

最新机电公司实践报告 公司社会实践报告 (通用10篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。那么报告应该怎么制定才合适呢？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。

机电公司实践报告篇一

暑期社会实践是大学生学习中的实践环节。实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。在一周的实践时间里，我们来到赣榆供电公司电网调度中心，了解和研究电网调度实际运营过程。

电网调度的领导热情地接待我们，向我们介绍了赣榆电网的规模以及发电、变电的设备。

赣榆县东临黄海，西枕沂蒙，北通日照，南襟连云港，是江苏省的北大门，赣榆电网在连云港电网中属于受电网，通过220千伏蓄申2w19,2w20□银龙2648、银龙2649线以及110千伏茅赣714线与系统相连。

赣榆地区共有发电厂2座(含一座小水电站)机组7台，装机容量37兆瓦。另外，赣榆县金山化工有限公司自备热电机组2台，装机容量2.25兆瓦，全网500千瓦以上发电机组4台，装机容量38.25兆瓦。

220千伏线路4条，总长度137.194千米；110千伏线路17条，总长度345.014千米；35千伏线路24条，总长度240.615千米；20

千伏线路6条，总长度240.615千米；10千伏线路112条，总长度1950.74千米。

师傅还根据实际的地理图向我们讲述了各个电厂，变电站的具体位置以及用不同颜色标注的问题等等。

3、交、直流电压是否正常；4、主变温度是否正常；5、主变电流、有功、无功、是否正常，有无超限；6、线路电流、有功、无功、是否正常，有无超限；7、光字牌是否复归；8、未复归信号栏检查；9、电子围栏，火灾报警检查等等。

师傅们还向我们讲述了调令从开始到结束所经过复杂的过程：

5、调度台与提出申请人联系拟告调令并安排操作队到现场操作；6、操作队汇报完成，调度许可工作；7、操作队验收、并向调度中心汇报、8、由调度台执行恢复调令。

听完以后，我们觉得任何事情都必须要认真对待，必须一丝不苟才行，马虎不得，否则一个步骤错了，将会导致一连串的失误，甚至有可能导致事故。

师傅们热情地向我们介绍电网调度使用的系统，用科学的方法提升电网调度的水平，怎么高效地实现电网系统内个部门的协同工作，在尽量满足电网负荷需要的同时，使电网更加安全地运行以及连续的供电，利用现有的资源进行合理的分配，使得电网发挥其最大的运行效率，达到低耗多供的目标。

通过科学的运行，工作方法去计算电网运行情况，找出问题的症结，制定切实可行的措施，进行科学合理的处理调整，从而全面提升电网调度的水平，实现电网最佳的安全运行方式。

听着师傅的讲解，我们深刻地感受到“纸上来得终觉浅，绝知此事要躬行”。书本上的东西要结合现实的情况，要会科

学合理地分析问题。师傅的淳淳教诲让我们获益匪浅，增加了我的阅历，也相对的积累了我的经验，开拓了视野。

在调度中心，师傅还认真地介绍了告警的对象、种类以及解决的办法：

告警对象：1、开关装置；2、故障录波柜象波的启动；3、各种开关；

5、人工遥信封锁；6、人工遥测封锁；7、人工厂站封锁；8、人工遥调、人工遥控；9、保护动作；10、遥信清闪烁等等。

师傅还就赣榆县海头变电站给我们讲述了系统屏上每个符号的意义，作用以及其控制系统。还向我们说明了可能出现的情况，例如10kv的电压的合格率是0-7即10-10.7kv□如果电压降低的话，应该调档或者调节电容器等等。

并且为我们详细地介绍了电压互感器，电流互感器、避雷器，接地开关、消弧线圈等等的作用，以及变压器并联运行在实际过程中的要求以及运用。

在调度中心的日子里，师傅像老师一样，孜孜不倦地为我们讲解了一些书本上听不到的知识，向我们介绍了连云港事故限电的流程、连云港电网超过供电能力限电的流程、以及各种突发情况的预案，例如夏季高峰、国庆、五一以及保障世博的供电的预案等等。

后来我们还来到调度中心的远动通讯班进行学习。在远动通讯班，师傅带我们参观了整个控制系统的核心——机房。在那里我们看到了通讯系统的重要性以及其复杂性，深刻地了解到远动通讯班师傅们的敬业精神。

在远动通讯班的日子，师傅还向我们介绍了远动通讯的作用，职责以及各种制度。

四天的时间虽然很短，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我对电网调度的认识，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干。

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标！

在调度的日子里，师傅们热情的接待让我们倍感亲切，淳淳教诲让我们获益良多，身体力行让我们懂得工作的不易，这将成为我们前进的动力。

机电公司实践报告篇二

在暑假刚开始时，我们班就与老师一起去长沙进行本专业的生产实践，我收获了很多。走出美丽的象牙塔，感受外面的世界，才真正体会到社会的变化。曾经的我们如井底蛙、笼中鸟，丝毫感受不到社会的复杂与艰辛。在大学校园里有的同学还过着空虚、无聊的生活，现在想想真不应该。我们学到的知识好少。

