

最新空姐实训报告(通用7篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么报告应该怎么制定才合适呢?下面是我给大家整理的报告范文,欢迎大家阅读分享借鉴,希望对大家能够有所帮助。

空姐实训报告篇一

时光荏苒,时间飞逝。短暂的实习期在不知不觉中已然结束,经过这次的实习让我收获很多,也促使我成长。以下是我的实结。

x市x食品有限成立于20xx年,地处x省x市下岗职工创业园区,占地面积两亩,员工二十余名。前身为x市x副食品批发部,历史二十余载。主营业务为副食品的销售,即承接某些品牌的代理权。

实习工作是参与xx新产品的销售及宣传,主要负责xx市x个乡镇市场,销售对象为各乡镇的零售及批发商铺。日常工作流程为,估计当日销售产品品种及数量并装上小型货车,驱车到乡镇市场进行销售工作。销售工作的内容为:向店主介绍新产品能够吸引消费者眼球的特点,和店主相对注重的价差(售价和进货价之差),再尽力说服店主购进新产品销售;倘若店主同意购进,则需书写销售清单包括产品品种,各产品数量及单价及各单品总金额,并将所购产品选择合适的位置陈列,最后清点并核对店主支付的销售金额;若不同意,则努力让店主对新产品有一定的认识,便于自己下次销售工作的顺利进行。

空姐实训报告篇二

在还没去德育基地的时候，我曾想：去综合实践活动活动就是去吃苦，训练又很辛苦，不去还好。可当2月27日去到那里的时候，就彻底改变了我的想法，说实在的，对我来说那里简直就是个天堂，虽然要训练，也很辛苦，但我很开心，很快乐。因为这是我人生当中第一次住宿，第一次离开父母，第一次自己靠自己，这样的感觉真的好棒。

在德育基地里，这里的指导老师给我们上了六门课程，教会了我们很多在课堂上所学不到的东西，例如：三防训练课、素质拓展课、心肺复苏课、、、、等等。让我受益匪浅。

还记得我们的口号：“服从纪律，听从指挥，热情参与，确保安全。”我们的校训是：“合作，竞争，共赢。”我们的声训是：“体验，感悟，超越。”

德育基地!我爱你!真的好想再去看一次那里全部的指导老师，再听指挥官说一次：“快乐蹦蹦跳，今天你跳了吗?”再去那里升一次旗，唱一次国歌。可这些都只会是泡沫，也只能够想象，也只能做梦了。希望那里的全部指导老师身体健康、万事如意、事业顺利。

空姐实训报告篇三

通过这次寒假的社会实践活动，我得到了很大的收获。

- 1、要有一颗感恩的心。
- 2、帮助别人是一件很快乐的事情。

当别人有困难时，我们应该立即帮助他们，甚至是素不相识的人。在春节时我帮助门卫伯伯打扫院子里的落叶时，心里甜蜜蜜的。也感觉到在帮助别人的同时，自己也会有一种特

别踏实的感觉。

3、读书真好。

我记得高尔基曾经说过一句名言“当饥饿的人扑在面包上，就像我扑在书本上”。我终于理解这句话的意思，从书中可以学到丰富的知识。我今后一定要养成读书的好习惯。

4、多动手、多动脑。

通过一些小制作小发明，使我的手变的更灵活，同时也锻炼了我的手工能力。使我的头脑变得更聪明。

空姐实训报告篇四

暑假实践仅仅3周的时间，我却觉得时间过得好慢。在这3周的时间里，每一天都是十分充实和丰富的，无形中延伸了每一天的长度。3周，就像30周。然而即使在学校30周，可能也学不到在这3周学到的东西。

我们4个人参加的这次暑假实践，内容可能是最丰富的了。除了平时在实验室跟随带教老师和学长学习相关科研知识，参与相关实验外，在谢主任的安排、付老师的建议下，我们还在黄山社区医院参加了一次社会实践、在二院科室学习了一天。最后，在董老师的安排下，我们还有幸观摩了一次食管癌手术的全过程。

