

实习报告心得 15 篇

实习报告心得（精选篇 1）

实习时间：20__年 1 月 31——20__年 4 月 30 日

实习地点：浙江两岸食品有限公司——两岸咖啡+金顶苑

一、公司简介

两岸咖啡”是世界知名台资餐饮连锁企业，由浙江知名女企业家金梅央女士为追求更大的咖啡理想和更好的服务理念，投资创立的咖啡西餐连锁品牌。“两岸咖啡”拥有丰富的人力资源与强大的资金实力，决心以更完善的企业构架，更务实的经营理念，全力打造一个属于中国人自己的咖啡西餐连锁品牌。

“两岸咖啡西餐厅”的用餐环境独具设计感及幽雅特质，亲情服务既友善又亲切。其舒适温馨的环境为消费者提供了一座座可以振奋人心，并且重新思考的感性空间；亲情服务则让人感受到真心热忱及像家一般的舒适环境与便利；“两岸咖啡”是与当代中国商业社会完全融合的高档商务空间，一个可以让商务人群悠闲交流、沟通的聚会场所。

“两岸咖啡”之所以能成功扭转中国人原本没有吃西餐、喝咖啡的习惯，用欧式的拿铁、卡布其诺等浓缩咖啡，及各式美味西餐，从无到有地教育出一批忠诚的追随着，凭借的正是其重视“员工第一”的核心理念。在“两岸咖啡”的公司使命宣言中，员工被放在第一位，而利润及其它任何项目则都被放在第二位以后。金梅央总裁常说，“员工才是公司最好的广告载体，也是最好的品牌代言人。”

“两岸咖啡”未来的发展蓝图已经宗旨鲜明，将企业拟定的全国三大区布局发展计划稳步前进，包括以杭州为中心的华东大区、以天津为中心的华北大区，及以重庆为中心的大西部地区，“两岸咖啡”将在两年内将杭州总部的中央厨房、培训学校、咖啡豆工厂及物流配送系统都复制到天津及重庆两座中心城市去，然后再就近辐射周边地区，做好餐品、口味、服务、卫生的一致性及标准化。

两岸咖啡”的企业口号是“成功沟通，始于两岸”，无论商务洽谈、情侣谈心、朋友交流或家人相处，时时刻刻都需要沟通，沟通才能增进了解。“两岸咖啡”企业标志上的一道红色彩虹，就像联系两岸的彩虹桥，提供所有顾客一个轻松舒适的交流平台，藉咖啡、西餐、音乐、无线上网等媒介达到完美沟通的目的。

二、公司人员配备及培训

1、除部份业主自定之人员（包括会计、出纳、收银员等）无需培训，其余厨房、吧台、外场所有人员均需通过公司的培训中心统一职前培训方可配备上岗。

2、一般人员的培训含服务员、吧台员、厨师：在招募到符合要

求的人员后，统一由公司培训中心培训导师安排进行培训。

人员培训流程

1、理论知识学习，认识及基本动作掌握（服务员、吧台员 10 天、厨师约一个月）

2、理论知识测试：合格后分配至已开业的两岸咖啡店做现场实习与操作。

（服务员、吧台员约 20 天，厨师约 2-3 个月）

3、实习考核：考核合格后始得定订级分配至新开两岸咖啡店内服务。

培训后可达到的水平

1、服务员 30 天后：可独立点单、出餐及日常服务。

2、吧台员 30 天后：可独立制作果盘及调制饮料、煮咖啡。

3、厨师 60-90 天后：可熟练掌握分配岗位之工作项目。

干部人员的配备与培训要求（含部长、吧台长、厨师长）

三大部门的主要干部对店里的运营负有极重要的责任，按公平竞争之原则，公司对各干部进行严格考核。

部长的职务要求：

能力要求：能独立领导部门人员，统筹规划部门运作及人员安排；具协调沟通能力且应变处理突发问题能力强，应具有成本控制观念敏锐。

资历要求：曾在 3-5 家店任职，且有 1 家以上同等工作经验，在公司任职 1 年。

吧台长的职务要求：

能力要求：能独立领导，安排部门人员工作；专业技术全面掌握且操作相当纯熟；且具创新意识及强烈成本控制观念敏锐。

资历要求：曾在 3 家以上店内任职，且有 1 家以上类似工作经验，在公司任职 1 年。

厨师长的职务要求：

能力要求：具独立领导、引导，管理安排部门人员工作能力；并能妥善安排人员之岗位工作；专业技术掌握牢固、全面操作相当熟练，且创新改良意识强；能较好预算及稳定控制部门成本。

资历要求：曾在 5-8 家店任职，且有 2 家以上同等工作经验，在公司任职 2 年以上

三、具体吧台员培训内容

（一）理论知识的培训

1. 简单的日常行为规则、礼仪的培训。如站姿、微笑、欢迎词、服装穿着等。

2. 咖啡的认识

咖啡的起源——两个故事

牧羊人的故事——很久以前，一个牧羊人见自己的羊活泼乱跳，很是兴奋，通过他的观察发现自己的羊吃了一种红色的果实，于是他也把这种红色的果实摘下给僧侣吃，感觉很神清气爽，最后逐渐成为了医生开给病人的提神药。

阿拉伯僧侣的故事——一位因犯罪被逐的酋长，离开摩卡来到阿拉伯的瓦萨巴，因走路很累就靠在一棵树下休息，一只鸟在树上啄食果实然后唱出了美妙的声音，于是他把所有的果实摘下，用水煮后，散发出很香的香味，闻了很神清气爽，他就拿来给病人喝，到处施善，最后逐渐成为人们说的咖啡。

