

# 2023年大学毕业生的顶岗实习报告(通用6篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

## 大学毕业生的顶岗实习报告篇一

20xx年x月份到20xx年x月份我到装饰工程有限公司开始了室内设计顶岗实习，此前，我对室内设计、平面设计、环艺方面只有一些初步的了解。

为了能尽快的适应工作，补充自己的不足，我业余时间积极自学平面设计方向的知识，购买了相关方面的书籍，读不懂的地方向领导和同事虚心请教，边学边干，将实践与所学相结合，尽快让自己适应工作岗位。

这是我人生中正式踏上工作岗位的第一个工程，不管是工作环境还是工作条件，都刺痛着我的心，但领导与同事们热情的接待、帮助与关心，使我的心很快的平静了下来，很快的投入到了工作当中。现将在公司的工作分述如下：

由于初来乍到什么都不懂，所以头几天都没怎么做事，只是在旁边看师傅做事情，几天下来逐渐熟悉了他们的运转模式，也能帮上一些忙了。室内设计软件还涉及到一个重要的设计软件就是coreldraw[]我在学校由于软件方面训练的比较生疏，所以我在公司实习的前半个多月在拼命学习coreldraw软件，在别人已经放假回家时，我独自在为我的前途努力拼搏，因为我相信，付出的努力总会有回报，风雨过后总会有彩虹！

在公司里第一次工作似乎什么都不懂，幸好老总对我们员工都很好，我们员工遇到有不懂的地方，不能独自解决的问题，去请教老总，总能得到悉心的指导。老总从小就受到西方开放式的教育，所以在公司里做事也是比较透明的，有什么不满意的可以说出来大家一起讨论，发言自己的观点，这一点对我们这一实习大学生来说是很可贵的。在公司里我向老总学到的第一件事是礼貌，当然，礼貌这一词在我们小学已经学过了，在这里谈岂不是画蛇添足，多此一举，并非这样。礼貌，不止是语言上，还有衣着上，举手投足之间表达一个人外在的形象与内涵。

这次在公司里工作我学到很多不同专业的知识，例如工商管理，市场考察等等。当然，这只是巨大领域中九牛一毛的知识。我对当代社会用人单位的看法进行了简略的分析，现在大多数企业提倡一专多能的专业技术人才，企业都喜欢上手快的员工，即招即用，能马上为单位创造效益是目前用人单位的普遍心态。这就对大学毕业生提出了更高的要求，根据市场需求，有针对性地去学习和打工，通过实践增长本领，是大学生们不容忽视的。由于实习的时间有限，我在海康科技有限公司实习期间就遇到了一个公司vi设计的策划案例。

通过这次的实习，我认识到了很多在书本上或老师讲课中自己忽略了的或有些疑惑的地方，从实际观察和同事之间指导中得到了更多的宝贵的经验。一个设计团队是否优秀，首先要看它对设计的管理与分配，将最合适的人安排在最合适的位置，这样才能发挥出每个人的优点；团队精神非常重要，一个优秀的设计团队并不是要每个人都非常的优秀，这样很容易造成成员之间的意见分歧。所以在共同进行一个大的策划项目的时候，设计师之间一定要经常沟通、交流，在共同的探讨中发现问题、解决问题。在共同商讨的过程中很容易就能碰出新的闪光点，使策划项目更加的完备。

## 大学毕业生的顶岗实习报告篇二

这次实习可以说是检验了我的一个能力，在学校我学到了很多，也参加过实训，对于要做的一些工作其实我也是有了解，但是真的到了一个岗位上，我就发现，学校学到的真的是特别基础的一些东西，个人的能力也是在工作中发现还要加强和去提升，这样才能做好自己手头的一些工作，实习虽然不是正式的工作，但是领导还是以正式员工的要求来要求我们，他告诉我们，只有高要求，那么我们才能学到更多，才能给予自己更好的一个标准，如果只是抱着实习的态度来做的，那么也是学不到东西，也得不到成功，工作更多的是看结果的，如果你努力很久，但是没有一个是好的结果，那么其实就是白费了工作的一个时间，也是浪费了自己的一个精力，同时公司也是白给了薪水给你。而这次的实习我也是感触的很深，学到特别的多的，同时工作也是尽可能的做的更好。

了解工作了是怎么样子的，之前虽然我知道我专业毕业后的工作是什么，但是真的接触下来，发现和自己的想象是有很大差别的，单单一个辛苦就是我之前想不到的，和学校的学习相比，要付出的更多，但是同样的，自己的收获也是更加的多，在实习的工作当中，我知道了我以后该做的工作是怎么样子的，也是对我之前选择的专业感到自豪，对于这个行业，我也是希望一直可以做下去，虽然很辛苦，但是我知道这只是我现在的经验不够，也无法很熟练的做好工作，只要我经验够了，我想做起来就不会那么辛苦和艰难了。

在实际工作的工作当中，刚开始，虽然那些专业的词汇我都知道什么意思，我也知道该如何的去做，但是真的动手来做工作，却发现并不是那么简单轻松，真的书本上的知识即使再熟悉，如果不去真的实践，那还是停留在书本上，而这次的实习工作也是让我明白我在学校学的该如何的运用到这份工作当中来。

