# 实习总结(14篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-03-09

*实习总结一一、实习目的1、通过实习，了解建筑构造、结构体系及特点;了解新建筑、新结构、信施工工艺、新材料和现代化管理方法等;2、理论联系实际，巩固和深入理解已学的理论知识(如测量、建筑材料、建筑学、建筑结构、建筑施工等)，并为后续课程的学习...*

**实习总结一**

一、实习目的

1、通过实习，了解建筑构造、结构体系及特点;了解新建筑、新结构、信施工工艺、新材料和现代化管理方法等;

2、理论联系实际，巩固和深入理解已学的理论知识(如测量、建筑材料、建筑学、建筑结构、建筑施工等)，并为后续课程的学习积累感性知识;

3、通过亲身参加施工实践，培养分析问题和解决问题的独立工作能力，为将来参加工作打下基础;

4、通过工作和劳动，了解房屋施工的基本生产工艺过程中的生产技术技能;

5、了解目前我国施工技术与施工组织管理的实际水平，联系专业培养目标，树立献身社会主义现代化建设、提高我国建筑施工水平的远大志向;

6、与工人和基层生产人员密切接触，学习他们的优秀品质和先进事迹。

二、实习要求

1、看懂实习工程对象的建筑、结构施工图;

2、参加单位工程或部分工程的施工组织管理工作;

3、对组织的专业参观、专业报告都要详细记录并加以整理;

4、了解施工单位的组织管理系统、各部门的职能和相互关系，了解施工项目经理部的组成，了解格机技术人员的职责与业务范围;

5、对实习指导人员和指导教师布置的“专题作业”要及时完成并写出报告;

6、利用业余时间，结合本工地或本地区自选专题进行社会调查，写出报告。

三、实习内容

1.混凝土试块的制作。

进入工地第一天我做的第一件事就是混凝土试块的制作，混凝土试块是每层墙柱、梁板进行检验的试块，制作好后送到质检站进行试验，检测是否满足设计所需的强度要求。混凝土试块的制作其实很简单，有个塑料的试块模板盒子，内尺寸是150×150×150，正好是试块的标准尺寸要求。首先的工作是清理盒子里杂物，干净之后在盒子内壁刷上一层润滑油，防止试块与盒子粘在一起拿不出来，之后就是等商品混凝土运送车的到来，将混凝土倒进盒子里，人工用手摇匀即可，待其凝结成型倒出，并标记混凝土试块属于那一层那一部分，浇筑时间及混凝土强度，放入水中养护。养护七天以后，将试块搬到相应的楼层楼梯间，摆放整齐，被一层有六个梁板的试块，六个墙柱的试块，共十二个，我搬到每一层的时候真是很累人。

2.测量不均匀沉降。

在工地另外一个重要的工作就是测量不均匀沉降，每半个月测一次，刚到工地测量了一次，半月后又测量了一次，两次测量的结果没有很大的差别，就是沉降值比较大。不均匀沉降的测量所需的仪器是水准仪与标尺，测量过程是：

(1)调平：将水准仪放到三脚架上，放平，先是粗调平，通过调整三脚架腿高低是圆水准气泡居中，然后是精调平，调整水准仪三个螺旋支座使圆水准气泡上方反光镜内的气泡居中，然后旋转水准仪换个方向，使反光镜中气泡居中，这样水准仪就调平了，可以进行测量了;

(2)测量：测量的关键点共有九个，在塔吊上有一个基准点，在沉降缝的两边有两个关键点，一楼五个角处有五个关键点，在中间的空中花园两边共有两个关键点，将标尺先立在塔吊上的基准点上，让标尺下边与基准点的上边重合，调整水准仪视野与清晰度，读出在标尺上的读数，然后将标尺放在其他的关键点上，同样的方法读出标尺上的读数，前后读数的差值即为两点的沉降差值，其他各点的测量方法相同，得到的差值，即为不均匀沉降值。各种测量点的选设及使用，应符合下列要求∶

①基准点应选设在变形影响范围以外便于长期保存的稳定位置。使用时，应作稳定性检查或检验，并应以稳定或相对稳定的点作为测定变形的参考点。

②工作基点应选设在靠近观测目标且便于联测观测点的稳定或相对稳定位置。测定总体变形的工作基点，当按两个层次布网观测时，使用前应利用基准点或检核点对其进行稳定性检测。测定区段变形的工作基点可直接用作起算点。

3.楼板放线。

楼板放线，是用专门的仪器设备及必用的工具，将图纸上的线以及有其他作用的线真实反映到建筑实体上。放线工作用到的仪器和工具大致有：经纬仪，激光垂准仪，墨斗，墨汁，线坠，塑料平板，铅笔，小刀，对讲机，卷尺。

放线的过程大致是这样的：在一楼的控制点上架立激光垂准仪，让向下射出的激光红点射在控制点上，将其调平，在每一层都留有预留孔，激光向上射出激光到达楼上塑料平板上，通过调整垂准仪上的微调螺旋使塑料平板上显现出一个很小的很亮的红点，这就是这一楼层的控制点，将经纬仪架在红点上并对准，然后调平。然后将垂准仪移到另外一个控制点上，向上射出红点，用经纬仪观察到这个红点，固定经纬仪不要水平移动，然后两人通过打手势在望远镜能够移动的方向上画上一系列的点，画好点后，用墨斗弹线，这根墨线即为南北向控制线。然后将垂准仪移到另外一个控制点上，依照同样的方法，画出东西向控制线。其他墙线、门窗洞口线、距墙面的50控制线等根据图纸上的尺寸标注均用卷尺量出，打点后用墨斗弹线，这一施工段的放线工作基本完成。

4.模板检查。

模板检测主要有墙体模板检查和楼板模板检查。楼板模板检查主要使用卷尺测量其长宽尺寸是否与图纸上的符合。墙体模板检查主要是检查模板是否有架设偏斜，是否与墨线重合，使用的仪器及工具是水平投线仪，卷尺，标记笔。投线仪能够射出弧形的红线能够在正面，上面，下面上投出光线，向下有个红点射出，将红点对准墨线，让向前的红线对准地上的墨线，观察在模板上的红线与模板边是否重合，重合即为合格，否则不合格，向上可以看到梁的模板是否合格。将不合格的模板标记出来，让模板师傅进行校正。

四、生产实习总结

在工地实习20天的期间里，对我来讲是一个理论与实际相结合的过程，在工地现场施工员、技术负责人的指导之下，以及自已的努力积极参与工作，让自己对整个基础的做法，标准层的施工有了深入的了解与掌握。而且对整个土木工程的各个方面也有了深刻的理解和认识，并且巩固了书本上的知识，将理论运用到实际中去，从实际施工中丰富自已的理论知识。整个实习的过程时间虽短，但让自己知道了如何当一名好的技术员。整个实习的过程也让自己发现了自己理论知识上的不足，也让自己为以后的学习充满了动力。工地虽说是苦了点，但也让自己明白了一句话：“吃得苦中苦，方为人上人。”

