

# 最新大学生实践报告内容摘要 大学生实习报告(精选8篇)

辞职报告是在离职之前向公司或上级汇报辞职原因和离职计划的一种书面材料，它可以展示职业发展规划，传达个人的离职意愿。下面是一些优秀的开题报告案例，供大家参考和学习。

## 大学生实践报告内容摘要篇一

初来单位那几天，什么对我来说都是陌生的. 工作环境也不是很好，大家都知道，像农业研究所这种单位一般都是在小地方的，而且还有点偏僻，呈现在眼前的一幕幕让我有些迷茫，没有了以往的激情. 但经过几天与领导和同事们的谈话，我更好的认识了我实习的这个单位，原来它曾经有这么辉煌的时候，还是全国唯一一家剑麻研究所。

了解到这些之后，我又有了原来的干劲——要在这里好好做，学习一些在学校学不到的知识. 来单位的前两个星期，我都是以学习为主，跟着有经验的同事去基地调查与记录，慢慢的认识了剑麻这种多年生草本植物. 剑麻，又称龙舌兰麻，属多年生单子叶、异花授粉植物. 目前我国大规模种植的剑麻主要品种为h·xx□正常生产情况下，从大田种植到开花死亡，全生育周期为14~，即其采叶期平均为，年均可采叶量为50片左右. 一个月的学习之后，单位领导对我们进行了考核，主要通过试卷进行评分，一个月的学习确实让我学到了很多在学校里学不到的知识。

通过一个月的学习，我掌握了不少知识，也熟悉了工作的内容，单位领导也放心交待一些事让我去做，但主要还是跟着其他同事学习. 这个阶段我也慢慢开始摸索着去做一些自己能做的事情. 遇到有些与自己所学专业有关的问题，我会试着去解决，确实不能自己解决的，我会虚心的向有经验的同事请

教，或者向学校的老师请教. 在这个阶段，我慢慢学会了自己去思考问题，解决问题，掌握了一些独立解决事情的能力。

经过一段时间的考查，我的工作得到了单位领导的肯定，他们也愿意把一些事情交给我去做，特别是与我所学专业相关的. 在我实习这段时间，我们单位协助xx农场完成了测土配方施肥的工作，我把自己所学的专业知识充分运用到工作中去，实际操作了如何采集植物样品和土壤样品. 在工作期间，我还遇到了不少问题，例如“xx”肥料试验中的数据处理问题我不是很明白，致使此试验总结一度搁浅，但在我不懈努力，以及询问相关老师和通过网上学习后，我还是把这个问题弄明白了，最后还得到了领导的肯定。

此外，在实习期间，本研究所正式成为了国家麻类产业技术体系湛江剑麻试验站，在某种意义上说，研究所肩负的责任将更加艰巨。

经过这段时间的学习，我感触颇深. 首先，我发现自己很多专业知识都不是很明白，以至于很多事情都很难开展. 例如，在进行试验总结的时候会遇到很多数据处理问题，像用sas[]excel软件进行数据处理的时候我都有很多不明白，所以，在领导和同事面前都很不好意思. 通过这段时间的实习，我发现了自身存在的问题，我会充分利用有限的时间把该掌握的知识弄明白。其次，我学会了独立处理问题的能力，遇到问题要勤思考，多动手. 最后，这段时间与领导和同事们的相处中，我懂得了人际关系的重要性，懂得了如何去处理与上级领导和基地工人的关系，工作积极负责，得到了多数人的肯定。

实习这段时间，我迷茫过，累过，但最多的还是欣慰，为学到了这么多知识而欣慰，为自己慢慢的成熟而欣慰. 在此，本人对给我提供这次实习机会的老师和单位领导表示衷心的感谢！

## 大学生实践报告内容摘要篇二

马上就要参加实习了，我实习的地点是一家汽车下手服务公司，我去实习的就是帮助公司销售汽车，当然这其中有着很多的困难，因为现在金融危机，经济不景气，买车的人并不是很多，所以这就是对我又一次考验了，但是我想我会做好的！

销售是一个极富有挑战性的工作，他需要一个良好的精神状态，同时还需要一个灵活的头脑，反应力，而且这种顾问式销售也不同于以前普通的销售，不是仅仅只把东西卖出去那么简单，而是要通过自己的言行举止赢得消费者的充分信任，以前自己也觉得只要能说话的能都能成功做销售，现在我发现错了，作销售必须要有一张能够迎合消费者口味的嘴，俗话也就是说“见什么人说什么话”。这样你就会迈出成功营销的第一步，当然诚信尤为重要。

