

最新实习报告心得体会 酒店实习报告感悟篇(大全10篇)

辞职报告是我向公司告别的一种方式，我希望能够把自己的辞职理由和感谢之情表达清楚。如果你正在写一份报告但不知道如何入手，不妨先来看看以下小编为大家搜集的报告范文。

实习报告心得体会篇一

在尊品的一个多月的实习已划上了圆满的句号.在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐，苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作；快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默；快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏；乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程.其实实习的日子不是很长,当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟?不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西,以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布.摆刀叉,给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样,是那么的叫人印象深刻.

在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”□第一个是“menu”(菜单)，第二个是“music”(音乐)，第三个是“mood”(气氛)，第四个是“meeting”(会面)，第五个

是“manner”(礼俗)，第六个是“meal”(食品)，这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。

在尊品实习最刻骨铭心的是尊品员工竭尽全力为客人提供“温馨细微，物有所值”的服务。还有就是典雅淳美的美国西部音乐，韵味悠长的咖啡，以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本，是西餐厅的竞争之道，那么汤克的服务魅力有表现在哪呢？那就是一张诚挚动心的笑脸，一声声悦耳动听的话语，一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少，感触也颇多，若要为客人提供优质的服务，就是要充分读懂客人的心，充分理解客人的需求，甚至是超越客人的期望，在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务，高层次的满足客人的需求，让客人愉悦地有频频光顾的欲望。有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。

在西餐厅实习的这一个多月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活!!!

实习报告心得体会篇二

从大学生到单位实习，对于每一个大学生来讲，都是一个很

好的过渡，并且是十分重要的过渡。根据大学生的实习收获，如何写毕业实习报告呢?以下整理了大学生的毕业实习报告+感悟，请参考。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识;实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

刚开始对于从未接触的岗位，我感到是那么的陌生和惧怕，因为我不想做不好，但是我相信只要有信心，就一定能做好。

我被分到自动化事业部研究所工作，最开始跟着师傅学习组态王软件的开发及其应用，发现真正步入一个企业接触到的知识要比学校里深入的多了，所以很多地方需要向师傅请教，经过师傅的耐心培养，每天看软件开发的视频教程，自己可以对组态王软件进行简单的编程。根据师傅给我安排的实习计划，有了亲自去现场观察实践的机会。

这四个月不仅仅是去工作，更重要的是学到了一种工作方法，一种应对不同问题的经验，一种面临难题的解决思路，当然也注意到了一些自身的问题，意志不够坚定，中途有退出的想法，遇到问题有畏难情绪，但我最终还是坚持下来了，总的来说实习还是收获不少。

我很感谢实习单位给我们实习培养计划安排，让我学到了一些在学校所学不到的东西.让我学会了如何与人相处，学会了面对困难,学会了独立思考问题，从中收获了毅力，收获了一份坚持。在实习期间通过理论联系实际，不断的学习和总结经验，巩固了所学的知识，提高了处理实际问题的能力，为毕业设计的顺利进行总结了经验。

实习中的感悟首先、毕业实习的顺利进行得益于扎实的专业知识。

用人单位在招聘员工的第一要看的就是你的专业技能是否过硬。我们一同过去的几位应聘者中有来自不同学校的同学，有一部分同学就是因为专业知识的掌握上比别人逊色一点而落选。因为对于用人单位来说如果一个人有过硬的专业知识，他在这个特定的岗位上就会很快的得心应手，从而减少了用人单位要花很大的力气来培训一个员工。

第二、在工作中要有良好的学习能力，要有一套学习知识的系统，遇到问题自己能通过相关途径自行解决能力。因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情况都能把握。在这个时候要想把工作做好一定要有良好的学习能力，通过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工作中遇到的每一个问题。这样的学习能力，一方面来自向师傅们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的能力，在没有别人帮助的情况下自己也能通过努力，寻找相关途径来解决问题，(举例说明)

第三、良好的人际关系是我们顺利工作的保障。

在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。和谐的人际关系，能为顺利工作创造了良好的人际氛围。

另外在工作之中自己也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关技能知识的标准掌握等。所以我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

通过这次毕业实习，把自己在学校学习的理论知识运用到

社会的实践中去。一方面巩固所学知识，提高处理实际问题的能力。另一方面为顺利进行毕业设计做好准备，并为自己能顺利与社会接轨做好准备。毕业实习是我们从学校走向社会的一个过渡，它为我们顺利的走出校园，走向社会为国家、为人民更好服务做好了准备。

对自己的要求

经过过去一个月的实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一、继续学习，不断提升理论素养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名年轻人更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行角色转化

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的

工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三、提高工作积极性和主动性

一个月的实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会创造更多的价值。

最后感谢单位领导和部门领导以及师傅们对我的支持和帮助，我会继续努力的。

实习报告心得体会篇三

从大学生到单位实习，对于每一个大学生来讲，都是一个很好的过渡，并且是十分重要的过渡。根据大学生的实习收获，如何写毕业实习报告呢?以下整理了大学生的毕业实习报告+感悟，请参考。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识;实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

刚开始对于从未接触的岗位，我感到是那么的陌生和惧怕，因为我不想做不好，但是我相信只要有信心，就一定能做好。

我被分到自动化事业部研究所工作，最开始跟着师傅学习组态王软件的开发及其应用，发现真正步入一个企业接触到的知识要比学校里深入的多了，所以很多地方需要向师傅请教，经过师傅的耐心培养，每天看软件开发的视频教程，自己可

以对组态王软件进行简单的编程。根据师傅给我安排的实习计划，有了亲自去现场观察实践的机会。

这四个月不仅仅是去工作，更重要的是学到了一种工作方法，一种应对不同问题的经验，一种面临难题的解决思路，当然也注意到了一些自身的问题，意志不够坚定，中途有退出的想法，遇到问题有畏难情绪，但我最终还是坚持下来了，总的来说实习还是收获不少。

我很感谢实习单位给我们实习培养计划安排，让我学到了一些在学校所学不到的东西. 让我学会了如何与人相处，学会了面对困难, 学会了独立思考问题，从中收获了毅力，收获了一份坚持。在实习期间通过理论联系实际，不断的学习和总结经验，巩固了所学的知识，提高了处理实际问题的能力，为毕业设计的顺利进行总结了经验。

