

大学生学生实习报告锦集(精选6篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告的格式和要求是什么样的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

大学生学生实习报告锦集篇一

实习的第一天，刚好是工人发工资的时候，所以只帮忙发了工资。从第二天开始，有两天多的时间是完工产品入库并审核，这一部分比较的枯燥，做的是比较基础的工作，因为有财务软件，所以只要将各个车间近一个月来的生产的产成品的款号、完工数量以及经手人员、日期等有关的信息录入软件的供应链模块中即可，但是做好这项工作是很需要耐心、而且要细心，不然很容易就可能输入错误的信息。这一部分不仅涉及以后的产品销售收入核算，也涉及工人工资的计算，影响成本的计算。在做这一部分的时候，觉得比较枯燥，但是也不敢懈怠，害怕出错，体会到会计工作所需要的细心和耐心。

完成了产品的入库，接下来做的是审核原始凭证、编制会计分录、填制记帐凭证，这是一项连续的工作。

刚开始审核原始凭证的时候有些无所适从，不知从何下手，幸亏有别人手把手教，审核原始凭证不想自己想象中的那样只是需要核对一些信息而已，如果原始凭证登记合理、合规，审核起来就会比较省力。但是日常的业务中因为不是每个人都了解在业务发生时应该进行怎样的填制手续，才能进行会计的入账。在我审核的时候，手续欠缺的经常发生在原料采购、办公用品等的采购，经常是缺少购买物料申请单和实物入库单。如果发生这种情况，就必须与协调相关的部门补齐手续，因此审核起来，就比较费时费力。

只是有借必有贷，借贷必相等。当然这是大原则，但是要做好、做规范，只是这样还是不够的。在做会计分录的时候学到的东西是最多的，在做一笔费用业务的时候，不知道是归入制造费用还是管理费用，单就依据原始的单据二者均可。这时候问了那里的会计人员，她跟我讲了一下有关这笔业务的发生，我才明白过来。

如果是运载物料和原材料用于产品的生产，必须归入制造费用。而如果是公司人员的出差的车辆费则应该作为管理费用处理。做完这笔业务，我发现能够比较好地做好会计分录必须对整个公司的生产运作有一定的了解，这样才能够处理好每一笔经济业务。接下来出现是一些细节的问题：做涉及两个以上帐户的会计分录的时候，我总是把它做成两个简单会计分录，虽然这不是原则性的错误，但是这明显地是记帐手续复杂了，而且也不利于集中反映一项经济业务的全面情况。

收付款项经常有零头，零头一般都是没有支付或收取，我在做分录的时候，把这一点也忽略了，也没有认真再看一下这笔业务的款项到底是如何处理的，就直接地把款项做成销售收入或是现金存款的减少，到最后去看他们原先已经做好的记账凭证，才知道零头是这样处理的：未收的零头一般做成营业外支出，相应地未支付的零头做成营业外收入。而这时做好的记账凭证已经都打印出来了，我又回头去软件数据库里先将会计分录改正确，最后重新打印。本来这些应该一个半天就能弄好，但是因为不熟悉、老出错，又折腾了快一个下午。

因为原始凭证已审核好了，会计分录也做完了，填制记帐凭帐就轻松许多（编制会计分录和填制记帐凭证是同时进行的）。记账凭证中重要的是如何写摘要才能简明达意，我试写了好几笔业务后才觉得慢慢地上手了。这个比较容易。

销售订单入库也相对简单一些，也只是录入相关的信息，金蝶k3财务软件的使用，一些繁杂的处理都是由软件自动生成，

关于销售税，只要在订单类型里输入是否含税就行，像一些含税的订单，系统就会自动生成产成品的含税单价、总金额等等。

大学生学生实习报告锦集篇二

当我第一次踏进广东电视台《生存大挑战》办公室的门时，根本没有想到，在之后的两个月，我会在这里收获一段快乐而难忘的时光。我不仅从同事们身上学到很多东西，和他们成为朋友，更重要的是，我在实习过程中拿到了开启通往社会之路大门的六把钥匙。

