

最新实践报告假期 假期实习报告(模板5篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

实践报告假期篇一

1.1 变电系统简介

变电站是我国电力系统中变换电压、接收和分配电能、控制电流的流向、调整电压的电力设施，变电站通过变压器将各级电网的电压连接起来。而我国的电力变压器等级大概分为四类：主网变电站，升压变压器，二次变电站，配电站四类。电力系统是我国的重要能源部门，我国电力工业系统的技术和管理水平正在逐步提高。从我国目前大部分地区用电发展趋势来看，新建的变电站开始充分体现安全性、经济型、可靠性和先进性。近些年来我国国民经济迅速发展，同时电力工业的技术水平和管理水平也在逐步提高，但对电力方面的要求也越来越高，为保证电能的质量以及设备的安全，在变电所中还需进行电压调整、潮流控制以及输配电线路和主要电工设备的保护。电力行业也在我们的生产生活中所占的比重越来越大，所有电力企业都在努力增产节约，降低成本，确保安全运行。现代电力系统是一个严谨的，巨大的整体网络，各类发电厂、变电站分工完成电力系统的各项任务。但电力工业的发展还远远不能满足远远不能满足人民的需要，虽然我国发电总量高，但平均水平还远远落后于发展国家，甚至落后于一些发展中国家，所以我国仍然要加强电力建设，搞好西电东送，继续深化电力体制改革，实行竞价上网，厂

网分开。我国现在大部分变电站主要是老设备向新型设备的转变，有人值守向无人值守发展，交流送电向直流送电转变，而国外的现状主要是交流送电向直流送电转变。

通过对xx超高压变电公司750kv变电站的生产运行过程、电气设备的结构及工作原理、电气设备及一次、二次系统建立现场认识，能在变电站技术人员的指导下上岗操作；能够了解变电站及电力系统的整体运行，了解变电站的整体布置；观察并能掌握主要设备安装或检修的一般步骤和方法以及生产组织与管理情况；能全面地运用所学过的知识分析和判断生产中的实际技术问题，进一步巩固和扩大专业知识面，提高独立工作能力，并为毕业实习报告收集资料作准备；为今后在相关工作岗位工作打下良好的基础，以便能够更好地熟悉工作现场，进行生产。

1.1 实习目的

变电运行实习是培养电力系统专业人才的一个重要实践环节，是在基础课、专业基础课及部分专业课的基础上进行的。希望通过本次实习，使我对变电站的生产运行过程、电气设备的结构及工作原理、电气设备及一次、二次系统建立现场认识，能在变电站技术人员的指导下上岗操作；能够了解变电站及电力系统的整体运行，了解变电站的整体布置；观察并能掌握主要设备安装或检修的一般步骤和方法以及生产组织与管理情况；能全面地运用所学过的知识分析和判断生产中的实际技术问题，进一步巩固和扩大专业知识面，提高独立工作能力，并为毕业实习报告收集资料作准备；为今后在相关工作岗位工作打下良好的基础，以便毕业后能够更好地熟悉工作现场，进行生产。

1.2 实习要求

一、安全注意事项

注意安全，上、下班和运行实习都应特别小心谨慎，精力应高度集中，预防安全事故；参观设备和控制操作必须在警戒线以外，不得伸手触摸设备；衣着端正，上班穿工作服、绝缘鞋；严禁损坏实习场所设备。

二、请假制度

24小时请假制度，有事必须向变电站站长或值班长请假报告，不得私自离开实习变电；

三、巡视制度

严禁单独进入设备区，严禁单独巡视检查设备、独自操作；

四、管理制度

尊敬变电站值班人员及管理人员，服从他们的工作安排，遵守其各项制度；

五、休息制度

休息时须在宿舍休息或查资料写报告，不得擅自外出。

1.3 实习内容

一、实习时间

变电站电气运行跟班实习(地点为xx超高压输变电公司夏官营分部)，时间为十天；

二、实习方式：

本次实习以现场技术人员的讲解和在现场实际参观相结合的形式进行。留出一定时间阅读资料和写实习报告。

三、实习的基本流程：

(1)、听取变电站有关工程技术人员、变电站管理人员讲解，进行全站介绍，并学习安全规程进行安规培训。

(2)、跟班实习，学习现场运行规范，查看现场原理图，了解内部结构。

(4)、撰写实习报告，及心得体会。

实践报告假期篇二

姓 名：文洁

学 号：09011180

指导教师：

时 间□20xx-xx-xx

武汉市洪山区人民法院实习报告

20xx年xx月xx日至20xx年xx月xx日，根据教学计划和法律专业的特点，法学院法学系组织我们09级法学的学生到法院这一司法实践部门进行了一次短期的专业实习。这次实习活动是教学计划不可缺少的组成部分，是检验我们理论知识和实践能力的重要手段，是教学活动必须具备的环节。

