

## 精选暑期实习报告范文锦集六篇

在人们素养不断提高的今天，大家逐渐认识到报告的重要性，报告具有成文事后性的特点。为了让您不再为写报告头疼，下面是小编为大家整理的暑期实习报告7篇，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

### 暑期实习报告 篇1

面对大学的第一个假期，我的担忧多过于期待。以前漫长的一个多月的暑期，无所事事的生活，会让人倦怠，也会让人慵懒。一直号称着的，有意义的假期对大多数人来讲根本就是无稽之谈。甚至于有人会在假期刚刚开始就叫嚣着，让我开学。不过就在我的暑期快要开始时，学校也给我们安排了暑期要实习。我是很愿意让自己的生活充实起来的，即使是会让我感觉疲惫的忙碌，我也会选择，为自己找点事做。不求有多大收获，只求自己可以是忙碌的，并且在忙碌的过程中可以感觉到我自身的存在意义。事实上，对于大多数人来说，找寻到这一点并不容易。又有谁可以真切了解自己的存在呢？

今年暑期是我二十多年来第一次去某一个单位去实习，同时也是自己第一次得到了一份靠自己的汗水得到的薪水，真可谓算是平生挖的第一桶金啊！

暑期实习可以算是大学期间工作经验的积累。众所周之，如今的大学毕业生就业率很低，用人单位认为当今会的资质在下降，不足以一毕业就能胜任工作，而且我们没工作经验无形为用人单位增加一笔培训的支出。因此说我们现在暑期的实习的必要性是可以预见的！

这次实习我来到了我爸介绍的中洲阀门有限公司。我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。工厂，也是一个独立社会，在这里也有众多人事纷争。他们辛苦之余，还要为了自己的生计，生存，生活而这样那样的明争暗斗，让我感觉，人，作为一个社会的存在时是多么的不易。此处暂且不提。它的任务其实跟一些车床有关，就是生产一些各种各样的不同型号的阀门。早晨我主要是到车间里熟识了下环境，在外面我已经听见了轰轰的机械声，想必里面还是一片生产的忙碌的样子。果真进门一见我的猜测是对的。一位厂里负责人带我到处参观了下，还交代了些我下午实习需要干点，了解点的工作。

下午，在该厂负责人的安排下，我们还有幸亲自参加生产，虽然我们所做的工作与我们的专业毫无相干，但能够亲自动手，感受劳动的乐趣，这是一种体验！我与另外五个人被安排在检测安装车间，工作是为一块电路板上的变压器添加一条绑线（只是生产线上的一部分），目的是固定。这项工作，看似容易，其实也并不那么简单，刚刚开始总被后面生产线的工人姐姐亮红灯，绑得不是松，就是不规格！不过经过师傅多次的教导，再加上自己耐心的学习，终于找到了绑好的方法，而且比教我的那个师傅绑的方法还方便省力，这可就要感谢我所学过的物理知识了！我所用到的知识很简单，只是应用摩擦力的性质，而不懂这门知识的人当然不会想到了！

一个下午很快就过去了，这是特殊的一天，虽然比其他时候会累一些，但是很快乐！

经过第一天的工作后，竟然那天晚上我一躺在床上，不知不觉就睡着了！也许真的是太累的缘故吧。这种累是这近二十年以来，我从来没有经历过的。几乎在责骂自己的自找苦吃，可工作还是要干，该坚持的必须坚持。何况我这已经是所谓的技术工作，而那些做体力工作的工人们，又该是何等的辛苦，这些，我不敢想象。第二天早晨还是闹钟叫醒我的，不过一起来还真的感觉腿脚有点酸痛啊。说实话，我那时真的有点想打退堂鼓了，不过又感觉才来一天就这样也太吃不了苦了啊。最终我还是下定决心一直干下去！以后的每一天我就是这样一步一步干下去的。虽说感觉有点苦有点乏味，但心里仍感觉这是甜蜜的。

