# 毕业实习报告(大全10篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-04-17

*毕业实习报告一1，了解企业的运作方式和日常业务。2，把书本中的知识放到实践中去，培养大学生的动手实践能力。3，在实习过程中，与上级，同事等有效沟通，培养大学生与人沟通的能力和团队协作的能力。4，巩固、扩大和加深学生从课堂上所学的理论知识，获...*

**毕业实习报告一**

1，了解企业的运作方式和日常业务。

2，把书本中的知识放到实践中去，培养大学生的动手实践能力。

3，在实习过程中，与上级，同事等有效沟通，培养大学生与人沟通的能力和团队协作的能力。

4，巩固、扩大和加深学生从课堂上所学的理论知识，获得实际工作的初步经验和基本技能。

1、做好实习前准备工作，了解实习目的和任务，以提高实习效果。

2、遵守实习纪律，服从实习安排，完成实习任务。

3、与指导教师定期保持联系，汇报实习进展情况，接受指导教师的指导。

4、实习结束，提交《实习单位鉴定》和《实习报告》。

1，了解实习单位的所有制性质、经营方针和经营理念。

2，了解实习单位的运作特点，业务要求和主要产品。

3，了解实习单位的发展战略和经营战略。

4，负责协助实习单位销售部产品的销售。

5，负责销售资料的收集、翻译、与整理。

6，负责用传真、电话、msn等通讯方式联系客户，并提供口译服务。

时光匆匆，转眼间一个月的实习生活也画上了句号。我又从社会实践中回到了校园学习生活之中。回首过去一个月在西门子威迪欧电机(上海)有限公司点点滴滴的实习生活，我有许多感悟。我对销售有着极大的兴趣，我从上大学起就立志做一名优秀的销售代表。这次在西门子威迪欧的实习生活让我进一步了解了销售这个职业，更坚定了我今后做一名优秀销售代表的信心。

首先，这次在西门子威迪欧电机(上海)有限公司的实习生活使我找到了在社会工作中的感觉。这对于一个长期在校园中学习生活并即将步入社会工作中的大学生来说，是一个不小的收获。刚到西门子威迪欧的时候，我真的不知道自己要在公司中做些什么。那些职业的销售代表都十分的繁忙，他们大部分时间都在外出拜访顾客、商业谈判之类的。而我一个销售部实习销售助理似乎帮不上什么忙。但是，我决心在这次社会实习中锻炼自我，学到一些实际的东西。我尝试着和公司负责实习生的主任王老师沟通，希望他能给我多一些工作去完成。于是我成了销售部办公室中繁忙工作的一员。我帮助职业销售代表发送传真，给客户打电话，收集、翻译、整理资料。什么地方需要我帮忙，我就去什么地方。打字，翻译，打印资料，虽然我的工作很杂，也很基本。但是在这个过程中，我找到了社会工作的感觉，也在这个过程中学习到了许多东西。在工作之余，我主动地和那些职业销售代表交流，从和他们的交谈中，我了解到了作为一名销售人员是多么的不容易。实际上，做销售是一项极富挑战性的工作，销售人员每天面临着巨大的压力。但是当他们成功地拜访了客户或达成了销售目标后，那种发自内心的喜悦是不言而喻的。实习后期，我主动提出去公司产品展区向顾客介绍公司产品。起初，我对公司的产品不是特别的了解，因为公司的产品都是一些电机产品，这对于一个学文科的学生来说是很陌生的，但是一个好的销售员首先要对他或她所销售的产品了如指掌。所以我就在晚上下班后借来公司一些介绍产品的书籍和手册来看，学会了一些专业用语和了解了公司产品的特性。第一次向客户介绍公司产品的时候，我的心里还是有些紧张的，但是我还是镇定了下来，为客户简单地介绍了一下产品，这也算是我第一次那么正式地为客户介绍产品，虽然这对别人来说算不了什么，但是我自己的心中却充满了喜悦。虽然这次实习的时间很短暂，但是我找到了工作的感觉，也学会了怎么样把学习和工作结合起来。

同时，我也在这次实习中肯定了自己的价值。以前，总觉得自己要是走出了校园，什么都做不了。但是通过这次实习，我看到了自己的能力。我能积极地去工作，去和上级沟通，

**毕业实习报告二**

7月9—8月21，我的40多天的社工实习结束了。收获多多自然是不用说的，但是并不是什么都能真正得说清楚，有些东西，还的确是只可意会不可言传。<

其实，当初我说到暑假去阳光社工站实习的时候，的确让不少人觉得有点惊奇，大一，一个专业学习没深入多少的学生，居然像大三学生一样做着实习。这种惊奇也在所难免，其实，与其说这40天的实习是实习，还不如说是一种对社工这种职业的真实体验，不管是从观察角度，还是做的角度，老师多次说过，人在情境中，我就在这种情境中去感受，这也算是实习，不过是体验式的实习。

实习的大致经历的一些事情，我已经在文章开头列出来了，单凭这些文字，大家几乎看不懂我做到了些什么，也许到了些什么？总结地来说，我得到了以下一些成长和感悟：

这个感受是源自我对社工站五位同工多次工作的一些情景中有感而发的，或许他们的合作没有那么完美和谐，但是却引发我这种对团队合作的向往，因为一个人能做完的事情，那是他自己和自己的事情在互动，但是当一个人和多个人一起合作的时候，则是人和人，人和事情，人和自己三种互动，交叉就会产生一定量的智慧火花，哪怕带不来真正有益的创造，但是在互动过程中，一些偶尔开玩笑的合作伙伴能让工作变得不那么单调和乏味；因为团队的合作，是有着友谊，共同努力，患难与共的感觉会让你在完成一件事情之后会感到很有成就感；

