

# (推荐)大学生实习报告模板锦集七篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/96289.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

## 【推荐】大学生实习报告模板锦集七篇

在我们平凡的日常里，我们都不可避免地要接触到报告，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。一起来参考报告是怎么写的吧，下面是小编收集整理的大学生实习报告7篇，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

## 大学生实习报告篇1

一个优秀的销售员必须具备深刻的了解自己的产品，准确的锁定目标群，严格的执行拟定的销售计划，记录完善的客户信息等。销售人员必须先熟悉所销售车型的产品定位及市场定位，然后根据定位锁定目标客户群，制定每日销售工作量并严格执行，只有确保量变才能产生质变，必须完整记录客户的有效信息，只有确保客户的沉积才能保证销量的平稳及足部的上升。

### 一、实习时间：

20xx年x月至x月

### 二、实习地点：

xx省xx市xx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”；
- (2)在推销的过程中逐渐掌握汽车销售技巧，学会与顾客接触，交流，培养和提高处理顾客异议的能力；
- (3)通过实习加深我们对汽车专业在国民经济中所处地位和作用的认识，巩固专业思想，激发热情
- (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xx年的民营股份制企业，位于xx市xx路xx号，是xx汽车集团唯一授权在xx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。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：XX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。

### 4.试乘试驾

向客户做了车整体的介绍，客户可能被你说得心动了，但是他并不会立刻就跟你马上签单，所以，适时的结合试乘试驾，就算你在车辆介绍时已经把车介绍得很好了，可是毕竟是嘴皮上的功夫，建议客户试乘试驾，不仅可以进一步体验车的性能、享受车的操控，而且还可以给客户带来签单的冲动(促单)，所以试乘试驾是销售过程中很有必要的一个环节。

### 5.报价协商

客户已经基本确定就要这车了，配置、性能也都了解了，接下来就坐下来进行报价协商了，这是销售过程最辛苦的一步，每个4s店都有自己的展厅报价，往往客户并不仅仅满足这，有漫天要价的客户、也有试探性的客户，对于此，我们得通过跟客户交谈了解知道客户心目中能够接受的价位，只要掌握了就变容易了。议价是漫长，又需要耐心的一个环节，需要自己不断地积累谈判技巧。

### 6.签约

客户已经接受了你的报价，接下来就得准备销售合同了。根据客户自己的信息，先把客户的姓名、地址、联系方式等相关信息填入合同里，此外还应该在合同里写明所购车型的具体信息，比如：是手动档还是自动挡、是1.6l排量还是2.0l排量，是按揭还是全款，是否付订金等等，最后让客户确认合同里的信息，确认无误后让客户签名、销售顾问

签名，最后由销售经理签名，合同才算生效了。

## 7.成交

成交和签约是同步进行的，自合同生效开始，办理了公司要求的相关手续后，只要客户把购车的费用都交齐了，成交就结束了。

## 8.交车

这是客户最高兴、最期待的环节，但是也是最重要的环节。交车了，该准备：交车检查表、使用手册、专家使用建议、全国经销商联系方式、保养与保修手册、天线、钥匙(含备用钥匙、齿形码、密码条)、点烟器等。交车时，要仔细向客户讲解各个部位的使用，有点像之前的六方位介绍，只是细分到了各个部位上而已，这个环节至少要30-40分钟，最后赠送交车礼物，合照留念，放礼炮。

## 9.售后服务

在交车的同时，记得向客户介绍售后部的服务顾问，这个可以为你以后工作带来不少方便，同时也给客户带来专业的售后服务。交车三天后对客户进行回访，赞扬客户拥有了一部属于自己的爱车，并提醒客户进来老客户转介绍，制定对客户的回访计划。

