

# 精选个人实习报告模板汇编六篇

在日常生活和工作中，需要使用报告的情况越来越多，报告成为了一种新兴产业。那么你真正懂得怎么写好报告吗？下面是小编精心整理的个人实习报告6篇，欢迎阅读与收藏。

## 个人实习报告 篇1

摘要：工程测量实作为土木工程专业必修专业实践课，对于学土木专业的学生来说，它的重要性不言而喻、学测量不仅是获取书本理论知识，更是培养动手能力和对课本理论知识的深入理解总结、

### 一、前言

20xx学年第二学期末，自20xx年7月14日起，我们进行了为期5天的工程测量实习、

这次实习的内容是对工程测量知识的实践化，实习的要求是让每个同学都对工程测量的实际操作能够达到基本掌握的程度、由于本次实习安排在了暑假，天气炎热，且实习时间较为紧迫，老师对实习内容进行了适当的压缩，将我们一个班33名同学分组合作、

在实习的第一天，由吕靖老师给我们做了实习的动员、在动员会上，吕老师强调了本次实习的重要性，并分析了由于大庆地理条件较恶劣及建筑物密集等因素给本次实习带来的困难、并鼓励同学们努力克服天气以及实习条件等困难，努力完成本次实习、同时，高老师还讲解了仪器操作、搬迁中的注意事项，并要求在实习期间自行保管实习备品、本次实习

中需要用到的仪器主要有水准仪、水准尺以及脚架、从当天下午开始，我们就正式开始了室外的测量工作、

## 二、实习内容

本次实习内容包括四等水准测量、纵断面水准测量以及场地抄平测量、

### 1、四等水准测量

首先进行的是业外测量，在实习场地的周围选取大于1000米，小于1300米的五边形闭合导线，在每条边上至少选取一个转战、将水准仪架在两点连线的中垂线上并调平，在两点分别竖起两把水准尺，按照后视黑尺—前视黑尺—前视红尺—后视红尺的顺序，读出黑面尺的上、中、下丝以及红面尺的中丝读数，并记录每点以及转战的读数、业外测量工作结束后，我们又进行业内计算工作，业内计算的工作量是非常大、规定起始点的高程为30米、按照相关公式计算出每点的高程，并计算出各项限差：视线长度前后视距差前后视距累计差黑红面读数差黑红面高差之差高差闭合差并保证各项限差符合国家四等水准测量的规范、

$$H_{\text{视线高程}} = H_{\text{已知高程}} + H_{\text{视尺读数}}$$

### 2、纵断面水准测量

首先拟定施测路线、在指导教师的指导下，选一已知水准点作为高程起始点，记为BM1，选择有200米长度、一定高差的路线作为施测路线，每隔10米处标记庄点，再在地势起伏较大的点上另设庄点、1人观测、1人

记录、2人立尺，施测1~2站后应轮换工种、施测第一站，以已知高程点BM1作后视，在其上立尺，在施测路线的前进方向上选择第一个庄点0+000立尺点，作为前视点，将水准仪安置在距后视点、前视点距离大致相等的位置，将高程引至0+000点、仪器迁至第二站，第一站0+000点的前视尺不动变为第二站的后视尺，第一站的后视尺移到庄点0+030上，变为第二站的前视尺，观测并记录黑尺读数再将尺立再0+010，0+020庄点并记录读数、

5、按以上程序依选定4个转战测量所有庄点的黑尺读数、并计算每点的高程、

业外测量结束后，我们把每庄点以及的高程，按横向比例尺为1：1000、纵向比例尺为1：100画在坐标标准纸上，计算出坡度设计高程管底高程以及埋至深度后，我们将各个高程用曲线连接，并画出地下管线的纵断面图，就绘制好了管道纵断面图并在土下方注明所有数据、

