

# 最新第一周实习报告 一周实习报告(大全10篇)

辞职报告是一种向公司或组织申请离职并解释原因的正式文件，它有助于沟通双方的离职意愿和解决相关问题，我想我需要写一份辞职报告了吧。下面是一些优秀实践报告的范例，希望可以给大家提供灵感和参考。

## 第一周实习报告篇一

为期一周的营业实习工作已经圆满结束了。回顾这几天的实习，真的是感慨良多。在各位同事的支持和帮助下，我不仅迅速的掌握了业务知识，还协助我们的业务人员为用户服务，这使我觉得很充实也很满足。

营业是邮政的四个重要组成部分之一，更是展示我们邮政企业形象，体现我们精神面貌和综合素质的窗口。我很荣幸我职业生涯的第一站就是到了这里。在邮政营业大厅的前台工作不仅接触的用户多，需要协调的事情也多，每一项工作对我们来说都是一个挑战。给我感触最深的就是我们的包裹收寄。我们的业务员不仅要详细的咨询用户的寄出地点，更要慎重的验试每一件寄出物品。有时候验试过程太过仔细还会遭到一些用户的冷嘲热讽。每到这时候，我们的业务人员就只是用微笑带过。这样的态度，这样的素质，是很难得并且值得我们每个人学习的。

这次实习主要学习的是我们邮政传统业务的工作流程，就是函件业务，特快专递，以及包裹收寄。由于电脑终端的配合使用，这几项业务的办理也变得十分简单。其中业务量最大的就是我们的ems，很多时候甚至超过了普通信件。这就充分体现了我们邮政ems拥有很高的名气和声誉，被广大客户所认可。而提到我们的包裹，我就不得不说，由于禁忌物品太多，检查太严格，使得我们流失很大一部分用户，经济损失

是小，对我们今后的业务发展影响还是比较大的。当然，这种时候肯定是要把国家安全放在第一位的，但是我们也需要做一些相应的挽救措施。比如做一些宣传安全第一的海报，告诉民众我们的初衷，在奥运会结束之后会恢复一些物品的收寄等等。告诉他们我们并不是终止这项业务，只是暂时的把我们的国家安全摆在第一位。这样既提升了我们邮政的企业形象，又能获得大众的谅解从而挽回大量流失的客户。

对于邮政营业人员来说，提高个人的综合素质和修养非常的关键。这一点我所在的营业班就做的非常的。她们把个人的职业道德素养与业务知识相结合。每天早上到了之后，都在班长的组织代领下探讨一下工作中出现的问题以及注意事项，就连口号也喊得异常响亮，“用我们的服务，让用户满意，将心比心，用户称心”。每周还会组织一到两次小型的考试，巩固业务知识。所以我觉得这样的团队是很难得的，不仅拥有优秀的领导者，而且还有负责的执行者，让我获益匪浅。

通过这短短几天的实习，我深深的体会到作为一名合格的邮政营业人员，不仅要具备较高的业务水平，更需要具备良好的职业素质和心理素质。营业员，是我们企业最普通、最平凡的岗位，但作为企业的最前沿，代表的却是我们邮政企业的整体形象。我们应该认真向那些在平凡岗位上做出不平凡事迹的营业人员学习。

## **第一周实习报告篇二**

实习时间：12月19日12月22日 实习地点：中信银行扬州文昌中路支行  
实习目的：熟悉中信银行内部的各个部门的运作流程，了解银行的基本业务板块，对银行的具体工作及知识有进一步的认识，对中信的企业文化，服务理念有具体的认识，也为下面的学习工作奠定了基础。

在中信为期4天的短期实习期间，就我自己而言对学校的所学知识有了感性的认识并不局限于书本，使自己更加充分的理

解了理论与实际的关系。同时作为招聘流程的一个环节也使我认识到中信是一个以服务为本，讲求高效高质，工作氛围融洽的大集体。

这次实习所涉及的主要内容是大堂的对客户的引导和问题的解答。虽然每天都很累但也是最充实的。每天接触的都是形形色色的客户在与这些客户的接触中得到了不少的快乐，每当客户满意你的服务，一句谢谢是最宽慰的。也深刻体会到银行不是简单的存取款渠道，而是一个具有权威性完整的金融机构，银行的后台业务也包罗万象：存取款业务，转存业务，客户开户业务，理财业务，信用卡业务，银行代收业务，公司业务，支票取现业务等。