一、实习时间□20xx年4月至5月

二、实习地点□xx省xx市江玲汽车销售服务有限公司

三、实习目的：

(1) 进一步加深对理论知识的理解，，深入实践掌握“汽车九步销售流程”；

(4) 更快的适应社会，提高自己的综合素质和与人沟通的能力；

(5) 了解所在实习公司的汽车各种品牌，价格，性能，掌握各款车的主要卖点。

(6) 通过“六点绕车介绍”实践进一步加深对汽车结构的认识，掌握各组成部分的工作原理，进一步了解汽车新技术的

工作原理和应用。

## 四、实习主要内容

### 1、实习所在4s店或销售公司介绍

江铃汽车销售服务有限公司是一家成立于1997年的民营股份制企业，位于临海市靖江南路85号(104国道旁)，是江铃汽车集团唯一授权在台州区域的一级代理商，集整车销售,配件供应,特约维修,信息反馈四位一体的专营公司,现设有销售部,市场部,管理部,维修中心,配件部,财务部共六大部门，实习总结《大学生汽车推销实习总结》。公司拥有一流的标准化汽车展示大厅,现代化的汽车维修车间,大型的汽车配件中转库及一批训练有素的高素质人才。公司实施以顾客满意为导向的经营理念，为广大客户提供购车,保险,上牌,信贷消费,维修,配件供应,紧急救援,预约投诉,三包索赔等一条龙优质服务。公司主要销售江铃宝典皮卡,凯运厢货,福特全顺,陆风双门越野车,陆风四门suv等几大车型，同时承担江铃所有车型的售后服务工作。为了方便客户购车，完善销售网络，现有方林汽车城全顺专营店,温岭金典,天台新世纪,仙居万达,三门分公司,台州江铃全顺汽车销售服务有限公司共6家自有或合作分销商公司通过iso9001质量管理体系认证,5s现场管理及福特serverxx认证，年年被台州市公路运输管理处评为汽车维修“优质文明示范企业”称号。

### 2、按照“九步销售法”详细叙述推销过程

今年2月份我进入了江铃汽车销售有限公司，在公司的前两个月，由于缺少销售方面的经验，再加上销售流程也不是很熟悉，所以公司安排我先以学习为主，当销售顾问在接待客户时，我就站在一旁学习怎么接待，同时，也不断地巩固自己的业务知识，虽然这段时间有点长，自四月底开始正式接待客户开始，下面就以其中一个为例进行说明。

## 1. 接待

这是销售的开始，接待客户之前要检查好自己的仪表，工作文件夹，做好销售的准备。我的第一个客户是开车来展厅看车的，首先，我得走到门前去迎接，然后致欢迎词，接到展厅内，相互认识了，递交了我的名片，然后带到休息区，让客户先喝杯水，休息一下。

## 2. 咨询

在接待的同时，可以向客户咨询购车的用途，对欲购车型的需求（配置、性能、动力、用途方面），通过交谈进一步理解客户的需求，然后进行需求分析，确定客户的类型。

## 3. 车辆介绍

这是销售过程最认真的一个环节，这个环节的好坏直接影响着客户的心理需要。

### 1) 车前45° 两米

历来欧洲车系注重传统与现代的结合，在前脸造型方面也有所表现，特别是同其他标致车型相比，其内在的气质更加令人产生品牌的荣誉感，而且307前风挡玻璃面积为1.46m<sup>2</sup>，保证前方良好的视野。

“follow me home”伴我回家：关闭点火开关后，向上抬起灯光组合开关操纵杆，大灯近光自动亮起，并于大约1分钟后自动熄灭，为夜间停车后提供车外延时照明。

### 2) 车头正前方

发动机盖：307的发动机盖采用铝合金材料，大大减轻重量，同时较传统钢板材料强度更有所提高。发动机盖采用了简单

可靠的撑杆予以支撑，主要考虑发动机盖开启角度小于90°必须保证其可靠性，否则会影响在发动机舱内进行必要的保养等操作。发动机盖没有日本车常用的隔音垫，这部分隔音垫的效果主要表现减小怠速状态下发动机噪音传到车外，对于我们应该关注的车内噪音水平完全没有帮助，307的四缸发动机怠速非常宁静。同时，这个隔音垫会影响到发动机舱内的散热。

隔音：影响到车内噪音的主要部位是发动机后方，也叫做防火墙位置的隔音处理，能够看到的部分有面积很大的隔音垫，几乎覆盖了整个防火墙表面，另外在内部的空腔还有注蜡和发泡填充材料，这些材料的使用，使得307的车内噪音水平在不同速度范围都有极佳的表现。

### 3) 右侧+副驾驶座

307采用高强度复合材料制成的前翼子板，在提高强度的同时，有效地减轻重量，同时由于具备非常好的弹性，在一般强度的冲击下，翼子板可以自行恢复变形，高强度冲击时可以脱落以尽可能减少维修成本，并且由于弹性好，对于第三方也起到保护作用。

## 大学生实践报告内容摘要篇三

### 一. 概述

.....  
.....  
.....

