毕业生实习报告10篇最新

如今，在经历了这三个月的实习后，我不仅在能力上有了极大的成长，在思想和综合素质上也得到了极大的改善！现对自身的实习经历做（总结报告）如下：

一、实习目的

1.乐观体验社会生活，提升自身对社会环境的适应性，完成此次毕业实习的任务。

2.熬炼自我能力，通过实际的熬炼实践过去的所学，转换学问为阅历，体会社会中独有的实践阅历，提高自身的专业能力。

3.体会社会生活，提高自我的独立能力以及在人际交流上的能力，全面的加强自己。

二、实习情况总结

作为一名实习新人，我在刚加入车间的第一天就受到了“特别”的对待。在工作开始前，班长亲自带教我，并在工作中的要求、规定，严格认真的重复了好几遍！在这满是机器的车间里，我本身也特别的紧急，但在班长的教导下，我反而缓和了不少。但对于工作中的规定和条例，我始终都在严格的执行，让自身能在工作中保持警惕，保护自身的平安。

此后，在工作中主要是跟着__师傅学习。作为带老师傅，__师傅真的特别负责和急躁，因为手生的原因，在工作中我常常会遇到许多的问题，发生许多的情况，有时候我自己都不好意思再去问了，但师

傅却每次都急躁和具体的帮我解答、教导，这也让我充分体会到了前辈的温暖。

回顾此次的工作，虽然前期自身的阅历能力都很不充足，但在工作中，我严格专心的完成工作，并专心（学习阅历）基础，通过自身的努力和领导的教导，较好的在实习中把握了工作的阅历和技能，完善的完成了自己的工作任务。

三、实习的心得

在这次的实习中，我充分体会到了工作环境下的责任和纪律，深刻明白了社会中纪律和规定的重要性。尤其是在车间中，规定更是关乎到平安和生命的大事！此外，通过和大家的接触，我也充分熬炼了自身的社交能力，扩展了自己的人际圈。并且身边同事在生活中热忱也让我转变了对社交的抵触。

如今，实习已经结束了，但我依旧还有很长的道路要走，在将来的社会道路上，我肯定能更好的发展自己，取得更加精彩的成果！

毕业生实习报告篇 3

我于 20__年 x 月 x 日至 20__年 x 月 x 日在__银行__分行人力资源部跟岗实习，在 x 老师的悉心指导下，从事薪酬管理方面的帮助性工作。实习期间，专心负责、忠于职守，虚心学习业务学问，努力提高业务技能，圆满完成了交办的各项任务。通过实习，丰富了学问，提高了能力，开阔了视野，做出了成果，为以后正式走上工作岗位打下了良好基础。

人力资源部位于四楼电梯口，位置优越，来往便利。室内环境舒

适优雅，办公设备简洁大方，人员配置科学合理，工作氛围轻松愉悦。主任统筹全局，人员岗位管理、绩效考核与培训、薪酬福利管理各司其职、密切协作。x 老师阅历丰富、业务娴熟，主管薪酬管理工作，在他的精心指导下，我尽心尽力，边学边干，先后参与并完成了文件资料的归档整理、员工收入明白卡的制作、员工薪酬确认函的制作等工作，并与其他老师和同事一起，参与了省行对__分行全辖员工的“金融产品学问与营销技巧培训”的筹备与组织工作，虽然工作辛苦，任务繁重，时常加班加点，但是过得很充实，心情很开心。实习期间，我系统学习了员工薪酬的组成、确定、计算、汇总与录入等业务流程，熟练把握了文件归档的操作（方法），大致了解了员工绩效考核方面的基本学问，深刻体会了中行员工高度的敬业精神和良好的团队精神，收获许多，受益匪浅。同时，我也认识到自己还有许多不足之处：营销意识不强，沟通能力有待提高，今后定会大力改进。

金融是现代经济的核心，银行在金融体系中处于主导地位。当前，我国银行业已经全面对外开放，行业竞争日益激烈。一流的银行要考一流的绩效来打造，一流的绩效要考一流员工的一流服务来制造。现代商业银行的持续健康稳定发展需要学问全面、业务精湛、服务周到、勇于创新的一流人才。我很早就立志从事银行工作，期望能够成为一名优秀的银行员工，贡献社会，实现自我。在学好大学课程的同时，我广泛涉猎，购书自学，先后参与并通过了中国银行业从业人员资格认证考试和理财规划师（三级）考试，功夫不负有心人，如今梦想成真，身归中行，且能获得一个月的实习机会，感到万分荣幸，所以非

