

2023年实习总结报告 实习报告实习报告 报告(通用10篇)

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。报告的格式和要求是什么样的呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

实习总结报告篇一

以下是本站实习报告栏目编辑为您整理的关于实习报告的范文3000字，供您参考，更多详细内容请点击[本站查看](#)。

关于实习报告的范文3000字

在一个多月的暑假生活中，为了更好的了解社会，响应“大学生生涯教育”的号召；也为了给个人今后发展奠定坚实的基础。我利用三十天的时间组织了一项名为“爱心辅导”的社会实践活动。现在活动已经圆满结束，我在此做一个总结，作为大学一年级暑假的社会实践报告。

活动的动机

在权衡了各项大学生可能参与的社会实践活动之后，我认为：家教是一份切实、有价值的方案。作为一名师范学院的学生，尽管我本身属于非师范类专业，但“为人师表”这个千年的古训却永远牢记在我的心中。我觉得，做一个好老师是非常具有挑战性的；同时，如何出色的胜任老师的工作，对我也是一个很大的磨练。所以本着这样一个向往，我选择了组织家教这项社会实践活动。

活动的准备

为了能够增加此项活动的“含金量”。我为活动订立了“自己组织，自己分配，自己招生，自己工作”的基本宗旨。其中这里的“自己”实际上指的是一个群体：即所有参与到我组织的这项活动中来的和我具有同等学历的朋友们。他们分别是：万健(南京邮电大学信息工程与自动化管理系)、施政(南通大学数学系)、蒋舒(南京工程学院光电工程系)、贾楠(盐城工学院经济管理学院)等。在组织好人员之后，我于17号晚迅速草拟了两份材料。即：“爱心辅导介绍”广告和“爱心辅导活动会员条例”。

活动的实施

在1月19号散发了“爱心辅导介绍”广告之后，我们很快接到了许多家长的询问，并陆续登记好姓名和联系方式。1月21号上午结束招生后我组织分配了各个参与同学的任务，其中我具体负责了一名四年级学生的语文及英语辅导工作。会议结束前我们再次学习了“爱心辅导活动会员条例”。下午同学们开始各自与负责的孩子家长联系，商定具体的实施细节。

22号活动正式开始，在辅导孩子的过程中，我始终遵守条例中的规定，牢记认真负责的态度，以学生为本，礼貌、耐心、亲切的完成辅导任务。同时，我尊敬学生家长，礼貌用词，耐心听从家长的建议。在具体学科指导中，我发现：这个孩子存在着偷懒和粗心的坏习惯。我针对这一点提出了狠抓辅导效率，减少学习持续时间但增大学习频率的方法，为这个孩子的提高作出了一定的贡献。活动结束后，在我和孩子家长共同组织的测验中，他取得了全优的好成绩。

在完成自己任务的同时我还统筹着全局，每天与其他四位同学保持密切的联系，时刻提醒他们牢记活动条例并注意自己的安全。保证活动的正常进行。

活动的总结

经过全体同学的努力，我们于2月22号下午圆满的结束了为期一个月的家教活动。活动结束后我组织召开总结会议，同学们交流了各自的感想。其中万健同学的感想值得大家学习，他认为：“通过这项活动，我意识到了钱财的来之不易，那么这个意识将给我今后形成正确的理财观打下一个深厚的基础。同时在辅导过程中，我逐渐形成了一个耐心、机智的处事习惯，敢于提出自己的意见并结合他人的建议把工作做得更好，这一点是我走向社会前所接受的最有效的磨练……”

我个人认为：

首先，这个活动是十分具有意义和价值的。当今大学生虚度光阴的现象十分严重，我们组织并参与这样的活动是对自己的一个锻炼，正如条例中所说的“生活在严格教育体系下的我们，对于社会、责任、实践，甚至对于报酬是怎样得来的，还一无所知……发起这项活动。既贡献了自己身上的一份余热，也提高了自己的人生阅历。”

其次，通过活动我们也很好的实践了“大学生职业生涯教育”中提倡的激发大学生自我实现的需要，培养积极上进的人生观；促进大学生树立明确的职业目标和职业理想以及增强大学生在就业中的核心竞争力的号召。为我们今后的发展提供了很大的帮助。在活动中我再次认可了老师的教育，即人的职业发展是一个持续的发展过程，大学生就业准备绝不仅仅是最后半年或一年才需面对和投入的任务，而应该是贯穿在我们生活过程中的一件大事。