在实验室中，给我留下印象最深的，不是哪一场精彩的实验操作，也不是哪一个先进的仪器设备，而是在每次的例会上，学长学姐和指导老师探讨问题的严谨态度。每开一次例会都像是打了一场仗，各种不同的观点摩擦碰撞，甚至有的时候双方会因为一个看起来不起眼的实验分组问题争得面红耳赤。至此，在我的印象中，科研与严谨密不可分。最初，参加这次暑假实践我其实是想了解下实验室的研究内容，期待着能

够自己独立动手操作一次实验。但是，慢慢的我的想法潜移默化的改变了。我意识到，科研重要的是科研思路，比科研思路更重要的是科研问题的提出，问题的提出和实验的设计远比具体操作更需要智慧和更难考验个人的能力。

我仅仅在二院的科室学习一天，但是感受很多。上午在心血管内科，老师听说我是医学院的学生很是欢迎。遇到病人，会特意让我们关注病人的症状。印象最深的是一个二尖瓣脱垂的病人，老师教我使用听诊器，听到了传说中的“吹风样杂音”。幸运的是，上午的病人不多，老师就用空闲的时间，教我看心脏ct看心脏彩超，看心脏图，我越听越兴奋，同时也深深的意识到相关基础知识的重要性。下午我又跑了消化内科和内分泌科，发现了一个各科室都存在的问题——病人和医生很难沟通。一方面，病人的文化水平有限，对自己的病情很难有准确的描述。大部分的病人在问诊时，只说自己“难受”，“不舒服”，对医生的问题也难以理解，更不用说回答了。另一方面，医生每天要接触大量的病人，身心劳累，再加上沟通困难，对病人难免会有失去耐心的时候，就会造成诊断困难，医患关系紧张。我觉得，解决现在的医患矛盾的方法除了加强对医生的道德教育和沟通技能的锻炼的同时，也要从病人身上着手。要让他们理解医生，也要普及基础的医学支持，以便更好地与医生沟通。

最后一天，托董老师的福，我们组还观摩了一次食管癌切除术的全过程。一场手术持续了将近6个小时，期间主刀老师一刻不停，全身心投入手术中，在此之前老师仅用了5分钟的时间在早上9:00吃了所谓的午饭。我深深地感受到了外科医生的辛苦，也为自己将来能够从事这样的事业感到骄傲。

让我十分感动的是，在此次实践期间我们的班主任付老师始终陪在我们身边。在实践一半的时候，还主动给我们指导，教我们如何在实验室学习，还帮我们进行论文选题指导。生活上也非常关心我们，帮我们亲手制作换桃罐头，给我们水票。真的很感谢付老师。同时也要感谢董老师给我们在这次

实践的机会，以及带教的学长学姐。感谢14卓越班！

空姐实训报告篇五

对于我们现在的大学生来说，都没怎么吃过苦，也不知道社会究竟是怎么一回事。为了锻炼自己，我决定去参加社会实践，并且选择比较辛苦的行业。这个星期，我来到了某某建筑工地进行为期半个月的实习，通过15天的实习，我初步接触建筑电气设备的一些运作，积累了一定的社会经验。负责指导我们的是建筑工程师和建筑施工员，所以我们的认识实习进行的很顺利。

由于是第一次实习，刚去到工地的时候觉得很陌生，不知道怎样去观察和记录。经过15天的实习后发现，认识实习并不难。因为当我遇到不明白的地方时，我就可以多问，在问的同时，就增添了我与工程师交流的机会，这样，不仅问题解决，也很快融入了认识实习的集体氛围当中。我学会了在工地里，要勤学好问，多与人交流，而且要注意安全，这是最重要的一点了。

这次社会实践带给我不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还认识了一些工程师和施工员，他们给予我不少的帮助，让我的认识实习更加的有意义。俗语说：纸上得来终觉浅。没有把理论用于实践是学得不深刻的。当今大学教育是以理论为主，在大一的时候就能有机会走进工地去认识实习，对我来说是受益非浅的。相信这次认识实习对我日后参加工作有帮助。

