

大学生实训报告的格式 大学生实习报告及格式(实用10篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

大学生实训报告的格式篇一

一、实习目的；例如

1. 通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。
2. 通过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程。
3. 本次实习对我完成毕业设计和实习报告起到很重要的作用。

二、实习时间

三、实习地点

四、实习单位

实习部门工作；销售部）

五、实习主要内容

六、实习总结和体会；

（一）实习工作的总结：例如

回想起自己刚来公司的时刻，仿佛就在昨天。由对会籍顾问工作的一窍不通发展到现在能够独立完成工作任务，在工作中领导的带头模范作用感染了我，同事的爱岗敬业精神鼓舞了我，使我认识到作为新领域的一员是值得骄傲的，因为我们的团队是健身行业的带头兵，我们的队员是优秀的健康宣传者，我们始终坚持“身体健康才是工作、生活的首要条件，”的原则，只有拥有一个健康的体魄，才能立大志成大事，万事以身体健康为前提，没有健康的体格，任何的想法和行为只是纸上谈兵，毫无意义。

在工作中，顾客就是我们的上帝，一个甜美的微笑可以给顾客带来一天美好的心情，一句轻声的问候消除了与顾客之间的距离，真正的做到了来到新领域，大家是一家人，给顾客一种宾至如归的感觉。在这里，顾客享受到的不仅仅是健身的乐趣，同时他们享受到了家的温暖，在身体得到有效锻炼的同时，心里也得到了甜蜜的滋润，每当看到客户对我们的服务感到满意的时候，自己心里也感到了前所未有的满足和骄傲。

为此，自己总结了“五步”工作法，即：“聆听、建议、指导、帮助、服务”。客户来到健身俱乐部，就一定有自己的想法和目的，为此，每次客户到来的时候，聆听他们的需求是最关键的一步，只有这样才能真正了解客户想要的是什么，他们想达到一种什么样的健身目的，只有了解到了这一点，才能针对客户的实际情况，做到有的放矢，并提供长久优质的服务。

工作之余，公司领导还给我们多次外出培训的机会，大家一起放松。这强大的团队感染力时刻提醒着我，作为新领域优秀团队中的一员，绝对不能懈怠。在以后的工作中，我要以崭新的姿态和高昂的热情更加努力的为每一个客户提供服务。

健身行业是一个充满朝气的行业，新领域是一个蓬勃发展的团体，相信在我们业务能力、服务水平不断提高的同时，会有更多的人选择新领域，信赖新领域。

衷心的希望公司蓬勃发展，日新月异，也希望越来越多的人加入我们，让我们共同期待新领域美好的明天！

（二）毕业实习的体会、收获：例如；

会籍顾问工作很辛苦，要外出做宣传，同时还有业绩上的压力，几天下来累坏了，长时间站立脚会很疼。有的时候还会受到各种冷遇。我不断给自己鼓励，我不希望自己放弃。虽然累了些，我想别人能做的我也能做，别人能做好的我也一样能做好。一切从基础作起。就把这些辛苦当作人生的一种磨砺吧！有的时候想想自己也很有动力，看到一些想健身的人向自己咨询一些问题，我都很热心给解答，毕竟我给他们提供了一个好的健身场所，把一些健身的理念传授给他们。希望能通过我的努力，能够让更多的人来关注自己的健康，养成一个良好的健身习惯，同时也通过的每个人通过健身过程中的一些收获和好处传给身边的每一个人，通过这样的一个几何递增，我间接的也影响了很多人。

相关阅读：大学生毕业实习报告、大学生实习总结

大学生实训报告的格式篇二

一、原理和工艺简介。

简单介绍实习载体的原理、生产工艺流程和工艺要求。

二、岗位工作内容介绍。

结合本人实习岗位，对工作内容及工作要求进行说明，重点突出本人岗位之工作在生产中的作用和地位，工作质量对生产质量的影响等。

三、个人实习总结。

总结实习期间本人的所学所想，包括理论知识的丰富，岗位技能的提高，工作素养的锻炼等。

四、对生产实习的意见和建议。

对本次生产实习提出自己合理的意见和建议。

注意：报告字数要求为字以上，凡报告与他人雷同者不计成绩，正文书写或打印皆可，报告封面格式必须统一打印。

1、相关表格：生产实习报告封皮（1张）

生产实习考核表（4张）

生产实习过程成绩表（1张）

2、总述：生产实习一共历时4周，每周进行一个不同内容的实习，并且每周要写出一份生产实习报告，4周结束后共写出4份生产实习报告，按顺序装订在一起，最后装订上“生产实习报告封皮”（1张）。

3、考勤：学生必须严格按照生产实习课表规定的时间和地点上课，校外实习点必须按时乘车。如有不可抗据的事由不能参加，必须向代课教师递交请假条（所有请假必须先由辅导员签字后再交给代课教师，病假条还另需医院诊断证明）。校外带队教师要带学生名单，并切实注意学生的安全、考勤工作。

4、成绩：各班班长负责各班所有同学的“生产实习过程成绩”