你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去电视台实习，我怀着惴惴不安的心情，之前听过很多关于实习生的传闻，说他们在单位要么被当成透明人，要么就净干些杂活，于是有点担心自己会和他们一样。踏进办公室，只见几个陌生脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我担心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

其实，不仅待人要“真诚”，对事也要“真诚”。

节目组的摄像师在制作《生存大挑战》主题曲的mtv时，有几个镜头总觉得不满意，但又想不出好的修改方法。我于是把自己的意见诚心诚意的提出来。没想到，他竟欣然的接受了。在他面前，我只是一个毫无经验的小字辈，但我觉得对待工作我们不应该论资谈辈，有意见或建议，只要对工作有利，都应该诚恳的说出来，大家一起探讨。其实，只要你是真诚

的，谁会在乎你资历小，又有谁会小看你呢？从那以后，每次编辑剪片，都会找我去看片子提意见，她曾告诉我，我提的意见和建议很中肯，非常有用，把我心里美的啊，因为我看到了自己的价值。真诚，让我走出了显示自身价值的第一步。

你知道他，但你记住他的名字吗？你认识他，但你了解他吗？“你能将人和名字对上号了吗？”导演从我手中接过《生存大挑战》集训入围选手的名单，劈头一问。我被问了个哑口无言。天啊，30多名来报到的选手，怎么可能一一记住他们的名字？而且导演让我负责的是选手的签到，又没我熟悉选手，我心里嘟脓着。

觉得其中一两人的性格并非他们说的那样。

再后来，首发阵容踏上丝绸之路的征程，在比赛中，各人真面目显露，我这才发现，导演看人真是看准了，每个人的表现正如他评价中所说的那样。我不得不佩服他。我和他与选手的接触时间是一样多的，为什么他比我更了解选手呢？答案很简单，他对选手进行了大量的采访，平常一有机会就与选手聊天。我终于明白了：沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。

节目组一位读新闻出身的导演说，假设你从事报业投入的是100%的精力，那么，若你从事电视业，就必须投入150%的精力。

我见证了这种150%的精力的投入。

电视节目制作不是一件轻松的工作。就拿制作一集20分钟的《生存大挑战》为例，首先要看前方拍摄的20盒带子合计600

分钟;然后把镜头采集进电脑;继而进行剪片的重大工作,这是创意的活,费脑力,镜头需要不停的修改:继而还要编辑音乐、配音、上字幕,做完这一集至少需要几天的时间,为了完成进度,节目组的同事们有时每天就睡3小时,工作起来不知外面是白天还是黑夜,也忘了到底是星期几。

如果没有激情,他们不可能心甘情愿的付出如此巨大的精力,而且这种日夜颠倒的日子要持续几个月;如果没有耐心,他们不可能在电脑前一坐就是一天,就为了让几个镜头更精彩,也不可能每一集都精心修改,一遍又一遍。

我佩服他们。我私下问过几个电视人,他们坦言工作很辛苦很累,但感觉很快快乐,心里很满足。

其实,不管在哪个行业,激情和耐心都是不可或缺的。激情让我们对工作充满热情,愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作,力求做好每个细节,精益求精。激情与耐心互补促进,才能碰撞出最美丽的火花,工作才一能做到最好。

技术大家都可以学会,但idea却只属于你。

广告界有这么一种说法:“只怕想不到,不怕做不到。”一语道出了创意的重要性。其实,创意在哪里都是“千金难买”,因为,它只属于你。

在《生存大挑战》节目组干得出色的导演和摄影师都不是科班出身,以前没学过扛摄像机,也不懂得编辑剪片。他们能在短短几年时间走到现在的地位,不是因为学会了摄像技术和剪片技术,而是他们自己独特的思想和创意,他们懂得策划节目,知道怎样选取镜头,知道怎么把片子剪得精彩……其实,节目组里几乎每个人都掌握了剪片的技术,但有的人面对那一大堆素材就是不知所措,说白了,就是没有自己的idea□