3. 咖啡树的认识

种豆——发芽——成长——开花——结果——采摘——加工豆子——配方——咖啡

种豆 6—8 个星期发芽，2—4 个月长出第一片叶子，约一年的精心照顾开始慢慢接触空气，每天日晒数小时，4—5 年后第一批收成；咖啡树寿命 50 年，一年开两季花，一棵树开约 30000 朵带茉莉绿香的白花，两天左右枯萎接成果实，果实由绿色→黄色→鲜红色→暗红色→深褐色（过于成熟）

4. 咖啡豆的品种

阿拉比卡豆——最早发现于伊索比亚，现如今占世界产量的 85%，生长地带海拔 1000—20__公尺，颗粒较大、味香醇、含不同程度的酸度。

主要产地：中南美各国、印度尼西亚、也门等。

罗布斯塔豆——发现于 20__多年前的刚果，适合于平地种植，现如今占世界产量的 15%，颗粒圆小，味略苦。

主要产地：刚果、爪哇、象牙海岸等。

5. 影响咖啡味道的因素

咖啡树的品种，土壤的性质，栽培园的气候、海拔及采摘时的谨慎度，豆子的处理过程。

6. 煮一杯好咖啡的注意事项

①咖啡豆的份量（一杯咖啡用豆 20 公克，两杯 35 公克，三杯 45 公克）

②每杯咖啡用水的多少，水温的控制及水的质量（水温 88—95 摄氏度）

③最佳的咖啡品味温度（65—75 摄氏度）

④咖啡豆的烘焙程度及咖啡豆磨豆的粗细度

⑤火源的控制及煮咖啡的时间（50—60 秒）

⑥煮咖啡时的搅拌力度

⑦咖啡器具的清洗

7. 咖啡豆清洗

①水洗法

果实变红就摘下，用机器磨去壳，把浆果放入水池发酵（约 3 天）清洗出来太阳晒干，再磨光。

②日晒法

果实自己掉下来，收集再晒数周，让种子自然脱离，再用机器磨光。

③半水洗法

果实变红摘下，磨去壳，放地上晒数周，干燥后再用水湿润，用特殊机器磨掉果肉。

8. 咖啡豆的烘焙

烘焙度与酸味、咖啡 yin 的含量成反比，烘焙 70%以上为最浅焙、60%以上为浅焙、40%左右为深焙、35%一下为最神焙；烘焙的深浅看个人的喜好。

9. 常见咖啡的由来

①蓝山咖啡：牙买加，以蓝山连峰最高 2256 公尺山系得名；山的周围是海洋，当阳光照射时，反光的作用，形成蓝色的山。

②季风咖啡：印度，咖啡豆的处理，在季风季节，豆子放在四周敞开的房子用海风吹，颜色由绿色变黄。

10. 各种咖啡的配方。

①精制咖啡

皇家咖啡：20 公克综合豆，皇家勺子加热，精致杯中加三分之一奶精，白兰地 5CC，方糖两块，咖啡煮好后，方糖放在勺子上倒上白兰地燃烧即可。

玫瑰夫人：20 公克综合豆，精致杯温杯，加入三分之一勺奶精，倒入煮好的咖啡挤上奶油，洒上几瓣玫瑰花瓣，滴上 2—4 滴玫瑰香精即可。

贵夫人：精致杯三分之一的咖啡，三分之二的牛奶，加热，挤上奶油，滴 2—3 滴白兰地即可。

②纯品咖啡：一杯咖啡用量 20 公克（两杯 35 公克、三杯 45 公克），磨豆 2.5 的刻度，一杯份的水，虹吸壶煮，水上升后，开始搅拌，再 25 秒后搅拌一次，再过 30 秒搅拌一次，关火。

③比利时咖啡：专用的比利时咖啡器具，40 公克 2.0 刻度磨的咖啡，380—400CC 水，煮至壶平衡，再煮 45 秒关火，待咖啡回过去，拧开壶塞，倒入温好的精致杯即可（虹吸原理）

11. 各种咖啡器具的认识

各种咖啡及相应的杯子，煮咖啡的虹吸壶，咖啡豆的磨豆机，意式咖啡机。

12. 风味茶、特调茶的制作

新鲜水果茶、意式橘茶、俄罗斯红茶等。

13. 饮品的制作

咖啡雪泡、牛奶雪泡、凤梨雪泡、芬兰果汁、蛋蜜汁、雪梨汁、西瓜汁等。

14. 吧台小吃的制作

各种三文治的制作、各种松饼的制作及其它特点的制作。

15. 吧台常用料的制作

糖水的制作、蜂蜜的制作、奶油的制作、松饼浆的制作、凤梨汁的制作等。

（二）实际操作

各种单的制作，如煮咖啡，切果盘，做新鲜水果茶等等。

四、实习感想

我学的是市场营销，但我选择了餐饮业工作，现在很流行的咖啡西餐厅。在杭州两岸咖啡西餐厅近三个月的实习，发生了许多，

同时也感触很多啊！

踏入了社会，真的好想在学校的学习生涯；身在了社会中，很多的事都不像在学校那样了，处事做人，都大大的不同了；社会是残酷的，更是现实的，但社会是一个很好的锻炼的舞台，在这里你可以学到很多在校园里学不到的东西；读书学历很重要，实践、更重要。

