

# (精品)大学生实习报告范文锦集八篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/96025.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

## 【精品】大学生实习报告范文锦集八篇

随着个人的文明素养不断提升，需要使用报告的情况越来越多，报告具有双向沟通性的特点。写起报告来就毫无头绪？下面是小编帮大家整理的大学生实习报告8篇，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

### 大学生实习报告篇1

作为一名新时代的大学生，我很自豪和骄傲。但是在新时代的情况下，社会竞争日趋激烈，社会的发展越来越快，只要你跟不上，就会被社会淘汰。大学生就得走在时代的最前沿，做人之不敢做，走人之不敢走，让我们的社会在我们的带领下发展壮大。

但是空有一身抱负是不行的，还要有一身的本领才行。现在社会最缺的就是人才，虽然不见得每个大学生都是人才，但是经过无数次考试才得以成为大学生的我们确实真的我们自己的本事，只要运用得当，就可以为社会做出巨大的贡献。

在学校期间我就经常出去实习，增加自己的社会实践能力，为了在以后工作后不被淘汰，就得这样。找到了实习的地方，我就开始实习了。

这次我去的地方是工厂，生产第一线，让我了解什么才叫艰苦。

时光如流水，转眼即逝，实习结束后给我的报告是：

通过这次实习我们了解了现代机械制造工业的生产方式和工艺过程。熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。

在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。

在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

这次实习，让我们明白做事要认真小心细致，不得有半点马虎。同时也培养了我们坚强不屈的本质，不到最后一秒决不放弃的毅力！

培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

在整个实习过程中，老师对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

很快我们就要步入社会，面临就业了，用人单位不会像老师那样点点滴滴细致入微地把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。实习带给我们的，不全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。

在金融危机的大背景下，社会的就业压力越发的巨大了，我们不能坐以待毙，我们要努力的争取经济的好转过来。现在开始实习就是为毕业后的工作做准备，等到毕业后，如果没有工作经验的话，一般的企业是不会要你的，这是一个巨大的考验，我们不能等闲视之。

建设有中国特色中国特色的社会主义和谐小康社会需要你我的努力，在这个关键时刻，我们每个人都要绷紧弦，不要关键时刻掉链子，我们的社会才会更加的美好。在世界强者如林、弱肉强食的情况下，实现中华民族的伟大复兴，屹立于世界不败之林。

## 大学生实习报告篇2

xx电视台是晋东南地区首屈一指的电视新闻机构。设有12个中心室，分别是：新闻中心、社教中心、节目中心、文艺中心、电视剧中心、技术中心、广告传播中心、办公室、总编室、政工督查室、青少部、专题部。新闻中心是电视台的新闻制作编辑机构，主要有两款节目：“《xx新闻》是xx电视台的龙头栏目，大力宣传党的方针政策，紧紧围绕县委县政府的中心工作，宣传全县经济发展的大好形势。是每日新闻类节目。在《xx新闻》栏目组，新闻就是新消息；指刚发生的事件。不妨查查字典，便可发现新闻的定义是，报道最近发生的事件或过去不为人所知的信息。新闻通常指对确定的受众有普遍吸引力的信息，作为地方台，新闻类节目首先要大力宣传党的方针路线，同时也要大力宣传市委市政府县委县政府的中心工作，宣传全县经济发展大好的形式，引导一个良好的社会舆论。

新闻具有时效性影像力客观性和真实性。我在栏目组的主要任务是跟着记者出外采访，作为每日新闻，新闻采访就像是造血。时政新闻一般必须经过一个程序，单位需要宣传自己首先与电视台办公室联系，商定时间派出记者参与会议，记者参加会议，旁听会议，同时撰写新闻稿把时间地点事件人物交待清楚，拍摄会议画面，交待主要参会人员。然后回台后期编辑，由台长审核，通过的话才能电视播出。时政新闻一般只有领导参加才是新闻，大领导参加，就是大新闻；社会新闻主要也经过一个过程，一般只有社会案件就有社会新闻，反映比较突出的社会不良现象。这类新闻的首先由当地政府联系电视台办公室商定派出记者，然后记者了解情况，报道当地改革，如农村民主选举，老人的养老金抚恤发放，独生子女和独女户享受的优惠等；或者由行政执法机关联系派出记者拍摄其执法过程，如打击小商小贩的过程，自行车占道，农村耕地盖房。或侦破案件的过程。

经过一个月的实习我了解熟悉了时事新闻的一整套过程，学会了拍摄技巧和新闻稿的撰写方式：拍摄画面时一定要稳定，保持画面的流畅，每个画面的时间不得少于5秒钟方便后期剪辑，一场会议必须具有全景中景近景同时新闻画面的构图，新闻画面的镜头语言必须一致。新闻稿必须具有时间、地点、人物、事件必须详细清楚，交待起因过程结果未来形势。

当我第一次踏进xx电视台办公室的门时，根本没有想到，在之后的一个月，我会在这里收获一段快乐而难忘的时光。我不仅从同事们身上学到很多东西，和他们成为朋友，更重要的是，我在实习过程中拿到了开启通往社会之路大门的六把钥匙。

第一把钥匙：真诚

你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。

第一天去电视台实习，我怀着惴惴不安的心情，之前听过很多关于实习生的传闻，说他们在单位要么被当成透明人，要么就净干些杂活，于是有点担心自己会和他们一样。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。

仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我担心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。其实，不仅待人要“真诚”，对事也要“真诚”。

节目组的摄像师在制作新闻报道的镜头时，有几个镜头总觉得不满意，在他们的身上我才真正体会到了做一个电人的不容易，而且对于我来说，我应该说是刚刚开始，从他们的身上我迫切的感到距离一个专业的新闻工作者的差距很大，一档新闻节目凝聚的是编辑，摄像，播音，记者以及记者所有人的心血。

真诚，让我走出了显示自身价值的第一步。

## 第二把钥匙：沟通

你知道他，但你记住他的名字吗？你认识他，但你了解他吗？

是的！这是一位老师给我曾经说过的话，我在这里深刻的体会到：和同事了解和沟通对于工作的开展有多大的帮助！

当我第一次面对一个陌生的环境，还记得第一天来的时候什么也不懂，站在办公室的门口不知所措。不过好在，同事的热心关怀和帮助让我尽快的熟悉了这个大家庭。对于以后的日子给了我很大的帮助与鼓励。还记得一次采访任务，和师傅下乡的时候，我满以为我的自信可以起到决定性的作用，可是没想到的是同样我们俩个接触采访的对象，我和他与采访者的接触时间是一样多的，为什么他比我更了解采访者呢？答案很简单，他对选手进行了大量的采访，平常一有机会就会去了解。