常珍惜。“工欲善其事，必先利其器。”一切成果的取得都需要从最基本的做起。需要学习的还许多，需要改进的地方还许多，虽然实习结束了，学习却不会中止，离七月份的培训还有一个多月，来日方长，我会加倍努力的。

中行“追求卓越”的核心价值观以及“诚信、绩效、责任、创新、和谐”的（企业（文化））深深吸引着我，热忱奔放、布满活力的中行员工的优秀行为时刻鼓舞着我，激励着我不断（反思）自己、完善自己、超越自己。在以后的工作中，我肯定会加强学习，提高技能，团结同事，服务大众，为中行的基业长青奉献自己的青春和智慧。

毕业生实习报告篇 4

在即将毕业的日子里迎来了实习的契机，我很珍惜这次实习的机会并专心做好本职工作，我明白自己在毕业以后终将要步入社会开始工作，因此提前积累阅历并用以指导自己今后的工作是很重要的。

我在实习期间主要是从事电话销售方面的工作，得益于公司有着较为全面的岗前培训体系，因此我通过培训期间的学习把握了不少重要的（销售技巧），无论是与客户沟通的方式还是信息的整理都是自己需要把握的，关键的是我通过培训了解了模拟对话这项重要的技巧，这对于自己巩固所学学问并指导今后销售工作的展开起到很大帮忙，短短一周的培训时间结束以后我们便被安排至各个销售团队。在正式开展工作的时候我领取到了销售话术，从中了解到与客户联系的过程中往往会遇到哪些问题，因此我需要在短时间内将其背诵下来并运用到工作中去。

事实上我在这段时间的销售工作中承担的压力是比较大的，由于销售工作淘汰率较高从而对员工的业绩有着较高的要求，然而电话销售的形式往往会在沟通的过程中遭受被挂断电话的状况，再加上我对公司业务并不熟悉以至于难以表明自己打电话的来意，所幸的是父母和指导老师能够给予自己鼓励，让我明白挫折是每个人在成长道路中都需要经历的部分，而且好不简单才迎来实习的契机又怎能半途而废，于是我常常利用工作之余的时间背诵销售话术以及公司业务学问，而且我还会通过和同事进行模拟对话来了解自身存在的不足，遇到难以解决的问题则会向老员工请教并学到不少实用的销售技巧。

随着时间的消逝导致我适应了销售工作的环境，无论是与客户的沟通还是业绩的获得都没有太大的难度，这让我很感谢领导与同事们在实习期间给予的帮忙，至少现如今的我在工作能力方面有了很大的提升，但这也意味着我在公司实习的时间已经不多了，而且无论是毕业设计还是答辩方面的事情都是需要提前预备的，无论是对职场规章的理解还是还是个人能力的提升，都让我在这次实习过程中有了不少的收获。

我会牢记这次在销售工作中的实习经历并用以指导今后的人生，也期望有了这次实习经历以后能够让自己获得思想上的进步，至少面对将来社会上的挑战不会让我产生任何畏惧。

毕业生实习报告篇 5

这次实习是我们毕业前的一次综合性实习。本次实习为了拓展我们的学问面，扩大与社会的接触面，增加我们在社会竞争中的阅历，

熬炼和提高我们的潜力，以便在以后毕业后能真真正正走入社会，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，学校允许我们依据自己所学的学问及(兴趣(爱好))查找单位实习，进一步运用所学学问分析和解决实际专业问题，提高我们的实际工作潜力，为毕业实习和顶岗实习打下良好的基础。

一、实习前的预备

因为学校允许我们自己查找实习单位，所以在实习前的一周我们不停的搜索各方面的信息。还是找不到适合的，感觉找份好工作真的是不易。就在我们要放下的时候，看到了川菜府酒楼的聘请信息，因为我们是实习、短期的，怕老板不用我们，于是抱着试一试的心态去了，没想到何老板进行交谈后，老板很爽快地聘用我们了。在经历过很多次找工作失败的挫折后，我们自己对自己说，这次必需好好的做。

二、实习的资料

“川菜府酒楼”顾名思义，是饭店。它位于__大街__贸广场，规模属于中小级，一共三层楼：一楼大厅、二楼卡间、三楼雅间。大厅和卡间可坐客人一到四位，雅间可坐客人八到十四位不等。