通过组织和参与“爱心辅导”活动，我个人对于社会的理解以及就业的估计有了更多的认识，而在组织管理能力上更是得到了很大的进步。尽管不是真正的就业，但是体验到了一种在校园里和课堂上无法体验到的带有一定压力的就业氛围，给自己为人生发展而做出的准备提供了帮助。

暑假即将结束，组织并参与“爱心辅导”活动使我的暑假生

活变得充实而有意义。尽管在这次“爱心辅导”活动中我们取得的经济报酬是微薄的，但是我们收获的精神食粮却非常丰富。因为它让我初步领悟到一个人不管学历有多高，能力有多强，在体现自我价值的社会活动中都离不开“扎实、勤奋、虚心”这样的立身之本。

实习总结报告篇二

机电实习是我大学生涯中最重要的一段经历之一。这是一个我锻炼自己专业技能的机会，也是了解工作环境和培养职业意识的宝贵时刻。通过这次实习，我意识到机电专业的重要性，也明白了自己在这个领域的潜力。接下来我将从实习内容、个人成长和工作价值三个方面谈谈我的实习心得和体会。

第二段：实习内容

在实习期间，我参与了很多机电相关的项目，例如机械制造、电气维修和自动化控制等。我亲身参与了实际操作，学习到了很多实用的技能和知识。通过拆装机械和检修电路等实践操作，我更加深入地了解了机电领域的工作流程和要求。同时，我还学习了很多电气和机械设计软件的应用，提高了自己的计算和设计能力。总之，实习内容既基础又实用，让我更加熟悉了机电专业的各方面知识和技能。

第三段：个人成长

通过这次实习，我不仅学到了专业知识，还在个人成长方面有了很大的提升。首先，我学会了更好地与他人合作。在实习期间，我和同学们一起组成小组，共同完成各项任务。我们通过集思广益，相互配合，解决了很多实际问题。这不仅培养了我的团队合作精神，还增强了我的沟通和协调能力。其次，我从实习中学会了更加独立地处理问题。当遇到困难时，我学会了寻找解决方法并独立完成任务。这让我更加自

信，并提升了我的解决问题的能力。最重要的是，我在实习中树立了正确的职业观念和态度。我深刻理解了努力工作、负责任和积极进取的重要性，明白了成为一名优秀的机电工程师需要艰辛的努力和付出。

第四段：工作价值

实习不仅让我个人成长，也让我意识到了机电专业的工作价值。机电工程师在社会发展中起到了至关重要的作用，他们是推动工业制造和技术创新的中坚力量。通过实习，我亲身感受到机电工程师的职责和使命感。我明白了自己作为机电专业的从业者需要负责任地完成工作，以保障社会的正常运转和发展。同时，机电工程师也需要积极追求技术创新和应用，提高工作效率和产出质量。通过实习，我进一步认识到机电工程师的工作价值和对社会的重要性。

第五段：总结

通过这次实习，我有幸亲身体会了机电专业的实际工作和学习，提高了自己的专业素养和实践能力。我意识到机电是一个极具潜力和发展前景的专业，我愿意将来在这个领域中发光发热。同时，实习也让我明白了作为一名机电工程师的重大责任和使命感。我将以此为动力，不断学习和积累经验，为机电领域的发展做出自己的贡献。