掌握知识才能做好工作，如果我在大学的时候不是刻苦的学

习，我想这次实习我也是无法那么容易的进入工作的一个状态，更是要花费大量的时间去补之前学过的东西，同样的在实习当中，我也觉得我要学的还有很多，况且虽然领导是把我们当正式员工去要求，但是我还是发觉和同事之间的差距还是很大的，除了工作经验方面，还有就是学习的东西方面，他们也是更多，这也是需要我继续的去努力，去改变的。

在这次的实习中，我自身的不足一下子就暴露出来了，之前在学校还觉得自己没有什么太大的不足，但是真的到了实习中，和同事去相比较，就会发现真的自己的不足还有很多，也是要在今后改进的，同时我也是有信心在正式的工作当中去做好的，我已经做好迎接社会的挑战了。

## 大学毕业生的顶岗实习报告篇三

安全生产的法规。使我明白了什么叫“三不伤害”；同时也增强了自我保护意识。通过系统的学习使我明白了安全的重要性，所以在实习期间没有发生以外的事故，做到了安全生产。

这次我们打的是水文观测孔，通过自己的实际操作，结合自己在学校所学的理论知识；以及老工人师傅的指导帮助。学会了判断岩层、操作机器、测量水位以及书写纪录。使自己的业务水平有了一个质的提高。同时也增强了自己动手操作水平。期间主要对平砂岩做了一些细致调查研究：砂岩是一种沉积岩，主要由砂粒胶结而成的，其中砂里粒含量要大于50%。决大部分砂岩是由石英或长石组成的，石英和长石是组成地壳最常见的成分。砂岩的颜色和沙子一样，可以是任何颜色，最常见的是棕色、黄色、红色、灰色和白色。地球上常见由砂岩相成的悬崖峭壁。有的砂岩可以抵御风化，但又容易切割，所以经常被用于做建筑材料和铺路材料。砂岩中的颗粒比较均匀坚硬，所以砂岩也被经常用来做磨削工具。砂岩由于透水性较好，表面含水层可以过滤掉污染物，比其他石材如石灰石更能抵御污染。我们这里钻探时主要遇到的

困难是打平顶山砂岩，平顶山砂岩硬度高容易破碎在钻进过程中不容易钻进又容易掉块卡钻，所以在以后的学习中我要多注意加强这方面的学习。

1煤层底板水，其水温高，水压大，地质条件复杂，需要探明承压水的富水区域，因此坚持“预测预报，有疑必探，先探后掘，先治后采”以及“疏堵结合，以疏为主，综合治理，总体推进”原则。矿井生产过程中，常见类型有孔隙水，裂隙水，岩溶水等因此应正确的预测各种开采条件的矿井正常涌水量，最大涌水量它是矿井制定疏堵设计，确定生产能力的依据，如21平台绞车房所开的二号放水孔，设计孔深为一百米，方位角为60度，倾角70度，结果没达到设计供水量，重新开孔，这说明矿山水位地质条件的复杂性，特殊性。梁北矿正常涌水量为1500立方米每分钟，最大涌水量为2500立方，因此设计了正常排水能力，最大排水能力，以保证正常的生产安全。打钻施工依据地测科水文钻孔的设计书，其包括孔深，开孔，终孔的直径，不同的套管的下置深度及所选的套管材料，常用的套管直径一般有146毫米，127毫米，108毫米，89毫米，73毫米，63毫米等；钻孔的止水方法，如上闸阀；钻孔方位角，倾角，钻孔的耐压数据，钻孔终孔深度。另外还有每班的打钻进尺，钻孔的出水量等记入台帐。我矿常见岩石为砂岩，粉砂岩，石灰岩，泥岩，可以通过取芯或出水的浑浊程度判别，我在和老师傅一起工作时，一般他们都比较严肃认真，经验丰富，通过听，观，感觉能判别岩石的性状，如水量是否会继续增大，岩石是软是硬，钻杆是否有折断的可能等，以最小的钻探工作量，取得最多和最好的地质成果。打钻的主要项目有水位的变化，岩心的描述，测量水温，观察和记录钻孔的涌水，深度，孔底压力，孔壁坍塌现象等；打钻的目的主要揭露含水层及其富水性，为最终的钻孔利用提供依据。打钻还应采取必要的措施，当发现煤岩松软，来压，水量突然增大，以及顶钻，必须停止钻进，汇报调度室，及时处理等，注意矿井突水征兆，加强个人安全防护。井下钻进目的主要为疏水降压，为安全生产提供保障，以防止出现地板压力增大，棚梁破坏，巷道变形，地板

鼓起。沿裂隙出水等，另外就是使用注浆工程，在地下筑成不透水体，切断井巷出水通道，用以隔绝涌水水源或大量减少涌水量，注浆时应注意注浆档位变化，流量为五档位，分别为260升每分钟，167，106，60，35，额定工作压力为7兆帕。注意井下注浆事项和注浆后效果检验，如用注浆前后矿井的排水量及水压变化值检验等。