而我和__在这做的是服务员，下面就我们的工作资料和听从的（规章制度）作简洁的介绍：我们和厨师们一样都是上午九点上班，上班后先打扫卫生，然后十点开饭，十一点迎客，下午两点下班同样也是我们吃饭的时间，下午五点上班，上班后也是打扫卫生迎客，晚上九点吃饭，九点半下班。服务员、传菜生和吧台均属于前厅，厨师们属于后厨。其中，我们前厅三天一倒班，两人值班，务必有一人在

大厅，不值班的人能够到点就下班，而值班的人得等客人走后才能休息，休息时大厅里也务必留一个人，这是我们的值班制度。因为我们这有三个楼层，所以服务员也不是固定的呆在那个楼层，同样也是三天一倒。

服务员的详细工作：上班后打扫各自负责的楼层，摆好餐具，打好热水，整理好后等着上客，客人来后倒茶水点菜，说到点菜，此刻一般稍微有点规模的饭店都用点菜宝，当然我们也不例外，他跟手机差不多，很好学，几分钟就能学会。点完菜后就等着传菜生传菜，看到他们后接过来去上菜，上好菜后假如不是很忙的话能够休息一下，然后客人用完餐后买单，等客人走后，整理桌面就是收台、撤台和摆台，大致就这样。

三、实习体会

实习，就是把我们在学校所学的理论学问，运用到客观实际中去，使自己所学的理论学问有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，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，每一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，前天才刚学到的学问可能在这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学问，还要

不断从生活中，实践中学其他学问，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

毕业生实习报告篇6

一、实习目的

通过接触和参与实际工作，充实和扩大自己的学问面，培养综合应用的能力，为以后走上工作岗位打下基础。

二、实习内容

参与测量工程、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。

三、实习概况

在实习期间遵守实习单位和学校的平安规章制度，出勤率高，乐观向工人师傅请教擅长发觉问题，并运用所学的理论学问，在工地技术员的帮忙下解决问题。对钢筋工程、模板工程、混凝土工程等有了很详细的了解，同时对部分工程进行实践操作。

钢筋工程钢筋使用必需坚持先检查后使用的原则；钢筋必需有出厂合格证和检验报告，按国家规范进行复检合格后方可用于工程中，钢筋在现场加工，制作加工工序为：钢筋机械安装→钢筋对焊→锥螺纹加工→弯曲成型→钢筋绑扎。模板工程模板及其支架应依据工程结构形式、荷载大小、地基土类别、施工设备和材料供应等条件进行设计。模板及其支架应具有足够的承载能力、刚度和稳定性，能牢靠地

承受浇筑混凝土的重量、侧压力以及施工荷载。浇筑混凝土时模板及支架在混凝土重力、侧压力及施工荷载等作用下胀模（变形）、跑模（位移）甚至坍塌的情况时有发生。为避开事故，保证工程质量和施工平安，提出了对模板及其支架进行观察、维护和发生异样情况时进行处理的要求。混凝土工程结构混凝土的强度等级必需符合设计要求。用于检查结构构件混凝土强度的试件，应在混凝土的浇筑地点随机抽取。

取样与试件留置应符合下列规定：

1、每拌制__盘且不超过__的同协作比的混凝土，取样不得少于一次。

2、每工作班拌制的同一协作比的混凝土不足__盘时，取样不得少于一次。

3、当一次连续浇筑超过__时，同一协作比的混凝土每__取样不得少于一次。

4、每一楼层、同一协作比的混凝土，取样不得少于一次。

5、每次取样应至少留置一组标准养护试件，同条件养护试件的留置组数应依据实际需要确定。

四、实习主要工作任务

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学问。尽量争取参与并了解工程开工前和施工中的各项预备工作，参与进入施工现场