实习总结报告篇三

以下是本站实习报告栏目编辑为您整理的5000字实习报告范文，供您参考，更多详细内容请点击[本站查看](#)。

5000字实习报告范文

时光荏苒，瞬间即逝。转眼间大学生活已剩最后半年。然而

一切如梦初醒，揉揉眼就面临着要离开生活学习了四年的母校，踏入社会接受社会考验的时候了。

为增加实践经验，我利用学校安排的课程实习时间，再根据自身的优势及专业能力，找到了相关于本专业的实习单位及岗位。并在规定的时间内在企业完成相关的实习任务。

经朋友的帮助，我有幸在海口xx旅行社进行为期两个月的实习生活。我很感谢朋友以及公司给我这样的难得机会，同时由衷地感谢公司同事在此期间对我无微不至的照顾以及帮助。

20xx年xx月xx日-xx月xx日，我在xx省海口市xx旅行社进行了为期两个月的实习活动，在实习期间，我主要以旅游市场调研和办公室文秘类工作为主。在这两个月的实习工作中，我得以亲身体验社会，学到了很多在课堂上学不到的知识，并获得把课堂学习的理论知识与社会实际实践相结合的机会。通过这次实习，我对旅行社的经营、管理及组织结构有了初步的了解，在实践中使我认识到旅游业的一些基本情况，以及其对地区乃至国家经济发展的重要性，并补充了自己有限的理论知识，提高了实际的操作能力。

一、实习单位简介

xxxx旅行社有限公司位于xx省海口市大英路69号嘉茂大厦3楼，是经过国家旅游局□xx省旅游局批准，省工商局注册的具有法人资格的私营专业旅游企业，是足额交纳旅游质量保证金的单位，注册资金50万元。被评为“海口市十佳国内先进旅行社”，在20xx年xx月全国旅游业消费者满意度调查活动中被中国旅游监督管理委员会评为“全国旅游业十佳信誉单位”。

公司拥有一支职业道德良好、业务水平高的业务策划人员及训练有素、熟练各种语言、服务水平高的专业导游队伍，数名导游历年来被评为“海口十佳导游”称号。公司秉承“宾客至上，信誉第一、优质服务”为宗旨，竭诚为旅客提

供“食、住、行、游、购、娱”等一条龙最佳服务。

我从1月初应聘进入公司至离开，员工稳定在80人左右，公司主要业务为专业xx地接，计划团队，常规纯玩散客，会议自由人，高尔夫，自驾车等。

二、实习主要目的

在xx学习生活了四年，对xx省也有个一个大概的了解[]xx省作为一个岛屿，四面环海，气候怡人，具有得天独厚的旅游资源[]xx省的旅游业发展前景非常的美好。我学的是市场营销专业，平日里上课很少涉及旅游方面的知识，出于对xx旅游发展前景的看好，我平时经常看些有关旅游方面的书。旅行社作为旅游业的承载者，具有极其重要的战略意义。

所以，这次毕业实习单位我选择旅行社，希望通过社会实践，能对xx旅游业有更进一步实质性的了解。同时，在实习过程中注意培养自己的自学能力、动手能力、理解能力、为人处事能力以及思维能力等。进一步巩固和理解在课堂及书本上所学的知识，培养和提高理论联系实际的能力，更好的为建设社会主义伟大事业而奋斗。

三、实习内容及收获

(一)办公室文秘类工作

由于第一次较正式的步入社会，走进公司上班，加上领导对自己的具体工作能力等方面不是很确定，所以在xx旅行社实习的第一个月里，公司并没有分配什么重要的任务给我，仅仅是一些办公室里杂乱的工作，比如：取文件，送文件，打印，接电话，打扫卫生，整理办公室，倒开水等。虽然这些只是杂乱的小事，但我并没有抱着随意的态度，而是对每件事都很认真的去处理，我个人觉得连小事都不能做好的人，就别提做什么大事了！

经过一个月基础性的工作后，我与公司同事和领导进行了相互了解，彼此间建立了一定的信任感和亲近感，并且使我学会了一定的社会交际，提高了自己为人处事的能力。

(二) 旅游市场调研

随着市场经济的不断发展，市场营销学正不断地向旅游行业渗入，现已形成了旅游市场营销学，并逐渐地完善。市场调研作为市场营销的一部分，有着最为基础和重要的意义。

在公司实习期间，我有幸得到了一次实践性地市场调研活动，真是兴奋之极。在学校里，经常听老师讲些有关市场营销和市场调研的理论知识，偶尔有些实验性地模拟调研，但从没有过如此正式地社会调研。对我来说，这次绝对是一个把四年来所学的理论知识与社会实践相结合的绝佳机会，所以我本人非常的慎重与认真。

在做市场调研的整个过程中，我表现得相当活跃与积极。调研前期进行了调查问卷设计，以及调研对象分析，很多观点还得到了上级和同事的认可与赞许。市场调研中期，也就是正式有对象性的社会调查，我和同事们以小组的形式进行，按区域分配，我所在的小组负责海甸岛一块。