### 1. 实习的作用与意义

.....  
.....

### 2. 实习公司的概况介绍

.....  
.....

## 二. 实习内容

.....  
.....

### ..... 1. 减冲分厂

.....  
.....  
.....

#### 1.1 减冲分厂简介

.....  
.....  
.....

#### 1.2 冲片制造工艺

.....  
.....  
.....

##### 1.2.1 扇形片制造工艺

.....  
.....

##### 1.2.2 圆形片制造工艺

.....  
.....

### 2. 线圈分厂

.....  
.....  
.....

## 2.1线圈绝缘工艺

.....  
.....  
.....

## 2.2线圈制造工艺

.....  
.....  
.....

### 2.2.1直流机线圈

.....  
.....  
.....

### 2.2.2交流机线圈

.....  
.....  
.....

## 3. 直流电机分厂

.....  
.....  
.....

### 3.1直流电机的结构

.....  
.....  
.....

### 3.2直流电机的用途

.....  
.....  
.....

绝缘技术和大型电机分厂.....

4.1vpi绝缘技术  
.....  
.....  
.....

4.2大型电机分厂

5、 金加工分厂  
.....  
.....  
.....

5.1转轴的结构  
.....  
.....  
.....

5.2转轴的制作

6、 模具分厂  
.....  
.....  
.....

6.1冲片的制造工艺.....

6.2模具设计的细节

三、实习体会  
.....

.....

.....

## 一、实习目的与任务

### 1、实习的作用与意义。

(1) 通过在上海电机厂的讲座和参观，了解电机的发展历程和前沿科技，从模具的设计和制造、冲片（铁芯）的剪冲、电机轴加工、线圈制造、定转子压装和绝缘以及最终的电机试验等方面全面、系统地掌握电机制造的工艺和流程。在实地参观的过程中，将理论知识和实际生产相结合，熟悉各个零部件的名称、作用以及关键技术指标，增强对电机的感性认识，初步培养分析、解决电机制造问题的能力。最后，在观摩技术人员操作流程的过程中，学习他们的刻苦奉献精神以及对手中工作一丝不苟的工作态度。

(2) 生产实习是一门专业实践课，是我们在学习专业课程之后进行毕业设计时不可缺少的实践环节。它对于培养我们的动手能力有很大的意义，同时也可以使我们了解传统的机械制造工艺与现代机械制造技术之间的差别。更是我们走向工作岗位的必要前提。通过实习，我们可以更广泛的直接接触社会，了解社会需要，加深对社会的认识，增强对社会的适应性，将自己融合到社会中去，培养自己的实践能力，缩短我们从一名大学生到一名工作人员之间的思想与业务距离，为我们毕业后社会角色的转变打下基础。

(3) 生产实习是我们从理论走向实践的重要一环，也是我们从学校走向生产岗位的第一步。为了将我们培养成为既具有理论知识，又具有一定实践认识的全方位的新一代人才，不能仅通过实验室的实验环节来培养，而是应当走入社会，真正走上第一线去了解、去认识具体的生产过程，只有这样才能达到教学目的。生产实习正是这样一个难得的锻炼机会。通过生产实习，我们应将学校所学的理论知识灵活地指导实

际生产，并从生产过程中发现问题、分析问题、最终解决问题；针对实际生产过程，培养我们的思维、观察能力，进一步认识实际的生产设备、控制方法和处理过程等，以求知识点的融会贯通和知识面的扩大，并帮助学生养成遵章守纪的好习惯，为今后真正走上工作岗位积累经验。

(4) 通过记实习日记，写实习报告，锻炼与培养我们的观察，分析问题以及搜集和整理技术资料等方面的能力。

## 2. 实习公司、部门的概况介绍。

上海电气集团上海电机厂有限公司是上海电气集团属下的一家具有现代化生产规模的综合性电机制造大型企业，属于国家大型一档重点企业。公司成立于1949年12月，从五十年代起，就成为全国制造汽轮发电机和大中型交直流电机的重点骨干企业。上海电机厂有限公司于1998年7月1日由原上海电机厂改制而成。如今，其大中型交直流电机占全国电机行业的三分之一。无论是生产经营规模还是市场占有率及综合经济效益等均名列全国同行业前茅。产品远销世界38个国家和地区。