## 五、实习总结

以前从来没有觉得自己作销售会有什么问题，在学校我也算是一个活跃份子，周围人也都说我报现在所读的专业真是没有报错，我也对自己没有什么怀疑的。但是到公司后，我才发现自己以前是多么自负，不但专业知识懂得不多，而且一些基本的礼仪自己也不懂，实习开始，身上的压力真的很大，以前一直认为自己很健谈的我竟然好像一下失去了同别人的交流能力，面对客户竟然话都不敢说，唯恐他们的问题会把自己问到，那种恐惧的心理虽然现在想想觉得好笑，但是那种感觉确实真实的存在过，有一段时间自己只想蜗居在一个小角落。我逐渐对自己这种境况产生了一种狂度悲哀的状态，以前那个富有朝气的我已经荡然无存，还好，值得庆幸的是我没有就此而沉沦下去，而是适当的调整自己，叫自己重拾自信，我相信，我虽然懂得不多，但是自己可以给自己充电，叫自己发光发热，而且，我发现我也做到了，同时我也真切的感受了一句话的涵义，那就是“做销售就要脸皮厚一点”。

还有做好汽车销售，不仅要对自己的车有充分了解，同时还要对竞争品牌的车有充分认识，以前觉得这都没必要，但是实习后发现这很重要，这样才能够做到“知己知彼，百战不殆”总的来说，我认为销售是集经济学，消费者心理学等多项学科于一体，要想在销售中占有一席之地，必须能够把这些充分的结合到一起，并且通过实践使自己升华，那样能成为一名优秀的销售人员。

销售并不是那么难做，但是要做一个好的销售人员却是很难的，这中间牵扯多很多的问题，我知道自己并不是很能胜任，还需要更多的磨练和实习。不过在实习中我并不能完全的将我自己的能力全部展现出来，我还需要更多的磨练，更多的学习，我相信在以后我会是一个好的销售人员的。

## 大学生实习报告篇2

大学四年的学习生活一晃而过，我即将告别熟悉的校园步入社会。为了更好的适应以后忙碌的工作生活，我在工商银行方庄支行进行了为期六周的实习，以此锻炼自己。同时也是将自己在大学所学到的专业知识更好的运用到实践当中去。实习期间，在银行领导和同事的帮助下，我了解了关于个人银行卡业务的一些基础知识和简单的操作流程。我认为，虽然在这次实习中我负责的工作比较简单，但对我来说仍然是一种锻炼，提高了我的理论知识和实践水平。

在工商银行方庄支行六周的实践中，客观上促进了我更好的掌握银行相关专业知识和加深对其的理解。在此期间，我对银行个人信用卡业务的基本知识和简单的操作流程有大致了解，同时也有机会进行实践操作。除此之外，增强了我人际交往和灵活处事的能力，让我懂得如何与同事相处，这些都为我在将来走向社会积累了宝贵的经验，使我受益匪浅。

刚来到实习单位，我觉得很拘束，毕竟工作环境那种紧张忙碌感和学校轻松愉快的学习环境有很大的差别。不过负责带我的师傅，人很亲切，让我稍稍安了心。通过安排，这几周我将主要负责个人信用卡业务。虽然在学校我曾学

过商业银行的专业课程，但实际操作起来还是手忙脚乱的。刚开始的时候，我主要在旁边看师傅操作，熟悉流程，看她对每张信用卡表的各项信息的填入，还要记住在上机操作中哪些地方需要填哪些地方不需要填，还有最重要的就是重点信息的填入一定要经过仔细查对，否则会对用户日后的购房贷款造成重大的影响。就这样，经过观察师傅的几张卡表的录入，我也已经大致记下并了解每项信息的填入点和注意事项，然后就到了我亲自上机录入的环节。在慢慢地熟悉了如何进行信用卡表的录入之后，师傅又带我了解在信用卡录入之前的卡表的扫描和质检。相对一张信用卡申请表录入来说，扫描和质检就相对简单了许多，所以我很快的就能上手自行操作。在扫描、质检、录入之后，还有一项任务是信用卡表的复核，完成了这四项内容，一张信用卡申请表才算处理结束。复核工作也非常简单，所以我还是算很顺利的学会了卡表处理的整个流程。