香港社工思源在7月14日来访社工站，我也有幸在阳光社工与思源互动中得到了一些新的认识，以上就是我自己认识之后的体会；一个真正社工，关键在于拥有社工心，我觉得用心做和不用心做很不同的；同工胖哥告诉我，如果你事先对这次小组活动充分尊重，不管你做得是否有预期那么好，但是参与者是能感受到你那份对自己工作的尊重，因此他们也会尊重你并认可你，但假如我们本身都蔑视了这次活动，那么我们的结局也会是被人蔑视；这多少有那个道理，人如镜子，你对它笑，它就对你笑；

这是我听到同工嘉超的感想之后我的简略认识，其实老师也曾经说过我们是智慧社工；是的，这也算是我们区别于非社工和社区老大妈的角色，我们不是老好人，我们对待复杂社会情况和很多意外的事情和人的举动时候，我们并不能因为我们是社工，就是要以一种老实，温柔礼貌，苦口婆心，单纯的作风去应对，否则我们不但帮助不了人，还会让自己身陷囹圄。我们讲究的是有策略，有步骤，有侧重，有技巧，有原则地应对我们的案主，我们的意外事件，需要我们强硬就需要强硬，需要技巧就要技巧，只有自己能适应世间，才能对世间有所作为，这里很强调智慧；

刚刚来到社工站体验时候，以及过去看多一些其他机构社工所做的事情，总是觉得他们做得不那么有专业味道，也总是希望自己能得到正宗的专业锻炼机会，做的都是专业的工作；其实，我过去的想法是相当不成熟的，只要是和书本说得完全一样的那种专业实习和工作才是我想要的，但是这种纯专业的实习和工作，真的存在吗？在大陆，真的有吗？几乎是没有的，哪怕你去哪里实习，你也会做很多感觉没有多少专业味道的东西，哪怕你真的做了社工，在目前，你多少也会觉得很多时候做得没有多少专业味道。为了找到这种纯专业的活儿来做，那是一种挑剔的，头脑简单的要求，如果固执地这么想，那么我也许永远无法迈出实践的一步。

但是，书本终归是理论，书本描绘的有些是理想的工作情景，但是在起步中的大陆社工事业，作为拓荒牛的这几代社工人，我们不可能真正从一开始创造出这种理想社工世界，需要我们几代人的努力，才能逐步改善，现在也在不断改善中；因此，现在我们看到社工，他们做的工作中，不管是否有社工味，那都是大陆社工最真实的反映，什么是专业社工的工作，就是这群专业社工所做的工作，在现在，我们能这样去看待我们的理论与现实差距，会进一步推动我们迈出积极地参与实习，实践，少些埋怨和怀疑，而多些积极与开拓。

也正如同工胖哥曾经告诉那些来社工站实习的社工学生，他说：“如果我们给你的实习内容就和书本讲得一模一样，那么你们干嘛还来实习，实习就是来发现现实与幻想的差距，实习是真正知道符合国情的社工现状，这才是实习最大意义。”

以上是我的一些心得体会，而在最后，40多天的实习，我觉得社工站存在一些我认为的不足：

第一，社工站太小了，缺乏自己独立的个案工作室和小组活动场地，不方便及时或者合理创造一种合适情景让案主和小组活动进行；

第二，社工站电脑不太充足，站里社工需要轮流使用，不利于提高工作效率，缩短工作时间；

第三，社工站创立仅仅半年，还属于一个战略推广期，我个人觉得，单凭靠一些小组，团康和个案，很难有效扩大社工站被社区居民认知度，这方面还有待社工站去探索思考；

第四，社工站应该要有自己的旗帜，要有自己的一些带有本社工站标志的纪念品，用于给小组活动的参与人员，实习生，志愿者留下纪念，而旗帜和纪念品本身也起着一定程度的推广社工站品牌；

第五，有条件可以尝试定期多举办一些交流会，让阳光社工站社工与其他相关领域的社区工作，社区社工，对社区社工感兴趣的人来聚在一起，通过简单小组活动或者茶话会来促进彼此互相学习，分享心得，探讨社区社会工作一些理论和实务。

**毕业实习报告三**

很荣幸成为公司的一员。xxx有限公司公司是一个团结的整体，每一个员工都有自己的工作岗位，公司需要依其更快更好发展的需要并结合个人的情况来安排工作岗位。有做技术工作的，有做市场工作的，还有做管理工作的等等众多的工作岗位。

xxx有限公司是专业生产高频开关电源及配套设备的高新技术企业，是目前中国最具实力的通信电源厂家之一。多年来，xx公司专注于高频开关电源及配套产品的自主研发。具备了较强的技术研发能力，形成涵盖大、中、小容量的通信电源系统、电力操作电源、太阳能供电系统、风光互补供电系统、及各种规格的交、直流配电屏、直流变换器和逆变器及相关客户定制产品。

生产实习是教学与生产实际相结合的重要实践性教学环节。在生产实习过程中，学校也以培养学生观察问题、解决问题和向生产实际学习的能力和方法为目标。培养我们的团结合作精神，牢固树立我们的群体意识，即个人智慧只有在融入集体之中才能最大限度地发挥作用。