存取款业务：如果是整额的存取款要尽量说服顾客使用atm机，一方面给客户提供了方便节省了时间，也同时减轻了高柜中工作人员的工作量。

客户开户业务：要先引导客户填写开户申请书及客户信息采集。然后再由柜员根据客户所填信息内容开账户。

理财业务：需要询问了解客户需求讲客户带领去理财经理处，由理财经理给客户做风险能力测评。介绍近期的相关产品供客户选择。客户填写理财申请表，客户选择产品。同时必须由客户亲笔签署风险承诺书。

信用卡业务：首先要询问客户是否带齐相关证件，身份证，收入证明或营业执照，是否有中信银行的储蓄卡，在根据此要求客户填写信用卡申请表等再带领去大堂经理处办理讲解相关的细则。

银行代收业务：中信银行可以代缴除电费以外的业务，客户需携带本人的身份证，相关缴费卡等到柜台中办理。更加方便快捷。

对于一些如可以直接在柜员机操作的一些项目如自动存取款业务，账单查询业务，信用卡还款业务，等一些可以直接用机器进行操作的业务尽量的帮助客户用自助机器去完成操作，加快柜面操作的速度减轻他们的工作量。

对于在工作过程中对于客户的每一个问题都要详细的进行回答，对于自己也不太清楚明白的问题需要积极的询问经理等，这是一个很好的学习过程。

同时除了学到一些专业的知识以外，还学会了业务中常会遇到的一些琐碎小事的处理，虽说是小事却在业务办理中不可缺少。比如一些存取款单等得填写，一些业务办理的基本要求等。

在第一天的工作时就遇到的突发事件第一次遇到的我顿时有些措手不及，起初是一位客户的银行卡挂失去柜面咨询后，要求客户先电话进行资金冻结由于客户不太清楚电话具体操作而在此返回银行对银行的工作提出质疑引起小的不满。事后思考后觉得面对这些棘手问题时，首先要安抚客户的情绪，尽量站在客户的角度去思考，等客户情绪稳定后告诉其我们这么做的原因，其宗旨是要以客户为中心，最后在提出合理的解决办法，知道客户满意。

不过这样的“亲民”工作看似简单却是银行工作中必不可少的一部分也是最基础的一个环节。好的大堂工作可以给客户和银行工作人员营造一个良好的工作环境。使银行工作能有序的进行。同时也对银行的业务需要有一个更全面的了解。

大堂是一个银行的门面，当客户走进银行首先进入的是大堂，这就要求大堂工作人员必须以最好的服务态度接待每一位客户，解答他们的每一个问题。在每天的工作接触中纠纷也是难免的这就需要大堂的工作人员的耐心解说。为了避免不必要的纠纷从自身的总结就是需要自己对银行个业务的精通，在客户办理业务之前要替客户想好需要哪些准备材料具体如

何操作一一问清楚后再进行操作。在与客户的交流是一个很好的学习过程。既可以提高自己的服务意识也可以丰富自己对银行业务的了解。

每天早晨我们需和中信的员工一起参加8点的早会就这样开始一天的实习生活，首先要要有经理，行长对工作进行总结再对今天的工作目标及要求做出规定。大家再一起讨论工作中的问题安排，最后员工一起喊出中信的口号。整个过程简明扼要。实习过程中银行也交给了我们三个实习生一个任务，一起为圣诞节装扮银行，在200块的预算中怎样用好，怎样一起商议装饰的方案。这也是银行对我们的一次考验，考验我们的团结协作的能力，怎样达到效果。过程中我们体会到了中信的人情味。

不单单是简单的业务操作，且是工作背后的深刻的认知体会如何做好一个银行人员，我能否胜任且热爱这份工作。看到了那些职业人士的.严谨的工作作风。自己也学到了很多的东西，在今后需要更加主动的学习，知识是一个不断积累的过程。也希望自己能在今后的工作中步步为赢。

这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。首先，我觉得在学校和单位的很大不同就是进入社会后必须有很强的责任心。在工作岗位上，我们要有强烈的责任感。如果没有完成当天应该完成的工作，那员工必须加班；如果不小心出错，也必须负责纠正。其次是工作后每个人都必须坚守自己的事业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行懂一行。比如，有的业务办理明确要求需要客户出示哪些证件，虽然是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而对方略有微词，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。现在的银行类似于服务行业，员工的工作态度问题尤为重要，这一点我亲身感受。最后我觉得实际工作以后对个人的业务能力和交际能力的侧重逐渐凸显出来。任何工作，做得时间久了大家都会，在实际工作操作能力更重要。因此我体会到，如果将来我们在大学里所

学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。很感谢实习单位给我这么好的实习机会，让我学到了很多，收获了很多。

