

# 实习报告总结 cd实习报告心得体会(模板19篇)

竞聘报告是竞聘岗位的关键材料之一，需要仔细准备和充分展示自己的优势。接下来，我们将分享一些实践报告的范文，希望能够对大家的写作有所帮助。

## 实习报告总结篇一

### 第一段：引言

CD实习报告心得体会是对在实习期间的所学所思的总结，是对实习经历的回顾和反思。在这段时间里，我有幸能够到一家知名的跨国公司实习，通过实际操作和学习，我获益匪浅。以下是我作为一名实习生的心得体会。

### 第二段：实习前的准备

在实习之前，我做了大量的准备工作。首先，我研究了CD公司的产品、发展历程以及市场竞争情况，对公司的业务有了一个基本的了解。其次，我学习了相关的专业知识，加强了自己在数据分析和市场营销方面的能力。这些准备让我在实习开始时能够迅速适应工作环境，并能够更好地理解和应用所学知识。

### 第三段：实习过程中的收获

在实习期间，我参与了公司的市场调研和数据分析工作。通过参与实际项目，我深刻理解了市场调研的重要性，掌握了相关的调研方法和技巧。同时，我还学习了如何利用数据分析工具进行数据处理和数据可视化。这些经历让我对市场营销领域有了更深入的理解，并且提高了我的数据分析能力。

## 第四段：实习中遇到的挑战与应对策略

在实习中，我也遇到了一些挑战。首先，由于自己的知识储备还不够充分，有时候在工作中遇到难题时无法迅速解决，需要请教其他同事的帮助。其次，由于工作内容比较繁杂，需要同时处理多个项目，有时候会感到时间压力很大。为了应对这些挑战，我主动向同事请教，积极学习和提升自己的能力。同时，我也学会了合理规划时间，提高工作效率。这些挑战让我更加坚定了在市场营销领域的发展方向，并且锻炼了自己的沟通和解决问题的能力。

## 第五段：实习结束后的反思与展望

实习结束后，我仔细回顾了整个实习过程，并对自己的表现进行了总结和反思。我发现在实习期间，我更加自信和适应能力也有所提升。但同时也发现自己在沟通和团队合作方面还有不足之处。因此，我决心在今后的学习和工作中，继续提高自己的沟通能力和团队协作能力。同时，我也会继续学习和实践市场营销的知识，努力成为一名出色的市场营销专业人员。

总结：

CD实习报告心得体会，是对实习经历的总结和回顾。通过实习期间的学习和实践，我在市场调研和数据分析方面取得了一些收获，并学会了如何应对工作中的挑战。同时，我也对自己在沟通和团队合作方面的不足有了更深的认识。在今后的学习和工作中，我将继续努力提高自己的专业能力并不断完善自己的个人素质，以成为一名优秀的市场营销专业人员。

## 实习报告总结篇二

第一段：引言（100字）

在大学期间，实习是一次宝贵的机会，能够将学到的理论知识应用于实践，并获得珍贵的工作经验。我有幸参加了一家知名公司的CD实习，这次实习让我获益匪浅。通过实习报告的撰写，我更加深入地了解公司的运作模式以及自己在其中的角色。以下是我从这次CD实习中得出的心得体会。

## 第二段：报告内容概述（200字）

在实习期间，我主要负责CD产品的市场调研和竞争对手分析。通过对市场的深入调研，我对目标客户的需求有了更清晰的认知，也对公司的产品定位有了更全面的了解。同时，通过对竞争对手的分析，我能够更好地把握市场趋势，并为公司提供战略建议。此外，我还参与了CD产品的推广活动及客户的洽谈工作。通过这些实际操作，我不仅提升了自己的沟通能力和销售技巧，也深入了解了客户的需求和反馈。总体而言，我在这次实习中得到了全面的锻炼和提升。

## 第三段：收获与成长（400字）

通过这次实习，我从中体会到了真正的工作环境和压力。我学会了如何在限定的时间内完成任务，如何与团队高效合作，并且尽力克服各种困难。同时，我也意识到了自身的不足之处，比如沟通能力和分析能力还有待提升。这次实习让我对自己的职业发展方向有了更明确的认识，我意识到自己对市场营销和销售方面的工作有更大的兴趣和激情。

此外，这次实习也增强了我对团队合作的认识。在公司中，我和同事之间互相协作，共同完成任务，并相互学习。从每一个细节中，我都体会到了团队的力量，在合作中我也变得更加自信和勇敢。我相信，团队合作的经验将伴随我一生，并在未来的职业生涯中起到重要的作用。

## 第四段：对公司和自己的评价（200字）

在实习期间，我有幸加入了一家优秀的公司。这家公司注重员工的培训和发展，提供了良好的工作环境和机会。我有幸与一群优秀的同事一起工作，他们对工作充满热情且乐于助人。同时，我的导师也给了我很多指导和鼓励，他的经验和知识对我来说是宝贵的财富。

同时，这次实习也让我更加认识到自身的不足之处。我将对自己的沟通能力和市场分析能力进行进一步的提升和学习。我相信，只有不断学习和进步，才能变得更加优秀。

### 第五段：总结与展望（300字）

通过这次CD实习，我获得了宝贵的工作经验和锻炼机会。实习过程中，我从实践中学习到了很多知识和技能，并且更加明确了自己的职业发展方向。我将以这次实习为契机，继续努力学习，提升自己的能力和素质。我希望能够在未来的职业生涯中担任重要的角色，为公司的发展做出贡献。

同时，我也希望能继续与这家公司保持联系，不断学习和成长。我相信，真正的成功不仅仅要靠个人的努力，还需要与优秀的团队共同努力，持续进步。我相信在这个公司和团队的帮助下，我一定能够成为一名优秀的市场营销从业者。

总之，在这次CD实习中，我得到了实实在在的成长和进步。我将坚持不懈地努力学习和提升自己，为自己的职业道路打下坚实的基础。我相信，只要保持积极向上的心态，并不断反思和总结，我一定能够在未来实现自己的价值和梦想。

## 实习报告总结篇三

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，包括大大小小的，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。

## 实习报告总结篇四

### 一、引言（200字）

实习是大学生学习和成长的重要环节，也是连接理论与实践的桥梁。在实习过程中，我有幸加入了一家以电商运营为主的公司，在公司的指导下进行了为期两个月的实习。通过这

次实习，我不仅深刻认识到了电商行业的发展态势，更体会到了在现实社会中所面临的各种挑战与机遇。下面是我在实习过程中的心得体会。

## 二、实习工作内容与经历（200字）

在实习期间，我主要负责公司电商平台的日常运营与推广工作。首先，我从头到尾独立负责了一场线上促销活动的策划与执行。这个过程中，我学到了如何分析市场需求、定位目标人群、制定销售策略等一系列运营管理的技能。同时，我还参与到了公司其他项目的推进中，提供了一些建议和改进方案，并亲自负责了一些实际操作工作。通过这些实际工作的经历，我深入了解了电商运营的具体工作流程，并且对自己的专业技能和能力有了更深刻的认识。