公司实施国际化战略，开拓新市场，坚持开发新产品，先后研制成功轧钢电机、电站用辅机电机、防爆电机、核电电机、增安型电机和风力发电机、交流变频电机、筋外冷电机等新系列电机，不断向市场推出节能和环保型产品，在巩固传统领域的同时拓展市场新领域，快速提升国际市场，为企业发展提供了广阔的空间，走向国际化企业。

机的先河，奠定了公司在行业中的基础性地位。公司目前拥有d114□c121□135□g128□等三大系列柴油机，功率全覆盖范围为60—420马力。产品主要用于商用汽车、工程机械、船舶以及自备电站等动力配套领导并远销50多个国家和地区。在已有产品的基础上，公司还开发了lpg□天然气、二甲醚以及双燃料发动机等新产品，以增强公司应对能源短缺的可持续

发展能力。

## 二、实习内容。

公司拥有生产设备3600余台，最大厂房长312米，主跨宽36米，高34米，装有起重能力400吨行车，拥有600吨水上重型码头，具备了运输超重、超大型设备的水路、铁路和公路条件。电机厂由高速分厂、减冲分厂、线圈分厂、直流电机分厂、VPI绝缘技术和大型电机分厂、金加工分厂、模具分厂、电机试验分厂几部分组成。

### 1. 减冲分厂

#### 1.1 减冲分厂简介

减冲分厂主要负责电机冲片的生产，几乎所有电机的冲片都是由这里生产的。冲片分为两种，一种为大型电机的扇形冲片，一种为中小型电机的圆形冲片。

#### 1.2 冲片制造工艺

##### 1.2.1 扇形片制造工艺

对于扇形片，制造工艺由剪料、落料、去毛刺和涂漆这四道工序组成。其中，剪料是要特别注意提高原材料的利用率，一般将原材料卷铜片切割成菱形，能够将原材料的利用率提高到80%。去毛刺工序用于去掉冲片边缘毛刺，以减小绝缘损耗。而涂漆工序则用于增强绝缘。

##### 1.2.2 圆形片制造工艺

对于圆形片，制造工艺则由落料、剪料、冲工艺孔和冲槽切边四道工序组成。其中冲工艺孔是必不可少的一道工序，虽然工艺孔并没有功能用处，但是却需要用来标记方向，制造

过程中是必不可少的。

## 2. 线圈分厂

### 2.1 线圈绝缘工艺

电机的绝缘主要有两个作用，一是隔电，亦即普通意义上的绝缘；二是起到机械支撑和保护作用。线圈的绝缘包括匝间绝缘、肢间绝缘、排间绝缘、层间绝缘、相间绝缘、对地绝缘以及绕组端部各种支撑或固定用的绝缘构件连接线和引出线绝缘。

### 2.2 线圈制造工艺

#### 2.2.1 直流机线圈

直流机线圈主要有以下几种，电枢线圈、换向极线圈、主级线圈、均压线圈和补偿线圈等。其中电枢线圈的绕线方式有叠绕、波绕和蛙绕。

#### 2.2.2 交流机线圈

交流机线圈包括交流转子线圈和交流定子线圈，我们主要参观学习的是交流定子线圈的制造工艺，下面对这项工艺进行介绍，其中相同的工艺过程和直流机线圈制造工艺一致。

- (1) 绕梭形线圈。
- (2) 包防护带。
- (3) 刮头。
- (4) 搪锡。
- (5) 涨型、弯引线。

(6) 复形。

(7) 匝间胶化。

(8) 对地绝缘。

### 3. 直流电机分厂

#### 3.1 直流电机的结构

直流电机的结构应由定子和转子两大部分组成，其间有一定的气隙，其构造的主要特点是具有一个带换向器的电枢。

直流电机运行时静止不动的部分称为定子，定子由机座、主磁极、换向磁极、前后端盖和刷架等部件构成。其中主磁极是产生直流电机气隙磁场的主要部件，由永磁体或带有直流励磁绕组的叠片铁芯构成。

直流电机的转子则由电枢、换向器（又称整流子）和转轴等部分组成。其中电枢由电枢铁心和电枢绕组两部分组成。电枢铁心由硅钢片叠成，在其外圆初均匀分布这齿槽，电枢绕组则嵌置于这些槽中。换向器是一种机械整流部件。由换向器叠成圆筒形后，以金属夹件或塑料成型为一个整体。