我终于明白了：沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

## 大学生实习报告篇3

### 一、实习目的

通过这次的实习，将课堂的理论知识与实际操作的实践相结合，了解他们之间的异同点，也更清楚地认识到，理论学习与实践操作之间存在着怎样的差距。

众所周知，生产实习是学生大学学习很重要的实践环节，实习是每一个大学毕业生必的必修课，它不仅让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，还使我们开阔了视野，增长了见识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。通过生产实习使我更深入地接触专业知识，进一步了解环境保护工作的实际，了解环境治理过程中存在的问题和理论和实际相冲突的难点问题，并通过撰写2、格栅

作用：污水处理工程中安装的主要设备是格栅机它用来拦截、清除污水中的漂浮物。

二厂设置：粗格栅井，分为两格，每格宽2m、长9m。北侧的前池设有固定格栅，采用链条传动、耙齿在栅条上移动清污的格栅机；南侧前池采用链条传动、连续筛滤式的翻转格栅。该污水厂的粗格栅：粗格栅间距40mm；细格栅：格栅间距6mm，该厂粗格栅采用的是30分钟启动一次的运行方式。

### 3、沉砂池

作用：沉砂池通过重力沉淀的原理，去除污水中的泥等悬浮物。沉淀池中一般装有刮泥车，它以非常慢的速度连续运行。

二厂设置：该污水厂所用的沉砂池是平流式沉砂池，池中的涡流量很大，在上面听到了很大的水流声。

### 4、厌氧池

厌氧池出水混合液经配水井分别流至四座直径70m的圆形硝化和反硝化池。

活性污泥是一种絮状污泥，其主要组成部分就是微生物——好氧菌。污泥浓度间接反映了好氧菌的数量。它能够直观地了解好氧菌的生长情况，也为回流污泥量的确定提供了依据。

好氧区有无足够的氧，与硝化反应能否完成至关重要，同时氧还是好氧菌能否正常生活的一个关键因素。

## 5、同心圆活性污泥法

该部分是污水处理工程中最重要处理构筑物，为污水的生物处理提供场所和条件。

在本次参观的a<sup>2</sup>/o处理工艺中，把生物处理池划分为厌氧、缺氧、好氧三个区。由于每个区的工艺条件不同，生长的微生物种类也不完全一样，使每个区的处理功能不一样，通过这些不同的功能组合，达到除磷脱氮的处理目的。

反硝化区的污水继续进入池外圈的硝化区(或称曝气区)。硝化区用转刷充氧,转刷除充氧外,还具有推流和混合作用。控制由硝化区向反硝化区提供回流的混合液,最大回流比是400%。

## 6、沉淀池

## 7、污泥处理

回流污泥泵房：回流污泥泵房采用半圆环形的布置方案，泵房内径6.9m,外径12.5m,集泥池面积43m<sup>2</sup>

剩余污泥泵房：剩余污泥泵房设有6.75m × 4.5m × 2.64m的污泥池,池内设三台潜污泵,提升的污泥通过地下输泥管道排至污泥浓缩池进行污泥处理。泵的运转采用定时器控制,每台泵的流量q=1550m<sup>3</sup>/d。

二厂污泥处理的设备只要有：调质池、污泥进料泵、加药系统、加药罐、投药泵带式压滤机、压滤机。经处理后的为你脱水后将污泥外运，外运的污泥将运到昆明城郊的垃圾处理厂进行填埋处理。

污水处理厂的参观结束后，我们又很大的收获，在课堂上的学习主要以理论知识为主，这样的实习让我们把理论的知识与实际紧密的相结合，让我们的课堂知识得到了更全面具体的体会。

### (二) 学校校园垃圾调查及处理方法设计

1、实习时间：6月8日上午9:30——下午4:00

2、实习地点：以 . . . 为主的校园垃圾聚集点

#### 1) 学生及教师生活产生的垃圾

一般分类：铁罐、铝罐、玻璃瓶罐、塑料瓶、铝箔包、电池等；纸类：报纸、书籍、杂志、纸杯、包装纸盒及不含油渍废纸等；旧衣类；一次性餐具：一次性饭盒、筷子，泡面盒等；塑料袋：各类材质的塑料袋及各种食品的包装袋等。

#### 2) 学院食堂所产生垃圾

各类学生吃饭所残留的剩菜剩饭及大量的一次性餐具（饭盒及一次性筷子）；煤渣、各类食材加工废料及各种洗涤用水等。

#### 3) 其他类型

各建筑工地所产生的建筑废渣废料；进出车辆所残留的 各类垃圾及其学生；残留的烟头等。

我们收集调查了校园内各个垃圾的收集点，并进行了大概的种类调查。

对于一般垃圾，因为一般的学生生活垃圾内还有各种杂物所以需要作出清理后再做进一步处理。首先，将收集到的垃圾进行人工清理，清理出可以回收的塑料瓶或者铁、铝罐以及废弃书籍、铁器等，可以送至废品收购站以换取一定经济价值；剩余的垃圾可以再次进行人工筛选，有条件的地方可以进行机械筛选一定大小的垃圾进行进一步分理；最后剩下的垃圾一般都直接集中送往指定地点填埋或焚烧。

对于资源垃圾，我们要尽可能的进行回收再利用。

处理的大致过程为：

通过调查，我们了解了校园内的垃圾处理情况以及整个后期的处理情况。

### （三）中水处理站

我们学校的中水处理站规模相对很小，处理的污水主要来自男生和女生公寓的生活污水、新图书馆的生活污水以及学校培训中心的生活污水。处理后的中水部分回用于绿化浇花，部分回用于公寓宿舍的厕所用水。

学校中水处理的方法也较为简单，整个参观过程只用了大概15分钟左右，整个中水处理的工艺流程如图所示：

在这个中水处理工艺中，有几个设备并没有投入到日常的水质处理运行中，比如膜反应器、接触消毒池。这些都是因为设备运行所带来的成本过于昂贵而不适于投入实际使用的。

### （四）五甲塘湿地公园

- 1、实习时间：6月10日上午8：00——下午14:30
- 2、实习地点：昆明市官渡区五甲乡五甲塘人工湿地公园
- 3、实习内容：

五甲塘湿地公园，位于昆明市官渡区六甲乡和小板桥境内，南至宝象河，北到五甲河，西接滇池。主要由水面、滩涂、沼泽组成，占地约1300亩。今年3月15日开始建设，是昆明市第一个湿地公园。昔日荒芜滩涂再现了滇池“翠羽丹霞、三春杨柳、九夏芙蓉”的美景。