通过这次实习，在自己热爱的专业知识方面我感觉有了一定的收获。认识实习对我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的在工作上的竞争力，为我们能在以后建筑行业激烈竞争下立足增添了一块基石。实习单位的工程师也给了我很多机会参观他们的设计，使我懂得了很多以前不会解决的问题和将来从事建筑电气设计工作

所要面对的问题。

这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这几天的认识实习是远远不够的，还需要我在平时的学习和在以后的工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。我相信通过这3天时间的认识实习，在参观的过程中所获得的观察经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证。在今后，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作去，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力。

空姐实训报告篇六

今天，我随同教研员去杭州西湖小学参加综合实践活动教学研讨活动。对于西湖小学，曾经在参加品德骨干教师培训班中听过西湖小学校长特级教师——黄黎明老师介绍过。也知道了西湖小学是一所百年老校，她与西湖为邻，在她的周围林立着的纪念馆、博物馆，使之洋溢着浓郁的文化气息和人文底蕴。她是一所德育工作搞得非常出色的全国性示范学校。黄校长曾自豪地说：“西湖小学出来的学生特别自信，特别阳光。”听了黄校长的介绍一直很想去看西湖小学看看。今天终于有机会亲自去看看。车子在郁郁葱葱的林间穿梭着，七拐八拐终于来到了西湖小学正大门。

一打开车门，个儿小小的一个小男孩就来到我的面前，笑呵呵地问道：“老师，您是来参加综合实践活动的吧？”我微笑着点点头，他马上热情地邀请到：“那您就跟我走吧！”小男孩自信地走在了前面，一路上他不停地向我介绍着学校的各类标志性的建筑和一些贴在墙壁上的活动花絮。言语中透露着一份自豪与开心。两分钟的时间就来到了参加活动的教学

楼前，男孩立刻停了下来，指着不远处的一小幢房子说：“老师，您看那是我们学校的厕所，它整个三层都是厕所，如果需要方便就去那儿。”我笑了，多好的孩子呀，是呀，在这个陌生的学校里呆一天，肯定会上厕所，那就得找厕所。尽管学校不大，但也得花费一定的时间来找厕所，而这里的孩子早就替我想到了。尽管是一件微乎其微的小事，但一下子让我感觉到这里的孩子真好。

综合实践活动课程教学研讨活动开始了，我认真地听了三堂课。这是三堂不同类型的课。第一堂是帮助学生确定研究方向的活动指导课，第二堂是活动中期的汇报课，第三堂是活动成果的展示课。通过观摩这三堂课，我对综合实践活动课程又有了新的认识。综合实践活动课是基于生活实践领域的课程，是基于学习者直接经验，密切联系学生自身生活与社会生活，体验对知识的综合运用，强调学科知识、社会生活及学生经验整合的课程。对学生来说，来源于他们实际生活中的课题首先是具体的，即是可见、可及、可感的。

真实的生活容易为学生的发展提供必要的经验基础，使学生将所学的知识同现实世界建立联系，从而有助于知识的理解和掌握，同时为学生了解社会，增强生活责任感提供了条件与可能。其实，真实的生活主题往往不单纯属于某一学科，而是打破学科的界限，必须综合各方面的知识才能解决。一个主题多个领域的综合实践为学生的情感体验的得以实现提供了开放的环境和空间。西湖小学处于宝石山麓，临近西湖，附近又有植物园、岳庙、灵隐寺、孤山等等，自然环境和人文环境在这里完美结合，为学生开展以“生活性”为主题的综合实践活动提供了有利的场所。我不禁赞叹到：“这里的孩子真幸福啊！”

活动结束了，通过这次活动让我更加明白了，对于综合实践活动这门课程我们必须尊重学生的兴趣点选择内容，催化学生的发展点开展活动，提升学生的感悟点寻求活动成效。这也是我在以后的工作中必须努力的方向。