其实我自己认为实践，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，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，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，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，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。

在实践的这段时间内，我感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在这里，没有人会告诉

你要做什么，你必须自觉地去，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！

短短近一个月的生产实习，在王进才师傅的一席意味深长的一翻对我的鼓励后圆满结束了。他说成功最重要的因素应该是选择，在选择中应该作好四个选择：人的选择、事的选择、地的选择、时的选择，同时还有为人的选择！

在一个月前，这个对于我来说还是一个陌生的地方，但一个月的今天，它对于我来说已经是一个熟悉的地方，这里的街道，春晖路、祥和路、步行街、南国路等等，还在脑海缠绵，是那么的熟悉，或许已经成了习惯，习惯在那黄昏的时候，行走在这条条本来陌生的道路中，如今成了熟悉的地方。

回去的路上我想起了

鲁迅先生说过的一句话：这里本来没有路，只是走的人多了，也便成了路。生活的路呢？生活的路也是人走出来的，每个人一生总要去很多陌生的地方，然后熟悉，而接着又要启程去另一个陌生的地方。在不久就要踏上人生另一旅程的时候，有时不免会感到有些茫然，感到无助，但生活的路谁都无法预设，只能一步一步摸索，但只要方向正确，不要走入歧途，走哪条路都走向光明。还有鲁迅先生的一句：要用笑脸

去迎接悲惨的厄运，百倍的勇气去面对一切的不幸！每个人在通往成功的大道上都会遇到各种这样或那样的不快乐，有时或许会是一场不幸，有的人或许会一蹶不振，但我觉得，生活总有许多跌跌落落，每个人都应该用笑脸去面对，或许事实很难做到，但不管怎么样，人不可以走出自己！永远坚信自己的方向，把握自己的前途！

阜宁是美丽的地方，作为初涉社会的开端，这里总有许多回忆和联想，面对残酷的现实社会，每个人都无法选择逃避，除了勇敢面对，我们也无从选择！这学期，我想当回班委，多锻炼一下自己。人生在一次次的选择，虽然我曾经有过选择失误，但我从不后悔，因为那已是过去，我后悔又有何用呢！这学期又是一个新的开始，在大学的日子里，我依旧会好好的把握自己。我相信我会成功，即使现在很多人用另一种眼光看我，但我走自己路，我不喜欢那世俗的眼光去挫伤我那前进的步履！

通过暑期社会实习的磨练，我深深地认识到社会实习是一笔财富。在实习中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。暑期实习一次人生旅程的第一步，无疑它是我人生的一大宝贵财富！

## **暑期实习报告 篇2**

时间如流水，一年的见习期一晃即逝，在这过去的将近一年的见习期中，在领导和同事们的耐心指导下，通过自己的不断实践，深刻的体会到了理论指导实践，而实践又反作用于理论的真正含义，尤其是使自己所学理论知识得到了进一步的巩固和提高，暑期工程实习报告。现将这段时间的工作作如下总结：

## 一、浐河立交箱涵工程

去年11-

12月份，领导派我到高陵项目部西安浐河立交工程处见习，此前，我对铁路工程可以说是了解甚微（自己所学高分子材料与工程），为了能尽快的适应工作，我业余时间积极自学铁路工程有关方面的知识，购买了相关方面的书籍，读不懂的地方向领导和同事虚心请教，边学边干，将实践与所学相结合，尽快让自己适应的工作岗位。

这是我人生中正式踏上工作岗位的第一个工程，不管是工作环境还是工作条件，都刺痛着我的心，但领导与同事们热情的接待、帮助与关心，使我的心很快的平静了下来，很快的投入到了工作当中。现将在浐河立交的工作分述如下：