在处理信用卡表的过程中我也遇到了不少问题，最让我印象深刻的一次就是保存了填写信息之后突然发现这张表的办理形式开始选错了，本应该是补办副卡的我却选成了制办新卡。没办法，由于保存后的卡信息可以改但是形式却不能改，问过师傅之后说这张卡的编码只好作废，得需要重新扫描获得新编码。这次失误让我认识到了做工作一定要认真仔细，做之前一定要看清楚需要的操作。随后的日子里，我的工作进展地非常顺利，这要感谢师傅对我不厌其烦的教导和帮助。在处理信用卡表之余，我还负责交通卡申请表和闪酷卡申请表的整理，开始由于有几周的堆积的申请表，所以工作量比较大，面对如此多的申请表，要做它们的装订和分期整合需要很大的耐心。

处理完积压的申请表，往后的整理工作就不这么繁重了。每天各网点送来的表没有很多，一般就是下午下班之前送来，第二天处理，做到工作日清，如此以来，整理申请表的工作也就简单多了。这项工作大大的培养了我的耐性，让我认识到工作是像走路一样，跬步以千里，积少成多，一点一点完成，不能看见成堆的工作就做起来没有了耐心，心里抱以怨念，要用轻松愉快向上的心态面对大量的工作。

六周的实习生活一眨眼就过去了，虽然我做的都是些简单的工作，但我仍觉得收获很大。很感谢工商银行方庄支行能给我这个宝贵的实习机会，让我不仅加强了相关理论知识的理解与掌握，增强了动手实践的能力，同时还了解到，作为工作新人应该做事积极，遇到问题要及时问同事和前辈，不要不懂装懂，处理事情要灵活，多动脑。

我觉得通过这次实习，为我今后走向社会积累了宝贵的经验。同时也深深的发现自己的不足之处，比如说在实习的时候一些专业知识基础不够扎实，导致在旁边看师傅业务操作的时候，有点跟不上节奏；在与同事相处的时候，待人处事的能力还要加强；在工作态度上应更细心和耐心。就拿最简单的录入客户信息来说，如果因为自己的粗心导致客户信息录入错误，不仅降低了自己的工作效率，还会为给别人造成麻烦。因此不管工作是大还是小，都要有强烈的责任感，在追求工作效率的同时要做到注重细节，耐心和细致，我认为这是作为金融行业工作者必备的一项基本素质。

这次实习，算是为我即将毕业走向社会起到一个过渡的作用，能让我更好的适应社会上激烈的竞争压力。在认识到自身不足后，我也下定决心要加大专业知识的学习，加强人际交往能力，提高综合素质，在准确定位自己的基础上，发挥自己的长处，了解社会需求，为社会做一番贡献。

## 大学生实习报告篇3

20xx年，为期二周的钳工实训结束了，在实训期间的工作虽然很累，但是我却从中感到了丝快乐，因为在实训中，我的学习和工作能力得到了极大的提高。虽然实训期只有短短的两周，在我们三年的大学生活中它只是小小的一部分，但却是非常重要的部分，对我们来说，它是很难忘记的，毕竟这是一次真正的体验社会、体验生活的好机会。在开始进行钳工实训的时候，安全问题肯定是摆在第一位的。通过师傅的讲解，我们了解了实训中同学们易犯的危险的操作动作。比如在车间里打闹嬉戏，不经师傅的许可便私自操作机床，以及操作时方法、姿势不正确，等等。一个无意的动作或是一个小小的疏忽，都可能导致机械事故甚至人身安全事故。

通过这次钳工实训，我了解了金属加工的基本知识、基本操作方法。主要学习了以下几方面的知识：金属加工基本工种包括钳工、车工、铸焊工等的操作。

### 一、辛苦的钳工

在钳工实训中，我们知道了钳工的主要内容为刮研、钻孔、攻套丝、锯割、锉削、装配、划线；了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力则大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。