近三个月的实习，我对自己实习的公司有了深一步的了解，浙江两岸食品有限公司，作为咖啡西餐连锁企业，在全国都有很大的市场，连锁店现在发展很快；总部浙江，下属直营店 60 家；有自己的生产部门，物流部门，独特的管理模式企业结构完善，两岸咖啡针对白领及以上的消费人群。两岸咖啡在整体上给我的感觉还可以，但通过我在金顶苑店的实习，也感觉到了公司的许多不足；在人员管理上，不够人性化，对员工的关心不够，领导不能与员工平起平坐，员工的升职空间也太狭窄，特别是本来给员工的工资就不高，而工作上的压力与平常的饮食休息不成正比，很多人在公司干上一段时间就觉得太累没前途就离开了；公司所说的员工第一并未具体落实，公司给我们制造了起跑线，却没有给我们好的跑道。现在很多企业也在为如何留住人才而烦恼，两岸咖啡也不例外，我同过自己的感受，我认为企业要留住人才，要较高的工资福利，还要给予员工好的“跑道”。所谓的跑道就是给员工创造的发展机会，这样的机会应该包括对员工的培训，好的升职空间，帮助员工实现自己的目标，同时与公司的目标相结合；企业还要看到员工第一，从而才能带来一流的顾客服务水准；上层领导更应多与员工沟通；人与

人与人之间都是在不断的沟通下才能建立互信，才能实现更好的成绩。

在餐饮业近三个月的实习，我也发现，餐饮业是做人的生意，如果要进入此行业，就一定要一人为本，一客为尊，强调如何人性化的管理、人性化地服务客人，要了解顾客的需求，不要让顾客去认同自己的企业；作为工作者对顾客一定要热情，要面带微笑，作为服务行业的工作者是不可以把情绪带到工作中来的，工作的时候一定要认真。要处理上级和同事的关系，对待上级不能阿谀奉承，也不能不闻不问，故做清高。一定要把属于自己分内的事情作好。做人要勤奋，不可以偷懒。俗语：天道酬勤。只要你付出了，认真的去做了，你的上司是会知道的，机遇是给有准备的人。做人要养成良好的习惯，无论是在工作中，还是在生活，学习中，都要刻苦努力，认真对待。

优秀是一种习惯，在工作中，就要养成微笑和勤奋的习惯，在学习中，养成认真和努力的习惯。当这一切都成为了一种习惯，那么你离成功也不远了；同时要记住我们要学的还很多。

实习工作报告心得（精选篇2）

前言

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

一、实习目的（重要性）

会计是对会计单位的经济业务从数和量两个方面进行计量、记录、计算、分析、检查、预测、参与决策、实行监督，旨在提高经济效益的一种核算手段，它本身也是经济管理活动的重要组成部分。会计专业作为应用性很强的一门学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。

针对于此，在进行了四年的大学学习生活之后，通过对《会计学原理》、《中级财务会计》、《高级财务会计》、《管理会计》、《成本会计》及《会计理论》的学习，可以说对会计已经是耳熟能熟了，所有的有关会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，我都基本掌握了，但这些似乎只是纸上谈兵，倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我想我肯定会是无从下手，一窍不通。自认为已经掌握了一定的会计理论知识在这里只能成为空谈。于是在坚信“实践是检验真理的唯一标准”下，认为只有把从书本上学到的理论知识应用于实际的会计实务操作中去，才能真正掌握这门知识。因此，我作为一名会计专业的学生，在20__年的寒假，有幸参加了为期近一个月的专业实习。

二、实习单位情况

我的家在安徽，今年寒假回去，由于快要毕业了，万种思想凝聚于心，自然想着要找到一份好工作便首当其冲，但由于我们专业的特殊性，会计——一门实用性、操作性很强的学科，如果不进行实际动手操作演练，而只是凭着书本上的一些理论性的东西去从事会计这门行业的话，那么你的工作将会非常不适应，以至于在工作中出现意想不到的差错。这也就是所谓的会计专业从业的谨慎性了。

既然不能先去找工作，我想还是先实习一下吧！说不定工作就此而有了着落了呢！

改革开放给我的家乡带来了翻天覆地的变化，尤其是这两年建立了一系列的经济技术开发区，带动了乡镇、农村经济的发展，得知这一消息，在一位朋友的引荐下，我找到了离我们家比较近的固镇县经济技术开发区，想在这里施展一下我的专业手脚，开发一下我的专业头脑。

在去开发区的路上，我感慨万千，想起以前这里的景象：没有楼房，没有公路。而如今，一条条笔直的水泥路从开发区穿过，路的两边一幢幢高楼拔地而起，远望去，和农村的土景形成极大的反差，恍如世外桃源一般。

怀着一种美好的憧憬，我来到了蚌埠市鸿源纸业有限责任公司，这是一家生产育果袋纸的专业厂家。公司成立于20__年02月，虽然成立不久，但已经初具规模。公司占地面积27559.3平方米，现有员工100余人，固定资产1000多万元，年综合生产能力3万吨，

年产值 6000 万元。主要生产育果袋纸、木浆挂面纸等产品。

公司推行全面的质量管理，采用先进的生产工艺、齐全的测控手段。设备先进，技术力量雄厚，具有生产和开发各种育果袋及其他产品的能力，该公司生产的“鸿源”牌育果袋纸具有拉力强度大，防水性能好，透气度适中，且复卷整齐，出袋率高的特点。水果套袋的优点主要有：1.可以有效减少农药毒化，防止病虫害；2.能有效改善水果外观质量，使水果果型好，色泽鲜亮；3.促进水果生产；4.提高水果价格，增加农民收入，为果农致富开辟了一条新路。

