# 精选大学生实习报告范文精品如何写(四篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-04-17

*精选大学生实习报告范文精品如何写一（一）单位名称：上海零点研究咨询集团（二）单位地址：（三）工作职责：帮助管理咨询顾问通过各种方式收集资料、协助完成研究项目等（一）8月6日8月7日《xxx项目研究报告》资料收集；（二）8月8日8月13日参与...*

**精选大学生实习报告范文精品如何写一**

（一）单位名称：上海零点研究咨询集团

（二）单位地址：

（三）工作职责：帮助管理咨询顾问通过各种方式收集资料、

协助完成研究项目等

（一）8月6日8月7日《xxx项目研究报告》资料收集；

（二）8月8日8月13日参与《xxxxx项目研究报告》撰写；

（三）8月14日参与《xxxxxxxxx》的问卷调查；

（四）8月16日8月22日参与撰写《xxx》、《xxxx》、《xxxx》；

（五）8月23日8月26日参与撰写《xxxx项目市场研究报告》、《xxxxx研究汇总》。

（一）认清自我、明确方向，用心体会增资历。

这是我第一次在公司里进行实习，和以往不同，这次接触的事物对我来说都是需要从零学起的，抛离了老师的庇护，也没有了领导对晚辈的循循善诱。在这里的一切都要靠自己去摸索，向真正地走入工作岗位一样，我第一次感受到如此强烈的压力以及紧张和不安。在这里的每一人几乎都有着名牌大学、mba等等优秀的学历，在这里的实习生也基本上都是复旦、财大等等学校的研究生。而作为一个大学本科尚未毕业的我，在学历上与别人有着很大的差距。曾经的我一直觉得能力与学历无关，走进公司最重要的是学习能力，只要肯努力学习，就一定可以做的好。而现实同样告诉我，即使你肯去努力学习，没有一个好的学历，别人或许也会不愿意教你。学历就像一件外衣，只有这件外衣足够光亮，别人才会看得到你，也只有看到你了才可能更深入的想去了解你。通过在这里对人和事的接触，我明白了为了更好的走入社会，我所缺少的最重要的东西，就是我要有一个可以和别人竞争的学历。

（二）全心投入、事无巨细，认真思考获真知。

在撰写《xxxx调查小结》的过程中，通过对问卷调查的分析和资料汇总，我知道了要分析一个银行的业务工作是否到位，应该从硬件设施和软件服务两方面入手，在调查问卷中获取相关信息，运用照片说明实际问题。在对《xxxx市场研究报告》的撰写过程中，虽然我仅仅只负责撰写《xxxxx》，短短的几页演示文稿，同样懂得了说明购房客户的需求偏好需要从对区域需求的指向性以及区域条件的认可度等方面分析。与此同时，利用闲暇时间我通读了整篇报告也明白了分析楼盘投资应考虑的各方面因素，通过仔细思考我认识到分析任何一个市场经济问题，同可以参考这种分析方法，先从调查区域的整体经济情况、人口、交通、地块情况进行分析，再认清消费服务群体并对消费群体进行分层配额样本挑选进行问卷调查访问，最后对这些调查访问消费者需求进行总结提取信息、寻求存在问题的解决方法。

在进入世博园进行《xxx》的问卷调查过程中，我同样认识到做好一份问卷调查绝对不是一件简单的事情，问卷调查问题的设计要具有明显的指向性，在进行问卷调查的时候要学会追问和引导，这样才能达到预期的效果，才不致于使问卷成为废卷。

在日常的工作中，并不是每天都有很多事情要做，也不是要一直都要做项目，尤其是短期实习很多长期的项目都无法跟进。然而作为一个大二的学生，拥有很大的成长空间，即使不跟长期项目在一些繁琐的工作中，同样也可以找到自己的不足点。在任何一件事情的处理上，都应明白事无大小的定位，只要是工作就应该在做的过程中尽心尽力，在做完以后认真思考、仔细分析，这样才能保证自己的每一份工作都是有价值的。

（三）运用理论、分析实际，专业学习明目的。在实习过程中，通过参与对分析无锡市惠山站城铁新城项目特点和优势的分析并撰写《xxx目研究报告》，使我明确了比较优势分析法的运用、从宏观分析到微观分析的运用；通过参与《xxxx报告》的撰写，理解了基准化分析法的实际运用也明白了如何运用数据模型说明实际问题；通过对《xxxx研究院章程》的撰写，也使我更加理解了《公司法》的相关条例，熟悉了规范章程撰写的流程。