实习中的感悟首先、毕业实习的顺利进行得益于扎实的专业知识。

用人单位在招聘员工的第一要看的就是你的专业技能是否过硬。我们一同过去的几位应聘者中有来自不同学校的同学，有一部分同学就是因为对专业知识的掌握上比别人逊色一点而落选。因为对于用人单位来说如果一个人有过硬的专业知识，他在这个特定的岗位上就会很快的得心应手，从而减少了用人单位要花很大的力气来培训一个员工。

第二、在工作中要有良好的学习能力，要有一套学习知识的系统，遇到问题自己能通过相关途径自行解决能力。因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情况都能把握。在这个时候要想把工作做好一定要有良好的学习能力，通过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工作中遇到的每一个问题。这样的学习能力，一方面来自向师傅们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的能力，在没有别人帮助的情况下自己也能通过努力，寻找相关途径来解决问题，

(举例说明)

第三、良好的人际关系是我们顺利工作的保障。

在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。和谐的人际关系，能为顺利工作创造了良好的人际氛围。

另外在工作之中自己也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关技能知识的标准掌握等。所以我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

通过这次毕业实习，把自己在学校学习的理论知识运用到社会的实践中去。一方面巩固所学知识，提高处理实际问题的能力。另一方面为顺利进行毕业设计做好准备，并为自己能顺利与社会接轨做好准备。毕业实习是我们从学校走向社会的一个过渡，它为我们顺利的走出校园，走向社会为国家、为人民更好服务做好了准备。

对自己的要求

经过过去一个月的实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一、 继续学习，不断提升理论素养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名年轻人更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识

拓展视野。

二、 努力实践，自觉进行角色转化

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三、 提高工作积极性和主动性

一个月的实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会创造更多的价值。

最后感谢单位领导和部门领导以及师傅们对我的支持和帮助，我会继续努力的。

实习报告心得体会篇四

通过在工地的生产认知实习，使我们更深入地接触了专业的知识，了解了合理控制建筑工程成本的重要性。今天，我们

是时候准备一下工地类实习日记了。你是否在找正准备撰写“工地实习报告感悟”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

首先，从日常的与建筑工人人们的交流中，我们学会了沟通。我们所在的建筑工地上汇集着来自五湖四海的人们，虽然生活习惯不同，说话口音也各有差异，但是当大伙儿为共同的目标和任务努力向前，奋勇争先时，我们就成为了一个不可分割的整体，虽然我们帮不上什么很大的忙，但是在中途休息时，我们给大伙儿提开水，递毛巾，聊聊天，也算减轻了大家的负担，活跃了工地上的气氛。在此过程中，我们慢慢同工人们熟识，打成一片，我们也深深地被他们身上那种默默无闻，埋头苦干的质朴精神所感染，其实，沟通作为人与人之间交换信息的一种方式，不仅可以传递信息和感受，更能拉近人与人之间的距离。

其次，在实践的这一周多时间里，我们培养了自己的专业激情。过去在课堂上，我们所学到和了解的工程是理论的，抽象的，通过社会实践，我们亲自见证了一条路的建成，一道加固措施的实施，一道防水线的铺设。而正是在亲自见证中，我们渐渐培养了对本专业的兴趣，我们清晰地了解到本专业的现实意义是十分巨大的，所以自然而然地，我们的专业激情就得到了很大程度上的提升，我们开始崇敬从事工程建设的人们，开始热爱这项职业。

再次，经过时间的考验之后，我们的耐心得到了有力的磨砺。由于工地建设是一项现实意义很强的工作，工作的对象都是客观的，所以无论如何都不能有一丝一毫的急躁。当然，对工作的激情是必不可少的，但是一个工人告诉我们，激情和耐心兼备才是一个成熟的工地建设者所应拥有的优良品质。所以，尽管实践期间烟台的气温一直很高，工程的进度却没有收到影响，倘若激流勇进，光抢速度，那么工程的质量无法得到保证，而倘若我们被负面的天气状况打垮，那工程的完成又将受到威胁。因此，激情是重要的，而耐心更是必不

可少的素质。

还有，很重要的一点，实践可以提升我们的专业素质，丰富我们的专业知识。比如对于一些干燥设备，起先我们以为它们并不需要太高的管理费用，但是事实上，它们的占地面积大，所以管理费用并不低，而且据工人介绍，设备在生产过程中难免会出现一些异常问题，所以平时要定期检查定期更换，这样就更加提高了设备的成本。所以说很多东西是来源于实践，来源于实际工作，而有些很老练能干的技术工人虽然并没接受过高等教育，但是由于他们具备十分丰富的经验和工作经历，这便使得他们完全不逊于任何一名高校毕业生。

对于这次实习，我发现如果不实践的话很多问题都考虑不到，实践后才知道是什么情况，我们在课堂上所学到的都是理论知识，到了工地后才发现不是知识不会用，而是要学会怎么用，学会变通，把实践结合起来。通过这次实习，我发现自己的不足：首先是理论知识严重不足，掌握得不够扎实，比如说混凝土的振捣时间、振捣方法，混凝土浇筑完毕后的养护温度、养护时间，混凝土开裂的原因，钢筋高出楼面的长度等等，这些概念都很模糊，实习时用到了才知道自己没学好，这些也是不怎么好问工长的，因为都是课本上的东西。其次是对施工图纸的不懂，可能是在课堂时学的都是简单的，片面的，等到了工地后，才发现原来图纸是很复杂的，一大堆图纸，看到头都大，有时候为了确定某个设计标高，需要要看好几张图纸，实际中的标高和设计标高便很容易混淆。我觉得自己首先在看图纸这就不过关了，看来要反省下自己和继续努力啊。还有就是施工规范不是很清楚，致使发现错误后也不知道它是错的。

当然，发现自己的不足，也有自己的收获，首先就是了解了工地的环境，作为一名男生，以后的工作很可能是从事施工方面的，到那时住在工地就是必然的事了，我去的工地是在城市里，不觉得有什么不适应的，但如果以后去的工地是小山村的，甚至是荒山野岭的，那也很难说了。其次，去工地