该公司生产的“鸿源”牌系列产品，凭着过硬的质量、良好的使用效果、完善的服务受到广大客户的欢迎，在省内外已经占有一定的市场。

公司承诺：在二十一世纪的今天，公司将充分利用优越的地理位置和自身的条件，建成一个产、供、销一条龙，服务一流的企业，并且遵循“取之自然，服务自然”的原则，最大限度地实现无污染造纸，为公司成为真正的“绿色”造纸企业而不懈努力！

三、实习主要过程

初来乍到，我这一介书生顿显窘迫，紧张地有点说不出话来，含糊其词地把自己的大学生活、学习情况作了一个汇报，然后就是沉默不语。

公司经理看出我的局促感，于是打破僵局说：“小伙子，长得蛮帅气的嘛！”一句不经意的夸赞顿时消除了我心中的紧张情绪，我笑了笑说：“多谢经理夸奖！以后有许多向经理您学习的地方，还请赐教。”

看似平淡，像拉家常一样，我和经经理就这样认识了，经理也姓张。这时候张经理打了一个电话，让财务科的一位负责人过来，我坐在经理的办公室等着。

一会儿，来了一位中年人，经理介绍说这是公司财务部的王会计，你以后就跟着他学习吧。我连忙起身，与他握手致意，并把自己此次的一些实习情况又说了一下。王会计点点头，笑着说：“好好干！”就这样，我的实习开始了。

（一）20__年1月25日，第一天上班，心里没底，感到既新鲜又紧张。新鲜的是能够接触很多在学校看不到、学不到的东西，紧张的则是万一做不好工作而受到批评。

也许是公司成立的时间不长，造纸厂的会计部并没有太多人，只设有一个财务部长，一个出纳，两个会计员，而我所见到的王会计就是其中一个。

也许同是家乡人的缘故吧，王会计对我非常和气。他首先耐心地向我介绍了公司的基本业务、会计科目的设置以及各类科目的具体核算内容，然后又向我讲解了作为会计人员上岗所要具备的一些基本知识要领，对我所提出的疑难困惑，他有问必答，尤其是会计的一些基本操作，他都给予了细心的指导，说句心里话，我真的非常感激他对我的教导。在刚刚接触社会的时候，能遇上这样的师傅真是我的幸运。虽然实习不像正式工作那样忙，那样累，但我真正把自己融入到工作中了，因而我觉得自己过得很充实，觉得收获也不小。在他的帮助下，我迅速的适应了这里的工作环境，并开始尝试独立做一些事情。

（二）第一天算是熟悉了一下公司的基本情况，第二天，我按照上班的时间早早地来到单位，先把办公室的地板、桌椅打扫干净，

然后又把玻璃擦了擦，第一工作完成了，我满意的给了自己一个微笑。

王会计也准时来到办公室，他对我说，今天主要让我浏览一下公司以前所制的凭证。

一提到凭证，我想这不是我们的强项吗？以前在学校做过了会计模拟实习，不就是凭证的填制吗？心想这很简单，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来王会计让我尝试制单时，我还是手足无措了。这时候我才想到王师傅的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，我把《会计学原理》搬出来，认真的看了一下，又把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而对此有了更加深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备，呜呼！这就是会计所从事的工作。

（三）在接下来的日子里，我所作的工作就是一边学习公司的业务处理，一边试着自己处理业务。

做过会计模拟实习的人都知道，填制好凭证之后就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮擦涂了就算了，不像在学校，错了还可以用刀片把它刮掉，在公司里，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。比如说：

1. 写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章子，这样才能作废。而我们以前在学校模拟实习时，只要用红笔划掉，在写上“作废”两字就可以了。

2. 写错摘要栏，则可以用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。在学校模拟实习时，对摘要栏很不看中，认为可写可不写，没想到这里还有名堂呢！真实不学不知道啊！

3. 对于数字的书写也有严格的要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，而不能乱写，否则总帐的借贷双方就不能结平了。

如此繁琐的程序让我不敢有一丁点儿马虎，这并不是做作业或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。

所有的帐都记好了，接下来就结帐，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思，结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在王会计教我先用铅笔写数据，否则真不知道要把帐本涂改成什么样子。这真是应了一句话：不试不知道，一试吓一跳！

从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎么回事。王会计很要耐心地跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，有了个基本认识以后学习起来就会更得心应手了。

实习工作报告心得（精选篇 3）

为期三周的工程测量实训已经圆满结束了，通过此次实训，让我深刻明白了理论联系实际的重要性。测区是我们院校区，虽然测区比较大，几乎是整个学校，但让我们值得庆幸的是，在这个秋高气爽的季节里，在我们测量的这段时间中，天气晴朗，阳光明媚且带着一些凉爽。给我们的实训带来了很大的便利。

一次测量实训要完整的做完，单单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组成员间团结一致相互配合才能让实习快速而高效的完成。测量实训中，每个组员都必须亲自实践，工作经常交换来做，让每个人都尽可能熟悉具体操作。在测量的过程中，所得数据不可能完全没有错误，我们应该不气馁，坚持重测、重新计算，一次次地练习，一次次得提高测量水平，不断在教训中获得宝贵经验。在这里要感谢老师的指导，实训之初，我们遇到了各种各样的困难，多亏的老师的耐心讲解，才使我们解决了不少测量中的难题。