一、 实习的目

通过实习，让我们全面了解法院实施法律的情况；通过实习，培养我们初步运用所学法律知识分析和解决现实生活中法律问题的能力；通过实习，可以使我们认识到自己在理论和实践方面存在的不足，增强学习的主动性、针对性、创造性；

在实习过程中，通过虚心接受法学实务工作者的指导和帮助、诚心学习法学实务工作者的好思想、好作风、好经验，全面提高我们的综合法律素质和法学修养。

二、实习概况

在这次实习中，我们二十几位同学到了湖北省武汉市洪山区人民法院进行实习。我和其他三位同学被分配到了立案庭实习。在实习中，洪山区人民法院给了我们极大的方便和帮助，也给予了我们较高的评价：虚心学习，认真工作，专业扎实，理论功底好，实践能力不断提高。同时，这次的实习也给我留下了深刻的体会和感受。

法院是一个处理纠纷，处理矛盾，给当事人公平、公正的结果的地方，而法院对外的第一个窗口就是立案庭。洪山区人民法院有民事审判庭、刑事审判庭和行政庭、政治处、审监庭、执行庭等几个重要的部门，我们的实习是由政治处进行安排的。这次带我的指导老师是立案庭的法官贾老师，是一个既漂亮又很亲切的人，很感激她在我短短的实习期间教会了我那么多东西。

三、实习过程

众的联系的重要桥梁和纽带，是维护广大人民群众根本利益的重要手段，是维护法律尊严和树立司法权威的重要渠道，是切实保障公民的信访申诉权利的重要窗口。信访接待室是很重要的，事情也特别的多，群众来信来访所反映的问题涉及到法院工作的很多方面，是当事人充分行使其诉讼权利的行为，有利于法院的改进和保护当事人的合法权利，使当事人得到合法合理的处理。立案庭立案后还要对案件进行分类和开庭排期，通知被告和相关当事人有关的诉讼权利，最后再送到审判庭。可以说立案庭是法院工作的第一关，是法院工作的开始，占据很重要的位置。

在潜意识里认为，立案庭的工作十分简单，因为在立案阶段对相关材料都是程序性的审查，不具体涉及实体的问题，只要符合立案的四个条件即可，一个案件就完成了立案工作。但在立案庭实习的这段时间，发现远没有想象中的那么简单，它是一份同样需要过硬的业务知识和其它相关知识素养的部门，做好这份工作需要耐心、细心、热心。立案对于法院工作来说，是很重要的第一步，只有第一步走好，接下来业务庭室具体审理案件就能把握大方向，而且在立案阶段把相关的材料审查清楚，能够大大提高审判效率，把好了第一道关，减轻了诉累，当事人就不需要在后来的程序中走弯路。

在具体工作过程中，我发现除了专业的理论知识，还必须掌握每个案件需要提供一些怎样的基本证据才能达到立案的条件。例如，离婚纠纷案件，在立案时，需要询问当事人是第几次起诉离婚，以查明当事人是否有诉权。在立案阶段如果是女方起诉，还需要提供妇检证明。如果当事人无法提供结婚证原件，就需要当事人到当地民政局调取结婚登记存根作为证明，或经户籍所在地乡镇政府社会事务办公室出具的证明；承包地征收补偿费用分配纠纷案件，需要提供当事人所在村组的征收补偿分配方案和相应的分配表。这些知识在理论学习阶段我都未曾接触过，只能在实践中慢慢积累和摸索，这对于我以后的工作开展无疑是一笔宝贵的财富。

弱者，会综合相关因素，以电话联系的方式核实相关信息，尽量做到万无一失。对于不理解的当事人，我们需要一一讲明当事人到场的必要性以及不到场的法律后果，让当事人知晓这一利害关系。对属于弱势群体的当事人，我们会建议当事人到法律援助中心寻求司法救济，让当事人的合法权益得到合理及时地保护。