后也学会了与工人们打交道，对于一些技术问题可以很好的交流处理。还有我觉得在课本上看到的一些东东，虽然知道概念，但是想不出来是怎么一个模型，通过去工地后才发现原来是这样子的，比如说穿墙螺杆，有时候很多东西描述够仔细的，但不亲自见过，确实是很难想象的，这些也比较容易忘记。，所以，实践是检验理论的唯一真理。

对于这次去工地实习，虽然发现自己很多不足，但是也指出了一条道路，就是在之后一年的学习中要学会懂得这些知识，要不断地弥补着。同时也学会了一些课本上没有的知识。总之，能学到和体会到的是蛮多的。

实习对于我来说是很陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯没有经历过实习，这是第一次实习，他将全面检验我各方面的能力：学习、心理、身体、思想等等。就像一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是的！紧张的两个半月实习生活结束了，在这两个月离我还是有不少的收获。以下是我的实习报告。

一、实习目的

掌握了关于建筑方面的理论知识，而理论与实践是紧密相联系的，了解到实际操作能力，将理论知识全面的融会于工作实践，在实际作中得到了锻炼。

二、实习内容

在工程开工前，建筑物位置的确定也是很重要的，在从事测量的工作中，我了解到为确定建筑物的位置首先应根据规划院给定的建筑物坐标点及坐标线、建筑红线进行定位测量，确定它的位置。基础工程是每个建筑最为关键的部分，它直接影响工程的质量是否合格。而且基础部分的技术含量也很

高。本工程基础部分包括了土方开挖、排水、筏板基础施工、底板混凝土。

初次踏入工地对一切的东西都觉得很新鲜，结构课上老师在不断地解释在工程上怎么布置钢筋，那些地方要加密等等，终于我们现场看到了钢筋的布置与安扎，给我们留下了深刻的印象，尤其是老师给我们解释的那加密布置的钢筋。在一栋正在筹建的风子里，我们在顶层看到了钢筋与钢筋之间是如何连接的，而我们所看的是闪光对焊，还有些是搭接的。以下是我查询的一些相关资料：

混凝土早期养护，要目的在于保持适宜的温湿条件，以达到两个方面的效果：一方面使混凝土免受不利温、湿度变形的侵袭，防止有害的冷缩和干缩。另一方面使水泥水化作用顺利进行，以期达到设计的强度和抗裂能力。从理论上分析，新浇混凝土中所含水分完全可以满足水泥水化的要求而有余。但由于蒸发等原因常引起水分损失，从而推迟或妨碍水泥的水化，表面混凝土最容易而且直接受到这种不利影响。因此混凝土浇筑后的最初几天是养护的关键时期，在施工中应切实重视起来。所以在施工时我们要谨慎的处理这些事件，根据不同情况不同处理。这些问题都是在施工事要注意的，在施工时采用何种水泥，用量都是要注意的，还有混凝土的早期保养。

在工地里的我们所看到的模板都是胶合板，而且有些是再次利用的，这也是为了节约造价，我们在观察时对现代建筑的斜坡屋顶有定的疑问，对于他们的施工操作提出了自己的疑问，因为在斜坡里，所有的混凝土会往下滑，造成难以平均屋顶的厚度，有一定的施工难度，工地的师傅给我们解释了这一问题，他说浇注时，混凝土是从下往上浇注的，可以解决这一问题。在工地里我们看到了师傅们安装模板，还看到了传说中的施工缝，就是在非顶层浇注时，要给上一层浇注3个梯段，以减少剪力的作用。

三、实习收获

由于时间短暂，在那两个月里就接触到这些东西，但是我很知足。不实践很多问题都考虑不到，实践后才知道什么情况都可能遇到，这就要求我们必须有丰富的实践经验，像刚刚走出校门的实习生实践经验还很不丰富，但理论中的东西要是也什么都不会，那在实习过程中就吃不开了。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。

本次实习的收获就是学会了适应环境。未去工地之前我从没想象过两个月的实习我能坚持下来。但是通过这次实习我适应了这种工地生活。虽说以后不一定去工地工作，但有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作心中都有了一种吃苦耐劳的毅力，也学会了适应环境。另外就是在工地上知道了一些与学校不同的问题，就是在工地上知道了作为一名技术人员应该怎样去和工人交流等。

通过这次实习使我对工程方面的有关知识在实际上有了更深一些的了解。应该说在学校学习再多的专业知识也只是理论上的，与实际还是有点差别的。这次实习对我的识图及作图能力都有一定的帮助，识图时知道哪些地方该注意、须细心计算。在结构上哪些地方须考虑施工时的安全问题，在绘图时哪些地方该考虑实际施工中的问题。到即能施工又符合规范要求，达到设计、施工标准化。没有这次实习也许绘图只是用书本上的照搬照画，不会考虑太多的问题，更不可能想到自己的设计是否能施工。工地虽苦，但能学的是一些现实东西，锻炼的是解决问题的实践能力。

通过帮助资料员填写部分资料，使我对填写施工资料也有了一定的认识，知道什么时候该填什么资料，需什么人签字等，这些是我以前没有接触过的。这次实习我见到了只有在课本中才见过的打桩机械，了解了它的工作程序与原理。

四、实习总结

通过两个月的实习，通过实践，使我学到了很多实践知识。所谓实践是检验真理的标准，通过旁站，使我近距离的观察了整个道路的构造过程，学到了很多很适用的具体施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识。

大学生活是紧张而又充满期望的日子，学习的闲暇时总是憧憬着背起行囊，远离亲人朋友以及师长护佑，去走真正属于自己的路。然而当我们终于可以像刚刚长满羽毛的雏鹰般离开长者们搭建好的巢穴，独自一人走上社会工作这个大舞台时，却发现人生的道路原来是如此的坎坷不平，任何人的成功都是经历一番狂风暴雨的。短短两个月的实习生活中，让我学会了不少东西，会对我以后工作有很大帮助的，这是我人生的第一次走入社会，第一次走向工作，感觉生活真的很不容易。