通过实际的测量实训，让我学到了很多实实在在的东西，主要是熟悉了水准仪、光学经纬仪和全站仪的用途及其使用方法，掌握了仪器的检验和校正方法等。最重要的是在很大程度上提高了对仪器的实际操作能力，巩固了理论教学知识的同时，也拓展了与同学

之间的交际合作的能力

首先，通过实际操作，我基本掌握了课堂所学的测量学知识，知道如何正确使用水准仪、经纬仪、全站仪测量距离、角度、高差等。既然是要测量就离不开实践。实践是对测量学知识的最好检验，只凭在课堂上的听课，我并没有掌握很多具体知识，尤其是对仪器的使用更是一塌糊涂。当第一天开始测量的时候，我的心里还一阵发愁，当真正接触的时候，发现其实并没有想象中难，听别人一说或者翻阅一下课本，然后自己动手操作一遍，就基本掌握了方法。但要想提高效率和测量精度，则需要经过不断地操作练习了。

其次，我懂得了做任何事情都要认真细致，不能有丝毫的马虎，特别是在使用水准仪，经纬仪这样精密的仪器时，更要做到精益求精。因为稍有差错就可能导致数据的偏差很大，更会导致以后其它点的测量出错，最终导致数据计算的错误，比如我们刚开始测量角度时，一个基准点没有瞄准，导致一个角度偏小，然后角度的闭合差也不符合要求，经过校验，才发现问题出在哪儿。

以下是本人从测量实训中的一些经验教训：

(1) 实验仪器的整平对实验数据的误差有很大的影响；

(2) 水准测量和水平角测量均需检查闭合差，超过差限则一定要重新测；

(3) 要注意计算问题，计算最好由两个人完成，一个初步的计算，一个检验，不过，在此过程当中，也还是出现了计算错误的问题，我们在不断的重复检验之中算出了正确的数值，尽量让误差减少到了最少。

通过这次实训，让我体会到了团队精神的重要性，也认识到测量学的严谨性，无论是少了中间的哪一环都无法完成任务，任何一个步骤、环节，都少不了，也出不得错，一步错步步错，因此，测量学才有“从整体到局部、先控制后碎部”的工作原则，并要求做到“步步有检核”。当然，搞好测量既离不开团队的合作，也离不开我们每个人的努力。

就整个测量实训来说，我们从中学到了不少知识，不过这其中也反映出了我们还有许多的不足，希望在以后的学习中不断吸取经验教训，逐一克服，不断提高我们的测量水平。

本次实习也让我真正体会到测绘专业是一个团队的工种!我们组有六名组员,每个人的工作任务和各自的长处是不一样的,我们配合起来才能发挥出较高的效率。同时这次实习也拓展了我们与老师与同学的交际,合作的能力。因为以前人家说测绘专业特别需要团队合作精神,我都没有能够完全了解。的确,一次测量实习要完整的做完,单靠一个人的力量和构思是远远不够的,也是不可能将要做的工作做好。只有小组全体成员的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。正所谓“三个臭皮匠,顶个诸葛亮”。另外这次测量实习培养了我们小组的分工协作的能力,增进了同学之间的感情,深化了友谊。在实习过程中难免会碰到一些疙疙瘩瘩的事情,闹得大家都不愉快,但是我们能够及时地进行交流和沟通,忘记昨天的不愉快,迎接新的朝阳!我们完成这次实习的原则也是让每个组员都学到知识而且会实际操作,并且能够单独的完成一项工作,达到相应的锻炼效果后进行轮换,以达到共同进行的目的,而不是单纯抢时间,赶进度,草草了事收工,这样也达不到实习的预期目标。即使收工了,百分之百也要重新来过,这样的话太划不来,既浪费时间和精力,有摧毁了组员的积极性,百害而不一利。

因为测绘专业有自己的《测绘法》,它规定了测图的精度要求,这是每一位测绘人员都必须遵守的。另外,如果我们在平时就这样马马虎虎,对我们自己而言是自己对自己不负责,现在马虎惯了,将来对待工作也回、会草草了事!另外,我们拥有这样让你锻炼的机会是少之又少的,马马虎虎就等于将一次绝佳的机会给浪费了,丢

掉了确实很可惜!所以,我们这个组的每个组员都分别进行独立的观察,记录每一站,对全站仪测量都是在现场进行计算,发现问题及时解决,没有对上一步的检核,绝不进行下一步的测量,做到步步有检核,回来后还要对内业进行准确计算,因为这样做不但可以防止误差的积累,及时发现错误,更可以提高测量的效率,避免测量的不准确还要进行重测。即使重测,我们怀着严谨的态度,错了就返工,决不马虎。直至符合测量要求为止。我们深知搞工程这一行,需要的就是细心、耐心、毅力和做事严谨的态度。只有这样,日后走上工作岗位才会得心应手,少走弯路。

实习工作报告心得(精选篇4)

在这第一个月的时间里,辛酸苦辣,点点滴滴都藏在心里,习惯了学生时代的我突然自己的角色发生了改变了,感觉生活的压力来了,一切的一切不再像以前那么简简单单,可能这就是真的生活吧。