表”，每到—个实习点，将“生产实习考核表”、“生产实习过程成绩表”交给代课教师，本周实习结束后，代课教师分别在两个表上给每一位同学打出成绩，并将表格交还给班长，后面以此类推。最后—个实习点的老师需要在所带班级上的每一位同学的“生产实习过程成绩表”上算出平均成绩，并负责在网上登录成绩（登成绩环节校外实习点除外，最后—次在校外实习的班级，由带队老师负责在系统上登录成绩）。

5、实习报告：实习报告要按照以下要点撰写：1、实习目的；2、实习内容；3、收获及总结；4、附“生产实习过程成绩表”。各班班长将本班实习报告按顺序装订好，交给负责最后登录成绩的老师，该老师负责将成绩登录系统，并将实习报告交至我院教务办公室。

—、版式、格式

1、报告开本及版芯

报告开本大小□210mm×297mm□a4纸）

2、标题：原则上只分至三级标题。

—级标题：黑体，三号或16pt□段前、段后间距为1行，居中

二级标题：黑体，四号或14pt□左对齐，行距25磅

三级标题：黑体，小四号或12pt□左对齐，行距20磅

为便于控制正文合适的换页位置或特殊的排版需要，段前、段后及字间距可适当调节，

3、正文字体：正文采用小四号宋体，行间距为20磅；图、表标题采用小五号黑体；表格中文字、图例说明采用小五号宋

体；表注采用六号宋体。

4、文中表格均采用标准表格形式（如三线表，可参照正式出版物中的表格形式）。

5、文中所列图形应有所选择，照片不得直接粘贴，须经扫描后以图片形式插入。

6、文中英文、罗马字符一般采用timenewroman正体，按规定应采用斜体的要采用斜体。

二、报告的各组成部分与排列顺序

1、封面：（见附件）

2、标题

3、作者信息（字号小五，格式为：安徽农业大学植物保护学院06xx专业xxx学号□xxxxxxxx□

4、中文摘要：内容包括研究工作目的、研究方法、所取得的结果和结论，应突出本论文的创造性成果或新见解，语言精炼。摘要应当具有独立性（即不阅读论文的全文，就能获得论文所能提供的主要信息）。

5、关键词：为便于文献检索，应在论文摘要后另起一行注明本文的关键词（3—5）个，20字以内。

6、插图和附表清单：报告中如果图、表较多，可以分别列出清单列于目录页之后。图表的清单应有序号、图表名称和页码。

7、符号、标志、缩略词、计量单位、名词、术语等注释说明，可以集中列于图表的清单之后。

8、正文：是报告的主体。写作内容可因内容的性质而不同，内容应简练、重点突出，不要叙述专业方面的常识性内容。各章节之间应密切联系，形成一个整体，切忌条块分割。

9、结论：结论应明确、简练、完整、准确，要认真阐述自己的实习工作在本领域中的地位、作用以及自己新见解的意义。如果是探索性而不可能得出明确结论的内容，也可以没有结论而进行必要的讨论。

10、参考文献：引用他人的成果必须标明出处。所有引用过的文献，应按引用的顺序在文中编号排列。参考文献一律放在结论之后。参考文献应实事求是标注。

11、附录：凡不宜放在论文正文中，但又与论文有关的研究过程或资料，如较为冗长的公式推导、重复性或者辅助性数据图表、计算程序及有关说明、调查材料等，均应放入附录。附录以“附录a□附录b”形式标注。

三、书写要求

1、语言表述

报告应层次分明、数据可靠、文字简练、说明透彻、推理严谨、立论正确，避免使用文学性质的带感情色彩的非学术性词语。报告中如出现非通用性的新名词、新术语、新概念，应作相应解释。

2、层次和标题

层次应清楚，标题应简明扼要，重点突出。

其它小标题或需突出的重点，可用小四号黑体（或小四宋体加粗）书写，可单列一行，也可放在段首。

3、图、表、公式等

大学生实训报告的格式篇三

如果你想要写一份好的实习报告，你可以先去一些专业的信息平台找范本做参考，毕竟一份好的实习报告在今后的工作中发挥着不可估量的作用。实习报告不仅仅是一份报告，同时也是一个人的工作能力的体现，这在无形中又会提高你在上司心中的好印象。同时也是给自己的实习一个完美的交代。下面是小编为大家分享的实习报告范文的相关网址[/shixibaogao/](#)可做参考！

一、实习目的或研究目的

1. 通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。
2. 通过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程。
3. 本次实习对我完成毕业设计和实习报告起到很重要的作用。

二、实习内容

在老师的带领下我们从五月十一号到五月十七号在南京金城摩托车集团进行了为期五天的实习，在这次实习中有新鲜有陌生但更多的是体会到了以后进入企业工作的话，我们现在还有很多很多的不足。