四、实习成果

专业实习是在指导老师的指导下协助司法人员解决实际生活中的法律事务，是跟着指导老师学习司法经验和了解、掌握

案件处理方法和程序的过程，专业实习是一种课堂内外的学习。在近一个月的实习中，我学到了很多课堂内外学不到的东西，取得了令人满意的实习成果。

（一）了解了大部分法院的部门和工作程序

法院一般都设置有立案庭、民事审判庭、刑事审判庭和行政庭、政治处、审监庭、执行庭等几个重要的部门。政治处主要负责法院内部的事务，我们这次的实习就是由政治处负责接待和安排的。行政庭的工作不像其他审判庭那么多事务，多数时候都是很清闲的，而审监庭是对法院审判工作进行监督的部门。执行庭是审判工作的最后环节，是当事人在判决后因为对方不履行判决的义务而有权向法院请求强制执行的一项权利，是当事人实现权利的保障。

民事审判庭又分为民事审判第一庭、民事审判第二庭以及民事审判第三庭。民一庭主要处理的是离婚纠纷、离婚后财产分割纠纷、遗嘱继承纠纷、房屋买卖合同纠纷以及劳动争议纠纷的案件。民二庭主要处理的是医疗事故方面的案件，民三庭主要处理人身损害赔偿和交通肇事的案件。

刑庭的任务是用刑罚同一切犯罪行为作斗争，以保卫国家安全，保卫人民民主专政的政权和社会主义制度，保护国有财产和劳动群众集体所有的财产，保护公民私人所有的财产，保护公民的人身权利、民主权利和其他权利，维护社会秩序、经济秩序，保障社会主义建设事业的顺利进行。虽然洪山区人民法院是基层人民法院，但是刑庭的工作却是很多的。即使案子都相对简单一些，但简单并不代表案子不重要，每一个案子对于与案子有关的当事人都是很重要的。我在实习期间到刑庭去旁听过，与民庭有较大的区别，更严肃和谨慎。

（二）检验了我的法学知识，也提高和培养了自身的实践能力

是否齐全，是否是该法庭管辖范围，稍微不注意就容易出错。感觉这次实习不但给我一个锻炼机会，也让我做了回实践者，但也明白在学校做一个学生与出去做个实践者，还有很大一段距离，而且有些距离是无法用知识弥补的，需要去用心体会，如何做一个好的实践者，现在成为我面前一个难关，以前没怎么意识到，但现在却强烈感到我们还要继续锻炼，从理论到实践，我还有很长一段路要走。也体会到法律工作者和当事人都应该让多方对自己信任，而且普法也落在我们法律人员身上，法官更是承载着一种正义，若是当事人不信任法官，势必降低法律威信，所以我也应该学着朝这方面去努力。

（三）实习让我对民事调解有一个深刻的认识

很有调解经验的杨法官说要做好调解工作法官要具备三种力量：一是人格的力量，调解工作的主持者应该是通晓法律知识、有法学素养、有一定的威望、说话有分量的人。调解员本身的人格魅力能使当事人对其产生信任感。二是智慧的力量，调解员要思维敏捷，处理事务的方法多样，反应能力迅速。拥有这样的智慧才能对矛盾作出反应，才能抓住矛盾的中心，帮当事人找出解决的途径。三是情感的力量，法官被要求在审判中不要带个人的感情色彩，在调解中要公正、公平。但是这并不是说调解者就应该板着一张脸，很严肃的对待当事人，或是对矛盾不闻不问，漠不关心，这样并不能解决当事人之间的矛盾。大家都是人，都有感情，因而应该以情动人，试着去了解当事人的感情，以情动人，才能解决好矛盾。

调解工作在庭前、庭中、庭后都可以进行，有很多的案件在开庭以前就调解结束了，在开庭的过程中如果双方当事人有和好或将矛盾解决的可能，也会当庭进行调解，庭后调解的也有。在进行调解的同时，要特别注意防激化，防止纠纷的恶化。调解应该在查清事实、分清是非前提下进行。当事人有时会情绪激动语气十分恶劣，法官们要好好的劝解他们，