实习实质是毕业前的模拟演练，在即将走向社会，踏上工作岗位之即，这样的磨砺很重要。希望人生能由此延展开来，真正使所学所想有用武之地。

我叫娄骏骏，是浙江水利水电学院一位大三学生，在校所学的专业是工程造价，由于学校生涯即将结束，蒙贵公司给予我这次实习机会，学生非常感谢！

七月，透蓝的天空，悬着火球似的太阳，云彩好似被太阳烧化了，也消失得无影无踪，天气闷热得要命，一丝风也没有稠乎乎的空气好像凝住了。但实习还是得继续的，工作还得继续，并快乐的工作，严酷的天气动摇不了我参与实践，提高自我的决心。

放线是我们实习的重点也是基础，我们头戴安全帽，身穿长衬衣，左手拿灰桶，右手拿三角架开始了我们一天的放线工

作，两个人用重锤掉下一层的墨线，两个人拉尺寸，核准套总的长度是否正确，然后确定一边往另一边发墨线，这样效率又高又节省时间。在放完轴线后，再根据图纸上的尺寸放出柱子的外边尺寸，同时也放出卫生间的尺寸，方便以后的施工。在放线的时候也会遇到由于浇上层混凝土的时候把下层的墨线给遮住了很难再找到了，这时我们用的是经纬仪控制前面两点，来确定后面一点，套总尺寸来观察此点是否正确，能运用所学知识结合实际完成一道工序，心中十分欣喜，而且有一种成就感，忘掉了炎热的蒸烤。

在工地有时候也会拿着结构图去对对钢筋有没有放错或者是那里配的不对的，记得有一次梁的钢筋在柱子里的锚固长度，和柱子在梁内的锚固长度不是很清楚到底哪个是 $1.7lae$ ，哪个是 $1.5lae$ ，在翻了平法图集之后才知道原来梁锚固到柱内的为 $1.7lae$ 反之另一个为 $1.5lae$ 这样的例子还有很多很多，我想只有这样理论与实际的结合，才能更好的体现出实习的效果，也才能发挥所学知识的作用。

虽然在工地工作很辛苦，但因为年轻，年轻就是爱拼的本钱，只有现在努力了以后适应实际工作需要和激烈的竞争环境，也正好验证了古人所说的“先苦后甜”嘛！在实习中也结识了不少的老师和朋友。

实习更重要意义还在于它使我结识了很多有丰富实践知识的新朋友！让我认识到自身的不足和今后努力的方向。在实习过程中，我们和张工，倪工等领导都建立了深厚的友谊。他们对我们既似长辈对晚辈谆谆教导，毫无保留的向我们传授实践知识和经验，又似朋友对朋友真心关怀。我们的领导既是我们的领导也是我们的朋友。能结识这么多领导和朋友，我感到非常荣幸。领导身上有好多优点，这些优点都值得我们学习。他们对每项工作都认真仔细，严谨的工作态度也让我们对他们充满了敬佩，从他们身上学到了许多宝贵的东西。

实习使我的知识水平有了显著提高。实习是一个让我们把书

本上的理论知识运用于实践中的好机会。造价的有些知识相当抽象，空纸上谈兵是理解不了的。通过实习，我不仅加深了对已掌握知识的理解，还解决了困惑我许久的一些似懂非懂的知识。以前常感叹造价的内容太抽象，现在想来，其实一点都不难，关键在于理解，而实践则是帮助理解的最好老师。实习不仅提高了我的专业知识水平，还让我学到了很多书本上没有的东西。比如如何放线。如何更加准确的放线。在学校我从未真正亲自动过，只从书本上了解到它的程序，有幸如今能在工地上尝试，让我懂得放线的真正含义。实习是连接学校和社会的桥梁，我们可能具有扎实的理论功底，但实践和理论有一定差距，学校不是实践的场所，实习帮助我们缩小差距，让我们了解实践，以便实现学校到社会的重要过渡，是教学必须的、重要的环节，是对的、有意义的做法，我们应该把握和珍惜实习的机会。

实习报告心得体会篇五

另外，有机会和邓川的主持下，一起参加城区分局的车行推介会的策划工作。在这个过程中，我体会最深的是，在工作中一定要考虑周全细致。看似常规的推介会，如何设身处地站在客户的角度考虑他们的感受，在细节处用心，这应该是作为一个活动组织者最应该具备的一种素质吧。

第三周长安分部长安局

与客户一起成长

第三周，被分配到长安分部，来到这里，真的又是一趟不妄此行的开心之旅。来这里，经理带着我们第一天去爬这里的莲花山，在夜色迷蒙中，在山顶鸟瞰这个城市的灯火通明，长安据说是这边最发达的一个镇区。第一次近距离感受这边镇区的经济发展，堪比内地的很多地级市，让我很是感叹。

在业务上，经理曾两次带我们去拜访客户。其中一个膳食公司，老板是一个非常精明的潮汕人，经验看来，很难成为我们的目标客户。但据了解，他已经是与我们合作四年的老客户了。我们的广告伴随一个小公司一步步成长。现在，老板精明地瞅准了东莞很多工厂缺工的市场商机，想利用我们的名址库向内地的中专技校等邮寄广告，开办一个“劳务输入”的学校，从中提取佣金。作为一个营销员，如何帮忙客户想点子，策划更好的广告方案和投送地址筛选，至关重要。并且，我们应该从长效的眼光来看待业务。作广告，本身就是作服务，我们的业务的成长来源于客户的成长，真正站在客户的角度让他成功达到营销目标，而不刻意计较每一单业务是否能给我们带来最大收益。只有伴随着我们的客户一起成长，我们的业务才能真正获得市场认可，获得源源不断的持久生命力。

实习报告心得体会篇六

钳工是在一间单独的实习车间进行，我们面对的是3个庞大的工作台，上面安装了许多台虎钳，用来夹各种工件。左面上摆放着各种各样的工具，包括：手锤、手锯、各种锉刀、丝锥、板牙、以及划线工具等。老师给我们介绍了金工实习各种知识，并且教会了我们怎样去做手锤，然后让我们自己去做，任务就是做一个小手锤。虽然钳工很累，不过看着自己辛苦努力的成果，一种成就感油然而生，当自己奋斗过、努力过，不管遇到什么困难，自己都会乐观地去面对，相信自己，一定能行！