## 三、工作中的挑战与解决方案（300字）

在实习期间，我面临了许多挑战。首先是工作压力。电商行业一直处于飞速发展中，竞争非常激烈，要求我们不断提高自己的工作效率和质量。为了应对这一挑战，我积极主动地与同事进行交流与学习，了解他们的工作方法和经验，并不断提高自己的学习能力和解决问题的能力。其次是工作内容的复杂性。在电商运营过程中，需要同时考虑到市场、产品、价格、推广等各个方面的因素，而且这些因素之间常常相互影响。为了在短时间内解决这些问题，我学会了灵活运用各种运营工具和技巧，通过数据分析和市场调研等手段，制定了一些可行的解决方案。

## 四、实习收获与体会（300字）

通过这次实习，我不仅深化了自己对电商行业的认识，还提高了自己的专业能力和综合素质。首先，我从实际工作中学到了许多电商运营操作和管理的知识，熟悉了各种电商平台的使用技巧，也了解了行业的发展趋势和常见问题。其次，

我经历了一次与同事合作的机会，通过与他们共同解决问题，提升了自己的团队合作和沟通能力。最后，我还提高了自己的时间管理和工作效率，学会了在有限的时间内高效地完成任务。

## 五、对未来的展望（200字）

通过这次实习，我对自己的未来有了更明确的规划和展望。首先，我决定继续深化对电商行业的学习和研究，不断提高自己在电商运营和管理方面的专业能力。其次，我意识到在现实社会中，要想成功，不仅需要专业知识，还需要更多的自我学习和努力，要不断探索和创新。最后，我希望将来能够将所学到的知识运用到实践中，在电商行业中做出自己的贡献。

总之，这次实习是我在大学期间一次非常宝贵的经历。通过与同事的交流和合作，我深入了解了电商运营的工作流程和方法，提升了自己的专业素养和综合能力，并为未来的职业发展打下了坚实的基础。我相信在未来的工作中，我将能够充分运用所学的知识和经验，迎接更多的挑战，取得更大的成就。

## 实习报告总结篇五

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。

## 实习报告总结篇六

### 第一段：引言（150字）

我有幸参加了IBM公司的实习项目，这段时间对我而言是一次宝贵的经历。在这个实习期间，我深入了解了IBM的企业文化和工作方式，并且通过参与各种项目锻炼了自己的技能和能力。在我即将结束实习回顾过去的日子时，我想总结一下这段时间对我的影响和我的成长。

### 第二段：了解IBM（250字）



在我的实习期开始之前，我对IBM只有一些模糊的认识。然而，通过参观公司，并与其他实习生和员工交流，我逐渐了解了IBM的企业文化和核心价值观。我发现IBM非常注重创新和团队合作，鼓励员工大胆创造并为客户提供最佳解决方案。此外，IBM还提供了丰富的培训和发展机会，帮助员工不断提升自己的技能和知识。通过了解IBM，我深深地被这家公司的理念和价值观所吸引，决心在未来的职业生涯中为之努力。

### 第三段：工作项目的经历（350字）

在IBM的实习期间，我有幸参与了一些真实项目的开发和实施。这些项目既有挑战性，又具有实际应用价值，为我提供了多方面的锻炼机会。在这些项目中，我学会了如何与团队合作，分析问题并提出解决方案。每天都面临各种各样的难题和困难，但是我不畏难，努力克服，最终成功解决了许多问题。这些项目的完成不仅为我个人带来了满足感，也增加了我的工作技能和经验。

### 第四段：个人成长和反思（300字）

在IBM实习的这段时间里，我收获了很多。首先，我学会了如何更好地与团队合作。通过与同事的沟通和合作，我意识到团队合作是实现共同目标的关键。我学会了倾听他人的意见和建议，并且在工作中合理分配任务，让每个人都能发挥自己的优势。

其次，我在实习期间也发现了自己的一些不足之处。例如，我在解决问题时有时候会过于急于求成，导致忽略了一些细节。通过反思和不断的修正，我逐渐改善了这个问题，并且在日常工作中更加注重细节，提升了我的工作效率。

### 第五段：展望未来（200字）

通过这次实习，我对自己的未来有了更加明确的规划。我意识到自己在专业知识和工作技能上仍有进一步提升的空间。因此，我决心在将来的职业生涯中，继续努力学习，提升自己的技能和知识水平，以适应不断变化的市场需求。

另外，我还计划在未来加入IBM或类似的知名企业，与优秀的团队共同工作，不断挑战自己，实现个人和职业的成长。我相信，通过不断的努力和学习，我能够在未来的职业生涯中取得更好的发展和成就。

结尾：

通过这段实习经历，我深深感受到了IBM公司的企业文化和工作氛围。这段时间不仅让我学到了很多专业知识和技能，还让我成长为一个更加自信和能独立解决问题的人。我相信这次实习经历对我未来的职业发展有着非常重要的影响，并且我会铭记于心。

（总计1200字）

## 实习报告总结篇七

以下是本站实习报告栏目编辑为您整理的关于实习报告的范文3000字，供您参考，更多详细内容请点击[本站查看](#)。

关于实习报告的范文3000字

在一个多月的暑假生活中，为了更好的了解社会，响应“大学生生涯教育”的号召；也为了给个人今后发展奠定坚实的基础。我利用三十天的时间组织了一项名为“爱心辅导”的社会实践活动。现在活动已经圆满结束，我在此做一个总结，作为大学一年级暑假的社会实践报告。

## 活动的动机

在权衡了各项大学生可能参与的社会实践活动之后，我认为：家教是一份切实、有价值的方案。作为一名师范学院的学生，尽管我本身属于非师范类专业，但“为人师表”这个千年的古训却永远牢记在我的心中。我觉得，做一个好老师是非常具有挑战性的；同时，如何出色的胜任老师的工作，对我也是一个很大的磨练。所以本着这样一个向往，我选择了组织家教这项社会实践活动。

## 活动的准备

为了能够增加此项活动的“含金量”。我为活动订立了“自己组织，自己分配，自己招生，自己工作”的基本宗旨。其中这里的“自己”实际上指的是一个群体：即所有参与到我组织的这项活动中来的和我具有同等学历的朋友们。他们分别是：万健(南京邮电大学信息工程与自动化管理系)、施政(南通大学数学系)、蒋舒(南京工程学院光电工程系)、贾楠(盐城工学院经济管理学院)等。在组织好人员之后，我于17号晚迅速草拟了两份材料。即：“爱心辅导介绍”广告和“爱心辅导活动会员条例”。

## 活动的实施

在1月19号散发了“爱心辅导介绍”广告之后，我们很快接到了许多家长的询问，并陆续登记好姓名和联系方式。1月21号上午结束招生后我组织分配了各个参与同学的任务，其中我具体负责了一名四年级学生的语文及英语辅导工作。会议结束前我们再次学习了“爱心辅导活动会员条例”。下午同学们开始各自与负责的孩子家长联系，商定具体的实施细节。

22号活动正式开始，在辅导孩子的过程中，我始终遵守条例中的规定，牢记认真负责的态度，以学生为本，礼貌、耐心、亲切的完成辅导任务。同时，我尊敬学生家长，礼貌用词，

耐心听从家长的建议。在具体学科指导中，我发现：这个孩子存在着偷懒和粗心的坏习惯。我针对这一点提出了狠抓辅导效率，减少学习持续时间但增大学习频率的方法，为这个孩子的提高作出了一定的贡献。活动结束后，在我和孩子家长共同组织的测验中，他取得了全优的好成绩。

