# 推荐大学生实习报告格式和范文范本(六篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-02-16

*推荐大学生实习报告格式和范文范本一学生各门基础课程与专业课程均已完成，初步具备了专业知识结构与技能结构，毕业实习为学生走出校门寻找就业单位提供了条件和机会。目前,高校毕业生的就业压力日趋加大、新闻传播机构和各类企事业单位用人的学历水准日渐看...*

**推荐大学生实习报告格式和范文范本一**

学生各门基础课程与专业课程均已完成，初步具备了专业知识结构与技能结构，毕业实习为学生走出校门寻找就业单位提供了条件和机会。目前,高校毕业生的就业压力日趋加大、新闻传播机构和各类企事业单位用人的学历水准日渐看涨，本专业学生的谋职就业宜早不宜晚。因此，本专业拟实行毕业实习与谋职就业相结合的计划。

二.实习步骤

1.20xx年1月12日学生离校前，进行毕业实习与谋职就业的相关教育，包括毕业实习动员、实习报告写作方法、就业趋势报告、就业技巧讲座等内容。

2.发放与毕业实习、谋职就业相关的书面材料，包括《山东青年政治学院学生实习鉴定表》、《就业推荐表(含各科学习成绩)》、《毕业生灵活方式就业证明》、《学生实习协议书》等。

3.实习时间自20xx年2月28日至7月4日进行。为方便学生谋职就业，以学生自主联系实习单位(就业单位)为主，本系根据有关用人单位的需要推荐优秀学生实习(就业)。实习单位(就业单位)包括各地市新闻传播机构(如报社、电台、电视台、杂志社、网站等)、各类商业传播机构(如广告公司、数码制作公司、文化传播公司、广告类杂志)、各部门各行业新闻机构驻当地记者站、各类企业事业机构的自办媒体，包括出版业、报刊业、电影业、广播电视业、音像业、印刷复制业、广告业、会展业、数码产品制作业、网络传播业等各类文化产业单位，以及各种所有制类型的能够接纳学生实习(就业)的单位。

4.学生的实习内容必须适应实习单位的岗位要求，既包括专业教学计划所列的各项专业技能(如报刊媒介采编制作、广电媒介采编制作、网络媒介采编制作、摄影业务、经营业务、公关业务)，也包括专业教学计划未列入的各项工作技能。其基本原则是让学生适应社会的需要，学会做人，学会做事，找到生存发展的立足点，提高毕业生的就业率。

5.学生在实习期间遇到的实习业务问题可与本专业的实习指导教师联系,寻求帮助，以完成实习作品。实习作品分为报刊类实习作品、广电类实习作品、网 站类实习作品、报告类实习作品四类，鼓励学生发表报刊类实习作品、广电类实习作品和网站类实习作品，如无法完成此三类可撰写报告类实习作品。实习作品认定标准、报告类实习作品格式示例、实习指导教师分工名单及联系方式见本文附件。

6.学生务必于20xx年5月15日前将实习作品复印件复制盘或打印件、已签约的《就业协议(合同)书》和《毕业生灵活方式就业证明》、由实习单位盖章的《山东青年政治学院实习鉴定表》等有关材料寄交辅导员老师(邮编250103，济南市经十东路31699号 山东青年政治学院文化传播系 袁中华老师)，以便学院准备各项毕业手续。

7.学生于20xx年7月5日返校办理各项毕业手续。未交实习鉴定表和实习作品者不予办理。

附件一：新闻采编与制作专业实习作品认定标准

1.报刊类实习作品——须在报刊的记者、编辑、校对、组版等处有明确的个人署名。把刊发作品的整版或参与制作的版面以a3纸型复印，并在署名处打勾标示，在复印件背面标明班级、学号、姓名、作品名、实习岗位。

2.广电类实习作品——须在节目中担当策划、撰稿、记者、摄像、编辑、剪辑、播音、主持、编导等主创工作，并在广播节目的播报或电视节目的字幕中有明确的个人署名。刻制光盘并在光盘上附纸帖，标明班级、学号、姓名、作品名、实习岗位。

