量各种材料之后连续不断地送进拌和器中拌和、该拌和站采用的是3000间歇式拌和机、

在拌制沥青混合料之前，应根据确定的配合比进行试拌、试拌时对所用的各种矿料及沥青应严格计量、通过试拌和抽样检验确定每盘热

二、拌的配合比及其总重量（间歇式拌和机）、或各种矿料进料口开启的大小及沥青和矿料进料的速度（连续式拌和机）、适宜的沥青用量、拌和时间、矿料和沥青加热温度、以及沥青混合料出厂的温度、对试拌的沥青混合料进行试验之后，即可选定施工的配合比、

材料的运输是靠卡车直接运到施工路段进行摊铺、

2、铺筑

铺筑工序如下：

（1）基层准备和放样

面层铺筑前，应对基层和路基进行检查处理，确保道路的基层和面层有很好的黏结，减少水分浸入基层、

为了控制混合料的摊铺厚度，在准备好基层之后进行测量放样，沿路面中心线和四分之一路面宽处设置样桩，标出混合料的松铺厚度、采用自动调平摊铺机摊铺时，还应放出引导摊铺机运行走向和标高的控制基准线、高速公路和一级公路在施工前应铺筑试验段、

试验段的长度应根据试验目的确定，宜为100～200m、试验段宜在直线段上铺筑，如在其它道路上铺筑时，路面结构等条件应相同，路面各结构层的试验可安排在不同的试验段上、

（2）摊铺

沥青混合料可用人工或机械摊铺，高等级公路沥青路面应采用机械摊铺、

沥青混合料摊铺机有履带式和轮胎式两种、二者的构造和技术性能大致相同、沥青摊铺机的主要组成部分为料斗、链式传送器、螺旋摊铺器、振捣板、摊平板、行使部分和发动机等、

（3）碾压

沥青混合料摊铺平整之后，应趁热及时进行碾压、碾压的温度应符合规定的要求、压实后的沥青混合料应符合压实度及平整度的要求，沥青混合料的分层压实厚度不得大于10cm、

沥青混合料碾压过程分为初压、复压和终压三个阶段、初压用60～80kn双轮压路机以1、5～2、0 km/h的速度先碾压2遍，使混合料得以初步稳定、随即用100～120kn三轮压路机或轮胎式压路机复压4～6遍、

碾压速度：三轮压路机为3 km/h；轮胎式压路机为5 km/h、复压阶段碾压至稳定无显著轮迹为止、复压是碾压过程最重要的阶段，混合料能否达到规定的密实度，关键全在于这阶段的碾压、终压是在复压之后用60～80kn双轮压路机以3 km/h的碾压速度碾压2～4遍，以消除碾压过程中产生的轮迹，并确保路面表面的平整、

碾压时压路机开行的方向应平行于路中心线，并由一侧路边缘压向路中、用三轮压路机碾压时，每次应重叠后轮宽的1/2；双轮压路机则每次重叠30cm；轮胎式压路机亦应重叠碾压、由于轮胎式压路机能调整轮胎的内压，可以得到所需的接触地面压力

三、使骨料相互嵌挤咬合，易于获得均一的密实度，而且密实度可以提高2～3%、所以轮胎式压路机最适宜用于复压阶段的碾压、

3、接缝施工

沥青路面的各种施工缝（包括纵缝、横缝、新旧路面的接缝等）处，往往由于压实不足，容易产生台阶、裂缝、松散等病害，影响路面的平整度和耐久性，施工时必须十分注意、本路段采用的半幅机械施工，中间设计有分隔带、在施工中有两台机械同步摊铺，则机械间的纵缝应注意处理、

4、排水设施

整个路面为一个拱型，所以一般路面采用坡面向两侧漫流，流入公路两边的边沟中排走；在道路曲线的地段，公路外侧设有超高，采用单面排水，在中央分隔带设有雨水管道，收集曲线外侧路面的雨水，再由路基下敷设的横向排水管流入边沟、