进厂参观后首先了解到的是金城集团的概况：

金城集团有限公司，国家认定的高新技术企业、全国用户满

意企业、国家cims工程典型应用企业、航空工业十佳企业，拥有博士后流动工作站，“金城”品牌被评为中国驰名商标。

金城主要从事航空附件、摩托车和工程液压等产品的研制及销售，同时经营进出口贸易和第三产业，具有独立的外经、外贸和外事权，出口创汇多年位居行业前列。

在航空产品的研制领域，金城具有雄厚的实力，产品被广泛应用于飞机的液压操纵、应急动力、起动机、电源、燃油供输、机轮和刹车等系统，多项技术和产品填补了国内空白。新中国成立后，国产的每一架飞机上都有金城的产品。其麾下的南京航空机电液压工程研究中心是中国航空机电液压工程的专业研制中心，一流的硬件设施和高素质的科研队伍，使金城在产品研制、开发等方面将更具实力。

金城利用航空高尖端技术，相继开发了摩托车、高压叶片泵、电动及液压绞盘等民品。金城全面实施了cims工程，并作为全国唯一的示范企业参加国家“863计划”十五周年成就展。改革开放以来，金城引进外资1亿多美元，先后与日本、马来西亚、德国、英国、意大利等国家的企业和研究机构建立了合资与合作关系。经过54年的发展，金城现拥有包括合资企业在内的参控股公司40余家，取得了良好的社会和经济效益。

“亲和是金城之本、灵活为金城之魂、执着是金城之神”，在此企业文化指导下，金城人树立了“铸金城品牌辉煌创全国百强企业”的奋斗目标，为此金城人正竭尽全力地奋斗着！

在十四号上午我们参观了金城第34分厂柔性制造分厂，了解了一下现代化的柔性加工制造系统，接着又去了35分厂发动机总装分厂，这是一个人力密集型的生产线，生产线上工人正在有条不紊的做着自己的工作，看着一个个零件在生产线上变成一台台的发动机，真是感叹人类的智慧。

下午金城的老师给我们讲解了一下金城液压方面的产品以及

叶片泵的装配和加工，为第二天的参观做了下铺垫。

产品主要给我们讲的是液压绞盘，液压绞盘是利用了液压技术开发的一种产品，原理图虽然简单，但背后肯定凝结了很多人的心血和汗水。绞盘一般用于道路清障车和架撤桥梁以及各种车辆的自救和互救，一般有1.5吨级、3吨级、5吨级、8吨级10吨级和15吨级等系列。一般一辆车配一台绞盘，根据用户需要，一辆车也可以配两台。绞盘通过吊臂把翻了的、不能行驶的车、严重损坏的车吊装运走，使道路畅通。中等城市一般选用1-10吨级的车，高等级公路、高架立交等一般选用10-30吨级的车。而提升、回转装置主要用于车用起吊的工程吊车，起吊重物后能旋转360°，而回转尚可用于其他需平面旋转的机构，其吨位有5t、8t、10t、12t、20t和25t等。

大学生实训报告的格式篇四

实习期间，我在实习工厂的注塑车间(部门)工作，注塑部门主要从事于在生产第一线生产并简单加工产品。我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理1名，主管1名，拉长2名。车间的各个生产小组有组长1名，技术员1名，加料员1名。每个生产小组有生产员工10多名左右。

实习过程

(1) 了解过程

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎么好，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作3个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫黑色套管的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意

事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

(2) 摸索过程

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具(比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等)。在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常(比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等)。出现上述情况时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮助解决出现的问题，小组长、技术员通过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，符合检验的要求。

(3) 实际操作

经过一段时间开机生产、加工包装产品的学习，我对车间产品的生产、加工包装的整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常加工的产品也比较熟悉了，对不良产品的识别力也有所提高了，生产、加工产品的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，接受小组长分配的工作任务，在自己的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自己尝试着去解决，而当问题较大自己独自难以解决时，则向小组长、技术员反映情况，请求他们帮助解决。在他们的帮助下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自己解决处理问题的能力。在解决处理问题的过程中也不断

摸索出解决机器小故障的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的积极性也有所提高。

在所开的机器不出现大的故障的情况下，在确保产品质量的基础上尽自己的努力提高工作的效率。尽量让生产出的产品数量达到班产要求的数量，以便完成生产任务。每次下班之前，将自己工作区域内的卫生打扫干净，垃圾放入垃圾袋中并放到相应的位置，把工作桌面和地面上的物品用具收拾摆放好。就这样一天的全部工作内容也就完成了，嘿！这工作任务也较艰巨的啊！

总结

实习期间，我对实习工厂的注塑车间(部门)生产、加工包装产品的整个操作流程有了一个较完整的了解和熟悉。虽然实习的工作与所学专业没有很大的关系，但实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。

在实习的那段时间，让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，晚上较晚才下班回宿舍，深感疲惫，很难有精力能再静下心来看书。这更让人珍惜在学校的时光。

此次毕业实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了下意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能。积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

大学生实训报告的格式篇五

回想起自己刚来公司的时刻，仿佛就在昨天。我从什么都不懂到现在能独立完成工作，在工作中我受到了很多方面的鼓舞，使我认识到作为新领域的一员是值得骄傲的，因为我们的团队是健身行业的带头兵，我们宣扬健康观念，我们坚持将健康工作进行到底，只有拥有一个健康的体魄，才能立大志成大事，万事以身体健康为前提，没有健康的体格，任何的想法和行为只是纸上谈兵，毫无意义。