3.网站类实习作品——须在网站担当策划、撰稿、记者、摄像、编辑、剪辑、技术、制作等主创工作，并有明确的个人署名。将署名作品的网页切屏后附加链接在a3纸上打印(或刻制光盘附纸帖)，标明班级、学号、姓名、作品名、实习岗位。

4.报告类实习作品——如学生所从事的实习工作与专业技能较远或无法呈现为报刊类实习作品、广电类实习作品和网站类实习作品，可以撰写不少于1500字的实习报告。实习报告由三部分构成：(一)实习岗位和实习过程描述;(二)通过实习收获的经验;(三)通过实习发现的教训。学生须在5月15日以前将word形式的电子文本发至指导教师的邮箱，并以a4纸型打印后左侧装订，在标题下标明班级、学号、姓名、实习岗位。

附件二：新闻采编与制作专业报告类实习作品格式示例

在长城121团队的实习报告(宋体加粗小二居中) 20xx级新闻1班 张 振 学号：0512031028(楷体常规小四居中) 在学校放假后曾经混沌过一段时间，不知所从，每天的生活就是上网、玩游戏等等，觉得自己的生活很空虚。所以，为了不这样堕落下去，决定去社会上闯荡一下。一次偶尔的机会从网上看到了保险公司的栏目组招人，就报着试试看的态度去了，从此，我开始了长城保险121团队之旅。(宋体常规小四两端对齐，下同)

刚来长城121时，觉得自己和进入了一个传销组织一般，整天喊口号什么的。可自从通过保险代理人资格考试后，自己真正成为了一位保险代理人。又通过三天的保险知识的学习体会到保险行业其实是为广大老百姓送幸福的行业，体会到自己的责任重大，肩负着让所有的老百姓都能老有所保、老有所乐的重任。接着，我顺利地进入《为了和谐》电视栏目组，这里的工作环境是开放自由的，全是刚毕业的大学生，而且也全是新人，大家都怀着一腔使不完的热情，不思劳苦地去编写着策划着，整日忙碌而不知疲惫。来时觉得自己像个初入茅庐的小孩，后来觉得自己慢慢在这里长大了，懂得了在工作中的为人处世，明白了想要成功必须付出绝对的努力。

**推荐大学生实习报告格式和范文范本二**

时光像水中的倒影，一晃一学年就过去了。昨日那埋怨时间过的太慢的情素似乎还游移在脑际，而今大二的生活正在向我们走来，蓦然回首，感慨颇多。刚迈入大学的时候对一切似乎都充满新鲜感，于是到处跃跃欲试,结果碰壁较多.不过吃一堑,长一智,大一学年我除了努力完成自己的学习目标,也利用各种活动丰富自己的生活,摆脱现在大学生最流行的郁闷日子。现将我上一学年的总结如下：

一、在学习。学习是学生的基本,我知道一个受社会肯定的优秀大学生,除了有个性有特长外,最起码的就是要有知识文化的功底,所以,我至始至终都把学习摆在第一位这个学期开的课不多,正因为这样,只有珍惜每一节文化课,坚决不迟到不早退不旷课,才对得住自己的大学生涯!

在做作业上，我每次都是自己的作业就自己做，不抄袭不作弊，同时我还坚持每个月分别写一篇英语和汉语作文，希望以此可以提高自己的写作能力。在课余时间，我还充分利用学校的图书馆资源，抓紧时间阅读各方面的书本知识，以求提高自己的知识面，拓宽自己思考问题的角度，从而多方面的考虑问题，避免片面看问题，养成不好的思考习惯。

还有要说的一点就是选修课，这个学期我选修了综合会计和数据库的应用，前一门课程属于经济方面的内容，通过综合会计，我了解了一个公司记账的最基本的方法，对我了解和认识不同公司的经济实力奠定了基础。我想这对我以后出来工作是有一定帮助的，毕竟在现代这个社会，掌握一定的经济知识是很必要的，会计对于各个行业都是有用的。即使我以后不从事这个行业，我相信我都可以从这里得到一定的启发。其次就是数据库，这次的学习也是我比较早的了解了数据库的不同凡响，也更激起了我对计算机的兴趣!毕竟现在社会计算机遍及各个领域，学习计算机对我将来的工作用处也是很大的。在学习上，我认为还有一样东西是非常重要的，

那就是学习态度!我以前对学习的态度不是很端正，常常都是“得过且过”，不过现在好多了，我开始养成一种谦虚、勤问的学习态度。学习上的东西来不了弄虚作假，是不懂就不懂，绝不能不懂装懂!孔夫子说过“三人行，必有我师”，我想道理就在这里。不懂就要问——这对我以后的学习也是有很大帮助的!