坡度=起点与某点的高程差/起点到某点的距离

设计高程=起点高程±坡度×起点到某点距离

埋至深度=地面高程—管底高程

### 3、场地抄平测量

在实习基地选取一块面积为2500平方米正方形平地，每条边每隔10米选一点，用勾三股四弦五的方法检测正方形的直角，在0行选30米，在0列选40米，看30米和40米的点之间连线是否被分成5份（每10米为一份），若是则为直角、把每边的横纵点连接，形成36个点，其中4个角点，16个边点，16个中间点、将水准高程BM1点的高程引至第一点，在正方形的中间

架起水准仪，在每一点处竖尺，观测并记录黑尺的中丝读数，并计算每点的高程、根据每点的高程计算出设计高程填挖高度以及填挖用量、

$$H_{\text{设}} = (\sum H_{\text{角}} + 2\sum H_{\text{边}} + 4\sum H_{\text{中}}) / 4N \quad (N \text{ 为方格总数})$$

$$H_{\text{填挖高度}} = H_{\text{顶点高程}} - H_{\text{设计高程}}$$

$$V_{\text{角}} = 1/4 h_i \times s \quad (h_i \text{——方格角点填挖高度})$$

$$V_{\text{边}} = 2/4 h_j \times s \quad (h_j \text{——方格边点填挖高度})$$

$$V_{\text{中}} = 4/4 h_l \times s \quad (h_l \text{——方格中间点填挖高度})$$

$$S = \text{方格的面积}$$

### 三、体会与总结

在实习过程中，我从技术，团队合作，专业素质等方面都有了极大的收获、从技术方面来说，这次实习给了一次我将所学知识进行运用来解决实际问题的机会，在实习过程中，许多原来并不熟练的知识逐渐被清晰的理解，许多原来没有重视的方面也得到了巩固，更在发现及解决问题的过程中学习到了不少新东西，在课本中所提到的技术要求之外，我在以下几个方面我有了比较深的体会：

1由于是同组合作，所以在实习程中团队精神就尤为重要，首先要拟订准确的计划，分工明确，在测量过程中我们不但要做好自己的工作，还要考虑同组人的工作，尽量要为别人带来便利、小组成员的合作很重要，实习小组的气氛很大程度上影响实验的进度、

2在实习前一定要及时预习测量方法以及相关的计算公式，在实习过程中要听指导教师的安排，避免由于测量方法错误而造成的错误和误差、熟悉了仪器的使用和明白了误差的来源和减少措施，还应掌握一套科学的测量方法，在测量中要遵循一定的测量原则，如：“从整体到局部”、“先控制后碎部”、“由高级到低级”的工作原则，并做到步步有检核”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

3业内计算必须要非常仔细，因为没一个小错误都可能导致整体的错误，误差的检验也是很重要的，一切数据都必须控制在可允许的范围内、

四等水准测量和纵断面水准测量以及场地抄平均需检查限差，超过差限一定要重新测量、

由于天气炎热，起初我对这次实习抱有排斥的态度，但是当我看到同组同学都在认真的测量，认真的实习的时候，我就被感染了，跟随他们一起加入到测量中，争着抢着操作仪器，把握每一个提高成长的机会、尽管天气十分炎热，但是通过大家的团结努力，我们还是十分顺利地完成了测量、多天的合作下来，每个同学的脸都亲切了许多、当所有工作做完的时候，大家一起回顾最初的苦，才发现其实并没有什么，坚持走过来了，成果拿出来了，大家的心里比什么都甜，

通过实际的测量实习，让我学到了很多实实在在的东西，比如对实习仪器的操作更加熟练，学会了地形图的绘制和碎部的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力，同时也拓展了与同学的交际、合作的能力、一次测量实习要完整的做完，单单

靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成、

实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径、一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展、大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础、

## 个人实习报告 篇2

实习是学校教学工作的重要环节，为了使同学们在学习中理论联系实际，并检验课堂教学成果和学生掌握知识的情况，自20xx年7月09日至20xx年7月13日，在国际贸易教研室多位教师的带领下，我们国贸专业进行了为期五天的实习。本次实习分为校内实习和校外实习两部分：校内实习是以讲座的形式进行，包括由唐山百货大楼集团，唐山高新区投资服务局，惠达陶瓷外销部等单位的有实践经验的工作者分别为我们举办的三次讲座。校外实习是以实地参观的形式进行，包括集中参观唐宋公司，自行参观城市展览馆和唐山博物馆，通过参观调研，收集有关资料增进了对唐山经济发展历史的了解。

