# 实习报告基本格式模板简短

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-05-03

*实习报告基本格式模板简短一通过这次的实习，将课堂的理论知识与实际操作的实践相结合，加强我们对环境工程专业的认识和了解其实际应用。初步掌握污水、固体废弃物的处理工艺，以及环境检测的相应仪器。同时开阔视野，增长见识，为我们以后更好把所学的知识运...*

**实习报告基本格式模板简短一**

通过这次的实习，将课堂的理论知识与实际操作的实践相结合，加强我们对环境工程专业的认识和了解其实际应用。初步掌握污水、固体废弃物的处理工艺，以及环境检测的相应仪器。同时开阔视野，增长见识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。

20xx年10月29日红树林保护区（上午）亚龙湾污水处理厂（下午）

20xx年10月30日红沙污水处理厂（上午）鹿回头污水处理厂（下午）

20xx年11月1日环境检测站（上午）小结

20xx年11月2日气象站（上午）荔枝沟污水处理厂（下午）

20xx年11月3日固体废弃物填埋厂（上午）总结

1、了解各单位概况、处理工艺。

2、了解常用处理设备、工作原理及主要构筑物构造、布局。

3、掌握处理工艺流程、处理技术。

10月29日上午，我们来到红树林河滩进行实地检测，有三个项目，具体是硫化氢的测定、溶解氧的测定、水样色度的测定。

（1）硫化氢的测定：

我们先将装有硫化氢吸收液的采样管和cd-1型大气采样器组装好，然后设定速率为每分一升，设定时间为60分钟。通过上述操作来固定空气中的硫化氢。固定好后的溶液导入具塞比色管，贴上标签。标签要写明采样时间、地点、项目、环境。然后待回到实验室用分光光度法测定硫化氢的浓度。

（2）溶解氧的测定：

我们用采样瓶表层水采样，加入碱性碘化钾1毫升，硫酸锰2毫升。摇匀，盖塞，贴标签保存。待回到实验室进行硫代硫酸钠滴定计算溶解氧的量。带队老师告诉我们取样时要防止空气进入，样品要在24小时内进行测定。

（3）水样色度的测定：

我们根据水样的色度将标准液配成一系列比色度溶液，取水样目测法得水样的色度。

10月29日下午、10月30日、11月2日我们依次实习了亚龙湾、红沙、鹿回头、荔枝沟四家污水处理厂，对污水处理工艺和构筑物有了初步的了解。

污水处理厂根据处理的量的大小和水污染程度决定厂的规模和构造物的繁简，现都用二级处理，先经历物理处理，再经过生物处理。

亚龙湾、鹿回头、荔枝沟的规模差不多，构筑物也大致一样，以亚龙湾污水处理厂为例，其流程为：原水——粗格栅——进水泵房——平流沉砂池——特殊生物格（厌氧、微曝气）——生物氧化池（耗氧、曝气）——配水井——沉淀池——快滤池——消毒接触池——中水池——排放或再利用。

红沙规模是四家中的，其流程也较细致，具体为：原水——粗格栅（间隙25mm）——进水泵——细格栅（间隙8mm）——曝气沉砂池（充氧气）——缺氧池（反硝化除氮）——沉砂池（重力作用沉淀）——超细格栅（间隙2mm）——初沉出水提升泵——baf曝气生物滤池（加药，用聚三氯化铝）——紫外消毒（之前有二氧化氯消毒）——中水池——出水泵。

这四家污水处理厂对沉淀后的污泥都采样浓缩、脱水（加絮凝剂）处理。通过对大小规模污水处理厂的比较，我们可以看到都是将原水粗过滤提高水位，利用水的自高向低流的特性减少外能的损耗，经过厌氧，好氧微生物处理，沉砂，过滤，消毒这些步骤。