二、在生活上，我基本上都可以和同学们友好相处，和睦共处，互帮互爱，自己的事情自己做，形成独立自理自立的良好品德。宿舍是一个大集体，八个人生活在同一个空间里面，但是各自的生活习性都不相，这就需要大家互相理解和迁就，只有这样才能和平相处，为我们的学习创造一个良好的学习和休息环境。大学就相当于一个小型的社会，作为一个步入社会的缓冲，我们可以从中学到好多的东西。大学里时间比高中充足多了，这样可以利用剩余时间在外面打工，尤其是五一，十一，我通过打工也知道了许多工作中的细节和与老板、同事间的处事的细节。最重要的是通过打工，我认识到了在与陌生人相处时，平等是第一位的，在与人交往中要将一些身份、地位去除-——这样既有利于交往，又是尊重别人。

三、在娱乐上，我上学年积极参加各方组织的各项活动。比如：院系、班级组织的秋游、春游，还有认识山东古老建筑文化的游览学习，班歌比赛，班级内乒乓球比赛;学校里征集赞美学校、大学、大学生活等文章活动;参加社会实践活动——黄河浮桥车流量统计等等。通过参加有些活动，我的眼界开阔了许多，认识到了许多东西;而有些，则使我更加了解、热爱我们的学校、班级，加强了集体观念!

四、在其他方面，上一学年，我积极参加适宜自己的社团——英语协会、青协、交友协会。同时大学里丰富的讲座也早已成了我的必修课，通过听讲座，我认识到了许多不同的东西，比如;现在中国的形势、求职面试技巧、英语四六级考试技巧等。我还积极参加学校里各个组织的竞选活动。在工作上，我还积极完成年级学生会里交给的各项任务，处理好各项事务，其中包含我们学习部为文艺部写的小品稿。通过在年级学生会里工作，也是我学会了怎样处理各个方面的关系，提高了素质。

**推荐大学生实习报告格式和范文范本三**

暑假期间我一直在工作，没有回家，我工作的地方是一家复印社，这是我之前没有接触过的，我知道自己的能力需要提高，接触以前没有接触过的东西也许会更加的锻炼自己的能力。从连一个方面来说，我也没有找到一份合适自己的工作，我想我应该做的好一点，我会努力的。

我于放暑假一个月期间在复印社做兼职工作，主要是给人家帮帮忙，做一些简单的计算机操作。在这短暂而又漫长的一个月时间觉得自己又成熟了许多，学到了许多，主要总结了以下几点：

1、在学校谈恋爱不太现实，当然很多人都喜欢浪漫的爱情，学校的爱情更是纯洁，爱情也不是只有两个相爱的彼此相爱就可以走到一起了，通过认识外面的人，听到的身边的故事，再加自己新身感受到的，我认为爱情不能缺少了物质基础，因为现在就是金钱社会不是吗？

2、 一分钱来之不易，不能浪费了，花父母的钱没觉得什么，买衣服等等大手大脚的就给花了，可是自己拿着自己挣的钱的却一分钱也不舍得花，因为亲身体会到了一分钱得来不易了，所以以后可不能再浪费了。

3、感觉还是在学校好，在校的时候就总盼着放假，早点出去工作，可是工作就盼着早点回学校，哈哈感觉还是在学校好，因为想与我朝夕相处的同学和老师们。

4、自己懂的太少，新学期必需好好学习就简单的中微本以为自己学的不错了，没想到工作中，出了很多幼稚的问题，当然也有的是自己不会。现在感觉毕业那天在慢慢的靠近，与此同时压力也随之而来。看到了竞争的激烈，也感觉到了自己的渺小，总之自己懂的太少，新学期必需要好好学习