通过这次外业的道路实习，使我们对高速公路的路基、路面的设计与施工有了一次比较全面的感性认识，进一步理解接受课堂上的知识，使理论在实际的生产中得到了运用、

近年来，我国的公路事业特别是高速公路得到了迅猛的发展，并且其需求也越来越大，这对于从事道路的工作者来说，既是一个机遇，也是一个挑战、作为将要走出学校的学生来说，更应该在有限的时间内，掌握更多的专业知识，加强实践和设计能力，这样更有利于将来的发展，使自己在此领域内也有所作为、

这一次实习，使我们看到了国家日新月异的发展，这才是我们一直以来不断要求的发展，我很想对这一次实习说，我学到了很多，不过随着时间的不断的推移，工程迟早会结束，新的工程又将动工，我会一直不断的努力下去的，我会坚持实习，在实习中找到人生的方向，我会的！

**最新实习生实习报告通用三**

甲方：地址：乙方（学生）：身份证：住址：联系电话：风险提示：基本信息

基本信息包括协议双方的必要资料，如实习生姓名、证件号码、单位名称。为了避免争议发生时，无法联系到当事人。实习协议上最好还要有实习生的联系地址，单位的法定代表人和联系地址。同时，实习生要注意与自己签署实习协议的单位是否是合法设立的单位。 应乙方申请，甲乙双方经友好协商，就乙方赴甲方实习事宜，达成以下协议以便双方共同遵照执行。

一、双方资质认定

1、甲方是经当地政府部门批准，具有合法经营资格的企业。

2、乙方是国家承认全日制学历教育大学在学学生。

二、实习生信息

1、姓名性别专业学校

2、实习期限：\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日；风险提示：意外风险

实习协议中最最重要的，就是约定风险责任的承担。实习生在工作中间，如果损坏了一些贵重物品该如何处理，如果过错导致损失了重要的业务收入，该如何处理。

虽然通常情况下，实习生参与不了重要工作，不会造成这样的损失。但是一旦发生，有所约定有利于解决问题。

三、甲方的权利和义务

1、实习期间，甲方负责为乙方提供必要的技能培训和知识学习的机会，提供实习岗位。

2、乙方实习期间，甲方支付乙方一定数额的生活补贴。

3、乙方实习期间，如乙方违反甲方规章制度，甲方有权终止本协议。

4、实习期间，甲方为乙方办理人身伤害意外保险，如乙方在实习岗位上从事实习范围内的活动时发生人身意外事故，由保险公司承担相应赔偿责任。

5、实习期间，如乙方给甲方造成损失，甲方有权追究乙方责任。

6、实习期间，发现有不利于群体如发现乙方有精神病、病毒性肝炎及严重的肝胆肾疾病病史或正在治疗中，未向乙方在报到进厂前如实说明或隐瞒真实情况的；甲方有权终止本协议。

7、实习期间，甲方有权随时终止本协议。

8、实习期满后，甲方颁发乙方实习合格证。

四、乙方的权利和义务

1、乙方必须提供所在学校介绍信，证明学校知晓并同意乙方到甲方实习相关适宜。

2、乙方必须到甲方要求的医院体检，体检合格后方可开始实习。

3、实习期间，乙方有权接受甲方提供的必要的技能培训和知识学习。

4、实习期间，乙方必须遵守甲方规章制度，如有违反依照甲方规定处理。

5、实习期间，乙方有权享受甲方同意给予提供的生活补贴及其他待遇。

6、实习期间，乙方想终止本协议，必须提前10天书面通知甲方。风险提示：工伤

实习的在校学生不能算是法律意义上的劳动者，他们因而也不具备工伤保险赔偿的主体资格。实习生一旦发生工伤，实习单位须依法承担雇主责任，即人身损害赔偿，因此所带来的风险相当大。