湿地对于污水的处理，与其他的速水处理技术相比有着它不可替代的作用，湿地以其独特的吸附、降解和排除水中污染物、悬浮物和营养物的功能，是潜在的污染物转化为资源。这一转化过程分别通过物理、化学和生物的三种形式共同作用于生态循环系统。且湿地本身所带来的美化环境、进化空气的能力是其他处理技术所不能具备的。

对于湿地本省而言有着不同的分化：按照建造原理而言有人工湿地和天然湿地之分，但一般来说指不问其为天然或人工、常久或暂时性的沼泽地、湿原、泥炭地或水域地带，带有或静止或流动、或为淡水、半咸水或咸水水体，包括低潮时水深不超过六米的水域。

在国际湿地保护名录中我国共有36个湿地被列入其保护名录中，其中云南就占有4个。由此可见，在云南我们有着丰富的湿地资源以及随着湿地的存在而带来的丰富的动植物资源。湿地，对于污水的净化有很好的效果，对于环境保护有着非同一般的意义，对生物多样性的保护也有着很重要的意义。保护湿地资源，也成为我们环保工作者的重要工作。

湿地的处理方法主要有：物理作用、化学作用、生物作用来对污水进行进化处理。物理作用主要是湿地的过滤、沉积和吸附作用；化学作用主要是吸附于湿地孔隙中的有机微生物提供酸性环境，转化和降解水中的重金属；生物作用包括微生物作用和植物作用，前者是指湿地土壤和根际土壤中的卫生如细菌对污染物的降解作用，后者是指大型植物如芦荟、菖蒲及藻类在生长过程中从污水中汲取营养物质的作用，从而使净化。生物作用是湿地环境净化功能的主要方式。

## 五、实习总结

短短一周的实习很快就结束了，虽然时间很短，但感觉还是有很大收获。在实训周的最后一天我们对本周的实习进行了总结回忆，并以制作ppt展示的方式和同学们一起回忆了整个实习过程，在实习总结中我们组取得了不错的成绩，为此，我们都很高兴，

整个实习的过程中，总结一下收获大概的有以下几点：

### 1、心态转变

学校的生活相对而言较为单纯，无需我们担忧很多的问题，学校三点一线的生活，学习跟得上就可以，而在实际的运作中当中则不然，实际中，我们要考虑的则更多，及时的转变心态会让我们工作更加顺利。

### 2、计划做事。

有了明确的计划，目标才清晰，以至于在工作中不会茫然。我们实习时是跟着老师的安排一步一步走的，但是在这之前，老师的准备却是很辛苦很细致的，也正因为这样，才有我们在实训时有条理的有安排的顺利进行。周全细致的计划，这是除了课本上的知识外，我们要向老师学习的。

### 3、不以事小而不为。

做大事小事有不同的阶段，要想做大事，小事情必须做好。我们正是实习的阶段，做一些繁琐的小事情，很有必要。这些小事情值得我去做。事情虽小，可过程至关重要。

虽然一周的实习时间很短，学习到的东西也很有限，但是这足以让我体会到只有不断的努力，学习更多的知识，才能够逐步完善自己，提升自我。

## 大学生实习报告篇4

一、实习时间：20xx年9月xx日—20xx年9月22日

二、实习地点：xxxx电工电子实习基地

三、指导老师：xxx

四、实习目的：

- 1、熟悉电工工具的使用方法。
- 2、了解安全用电的有关知识及触电的急救方法。
- 3、掌握电工基本操作技能。
- 4、熟悉电动机控制电路的调试及故障排除方法。
- 5、熟悉电动机板前配线的工艺流程及安装方法。
- 6、了解电动机正转反转电路设计的一般步骤，并掌握电路图的绘制方法。
- 7、熟悉常用电器元件的性能、结构、型号、规格及使用范围。

五、实习内容：

(一)常用低压电器介绍

#### 1、螺旋式熔断器

螺旋式熔断器电路中最简单的短路保护装置，使用中，由于电流超过容许值产生的热量使串联于主电路中的熔体熔化而切断电路，防止电器设备短路或严重过载。它由熔体、熔管、盖板、指示灯和触刀组成。选择熔断器时不仅要满足熔断器的形式符合线路和安装要求，且必须满足熔断器额定电压小于线路工作电压，熔断器额定电流小于线路工作电流。

#### 2、热继电器

热继电器是用来保护电动机使之免受长期过载的危害。但是由于热继电器的热惯性，它只能做过载保护。它由热元件、触头系统、动作机构、复位按钮、整定电流装置、升温补偿元件组成。其工作原理为：热元件串接在电动机定子绕组中，电动机绕组电流即为流动热元件的电流。电动机正常运行时热元件产生热量虽能使双金属片弯曲还不足以使继电器动作。电动机过载时，经过热元件电流增大，热元件热量增加，使双金属片弯曲唯一增大，经过一段时间后，双金属片推动导板使继电器出头动作，从而切断电动机控制电路。

### 3、按钮开关

按钮开关是用来接通或断开控制电路的，电流比较小。按钮由动触点和静触点组成。其工作原理为：按下按钮时，动触点就把下边的静触点接通而断开上边的静触点。这种按钮有四个接线柱，成对使用。常态时，如果接上边的静触点电路就是闭合的，称为常闭开关，如果接下边的静触点电路是打开的，称为常开开关。

### 4、交流接触器

接触器主要用于频繁接通或分断交，直流电路并且可以远距离控制电器。由电磁机构，触点系统和灭弧装置三部分组成。其工作原理为：当线圈通电以后线圈电流产生磁场，产生足够的电磁吸力使衔铁吸合。衔铁带动触头动作，使常闭触头断开常开触头闭合。当线圈断电时电路吸力消失，衔铁在反作用弹簧的作用下释放触头，恢复原状。选择接触器时，要根据所控制负载的工作性质，负载轻重，电流类别及被控制对象的功率和操作情况，控制回路要求选择线圈的参数进行选择。