在完成自己任务的同时我还统筹着全局，每天与其他四位同学保持密切的联系，时刻提醒他们牢记活动条例并注意自己的安全。保证活动的正常进行。

### 活动的总结

经过全体同学的努力，我们于2月22号下午圆满的结束了为期一个月的家教活动。活动结束后我组织召开总结会议，同学们交流了各自的感想。其中万健同学的感想值得大家学习，他认为：“通过这项活动，我意识到了钱财的来之不易，那么这个意识将给我今后形成正确的理财观打下一个深厚的基础。同时在辅导过程中，我逐渐形成了一个耐心、机智的处事习惯，敢于提出自己的意见并结合他人的建议把工作做得更好，这一点是我走向社会前所接受的最有效的磨练……”

我个人认为：

首先，这个活动是十分具有意义和价值的。当今大学生虚度光阴的现象十分严重，我们组织并参与这样的活动是对自己的一个锻炼，正如条例中所说的“生活在严格教育体系下的我们，对于社会、责任、实践，甚至对于报酬是怎样得来的，还一无所知……发起这项活动。既贡献了自己身上的一份余热，也提高了自己的人生阅历。”

其次，通过活动我们也很好的实践了“大学生职业生涯教育”中提倡的激发大学生自我实现的需要，培养积极上进的人生观；促进大学生树立明确的职业目标和职业理想以及增强大学生在就业中的核心竞争力的号召。为我们今后的发展提

供了很大的帮助。在活动中我再次认可了老师的教育，即人的职业发展是一个持续的发展过程，大学生就业准备绝不仅仅是最后半年或一年才需面对和投入的任务，而应该是贯穿在我们生活过程中的一件大事。

通过组织和参与“爱心辅导”活动，我个人对于社会的理解以及就业的估计有了更多的认识，而在组织管理能力上更是得到了很大的进步。尽管不是真正的就业，但是体验到了一种在校园里和课堂上无法体验到的带有一定压力的就业氛围，给自己为人生发展而做出的准备提供了帮助。

暑假即将结束，组织并参与“爱心辅导”活动使我的暑假生活变得充实而有意义。尽管在这次“爱心辅导”活动中我们取得的经济报酬是微薄的，但是我们收获的精神食粮却非常丰富。因为它让我初步领悟到一个人不管学历有多高，能力有多强，在体现自我价值的社会活动中都离不开“扎实、勤奋、虚心”这样的立身之本。

## 实习报告总结篇八

社会实践是一种磨练的过程，同时也是步入社会的奠基石。沪江实习小编下面也为大家整理了有关于大学生实习报告总结3000字范文，希望对大家有所帮助。

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧！

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。

而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书“只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。

时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是”仁者见仁，智者见智“，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！

在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。

总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对”有经验者优先“的感悟。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。

虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。

在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你平等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。

这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题的能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知



识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验  
和锻炼。

面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生  
应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累  
社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实  
践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的. 实践和动手能力以及  
与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，  
就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以  
便进入社会后可以尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验  
外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以  
前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注  
意到我。

而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在  
大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，  
在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然  
不相信我之前会是一个相当内向的人。

我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很  
大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，  
获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。  
这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将  
会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负  
责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，  
争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好

的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

20xx年2月至5月三个月期间，我在青岛望城三宝建设有限公司预算科办公室预算员岗位实习。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不同的生活。

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。我们的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要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。

我在实习过程中有不少的收获，实习结束后有必要好好总结一下。

作为一名刚刚接触专业知识的学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，这次实习活动让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。

实习任务主要来说就是看会图纸、做简单的造价和下工地等一些实践。

首先我来说一下看图纸。为了能更明白的了解设计者的设计原理，我将办公室里的图集看了个遍，对图纸进行了深入的研究，在这个过程中还提出了很多有见解性的问题，我和大家也进行了激烈的讨论，争取把每处不明白的地方都弄明白。因为实习过后就要进行工作了，看不懂图就不能做出合理的造价，所以看图对我确实很重要。

实习期间我们也下工地进行了实践，看了基础桩的检验、接桩、绑钢筋等。我们观看了基础桩检验的整个过程，对基础桩的验的仪器还是比较先进的，能够检验出大部分不合格的

基础桩，其中主要是断桩和上部桩含泥量过大(泥桩)。

断桩的形成主要是由于混凝土凝固后不连续，中间被冲洗液等疏松体及泥土填充形成。防治措施主要是混凝土浇注过程中，应随时控制混凝土面的标高，提升要准确可靠，并严格遵守操作规程。

严格确定混凝土的配合比，混凝土应有良好的和易性和流动性，坍落度损失应满足灌注要求。灌注混凝土要求灌注过程连续、快速，准备灌注的混凝土要足量。

泥桩的形成主要是由于机器在接近地面的时候，机器内混凝土大部分被注入到土层内，导致混凝土对下部桩的重压力变小，从而引起土杂质进入混凝土中，导致桩的承载力严重下降，必须予以处理。对泥桩的处理比较简单，基本上都是挖掉上面的一部分，大概有一米，然后再上面进行接桩，接桩的过程就是桩的混凝土浇注过程，没有太多的技术含量。

但是接桩也不是很简单的，由于接桩的部位低于施工排水面，所以接桩时要人工把接桩处的桩坑内的水排放干净，这个过程既费人力又费工时，有待于技术的革新。

其实早已经有了更简单方便的施工方法，只是由于还不很经济，所以得不到广泛的应用，那就是预制混凝土桩。预制混凝土桩根据图纸要求在工厂里面加工，对桩的质量把关比较严，所以桩的质量有可靠的保证，而且预制混凝土桩在打桩过程中主要根据贯入度和尖端摩擦承载力来判断桩的入土深度是否合理，不足时可以接桩，非常方便。

绑钢筋我也专门看了一下，以前只是老师说钢筋在一个工程中占据的费用很大，现在亲眼所见，果不其然，在一号楼施工现场，放眼望去整个工地都被钢筋所覆盖了，工人们正在忙碌的绑钢筋，大家分工明确，都很认真。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。

很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。

做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的默默关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。三个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

“在学校里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。

参加工作后才能深刻体会这句话的含义。我担任的是预算员一职，随着新的定额的推出、新价目的推出、新计算建筑面积规则的出现等，自己所学的专业知识用上的并不多，让我不得不重新学习新的计算方法。在这个信息爆炸的时代，知识更新的速度太快了，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须时时刻刻在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。

遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

由于现在在家实习，所以每天7点不到就得起床骑自行车上班，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，

自由许多。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。像我就是每天就是坐着对着电脑打打字，拿着笔算工程量，显得枯燥乏味。

但是工作简单枯燥也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。一直以来，我们都是靠父母的收入，工作以后让我们体会到父母挣钱的来之不易，开始有意识地培养自己的理财能力，虽然工资不高，但是我们要合理的支配手中来之不易的钱。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。

而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。但是环境往往会影响一个人的工作态度。

一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。

他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而偶尔的为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。