目前污水处理工艺较成熟的是生物膜处理和活性污泥处理。沉砂也有平流和旋流两种方法。污水处理就是将cod、bod、ss、氨氮、总p、总n超标的水处理达标排放减小对环境的污染。

（1）环境检测站：

11月1日上午，我们参观了环境检测站。检测站就是检测水、声、气，对水就是主检测地表水和海水，对声检测有区域、道路、功能区的检测，对气主要检测二氧化碳、氧化氮、二氧化氮、氮氧化合物、可吸入颗粒物的检测。

在检测站，我们见到了许多先进的仪器，如气相色谱仪、液相色谱仪、icp-ms等。加强了我们对已学过的仪器分析的理解。检测员告诉我们气相色谱仪用于在200摄氏度能气化的物质的检测，不能气化的用液相色谱仪。现在他们多用气相色谱仪定量分析，如要进行定性分析，就要用气相色谱仪—质谱仪。而且我们参观了空气自动检测仪，了解到三亚的空气质量非常好。

检测员多次告诉我们在校要多收集信息和了解国家标准检测方法。我们检测时不用国家标准检测方法，则检测结果不予承认。而信息的收集是检测的重中之重，没有信息就无法进行检测。

（2）气象局实习：

11月2日上午，我们来到三亚市气象局。先了解了预报天气节目的制作和流程。随后在副站长的讲座我们了解一些三亚市的气象检测和预报。普及了气象预报的一些知识，更改了过去的错误的认识，如检测的温度是指在百叶箱内测的温度，而不是我们拿着温度计在室内测的，还有雨的级别判定是以24小时内降雨量的多少为准的。最后我们了解人工增雨的过程，对云团的检测达到可降水的条件后在用碘化银炮弹增加凝聚核得到增雨的效果。

11月3日上午，我们去了固体废弃物填埋场。这里采用垃圾分层堆放的方法，对垃圾进行铺盖——压实——消杀——盖膜——除臭。地下覆盖1.5~2mm的防渗膜，上覆盖0.5mm的覆盖膜，以防渗透液流失，污染环境。

填埋场最重要的就是渗透液的处理，运用物理、生化、膜处理三级处理。其中的金属及有毒物质用阻挡——回灌（微生物降解）处理。

渗透液的处理流程如下：预处理系统（混凝沉淀器）——硝化罐、反硝化罐（除磷、氮，将氨盐转化为氮气）——曝气（有消毒）——厌氧池/耗氧池——物理膜（nbi内置式物理膜）处理——纳滤处理池——纳滤处理系统——反渗透处理系统——中水池。物理膜、纳滤处理系统、反渗透处理系统阻挡金属及有毒物质，同时纳滤处理系统、反渗透处理系统去除渗透液中的cod、bod、ss、色度。

至此，我们的实习结束了。

对于水和固弃物的处理再利用，我有些初步的想法。水处理目前只是一小部分用于回收利用，这方面亚龙湾污水处理厂做的非常好，然而如何加大处理后的中水的再利用是迫切需要解决的，这样就能使污水处理厂自负盈亏，减轻国家财政负担。中水我想是不是可以用于人工湖泊的建造和广场的喷水池。同时规划好管网是十分重要的，无论再大的困难都要尽快解决。只有管网完善，才能将污水处理和再利用变成现实。

垃圾是放置错误的资源，这句话说的不错。如今，我们的国家人口众多，素质良莠不齐，既然这已成现实，要改善要很长的道路。我想可不可以由政府在填埋场附近建造一批集中房，将城市中的拾荒者集中起来，当垃圾车运来时，组织拾荒者进行一次粗略的筛选，这样减少资源的浪费和拾荒者的流浪问题。而且固弃物填埋厂的渗透液处理规模较小，让渗透液先由污水处理厂处理一次后在由固弃物填埋厂进行二次处理，这样减轻了固弃物填埋厂的压力还使污水处理厂的设备得到充分的运用，以免由于水量过小使设备闲置。

