

最新实习报告的主要内容 实习报告主要内容(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。那么报告应该怎么制定才合适呢？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。

实习报告的主要内容篇一

20xx年x月，我在大同市新荣区自来水公司工程设计部cad制图员和文员岗位上实习。工程设计部的工作是对全区进行水利设施的铺设。在那里一个月，虽然是临时的，但我十分珍惜这次实习的机会，毕竟这是我有生以来的第一份工作。刚开始还怕自己没有相关的工作经验，对cad软件也不太会用而担心，但真正的工作以后才发现工作的内容没有想象的那样难，只要你肯努力，没有什么办不了的事情。

开始的时候，一天天的做绘图工作，大抵是一些简单的线条什么的，cad设计图虽然画起来很枯燥，而且描图还要看一笔画一笔，挺麻烦的，但是练习总是有必要的，而且总是能学到不少东西。

然后是针对性的练习手绘，先从线描练习开始，画画水管，电机什么的。马克笔练习也同步开始，准备了些简单的场景图。从网上找了套高级autocad工程师绘图技巧，懂的不多，慢慢仔细琢磨了琢磨。到以后我在绘图的过程中学会了使用几个小技巧，确实可以达到事半功倍的效果。经过几天的基础训练，我参与了他们的策划，刚开始有点紧张，后来就慢慢熟悉了策划和后期制作的整个过程。慢慢的我对这个行业

认识就更加深了一步。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少。我除了参与cad制图，还担任文员一职，偶尔打电话处理文件，几乎没用上自己所学的专业知识。而同公司的业务开拓人员就大不一样了。在一个项目中，他们经常被要求在很短的时间内学会用一种新的方式进行开发设计，他们只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

我从刚参加工作时的激动和盲目到以后能够主动合理的安排自己的各项工作进程了。感觉自己成长了很多，更重要的是学会了很多新的知识和一些处世的道理。走到了工作岗位，走向了纷杂的社会，好比是从一所大学迈进了另外一所更大的大学。人生就是这个样子，一个人的一生好比是一个求学的过程，从一个学校走向另外一个学校，我们只有努力的学习、虚心求教，到最后才能获得一份合格的.毕业证书，去微笑的面对自己的生活。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好！

实习报告的主要内容篇二

短暂的实习生活除了工作经验和知识上的丰硕外，最大的收获莫过于“转变”二字——从校园思维模式到职场思维模式的转变，为今后尽快适应融入职场生涯奠定了基础。说到从校园思维模式到职场思维模式的转变，就不得不提到角色定位。从进入单位开始，就要求自己以职场人员的标准要求自己，不能将学生行为带到工作环境中，但是在学习新的问题时依旧要像学生那样保持谦虚的态度。

对于将要踏入社会的毕业生，我主要负责的工作内容是：文书打印、接打电话、打扫办公环境、文书制作、文书处理、信息资料工作、收发信件、接待工作、整理分类报纸、打字、做表格等一些日常工作。这些工作让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

实习期间，我接触了一些办公用品，如传真机、碎纸机、打印机、扫描仪等，掌握了这些机器的基本操作，在此期间我学到了许多有用的东西，进一步了解秘书职岗的特点和要求，不断拓宽和更新知识结构。强化职业道德和职岗意识，培养自身的工作能力，提高业务技能，将理论知识付诸于实践，积累实际工作经验，为将来走上工作岗位和胜任秘书工作打下坚实的基础。

实习报告的主要内容篇三

撰写毕业实习报告，包括实习背景、实习环境、实习过程、实习内容、实习收获和心得体会等，或者其中的几种需要撰写，具体要由各所大学制定。

（盖章）年月日

主要内容

实习报告在实习的基础上完成，运用基础理论知识结合实习资料，进行比较深入的分析、总结。实习报告内容要求实事求是，简明扼要，能反映出实习单位的情况及本人实习的情况、体会和感受。报告的资料必须真实可靠，有独立的见解，重点突出、条理清晰，字数3000字左右。