我们接到任务后，我提议以街区为单位，每人负责一部分，分头行事，完成后到kfc集合，这样可以有效利用人员，在最短的时间内完成任务，同事们都表示同意。于是，充满激情、汗水、劳累与期望的一天就这样的开始了。回到公司，我们进行问卷统计与分析后，把结果交给了负责人。领导看了市场分析后对我们赞扬了一翻，晚上还请大家去happy☺

经过此次调研活动，我对xx旅游市场有了更进一步的认识了解，特别是顾客这一块，也对自己有了更深的认识，发现了许多不足之处，需要更努力地不断学习提高。

四、对xx旅行社发展的一些想法及建议

虽然第一次进旅行社工作，并且仅有短短的两个月，但通过近期的观察与思考，以及平日在学校里老师悉心的教育，我对xx旅行社的发展也有一些粗浅的想法与建议。

目前□xx旅行社主要面临着三大问题：

第一，同行业激烈的竞争。从xx建省并确定旅游业为xx经济支柱性产业之一到现在，包括大大小小，国内国际的旅行社不下160家，特别是90年代□xx省经批准注册的国内、国际旅行社达1千多家。面对一个xx□在有限的旅游资源开发下，共同存在着如此多的竞争者。所以□xx旅行社面临着极为激烈地竞争。

第二，优秀员工流失问题。现在很多企业都面临着一个共同的问题，那就是优秀员工的流失，旅行社作为服务性企业，人员具有高流动性。我在公司实习的短短二个月中，就有一位优秀的导游想离开，但不知道经理用了什么方法留在了她。这不是一个小问题，人才的流失将带来一系列问题，如企业机密泄露，客户流失，成本上长升等。所以，旅行社应该重视这一问题。

第三，旅游市场混乱。相信到xx旅游过的人，都知道xx旅游市场的大致情况。从“12.1”事件，到黑导，宰客现象□xx旅游市场其实处于一种相对混乱的状态。但是近年来，经过政府对市场进行的各种调控后，现在稍有好转。不管哪一行业，市场混乱将增加企业许多额外的成本，严重地将导致企业灭完。

面对以上问题旅行社该做些什么呢？

1、优化旅游路线，提高旅游服务质量。

- 2、做好客户服务，让顾客开心地来，满意地走。
- 3、开发新的旅游资源，创造竞争优势。
- 4、做好人员管理，降低人力资源成本。
- 5、完善企业管理制度和人力资源管理制度，留住人才。
- 6、塑造旅行社企业文化，树立企业形象。
- 7、规划旅游市场，制定营销策略，明确产品定价，做好市场宣传与营销管理。

五、实习总结

通过在xx旅行社为期两个月的实习，使我对xx旅游市场有了进一步认识，并且对xx旅行社也有了一个大概地了解。同时，在进行理论与实际相结合的过程中，灵活运用了自己的专业知识，展现了自己的能力，也发现了自己存在的许多缺点。

在此，我非常感谢公司及同事对我的光照与帮助，同时也忠心地感谢学校老师对我无私地培养与教育。

实习总结报告篇四

在本学期的美术课程中，我有幸参加了一次美术实习。这次实习是我第一次真正接触到美术创作的实践，也是我对于美术工作的一次深入了解。通过这次实习，我学到了很多理论知识，也有机会将这些知识应用到实践中。下面，我将总结和归纳这次美术实习的心得体会。

第二段：对于理论知识的学习与运用

在美术实习中，我首先学到了很多关于美术创作的理论知识。美术实习老师为我们讲解了画画的基本技巧、颜色的运用、构图的方法等等。在实践中，我发现这些理论知识对于美术创作的重要性。在绘画的过程中，我可以根据所学的理论知
识运用不同的颜色和技巧，使作品更加鲜活和有层次感。这次实习使我认识到美术创作需要系统的理论支持，只有掌握了理论知识，才能更好地运用在实践中，创作出理想的作品。