## 第一周实习报告篇三

实习的第一天，1月8号下午2点开始我们上了将近1个小时的安全教育课，老师向我们介绍了几种工种中应该注意的问题，像不能穿拖鞋，女生不能穿裙子，头发长的要戴帽子，不能带零食进入车间，不能在车间里面抽烟，不准随便吐痰制造垃圾；必须爱护工具，必须穿戴工作服，必须服从实习老师的管理等“十不准六必须”。毕竟安全第一，安全操作。同时，也告诉我们一些存在的隐患，让我们在实习的过程中能够提高警惕，防止意外的发生。

老师还向我们介绍了许多大型的机床：在机加工车间我们看到了万能工具磨床，普通车床，万能工具铣床，牛头刨床、平面磨床、立式钻床、万能升降台铣床、滚齿机……一共有30多台机子。

在钳工实习中，因为是头一次进钳工车间实习，心里还挺害怕的，老师先给我讲了钳工的基本知识，让我们了解钳工的知识。再让我们了解钳工的工具；然后才给我们讲解钳工的工作原理，并向我们展示了一些钳工的工具，让我们多一点了解。并让我们在车间里四处看看师姐师哥们的具体操作。每个人都很认真的在看，认真的在学，我们在钳工车间中渡过了钳工的实习过程，使我们的知识面增加了许多从中我们都获益匪浅。

在数控实习中，是实习中最轻松的，就是做在电脑前编程，因为一天的时间较短，所以动手的机会很少。在这里让我们了解到高科技的先进。使我们有了与时俱进的感觉。

铸造技术在我国有了3千多年的历史——青铜器就是典型的代表。铸造将金属熔炼成符合一定要求的液体；并浇进铸型，经过冷却凝固清理处理得到预定的形状尺寸和性能的铸件的工艺过程称为铸造，所得的制品就是铸件。

铸造是金属工艺学的基础，一开始，老师先给我们做示范，作简单的模型，让我们从最基本的模型开始练习，在最基本的练习中我们学会铸造的基本工序和基本方法，为我们以后做更复杂的铸型打下了良好的基础，通过老师的讲解，我们增进了对铸造工艺的了解，有很多知识是在课本上学不到的，很多实际操作也是我们在课本学不到的。在老师的悉心指导下，我们掌握了很多工艺技巧，在我们练习造型的过程中，老师们不厌其烦的为我们找出错误和不足，帮助我们改正，而我们就在老师的帮助下不断的增加自己的实践知识。通过实习，使我们了解了很多知识，在铸造过程中培养了我们对于砂型的进一步了解，比课本上的知识更能加深我们对铸造的认识；通过对模型的修补练习，培养了我们的耐心和细心。实习最重要的是培养了我们的动手能力，使我们对于铸造有了更深的认识，为我们以后的学习和接下来的实习奠定了良好的基础。

在焊工实习中，因为只有半天时间，只搞电焊就可以了，老师先还是讲了些安全方面的内容，先介绍了电焊的工作原理，应用，必备的工具，保护措施。然后边做边讲电焊的要领。就开始自己领工具自己做，刚开始做的笨手笨脚，慢慢就轻车熟路了，半天时间一会儿就过去了，最后还要来个小测验，看看我们领悟了多少了，还好每个人都顺利过关了。这样我们又多学了一项手工操作的动手能力，多学一项技术的感觉真好。

对于一名大学生，特别是一名工科的大学生，实践和理论相结合显得尤其重要，而实习就直接提供了这个桥梁，它让我们把从书本上学到的东西加以运用，同时也让我们学习到了从书本上学不到的东西。实习满足了我们好奇的心情，使我们的兴奋感渐渐消退，但是它留在我们心中的却是那种工作时

的艰辛，更重要的，它让我们有了一种责任感，对社会发展的责任，对国家的责任. 这种责任感促使我更加认真的学习，努力充实自己，用科技知识武装自己，以求尽快的投入到现代化建设中。

总而言之，虽然在一周的实习中，我们所学到的对于技术人员而言，只是皮毛的皮毛，但是凡事都有一个过程. 我们所学到的都是基本的基本，而技术人员也是从简单到复杂“进化”而来的. 最值得高兴的是没有同学在这些具有不同程度危险的实习工种中受伤，反而在实习中不时会出现一些甜甜的笑，这是和同学们的认真与用心分不开的. 为期一周的金工实习虽然有点短暂但是我们都从中学到了许多……这一周的实习将对我们以后的学习有许多帮助。