一、实习报告正文内容必须与所学专业内容相关并包含以下四个方面：

1、实习目的：要求言简意赅，点明主题。

2、实习单位及岗位介绍：要求详略得当、重点突出，着重介绍实习岗位的介绍。

3、实习内容及过程：要求内容详实、层次清楚；侧重实际动手能力和技能的培养、锻炼和提高，但切忘记帐式或日记式的简单罗列。

4、实习总结及体会：要求条理清楚、逻辑性强；着重写出对实习内容的总结、体会和感受，特别是自己所学的专业理论与实践的差距和今后应努力的方向。

格式要求

实习内容专业（本/专） 年级班级学号姓名指导教师实习单位
时间实习报告要求

1、封面—指定样稿

2、纸张—a4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500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

XXXXXXXXX学院应用技术学院

实习报告的主要内容篇四

实习目的：通过办公实习了解保险行业及其营销运作状况，在此基础上把所学的商务和营销理论知识与工作实践密切联系起来，培养实际工作操作能力与分析思考能力，以达到学以致用，并积累一定的社会处世经验。

实习时间：. 7. 10 ---- 2014. 8. 20

实习地点：保险股份有限公司支公司

总结报告：

今年暑假,我有幸到中国人寿保险股份有限公司荣昌支公司进行了为期40天的实习,在这一个多月的实习中我学到了很多在课堂上和书本上根本就学不到的知识,受益匪浅。现在我就对这40天的实习做一个工作小结。

首先介绍一下我的实习单位：中国人寿保险股份有限公司荣昌支公司。中国人寿保险股份有限公司前身是1949年随国建立的中国第一家保险公司，几经演变后，现公司于xx年6月30日根据《中华人民共和国公司法》注册成立，并于xx年12

月17日、18日及xx年1月9日分别在美国纽约、中国香港和上海三地上市。公司名列我国最具价值品牌前十名，是我国保险行业第一品牌；市场份额将近全国的1/2，拥有最多的全国客户群体和独一无二的全国性多渠道分销网络以及遍布全国的客户服务支持，是中国寿险市场的领导者；随着资产的不断提高，公司已通过其控股的中国最大的保险资产管理者——中国人寿资产管理公司建立了稳健的投资管理风险管控体系；其经验丰富的管理团队将中国人寿在世界500强企业中的排名不断提高，跃居159位，堪称行业老大。中国人寿保险股份有限公司荣昌支公司是荣昌县所辖地区拥有客户最多和最具实力价值的保险公司。

在中国人寿荣昌支公司，我先后接受了保险业基本理论和中国人寿新推出的险种——万能险的基本条款及规定的培训，参加了了关销售万能险的产品发布会和不同形式的客户联谊会参与听讲新人培训会与每周例行的大小型晨会，参与保险代理人换签合同的各项流程处理事宜，接待保险业务员及为其制作、打印各种险种利益的演示表格，辅助个险销售部及组训室的其他同事解决工作上的问题等。通过这些各种形式的工作参与，我学到了很多宝贵的实用知识，主要是：

(1) 保险方面的理论和知识以及保险行业的现状，使我对保险有了一个更客观、全面的认识，理智的判断，也激发了我对金融学的深化了解和欲学以致用的兴趣。

(2) 通过对已知资料的分析的和与同事们的交流，提高了自我的思考认知能力，通过对保险业的现状的研究和前景的科学预测，进一步引发了我对职业取向的思虑，帮助了我在大学期间进行的职业规划和职业生涯设计。

(3) 对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善方向，通过与同事们和众多的业务员的交往、接触，学到了珍贵的人际交往技巧和处世经验，交到了几位可以虚心请教的长辈朋友，感谢他们对我的指导、教育和思想启迪。