第四课 铣工

铣工，作为我的大学阶段的最后一个金工实习工种，自己有种莫名的感觉，最后一节课要投入自己100%的注意力，因为已经没有下节课了。

今天，老师给我们详细介绍了铣工的相关知识以及铣床的种

类，原理和使用方法。铣床分为立式和卧式两种，要加工的工件夹在工作台的平钳上，靠进给转盘对其进行横向，纵向及上下运动的控制，而刀具保持不动，这与车床刚好相反。

在熟悉铣床的工作原理和操作后，老师给我们的任务是将一个圆柱体切削成正方形，要求正方形的边长为29mm。我们将工件夹在平钳上，然后转动转盘来控制平钳的位置，当刀具基本上置于中央位置时，开始对刀，对好后，根据要求设定转盘转动两圈半，加工工件可以上升6.5mm，便可以开始加工工件，不一会儿的工夫，在刀具的切削下，一个标准的正方形在铣床上诞生了。

铣工的加工效率很高，是金属切削加工的常用工具。在生产中有着广泛的应用。希望自己在以后的实践中能有更多的机会参加这方面的实习，不断的增强自己的动手能力。

结束语

短短的两周的实习生活结束了，我们的蓝领之行也画上了一个圆满的句号，感谢学校为我们提供这样的机会，同时更要深深感谢我们的老师，从他们的言传身教中我们受益匪浅，从刚开始的什么都不懂，到现在对各种机器的深刻认识，并掌握一些基本操作。本次的金工实习——令人难以忘怀。六次的金工实习带给我们的，不仅仅是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，使这次实习达到了他的真正目的。

实习报告心得体会篇七

在为期三个月的导游实习中，对于导游服务工作我有了更深的了解。

一、实习概述

实习地点：

实习时间：20_年2月到2012年5月。

实习目的：了解旅行社经营管理过程，掌握导游业务。

实习内容：跟团学习导游带团技能，了解旅行社各部门的工作程序，并独立带团。

二、谈导游

(一)首先我想说说对导游的认识：

导游是种职业，是门技术，是门艺术，是门科学。

导游是一种职业。旅行社是旅游业的一大支柱，导游是旅行社的门面和旗帜，一个好的旅行社必定有好的导游，这些人是旅行社的顶梁柱。导游有专业和业余之分。常言道，“三百六十行，行行出状元”，现在看来是远远不止了。“状元”指某一专业领域内的佼佼者。何为佼佼者？就是在导游工作的各方面都出类拔萃者。干导游这个职业主要表现在思维方式，表达能力，办事效率，应变能力等方面的与众不同。同时还要有职业修养和职业道德。

导游是门技术。任何工作都有自己的专门技术，导游工作也不例外。首先要认真负责。世界上怕就怕“认真”二字，无论什么事，也无论大小，只有“认真”了，才能敢于“负责”。除了“认真”了，还要“熟练”。要“熟”只有一个方法，那就是要多练！知识这个东西是“待到用时方恨少”实习的时候我深有体会。平时要是“拳不离手曲不离口”，到用时才能从容不迫，如数家珍一般。只有“熟”了才能“生巧”。我知道离大家所说的好导游、优秀导游还有很大的距

离。

导游也是门艺术。要把着龙头走，上了车我就是老大。我们知道，一条船上只能有一个老大，老大多了船要翻的。正常情况下，首先是要照顾大多数人的利益，不能耽误大家的游程。要掌握节奏：该快就快，该慢就慢，快慢接合。要顺着潮流：看大趋势，要因势利导，适时引导，不能拧着来。要跟着感觉走：感觉好时，尽情发挥；感觉不好时，及时调整。要控制住自己的情感，要掌握分寸，不能乱了方寸。要一专多能：要多才多艺，会说会唱，会跳会喝。如会一些摄影、摄像，书法，绘画等更好，对导游工作将大有帮助。要扬长避短；要即兴发挥，发挥自己的强项，往往能超常发挥。

导游更是门科学。正因为导游是种职业，是门技术，是门艺术，所以它也是种学问，也是门学科。既是学科就要用科学的态度去对待它，研究它。现在我们大学都基本上有导游专业，国家旅游局每年都有导游资格和导游等级考试。做导游的学问很大、很深，不是随随便便就可以学的来，像如何安排路线、食宿、应对突发事件、如何与游客进行沟通等等，这些方面都要成为游客眼中的“百科全书”。

(二)接下来在导游讲解方面，我也总结了几个要点：

首先你得明白游客们想听些什么，想听怎样的讲解。像我们这样的新导游一

上岗总觉得最重要的是背好景区材料，把它们背得烂熟，张口就不会停顿，这就是表示自己已是一个合格的导游了，但是通过几次带团我发现其实完全不是这么回事！专业的导游就是不仅要成为“杂家”，还要成为某一领域或某些方面的专家。“工欲善其事，必先利其器”。要想成为专业的导游，还必须熟练掌握导游语言的基本技能。因为它是我们传播知识、沟通思想、交流感情的强大工具。其中最重要的口头语言表达，这是我们工作中最普遍、最常用的一种语言表达形

式。

人们常说看景不如听景。给游客讲解就是要像在和朋友聊天。你把游客看作朋友眉飞色舞地给讲游客不知道的事情，才能抓住他们的注意力。另一半是讲解技巧，它是一个很深奥很复杂的东西，其实有那么几条挺简单、易操作的规律。第一就是你讲什么都要和客人家乡或他熟悉的东西对比着讲。你对一个人讲一大堆他不熟悉的东西他会越听越累，但你提到他家乡的东西、他熟悉的东西，他必会来精神。另外，导游多记一些方方面面的笑话，随时随地在讲解的过程中插入一个相关的笑话，那样就会使讲解生动有趣得多。