我们首先到达系楼的东南角。在钻机开启前，工程师师傅向我们介绍了钻机的结构，钻机主要由柴油机，传动装置，钻掘装置组成。钻进装置由水压机，油压机，钻头，钻杆组成，钻头的较较钻杆粗，直径约10厘米，钻头钻进材料为合金钢，主要是在较软的土.页岩泥岩等较软的岩石或土中钻进，用于中小型钻机的配置。本次钻进的主要目的是划分基岩面，同时取出岩芯，供编录使用。钻机开动后，工程师师傅在调节钻机的同时，向我们介绍了钻机各个机械调节杆的作用，并在他的帮助下，有几位同学试着操作钻机。随后，开启泥浆泵，调节合适的压力，开始钻进大约半个小时后，钻机的速度明显下降，此时的深度为6.4m碰到基岩，随后，工程师师傅开始调节钻机，以能够更好地钻进。对于钻进速度，有以下几个方面影响因素。

1. 柴油机的标定功率，在其他条件相同的情况下，配套的柴油机的标定功率越大，钻进速度越大，效率越高。当然，也不是标定功率越大越好，否则容易造成能量的额外消耗过大。
3. 金刚石钻头的钻进效率最高，但是它的价格较高，对于较小的钻进效费比不合算，其主要在较大较深的钻进过程中使用。
4. 例如，我国现在在东海大陆架上进行的大陆超深钻，计划钻进深度为10000m所用主要就是合金钻头。
5. 基岩的强度大小。土.软岩软土中的钻进速度较快，而在较坚硬的岩石中，如砂岩.灰岩中的钻进速度就慢得多了。

6. 钻机的泥浆循环装置。现在的钻机采用液压机抽取泥浆池的的泥浆，并临时储存在高压储存罐中。液压机的压力的大小直接影响钻进的速度。

除此之外，钻进速度还受传动装置，泥浆水压等其他条件的影响。

各钻杆和钻头和钻杆之间一般采用锥形螺纹，即是越向内，钻杆的孔径越小，，这样的，更好地保证了钻杆间的连接牢固性，同时，也容易拆卸。钻机除可以打钻外，还可以取岩芯。岩芯管和钻杆间的接口处的设计更为独特。为了保证取芯顺利，接口处有以自由活动的钢珠，在钻进的过程中，在一定的泥浆压力作用下，钢珠所堵的孔是通泥浆的，从而保证了取芯管中无空气。而在停止钻进后，钢珠堵塞了孔，下部则处于真空状态，这样就形成了自岩芯至钢珠段的负压，从而成功取芯。取出的岩芯约为0.87m<sup>3</sup>为第三系“红层”分红色砂岩，是一种未固结的含岩屑砂岩，紫红色，中粒。由于未固结，用手捻磨，有砂粒掉落，石英长石含量较高，因此，硬度较高。

在钻探过程中要仔细观察，详细记录，掌握第一手工程地质资料，这是全面阐述场地工程地质条件的和正确评价工程地质问题的主要依据。

1. 基岩钻孔的编录和要求：认真填写报表和钻探日志。要详细记录钻具陷落、进尺较快、漏水、孔壁掉快、跨塌等的深度。岩心描述的内容包括岩石颜色、成分、结构、产状、裂隙发育程度、风化程度等。钻进深度和岩性分层深度的测量误差不超过0.05米。岩心采取率一般不能小于80%。岩心按顺序编号，妥善保管。终孔后编制钻孔柱状土和说明书。

2. 土层钻孔编录：土层钻孔的钻金速度较快，下钻提钻频繁。所以要求地质编录人员熟练掌握土样描述、分层、取样、原位测试和进尺深度测量等项目的操作技术，及时填好钻探野

外记录表。

4操作人员及注意事项：钻杆是锥形齿，外径大内径小，不易回转松动。卷扬机：提升钻杆；钻头内有四个钻珠：防止水回流。传动齿轮得到作用：切换卷扬机和转动齿轮之一来工作，靠小齿轮与大齿轮相互作用来使钻杆转动，并钻进下去。底部活动连杆的作用：类似“打气筒”作用。从蓄水池中吸入水，储存在高压储水罐中，并不断维持储水罐中的巨大水压力，促使稀泥浆循环流动。其中活动连杆向左或者向右运动，作用相同，都向储水罐中输入水并从储水池中吸收水。取心率=岩心实际长度/钻孔进尺深度。只有当取心率大于等于80%时才为成功的  $0.87/1.2=72.5\%$ ，不算成功。在人员安排上，一台钻机工作需要3人，一人主操作，一人在钻孔处协调主机手工作，并清理从钻孔中涌出来的碎屑物质。第三个人搬运装卸钻杆。控制卷扬机的操纵杆有三个档次：上升，停止，下降。离合器两个档次：断开，连接。控制卷扬速度的杆有三个档次：

首先是知识上面收获了很多，对于勘察报告的编写有了初步的了解，对于数据的来源有了认识，对于勘察现场的工作情况有了深入的了解。虽然将来我们出去工作不是去搞勘察的，但是我们肯定是要用到勘察报告的，这次实习就给了我们了解整个勘察过程的机会。知道了哪些数据是可靠的，哪些是需要自己判断真实性的。由于勘察单位最后提供的参考数据是一个范围，具体采用哪个值还是需要我们自己判断的。对于钻机的工作原理和流程有了相当多的了解，这是在长时间守在机台旁边之后的收获，只有这样才能完全清楚钻机的工作方式，以及哪里可能出现什么样的问题。溶洞和土洞的位置，就是靠观察是否有掉钻和漏水现象判别的，而且溶洞对于工程的影响又是很大的。机台在哪些方面可能搞假也是在工地现场学到的，标贯是否做假，采取率是否合格，钻孔深度是否符合要求等等。对于钻机的工作原理和流程有了相当多的了解，这是在长时间守在机台旁边之后的收获，只有这样才能完全清楚钻机的工作方式，以及哪里可能出现什么样