## (二)常用典型电路分析

### 1、点动控制电路

点动控制电路，工作原理为：按下SB按钮，KM线圈通电吸合，主触点闭合，电动机启动旋转。松开SB，KM线圈断电释放，主触点断开，电动机停止旋转。

### 2、三相异步电动机启动/停止运行控制电路

三相异步电动机启动/停止运行控制电路，既可实现电动机连续旋转又可实现点动控制电路，并由手动开关SA选择。当SA闭合时为连续控制，SA断开时则为点动控制。

### 3、三相电动机正、反转(双重互锁)运行控制电路

三相电动机正、反转(双重互锁)运行控制电路。工作原理为：正转时，按下SB2，KM1通电并自锁，电机M正转运行，串联在KM2线圈回路的KM1常闭触点断开，保证KM1与KM2不同时带电。要反转时，先按下停车按钮SB1，KM1断电，电机停车；再按SB3，KM2通电并自锁，电机M反转，串联在KM1线圈回路的KM2常闭触点断开，也保证KM1与KM2不同时带电。

## (三)安装工艺

我们在实习过程中学习了塑料配线槽配线方式，塑料配线槽配线方式的基本要求为：

- (1)配线前应认真阅读电气原理图，安装接线图，然后考虑导线走向。
- (2)根据负荷大小和回路不同及配线方式选择导线规格，型号和颜色。
- (3)先配主电路，后配控制回路。
- (4)电气控制柜内配线应整齐美观，横平竖直，转角处成90度直角，成排成竖的导线应用钢精轧头固定，控制柜与外部连线的导线在柜内的部分导线端应穿塑料管或用线绳，布带，塑料带绑扎。
- (5)敷设导线时，应尽量减少交叉或架空线，导线敷设不能妨碍电器元件拆换。导线端部应采用套管标上线号。
- (6)导线与接线端子连接时，线头如弯成羊角圈，应与压紧螺钉的旋紧方向一致。

(7)配线完毕后，根据图样检查接线是否正确，确认无误后，紧固所有紧压件。

#### (四)安全用电常识

1、触电的种类：包括单相触电，两相触电，跨步电压触电，悬浮电路上触点等四种。

2、电流会对人体造成电击和电伤两种伤害。触电时，电流对人体的伤害程度与下列因素有关：电流强度(可分为感觉电流，摆脱电流，致命电流)的不同;电流通过人体的持续时间的不同;电流频率的不同;电流途径的不同;电压的电流的不同。

#### 3、触电急救的步骤和方法

a.发现有人触电，最关键、最首要的措施是触电者尽快脱离电源。根据触电现场的不同情况，经常采用以下几种方法:迅速关掉电源，把人从触电处移开;如果触电发生在相线和地之间一时又不能把触电者拉离电源，可用绝缘的绳索将其拉离地面，或在地面与人之间塞入一干木板，切断通过人体的电流，然后关掉电源使触电者脱离带电体;救护者手边有绝缘刀时可以从电线来电的方向将电线砍断。;如果手边有绝缘导线，可将一段良好接地，另一段接在触电者的相线上，造成短路熔断保险丝;在电杆上触电，地面无法施救时可以抛扬接地软导线。

b.脱离电源的急救:触电者没有失去知觉，只是一度昏迷，这时一面迅速请医生一面保持环境安静让其休息，注意观察伤员的变化，等待医生。触电者以失去知觉但呼吸尚有。在迅速请医生的同时把他放在清凉，空气流通的地方，并给他闻一些氨水。如果发现呼吸减弱应立即进行人工呼吸。如果触电者出现呼吸、脉搏、心脏均以停止很可能是假死，应立即进行人工呼吸，并迅速请医生。

#### c.人工呼吸法

在施行前，应迅速将触电者身上妨碍呼吸的衣领、上衣、裙带等解开，并电者口腔内脱落的假牙、血块、呕吐物等，使呼吸道畅通。然后使触电者仰卧，头部充分后仰，使鼻也朝上。具体操作步骤如下：一手捏紧触电者鼻孔，另一手将其下颌拉向前下方(或托住其颈后)，救护人深吸一口气后紧贴触电者的口向内吹气，同进观察胸部是隆起，以确保气有效，为时约2秒钟。吹气完毕，立即离开触电者的口，并放松捏紧的鼻子，让他自动呼气，注意胸部的复原情况，为时约3秒钟。按照上述步骤连续不断地进行操作，直到触电者开始呼吸为止。

#### d.胸外济压法

胸外心脏挤压法是触电者应平放在比较坚实、平整、稳固的地方，动作如下：一只手用中指指尖对准病人颈部凹陶的下缘，手掌按在胸部，另一只手压在该手的手背上，掌根用力向下压，使胸骨下段与相连的肋骨下陷3-4厘米，压迫心脏使心脏内血液搏击。挤压后突然放松，掌根不必离开胸膛，依靠胸廓弹性，使胸骨复位，此进，心脏舒张，大静脉的血液回以心脏。每分钟大约50次。

#### 六、实习心得与体会：

在本次实习中，自己学到了许多以前没接触过的知识。在此过程中，把这些运用到实践中，锻炼了自己的能力。这次实习不仅注重自己的思考能力，还注重自己的动手能力。好多东西看起来很简单，看电路图也懂，但是要自己亲自去做时，你才发现理论和实践有多大区别。看一个东西简单，但实际操作中却有很多值得注意的地方。有些东西也与你想像的不一样，我们这次实验就是要跨过理论与时间按之间的鸿沟。

实习中自己也是受益不浅啊，学到了一些基本的电工知识，学到了一些从来没有见到的知识，同时李老师的一些话也是让人振奋啊，更让我理解了大学教育的不同，大学教育的真正意义，以学为主，同时手脚并用!电工实习有助于我们掌握基本的理论知识，运用基本知识，训练基本技能，增强实践能力。同时，实习在大学中是一个关键环节，对一个理工科学生来说，更是尤为重要。而对于我们来说，实习的意义更加重大。在将来的就业中，动手能力，实践经验等等都是很要的。在接线过程中，以前一直以为自己的动手能力很好，结果事实不是如此，电工实习中，线路板装接元件多，工艺要求多，标准高。在实习中，必须培养自己一丝不苟，有条不紊的习惯。对于出现的故障，是对自己分析能力何独立思考锻炼的很好培养。实习中，自己应该熟练掌握线路原理，分析某一元件或某一段线路出现的问题，将会出现什么问题。知识来源于实践，在实践中认识事物，并用自己所学的运用于实践中。电工实习对于培养自己的操作能力很重要，对于一些复杂的电路更能培养自己的动手能力，使理论与实践有机结合。