最后，什么都掌握好了，但就是没有掌握客人的生理情况，讲解可能还是会惨败。比如客人是乘长途火车而来，夜里都没睡好，你却在那里兴致勃勃地给他们大讲特讲，即使你讲得很不错，但他们生理上的困盹还是可能打败一切精彩的讲解，而他们的鼾声会如此地打击你的自信。这时候你要知道，你不是失败在讲解上，而是失败在关心人上。

(三)另外，多次经验的积累我发现当好一个导游，不但要有对景点的热情，还要有对游客的热情。

这个热情不单单是指你为他们讲解好的热情，还包括对他们作为一个人的全部关怀。有些导游认为我把该讲的都讲了就完成了任务，这种观点可要不得。你讲了，客人没听进去，和没讲过一样，你的任务其实是没完成。要当好一个导游，必须要有对人的热爱精神，你千方百计想的是怎样让他们这一趟来得值。察言观色很重要，时刻注意客人的举动和表情，经常找他们聊聊天，是客人对你产生信任感。讲解的时候要清楚自然，不怕罗嗦麻烦，多讲几遍，让游客清楚明白，还要抓住客人的注意力，使得客人产生兴趣。要与团队的领导或需要照顾的人多沟通，多关心，这样有利于整个团队的进行。

三、旅_业

在实习中，我也发现一些问题。如旅行社之间的价格竞争，通过增加购物点，缩短游览时间，降低用餐、住房标准等方式来降低成本直接导致旅游者旅游质量下降。还有很多旅游车不知道去的线路也接团，给旅行者造成不信任感，这种情况也同样出现在导游。所以，感觉到旅_业需要很多法律条列来规范，在今年的5月1日，国家颁布了旅行社新条列并开始实施。

四、结束语

在带团的工作中，我失望过，彷徨过，受到一些冤枉的投诉，不公平的指责，没道理的批评，但更多的是体会到其中的美妙和欢乐，从中得到更多的教训和启迪，思想境界得到升华，懂得许许多多做人的真谛，这些都是书本中学不到的。这一次的实习经历对我以后的生活学习有着很大的影响，那些酸甜苦辣，使我得到了磨练，我相信，通过我不懈的努力，我一定能成为合格的导游。

实习报告心得体会篇八

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。下面是小编为大家整理的几篇关于实习报告心得的范文！

坐在教室，静静敲打着键盘，开始了回忆，那是一种难以名状的感觉。是的！就是这种感觉！

我们先是开了一个简单的欢迎班会，就开始了正式实习，键

盘的火花和屏幕的火花时时撞击着，让我手慌脚乱，但是一天下来，我竟然是了不可支。真是奇怪啊!呵呵!接下来更是紧张有序的实习。

谈及心得，也就是个人的经验之谈：

第一：不管做任何事都要有勇气，不要对不可预知的事说no□要知道只有不恐惧才会有收获。

第二：要记得做任何事都要认真，粗心可真是吃大亏，敲错一个字母，就难以build,就难以运行。那可真是惨状啊!老师早已做下一步，可能你还停留在原地，跟不上老师的进程，耽误实习任务，所以要记得认真，这样可以接近成功!

第三：要多思，虽然老师已将代码原本托出，但我们也要思考，写这一步的作用，能实现啥，在哪个部分增加变量，哪个部分增加函数，构造函数的加入可以增添啥，都是我们应该考虑的。如果真的从中有所得，那就是自己的东西，自己可以随时运用。

第四：要勤奋，来这才知道，和外界有多大的距离，我们学的太少了，外边的知识已经了，但我们现在还在虚度光阴，真是太不应该了，也可能是一上大学我们的心理过渡期没有很好的掌控，导致现在的我们，只是挨着过日子，没有明确自己的目标，和c++程序员脱节，但我们要相信勤能补拙□betterlatethannever!只要觉醒就不会迟。

第五：要懂得谦虚，虽然这是一个伴随我们成长的一个词，但究竟做到的能有几人?我们都是处于学习的初期，对于c++上的很多东西，都是糊里糊涂。我们要时刻准备询问，问题!不找人的区别只找自己做题的差异，要就题论题，切不可就人论题!

第六：明白团结，人有一个缺陷就是对自己知道的往往熟视

无睹，老是追求前卫的，但结果往往是适得其反。我们现在处的环境是大家都有一个组，倘若有人完不成作业，那么同组的人就难辞其咎。整个组必须协调。切不可个人自扫门前雪，休管他人瓦上霜。

简短但不简单的实习就这样接近尾声，这里给我留下的是满满的回念，满满的留恋。有的人在庆祝终于可以放假，终于可以轻松，但我更多的是，无奈，实习的时间真的是一晃而过！在这里我的动手能力明显提高，对于自己学c++也更多了些理性，对自己将来的就业方向，也有了眉目。真的很感谢这里的老师，尤其是我们的授课王炜老师，还有一直以笑容伴着我们的吴婕班主任。我们有时真的很调皮，给你们添了很多麻烦，但你们总是微笑对我们，谢谢你们！你们辛苦了！

来东莞实习已经有了五个半月了，现在想想，时间过的真快。还有半个月的时间，实习就结束了。我们总算是熬到头了。

回望过去的种种，犹如在昨天，都历历在目，更有一些是刻骨铭心啊。

其实在实习期过了一半之后，那个时候，都过的很习惯了，心态也有了很大的变化，变的成稳了许多，不在浮躁了。对待一些事情，都有了自己的独特的看法。

实习了五个半月，在传菜部也呆了五个半月，中途有一次换岗，没换成，酒吧的那个经理就是一个贱人，言而无信的小人。现在在传菜部里，除了经理和领班之外，我是资格最老的员工了。嗨，身边的人，来来往往的，走了很多了。这也说明了，我们传菜部的人员，更换的还是很频繁的。这更说明了，酒店这个行业的人员更换是很快的。慢慢的，也就习惯了。