### （一）、工程测量

在浐河立交，在领导的安排下，主要从事技术性工作，测量当之无愧是走在所有工作的前列，它对整个工程的影响可以说是举足轻重的。在项目副总工（瞿兆远）的耐心指导下，与其进行着前期未完成的测量工作，工作中，就测量的每一环节，不管是我知道的`还是我不知道，他都会耐心的指导我。因在浐河立交是用全站仪放线，放线地点就在陇海线附近，过往车辆及其频繁，要求操作技术非常熟练，速度很快。自己再从前从来没有接触过，在工作之余，我积极向领导和同事学习权转移的使用方法，熟悉每一个按键的使用功能，练习自己的操作速度，很快就了解，掌握了全站仪的操作方法。

为了让工程不会因为测量而耽误进程，只要需要测量的地方，不管是在烈日还是寒冷的天气下，我都会毅然的去完成。特别是在施工中，因不小心，桩位多次被破坏，这无疑给同一道工序带来了多次麻烦，这就是领导给我们倡导的在兢兢业业做好本质工作的同时，要学会工作管理。

## （二）、箱涵预制

箱涵预制在箱涵顶进施工中至关重要，它关系到顶进工序的成功与否。在预制工作中，工作底板的坡度高低，是影响顶进过程中箱涵是否抬头的重要因素。底板坡度的设计，应根据基底地质条件、箱身孔径及埋设深度，具体问题具体分析。在顶进当中谨慎从事，把箱身口前沿的土方每次都挖尽，并达到需要高程“抬头”的现象是可以消除的。同时，为了防止扎头，在预制箱身时也可在箱底前设计船头坡加固，以便顶进时高出箱底的土壤压入箱底，增加其承载力，防止扎头。后背虽是桥涵顶进时的临时设施，但必须确保安全，实习报告《暑期工程实习报告》。顶进前要承受背后填土的水平推力，顶进时，板桩式后背由桩后土的水平抗力承受全部千斤顶的顶力。正确的确定顶进时的顶力，关系着决定顶进设备和后背的规模合理安全可靠。因此在此过程中，为了避免箱涵预制时不发生预制涵身方向偏差、符合设计高程、和顶进步骤扎头、抬头现象的避免，我与瞿总每天反复的复核箱涵标高，以及后背装的施工工作。

## （三）、现场施工

前述工作可以说都是为了指导现场施工，都是为该实质性工作作准备，到沪河立交后，当时记得最清楚的一次是，是一个大雪纷飞的日子，说实话，在这样的天气、在这样的环境在这样的场面进行测量工作，我还

是第一次，毕竟有些不适应。我负责用全站仪放出箱涵顶板中线。当时，天气寒冷刺骨，又在线路附近，非常希望迅速结束测量，早点找一个避风的地方，但我在操作的时候还是非常沉稳，支镜、对中，后视、前视，一步一步来，确保得出每一个数据的误差都在允许范围之内，符合设计规范要求。

真的，箱涵预制，说粗则粗，说细则细，粗的地方，它不等同于公路工程；细的地方，尤其是各技术参数的控制，确实不是一件简单的事情，从基坑开挖→工作底板的制作/后背桩的制作→箱涵底板预制→箱涵边墙、顶板的预制→线路加固→箱涵顶进等整个过程的控制就是如此。如：在箱涵地板的混凝土灌注时，振动棒的震捣一定要注意，避免破坏工作底板，在工作底板上震出一个个得混凝土铆钉，为后来的箱涵顶进造成影响。换句话说，这就是理论指导实践，实践又反作用于理论的过程，让我再一次的意会到了理论指导实践的重要性。

#### （四）、内业

在整个过程中，内业也是必不可少的一部分，资料的整理，在质量上对工程可以说也有深远的影响，它是工程问题查询的有效途径之一，是工程交验的重要组成部分。通过对沪河立交资料的整理，使我深刻的体会到，这也是一个学习的过程，是一个积累知识的有效途径之一，在整个竣工图绘制的同时，让我拥有的计算机方面的知识也有了用武之地。除现场外，可以说它也是一个全方位锻炼自己的机会，尤其是一次对工艺流程深解的机会。

