

2023年大学生实习报告(模板9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。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢?下面是小编为大家带来的报告的范文模板,希望能够帮到你哟!

大学生实习报告篇一

第一段:引言(150字)

从事一段实习是每个大学生成长道路中的一种必经经历。在这段时间里,我不仅学到了专业知识和技能,也收获了宝贵的人生经验。在撰写实习报告之际,我深思熟虑地总结了自己的心得体会,希望能够分享给更多的人。

第二段:实习期间的收获(300字)

我有幸在一家跨国公司进行了为期三个月的市场部实习。这段时间里,我主要负责市场调研和数据分析工作。从一开始的茫然无知到最后能够独立完成任务,这一切离不开我的同事们的帮助和指导。我学会了如何使用各种市场调研工具,并具备了较强的数据分析能力。同时,我也深刻感受到了团队合作的重要性,只有与同事之间互相合作和支持,才能够取得更好的成果。

第三段:实习带给我的成长(300字)

在实习期间,我遇到了很多挑战和困难。例如,在市场调研过程中,我需要自己独立设计问卷、收集数据,并进行相应的分析和解释。这对于一个实习生来说确实是一项艰巨的任务。但是,正是在这一过程中,我提高了自己的问题解决能力和独立思考能力。通过不断地摸索和实践,我逐渐掌握了

相关技能，并能够在实际工作中拿出令人满意的结果。

第四段：实习体会与职业规划的关系（300字）

实习不仅是一段实践，更是一段对未来职业规划的思考。在实习期间，我深入了解了市场部的工作内容和职业发展方向。通过和同事们的交流，我明确了自己未来的职业目标，也制定了相应的职业规划。我决定将来继续深耕市场调研和数据分析领域，同时加强自己的管理技能，争取能够成为一名具有领导能力和创新思维的市场经理。

第五段：实习心得与未来发展（250字）

通过这段实习经历，我深感实践是进步的源泉。只有在实际工作中，我们才能够真正地将所学知识转化为实际能力，也才能够了解自己的优势和不足。因此，我决定在今后的学习中更加注重实践，多参与实际项目，多跟随行业领先者学习。同时，我也会继续提升自己的专业知识和技能，不断完善自己的职业能力，为将来的发展打下坚实的基础。

总结：

通过这段实习期间，我不仅获得了宝贵的工作经验，还明确了自己的职业规划。我将用自己的实际行动去验证和实现这些目标。希望通过我的实习心得体会，能够对其他实习生、即将步入职场的年轻人提供一些借鉴和参考，助力他们更好地成长与发展。实习是我们人生道路中的一次重要历程，不论结果如何，都应珍惜每一次机会，在实践中不断学习与成长。

大学生实习报告篇二

近年来，实习已经成为大学生们提升自己、锻炼能力、增加社会经验的重要途径之一。作为实习的重要组成部分，实习

报告对于一个学生来说是一次总结和归纳经验的机会，也是提高自身专业能力和思考能力的过程。以下将分为五个段落，分别从实习报告的意义、收集资料的重要性、撰写报告的技巧、提高文采和修辞能力以及实习报告对个人成长的影响等方面进行论述。

首先，实习报告对于学生而言具有重要意义。通过撰写实习报告，学生可以对自己在实习期间所获得的工作经验、行业知识、专业技能等进行总结和梳理，深入思考在实习过程中所遇到的问题和困惑，并提出对于实习单位或公司的建议和意见。通过对实习的反思和总结，学生可以提高自己的思考能力、解决问题的能力 and 应对挑战的能力，为未来的就业和职业生涯打下坚实的基础。

其次，收集相关的资料是写好实习报告的关键。实习报告需要具备一定的可信度和权威性，所以在撰写前，学生需要积极和主动收集与实习主题和实习单位相关的资料。这些资料可以是实习单位的介绍和历史，可以是行业的发展趋势和现状，可以是与实习方向相关的文献和研究成果等。通过广泛收集和阅读这些资料，学生不仅可以积累更多的专业知识和技能，还能够在撰写报告时提供有力的支持和论证，增加报告的可信度和权威性。

第三，撰写实习报告需要掌握一定的技巧。首先，要注重报告的结构和条理性，通过清晰的标题和分段来使报告更加易读和易懂。其次，要避免过多的废话和琐碎细节，保持报告的简洁和精炼。同时，在报告中要注重事实的真实性和客观性，避免主观臆断和情感色彩的融入。最后，要注重报告的语言表达和文字运用，选择准确、生动且具有表现力的词汇和句式来展示自己的想法和观点。

提高文采和修辞能力也是撰写实习报告的重要目标之一。通过实习报告的写作，学生可以提高自己的文学素养、语言表达和修辞能力。通过细心琢磨和反复修改，学生可以提高自

己的写作水平和思维深度，增加自己的语言表达和文字表达的能力。在实习报告中，学生可以尝试使用各种修辞手法、比喻、排比、双关等，来使报告更具艺术性和表现力，展示自己的写作才华和思维能力。

最后，实习报告对个人成长和发展有着积极的影响和促进作用。通过实习报告的写作和反思，学生可以更加清晰地认识到自己的优势和不足，明确自己的职业发展方向和目标。同时，对于一些问题和困惑，学生可以通过写作来寻求答案和解决思维上的困扰。通过传达自己对实习经历的深刻理解和将来职业规划的思考，学生可以在面试和求职过程中更好地展现自我，增加自己的竞争力，提高找工作的成功率。

综上所述，实习报告对于一个学生来说是一次总结和归纳经验的重要机会，通过撰写实习报告，学生可以提高自己的思考能力、解决问题的能力 and 应对挑战的能力，增加自己的专业知识和技能，提高语言表达和修辞能力，并对个人成长和发展产生积极的影响和促进作用。因此，学生应该充分认识到实习报告的重要意义，主动参与实习报告的撰写，并通过反思和总结，不断提高自己的实习报告水平和学术水平。

大学生实习报告篇三

实习是大学生生活中不可或缺的一部分，通过实习，我们可以获得与课堂相结合的实际工作经验，提高专业能力和就业竞争力。而撰写实习报告是实习结束后必须进行的工作之一。在此过程中，我深感到撰写实习报告的必要性和重要性，并对自己的实习经历有了更深刻的认识和理解。

第一段：目的和意义

撰写实习报告的目的在于总结和归纳自己在实习过程中所获得的经验和收获，及时反思和总结实习的成功和不足之处，为今后的学习和工作提供借鉴和参考。实习报告是向导师和

学院展示自己实习成果的重要证明材料，也是展示自己实习能力的一种方式。通过撰写实习报告，我们可以对自己在实习期间的工作和所学知识进行反思和总结，进一步提高自己的专业能力。

第二段：拟定实习报告大纲

在撰写实习报告之前，我先制定了一个详细的实习报告大纲。首先，我准确定义了实习报告的目标和意义，明确了需要包括的内容和要求。然后，我结合自己的实习经历，梳理了实习过程中所做的工作和实习期间所取得的成绩。接着，我详细分析了自己在实习过程中遇到的困难和挑战，并总结了从中获得的启示和教训。最后，我对实习报告进行了完整的逻辑结构和语言框架的设计，使之既具备连贯性又易于理解和阅读。