同时我也知道了钳工的安全技术为：

- 1，钳台要放在便于工作和光线适宜的地方；钻床和砂轮一般应放在场地的边缘，以保证安全。
- 2，使用机床、工具（如钻床、砂轮、手电钻等），要经常检查，发现损坏不得使用，需要修好再用。
- 3，台虎钳夹持工具时，不得用锤子锤击台虎手柄或钢管施加夹紧力。

接着便是刮削、研磨、钻孔、扩孔、攻螺纹等。虽然不是很标准，但却是我们汗水的结晶，是我们两天来奋斗的结果

钳工的实训说实话是很枯燥的，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，锉到中午时，整个人的手都酸疼酸疼的，腿也站的有一些僵直了，然而每每累时，却能看见老师在一旁指导，并且亲自示范，他也是满头的汗水，气喘呼呼的，看到这每每给我以动力。几天之后，看着自己的加工成果，我们最想说的就是感谢指导我们的老师了。

## 二、轻松的车工

车工不是由数控来完成的，它要求较高的手工操作能力。首先老师叫我们边看书边看车床熟悉车床的各个组成部分，车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。车床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们加工一个主轴两个小轮和两个大轮。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就让我们开始加工。车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要车个锉刀把。这对我们这种从来没有使用过车床的人来说，真是个考验。

不停的转动横向和纵向的控制手柄，小心翼翼的加工，搞了整整一个下午，自以为差不多的时候，准备在加以最后一刀，却操之过急，把圆弧的直径车小了！我痛心不已，惨啊！最难受的是站了一整天，小腿都疼起来。但当把车好的零件交给老师时那种成功的喜悦使我忘记了站得发疼得小腿。这种成功的喜悦只有通过亲身参加实训才能感受得到。

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习，不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的，但我们一直没有把这句话当真，也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少。钳工实训给了我们一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们感受到了车间中的气氛。同学们眼中好学的目光，与指导教师认真、耐心的操作，构成了车间中常见的风景。久在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。钳工实训就是培养学生实践能力的有效途径。这里是另外一种学习课堂。通过我们动手，对掌握的理论知识进行补充与质疑。这与传统的课堂教育正好相反。这两种学习方法相辅相成，互相补充，能填补其中的空白，弥补其中一种的一些盲点。通过钳工实训，整体感觉实际生产方式还是相对落后，书本中介绍的先进设备我们还是无法实际操作，实训中的设备往往以劳动强度大为主要特征，科技含量较低，但还是有一些基本知识能够在实践中得到了应用。

## 三、危险的焊工

在电焊实训中，我们了解了电焊的实质，电焊机的组成与焊条的构成；学会了选用焊条的种类 and 如何操作电焊机。这次为期数天的电焊是我们参与实践活动的很重要的一部分，在老师的带领下通过一定的动手操作实践，掌握了某些技能，在这数天的实训中我对电焊的焊接操作等电焊常识等有了一定的了解和深刻体会。学到了很多在课堂没学到的知识,受益匪浅。

### 一、实训目的

- 1.了解常见的焊接方法，所用的设备、材料、工艺及应用实例。
- 2.了解常见的焊接缺陷和焊接变形。
- 3.了解电焊的基本原理，焊接过程，金属焊接的条件及电焊应用。

4.了解电焊的安全技术。

5.初步掌握电焊的应用范围。

总而言之，虽然在十天的实训中，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训工种中受伤，反而在实训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。钳工实训让久在课堂的我切身的感受到作为一名工人的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。钳工实训更让我深深地体会到人生的意义——世间无难事，只要功夫深，铁杵磨成针！

时光匆匆，岁月流梭，转眼为期两周的金工实习结束了。在实习期间虽然很累、很苦，但我却感到很开心！因为我们在学到了作为一名钳工所必备的知识的同时还锻炼了自己的动手能力。而且也让我更深刻地体会到伟大的诗人——李白那一名言：只要功夫深，铁杵磨成针的真正内涵！