六、总结

通过这五天的实习，我们学到了很多知识，将理论和实践结合起来了，为以后的学习指明了方向。

**实习报告基本格式模板简短二**

根据教学计划的安排，11年3月7日至11年6月7分配到凯瑞酒店实习酒店管理专业课程，3个月的实习，让我感受很深，认识很多，收获很大，切身体会到工作的辛苦，社会的复杂，实践的重要和读书的必要。

实习期间，我认真结合书本知识，严格按照学校的安排和计划一步一步进行，并按照酒店领导的指导慢慢的开展工作，努力的学，积极的做，掌握了酒店的基本营业程序，学会了酒点的日常操作规范，了解了部分粤菜的烹饪方法及饮食习俗，懂得了新疆人的日常餐桌礼仪规范，切身感受到标准化服务和个性化服务的必要，同时也对新疆餐饮的行业有个初步的认识。使我受益匪浅，感触颇深，深刻的认识到学习和实习的紧密结合，不可分割，学习和实习的同等重要。特别是实习的举足轻重；在当今这个知识竞争日趋激烈，常识竞争日趋明显，经验竞争愈显珍贵的酒店服务行业，物欲横流，经济发达，使得人们的人生观，金钱观，价值观，利益观发生了很大转变，使得人们的精神追求和物质享受发生了翻天覆地的变化，因此对于刚刚起步及初上档次并前景美好的酒店行业显得更加明显，人们也正是看到了这一美好的前景，许多的商人纷纷将眼光投向酒店，因此使得现在的酒店可以说是百花齐放，百家争鸣，星罗棋布。同时对于我们自身学习这个专业且今后打算从事这个行业的人还说也产生了无穷的动力，压力，对于我们今后从事这个行业的发展前途更是清醒了一步，明白了许多！直至实习结束我在凯瑞酒店的实习共做了三个月的服务员，结束实习返校。

本次认知实习主要是为了让我对所学的专业知识及其在实际中的应用有一定的感性认识，从而帮助我将酒店管理课堂上所学的理论知识与实践经验相结合，为日后课程的学习打下良好的基础，更有利于对专业基础和专业课的学习、理解和掌握。同时这次酒店认知实习的经验将有助于日后就业。

我们在中酒是交易会的帮工，做的是比较基本的waitress工作。开档，为客人倒茶，在客人就餐期间帮他们撤掉用过的空碟子，尽量满足客人的需求，到酒吧拿酒水，收拾桌子，摆位，清理垃圾，抹银器和水杯，叠餐巾等等。工作简单而繁琐，每天都在重复相同的内容。

由于刚去酒店，对那里的一切都很陌生，领班对我们很热情，态度和蔼，这更使鼓起了我适应环境，战胜困难和挑战的信心和力量，领导的耐心教导，同事的热情帮助无不在激励着我，鼓舞着我，尤其是发自内心的那种想及早进入社会的心情是我适应了酒店，习惯生活，努力学习的动力源泉。根据工作的需要，初次将我分到备餐学习，当时心无杂念，尽头十足，酒店采取一带一的方式从慢慢的认识大厅的台号，备餐间的位置，到锻炼托盘的托法，再到基本点心及中厨菜式的配料，直至最后的开档，收档，部分简单菜式的做法，菜名我们一点点，一滴滴，一天天的反复记忆，不耻下问，到了最后就是整个备餐的基本管理，运作流程我也都了如指掌，但是由于时间的推移，理论和实践的掌握慢慢的结合，使得我们也发现酒店的某些不足，也深受酒店人对我们大学生歧视的痛苦和无奈，因此和酒店的部分领导也有过理论上的辩论。尤其是工作安排上的不公平和心理上对我们的偏见，我们是非常的不能接受，两个月过去了，出于学习的考虑，开始积极主动的申请换部门学习，但因酒店的立场和我们的立场不同，利益点不同，因此进行过正式的协商。但最后还是给了我们一个部门交流学习的机会。