第三段：实习报告的撰写经验

在实习报告的撰写过程中，我积累了一些经验，使得实习报告更加完善和有说服力。首先，我在撰写实习报告之前，收集和整理了大量的参考资料，包括实习笔记、所学知识和工作经验等，从而可以更加详细和准确地描述自己的实习过程和成果。其次，我注重实习报告的文字表达和语言规范。我力求用简洁明了的语言描述实习过程中所遇到的问题 and 解决方法，并结合相关理论加以解释和分析。最后，我在实习报告的撰写中注重逻辑性和条理性，使读者能够清晰地了解我在实习期间的工作内容和所取得的成绩。

第四段：实习心得体会

通过实习报告的撰写，我进一步对自己的实习经历有了更深入的认识和理解，并总结出一些有益的经验 and 体会。首先，实习是一次宝贵的机会，能够使我将理论知识应用于实际工作中，提高自己的实际操作能力和解决问题的能力。其次，

实习过程中遇到的困难和挑战是我成长的机会，只有通过不断的积极探索和努力克服，才能锻炼自己的意志和毅力。最后，实习不仅需要专业知识，还需要积极的学习态度和团队合作精神，这才是实习成功的关键。

第五段：对实习报告的展望

实习报告的撰写是一个动态的过程，在今后的学习和工作中，我将继续不断总结和反思自己的实习经历，并结合实际情况进一步改进和完善实习报告的撰写水平。同时，我也将更加重视实习报告的交流和分享，通过参加学术交流会议或发表实习报告，与他人分享自己的实习心得和体会，以期得到更多的建议和意见，进一步提高自己的专业能力和综合素质。

总之，撰写实习报告是对自己实习经历的总结和反思，是提高专业能力和就业竞争力的重要途径。通过撰写实习报告，我们可以更加深入地了解自己在实习过程中的经验和成果，并从中总结出宝贵的经验和体会。希望通过今后的不断努力和努力，我能够撰写出更加优秀和有价值的实习报告，为自己的发展和成长打下坚实的基础。

大学生实习报告篇四

以下是本站实习报告频道编辑为您整理的2018实习报告范文5000字，供您参考，更多详细内容请点击[本站查看](#)。

2018实习报告范文5000字

时光荏苒，瞬间即逝。转眼间大学生活已剩最后半年。然而一切如梦初醒，揉揉眼就面临着要离开生活学习了四年的母校，踏入社会接受社会考验的时候了。

为增加实践经验，我利用学校安排的课程实习时间，再根据

自身的优势及专业能力，找到了相关于本专业的实习单位及岗位。并在规定的时间内在企业完成相关的实习任务。

经朋友的帮助，我有幸在海口xx旅行社进行为期两个月的实习生活。我很感谢朋友以及公司给我这样的难得机会，同时由衷地感谢公司同事在此期间对我无微不至的照顾以及帮助。

20xx年xx月xx日-xx月xx日，我在xx省xx市xx旅行社进行了为期两个月的实习活动，在实习期间，我主要以旅游市场调研和办公室文秘类工作为主。在这两个月的实习工作中，我得以亲身体验社会，学到了很多在课堂上学不到的知识，并获得把课堂教学的理论知识与社会实际实践相结合的机会。

通过这次实习，我对旅行社的经营、管理及组织结构有了初步的了解，在实践中使我认识到旅游业的一些基本情况，以及其对地区乃至国家经济发展的重要性，并补充了自己有限的理论知识，提高了实际的操作能力。

一、实习单位简介

xxxx旅行社有限公司位于xx省xx市大英路69号嘉茂大厦3楼，是经过国家旅游局□xx省旅游局批准，省工商局注册的具有法人资格的私营专业旅游企业，是足额交纳旅游质量保证金的单位，注册资金50万元。被评为“海口市十佳国内先进旅行社”，在2018年3月全国旅游业消费者满意度调查活动中被中国旅游监督管理委员会评为“全国旅游业十佳信誉单位”。

公司拥有一支职业道德良好、业务水平高的业务策划人员及训练有素、熟练各种语言、服务水平高的专业导游队伍，数名导游历年来被评为“海口十佳导游”称号。公司秉承“宾客至上，信誉第一、优质服务”为宗旨，竭诚为旅客提供“食、住、行、游、购、娱”等一条龙最佳服务。

我从1月初应聘进入公司至离开，员工稳定在80人左右，公司

主要业务为专业xx地接，计划团队，常规纯玩散客，会议自由人，高尔夫，自驾车等。

二、实习主要目的

在xx学习生活了四年，对xx省也有个一个大概的了解[]xx省作为一个岛屿，四面环海，气候怡人，具有得天独厚的旅游资源[]xx省的旅游业发展前景非常的美好。我学的是市场营销专业，平日里上课很少涉及旅游方面的知识，出于对xx旅游发展前景的看好，我平时经常看些有关旅游方面的书。

旅行社作为旅游业的承载者，具有极其重要的战略意义。所以，这次毕业实习单位我选择旅行社，希望通过社会实践，能对xx旅游业有更进一步实质性的了解。同时，在实习过程中注意培养自己的自学能力、动手能力、理解能力、为人处事能力以及思维能力等。进一步巩固和理解在课堂及书本上所学的知识，培养和提高理论联系实际的能力，更好的为建设社会主义伟大事业而奋斗。

三、实习内容及收获

(一) 办公室文秘类工作

由于第一次较正式的步入社会，走进公司上班，加上领导对自己的具体工作能力等方面不是很确定，所以在xx旅行社实习的第一个月里，公司并没有分配什么重要的任务给我，仅仅是一些办公室里杂乱的工作，比如：取文件，送文件，打印，接电话，打扫卫生，整理办公室，倒开水等。虽然这些只是杂乱的小事，但我并没有抱着随意的态度，而是对每件事都很认真的去处理，我个人觉得连小事都不能做好的人，就别提做什么大事了！

经过一个月基础性的工作后，我与公司同事和领导进行了相互了解，彼此间建立了一定的信任感和亲近感，并且使我学

会了一定的社会交际，提高了自己为人处事的能力。

(二) 旅游市场调研

随着市场经济的不断发展，市场营销学正不断地向旅游行业渗入，现已形成了旅游市场营销学，并逐渐地完善。市场调研作为市场营销的一部分，有着最为基础和重要的意义。

在公司实习期间，我有幸得到了一次实践性地市场调研活动，真是兴奋之极。在学校里，经常听老师讲些有关市场营销和市场调研的理论知识，偶尔有些实验性地模拟调研，但从没有过如此正式地社会调研。对我来说，这次绝对是一个把四年来所学的理论知识与社会实践相结合的绝佳机会，所以我本人非常的慎重与认真。

在做市场调研的整个过程中，我表现得相当活跃与积极。调研前期进行了调查问卷设计，以及调研对象分析，很多观点还得到了上级和同事的认可与赞许。市场调研中期，也就是正式有对象性的社会调查，我和同事们以小组的形式进行，按区域分配，我所在的小组负责海甸岛一块。