(4) 电脑办公的实用知识与软件应用技巧，以及处理问题的能力和经验，强化了我对扩展知识和提高能力的学习欲望。

(5) 勤奋、踏实、认真、负责任做事风格的重要性，只有这样，才能得到认可，才能真正有所收获。

当然，以我个人之见也发现了一些小的问题，如保险代理人考核制度不够健全，保险业务员职业素质参差不齐，出勤制度不够完善，分工不定期不够明确等需要改善。

这次实践教会了我许多，不仅让我扩展了知识的视野，增长了社会见识，而且为我大学毕业后走向社会打下了坚实基础，是我青春时期的一笔重要财富，使我终生受益。

感谢在我实习期间所有帮助过我、教导过我的人！

感谢中国人寿保险股份有限公司荣昌支公司给我这个难得的实习机会！

实习报告的主要内容篇五

我正式进入店面了，当时很兴奋，却还有点害羞，还有点放不开，业务把我交给店长的时候，感觉自己就这样被丢在那里了，谁都不认识，不知道自己要干什么，站在那里？说什么？该跟谁讲话？一系列的问题来了。

傻傻的在店面站了几分钟后，跟着一个看上去还不错的店员去吆喝吧，这是最简单也是最容易模仿的工作了，干会才发现自己连台词都没有，怎么样去吆喝？太尴尬了。每每回忆起这段，我总是傻笑，感觉自己在学校那么自信，总想象工作没那么难，不就是时间的积累么，万事开头难等等，真是自己上战场了，还是有点点懦弱的感觉，感觉很无力。

不过挺过了第一天，接下来的日子就过得十分顺畅了，不过我

的运气貌似还不错,第一天去就卖了个高价的epc,帮店里挣钱了,其实说来也是,机会是留给有准备的人的,当第一天到店面的时候,我唯一熟悉的产品就是epc,如果我在进店面前不熟悉epc,我想我到店面不会那么快找到成就感也不会有接下来那么些天的热情与激情去卖电脑,店员们也不会用一种友好的态度甚至是有种看高人的感觉来看我.感觉自己没有给硕市生丢脸,没有给华硕丢脸.

实习期间会有各种各样的问题出现,做得比较好的地方我认为我们团队的人很团结,包括其他团队到我们沈阳实习的小硕硕,大家的组织纪律都比较好,有团队意识,团队精神也很强烈.不管是实习小组长还是成员,大家都很维护我们自己的形象和荣誉,吃饭还不忘讨论下今天卖机器的情况以及一些心得体会什么的.大家都那么的无私.也许大家的销量不一样,有卖得好的,有卖得不好的,但不管怎么样,我想我们都有收获.

不好的地方就是我们聚全的时候很少,都会缺一个两个人的,不是说不能缺席,只是明明知道什么时间有会要开,为什么还不把时间安排出来,非得到那个时候出现问题而导致会议进行不顺畅.也许就是这小小的细节问题让我们在竞争中失去自己的优势或是失败.

有人说实习就为销量,也有人说实习就为增加经验值,为在简历上写上漂亮的一句,我想既然有机会为什么不实际演练一把.当遭遇人际关系的时候,当遭遇挫折的时候,当遭遇你的客户被人无情抢走的时候,你该怎么办?怨天尤人?埋怨店里价格高?还是说埋怨顾客不道德?这都不成立,只有自己好好的去总结自己,看那里出现了问题才能真正的解决到这些问题,在下次出现类似情况下才不会犯同样的错误,错误是允许犯的,如果同样的错误犯两次就是不可原谅的了.

回首实习的那段日子,每天三点一线的运动,学校,卖场,网吧,我也烦过日报,但现在回头看看自己写的日报总结,感触良多,每天记录一点,每天感受一点.感觉都不一样.不仅自己收获到

了东西,而且能分享给别人,姑且不管对与错.至少你在无私的分享自己的经验,这点是很难能可贵的.

1. 报社实习报告内容
2. 工地实习报告内容
3. 销售实习报告
4. 暑假销售实习报告
5. 个人销售实习报告
6. 英语销售实习报告
7. 广告的实习报告内容
8. 服装销售实习报告
9. 工程造价实习报告内容
10. 销售暑假实习报告