的问题。溶洞和土洞的位置，就是靠观察是否有掉钻和漏水现象判别的，而且溶洞对于工程的影响又是很大的。机台在哪些方面可能搞假也是在工地现场学到的，标贯是否做假，采取率是否合格，钻孔深度是否符合要求等等。

## 大学毕业生的顶岗实习报告篇四

实习是大学教育最后一个极为重要的实践性教学环节。通过实习，使我们在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力，为我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础；同时可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累经验，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

我怀着难以诉说的心情以及对教师这种职业的神圣的向往，随着飞驰的列车来到了我们的实习目的广州花都炭步华晨中英文学校，这是一个美丽的学校，也是一个五彩的花园。到学校报道后，我的带教老师是英语组长龙开教老师。他教学经验丰富，待人很好。学校里的老师都说他的课讲得很好。学校领导说，应该多向龙老师请教。之后的时间，还来不及适应新的环境，我就被龙老师领到了班级，当时想到就要面对四五十个学生，不免还是有点担心和紧张。当然我根本没有想到，在之后的四个月里，我会在这里收获一段快乐而难忘的时光。我不仅从各个老师和学生们的身上学到了很多，而且和他们成为朋友，更重要的是，我在实习过程中感觉所学的到东西远远要比三年里在校园里学到的更丰富、更精彩。当然，这并非否定老师的教学和自己的学习，只是实践中收获到的远比书本来得真切和实在。正所谓：“千淘万漉虽辛苦，一波三折有收获。”

作为新一代的师范类的大学生，我须始终抱有一种为人师表的荣誉感和自律心，时时刻刻为学生树立一个正面形象。特

别是英语老师，这次实习，学校安排我讲授了英语的课程，很多时候在学生心目中英语老师就是一个品德的楷模，如果英语老师没能带给学生一个好的榜样，反而让学生看到一些不雅的言行的话，那么不但会让学生对这个老师产生怀疑，甚至会损害教师这一神圣职业在学生心目中的地位。所以作为一个英语科的实习老师，我时刻严格要求自己，无论从思想上还是行动上都一丝不苟，待人接物热情有礼，在做好自己本分工作之余，尽量帮助老师做一些力所能及的工作，并且受益匪浅，与校内老师和学生相处融洽，赢得了学校领导和老师的一致好评。

每次在回望过去的时候，总要感叹一番光阴的流逝。现在的我也在做着这样的事，我的实习这么快就要结束了，好像还是不久前才去学校联系的，现在我就坐在电脑前回想着我实习的情况，写着我的实习总结。但就是这短短还不到一个月的时间，留给我的却是无限充实的回忆。第一次上讲台，无数的第一次就在这短短的一个月里发生。

实习老师，是个很特别的存在。还记得第一次被班级里学生叫“老师好”的时候的那种错愕。渐渐适应，然后自如反应，点头示意。开始的一个礼拜，日渐习惯起学校的生活，仿佛重回小校园一般。用以一种全新的角度来看待学生，以老师的身份来要求自己了，这种感觉挺奇妙。以往觉得“高高在上”的老师，突然间成了身边的“同事”，作为实习老师，又该以怎样的态度去面对高中的学生？身份的转变，是实习阶段第一个要跨越的坎吧？正确认识自己的身份：带教老师的学生，小学学生的老师。

首先，我请班主任给我一份名单，因为我知道，记不住学生的名字，看似小事，其实它在学生眼中是很重要的，如果记不住学生的名字，学生就会觉得自己在老师心中没有地位。觉得老师不关心自己，甚至会产生隔阂。而后我便找了个机会认识了全班同学，下课后同学们都围着我唧唧喳喳地说：“老师，你怎么才来就知道我们的名字呀？好多老师教

了我们一年都没记住我们的名字。”这也使我明白了：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。

在实习的阶段中，印象最深刻的应该就是自己上的第一堂课。虽然上课前不断的告诉自己要镇定，要循序渐进地进行教学，可是在上课铃声敲响的瞬间，望着台下四十双好奇的眼睛，紧张还是不请自来，即使偷偷地深呼吸也无济于事，连笑容都似乎显得僵硬难受。“同学们，现在开始上课。”我机械得重复了在台下不知念了多少遍的开场白。然而，这句话说完，下句该说什么呢？突然间我的脑袋一片空白，只能一个劲地重复着教案里的内容，眼睛始终只敢盯着教案，生怕漏了一个英语单词，哪怕教学的内容早在上课前已经在脑海里演练了许久，备课时设想的提问、与学生之间的互动已全然抛到九霄云外。好不容易下课铃响了，我松了一口气，这才发现，我“竟然”完成了我第一个教学课时。我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读；另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。