我们接到任务后，我提议以街区为单位，每人负责一部分，分头行事，完成后到kfc集合，这样可以有效利用人员，在最短的时间内完成任务，同事们都表示同意。于是，充满激情、汗水、劳累与期望的一天就这样的开始了。回到公司，我们进行问卷统计与分析后，把结果交给了负责人。领导看了市场分析后对我们赞扬了一翻，晚上还请大家去happy□

经过此次调研活动，我对xx旅游市场有了更进一步的认识了解，特别是顾客这一块，也对自己有了更深的认识，发现了许多不足之处，需要更努力地不断学习提高。

四、对xx旅行社发展的一些想法及建议

虽然第一次进旅行社工作，并且仅有短短的两个月，但通过近期的观察与思考，以及平日在学校里老师悉心的教育，我对xx旅行社的发展也有一些粗浅的想法与建议。

目前□xx旅行社主要面临着三大问题：

第一，同行业激烈的竞争。从xx建省并确定旅游业为xx经济支柱性产业之一到现在，包括大大小小，国内国际的旅行社不下160家，特别是90年代□xx省经批准注册的国内、国际旅行社达1千多家。面对一个xx□在有限的旅游资源开发下，共同存在着如此多的竞争者。所以□xx旅行社面临着极为激烈地竞争。

第二，优秀员工流失问题。现在很多企业都面临着一个共同的问题，那就是优秀员工的流失，旅行社作为服务性企业，人员具有高流动性。我在公司实习的短短二个月中，就有一位优秀的导游想离开，但不知道经理用了什么方法留在了她。这不是一个小问题，人才的流失将带来一系列问题，如企业机密泄露，客户流失，成本上长升等。所以，旅行社应该重视这一问题。

第三，旅游市场混乱。相信到xx旅游过的人，都知道xx旅游市场的大致情况。从“12.1”事件，到黑导，宰客现象□xx旅游市场其实处于一种相对混乱的状态。但是近年来，经过政府对市场进行的各种调控后，现在稍有好转。不管哪一行业，市场混乱将增加企业许多额外的成本，严重地将导致企业灭完。

面对以上问题旅行社该做些什么呢？

- 1、优化旅游路线，提高旅游服务质量。
- 2、做好客户服务，让顾客开心地来，满意地走。

- 3、开发新的旅游资源，创造竞争优势。
- 4、做好人员管理，降低人力资源成本。
- 5、完善企业管理制度和人力资源管理制度，留住人才。
- 6、塑造旅行社企业文化，树立企业形象。
- 7、规划旅游市场，制定营销策略，明确产品定价，做好市场宣传与营销管理。

五、实习总结

通过在xx旅行社为期两个月的实习，使我对xx旅游市场有了进一步认识，并且对xx旅行社也有了一个大概地了解。同时，在进行理论与实际相结合的过程中，灵活运用了自己的专业知识，展现了自己的能力，也发现了自己存在的许多缺点。

在此，我非常感谢公司及同事对我的光照与帮助，同时也忠心地感谢学校老师对我无私地培养与教育。

大学生实习报告篇五

实习时在工作中会遇到很多问题，这就要学会如何的解决这些问题，培养工作素质，增加工作经验，为以后的工作打下坚实的基础。下面是爱汇网小编为大家整理的实习报告模板，供大家阅读！

其实说是实习也算不上，只能说是跟着别人学了一些东西，了解了一些东西，真正把所学的东西用到工作中的并不多，因为本来专业课基本都还没怎么开课。这么短短几天的实习，让我觉得自己欠缺的还很多，我一直认为的确会计的工作的

确经验的要求会多一些，但是其实理论是否扎实也是很关键的，毕竟会计的专业比较强，而且有一些比较死的东西是必须掌握的。如果没打好理论基础，真正到了工作会没有头绪的！

自己只是帮忙录一些原始凭证，刚开始以为应该不会很难的，因为先前有看过他们已经做好的记账凭证，觉得还是比较简单的。但是到真正自己来做的时候，就没那么轻松了，就几张原始凭证自己还是折腾了一个上午，上基础会计的时候老师讲过的许多类似问题都出现了：当你拿到原始发票的时候你必须判断这笔业务到底归属于那个会计科目。像费用你单就依据凭证既可以归入管理费用也可以归集到制造费用，这就要看你对公司业务的流程、生产的流程是否了解、熟悉了，自己对此并不熟悉，所以做起来还是并不那么顺手。我想这就是所说的会计需要经验的原因吧。在做分录的时候，一笔业务涉及两个以上的账户时，可以做成复合会计分录，那时，上课听得很懂，但到实际操作中又是另外一回事了，碰到这中问题的时候我还 把它做成几个简单的会计分录，当时就觉得这样好像不是很对，总觉得少弄了什么，等我把记账凭证打印出来一看，才恍然大悟过来。所以又回头去修改，把两个分录合并起来。虽然这分开做分录没有犯什么原则性的错误，但是这样就显得不专业了，使得一笔业务处理得繁琐了，也不好全面反映经济业务的情况。 还有原始凭证像发票之类的必须完整，企业购买材料必须发票、请购单、入库单这些都必须齐全，才能入账，之前虽然也学了，也了解，但是这次整理了原始凭证发现自己并没有把这些东西都串起起来，所以当自己要动手去整理的时候有些没有头绪。

实习中让我发现了自己学习中的一些不足，学习的时候虽然每个只是点都懂了，没有把知识串起来，当到了实际的操作时就会不知所措，理不清头绪，知道应该做什么，但却不知从何做起。虽然我们总说应该学以致用，学以致用并不是那么容易的，要多多实践，多多思考才能做到，至少对于自己是如此。

在实习中让我认识到了两点。第一，自己去实习的时候，那个工厂正在建账，虽然自己只是帮忙录一些原始凭证，没有真正参与他们是如何建账的，但是听了一些他们的讨论，还有结合自己的一些体会，觉得要做好会计必须能够理清思路，理清思路就不会在具体的工作中没有方向，就能一个一个问题解决好，不会总是在一个问题上重复，会更有效率。第二，会计有些工作还是会枯燥一些的，当你已经理清大概轮廓如何去做了，接下来就会是一些重复的工作，像输入产品入库资料，做起来比较枯燥，而且需要细心和耐心。

虽然实习的时间很短，但是自己还是学到了一些东西，知道以后应该怎样更好地学习专业知识，还有很关键的是应该多去实践，才能发现自己的不足，加以改进。

实习期间，由于实习的司法所人员配置少，加上司法所工作涉及面广、工作难度大、工作对象的不确定和工作对象情绪的不稳定。我的实习工作可谓面面俱到，完全融入司法所和所里工作人员一同按他们之前拟定的工作计划做好日常司法工作。其中主要包括了：普法宣传、指导管理基层人民调解工作、法律咨询、安置帮教、参与人民调解工作等方面的内容。