当你只有技术没有idea时，只能被派去做一些杂活；而当你有自己的idea能独当一面时，就会被委以挑战性的重任。我想：不只电视台的工作是这样，其它的行业也应该是这样。因为，技术人人都可以学，而对于自己的idea你则拥有“专利权”因此，不要害怕将来从事的工作需要掌握新的技术，其实，技术不难学到手，难的是在工作中时时让自己的脑袋运转，激荡自己的独特的思想和想法。只有这样，你才能在工作中突出自己，显现自己的价值。

大学生学生实习报告锦集篇三

珍贵大专生生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下大专学习和生活，从中继承做得好的方面改进不足的地方，自己回顾走过的路程，也更是为了看清将来要走的路。实习是大学生步入工作岗位前的缓冲期、过渡期，也是大学生自身工作能力的磨刀石作为一名大学生，能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力显得尤为重要。在寒假的一个月里，我严格按照学校和厂里的要求，做到“想实习，会实习，实好习”，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。

20xx年1月9日我到重庆的一家电子工厂实习，虽然与我所学的专业并不对口，我还是报以很认真的去对待的。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价。

到困难时，并没有后退，而是勇敢地面对现实，向困难中挑战。实习磨炼了我们的意志，使我们现在的意志比实习前坚强多，我们真正体会到“梅花香自苦中来”的味道。

在寒假实习的这一个月里，对我而言有着十分重要的意义。它不仅使我在理论上对电子技术这个领域有了全新的认识，而且在实践能力上也得到了提高，真正地做到了学以致用。总之，这次实习的意义，对我来说已不再是完成毕业实习的任务，而是在开启“生命之旅”大门的过程中迈出了第一步。

首先，第一个是我们懂得了什么叫做团队精神，在流水线上工作是不能随便离岗或停顿下来，如果流水线上有一个人离岗或停顿将会影响整条生产线的速度，连累到整条线的员工，同时质量也要有所保证，不能马虎，哪怕是看起来不大重要，都有可能被品检，全检检查出来重新返工，那样浪费整条生产线上的员工的时间。这就使我们学会了办事情谨慎、认真、仔细的对待，学会了团结，分工和互相协调，使我们体会到团队精神在工作中的重要性。

其次，我们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，同学们平常在学校里大手大脚的花钱，而在工厂里看到员工们辛辛苦苦拼命的加班才得到哪点血汗钱时，在我们自己也拿到辛辛苦苦地加班，用自己血汗挣回来的加班费时，才真正的体会到“钱”是来之不易。可以说这次实习给我们上了一堂无形的思想道德课，让我们受益匪浅，教育深刻。

其三，我们学会了沟通，学会处理好身边的人际关系，学会在苦中作乐的技巧，在生产线上工作是比较枯燥的，每天都反复的做那份工作，如果没有同身边的同事沟通，处理好身边的人际关系，一个人是很孤独，同时在一个工位上工作时间长了，前后工位之间将免不了有磨擦出现，处理不好，将影响我们的工作质量。这就让我们懂得了人际关系的重要性，一个好的人缘将会给我们的工作带来了无限的方便和欢乐。

其四，我们在工作中学会了研究。在工作中，方法中的正确和方便性非常重要，直接影响到生产的效率，我们在自己的岗位上做熟了对自己所做的工作也仔细研究起来，细心分析

其方法，模具的缺点，自己研制出一套更加便捷简单的方法来提高自己的速度和减少工作量，真正充分体现大学生的不同之处，体现了大学生的风采。总的来说，我们这一次实习学习到了很多在校园、在课堂上、课本上学不到的东西，也使我们了解很多和懂得了做人的道理，特别是体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。在此，我要感谢所有为我的实习提供帮助的领导和一起上班的同事们，感谢你们这么多天的照顾和帮助。相信这次珍贵的实习经历会一直伴随着我以后的工作生活。千里之行，始于足下，我会通过这次实习，更加懂得知识和实践的积累，不断充实自己。