5、珍惜在校时光，与同学们一起努力，共创美好明天！

6、找工作辛苦主要因为我们做的是短期而且又没有工作经验，所以很多公司将我们拒之门外，有的就是工作合适了，实习报告网 人家只留一个人（可是我们三个是不能分开的），还有就是关于计算机的工作不是很多，于是我们为了工作整整跑了一天，总之一个字来形容那就是“苦”。

7、我们社会经验太少，容易上当受骗。偶然在报纸上看到一条关于钟点工，大学生勤工俭学的的招聘信息，我们欣喜若狂，根据上面的地址，找到了那家公司，进去才知道那所谓的公司原来是中介。中介的负责人给我们看了招聘一揽表中确实是一些钟点工，宣传员，抄写这类的工作。跑了一天没找到工作，心里当然着急，在这多呆一天就要多花一天的钱啊。她说只要办一张会员卡，当天就会推荐工作，看到来的人这么多，办了张会员卡，就去外面等着推荐工作去了。

负责推荐工作的人，给我们的只是几个招聘单位的电话号码，我们给那几个单位打电话不是招满了，就是手机停机了，哎！再想要回自己的的钱，门都没有了，就当是花钱买了个经验吧！

8、辛苦中感受到亲情的温暖第二天我们在姚家小区找到了一份复印社的兼职工作，管吃住。所以当天就在那工作了，因为刚去环境等不怎么熟悉，工作中难免会出错，所以没少挨批评，心里也不是滋味，也为自己懂得太少的缘故吧！

没想到我们住的地方比起学校的集体宿舍来都差远了，四面不透风，还住上铺，四大火炉之一——济南的夏天从来都没有感觉这和热过。记得那天晚上热的头晕脑胀的，我们三个都热感冒了，随便找了张报纸扇着坐了一晚上。一天早刚一开机爸爸就打来电话，很着急的问我：“是不是出什么事了？怎么打电话总是关机？你在那还好吧？怎么也不给家里打电话呢？”听出我的声音不对劲，爸爸问我怎么了？不行就回来吧。我只能告诉爸爸我没事，放心好了。挂了电话才看到爸爸的未接电话30多个，强忍住打转的泪没掉下来，嘿嘿心里还酸酸的。

9、人际关系太复杂，不懂得如何处理。那家公司有20多个人，但从工作中总感觉她们不是那么的容易靠近，好像隔着一堵墙似的，总是保持一定的距离，老板也难沟通，为了自己的利益也更是很自私，也许是自己不懂得沟通的技巧吧！

**推荐大学生实习报告格式和范文范本四**

甲方：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_市\_\_\_\_\_\_\_\_公司

乙方：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

身份证号：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

为促进在校大学生职业规划的发展;同时，为了明确甲乙双方的责任和保障双方的权益，根据中华人民共和国有关法律之规定，在平等自愿、协商一致的基础上，甲乙双方就在校大学生实习的有关事项达成以下协议：

一、本协议有效期自\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日止。

二、甲方责任及义务

1、甲方负责把符合条件的学生安置到\_\_\_\_\_\_\_集团， 西安\_\_\_\_\_\_\_ ，东莞\_\_\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_\_\_的 ，顺德\_\_\_\_\_\_\_的 ，\_\_\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_\_\_ ，富港\_\_\_\_\_\_\_，担任操作工一职。具体工作地点按照各个高校代理招聘的人数定。

2、甲方负责核实\_\_\_\_\_\_\_集团， 西安\_\_\_\_\_\_\_，东莞\_\_\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_\_\_的 ，顺德\_\_\_\_\_\_\_的 ，\_\_\_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_\_\_，富港\_\_\_\_\_\_\_的经营状况、并如实向学校与学生介绍单位的相关信息：如招聘要求及岗位职责、福利待遇、公司环境等相关事宜。