要很有耐心和耐性。看着法官们辛苦的调解，我真的是又佩服又惭愧，觉得自己要学习的东西还有很多的。

（四）增强了我的综合素质

在立案庭的实习过程中，经常有当事人过来要求立案，也经常有电话打进来进行咨询案件的情况，我时常会接电话，帮法官接待一下当事人。面对的是各种各样的人，在处理和这些人的交往中提高自己的交际能力，对人待物的能力。而处理文书、整理卷宗和参加庭审等，提高了我书写的能力，锻炼了口才，也让自己更加谨慎、细致，严谨程度有了一定的提高。

（五）通过实习，我对法院工作有了新的认识

实践报告假期篇三

暑假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时时间也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，服务社区、回报社会的一种良好形式。作为一名大学生有别于中学生就在于它更重视培养学生的实践能力，在重视素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。岁月如梭，伴随着酷热的到来，作为大学生的第一个暑期就已悄然来到我们身边，于是我积极地投身社会实践当中，想通过社会实践更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的实干；想通过社会实践，找出自己的不足，不断地去完善自己。

兼职，对于大学生来说，其实并不陌生，我已在上学期的课余时间兼过职，在一所中小型超市当收银员，而且周围很多同学也有兼职。所以当回到我们县城的时候感觉找份工作难度应该不大。但现实跟想想还是有很大出入的，有时候甚至

有很大的差距。因为周围的环境是不一样的，所需也是不一样的。就拿我的求职经历来说吧，要找到一份理想的兼职工作并不容易，辗转了三四个，在别人的帮助下找到一份家教的工作。

家教，也就是做老师给学生辅导学习，一般都是一对一的辅导。不过由于后来又有几家需要家教，而且与我的时间也并不冲突，所以我辅导的学生有三个。曾经，对这个职业也有过憧憬，所以对于这样的一份暑期工作，我个人是很满意的，因为它是最能体现一个人的价值的，而且我自己也是很有信心的，以前暑假在家的的时候就教过我的弟弟妹妹们，虽然这并不正规，但至少让我获得一定的经验。自信是好事，但我知道，这毕竟是我第一次正式的一家教老师的身份去教别人，所以我要做好充足的准备。

我辅导的学生都是初中生，辅导的主要科目是英语。我先跟家长通了个电话，进行了初步的接触和交流，并且了解了学生的基本学习情况，在对学生进行试讲之前，我在网上特地查找了一些家教活动中的注意点以及难点，还有就是家教学生的不同类型以及采取的措施。而且我也事先了解了初中英语课程设置的一些特点，对初中的英语课程有一定的了解，我深知“不打无准备之战”的道理。第二天我就带着紧张又兴奋的心情进行了第一次试讲，对于试讲的结果，家长还是比较满意的。然后我跟家长进行了深入的交谈，也跟我的学生有了第一次交流。这样的接触之后，我了解到，其实他们的其他几门功课还是蛮好的，对英语，主要是没有兴趣，而且英语底子差，加之父母的期望有很高，从而造成了自我放弃。回来以后，对于这种情况，我在网上查找了相关资料，对这样的学生，最重要的就是鼓励与支持，增强他们的自信心。我相信，有了自信，兴趣就会产生。

做好一切准备之后，我开始第一天的家教任务。在我自己理解之中，英语最重要的就是词汇、语法以及口语，而为了能让学生熟悉英语的学习，我基本以教材为蓝本的，另外再加

上一点参考书上的辅助性知识。一开始我让他们读了一篇课本上的课文，主要目的就是要知道他们的发音如何，让我感到欣慰的是，他们虽然读起来断断续续的，有的单词读不出来，但是读出来的部分还是基本没有发音问题的，我想，只要在增强点自信，他们的英语一定会有幸当大的进步的。我对他们说了我个人的看法，并给予他们一定的鼓励，之后，我还是能感觉到他们其实还是喜欢英语的，可能是因为英语差而对应于产生了一定的抵触情绪，从而不愿多接触英语。发现这一点以后，我对自己的教学计划有了进一步的调整，要进一步发现他们在英语上的发光点。

接下来，就是对词汇的记忆。与他们接触下来，我了解到记单词是令他们最头疼的，我想着也是我们每个人头疼的事情吧，所以在教别人的时候，也是在教自己。我个人认为，以单词的发音来记忆应该是最有效的方法了，但是这样的话，你就必须会读，因为只有知道了怎么读才能按照它的读音来拼写整个单词，而这个过程又是相互互补的，所以要培养对英语的语感。在课上学习知识的过程中，我们经常听到一句话就是“兴趣是最好的老师”，而实践证明，这句话是非常正确的。所以我决定，从他们的个人兴趣爱好开始，希望能够挖掘出意想不到的潜能。将学习与娱乐结合在一起，劳逸结合，几天下来，他们已没有刚开的那般抵触，并对英语也产生了一定的好感。而在这个过程中，我们就像是已认识几年的老朋友。