因此，建议用人单位为实习生缴纳商业保险，弥补不能缴纳工伤、医疗保险的风险。

7、实习期间，乙方患病或者在非实习时间，从事非实习范围内活动负伤的，甲方不承担责任。

8、实习期满后，如乙方实习表现突出，乙方享有优先被录用到甲方工作的机会。

五、实习待遇

1、实习期间甲方支付乙方生活补贴费用\_\_\_\_元月

2、补贴发放时间每月\_\_\_\_日前

3、根据乙方工作表现，甲方可能给予其他奖励。

六、争议解决本协议履行期间，如双方发生争议，可以向当地法律部门提出诉讼。

七、其它事项本协议一式两份，甲乙双方各持一份，自双方签字盖章之日起生效。在执行过程中一方如需变更条款，必须与对方协商一致，否则将承担相应的经济责任和法律责任。甲方：日期：\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日乙方：日期：\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

**最新实习生实习报告通用四**

在繁忙而充实的学习、工作生活中，我们度过了美好的三年大学生活。而这个学期，我们就要进入社会进行毕业实习了。由于上学期末在主校区招聘会时通过了\_\_\_广州\_网络技术有限公司的面试，所以在今年2月至5月期间，我就在\_公司这里进行实习工作了。

这是我的第一份正式工作。虽然以前也有参加过一些社会兼职实践活动，但是感觉不一样，因为这次实习是我们迈入社会的转折点，也是将来工作的必经阶段。想到以后就要正式融入到这个社会了，有很多事情还等着我们去面对，虽然有点紧张、害怕，但是内心又有点向往……毕竟自己从来没有经历过啊，以后路就是由自己走下去了!

我们公司是一家港资企业，于1990年成立至今，是一间极具规模的\_\_x联络中心，已于1998年获得了iso9001认证，具备一流的专业设备、先进的\_\_中心系统。庞大的联络中心营运规模，构筑稳健的业务平台，在综合资源配备下，能同时为多个不同行业、不同规模的企业机构提供专业全面的\_、\_服务，客户联络，设施管理……在广州的这个分公司是在20\_年设立的，主要负责中国移动通信集团广东有限公司客户中心10086外呼服务，包括电话服务通信项目、通信回访，以及通信故障处理项目等。而我刚进公司的职务就是\_\_\_\_x专员，就是通过\_\_与广大中国移动品牌客户进行移动产品介绍、推广，同时，也负责进行电话回访、电话营销、社会调查等工作，并注意处理好与客户关系。

经过为期一周的就职前培训，我们主要学习到了这份工作所需要的服务意识与沟通技巧，应变能力，以及公司的各项规章制度，工薪待遇，节假期，提升制度等……但，并不是所有参加培训的学员都可以成为公司的正式员工的!我们还要进行考核……所幸我与另外5位新同事通过了测试，也通过了体检，能够成为公司的新员工进行实习。这也让我第一次感受到了社会竞争的残酷，弱肉强食。能力不够强的员工，公司不需要!有些事情真的是有能者居之……所以，我们只有通过自己的不懈努力，战胜各种障碍，才能步向成功。

与此同时，我也明白了步出社会工作，与坐在学校上课的区别。在学校里，我们最重要的事情是学习，而出了校门，如何能让自己在芸芸众生之中脱颖而出，成为社会的栋梁，让人信任自己，主要就是靠自己的实际能力!这也让我想起了辅导员老师对我们说过的：在大学里要学会“做人，做事，做学问!”，原来这真的是很有道理的。因为我们在学校里学得好并不代表就可以在工作中做得好，所以我们平时在学校就应该锻炼好自己各方面的综合能力，这是很有必要的。而且，现在的大学生给人的一种感觉，就是眼高手低，做不了实事……因此，只要能把平凡的事情做好，就已经很不平凡了。通过各种沥炼，让自己真正地成为一个能安心、能吃苦、能创业的“三能”应用型人才!