没有实际操作经验和技能，书本上的理论和知识与现实有很大的差距，我们应该清楚地认识到环境工程虽是一个新兴产业，现在国家开始重视环保，所以具有很大的发展空间和市场潜力，就业前景非常可观。但是，它又是一种艰辛的行业，社会上需求更多的是实际操作与应变能力的人员，而管理层人才需求也较多。因此，在大学期间我们除了应具备扎实的专业知识外，还应该培养吃苦耐劳、团结协作的精神，这对我们今后就业、择业非常有帮助。志当存高远，事应求卓越。前途是光明的，道路是曲折的。所以，再也不要觉得无事可

做了，其实我们的路很长，道很远。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？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真正走入社会，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，在大学期间的这一个假期我毅然开始了自己的社会实践。

实践，就是把所学的理论知识，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，所学的就等于零，理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实践，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，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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实践时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢？经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。在货运部要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的货运部门的同事相处好，那工作起来的结果才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅

可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次社会实践的目的了。

此次，我在汇通物流运输有限公司的一个小分部当一位打杂，别人还是看我诚实，才暂时用我。我是苦说了许久才得以被用以实践半个月。当初我到各个货运部上门说了许多次，只有这一家才接待我。

机电公司实践报告篇三

实习时间

xx年12月10日至20xx年1月10日

实习单位

中国人寿股份有限公司扬州电话销售中心

实习意义

在学校和系有关领导和老师的指导下，我们统一开展了大学生毕业接触实际，了解社会，增强劳动观点和社会主义事业心、责任感的实习活动，培养初步的实际工作能力和专业技能。

二实习内容

了解保险公司在展业、承保、理赔等业务流程和熟悉主要险种和相关单证；

了解保险公司在个险、团险、企业年金险营销中的主要环节、主要险种、相关单证；

了解并熟悉保险代理人的日常业务和 workflows，培养和提
高在单位的工作能力。

三 实习总结

实习初期

时光荏苒，瞬间即逝。转眼间大学生活已剩最后一年。然而一切如梦初醒，揉揉眼就面临着要离开生活学习了三年的母校，踏入社会接受社会考验的时候了。为增加实践经验，我在20xx年12月10日至20xx年1月10日期间由扬州职业大学信息工程学院的安排下到了中国人寿股份有限公司扬州电话销售中心实习。我很感谢扬州职业大学信息工程学院和中国人寿股份有限公司扬州电话销售中心给我这样的难得机会，同时由衷地感谢所有为我的实习提供帮助和指导的中国人寿股份有限公司扬州电话销售中心工作人员及我的老师，感谢你们为我的顺利实习所做的帮助和努力。

实习单位简介

实习体验

根据我系面向本专业实习的号召，我怀着一份激动和好奇的心情来到中国人保财险股份有限公司，开始了大学以来的第一次实习实践活动。现在回想起来，虽然只有短短一个礼拜的实践期，但在这段时间的实习中我学到了很多在课堂上学不到的知识，让我受益匪浅；并且接触了很多优秀、积极工作、热爱生活的人，在这里我度过了一段快乐而又难忘的时光。保险是将来面向的主要方向之一，在里面学到的很多东西对我终身受用，我觉得无论我们做什么都应该把它做的最好。实习结束之际，我想从专业知识和人生价值两方面对这周的参观实习做一个工作小结。

业务流程

保险公司的主要业务流程分为以下三类：

保险展业

保险展业是保险公司引导具有同类风险的人购买保险的行为。保险公司通过其专业人员直接招揽业务称作 直接展业 ， 保险公司通过保险代理人、保险经纪人展业称为 间接展业 。

业务承保

保险人通过对风险进行分析，确定是否承保，确定保险费率和承保条件，最终签发保险合同的决策过程。

保险理赔

保险公司在承保的保险事故发生，保险单受益人提出索赔申请后，根据保险合同的规定，对事故的原因和损失情况进行调查，并且予以赔偿的行为。

经验汇报

在实习的这段时间里，我学会了工作方面的一些处理办法，也就是我们内部人所说的 拒绝处理话术 。看似稀奇有趣的对白却隐藏着不少专业和技巧，我在这里和老师、领导们汇报一下：

(1)对保险没兴趣

b)保险不是讲兴趣，而是讲需要，保险不是奢侈品，而是必需品，不如我简单地为您做一下介绍，如果您觉得有需要再买也不迟。

c)先生/女士，您一定对保险没兴趣，象您现在在事业这样好，生活这样安定，怎么会有精力关心风险?而我的服务正是为您

居安思危做准备的。

(2) 考虑一下，过一段时间再说

实习小结

四实习心得

从事任何工作都不能浮躁，努力做到一丝不苟。

当你刚进入新单位的时候，刚开始的业务会因为觉得新鲜，一天下来感觉还挺好，但两三天之后我就有点心浮气躁了，工作效率也明显降低了，而且容易走神。其实这是个磨合阶段，只要你尽力集中注意力，自我开导，慢慢地就挺过来了。总之，在基本业务的这一关能够顺利走过去，以后即使换成其它工作，你也能做得很好。