3、甲方提供的就业信息及对学生的承诺必须真实并与安置的单位实际情况相符合。如乙方体检复查不合格、自身不适应或提供个人虚假资料或被用人单位辞退者、乙方自愿放弃而返回学校者，则其与甲方无关。

4、甲方负责对乙方入职之日起跟踪服务直到协议期满。

5、甲方保证乙方的待遇为\_\_\_\_\_\_\_天\_\_\_\_\_\_\_小时制，工资待遇\_\_\_\_\_\_\_元月，包食宿。

6、甲方有义务对在职人员的监管，并进行必要的在职培训。

7、甲方相关事务人员应督促乙方备足各种外出费用，生活用品、零用钱等

为保证各位新入职员工在实习工作当中的切身利益与安全问题，我单位\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_承诺如下：

三、薪资以现金方式按时足额发放。

四、我单位承诺为派遣实习学生提供吃饭，住宿。

五、我单位派遣职工随同前往及返回。

六、我单位承诺不收取学生任何费用。(车费自理)\_\_\_\_月份走的\_\_\_\_月底之前报名者和\_\_\_\_月份走的\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_号之前报名者返回的时候车费减免\_\_\_\_\_\_\_元人民币。

七、我单位将统一组织、安排，包车前往目的地。

八、我单位保证合同期满，可以自由选择辞职

九、乙方的责任与义务

在甲方企业实习期间，必须服从甲方企业的管理，认真执行甲方企业各项规章制度;

对于危害自己的劳动条件和被要求从事违法、违规活动时，可对甲方企业提出疑义、批评、检举和控告;

若提前解除协议，应提前\_\_\_\_\_\_\_日通知甲方，在办理好工作交接手续后，方可解除本协议。

乙方负责提供的相关证件：包括身份证复印件\_\_\_\_\_\_\_份、一寸照片4张等。

乙方工作未满7个工作日将不予结算工资

个人承担车费，由公司统一收取单程车费\_\_\_\_\_\_\_元{此费用只用于学生出行费用}。

服从公司对岗位进行合理管理与调配。

认真遵守和履行公司的各项规章制度，如因本人原因(过失或故意违规操作)给公司造成经济损失或法律上的责任，本人愿承担公司所受经济损失1-5倍的罚款，或承担法律上的责任。

工作期间，谨记不迟到、不早退、用心完成分内工作(有特殊事情需请假的，须提前2-3天请假，并说明理由)。不无故旷工或擅离职守。(旷工一天扣两天基本工资)

不得故意和过失泄露公司的经营、管理机密，及我职务范围内之业务机密。

反操作规程而造成的职业伤害，本人决不向公司提出任何补偿要求。

在职期间，若发生与本人业务相关的经济问题，本人愿接受公司财务部及人事行政部的调查。

若因某种原因离开公司，必须提前\_\_\_\_日以书面形式通知人事行政部，且在离职前将本职工作完整地交接清楚，退交领用物品、结清借支款等。若未经批准而擅自离职，公司将保留要求按试用期工资三倍赔偿的权力，并追究担保人(招聘代理人)的连带责任。

若被公司证明或认为不符合用人条件，公司有权发书面形式通知我办理离职手续

如违背公司的管理规章制度及上述承诺，愿意接受公司辞退、罚款及追偿的处理。

十、薪资结算、核算方式：

一、工资结算时间：实习人员在职期间的工资随公司人员发放工资时间发放，人员实习期满办理离职手续，再将工资给予结算。

十一、其他

本协议未尽事宜由甲乙双方另行协商。因本协议而引起的纠纷，双方友好协商解决，不能达成一致时可向甲方所在地劳动仲裁部门申请仲裁。

因经济环境、地震、较大火灾、地区性瘟疫、战争、政府合法行为等造成双方不能履行本协议，双方通过书面形式通知对方，本协议即告终止。

十二、本协议由甲乙双方签字之日起生效。

其他附加条件：

甲方为乙方提供\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日止的后续服务管理工作，其主要包括：

乙方私自外出(打架斗殴、纠纷等)造成的一切损失与后果与甲方无关。

乙方必须遵守甲方企业的管理及其相关法律法规，否则造成的一切后果由乙方自身承担。

甲方：\_\_\_\_\_\_\_\_市\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_公司 乙方签字：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