空姐实训报告篇七

不知不觉的两个暑假生活就这样结束了，回首我暑假的生活体验，只感觉一个字累，让我这个一心想着早点出去工作的孩子，不敢再多想那个念头，只是想着以后，我要努力学习，努力读好书，以后出来社会才会有自己的立足之地。

以前并不知道真正的生活真正的工作到底是什么样的，这次的社会实践让我真正体会到了工作的辛苦，挣钱的不容易，不过通过这次的工作经历让我能更好的调整好自己的心态，以便更加认真努力的学习今后的课程。

在这段时间的工作中我最大的收获就是做什么事情都要有耐心以及韧性，社会不比家里不管做什么都有人给你庇护，社会生活中有着很大的学问，说话做事以及为人处事等方面都有不少值得我们学习的地方。

开始的工作中，自己一点都不习惯，因为工作的时候，是不能和周围的人闲聊的，一点声音也不能发出，比在学校上课还难受；可能因为我年纪小，而且也没有过工作经验，负责我们这条拉线的线长安排给我的工作属于还是比较简单的，这个是一个在国内还是算得上名的一个电子厂，我进的这个分厂主要生产的是dvd等家用电器，我的工作测试dvd机芯，工作虽然是简单，主要靠耳朵去听声音的，一个机芯要反复听三次确定没有杂音才能通过，如果遇到一些比较难听懂的杂音，要反复听多一两次，不确定才另外拿起来，有时因为这样，前面做机子快了，到我这后面就会堆积，被发现堆积还要被线长训话；还有是工作期间要上厕所，还要申请才能去，而且时间是有规定，不能超过五分钟，自己的座位也是有规定的，凳子的脚是不能超过过道的线，一有发现就会被大声点名，自己位置上的东西不能乱放，不能超过别人的位置；一到下班时间，要马上放下自己手中的工作走人，不能停留在位置上，而且还会查身，以防我们员工拿工厂里的东西，再有是工作时还会规定穿另外一个套衣服和鞋子，下班

时再换过来，很繁琐，像是机器人一样，每天上班时还得开例会，回顾昨天的工作，再说今天工作的目标，工作不好的还经常挨骂，真是好苦，有时候还会被莫名的冤枉但又无力辩解，只能吃哑巴亏。

我好佩服自己两个月坚持下来了，从来没有过这样简直就是机器人一样的生活，上班，下班吃饭，又上班，重复重复，一天二十四小时，睡觉可能就是不到七个小时，同宿舍的都没有多大的交流，有可能你刚认识了这一个舍友，过不到几天，她就走了，让我感觉很无情，不过让我了解到了工作的辛苦和赚钱的艰辛。这次实习给我带来了许多难得的社会经验，提供了社会实践锻炼的大舞台；锻炼我的动手能力，也只有在这一次我们在第一线上的实习，真的学会了许多的东西，也让我知道在底层工作的劳动者的种种酸甜苦辣，这对我们后来的学习有很大的启示，要努力学习，读更多的书对自己的未来才会有好处，不然你这一辈子就只能处在最低层，一旦你习惯了最低层的生活，你就会慢慢地没有追求，一辈子都只能处在最低层，而我知道，我不是这样的一个人，我的人生不会是这样，我的人生一定是充满各种挑战的。

这次实习还让我知道了，挣钱的不容易，每一分钱的来之不易，我们挥霍的每一分钱都是父母辛辛苦苦挣来的，用血汗换来的，只有自己去经历了挣钱的辛苦，才会懂得自己的父母的辛苦，更懂得以后要如何利用好金钱，我学会了勤俭节约的好习惯，理解到什么是“粒粒皆辛苦”，的名句，在工厂里看到员工们辛辛苦苦拼命的加班工作才得到那点血汗钱时，在我自己也是辛辛苦苦地工作，拿到用自己血汗挣回来的工资时，才真正的体会到“钱”是来之不易，以后在自己买东西时，会懂得三思而后行，可以说这次实习给我上了一堂无形的思想道德课，让我受益匪浅，教育深刻。