通过这次生产实习，使我在生产实际中学习到了电气设备运行的技术管理知识、电气设备的制造过程知识及在学校无法学到的实践知识。在向工人学习时，培养了我们艰苦朴素的优良作风。在生产实践中体会到了严格地遵守纪律、统一组织及协调一致是现代化大生产的需要，也是我们当代大学生所必须的，从而近一步的提高了我们的组织观念。通过生产实习，对我们巩固和加深所学理论知识，培养我们的独立工作能力和加强劳动观点起了重要作用。

自从20xx年xx月份我被录取到xxx公司实习工作至今。工作的主要内容是组装、接线、制线和调试。组装、接线和布线主要涉及prxxch-6s高阻直流配电屏、prxxch-6m高阻直流配电屏、prd100ac交流配电箱、prs3004综合机架、prte500机架等；调试主要进行了smps1000、smpsxx、smps3000、smps6300、smps0500、smps0704等系列模块的静态调试和高压测试等等。调试过程要严格按照电气调试步骤手册进行，一步步地发现问题并解决问题。此外，还做了焊接电路板，制作电线，组装模块和安装空插头的工作，主要涉及分压板、整流板、控制板、温度显示电路板和晶升限位等等。

我想在公司的企业文化中有一句话很好地概括了技术工作的全部内容；研究、试验、设计、制造、安装、使用、维修，七件大事技术人员要一竿子到底！我认为这里所说的；七件大事就是技术工作。有些人认为只有研究和设计一些xxx技含量的东西才是真正的技术性工作，而贬低看不起安装、使用和维修这些工作，认为技术含量低甚至没有技术含量。这种看法是片面的、错误的\'，从哲学的观点看，是一种唯心主义的观点。

实践是理论的基础，理论都是在实践中总结创造出来的，用于指导实践。而试验、制造、安装、使用、维修就是我们的实践工作。这就好比是一台计算机，要想使其正常运行，硬件和软件密不可分、缺一不可。硬件是软件的基础，软件是硬件的灵魂。毫无疑问，我作为一名刚刚走出校门参加工作的新员工，实践方面的经验还很缺乏，在学校中学到的是更多的理论知识。因此，很荣幸上级领导给了我这次车间实习工作的机会，让我能够真正理解在实践中的技术工作，弥补在实践经验中的不足。

哪一个环节出了问题都是不允许的。因此，我认为每一个工作岗位都很重要。作为一名未来电气控制方面的技术员工，我会始终坚持公司提出的；七事一贯制原则。技术员工不能只会配线、接线、调试和装配，而不懂研发、设计和编程等工作。我对公司发展的理解，xxx公司自进行产业结构调整进入太阳能行业后，最近几年一直处于一个快速的发展时期。从李总的工作报告出站报告中可以看出，不管是国内还是国际上对半导体硅锗材料的需求同目前的市场供应相比，都存在着巨大的差距。因此，太阳能产业作为一种无污染的清洁能源，具有巨大的市场潜力，同时也为公司的发展提供了广阔的空间。

**毕业实习报告四**

我怀着对企业实习生活的憧憬，我们一组10人进入了\*\*\*物流公司，通过对《现代物流基础》，《物流法律与法规》，《物流仓储》，《物流货贷》，《会计》，《管理学》，》《物流信息技术工程》等课程的学习，我对现代物流的定义、基本功能、各个作业流程有了一定的理论基础，但我始终坚信实践出真理，实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才？我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢？抱着这种想法，我走进了\*\*\*物流公司。在那里，我学习了更为有用的，直接的，物流知识，而每天点货和装卸活动，又增强了我的实战能力，使我们迈出了成功的一步。

我结合两年系统的物流理论的学习，对物流的定义、基本功能、各个作业流程有了一定的理论基础，通过实习将这些理论与实际的操作相结合，在实践中提高运用知识的能力并且了解第三方物流服务的特点、主要设备和作业流程，对其进行分析，能对今后的学习中提到促进作用，并结合所学的理论提出改进意见。

了解第三方物流服务的特点、主要设备和作业流程，对其进行分析，并结合所学的理论提出改进意见。

我初进\*\*\*物流公司的时候，被分配在快运部，第一个星期我们有5个人在客服部实习，其他的5个在库房实习。客户不的主要工作就是接客户的电话，公司有完善的客户服务系统使客户可以随时打电话来询问自己货物所处的状态以及所处的位置，如果货物丢失，也可以查询是在哪一个环节被弄丢的，那么就可以很准确的查出肇事者，并且让其承担相应的责任，这个系统大大规范了人们的行为。客服部的工作人员所需要做的工作并不是接电话那么简单，他们还对客户进行相应的制单，把每一项都记入电脑里，每天打入客户部的电话不计其数，所以客户部的人员每天都要进行工作量很大的录单工作，这就要求每个工作人员都有非常快的打字速度。在客户部实习的一个星期，我们学简单会了理单，并把分好的单证在电脑里进行核实确认。

第二个星期，我们两组的岗位进行倒换，我们进入库房实习，早上我们一般就是贴标签，下午的时候跟司机出去送货。司机们送货一般都没有固定的位置和客户，只有少数的顾客是固定的，这就要求每一个司机对昆明的地理位置很熟悉，要把客户委托的货物从客户指定的提货地点按照最合理有效的方式运达客户指定的收货地点，同时还要提货，整个过程都是司机独立完成的，很累。在库房进行货物装卸流程的实习，库房装卸货物，先调车靠台，由库房负责人去仓储前台领取清单（该车所装货物的信息），首先先观察货物的装车情况，看是否整齐，再核对清单，看有是否可以直接倒车或送货的货物，了解清楚后，如是自提且货量大的，并且货物可以直接全部找出的，及时通知客户办票提货，进行直接倒车，避免二次装卸；如是送货的，货物又能全部找出的，就及时和送货部进行协调，由送货部负责进行客户通知，进行倒车送货。其他特殊情况（客户不能及时来提，电话打不通等）货物和零担货物，进行卸车拉入仓库码放整齐，装卸时禁止野蛮装卸，对易碎等物品做到小心轻放。