#### 3.2 直流电机的用途

直流电动机是依靠直流工作电压运行的电动机，广泛应用于收录机、录像机、影碟机、电动剃须刀、电吹风、电子表、玩具等。

直流电机主要用于以下三种用途：

(1) 轧钢电机

(2) 提升电机

### (3) 特种电机

## 4. vpi绝缘技术和大型电机分厂

### 4.1 vpi绝缘技术

vpi全称“真空压力浸渍[vacuum pressure impregnation]”主要用于一些需要高度绝缘保护的绝缘处理。电机的定子、转子、转轴等都经过了这种绝缘处理。所谓vpi是将待浸工件置于密闭的耐压容器中抽真空，然后将浸渍液输入其中，再施加一定的压力使浸渍液彻底的浸透工件的缝隙，最终达到浸渍的目的。

定子线圈的vpi处理就是使用少胶云母带，在线棒放入浸胶罐内抽真空，去除绝缘层气隙内的空气和挥发物，再加压使树脂进入绝缘层内，完全填充绝缘层内的气隙。

### 4.2 大型电机分厂

大型电机主要有汽轮机、水轮机和同步调相机和交流电机。

## 5. 金加工分厂

### 5.1 转轴的结构

转轴的结构形状有很多种，在参观过程中我们也都一一参观过。主要有实心轴、一端带深孔的轴和有中心通孔的轴。其中，实心轴应用相当普遍，而中心通孔型轴则应用于大型电机。

### 5.2 转轴的制作

转轴的常用材料是碳素钢和合金钢等。在一般的工作温度下，各种碳钢和合金钢的弹性模量相差不大，在选择钢的种类和

热处理方法时，所依据的主要是强度和耐磨性，而不是轴的弯曲刚度和扭转刚度。转轴的结构工艺主要有以下几点：

(1) 为了能选用合适的圆钢和减少切削用量，阶梯轴各轴段的直径不宜相差过大，一般取5~10mm

(2) 为了便于切削加工，一根轴上的圆角应该尽可能取相同的半径。

(3) 退刀槽取相同的宽度。

(4) 倒角尺寸相同。

## 大学生实践报告内容摘要篇四

很荣幸我们xx级药学与经营管理的全体学生于20xx年来到郑州市xx医药连锁经营有限公司来实习，有幸的成为了该公司的实习生，回顾这二个月的实习，我们在店长和中药的老师傅支持和帮助下，严格要求自己，按照店长的要求，较好的完成了，自己的本职工作，在此对店长和各位中药老师傅们表示衷心的感谢，感谢九州通医药连锁经营有限公司给了我们一个展示的机会。通过这段时间的工作和学习，明白了理论和实践相结合的重要性。同时了解了连锁药店的大概部门，有采购部，防损部，营运部，行政部，财务部，信息服务部，人事部。而营运部其下又分为各个连锁分店，而分店主要由店长，营业员和收银员，理货员组成。现将二个月的实习报告总结如下：

首先在不打乱正常的营运工作的情况下，总部把我们全体三十六位学生分在了十三个店里学习和工作，实习时间从20xx年xx月xx日至20xx年xx月xx日同时在时间上使用的是二班倒的工作制度，这样既保持了时间的合理分配，也使我们能够慢慢适应工作的环境，同时也让我们更好的有时间和精力去学习，去讨论。

在刚刚开始工作的几天里。尽快的适应了这里的工作环境，慢慢的融入了这个集体里，在店长的关怀下，真的学习了店里的各个工作制度要求和任务，明白了每位工作人员的任务和责任以及他们的工作流程，不断提高了自己的专业知识和水平，以丰富了自己的经验。在此期间主要学习了首先是认识药，了解药的分类，用途和拿药。虽然药品的种类很多，但是药品的摆放时按类别来的，先是注射液，胶囊，片剂，滴丸等的分类，再再次基础上分别按抗生素，心血管，呼吸系统，消化系统，外用，非处方药，计生，医药器材，其他分类。当然取药拿药是最简单也是最重要的一门技术了。在拿药的时候，对不同的年龄，性别和不同程度的人，药的拿取是不同的，特别是小孩和孕妇的用药要特别小心，谨慎。其次在拿药取药的时候，药用礼貌的的态度去接受患者的咨询，了解患者的身体状况，同时向患者详细讲解药品的性质，功能，用途和用法及注意事项，同时也要尊重患者的主观意见。不同得药陈列的位置，环境不一样。但是有些药品是不同的。比如有些药品适合在一定的温度下，才能保鲜，这类药品就必须放在温度和湿度调好的冰箱里。还有易挥发的药品不能和其他药品放在一起。最重要的是毛利率高的，利润高的药品须放在货架的黄金位置。最后还必须每天给药品保持清洁。使我们锻炼了耐性，认识到了做任何工作都要认真，负责，细心，处理好每一次的营业，了解在药店中每一个职业与药店之间联系的重要性。