人的一生中无论你是处于那个行业，无论你是干什么的，我们的生活总是有目标的有方向的。我们每天在为理想而奋斗。在奋斗者中对于一帆风顺的没有几个，其中总是要遇上各种挫折各种自己无法想象的灾难，在我的心中似乎每个奋斗都要经历灼烧他们心理承受力和人格尊严的故事，而对于其所达到的成绩就与他们内心所经受的煎熬的程度所成正比。生活中的奋斗者多，而至于有所成绩的奋斗者却十分的少，大部分人无法承受内心的煎熬而放弃了，最终无法成功。人生中既然选择了自己奋斗的目标而坚持“努力不一定成功，放弃一定失败”的心态来奋斗来努力，至于成功与失败在天意了，过分的计算结果只能让自己犹豫前，错失成功的机会。

这是一段充满艰辛和收获的经历，，这是一段充满挫折与反思的旅程，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

大学生学生实习报告锦集篇四

本人赵邓贵，是广西商业学校**级楼宇智能化的专业学生，即将于xx年6月中专毕业。通过这次实习一年的学习，本人对该专业的相关专业知识有了较为系统地认识和理解，书本上的知识虽然是精辟的理论，但却比较抽象，需要在具体的实

习中加以理解，才能被真正地运用到实际生活之中，指导我们的工作。我渴望把所学的楼宇智能化专业的专业知识与具体的实际相结合，帮助自己有更好基础，我于xx年6月至2xx年6月在**工程有限公司进行了为期近一年的实习，虽然实习只有一年的时间，但让我受益匪浅，在广西联奥电梯工程有限公司从基础做起，从试用期到现在的正式员工，在一年增长了许多见识，也为以后在社会打下了坚实的基础。

公司成立于1992年，原称为柳州西奥电梯工程有限公司，于xx年5月因业务需要与南宁西奥电梯工程有限公司合并为广西联奥电梯工程有限公司，主要代理销售和安装维护杭州西子奥的斯电梯有限公司的电梯。

xxx工程有限公司与南宁公司合并后的几年里，在不断的努力下南宁公司成为了南宁市场上的第一大品牌公司。而柳州公司(也就是本人所在实习公司)也在柳州市市场上成为电梯行业的领头，在近几年来不断的壮大，广西联奥电梯工程有限公司柳州公司的工程一般集中在柳州新区(如 人民医院 、法院、豪华小区等)，在柳州至今已有600—800台电梯。

本人在xxx工程有限公司实习期为的3个月，主要实习内容为电梯维保、维修、保养，以柳州西奥电梯为例。

通过本次实习，我学习到了许多关于电梯方面的知识，对电梯的情况也有的大致的了解，学到了许多课本上没有的东西，对自己也是一个全面的提升。通过这个一年的实习，我接触到了真正实地工作，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，从纯理性上升到实习，从实习中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的能力是远远没有达到工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化。实习是检验学校里的学习成果的最

好的试金石，将所学知识转化为工作能力，这样才真正做到了学有所用。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我相信。

以上是我在广西联奥电梯工程有限公司近一年实习工作的简单小结，通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这2年中专里所学知识的巩固与运用，从这次实习中我学到的更多的是专业理论知识和的实际动手能力，这是理论化的实际，也是实际化的理论，它可以大大地缩短理论和实际结合的时间，为我步入工作岗位做了很好的铺垫。

通过这次的实习，我深深地体会到了实际的工作与书本上的知识是有距离的，需要进一步学习。虽然这次实习遇到了很多的困难。但是，这帮助我更深层次地理解社会的竞争是残酷的。由于该专业的知识就有很强的穿透性和变换性，不仅仅局限于书本上的理论，而是做到了理论与实际的有效结合，对整个专业有了一个比较全面的了解。尤其在未来的自己的择业上，这将会有很大的启示。俗话说，千里之行始于足下，最基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实务尤其显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要远远大于中专生，就是因为他们的动手能力要比我们中专生强。