1、码放货物，不能倒置的货物要按要求摆放，避免货物受损，摆放货户要合理（如：避免农药和食品摆放相邻等情况）。

2、车次卸完后，拿清单进行点货，在点货中发现少货，多货，或货损等情况，应注明在清单上，交于理赔部。

3、由总公司为中心，各片区，各分公司，各站点为单位，加大巩固公司客服部整体水平力量，首先领导以身作责，发现问题及时批评教育，定期培训员工整体客服水平。并加大客服投入。

4、公司应加大网络宣传，所有员工应加强网络系统的培养和提升。因为现在是网络信息化时代，尤其作为物流公司，一个厂家，一个企业对一个物流公司的认可和评价往往是看其网络宣传规模和网络影响，随着电子商务的发展，通过网络订单购物越来越广泛，一个好的物流公司更应该发展其网络信息化，通过网络宣传公司。这就要求公司员工学习相应的网络知识。

5、司机对货物严禁野蛮装卸导致货损、货差率过高

6、公司人事部和客服部应每月对全体员工进行对公司意见和改善吸收和采纳，做到件件有回应，采纳可通过qq留言，信箱，和直接书面发表，让公司从基层到高层人人有话说，“三人行，必有我师”每个人的岗位都能接触到不同的事情，往往最基层的建议能更直接的影响到公司的发展，对发表意见较好，可以采纳的意见给予充分肯定和奖励，对于不能接受和采纳的给予合理解释和回应。这样做可以提高员工对工作的热情和提高，也可以从中挖掘人才，促进公司和谐发展。

以上改进建议仅代表本人在实习阶段的想法，从中感觉到实践与学习必不可分，在公司的两个月实习期间，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础。想想时间过的真快，转眼间在公司的实习工作已过去，很高兴学校有实习这么一项作业，我深知：学校让我们实习的目的是为了培养我们运用专业所学的基础理论，独立分析和解决实际问题的能力，提高专业意识，增强专业技能。在这实习，我都是抱着学习的态度。在仓库这段期间，我也努力的去了解仓库的管理方制。

**毕业实习报告五**

社会实习是我们在社会锻炼和体会的机会，对于学生，尤其是大学生而言，社会的环境总是充满了陌生和神秘。尽管这已经不是我第一次参加社会的实践工作了，但却是我第一次以一名社会“工作者”的心态，而不是一名大学“体验者”的身份来到社会。

毕业距离我们已经不远，为此我要尽可能的去了解社会，了解未来生活和工作的环境！为此，我将实习期间自己的经历和体会总结如下：

实习对我们而并不是简单的社会活动，在过去三个月的时间里，我体会了初次投递简历和面试工作辛苦，也在工作之后，为自己的能力不足产生过不少的烦恼。同时，作为一名在社会生活的应届实习生，我同时还要考虑生活，考虑资金……社会中有太多我没有经历和体会过的事情。但这些无论对于实习，还是今后的生活而言，都是必不可少的能力。通过实习的机会，我全面的在社会中锻炼了自己。

在实习工作中，我公司的新人，先是从领导的教导好好的学习并认识了xx岗位的工作和任务。虽然我不过是一名大学实习生，但领导并没有因此放松对我的要求。这也导致我在面对自己不熟悉的工作的时候，经常会被领导批评。

但每次的批评，都给我留下了十分深刻的印象，并积极的改进自己，提高自己的工作能力。有时候，我也同样会因此读工作感到失落。但又总是能在自我鼓励中出从新奋斗起来！

在工作方面，除了学习和努力完成工作任务之外，纪律和责任也是工作的重点，所谓：“没有规矩不成方圆”，没有一套严格的规定，又怎能支撑起整个公司的运转呢？在纪律方面，我一直还算是保持的不错，校园中经验让我在面对条例和规定的时候都能较好的自检自身，并严格的保持纪律，有条理的按照要求完成工作。

在社会里，除了工作，生活也同样十分的重要。从校园生活走进社会生活。不仅仅是环境变的复杂，在社会的多样化之下，我们的生活也变得的多姿多彩起来。

这段生活体验中，我学会了更好的独立自主，了解了怎么去办置家居用品，更重要的是，我学会了下厨，能更好的照顾自己的生活。

这次的实习，不仅仅是让我体会到了辛苦的社会工作，更让我看到了一个多样化的社会生活。我会继续努力，让自己更加适应这里，在未来取得更好的成绩！

**毕业实习报告六**

当我在毕业生人才交流会上向xxxx国际货运代理有限公司投出我的求职简历时,我并不知道,这一份简历会把我带进一个怎样的世界,我将走上一条怎样的路。心底的自信强溢在脸上,又带着那样的迷惑,不安和好奇,参加过三次面试,见到的始终是充满干劲的脸。我获得了参加公司培训的机会。也曾有过很多故事,但命运还是让我走近了你，xxxx，走近了你,也更让我充满了向往和渴望。

短短的五天培训,像一个小小的切口,通过它,我看到了什么是优秀,什么是爱岗敬业,什么是邦达的好员工。五天里,从海运到空运,从报关到报检,那么多优秀的主管熟练地讲着自己工作中的经验。谈到公司,谈到工作,他(她)们眼睛里闪烁着自信的光芒；谈起未来,谈起我们,他(她)们言语里尽是关照。

从xxxx年的仅4名员工到今天的500多人,这样传奇的创业经历,怎能不让我这样即将走出校门、踏进社会的的学生心生敬佩呢！十年啊,短短的十年,从4人到500多人,再到组织机构健全、社会口碑良好的公司,这一切就像一块磁石一样紧紧的吸引了我。

是的,就是这样,仅仅三次面试,五天的培训,就让我对你充满了向往,邦达,你是好样的!