终于都开始上班工作了，虽然我们在培训时就已经详细地学习过了业务知识，但毕竟只是听导师的讲解，没有真实地对着现实中的客户，而且每个客户都有着自己不同的情况需要解决，加上自己以往也没有正式的工作经验，怕做得不好遭客户投诉，影响公司形象……所以还真的挺紧张呢!但是导师也常常鼓励我们，说经过考核挑选出来的我们，已经具有一定的能力可以自己解决问题了，而且，无论我们遇到什么问题，他们都会继续帮助我们的。没错，我们要相信自己，而且，只要认真，就一定可以做好，一定可以胜任的!这对我们接下来的工作起到了很重要的作用。平时回到公司，在办公室一呆通常就是大半天，除了午饭休息时间之外，其余时间都是坐着对着电脑。看似轻松，但是公司交给我们的任务还是要按时保质保量完成的，否则就会影响到整个项目的进程，还要注意自己的工作有效率，这是跟我们的工作绩效挂钩的;虽然工作不算辛苦，但压力还是有的，尤其是“3·15”消费者权益日期间，社会各界各方面都十分地关注。而我们呢，更是不能松懈，稍有差池就可能遭到客户投诉。因此主管们更是经常下来巡场，三番五次督促我们要注意服务态度、注意业务知识、注意客户反馈、注意语音标准……遇到暂时回答不了的问题要注意及时记录好，并做好回访工作;要善于聆听，满足客户需求……但我觉得其实主要都是细节方面，因为我们都是通过电话形式与广大客户联系的，你给人的第一感觉很重要，首先你要形象专业，其次是业务专业，这样客户才会相信你。而且你要细心聆听明白客户需求，主要就是回答这是什么业务，有什么功能作用，使用条件、收费标准，如何操作使用(开通/取消/设置)，还有就是客户异议处理，帮助客户解决实际问题。注意好细节，工作起来就不会感觉到有什么困难了。

众所周知，我们大学生的实习是一种挑战，更是一种机遇。它能让我们学到很多在课堂上学不到的知识，也为我们进一步走向社会打下坚实基础。随着时间的推移，我们跟其他新老同事也逐渐熟落起来，除了工作上的互相帮助、互相鼓励之外，工作之余有时我们也会相约一起外出，吃饭唱k、聚餐郊游……这不但可以排解一下工作压力，调整自己的情绪，毕竟能够适当休闲娱乐、慰劳一下自己也是好的。而且，有较好的人际关系可以帮助自己快速地融入新环境，调整工作心态，发挥自己的水平。通过在这里进行实习，我也明白了礼貌的重要性，不单止对客户要有礼貌，与同事相处也是需要礼貌的。幸好我的同事很好相处，很容易打成一片，很高兴自己能认识这么多待我这么好的同事、上司、朋友，也算是获益良多吧!

通过这次难得的毕业实习，我的工作能力得到了一次实质的升华。虽然在学校我也有担任学生干部，但毕竟多数都是在学校为同学们服务，与社会上形形色色的人交集较小，而现在就是真真正正地需要自己的处世应变能力，因为现在是与社会的人们打交道了。在现实中，我们总会有这样或那样的人际、事务需要处理、需要解决，这就相当于是对我们全面能力的一次综合考验了!同时也让自己的工作、交际、分析、口才、学习等能力得以锻炼，具有了一定的工作经验和社会经历，让自己更明确奋斗目标。

总的来说，在进行毕业实习的三个月中，我的总体表现还不错，能做到认真负责，积极主动。态度良好，接受能力也比较快。但我觉得思想还不够成熟，认知上还有待进一步加强锻炼。在接下来的工作、生活中，我会继续努力，多方面地学习，注意经验的积累，总结收获，让自己能更好地融入社会，适应社会需要!为实现理想而奋斗!加油!

**最新实习生实习报告通用五**

在这里实习，有很多很多快乐!真的!以后，我有闲情时会把这次实习写成回忆录，觉得它是一个美好的回忆!