呆的时间久了，老员工了，身上承担的责任也就大了。每次带着那些新员工上班，他们做错了什么事的时候，经理和领

班就说我，说是我没有带好的。嗨，没办法，我只有好好的听着，谁叫我是老员工了咧，老资格呀。

四月三号到十一号，休了九天假，回家了一趟。实习要结束了，该为自己的未来作打算了。回去看了一下，那边酒店的情况，找了一下工作。过完年了，很多人都出来工作了，所以，现在，各个酒店都不怎么缺人了，找了几个大酒店，都没什么好岗位了。不过，我没放弃。最终，从朋友那里等到消息，一个酒店招人，我跑去人事部问。没想到那个经理很是爽快，一听说我是学酒店管理的，就给了我电话号码，跟我说：“你实习结束了，想回来的话，就打我的电话，直接来找我，我给你安排岗位。”我问她：“如果我实习结束了，但你们酒店却招满了，不招人了，你也给我安排？”她说：“就算不招了，只要你来，招满了，我也要你。你来了直接找我，我给你安排岗位。”我当时听了这话，还是蛮高兴的。那家酒店是一家国企，待遇还不错。后来，又有一个朋友在武汉也帮我找了一家，做餐饮的，待遇也还行，工作还很轻松，并对我说：“如果，你还想继续做传菜的话，我就跟经理打声招呼，让你从领班开始做，我们那里正好缺一个领班。实习结束了，你要来的话，就提前告诉我一声。”

看来还是要多交一些朋友呀，俗话说：“多个朋友多条路呀。”这话果然不假。

实习要结束了，现在是该为自己的未来作打算的时候了。现在摆在我面前的有三条路，一是留店，实习结束了，留下来，继续发展。二是去武汉发展。三是回宜昌发展。现在就是我自己权衡利弊，做一道选择题的时候了。

接下来的半个月，是要好好考虑一下自己的未来了。

作为新世纪的大学生，我们学校要求社科类的学生参加暑期社会实践，作为法律系的大一新生，我有幸来到我们龙岩中院经济庭实习，受到了经济庭的前辈们热情的传帮带，我通

过为期两个星期的实习，获得了一些初浅的体会。

刚进大学校门，就接受了这份新鲜而有挑战性的社会实践活动，感觉到很能锻炼自己的能力和增强自己的勇气，毕竟已经开始尝试着用天真的思想去触摸这个社会。尽管有些思想和观点还比较稚嫩和单纯，但毕竟已经迈出了第一步。

进法院实习后，我虚心地向法官们学习，并与他们建立了良好的关系，积累了一些社会经验，这是在学校和课本上学不到的，让我终生受益。与此同时，我也看了许多实际案例和一些专业书籍与杂志，让我初步地进入了角色。

一开始实习的时候，我就旁听了庭审，了解到法庭审判的大致流程；通过整理卷宗、翻阅案例、合议庭笔录、退一审卷宗等都让我逐渐熟悉了法院的实务操作。通过实习，让我了解了本专业在实际中的应用，将理论用于实践中，这样才能使我今后更好地掌握基础理论知识，加深对本行业的了解，为以后的学习和工作打下较好的基础。

我们还需要一个冷静的头脑和一颗正直的心，我们的心中必须时时都有一杆天平，公平与正义是我们不可推卸的责任，也是我们永远的精神目标和价值追求！

四个月的实习生活就如流水飞快的结束了，回顾实习生活感觉是很深的，收获也是丰富的。实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向老一辈井下工作技术人员请教，利用休息时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些煤矿相关的技能，从而进一步巩固自己所学的专业知识，为今后走上工作岗位打下坚实的基础。要做到理论与实践相结合，在实习期间不旷工，认真听从领导指挥。并得到了单位领导及同事的一致好评。通过实践学到了很多课本上学不到的东西，并对煤矿井下生产有了更深的认识。

我们家连我一家三代都从事煤矿工作，我要向爷爷、爸爸那样

对工作认真好学。通过这次实习让我对煤矿有了更深的好感，更想马上加入煤矿工作，成为一名优秀的煤矿技术人员。张矿集团涿鹿矿业公司位于涿鹿县城西15公里矿区交通方便，矿区公路通往涿鹿县城，与下花园——广灵公路、京张公路及京包线新保安站45公里、下花园站30公里，距张家口市80公里、距北京市180公里。

涿鹿矿业公司目前共有三个生产矿井，分别是：西山坡井、黄土湾井、西寺湾井。涿鹿矿业公司以“安全第一，预防为主，综合制理，总体推进”的发展，走向了新型工业道路，加入了大集团，成为国有重点煤矿。

实习开始时间2月25日在涿鹿矿业公司西山坡井实习。

西山坡井建井日期1973年12月，投产日期1979年1月，矿井设计能国21万吨/年核定能力15万吨/年，现有能力有6——8万吨/年，开拓方式为斜井开拓。西山坡井田东西长1900m□南北宽1500m□面积1.3054km²□其北部与村办煤矿武家沟煤矿及个体煤矿韩家梁煤矿邻近，东部与本公司黄土湾井田毗邻；南部与本公司原来的白家湾井接壤。

首先了解了西山坡井的各大系统。西山坡井共有三个水平提升，分别是410水平、200水平与85水平，是多水平串车提升，三个水平的井底车场都是采用斜甩车场，这种车场子利用运输大巷作为主井存线，每个水平都设有水仓，主斜井口外设有地面消防水池，每个水仓的容水量都在300m³左右。矿井正常涌水量30m³/h,最大涌水量40m³/h.

在井下我们同老工人在802采煤工作面实习上班，时间是8小时。因为是8号煤的第二个工作面所以叫802采面。

802采煤工作面们于85水平西翼，工作面采煤方式是炮采。工作面沿倾布置，走向推进，工作面长度为80米，走向为137米，煤层平均厚度2.2米，煤层倾角23度，可采储量33500t回采率

为95%，回采范围内煤层赋存单斜构造，走向se60度，南西倾斜，据巷道揭露情况，阶梯状，正断层组合发育，走向ne30—65度。所采煤层是8号煤，属中灰、低磷，主要为动力运煤，直接顶为中细粒灰白色砂岩，含黑色横条纹，伪顶为泥质页岩，8号煤的顶板标志含西伯利牙蚌化石，易风化崩解，底板为灰黄色粒砂岩、灰黑色砂质泥岩，遇水易膨胀底鼓。煤层瓦斯相对涌出量10.62m³/t □属高瓦斯煤层，煤层自燃发火期为3—6个月，煤尘指数为37%，具有危险性。