心情好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。

且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。

我是学工程造价的，在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂

懂，但从未付诸实践过，也许等到真正做出一套大楼的造价时，才会体会到难度有多大；也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。通过毕业实习这三个月期间，我验证和巩固充实所学的理论知识，加深了对相关内容的理解，接触课堂以外的实践知识，加深了解了对本专业的需要。

培养了独立进行资料收集和解决问题的能力，拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备。

## 实习报告总结篇九

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护自己的权益后，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 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，需要在自己充分掌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，用自己掌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。从而做到理论与实际的融会贯通。

20xx年元旦，正式开始了我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。

# 实习报告总结篇十

我是一名计算机专业的大学生，在大三的时候有幸被选中参加了IBM的实习项目。这个项目为期三个月，旨在让我们学生能够亲身感受并应用在课堂上所学的知识。通过实习，我们可以了解现实工作环境，提升实践能力，并与业界顶尖的专家进行交流。因此，我对这个实习项目充满了期待。

## 第二段：实习的项目和工作内容

在IBM实习项目中，我们被分配到不同的项目组，每个组都有特定的工作内容和目标。我被分配到一个人工智能团队，负责开发和优化一个智能语音助手。整个项目过程中，我们需要调研市场需求，设计并开发各种功能，测试和优化软件性能。这些工作不仅需要我们熟悉相关的编程语言和技术，还需要我们具备团队合作和沟通的能力。

## 第三段：实习中的收获和体会

在实习项目中，我学到了很多在课堂上无法学到的东西。首先，我锻炼了自己的解决问题的能力。在开发过程中，会遇到各种各样的困难和挑战，包括技术上的问题和沟通上的障碍。这时，我们需要耐心思考和寻找解决方案，并与团队成员积极合作。通过这样的锻炼，我学会了如何去面对和克服困难，提升了自己的解决问题的能力。

## 第四段：实习中的困难和挑战

尽管实习过程中我取得了一些进步，但也遇到了许多困难和挑战。首先，技术难题是我最大的挑战之一。有时候，我会遇到一些复杂和棘手的问题，需要花费大量的时间和精力进行解决。其次，与团队成员的沟通也是一个挑战。团队成员来自不同背景和专业，有时候他们的思维方式和行为习惯与我不同，这导致了沟通上的障碍。但是，通过经验和实践，



我渐渐克服了这些挑战，并且从中学会了如何更好地与他人进行沟通和协作。

## 第五段：总结和展望

通过这次实习，我对计算机行业有了更深入的了解，并且提升了自己的实践能力和问题解决能力。我学到了许多在课堂上学不到的知识和技能，并且认识到了实践对于提升自己的重要性。虽然实习过程中遇到了许多困难和挑战，但这些挑战也让我成长了许多。未来，我会继续努力学习，巩固所学知识和技能，并且在工作中不断提升自己的能力，为推动科技的发展贡献自己的一份力量。最后，我衷心感谢IBM公司提供我这次宝贵的实习机会，并且希望将来有更多的机会和他们一同合作。

## 实习报告总结篇十一

### 第一段：介绍实习经历的背景和目的（200字）

我今年有幸获得了IBM的实习机会，这对于我来说是一个非常宝贵和难得的经历。作为一名大学生，我参加实习的主要目的是为了锻炼自己的专业技能，提高实际工作的能力，并且了解现实职场的运作方式。作为全球知名的科技公司，IBM提供了一个非常理想的实习环境，我迫不及待地期待着这次实习能够让我收获满满。

### 第二段：实习期间的具体工作内容和体会（300字）

在实习的第一天，我被分配到了一个项目组，并接受了导师的指导。我的主要工作是协助开发新的软件产品，并在项目中提供支持和解决问题。在这个过程中，我学到了很多专业知识和实践经验。我发现，实际工作中的挑战远远超过了理论上的学习，需要不断地学习和适应新技术和方法。与此同时，我还学会了如何与团队成员合作，有效沟通和协调。这

些都是非常重要的职业技能，在未来的职业发展中无疑是很 有价值的。

### 第三段：实习对我的职业规划和发展的影响（300字）

通过这次实习，我对自己的职业规划有了更明确的认识。我意识到，纯粹的学术知识远远不足以应对复杂多变的职场环境，需要不断地更新和补充自己的知识和技能。我也认识到，团队合作和沟通能力对于工作的重要性。在这次实习中，我有幸与许多优秀的同事一起工作，他们的敬业精神和专业能力给我留下了深刻的印象。作为职业新人，我明白我还有很多需要提升和学习的地方，但我会坚持不懈地努力，不断进步。

### 第四段□IBM实习带给我的人生价值观改变（200字）

在和导师、团队以及其他实习同学的交流中，我看到了IBM秉持的一贯价值观：开放、合作和创新。这种价值观在我们的工作中得以体现，也影响了我的人生观。我认识到，在现代社会中，只有不断学习和开放思维，才能跟上科技的发展和社会的进步。此外，合作是实现共同目标的必要条件，只有团结和相互支持，才能取得更大的成功。创新是推动社会进步和发展的动力，只有不断寻找新的解决方法，才能应对日益复杂的挑战。

### 第五段：总结实习心得和对未来的展望（200字）

通过这次实习，我不仅提高了专业能力，也增强了自信心。我深刻地认识到，实习并不仅仅是一次工作经历，更是一次可以改变自己的机会。我相信，这次实习对于我的未来职业发展有着重要的意义，并且会成为我人生中的宝贵财富。在以后的工作和学习中，我将始终秉持开放、合作和创新的精神，不断努力和进步，为自己和团队创造更大的价值。

总结：

通过这次实习，我深刻认识到学校所教授的知识只是一部分，要成为一名优秀的职业人士，还需要不断学习和成长。IBM提供了一个理想的实习环境，让我学到了很多专业知识和实践经验，同时也触发了我对职业规划和发展的深思。在未来的职业发展中，我将不断秉持开放、合作和创新的精神，追求卓越，为自己和团队创造更大的价值。

## 实习报告总结篇十二

### 第一段：实习背景介绍

在XXX大学软件工程专业的学习中，为了更好地提高自己的实践能力和对于Java编程语言的掌握，我选择了参加实习项目，并在实习期间深入学习和应用Java的相关知识。这次实习为期两个月，在实习期间，我加入了一个Java开发团队，与其他团队成员一起参与了一个实际的软件开发项目。

### 第二段：实习内容介绍

在实习期间，我主要负责了项目中的某个功能模块的开发，这个模块是一个与数据库交互的功能，需要使用Java语言编写。在开发过程中，我学习了Java的语法和开发工具的使用，并根据项目需求不断迭代和完善我的代码。我熟悉了Java的面向对象编程思想，并掌握了使用Java进行数据库操作的方法和技巧。通过这个项目，我对于Java编程语言的理解和应用能力得到了极大地提高。

### 第三段：实习心得

这次实习让我深刻感受到了实际项目开发的复杂性和挑战性。在团队合作中，我学会了与其他成员沟通和协作，相互帮助

和支持，共同解决问题。在开发过程中，我也遇到了一些困难和挫折，但我从中学会了如何找到解决问题的方法和思路，如何在困难面前坚持不懈。通过这次实习，我也看到了自己的不足之处，对于自己所学知识的不足有了更加清晰的认识，也进一步激发了我对于软件工程的学习和研究的兴趣。