短短20天的实习生活中，让我学会了不少东西，原来的那种心高气傲没有了，取而代之的是脚踏实地的努力工作学习。当我摆正自己的心态，从初涉社会工作的被动状态转变到开始适应社会的主动状态，以放松的心情，充沛的精力重新回到紧张的学习工作当中时。这次实习让我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，畅徉于实事当中，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的选择。

**实习总结二**

经过这些天的实习，通过实践，使我学到了很多实践知识。通过亲身的接触，使我近距离的观察了整个房屋的建造过程，学到了很多很适用的具体的施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识。

一、实习目的

1、通过实习，了解建筑构造、结构体系及特点;了解新建筑、新结构、信施工工艺、新材料和现代化管理方法等;

2、理论联系实际，巩固和深入理解已学的理论知识(如测量、建筑材料、建筑学、建筑结构、建筑施工等)，并为后续课程的学习积累感性知识;

3、通过亲身参加施工实践，培养分析问题和解决问题的独立工作能力，为将来参加工作打下基础;

4、通过工作和劳动，了解房屋施工的基本生产工艺过程中的生产技术技能;

5、了解目前我国施工技术与施工组织管理的实际水平，联系专业培养目标，树立献身社会主义现代化建设、提高我国建筑施工水平的远大志向;

6、与工人和基层生产人员密切接触，学习他们的优秀品质和先进事迹。

二、实习要求

1、看懂实习工程对象的建筑、结构施工图;

2、参加单位工程或部分工程的施工组织管理工作;

3、对组织的专业参观、专业报告都要详细记录并加以整理;

4、了解施工单位的组织管理系统、各部门的职能和相互关系，了解施工项目经理部的组成，了解格机技术人员的职责与业务范围;

5、对实习指导人员和指导教师布置的“专题作业”要及时完成并写出报告;

6、利用业余时间，结合本工地或本地区自选专题进行社会调查，写出报告。

三、实习内容

1.混凝土试块的制作。

进入工地第一天我做的第一件事就是混凝土试块的制作，混凝土试块是每层墙柱、梁板进行检验的试块，制作好后送到质检站进行试验，检测是否满足设计所需的强度要求。混凝土试块的制作其实很简单，有个塑料的试块模板盒子，内尺寸是150×150×150，正好是试块的标准尺寸要求。首先的工作是清理盒子里杂物，干净之后在盒子内壁刷上一层润滑油，防止试块与盒子粘在一起拿不出来，之后就是等商品混凝土运送车的到来，将混凝土倒进盒子里，人工用手摇匀即可，待其凝结成型倒出，并标记混凝土试块属于那一层那一部分，浇筑时间及混凝土强度，放入水中养护。养护七天以后，将试块搬到相应的楼层楼梯间，摆放整齐，被一层有六个梁板的试块，六个墙柱的试块，共十二个，我搬到每一层的时候真是很累人。

2.测量不均匀沉降。

在工地另外一个重要的工作就是测量不均匀沉降，每半个月测一次，刚到工地测量了一次，半月后又测量了一次，两次测量的结果没有很大的差别，就是沉降值比较大。不均匀沉降的测量所需的仪器是水准仪与标尺，测量过程是：

(1)调平：将水准仪放到三脚架上，放平，先是粗调平，通过调整三脚架腿高低是圆水准气泡居中，然后是精调平，调整水准仪三个螺旋支座使圆水准气泡上方反光镜内的气泡居中，然后旋转水准仪换个方向，使反光镜中气泡居中，这样水准仪就调平了，可以进行测量了;

(2)测量：测量的关键点共有九个，在塔吊上有一个基准点，在沉降缝的两边有两个关键点，一楼五个角处有五个关键点，在中间的空中花园两边共有两个关键点，将标尺先立在塔吊上的基准点上，让标尺下边与基准点的上边重合，调整水准仪视野与清晰度，读出在标尺上的读数，然后将标尺放在其他的关键点上，同样的方法读出标尺上的读数，前后读数的差值即为两点的沉降差值，其他各点的测量方法相同，得到的差值，即为不均匀沉降值。各种测量点的选设及使用，应符合下列要求∶

①基准点应选设在变形影响范围以外便于长期保存的稳定位置。使用时，应作稳定性检查或检验，并应以稳定或相对稳定的点作为测定变形的参考点。

②工作基点应选设在靠近观测目标且便于联测观测点的稳定或相对稳定位置。测定总体变形的工作基点，当按两个层次布网观测时，使用前应利用基准点或检核点对其进行稳定性检测。测定区段变形的工作基点可直接用作起算点。

3.楼板放线。

楼板放线，是用专门的仪器设备及必用的工具，将图纸上的线以及有其他作用的线真实反映到建筑实体上。放线工作用到的仪器和工具大致有：经纬仪，激光垂准仪，墨斗，墨汁，线坠，塑料平板，铅笔，小刀，对讲机，卷尺。

放线的过程大致是这样的：在一楼的控制点上架立激光垂准仪，让向下射出的激光红点射在控制点上，将其调平，在每一层都留有预留孔，激光向上射出激光到达楼上塑料平板上，通过调整垂准仪上的微调螺旋使塑料平板上显现出一个很小的很亮的红点，这就是这一楼层的控制点，将经纬仪架在红点上并对准，然后调平。然后将垂准仪移到另外一个控制点上，向上射出红点，用经纬仪观察到这个红点，固定经纬仪不要水平移动，然后两人通过打手势在望远镜能够移动的方向上画上一系列的点，画好点后，用墨斗弹线，这根墨线即为南北向控制线。然后将垂准仪移到另外一个控制点上，依照同样的方法，画出东西向控制线。其他墙线、门窗洞口线、距墙面的50控制线等根据图纸上的尺寸标注均用卷尺量出，打点后用墨斗弹线，这一施工段的放线工作基本完成。

4.模板检查。

模板检测主要有墙体模板检查和楼板模板检查。楼板模板检查主要使用卷尺测量其长宽尺寸是否与图纸上的符合。墙体模板检查主要是检查模板是否有架设偏斜，是否与墨线重合，使用的仪器及工具是水平投线仪，卷尺，标记笔。投线仪能够射出弧形的红线能够在正面，上面，下面上投出光线，向下有个红点射出，将红点对准墨线，让向前的红线对准地上的墨线，观察在模板上的红线与模板边是否重合，重合即为合格，否则不合格，向上可以看到梁的模板是否合格。将不合格的模板标记出来，让模板师傅进行校正。

四、生产实习总结

在工地实习20天的期间里，对我来讲是一个理论与实际相结合的过程，在工地现场施工员、技术负责人的指导之下，以及自已的努力积极参与工作，让自己对整个基础的做法，标准层的施工有了深入的了解与掌握。而且对整个土木工程的各个方面也有了深刻的理解和认识，并且巩固了书本上的知识，将理论运用到实际中去，从实际施工中丰富自已的理论知识。整个实习的过程时间虽短，但让自己知道了如何当一名好的技术员。整个实习的过程也让自己发现了自己理论知识上的不足，也让自己为以后的学习充满了动力。工地虽说是苦了点，但也让自己明白了一句话：“吃得苦中苦，方为人上人。”