一、组织开展普法宣传和法制教育工作

基层司法所担负着落实依法治国方针的大量基础性工作，普法宣传和法制教育是司法所最基本的工作。法治含两个方面的基本原则，一是制定的法律是良好的法律，二是制定的法律得到普遍的遵守。只通过普法教育让公民了解我国现行的法律法规、增强公民的法律意识才能使公民做到学法、知法、懂法、守法。

在实习期间，从工作中接触到案例了解到基层人民法律知识的严重匮乏和法律意识的欠缺，深感普法宣传的重要性、紧迫性。在实习期间就普法宣传开展了如：准备法制讲座的资料、制做各种宣传道具、出法制墙报等实际性的法制宣传工

作。面对基层农村堪忧的法律现状，我实习所做的工作显的如此杯水车薪。我们不得不考虑这么一个问题：农民的法律意识应该怎么样去培养？经济发展了，法律意识才能上去吗？我们要不要针对农民进行一场思维传播，用我们自己的声音去传播法律，这样做作用能有多大我在思考着。普法宣传和法制教育工作是一项长期工作需要司法工作者的不断努力。

二、 指导管理基层人民调解工作

基层纠纷调解组织一般有三级，即：镇调解中心、管区调解站和村调解委员会。镇的司法调解中心是一个多层次，有多个部门(如派出所、计划生育服务站、工商行政管理所、民政办、信访办等)参加的综合体，司法所在其中起主导作用。对村调解委员会进行调整、充实，提高调解委员会队伍的整体素质，确保调解质量等都由司法所指导。实习期间参加组织村调委会成员学习《最高人民法院关于审理涉及人民调解协议的民事案件的若干规定》和人民调解卷宗的归档；对司法所人民调解卷宗进行归档的实际操作。从人民调解卷宗归档工作中了解到基层纠纷的一些特点：一是主体的多元化；二是纠纷类型的多样化；三是纠纷多因小事引起。为以后的工作积累了一定的知识储备。

三、 法律咨询

提供法律咨询和法律服务是怀法所的一项重要工作，莲山 课件 但在法律咨询这方面的工作在实习中遇得比较。只遇到一起有关房屋买卖合同的咨询，这或许和基层公民的法律意识的欠缺有很大的关系。不能因为公民法律意识的欠缺而对基层法律咨询工作的放松乃至懈怠，相反更因得到加强。在基层没有法律服务所建制的情况下，司法所更应探索如何为群众进行法律服务，帮他们排忧解难。只有在通过公民的切身体验用法律维自己的权益后，才能更加提升他们的法律意识。使其知法、守法、依法维护自身合法权益。

四、安置帮教

安置帮教工作,是指在党委、政府的统一领导下,依靠各有关部门和社会力量对国家规定期间的刑满释放、解除劳教人员进行的一种非强制性的引导、扶助、教育、管理活动。有两方面的'含义:一是对刑释解教人员进行帮教;二是对刑期释解教人员予以就业前过渡性安置工作。

实习期间在安置帮教方面主要做了几点工作:一是为全镇的刑释人员建立帮教档案;二是检查落实帮教工作;三是对外出打工刑释人员进行电话考查帮教。

五、参与人民调解工作

人民调解,是指人民群众运用自己的力量自我教育、自我管理、自我服务的一种自治活动。它是在人民调解委员会的主持下,以国家法律、法规、规章、政策和社会公德规范为依据,对双方当事人进行调解、劝说,促使他们互相谅解、平等协商、自愿达成协议、消除纷争的一种群众自治活动。“指导管理人民调解工作,参与重大疑难民间纠纷调解工作”是司法所的重要工作之一。司法所在基层人民调解中起主导作用主要体现在:依法解决干群矛盾和各种热点、难点问题,调处民间纠纷;指导村级调委会的工作;解决跨地区、跨行业的矛盾纠纷;开展各种形式的普法、法制宣传教育;解决矛盾纠纷,设立协调方案,调防结合,落实协调措施;承办上级交办的疑难问题,确保把问题解决在本乡镇内。

为了把矛盾纠纷消灭在萌芽状态,为维护社会安定和谐。司法所每个月都会在全镇实施定期的矛盾排、调解工作。在实习期间有幸参加了司法所每月一次的定期矛盾排查、调解工作。在对全镇进行的矛盾排查中还参与了人民调解工作,在工作中发现基层矛盾纠纷主要集中在:婚姻家庭、财产债务、相邻关系等方面。其主在成因在于对法律知识的不了解,往往在了解了相关的法律知识后矛盾纠纷就会得到解决。为此

我在想：农村要怎么样的法律？我们送法下乡，送什么法？送《刑法》、《经济法》？送最需要的法——与人民群众自身生产、生活密切相关的法律、法规。

通过实习还撑握了一定的人民调解工作的方法与技巧。首先，法律知识要系统撑握，知识面要广才能应对各种复杂矛盾纠纷；其次，在调解工作中要做到动之以情、晓之以“法”；再有，就是纠纷发生的时间、地点、人物、情节以及原因是民间纠纷的五大要素。及时了解和掌握这五大要素是做好各类民间纠纷调解工作的基础和前提。也可以说，掌握好这五大要素是调解好民间纠纷的最基本、最关键的技巧。

人民调解制度是我国特有的司法制度，同是也是社会安定和谐的“第一道防线”。基层人民调解的缺失将直接导致当事人之间矛盾的升级，最终矛盾演变成犯罪。不但当事人将为此付出惨重的代价，还影响了社会的安定和谐。发展好基层人民调解制度，对于摆脱司法的繁琐、节省司法成本具有积极的意义。在发展好基层人民调解制度的过程中能使群众逐步抛弃“法”即“刑”的观念，接受法律，形成法律意识。

通过为期五周的实习了解了司法所的基本工作况。通过实践对法学这门学科有了更进一步的认识：法学做为是一门人文科学相对于自然科学更多了主观性、社会性。因此在实际的工作中不得不考虑人的意识对工作的影响，解决问题时不能单从枯燥无味的法律条文入手，需要在自己充分撑握的前提下将法律条文结合法学原理，针对当事人的情况将其通俗化、人性化。在实际的工作中检验了自己所学的知识，用自己撑握的知识解决工作中的实际困难积累了工作的经验为以后的工作打下了坚实的基础。

同时也让我发现了自己的一些不足之处。在司法所实习中由于工作对象的不不特定性，所要涉及的法律法规多而杂。这就要求拥有渊博的法律知识，对各种法律法规做到烂熟于胸。在学习法律法规时单从文字上往往很难准确把握并记忆。而

通过实际案例的分析，有利于对法律法规的理解和印象的加深。在今后的工作学习中应注意改进方法。另外，在实际的工作中，一件事所涉及的法律法规往往是多方面的。如何对其进行系统的梳理、合理的引用。对于解决现实中的法律问题是必不可少的。对法律法规进行系统的梳理、合理的引用涉及到法律体系、法律渊源等法理问题，在今后的工作学习中应对此方面的知识、能力做相应的加强。