#### 第四段：实习收获

在这次实习中，我不仅学到了专业技能和知识，还锻炼了自己的实际应用能力和解决问题的能力。我学会了如何在实际项目中运用所学知识解决实际问题，感受到了自己的成长和进步。同时，我也认识到了自己在知识掌握和实践能力上的不足，这激励着我继续学习和提高，争取更好地适应未来的工作挑战。

#### 第五段：展望未来

通过这次实习，我对于Java编程语言有了更为深入的理解和掌握，也对于软件开发的流程和团队合作有了更为清晰的认识。我相信这次实习经历为我今后的学习和工作打下了坚实的基础，并培养了我对于软件工程的兴趣与热情。未来，我会进一步深入研究和学习Java编程语言和相关的技术，不断提高自己的实践能力和创新能力，为我将来的职业发展打下更加坚实的基础。同时，我也会继续注重团队合作和沟通能力的培养，不断提升自己在实际项目中的表现和贡献，积极适应工作环境的变化和挑战。

总结：通过这次实习，我不仅学到了专业知识和实践能力，还提高了自己的解决问题的能力 and 团队合作能力。这次实习不仅让我学到了实用的技术和知识，更让我对软件工程这门学科有了更深入的认识和理解。我相信这次实习经历对于我日后的学习和工作将有着重大的影响，我也会继续努力不断提高自己的技能和能力，迎接未来的挑战。

## 实习报告总结篇十三

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的。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，这样你就会有在班级管理得心应手。

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做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。



## 实习报告总结篇十四

通过接触和参加实际工作，充实和扩大自己的知识面，培养综合应用的能力，为以后走上工作岗位打下基础。

参加测量工程、钢筋工程、模板工程、混凝土工程、砌筑工程施工全过程的操作实习，学习每个工种的施工技术和施工组织管理方法，学习和应用有关工程施工规范及质量检验评定标准，学习施工过程中对技术的处理方法。

在实习期间遵守实习单位和学校的安全规章制度，出勤率高，积极向工人师傅请教善于发现问题，并运用所学的理论知识，在工地技术员的帮助下解决问题。对钢筋工程、模板工程、混凝土工程等有了很具体的了解，同时对部分工程进行实践操作。

我们这次实习的主要任务就是看懂实习工地的建筑类型，了解工程的性质，规模，建筑结构特点与施工条件等内容，了解不同机械设备的操作范围和规程，多多请教了解看到的不知道的知识。尽量争取参与并了解工程开工前和施工中的各项准备工作，参与进入施工现场的材料，收集有关技术资料，整理施工实习日记，做好实习收尾工作。

首先，本此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承下来。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。

文档为doc格式

## 实习报告总结篇十五

Java实习是我大学生活中非常重要的一段经历。通过这次实习，我不仅学到了很多专业知识和技能，更重要的是培养了自己的团队合作能力和解决问题的能力。与此同时，我也深刻体会到了实习对我今后发展的重要性。

首先，我认识到学习Java并不是一个简单的过程。在实习的前几天，我就意识到自己对Java的理解还非常肤浅，对于一些基本的概念和语法都不甚了解。然而，在实习的过程中，我发现自己的学习能力在不断提高，通过不停地练习和实践，我不仅掌握了Java基本的语法和编程思想，还学会了如何使用各种开发工具和框架。这次实习让我深刻地认识到，只有通过实践才能真正掌握一门技能，而纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

其次，我在实习中接触到了很多新的技术和工具。在实习的过程中，我不仅学习了Java的基本知识，还学习了如何使用版本控制工具、开发框架和集成开发环境等。其中最让我受益匪浅的是学习使用Git进行代码管理。在过去，我一直使用传统的文件备份方式来管理自己的代码，这种方式很容易出现代码冲突和丢失等问题。然而，通过实习，我学会了使用Git来进行版本控制，不仅可以更好地管理自己的代码，还可以方便地与团队成员协作。这种新技术的学习，不仅提高了我的工作效率，还为我今后的学习和工作打下了良好的基础。

此外，通过实习，我还培养了自己的团队合作和沟通能力。在实习中，我们团队分工合作，每个人负责不同的模块，然后通过集成进行整合。在这个过程中，我发现团队合作非常重要。只有大家相互协作，才能完成项目的开发和测试工作。而在团队合作的过程中，我也锻炼了自己的沟通能力，学会了如何与他人合作、怎样与他人的看法和意见进行交流。这

种能力的培养对我今后的发展非常重要，因为在工作中，我们经常需要与他人进行合作和交流，只有通过良好的沟通才能完成工作。

最后，通过实习，我也深刻体会到了实习对我今后发展的重要性。实习给我提供了一个与实际工作环境接轨的机会，让我在实践中学习专业知识和技能。在实习的过程中，我不仅加深了对Java的理解和应用，还了解了行业的发展趋势和需求。这对于我今后的就业和职业规划非常重要，让我更加明确自己的发展方向，提高了自己的就业竞争力。

综上所述，通过这次Java实习，我学到了很多知识和技能，更重要的是培养了自己的团队合作能力和解决问题的能力。通过不断的学习和实践，我不仅掌握了Java的基本知识和编程思想，还学会了使用各种开发工具和框架。这次实习让我深刻地认识到，只有通过实践才能真正掌握一门技能。同时，通过团队合作，我也培养了自己的沟通和协作能力。实习对我今后的发展非常重要，让我更加明确自己的发展方向，提高了自己的就业竞争力。我会继续努力学习，不断提升自己，为将来的工作做好准备。

## 实习报告总结篇十六

张慧超 二零零四年五月二日

一、走近你，让我充满向往 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1993年的仅4名员工到今天的500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4人到500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,邦达,你是好样的!

二、走进你,让我斗志昂扬 4月12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,4月12日至4月17日上午,定舱部;第二站,4月19日至24日上午,拼箱部之美西航线;第三站,4月26日至28日,美加整柜;第四站,4月29日、30日,美东、加拿大拼箱□ 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4月13日,也就是实习的第二天到4月17日上午,我在定舱部实习。这条代号为06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。 4月19日到24日上午和4月29、30日,我是在美西拼箱及美东、加拿大拼箱实习的。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4-6联;怎样检查shipping2000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。4月26日到28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。

## 实习报告总结篇十七

我叫XXX□是一名大三学生，很荣幸能在过去的一年中参加Vibe公司的实习。在这段时间里，我这是从不同的角度了解了职场生活，也进一步锻炼了自己的能力。通过这次实习经历，我学到了很多宝贵的东西，不仅对自己的职业规划和有了更清晰的目标，也对工作和人际关系有了更广阔的视野。

### 【段落1：工作内容与收获】

在Vibe公司的实习期间，我主要负责XXX项目的开发与推广。这个项目是公司的一项重点项目，我深感责任重大。通过对这个项目的全面参与，我学到了很多实际的技能，比如项目管理、团队协作和沟通等方面。在团队中，我与其他成员密切合作，共同解决了许多问题，并最终成功地推动了项目的进展。在实习期的最后，这个项目也取得了很好的成果，使我对自己的能力和价值有了更大的信心。