我们实习的第一天看了关于金工实习的有关的知识与我金工实习过程中的注意事项的碟片。看到那飞转的机器、飞溅的铁花，令我既担心又激动。担心的是，如果那飞转的机器隆隆声让人心惊肉跳和那鲜红的铁花四处飞溅的发出耀眼的光芒令人眼花缭乱；激动的是，等待了将近一年的金工实习就要开始了。这是作为学生的我们第一次进入工厂当令人尊敬的工人，也是第一次到每一个工科学子一试身手的实习基地。我怎么会不激动万分呢？

两个星期，短短两个星期，对我们这些工科的学生来说，特别作为中国石油工业大市的大学学子是多少的宝贵。因为这是一次理论与实践相结合的绝好机会，又将全面地检验我们知识水平。

我暗暗下定决心：我会做得最好的！

金工实习是机械类专业学生必修的实践性很强的技术基础课。学生在金工实习过程中通过独立地实践操作，将有关机械制造的基本工艺知识、基本工艺方法和基本工艺实践等有机结合起来，进行工程实践综合能力的训练及进行思想品德和素质的培养与锻炼。

金工实习是培养学生实践能力的有效途径。又是我们大学生、工科类的大学生，特别是处于石油工业大市的大学的机电学院的学生的必修课，非常重要的也特别有意义的必修课。金工实习又是我们的一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们会感受到车间的气氛。同时也更加感受到了当一名工人的心情，使我们更加清醒地认识到肩负的责任。

这次我们金工实习的主要任务是当一名钳工。

通过碟片的演示和老师的讲解。我终于明白了什么是钳工。同时也懂得了为什么有人说“当钳工是最累的！”

钳工是以手工操作为主，使用各种工具来完成零件的加工、装配和修理等工作。与机械加工相比，劳动强度大、生产效率低，但是可以完成机械加工不便加工或难以完成的工作，同时设备简单，故在机械制造和修配工作中，仍是不可缺少的重要工种。

钳工的常用设备有钳工工作台、台虎钳、砂轮等。

钳工的工作范围有划线、錾削、锯削、锉削、刮削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、镗孔、攻螺纹、套螺纹、装配、和修理等等。

其中钳工的实习安全技术为：

- 1、钳台要放在便于工作和光线适宜的地方；钻床和砂轮一般应放在场地的边缘，以保证安全。
- 2、使用机床、工具（如钻床、砂轮、手电钻等），要经常检查，发现损坏不得使用，需要修好再用。
- 3、台虎钳夹持工具时，不得用锤子锤击台虎手柄或钢管施加夹紧力。
- 4、使用电动工具时，要有绝缘保护和接地措施。使用砂轮时，要戴好防护眼镜。在钳台上进行操作加工要有

防护网。

5、毛坯和加工零件应放置在规定的位置，排列整齐、安放平稳，要保证安全，便于取放，并避免碰伤已加工的表面。

6、钻孔、扩孔、铰孔、镗孔、攻螺纹、套螺纹时，工件一定要夹牢，加工通孔时要把工件垫起或让刀具对准工作台槽。

7、使用钻床时，不得戴手套，不得拿棉纱操作。更换钻头 etc 刀具时，要用专用工具。不得用锤子击打钻夹头。

以上都是作为一名钳工必须懂的基本知识。

这次金工实习我共做了五个零件。

第一天，来到车间，老师叫我们做的第一个零件是螺母。

听完老师的要求，也看了黑板上那看似简简单单的图样，我们便开始了我们的实习。首先是把在铁块上量好尺寸并画线，画线，这工作可马虎不得，一旦画错便会使自己的零件不合尺寸，还好听了老师说的注意事项，我按老师所说的，稍微把尺寸画大了一点。接着，便是令我一生难以忘怀的锯削了。我原先以为锯锯子嘛，就那么来回拖啊拖，没什么大不了的，小事一桩。但是事实在锯锯子，也在诀窍的，锯锯子并不是不管三七二十一，单纯的来回拖啊拖啊，如果是这样做的话，无论一个人多少强壮，都会累得两手发麻，两眼发慌的，我们首先要调节好锯口的方向，根据锯口的方向使力，起锯时应该以左手拇指靠住锯条，以防止锯条横向滑动，右手稳推手柄，锯条应该与工件倾斜一个锯角，约10度~15度，起锯过大锯齿易崩碎，起锯角过小，锯齿不易切入，还有可能打滑，损坏工件表面，起锯时锯弓往复程要短，压力要小，锯条要与工件表面垂直。