以前的学习都只是纸上谈兵，以考试拿到高分为目标，并不知道学习的真正意义。在实习公司所做的一切工作，都使我体会到了专业学习的价值，也找到了专业学习与业务工作的结合点，进一步纠正了走自己的学习目的以及明确了自己的学业发展方向。

（四）广结益友、拓展人际，人生成长得助力。

在这份实习中，我的工作更多的需要与别人合作。在合作的过程中，我认识了一些学校的研究生，在和他们的接触中，使我对考研有了更加清醒的.认识和更加明确的方向，也得到了很多考研经验和考研日常规划。他们同样教会了我，在学习的过程中我们应该追求什么，我们应该怎样平衡学习和生活。

通过参与实际的工作，我体会到了自己专业学习的重要性，也认识到了自己知识面的不足之处。在实习中不只接触到工作中的能力与机会，也接触了工作中的问题与困惑，这些正负面的事物都是真实的工作世界中的事物，是对我的学习和成长都大有裨益。在社会的浪潮中，只有努力的迈出自己的每一步，才能时时刻刻懂得成长的意义。

在此感谢学校和老师给予我们创造的实践条件，同时也感谢上海零点研究咨询集团给我这样的锻炼机会，谢谢这里的老师给予我的教导、支持和鼓励。

实习也许只是个体验的过程与真正的工作存在很大的不用，但是只要认真地去参与，努力地去积累，这将是青春年华中不同的经历和别样的磨砺。

**精选大学生实习报告范文精品如何写二**

金工实习是我们大三开学碰到的“头等大事”，她真的很累人，而且对技术和精度的要求很高，对于我们这些习惯了坐在教室里听老师讲课动动笔就可以的学生来说，这门课程真的是与众不同.可是你不要以为我很讨厌这门课程，恰恰相反，都结束了，回过头肯肯自己这十天来走过的艰辛路，发现地上留下了一串深深的脚印.

作为一名非机类学生，也许这一辈子就这么一次机会能与这些“大家伙”们“亲密接触”，想到这，觉得这次经历很难得.

看看自己做的飞机，虽然下半个机身满是砂眼，和我的榔头，虽然头和把不是很合适，但看着他们还是很高兴，毕竟也是我的经过一番努力的见证.

为期两周的金工实习在金属的回响中落下了大幕，总的来说这次为期两周的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，大学生金工实习总结报告。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，实习总结《大学生金工实习总结报告》。

“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………

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实习的两周！

我们实习的第一个工种就是数控车床的操作。就是通过编程来控制车床进行加工。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。数车980的编程要求非常高的，编错一个符号就可能导致数车运行不了。编程对我来说，可是一个大难题。结果和同学研究了大半天，才拿出了一个可行的方案。

**精选大学生实习报告范文精品如何写三**

个人情况：本人xx年至xx年年就读于山东南山学院机电工程学院.期间曾任班长，团支书等班委职务，并多次被评为\"优秀班干部\"和\"三好学生\".xx年12月至今，实习并就职于昆山中发六和机械有限公司.实习期间任生产技术，现任生产技术担当.主要负责本公司和设备维护与管理，新产品的投产准备工作和产品品质问题的分析与解决.

公司规模：公司位于江苏昆山出口加工区.公司成立于xx年9月.占地23750平方米.从业人员约400人.本公司是由日本中央发条株式会社(80%)和昆山六三机械工业有限公司(20%)共同投资900万usd兴办.本公司主要产品为汽车用控制线缆：包括门锁线缆，开启线缆，窗户控制器线缆，停车制动器线缆.本公司生产线主要分dl线(短线)和openner线(长线).dl线又分open线和lock线.公司已由最初的1条dl线(包括1条open线和1条lock线)，发展到今天的4条dl线和2条openner线.二期工程正在筹建中.

工作业绩：本人从事工作以来，除了日常设备维护与管理，保证生产线的正常运行外，主要负责了第三、四条dl线和openner2线的投产准备工作(主要是设备的安装与调试，投产新产品的试生产)并分别于xx年6月和12月顺利投产.

工作心得：本人从开始工作到现在已有一年半的时间，在这期间，我学到了许多，也悟到了许多。主要有以下几点：

1.扎实的专业知识是你提高工作水平的坚实基础.在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当你工作以后，你才会发现专业知识是多么的重要.如我学的机电一体化.机械原理，机械制图，电气知识这些是必须知道的，因为在日常工作中要处处用到.但我要想提高我的工作效率，工作质量，这些知识只是知道是远远不行的，而是要精通.做为生产技术，在我们公司来说就是设备方面的权威，若没有扎实的机械知识，在这方面你怎能服人那?遇到设备问题怎能快速有效的解决呢?