教师顶岗实习实习报告

审计实习报告

行政实习报告

实践实习报告

土地实习报告

施工实习报告

半年实习报告

一周学习总结

一周会议总结

实习报告思想总结



## 第一周实习报告篇四

今年三月我走出学校到公司里进行为期一个月的实习，如今实习结束，现将实习自我鉴定填写如下。

我叫xxx在xxx工作，现任xxx职务。一年来，在领导的关怀和同事的帮助下，通过自己的不懈努力，较好地完成了各项工作任务。现自我鉴定如下：

1、思想政治方面：思想积极进步，政治觉悟较高，始终保持党员的先进性和纯洁性，敢于同各种反动思想作斗争。解放思想，实事求是，与时俱进，能够辩证、理性地看待事物和问题，大事大非面前始终保持清醒的头脑。热爱祖国，热爱人民，坚持四项基本原则，坚决拥护中国共产党的领导，积极响应党的号召，对党的事业充满信心。

2、学习方面：坚持把学习作为自我完善和提高的重要途径，既积极参加所在单位和支部组织的各种学习，又广泛地开展自学。学习内容除政治理论知识和党的各项方针、政策外，还涉及历史、经济、科技、计算机以及各项业务知识。学习既讲究方式方法，又注重实际效果。

3、工作方面：服从安排，认真负责，踏实肯干，讲求实效。凡事积极主动，迎难而上，争当排头兵，不怕苦，不怕累。

4、生活方面：勤俭节约，爱护公物，讲究卫生，热爱劳动，严于律己，诚实守信，淡泊名利，助人为乐，尊敬领导，团结同事，谈吐得体，举止大方，注意保持形象。

但是本人也还存在一些缺点和不足，主要是学习不够深入，政治敏锐性不够强，工作方式方法欠妥，文字功底不够扎实，有待在今后的工作中进一步完善和提高。

## 第一周实习报告篇五

实习的第一天，1月8号下午2点开始我们上了将近1个小时的安全教育课，老师向我们介绍了几种工种中应该注意的问题，像不能穿拖鞋，女生不能穿裙子，头发长的要戴帽子，不能带零食进入车间，不能在车间里面抽烟，不准随便吐痰制造垃圾；必须爱护工具，必须穿戴工作服，必须服从实习老师的管理等“十不准六必须”。毕竟安全第一，安全操作。同时，也告诉我们一些存在的隐患，让我们在实习的过程中能够提高警惕，防止意外的发生。

老师还向我们介绍了许多大型的机床：在机加工车间我们看到了万能工具磨床，普通车床，万能工具铣床，牛头刨床、平面磨床、立式钻床、万能升降台铣床、滚齿机……一共有30多台机子。

在钳工实习中，因为是头一次进钳工车间实习，心里还挺害怕的，老师先给我讲了钳工的基本知识，让我们了解钳工的知识。再让我们了解钳工的工具；然后才给我们讲解钳工的工作原理，并向我们展示了一些钳工的工具，让我们多一点了解。并让我们在车间里四处看看师姐师哥们的具体操作。每个人都很认真的在看，认真的在学，我们在钳工车间中渡过了钳工的实习过程，使我们的知识面增加了许多从中我们都获益匪浅。

在数控实习中，是实习中最轻松的，就是做在电脑前编程，因为一天的时间较短，所以动手的机会很少。在这里让我们了解到高科技的先进。使我们有了与时俱进的感觉。

铸造技术在我国有了3千多年的历史——青铜器就是典型的代表。铸造将金属熔炼成符合一定要求的液体；并浇进铸型，经过冷却凝固清理处理得到预定的形状尺寸和性能的铸件的工艺过程称为铸造，所得的制品就是铸件。

铸造是金属工艺学的基础，一开始，老师先给我们做示范，作简单的模型，让我们从最基本的模型开始练习，在最基本的练习中我们学会铸造的基本工序和基本方法，为我们以后做更复杂的铸型打下了良好的基础，通过老师的讲解，我们增进了对铸造工艺的了解，有很多知识是在课本上学不到的，很多实际操作也是我们在课本学不到的在老师的悉心指导下，我们掌握了很多工艺技巧，在我们练习造型的过程中，老师们不厌其烦的为我们找出错误和不足，帮助我们改正，而我们就在老师的帮助下不断的增加自己的实践知识. 通过实习，使我们了解了很多知识，在铸造过程中培养了我们对于砂型的进一步了解，比课本上的知识更能加深我们对铸造的认识；通过对模型的修补练习，培养了我们的耐心和细心. 实习最重要的是培养了我们的动手能力，使我们对于铸造有了更深的认识，为我们以后的学习和接下来的' 实习奠定了良好的基础。