要离开了，近几天都是在做实习鉴定等等事儿。今天，搞好了!今天上午，我把感谢信贴到公告栏了。没想到挺多人看的，害的我帖的时候很不好意思，呵呵。

贴好后，我去跟实习过的各个科室的老师道别了。有老师给了找工作的建议，有老师给了祝福......老师还开玩笑说，以后要回来看看哟。愿好!

在周一我回西乡医院办实习鉴定之事，我写了卡片和带了家乡特产给老师们。在家里我买卡片的时候，我妹妹她们笑我像小孩子。我找卡片找得挺辛苦的!呵呵我觉得这份轻轻的礼有着浓浓的情，老师们一定能感觉得到!真的真的很感谢这里的每一位老师!周一我到科室还给老师们泡茶了呢。嗯。

告诉你们哟!每一个老师都给了我红包呢。嘻嘻

现在要离开了，祝愿这里的每一位老师!也祝愿自己!

偶尔我挺自恋的。在这里，此时我也自恋一下哦——其实海燕挺惹人喜欢的!哈哈哈哈哈哈哈

谢谢!

日期

**最新实习生实习报告通用六**

一、实习内容

实习的内容主要是销售化妆品，学习公司的企业文化、销售技巧、团队协作精神、礼仪等各方面的知识。凭着对本公司产品的了解和与其它公司产品的对比，突出本公司产品的优点和公司的良好信誉，积极开拓客户源，向顾客推销产品，并尽量推销系列产品，完成公司分配的任务。

二、实习单位简介

首先简单介绍一下我的实习单位：本公司位于广州市海珠区，是一家以销售化装品为主的私营销售公司。虽然它的规模不大，只有10几个员工，只有两个营业点，但它却是顾客值得信赖的公司，一直以来在社会上都有很好的口碑。本公司本着始终贯彻执行“顾客的满意是我们永恒的追求”为质量方针。本公司现和多家生产型的厂家直接代理产品，并由专人对来料产品进行质量检验，如发现有产品不良现象可全数退还给厂家，公司一直坚持“以人为本”的企业经营原则：为科研开发，市场营销，经营管理等领域的高素质人才创造宽松的环境;注重基层员工业务素质的培训，以“加强责任管理，提高品牌意识”为宗旨对员工进行培训。通过对员工的有效激励来充分发挥他们的主动性、积极性和创造性，以最大限度地挖掘员工的潜能，来更好的实现个人目标和企业目标的契合。

公司主营产品或服务：保健品;化妆品;护肤品;洗发水;洗面奶;香水;花露水;口红等。这公司的经营理念是：质量和服务是经营的重中之重、把顾客放在第一位。由于有良好的质量加服务，本公司已建立了良好的业务关系。

三、实习总结及体会

我在东方丽人化妆品店进行了为期两个星期的实习。这期间公司的同事给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，把大学所学的知识加以运用，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。经过这些天的实习，我对公司也有了更深刻的了解，也初步熟悉了销售员的实际操作步骤。更重要的是，这是我踏入社会的第一步，虽然只有两个星期的时间，但是也让我看到了自己的很多欠缺，让我深知出身社会，还需要很多学校里学不到的能力。

虽然已经是大四毕业班的，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

**最新实习生实习报告通用七**

第一天踏进凡仙的大门，心里有很多的忐忑不安，不知道迎接我的将是一种什么样的生活虽然凡仙是一家刚起步的小型家装公司，虽然待遇不是很好，但我还是毅然的加入的凡仙这个大家庭，成为他们其中的一份子第一个礼拜的第一天晚上，就陪设计师去约见了一个客服，地址在梅林一村，是为女士第一个星期去了2次工地，见了3次客服，量了2次房经过这个星期的学习懂得了怎么才算量一套完整的房，一套完整的量房所包含的因素：墙体、窗、梁、每个房间的标高、进水口、水表、煤气表、出水口、下水管、地漏，还有强电箱、弱电箱、烟道、空调口、地面下沉、太高等

这个星期的主要任务是做方案这个星期主要做了3套方案，先不说单签下来没有第一套是梅林一村刘小姐建筑面积为95个平的方案，第二套是盛世鹏程服装店姚女士的一套要求原创的方案，还有一套是收房网上的(必须先做方案才能见面).