同时，锯削时右手握锯柄，左手轻握弓架前端，锯弓应该直线往复，不可摆动，前推时加压均匀，返回时锯条从工件上轻轻的滑过。往复速度不应该太快，锯切开始和终了前压力和速度均减小，以免碰伤手臂和折断锯条。还可加少量机油。

开始锯时我实在是吃了大亏，因为我一直都是用力的拉啊、推啊，完全是死力的锯削，结果弄断了一根锯条不说，第二天吃饭都成问题，右手像裂开了一样，真是惨啊，还好我终于学会了怎么锯削了。

锯完了，还得锉削，锉削也是一个又累又苦的差事，但是只要掌握方法，同样不难了。

首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。

接着便是刮削、研磨、钻孔、扩孔、攻螺纹等。一块黑沉沉的铁块在我们的努力下变成又光又滑又可爱的螺母。虽然不是很标准，但却是我们汗水的结晶，是我们三天来奋斗的结果。

说起来一件、一件的零件的完成都那么的简单，其实做起来，我们才会真真正正地体会到作为一名钳工的苦和累，也体会到为什么有人把钳工说成“钳工是地狱！”，但是我们也才会切身地体会到作为一名钳工的喜和乐。真真正正地体会到“只要功夫深。黑铁也能变成光滑可爱的螺母。

两个星期的金工实习结束了。虽然很累，但我却学到了很多：

1、我们知道了钳工的主要内容为划线、錾削、锯削、锉削、刮削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、镗孔、攻螺纹、套螺纹、装配、和修理等等。了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。

2、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，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。

3、金工实习培养和锻炼了我们，提高了我们的整体综合素质，使我们不但对金工实习的重要意义有了更深层次的认识，而且提高了我们的实践动手能力。使我们更好的理论与实际相结合，巩固了我们的所学的知识。

4、我们同时也学到老师的敬业、严谨精神。老师们不耐烦地帮我们查找程序中的错误，一遍又一遍。有的程序特别长，可老师才不计较这些，只要有一点毛病，就一定要把它揪出来，尽自己最大的努力把同学们的作品修整得更为完美一点。有的老师会一次又一次地给同学演示如何操作，直到同学真正清楚。实习过程中我们也发扬了团结互助的精神男同学帮助女同学、动手能力强的同学帮助动手能力弱的同学，大家相互帮助相互学习，既学会了如何合作又增强了同学间的友谊。

5、在实习过程中我们取得的劳动成果——精美的螺母、螺钉等。这些曾经让人难以致信的小铁器，竟然是自己亲手磨制而成，这种自豪感、成就感是难以用语言来表达的。

金工实习让久在课堂的我切身的感受到作为一名工人的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。金工实习更让我深深地体会到人生的意义——世间无难事，只要功夫深，铁杵磨成针！

光阴似剑，转眼间，两周的实习就这样结束了，至于我总体的感觉只能用八个字来概括“虽然辛苦，但很充实”。在这两周里，我学到了很多有用的知识，我也深深地体会到工人们的辛苦和伟大，钳工实习是我们机电学校各个专业的必修课之一，也许我们以后不会真正的从事工业生产，但这两周给我留下的宝贵经验是永远难以忘怀的，并将作为我可以受用终生的财富。