4月12日，星期一，我来到公司开始实习，实习部门是海运部。带着些许敬畏和几缕惊慌，我踏进了海运部的办公区域。第一站，4月12日至4月17日上午，定舱部；第二站，4月19日至24日上午，拼箱部之美西航线；第三站，4月26日至28日，美加整柜；第四站，4月29日、30日，美东、加拿大拼箱。

作为一个即将毕业的的大学生，我很清楚的知道，眼高手低是我们的通病。所以，在自己动手能力还很弱的情况下，我更乐意从最基本的东西学起、做起，比如发发传真，接接电话什么的。4月12日，实习的第一天，我就在从座位到传真机，从传真机到座位的脚步中度过了。但是我的心很平静，尽管头上一直冒着冷汗，但那是怕耽误师傅们工作的谨慎。

从4月13日，也就是实习的第二天到4月17日上午，我在定舱部实习。这条代号为06的航线工作主要是从接受定舱委托书开始的。大致流程为：接受定舱委托后向船公司定舱，主要是通过传真、电话或者edi等途径。然后等船公司回传定舱确认书，收到船公司的确认后，给客户发入舱通知。这期间要注意船公司的舱位以及运价情况。

4月19日到24日上午和4月29、30日，我是在美西拼箱及美东、加拿大拼箱实习的。在这两条航线上实习，主要是学习了如何准备报关资料，打印下货纸4-6联；怎样检查shipping20xx里已输入的资料，特别注意货物的件、重、尺，然后给客户发提单确认；制作入仓通知、国内账单、预配单及舱单等等。应该说在这两条航线上我动手实际操作的机会最多，当然出错的时候也不少啊。

4月26日到28日，实习范围是美加整柜。这条航线上需要发的传真比较多，但是我学会了不少东西。比如，我学会了写派车单，还知道写派车单时，“装货时间”一栏一定要写明白什么时间到什么地点，是工厂还是贸易公司。我还学会了定舱单的制作和更改的书写，留底文件的整理、归档等等。

总之，在上述四条航线上的实习，基本上完成了“实习指导书”里应该实习的10条内容，像了解航线基本情况，接受与审核委托书，缮制下货纸，制作集卡联系单等。我就是这样一点一点地学习和请教，一步一步地向前走的。本着积极上进的态度，认真、努力地学习了海运出口操作的一些最基本的常识和技能，并且理论结合实际，锻炼了自己的动手能力。

十四天，短短的实习时间，却让我拥有了无数位师傅的关心和关照。

首先是xx和肖xx师傅。他（她）们两个工作挺认真的，在指导我实习的时候也比较有耐心。

其次是xxx、xxx和xxx几位师傅。她们几个都很鼓励我大胆地动手操作，不要怕出错。尤其是万娟娟和郑蕾蕾，她们俩教会了我不少东西。

最后是吴梅和张家两位师傅。因为她们这条航线一直很忙，所以，我的吴梅师傅每天都要加班，她和张家两个人工作认真负责，有点工作狂的味道。在我实习期间，吴梅还给我补过课，给我系统地讲解了操作整柜时易出现的问题和解决方法等等。

总之，那些个日子，每位师傅对我都能尽心尽力地指导和帮助，都尽可能最大程度地容忍我的很多欠妥之处，一点一滴的温暖让我很感激她们。

实习期间，除了浅层次地学习了专业技能外，我还感受和体会到了很多技能之外的东西。首先是邦达人的敬业和那种生机蓬勃的工作氛围。走进这样的一个集体中，你的心会不由自主地年轻起来，你的脚步会不由自主地跟着大家快起来，而你的工作态度更会变得努力、认真，再认真一些，再努力一点。也许，这就是一个集体的凝聚力，这就是一个企业写在书面之外的“特殊文化”！

短期的实习，让我学到了不少东西，自己呢，也有一些不成熟的话想说。实话实说，“物流”算是一个比较年轻的词吧。目前，物流运输仿佛处在“战国时代”，足可以用一个“乱”字来形容。其实，打价格战、无序竞争已经使物流业成为一个微利行业了。也就是说，中国物流业发展的现状是不容乐观的。但是，要想长久的留住客户，绝对不是靠压低价格，还要靠品牌和实力，服务和硬件才是创造品牌、增强实力的途径啊！竞争如激烈，我们靠什么胜出？最简单的道理就是企业要跟随市场的发展，市场需要什么，企业就要提供什么，我们必须提供给客户１＋１００个最优的服务！

从长远来讲，我觉得公司应该在海运方面做实体运输，也就是不仅仅作无船承运人，我们应该尽可能的克服困难，让公司拥有运输工具，有自己的实体，发展的空间才可能无限地拓宽。