在焊工实习中，因为只有半天时间，只搞电焊就可以了，老师先还是讲了些安全方面的内容，先介绍了电焊的工作原理，应用，必备的工具，保护措施. 然后边做边讲电焊的要领. 就开始自己领工具自己做，刚开始做的笨手笨脚，慢慢就轻车熟路了，半天时间一会儿就过去了，最后还要来个小测验，看看我们领悟了多少了，还好每个人都顺利过关了。这样我们又多学了一项手工操作的动手能力，多学一项技术的感觉真好。

对于一名大学生，特别是一名工科的大学生，实践和理论相结合显得尤其重要，而实习就直接提供了这个桥梁，它让我们把从书本上学到的东西加以运用，同时也让我们学习到了从书本上学不到的东西. 实习满足了我们好奇的心情，使我们的兴奋感渐渐消退，但是它留在我们心中的却是那种工作时的艰辛，更重要的，它让我们有了一种责任感，对社会发展的责任，对国家的责任. 这种责任感促使我更加认真的学习，努力充实自己，用科技知识武装自己，以求尽快的投入到现代化建设中。

总而言之，虽然在一周的实习中，我们所学到的对于技术人员而言，只是皮毛的皮毛，但是凡事都有一个过程.我们所学到的都是基本的基本，而技术人员也是从简单到复杂“进化”而来的最值得高兴的是没有同学在这些具有不同程度危险的实习工种中受伤，反而在实习中不时会出现一些甜甜的笑，这是和同学们的认真与用心分不开的为期一周的金工实习虽然有点短暂但是我们都从中学到了许多……这一周的实习将对我们以后的学习有许多帮助。

## 第一周实习报告篇六

机会往往总是在无所准备的时候突然到来，尽管没有任何准备，但是也要抓好机会，用心的迎接它，在我接手第一批新闻稿件时，心里有些忐忑不安，措手不及的感觉。我便暗自对自己说，没什么大不了的，你可以完成。然后我凭着自己学过的知识及经验审稿，修改。在这过程中遇到的问题，我都会虚心的向同事们请教，学习。他们也能够放下手中的工作耐心的为我解答，给我传授很多经验和知识。经过几次审稿，我发现，新闻工作者除了掌握好专业知识外，还要有很宽的知识面。因为新闻本身就会涉及到生产生活的各个方面。通过接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。认识到自己的不足，每天实习回家后，顾不上一身的疲惫，我就钻进房间，把自己所有的戏剧影视文学的专业书全都翻出来，重新温习和学习有关新闻编辑的知识。

与此同时，我还坚持每天阅读一定量的新闻及报刊杂志，拓宽自己的知识面。功夫不负有心人，凭着我对这份工作的热情和坚持，我学到了不少知识，同时也帮助新闻部的记者们修改了很多稿子。当我听到编辑部的主任对我的夸赞时，心里美滋滋的，因为我的努力和自信，换来了他们对我辛勤工作的肯定。我看到了自己的价值，使我更加努力地投身于这份工作中。

我遵守组织纪律和单位规章制度，做人处事的基本原则都在实际生活中认真的贯彻，好的'习惯也在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识，这是我一笔宝贵的财富。在工作中和同事保持良好的关系。同时也明白到做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

在工作中，我认真负责，努力刻苦，能有效率的完成上级安排的任务，从不迟到早退。踏踏实实的做好本分工作，工作始终以“热心、细心”为准则。

简短而又充实的实习，我觉得对我走向社会起到了一个桥梁的作用，是我的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。总的来说受益匪浅对以后的学习有很大的帮助，同时经过了这么一段时间的工作也明白了实践的重要性，要更好的在以后的工作中发挥自己的水平，那么只有不断的增加自己的理论知识，更有利于灵活应用到自己未来的工作中！

## 第一周实习报告篇七

在当下这个社会，报告与我们愈发关系密切，报告包含标题、正文、结尾等。一听到写报告马上头昏脑涨？下面是小编收集整理的企业一周实习报告，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

xxxx年2月9号到xxxx年3月9号，我在xxx有限公司进行了为期一周的企业实习。这让我感受到了与校园绝然不同的社会环境，让我在跨进社会之前有了一次真正意义上的工作体验。这无疑是人生的一次难得的经历。人的一生很短，而世界很大，我们是没有足够的时间去不一样的地方感受各种各样的