### 一、实习情况

本次实习主要经历了两个阶段：第一阶段为听讲座，唐山百货大楼集团，唐山高新区投资服务局，惠达陶瓷外销部等单位的有实践经验

的工作人员分别为我们举办了三次讲座，使我们对唐山零售企业和市场的现状和发展前景，唐山市招商引资情况，职业生涯的规划等方面有了更加深入的了解。第二阶段为参观调研，我们通过集中参观唐宋公司，自行参观城市展览馆和唐山博物馆，进行相关调研，收集有关资料，以增进对唐山经济，文化，历史，发展状况等各方面的了解。

7月9号，惠达陶瓷外销部李振国先生关于职业生涯规划讲座

唐山惠达陶瓷（集团）股份有限公司始建于1982年。惠达集团现已逐步形成了卫生陶瓷、墙地砖、塑料配件、压克力浴缸、五金配件等多元化、系列化、多品种、全配套生产经营的全国大型陶瓷企业集团。惠达以卓越的品质，比肩世界的雄心，屹立于世界高端卫浴之林。“创业、务实、争先、敬业”的惠达精神，这种精神是惠达发展的强大动力，也是惠达发展的力量源泉。

7月10号，唐山百货大楼

集团张经理关于唐山零售企业、零售市场的讲座

唐山百货大楼集团是河北商贸龙头企业，始建于1984年。自20xx年开始，企业不断拓宽经营领域，加快发展步伐，由单一零售业态发展成为集高端百货、大众百货、大型综合超市、电器专业连锁等多业态、大规模的经营格局。目前，唐百集团商业网络遍布全市的经营格局，整合了唐山商业的半壁江山。企业的强势发展，推动了经济效益和社会效益同步提升，连续十几年保持全国零售百强企业。

7月1x号，唐山高新区投资服务局闫永健先生关于唐山市招商引资情况的讲座

唐山市高新技术开发区成立于1992年，1998年4月被省政府列为河北省八个重点开发区之一。20xx年4月经国家发改委批准更名为河北唐山高新技术产业园区。开发区交通便利，生态环境良好，基础设施一应俱全，投资环境优越。定位于建设沿海国际次级大都市的唐山，正在实施开放带动、科教兴市和可持续发展三大主体战略，构筑大都市，建设新唐山。

7月12号，自行参观唐山博物馆，集中参观唐宋公司

唐山博物馆，是一座地方性综合博物馆，集文物收藏、保护、研究宣传、教育于一体，是公益性文化设施，河北省省级爱国主义教育基地。成立于1996年，现已发展成省内有特色的地市级大型博物馆之一。改建的博物馆将满足市民日益提升的精神文化需求，让更多人了解唐山的历史、文化底蕴。新博物馆不仅会成为唐山的一处新地标，而且在丰富市民精神文化生活方面将扮演十分重要的角色。

由于天气原因，原定于周日的唐宋公司参观于今天下午进行。唐宋企业管理咨询有限公司是为钢铁产业提供专业服务的咨询顾问机构。公司以“专家、专业、专注”为经营思路，以电子商务平台为核心，以钢铁信息平台、钢铁传媒平台、钢铁交易平台、钢铁服务平台、钢铁商务平台为子平台，打造钢铁产业综合服务体系。在服务架构方面，已经形成了“四网一刊一平台”的格局，包括中国钢铁产业网、中国钢铁人才网、中国钢铁科技网、中国钢铁进出口网（英）、《钢铁经济》杂志、唐宋钢铁经济研究室等。