第三段：团队合作与创作能力的提升

在美术实习中，我们组成小组完成了一个美术作品的创作。这个过程中，团队合作的重要性得到了充分的体现。每个人都有自己的专长，通过合理分工和相互协作，我们共同创作出了一幅令人满意的作品。在合作的过程中，我不仅学会了与他人合作，并充分发挥自己的创作能力，同时也锻炼了自己的沟通和协调能力。这次实习让我意识到，美术创作不仅仅是个人的努力，团队的力量是不可忽视的。

第四段：认识到美术创作的独创性和创新性

美术实习中，我看到了很多美术家的作品，这让我深刻认识到美术创作的独创性和创新性。每个艺术家都有自己独特的创作风格和思想，他们通过不同的方式表达他们的艺术观点和情感。这给了我很大的启发，鼓励我要保持独立思考，勇于表达自己的想法。在美术创作中，创新是非常重要的，只有不断地追求新的表达方式，才能使作品更有活力，更能引起观众的共鸣。

第五段：实习对我的成长和发展带来的影响

通过这次美术实习，我收获了很多。我学到了美术创作的基本技能和理论知识，提升了自己的创作能力和团队合作能力。我也更加明白了美术创作的独创性和创新性。这次实习给了我一个很好的机会，让我亲身体会美术创作的过程，为我未

来的学习和发展打下了良好的基础。在未来，我将会更加努力地学习和实践，不断提升自己的美术素养，追求艺术的卓越。

总结：这次美术实习经历对我来说是一次难得的机会，通过实践与学习，我深入了解了美术创作的过程和要素。我学到了很多理论知识，并将其应用到实际创作中。这次实习也让我认识到了美术创作的团队合作和创新能力的重要性。通过这次实习，我的美术素养得到了提升，我的视野也得到了拓展。我相信，这次实习会对我以后的学习和发展产生积极的影响。

实习总结报告篇五

社会实践是一种磨练的过程，同时也是步入社会的奠基石。沪江实习小编下面也为大家整理了有关于大学生实习报告总结3000字范文，希望对大家有所帮助。

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧！

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

为了拓展自身的知识面，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，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，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，学生还终归保持着学生身份。

而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。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，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书“只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。

时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是”仁者见仁，智者见智“，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的生活模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！

在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改

就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。

总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。

虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

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。人往往是很执着的。可是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等等的真情，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、关心别人、支持别人。

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的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。

这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。

面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累

社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的. 实践和动手能力以及与他人的人际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。

而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。

我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，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。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

20xx年2月至5月三个月期间，我在青岛望城三宝建设有限公司预算科办公室预算员岗位实习。这是第一次正式与社会接

轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。

每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

我在实习过程中有不少的收获，实习结束后有必要好好总结一下。

作为一名刚刚接触专业知识的学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，这次实习活动让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。

实习任务主要来说就是看会图纸、做简单的造价和下工地等一些实践。

首先我来说一下看图纸。为了能更明白的了解设计者的设计原理，我将办公室里的图集看了个遍，对图纸进行了深入的研究，在这个过程中还提出了很多有见解性的问题，我和大家也进行了激烈的讨论，争取把每处不明白的地方都弄明白。因为实习过后就要进行工作了，看不懂图就不能做出合理的造价，所以看图对我说确实很重要。

实习期间我们也下工地进行了实践，看了基础桩的检验、接桩、绑钢筋等。我们观看了基础桩检验的整个过程，对基础桩的验的仪器还是比较先进的，能够检验出大部分不合格的基础桩，其中主要是断桩和上部桩含泥量过大(泥桩)。

断桩的形成主要是由于混凝土凝固后不连续，中间被冲洗液等疏松体及泥土填充形成。防治措施主要是混凝土浇注过程中，应随时控制混凝土面的标高，提升要准确可靠，并严格

遵守操作规程。

严格确定混凝土的配合比，混凝土应有良好的和易性和流动性，坍落度损失应满足灌注要求。灌注混凝土要求灌注过程连续、快速，准备灌注的混凝土要足量。

泥桩的形成主要是由于机器在接近地面的时候，机器内混凝土大部分被注入到土层内，导致混凝土对下部桩的重压力变小，从而引起土杂质进入混凝土中，导致桩的承载力严重下降，必须予以处理。对泥桩的处理比较简单，基本上都是挖掉上面的一部分，大概有一米，然后再上面进行接桩，接桩的过程就是桩的混凝土浇注过程，没有太多的技术含量。