在工作中，顾客就是我们的上帝，一个甜美的微笑可以给顾客带来一天美好的心情，一句轻声的问候消除了与顾客之间的距离，真正的做到了来到新领域，大家是一家人，给顾客一种宾至如归的感觉。在这里，顾客享受到的不仅仅是健身的乐趣，同时他们享受到了家的温暖，在身体得到有效锻炼的同时，心里也得到了甜蜜的滋润，每当看到客户对我们的服务感到满意的时候，自己心里也感到了前所未有的满足和骄傲。

为此，自己总结了“五步”工作法，即：“聆听、建议、指导、帮助、服务”。客户来到健身俱乐部，就一定有自己的想法和目的，为此，每次客户到来的时候，聆听他们的需求

是最关键的一步，只有这样才能真正了解客户想要的是什么，他们想达到一种什么样的健身目的，只有了解到了这一点，才能针对客户的实际情况，做到有的放矢，并提供长久优质的服务。

工作之余，公司领导还给我们多次外出培训的机会，大家一起放松。这强大的团队感染力时刻提醒着我，作为新领域优秀团队中的一员，绝对不能懈怠。在以后的工作中，我要以崭新的姿态和高昂的热情更加努力的为每一个客户提供服务。

健身行业是一个充满朝气的行业，新领域是一个蓬勃发展的团体，相信在我们业务能力、服务水平不断提高的同时，会有更多的人选择新领域，信赖新领域。衷心的希望公司蓬勃发展，日新月异，也希望越来越多的人加入我们，让我们共同期待新领域美好的明天！

(二) 毕业实习的体会、收获：例如；

会籍顾问工作很辛苦，要外出做宣传，同时还有业绩上的压力，几天下来累坏了，长时间站立脚会很疼。有的时候还会受到各种冷遇。我不断给自己鼓励，我不希望自己放弃。虽然累了些，我想别人能做的我也能做，别人能做好的我也一样能做好。一切从基础作起。就把这些辛苦当作人生的一种磨砺吧！有的时候想想自己也很有动力，看到一些想健身的人向自己咨询一些问题，我都很热心给解答，毕竟我给他们提供了一个好的健身场所，把一些健身的理念传授给他们。希望能通过我的努力，能够让更多的人来关注自己的健康，养成一个良好的健身习惯，同时也通过的每个人通过健身过程中的一些收获和好处传给身边的每一个人，通过这样的一个几何递增，我间接的也影响了很多人。

大学生实训报告的格式篇六

1. 通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好

的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。

2. 通过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程。

3. 本次实习对我完成毕业设计和实习报告起到很重要的作用。

二、实习时间

三、实习地点

四、实习单位

实习部门工作;销售部)

五、实习主要内容

六、实习总结和体会;

大学生实训报告的格式篇七

大学生实习报告格式（附范文）

《大学生实习报告格式（附范文）》是本站实习报告格式栏目为您精心准备的，更多精彩内容请收藏本站(ctrl+d即可)!

1. 封面—指定样稿

2. 纸张—b5纸

标题：字体—黑体;大小—小三~小四

正文内容：字体—宋体;大小—小四

左右页边距：2厘米

3. 内容提纲

前言

一、实习目的

二、实习时间

三、实习地点

四、实习单位和部门

五、实习内容：要求字数不低于5000字

六、实习总结

附：指导教师评语：

实习报告成绩：

指导老师签名：

年月日

范文

我怀着兴奋的心情和队友来到榆中二中，开始了一个多月的教育实习，实习期间的点点滴滴、酸甜苦辣，让我体验到太阳底下最光荣事业的崇高和艰辛。在实习学校有关领导和指导老师的悉心指导下，我时刻牢记“为人师表，严谨治学”的校训，充分发挥主观能动性，把在大学课堂上所学的理论知识和实际教学相结合，在实践中学，在学中实践，认真开展教学工作和班主任实习工作，认认真真、踏踏实实、勤勤

恳恳、任劳任怨，我付出了很多，但也收获了很多。在整个实习阶段，我从一个只会“纸上谈教”的大学生到一个能在课堂上“讲课自如”的准老师；从一个没有经验的大学生到一个对平行班有一定处理能力的班主任，这一切无不见证着我所付出的每一分耕耘所得到的收获。下面我从几个方面对我的实习进行总结。