## 【段落2：职场经验与成长】

在实习的这一年里，我虽然只是一个新手，但是得到了公司领导和同事的信任和支持。他们给了我很多发展的机会和空间，让我能够充分地展示自己的能力和潜力。我也在工作中积极主动地学习和成长，不断提高自己的专业素养。与此同时，我也意识到自己在职场上还有很多需要改进的地方，例如时间管理和决策能力等方面。通过这次实习，我学到了很多关于职场的经验和教训，为以后更好地适应和成长提供了宝贵的经验。

## 【段落3：人际关系的重要性】

在实习期间，我深刻地意识到了人际关系在职场中的重要性。与同事和领导们的合作与交流，让我明白了一个人在职场中不是孤立存在的。良好的人际关系不仅能够帮助我们更好地理解并解决问题，也能够为我们提供更多的机会和支持。通过与不同的人合作，我学会了更加灵活和有效地与他人沟通，也学到了如何团队合作，如何处理职场中的冲突。这些人际关系技巧不仅对我在职场中的成长有着重要的影响，也对我个人的生活有着积极的影响。

## 【段落4：对职业规划的启示】

实习的过程也让我对自己的职业规划和未来有了更清晰的认识。通过与领导和同事的交流以及参与各项工作，我逐渐明确了自己的兴趣和优势所在，同时也发现了一些需要进一步提升的地方。我意识到自己对这个行业有着浓厚的兴趣，并且乐于接受新的挑战 and 机遇。因此，我决定在毕业后继续努力，进一步提升自己的专业能力，为将来的职业发展打下坚实的基础。

## 【结语】

总的来说，通过这次Vibe公司的实习，我不仅对工作的技能有了一定的提高，也对自己的职业规划和成长有了更明确的认识。人际关系的重要性以及适应职场和成长的重要性让我更加有信心地面对未来的挑战。我会继续保持学习和成长的态度，不断提高自己的专业能力和综合素质，为实现自己的职业目标而努力。感谢Vibe公司给我提供这次宝贵的实习机会，我会铭记于心，将这段经历化为自己成长的动力。

## 实习报告总结篇十八

下面是本站小编为大家整理的2018旅游实习报告范文，欢迎大家阅读。更多精彩内容请关注本站实习总结栏目。

### 2018旅游实习报告范文

#### 一、实习目的：

(2) 根据已学的知识，学会设计旅游路线；

(3) 练习导游词的写作方法；

(5) 理论与实践有机结合，更好的巩固所学的内容。

#### 二、实习时间：

xx年xx月xx日—xx月xx日

#### 三、实习地点：

xx市影视城

#### 四、影视城所在地简介：

影视城所在地是xx市，xx市位于xx省西北部，北依太行，南临黄河，现辖4县2市5区，辖区面积4071平方公里，总人口330万人，城市人口72万人，是一座新兴的旅游城市。

xx市的山水风光秀美壮丽、如诗如画。太行山层峦叠嶂，母亲河源远流长，大山大河造化了xx山水之大气，成就了xx旅游之大势。最能体现xx“山水”旅游特色的南太行五大著名景区中，云台山国家风景名胜区以山称奇，以水叫绝。青天河省级风景名胜区秀比江南，被誉为“北方小三峡”。神农山风景奇、绝、雄、险，被誉为“太行精粹”。青龙峡风景区是xx省唯一的峡谷型省级风景名胜区，享有“中原第一峡谷”的美誉。

xx的人文景观星光灿烂，多姿多彩。xx古为怀庆府所在地，是中华民族的发祥地之一，有着深厚的历史文化底蕴和丰富的文化内涵。女娲补天，黄帝祈天、神农尝百草等美丽传说源于此地；韩愈、李商隐、司马懿、许衡、朱载堉等历史名人诞生在这里；武王伐纣遗址、山阳城遗址、古羊肠坂道（曹操北上壶关讨伐高干曾路经此地，写下名篇《苦寒行》）、汉献帝陵、竹林七贤遗址等古迹犹存。

xx温县陈家沟为中华太极拳发祥地，是中外太极拳爱好者向往的太极圣地，全国有代表性的杨、武、吴、孙等诸多太极拳流派皆源于此。太极拳历经300多年的沧桑变幻，目前已成为人类共同参与的、人数最多的世界第一武术运动，堪称中华民族武术奇葩和世界文化瑰宝。这里还有中央电视台外景拍摄基地——xx影视城、现代高科技水上乐园——龙源湖乐园、城市森林动物园等旅游项目。

xx是xx省交通发达地区之一，焦新、焦枝、焦太铁路过境而过，东接京广，南连陇海，北至太原；焦郑、焦晋高速公路和xx黄河公路大桥与国道融会贯通，与地方路网纵横交错，与省会郑州、中岳嵩山、古都开封、洛阳、山西晋城之间的。



行程均在一百公里以内□xx旅游接待设施完备，服务上乘，现有涉外星级宾馆15家，旅行社33家，旅游汽车公司4家，旅游从业人员3万人，已推出的xx山水风光游、历史文化游、休闲娱乐游等精品线路，深受游客青睐。

## 五、导游词

游客朋友们：

大家好，首先欢迎各位来到影视城参观游览。我是你们的导游员，大家可以叫我小吴，在接下来将由我为大家服务。在此，预祝各位可以在影视城玩得开心。

在进影视城前，我来给大家简要的介绍一下影视城。中国十大影视城——xx影视城、是中原地区唯一著名的影视基地，为xx市十大景点之首。占地面积2.5平方公里，建筑面积40万平方米，是以春秋战国、秦汉、三国时期文化为背景的仿古建筑群。宏大的基地规模以及丰富的拍摄场景，吸引了国内影视导演们纷纷率剧组前来xx影视城取景拍戏。自建成以来，迄今为止已接待了《东周列国》、《屈原》、《洛神》、《秦始皇》、《卧薪尝胆》、《马鸣风萧萧》等国内外近百部影视剧的。

好啦请大家跟我进来吧。

游客朋友们，在正式的参观游览前，大家先跟我来看看旁边这个导游图。我给大实简单的讲一下我们今天参观影视城的路线。大家可以看到，影视城分为六大区，有我们现在所在的文化广场、周王宫、市井一条街、琵琶湖、楚王宫和圣佛寺。那么，我们首先从这里，文化广场出发，再到我们正对着的周王宫，在周王宫看一场表演，从周王宫的后门出去就向市井一条街前进，穿过市井一条街后到达的就是楚王宫，参观完楚王宫后，我就让大家自由活动，活动期间，大家如果不累的话呢，还可以自己去参观一下圣佛寺。在参观的过

程中，请大家认真的听我的讲解，这里面可是有很多有趣的故事哦，同时希望大家爱护这里的一草一物。

请大家环顾一下四周，这里就是文化广场区，这时是影视城在二期工程主要部分，它包括三皇像、六哲人、四神兽、司母戊大方鼎、仿古舞台、古钱币状大门、大型浮雕等雕塑和建筑。

大家来看，这个仿古，它是影视文化活动的主要场所，每年的黄金周、春节以及重大节日，这里都有丰富多彩的大型文艺表演。去年著名相声演员冯巩、李金斗就在这里做过精彩的表演。