当然，在接线过程中，自己工艺水平是比较差的。主要是自己平时习惯不好，，因此工艺水平不高。所犯错如线不直，弯处无90度，甚至有一根线悬空。于是自己的坏习惯就在实习中表现出来，做事不够认真，随随便便，于是自己吃了不少亏。所以，在以后的学习生活中，自己要努力改掉不良习惯。于此同时，在实习过程中，自己的能力有所提高，这与老师的指导和同学的帮助是分不开的。总之，这次实习给自己带来前所未有的体会，以后自己要不断努力，提高自己，是自己达到一个新的高度。一周的实习就这样结束了。唯一没有结束的是我们所了解、学到的东西，它是属于我们自己的。我们要把握当前的拥有，努力为自己充更多的电，为自己着想，为以后着想。因为机会只留给有准备的人，所以我们要时刻准备着。

## 大学生实习报告篇5

今年是我进入大学后放的第一个假期，年前心里总是有点激动兴奋的，但是，过完年后老妈总是觉得我已经进入医学院啦，应该多到医院里走走和那些医生交流交流，为以后的工作积累经验。我觉得我现在一个对医学懵懂的小子，能到医院做什么，可是想想去那里未尝不是件坏事啊，有些事，有些东西，只有自己亲自去实践，才能长久的留在脑海里，永不褪色。为了锻炼自己，我决定到老舅的医院里来个小小的实习，到医院做了一名陪护。在经历了这个工作(虽然只有10天)之后，我终于明白：看起来简单的陪护工作，真正动起手来，却是很困难的。由此可见，每个人都在这个世界上扮演着一个必不可少的角色，没有一个人是可有可无的。另外，我发现医生这个职位真的特别的神圣，我还深深感受到了爱和力量的力量，明白了一个道理：作为一名医生(法医也如此)，你必须把手里的事情做好，对每一位病人负责，也许因为你的一丁点马虎就有可能谋杀一个生命(案件真相永远成迷)。

### 一、实习目的

社会改变啦，以后大学毕业找工作都会看个人的工作经验，作为一名医学生更需要有相当丰富的实践经验，不断的完善自己，增加自己的阅历，作为自己以后事业的支撑点。同时，还可以检验自己依靠自己生存的能力，以及在校学习的知识是否符合社会需要，为将来踏入社会做更好的铺垫。

### 二、实习地点

xx县中医院病房区

### 三、实习时间

20xx年1月5日—20xx年1月14日

### 四、实习内容

在这个寒冷的冬天，为了更好的了解社会，增长自己的见识，锻炼自己的韧性和才能，我进入了我们县中医院(比我们县医院低一个等级)做了一名陪床看护。不同于其他的护士，我做的是一名义工，就是只干活不要钱的义务劳动(医院让我这样的一个人什么都会的人进去就不错啦)。

进入病房区的第一天，一股刺鼻的消毒水味迎面扑来，我受不了的直皱鼻子。护士长阿姨笑着对我说：“刚开始时都这样，就连受过专业训练的护士也受不了，更别说你这个小实习生啦。只要在病房区呆上一天，就什么味道也闻不到了。”在护士长简单介绍了我的工作后并告诉我第一天的主要任务就是适应环境，同时，我深感自己肩负的责任重大，因此我对自己提出了以下几点要求：首先，要本着对病人及其家属负责的态度，在岗期间要早起，不可以打瞌睡，玩手机。病人一整天都在输液，作为看护，必须确保在药水输尽之前，敲响呼叫器呼叫护士为病人拔针。否则的话，会造成血液回流，给病人造成很大困扰。其次，要有不怕苦、不怕累的精神。所谓看护，就必须负责病人的吃喝拉撒，在病人大小便时，不可以因为怕脏就推卸不干，这是有违职业道德的极其不负责任的行为。最后，必须要诚实守信。

对病人家属留给病人吃饭的钱，不可以随便乱花，并要随时做好记录。绝对不可以有多报漏报的事情发生，以免引起不必要的麻烦，给自己人生留下污点，还会给医院的声誉带来不好的影响。

第二天，我就开始上岗工作了。我负责的病人是2号床，经了解这位叔叔41岁，体格健壮，好看护。因为和邻居外出时坐的机动三轮在xx仿山附近和一辆大卡车发生了追尾事故，才造成他的3根肋骨断裂，头部局部创伤和小腿骨折。由于儿女都在外地上班，妻子在我们xx鲁花上班没时间照料，所以从监控室出来后，医院就安排由我来负责他的日常看护。看到他，我就想起了我的父亲，他也是为了我们家的生活在外奔波，并因此落下了一身的伤病，可怜天下

父母心啊。结束了第一天的工作后，我发现照顾病人真的不是一项简单的工作：每天早晨不到七点就要到达，要开窗户通风(只通一会，天气那么冷)。大约七点钟叫醒病人，用温水给他擦脸、擦手。然后七点半下去买饭。因为这位叔叔的脸部的伤口没有愈合，不能咀嚼食物，我只能每天用吸管喂他吃流质的食物。在选择食物的时候，还要注意食物中不可以有姜、蒜、辣椒等任何辛辣的调料。另外，还要注意食物的营养搭配，要时不时地炖鸡汤来改善一下病人的伙食。2号床病人大约在八点开始输液，一整天都没有间断，因此我一天都必须随时看着输液瓶。由于小腿受伤和肋骨问题，病人不能站立行走去厕所，我必须把尿壶递给他。2号床总归是一个成年人，忍受能力还算很好，所以有些事我可以省很多力气。中午和下午重复早上的工作，晚上回家陪爸妈吃饭(一开始我就和老舅说好啦，只白天在医院晚上回家住，病人家里面也都同意，病人的妻子晚上想陪着丈夫)。

说实话，第一天的工作真的很无聊，都和他們不怎么说话，偶尔和护士长阿姨聊聊天，问问这问问那，了解医院的一些情况。吃晚饭时老妈看出我的心思对我说，陪护是锻炼一个人的耐心的工作，也是和他人交流的好途径，多和病人谈谈心，让病人高兴就好，大鹏啊，你要好好对待你的工作。老妈的话真的给了我继续的力量。

几天下来，我觉得身体有点吃不消了，总是担心自己做的不够好。林肯说：人生最大的错误，就是不断担心自己犯错误。这话一点也没错，可怕的错误真的来了，在我工作的第7天，由于我和志哥(比我大5岁，刚刚在这里工作了两年)聊天把病人早已忘了九霄云外啦，等我回过神来时，才想起来病人的输液瓶，回头一看早就空了，血液已经回流。我当时就惊出一身冷汗，等到护士拔完针，看到叔叔肿起来的手臂，我很内疚。护士长责备了我几句，我也很诚恳地向叔叔道了歉，他笑着说：“没有关系，你还年青嘛。”这使得我更加内疚。为此，我又多了一项工作，那就是用热毛巾给他热敷，直到他的胳膊消了肿。经过这件事，我更加严格的要求自己，一定要对病人的身体负责。医生的天职是救死扶伤，虽然我不是医生，也不具备专业的医护知识，但我相信，只要我脚踏实地的干，我一样可以为拯救生命的事业贡献自己的一份力量。