比如在我从事教育教学活动时。在我第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么？”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢？在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。古人云：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个学生的学习来说是一个至关重要的条件。兴趣是学习入门的阶梯兴趣孕育着愿望，兴趣溢生动力。课后指导老师正面指出了我的不足，同时也给予我很大的鼓励。吸取第一次课的经验教训和老师的指导，我的第二次课明显进步很多，我终于可以自然地面对学生，而不再是一味地盯着教案。没有了紧张的干扰，我上课的语速明显放慢，音量也自然地提高，台下学生的反应也比较积极。指导老师也给予了很大的肯定，让我信心倍增，并带着这份信心顺利地上好以后的课。

都说实践才能出真知，本以为自己已经掌握教育学原理，在实际应用中才发现以前都只是纸上谈兵，而老师们对素质教育深刻的独到的理解都让我们受益非浅。老师们一直向我们强调，无所谓什么样的教学手段，什么样的教学内容，最重要的是要提起学生的学习兴趣；教学以学生为主老师为辅；上课的时候老师要多留给学生思考的空间；善于发现学生的优点，并及时地毫不吝啬地给予表扬……这些都是他们反复向我们强调并要求我们应用到实际教学中的教育理念。

而老师的丰富教学经验，更是让我佩服不已。为了上好每一节课，让学生认为枯燥的书本内容变成是生动的科学知识，让他们感兴趣，老师们都要花上几倍的时间来备课，对学生交上来的作业仔细的批改，指出错误的地方，更关键的是从作业看出学生的亮点，鼓励学生独立思考能力。在实习的期间，我听了几位老师的课，收获良多。老师们上课时生动活泼，教学内容详略得当，侧重点分明，这些从课堂上学生的反应就可以窥见一二。而这正是我们所缺乏的，也是书本上没有教给我们的。

在教学中，听课。这是实习的必经阶段，听课不仅能够学习带教老师的教学方法，也能熟悉自己将要教学的班级。小学阶段的英语课程与大学里大不相同，他们要的不是文章的思想内涵，而是一种能听、说、读的技能。带教的周老师教态很好，课程安排上面相当严谨，备课很充分。听第一节课的时候就觉得整节课早已经规划好了似的，大部分学生都知道了这节课要完成的内容。就算有突发状况的发生，老师学生也都能自行控制好时间。学校规定的听课是10节左右，我基本上能去听的课都去了，为的是想了解整个章节上课的完整过程，每个部分都有不同的上课手段和形式。这些，都是值得我学习的地方。大学里所学的英语教学法课程，提及不少英语教学的教学方法，不过，感觉大部分都是纸上谈兵。真正坐在教室后面听课的感觉很不一样，教学的内容就算一样，方式也可以有很多种，老师自己授课，可以让学生回答问题，可以结合练习加深印象。而对于学生的回答，老师给予的鼓

励也可以有很多种，比如“good”“great”“excellent”等等。与此同时，还要注意是否自己会漏掉一些没有专心听讲的学生，适当地抽他们回答问题以便让他们集中注意力。板书的排版也不能天马行空，而是要让学生一看就明了……这些都是书本上很难学到的东西。一周的听课时间下来，作为实习生的我，感触都很深，除了以上提到的这些，光是“sit down please”这一句，一个老师一节课就要说上几十遍，教学的内容固然重要，学生与老师间基本的尊重，也是我们今后教学中需要注意的地方。我努力将老师传授给我们的教学理念和教学方法融入，尽量多得使用一些教具，利用投影仪、录音机、或者是多媒体为学生营造出环境，尽量做到内容选材生动，贴近学生兴趣，在课堂上做到以学生为教学的中心，一切活动围绕学生开展，在教学上以引导为主，避免自己一头热，并注意对学生的观察，及时发现他们的不足，耐心指导，但更多的是发现他们的优点，对他们进行表扬，不断地在他们学习过程中鼓励他们，提高他们的学习兴趣。

其次写教案。教案是教学前的重头戏。龙老师先让我仔细回忆一下他上课的步骤并结合我自己在学校里学到的东西来写教案。起初，我有点傻眼，但真正开始写的时候我只是写了部分重要的知识点和一些课堂用语到教案里去，就怕到自己展现讲台上上课的时候忘词。对于那些细节部分，则在自己的本子上一一注明。提醒自己，以防漏掉了什么。就连上课需要的口语部分也都是尽量背下来，记好。

再次试讲。正式上课前，龙老师让我试讲。刚开始还以为，就只有他一个人在教师来听我的课。但是，当我迈进教室时，才发现还有其他的老师。当时的心“扑通扑通”直跳！可一想到龙老师平时的话语和自己的充分准备就不是那么害怕了。试教的时候，刚上课那会儿，班里的学生都很迷糊，几乎连提的问题都回答不上来。后来，不知是他们的求知欲望，还是那种活泼的气息让他们开始活跃起来！一个个把小手举得老高说“let's metry”那一瞬间，对学生的积极劲儿很是感动！