通过这二个星期的学习，不仅学到了很多书本上没有的知识，而且还丰富我们的阅历和积累经验。但是还是使我们认识到自己的学识，能力和阅历还很欠缺，所以在工作中不能掉以倾心，要更加投入，不断的努力学习，书本上的知识是远远不够的，而且理论和实践的相结合才能更好的让我们了解知识，更好的把知识带到现实中，服务大众。而且我们在实习过程中，也是上班的一员，要遵循药店的各项制度规章，不能向在学校里一样。在店里做事情要有所顾虑，你能随心所欲，重要的是秉持一种学习，认真的态度。同时工作不仅需要熟练的专业知识和技巧，还要高尚的职业素质和道德。最

后明白了连锁药房和医院的药房不同，医院的药房的\*\*只需要\*\*处方发药，而我们连锁药房的顾客大多是对药品认识较少的非专业人士，所以在拿药和取药的时候，要小心，慎重，对每一位顾客负责。

## 大学生实践报告内容摘要篇五

尊敬的领导：

您好！

我是xx工厂里的一名实习生，我叫xx[]来到工厂实习还不到两个月的时间，我就已经坚持不下去了，实在是感到惭愧。但是我想辞职的心，和离开工厂的心，已经非常的坚定。所以还请领导不要挽留我，尽早的同意我的辞职报告。

来到工厂的这段时期里，我大多数时间都过得不开心，并且也觉得自己每天的生活过得10分的没有意义和动力。每天就只知道干完自己手中的活，干完工厂里分配给我的任务。就已经腰酸背痛，回到宿舍，躺在床上不想动弹了。这两个月以来，我一直都过得浑浑噩噩。没有目标，没有期待，除了学会了工厂里，这些谁都能学会的技术活，就没有再多可以值得我一提的事情了，这让我感觉到，在这里工作不会让我有太多的成长和进步。既然不能带给我成长和进步，那我在这里工作的意义是什么？是每天虚度光阴，虚度岁月，在我青春年华大好的年纪里，选择了在工厂里，做着一些流水线的事情？选择在工厂里过着，没有追求，没有目标的生活？一想到这里，我就不能够接受。

更何况我和工厂里工作的那些工人相处的不太好，在工厂里工作的，要不就是要比我小几岁的零零后，要不就是比我大十几岁的叔叔阿姨们，我跟他们都没有太多的共同话题，甚至我感觉还和他们有一些代沟，和他们沟通起来也比较的困难。所以我在这段时间工作的辛苦和烦闷都无人诉说，让我

感觉到既是身体的疲惫，又是心灵上的孤独。所以双重的压力之下，我只能选择辞职。

在来我们工厂实习之前，我其实对这份工作也没有太多想法。但是在我爸的强烈要求之下，我只好遵从他的意愿，来到了我们工厂。我以为至少能够把这三个月的实习期给坚持完。但即使是剩下最后一个月，我也不想再继续干下去了。实习对于每个大学生的意义来说，都是一段进步和磨砺的过程，更是让我们从学校过渡到社会的一个阶段。所以我不想浪费我的实习期，也不想在我的实习期里没有学到任何有用的东西，更不想在这个需要进步和成长的阶段，就这样选择了安然度日。我想要寻求一个更好的发展平台，来让自己接受更多的挑战，来让自己更加快速的成长和进步。