渐渐学着融入新的环境，适应也要有个过程的。

回头想想，一个礼拜前的我和现在的我在别人看来没什么差别，但我在不知不觉中和公司人员的关系已经发生了一些变化。刚来时总会不由自主的把自己当外来者看，没有什么归属感，我想大家进入时应该也一样吧。经过近一个礼拜的实习，我的这种陌生感基本没有了，但要真正做到以司为家的境界还是需要更多的经验和努力。

机电公司实践报告篇四

x年7月份，我参加了建筑公司的实践工作，完成了我的社会实践工作。

我的主要工作是负责建筑公司的建筑材料的进出登记工作。看似很简单，但实际上它需要很多的工作经验和所积累的教训，更重要的是细心和耐心。为了做好这个工作，不让自己

失望，我让项目经理给我做了简单的上岗培训，项目经理给我讲了许多关于施工方面和安全方面的经验。随着经验的积累，我的工作能力的提高不少，这些提高可以说对我是一个很大的帮助。每当一车材料运进来登记好，每当一天的工作结束，我的自信心也就无形中加强了。

不过有的时候做得不好，老板还要批评你。夏天天气很热，工地条件，伙食也不是很好，我有几次都想不干了，但我还是坚持了下来，认认真真做事。原来坚持下去，生活可以更加充实，原来“自力更生”是挑战与乐趣并存的。

在我的打工生活中，我还明白了：在工地的管理中责备下级是不可避免的。责备也要用适当的方式，既要与工人打成一片，也要保持自己的威严。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。

实践本来就是大学里边必须经历一个阶段，但是在实践期间我们以什么心态对待确实很重要，首先我们要面对的真实的社会，工作是辛苦的，其次是我们的工资很低，且在不同事务所待遇不同，尽管做了同样的工作甚至更累，但却拿更低的工资。所以我们必须抱着一种学习的心态，公司赚钱，我们学东西，只有认识到这点，才能以正确的心态去对待我们的实习，才能积极主动、有责任的去完成任务。现在想来，暑假的打工生活，我收获还是蛮大的。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。面对就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈。越来越多的在校大学生像我一样选择了暑期打工。暑期实践虽然只有短短的

几天，但是在这段时间里，我却体会了工作的辛苦，锻炼了意志品质，同时积累了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。

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。在这次暑期的工作中，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。

机电公司实践报告篇五

工商银行实习日志

短短四周的实习就要结束了，时间虽短，但却让我获得了一些难忘的印象和体验，对电力系统的施工部门也有了初步了解，为以后的学习和工作打下了一定的基础。

我实习的部门是电力工程部，承担电网建设、改造的施工单位，主要承建220kv及以下电压等级变电站及配套的送配电架空线路、电力电缆、光纤电缆等工程安装、架设施工和铁塔加工制造任务。工程部的工作辛苦，对技术性要求较强，而且是供电公司电力专业覆盖面最广的部门，因此也是电力系统里输送技术人才的摇篮。短短的四周时间里，在工程部领导的教育和培养下，在同事们的关心和帮助下，自己的工作、学习等方面都取得了一定的成绩，个人综合素质也得到了一定的提高。

我被分配到变电工程部的变电二次班实习。作为一名刚参加工作的新员工，面对新工作、新环境都是充满好奇和热情的，同时内心也有一些紧张与忐忑不安——毕竟自己是一个新手，

对变电运行方面的专业知识几乎一无所知。但是，在班长和班里师傅们的悉心指导下，我还是受益颇多。通过在机场变电站、变电站施工现场的观摩学习，我对变电二次班组从电缆放线、接线、对线到线路调试与检测工作的基本流程有了一定了解，知道了变电站的基本构造、变电站建设的基本过程以及各种设备的主要用途。虽然在端子箱和控制室里接电缆线这样的工作没有让我们尝试，但我还是力所能及地做好扎线、刀闸分合测试等工作，增加了自己的实际工作经验。在被调到总经理工作部帮忙的几天时间里，我也认真做好领导交给我的每一项任务，得到了大家的好评。在实习期间，我时刻严格要求自己，自觉遵守工程部的各项规章制度，吃苦耐劳，努力工作，在完成领导交办的工作同时，积极主动地协助其他同事开展工作，并在工作过程中提高自身各方面的能力。

实习期间不仅是我积累工作经验的重要阶段，也是我努力学习的宝贵时间。“三人行，必有我师”。工程部的每一位同事都是我的老师，他们丰富的工作经验对我来说是一笔宝贵的财富。

机电公司实践报告篇六

(一) 写在前面的话：

不知不觉大一已经结束了，说实话初入大学有太多新鲜的人和事，让我忙于其中，整个大一也没有真正踏进社会实践一下。在暑假快来临的时候，我和同学报名参加了学校提供的实践活动。希望在大一的这个暑假中能够与以往有所不同。