短短20天的实习生活中，让我学会了不少东西，原来的那种心高气傲没有了，取而代之的是脚踏实地的努力工作学习。当我摆正自己的心态，从初涉社会工作的被动状态转变到开始适应社会的主动状态，以放松的心情，充沛的精力重新回到紧张的学习工作当中时。这次实习让我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，畅徉于实事当中，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的选择。

**实习总结三**

历时两周的金工实习已经结束，总体上讲整个实习过程中教员组织得当，讲授详尽认真，示范了各个工种的正确操作方法，同时有效监督了实习现场的安全有序。我作为一名学员在实习过程中学会了许多基本的工业知识，在操作的过程中学会了许多基本工具的使用方法和工业设计的一些基本原则，获益匪浅。现在分类对各个工种中的具体感受作描述。

首先，最令人印象深刻的是特种加工和数控加工，这两次实习都用到了计算机技术，可见现代工业中计算机应用的普遍。特种加工在自己动手设计的同时教员讲解了各种利用新的方法原理达到特殊的加工效果，引起了我比较大的兴趣。特种加工需要用到计算机编程，我一开始有一点畏难情绪，但是后来教员让我们通过由浅入深的编程学习，我最终掌握了数控加工的方法。

其次，工作量最大的是钳工，也是所占课时最多的。钳工基本靠手操作，使用了锤，锯，锉等一系列工具，在不停的工作过程中摸索和对照教材我学会了这些工具的使用要领。不过即使是正确操作也要花很多时间才能干完。

其中车工和铣工都要在机床前面站很久，而且也有相当的危险性。不过总结起来两者都是靠旋转进行加工的，底座运动的方式也是大同小异，不过一个是靠工件旋转，另一个是靠刀具旋转。车工教员讲解非常细致，铣工工作时空气中粉尘较大。

焊工和铸造一开始给人的感觉就是吓人，不过我通过后来的操作发现，只要完全按操作的安全规程就不会有事。这两个工作首先就是要防烫伤，其次是要敢动手。焊工现场各种环境保障做得非常到位，铸造要时常把操作方法在头脑中想一下才行。

最后，所有工种中最安全轻松的就是零件测量和发动机装配。零件测量中使用的工具除了游标卡尺和千分尺之外又多出了万能角尺，内径百分表等以前从未见过的工具。发动机装配中教员讲解了发动机的工作原理。 总结起来，整个金工实习安全、有序、内容丰富。

**实习总结四**

历时两周的金工实习已经结束，总体上讲整个实习过程中教员组织得当，讲授详尽认真，示范了各个工种的正确操作方法，同时有效监督了实习现场的安全有序。我作为一名学员在实习过程中学会了许多基本的工业知识，在操作的过程中学会了许多基本工具的使用方法和工业设计的一些基本原则，获益匪浅。现在分类对各个工种中的具体感受作描述。

首先，最令人印象深刻的是特种加工和数控加工，这两次实习都用到了计算机技术，可见现代工业中计算机应用的普遍。特种加工在自己动手设计的同时教员讲解了各种利用新的方法原理达到特殊的加工效果，引起了我比较大的兴趣。特种加工需要用到计算机编程，我一开始有一点畏难情绪，但是后来教员让我们通过由浅入深的编程学习，我最终掌握了数控加工的方法。

其次，工作量最大的是钳工，也是所占课时最多的。钳工基本靠手操作，使用了锤，锯，锉等一系列工具，在不停的工作过程中摸索和对照教材我学会了这些工具的使用要领。不过即使是正确操作也要花很多时间才能干完。

其中车工和铣工都要在机床前面站很久，而且也有相当的危险性。不过总结起来两者都是靠旋转进行加工的，底座运动的方式也是大同小异，不过一个是靠工件旋转，另一个是靠刀具旋转。车工教员讲解非常细致，铣工工作时空气中粉尘较大。

焊工和铸造一开始给人的感觉就是吓人，不过我通过后来的操作发现，只要完全按操作的安全规程就不会有事。这两个工作首先就是要防烫伤，其次是要敢动手。焊工现场各种环境保障做得非常到位，铸造要时常把操作方法在头脑中想一下才行。

最后，所有工种中最安全轻松的就是零件测量和发动机装配。零件测量中使用的工具除了游标卡尺和千分尺之外又多出了万能角尺，内径百分表等以前从未见过的工具。发动机装配中教员讲解了发动机的工作原理。 总结起来，整个金工实习安全、有序、内容丰富。

**实习总结五**

随着全球市场的发展和完善，各公司必须运用动态的战略对瞬息万变的挑战做出反应。迅速适应客户新需求和市场新商机的能力，是赢得竞争胜利的决定性因素。此种适应力需要一个功能强大、开放式的基础结构，以便针对目前的企业流程提供最佳化支援，并能灵活适应变化与发展。sap就是应付这些挑战的最佳解答，它是一种最普遍的标准商业应用软件。然而它又并非只是软件，而是一种策略性解决方案，教给我们的是现代企业的组织结构及管理思想。学习sap有助于我们开阔思维，从另一种角度将财务、管理类知识进行梳理和融汇。sap就像一个庞大而精密的机器，环环紧扣，几乎考虑到了所有的细节，令人越学越觉得深奥无比。

紧张又充实的sap软件操作实习结束了，回想这两周的学习时光，我获益良多，此次的实习我收获的不仅仅是单纯知识层面上的，还有许多与课本无关却十分重要的东西。

经过两周的学习，我对sap的认识从闻所未闻到知道它是用来干什么的再到对系统的了解，这中间的每一次转变对我来说都是一次提高。学习已经结束了，我觉得这段时间的学习是非常值得的，在这段时间里老师和同学们都付出了很大的努力，没有老师的悉心指导和鼓励，我们或许不可能坚持到最后。

下面我将从以下几个方面对本次实习进行总结：

第一，我对sap的认识。sap是现代企业先进管理思想的体现，它实现了企业运作的全面管理和调配，即成立企业所有的资源，将企业的三大流即物流、资金流、信息流进行全面一体化管理。

第二，企业信息化最重要的是懂企业信息化的专业人才，能够全面了解和掌握企业的业务流程和管理流程，明确企业管理和控制的关键因素，并能根据这些提出很好的解决方案。企业信息化的实施主要是对企业流程的重组和再造，使其符合标准化管理流程的需要。

第三，对各种困难的克服。首先我们面对一个很实际的问题，那就是距离远，来回四个多小时的车程，对我们来说是个不小的考验，可以说每天起床那么早，一半的时间是坐车、等车，所以有时候会不想去。其次，在实习中有时会感到无聊没意思，面对那套软件内心没有多大的兴趣，因此在操作的过程中会不细心，没有耐心，导致了有些单据无法准确的做出来。经过调整我最终很快的端正了自己的态度，要求自己不迟到不早退，对每一天的任务都认真地完成，每天给自己一个满意的答卷，最终给整个实习一个满意的答卷。

第四，自己去解决问题。在操作过程中每个人都存在这样或那样的问题，大家的问题多了老师处理不过来，就只有自己去想办法解决，自己回想老师的演示，检查自己的每一个步骤，发现错误并改正自己的印象会更深。因此自己去解决问题是提高自己的最好途径。