收尾工作。我们应当去了解或者熟悉工地上常用的机械设备的性能。

带着各种各样的疑问，我们一边参观一边询问着，尝试了解常用的机械设备。为了了解不同机械设备的操作范围和规程，针对在施工现场看到的“双锥反转出料搅拌机”，操作的师傅细心的告诉我们它是目前在建筑工程中应用较广的一种自落式搅拌机，主要按重力机理进行搅拌作业。观察我们可以看到搅拌筒内壁焊有弧形叶片，当搅拌筒绕水平轴旋转时，叶片不断将物料提升到肯定高度，然后自由落下，互相掺合。主要用于一般骨料塑性混凝土的搅拌。为了进行有效的成本掌握，工长告诉我们正确的放料挨次为：石子，水，砂。因为放料挨次不对会造成铺张。我们在现场看到有师傅在砌筑空心砖，据他介绍空心砖具有良好绝热性能，主要用于非承重墙或框架结构的填充墙等部位，比如阳台后砌墙。使用砌筑砂浆，孔对孔（空心砖）1/2 处，孔向下（将少数分布筋埋入）交叉搭接。若空心砖旁要开门窗洞，应将 3 块实心砖填入其中再施工。我们又询问了为了节省用水，可不可以使用生活用的污水来拌和混凝土。师傅笑了笑说，混凝土用水也需要洁净的水，因为污水会影响混凝土的质量。不单是水，对砂、石的细度模数也有要求；对水泥标号也有要求。

五、实习中存在的问题

不实践许多问题都考虑不到，实践后才知道什么情况都可能遇到，这就要求我们必需有丰富的实践阅历，像刚刚走出校门的实习生实践阅历还很不丰富，但理论中的东西要是也什么都不会，那在实习

到了施工现场经过一段时间的实习，才体会到并不是课本中学的东西用不上，而是要看你会不会用，懂不懂得变通和举一反三的道理。本次实习中比较严峻的问题有以下几个：问题一：对理论学问把握不够扎实，例如：混凝土、砂浆试块的养护时间，做试块时应当振捣到什么程度，混凝土浇筑完毕后的养护温度、养护时间，另外对混凝土消失裂缝分析不出缘由等等。问题二：熟悉图纸的能力差，对平面的图形想象不出立体的样子。致使不能明确的推断出施工的对错。问题三：对于最新的施工规范不知道道，致使不能很快的推断出施工的对错。问题四：对于一些施工挨次还不太明了，对每一个施工过程的操作不了解。问题五：理论联系实际的能力差。对于建筑方面的一些出新了解太少。

六、实习心得

实习的中途，领导来探望我们，要我们好好学习，为以后祖国的建设打好基础。各行各业都辛苦，可是我们在这里，不但看到了艰辛，也看到了宏大。民工们在烈日酷寒的天气里，仍旧在为城市建设而努力着。在实习的过程中，我们再工地外面看到有民工站在某楼层高处扬言跳楼，想以这种方式来要回辛苦挣的血汗钱，这件事情还引起当地媒体的反应。我不期望民工们再用这种方法来拿回属于自己的钱，法律是的武器，所以他们自己也应当去学习相关的法律。这种方式真的已经不是新闻了，我也担忧那些克扣拖欠民工工资的人有一天习惯了，不以为然了，民工们怎么办？拖欠民工工资格来是建筑行业的一大问题，因为许多老板是通过贷款来修房子，再卖了房子发工钱，或

现在的银行应当建立严格的信贷制度来支持建设支持民工，让辛苦为祖国建设服务的民工没有后顾之忧，在建筑工地上看到的一些情况，让我感慨万千。首先我想到的是平安问题。工人们可能是太熟悉他们的工作了，也认为没有什么大问题，于是就不注重那些器械操作规程，认为怎么好用就怎么用。他们在砌砖的时候，随便搭设脚手架，而且没有根据规定使用扣件，这样做是很危险的。扣件扣紧了钢管才不会乱滚，人站上去才会平安。平安兜网也没有根据规定架设，灰土石块掉下来砸到下面的人就不说了，假如是人掉下来，他的生命平安还能得到保证吗？我们还看到有人用塔吊将钢管或者圆原木运送到楼上，结果被监工骂了而且扣了工钱。是的，假如不当心，材料滚动下来，砸伤了人，后果将会不堪设想。为了生命平安，企业的负责人应当为他们买（保险），应当给他们上（平安（教育））课。

毕业生实习报告篇 7

一、实习的目的和意义

金工实习是金属工艺学课程的重要组成部分，金属工艺学是以生产实践和科学试验为基础，科学地总结了生产活动中的客观规律，并上升为理论。通过金工实习的教学，协作金属工艺学课程的学习，使学生初步的了解加工不同的工件所选取相应的工艺、加工相同的零件可选取不同的工艺以及使用所需要的机床设备的操作技术。

本次实习的重点在于金属切削工艺，以及对切削加工的设备和使用方法的了解，另外在钳工实习方面侧重于钳工工作中所需用的各类工具。成果是用所给材料结合各种工艺做出试验室专用试验桌。

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/845210333342011322