此致

敬礼！

辞职人□xx

20xx年xx月xx日

## 大学生实践报告内容摘要篇六

职务名称： 客房服务员

部门名称： 客房部

分部： 楼层

直接上级： 楼层主管

督导下级： 无

其他关系： 酒店客人/工程部/送餐部/行李部

工作内容/职责： 清洁及检查客房/为客人提供服务补充物品

拟草： 人力资源经理

批准： 总经理

a负责客房高标准的服务及清洁工作。

b根据楼层主管的指导，清扫空房，客人已离店房间及入住房间。

c将无行李、少行李及外宿房间报告客房部办公室或楼层领班。

d检查房间，准备“房间状态汇报”。

e补充客房供应品，包括小酒吧用品。

f上报客房设施的丢失和损坏情况，及时下单维修。

a以愉快、微笑、乐于相助和真诚的态度向客人提供服务。

b收集客人待洗衣物，注意特殊要求，告之客房办公室并通知洗衣房服务员去走。

a准备服务车、吸尘器及清洁用品并保管好。

b正确使用清洁用品及工具，负责保持工作间、工作车、走廊和通道的干净和整洁。

c负责清理垃圾并倒入垃圾房。

a上报客人遗失在房间的物品。

b如发现客人在房间遗忘贵重物品或巨款，应立即报告客房部办公室。

c注意在客人楼层徘徊的陌生人或外人。

d上报客人房间丢失物品。

5、 确保工作区域的安全。

a确保客人财产的安全。

b将客房钥匙交还楼层主管，并转交前厅部。

作为一名前台接待员，作为酒店的一线员工，与客人的接触是面对面的，是最直接的。往往前台接待员一句话可以影响客人对酒店的整体印象，甚至影响客人整天的心情状态。如何让自己说出的语言让客人听得舒服，听得开心，是作为一名前台接待员所必须要学习的课程。当然，沟通不仅限于与客人之间，还存在于同事之间，甚至是对上级。人不免不会有情绪上的波动，然而这种情绪上的波动往往会影响他人的心情。如何调整好自身的心态，用最好的心态去面对客人，面对同事甚至上级，如何带给别人一个最好的笑容，是我每一天都要认真思考的问题。在这次实习中，我不但在沟通能力上得到了提高，还学会了如何调整自我的心态。

在前台接待处工作，每天都必须作好作战的准备。因为作为一名前台接待员，每天都要接待不同的客人，面对不同的事件。入住的客人中不免会有些不大礼貌的客人，甚至会对接待员口出恶言。面对这样的清况，要如何安抚客人的情绪，同时也要保护酒店的利益与自身的安全，对于我来说又是另外一个考验。

通过这次实习，我深切的了解到，必须学会自己有能力的事情必须自己做的这个道理。只有培养自身的独立能力，才能

在工作上得到进步。在工作上，有问题，有不懂应该大胆请教同事，而不是不懂装懂。独立工作，积累经验，最后得到的才是最适合自己的东西。

作为一名前台接待员，时刻都代表着酒店。无论是在工作岗位上，还是走在路上，只要穿着酒店的制服就应该时刻都有为客人提供最好的服务的意识。我们是微笑之城的使者，一切为了宾客，为了宾客的一切，为了一切宾客。

通过这次实习，我重新看到了自身的不足以及缺点。在语言能力上依然是无法十分流利的与客人进行沟通。并且由于自身的酒店工作经验不足，导致工作上出现不应该出现的错误，为同事带来了许多不便。另一方面，在工作上，我的某些缺点更是表露无疑。比如工作不够细心，不够虚心接受同事的批评等等。但通过这接近一年的锻炼，我已经在不断的改正当中。

据不完全统计，目前全国有各类酒店旅馆9000多家，酒店人才缺口超过10万。而且现在大部分的酒店基层员工大部分都是中专或大专的学历居多。我认为现在的酒店行业缺少的依然是高学历的专业人才。但是，就算拥有高学历，依然是无法成为一名管理人员的。作为一名管理人员还是必须有多年的工作经验。其中，一线工作经验是十分重要的。所以，作为即将毕业的大学生来说，绝对不可以眼高手低，必须作好接受挑战的心理准备。

总的来说，这次的实习让我获益良多，不仅能在工作中检验了自己的学习成果也在实践中积累了宝贵的经验，让我在以后工作中又多了一个很重要的砝码。我会从这次实习总结经验教训，努力学习，不断提升自己，为以后的工作打下牢固的根基，让以后的工作能过更加能如鱼得水，轻松自在。

## 大学生实践报告内容摘要篇七

尊敬的xx公司领导：

首先感谢公司领导以及zz队长□xx副队长□ss副队长在过去的四个多月的时间内给了我在钻井队实习锻炼的机会。

通过学校的安排我们地质xx班全班从七月二十日来到中国石油西部钻探工程公司xx钻井公司进行为期四个月的实习，本人被分配到xx钻井队，在队长的安排下我进入钻井一班工作，从最初的新学徒到现在的接任外钳工的岗位，都离不开xx司钻和其他师傅的培养，使我能将在学校所学的理论知识和石油钻井实践联系起来，为以后能在钻井行业发展奠定了一个良好的基础。

四个月的时间过的很快在队长和司钻的严格要求下，我与其他三位同学顺利的，安全的完成的学校的实习任务，在工作中认真负责，如今实习时间已到，自己因回校参加考试等种种原因不能继续留在xx钻井xx钻井队而感到十分的遗憾，因此本人特此请求辞去实习身份，希望领导批准。