负责人：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_日 \_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_日

**推荐大学生实习报告格式和范文范本五**

为了响应学校动员我们实习的号召，也为了使我们学生有机会将课堂理论教学与实际相联系，更好地理解和掌握这些知识，并逐步培养我们的管理能力和素养。在这xx天的实习过程中，我得到了一次较为全面的、系统的锻炼，也学到了许多书本上所学不到的知识和技能。

实习是我们工商管理类专业知识结构中不可缺少的组成部分，并作为一个独立的项目列入专业教学计划中的。其目的在于通过实习使学生获得各专业的感性知识，理论联系实际，扩大知识面；使得学生较为全面地了解企业经营管理，学习企业成功的管理经验；培养学生将理论联系实际，深入接触工商管理实际工作，运用工商管理专业知识分析和解决现实中的工商管理问题；加深对社会和工作的认识，端正工作态度，学习工作方法，锻炼管理技能，为今后顺利踏上工作岗位打下基础；并且尝试探讨工商管理管理前沿问题，初定毕业论文选题兴趣。

xx软件集团有限公司是xx上市公司（股票代码：xxxx）。

实习期间，我和其他七位同学安排到公司的培训教育部工作。我们的工作的主要内容在部门经理助理的带领下，策划并举行“xx创业大赛总决赛”以及其他相关活动以及会议。我们8个人组成一个团队，共同负责这个项目，根据公司的要求，我们尽职尽责不辞辛苦努力把各项工作做好。

实习的第一天，我们在了解了这次大赛的一些主要事宜之下就共同起草了项目总的策划书以及活动的详细分工。很早就确定了团队了每个人的工作以及权责，我和人力资源管理的一位同学成了搭档，专门负责这次大赛的物料准备，会场布置以及宣传事宜，包括联络设计公司、物资供应商，数据处理，向上级汇报工作，跟踪设计人员进程等分工。在工作过程中，我不单要跟公司的各个部门打交道，而且还要以公司员工的身份对外联系。

在我们8个人的团队小组同心协力，互相帮助，并且在公司员工的指导下，我们很好的完成了大赛的前期的准备工作。接下来真正考验我们的是为其三天的大赛活动，这三天的工作对我来说是整个实习期间最为重要的，也是最能体现一个人的综合素质的所在。由于人手不足，我在确保原先的负责的工作上没有差错顺利进行的前提下，被安排了更多的临时性的工作。包括大赛的饮用水的申请配送，大赛专用的交换机的租用，大赛纪念品的制作等等。尽管不容易，也很繁琐，但是我都不辞辛苦不怕累按要求很好的完成了任务。

总的来说，这次大赛还是取得了相当的成功的，从公司领导到参赛师生的反馈的信息来看，尽管我们在工作的过程中出现了一些问题，但是在纵观来看我们都是相当出色的完成了工作。

经历这次实习，我对xx公司也有了新的认识和了解。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”初读此句时，我并没有特别的感觉。然而就在这不长的实习后，我不仅真正明白了它的意义，更深切体会到它的内涵。对我而言，社会和单位才是的大学，我发现自己在课本上学到的理论知识如果不与公司工作实践相结合就显得太有限，太浅薄。

在公司里每一个人都是我的老师，我要学习的实在太多太多，不仅是专业技能，还有职业精神和社会经验。

这次实习的时间虽然很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的，我认识到了自身的不足，很多地方还有待加强改进。

**推荐大学生实习报告格式和范文范本六**

这次实习是我们毕业前的一次综合性实习。本次实习为了拓展我们的知识面，扩大与社会的接触面，增加我们在社会竞争中的经验，锻炼和提高我们的潜力，以便在以后毕业后能真真正正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，学校允许我们根据自己所学的知识及兴趣爱好寻找单位实习，进一步运用所学知识分析和解决实际专业问题，提高我们的实际工作潜力，为毕业实习和顶岗实习打下良好的基础。