7月13号，参观唐山市城市展览馆

唐山市城市展览馆是展示城市形象和城市规划建设成就的重要窗口。馆区为建筑群与景观庭院的恰当结合。展览馆20xx年完成规划设计，同年

12月动工兴建，20xx年8月正式定名为唐山市城市展览馆，20xx年10月8日开馆。展览馆建筑原为唐山面粉厂粮库，六栋平行的建筑垂直于大城山山体，形成了大城山——展览馆——公园——城市主干道一系列有层次和有秩序的城市开放空间体系，这个体系可以一直延伸至凤凰山公园，成为公众休闲游览的连续整体。

## 二、实习心得与体会

实习，是一次可以使我们直接面对和接触现实社会的机会。我们生活在校园中，一些想法和思维都太理想化，对社会的一些潜规则都知之甚少。通过这次实习，我学到了很多课堂上学不到的东西，增长了见识，开阔了眼界，使我们对当今社会发展状况有了进一步了解，加深了对一些专业理论知识的理解，有利于实现所掌握的知识向实践能力方面的转化；有利于培养我们解决实际问题的能力；进一步提高我们的专业技能和社会适应能力；另外，我还从中懂得了许多做人的道理，懂得了学习的意义，时间的宝贵。

实习期间，我认真听讲每次的讲座，对于他们提出的意见虚心听取，仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，把理论和实际相结合，努力培养自己勤奋、踏实、刻苦的学习作风，致力于培养自己各方面的优良品质，以对以后的工作有所帮助，使自己能够做到尊重领导，与同事和谐相处，保质保量完成自己的工作。

在实习中，我学会了如何以正确的心态去面对竞争。“物竞天择，适者生存”，这是个永恒不变的真理，我们不能怕受到伤害而选择逃避竞争，这样最终会被社会淘汰，要知道没有竞争，就没有提高，就没有发

展。所以在这个竞争激烈的社会，要用新颖丰富的知识不断武装自己，要注重自身多方面能力的培养，才能适应社会的发展，找到自己立足发展之地，才能不被淘汰。

通过几次讲座和参观唐宋企业，我还认识到了一个成功的企业所具备的特点：领导人和领导团队必须能够适应时代的潮流，跟上发展的脚步，从总揽全局的角度制定正确的企业发展战略并根据实际实施情况及时调整；要正确的对待竞争，要树立竞争的意识；要不断地认识到自己的缺点和不足，并及时纠正；要借鉴其他优秀企业的成功经验。这些虽然是从一个企业发展的角度来讲的，但是对我们大学生规划自己的职业生涯和以后工作创业有很好的指导作用。

通过参观城市展览馆和博物馆，我还对目前自己所生活的城市有了更加深入的了解，包括它的历史，文化，经济发展状况及未来发展规划等方面。我觉得作为一名唐山的学生，对自己所处的环境有一个全面的了解是非常必要的。

从自身角度出发，我还深刻地认识到：一个人，如果没有真才实学，没有真正的能力，没有坚韧的毅力和心理承受力，是很难在社会上立足的。所以，要想成为一个优秀的人，我们必须不断提高自己发现问题、分析问题、解决问题的能力，对我们的工作要投入高度的热情，要具备持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。作为一名大学生，我们的首要任务还是学习，要把知识掌握牢固，这对我们以后的工作会有很大的帮助；其次，在学好理论知识的基础上，我们要适时的进行社会实践的锻炼，在实践中

将理论提到一个更高的层次，达到一个更深的深度，将理论和实践有机的结合起来。要不断的提高自身的素质，学会如何做人，如何做事。

此外，正如唐宋公司宋雷先生所讲的：我们要冷静地思考自己需要的是什麼，然后依托社会大环境去选择适合自己的路子。无论什么时候都不能逃避生活，要有自己内心所坚持的东西，创业并不是唯一的出路，年轻才是我们最大的资本。我们要时刻记得，工作的核心是思想，没有思想什麼也做不成。要主动做事，而不是被动；做事要有高度才会有深度；要有一种气场，不断地汲取正能量。

### 三、未来规划

通过这次认识实习，我认识到了自己存在的许多缺点和不足之处，那些成功的企业和工作者给予我很大的启发，让我对自己的未来规划有了新的认识。

首先，作为一名国贸的学生，语言的学习是极其重要的。语言是与客户沟通的桥梁，因此，以后我要更加注重英语的学习，全面提高自己的英语水平，尤其是口语水平，达到能够顺畅沟通。在这个基础上，结合自己实际情况，学习一门小语种，拓宽自己的语言知识。