本次的实习我除了在专业知识方面受益匪浅，在为人处事，与人相处，团队协作等方面也有了较大的收获。众所周知，如何处理好与上级、同事以及顾客的关系是当代大学生进入社会后必须要面对的重大问题，进入社会后，我们就成为了社会人，这与校园人有本质上的差距，在与领导相处时要做

到尊重领导，认真完成领导交办的任务，同时也应保持不卑不亢的个人作风；与同事相处首先要注意的也是对对方的尊重，同时应低调谦虚，虚心求教，注重团队的和谐，绝不在背后议论他人，在遇到与同事产生意见分歧时要尽可能的表达自己的观点，但也不能过于绝对和强势，要在思想和实际上同时融入集体；在对待顾客时应该礼貌谦虚，保持良好的工作状态和工作作风。

毕业实习——即毕业在即时时候的实习，将所学的理论知识与社会实践摆到一起时，可以让我深切地体会到走向工作岗位、进入社会正是另一阶段学习的开始。

大学生学生实习报告锦集篇五

一个大学生考试不及格不代表就没有考试以外的其他能力，而对于职场来说不实习的大学生基本上就等于是个废物。在金融危机的今天，在巨大的就业压力下，通过王心泉老师的介绍，很荣幸有机会来到xx市xx木业有限公司进行为期一周的实习。

实习的第一天，公司姚总亲自接待了我们，为我们简单介绍了公司当前的运营状况、发展历程以及今后的发展方向。姚总是一个经验丰富，做事果断，注重原则，认真负责的一位难得的好领导，谈吐之间有着不凡的魅力，企业的发展离不开一个好的领导，从姚总的身上我仿佛看到了公司未来无限美好的前景。xx虽是一个私营企业，建厂也不过四年，但却在马不停蹄迅速的发展着，迈进xx第一步，员工的敬业和那种生机勃勃的工作氛围就呈现在了我们的眼前，在这样的一个集体中，你的心会不由自主地年轻起来，你的脚步会不由自主地跟着大家快起来，而你的工作态度更会变得努力、认真，再认真一些，再努力一点。但当你深入了解后，才发觉，他们大多都只是高中毕业，没有大学文凭。现在他们的能力，完全源于公司的培训和自强不息的学习。也许，这就是一个

集体的凝聚力，这就是一个企业写在书面之外的“特殊文化”！也是这段传奇而艰苦的创业成功的法宝之一。金融危机没有吓倒这个年轻的团队，因为他还年轻，所以他要走得更远，目前公司正准备向标准化、规模化的大型企业转型。另外姚总为了让我们对xx木门有更加深刻的了解，还带领我们参观了木门从木材变成完整的一扇门的全过程。虽然木门很简单，但它所经过的加工流程却多而复杂，只有在每一道工序上都严格把好关，最后才能生产出一扇合格的木门，为精致而生活正式xx人所追求的。

听取了姚总为我们耐心讲解之后，我们都按压不住心中的好奇，争相提出了疑问与不解，并在姚总的鼓励下对公司今后发展也提出了一些浅薄的见解，接下来姚总在争取了我们的意见后，为我们安排了适当的部门去工作。我的任务是协同市场营销策划人员在小区实施市场摸底，扩大xx的市场知名度，并宣传几天后xx木门专卖店的三周年开业庆典活动。带领我们的是市场总监张哥，以及另外的王哥、周哥、江哥，他们都是从大学毕业后走向社会的，各有专长，社会经验丰富，待人诚恳，虽都不是北方人但还是很好相处，沟通也非常的顺利，从他们的身上学到了很多在书本上无法学到的东西，也悟出了一些职场的潜规则。第三天的实习，四个同学分成两组分别由周哥和江哥带领，我和另外一个同学由江哥带领来到了怡心苑小区，这是一个新建好的小区，目前有30多家业主正在装修，我们的任务是搜集装修业主的信息，宣传xx木门以及几天后的开业庆典活动。江哥给予了我们高度的信任，为我们提供了一个良好的发挥自我的空间，使我们在摸索中快速的成长。工作虽然很累，但从中得到的收获却足以打消疲倦的念头，十一层的高楼也像平地一样轻松而平坦。接下来的几天我们继续在各个小区不断的摸底，每天都有新的收获，每天都有所提高。