经过我十天的悉心照料，叔叔已经可以咀嚼食物和可以搀扶着去厕所方便啦，这些好的迹象给了我信心，肯定了我的付出。但是由于一些原因，我不能在这里一直照顾叔叔到出院啦，第十天，我给他说明情况离开了医院，结束了我的小实习。当时自己既高兴又不舍，叔叔也非常感谢我这几天对他的照顾，并叮嘱我以后在大学好好学习，将来当一名好医生。

人的一生，有很多事只有自己亲身经历过，才能知道其中的酸、甜、苦、辣...万般滋味。在医院的这短短十天，虽然我没有挣到一分钱，但是这个经历却可以让我受益一生。在这里，我学会了很多，也体会了很多(并且决定暑假要再在这里好好的实习)。我看到了生命是如此的脆弱，它可以在一瞬间消逝;生命又是如此的强大，它可以抵御任何病痛的折磨。与此同时，我也体会到了“白衣天使”这一称号的得来不易。最重要的是，这次实习的经历，使我提前进入了社会，了解了社会，对社会有了更广更深的认识。不仅如此，我还锻炼了自己的毅力与韧性，在实践中检验了自己的才干，为将来踏入社会奠定了基石。

## 大学生实习报告篇6

### 一.研究动机：

经过一学期《物流基础》的学习，对物流的定义、基本功能、各个作业流程有了一定的理论基础，通过实习将这些理论与实际的操作相结合，在实践中提高运用知识的能力。

### 二.研究目的：

了解第三方物流服务的特点、主要设备和作业流程，对其进行分析，并结合所学的理论提出改进意见。

### 三.研究方法：访问法、资料收集法。

资料收集的方法：网上收集。

### 四.公司概况

1.基本情况：淮南物流中心位于洞山路，交通便捷，。物流中心占地面积为840万平方米，各类仓库76万平方米，拥有4条铁路专用线和40辆箱式货车。

2.公司简介：淮南商业物流中心系淮南商业储运有限公司的公司，隶属淮南矿业集团有限公司。中心始建于1952年，是全国商业系统大型的社会化第三方物流企业。20xx年初被国家经贸委确定为全国发展商品配送重点单位。

### 3.主要设施：

铲车，中心拥有1.5吨至3吨的汽、柴油叉车和干充式电瓶叉车以及前移式高位货架库专用干充式电瓶叉车多辆。

手推平板车，拥有多辆手推平板车，手推液压车和登高车6辆，以及国际标准1M\*1.2M地台板。

运输车辆，中心拥有多辆10吨全封闭厢型货车，8吨全封闭厢型货车，5吨全封闭厢型货车，及2吨以下的厢型货车。同时拥有2个联盟型车队，可调动车辆近百辆。

### 4.仓库类型：

高平台彩钢板结构仓库。拥有高平台彩钢板结构仓库计24621平方米，可利用空间高度为7-8米，1700平方米的仓库已安装了高位货架，该类型仓库的优点是建筑结构合理，面积利用率高，防汛、防潮、隔热性能良好，全部有雨棚和外平台，库外周转场地大，便于商品装卸及进出仓。

高平台铝合金结构仓库。拥有高平台铝合金结构仓库计16800平方米，可利用空间高度为6.5米，该类型的仓库的优点是防汛、防潮性能良好，库外周转场地大，特别适合于进出仓频繁的大宗商品的储存。

楼层恒温库。拥有楼层恒温库10100平方米，可利用空间高度为5米，该类型仓库的建筑条件为满足某些产品在温度控制上的不同要求提供了先决条件。

铝合金结构平房库。拥有铝合金板平房库5700平方米，可利用空间高度为6米，该类型仓库的优点是库外周转场地大，特别适合于进出仓频繁的大宗商品的储存。

燃品仓库。拥有可储存易燃品仓库1000平方米，该类型仓库能提供属于易燃危险品类的特殊商品储存。

其它库房40000平方米，该类型仓库多数属于砖木结构，单幢仓库面积小于上述仓库类型，具有冬暖夏凉的自然调节功能。

### 5.仓储系统服务：

市内/国内配送，单品/综合配送，常温/冷藏配送。备有各式车型，承运商品包括：百货用品、冷藏保温、特殊商品。

贵重物品配送。提供门到门的服务，确保商品的安全抵达用户手中。

隔日零担配送。对于零担配送，公司承诺货物隔日上车、发车。

上架陈列。对于市内各大商场、各类超市、连锁网点的配送服务，公司还提供协助客户商品上架陈列的服务。

### 6.仓储系统服务：

常温/恒温仓库储存，高层/堆垛货架储存。

存货即时控制。有效的货卡登记制度,可随时了解库存商品的数量。确保商品质量，随时检查，出现质量问题及时上报、调整。定时观察库房条件，确保库房内温湿度不超标。

加工整理。提供完善的分拣、换包装等加工服务，物流中心内还设有专门的包装加工单位，可随时满足客户的各种要求。

订单处理。对订单处理要求做到及时、准确、高效，并承诺：单据收到15分钟内，操作人员到达现场，可开始收发货。

退货处理。全力协助货主公司进行退货收货作业，并且填写收货单和进仓单，并及时反馈货主公司，以便货主公司尽快对退货做出处理决定。退货收货时，对于原封箱之产品如无货主公司特别指令，即可作为商品入库处理。非原

封箱退货按货主公司指令要求，做到清点、分类、整理后方可入库。

#### 7.信息系统服务：

物流信息系统设计。分析客户物流流程，提供物流系统设计，系统咨询。

仓储管理系统设计。依据客户对仓储条件的要求和储存商品特点，进行仓储管理系统的个性化设计。

运输配送管理系统设计。针对大企业配送系统，专门设计了一套配送订单管理系统，实现单证处理的通用化，以适应各种客户对配送的要求。

销售供货分析。从客户利益出发，进行常规供货、出货、流通周转、及安全库存的定量分析，替客户计算出最经济的租仓面积。

其他信息管理需求。秉承客户至上的服务理念，提供全方位的信息服务：通过WMS,TMS系统与客商电脑联网及通过公司内部局域网的架设，实现各仓间库存信息及时反馈，控制。客户公司可通过电话拨号上网连接我公司局域网，实现客户实时查阅商品库存的信息。