刚开始的时候，感觉时间好漫长呢，两个周呀，我们什么时候才能熬过这实习的日子。可是，转眼间，最后一个周已经来到了，最后一天即将向我们招手，不知怎么的，原来一直盼望的最后一天，可是当这一天真的来临的时候，我们突然对实习产生一种强烈的难以割舍的情愫，真的不愿和你分开——钳工实习，你让我们在快乐中获取无尽的知识。

在实习期间我有很深的感触，很感谢学校能给我们提供这个实习的机会，让我们提前体验到学工科的不易，获得了课堂里边得不到也想不到的知识，也许将来不会走上这个岗位，但是现在所学的知识 and 感受却是终生难忘。虽然脏点累点，这些都无所谓，重要的是我们有了收获、也有了成果。

刚开始的时候，看到那里环境那么恶劣，觉得自己来错了地方，很不满，也没心思跟着师傅学，心里想着自己是堂堂大学生还赶这样的又脏又累的活，那不是白读了大学吗？一次次的这样想，被老师发觉了，最后经过老师的耐心讲解和一些有着几十年工作经验的师傅的谈心，才真的明白了。哪些有成就的人和有深厚技术的人不是经过长期不断的辛苦的工作劳动才变得那样啊。所以刚开始工作时，不要总看工作好不好，而是要脚踏实地去认真学习工作经验和技术技能，这才是我们工作的目的。

两周看似漫长，其实也很短暂。其间有休息时师生共同的开怀大笑，也有工作时严肃的面孔。每天的五个小时很快的就过去了。直到下班时才感觉到累，但内心却充实了许多。虽然每天只有五个小时，但它让我感受到了工作的氛围，工作环境是以前从未有过的感受。

每一天，大家都要学习新的技术，并在5小时的实习时间里，完成从对各项工种的一无所知到制作出一件成品的过程。在老师们耐心细致地讲解和在我们的积极的配合下，基本达到了预期的实习要求，圆满地完成了两周的实训。实训期间，通过学习钳工。我们做出了自己设计的工艺品。钳工是最费体力的，通过锉刀、钢锯等工具，手工将一个铁块磨成所要求的形状，再经过打孔、攻螺纹等步骤最终做成一个工件。一个下午下来很多同学的手上都磨出了水泡，浑身酸痛，但是看到自己平生第一次在工厂中做出的成品，大家都喜不自禁，感到很有成就感。这次实训给我的体会是：第一，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。第二，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。第三，在整个实训过程中，老师对我们的纪律要求非常严格，同时加强对填写实习报告、清理工作台、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。第四，实训老师将我们加工产品的打分标准公布给我们，使我们对自己的产品的得分有明确认识，对于提高我们的质量意识观念有一定作用。对我们的钳工实训成绩，实行逐个考察的办法，使我们能认真对待每个工种和每个实习环节。

我觉得每一次的实训对我自己来说非常有意义，非常实在。它们给我的大学活添上了精彩的一笔。让我更贴近技术工人的生活，让我增长了更多的专业知识，让我认识到自己的长处与不足。一年后我们就业的时候，就业单位不会像老师一样点点滴滴细致入微的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。像钳工，它看似简单的锉和磨，都需要我们细心观察，反复实践，失败了就从头再来，培养了我们一种挫折感等等。两周的实训带给我们的，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，使这次实训达到了他的真正目的。

总而言之，虽然在十几天的实习中，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。

很快实习结束拉，结束的时候大家内心是高兴的，因为大家学到了真正的东西，不管学的是不是很精，有没有真的全部掌握，至少让我们了解拉什么是工人做的事情，对以后工作也有帮助。

这次钳工实习我觉得非常有意义，虽然有点累，但我们确实学到了不少钳工知识，在和钳工师傅们聊天中，同时也学到了工作经验，我们这些年轻人刚刚参加工作时，不管工作有多艰难一定要耐心，沉住气，不要一上岗看到工作优点累，有点艰难就不干，立即跳槽。这样做是不明智的，也是不正确的。年轻人首先应该学会掌握工作经验，学好真正的技术知识，这才是最重要的。因此我非常感谢学校和老师给了我们这么一次难得的实习机会，来锻炼我们的意志。说实在话，有这次实习机会很必要，明年我们就要去工作了，通过这次实习我明白了，也想通了，不管在那里工作，不管工作有没有自己想的好，我都会坚持干下去，努力学好技术知识。