但是接桩也不是很简单的，由于接桩的部位低于施工排水面，所以接桩时要人工把接桩处的桩坑内的水排放干净，这个过程既费人力又费工时，有待于技术的革新。

其实早已经有了更简单方便的施工方法，只是由于还不很经济，所以得不到广泛的应用，那就是预制混凝土桩。预制混凝土桩根据图纸要求在工厂里面加工，对桩的质量把关比较严，所以桩的质量有可靠的保证，而且预制混凝土桩在打桩过程中主要根据贯入度和尖端摩擦承载力来判断桩的入土深度是否合理，不足时可以接桩，非常方便。

绑钢筋我也专门看了一下，以前只是老师说钢筋在一个工程中占据的费用很大，现在亲眼所见，果不其然，在一号楼施工现场，放眼望去整个工地都被钢筋所覆盖了，工人们正在忙碌的绑钢筋，大家分工明确，都很认真。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和

言语。

很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。

做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的默默关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。三个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

“在学校里学的不是知识，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。我担任的是预算员一职，随着新的定额的推出、新价目的推出、新计算建筑面积规则的出现等，自己所学的专业知识用上的并不多，让我不得不重新学习新的计算方法。在这个信息爆炸的时代，知识更新的速度太快了，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须时时刻刻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。

由于现在在家实习，所以每天7点不到就得起床骑自行车上班，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。像我就是每天就是坐着对着电脑打打字，拿着笔算工程量，显得枯燥乏味。

但是工作简单枯燥也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。一直以来，我们都是靠父母的收入，工作以后让我们体会到父母挣钱的来之不易，开始有意识地培养自己的理财能力，虽然工资不高，但是我们要合理的支配手中来之不易的钱。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。

而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。但是环境往往会影响一个人的工作态度。

一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。

他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而偶尔的为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。

心情好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。

且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。

我是学工程造价的，在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正做出一套大楼的造价时，才会体会到难度有多大；也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。通过毕业实习这三个月期间，我验证和巩固充实所学的理论知识，加深了对相关内容的理解，接触课堂以外的实践知识，加深了解了对本专业的需要。

培养了独立进行资料收集和解决问题的能力，拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备。

实习总结报告篇六

通过接触和参加实际工作，充实和扩大自己的知识面，培养综合应用的能力，为以后走上工作岗位打下基础。

参加测量工程、钢筋工程、模板工程、混凝土工程、砌筑工程施工全过程的操作实习，学习每个工种的施工技术和施工组织管理方法，学习和应用有关工程施工规范及质量检验评定标准，学习施工过程中对技术的处理方法。

在实习期间遵守实习单位和学校的安全规章制度，出勤率高，积极向工人师傅请教善于发现问题，并运用所学的理论知识，在工地技术员的帮助下解决问题。对钢筋工程、模板工程、混凝土工程等有了很具体的了解，同时对部分工程进行实践操作。

我们这次实习的主要任务就是看懂实习工地的建筑类型，了解工程的性质，规模，建筑结构特点与施工条件等内容，了解不同机械设备的操作范围和规程，多多请教了解看到的不知道的知识。尽量争取参与并了解工程开工前和施工中的各项准备工作，参与进入施工现场的材料，收集有关技术资料，整理施工实习日记，做好实习收尾工作。

首先，本此实习的收获就是学会了适应环境。未去工地之前我从没想象过两个月的实习我能承下来。但是通过这次实习我适应了这种工地生活。虽说以后不一定去工地工作，但有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作心中都有了一种吃苦耐劳的毅力，也学会了适应环境。另外就是在工地上知道了一些与学校不同的问题，就是在工地上知道了作为一名技

术人员应该怎样去和工人交流等。

文档为doc格式

实习总结报告篇七

推销实习是提供给学生一个实践机会的一个重要环节。通过参与推销实习，学生能够更好地理解市场经济的运作规律，提升自己的销售技巧和沟通能力，并且为将来的职业生涯积累经验。在过去的几个月中，我作为一名实习生有幸加入了一家著名的销售公司，体验了推销工作的全过程。