部门交流学习的机会给了我们之后，我于3月12日进入了服务部学习，进入了一个新的部门，各级领导都对我们给予厚望，对我们的工作信心很大，刚进服务部，就是一连几天的服务操作技能培训，从理论到实践，从摆台铺台布到餐中服务规范，毫不保留的告诉了我们，每天的培训都是利用休息的时间，尽管很辛苦，但很充实很满足很高兴，笔记一页又一页，看了很有成就感，由衷的感到是那么的自豪。

通过两个月的观察，进入服务部我感觉上手很快，进步很快，耐心的工作没有给酒店的声誉摸黑，但是由于语言沟通的障碍，可能在生意繁忙之时不能够沟通顺利，因此也造成过工作上的小小失误，领导也都能包容。一个月的服务部学习之后，工作越来越得心应手，环境生活也适应了，对于飞台，加台，摆台，看台，洗家私等这些基本的工作分配情况和班次的安排及运作开始慢慢的了解，慢慢的懂得。学会了怎么样推销，向客人推销什么，尤其是时令菜单的制作作用非常重要。日常的基本的茶市，饭市服务操作也都熟悉了，对于一些餐桌礼仪，及上菜顺序（如饭市不能先上青菜等）也都能顺其自然的正常操作，其他的饭市打荷位的准备，上菜，上汤的这些基本规范也都熟能生巧。服务部3个多月的学习让我学会了和客人的交流，懂得了广东人的生活饮食习俗，同时也看到了新疆人的精神面貌，消费观念等。

前期2个多月的学习和交流，自身对于酒店的各个角落，各个方面都有一个大致的了解和初步的认识，对酒店的领导和同事更是知人知面知心的交流与相处，路遥知马力，日久见人心。对人的认识之所以深刻也就是通过这么长时间的交往和认识，相互的缺点和优点暴露无疑，因此之间的感情就回摩擦，友谊就会淡薄，这不是什么大惊小怪的事情，现在想起来很后悔，但当时也是很无奈的。作为同事不能不打交道，作为领导不能不交流，为了工作往往会产生一些误会和抵触，我们作为实习几个月的学生无论从理论还是实践上可以说都会超过他们的，他们的威信和能力慢慢的将不能被我们所折服和信任。这些整天压抑下的工作，不仅是身心上的疲惫，更是精神上的摧残。所以有时我们会经意不经意的不服从和顶撞，但这些是两方面的原因，他们是为了让我们在此努力工作争取更大的经济效益，但我们是学生主要追求学习，所以对他们的压力很难接受，我们曾经和领导理论过，和同事争论过，对酒店还罢工过，这些也只能说明我们大学生还没有认识到社会的真实面目，还没有真正了解社会的一些所谓的“潜规则”。但作为一个集体，我们还是相对自由的。难道酒店的一切为了赢利不顾员工就合理吗？难道酒店的人员鄙视我们大学生就是正确的吗？难道整天把实习生当作替罪羊我们就会甘愿吗？但酒店参考我们的一些意见也改观了自己的工作，也给了我们学生应得的部分利益。

我认为酒店的管理要注重这些方面的加强和改革：

1、更新管理理念，树立员工满意的公司用人制度。一改以前的片面强调顾客满意的思维。千万不能出现多头领导和管理的现象，这对于本身很灵活的行业很容易出现工作漏洞。要注重员工的考核，加强培训和实战操练。

2、创新管理模式，不能生搬硬套的按部就班或循规蹈矩，千方百计的调动员工的工作热情和积极性。预见性的防止不该发生的事情的出现。

3、健全管理体制，酒店要实事求是的分析现状并制定切实可行的措施解决现实的影响和制约发展的瓶颈问题，增强员工和管理者的执行力，注重公平。

4、增强大局意识，树立良好的管理者的良好形象，对于行业的固有的不良现象要有分寸的处理和对待（如偷吃等），灵活的处理员工的错误和过失行为，坚持教育为本，处罚为辅，争取达到标本兼治的目的。