其次，还有几个小问题，我觉得应该注意一下。第一，大家要尽量做到书写字迹清楚，不能太草，应该让客户比较容易辨认。第二，其实公司有必要在必要的场合、必要的时候，要求员工穿工装，比如召开大型的会议，比如在招聘新员工的时候等等。

当然，以上仅仅代表我个人的想法，是“井底之蛙”之见，如有冒犯之处，实属无心，请多包涵。

在和邦达结缘之后，我一直在为自己“估价”，也一直在想我到底能为公司做些什么。我不敢骄傲、不敢妄言，我只能说，在以后的日子里，我会尽200％的努力，尽200％的热情去工作，我希望公司能知人善任，同时也期盼着自己能够很好的从最低点做起，一步一步扎扎实实地往前走，全心全意为成为一个合格，再到优秀，直至出色的邦达人而努力！

首先，感谢xxxx给我这样的机会，让我为她而工作；同时也为给公司带来的诸多不便，深感不安。

其次，我要深深感谢妥善安排并确保我的实习顺利实施的管理部；我还要感谢海运部的各位师傅：xx、xxx、xxx、xx、，感谢他（她）们给我的指导，谢谢！我也要对xx经理及各位主管说一声谢谢，感谢他们对我的栽培！

**毕业实习报告七**

实习目的

1.通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力。

2.了解设计专题的主要内容，为毕业设计的顺利进行作好充分的准备，为自己能顺利与社会环境接轨作好准备。

3.从实习中，体会到团队精神的重要性，为人处事的艺术等方面，这也是融入社会所要经历的一部分，提前接触了解，让我不会在社会工作中措手不及。

实习内容

1.公司内部的网络在网络管理员的带领下，了解、学习各种问题的解决方案。

2.了解计算机软件开发在基本流程和开发过程，充分学习工作中会遇到的问题。

3.学习与各职人员的交流，集中全力为一个目的，就是使工作完成的地最佳。

解决的主要问题及效果

在公司实习期间，在师傅的帮助下我用书面的方式整理了不少关于硬件故障的经验，比如说：我们可以在电脑启动的时候就可以通过声音来判断故障：1短：启动正常，2短：非致命错误， 1长1短：显示错误 ，1长2短：键盘错误;计算机蓝屏的原因有：

一、系统重要文件损坏或丢失引起的 (包括病毒所致)，

二、内存超频或不稳定造成的蓝屏，

三、硬件的兼容性不好引起的蓝屏，

四、硬件散热引起的蓝屏故障;

计算机经常死机的原因有：

一、系统出现错误包括病毒所致，二、主板的芯片或者其他的零部件损坏，三、显卡接触不良，四、内存接触不良，五、cpu风扇散热不良，六、计算机的电源有问题，七、硬盘出现故障等;

计算机黑屏的原因：

一、显示器断电，或显示器数据线接触不良;

二、主板没有供电;

三、显卡接触不良或损坏;

四、cpu 接触不良;

五、内存条接触不良;

六、机器感染 cih 病毒，bios 被破坏性刷新等等。

学生自我总结

要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟师傅有很好的沟通，加深彼此的了解。刚到公司，师傅并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做哪些工作，不清楚你想了解什么样的知识，所以跟师傅建立起很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可获缺的钥匙。通过沟通了解，师傅我有了大体的了解，一边有针对性的教我一些计算机知识，一边根据我的兴趣给予我更多的指导与帮助，例如我对网络布线，电脑硬件安装，系统、网络或硬件故障排除，工作原理应用等方面比较感兴趣，师傅就让我和他一起完成电脑故障排除工作。在这次的工作中，我真正学到了计算机教科书上所没有的知识，拥有了实践经验，这才真正体现了知识的真正价值，学以致用。

在这段实习的日子里，我经历了很多以前所没有经历过的事，就比如一次小的责任担当，我懂得责任与职责相匹配，但这却是我认识到我以前的缺点，一个人在他的学生时代最重要的目的就是学习知识，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，参于各项社会实践活动亦然是一个很好的锻炼机会，到时融入社会，也可以从学生时代借鉴一些理论和知识，不至于融入社会时无从下手。

实习是为以后工作学习打基础，珍惜每一个锻炼自己的工作机会，不论什么人，他有什么学历，从事什么工作，各项素质怎么样，其实他都有我可以学习借鉴的优点。没有哪一件事情是可以轻轻松松的解决，但是我们认真对待，理论联系实际，相信，不能解决也能从中学到各项知识。完成每一件任务都是让人成长的，经历一段过程，喜悦或是艰辛，尽管经历的方式不尽相同，但它的结果是相同的，我们都会因涉事而成长。

**毕业实习报告八**

由于系领导的高度重视、实习单位的积极支持和实习师生的共同努力，20xx届本科毕业生实习进行得很顺利，取得了较好的成绩，同时也反映出一些问题。本届毕业实习全面落实了实习计划，使实习管理得到了规范，实习教学质量得到了提高，并得出一些建设性的建议。

1.实习时间20xx年2月11日—20xx年3月9日，共七周。

2.实习地点实习地点32个。在自治区内25个实习点，区外7个实习点。

实习形式

根据学院教务处的要求，采取集中实习和分散实习两种形式。分散实习学生自己联系实习单位，都出具了三方签名的书面材料(个人申请书、家长同意书和实习单位接受实习的证明书)。集中实习学生的实习单位由系里联系。所有实习单位都有专业教师指导。实习类型有毕业实习和毕业设计两种，毕业实习学生107人(31个实习点)，毕业设计24人(1个实习点)。根据学生个人意愿和特点选拔毕业设计学生，其他学生参加毕业设计。