对于我们学生来讲，实践是很难得的机会。每天坐在敞亮的教室里学习理论知识，真正用到的却不是很多，所以我十分珍惜这次暑假的实践活动。

(二) 工作基本情况介绍：

工作地点：食品有限公司

工作内容：从事各种禽肉类食品加工

当然，在工作开始之前我已通过网络、报纸等媒体了解到各种信息。提前知道我们的工作大致内容，公司的相关规章制度，并与公司领导签订了合同。

据了解，食品有限公司成立于1990年8月。公司产品包括四大版块：禽肉及深加工产品、面食产品、低温真空干燥果蔬、冷冻果蔬产品及宠物食品。其中，禽肉熟制品是公司的主打产品。产品主要销往日本、韩国、美国、瑞士、欧盟等国家和地区。公司是中国食品工业优秀龙头企业，全国首批10家禽肉熟制品出口免检企业之一、山东家业产业化重点龙头企业，“潍一”牌禽肉熟制品是“山东名牌”产品。公司在开拓国际市场的同时，大力发展国内禽肉熟制品市场。公司建有3000多平方米的现代化车间专门用于国内禽肉熟制品生产，年产能达6000多吨。公司拥有技术力量雄厚的食品研究所，把国内外食品深加工的研制作为主要的工作职能，根据市场变化不断开发不同口味、不同风格的新产品向客户推介，供消费者选择。公司化验室获得了中国合格评定国家认可委员会(cnas)认可证书，对产品生产全过程实施有效的监控学和习检网验。

公司是挺有前景的，来看看我的工作吧!7月11号是我们第一天到公司的日子，上午安排好宿舍，下午相关工作人员带我们参观了厂区以及我们工作的车间，发下工作服。第一天算是过去了，还没开始工作呢，有的同学一开始喊累了。晚上躺在床上想，不知我能不能坚持下这四十多天，总之加油吧。

12号是我们正式进车间开始工作的时间，这一天我们六点半就早早的来到车间。第一天嘛，想给领导留个好印象。等我们穿上工作服都不由地笑了起来，一身粉色，全身只漏俩眼睛了。工作人员告诉我们，这是食品工作，不能马虎，需要

每天检查我们身上的异物。等真正进入车间了，眼前一切真是新鲜，一片粉色的海洋，四五个人围着一张桌子在加工。班长为我们安排好工作台，开始交代我们工作。

四十多天下来我们总共干了不下十种产品吧。看起来不难做，但还真需要一番耐性才能学会。例如，茶巾包，需要你吧年糕、香菇、鸡肉称好装进一个黄色的豆腐带内，最后再用干瓢系好。这最关键的就是系干瓢，系的角度长短都有讲究，刚开始系的很慢而且不准，后来就是又快又准了。还干了青椒面包粉、胸脯肉之类的，学了不少的手艺啊！

我们的工作算是整个产品生产的一个环节，而我们这个小环节也是分工完成的。五人一组，比如生产茶巾包时，一人称，一人装年糕，一人装肉和香菇，另外两人专门系，这样分工不仅提高效率，“术业专攻”而且还能有效的防止漏装、少装。当然，我们每干一个产品都会有一个这样的小分工来保质保量地完成工作。

(三) 实践体会及感悟：

十分庆幸能利用假期参加这次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(20xx年社会实践报告书)我。这次的社会实践收获不少。现在举例如下：

1. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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。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。这样你才能进步，成长。

2. 在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到车

间那样有一点胆怯，我总害怕我学不会该怎么办，但后来是自信给了我勇气，让我敢于尝试，每件工作都能出色完成。有自信使你更有活力更有精神。

在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“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。”

3. 不管做什么工作，责任心是十分重要的。只有你抱着很强的责任感，才能把你的任务完成。没有责任心的人无论在哪都不会做出好成绩。

4. 在工作中，合作意识与竞争意识是不可少的。首先你要学会与别人合作，提高你自己本身的效率，真诚与人交流，共同进步，获得双赢。另外竞争意识也必需要有，它不仅可以在激发你的潜能，促使你不断进步；同时我们也要不断吸收别惹不得长处，从别人的失误中吸取教训。这样，你就离成功又近了一步！

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

(四) 自身经验总结：

在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：

1. 本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

2. 缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚，有责任心。

(五) 本次社会实践的问题和建议：

1. 本次实践是在食品公司进行的，与我所学的英语专业关联不太密切，因此下次我会注意专业与工作的联系。

3. 既然本公司是中美日的合资企业，厂区内的标语就应用中、美、日三国语言，而不是有点地方是汉语和英语，有的是汉语和日语。

最后，很高兴能有这个实践的机会，虽然只是短短的四十几天，但我觉得挺充实的，至少让我的暑假过得有意义。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。真希望以后能再有这样的机会，也希望我们学校以后能有更多的同学有机会去参加这样的社会实践吧。

我的暑假实践圆满结束，在这个暑假我体会了朋友之间的真诚帮助与合作，父母劳作赚钱的不易以及自己努力获取劳动成果的喜悦；当然也亲身感受了劳累的感觉，体会了校园是多么美好的地方；也让我下定决心，努力学习，更加珍惜学习的机会。