最后就是语法，对于这个，我还是按照书上的顺序，正正规归来讲的，就像课堂上一样，讲好一个课时就做一些相应的作业当做巩固练习，有时是书上的一些题目，有些是自己出的，当然还是一比较简单的题目为主，主要就是要增强他们的自信心。当然也有一些经常做经常错的题目，针对这个，首先从题目本身着手，然后就这一类型展开分析，相同类型的题目稍加改变就会变得很不一样，但是只要见过就不会再觉得陌生，所以要多练。但是每一件事都是有限度的，超过了就会变得很沉重，甚至产生厌恶心理，所以只是让他们做

相应量的题目。

以上就是我辅导学生的大致内容与方法，时间总是这么快，就那两个月的家教工作已结束，在这个过程中，我对于自己第一次当老师的表现还是比较满意的，学生对英语的热情也给激发了出来，英语都有了一定的进步。

白驹过隙，不知不觉假期很快就要结束了，在这段时间了我已与那些孩子们剪下了深厚的友谊，我想着这对于我来说是一笔难得财富。经过实践锻炼后，我的个人素质、心里观念、沟通技巧等多方面都获得不同程度的进步，真正达到了社会实践的目的。此次社会实践或许会存在一些问题，但是我欣喜的看到，经过实践的磨练，我变得更加成熟，更加自信。我们有理由相信，当代青年大学生有能力承担起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。社会经验缺乏，学力不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就会变得容易了。而自信程度，我们很大程度是取决于我们的知识含金量的。知识的积累也是非常重要的，知识犹如人的血液，人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，大脑就要枯竭。这次的实践活动，对于我来说，还是比较陌生的，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好的应用与工作中。这次亲身体会让我有了很大的感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加跟多的社会实践活动，磨练自己的同时让自己认识更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

人生没有彩排，每天都是现场直播。我们必须让自己的人生活得更更有意义，变得更精彩。经过了了一个月的教学生涯，现在，我对于老师这个职业有了更深入的体会，当别人称我“老师”时，已没有了昔日的逃避与羞涩。很多人说教师是太阳底下最光辉的职业，对此，我在暑期家教的过程中深有同感。

虽然我只是做了一段时间的“老师”，可我分明感到了这两个给我带来的光荣与自豪感。20xx年的这个夏天，在我的内心里，我收获了阳光下最灿烂的感动。我收获了属于自己人生道路上的成就。最后，想对自己说：继续加油！自己的路，得自己一步一步走，你已经迈出一步了！

大学生打工要为“能”而动，而不是为“利”而动。挣钱确实是不少大学生打工的目的，但这不应该是唯一目的。对大学生而言，利用打工增加社会能力，这无疑是一笔无形的财富。

实践报告假期篇四

又到暑假了，一转眼，大一生活已经结束了。学校规定我们每个人都必须出去实习，积累经验。我从来没有自己出去找过工作，本想在网上找的，投些简历，等待回音，可是几天过去了都没反应，或者就是拒绝的回复。于是，我打算主动出去找，我去了陆家嘴，找了20多家公司，只有2家公司让我填了表格等待回复，可惜一周后了无音讯。就在我不知该怎么办的时候，我得知不久有一场人才招聘会，就去尝试了一下，终于，我进了一家石材公司。很幸运的，我进入了这家公司的财务部。刚开始一切都是陌生的，不过这里的老师和同事都很好相处，平时的事情也不是特别多，虽然没有工资，但报销车费和饭费，对未毕业的我来说已经足够了。

毕竟这次实习的真正目的是要学习，积累经验。在公司里，有不懂的不会做的事情，老师都会很有耐心地教我，而我明白后也帮他们做了很多事情，一天下来过得很充实，也很快乐，并不像我以前想象的受到什么苦。在实习的这一个月里，我学会了用复印机、传真机和扫描机，学会了计算印花税、贴税票，还做了很多事情，比如听写会议纪要、摘报、接听电话、收发快递、制作表格等等。这是我想要的实习生活，丰富多彩，还能学到许多东西，不过现在竞争力如此激烈，一次帮他们招聘前台，就这一个职位，却有14位女孩子来应聘，可见如果自己没有能够吸引用人单位的因素，就