以上就是我对本次实习的个人体会和总结，经过本次专业实习，我觉得自己在很多方面还存在这不足，对于专业知识的掌握还不够牢固，理解还不够深入，这是我需要加强的一点。同时本次实习也开阔了我的视野，让我学到了一些学校学不到的东西，感谢老师对我们实习的指导，感谢能有这样一次机会让我更多的发现自己的缺点并改正。

**实习总结六**

随着全球市场的发展和完善，各公司必须运用动态的战略对瞬息万变的挑战做出反应。迅速适应客户新需求和市场新商机的能力，是赢得竞争胜利的决定性因素。此种适应力需要一个功能强大、开放式的基础结构，以便针对目前的企业流程提供最佳化支援，并能灵活适应变化与发展。sap就是应付这些挑战的最佳解答，它是一种最普遍的标准商业应用软件。然而它又并非只是软件，而是一种策略性解决方案，教给我们的是现代企业的组织结构及管理思想。学习sap有助于我们开阔思维，从另一种角度将财务、管理类知识进行梳理和融汇。sap就像一个庞大而精密的机器，环环紧扣，几乎考虑到了所有的细节，令人越学越觉得深奥无比。

紧张又充实的sap软件操作实习结束了，回想这两周的学习时光，我获益良多，此次的实习我收获的不仅仅是单纯知识层面上的，还有许多与课本无关却十分重要的东西。

经过两周的学习，我对sap的认识从闻所未闻到知道它是用来干什么的再到对系统的了解，这中间的每一次转变对我来说都是一次提高。学习已经结束了，我觉得这段时间的学习是非常值得的，在这段时间里老师和同学们都付出了很大的努力，没有老师的悉心指导和鼓励，我们或许不可能坚持到最后。

下面我将从以下几个方面对本次实习进行总结：

第一，我对sap的认识。sap是现代企业先进管理思想的体现，它实现了企业运作的全面管理和调配，即成立企业所有的资源，将企业的三大流即物流、资金流、信息流进行全面一体化管理。

第二，企业信息化最重要的是懂企业信息化的专业人才，能够全面了解和掌握企业的业务流程和管理流程，明确企业管理和控制的关键因素，并能根据这些提出很好的解决方案。企业信息化的实施主要是对企业流程的重组和再造，使其符合标准化管理流程的需要。

第三，对各种困难的克服。首先我们面对一个很实际的问题，那就是距离远，来回四个多小时的车程，对我们来说是个不小的考验，可以说每天起床那么早，一半的时间是坐车、等车，所以有时候会不想去。其次，在实习中有时会感到无聊没意思，面对那套软件内心没有多大的兴趣，因此在操作的过程中会不细心，没有耐心，导致了有些单据无法准确的做出来。经过调整我最终很快的端正了自己的态度，要求自己不迟到不早退，对每一天的任务都认真地完成，每天给自己一个满意的答卷，最终给整个实习一个满意的答卷。

第四，自己去解决问题。在操作过程中每个人都存在这样或那样的问题，大家的问题多了老师处理不过来，就只有自己去想办法解决，自己回想老师的演示，检查自己的每一个步骤，发现错误并改正自己的印象会更深。因此自己去解决问题是提高自己的最好途径。

以上就是我对本次实习的个人体会和总结，经过本次专业实习，我觉得自己在很多方面还存在这不足，对于专业知识的掌握还不够牢固，理解还不够深入，这是我需要加强的一点。同时本次实习也开阔了我的视野，让我学到了一些学校学不到的东西，感谢老师对我们实习的指导，感谢能有这样一次机会让我更多的发现自己的缺点并改正。

**实习总结七**

用心与旅客交流

“大哥，这么早就回家过年了。”

“今年完工的早，可以回家过一个早年。”

“硬座还习惯吗?”

“这样的方式已经习惯了，21个小时才能到家，每年都是这样。”

“祝你旅途愉快，有什么可以帮助你的，我很高兴为你服务。”

“小伙子刚来参加工作吧?”

“调过来支援春运，也是今年刚才加工作。”

“我家在汝州，现在在北京做警察，每月这样要来回跑好几趟。现在北京的警察很好考，只要你在北京工作几年，有北京暂住户口。”

…………

这样的对话还有很多，每一位旅客都愿意与你分享，愿意将生活琐碎与你诉说。这样的聊天不仅是对旅客的关心与问候，更是工作的乐趣。

从南到北，从四川到北京，从四季如春的暖冬到满目苍夷的寒冬，透过飞驰的列车，用心为旅客服务，用心感受一次不寻常的旅程。

没有来铁路上班以前，就单纯的认为火车运营就只需要火车司机和乘务人员，因为直接面对旅客就是我们的乘务人员，乘务人员代表着整个铁路的门面。现在作为一名铁路职工，才知道铁路市是一个庞大的系统，每一个系统安全高效的工作，火车才能安全行驶。乘务员工作是直接面旅客，为旅客提供服务，在大学里做过肯德基兼职服务员的我，算是有一定的服务经验，让我知道作为服务行业，面对各式各样的人，需要懂得去沟通，用心为他人提供服务，工作总结《春运实习总结报告》。

在培训学习中，老师给我们讲解客运常规基本知识，运输安全，路风管理有关规定，服务质量要求及过程运用。对于一些规章制度，需要我们死记硬背，把他记在心里;对于一些紧急事故的处理，我们也只能多交流，多听老师傅分享;但对于列车上的一些设备设施如何正确操作，让我还有有一些担心，怕一个小小操作不当带来巨大损失。在实习时，上车第一件事先与师傅学习基本开关门，一些指示灯认识，一些紧急制动设备操作方法。师傅反复告诉我一定要记得开关门的安全，记住“停开动关锁”五字口诀，按照要求安全乘降旅客，我在反复记忆，确保操作正确，保证工作万无一失。

拥挤的车厢是每年春运的“一道风景线”，中国南北经济不同发展，使得南方一大批在沿海及一线城市务工人员，中国这样传统的春节让忙绿的人们每年相聚一次，这是祖先给我们留下的美德，在每一个中国人的眼里都显得尤为重要，不管是对亲人的思念，对小孩的牵挂，或许只是一次相聚，亲情让世间充满温情。当你下班看到一群人坐在你的车厢里，但你再一次上班了，他们还没有下车。夜深了，他们用着各种舒适姿势在空间有限的车厢里睡觉。不禁心里默默留下眼泪，让你感觉到生活的不容易，每一个人都在用一种方式活着，生活不止一面，它不是我想想的那么简单。

旅途陪伴旅客除了在那有限空间里打瞌睡，小年轻玩玩手机，就是尽情享受美食了。长时间旅程，让整个体能被大量消耗，及时的补给能给旅客带来新活力。但对于每一个乘务员来说，车厢内的卫生是最让人头疼，有时刚打扫过的车厢又是一片狼藉。车厢里的垃圾有时让你发指，伴随浓痰、呕吐物。我们需要发扬不怕脏，不拍苦的新时代吃苦精神，俗话说，吃的苦中苦，方为人上人。敢于面对一切让你觉得富有挑战的东西，当你努力越过时，那就是一种成长。其实，有的时候交流让一切变得简单。很多旅客总是喜欢把垃圾扔在地上，直接忽视了果皮盘的存在，过去提醒一句“旅客你好，为保持车厢整洁与干净，请你尽量把垃圾扔进果皮盘里。”这样的沟通让人与人之间距离更近了，让我们的工作更加轻松了，用心与旅客交流，真诚给他们服务。