这次实习，我选择的单位是本镇的一家私营机械厂。在这一个月的实习中，我感受颇深，不管是作为一名学生，还是一名实习生，让我对企业的适应和自我发展有了很大的理解和提升，让我对自己在今后__年内做了个职业规划，然后才能有信心，有目标的去朝着这个方向不断的努力发展。

既然选择了这份职业，既然对其有兴趣，既然建立了目标，那么当初的选择就不再是问题了，因为自己有信心的走下去。机械在本世纪是个热门的专业，但是竞争和挑战非常的大，如果没有正确的目标和完整的思维发展观，那么走这条路永远是平平淡淡的，因为你的思想局限于此。

干机械很苦，我在这个月的实习中，每天是站着的，一站就是一天，8个半小时。我还记得第一、二天我几乎是垮下的，真的很累，不比当初军训站军姿差，2天下来我全身都是痛，但是没办法，这就是选择。一开始可能自己有点受不了，心思便歪了，想借理由请假，哪怕是偷偷懒也好，但是最后再想想还是算了，毕竟这是工作，以后要面对的，现在就这样退缩缩，以后的日子怎么熬埃信念一直常在，然后一切的一切问题不再是理由了。我很努力，很上进，靠自己的坚定意志把一个月干好。

上天是公平的，自己的努力没有白费，老板很看得起我。很好!我对自己说。这就是自己想要的，不是吗?虽然我现在的工作很简单，一直是按开关，全自动化，脑力也不用动了，虽有点无聊，但是这毕竟是工作，老板安排的，我们打工的只能听从，最初有点不服气，我大学生学那么多，竟然让我按开关，真的不服气。但是后来想想，其实这也是考验，兴许老板在考验你的耐心和认真呢?

渐渐地我把这方面的思想进行改观了，我对自己说：这次实习不断让自己学会一点点技能和经验，更多的是考验自己的耐心和认真劲，对自己今后真的入企业发展有个良好的开端做准备，所以哪怕即使是在无聊，在没技术的活，咋也要熬过去，因为没有什么比一个有耐心的人做的更好，我就当是在学习自己和自我学习吧，慢慢的我相信我自己能不断的成长，我相信!!

整整一个月了，没有一次休息假期，我也没有想到自己能这样坚持下来，可能自己真的长大了，知道以后要面对的社会和工作压力，知道挣钱不容易，知道父母那么多年来为自己打拼，所以一直坚持，哪怕再苦再累也要坚持，因为这是一种责任，一种今后必须履行的责任。一个月就那么过去了，接下来的3个月就不再是问题了，因为自己的信心更加壮大。

实习工作报告心得（精选篇5）

20_年5月14日至20_年5月17日，我化学学院08级全体学生在学校的组织安排下，在孙德武老师和王继库老师的带领下进行了化工见习。本次化工见习采取按班级分批参观的形式，本次见习

单位是四平市精细化学制品有限公司和四平市科学技术研究院。

一、化工见习的日程安排：

大学四年生活接近尾声，在老师的指导下，我们开始了为期一周的化工实习，本次实

习的主旨是：针对我们的化工课程，实践性的了解实际生产中的化学工艺流程，更好的巩

二、主要目标：

1、了解化工生产工艺过程、产品分析和测试技术及技巧等各个方面的状况。

2、进一步巩固专业知识和熟悉专业技能，并把理论知识应用于生产实践，到达实践与理论结合的统一。

3、培养我们观察问题、分析问题、解决问题的潜力和创新潜力，进一步健全工程观念。

4、了解化工产品的生产原理、工艺条件及其理论基础；了解化工产品的生产过程。

5、了解化工企业环境污染状况、环境保护现状及措施。了解化工企业生产的方式。

6、了解化工企业的历史、现状、发展前景。

三、见习资料：

（一）化工见习动员大会

20_年5月11日下午在四教二阶举行由孙德武老师主持的化工见习动员大会，会上老师简单讲解化工见习日程安排、参观的单位名称、出发时光以及参观操作现场时需要注意的事项，让我们以严肃认真的态度对待这次的化工见习，在化工见习正式开始之前就树立科学意识和安全意识。

（二）参观四平市精细化学品有限公司

1、公司简介：

四平市精细化学品有限公司是集科研、生产、经营三位一体的股份制企业，公司内设一个医药工业研究所和一个检测中心，有五个生产车间和一个中试车间。公司与长春应化所共同组建了“中国科学院长春应化所四平精细化学品研发中心”。公司以开发精细化工产品为主攻方向，以医药中间体产品为研究重点。几年来共开发出 16 项科研成果，其中：四甲基胍、异辛酸钠荣获“国家重点新产品”证书，四甲基胍还被国家计委命名为“高新技术产业化推进工程项目”。在这些科研成果中，自我转化投产 8 种新产品，有 5 种产品分别出口到美国、韩国、日本、印度等国家。1999 年公司被认定为“吉林省高新技术企业”，2001 年透过 iso9001：2000 国际质量管理体系认证。四平市精细化学品有限公司是由原事业单位四平市轻化工研究所整体转制后，在吉林省组建的第一家集科、工、贸一体化的高新技术企业，是以侧重研发、生产医药中间体为主的精细化学品生产基地。公司于 1999 年组建，2000 年透过了 iso9001：2000 质量管理体系认证，2001 年被吉林省确定为高新技术企业，2007 年被国家列入“国家第二批创新企业试点”单位，2009 年被国家确定为“国家第二批创新型企业”。