因为学校允许我们自己寻找实习单位，所以在实习前的一周我们不停的搜索各方面的信息。还是找不到适宜的，感觉找份好工作真的是不易。就在我们要放下的时候，看到了川菜府酒楼的招聘信息，因为我们是实习、短期的，怕老板不用我们，于是抱着试一试的心态去了，没想到何老板进行交谈后，老板很爽快地聘用我们了。在经历过无数次找工作失败的挫折后，我们自己对自己说，这次必须好好的做。

“川菜府酒楼”顾名思义，是饭店。它位于翟营南大街卓达商贸广场，规模属于中小级，一共三层楼：一楼大厅、二楼卡间、三楼雅间。大厅和卡间可坐客人一到四位，雅间可坐客人八到十四位不等。

而我和小齐（齐华卿）在这做的是服务员，下面就我们的工作资料和服从的规章制度作简单的介绍：我们和厨师们一样都是上午九点上班，上班后先打扫卫生，然后十点开饭，十一点迎客，下午两点下班同样也是我们吃饭的时间，下午五点上班，上班后也是打扫卫生迎客，晚上九点吃饭，九点半下班。服务员、传菜生和吧台均属于前厅，厨师们属于后厨。其中，我们前厅三天一倒班，两人值班，务必有一人在大厅，不值班的人能够到点就下班，而值班的人得等客人走后才能休息，休息时大厅里也务必留一个人，这是我们的值班制度。因为我们这有三个楼层，所以服务员也不是固定的呆在那个楼层，同样也是三天一倒。

服务员的具体工作：上班后打扫各自负责的楼层，摆好餐具，打好热水，收拾好后等着上客，客人来后倒茶水点菜，说到点菜，此刻一般稍微有点规模的饭店都用点菜宝，当然我们也不例外，他跟手机差不多，很好学，几分钟就能学会。点完菜后就等着传菜生传菜，看到他们后接过来去上菜，上好菜后如果不是很忙的话能够休息一下，然后客人用完餐后买单，等客人走后，收拾桌面就是收台、撤台和摆台，大致就这样。

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每一天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在这天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

短短1个月的工作过程使我受益匪浅。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。当今社会一向处在加速的发展变化中，所以对人才的要求也越来越高，我们要用发展的眼光看问题，就要不断提高思想认识，完善自我。

近1个月的工作使我成长了不少，从中有不少感悟，下面就是我的一点心得：

第一是要真诚：你能够伪装你的面孔你的心，但绝不能够忽略真诚的力量。记得第一天来那里时，心里不可避免的有些疑惑：不明白老板怎样样，就应去怎样做，要去干些什么等等！踏进大门后，只见几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我们的到来。从那天起，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声：“早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，就应是我的真诚，换得了他们对我的信任。还有对我们服务员而言，跟客人交流更得真诚，客人来后首先向他们问好，然后问几位，把客人带到相应的楼层，再者点菜更得细心和真诚，询问客人有没有忌口的，能吃辣的吗等等，只有这样，客人觉得服务好，下次才会关顾，生意才会好，生意好了老板高兴了，我们的日子就会更好。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。作为服务员应根据客人的喜好或是热情的帮他介绍菜品或是耐心的等客人看完菜单后再点菜。

第三是“主动出击”：当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中。在实习期间，我会主动的帮同事打扫卫生，主动地帮老板做些力所能及的事，并会用心地寻找适宜的时间，向老板请教问题，跟老板像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，透过这些我就和老板及同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎样做事见什么样的人说什么样的话，使我获得很多收获而且和他们相处的都很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而那里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的潜力！记得老师以前说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归持续着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，得去应对从未应对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作潜力与在校理论学习有必须的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的状况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢这是社会与学校脱轨了吗也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了

课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，就应懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，3年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会上的人都宁愿回校读书。在这我要说的是，我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们就应在这天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己明白的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

“千里之行，始于足下”，这一个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮忙，能够避免我毕业后的眼高手低现象。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人礼貌交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自老板和同事们的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将走向社会的大学生来说，需要学习的东西很多、很多…

实习是每个大学生务必拥有的一段经历，他使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。最后衷心的感谢学校给我们带给了这次宝贵的实习机会。

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！