出行的心情总是急切的，但急切的心情总是每一个过程都存在安全隐患，我们需要真诚与旅客交流，用心为他们服务。每到一个站，当你一打开车门，旅客就着急上下，车内的旅客还没有下车，等着上车的旅客就着急上车，这样就造成拥挤，使旅客不能安全乘降。“大家都不要着急，做到先下后上，保证大家安全乘降。”很多旅客排在后面着急上车，造成拥挤，这个时候容易造成踩踏，“后面的乘客都不要拥挤，我保证你们每一个旅客安全乘坐本次列车，大家上车时注意台阶，踩稳扶好。”多一次沟通，少一份麻烦。

慢长旅途，让每一个人变得情绪低落，学会去与旅客交流，让旅客感觉到一路温馨，也让我们“青”字号品牌散发出强大的磁场。旅客很愿意把他们现在的处境与你分享，把一些生活琐碎向你诉说，他们也对你所从事的工作很感兴趣。用心的与他们交流，给你一些新的认识，让你去体会生活的很多面。

短短的春运实习结束了，长长的春运刚刚开始，用心与旅客交流，用心为旅客服务。开启一份不寻常的旅途，收货一份不一样体验。

**实习总结八**

用心与旅客交流

“大哥，这么早就回家过年了。”

“今年完工的早，可以回家过一个早年。”

“硬座还习惯吗?”

“这样的方式已经习惯了，21个小时才能到家，每年都是这样。”

“祝你旅途愉快，有什么可以帮助你的，我很高兴为你服务。”

“小伙子刚来参加工作吧?”

“调过来支援春运，也是今年刚才加工作。”

“我家在汝州，现在在北京做警察，每月这样要来回跑好几趟。现在北京的警察很好考，只要你在北京工作几年，有北京暂住户口。”

…………

这样的对话还有很多，每一位旅客都愿意与你分享，愿意将生活琐碎与你诉说。这样的聊天不仅是对旅客的关心与问候，更是工作的乐趣。

从南到北，从四川到北京，从四季如春的暖冬到满目苍夷的寒冬，透过飞驰的列车，用心为旅客服务，用心感受一次不寻常的旅程。

没有来铁路上班以前，就单纯的认为火车运营就只需要火车司机和乘务人员，因为直接面对旅客就是我们的乘务人员，乘务人员代表着整个铁路的门面。现在作为一名铁路职工，才知道铁路市是一个庞大的系统，每一个系统安全高效的工作，火车才能安全行驶。乘务员工作是直接面旅客，为旅客提供服务，在大学里做过肯德基兼职服务员的我，算是有一定的服务经验，让我知道作为服务行业，面对各式各样的人，需要懂得去沟通，用心为他人提供服务，工作总结《春运实习总结报告》。

在培训学习中，老师给我们讲解客运常规基本知识，运输安全，路风管理有关规定，服务质量要求及过程运用。对于一些规章制度，需要我们死记硬背，把他记在心里;对于一些紧急事故的处理，我们也只能多交流，多听老师傅分享;但对于列车上的一些设备设施如何正确操作，让我还有有一些担心，怕一个小小操作不当带来巨大损失。在实习时，上车第一件事先与师傅学习基本开关门，一些指示灯认识，一些紧急制动设备操作方法。师傅反复告诉我一定要记得开关门的安全，记住“停开动关锁”五字口诀，按照要求安全乘降旅客，我在反复记忆，确保操作正确，保证工作万无一失。

拥挤的车厢是每年春运的“一道风景线”，中国南北经济不同发展，使得南方一大批在沿海及一线城市务工人员，中国这样传统的春节让忙绿的人们每年相聚一次，这是祖先给我们留下的美德，在每一个中国人的眼里都显得尤为重要，不管是对亲人的思念，对小孩的牵挂，或许只是一次相聚，亲情让世间充满温情。当你下班看到一群人坐在你的车厢里，但你再一次上班了，他们还没有下车。夜深了，他们用着各种舒适姿势在空间有限的车厢里睡觉。不禁心里默默留下眼泪，让你感觉到生活的不容易，每一个人都在用一种方式活着，生活不止一面，它不是我想想的那么简单。

旅途陪伴旅客除了在那有限空间里打瞌睡，小年轻玩玩手机，就是尽情享受美食了。长时间旅程，让整个体能被大量消耗，及时的补给能给旅客带来新活力。但对于每一个乘务员来说，车厢内的卫生是最让人头疼，有时刚打扫过的车厢又是一片狼藉。车厢里的垃圾有时让你发指，伴随浓痰、呕吐物。我们需要发扬不怕脏，不拍苦的新时代吃苦精神，俗话说，吃的苦中苦，方为人上人。敢于面对一切让你觉得富有挑战的东西，当你努力越过时，那就是一种成长。其实，有的时候交流让一切变得简单。很多旅客总是喜欢把垃圾扔在地上，直接忽视了果皮盘的存在，过去提醒一句“旅客你好，为保持车厢整洁与干净，请你尽量把垃圾扔进果皮盘里。”这样的沟通让人与人之间距离更近了，让我们的工作更加轻松了，用心与旅客交流，真诚给他们服务。

出行的心情总是急切的，但急切的心情总是每一个过程都存在安全隐患，我们需要真诚与旅客交流，用心为他们服务。每到一个站，当你一打开车门，旅客就着急上下，车内的旅客还没有下车，等着上车的旅客就着急上车，这样就造成拥挤，使旅客不能安全乘降。“大家都不要着急，做到先下后上，保证大家安全乘降。”很多旅客排在后面着急上车，造成拥挤，这个时候容易造成踩踏，“后面的乘客都不要拥挤，我保证你们每一个旅客安全乘坐本次列车，大家上车时注意台阶，踩稳扶好。”多一次沟通，少一份麻烦。

慢长旅途，让每一个人变得情绪低落，学会去与旅客交流，让旅客感觉到一路温馨，也让我们“青”字号品牌散发出强大的磁场。旅客很愿意把他们现在的处境与你分享，把一些生活琐碎向你诉说，他们也对你所从事的工作很感兴趣。用心的与他们交流，给你一些新的认识，让你去体会生活的很多面。

短短的春运实习结束了，长长的春运刚刚开始，用心与旅客交流，用心为旅客服务。开启一份不寻常的旅途，收货一份不一样体验。

**实习总结九**

今年暑假，我报名参加了瑞金检验科的见习活动，虽然只有短短的14天时间，但这次的见习对我们每个人都很重要，我们非常珍惜这段时间、珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会、珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