机电公司实践报告篇七

到了高中，经历了中考，感觉自己成长了很多，想要在高中时的暑假，去锻炼锻炼时，暑假又有一大堆的作业需要去完成，父母也是不赞成，在暑假这么炎热的日子里，去打工。所以，每次长长的暑假，就这样子在看看电视，翻翻书中度过了。回忆起，那时候的暑假，真是过的相当的悠闲，过的相当的自在，但也是相当的无意义的。终于，度过了难熬的高考，成为了一名大学生。也终于可以在长长的暑假里，好好的工作一下，体验体验除了，读书，考试，以外的真正的现实社会是怎么样的。虽然只有短短的一个多月时间，能学到的东西有限，但使我真正的体会到了上班族的生活，揭开了公司生活的神秘面纱。

江苏硕德电力技术有限公司是一家按照现代企业制度组建而成的拥有全新机制、充满活力的高新技术企业。主要从事高压开关及成套设备、低压成套开关设备、箱式变电站、母线桥架等输变电设备的开发和制造。

我所在的技术一部办公室有4个工程师，都是男的，只有我一个女文员。为什么我要说得那么详细呢，就是因为技术一部和技术二部都是男多女少，而且大多都是些爸爸级的成熟稳重重型男人。一开始还担心有代沟，沟通不来，慢慢相处之后发现我之前的担心是多余的，因为他们都能耐心细致地教我这个初来咋到的小女孩，有时还很幽默诙谐。很快，我就适应了这样的工作生活。现在来总结一下我的实习工作。

一、工作内容

- 1、发放图纸到供应商、采购部、生产部、市场部，做图纸发放清单。
- 2、管理资料借用。如工具书、鉴定证书、检验报告、车间设备等。

- 3、制作变压器产品图号一览表。
- 4、制作变压器生产流程图。
- 5、整理备案每月的采购、生产订单。
- 6、传真图纸、文件给供应商。

二、收获及体会

这一个多月，让我学到了校园里无法实际得到的东西，这就是所谓的实践。学习到了一个公司的运作流程，产品生产流程，公司的内部框架，管理制度等。我还学会了为人处事的方法，怎样和同事和睦相处，怎样团结合作，怎样处理好上司与下属的关系。初来咋到，很多东西还不熟悉，遇到不懂的就问，不要自作聪明，以免造成大错。在办公室工作，一定要非常细心，图纸发少了一张都会造成麻烦。少了一张图纸，就等于少了一种配置，产品就无法顺利完成。资料的借用一定要做好相关记录，以免丢失。

每天早上从饭堂吃完早餐后去刷卡，下午下班后又刷卡，这样的考勤制度已经非常习惯了。每天重复着三点一线的生活(宿舍、饭堂、办公室)，倒还有点像校园生活。公司有篮球场、乒乓球室，几乎每天晚上我都会到乒乓球室和同事打乒乓球。丰富我的业余生活，我还因此认识了其他部门的同事，结识了一些兵友，有质检部的、行政部的、市场部的、生产部的、车间的，感谢这一爱好让我认识了这么多好朋友。

总算得到了一份工作，虽然跟自己的专业没什么关系，但是，能够得到实践的机会也是非常的难得了。分配到了自己的岗位，有了自己需要去完成的任務，一切，都在有条理的进行着。每天，正常的起床，吃饭，去工作的地方，然后，感觉手有点酸疼，腰也很酸疼，慢慢演变出来的是自己的懒惰的性情。自己变的开始抱怨，开始有放弃的念头，有了，好好

在家呆着，这样不是很好的想法。

但是，是每天的习惯吗，还是骨子里的不想放弃，现在每天都还在坚持着，是的，如果，真的放弃了，那当初的种种努力不就只是些泡沫了吗。现实的工作经验，教会我，什么是坚持，什么是不放弃，什么是努力。对于，我来说，这个社会还太过现实，太过无法正确的融入，我的身上，带着太多稚嫩的想法，太多懒惰情。

但是，真的的工作，被别人托付一项工作，得到别人的信赖，这是件让人感觉超良好的事情，所以，即使很苦，很累，想要放弃，但是只要一想到，自己是被别人信赖着托付着工作，自己就会有了更多的动力，更多的力量。

社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。

社会才是真正学习的大课堂，通过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会提供宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力。这次实践后才能深刻体会这句话。课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有别人的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。

同时在这次实践中使我深深体会到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。

参加了社会实践，明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

近一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

机电公司实践报告篇八

本工程是武汉市东湖高兴国企投资公司开发的单身公寓楼，承建单位是建筑公司，分别是五号和六号楼，及高尔夫球健身楼，地基由哮感第四桩基公司承建。由北京威斯顿设计院设计。采用框架剪力墙结构，柱子为异性柱。面积为13000平方米，由3栋楼组成的商住楼，现浇钢筋混凝土六层框剪结构。

二实践内容

1: 木工

- 1) 模板的种类及制作方法；
- 2) 各种结构模板安装的质量标准；
- 3) 现浇结构模板安装的质量标准；

- 4) 现浇结构模板拆除的时间和顺序;
- 5) 模板拆除的注意事项;
- 6) 模板的清理, 堆放和维修的方法及要求;