毕业实习的结束意味着从此走上实际的工作生活，我的所学究竟能在其中起多大的作用？检验才刚开始。有了这次实习经验相信经后的工作生活走得会更从容些。

在大三的学习生活中，实习是不可缺少的一部分。在实习期间可以把在学校学到的外贸知识应用到实际当中。在理论与实践相结合的时候，能够更快更好的体会到理论的精髓所在，体会到理论与实践的区别。从而巩固自己所学的知识，增强发现问题、分析问题、解决问题的能力。从而做到理论与实践的融会贯通。

20xx年元旦，正式开始了梦寐以求的实习生活。在老师的引荐下，我来到了青岛*****公司实习。这是一家专门出口针织品的外贸公司，成立于2007年，由最初简单的针织服装发展到现在的浴巾、毛巾、婴儿爬服、内衣等多种产品为一体的产品模式，客户也由最初的单一客户发展成现在遍布法国、日本、克罗地亚、意大利等欧、亚国家的客户规模。公司成立时间虽然很短，但不论是从产品生产的规模还是从客户数量上来看，公司都有着突飞猛进的进步。我虽然来公司的时间不长，但是在公司领导的领导下和同事的感染下，自己对工作都始终抱着极大的热情，深深的体会到自己责任的重大。在自己积极投入工作的过程中，不管是为人处事方面，还是工作方面，自己都是受益匪浅！

我所实习的这家公司是一家小公司，员工不超过20个人。麻雀虽小，可是五脏俱全。公司员工各司其职，竭尽全力为公

司效力。现在回想一下，我还是很庆幸自己在一家小公司实习的。因为在小公司我才能做更多的工作，承担更多的责任，才能更好的锻炼自己的能力学到更多的东西。

我和师傅主要负责法国客户。这个法国公司比较大，经营产品的种类很多，包括针织服装、梭织服装、珠宝。青岛代表处主要负责服装的采购，我们和客人主要在针织服装这方面有合作。在我们正式合作以前，会就付款方式、贸易术语、违约等各个方面的条款先签订一份协议。在以后的合作中，我们只需对产品报价，只要我们的价格与客人的目标价相近，就可以接到客人的订单(po)所以对于这个客人来说，对于客人每一季产品的报价是至关重要的。客人会在新一季开始的时候陆续通过邮件发来几十个款的报价，同时会通知我们到客人的办公室去拿用在这几款衣服上特殊面料。这就意味着我们的报价不仅要低，还要找到这种面料，才可以拿到这份订单。由于今年汇率变化很多，而且汇率不断的降低，同时国内也存在通货膨胀。用句通俗的话来形容现在的形式，就是人民币在国内不值钱，在国外很值钱。这就给我们报价加大了难度，如果汇率估算错误，就会带来损失。

订单确定以后，我们就会与工厂联系，给工厂下订单、签订国内的购货合同。接下来就会提供色样、布样、产前样、确认样等样品。很多样品都要经过一次次的修改才能满足客人的要求。每一次提供样品以前都要认真体会客人关于样品的要求，这样才能保证样品一次通过。收到样品意见以后要准确无误的翻译并且传达给工厂。有时会因为错误理解客人的意见，错误的传达给工厂，都会给工厂和自己造成很大的损失。

这个客户的交货时间很分散，几乎每个周都会出货。我每周四都会为了报关辗转于工厂，货代，场站之间，也是我最忙的时候，恰恰也是我学到东西最多的时候。记得有一个周我们出了两个大柜的货。这些衣服并不是一个款式，有婴儿的，有大童的，还有女大人的。海关对于不同的服装种类有不同

的监管要求，所以这些衣服一共要申请7个出口许可证。每周四上午是报关时间，为了保证货物顺利通关，我周三就早早的把报关所需的箱单、发票、合同都做好了，也通知报关行过来取单据。本来以为这次可以很顺利的报关。可是报关行收到单据没多久就打电话告诉我一票报关单里只能包含一个许可证。没有办法我又急急忙忙把单据一式七份。可刚刚把修改后的单据传给报关行，他又打电话告诉我说，许可证上的价格是最低限价，发票和合同上的价格必须低于许可证上的价格。我当时一听就有点慌，货代要求我们必须周四报上关，否则就给我们甩货。没办法我又急匆匆的该好价格，还好这次没有什么问题顺利通关了。这个周四过的是我实习生活中最最紧张的一个了。但是我也从中吸取了很多教训，也学到了很多知识。首先，一个报关单只能包含一个出口许可证。其次，出口许可证的价格是最低限价，发票和合同的价格不能低于出口许可证的价格。因为我们和客人签订合同的价格包含客人的佣金，所以我们在保管的时候就会把这部分佣金扣除。但是我们在申请出口许可证的时候是用含佣价申请的。既然出口许可证是最低限价，以后自己再申请出口许可证的时候就应该注意这个问题，给自己减少不必要的麻烦。俗话说吃一堑长一智，经过这次，自己以后要学的更加仔细更加认真。如果遇到不确定的问题，一定要提前咨询有关部门，给公司减少不必要的花费，给自己减少不必要的麻烦。再次，粗心和浮躁在工作中都是要不得的，自己一个小小的失误有时会造成客户的索赔，有时造成单证不符，导致已经报上关的货物删单。看似不经意的马虎，造成的后果都是严重的。虽然在学校里已经学了很多关于报关和制单的知识，但是真正应用起来发现自己学到的知识和实际应用有很大的差别。在公司里虽然有的人学历没有自己高，但是也不应该轻视他们，他们的经验是我们多少年的学校生活所学不到的。时时刻刻都应该保持谦虚谨慎的态度。

作为公司的新人，出差是让我最兴奋的事情。在我看来，出差是一件很好的差事，既可以到外面欣赏风景，见到很多平时都不曾见过的新鲜事物，又可以不用整天闷在办公室里。

所以一有出差的机会，我就会特别高兴。出了几次差以后发现事实并非如此。我们出差主要是带着客人的验货员到工厂验货，验货的结果如何直接关系到我们能不能按时出货。碰到没有问题的货还好说，可是有时候工厂的货做的很急，就会出现油污、断线、忘记缝洗标的问题，这些问题都还是小问题，让工厂的师傅修补一下就可以出货了。可是有的工厂大货生产时擅自更改扣子的颜色或者领子的颜色，即使他们这样做是为了衣服的美观，是出于好意，可是并没有经过客人的确认也是不允许的，是要遭到客人索赔的。出现这种严重的情况，让工厂重新修改是不可能的。这就要靠我们对衣服的生产和质量了如指掌，能够当场作出判断这样的货出口以后不会遭到索赔。在以后的出差中我也不敢再抱着出去玩玩的心态了，在客人验货的时候我也会在旁边认真的看着。看客人是怎样验货，主要检查衣服的哪些方面，认真的记在心里，在检查工厂送来的样品时也注重看这些方面，确保每一次出货都万无一失。师傅带我验过几次货，我了解了大体流程以后，现在就是我自己带着客人验货了。得到了师傅的认可，肩负起这么重要的责任让我十分兴奋。有一次我自己带着客人验货就出现过一次状况。那次我带客人去验一批小童的 t 恤，衣服后面的领开口处扣子的定位需要用消失笔，这个消失笔的笔迹在7天以后就会消失。可是由于这批货赶得太急，我们验货的时候才过了一天，消失笔的笔迹自然不会消失。当时验货员就问我怎么这里还有消失笔的笔迹呢？我从来都没有听说过消失笔，对于这个问题我也无从下手去回答。只好把那几件带着消失笔笔迹的衣服甩掉了。我回公司问了师傅才知道消失笔笔迹会在7天之后就自动消失。如果我早知道这个问题的话，就不会出现这种问题了。为了防止以后在出现这种问题，自己也在不断的积累关于服装的知识。