我和张岚、还有一位研究生被分到了生化教研室见习，带教老师都是平时给我们上课的老师，因此一点也不陌生、感觉很亲切。

14天的见习，老师给我们的任务是学习dna的提取、pcr扩增、限制性内切酶酶切与结果鉴定。虽然这些原理理论课上都学过，但是这次的临床见习是对理论学习阶段的巩固与加强、也是对临床技能操作的培养和锻炼。在实验室里，我们看到了很多平时课上不会去操作的仪器(pcr扩增仪、微量的紫外分光光度计、振荡器、低温离心机等等)，也动手学会了如何操作它们;在平时的实验课上，我们电泳用的凝胶都是老师给我们事先配置好的，这次见习，让我们学会了如何配置不同浓度的凝胶;此外，平时的实验课因为学生多、条件有限，很多知识、方法我们都是走马观花的看看、做做，而这次见习，让我们仔仔细细的体会了 dna提取、酶切、鉴定的每一个步骤，巩固了以前学过的知识、也接触到了许多新知识。总之，此次见习培养了我们专业兴趣，对我们的学习产生促进作用。

除此之外，见习还锻炼了我们克服困难的能力，也让我们看到了老师和研究员的艰辛与认真。由于我们操作的不熟练，实验过程中难免会出错，或是加错剂量、或是加错试剂，这样就得重新做，这时候急躁和遗憾感一拥而上，但是老师们依然耐心、仔细的一遍遍的教我们，告诉我们搞科研做实验需要一颗仔细、认真的心，要有耐心、不能气馁。

4天的见习还提高了我们的交流能力，使我们与老师增进了感情，消除了拘束感，彼此之间能像朋友一样的交流;同时，见习也让我们结交了很多好朋友，在工作中增进了友情。

在这段短暂的见习时间里，我们的收获很多很多，真的是受益匪浅。而这些收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础，让我们树立了良好的职业意识、培养了专业兴趣、强化了操作技能、提高了社会适应能力。

总之，在感谢各位老师培养我们点点滴滴收获的同时，我们将以更积极主动的工作态度、更扎实牢固的操作技能、更丰富的理论知识，提高临床工作能力，对医学事业尽心尽责。

**实习总结篇十**

转眼间，实习生活已经告一段落，对这一段酸苦又快乐的经历着实深深难忘!为整理思想，汲取经验，带着美美满满不曾间断的回忆对这一段记忆做以下总结和汇报。

实习目的

透过顶岗实习，加强理论学习与实际的结合，验证和巩固充实所学理论知识，加深对相关专业资料的明白，接触课堂以外的实践知识，加深了解社会对本专业的需要，将所学专业知识与生产实际相结合。同时，加强和实习单位各层次员工沟通和交流，学习其优秀品质和新型技术，提高对现实问题的认识，逐步提高社会交往潜质和应变潜质，了解实习单位的各项规章制度，增强组织性和纪律性，认识自身不足，严于律已，提高自身综合素质和潜质。再次，培养学习、团队合作和解决问题的潜质，并开阔眼界及思路，为今后步入社会积累经验，尽快成为生产、建设、管理和服务第一线的高技能人才。

实习时刻：

实习地点：

带队老师：

公司简介

深圳\_\_\_科技有限公司是一家集研发、设计、制造、销售、服务于一体的专业锂电池自动化设备制造商，属高新科技民营企业。公司坐落于美丽的海滨之畔深圳市龙华大浪龙富工业园。公司主要为各类锂离子电池生产企业带给化成、分容、ocv/ir检测、拣选配组等自动、半自动系列生产和实验型设备。产品具有精度高、稳定性好、性价比高等特点。

实习资料

这次实习，我的工作资料随职位的变化分阶段有所不一样，现分段报告如下：

最开始去的是宏图高能的老公司天宏图，在那个公司，我们置身于流水线，和那些阿姨和一些弟弟妹妹们一齐压锂电池盖帽，一天比一天产量高，在班长的催促下我们的一周都感觉度日如年。也许正因从初中开始就在外实习，对这种模式化生活和机械化管理早已习惯自如，看着一齐来的同学不断地叹气和怨言甚至咒骂，只能在一旁劝说安慰。刚过一个周的时候，由于平时透过班长一个老乡和班长认识了，并慢慢熟悉，这才安排了一个简单的工作给我。毕竟这是大学安排的第一次顶岗实习，只期望以后的日子会好过一点。

两个多星期过去，迎来了新公司宏图高能的建成，我们发电专业的几个学生幸运的被安排到了新的公司。这也预示着一个完美的开始即将到来。初期，我们整日在车间打扫卫生、贴警示线、给电工帮忙。。。都是一些或轻或重很杂乱的活儿，这段时刻是很充实和开心的，在公司落成典礼的日子后，公司的一切才一步步走入正轨。

在过后的将近两个月里，一开始是跟着吴师傅一齐学做工具分类整理和管理以及技术的提升，慢慢的到了一个多星期后开始正式接手调试组的管理，但是有着一个月的试用期。公司二车间从焊接到组装再到调试，三个组之间衔接很紧，我们组的效绩也关乎到出货的品质和时刻观。每一批的订单我们三个组都需要齐心协力，这之间的合作付出与快乐不计其数。在不断对技术和管理层次学习、自我完善提高的同时，也经常去网吧看一些管理学和工作相关的文字视频，这也是离开公司前最充实的日子。

感悟虽说在学校学了两年多的专业理论知识，毕竟那只是死死的概念。刚来公司我带着迷茫的期望和新鲜的惊奇，应对整个陌生的人群和陌生的操作方式，在这熟悉又陌生的城市里都显得有点唐突。一开始让人喘但是气来的流水线和之后又给我断断续续期望的新公司。。。公司的前辈们都很照顾新人，理解新人的一无所知，耐心地指导着我们。个性是张工和师傅的言传身教，带着我们很舒心地去理解生活环境和公司的作业流程。

回首那些日子，还记得我们和领导一齐布置车间的一切。。。一齐拖地，一齐贴警示线，一齐钻研机柜的布线，一齐研究工装，一齐出去玩。。。一齐。。。记忆太多，满满的回忆起来是那么的充实和开心。还记得当时和副经理一齐打球的那般孩子劲儿，酒桌上和领导们一齐开的玩笑，啤酒肚和扎啤妹。。。喝醉酒之后的可爱和放松，已经全然没有了工作的劳累和严肃，这些记忆总是呢么温馨和高兴。

那些日子以来，学到的东西也着实不少。开始在老公司的时刻里，把我在大学里有点松懈的耐心再次调整回来。在新公司里，一开始短期的打杂让我明白了细心还是有很多好处，但是更让我明白的是，对待不一样的事和不一样的人，细心度也要随之改变，有些事该细的细，细的有分寸的东西还是不好让领导难堪，当然有些事做到细是需要耐心和缜密心思的。之后那段和吴师傅在一齐学习工作的日子里，师傅的技术和为人都让人敬佩。也许正因性格的相似，平日的工作中合作的很愉快，相处的也融融乐乐。年龄相仿的师傅虽不善交际，但平时对我们一向很好，二楼的员工对师傅也一向尊重。出门在外，切记低调行事，要在能展现自己潜质同时能提高自己发展平台的时候高调一下。做事方面，刘备的“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”所言甚好!