2: 钢筋工

- 1) 钢筋的种类及外形特征;
- 2) 钢筋的焊接方法及质量要求;
- 3) 钢筋冷加工的方法及工艺;
- 4) 钢筋的绑扎的方法及质量要求;
- 5) 钢筋绑扎的搭接长度要求;
- 6) 各种构件保护层厚度的控制方法;
- 7) 掌握隐蔽工程记录方法及主要内容;

3: 混泥土工

- 1) 搅拌机的种类, 规格, 拌和的原理;
- 2) 震动器的种类, 适用范围;
- 3) 施工配合比的换算及标志牌的内容;
- 4) 施工缝的留设及其处理方法;
- 5) 混泥土的养护方法及要求;
- 6) 混泥土表面缺陷产生原因及预防处理方法;

7) 混泥土工程的质量检查内容;

三收获与体会

首先说实践对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实践，但这次却又是那么的与众不同。他将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的！紧张的一个月的实践生活结束了，在这一个多月里我还是有不少的收获。实践结束后有必要好好总结一下。首先，通过一个多月的实践，通过实践，使我学到了很多实践知识。所谓实践是检验真理的唯一标准，通过旁站，使我近距离的观察了整个房屋的建造过程，学到了很多很适用的具体的施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识。

比如说混泥土的裂缝原因及处理这是一个很复杂的问题，那我就说说我的见解吧：

1 裂缝的原因

混凝土中产生裂缝有多种原因，主要是温度和湿度的变化，混凝土的脆性和不均匀性，以及结构不合理，原材料不合格(如碱骨料反应)，模板变形，基础不均匀沉降等。

混凝土硬化期间水泥放出大量水化热，内部温度不断上升，在表面引起拉应力。

后期在降温过程中，由于受到基础或老混凝土上的约束，又会在混凝土内部出现拉应力。气温的降低也会在混凝土表面引起很大的拉应力。当这些拉应力超出混凝土的抗裂能力时，即会出现裂缝。许多混凝土的内部湿度变化很小或变化较慢，

但表面湿度可能变化较大或发生剧烈变化。如养护不周、时干时湿，表面干缩形变受到内部混凝土的约束，也往往导致裂缝混凝土是一种脆性材料，抗拉强度是抗压强度的1/10左右，短期加荷时的极限拉伸变形只有 $(0.6\sim 1.0)\times 10^{-4}$ ，长期加荷时的极限位伸变形也只有 $(1.2\sim 2.0)\times 10^{-4}$ 。由于原材料不均匀，水灰比不稳定，及运输和浇筑过程中的离析现象，在同一块混凝土中其抗拉强度又是不均匀的，存在着许多抗拉能力很低，易于出现裂缝的薄弱部位。在钢筋混凝土中，拉应力主要是由钢筋承担，混凝土只是承受压应力。在素混凝土内或钢筋混凝土的边缘部位如果结构内出现了拉应力，则须依靠混凝土自身承担。一般设计中均要求不出现拉应力或者只出现很小的拉应力。但是在施工中混凝土由最高温度冷却到运转时期的稳定温度，往往在混凝土内部引起相当大的拉应力。有时温度应力可超过其它外荷载所引起的应力，因此掌握温度应力的变化规律对于进行合理的结构设计和施工极为重要。

2 温度应力的分析

根据温度应力的形成过程可分为以下三个阶段：

(1) 早期：自浇筑混凝土开始至水泥放热基本结束，一般约30天。这个阶段两个特征，一是水泥放出大量的水化热，二是混凝土弹性模量的急剧变化。由于弹性模量的变化，这一时期在混凝土内形成残余应力。

(2) 中期：自水泥放热作用基本结束时起至混凝土冷却到稳定温度时止，这个时期中，温度应力主要是由于混凝土的冷却及外界气温变化所引起，这些应力与早期形成的残余应力相叠加，在此期间混凝土的弹性模量变化不大。

(3) 晚期：混凝土完全冷却以后的运转时期。温度应力主要是外界气温变化所引起，这些应力与前两种的残余应力相迭加。根据温度应力引起的原因可分为两类：

(1)自生应力：边界上没有任何约束或完全静止的结构，如果内部温度是非线性分布的，由于结构本身互相约束而出现的温度应力。例如，桥梁墩身，结构尺寸相对较大，混凝土冷却时表面温度低，内部温度高，在表面出现拉应力，在中间出现压应力。

(2)约束应力：结构的全部或部分边界受到外界的约束，不能自由变形而引起的应力。如箱梁顶板混凝土和护栏混凝土。这两种温度应力往往和混凝土的干缩所引起的应力共同作用。

要想根据已知的温度准确分析出温度应力的分布、大小是一项比较复杂的工作。在大多数情况下，需要依靠模型试验或数值计算。混凝土的徐变使温度应力有相当大的松弛，计算温度应力时，必须考虑徐变的影响，具体计算这里就不再细述。