只能被淘汰。现实社会就是如此的残酷!我能得到这样的实习机会，真的应该很珍惜。

这个公司的总务老师很容易打交道，他告诉我，你再怎么有本事，如果在一家公司里无法与上级搞好关系，那么你就永无出头之日。我觉得很有道理，努力学习，考取一个个证书是我们必须要做的，也是我们找工作时的一块敲门砖，但是学会如何与人相处，如何可以得到上级的重视是更深奥的一门学科。想要学好这个，光靠书本上的做人道理是不够的，只有在社会中亲身实践，慢慢摸索，才可能学好学精，融会贯通。

不过，在这个社会中，诚实也是相当重要的，它是别人能否相信你的保障。如果得不到别人的信任，那么做什么事都不会很顺利，甚至寸步难行。现在许多大学生都想自己创业，这不失为一个好的想法，而且很有志向，但创业除了要有相关的专业知识外，诚实的作风也很重要。还有就是要乐于帮助别人。在实习的过程中，老师和一些同事帮了我很多，有时我并没有要求，他们也会主动来帮我，这点令我感动。

所以，在平时的工作或生活中，我也会主动去帮助别人，这样不但帮别人解决了困难，自己也获得了一份快乐和满足。这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一。在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二。在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三。在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”四。工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

这一次实习生活中有几个不足的地方：

(1) 在这次实习中我们都有一点点的矛盾，因为有时候公司很忙就觉得过得很充实，如果公司没什么订单的时候就觉得很闲，很浪费时间感觉，所以就会有点心浮气燥，不能定下心来，这可能也是需要我们去克服自己心里障碍，不能老是以学生的身份去对待这一次的实习，而是应该放下这种身份，慢慢地去适应公司里的各种制度，运作方式。

(2) 考勤。考勤是一个公司对其员工的一个基本考察指标，也能反映一名员工的基本素质及其对工作的态度和热情。考勤这方面也是我们疏忽的一个方面，我们在这方面做得不是很到位，我们身为学生更应该知道考勤的重要性，需要我们去克服，去遵守公司的考勤制度。这次的实习是我人生

路上一个不可缺少的经验，真心谢谢这里的每一位老师和热心帮助我的同事。还有两年，我就要踏上社会寻找一份长期的工作并真正的磨练自己，在这个社会中立足了。希望我将来的事业能在我的努力下一帆风顺！

实践报告假期篇五

转眼间大三结束了，我们电气工程学院大三的学生又要开始维持三周的生产实习。还记得开动员大会的时候，我们是那么的起劲，认真的做着笔记，老师讲的“三看、二动手、一学习工地管理技术”都记了下来，豪情满志的准备去工地上大干一番，把所学到的东西都用上去。

回到家中，托亲戚找了一个实习单位——

为将要到来的实习做准备了。下面介绍一下我实习期间的工作情况。第一，对工地有一些了解。我实习的地方是一个正在建的职业技术学校，大体的建筑框架已经完成了，我们主要负责消防这一部分。包括食堂，多功能大厅，宿舍区，教学楼，办公楼等等。我们居住的条件非常艰苦，几乎都是睡在楼道里。

第二，看，来到工地看的东西实在是太多了，感觉每个地方都值得你好好的看看，老师也说了要“三看”，图纸是必不可少的，拿了一本一期5#楼的施工图翻开看了起来，师父叫我先重点看建筑设计施工说明和结构说明，确实里面有很多的东西需要你记住的，特别是结构说明里面，建筑构造做法表、钢筋的使用，锚固等等。而后看平、立、剖图对房间的开间，进深，高度有所了解，在大脑里形成立体图。但在看结构图时就遇到了困难，结构平法图是个陌生的概念，剪力墙、柱、梁、板的钢筋标注完全看不懂，师父介绍我去买了几本图集后，慢慢的琢磨起来，不明白的地方就问。由于我们主要负责消防，师傅也就没有细细讲解这些，只是讲了一些跟我们要做的有关的一些东西。