生活的，所以能够有机会去体会一下上班族的生活是很意义的，这为我们将来企业工作奠定了一定的基础。在不同的环境中你会学到新的东西，而这些东西就是帮助一个人慢慢蜕变，长大以至成熟的催化剂。

xxx有限公司主要经营油漆类及其相关产品的销售。实习期间，我主要担任业务员的工作。业务员是联系客户、销售公司主营产品的重要角色，是公司的一线员工，公司盈利与否与业务员有着极其重要的关系。业务员除了需要具备其他员工的基本条件外，还应有自己特殊的知识修养、技能修养、品德修养、作风修养。因此，业务员要自觉、全面地加强各方面的修养，努力把自己造就成为德才兼备，既合格又称职的工作人员。除此之外，业务员的形象举止、谈吐礼仪等等，都是业务是否成功的关键，所以，业务员是一项挑战性极强的工作。

这是我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。我的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。这与我多年的学生生活有着完全不同的环境，我要努力去适应企业的工作环境、融入同事的群体，这对我来说是一项巨大的考验也是一个难得的机遇。

实习阶段我参与的主要工作：

一、按照经理的安排与布置，在经理组织召开的各种专题及办公会议中，认真做好各项准备工作，做到了会议及时、会务准备周到，并按照经理安排对接下来的业务工作做好了解，对要联系的客户的喜好做好调查，为公司的业务联系做好准备。

二、联系客户。由于我只是在实习阶段，在联系客户时只负责助手的角色。在与客户的交流的过程中，我也学到了业务员的精神——永不言败；业务员在与客户交流的过程中表现出来的不卑不亢，机智聪慧，让我受益匪浅。

三、注意自己在办公自动化方面的锻炼。作为现代化的企业，微机使用是每个员工必备的素质。目前，利用微机录入文字和文件处理，我都能够得心应手。复印、传真、公文处理等文秘工作基本熟练。文字录入速度可以达到每小时三千字左右。同时，也能够利用互联网查询、传递、接收、储存有关信息。但是，还有一些方面尚有欠缺。如，制表，由于操作较少，很不熟练。还有目前已经广泛使用的多功能一体机由于单位没有配备，也没有掌握。

通过实习，我发现在企业工作强调的重点与我们生活的不同。

一、要有充分的了解公司的进度和业务需要。业务员办事，绝大部分都是针对现实状况的，或是为了解决某个问题。因此，根据公司的具体情况联系业务，是业务员必须具备的能力。

二、要有效率性。效率，是对工作质量的要求。业务员不是一项轻松的工作，也不是一项可以敷衍了事的工作，业务员的工作必须是有效率的。懂得适时放弃也是业务员必须学习的技能之一。任何目标的实现，都离不开两个因素，准确与时限。其中任何一个失误，都会使事情办不成或办不好。时限就是尽可能缩短周期，减少中间环节。

三、严守纪律，保守机密。业务员管理要处理好与客户的关系，要有职业操守，在交往中要严守纪律、保守机密。这是作为一个业务员的基本操守也是作为一个人的在交往和社会生活中的基本准则。

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获也是丰硕的。

## 一、要有坚持不懈的精神

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们工作做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。

## 二、要勤劳，任劳任怨

我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们应该自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。这样公司的同事才会更快地接受你，领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些相对比较重要的工作。

## 三、要虚心学习，不耻下问

在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心地接受。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

## 四、要确立明确的目标，并端正自己的态度

平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中一定要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有



这样我们才能把事情做好。

通过这次的实习，我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。虽说大学文凭只是一块敲门砖，但是个人的综合素质却仍是你就业时的重要筹码。首先是学习成绩，用人单位认为成绩的好坏从一定程度上说明了你学习能力的强弱，所以，学习成绩是他们非常看重的一点。因此，我们首先要学好自己的专业知识。其次，他们看重的就是就是我们的社会实践能力。这一点就要看我们平时的实际动手及操作能力。

“千里之行，始于足下，通过实习后我更加深刻的深刻体会到这句话的真正含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。在实习的过程中，通过我认真的观察和学习，同事的热情相助，初步了解了业务员工作中的具体业务，拓展了所学的专业知识。这次的实习，为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。通过本次的实习，我发现自己以前学习中所出现的一些薄弱环节，并为今后的学习指明了方向，同时也会为将来的工作打下一个良好的基础。虽然我们还未真正参与到业务中，只是做一些简单的工作，如填单，但这次的实习为我们提供了一个很好的锻炼机会，使我们及早了解一些相关知识以便以后运用到以后的业务中去。通过这次的实习，我掌握了公司的基本流程，同时让我懂得只有通过刻苦的学习，加强对业务知识的熟练掌握程度，在现实的工作中才会得心应手，应对自如。