机电公司实践报告篇九

今年暑期有幸参加了我们学院团委、学生会组织的“青春领航·携手同行”社会实践团队前往鹤山市明鹤电力建设有限公司进行社会实践。虽然此次暑期社会实践的时间只有仅仅的两天，但通过这次暑期社会实践活动让我让我对电力三产公司有了比较清晰的了解。

在7月6日我们在张尧院长的带领下来了鹤山市明鹤电力建设有限公司。在企业介绍会上我们了解了鹤山市明鹤电力建设有限公司架构、工作模式、企业文化等。鹤山市明鹤电力建设有限公司是鹤山市唯一一家拥有广东省建设厅核发的“电力工程施工总承包三级”资质，国家电监会南方监管局颁发的“承修类”电力二级资质、“承装类、承试类”电力三级资质的综合性电力建设企业；公司质量管理、环境管理、职业健康、安全管理都通过了北京世标中心认证。鹤山市明鹤电力建设有限公司主营包括电力工程勘测、设计、安装、调试、设备运行维护、五金交电销售、售后服务等与电力建

设相关的业务,并协助客户办理一切用电相关手续。和我们专业相关的主要业务有110kv变电工程的设计和施工;110kv送电线路工程的设计和施工;电力通信工程的设计和施工;10kv/0.4kv配电工程的设计和施工;用户电力工程的设计和施工。随后参观了明鹤电力建设有限公司的办公大楼,深入的了解了明鹤电力建设有限公司管理和运营情况,其中市场营销部、变电部、质安部、线路配电部的相关负责人为我们就各部门工作模式做了相应的讲解介绍,虽然只是简单的了解,但对于生活中大学这座象牙塔里面的我们来说是受益匪浅的,让我对今后有可能从事的工作有了初步的认识。

随后,电气工程学院与明鹤电力建设有限公司举行了一场酣畅淋漓的友谊篮球赛。并于当晚与鹤山供电局举行了“青春领航携手同行”主题晚会,明鹤电力建设有限公司吴志尧副总经理、易国城工会主席和张尧院长、胡惠兰副院长出席了联欢活动。联欢会上,电气工程学院的师生们和明鹤电力建设有限公司的领导、员工们纷纷登台献艺,展示了各自的风采,最后明鹤公司的压轴小品“大话检修”以西游记的形式讲述变电所检修班工的故事,生动形象的向我们演绎了在电力工作中操作的重要性,把晚会又一次推到高潮。

7月7日上午,电气工程学院师生再次来到明鹤电力建设有限公司办公楼和明鹤电力有限公司举行校友交流活动。会上明鹤公司的华工前辈向我们介绍了他们的成长历程,求学、求职、创业经验:学校是社会的过渡,作为一名大学生首先要有上进心、要提高自己的学习能力、掌握好专业知识,学会沟通,提高自己的综合能力。在工作时,学会总结经验,保持谦虚的态度,做到有傲骨但是不能有傲气。争取做一个会说、会写、会做、会指挥的四会人才。在求职的路上,只有拥有足够的核心竞争力,才能够和别人竞争,面对这个充满变化和竞争的社会,只有具备挑战精神我们才能在竞争和压力面前大胆前进和突破。创业并不简单,只有发扬艰苦奋斗、勇往直前的创业精神,始终在创业道路上勇往直前,创业才会成功。前一次创业的成功,为后一次创业营造了新的平台、

打下了坚实的基础，如果乘势而上，企业就会获得更大的发展。如果停滞不前，就会被竞争对手超越，在竞争中处于劣势，还有可能被淘汰出局。但创业精神不应当终结。在创业的道路上，只有新的起点，而没有终点。只有勇往直前，开拓进取，企业才能获得生存权，才能不断发展。

7月7日下午，我们结束了此次暑期社会实践活动。时光总是匆匆而去，专业间我已经是大四的学生了，已经面临着就业的问题，面对日益增长的毕业生，就业岗位的选择，未来道路的规划，有点迷茫，有点不知所措。感谢电气工程学院团委、学生会提供的这次与鹤山市明鹤电力有限公司的暑期社会实践活动，让我对电力三产公司有了进一步的认识和了解，对自己的大学三年有了更深层次的反思，对大四毕业求职有了深一层次认识。

通过此次实践我再一次的了解到知识的重要性，能力的重要性，现在的社会是竞争的社会，不劳而获是不可能的，只有拥有扎实的技能才能够让你在求职的道路上少受点苦。在接下来的一年，作为大学生活的最后一个学年，更多的是实习，是经验的积累，更多的是社会阅历成长。面对这个充满变化和竞争的行业，只有具备挑战精神我们才能在竞争和压力面前大胆前进和突破。成功需要不断忘掉过去的成就，需要持续地学习。

机电公司实践报告篇十

很久没有参加实践了，上一次实践还是一年前的暑假，之后就是一直想实践而没有机会，直到现在我还是没有去过。不过我的焦急终于不用再继续了，我找到了可以实践的地方，我准备到一家贸易公司开始我的实践工作。