工作面是一次采全厚煤层，工作面采用sg420/22可弯曲刮板运输机，然后转入sg620/40t可弯曲刮板运输机运输，进入溜煤眼，由85水平大巷装车，在用2.5吨蓄电机车牵引1吨矿车至外部85水平车场，由二级主暗井绞车提升外运。工作面采用后退式采煤，循环进度1米，采用“三班采煤，边采边准”的作业方式，采用单体液压支柱支护，正悬臂齐梁式支护，最大控顶距4米，最小控顶距3米，放顶步距为1米，采空区处理方法是全部垮落法处理。工作面炮眼布置用三花眼爆破，炮眼深度1.2米底眼间距1米，顶眼间距1米，炮眼与煤壁层面夹角70度—80度，项板倾角5度—10度，眼底距顶板0.3米—0.4米，底眼俯角10度—20度，眼底高出底板0.3米，封炮泥长度不小于0.5米。工作面设有“瓦斯电闭锁”装置，采用kj86瓦斯监控系统，工作面设两个监控探头，一个们于回采工作面，报警浓度大于等于1%，断电浓度大于等于1.5%，复电浓度小于1%，另一个设于采面回风巷，巷道顶部。设置报警浓度大于等于1%，断电浓度大于等于1%，复电浓度小于1%。控电范围为工作面全部非本质安全型电气设备。

实习的时间快而又短暂，不知不觉实习的时间很快就过去了。回想这段日子，我真的有很失落过，也有很认真过，很高兴过，而现在就是很珍惜这段经验。马上就要回学校了，还有很多事情等着我去做，现在重要的就是要对这段实习时间做个报告，也是对自己实习的鉴定。

在半年的学习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾半年以来，从那天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这半年里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我知道这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自己清楚自己应该做什么，在挫折面前我們应该善用于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。在学习方面虽然自己普通平凡，但是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。从以前学习情况中，我觉得自己更应该发奋学习。

我知道，在这又是我人生中的一大挑战，角色的转换，这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益一年的学习积累和技能的培养。在这里我知道我的将来会有光辉灿烂的一天。

在半年的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，所以在学习生活除外，在假日我会积极参加社会各种实践活动，获取更多学习的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

因此，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续努力，做好社会主义的接班人，在生活上自觉从严要求自己，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，各方面表现良好。为社会主义现代化建设，贡献自己的力量。

实习报告心得体会篇九

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

假期来临,欢喜迎来了新的一年,要让自己成长,让自己踏上社会,学会生活,懂得生活,

亲身体验了一番,第一次体验了社会实践的感觉,虽然只是义务帮帮忙,但也颇有感触。在这次实践中我学到了书本学不到的知识,让我体会到工作没有那么容易,但是也没有那么艰难,关键在于用心去做。

12月3号这一天,早早来到财务办公室,接到热心阿姨分配的任务后,我开始忙碌起来,阿姨拿来一堆资料要我整理,好奇心只有那么几分钟,有点烦这么多资料了,看着眼花缭乱,居然分错了,马虎的我做了一堆无用功,不好意思请教了阿姨,用标签分类了,才没有出错,就是再努力我的速度慢啊!才弄好一半就三点了,赶上阿姨有个会,就把我留在办公室当接线员。

原本以为这是一件很简单的事,没想到一接陌生人电话居然结巴了,好不容易搞定了一通电话,又来了,不过越来越淡定了,没那么紧张了。一天说长不长,说短不短,最开心的是得到了阿姨的认可,只不过阿姨说我脸皮还太薄了,还需要锻炼啊!她说这只是开始,要我学会适应。

当了一天助理,还蛮有意思的,就是我还不善于沟通,太容易紧张了,和身边的人相处并没有发现这些问题,看来还要懂得与人交流,人际交往很重要。

一次社会实践让我发现自己的不足还有很多很多,需要改善的也有很多很多,实践重于理论,多多实践才能积累经验,这次实践令我深有感触,这不仅仅是一次实践,还是一次人生经历,是一笔宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践,磨炼自己

的同时让自己认识的更多,使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

实习报告心得体会篇十

无论你从事什么工作都需要激情,没有激情就没有动力支持你前进。

编辑工作需要激情,耐心和细心。

编辑部的工作人员们每天都要争分夺秒地修改、编辑,还要经常加班,有时每天只能睡四、五个小时。但我从来没从他们的脸上看到疲惫和厌烦,他们总是精神饱满地投身于自己的工作中。我想,正是这份对工作的激情支持着他们。

如果没有激情,他们不可能为此付出如此巨大的精力。

编辑部的工作既繁琐又枯燥无味,无论严寒酷暑,他们都得静下心来慢慢地阅读稿件。如果没有耐心,他们不可能坐在办公室不厌其烦地工作着。细心同样很重要,因为这关系到新闻播出效果的好坏。哪怕一个字,一个小小的标点符号,都会影响到新闻播出的质量。所以,即便他们再累也得提起精神,仔细检查,宁可多看几遍,也不愿意放过一个错误。如果不细心,他们不可能做出如此高质量的新闻节目。

激情让我们对工作充满热情,愿意为共同的目标而奋斗;耐心又让我们细致地对待工作,力求做好每个细节;细心让我们严把每一份稿件,做到精益求精。

在编辑部工作也有很闲的时候。没稿件的时候,编辑们都会看看杂志和报纸打发时间,或是聊聊天,说说笑。而此时,我总会很自觉的地抓紧时间多看看些新闻编辑的书记或是拿出之前改好的稿件,学习和总结一些常见的稿件错误。

总之，编辑部是一个既充满欢乐气氛又可以学习和拓展知识面的地方。

实习让我收获了很多，无论是理论上的知识，还是实际生活中的知识，这些知识都让我受益非浅。我认识到在学校学好本专业知识的同时，还应该多参加些社会实践，拓展自己知识面，提高自己的综合素质，不断学习，多思考，多练习，多听多看。同时要学会与人相处和沟通，处理好人际关系。

做任何事情都要对自己有信心。相信在我们的努力下“有志者事竟成”。