总体来说，这次实习不仅仅是锻炼了我在处理文件方面的一些技能，同时，经过这次实习，我还从中学到了很多课本上所没有提及的知识，例如与人的相处方面，我们要在人群中找到自己的位置，让大家接受自己。现在我们都知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在要建立起先就业再择业的就业观，尽快学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。“艰辛知人生，实践长才干”。通过此次社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，大学生只是起点比较高，其它的也并没有什么优势，我逐渐地发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。

作为一个的大学生，无论是在今后的工作或是生活中，这次的毕业实习都将成为我人生中一笔重要的资本。

## 第一周实习报告篇八

今年三月我走出学校到公司里进行为期一个月的实习，如今实习结束，现将实习自我鉴定填写如下。

我叫张小玲，在×××工作，现任×××职务。一年来，在领导的关怀和同事的帮助下，通过自己的不懈努力，较好地完成了各项工作任务。现自我鉴定如下：

1、思想政治方面：思想积极进步，政治觉悟较高，始终保持党员的先进性和纯洁性，敢于同各种反动思想作斗争。解放思想，实事求是，与时俱进，能够辩证、理性地看待事物和问题，大事大非面前始终保持清醒的头脑。热爱祖国，热爱人民，坚持四项基本原则，坚决拥护中国共产党的领导，积极响应党的号召，对党的事业充满信心。

2、学习方面：坚持把学习作为自我完善和提高的重要途径，既积极参加所在单位和支部组织的各种学习，又广泛地开展

自学。学习内容除政治理论知识和党的各项方针、政策外，还涉及历史、经济、科技、计算机以及各项业务知识。学习既讲究方式方法，又注重实际效果。

3、工作方面：服从安排，认真负责，踏实肯干，讲求实效。凡事积极主动，迎难而上，争当排头兵，不怕苦，不怕累。

4、生活方面：勤俭节约，爱护公物，讲究卫生，热爱劳动，严于律己，诚实守信，淡泊名利，助人为乐，尊敬领导，团结同事，谈吐得体，举止大方，注意保持形象。

但是本人也还存在一些缺点和不足，主要是学习不够深入，政治敏锐性不够强，工作方式方法欠妥，文字功底不够扎实，有待在今后的工作中进一步完善和提高。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 第一周实习报告篇九

本文目录

### 1. 一周实习报告

## 2. 一周见习教师的实习报告范文

## 3. 一周金工实习报告

以下是一则一周邮政营业实习报告，提供给大家参考一下，希望大家可以举一反三。

为期一周的营业实习工作已经圆满结束了。回顾这几天的实习，真的是感慨良多。在各位同事的支持和帮助下，我不仅迅速的掌握了业务知识，还协助我们的业务人员为用户服务，这使我觉得很充实也很满足。

营业是邮政的四个重要组成部分之一，更是展示我们邮政企业形象，体现我们精神面貌和综合素质的窗口。我很荣幸我职业生涯的第一站就是到了这里。在邮政营业大厅的前台工作不仅接触的用户多，需要协调的事情也多，每一项工作对我们来说都是一个挑战。给我感触最深的就是我们的包裹收寄。我们的业务员不仅要详细的咨询用户的寄出地点，更要慎重的验试每一件寄出物品。有时候验试过程太过仔细还会遭到一些用户的冷嘲热讽。每到这时候，我们的业务人员就只是用微笑带过。这样的态度，这样的素质，是很难得并且值得我们每个人学习的。

这次实习主要学习的是我们邮政传统业务的工作流程，就是函件业务，特快专递，以及包裹收寄。由于电脑终端的配合使用，这几项业务的办理也变得十分简单。其中业务量最大的就是我们的ems，很多时候甚至超过了普通信件。这就充分体现了我们邮政ems拥有很高的名气和声誉，被广大客户所认可。而提到我们的包裹，我就不得不说，由于禁忌物品太多，检查太严格，使得我们流失很大一部分用户，经济损失是小，对我们今后的业务发展影响还是比较大的。当然，这种时候肯定是要把国家安全放在第一位的，但是我们也需要做一些相应的挽救措施。比如做一些宣传安全第一的海报，告诉民众我们的初衷，在奥运会结束之后会恢复一些物品的