其次，我还缺乏一些必要的实践经验，虽然身处校园，但也要适当地接触社会，认识社会，不能充耳不闻窗外事。所以，以后要积极地参加一些社会实践活动，为以后自己能较快融入社会，适应社会奠定一些基础。

再次，要给自己一个合理的定位，既不能悲观地低估自己，也不能自不量力，而是要认识到自身的优势和劣势，扬长避短，并依此对自己的职业生涯有一个大致的规划，以便自己找到适合自己的职位，在自己适合的岗位上发光发亮，实现自己的人生价值。

此外，在社会这个大熔炉里，要随时随地学习，不断地丰富拓展自己的知识面，不断用新的知识武装自己，不断与周围的老师同学进行交流，并及时向他们请教，以达到强化自身，完善自己，升华自己的效果。

总而言之，我在这次实习受益匪浅，基本达到了预定的目的，不仅获得了大量的专业知识，还收获了许多有价值的社会知识。它们对我以后如何更有效的工作，如何待人处事，如何解决生活中的各种问题通过实习有很大的指导作用。

### 个人实习报告 篇3

#### 一、实习时间

年月日至月日

#### 二、实习单位

律师事务所

#### 三、实习主要内容

实习工作是大学学习生活的最后一项课目，也是大学生将理论与实践相结合的过程。当我们即将离开象牙塔的时候，就要时刻做好面对社会面对自己工作岗位的准备。我之所以选择去律师事务所实习，是因为律师事务所是律师的执业机构，律师接受刑事案件、民事案件、行政案件当事人的委托担任代理人参加诉讼和非诉讼业务时，涉及的法律面较宽，实践性强，而到律师事务所实习并亲身经历一些法律实务、学习一些办案经验，不仅可以弥补知识的不足，还可以增加一些新知识。抱着这一心态我来到了？律师事务所。

在\*\*律师事务所里，我还得到了领导和律师们的许多帮助。在学校期间，我学习的都是法律的基础理论和法律具体规定，对于法律实务，对我而言十分的陌生。律师的帮助对于我的实习工作有着至关重要的作用，在这里我非常感谢她。到所里的前一段时间，我几乎什么都不会，是她一点一滴地很耐心地教我。在她的帮助下我学到很多东西。整个一个月的实习中，我一直跟着？律师，到现在我俩已经成了好朋友，当然我也协助其他律师做取证和开庭准备工作等等。

通过实习，对法律专业知识和律师执业经验有了进一步的理解和掌握，尤其是律师实务方面。以前在学校主要是在理论上进行法律学习，实际运用法律解决现实问题的机会很少。而在律师事务所实习、工作就不一样了，直接到法律工作的最前沿，每天运用法律解决实际问题，解答法律咨询，审查修改合同，起草起诉状，答辩状，代理词，参加法庭审理等，从中学习很多律师执业工作的经验和技巧。以前学习过法律文书写作，知道起诉状的格式写法，但真正应用到具体案例，就要好好琢磨一番，怎样把诉讼请求写得准确精练，最大程度的维护当事人的利益，怎样把事实理由写清晰，使法官一目了然，这都不是简单套用格式就能得来的。

在实习过程中我发现原来翻阅案例能学到很多很多东西。因为案例是各式各样的，有刑事类，有民事类，有社会经济类等涉及方面十分广泛，对以前学过的知识重新梳理，温故而知新。一般的案卷对于怎么判，为什么会采取这样的判罚是一目了然的，可也有一些学艺不深，无法全都看明白，那么办公室里的，厚厚的一堆书籍便派上了用场，把个别已经淡忘了的法学术语以及法学名词更加清晰地记录一遍，把案卷里的案例根据自己的了解写下来，并用自己的理解对整个案例进行解说和分析，得到了一个

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/756241140123010  
231](https://d.book118.com/756241140123010231)