五个月的实习生活，看似很长，可是一眨眼的功夫就过去了。从刚开始的不谙世事，到现在的得心应手。刚入公司，一切都显得那么陌生，做什么事情心里都没有底气，不能放开去做。有很多新的东西需要自己去学习和适应。现在想想人在社会上就是需要适应不断的变化，适者生存，自己只有去适

应社会，社会却不会去适应你。只有适应了这种高节奏的生活才能做出效率，作出成绩。作为公司肯定不会需要一个不会创造效益的人。经过几个月的磨练和适应，现在的我对工作已经得心应手。每天都会实现安排好当天的工作，把工作按照轻重缓急分配好，能把一天的工作完美的结束就是我这一天最大的成功了。完美的结束一天的工作只是我现在的目标，以后我会给自己树立更高的目标，只有在不断追求完美的过程中，自己才能变得更加完美。在今后的工作中，我会谨记老实的教诲，不断的完善自己，用一颗感恩的心去回报每一个帮助过我的人。

大学生实习报告篇六

电焊作为一项广泛应用于各行各业的技术，对于学习和掌握电焊技能具有重要意义。为了提高我们的职业素养和就业竞争力，学校组织了电焊实习活动。本次实习的目的是让我们熟悉和掌握电焊的基本原理和操作方法，培养我们的动手能力和解决实际问题的能力。在实习过程中，我有机会亲身感受到了电焊工作，对此有了更深刻的理解。

二、实习过程中的收获

在实习过程中，我学到了很多电焊的基本知识和技能。首先，我了解了电焊的原理和工作过程，知道了电流是如何产生的，电弧是如何形成的。这让我对电焊的工作原理有了更清晰的认识。其次，在实际操作中，我学会了正确使用电焊设备和工具，掌握了电焊的操作技巧。我学会了正确调整电焊机的电流和电压，掌握了不同焊接材料和焊接位置的要求。通过实施各种焊接任务，我提高了自己的动手能力和技术水平。

三、实习的反思和问题

在实习过程中，我也遇到了一些问题。首先，由于我对电焊

的基础理论知识了解不足，一开始我对电焊的原理和操作感到陌生和困惑。我花费了很多时间去理解和学习，但仍有一些问题没有完全弄懂。其次，在进行实际焊接任务时，我没有能够完全掌握焊接的技巧和要领，导致焊接效果不理想。有时焊接接头出现开裂或焊缝不牢固的情况，这给我的学习进展带来了一些困扰。

四、实习的体会和启示

通过这次电焊实习，我体会到了动手实践的重要性。理论知识的学习只是为实践服务的工具，只有通过实际操作才能真正理解和掌握一门技术。在电焊实习中，我发现只有真正动手去焊接，才能察觉到操作中的一些细节和技巧。例如，调整电焊机的电流和电压，需要实际感受到焊接过程中的反应和变化。此外，我还体会到了坚持和耐心的重要性。通过不断练习和总结，我在焊接技术上取得了一定的进步。

五、实习的启示和建议

通过这次电焊实习，我认识到电焊是一项需要不断学习和实践的技术。为了进一步提高自己的电焊水平，我打算继续深入学习电焊的理论知识，并多参与实际操作。同时，我也建议学校在电焊实习中增加一些专业辅导和实际案例，以帮助學生更好地掌握电焊技术。另外，为了避免实习过程中出现安全事故，我建议学校在实习前进行充分的安全培训，提高实习人员的安全意识。

总之，通过这次电焊实习，我不仅学到了实际操作中的电焊技能，还对电焊的原理和工作过程有了更深入的理解。实习中遇到的问题和困扰也让我认识到了自己的不足之处，同时也激发了我进一步学习和提高的动力。我相信，在以后的学习和实践中，我会越来越熟练地掌握电焊技术，成为一名合格的电焊工。

大学生实习报告篇七

以下是本站实习报告栏目编辑为您整理的5000字实习报告范文，供您参考，更多详细内容请点击[本站查看](#)。

5000字实习报告范文

时光荏苒，瞬间即逝。转眼间大学生活已剩最后半年。然而一切如梦初醒，揉揉眼就面临着要离开生活学习了四年的母校，踏入社会接受社会考验的时候了。

为增加实践经验，我利用学校安排的课程实习时间，再根据自身的优势及专业能力，找到了相关于本专业的实习单位及岗位。并在规定的时间内在企业完成相关的实习任务。

经朋友的帮助，我有幸在海口xx旅行社进行为期两个月的实习生活。我很感谢朋友以及公司给我这样的难得机会，同时由衷地感谢公司同事在此期间对我无微不至的照顾以及帮助。

20xx年xx月xx日-xx月xx日，我在xx省海口市xx旅行社进行了为期两个月的实习活动，在实习期间，我主要以旅游市场调研和办公室文秘类工作为主。在这两个月的实习工作中，我得以亲身体验社会，学到了很多在课堂上学不到的知识，并获得把课堂学习的理论知识与社会实际实践相结合的机会。通过这次实习，我对旅行社的经营、管理及组织结构有了初步的了解，在实践中使我认识到旅游业的一些基本情况，以及其对地区乃至国家经济发展的重要性，并补充了自己有限的理论知识，提高了实际的操作能力。

一、实习单位简介

xxxx旅行社有限公司位于xx省海口市大英路69号嘉茂大厦3楼，是经过国家旅游局□xx省旅游局批准，省工商局注册的具有法

人资格的私营专业旅游企业，是足额交纳旅游质量保证金的单位，注册资金50万元。被评为“海口市十佳国内先进旅行社”，在20xx年xx月全国旅游业消费者满意度调查活动中被中国旅游监督管理委员会评为“全国旅游业十佳信誉单位”。

公司拥有一支职业道德良好、业务水平高的业务策划人员及训练有素、熟练各种语言、服务水平高的专业带有队伍，数名导游历年来被评为“海口十佳导游”称号。公司秉承“宾客至上，信誉第一、优质服务”为宗旨，竭诚为旅客提供“食、住、行、游、购、娱”等一条龙最佳服务。

我从1月初应聘进入公司至离开，员工稳定在80人左右，公司主要业务为专业xx地接，计划团队，常规纯玩散客，会议自由人，高尔夫，自驾车等。

二、实习主要目的

在xx学习生活了四年，对xx省也有个一个大概的了解□xx省作为一个岛屿，四面环海，气候怡人，具有得天独厚的旅游资源□xx省的旅游业发展前景非常的美好。我学的是市场营销专业，平日里上课很少涉及旅游方面的知识，出于对xx旅游发展前景的看好，我平时经常看些有关旅游方面的书。旅行社作为旅游业的承载者，具有极其重要的战略意义。