2、产品介绍：

名称：异辛酸钠

分子式：c₈h₁₅o₂na₂h₅

结构式：ch₃ch₂ch₂ch₂coona

分子量：166

理化性质：白色固体粉末，在空气中极易受潮，易溶于有机溶剂和水。

密度：0、459g/cm

质量标准：q/j_h_02—2003

外观：白色粉末

含量： $\geq 98.5\%$

干燥失重： $\leq 2\%$

ph 值：7—10、5

澄清度：2 级（10%水溶液）

主要用途：本品是合成抗生素的万能成盐剂，广泛用作油漆、油墨的催化剂，聚合反应的催化剂，高分子材料的交联剂，塑料制品的热稳定剂，胺类酰化优良去酸剂等。

包装规格：15kg 或 20kg 内层塑料袋的钢质桶。

注意事项：本品极易吸潮，应密封保存于通风干燥处。

3、参观现场注意事项：

- （1）不许携带打火机和香烟，更不允许抽烟。
- （2）统一穿实验服，不许穿背心、吊带、裙子。
- （3）不允许穿拖鞋和高跟鞋进厂，头发不能过肩，长头发必须要扎起来。
- （4）手机不允许开机，相机等设备将电池取出防止产生静电。
- （5）不允许随便乱动厂里的设备和装置。

(6) 不允许跨越传动设备和传输皮带，无论是开的还是停的。

(7) 上下楼梯时要用手扶护栏，过铁楼梯之前要观察楼梯是否被腐蚀，是否坚固，要用脚试踩

(三) 参观四平市科学技术研究院

1、四平市科学技术研究院简介

四平市科学技术研究院建立于 1977 年，占地面积四万多平方米，拥有固定资产 4600 万元，注册资金 1800 万元，是隶属四平市科委的全民所有制事业单位。四平市科学技术研究院现有一支高、中、初级研 17 咳嗽毕噪ツ浏化工、机械、电气、生产专业技术结构合理的科研队伍，是以矿用阻燃输送带、自限式电加热带和高粘度羧甲基淀粉钠系列化产品为开发重点，集科研、生产为一体的科、工、贸一体化的科研单位。研究院现有职 17214 人，科技人员 1_人，高、中级技术人员 60 人。下设六个处室、四个公司，有年产 100 万米的自限式电热带生产线及 40 万延长米的矿用阻燃输送带生产线各一条和年产 500 吨的高粘度羧甲基淀粉的中试车间。银行信用等级为 aa。建院以来共承担国家、省、市级科研项目 50 多项，获各级部门奖励 20 多项，其中项目 3 项、省级项目 7 项，获国家专利 3 项，自限式电加热带被列为“火炬”计划项目。目前，研究院已构成科、工、贸一体化模式，具有较强的科研开发和生产经营潜力，经济效益和社会效益逐年增加。该院现已完成年产 40 万米矿用高强、宽幅阻燃输送带（也可生产普通型矿用阻燃输送带）的改造工作。在今年的几年中，该院将扩大自限式电加热带及高粘度羧甲基淀粉的生产潜力，建成年产 500 万米的自限式电加热

带生产线和年生产 10000 吨超高粘度羧甲基淀粉生产线。多年来，由于该院注重发展高新技术、开发系列产品，拓展应用领域，企业规模不断扩大，经济实力不断增强，93 年被吉林省科委命名为“科研先导型企业”；94 年被列为“吉林省科技体制改革标志工程”

试点单位；98 年被省科委列为“国家产业化样板工程”试点单位；99 年被省科委认定为高新技术企业；99 年获中央吉林省委和省政府表彰的“模范群众”光荣称号；98—2000 年获市委、市政府表彰的“模范单位”光荣称号；98—2000 年获市直机关党工委表彰的“先进基层党组织”光荣称号。

2、产品说明：

自限式电加热带系产品是该院研发的具有自主知识产权智能自控、绿色环保、高效节能等优良性能的高技术电伴热产品的产品。2009年获得国家发明专利，专利号为：z103_756、5；2010年发明的实用新型专利，专利号为：z1200920093990、2、该产品无论在技术还是在质量上，在国内均处于地位。该产品具有特殊的分子记忆潜力，使其在必须的温度范围内可智能自控，并自动调解，到达高效节能，安全可靠的目的。经石油、化工、建筑等行业的使用，效果良好，在新兴的太阳能领域，也已得到广泛的应用，为清华阳光、皇明、亿家能、桑乐、天普、华扬等知名企业配套，已应用在酒泉卫星基地、太原卫星基地、国家大剧院和奥运会比赛场馆中。该产品同国外同类产品相比，在启动电流和寿命方面也有必须的优势，采用具有立体网状结构，有较高综合性能的高分子复合材料，本身耐腐蚀、阻燃、节能可控，带状外形，可缠绕，易于安装，相对其它伴热、供热产品可大大降低用户的生产成本。

四、心得体会

实习时光虽然只有短短几天，但我收获了很多，这些都是我在校园里学不到的，立刻就面临毕业了，这些实践中收获的东西对我们走向社会是至关重要的。在实习中，将理论与实际相结合，使我们更好的掌握了专业知识，并学会了如何将理论性的知识运用到生活生产中。

在实习单位，师傅们亲自带领我们参观各个车间，结合我们所学的理论知识，细心地给我们讲解各种产品的生产流程，给我们上

了生动的一课，不仅仅让我对化学工艺流程有了深刻的了解，同时也让我对知识的运用更加熟练。书本上的知识让我们难以消化，经过了师傅们的讲解，感觉其实并没有那么难懂，老师们还多次强调安全问题，也让我们看到了工艺生产就应思考更多的东西，相比于理论知识。