#### 8.作业流程(以中国物流公司为例)：

进仓：乙方提前一天将《入库通知单》传真给甲方确认;甲方收货时根据《入库通知单》上的内容逐项核对，(如货损，货差，货单不符将记入《进仓单》);二小时内甲方将《进仓单》传真回乙方后归档，月底制定报表。

出仓：乙方提前一天将《提货通知单》传真给甲方，写明出货的时间，车队名和所提货品的货号、数量;当天车队携带正本《提货单》到相应的货仓，甲方根据乙方签字样本，《提货通知单》与正本《提货单》核对《出仓单》，并由提货方在《提货单》和《出仓单》上签字;完毕后甲方立即把已签字的《提货单》传真回乙方，并把《提货单》、《出仓单》归档。

### 五.研究结论及建议：

#### 1.SWOT分析

优势：企业长期从事物流服务业务，拥有一支物流管理及实际操作经验丰富的专业队伍，能为客户提供各项物流服务;仓库类型齐全;作业场地宽敞。

劣势：人员配置不尽合理，员工人数过于庞大，影响企业效益;信息系统未能得到充分的利用;货仓的出租形式过于单一、死板，租金较高。

机遇：申博的成功必将给淮南物流业带来前所未有的发展良机，许多的跨国厂商商品的周转必定要依托本地的物流企业。

挑战：物流企业间的竞争日趋激烈，如何优化自身的作业流程，充分利用企业已有的设备设施降低成本。

2.企业仍然依照老旧的仓库出租模式收取租金，以至于使得仓库的利用率浪费，造成客户的流失，可根据仓库的实际加大空间利用率，根据仓库的实际利用情况进行收费，这样既提高了仓库的使用率又间接的降低了租金，争取到了更多的客户。

3.铁路专用线的使用效率不高，只要少数客户选择这一运输方式，其实铁路运输在我国现阶段的长距离、高密度的运输中，仍然有着其不可替代的作用，特别是这种门到门的运输，更可以降低企业的物流成本，提高商品的流通速度，企业应主动寻找适合的客户推销这一特色服务。

4.企业虽然已建立了一套较为完善的信息系统，可以将一系列的商品信息、仓库状态、作业流程、养护情况及业务合同记入其中，但在实际操作中这一系统并没有得到充分的利用，企业往往仍然依靠传统的人工方法和票据进行作业及信息传递。应尽快在企业中提倡信息化的作业方法，使每名员工都能使用信息系统进行操作与管理。

5.健全物流加工服务，流通加工也是物流的一项重要功能，作为第三方物流企业应该重视流通加工，将其同其他服务一起视作一个重要的利润来源，提高服务的档次与水平，重点抓住有高附加值的商品进行加工整理，吸引住长期客户。

## 六、建议

1、企业要发展，企业形象至关重要，因此每个企业都十分注重自己的企业形象，宁可花多点的钱去租用昂贵的现代化的仓库，也不愿去租用那些老式破旧的仓库，因此可以花费点资金整修老式的仓库，使企业自己本身形象提高，这样客户会更加愿意来租用仓库了。

2、进货堆放货物时不能只顾着一时的方便，应该考虑到出货时的方便，不能耽误客户的时间，因此要按照标准把货物堆起，堆放要整齐合理，以免倒塌。

3、要严格按照仓储管理的要求，对于过期的货物要及时与厂家联系，并得到应允后及时销毁，不要堆积在仓库中，浪费仓库容积，更不要和正常的商品同放一起，带给人一种杂乱无章的感觉。应该另外准备一间仓库，使那些一时无法销毁的商品有地方储存。

4、商品的大类要分清楚，如食品归食品储存，生活用品归生活用品储存。若把食品与化妆品放置在一起，化妆品包装如若破裂，其化学物质会污染到食品的卫生。

5、应注重运用现代化技术，把计算机应用作为一项系统工程来抓，实现与工厂、销售计算机信息的联网，以及以上海市区配送为主辐射华东地区的运输配送网络。

6、应多重视专业人才的培养，提高员工的综合能力及素质。应多学习和借鉴国外的先进技术，使企业更好地向前发展。

目前物流中心面临许多问题，批次越来越多而批量却越来越小，造成物流管理上的一个难点。产前物流、企业内部物流、销售物流，在供应链的管理上如何把握住这三块之间的关系。国内的物流利润太低，仅占5%，如何把利润搞上去。面临一系列的难题，物流中心还得多借鉴国外的物流策略，提高自己企业的效益。

7、我们一定要抓住机会，让物流共好的发展，让我们给物流添光增彩!作为21世纪的青年，更应该努力学先进的文化知识，为我们国家做贡献!

铁路专用线，拥有4条共计长度为1654米铁路专用线，是目前淮南商业系统内唯一拥有铁路专用线的专业物流企业，具有100万吨的铁路运输发运能力，以方便客户的产品运输方式有多种选择余地。

集装箱场地，拥有1万平方米集装箱场地，龙门吊负载能力为10吨至20吨，适合金属类商品以及集装箱储存业务。

## 大学生实习报告篇7

时光飞逝，转眼间门诊实习生活马上就要结束了，回想这两个月的点点滴滴，收获真的很大。我想在这即将离开的时候应该写点什么留作回忆吧!

从一开始得知要到门诊实习时，所有的人都告诉我在门诊没有什么可学的，就是每天测体温，然而一个多月的导医和分诊实习生活让我彻底改变了这种看法，我有了新的认识和感悟。

门诊是医院的窗口，是医院的脸面，然而门诊护士常常是医院工作人员中与病人见面的第一人，是病人接触的第一人，给病人留下的印象是好还是坏都是很深刻的。好印象很容易被病人接纳和信任。

与病人见好第一面，做好医院的形象使者，门诊护士是责无旁贷的。那么我应该如何做好这个形象使者呢?经过这段时间的实习我总结了以下三点：

### 1、灿烂的微笑和得体的语言

微笑是一种特殊的语言。门诊护士作为医院的使者，在与病人第一次见面时，要用最亲切的微笑来面对病人。无论

自己在其它时间、其它问题上有什么不愉快的事情发生，工作时一定要控制好情绪，用最亲切的微笑面对每一位就诊病人，使病人能够安心的就诊。得体的语言也是同样的重要，例如：当每一位就诊病人迈进门诊的那一刻我都会主动面带微笑迎向前去说：“您好先生/女士/宝贝(面对小朋友时)，咱们先测一个体温吧。”就这样一句简单的话不但避免了忽然把电子体温计对在病人的额头上吓到病人的场景，还可以使病人感到心情舒畅。