请大家抬起头来看看这舞台上有个大鼎。大家知道它叫什么吗？对了，这就是世界上最大的青铜器——司母戊鼎。不过，我们眼前这个鼎是仿造的。我来给大家讲讲有关这个大鼎的来历吧。司母戊鼎是中国商代后期王室祭祀用的青铜方鼎，1939年3月19日在xx省安阳市出土，因它的腹部著有“司母戊”三字而得名，现藏中国国家博物馆。司母戊鼎器型高大厚重，又称司母戊大方鼎，高133厘米、口长110厘米、口宽79厘米、重832.84千克，鼎腹成长方形，上竖两只直耳，不过发现时仅剩一耳，另一耳是后来据另一耳复制补上的，下有四根圆柱形鼎足，是中国目前已发现的最重的青铜器。该鼎是商王祖庚或祖甲为祭祀他的母亲所铸造的。

大家听说过问鼎中原的故事吗？早在东周时期，周天子的中央政权日益衰落，各诸侯国纷纷觊觎王权，位于南方的楚国更是野心勃勃，一次楚庄王正在会见周朝使者王孙满时，故意问：“你可知道周朝九鼎的大小和重量？”表明他藐视王权，意欲夺权的野心，后来楚庄王成了“春秋五霸”之一。

请大家转过头来，顺眼看去，有一座三人雕像，这就是三皇像，他们分别是黄帝、炎帝和伏羲，传说中黄帝与炎帝是同父异母的兄弟，分管两大部落，黄帝征服了炎帝统一了华夏，

被尊为中华民族的始祖。伏羲最早教人结网捕鱼、驯养牲畜，制定了婚嫁制度，创造了人类文明。伏羲还是创世之神，相传远古时期人类遭遇洪水而灭绝，只剩下伏羲与女娲兄妹二人，二人不得不成婚繁衍人类，因此，伏羲是中华民族的人文始祖，我们大家共同的老祖宗啊！

请大家跟我从这边去，大家看到了，沿着这条路前行，展现在我们右手边的是四只神兽，大家知道它们分别是什么吗？不知道也不要焦急哦，我来给大家说说吧。它们呢，由近及远会别是朱雀神、白虎神、青龙神、玄武神，是我国传说中令妖邪胆战心惊且法力无边的四方之神，分别镇守南、西、东、北四个方位，维护着四方平安的。

顺着这个楼梯往上走，大家来看看前面这六尊石雕像，大家可以看出来他们是谁吗？他们就是中国古时候的六位哲人，从右向左分别是孔子、孟子、老子、孙子、张衡和韩非子。孔子，大家读书以来应该学过他不少的文章了吧，他是伟大的思想家，教育家，创立了儒家学说。孟子是儒家学派的代表人物，他的学说与孔子学说合称“孔孟之道”。

老子是中国道家学说的创始人，主张“无为而治”，在神话传说中就是天上的太上老君。孙子是春秋时期著名军事家，大家知道他的名著叫什么吗？对了很聪明，就是《孙子兵法》，这是世界上最早的兵书，所以也叫做兵家鼻祖。张衡，大家应该很熟悉了，他是东汉时期的著名科学家，也是世界科学的先驱，由于在天文学上的巨大贡献，被世界公认为“东方的哥白尼”，他发明的地动仪、浑天仪到今仍能发挥它的测量作用。那么最后一个韩非子则是中国古代法家学派的创始人，他的思想为历代封建君主所用的。好了，我们马上就要参观周王宫了，在参观前，让我们先在这个放映厅观看一场表演。

# 实习报告总结篇十九

## 一、实习目的

社会实践是学校根据专业教学的要求，对学生已学部分理论知识进行综合运用的培训，其目的在于让学生接触社会，加强学生对社会的了解，培养和训练学生认识、观察社会以及分析解决问题的能力，提高学生的专业技能，使之很快的融入到工作当中去。xx年3月——4月我在xxx公司进行了各方面的实践。现作如下实习报告：

## 一、实习单位概况

xxx是一家提供全球无船承运业务的综合性集团公司总部位于德国。xxx拥有香港、中国大陆、德国的独资公司，以及在新加坡、印尼、马来西亚和泰国的姊妹公司。不仅如此，xxx还建立了一个拥有一百六十多个全球合作伙伴的国际性网络。xxx的宗旨是“客户至上”。致力于为客户提供后续跟踪和处理服务。为了能够完成这样的服务，在亚洲和欧洲地区已经成立了自己的公司，并拥有自己的工作团队。在任何时候xxx为客户提供全方位的货运信息。中国已核准获发营业执照，并且由专业人士组成了九家分公司。

## 二、实习岗位的简介

本人在工作岗位是负责集团财务部门工作。集团财务有三个人，信贷经理xx、财务xx和我，她们负责带我，她们对我特别照顾，我很幸运，跟了两个从业10多年，会计经验丰富的会计师。虽然自己也是会计专业，但缺少实践经验，而且有一些就算是在学校也学不到的。就是一种对事业的专注和勤奋的精神。我们三个组成了一个小团队。xx先带领我去熟悉周围的环境，她乐此不疲地逐一将我介绍给公司不同部门的职员。

在回到办公室时，她语重心长地教导我说，人际关系不能只局限于这小小的办公室，就算办公室很大，也要走出去接近外面的人，尤其是经常跟自己打交道的人!“人认识的多了，事就好办多了!”刚来的第一天，她就给我上了一课。她英语很好，我把她作为我的榜样。她告诉了我团队的重要性与人际关系的重要性!她给我印象最深刻的就是她告诉我虽然他可以教我每天需要做的流程但经验是需要我自己去积累的，这句话让我在以后的工作中也真正体会到了。经验是非常重要的，而对于会计来说经验更是重要。我还是在学习的阶段，所以一般比较简单的工作都是由我负责，比较复杂的都会交给部门的老前辈们来做，主要还是以学习的态度来进行实习。我们主要的工作流程也就是做好公司每个月的账目，并且核对账目，让公司领导知道每个月所得的利润和亏损。

### 三、实习内容

本人于xx年3月14日至xx年4月在xxx公司进行实习，主要提高自己的实际操作技能，学习、丰富实际工作和社会经验。会计是以货币为主要计量单位，反映和监督一个单位经济活动的一种经济管理工作，会计专业作为应用性很强的一门学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。针对于此，在进行了三年的大学学习生活之后，通过对《会计学原理》、《中级财务会计》、《高级财务会计》、《管理会计》、《成本会计》及《税法》的学习，可以说对会计已经是耳目能熟了，所有的有关会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，我都基本掌握了，但这些似乎只是纸上谈兵，倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我想我肯定会是无从下手，一窍不通。自认为已经掌握了一定的会计理论知识在这里只能成为空谈。于是在坚信“实践是检验真理的唯一标准”下，认为只有把从书本上学到的理论知识应用于实际的会计实务操作中去，才能真正掌握这门知识。