实习成果数据统计

(1)收到32个实习点每个点一份实习鉴定(实习单位盖章有效)。鉴定对每个实习学生做出了评价，131名学生单位实习鉴定成绩全部合格。

(2)收到学生实习报告112份。其中毕业实习学生每人一份，共107份；毕业设计每组1份，共5份。实习报告全部合格。

(3)收到实习教师每人一份实习总结报告，共17份。报告内容包括三部分。一是对学生在实习过程中的表现、能力、纪律情况和基础知识掌握程度的评价。二是结合实习单位的意见，对自己指导的每个学生给出综合实习成绩。三是就毕业实习过程中反映出来的教学存在的问题提出改进意见或建议等。全体学生综合实习成绩全部合格。

达到了毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，同学们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。本次实习采取分散形式。原则上以就业实习为主，同时与毕业论文选题相结合。本届实习的单位覆盖面很广，企业总体水平也比较高。实习收获主要体现在两方面。

1.工作能力。在实习过程中，绝大多数同学积极肯干，虚心好学、工作认真负责，主动参与企业市场调查、产品销售、外贸谈判、行政管理、财务管理、生产运作管理、人力资源管理等工作，同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，我们的学生具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，普遍受到实习单位的好评。大多数学生能胜任单位所交给的工作。在毕业设计单位和有些企业，实习学生提出了许多合理化建议，做了许多实际工作，为企业的效益和发展做出了贡献。

2.实习方式。实习单位指定指导人员师傅带徒弟式的带学生，指导学生的日常实习。学生在实习单位，以双重身份完成了学习与工作两重任务。他们向单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。同学们认真的工作态度、较强的工作能力和勤奋好学的精神受到了实习单位及其指导人员的一致好评。

3.实习收获。主要有四个方面。一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是一些学生在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业论文积累了素材和资料。

4.组织管理。实习领导小组成员亲自到实习单位，检查和指导实习工作，协调解决实习中遇到的问题，总结、交流工作经验。

指导老师们在整个实习过程中尽职尽责，对保证实习质量起到了重要作用。实习开始时，老师们深入学生和实习单位，阐明实习大纲及实习计划内容，明确实习目的和要求。实习过程中，结合实习单位的具体情况，帮助学生学会具体地分析问题、解决问题，学会深化专业知识，用专业知识指导实践，指导学生做好具体工作；在业务不多的实习点，引导学生“找事做”，挖掘他们的实践经验；检查学生实习工作日记，掌握实习情况，指导工作及时有效；督促学生认真完成实习报告。实习结束后，老师们认真做好学生的实习成绩考核及评定工作，参加实习交流会，完成实习总结报告。指导老师平均每周与每个学生交流一次。指导方式有电话、电子邮件、下点、面谈等。基本达到了及时发现问题，解决问题，提高实习质量的目的。

实习单位的指导老师认真负责。不仅指导具体工作，还无私的介绍自己的工作与社会经验。

5.校企关系。实习前后系领导带领实习老师专门拜访、答谢实习单位，实习结束时系里向实习单位发出统一格式的感谢信。实习学生积极配合企业工作，他们的精神风貌和实际工作绩效对企业工作起到了良好的促进作用。使校企关系得到了进一步巩固和发展。

6.总结交流。返校后召开了各种形式的交流会，内容丰富、气氛热烈，同学们积极发言谈经历，谈体会，谈感想，论题丰富，论据翔实。实习指导老师亲临交流会，既肯定了同学们的成绩，又指出了实习中的不足，并对同学们的观点或体会进行了点评。对就业应聘以及将来工作具有很大的指导意义。

**毕业实习报告九**

：锻炼自己的动手能力，讲学习的理论知识运用于实践中，反过来还能检验书本上理论的正确性，有利于融会贯通。同时，也能开拓视野，完善自己的只是结构，达到锻炼能力的目的。一切都是为了让实践者对本专业知识形成一个客观，理性的认识，从而不与社会现实相脱节。

：20xx年4月11日-20xx年4月15日

青岛理工大学费县校区一号试验楼五机房

： 青岛理工大学

在学校老师的悉心安排指导下学习erp软件，从对软件的基本了解以及软件的具体操作开始学习，以个别企业的erp软件的实践应用威力讲述erp软件在企业日常运行中所发挥的巨大作用

erp的概念：企业资源计划（enterprise resource planning，简称erp）系统是一种主要面向制造行业进行物质资源、资金资源和信息资源集成一体化管理的企业信息管理系统。通过运用erp，企业能够利用计算机对企业的资金、货物、人员和信息等资源进行自动化管理，具有制造，办公操作，供应链管理，人力资源管理，项目管理，财务与管理，客户服务，销售与市场营销等商业功能。企业资源计划对于在企业高度普及计算机辅助管理，实现企业管理信息化和自动化，提高工作效率和增强快速反应能力，都具有十分重要的意义。erp软件是一个由 gartner group 开发的概念，描述下一代制造商业系统和制造资源计划（mrp ii）软件。它将包含客户/服务架构，使用图形用户接口，应用开放系统制作。除了已有的标准功能，它还包括其它特性，如品质、过程运作管理、以及调整报告等。特别是，erp采用的基础技术将同时给用户软件和硬件两方面的独立性从而更加容易升级。erp的关键在于所有用户能够裁剪其应用，因而具有天然的易用性。