我觉得对于门诊护士来说，得体的语言与灿烂的微笑在门诊工作环境中是必须要练就的基本功。

## 2、和蔼热情地接待每位来诊病人

对于病人而言，无论急性病还是慢性病，无论男女老少，都有一个共同的心理需求，就是希望能得到重视，希望得到理解，希望能马上能见到医生就诊。尤其是在候诊的时候，容易情绪焦躁。所以分诊护士必须要懂得病人的心情，理解病人的心理，在热情接待每一位病人的时候，要主动和藹地打招呼，合理的安排和维持就诊的秩序，使病人感到在陌生的医院里，自己是受到和重视的人。

## 3、准确明了的为病人指引方向，提供方便

病人从挂号开始到就诊、到取药、到做各种检查，都需要经过几个不同的环节，往往需要我们的指导和帮助。所以导医台护士要耐心和详细的说明行走的路线和方向，例如：您直走，前面大厅左手边就是药房，类似这样提示的语言。特殊情况的时候我们可以在工作允许的情况下，带领病人走一段路程，对病情重，行走不方便的病人，我们要主动的用轮椅护送。

这段时间的实习我收获很多，我更深刻的认识到工作不仅仅只是有一双手机械的忙碌，更要用心、用情、用爱、用微笑去面对每一个患者。有人说生活就像一面镜子，你对它微笑它就对你微笑。不管多苦多累，都报工作一个笑脸，面对患者的求助，都要热情帮助、耐心指导。

# 大学生实习报告篇8

20xx年9月1日，怀着期盼和喜悦的心情，我来到了中心小学，在一年级5班开始了我为期一个学期的教育实习生活。这样的生活紧张而忙碌，但充实而快乐，尽管每天早出晚归，时刻为教学和带班费尽心思，却初次品尝到了作为一名教师的快乐。不管是队友们的课还是指导老师的课，都让我留下了深刻的印象，学会很多实际的技巧和方法。语文教学指导老师潘玲玲老师是一位很有经验的老师，她教会我很多书本上学不到的东西：在教学中付出的努力、当中的感慨得失，是难以一一道出的；只有亲身经历过，才会有属于自己的深刻体会，这些体会将会成为你人生中一笔宝贵的财富。

愉快而又艰辛的实习工作结束了，在这个学期里，我们顺利完成了从学生到教师的角色转换。在这几个月的时间里，在教案的准备和书写上，在课堂的布置上，在课时的掌握上，都有了很大的提高。一个学期的时间，感受颇多。

现将实习情况总结如下：

## 一、听课

在实习的两个礼拜后我开始去听课，在听课过程中，我发现每个听课的老师都很认真地做笔记，我作为一个实习生就更应该认真去学习。听了一节课，我认认真真的几下了授课老师讲的内容，并且认真地对老师讲课的各个环节进行了思考评价，写下了自己的收获及意见。虽然以前也有去听课的经历，可是都没有认认真真地去分析，现在才发现，原来从一节课中我们可以学到如此多的东西，无论是对教材的处理，还是是教学方法，与学生的交流等等，都使我受益匪浅。从每节课中，我都总结出经验，并将其转化成自己的知识，无论这节课上得好还是欠佳，都有我值得学习的地方。

## 二、上课

相信每个人的第一节课都是很紧张的，我也不例外。在上课前，我不断地看教材，怕自己会忘词，又不断地检查上课时要用到的教学用具，反复地进行试验。终于，我走上了讲台，开始了我的第一节课，通过书本上的图画引导学生进行思考讨论，并得出正确的结论，希望通过这一方法，能让学生对知识有更深刻的了解，并能记得更牢。在开始，我的紧张导致我教学时经常丢东拉西的，不过学生都很配合我，很活跃的回答我提出的问题，我慢慢地也镇静下来了，按照我的计划，顺利地开展我的课堂。就这样，在愉快的气氛中，我顺利地结束了我的第一节课。在课后，

我马上找指导老师进行讨论。老师首先肯定了我的教法，这让我很高兴，同时，老师也给出了很多中肯的意见，提出了我在上课过程中的一些失误和不足，还有一些要注意的地方。老师的意见和建议让我能马上调整讲课的思路，及时修改教案，更完善自己的教学。而我在上完每节课后，都会进行反思，思考自己哪些地方做得好，哪些地方做得不足，并且一一记录下来，为以后上课作参考。

### 三、班主任工作

第一次当班主任，我很多东西都不知道怎么去做。我的指导老师给了我很大的帮助，教会了我很多东西。一年5班的学生是一群热情的孩子，在第一天就围着我问个没完。所以我很快就和我的学生熟悉起来了，就在一周后，我已经基本上能吧我们班学生的名字记住了，因为他们每个人都很有特色。

我作为班主任，主要的工作是：早上七点半到班，去监督他们早读，在上课期间，有时候要走到班上巡视上课况;可以说，做一个班主任，就是要把几乎一天里的大半时间都放在学生身上，而且还要时刻注意学生的学习和生活上的问题。主动去引导和与学生交流，以便能更好的了解他们的学习情况和学习时所存在的问题。

### 收获与体会

1.教师的光荣。实习之前，我一向认为做一名教师很简单，特别是体育教师，但通过这次实习，我不仅尝到了教师的辛苦，更多地感受到了当教师的乐趣和光荣。在我离开实习学校之前，在和学生说我实习工作快结束时，学生都舍不得，都叫我们不要走，难依难舍。这对于我们是一股极大的肯定与安慰。从而我对教师工作有了新的认识：与学生在一起，生活更多的在于充实。

2.做一名老师容易，做一名好老师的确很难。教学工作复杂而又繁琐。首先，要管理好整个班集体，提高整体教学水平。然后，又要顾及班中的每一名学生，不能让一名学生落伍。这就要求教师不能只凑为了完成教学任务，还要多关心、留意学生，经常与学生进行交流，给予学生帮助。做学生学习上的良师，生活中的益友。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读;另一方面我也深深地体会到，要想成为一名优秀的教师，不仅要学识渊博，其它各方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等也都是要有讲究的。每上完一节课后我最大的感受就是：当好一名老师真不容易啊!实习工作结束了，但这不是终点，而是另一个新的起点。实习的一些收获和体会，都对于我们今后走上工作岗位，都有很大的帮助。经过这次实习，也提高了我的专业水平，教学水平。相信在以后的工作上，还会有更大的进步。

更多 专题范文 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发