实习的期间，我们其实扮演了一个给师傅打下手的角色，跟我们一起的还有其它学校的两个学生。我们一起跟着师傅到处安装烟感探头，手报，模块，这也是我学会了如何在天花板上安装感烟探测器，在墙上安装手动火灾报警器，这些期间遍布在宿舍区，办公区。我们几个每天扛着梯子跟在师傅的后面，在八层的宿舍楼里跑上跑下。在楼层的配线间里看着那些五颜六色的电线，师傅告我们拉那根，然后接那根，然后再告诉我们这些都是干嘛用的。而且还得下到地下室中，看那些消防水泵，警铃什么的，还有锯断那些手腕粗的电缆，接上设备后，就轮到我们裹防水胶布了，这些主要是宿舍区的工作了。

食堂就跟宿舍区有一些不同了，刚开始时，师傅让我们穿管接线，因为线路已经布好了，所以我们没看到不嫌的过程，只是把穿好管的线固定上去就行了。食堂还布有消防卷帘，来划分防火分区，接线的主要工作就是控制防火卷帘。反正这些控制都是通过模块来实现的，师傅说就是模块来控制防火卷帘的，别的不用问那么多。

经过大概半个多月的安装，终于是完成了设备的安装了，就在我们认为可以松一口气的时候，师傅说安装其实很简单，设备的调试才麻烦呢。原来每一栋楼都配有一台主机，当测试时，那个地方的烟感出现错误时，对应主机上的位置灯就会发亮，就这样一个一个的排查，一个一个的解决，有时候光是那一个探头就得耗上好几个小时，得把各种可能都考虑到才能解决问题。真的非常不容易，一开始都是师傅亲自去排除故障，过了几天后，师傅把常见的故障及维修方法给我们讲了之后，通常派我们过去排除故障，一般我们都能解决，等实在弄不了了师傅在上，通过这样的学习动手之后，我们都感到获益匪浅。就是这样我们每天都觉得很累，师傅笑话我们，说跟着他已经算是轻松的了，他已经算是技术一类的活了，让我们多看看那些农民工。

真的，看着身边的工友，再看看他们手中的砖，他们在烈日

下挥洒着汗水，在他们的眼中我看到的是一份责任，如果没有他们，城市将是一个不完整的句号，虽然他们可以说是最底层的劳动者，可是有了他们，才有了城市建设的基石。其实工作就是这样，有苦也有乐。虽然干活的条件非常不好，但我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很相互的，如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性。对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想，学会去关心别人、帮助别人。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会又一个重要的一步，是值得回忆的。

这几天的实践让我收获到了许多东西，我想这些东西应该会给我今后的人生有很大的启迪。我们应该更加珍惜现在拥有的一切，在这次工地的实践活动中我了解到有些师傅是初中毕业就离开家乡，远离父母来到工地当建筑工人，他们承受了巨大的压力在工地中辛苦劳动，没有像我们能在父母怀里撒娇，能享受“小皇帝”“小公主”的待遇，他们过早地体会到工作得艰辛，这些无疑是他们人生的一笔宝贵财富。相比之下，我们就显得逊色多了，因此，我们就应该要懂得珍惜，懂得感恩。其次，我们应该具有强烈的责任心，学会承担责任，这是对别人负责，同时也是对自己人负责，以负责的态度来完成工作，这无疑是作为一名大学生的基本要求。最后，也是最重要的，那就是做一名生活和学习中的强者，不要被一些小小的困难压倒，要有百折不挠的精神，努力培养自己坚强的意志品质，以良好的精神面貌来应对各种压力和挫折。

我短短的三周的实习生活已经结束了，首先通过这次实习最大的收获就是学会了适应环境。通过这次实习我开始适应了

这种工地生活。有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作都有了一种吃苦耐劳的毅力。

其次，通过这次实习使我对工程方面的有关知识在实际上有了更深一些的了解。应该说在学校学习再多的专业知识也只是理论上的，与实际还是有点差别的。这次实习对我的识图及作图能力都有一定的帮助。

工地上是艰苦，特别是连续十几天的高温天气，加上临时办公室没有空调和电扇，早上过去后衣服就没干过。但能学的是一些现实东西，锻炼的是解决问题的实践能力。例如：烟感的调试，具体施工时出现的问题，人与人之间的交流沟通等等，只有通过实践后才能找到问题发生的原因，才能找到解决的办法。

开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

假期实习证明

假期实习证明模板

假期实习证明范文

假期实习个人总结

精品学生实习报告

学生的假期实习证明

学生假期实习证明模板

寒假假期实习证明范文