第二段：对推销实习过程的描述和参与感受

在推销实习的过程中，我主要负责寻找潜在客户，展示产品特点，进行销售谈判等任务。通过这段时间的实习，我深刻体会到推销工作的复杂性和挑战性。首先，要了解产品特点和市场需求，并将其转化为清晰的销售观点以吸引潜在客户。其次，和客户进行面对面的谈判，需要具备出色的沟通能力和说服力。最重要的是，在推销过程中能够灵活应对各种不同情况和客户需求的变化，以达成销售目标。

第三段：对推销实习中面临的困难和挑战的总结

在推销实习中，我也遇到了一些困难和挑战。首先，我发现把产品卖给潜在客户并不容易。有时候，客户对产品或者公司有一定的疑虑，需要通过耐心的解答和专业的知识来打消他们的顾虑。其次，推销工作需要不断的自我调整 and 反思。我们需要从每次销售中总结经验教训，改进自己的销售技巧和思路。最后，推销实习也需要面对竞争对手的挑战。只有通过了解竞争对手的推销策略，并且提前做好准备，才能在激烈的市场竞争中取得优势。

第四段：对推销实习中所学到的技能和能力的总结

通过参与推销实习，我不仅了解了推销工作的具体操作和技巧，还学到了很多有关销售和市场营销的知识。首先，我通过与销售团队的合作，学习了如何与他人合作，共同完成销售目标。其次，我提高了自己的沟通能力和表达能力。通过与客户的交流和咨询，我学会了倾听和理解客户需求，并且根据需求提供个性化的解决方案。最重要的是，我学会了如何处理压力和应对挫折。在推销工作中，每一次失败都是一次宝贵的经验，只有不断总结及时调整，才能在失败的基础上取得成功。

第五段：对推销实习的全面评价和个人发展规划

通过这次推销实习，我深刻认识到了推销工作的重要性和挑战性。它不仅需要专业知识和技能，还需要对市场和客户的敏感度和洞察力。在将来的职业生涯中，我将进一步提升自己的销售技巧和沟通能力，并且加强对市场变化的及时关注和了解。我也将继续努力学习和实践，以不断提高自己在推销领域的专业能力和职业素养。

实习总结报告篇八

实习报告是实习过程中总结工作经验和成果的重要文件，它不仅是对自己工作的回顾和总结，也是对实习单位的评估与表扬。在实习过程中，我的指导老师为我提供了一份实习报告模板，该模板不仅仅是一个格式的引导，更是对实习报告内容和要求的详细提醒。通过使用该模板，我对实习报告书写有了更加清晰的认识，同时也提高了自己的组织能力和文字表达能力。

第二段：对报告模板的理解

实习报告模板在结构和内容方面都为我提供了很大的帮助。首先，模板规定了实习报告篇幅和字数的要求，让我明确了自己报告的纲要和主线。其次，模板详细列出了实习报告的

各个章节需要包含的具体内容，例如实习目的和意义、实习过程和工作经验、实习单位的评价等。这些要求让我在报告写作中不再模糊和随意，而是有了章节可依、内容可填的明确指导。

第三段：对报告模板的运用

在实习报告的撰写过程中，我按照模板的要求进行了分章节的写作。首先，在实习目的和意义的部分，我详细介绍了自己为何选择这个实习单位，以及实习对我个人和专业发展的意义。然后，在实习过程和工作经验的部分，我结合实际工作情况，详细描述了自己的工作任务、所遇到的问题以及解决方案，以及从中学到的经验和教训。最后，在实习单位的评价中，我客观地评价了实习单位的文化氛围、导师的指导能力和个人成长的机会等。通过按照模板要求进行写作，我成功地完成了一份内容丰富、条理清晰的实习报告。

第四段：收获与体会

实习报告模板为我提供了一个良好的写作框架，帮助我系统地总结实习过程中的各种经验和收获。通过写作实习报告，我不仅对自己的工作进行了回顾，还深入思考了实习的意义和价值。通过整理工作经验和反思实习过程，我对自己的职业规划和专业发展有了更加清晰的认识。同时，通过实习报告，我也对实习单位的工作环境和文化有了更深入的了解，提高了自己的综合素质和职业素养。