在老师教学理念的熏陶下，我也学会了重视学生在教学中的重要作用。虽然我没有担任实习班主任，但是我在力所能及的范围内加强与学生的联系，并在短时间内与他们建立颇深厚的感情。我负责的班级是个活泼的班级，但是在我实习的初期，因为彼此之间还不熟悉，他们上课时不是很活跃。在我们渐渐熟识之后，情况有了很大的转变，他们变得很积极主动，这不仅表现在课堂上敢于发言提问，他们还经常提出一些有趣的问题，或者更积极的加入自己的创意。正所谓“教学相长”，我在学生身上学到的其实更多。学生的创意有的时候会让你忍俊不禁，而他们也善于发现问题，有时提出的问题还会难到我，不过这也激励我对教材进行进一步的研究。

就是因为有这么一群可爱的学生的支持，我更深深感觉到作为一名老师，即使是一名实习老师的责任感，我应该更积极的准备教学内容，认真的备课，以不负他们口中的“老师”二字。在为人师的这条路上，我迈出了第一步，接下来还有第二步、第三步……但不管怎样，我都会以人为本，把实习中学到的一切加以融会带到今后的事业中去，我会以我的真心去呵护学生，因为我面对的是一颗颗纯真的心。教育是一个互动的过程，老师只要认真投入教学，孩子就会积极配合。这种过程是很开心的！

实习，就像进了社会大熔炉一般，千淘万漉虽辛苦，就算被磨练得遍体鳞伤，也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。我在实习中逐渐变得“勇敢”。虽然开始也会有顾忌，怕“主动出击”会招惹“不知天高地厚”的蔑视。但事实告诉我，应该对自己有信心，应有勇气去尝试。即便在尝试中失败，也能让自己成长，没有锻炼的机会，谈何积累和成长？而这一切，只能靠自己去争取。等待，只能让你在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，陪伴我经受了挫折，也经受了欢乐！

实习的经历虽已经过去，可我还会回头去看一下我在那里留

下的脚印，我相信那不会是我旅途的归宿，而是我充满挑战和希望的开始！正是：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬身！”

回到学校以后，我将更加利用每一分钟，充实自己，多学习一些课外的知识，努力将我的专业更专业化，取得更优秀的成绩来回报我的老师，我的父母，更加体会了老师这个职业，更加了解了我们的老师的伟大，并向老师交流学习更多的知识，亲爱的老师，您辛苦了！

## 大学毕业生的顶岗实习报告篇五

1. 实习时间□x月xx日至今。
2. 实习地点：
3. 实习性质：毕业顶岗实习。

(一)单位介绍

(二)工程介绍

建设中的xx项目是工程

(一)实习过程

刚开始的前几天，按照公司要求，先对新工作人员介绍xx公司的企业文化，学习了大约有一个周的时间，正式走上实习岗位。我还有其他5名同学被分到了古镇口。我们来的第一天，队长带领大家转了一圈工地，让我们知道起重工在这个工程中主要负责的工作。

下面来介绍我这三个月来的实习经历。

来工地的第一天是我印象最深的一天，这是第一次真正从校门走上岗位，从理论走上实习的日子，所以心情还是蛮激动的，全身心觉得很轻松，也许再也不用坐在教室一坐就是一上午，一坐就是45分钟定时定课的时候(现在想想当时自己挺幼稚的)。第一次看到起重船，第一次看吊机，看到了课本上讲到的扭王块体。下午徐师傅(他是我们的企业指导老师)带着我们去工地转了转，给我们讲解了工地布置，让我们从整体上有了认识。第一次看到了预制扭王块体，及浇注工艺。当时正赶上浇注块体，所以理解起来非常简单，听现场施工师傅讲解的更加具体详细。知道了起重船常用的种类。师傅着重讲了在工地上的安全问题，在工地上要注意的事项。再三强调海上作业不同与陆地，一不小心就会掉进海里，如果没有人在现场的话，有可能会会有生命危险。现在工地不算很忙，主要等待潮水。

四月下旬，师傅带领我们出沉箱，第一次在海上呕吐，真正感觉到作为一名注港工人的辛苦与责任，由于一些施工工艺，施工参数不能向外传播，故不做过多描述。

## (二)工作小结

就我个人理解，下面简单说一下古镇口工程沉箱出运的过程。

5、安装收尾工作：沉箱安好后应尽快灌满水并随时检查测量沉箱位置有无变化，当沉箱舱格灌满水后，即将封仓盖板拆下吊到定位方驳上，运回码头。

这对于我是一次特殊的实习，脱离了课本的实习，心中不免有些压力。但好的机会，要大胆的尝试，才会得到有效的锻炼。我怀着满腔热情和对工作的美好憧憬，来到了古镇口工程。实习工作中，虽然我占有一定专业优势(毕竟与学的专业知识相关)，开始只是简单的听了师傅，觉得和课本上讲得差不多，但是随着日子慢慢的过去，心里感觉综合性的实习工作有太大的压力。因为真正的实体工程不像学校、课本上的

理论知识，他们都是在在一个相对理想化的条件下提及的；与学校不同的另一方面，在学校我们做自己需要的事情，做好做不好只关系个人利益，而实体工程反映其真实性，要切实观察，真正做到与实习相结合，工程需要什么，我们就按照要求去做，做到真正了解工程、关心工程、帮助工程、更要提高对工程的那份责任心。