一周的实习很快的过去了，最后一次回学校是公司的车把我们送回来的，虽然时间很短，但却有万分不舍，不舍得离开

这样一个团结的团队，不甘心就这样结束，不会轻易忘记曾经的同甘共苦。

在这一周的实习中，我收获了经验也吸取了教训。如今业务这个词已不再陌生，那么如何才能做好业务员呢？通过实习我总结出了以下几点，首先，做好一件事必须要培养对所做事物的兴趣，兴趣是前提，有了兴趣才会有激情，有了激情才会有成功；其次，在各种环境下，要广交朋友，扩大社交面，例如在小区进行摸底时，可以与同行业的业务员相互沟通，互换信息，这样就节省了大量的时间与汗水；另外，时刻保持良好的心态，做事积极，办事认真。通过此次实习，在收获的同时也得到了深刻的教训，不是很擅于沟通的我充分意识到了拥有良好的沟通能力在职场中的重要性，良好的沟通能力是做各种工作不可或缺的重要能力，与领导的良好沟通可以为我们带来升迁的机会，与同事的良好沟通可以让团队更加团结，与客户的良好沟通，可以有效提高工作绩效。在以后的生活、学习、工作中我会注重培养与人沟通能力，把它有可能给我带来的就业障碍降到最低。

最后，感谢王老师为我们介绍这么好的实习单位，感谢姚总给我们提供的锻炼并实践自我的平台，感谢张哥等营销策划人员对我们的细心教导与帮助。

大学生学生实习报告锦集篇六

随着大学课程接近尾声、各门考试也不断结束。终于，当第15周的课程设计全部结束以后，我们进入了为期六周的个性化教育培训期。而对于选择了校外实习的我，便开始了顶岗实习。

自教学周第16周，也就是20xx年12月5日起，我有幸来到了河北省特种设备监督检验院进行实习。经院领导安排，我实习的部门是劳动防护用品检验中心（简称劳护中心）。

河北省特种设备监督检验院成立于1990年，隶属于河北省质量技术监督局，是经国家质量监督检验检疫总局核准，从事机电类特种设备检验的技术机构，独立事业法人。而我所在的劳护中心，则主要承担劳动防护用品的质量监督检验工作。

在实习中，院室指导老师对我热心指导。在他们的悉心教导下，我积极参与院室的日常检定等相关工作，注意把书本上学到的电学、测控仪器等方面专业知识对照实际工作，理论联系实际，并加深对实际工作的认识。简短的实习生活，既紧张，又充实，收获也颇多。通过实习，我对自己的技术业务知识有了深层次的理解和认识，由感性逐步上升为理性。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，虽然许多工作并不是很难，但我还是对一些内容感到无从下手，茫然不知所措，也感到有些无聊，并有点想放弃的感觉。这时才真正领悟到“学无止境”的含义，也才明白了实践的重要性和“学以致用”的必要。

然而，虽然“万事开头难”，但也有句话叫“好的开头是成功的一半”。正式开始工作后，科室有位师傅带着我教我各种仪器的操作和样品的检定等。她人很开朗，由于又是同校师姐，所以对我格外关照，各种知识和技能都倾囊相授。每天，我都会被她的勤奋和快乐所感染，整个办公室都萦绕在大家共同营造的开心的气氛中。正如人们所说，要开心工作，快乐办事，才能做到最好！我也觉得其实做任何事情都一样，只有开心地去做才会全力以赴，也才能把事情做到最好。