1、负责编制公司会计凭证，审核、装订及保管各类会计凭证，登记及保管各类账簿。

2、按月编制会计报表(资产负债表、损益表等)，并进行分析汇总，报公司领导备案决策。

3、负责监督公司财务运作情况，及时与出纳核对现金、应收(付)款凭证、应收(付)票据，做到账款、票据数目清楚。

(1)原始凭证的核签;(2)记账凭证的编制;(3)会计簿记的登记;(4)会计报告的编制、分析与解释;(5)会计用于企业管理各种事项的办理;(6)内部的审核;(7)会计档案的整理保管;(8)其他依照法令及习惯应行办理的会计事项。各项会计业务应包括预算、决算、成本、出纳及其他各种会计业务。机关中报表的编制也是一项非常重要的事务，会计报表的目的是向机关信息的使用者提供有用的信息。会计信息要准确、全面、及时，然而当前的财务报表有很多的局限性。在电子商务时代，基于网络技术平台的支持，报表的生成将呈现自动化、网络化和非定时性，冲破了时空的限制。电子信息的迅猛发展，人类正疾步跨入信息社会。网络经济正以人们始料不及的速度迅速发展，在短短的几年时间里，作为网络经济重要组成部分的.电子商务已经走入人们的视野并对传统会计产生了深刻的影响□xxx基本上结合信息时代的要求实现管理的信息化、自动化和网络化。

#### 四、实习收获与体会

为期一个月的实习结束了，我在这段实习中，学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,受益非浅，以学习注册会计师专业的我们，可以说对财务会计已经是耳目能熟了。所有的有关财务会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，我们都基本掌握。但这些似乎只是纸上谈兵。倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我们也会是无从下手，一窍不通。以前，我总以为自己的会计理论知识扎实较

强，正如所有工作一样，掌握了规律，照葫芦画瓢准没错，那么，当一名出色的财务会计人员，应该没问题了。现在才发现，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。离开操作和实践，其它一切都为零！会计就是做账，对账。

在一个多月的实习中，虽然只学了基础的会计知识，但也能把整个会计报表做出来，也算是很大的收获了。同时也了解了很多关于会计报表以外的知识。制好凭证就进入记账程序了。虽说记账看上去有点像小学生都会做的事，可都是接触英语。但在这一个月中所接触的会计却让自己的知识有所提高，看过会计的一些书，里面的很多成本，资金，固定资产等等的会计科目都不懂，但却在这实习中得到了操作，慢慢的也让自己感觉到得心应手了。所有的帐记好了，接下来就结账，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思，结账最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在周前辈教我先用铅笔写数据，否则真不知道要把账本涂改成什么样子。

在这实习阶段我主要的工作还是负责公司里面的一些小事情，帮忙长辈给予布置的工作任务。对于学习的我，很多事情不熟悉，需要学习跟改进的我都会做好笔记，事后对其改进和注意。慢慢的对于会计这行我也有了一些实际工作的一些经验，同时在这短短两个月的实习期间，也形成了对会计的热情。会计是一项不可马虎的工作，每一笔业务经济都需要我们认真详细的校对。这些也是自己所属专业领域里所没学到的知识。虽然学到了很多，但是还是有一些方面是自己尚有欠缺的，在以后的工作中，我会好好的吸取教训，做好所有的工作，努力做到更好。正所谓没有最好只有更好！

在这短短的两个月时间里，学到了好多。第一，对自己更加有信心了，每天都是接触英语。但在这两个月中所接触的会

计却让自己的知识有所提高，看过会计的一些书，里面的很多成本，资金，固定资产等等的会计科目都不懂，但却在这实习中得到了操作，慢慢的也让自己感觉到得心应手了。第二，工作不比在学校。毕竟工作的环境不比在学校的轻松，每天都要按规定的时间上班下班，有时候工作需要还得加班，在学校上课下课都是准时得很。第三，工作交际。在工作实习中，觉得人与人的相处并没在学校的单纯，注重的细节很多。如果不加注意，换来的会是麻烦，而这些还是要在我们的工作中慢慢的来吸取经验。两个月的实习给我的感触太深了，仿佛一下子长大成人，懂得了更多的做人与做事的道理，真正懂得学习的意义，时间的宝贵，和人生的真谛。让我更清楚地感到了自己肩上的重任，看到了自己的位置，看清了自己的人生方向。

下面我从个人实习意义及对会计工作的认识作以下总结：

作为一名会计人员：首先，需要在工作中不断地积累经验，虚心向他人求教，提高业务水平；同时需要密切关注会计工作的发展方向，学习相关的法律知识，培养正确的法律思想，积累辨别是非的经验，遵纪守法，诚信做人，注重理论与实践相结合。会计需要好的表达能力才能给他们解释清楚是怎么回事。会计人员不仅要和学院内部人进行交涉还要同银行、财政局等机构进行交涉，所以对交际能力要求很高。他们要有好的语言表达能力，要有一个好的服务态度，有一个好的心态，这样才能胜任自己的工作。会计处理过程中允许做出必要的判断和估计，但这种需要判断和估计的交易和事项并不多。随着经济活动的复杂化，企业面临的风险逐步增加，会计信息使用者(投资者、债权人、企业内部管理人员等)越来越关注企业未来发展前景，要求会计人员提供与未来信息相关的数据资料，促使会计职能进一步向前发展。在基本职能(核算、监督)之外向事前预测、决策方向延伸，因而对会计人员的判断能力提出了较高要求。

其次，要有严谨的工作态度。会计工作是一门很精准的工作，



要求会计人员需准确核算每一项会计指标，正确使用每一个公式，在学习过程中需要加强对数字的敏感度，及时发现问题，解决问题。传统会计主要是对企业过去及现在的交易和事项进行确认、计量，会计结果是作为明确责任、进行决策的主要依据，它受到企业内部和外部利益关系人的高度重视，并按会计准则的要求对外报告。一般而言，这些交易和事项的会计处理往往有实际凭证做为根据，有很强的可验证性，会计处理结果是确定的，表现为会计结果与经营活动一致。

再次，要具备良好的人际交往能力，对下要收集会计信息，对上要汇报会计信息；对内要相互配合，共同整理，对外要与社会公众和各政府部门搞好关系。要学会为人处事，待人接物，同时也要了解相关的礼仪知识，增强与人沟通，与人交往，与人合作的能力。做财务工作只有好的业务技术是不够的，还要有良好的沟通能力，在我实习的过程中，经常有领导和员工来财务处各科室交涉各种数据或者缴纳费用情况。在实习的过程中我也认识到，在财务处实习的过程中我学到了不少东西，同时也发现了有些不足，单位开具的原始凭证中或者报销单中有些都没有经领导签字或盖章就登记入账了；有的在账簿里有记账凭证却找不到原始凭证，也没有特殊的说明。

最后，我要感谢所有在我实习期间帮助和指导我的前辈们，相信这次珍贵的实习经历会一直伴随我以后的工作生活。“千里之行，始于足下”通过这次实习，让我更加懂得学习知识的重要性，也让我发现自己身上的不足之处，所以我不会再像从前那样等待更好的机会到来，要建立起边学习边就业的就业观，敢于参与，敢于承受压力，使自己在社会实践中快速成长。做帐是从业财会岗位的基本工作，但做到上乘就是如何利用会计信息加强企业的经济管理，从而提高企业的经济效益。经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。

## 五、致谢

这两个月来很感谢xx船务给我这样的一个学习机会，重要的是单位的xx和xx对我的教导及其他同事对我帮助。同时也感谢我的指导老师xx老师，在我实习工作的期间也相当的关心和照顾。

以上是我的社会实践报告。不妥之处，请老师指正！