2.学好一门外语是你增加工资的资本.学我们机电这一行的，也就是理科生，不注重外语的学习，只要是考试能通过就可以了，而没有想到在以后的工作中会用到.你在一外资企业工作，不会一门外语是行不通的，不会外语，你就无法和老板交流，沟通.你只能闷着头的干(和一个哑巴没有什么区别)。干了什么?干的怎么样?老板根本不知道，那他怎么认可你呢?你在这个公司又怎么发展那?

3.不但有良好的工作态度，而且要有很好的表现力.中国有句俗语：\"踏踏实实做人，老老实实做事.\"在今天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己.让老板知道你做了什么，让老板知道你的存在是必要的!这样你才有发展的的可能，别人才会认可你，承认你!

4.团结协作，善于沟通.团结协作指的是部门内部.你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍!善于沟通是指部门之间.任何一个公司都是由众多部门组成的.部门之间的沟通是必要的也是必须的.像我们公司，工场包括制造课，生产技术课，质量课和生管课.我们生技课是为制造课提供技术指导和设备维护的服务的;我们做的初品(试生产品)又要经过质量课检验合格后才能量产;生管发行新产品看板时又要委托我们先做初品等等.和任何一个部门沟通不好都会遇到不必要的麻烦.所以，团结、沟通是非常必要的!总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事。你才能成功!

时间过的真快，转眼间，在海规生物科技有限公司的实习马上要接近尾声了。在这半年多的时间，我学到了很多东西，不仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益匪浅。做为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在老师和师姐的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。

社会实践是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基矗s0100这次在海规生物技术(上海)有限公司为期7个月的实习生活，对我而言有着十分重要的意义。它不仅使我在理论上对生物技术这个领域有了全新的认识，而且在实践能力上也得到了提高，真正地做到了学以致用。刚接触论文课题时，我对自己能否完成它曾表示怀疑，也为自己长期存在的惧怕动物的心理所左右。可是，现实的脚步声却是那么地清晰、有力。在一次次理论与实践相结合的过程中，在老师们悉心心指导下，我不但对elisa有了系统的理解，从无数次的失败中吸取了宝贵的经验教训，而且随着时间的推移，自己的意志也得到了磨练，恐惧心理也逐渐地消失了。我时刻提醒自己，唯有不断努力，才能与时俱进。总之，这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是在开启“生命之旅”大门的过程中迈出了第一步。我一定会好好地珍惜这个机会，并为自己所喜爱的生物科技努力贡献自己的聪明才智。我在海规生物科技(上海)有限公司做生产实习和毕业设计总共半年的时间。

在这半年的时间里，我受益匪浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。海规公司的宗旨是：规规矩矩做人、规规矩矩做事。在去公司的第一天，老师们就教导我们做人一定要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在海规公司的半年时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。十几年的学生生活，即将划上一个句号。在海规公司实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。

以前作为一名学生，主要的工作是学习;现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这6个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益匪浅。

**精选大学生实习报告范文精品如何写四**

本次的金工实训主要分钳工、车工、铣工和焊接四个部门，所有的感受如下：

一、实训的目的和意义

金工实训是金属工艺学课程的重要组成部分，金属工艺学是以生产实践和科学实验为基础，科学地总结了生产活动中的客观规律，并上升为理论。金属工艺学是在长期生产实践中发展起来的，因此它是一门实践性很强的课程。通过金工实习的教学，配合金属工艺学课程的学习，使学生初步的了解加工不同的工件所选取相应的工艺、加工相同的零件可选取不同的工艺以及使用所需要的机床设备的操作技术。

本次实训的重点在于金属切削工艺，以及对切削加工的设备和使用方法的了解，另外在钳工实训方面侧重于钳工工作中所需用的各类工具。成果是用所给材料结合各种工艺做出实验室专用实验桌。

二、实训内容

1、钳工实训。因为此次的实习成果是做团队做一个实验室的大铁桌，而以往的学长们则做的是一个锤子，或许这两个物件的工艺流程也不一样吧，指导老师对我们的讲解格外详细，最重要的是在安全方面的知识。第一天老师首先把实习期间的安全问题以及操作注意事项给我们说了一下，接着把钳工实习所涉及的所有理论知识告诉了我们。最后，我们就进行了简单的工具使用练习。