在此之前没有经过系统的制图训练，所以在做方案的过程中，很多问题都浮现出来了比如说：字体太大、断线较多该有的尺寸没有、该有的标高没有、家具尺寸不合理、家具位置摆放不正确等经过这个星期的训练，在制图严谨上大大提高

这个星期的主要任务是做预算这个星期主要做了3套预算(当然方案做了预算也要做的)在此之前没有接触过预算总以为报价很难，到最后才发现家装预算是很简单的一件事，只要有人教你半天学会足已

当然在做报价的过程中，也有很多问题浮现出来了比如说：算报价常用的几个命令不熟悉，导致速度很慢，项目列得不够清楚，单价弄错，面积算错，篇号没有整理，execl公式不会用等

经过这个星期的学习，让我由一个不懂预算为何事，甚至感觉很神圣的一个愚人，一下子掌握了报价的精髓，不得不感谢设计师耐心的指教

这个星期除了做方案和预算基本上能够做的就很少了，不过方案和预算前面2篇已经写过了，所以这里就不在重复，记些以外的事情

这个星期，让我第一次以一个设计师的身份与瓷砖商、大理石卖家、液体墙纸供应商打交道让我第一次对材料有了实战性的认识与记忆所以在这个星期的最后几天里，熟记了各种材料及各材料的各个品牌，这个在谈单上很有用

在熟背材料的同时还去完成了设计师派个我的去万众城排欧式踢脚线，认识了各种欧式踢脚线和不同踢脚线大约在什么价位装饰材料种类繁多，对材料的认识不在一朝一夕，更不能速成，不能心急，只能逐步了解，日积月累，方能熟识各种材料及相应的用途

在训练了几个星期的平面方案以后，对制图有了一点小小的心得，设计师在这种情况下，果断的把一套施工方案交个了我，让我在绘图上有更进一步的提升，也让我从只有基本工资上什为能拿提成的位置

第一套施工图进度比想象的要慢，因为有很多知识点不懂，所以在画的过程中，常常要停下来思考，也害怕画错因此导致不能在规定的时间内交到设计师手上

这个星期主要画了一套施工图，现场交底也是我陪设计师去的，能够把一个工程从头跟到尾，直到工地验收的那一天，那样收获就不小了

这个星期公司里组织了一次讲座，让公司里那位对风水比较有心得的设计师个我们上了一套印象深刻的风水知识讲座

他为我们讲解了室内布局与风水的知识及风水与气场的关系，其中重要的是九宫飞星：年飞星与在飞星还为我们讲解了九宫飞星图及九宫飞星图与人体健康的关系还为我们讲述了金木水火土五行与阳宅装修的知识点

通过这次的讲座让我知道风水在签单设计中占有重要的地位，虽然对其还在朦胧阶段，起步阶段，但是我会一直探索下去，直到领悟其精髓，像李居明大师那样，掐指一算便知宇宙

这个星期公司里全部精力都放在了一个别墅项目上，业主是一位一级建筑师，对装饰这行也有着深刻的了解他有个很大胆的想法，想在原有的基础上向下掏出一个地下室，这个想法让所有设计师大为吃惊，谁都没有遇到过这种情况，这对对于刚出来实习的我来讲是一个很好的机会，我也深知这样的运气不会每次都有，所有我主动提出来协助设计师完成这个项目