一、进驻学校，统筹规划，全面做好前期工作

我们于10月11日上午到达实习学校——xx二中，之前兴奋的心情被眼前面临的情况冲刷得一干二净：我们15个男生两个房间一个房间10个男生另外一个房间5个，设备简陋，房间内苍蝇相当多。女生18个人住一个房间，男生相对还好一点。就是摆在我们这些养尊处优的大学生面前的第一个考验，我们及时清醒的认识到面前的困难，排除沮丧的心情，齐心协力的安置行李，布置房间，找来生活用品，很快我们在这样的环境中安顿下来。刚安顿好，负责实习事宜的老师和学校领导就召集我们开会，在会上校长对我们的实习做了安排，介绍了学校的一些基本的情况，还向我们提出了学校对我们的要求和希望，希望我们这次实习能顺利完成，每个实习老师都能学到本领，要求我们严格要求自己，为人师表，言必行，行必果，身正为范。这为我们的实习有条不紊的进行提供了保障。晚上我们实习队进行了一次简单的会议，落实了队规队纪，各项实习工作的安排和实习期间该注意的事项。有了这一切的统筹安排，我的实习才能进行的这么顺利。

二、名师指导，虚心学习，全面提高教学水平

教学实习的开展，我们分为两个阶段：实习的第一周为见习阶段，在这个星期里，我全面熟悉初一数学教材，认真听指导老师的每一堂课，做好听课纪录，课后与老师探讨，虚心求教，深入了解课堂教学的要求和过程。学习如何备课、备学生，如何更好地将素质教育的理论与落实考纲考点的要求相结合。

第二阶段是上课，我的指导老师是具有十多年教学经验的优秀教师，并且带的是四个理科班，所以她给我上的课不是很多，而且给我安排的课时间间隔比较长，这就使得我有充分的时间细心琢磨教材、详细写教案、做课件，每一样都是改了又改，直到自己认为能教好的符合班级情况为止，这样才交给指导老师审批，在指导老师的批改和建议下再做修改，并且在上课前进行试讲。我的每一节课指导老师和另外一个数学都坚持听课，在课后细心帮我评课，针对我课堂上出现的缺点提出宝贵意见，并且肯定了我的`一些可取之处，让我倍受鼓舞，在课后努力改正，提高教学水平，以确保在下一次的教学中不出现同样的错误，在这样的努力下，我在教态、语言、板书、提问技巧、与学生互动各方面都有了显著的提高。老师的赞赏和学生成绩的提高是对我的教学水平充分的肯定。

认真负责，勤恳踏实，为人师表，积极开展班主任工作。做班主任是辛苦的，而当普通班的班主任则是更辛苦的，当我第一次到班上带早读的时候就更深刻的体验到这一点。学生素质普遍较低，个给管理教育带来了巨大的困难，所以一开始我就暗下决心，一定要加倍努力，要投入比别人更多的时间和精力将我的工作做好，辅助班主任将班级带好。每天有三个主要任务：

一是看早读，每天早上7：00到教室督促他们打扫卫生，检查仪容仪表，督促他们认真早读。

二是在上课时间进行巡堂，检查上课情况，如有上课不认真听讲者，下课及时找他谈话，提出警告。

三是午自习，我要到班上看班，辅导个别学生，给个别学生作思想工作。我在一开始我就抓紧了解班级情况，管理整理他们的档案和成长经历，很快的熟悉了学生的状况和家庭情况，这给我的工作起了很大的作用。

在这过程中，我做到爱岗敬业，任劳任怨，不喊苦不喊累，尽责的做好每一项工作，带领学生参加学校的各项活动。经过不懈的努力，班级整体情况有了改善，我与学生也建立了良好的师生关系，得到他们的信任，成为他们诉说心事的对象，我也诚恳地倾听他们的倾诉并开导他们。在班主任实习工作中，我学会了制定班级的班规纪律，学会了如何调动班干部，学会了维持班级纪律，学会对学生进行个别教育，学会写班主任工作计划，学会怎样开好主题班会，学会……，这一切都是我班主任工作实习进步的真实写照。互相关心，相互学习，团结协作，做好实习队的工作。

在实习期间，除了教学实习和班主任工作，我在实习队里也尽力尽责，与队友团结合作完成该完成的任务；与队友相互帮忙，相互听课，互相借鉴经验，虚心听取别人的意见和批评。这一方面巩固了我们之间的友谊，另一方面给我的实习工作起了很大的帮助，我从不同的队友身上学到了很多，如不同的教学风格，班主任工作技巧等等。虽说我们的实习已近尾声，但我对教学的追求和努力将一如既往，我对学生的关爱也将永不消减，作为准老师的我将在以后的学习、工作、生活中不断努力、不断成长，争取做一名优秀的人民教师。

大学生实训报告的格式篇八

实习时间：

实习单位：

实习目标：熟悉合金板以及相关产品的制作工艺我们专业的首次生产实践实习是公司。

湖南某某新材料有限责任公司是由湖南省核工业地质局（原核工业中南地质局）所属二三三厂和六个地质队以经营性资产出资，于20xx年4月组建的一家新材料及机械设备制造企业，

主要从事超硬材料、粉末冶金材料、机械设备等产品的研究、开发、制造、生产，自营和代理各类商品及技术进出口业务□20xx年通过iso9001质量体系认证□20xx年，通过湖南省高新技术企业资格认证□20xx年，再次被认定为湖南省高新技术企业□20xx年，公司长沙分公司通过iso/ts16949□20xx认证。