钳工实训所要用的工具有：大锉刀、中锉刀、小锉刀、手锯、钢尺、游标卡尺、垂直度测量仪。由于在理论知识讲解过程中老师就详细的给我们讲了锉刀如何使用，手如何放置，身体如何站立，包括与工作台的距离、角度等，还有手锯的如何使用，左右手放在什么位置，如何用力等知识，所以我们操作起来就觉得很省力、很自在。在钳工工作中，涉及到英制单位及于公制单位的换算：1英寸约等于25.4毫米，1英尺为12英寸，1英寸为8英分，1英分为4角。

2、车工实训车加工所用的机器就是车床，所以，讲的理论主要内容就是车床各部分的使用。由于是机器操作，所以，效率较高，工件加工需要时间很短。所以，老师将大部分时间都放在了理论知识的讲解上。车床由床身、床头箱、挂轮架、进给箱、光杠、丝杠、溜板箱、方刀架、卡盘、尾座、中心架、跟刀架等组成。

在讲到车刀时，老师将所有的车刀形状和名称告诉了我们。车削加工一般选用高速工具钢和硬质合金钢，以下列举了几种不同的\_，分别为45刀，90刀，尖刀，方刀，内孔刀，根据加工工件的要求不同对\_的使用不同。不同\_的主视图如下：

3、铣工实训：铣床的种类很多，有卧式铣床、立式铣床、工具铣床、龙门铣床、数控铣床，铣床的特点是进行旋转运动，工件作水平或垂直直线运动。铣床主要部件及附件的名称有床身、主轴、拉刀杆、横向工作台、纵向工作台、升降台、分度头、圆转盘、平口虎钳。

根据所加工零件要求不一，铣刀可分为立铣刀、三面刃铣刀、端铣刀、片铣刀、模数铣刀、和异型铣刀。立铣刀主要用于开长方槽;开键槽。分度头是利用蜗轮蜗杆变比原理，任何分度头定数均为40;分度板孔数选为所分等份的最小公倍数。实训中用到了立式铣床，对脚垫和方钢进行加工。与车床一样，为保护工件和\_要使被加工部位靠近夹具。在加工过程中，为延长\_寿命可一边加工一边对\_进行加水降温。

4、焊接实训。手工电弧焊设备主要是由弧焊变压器和弧焊整流器组成，电弧焊又分为涂料焊条焊、埋弧焊和气体保护焊等。在焊接中使用的电弧焊机有三相，两相，单相输入;直流和交流两种输出。焊接时电弧产生在工件和焊条间的温度可高达6000c以上，所以对身体和眼睛的保护工作很重要。

氧气焊是乙炔气和氧气分别通过管道输送到焊炬在焊咀咀进行混合燃烧，使工件焊接处熔化在一起，也可以在焊缝处熔化铜，银等其它金属，使工件进行焊接。

氩弧焊是正负极之间产生高频，高频电弧燃烧金属。氩气保护焊接金属不被氧化。氩气是惰气中较多的，相比成本低一点，焊接时熔化的焊剂与母材熔合时，为防止超高温状态下熔剂被氧化，采用惰气(氩气)进行隔离空气，保护焊点，保持化学成分，从而保护其机械性能。

三、实训总结

短短两周的实训生活结束了，我们的\_之行也画上了一个圆满的句号，感谢学校为我们提供这样的机会，同时更要深深感谢我们的实习老师，从他们的言传身教中我们受益匪浅，从刚开始的什么都不懂，到现在对一些机器有着深刻的认识，并掌握一些基本操作。

在我看来，金工实训是一门实践基础课，它对于培养我们的动手能力有很大的意义。作为机械设计的一名学生，学好理论知识固然重要，但动手能力也是至关重要，现在的很多大学生，特别平时不注重实践的同学，自己动手的机会少，动手的能力差，很难适应以后社会对全面人才的需求。而金工实习课程为我们这些学生带来了实际锻炼的机会，让我们走出课堂，自己动手，亲身体验，这些对我们的帮助是巨大的。

在实训期间，我先后参加了钳工，车工，铣工，焊接，从中我学到了很多宝贵的东西，它让我学到了书本上学不到的东西，增强自己的动手能力。金工实习带给我们的，不仅仅是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实训结束后根据自己的情况去感悟、去反思，有所收获，使这次实习达到了他的真正目的。

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！