有压力才有动力，压力促使我们不断学习、不断努力、不断进步，提高自身综合素质，为踏上社会，面临独立生活打下牢固的基础。作为在校生，我无悔自己的选择，作为工程的一员应发扬不怕苦、不怕累的精神，心甘情愿为工地服务。实习过程中曾多次跟随师傅冒大风、雨天起重，吊模板，用热情的工作态度，完成了一道道施工工序，在实习中遇到不懂的专业问题，积极主动地请教现场有经验的老师傅们，每次都有不同的收获。使我不断的得到进步，这次实习不仅仅是工作的平台，同样是学习的好环境。

短短实习，是一次我们可以直接面对和接触现实社会的机会。这个机会很难得，它会让我们一直习惯于书本的眼睛和大脑发生一些细微的变化，也许应接不暇的“怪现象”会扑面而来，充斥我们的眼睛和大脑，但是我们必须经受这样的冲击。就像我们国家的发展一样，要实行市场经济，就应该培育和锻炼市场经济主体应对激烈竞争，适应多变市场，分散风险的这样一种能力，不适应的就应该被淘汰，最后留下的是质量优良的社会资产和适应能力强的经济主体。

讲了那么多实习好的一面，难免有点不太现实。实习过程中有快乐也有忧愁。

我觉得我以前很浮躁，对待一些人和事的态度有问题，太过于片面地去评判一个人和一件事的对与错，其实这就是不够成熟的表现。当然我们没有办法做的尽善尽美，甚至有时候还会运用虚伪和欺骗这些伎俩，但是只要我们心中有那么一盏灯，一盏指示我们应该如何前进的灯，我们就会朝着正确

的方向发展。我在书上曾经看到：遇到弱者，或许我们无能为力，但是一个关切的眼神说不定会让他(她)燃起对生活的信心。以前我很怕见陌生人，总感觉不自在，但是有一次我生病了，坐公交的时候，旁边一个陌生人见我脸色不对，就问我“怎么了？”就三个字，让我觉得我似乎和他认识，或者是好朋友。每天心里默默告诉自己三遍：世界很美好，也许一天的心情会很好，对自己充满信心。其实每天都是美好，只是我们对待的态度不同。

实习时，我们所见的社会，不可避免有阴影面，但是我觉得好的东西始终多一些。因为我每天都可以看到温暖的太阳，闻到温馨新鲜的空气，见到许许多多可爱的人。

三个月的实习，我很幸运学到了不少东西，不仅充分的发挥了专业知识，将理论切实运用到实习中，还进一步拓展了自身综合实习空间。同时我也看到了自己的不足，无论什么工作一定要有责任感和使命感，对工作一定要认真扎实；要加强自身建设，努力提高自身素质，更好的适应工作需要；一定要有吃苦耐劳的精神；还要不断的扩展自己的知识面。这样对我们以后，有利于接触社会的方方面面。实习是踏向社会的一个关键时期，我们在学校学到的知识较零散，实习将知识系统化。在这个学校到社会的过渡时期，自己从事的专业要抓好重心，做到多思考、勤看书、多学习把自己的重心转移到工作上来。不断学习经验、积累知识朝着这个方向努力。一份耕耘一份收获，一个人成功与否取决于个人努力，我们年轻而富有朝气，实习是未来职业生涯的开始，用我们充满智慧的大脑努力工作，让自己的梦想成真，实习的经历成为永远难忘的回忆。

在今后的学习和工作中我需要更进一步地严格要求自己，争取在各方面取得更大的进步。最后向所有为我的实习提供帮助的老师及企业师傅们表示感谢，感谢他们为我的实习给予帮助和关照！

## 大学毕业生的顶岗实习报告篇六

当我在毕业生人才交流会上向海程邦达国际货运代理有限公司投出我的求职简历时，我并不知道，这一份简历会把我带进一个怎样的世界，我将走上一条怎样的路。心底的自信强溢在脸上，又带着那样的迷惑，不安和好奇，参加过三次面试，见到的始终是充满干劲的脸。我获得了参加公司培训的机会。也曾有过很多故事，但命运还是让我走近了你，海程邦达，走近了你，也更让我充满了向往和渴望。

短短的五天培训，像一个小小的切口，通过它，我看到了什么是优秀，什么是爱岗敬业，什么是邦达的好员工。五天里，从海运到空运，从报关到报检，那么多优秀的主管熟练地讲着自己工作中的经验。谈到公司，谈到工作，他（她）们眼睛里闪烁着自信的光芒；谈起未来，谈起我们，他（她）们言语里尽是关照。

从19xx年的仅x名员工到今天的x多人，这样传奇的创业经历，怎能不让我这样即将走出校门、踏进社会的的学生心生敬佩呢！十年啊，短短的十年，从x人到x多人，再到组织机构健全、社会口碑良好的公司，这一切就像一块磁石一样紧紧的吸引了我。

是的，就是这样，仅仅三次面试，五天的培训，就让我对你充满了向往□xx□你是好样的！

x月x日，星期一，我来到公司开始实习，实习部门是海运部。带着些许敬畏和几缕惊慌，我踏进了海运部的办公区域。第一站□x月x日至x月x日上午，定舱部；第二站□x月x日至x日上午，拼箱部之美西航线；第三站□x月x日至x日，美加整柜；第四站□x月x日、x日，x东、xx拼箱。

a一步一步走向前——专业技能的学习

作为一个即将毕业的的大学生，我很清楚的知道，眼高手低是我们的通病。所以，在自己动手能力还很弱的情况下，我更乐意从最基本的东西学起、做起，比如发发传真，接接电话什么的。4月12日，实习的第一天，我就在从座位到传真机，从传真机到座位的脚步中度过了。但是我的心很平静，尽管头上一直冒着冷汗，但那是怕耽误师傅们工作的谨慎。