中国的erp应用总体处于培育阶段、市场处于不成熟时期、企业处于建立现代企业制度的过度时期，这都导致整个erp行业应用的问题比较复杂，尤其是不同行业企业的经营重点与关键点却有着很大的不同，使得erp在应用中所表现出的直接效能与价值有很大的差异。总的来说erp行业应用主要表现在下面八个方面：

erp管理理论来自发达国家，erp前提条件需要企业各资源积累了大量准确、完整的数据。具备需要一定的信息化基础，不仅是设备方面的，更主要的是数据和人员的信息化素质。然而大多数企业的信息化基础远不如发达国家。在这样的条件下，基本上靠在实施的过程中进行补课，带动或弥补信息资源基础管理，培训人才，完全照搬国外经验，猛然实施大投入、大变革的的风险很大。

从当前的使用状况来看，使用erp软件比较集中的行业是制造行业。但由于应用意识和应用环境的因素，erp软件在制造行业的使用也不够充分，erp软件应用的最大问题是在企业中应用人员对信息管理的不熟悉和不理解，因此导致erp软件使用的不充分。目前“一把手”多在对erp软件的购买、一把手支持与一把手放权上，对于如何理解erp和发挥出erp产品的功能作用相比却小很多。

产品在使用过程中，局限于技术部门人员的操控与培训，业务主导的少。但由于技术人员对业务不了解和业务部门对产品的应用的不熟悉，导致了erp软件使用的不通畅。尽管厂商们热衷于提供各种各样的培训方案和解决方案，但浮于表面的方案并不能很好地解决和改变客户在应用过程中的所出现的问题。

先管理模式未来的发展，必然是建立集团化、全球、网络化的扩展企业，erp必然需要实现与异种软件的数据取或应用集成。而目前由于企业基础普遍薄弱、应用不充分等导致企业对集成需求大大超过实施与应用的现状。

**毕业实习报告篇十**

通过社会实习实践,熟练专业技能，把平时学到的的知识运用到实际工作中，了解艺术设计机构,其部门、日常业务活动、整体状态。并从中认识到艺术设。计活动与人力、资金、社会的关系，为以后进入社会做好准备。

20xx年6月20日——20xx年7月

\*\*路\*\*平面设计公司

在结束本学期的课程后我就开始寻找一家设计公司去实习，因为仅仅通过在学校所学理论知识是远远不够的，这就需要我们去实践，走进设计公司，将所学理论与实践相结合，这也是我们这次实习课程的目的。经过很长时间的寻找终于在\*\*路找到了一家很小的设计公司。

在进这家小设计公司时费了很大的力气，他们根本就不需要我们在校的学生，在经过再三说明请求下他们才同意让我在那进行实习工作。

这家设计公司属于典型的本土小公司，规模小、业务少。其公司主要有卖场设计、喷绘广告设计和墙体广告、效果图处理等几个部分业务组成。

这家公司的工作人员挺少的，它稳定在5人左右，同时服务的广告业务也很少有8家左右。公司内部设置大约也和其他同级公司相似；老板即公司总经理，负责整个公司的统筹与管理；下设业务部、制作部、设计部、以及安装部等。因为公司规模不大，内部员工可以灵活的交叉运作，我也得以参与了数个客户的文案、创意、客服等方面的开发和交流,获得很多难得的学习和锻炼的机会。以下是我的实习日记以及参与的主要客户的设计项目的工作状况。

第一天走进公司的时候,与经理进行了简单的面谈之后，并没有给我留下过多的任务，先让我熟悉一下环境，了解了一下公司的状况，包括其规模、部门、人员分工等。

很幸运，一进公司便能参与的设计项目之中，正好锻炼一下自己。由于经验不足，刚开始找不到头绪，不知道该做些什么。在开始的时候，主要还是负责一些比较琐碎的任务。还没有真正地参与到比较完整的活动策划之中。经过两天的磨合，自己有哪些缺点和不足，便

知道了一些。在校的时候由于实际锻炼的机会比较少，所以现在什么都做不好，在软件操作上还是不够熟练。而且对于客户的要求并不能立即做出反应。

通过前两天的工作实践,基本的了解了公司的设计流程。首先是客户提出要求，然后设计主任根据客户的需求程度,结合每位设计师的设计特点，合理的分配任务，尽量发挥出每位设计师的优点，让设计做到尽量让客户满意。而有的客户会盯着设计师把设计任务做完，往往这种方式基本上是按照客户的意愿做出来，设计师们最不喜欢的就是这类的客户，很容易造成设计缺乏创意与创新，因为大部分的客户还是不了解设计的，他们更多地追求设计时效性，明艳、鲜亮的色调是客户的首选，因为他们认为这样会更加吸引消费者的眼球。

经过了几天琐碎的设计任务的锻炼，使我学到许多在课本中无法涉及的内容。学到了在学校所不能学到的东西，学会了怎样与客户交流，怎样揣摩客户的心理，锻炼了自己的交流能力，认识到了设计的一般流程，在这短暂的实习中学到了很多东西对将来进入社会做了初步的了解锻炼，可谓收获丰厚。

实习感想:

短暂的实习生活过去了，通过这次实习，在设计方面我感觉自己有了一定的收获。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。从学习中也让我更深刻的了解设计行业的个性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅要将设计的理论掌握好，更要充分的去认识市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合。

总得来说在实习期间，很辛苦，更受到了很大的启发。 这也为我的人生开启了一条新的旅程，回到学校后我一定会更加努力学习专业知识，理论与实践相结合，在丰富自己社会经验的同时，更向我自己的人生目的地又迈进了一步！

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！