公司注册资本1.28亿元，公司总部地处长沙，下设一个子公司，两个分公司和两个直属车间。公司主要产品有超硬材料（人造金刚石单晶、聚晶、复合片、钻头制品等）、粉末冶金材料（轴瓦材料、衬套制品等）、机械产品系列（金刚石压机、工程钻机）三大系列产品。公司经营宗旨：厚馈用户、成就员工、回报股东、服务社会。发展目标：继承“两弹一星”的传统，重铸二次创业的辉煌，把公司建设成为主业突出、产权多元、管理科学、技术创新、具有国际竞争力的高新技术企业。经营理念是以质量求生存，以服务争市场，以创新得发展，以管理获效益。

人造金刚石单晶曾获行业最高质量奖国家银质奖；锥球形金刚石强化柱齿项目通过省级鉴定，并列入20xx年度国家重点新产品试生产计划，填补了国内空白，技术在国内处于领先地位；100米钻机先后被评为部优、省优产品，并以其优越性能为中国南极科学考察队选用，成功实现在南极进行深层钻孔取样；铜铅双金属轴瓦钢带产品通过武汉材料保护研究所引进的英国“蓝宝石”检测仪检测，产品性能达到125mpa□金相组织达到1—2级，优于国内同类产品，在’95中国国际新技术产品博览会上获金奖，并已通过ts16949认证。

我此次实习的地点是公司的长沙分公司。

弹张量稳定、无抱轴现象、数据重现性好用途

汽车、轮船、摩托车、工程机械、减摩系统和滑动轴承等领域

制造大功率、高转速汽车发动机中的轴瓦、衬套、止推片

摩托车、制冷系统、工程机械、精密机床、仓储机械及滑动轴承等领域

承载能力大、疲劳强度高、耐磨、耐腐蚀性好

体积小、重量轻适用双金属卷制衬套

结合强度高、承载能力强、疲劳强度高

体积小、重量轻首先广场买进的是普通的钢板，首先轧制成为需要的尺寸，然后进入到电镀厂进行清洗和电镀。清洗的作用是为了更好的进行后续工作，因为油污或者是灰尘的存在会影响后续工作，后续的扑粉就会使得粉的附着性能降低，影响板材和衬套的质量，严重的话甚至会影响到汽车的安危，是及其危险地，所以保持钢板的清洁是及其重要的。

普通的钢材经过轧制成为要求的尺寸首先要经过热水水洗，是为了除去表面灰尘，然后经过适当的酸洗和碱洗，酸洗除去锈等杂质，然后经过碱洗除去表面的油污等杂质。然后根据产品的要求都某些板材镀铜，以此来增加粉的附着性，或者是为了美化产品的外观，达到产品和客户要求。

实习时间有六周的时间，第一周我进到的是烧结车间的烧结部。烧结式整个广场生产的最重要的关键环节，这个环节出的差错将会严重的影响产品质量，对于产品质量来说是决定性的因素。故此，烧结车间的技术含量也是相当高的，就技术人员来说一个车间的技术员是其他车间的总和还要多。

在烧结车间学习实践的一个月也是我实习时间内学到知识最多的环节。

首先进到烧结车间一股热浪袭的人透不过起来的感觉，顿时

觉得这也是对我的一次挑战，在这儿带上一个星期，可以很好的磨练自己的意志。同时体验下我们国家栋梁的工人阶级的生活是不容易的，也懂得我们现在的生活乃至祖国的发展都是这些最坚强朴实的工人阶级支撑起来的。

首先就说下烧结车间的生产流程

1. 扑粉：按产品要求将相应的合金粉均匀的扑到钢板上。扑粉的速度一定要均匀，过快会导致烧结出的板材合金面过薄，相反过慢会导致板材过厚，合金粉价格昂贵，这样浪费合金粉又造成生产资金流失。

2. 烧结：然后将扑粉的钢板送入到网带烧结炉进行烧结，烧结的温度是这个环节的关键，温度过高过低都会对板材造成不同程度的影响。同时烧结窑进行三次，除烧、二烧和三烧。

3. 检测

在板材经过网带烧结炉的板材还要经过测量才可以出售或者是进行后续的生产。

在进到车间里后很多事情都不会，都是代班师傅一步步教我们。扑粉讲究的就是手巧，看我们平时实验做得多，自认为可以轻松地上手，可以做好。但是在实际操作的时候却是那么的无力，常常将过快或者过慢，扑的不均匀，甚至很多钢板扑粉后出现裂纹。学过几天之后才能掌握。

在学习实践的一周时间里懂得了很多的粉末冶金的实际知识。

我们这个烧结车间里所用的保护气体是氮气，但是在高温的烧结炉内总会有写板材被氧化二破坏，这样的情况就需要进行还原，而使用的还原气体是我们最常用的氢气。但是所需要购买的氢气和氮气都是极其昂贵的。