**实习总结篇十一**

暑期实习总结

两个月的暑假悄然逝去，对艺术管理系的同学们来说，留下的是炙阳下的汗珠中包含的厚重的记忆，成熟的印证，还有百分白的成就感和充实感。

假期，对一部分学身而言，是一种远离课业负担的轻松与惬意，但无所事事的光阴中往往也就带有了一丝百无聊赖的失落与遗憾。我系同学并没有把自己的行踪固步于旅游中的山水，没有留恋空调下的电视节目，而是谨记我系“厚基础、宽口径、重实践”的发展方向与发展要求，充分利用假期这段可以自由支配的时间去继续学习，充实丰富自己。为了今后在社会中找到自己的位置，体现出自己的价值，许多学生都走出校门去社会实践中锻炼自己，学会在社会中生存的技能。在今年暑假中，我系几乎全部的 01 级学生都进行了实习，在社会实践中完成了自己的观念与目光从学校到社会的过渡与转换。天津电视台、山东潍坊电视台、河北电视台、胶州广播电视台都留下了我系同学的身影，在采访、制作、编辑工作中。他们都表现了艺术管理系同学特有的专业技能和良好品行，得到了实习单位的肯定与好评。

12名同学参加了小天使艺术中心培训教学工作，策划组织了教学成果汇报演出，用自己的所学汇报了社会。企业策划服务有限公司、光纤传媒有限公司也成为同学们的实习阵地，市场策划、传媒等理论知识得到了检验与丰富。崔明先后参与了纪念太原建成 2500 年系列活动之“龙成放歌”古代名人咏太原古诗词诵读大赛、“激情太原”广场文化系列才艺展示大赛的组织和策划工作。市委的宣传部工作、啤酒节的专题采访同学们做来也得心应手。更值得一提得是，秦聪、牛雯同学组织策划了一场“献给故乡的歌“，带领全市在各地高校的在校生向全市的父老乡亲作了一次高水平的专业汇报;姜萌同学除了参加院学生会的“阳光课堂音乐知识社会事件”、天津电视台的实践以外，还随“青藏铁路采访团”深入中国的西部地区进行了跟踪采访并写下了自己的见闻、感想和收获。

在进入大学后的第一个暑假中， 02 级学生也使满载而归。计算机办公自动化培训、英语四级学习、广告公司实习 …… 他们的学习进步也是一拍紧接一拍。刘延明、王佳颖、卢燕同学或参加“燕篁艺术培训学校“的培训工作，或自己开辅导班，都投入到了教学实践当中。杨伊环、周祉琦在四海旅行社当起了导游。去面对芸芸众相挑战自己的能力与自信。于晓惠参加了东港市庆七一文艺惠阳并获汇演并获奖。此外，王晓君申报了石家庄陆军指挥学院函授本科，马萍在广播电视台和广告公司实习。短短的六十天，同学们在忙忙碌碌中收获颇丰。

为了迎接英语四六级考试，我系近半数以上的同学自觉参加了英语辅导般的学习。也有大量同学参加了计算机培训并考取了证书。

在我系处于重中之重地位的思想道德建设也有建树。积极分子上交了入党申请书，作了书面的\_。在全国再次\_以大学生的身份与视角\_识与理解。在抗击非典中凝结起来的那股众志成城、团结一心的信念与斗志仍然紧紧包围着我们，“新长征突击队”的荣耀仍在鼓舞着我们，艺管系的同学都表示要带着今夏收获的成绩与惊喜，去迎接一年级的新生，共同奔赴充满挑战与袭击的新学年，再创骄绩重唱凯歌

**实习总结篇十二**

暑期实习总结

两个月的暑假悄然逝去，对艺术管理系的同学们来说，留下的是炙阳下的汗珠中包含的厚重的记忆，成熟的印证，还有百分白的成就感和充实感。

假期，对一部分学身而言，是一种远离课业负担的轻松与惬意，但无所事事的光阴中往往也就带有了一丝百无聊赖的失落与遗憾。我系同学并没有把自己的行踪固步于旅游中的山水，没有留恋空调下的电视节目，而是谨记我系“厚基础、宽口径、重实践”的发展方向与发展要求，充分利用假期这段可以自由支配的时间去继续学习，充实丰富自己。为了今后在社会中找到自己的位置，体现出自己的价值，许多学生都走出校门去社会实践中锻炼自己，学会在社会中生存的技能。在今年暑假中，我系几乎全部的 01 级学生都进行了实习，在社会实践中完成了自己的观念与目光从学校到社会的过渡与转换。天津电视台、山东潍坊电视台、河北电视台、胶州广播电视台都留下了我系同学的身影，在采访、制作、编辑工作中。他们都表现了艺术管理系同学特有的专业技能和良好品行，得到了实习单位的肯定与好评。

12名同学参加了小天使艺术中心培训教学工作，策划组织了教学成果汇报演出，用自己的所学汇报了社会。企业策划服务有限公司、光纤传媒有限公司也成为同学们的实习阵地，市场策划、传媒等理论知识得到了检验与丰富。崔明先后参与了纪念太原建成 2500 年系列活动之“龙成放歌”古代名人咏太原古诗词诵读大赛、“激情太原”广场文化系列才艺展示大赛的组织和策划工作。市委的宣传部工作、啤酒节的专题采访同学们做来也得心应手。更值得一提得是，秦聪、牛雯同学组织策划了一场“献给故乡的歌“，带领全市在各地高校的在校生向全市的父老乡亲作了一次高水平的专业汇报;姜萌同学除了参加院学生会的“阳光课堂音乐知识社会事件”、天津电视台的实践以外，还随“青藏铁路采访团”深入中国的西部地区进行了跟踪采访并写下了自己的见闻、感想和收获。

在进入大学后的第一个暑假中， 02 级学生也使满载而归。计算机办公自动化培训、英语四级学习、广告公司实习 …… 他们的学习进步也是一拍紧接一拍。刘延明、王佳颖、卢燕同学或参加“燕篁艺术培训学校“的培训工作，或自己开辅导班，都投入到了教学实践当中。杨伊环、周祉琦在四海旅行社当起了导游。去面对芸芸众相挑战自己的能力与自信。于晓惠参加了东港市庆七一文艺惠阳并获汇演并获奖。此外，王晓君申报了石家庄陆军指挥学院函授本科，马萍在广播电视台和广告公司实习。短短的六十天，同学们在忙忙碌碌中收获颇丰。

为了迎接英语四六级考试，我系近半数以上的同学自觉参加了英语辅导般的学习。也有大量同学参加了计算机培训并考取了证书。

在我系处于重中之重地位的思想道德建设也有建树。积极分子上交了入党申请书，作了书面的\_。在全国再次\_以大学生的身份与视角\_识与理解。在抗击非典中凝结起来的那股众志成城、团结一心的信念与斗志仍然紧紧包围着我们，“新长征突击队”的荣耀仍在鼓舞着我们，艺管系的同学都表示要带着今夏收获的成绩与惊喜，去迎接一年级的新生，共同奔赴充满挑战与袭击的新学年，再创骄绩重唱凯歌