作为实习生的我，不仅仅应持续工作的质量和效率，还应具备创新精神，争取为企业的发展献计献策。

在那里，我要感谢学校能为我们争取的实践机会：“多谢各位老师”！我们必须会努力学习，以报答您们的辛苦，不让您们的汗水白流。最后，忘学校能继续争取像这样的实践机会，让我们步入现地亲身体验，为以后进入工作岗位打下结实的基础。此刻我们应少一些物质的狂热，多一些精神的追求，少一些金钱的崇拜，多一份真情的馈赠，我们在挫折和坎坷中应坦荡泰然驾奴自我的聪明和才智，付出自我的汗水和努力，从逆境中奋起“以今日之我去战胜昨日之我”。

实习工作报告心得（精选篇 6）

作为一名即将毕业的建筑专业学生，社会实践是我们在大学生活中的一个重要环节。大三实习时期我有幸在__设计院实习，在将近半年的实习期里，我初步接触建筑设计的一些运作，熟悉了建筑平面，立面，剖面图的绘制，积累了一定的社会经验。负责指导我的是一尾资质很高的一级建筑师，实习内容主要是 auto cad 、天正建筑等建筑设计软件的运用。在指导师的教导下，很快我就熟悉了相关的操作，使自己的基础更牢固，技术更全面，实际操作能力有所提高，以下就是我的一些实习过程和体会。

3月8号，实习的第一天，我早早就到单位了，有独立的办公桌和电脑。可是不知道该做些什么，后来胡经理简单的讲了些软件的工具再加上在学校里的一些 cad 上机课，基本还是能够做些简单的东西。他让我用 cad 软件画一个住宅楼单元的平面图和立面图，终于有事情做了，于是我就乖乖的做起了图。说实话我以前在学校的时候经常画图，觉得这对我来说没多大的难度，可是当我以很快的速度完成后，黄工程师指出了很多规范上的不足，然后他就耐心地告诉我设计的流程和不同建筑种类的设计规范要求。首先，是对建筑的整个流程的了解。建筑物的形成、流程如下：投资商投资--国家审核批准--设计院做出建筑方案--中标--设计院进行建筑设计（包括建筑物正，立，剖面，水电，供暖的设计）--建设部审核批准--施工单位施工--监理进行审核--施工完成，交工--装潢公司进行装修--交工-- 由投资商和房产公司进行买卖。整个过程中，建筑的设计部分占了相当重要的位置。所以设计的时候，每一步都要按照规定，每一步都要谨慎。设计时也有它的过程：做建筑方案（必须符合结构要求）--进行平面设计（设计的同时，由结构师就行调整，平面做法应符合结构要求，调整的同时，结构师进行结构设计，两者属于同步进行，同步完成）--立面，剖面设计--水电，供暖，电梯设计。对这一些方面有了大致的了解后，我们进行了实际操作--绘图。绘图所用程序为 auto

cad--计算机辅助设计。程序具有二维，三维绘图功能。我所做的工作就是建筑物平.立.剖面的二维绘制。绘图，要先对功能进行了解，再就是熟悉里面各个工具的用法。绘图的时候也有步骤：轴线--墙体--门窗--楼梯--屋内布置--标注。还要一边绘制一边修改。刚开始画一些简单的房屋平面图，学着用快捷键做图。在绘制的过程中也遇到一些困难，如弧线与直线的交接，图形的闭合，楼梯的绘制，在做这些的时候经常出现错误，影响下一步的操作。在这些操作中，就需要有足够的细心和耐心去修改。接下来的几天，经理让我做一个商业楼的设计施工图，这是我第一次离开学校，在设计院做施工图，他们的时间要求紧迫，周期短，我要跟上他们的进度（每个项目都有进度表）。一开始以为会很顺利，因为我把它想象的太简单了，结果没有自己想的那么简单，后来在方案中发现了很多问题，很多地方不符合规范的要求，由于住宅的面积已经在总图中确定，所以导致后面功能分区的修改很受限制。因此我领悟到，做设计的时候一定要将规范弄得非常熟悉，要不然就会使后面的施工图难以进行下去。几乎花了两周的时间，还是没做出多少东西来，由于这个工程急用，经理就接受亲自做了，很可惜。由于真正施工图的详图深度比较深，有许多规范都不知道，所以感觉很沮丧，所以需要虚心学习。随着施工图的进一步深入，该练习画详图了，这可是我的弱项，因为在学校基础不牢，真正标准的详图还不知道是什么样子的，有些做法我也根本见都没见过，所以搞清楚花了很多的时间，压力很大阿，经理为了让我们进步都快些，下班后就加班

加点的让我们练习熟悉。经过一段时间的练习我发现了我的问题：一方面是绘图不规范，再就是有些做法不符合现实。更改过这些之后，就到计算保温节能方面了，比如，窗墙比，遮阳系数等，这些都要在建筑设计说明中写到的。等这些都做好之后，就是出图，这样一套施工图算是做完了。来这之后我获得了巨大的收获，让我感到很满足。在学习过程中，经理和同事们都给了我莫大的帮助，教会我怎样用快捷键，作图的过程中如果使用几个小技巧，确实可以达到事半功倍的效果，让我在学习中少走弯路。

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/538075131065006070>