因为这是幢独立别墅，在设计施工方面没有什么需要协调的首要考虑的问题是如何保护地基在挖地下室的时候不被破坏，这个问题设计师与业主商讨了大约一周的时间

一个星期后设计师最后与业主统一了方案，为了不破坏地基只能在一根柱子上下文章在原来的柱子旁边从新做一根构造柱，并且把这根构造柱固定在基础上把原来的柱子的力分散，这样既保证了安全，又增加了一个罗马装饰柱，两全其美

这个星期是在公司的最后一个星期，在最后的时间内协助设计师完成了这样难搞的一级建筑师的方案设计，这个项目不能跟完感觉很遗憾因为像这样动大手术的工程，并且还是别墅，并非所有实习生都有机会遇到的，因此内心还是有些小小的不舍

通过这两个月的学习，感觉自己真的进步不少，特别是在签单方面，因为公司主要注重签单希望自己在这条布满荆棘的荣耀之路上，取得成功

**最新实习生实习报告通用八**

作为一名酒店管理专业的毕业生，应聘到××大酒店距今已经有了一段时间，回顾这段时日，这是我人生中弥足珍贵的经历，也给我留下了不同寻常的回忆。回想这次在酒店实习的点点滴滴，觉得从中获益匪浅，学到了许多在课堂和书本上都无法学到的知识。实习过程单位给予了我足够的宽容、支持和帮助，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，各方面均取得了一定的进步。

酒店开业时间20xx年11月2日，楼高15层，共有客房总数262 间(套)，标间面积20平米。酒店所在区域人口密集，商业发达，交通便利，到火车东站及汽车总复杂，这是整个实习过程中最宝贵的一部分。整个实习历程，我不仅看到自己好的一面，也将我在各方面的缺点与不足毫无保留的放大出来，从而让我关注到自己未曾注重的东西。

通过这次实习，我比较全面地了解了饭店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实习，我发现了自己与社会的契合点，为我的就业方向做了一个指引。

(二)问题与不足 在今后的工作中，我将努力提高自身素质，克服不足，朝着以下几个方向努力：

首先学无止境，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种知识，并用于指导实践;

其次“业精于勤而荒于嬉”，在以后的工作中不断学习业务知识，通过多看、多学、多练来不断地提高自己的各种能力;

最后不断锻炼自己的胆识和毅力，提高自己解决实际问题的能力，并在工作过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情、细致地的对待每一项工作。

意见与建议

电子宾馆已经存在了比较合适的房态显示和处理系统，但是没有得到很好的应用。对于这个问题，我做了一个简单的分析。 问题： 在房间退房之后，一般情况客房服务员需要20-30分钟时间做房，这个速度是具有一定的随机性的，客人不同，做房需要的时间也不一样。现在的操作流程是：客人退房——房间查酒水——房态置ok房——准备新客入住。 在很多情况下，客人的选择是具有集中性的，这主要是由于客人的选择具有趋同性，因此有些客房的入住率和新客更新率非常之高，这个现象是由客人习惯、房价、季节等很多条件共同决定的。在我们现有的操作流程中，没有给客房服务员预留时间做房，经常出现房间没有做完就通知楼层开房，然后客房服务员经常会有怨言。这样的情况很不利于客房服务质量的提高。因此，我提议，把现有的电子房态显示监控系统良好的有效的利用起来。 主要的做法有以下两点。

1、重新规划从客人退房到置ok房的流程，尽量吸取客房和前台两方面服务员的实际经验，做出最有效率的操作流程和责任分工;

2、从退房到客房服务员做房，由客房领班查房之后再确定是否可以置ok房，这样的操作是为了避免上述情况。 另外，由于前台员工很长时间都是应用纸笔记录的方式进行房态管理，因此加强对电脑的使用可能需要比较多的培训和规定。这种转换可能会有一些难度。但是，相信只要管理层肯这样做，员工又可以提高工作效率，自然是会收到不错的效果的。