所以，这次毕业实习单位我选择旅行社，希望通过社会实践，能对xx旅游业有更进一步实质性的了解。同时，在实习过程中注意培养自己的自学能力、动手能力、理解能力、为人处事能力以及思维能力等。进一步巩固和理解在课堂及书本上所学的知识，培养和提高理论联系实际的能力，更好的为建设社会主义伟大事业而奋斗。

三、实习内容及收获

(一) 办公室文秘类工作

由于第一次较正式的步入社会，走进公司上班，加上领导对自己的具体工作能力等方面不是很确定，所以在xx旅行社实习的第一个月里，公司并没有分配什么重要的任务给我，仅仅是一些办公室里杂乱的工作，比如：取文件，送文件，打印，接电话，打扫卫生，整理办公室，倒开水等。虽然这些只是杂乱的小事，但我并没有抱着随意的态度，而是对每件事都很认真的去处理，我个人觉得连小事都不能做好的人，就别提做什么大事了！

经过一个月基础性的工作后，我与公司同事和领导进行了相互了解，彼此间建立了一定的信任感和亲近感，并且使我学会了一定的社会交际，提高了自己为人处事的能力。

(二) 旅游市场调研

随着市场经济的不断发展，市场营销学正不断地向旅游行业渗入，现已形成了旅游市场营销学，并逐渐地完善。市场调研作为市场营销的一部分，有着最为基础和重要的意义。

在公司实习期间，我有幸得到了一次实践性地市场调研活动，真是兴奋之极。在学校里，经常听老师讲些有关市场营销和市场调研的理论知识，偶尔有些实验性地模拟调研，但从没有过如此正式地社会调研。对我来说，这次绝对是一个把四年来所学的理论知识与社会实践相结合的绝佳机会，所以我本人非常的慎重与认真。

在做市场调研的整个过程中，我表现得相当活跃与积极。调研前期进行了调查问卷设计，以及调研对象分析，很多观点还得到了上级和同事的认可与赞许。市场调研中期，也就是正式有对象性的社会调查，我和同事们以小组的形式进行，按区域分配，我所在的小组负责海甸岛一块。

我们接到任务后，我提议以街区为单位，每人负责一部分，分头行事，完成后到kfc集合，这样可以有效利用人员，在最

短的时间内完成任务，同事们都表示同意。于是，充满激情、汗水、劳累与期望的一天就这样的开始了。回到公司，我们进行问卷统计与分析后，把结果交给了负责人。领导看了市场分析后对我们赞扬了一翻，晚上还请大家去happy□

经过此次调研活动，我对xx旅游市场有了更进一步的认识了解，特别是顾客这一块，也对自己有了更深的认识，发现了许多不足之处，需要更努力地不断学习提高。

四、对xx旅行社发展的`一些想法及建议

虽然第一次进旅行社工作，并且仅有短短的两个月，但通过近期的观察与思考，以及平日在学校里老师悉心的教育，我对xx旅行社的发展也有一些粗浅的想法与建议。

目前□xx旅行社主要面临着三大问题：

第一，同行业激烈的竞争。从xx建省并确定旅游业为xx经济支柱性产业之一到现在，包括大大小小，国内国际的旅行社不下160家，特别是90年代□xx省经批准注册的国内、国际旅行社达1千多家。面对一个xx□在有限的旅游资源开发下，共同存在着如此多的竞争者。所以□xx旅行社面临着极为激烈地竞争。

第二，优秀员工流失问题。现在很多企业都面临着一个共同的问题，那就是优秀员工的流失，旅行社作为服务性企业，人员具有高流动性。我在公司实习的短短二个月中，就有一位优秀的导游想离开，但不知道经理用了什么方法留在了她。这不是一个小问题，人才的流失将带来一系列问题，如企业机密泄露，客户流失，成本上长升等。所以，旅行社应该重视这一问题。

第三，旅游市场混乱。相信到xx旅游过的人，都知道xx旅游

市场的大致情况。从“12.1”事件，到黑导，宰客现象[]xx旅游市场其实处于一种相对混乱的状态。但是近年来，经过政府对市场进行的各种调控后，现在稍有好转。不管哪一行业，市场混乱将增加企业许多额外的成本，严重地将导致企业灭完。

面对以上问题旅行社该做些什么呢？

- 1、优化旅游路线，提高旅游服务质量。
- 2、做好客户服务，让顾客开心地来，满意地走。
- 3、开发新的旅游资源，创造竞争优势。
- 4、做好人员管理，降低人力资源成本。
- 5、完善企业管理制度和人力资源管理制度，留住人才。
- 6、塑造旅行社企业文化，树立企业形象。
- 7、规划旅游市场，制定营销策略，明确产品定价，做好市场宣传与营销管理。

五、实习总结

通过在xx旅行社为期两个月的实习，使我对xx旅游市场有了进一步认识，并且对xx旅行社也有了一个大概地了解。同时，在进行理论与实际相结合的过程中，灵活运用了自己的专业知识，展现了自己的能力，也发现了自己存在的许多缺点。

在此，我非常感谢公司及同事对我的光照与帮助，同时也忠心地感谢学校老师对我无私地培养与教育。

大学生实习报告篇八

第一段：引言（120字）

内科实习是医学生职业生涯中不可或缺的一环，通过这次实习，我熟悉了内科医学的基本知识与技能，积累了宝贵的临床经验。在实习中，我感受到了内科医生的责任与使命，也深刻领悟到了内科医生应具备的素质与态度。接下来，我将从专业素养、临床操作、与患者沟通、团队合作以及自我认识与发展几个方面，分享我的实习心得与感悟。

第二段：专业素养（240字）

内科实习过程中，专业素养的重要性深深地印在了我的心中。一方面，内科医生要有扎实的基础医学知识，不断学习新知识，尤其是对临床应用进行深入了解。另一方面，内科医生还要具备良好的判断力和解决问题的能力，能够准确、迅速地为患者做出诊断与治疗方案。在实习中，我不断学习、严谨细致地观察与分析患者的病情，并不断提升自己的医疗技术，以更好地为患者服务。

第三段：临床操作（240字）

内科实习是理论与实践相结合的过程，仅有理论知识是远远不够的。在实习过程中，我通过观摩与实践，学习到了许多内科相关的临床操作技巧。例如，如何顺利地进行静脉、动脉穿刺，如何准确地掌握听诊、触诊等检查技巧，在药物治疗中如何选择合适的药物与剂量，等等。这些临床操作的技能的掌握不仅提高了我作为内科医生的实际操作能力，也培养了我的观察力与动手能力。

第四段：与患者沟通（240字）

内科医生除了要有扎实的医学知识与丰富的实践操作技巧外，

与患者的沟通也是必不可少的一部分。在实习过程中，我深刻认识到内科医生要有耐心与善心，要倾听患者的病情陈述和生活中的困扰，给予他们安慰和支持。另外，在解释诊断与指导治疗时，要用简单易懂的语言，关注患者的感受与需求，促进医患之间的美好互动与信任。通过与患者交流，我不仅能够更全面地了解患者的疾病情况，也能够给予他们更加人性化的照顾。