第五段：总结

实习报告模板的使用让我认识到了规范和系统化的写作对于成文档案的重要性。在今后的学习和工作中，我会更加注重写作的规范和完整性，提高自己的文字表达和组织能力。与此同时，我也意识到实习报告不仅仅是一份回顾和总结，更是对实习单位的一份评价和反馈。因此，我会更加客观和真

实地反映实习期间的工作情况，并提供建议和改进建议，帮助实习单位不断完善自己的管理和培养体系。

总结起来，实习报告模板的运用让我对实习报告写作的要求有了更深入的了解，提高了自己的写作能力和工作整理的能力。通过撰写实习报告，我不仅整理了自己的实习经验和成果，还对实习过程中的收获和不足有了更深入的反思。通过将模板要求与实际工作情况结合，我成功完成了一份内容丰富、条理清晰的实习报告。这次实习报告的经历让我认识到了写作规范和完整性的重要性，并为我今后的学习和工作奠定了良好的基础。

实习总结报告篇九

第一段：引言（约200字）

实习是大学生们提升自己实践能力和专业技能的重要途径，在这个过程中，实习报告是必不可少的环节。为了提高实习报告质量的统一度和规范性，学校制定了实习报告模板。在实习过程中，我深刻体会到实习报告模板的重要性，并从中获得了许多宝贵的经验和教训，下面我将就此进行总结和回顾。

第二段：了解实习报告模板（约200字）

在实习前期，我通过向较早进行实习的学长学姐们咨询，了解到了实习报告模板的使用方法和重要性。实习报告模板是学校为了规范实习报告的写作要求而制定的一套具有规范格式和内容要求的模板。它包含了实习报告的标题、目的、实习单位的简介、实习过程、实习心得等几个部分。模板的使用可以使实习报告的写作更加有条理和规范，避免遗漏重要的信息。

第三段：实习报告模板的优点（约200字）

实习报告模板的使用给我带来了许多好处和优势。首先，模板的使用使得实习报告的写作更加简单明了。每个部分都有明确的要求和格式，我只需要按照要求填写即可，避免了写作过程中的犹豫和困惑。其次，模板的使用可以提高实习报告的可读性。统一的格式和内容要求使得大家的实习报告都有了相似的风格，便于他人理解和评价。最后，模板的使用还有利于实习报告的整体性和连贯性。每个部分都有明确的要求和顺序，使得实习报告的内容有机衔接，逻辑清晰。

第四段：实习报告模板的不足（约200字）

虽然实习报告模板有许多优点，但是也存在一定的不足。首先，模板的使用可能会造成有些同学的实习报告显得过于雷同。每个部分都有相同的要求和格式，容易使得实习报告的内容过于相似，缺乏个性和创新。其次，模板的使用可能过于机械，造成实习报告的内容不够丰富和自由。只按照模板填写可能会忽略了一些自己独特的实习经历和感悟。最后，模板的使用可能会使得对实习报告的创作潜力和动力产生抑制。完全按照固定的格式和内容要求进行写作，可能会束缚了学生的创作欲望，缺乏对实习报告的探索和突破。

第五段：改进实习报告模板（约200字）

为了充分发挥实习报告模板的优点，我认为还需要进行一些改进。首先，可以适当调整模板的格式和内容，增加一些可选的部分和要求，使得学生可以根据自己的实际情况进行选择 and 发挥。其次，可以鼓励学生在实习报告中加入一些创新和个性。可以提供一些例子和模板，但同时也要鼓励学生在模板的基础上进行改编和创作。最后，可以提供一些写作技巧和指导，帮助学生更好地把握实习报告的重点和思路，使得实习报告内容更加丰富有用和独特。

总结（约100字）

实习报告模板是学校规范实习报告写作的重要工具，它的使用有利于提高实习报告的质量和规范性。通过对实习报告模板的学习和使用，我深刻体会到了它的优点和不足之处，并提出了相应的改进措施。希望学校和各位学长学姐对实习报告模板进行进一步完善和优化，使得实习报告写作更加充满活力和个性。

实习总结报告篇十

张慧超 二零零四年五月二日

一、走近你，让我充满向往 当我在毕业生人才交流会上向海程邦达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，海程邦达，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1993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！

二、走进你，让我斗志昂扬 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。一步一步走向前专业技能的学习。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shipping2000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。