收寄等等。告诉他们我们并不是终止这项业务，只是暂时的把我们的国家安全摆在第一位。这样既提升了我们邮政的企业形象，又能获得大众的谅解从而挽回大量流失的客户。

对于邮政营业人员来说，提高个人的综合素质和修养非常的关键。这一点我所在的营业班就做的非常的不错。她们把个人的职业道德素养与业务知识相结合。每天早上到了之后，都在班长的组织代领下探讨一下工作中出现的问题以及注意事项，就连口号也喊得异常响亮，“用我们的服务，让用户满意，将心比心，用户称心”。每周还会组织一到两次小型的考试，巩固业务知识。所以我觉得这样的团队是很难得的，不仅拥有优秀的领导者，而且还有负责的执行者，让我获益匪浅。

通过这短短几天的实习，我深深的体会到作为一名合格的邮政营业人员，不仅要具备较高的业务水平，更需要具备良好的职业素质和心理素质。营业员，是我们企业最普通、最平凡的岗位，但作为企业的最前沿，代表的却是我们邮政企业的整体形象。我们应该认真向那些在平凡岗位上做出不平凡事迹的营业人员学习。

## 一周实习报告（2） | 返回目录

教师在上岗前都会有一个实习过程，过习后，写实习报告是必需的事。那么，教师见习报告怎么写呢？以下有一份教师见习报告范文，仅供各位参考引用，希望大家从中明白教师见习报告的写法。

时间过得飞快，为期一星期的见习生活一转眼就过去了，现在就静下来感触这短暂的见习日子。下面，将我的实习个人工作总结报告如下：

在一些课堂上，我看到教学改革正悄然进行，有意识的教师正在努力体会“以学生为主体”的课堂模式。学生的创造也

逐步成为教师追求的教学效果。其次，这里的教师也都在适应着多媒体教学，信息化教学，使得课堂更生动，资源更丰富，学生获取学习资源的渠道也就更多。这是我在乌沙小学感受最深，收获最多的。同时在指导老师的指导下，我对学校的网络系统也有了大概的了解。

在教育教学工作上，我认识到教师与学生的交流是非常重要的。交流是形成良好师生关系的重要途径。教师要善于交流，善于走进学生的情感世界，聆听学生的真情实感；教师更要善于引导学生和自己交流，让学生吐露真情。通过交流，才能了解学生的学习水平、性格特征，进而促进教学的发展。

听了这么多节课和课后跟学生和教师的交流中，要做一名学生喜欢的教师，首先得具备一颗关心爱护学生的心。教学不止是针对部分优等生，还得兼顾后进生。对后进生的教育要坚持多表扬，少批评，多激励，少指责的原则，保护他们的自尊心，激发他们的闪光点。课堂教学中，要鼓励后进生积极思维，积极回答问题，对他们的答题当场给予恰当的评价，激励他们知难而进。

可见，一名优秀教师需要具备扎实的专业知识，娴熟的教学技能，正确的教学理念……

以上是我的实习工作总结。这次的见习，让我从实践中去思考自己在课堂上学到的知识，也对于理论知识有了更深刻的认识，同时为下学期的实习奠定了基础。

一周实习报告（3） | [返回目录](#)

## 第一周实习报告篇十

今年三月我走出学校到公司里进行为期一个月的实习，如今实习结束，现将实习自我鉴定填写如下。

我叫张小玲，在×××工作，现任×××职务。一年来，在领导的关怀和同事的帮助下，通过自己的不懈努力，较好地完成了各项工作任务。现自我鉴定如下：

1、思想政治方面：思想积极进步，政治觉悟较高，始终保持党员的先进性和纯洁性，敢于同各种反动思想作斗争。解放思想，实事求是，与时俱进，能够辩证、理性地看待事物和问题，大事大非面前始终保持清醒的头脑。热爱祖国，热爱人民，坚持四项基本原则，坚决拥护中国共产党的领导，积极响应党的号召，对党的事业充满信心。

2、学习方面：坚持把学习作为自我完善和提高的重要途径，既积极参加所在单位和支部组织的各种学习，又广泛地开展自学。学习内容除政治理论知识和党的各项方针、政策外，还涉及历史、经济、科技、计算机以及各项业务知识。学习既讲究方式方法，又注重实际效果。

3、工作方面：服从安排，认真负责，踏实肯干，讲求实效。凡事积极主动，迎难而上，争当排头兵，不怕苦，不怕累。

4、生活方面：勤俭节约，爱护公物，讲究卫生，热爱劳动，严于律己，诚实守信，淡泊名利，助人为乐，尊敬领导，团结同事，谈吐得体，举止大方，注意保持形象。

但是本人也还存在一些缺点和不足，主要是学习不够深入，政治敏锐性不够强，工作方式方法欠妥，文字功底不够扎实，有待在今后的工作中进一步完善和提高。