除上述工作外，在浐河立交还协助瞿总（瞿兆远）编写过施工方案（曾对一些施工工艺提出过改进意见），填写过验工单，对一些需结算的分项工程作过预算以及独立处理过一些很重要的技术性工作等。总之，在此过程中，我学习了一遍理论知识，让其得到了进一步的巩固和提高。

#### （五）、团结协作

一项工程，并非一个人能完成，它需要各部门每一位工作人员的团结协作，不管是自己单位、监理单位、业主以及其他单位。但为了给自己营造一个良好的施工环境，必须与其处理好协作关系，尤其是工程的各关键环节，否则，将会适得其反。这样做，让各部门在相互信赖的基础上，对工程的进展、对各个环节需要注意的地方，均心中有数，不会因协调不当出现各种闪失，影响工程进度。工期就是控制成本的有效途径之一，多一天不必要的工期，也就意味着多了一项不必要的经济损失。

在短短2个月的工作中，让我深刻的体会到团结协作对于好一项工程是多么的重要，可以说，它是顺利干好一项工程的关键所在，同时也是一个人在成长过程中成熟的“基点”。

#### （六）、安全

在每个工地，尤其是在进入现场的门口，你都会看到醒目的“安全第一”等字样的标语。干工程本就是一项风险性很大工作，这就需要在作业的过程中要加倍小心，在作好各项安全工作的同时，力争每一秒，不能盲目的去抢一秒。否则，事故就在一秒间。

在浐河立交，为了增强大家的安全意识，在安检员的帮助下，我编写了整个施工的安全规则，并协助安检员实施该规则。值

得欣喜的是，在整个施工过程中，无一安全事故，有这样的结果，也就意味着为项目部、为单位保住了不必要的经济损失。这只是“远行”中的一小步，更重要的是我们应该“时时讲安全，处处讲安全，认认真真的做好安全工作”。

总之，在沪河立交，它作为我从学校毕业后，参加工作的第一站，让我收获颇丰，尤其是它让我将理论知识与实践作了一次充分的结合，使我的理论知识水平得到了很大提高。当然，在这期间，也曾有过工作不到位的地方，我深信，这一程是我工作中通向成功的一个基点，将会对我今后的工作有着深远而积极的影响。

### 暑期实习报告 篇3

不知不觉中我已经迈入大学校园一年了，大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。但亲身实践才能够使我们增强认识问题、分析问题、解决问题的能力；为我们认识社会，了解社会，步入社会打下良好的基础。以前的我只是两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。但现在我要走出安全的港湾，接受风雨的洗礼，社会的考验。

暑假里利用空闲时间，我到江苏省如皋市长途汽车站参加社会实践。作为一名检票员，我每天工作首先要在班车到达时通知各位旅客准备检票上车，接着在进站口进行检票后，统计核对好每个班次的人数，然后在发车之前对已经入座的乘客进行一次简单的行程说明并提醒好每位旅客注意保管好自己的物品，最后要代表车站送上我们最真挚的祝福：祝原大家旅途愉快。虽然每天看似只是在重复着一样的事情，但在这一个月的工作中，我的确学习到很多很多。

月末来临，社会实践的帷幕也渐渐落下了，回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校及书本上是不曾有过的。比如说在人际交往方面，书本上只是很简单的告诉你要如何做，而社会上人际交往非常复杂，在学校是不能有如此深刻的感受的。社会上有各种人群，每一个人都有自己的思想和自己的个性，要跟他们处理好关系还真得需要许多技巧。而这种技巧通常是来自社会阅历与经验的。

在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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。交际中要求你在不能改变一件东西的时候，你只能学着去适应它，如果还不行，那就改变一下再去适应时的方法。还记得上班的第一天，第一次和那么多陌生人打交道，要向每位乘客问好，并要在候车大厅面对众人讲话，播报通知。虽然仍显得那么稚嫩，但我想我已渐渐学会自信以及作为一名服务性行业者所必备的礼节。

此外，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，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要  
下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/248032114140006>  
[137](#)