而我们车间创新性是我想到了着急制造氮气还有氢气。

利用氨在高温的条件下分解的为氮气还有氧气的特性制造氮气作为保护气体还同时制了氢气作为还原气体。

在氮气炉提供高温的条件下反应如下：然后将混合的但其还有氢气通道烧结炉中间，然后从两端排除。最后没有全 $\text{NH}_3 \rightarrow \text{H}_2 + \text{N}_2$ 部反应掉的氢气爆炸极限极大（在含量4%--74%之间遇明火就会发生爆炸）是极其危险的，所以在烧结炉的两个端口应该将气体点燃，以防止事故的发生。这里应该注意尾气燃烧的火焰不能熄灭，这是车间生产安全的关键因素。

其次是对各个网带烧结炉的烧结段的温度的监控，温度必须每隔半小时观察一次，以防止温度异常造成板材的浪费。每段的温度控制在860度左右。过高的温度会导致过烧，使得合金粉莫里的铅等熔点较低的金属聚集起来而在板材的合金面留下很多的瘤铅（铅聚集起而形成的和周围组织明显不同的坑洞等缺陷，是一种不可补救的缺陷。具有瘤铅的板材只能作废，以为板材多使用做汽车等衬套的关键部位，缺陷的板材严重的甚至会导致汽车安全事故的发生）。

其次就是板材的检测，板材的厚度必须保持一定的厚度，过厚浪费昂贵的合金粉莫，而过薄又经作为废品，和瘤铅一样是不可补救的缺陷。测量使用的事千分尺，具体的数据以及精度差视具体的产品而定。测量的时候一般去三个点，取平均值作为板材的厚度，而且三个数据的差异一般不能超过千分尺最小刻度的三个宽度。并将有缺陷的一批班次及时发现，作出相应的处理，通知扑粉师傅作相应的调整。

整个板材的烧结至少要经过三次烧结

一烧：就是将普通的钢板扑粉（将合金粉均匀的扑撒在钢材表面）后送入到烧结炉进行烧结。使合金粉在高温的条件下

熔化后重新凝固贴合在钢板上。

二烧：一烧后的板材经过轧制后会出现一些微小坑洞，这样的坑洞要重新用先前扑粉的合金粉重新补洞，将其填实后再再次送入烧结炉烧结，这次烧结为二烧。

三烧：二烧的板材并非是平整的，以为二烧前的补洞使得坑洞处通常会较为的突出，这样的板材还要见过一次轧制后，最后在烧结一次就可以作为产品出售和进行后续的生产了。

同时在烧结的时候技术员问过我一些问题，问过我们烧结和热处理的区别，所有的和温度有关的处理方法统称为热处理，但是我们的实际生产的时候常常不叫热处理而又自己的名称，就像我们课本上的淬火和工艺上的蘸火。在烧结车间的时间学习是知识上收获最多的地方。

后经过几天的实习，我发现了热处理和烧结的共同点以为还是有不同点，图表归集如下：异同点名称热处理是指钢材等金属经过不烧结是指将各种合金粉同的加热温度或者是不同的在高温的条件下熔融后再不同点冷却速度使得组织机构不同次冷却速度形成金属块状的各种，加热温度和冷却速的物质而具有金属的性度有严格要求。

相同材料结果不同的热能。

对加热温度有要求但处理最终在性能上会有很大是对冷去速度没有要求。

区别。

整体对温度要求不大。相同点最重要的流程都要经过加热和冷却这两个关键过程，同时都和温度有关系，温度都会影响处理的最终材料的性能等方面。在后面有一周我们到了烧结的仓库。仓库要负责将所有的产品分类和编号并且做好分类处

理。看似简单的工作却是非常的繁琐的，稍有失误就会导致公司的产品损失，或者是老客户的损失，同时有可能会被投诉的可能，由此可见工厂也并非是人们平常理解当中样的没有次序，而是非常严谨的。

在后面的一周我们被安排到了电镀车间。

电镀车间并非只是负责电镀，而是在电镀之前的水洗和酸洗以及碱洗等工作都是要电镀车间负责的。电镀的工作简单表示如下：钢板水洗除灰酸洗除锈碱洗除去油污烧结车间的后续的加工处理部分产品电镀其中的各个环节都是关系产品后续处理加工的主要因素。

购买的钢板运到工厂后的存储总会使得钢板表面沾上很多的灰尘，这样会影响后续的加工。所以必须进行水洗除灰。生产从外购买的钢板不管怎样保护总会有部分会发生腐蚀而生锈，表面总会是刚生产那样的完整，这样的钢板必须经过处理才能投入到生产当中，否则的话后续的工序都没法进行，所以必须要进行酸洗以除去表面的锈。而在这些洗后是没法出去表面的油污的，所以必须要利用油脂会在碱性的条件下发生水解的. 限制除去表面的油污。

以为油污会使得电镀时候油污隔离了需要电镀的表面而影响电镀，同时没有进行碱洗的话后面钢板干燥后进行的扑粉也会受到影响，这样就直接影响到的是产品质量。而所以必须进行电镀，这样才会使得后面的电镀，或者是扑粉得以顺利进行。所以在此之前必须要进行碱洗。