最后，再次感谢四个月以来井队领导和师傅对我的关心和指导，衷心祝愿西部钻探xx钻井公司xx井队的明天更加美好。

此致

敬礼！

实习生□xxx

20xx年xx月xx日

## 大学生实践报告内容摘要篇八

闲暇时间，指扣除工作和满足生理需要外可自由支配的时间。大学生闲暇时间较为充裕，而一个人的成功与否与闲暇时间利用好坏息息相关，本次大学生闲暇时间利用认识实习于10年七月15日开始，目的是了解当代大学生闲暇时间利用情况，并分析其中的成因。本次实习主要采用调查问卷形式，调研周边50位大学生，了解他们的闲暇时间利用情况。

通过本次调查我了解到，大学生尽管在生活中有比较充足的闲暇时间，对闲暇生活期望值也较高，但大多数大学生对闲暇生活的自我感受并不乐观。由于他们对闲暇生活的片面认识和理解，使得他们不能选择，并且没想过选择积极、健康向上的闲暇生活方式，这种做法必定将影响大学生的成人与未来发展。根据调查结果分析得出，在大学生们的闲暇生活利用上主要存在以下几个问题。

第一，在被调查的大学生的闲暇活动中，发展型的活动少，消遣型的活动多，尤其是上网成为大学生闲暇生活的首选内容。这种以消遣娱乐为主的不合理的活动方式不利于大学生的全面发展。

导致他们意志消沉，不求上进。

第三，大学生们的闲暇活动大多都是通过学生自由组合成伙伴或独自一人方式进行的。上网、散步、睡懒觉、与人闲聊、逛街是大学生最经常从事的五项闲暇活动。这些活动更多的是与自我的交流，具有很强的独立性，长期从事这些闲暇活动，易造成很大一部分学生不喜欢参加社交活动，并且易造成学生在人际交往过程中表现出胆小、害羞、孤僻、不善与人交谈等症状。在对“应如何合理安排自己的闲暇生活”的调查中，有9%的同学选择“说不清”；在对“学校、家庭对闲暇生活的态度”的调查中，有14%的同学选择“说不清”。这样的回答在一定程度上反映出大学生对于闲暇生活的安排

是不理智的和欠自觉的。

生在闲暇生活中荒芜了精神世界，长期这样下去必将对其身心产生消极影响，变得懒惰、没有追求，意志消沉。

有其果，必有其因。如今大学生闲暇时间利用情况差强人意，与个人、家庭、学校、社会分不开关系的。分析问题产生的原因，必须联系实际，分别从主观和客观上寻找答案。

第一，大学生闲暇生活安排并没有引起学校、社会和家庭的足够重视。

在调查中，18%的大学生认为家庭对自己闲暇生活不重视，17%的大学生认为学校对闲暇生活不重视。调查还显示，目前一些学校的课外活动内容空洞、形式主义较为普遍，难以对大学生产生吸引力。在被调查的大学生中，只有22%的学生在闲暇时间参与学校组织的课外活动；只有29%的学生从事勤工俭学。据调查问卷结果分析，高校扩招带来的学生活动设施、场所的数量不多质量不足，以及设施和场所收费偏高等问题是造成大学生感觉学校不重视闲暇教育的主要原因。调查表明，只有6%的大学生认为自己的闲暇知识来源于学校教育，而认为自己的闲暇知识来源于网络、书籍、同龄人、社会的学生人数所占比例分别是：29%、26%、20%和18%。没有来自学校、家庭的监督和压力，自然不会对大学生在闲暇时间利用上产生动力。

生了错位和倾斜，使得青年学生的思想也发生了变化。精神毒品的腐蚀下逐渐变得急功近利，理想淡化；极度自我，道德缺失；生活安逸，缺乏进取。

第三，大学生在闲暇生活中，没有具体的人生目标追求，导致闲暇生活过于随意，漫无目的

生情感及人际交往的需要，又能实现大学生充分发展自身兴

趣、爱好，培养合理利用闲暇生活的能力。个人思想方面，首先得要端正自己的人生观，了解明白自己的未来需要什么，如何在闲暇中更好的利用时间来为自己的追求做好准备，其次，应当把自己的想法落在实处，而不是整天空想，认真执行自己想做的和需要做的事，最后，需要培养危机意识，明白自己的人生不可能一辈子顺风顺水，需要自己的奋斗来立足，反思自己，提升自己，使自己全面发展。只有这样，大学生闲暇时间利用才会更加高效，更加充实有意义。