**实习总结篇十三**

转眼间，实习生活已经告一段落，对这一段酸苦又快乐的经历着实深深难忘!为整理思想，汲取经验，带着美美满满不曾间断的回忆对这一段记忆做以下总结和汇报。

实习目的

透过顶岗实习，加强理论学习与实际的结合，验证和巩固充实所学理论知识，加深对相关专业资料的明白，接触课堂以外的实践知识，加深了解社会对本专业的需要，将所学专业知识与生产实际相结合。同时，加强和实习单位各层次员工沟通和交流，学习其优秀品质和新型技术，提高对现实问题的认识，逐步提高社会交往潜质和应变潜质，了解实习单位的各项规章制度，增强组织性和纪律性，认识自身不足，严于律已，提高自身综合素质和潜质。再次，培养学习、团队合作和解决问题的潜质，并开阔眼界及思路，为今后步入社会积累经验，尽快成为生产、建设、管理和服务第一线的高技能人才。

实习时刻：

实习地点：

带队老师：

公司简介

深圳\_\_\_科技有限公司是一家集研发、设计、制造、销售、服务于一体的专业锂电池自动化设备制造商，属高新科技民营企业。公司坐落于美丽的海滨之畔深圳市龙华大浪龙富工业园。公司主要为各类锂离子电池生产企业带给化成、分容、ocv/ir检测、拣选配组等自动、半自动系列生产和实验型设备。产品具有精度高、稳定性好、性价比高等特点。

实习资料

这次实习，我的工作资料随职位的变化分阶段有所不一样，现分段报告如下：

最开始去的是宏图高能的老公司天宏图，在那个公司，我们置身于流水线，和那些阿姨和一些弟弟妹妹们一齐压锂电池盖帽，一天比一天产量高，在班长的催促下我们的一周都感觉度日如年。也许正因从初中开始就在外实习，对这种模式化生活和机械化管理早已习惯自如，看着一齐来的同学不断地叹气和怨言甚至咒骂，只能在一旁劝说安慰。刚过一个周的时候，由于平时透过班长一个老乡和班长认识了，并慢慢熟悉，这才安排了一个简单的工作给我。毕竟这是大学安排的第一次顶岗实习，只期望以后的日子会好过一点。

两个多星期过去，迎来了新公司宏图高能的建成，我们发电专业的几个学生幸运的被安排到了新的公司。这也预示着一个完美的开始即将到来。初期，我们整日在车间打扫卫生、贴警示线、给电工帮忙。。。都是一些或轻或重很杂乱的活儿，这段时刻是很充实和开心的，在公司落成典礼的日子后，公司的一切才一步步走入正轨。

在过后的将近两个月里，一开始是跟着吴师傅一齐学做工具分类整理和管理以及技术的提升，慢慢的到了一个多星期后开始正式接手调试组的管理，但是有着一个月的试用期。公司二车间从焊接到组装再到调试，三个组之间衔接很紧，我们组的效绩也关乎到出货的品质和时刻观。每一批的订单我们三个组都需要齐心协力，这之间的合作付出与快乐不计其数。在不断对技术和管理层次学习、自我完善提高的同时，也经常去网吧看一些管理学和工作相关的文字视频，这也是离开公司前最充实的日子。

感悟虽说在学校学了两年多的专业理论知识，毕竟那只是死死的概念。刚来公司我带着迷茫的期望和新鲜的惊奇，应对整个陌生的人群和陌生的操作方式，在这熟悉又陌生的城市里都显得有点唐突。一开始让人喘但是气来的流水线和之后又给我断断续续期望的新公司。。。公司的前辈们都很照顾新人，理解新人的一无所知，耐心地指导着我们。个性是张工和师傅的言传身教，带着我们很舒心地去理解生活环境和公司的作业流程。

回首那些日子，还记得我们和领导一齐布置车间的一切。。。一齐拖地，一齐贴警示线，一齐钻研机柜的布线，一齐研究工装，一齐出去玩。。。一齐。。。记忆太多，满满的回忆起来是那么的充实和开心。还记得当时和副经理一齐打球的那般孩子劲儿，酒桌上和领导们一齐开的玩笑，啤酒肚和扎啤妹。。。喝醉酒之后的可爱和放松，已经全然没有了工作的劳累和严肃，这些记忆总是呢么温馨和高兴。

那些日子以来，学到的东西也着实不少。开始在老公司的时刻里，把我在大学里有点松懈的耐心再次调整回来。在新公司里，一开始短期的打杂让我明白了细心还是有很多好处，但是更让我明白的是，对待不一样的事和不一样的人，细心度也要随之改变，有些事该细的细，细的有分寸的东西还是不好让领导难堪，当然有些事做到细是需要耐心和缜密心思的。之后那段和吴师傅在一齐学习工作的日子里，师傅的技术和为人都让人敬佩。也许正因性格的相似，平日的工作中合作的很愉快，相处的也融融乐乐。年龄相仿的师傅虽不善交际，但平时对我们一向很好，二楼的员工对师傅也一向尊重。出门在外，切记低调行事，要在能展现自己潜质同时能提高自己发展平台的时候高调一下。做事方面，刘备的“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”所言甚好!

**实习总结篇十四**

今年暑假，我报名参加了瑞金检验科的见习活动，虽然只有短短的14天时间，但这次的见习对我们每个人都很重要，我们非常珍惜这段时间、珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会、珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

我和张岚、还有一位研究生被分到了生化教研室见习，带教老师都是平时给我们上课的老师，因此一点也不陌生、感觉很亲切。

14天的见习，老师给我们的任务是学习dna的提取、pcr扩增、限制性内切酶酶切与结果鉴定。虽然这些原理理论课上都学过，但是这次的临床见习是对理论学习阶段的巩固与加强、也是对临床技能操作的培养和锻炼。在实验室里，我们看到了很多平时课上不会去操作的仪器(pcr扩增仪、微量的紫外分光光度计、振荡器、低温离心机等等)，也动手学会了如何操作它们;在平时的实验课上，我们电泳用的凝胶都是老师给我们事先配置好的，这次见习，让我们学会了如何配置不同浓度的凝胶;此外，平时的实验课因为学生多、条件有限，很多知识、方法我们都是走马观花的看看、做做，而这次见习，让我们仔仔细细的体会了 dna提取、酶切、鉴定的每一个步骤，巩固了以前学过的知识、也接触到了许多新知识。总之，此次见习培养了我们专业兴趣，对我们的学习产生促进作用。

除此之外，见习还锻炼了我们克服困难的能力，也让我们看到了老师和研究员的艰辛与认真。由于我们操作的不熟练，实验过程中难免会出错，或是加错剂量、或是加错试剂，这样就得重新做，这时候急躁和遗憾感一拥而上，但是老师们依然耐心、仔细的一遍遍的教我们，告诉我们搞科研做实验需要一颗仔细、认真的心，要有耐心、不能气馁。

4天的见习还提高了我们的交流能力，使我们与老师增进了感情，消除了拘束感，彼此之间能像朋友一样的交流;同时，见习也让我们结交了很多好朋友，在工作中增进了友情。

在这段短暂的见习时间里，我们的收获很多很多，真的是受益匪浅。而这些收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础，让我们树立了良好的职业意识、培养了专业兴趣、强化了操作技能、提高了社会适应能力。

总之，在感谢各位老师培养我们点点滴滴收获的同时，我们将以更积极主动的工作态度、更扎实牢固的操作技能、更丰富的理论知识，提高临床工作能力，对医学事业尽心尽责。

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！