从x月x日，也就是实习的第二天到x月x日上午，我在定舱部实习。这条代号x的航线工作主要是从接受定舱委托书开始的。大致流程为：接受定舱委托后向船公司定舱，主要是通过传真、电话或者edi等途径。然后等船公司回传定舱确认书，收到船公司的确认后，给客户发入舱通知。这期间要注意船公司的舱位以及运价情况。

x月x日到x日上午和x月x-x日，我是在美西拼箱及美东-x拼箱实习的。在这两条航线上实习，主要是学习了如何准备报关资料，打印下货纸x联；怎样检查shippingxxx里已输入的资料，特别注意货物的件、重、尺，然后给客户发提单确认；制作入仓通知、国内账单、预配单及舱单等等。应该说在这两条航线上我动手实际操作的机会最多，当然出错的时候也不少啊。

x月x日到x日，实习范围是美加整柜。这条航线上需要发的传真比较多，但是我学会了不少东西。比如，我学会了写派车单，还知道写派车单时，“装货时间”一栏一定要写明白什么时间到什么地点，是工厂还是贸易公司。我还学会了定舱单的制作和更改的书写，留底文件的整理、归档等等。

总之，在上述四条航线上的实习，基本上完成了“实习指导书”里应该实习的10条内容，像了解航线基本情况，接受与审核委托书，缮制下货纸，制作集卡联系单等。我就是这样一点一点地学习和请教，一步一步地向前走的。本着积极上进的态度，认真、努力地学习了海运出口操作的一些最基本

的常识和技能，并且理论结合实际，锻炼了自己的动手能力。

## b 一点一滴的温暖在心田——实习指导人的关照

十四天，短短的实习时间，却让我拥有了无数位师傅的关心和关照。

首先是陈冲师傅。他（她）们两个工作挺认真的，在指导我实习的时候也比较有耐心。其次是几位操作师傅，她们几个都很鼓励我大胆地动手操作，不要怕出错。尤其是万姐和郑姐，她们俩教会了我不少东西。

最后是吴少和张少两位师傅。因为她们这条航线一直很忙，所以，我的吴师傅每天都要加班，她和张少两个人工作认真负责，有点工作狂的味道。在我实习期间，吴师傅还给我补过课，给我系统地讲解了操作整柜时易出现的问题和解决方法等等。

总之，那些个日子，每位师傅对我都能尽心尽力地指导和帮助，都尽可能最大程度地容忍我的很多欠妥之处，一点一滴的温暖让我很感激她们。

实习期间，除了浅层次地学习了专业技能外，我还感受和体会到了很多技能之外的东西。首先是邦达人的敬业和那种生机蓬勃的工作氛围。走进这样的一个集体中，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。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”！

短期的实习，让我学到了不少东西，自己呢，也有一些不成熟的话想说。实话实说，“物流”算是一个比较年轻的词吧。目前，物流运输仿佛处在“战国时代”，足可以用一个“乱”字来形容。其实，打价格战、无序竞争已经使物流

业成为一个微利行业了。也就是说，物流业发展的现状是不容乐观的。但是，要想长久的留住客户，绝对不是靠压低价格，还要靠品牌和实力，服务和硬件才是创造品牌、增强实力的途径啊！竞争如激烈，我们靠什么胜出？最简单的道理就是企业要跟随市场的发展，市场需要什么，企业就要提供什么，我们必须提供给客户一个最优的服务！

从长远来讲，我觉得公司应该在海运方面做实体运输，也就是不仅作无船承运人，我们应该尽可能的克服困难，让公司拥有运输工具，有自己的实体，发展的空间才可能无限地拓宽。

其次，还有几个小问题，我觉得应该注意一下。第一，大家要尽量做到书写字迹清楚，不能太草，应该让客户比较容易辨认。第二，其实公司有必要的在必要的场合、必要的时候，要求员工穿工装，比如召开大型的会议，比如在招聘新员工的时候等等。

当然，以上仅仅代表我个人的想法，是“井底之蛙”之见，如有冒犯之处，实属无心，请多包涵。

在和公司结缘之后，我一直在为自己“估价”，也一直在想我到底能为公司做些什么。我不敢骄傲、不敢妄言，我只能说，在以后的日子里，我会尽最大的努力，尽最大的热情去工作，我希望公司能知人善任，同时也期盼着自己能够很好的从最低点做起，一步一步扎扎实实地往前走，全心全意为成为一个合格，再到优秀，直至出色的邦达人而努力！

首先，感谢海程邦达给我这样的机会，让我为她而工作；同时也为给公司带来的诸多不便，深感不安。

其次，我要深深感谢妥善安排并确保我的`实习顺利实施的管理部；我还要感谢海运部的各位师傅们给我的指导，谢谢！我也要对经理及各位主管说一声谢谢，感谢他们对我的栽培！

盛夏七月再相会！