在后面我们带了轧制车间。轧制车间学习到了很多我们专业课程之外的知识。在烧结后出来后的钢板经过剪头（将帮办的两头对其后用剪板机修剪整齐），修剪整齐后家下来的生产才能得以顺利进行。

这些工序看是纯手工没什么技术性含量，但是到我们自己做

的时候却常常搞砸，不是将板材沾上机油就是将两头剪得不对称，影响后面的工作，经常还得师傅重新剪过厚才能送到后续的加工地点进行后续加工。

短暂的实习转眼而过，回顾实习生活，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。那就是对企业管理有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。

但时通过实习，加深了我对工商管理基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常管理工作有了深层次的感性和理性认识。

认识到要做好日常企业管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。通过这些学习也让我懂得了生产是环环相扣的，少了哪个环节都不行，这也教会了我要懂得在工作和生活当中都应该学会分工合作才能更好的提高工作效率以及个人效率。通过这段时间的学习，我们从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这个全新的专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法。从实习中也学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长，才能在将来进入到社会更好的适应下来，以创造出让自己得以发挥的生产空间，为自己谋福利的同时也为社会贡献自己的一份力。

大学生实训报告的格式篇九

由河西学院在20__年x月__日举办的“第五届全国不等式学术年会”中，他们彼此交流学习心得，切磋社会问题，成了学习上的伙伴。他们不畏路途遥远，身体不适，千里迢迢的来参加这个可以让他们交流、学习、切磋的年会从他们的身上我学会了很多。

就在7月20日的下午，我接待了一位老师，他已经70多岁了，戴着一副老花镜，走路很慢，旁边还有他的老伴一手搀扶着他，另一手还提着行李，我不由自主的加快了步伐，跑上前去提了行李，扶着老爷爷。在我得知他们是怎么来的之后，我被深深的感动了。两位老人不顾路途的遥远，身体的不适，相互作伴就是为了参加这个让他们一生有所追求的，能表达出自己见解的年会，这真的不容易。

我们现在的大多数大学生一放假都不回家，都说自己晕车、家远啊等等为自己找借口。和两位老人相比，我们处在正有活力，激情的岁月里，我们对自己的理想有这么执着吗？从老人身上我觉得我也应该在放假时坐车去看父母，帮爸妈做一些事情。

拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，这都是我们时间所得到的宝贵经验。

我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学习其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，施展自己的才华。

在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而在实际工作中可能会遇到书本上没学到的，有可能是书本上的知识一点都用不上的情况。所以更要在社会实践中多多学习，总结学到的经验，真正地消化为自己多用。

从实践中寻找真理，用实践引导前行，敢想敢做敢拼，才是我们当代大学生的代名词，在激情涌动的潮流下，坚定信念，我们将无所不能。实践，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。理论应该与实践相结合。另一方面，实践是今后工作的基础。通过这三天的实践学习，我学到了再学校课本里学不到的东西。因为环境的不同，从中所学到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。

实践让我知道世界上没有专门为你设定好的工作，永远只有你去适应工作，而不是让工作迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌讳不懂装懂，多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自己又应该做些什么、如何去做、并付诸行动，少谈论他人的是非以及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到最好，应该想着如何提高工作的质量而不是如何给自己减轻负担。只有这样才能算作尽职尽责的工作。

三天的暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态、正确定位、发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人们有用的人。

大学生实训报告的格式篇十

实习是一项综合性的、社会性的活动，是一个由学校向社会接轨的环节，是学校学习向社会工作转型的一大模块。搞好社会实习工作是很关键的，对一个学生来说是很重要的，从一个学生的成长过程来说，他经历了无事可做的孩童时代，到学校里忙碌的学生时代，再到以后的社会工作阶段，而实习就像一个链子连着学习和工作。实习是学生把所学知识运用到实践中去的过程，学习的目的就是运用，就是去指导工

作，而实习正好扮演了把学到的文化理论知识正确运用到工作中去的角色。我们必须要做到用理论去指导实践，用实践去证明理论。所学的知识只有运用到实践中去，才能体现其价值。实习是一个锻炼的平台，是展示自己能力的舞台。

到新闻单位去实习，主要是要锻炼自己的新闻采访和写作能力，掌握采访的基本方法，掌握新闻及电视节目制作的基本流程，向那些有经验的记者、编辑学习，交流经验。深入现场去采访，接近群众，从群众中来，到群众中去。深刻体会，用真情写出有生命力的新闻作品。

二、实习内容

新闻学的实习内容主要有以下几个方面：

1、实地采访

只有深入到现场去做实际调查，才能写出有意义的作品，才能懂得采访的基本流程，懂得什么是采访？新闻采访学的突出特点是实践性强，偏重于应用与操作。实地采访是新闻的第一课，它是新闻信息采集，新闻报道的第一步。

2、访后写作

3、编辑整理

当写完初稿后，编辑，整理和修改稿件是新闻作品的最后一个环节，俗话说：

三、实习收获

通过这次实习，自己的社会实践能力大大地提高了，适应社会的能力强了，语言运用能力增强了，写作能力提升了，真正跨出了，走好了新闻道路上的第一步。