务开展的特点、方式和运作规律。

在实习的第一天，两位科室师姐带着我对整个楼层的实验室和其中各种仪器设备进行了初步的认识和功能介绍。一整趟下来，我发现，这里真是别有洞天。看起来虽然与我们专业

相关的，或者说我非常感兴趣的东西并不很多，至少不是全部，但我知道，如果要全部将其拿下、熟练掌握并应用，并不是一朝一夕的事，也不是可以轻松搞定的，还是有很长的路要走。而单就我们所熟悉且与专业联系较为紧密的仪器，就占据了两三个实验室。而经过简单介绍，我发现，自己对这些仪器也并非完全熟悉或立刻就能上手操作。对于一些仪器，我只是以前接触过，但并未曾细致了解和应用；也有一部分，由于较长时间的荒废，我已对一些细节操作不甚了解；而另一部分，我更是从未真正接触过，甚至有的根本没有听说过，对于我还是一个比较未知的领域，亟待我去探索。

由此看来，我心里暗暗感觉到，也许这里的工作并不像师姐所说的那么容易，那么机械，至少对于初来乍到的我，在实习的这一个多月中，值得我学习的东西还是颇多的。毕竟，学习到的理论与实际很难结合在一起。要真正上升到实际层面上，我还需要做一番努力。

在接下来的几天中，跟着师傅工作、学习，既而进一步验证了我的看法。由于在前一两周基本没有什么送检的样品，而我初来乍到，对各种设备及检定标准都不了解，因而，熟悉这些标准和说明便成了我这几天最主要的工作。当然，每天埋头于一堆说明书、数据指标和定义之中，显然是枯燥乏味的。开始的一两天，由于体力不支，很是疲惫，再加上对这些书本提不起兴趣，曾经一度有想放弃的念头。但转念一想，我深知，“万丈高楼平地起”，这些都是以后顺利工作的基础和技术保障。于是我只能硬着头皮坚持去看，并想法子与实际联系，以尽快记住。为了使我迅速掌握，师姐让我协助制定了几项新进仪器的规程。在自己亲自动手制定的过程中，我不仅对仪器本身的使用有了更深入的了解，也更形象和具体地学习了相关的规范标准，而且还提高了自己的语言表达和文字概括叙述能力，可谓一举多得。也通过对这些规程的整定，我慢慢感觉，自己又重新拾起了对工作的热情和激情。

前的实践经验比较少，而在实验室所接触过的各种仪器用品

等又与这里的设备相差甚远，所以虽然整个过程都非常简单，但我还是看了好几遍才完全弄明白。还好，由于我勤学好问，还是比较快得就掌握了它的基本用法。经过重复测验，记录了多组数据，实验部分算是告一段落。回来后，她开始进行数据处理和实验报告的整理，而我，赶紧趁热打铁，对该仪器的设备规程及检定方法进行了理论上的巩固和加强。这时，我才真正意义上地明白了他们所说的何谓样品合格与否，以及一些仪器和针对被检样品所要求的性能指标。由此，我更切实地发现和认识到了理论联系实际的重要性和必要性。

接下来，我又跟随指导老师进行了安全帽的测验。在此测试中，需要两人共同完成。在这项实验中，如果两人配合不默契，没有把话说清楚，就很容易引起生产事故；而且，在安放安全帽样品和测试用重物时，需要比较精准，如果摆放不好，就会引起测量误差甚至导致实验的失败。由此，看着科室的两位老师熟练的操作，我感触颇多。一方面，我认识到了在工作中合作和沟通的重要性；另一方面，我也明白了严格要求、精准做事在日常工作中的必要性。

本专业的技术业务水平上有了提升，让我切身感受到了理论联系实际、到实践中加深理论的重要性。而由此，我也深深意识到了自己所掌握知识的匮乏，可见，要走的路还很长，需要学习的东西还很多很多。

在12月22日，冬至那一天，主任派我到楼下食堂帮忙包饺子。以前都是直接到食堂或者在家中吃现成的，而今实际地参与到其中，吃着自己包的饺子，感觉心里美滋滋的，也很有成就感。但是，由于平常练习不多，包饺子的技术不太好，速度也不快，虽然没有很影响进度，但明显感觉自己逊色了很多，饺子看上去也不大漂亮。由此，我更加深刻得体会到，我应该更多地锻炼自己，在以后的生活和工作中要更注重实践等方面的训练。实践日常生活和工作中的重要性。而且我意识到，实践不仅是基于工作本身的，还渗透于生活的各个部分。所以，我不仅要提高自己的业务水平，还应该在生活