实习到现在将近结束了，这是一段令人难忘的日子，有欣喜、有汗水、有苦涩，很难用一言两语说得清楚。这几个月的时间是短暂的，但过程却是漫长的，我要好好地总结归纳一下，将自己的不足之处进行加强，重新整理自己的信心，迎接新的开端。通过这次实习，我真的学到了很多实际的东西，而这些恰恰是在课堂上所学不到的。

以后的两年，我还将继续在学校中学习，这阶段的实习为我日后的学习至以后工作奠定了一定的基础。最后，感谢酒店的所有的同事和经理，谢谢你们对我这两个月的实习期间的关心和照顾，从你们身上，我学到了很多，感谢酒店让我在实习中增长了见识，体验了生活。我衷心希望酒店能够越来越好。

**最新实习生实习报告通用九**

一、实习的目的

顶岗实习是在学生学完所有专业课程，掌握会计专业基本理论和方法，并经过一定实践教学训练后，开展面向社会的专业实践，是一次就业前的“岗前练兵”。

通过顶岗实习，更好地理解会计的性质、特点，明确会计工作在经济活动中的重要地位：使学生能够理论联系实际，巩固课堂上所学的专业知识，了解会计工作的具体操作程序和方法，掌握正确处理会计的能力和技巧;通过顶岗实习，还可以使学生增强分析问题、解决问题的能力，提高实际工作的适应性。

二、 顶岗实习的基本内容

根据会计专业教学大纲的要求，学生毕业实习需要了解以下内容：

(1)了解实习单位经营概况，含行业特点、规模、效益等。

(2)了解实习单位会计概况，企业会计组织机构的设置;企业会计核算和财务活动的数据处理程序、方法;企业建立计算机会计信息系统的经验;企业内部财务会计控制制度。

(3)了解并尽可能参与实习单位专业技术工作。

三、顶岗实习的方式、方法

1.顶岗实习的方式

由于会计专业是一项具有高度责任性的工作，顶岗实习只能以听介绍、看历史资料，取得信任后在指导教师指导下尽可能参加实际操作的方式进行。

2.顶岗实习的方法

在实习单位工作繁忙的情况下，要想获得实习单位的支持和指导，取得好的实习效果，只能“以尊重换关心”、“以劳动换劳动”的方法进行。

四、顶岗实习的要求

1.按实习大纲要求的实习内容完成实习任务

2. 遵守实习纪律，按实习单位劳动纪律出勤，不无故缺勤，有事向单位请假;爱护实习单位公物;遵守单位保密要求，未经实习单位允许，不许将有关资料公开引用或外传;尊重企业的干部和职工，虚心学习，服从企业工作安排。

3.根据每日实习内容和心得写实习日记。

4.实习结束前根据实习实际情况写出实习报告，加盖实习单位公章后带回学校，由学校指导老师评定成绩并收齐后交教研室备案。

5.由实习生请求实习单位填写“毕业生实习鉴定表”，对实习期间表现出的思想品德、工作态度、劳动纪律、业务能力等情况作出鉴定，加盖实习单位公章后带回学校，由指导教师收齐后交教研室备案。

五、顶岗实习的指导

1.以校内专业教师为主，同时聘请实习单位会计实际工作者担任实习指导老师。

2.指导老师负责学生毕业实习方式、方法的指导和专业技术问题的解答。

3.指导教师负责对实习学生的检查(动态检查和实地抽查)，对违纪和不按规定实习的学生及时给予批评教育，对情节严重者请示学校作必要处理。

4.指导教师应关心学生生活和健康，防止事故的发生。

六、顶岗实习成绩评定

1. 实习成绩评定标准(满分100，其中“顶岗实习鉴定表”40%，“实习报告”40%，实习日记20%)

2.有下列情况之一者，应评为不及格

(1)违反实习纪律，擅自离开工作岗位者

(2)不按实习单位规定制度办事，违法乱纪，造成不良影响者

(3)不按实习计划实习，未完成实习任务者

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！