第五段：团队合作与成长（360字）

内科实习中，团队合作是必不可少的一部分，也是我所珍视与感悟的一点。团队成员协调一致地为患者提供医疗服务，每个人都肩负着不同的责任与任务，都相互依赖与互相支持。每一次团队会诊都是一个团队协作与放大各自优势的过程，通过与其他成员的交流与合作，我加深了自己的理解，完善了自己的诊疗方案，并从其他成员的经验中学到了很多。在这个过程中，我的责任心、沟通能力、工作效率和处理问题的能力都得到了显著的提升。

总结（120字）

通过这次内科实习，我对内科医学的理论与实践有了更加深入的了解。我明白作为一名内科医生，不仅要有扎实的专业知识和操作技巧，还要具备耐心、善心以及良好的沟通与团队合作能力。只有不断学习、积极参与，将实习所学转化为实践经验，并不断完善自己，才能为患者提供更好的医疗服务，为内科医学做出更大的贡献。

大学生实习报告篇九

对实习过程、结果以及体会用书面文字写出来的材料就是实习报告。

一、实习报告的资料收集

从开始实习的那天起就要注意广泛收集资料，并以各种形式记录下来(如写工作日记等)。丰富的资料是写好实习报告的基础。主要收集这样一些资料：

1. 在社会实践工作中党的路线方针政策是如何在工作中贯彻执行的。比如单位组织学习，内容是什么、什么学习方式、学习后的效果如何，对自己和同志们的思想有否提高。
2. 专业知识在工作中如何灵活运用。结合所学的知识将理论与实践有机结合起来。
3. 观察周围同事如何处理问题、解决矛盾的。

实习是观察体验社会生活，将学习到的理论转化为实践技能的过程，所以既要体验还要观察。从同事、前辈的言行中去学习，观察别人的成绩和缺点，以此作为自己行为的参照。

观察别人来启发自己也实习的一种收获。

一、生产实习(专业实习)报告包括内容

(一)封面；

(二)正文：

实习报告正文内容必须包含下面五个方面：

1. 以实习时间、地点、任务作为引子，或把几个月的实践感受、结果，用高度概括的语言概括出来以引出报告的内容。
2. 实习目的：言简意赅，点明主题。
3. 实习单位及岗位介绍：要求详略得当、重点突出，重点应

放在实习岗位的介绍。

4. 实习安排：简单介绍整个实习过程的总体安排。

5. 实习内容及过程：这是重点，篇幅不少于xx字。要求内容详实、层次清楚；侧重实际动手能力和技能的培养、锻炼和提高，但切忌日记或记帐式的简单罗列。实习过程(实习内容、环节、做法)

(1)将学校里学到的理论、方式方法变成实践的行为；

(2)观察体验在学校没有接触的东西，他们是以什么样的面目、方式方法，以怎样的形态或面貌出现的。

比如，部门职能，原先你不了解，后从工作中由什么样的问题，引发了你对职能部门的了解。再比如人际协调方法，工作中的人际协调和你学的公关理论与实务有什么样的差异，你怎样体会公关理论等。

6. 实习总结及体会：这是精华，篇幅不少于500字。要求条理清楚、逻辑性强；着重写出对实习内容的总结、体会和感受，特别是自己所学的专业理论与实践的差距和今后应努力的方向。

要学会利用信息，要做一名信息灵通的班主任，让班级的一举一动掌握在你手中，这样你就会在班级管理中得心应手。

在田家炳中学的时候，有一件事给我的感触最深。在接手初一(2)班的时候，我对学生不是很了解，所以我不幸的踩了“地雷”。

事情是这样的，有一个学生是非常的有个性，与其他的学生不经常来往，记得，第一个与我说话的学生就是她，很有自己的想法与主见，她曾对我说：“行胜于言”，所以对她的

印象很深。就经常的关心她，在她病的时候，作为一个老师的我亲自给她买药与问候她，过多的关注。

问题来了，发现总有几个学生对我总有抵触的情绪与对抗。

我不明白到底是做错了什么，很苦恼，我不禁反思我的行为。

后来，通过其他的学生我才明白她是班上被排斥的边缘人，所以，那几个学生不满我的“偏心”，才跟我总是过不去，有事没事跟我较劲，形成了小对抗的局面。

我才恍然大悟原来班级也有“帮派”（小团体），学生也会“吃醋”。

其实她们在平时含沙射影告诉了我，只是我不懂而已。后来我努力的化解这一场误会，不过实习已结束了，真的很遗憾。它不仅教育我要学会利用信息，管理好班级。同时也告诉我对学生不能有偏心，要不然会“死得很难看”。

传统的教育理念中，大部分教师都把自己看为至高无上的。但现代教育不同，“以人为本”教学理念的推广，已经把师与生之间的关系看为平等关系，昔日的猫和老鼠的关系已经不存在了。在实习中，我尊重学生的意见，虚心接受学生的批评。

记得在田家炳中学时候，我本来是要对一位（就是那几位不满我的学生中“大哥”级人物）跟我作对的学生进行教育，但不曾想到的是她反过教育了我，说了很多，她不仅指出了我的不足之处，还提出1、2、3点，教我如何去做才能让学生喜欢，才能走进学生的心灵，她说，她们不是跟我过不去只是觉得我不会哄她们，不多跟她们沟通等。

还说我缺乏了一种教师的威严，这样学生根本就不怕我。真的很诚恳，许多事释怀了，一阵心酸涌上我流泪了，不过我

没有给她看见。

四、教学心得：在田家炳中学实习了一个多月，我深深地体会到：“学是一码事，教是另一码事”的真正意义所在。

通过这次实习，我深刻地感到原来要成为一名合格优秀的老师是要付出很大很多的努力。记得第一堂课讲下来，我自己的感觉不是很好。一方面讲课语速偏快，老是害怕讲不完预先准备的内容，没有别的老师那股轻松自如、游刃有余的劲儿。

感到自己上课如同是在跑步，而他们却宛如是在漫步。一方面，解释的过多，老是怕学生听不懂，也怕自己讲不透讲不清，越讲学生就是越听不懂，其实有些东西不讲还好，讲了学生就糊涂了。觉得自己上课就像猴子摘玉米，分不清那里是重，那里是轻。后来，在剩下的课，我克服了这些缺点。

上课声音要大，这是我很早就知道的事情。我以前只知道老师上课声音小，很可能成为学生睡懒觉的催化剂，使得整个课堂死气沉沉的，但是如今我知道了上课除了声音要大更重要的还要注重语调的轻重，要抑扬顿挫，要有翕动性，这样有助于活跃课堂气氛，调动学生的学习积极性。

以上是我的实习报告，我相信在以后的日子里我会反思我这次在田家炳中学教学方面的得与失、成与败，使自己在反思中不断地向前迈进！在这段实习期间，经过亲身体会了课堂教学的气氛，我学到了很多对自己将来做为人师所应具备的素质，初步掌握了课堂教学的技巧，使我获益非浅，为我将来走上教育岗位打下了良好的基础。