上一次实践时到工厂里实践，没有学到多少技术，但是却学到了不少怎么样去实践的方法，和怎么样在工厂里和师傅们搞好关系。我想我来公司实践后，大体的方法和在工厂实践

的方法出不多吧，万变不离其宗吗，我想应该是的。

一、实践目的

本次实践目的主要是将理论知识用于实践工作，通过实践体会专业知识与实际工作中的差别。提高与人沟通的能力，提高自己分析实际问题、解决问题的能力。同时可以明确自己的工作兴趣所在，最终给自己的未来发展方向定位。

二、实践单位及岗位介绍

(一) 单位简介

我有幸到上佳科贸有限公司融资部实践。该公司是一家主要经营礼品批发的综合性贸易公司，属于中小型企业。公司产品主要包括广告小礼品、商务礼品、会议礼品、办公礼品、外事礼品、电子小礼品、小电器礼品、皮具礼品、野营户外礼品、健康礼品等等。公司细化的产品一共有5000多种，现在公司正处在飞速发展阶段。

公司的前景非常广阔，计划在20xx年10月在上海和山东开设两家分公司。并且逐步完善企业文化，建立健全公司各项制度。为了适应公司的规模扩张，势必需要大量资金。正是在这个背景下，公司于20xx年11月正式成立了专项融资部。该部门主要是利用合法渠道为公司筹集自身发展所需资金。

(二) 岗位介绍

我的职位是融资专员助理。主要职责是结合核算部的财务预算制定几套可选的融资方案，并进行可行性分析最终选出一个最佳的方案。最后把方案付诸实施的过程。我们的工作方式主要是以小组讨论的方式进行：

- 1、收集一些有关融资的材料，主要包括国家现行的财政政策

和产业政策以及地方政策。

2、一些有关公司历史发展过程中曾经用过的融资方案。再次是制定个人想到的融资方案或是方向，以辩论的形式确定几个优选的方案。

3、结合当前行业前景和公司前景对方案进行可行性分析得出最佳方案并付诸实施。在实施的过程中有时会遇到一些突然的变化，那么我们的方案会随之修改。我们的最终目标是用最少的财务费用融到最多的资金。

三、实践内容及过程

实践主要分为两个环节第一岗前培训，第二正式上岗。经过一个星期的严格培训，我走上了自己的工作岗位。上班时间是每天上午9：00到12：00点，下午2：00到下午5：00点。

刚开始上班的半个月主要是搞市场调查和公司内部调查，后半个月主要是对所收集信息进行分析。再结合以往的资金运营情况制作公司现金流量预算表。最后根据每期的实际资金需求制定不同的融资方案，然后分析改融资项目的可行性。对于融资方式的确定，要在权衡资金成本和财务风险的基础上，根据实际情况，采取一个或者数个融资方式。

第一是内部融资。它的特点是融资成本较低，因为自由资金完全由自己安排。唯一的缺点就是筹集数额受公司自身实力限制。

第二是外部融资。主要包括贷款和发行债券和股票等等。银行贷款的审批程序比较复杂，时间跨度可能比较长。发行债券的费用相对较低，能起到财务杠杆的效应。最终敲定一个可行性的方案，当然我们还会对未来的产业政策和地方政策进行预估，并配套制定一些应急方案。

四、实践总结及体会

1、在这短暂的两个半月实践生活里，我的综合素质在不断提高。我对我自己有了进一步的了解。我发现我在这里工作的特别快乐，而且很有激情。能够达到一种忘我的境界。当然这是与大家创造的良好氛围分不开的。我把自己的未来发展定位于企业重组顾问。我在学校学习过一门投资银行学，这是一门很有吸引力的科学。现在的中小企业要想从扩容到上市还有一段很长的路要走。我今后要边工作边学习，不断地提升自己。自己在金融工程这方面是比较欠缺的，我决定两年后考研。我下定决心成为一名职业的公司财务顾问。我相信一分天注定，九分靠我拼。我会成功的！

2、让我明白的是书本理论与实际工作运用的差别。学好专业知识理论是在实际中应用的基础，但是不能照搬过来使用。因为学校所学的理论大都是一种理想状态下的理论，或者说是一种有假设条件的理论。不管是显性的还是隐形的，总之都是存在一些假设的。但是现实社会工作中是没有如果真的，现实是在既定的条件下你改怎么做才能达到目的。

3、我的社会交际能力得到了提高。在工作中我会经常性的向同事请教问题，与他们进行讨论。除此以外，还会代表公司去和对手方谈判。这样经过不断地磨练和学习，我变得很成熟、理智。其次，我独立解决问题的能力 and 广泛利用各种可能资源的能力得到了提高。

五、实践展望

以后我的实践机会可能不多了，因为我马上就要面临毕业了，毕业后我到公司工作可能有个实践期，但是那和现在不一样。现在实践不好也就算了，将来毕业实践，实践不好公司就不会要你，这是两个概念，压力根本不是一个档次。

不过通过这次实践，我已经明白了将来怎么样去工作了，工

作方法已经学会了，工作