的各个部分提高自己的动手能力和实践意识，这样才能真正把自已培养成为一名合格的新时代的青年，也才能早日适应这个竞争激烈、变化万千的社会。

与此同时，每天中午午饭过后，我们会到活动中心打羽毛球。娱乐、健身的同时，我与同事及领导增进了友谊，还学到了一些比较专业性的羽毛球知识，可谓收益颇多。而在年底时进行的科室大比拼，看着各个强手精彩的对决，既增进了自己的常识和阅历，又很是一种享受，真会使我终身难忘！

当然，娱乐过后也不能忘记工作。几周过后，经过不懈的努力，我终于对劳护中心的工作有了基本的了解，对各种仪器设备等的基本操作和劳动防护用品的检定方法也有了大体的认识。在最后的几天时间里，鉴于科室已任务不多，我在征得主任同意后，来到业务管理部，有幸对整个特检院各个部门的工作内容有了一个初步的印象，使我对整个单位有了更深刻、更进一步的认识。

总体来说，这段日子我学到了很多。不论是从技术业务上，还是在为人处事上，都有了很大提升。开始时，由于学校事情还有许多，对单位及科室的一些情况也不甚了解，以致悄然之间犯了一些很愚昧的错误，让人感觉不大懂事，有些不成熟。还好后来，我勤于观察弥补，总算及时亡羊补牢，后一段时间做得至少可以让自己满意，也让身边人开心。于是，我终于明白，在走上社会以后，我们不仅需要过硬的业务能力，更重要的是，学会如何做人，这才是最重要的。

只是，时间匆匆而过，30天的时间转瞬即逝，再加上时近年底，任务量不

大，尽管我抓紧一切时间和机会尽可能地多学多问，但还是感觉有很多东西没有掌握，还有许多仪器设备的性能和操作我没能了解。但我依然觉得，自己这次收益很多，相信以后还会有机会，让我继续自己的学习和探索之路。

“千里之行，始于足下”，这30天短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，使我打开了视野，增长了见识，对将来走上工作岗位也有着很大帮助，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础和自信。想想时间过的也真快，转眼间实习历程像陈旧的日历，将要踏上的是真正的社会旅程。但是，人生大学正在刚刚启程。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和同事们的教导，我明白了何谓工作，应该如何看待工作、如何正确工作，这是我一生中一笔宝贵财富。也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。学做事首先要学做人，明白做人的道理，如何与人相处是现代社会做人的一个最基本的问题。在接下来的日子里，我也会努力朝这个方向努力。相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。走出美丽的象牙塔，感受外面的世界，才真正体会到社会竞争的现实性和残酷性。对于自己这样一个即将走出校园步入社会的人来说，曾经的我们如井底蛙、笼中鸟，丝毫感受不到社会工作的复杂与艰辛。正所谓“三人行，必有我师”，他们也是很好的老师，相信有了他们的指导和我孜孜不倦的学习，新的彼岸会是更沉稳，更有潜力，更加开心幸福的自己！

多看多学多问，学到了不少知识。在实习的过程中，我加深了自己对电气类性能与仪器仪表基本知识的理解，将自己的专业理论知识又相对提升了一个档次，对各种仪器及相关标准等有了深层次的感性和理性认识。尽管其中也有些知识看起来与我们专业本身联系并不是非常紧密，但我明白，大学里所学的知识应更多的与实践结合在一起，我们需要用实践来检验真理。将书本上学到的知识灵活应用到实际生产工作中之可以迅速掌握一些新技能，这才是我们学习与实习的真正目的。总之，此次实习，我受益匪浅。

都知，志当存高远，事应求卓越。前途是光明的，道路甚是曲折。今后我当继续努力，寻得一份称心的工作，不忘最初的梦想，在内心重新整理自己的计划，用幸福汇报自己，回

报身边的人。