对于一个酒店来说，服务是形象之本、竞争之道、财富之源。对于从事酒店业的员工来说，培养优质服务的意识更为重要。实习这一个多月，确实使我们的服务意识有一定的提高。多站在客人的角度，为客人的利益着想，是最基本的要求，也是提供优质服务的来源。于细微处见精神，于善小处见人情，酒店必须做到用心服务，细心观察客人的举动，耐心倾听客人的要求，真心提供真诚的服务，注意服务过程中的感情交流，并创造轻松自然的氛围，使客人感到服务人员的每一个微笑，每一次问候，每一次服务都是发自肺腑的，真正体现一种独特的关注。客人并非职业人，而是追求享受的自由人，且是具有优越感的最爱面子的人。所以，其往往以自我为中心，思维和行为大都具有情绪化的特征，对酒店服务的评价往往带有很大的主观性，即以自己的感觉加以判断。

在服务中，微笑是最生动、最简洁、最直接的欢迎词，也是最好的“武器”。有时候面对比较不讲理的客人，不要试图去和他理论，而是用你的微笑和耐心去打动他。事实上，人非圣贤，孰能无过，客人并不一定总是对的，但是只要克服了“想不通”和“心理障碍”把客人放在第一位，自觉、热情地为客人做好服务工作，也就把客人当成了“皇帝”，客人也能得到满意。在同事关系上，微笑也是最好的交流工具，有时一个会心的微笑就可以消除彼此的陌生感，拉近同事间的距离。为客人提供个性化的服务，关注每一位客人需要，尽量满足他们的需求。实习期间努力做到：看到客人中有小孩子，马上拿来bb凳和bb碗，方便客人及小孩用餐；客人把外套披在椅上或者把手提包放在椅上，立即帮客人套上西装套，这样保证客人的财物安全也使他们更放心用餐；为衣着少的客人拿来披肩，使他们感到温暖。许多事情都很细微，但是用心去做好后，总能时客人非常满意，露出赞许的笑脸。

记住和使用客人的名字，特别是常客的名字，可以使客人感觉到自己受重视，从而提高满意度。咖啡厅有很多常客，其中有一位香港的李先生，每天早上都会来这里吃早餐，刚开始我不知道，帮他倒咖啡的时候称呼他为“先生”，他似乎不大高兴。老员工告诉我他是酒店的长住客，也是咖啡厅的常客，大家都认识他，我才知道他不大高兴的原因。后来我每次一看到他都会主动打招呼：“李先生，早上好！”他会显得比较高兴。不仅要记住客人的名字，也要用心留意客人不同的需求。有些客人不喜欢喝我们事先备好的咖啡而要喝新鲜的，e区就有这样的两桌常客，了解他们的爱好后，每次看到他们来吃早餐我就主动做好新鲜咖啡端上去，他们会很惊讶和高兴，也会多说几句“谢谢”。

很多东西以前在书上学的时候只是知道大概，真正用到的时候才知道它的重要性。理论和实践相结合，这也是学院安排实习的初衷。一些感悟：实习也是我们了解社会，真正走进社会的一个途径。在实习中，我们要处理好不同的关系，上下级之间的关系、同事之间的关系、与客人之间的关系等等，很多完全不像我们在学校那么简单和直接。调整好自己的心态就很重要了，像我们这些被称为“天之骄子”的大学生，在酒店里面受很多的约束，每天干那么多体力活，有时还要“忍气吞声”，的确挺磨练心境的。但是走过了，经历了，心境也就开阔许多，看待问题的角度会更切合实际。

总结：实习也告一段落了，这次实习使我们对酒店有了进一步的认识，也培养了我们的服务意识，学到许多书本上学不到的东西，同时也对我们今后的择业有一定的帮助。

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！