## 大学生实习报告篇4

### 一、实习目的：

毕业实习是毕业设计前重要的实践性教学环节，具有较强的实践性、社会性，其目的是通过实习更好的实现理论与实践相结合，使学生毕业前巩固和校验学过的理论知识、锻炼和提高学生的实践技能、提高分析和解决实际问题的能力，同时要为毕业设计搜集所需资料、数据，做好毕业设计准备工作。并且学习可以广泛接触社会、认识社会、了解社会、适应社会、适应社会主义市场经济形势，提高学生对专业现状及未来的认识，增强个人在社会是哪个的生存能力，为毕业后参加工作，能更好的完成各项实际工作，实现自我价值，打下一个良好的基础。

### 二、实习要求：

- 1、遵纪守法，学习态度认真，充分重视，珍惜学习机会;
- 2、实习过程中仔细观察，多问多思考，勤于记录，积极主动虚心;
- 3、结合设计项目情况对重点、难点知识内容充分理解和掌握;
- 4、熟悉建筑工程项目预算编制情况、工程量清单使用情况，工程量计算规则。了解不同情况、不同地区建筑工程的取费标准，知道如何取费。
- 5、熟悉施工图纸，施工组织设计方法、施工机械使用情况、施工现场情况。
- 6、实习报告，按实习指导书要求编写。

### 三、熟悉施工现场的情况

为编制出符合施工实际情况的施工组织设计和施工图预算，必须全面掌握施工现场情况：

- 1、现场的地质情况勘察资料;
- 2、现场气象资料;
- 3、水利、水文情况资料;
- 4、障碍物拆除情况;
- 5、场地平整情况;

- 6、土方开挖和基础施工状况情况;
- 7、现场施工条件, 施工方法和技术组织状况。

#### 四、熟悉预算定额, 必须认真学习预算定额的全部内容

- 1、定额项目的划分;
- 2、工程量计算规则;
- 3、如何正确使用换算定额;
- 4、掌握各定额项目的工作内容, 施工方法, 质量要求和计量单位等;
- 5、工程量清单的计价的具体方法;
- 6、预算软件的正确使用
- 7、投标报价的策略等。

毕业实习是我们毕业前的重要环节之一, 是学生对以后社会生活的适应起着决定性的作用。毕业实习的好坏直接影响我们以后在生活中适应能力, 所以我们必须认真对待。

20xx年7月28日至今, 我在唐山市某项目部办公室实习。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。作为一名刚刚从学校出来的学生来说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, 为今后专业知识的学习打下坚实的基础。

这次实习任务主要来说就是学会看图纸、做些简单的造价和下工地等一些实践。首先对看图纸而言, 为了能更明白的了解设计者的设计原理, 我将办公室里的定额和图集看了个遍, 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。因为在这次实习过后就要投入到工作去了, 看不懂图就不能做出合理的造价, 所以看图对我们说确实很重要。

实习期间我也下工地进行了实践, 看了基础桩的制作、检验、接桩、绑钢筋和混凝土的浇筑等。我观看了基础桩检验的整个过程, 工地上对基础桩的检验的仪器是比较先进的, 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。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。但是接桩也不是很简单的, 由于接桩的部位施工排水面下面, 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。我还看了一下现场混凝土的浇筑, 混凝土在运送过来的过程中是一直都在搅拌, 到了工地就用泵车把混凝土输送到要浇筑的地方, 十分的方便, 不像以前那样现场搅拌混凝土。因此现在商用混凝土使用的十分的广泛。

绑扎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, 在文化楼施工现场, 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。我也前去绑扎了点钢筋, 加工处理了一些箍筋, 但是最后还是有很多不合格, 最后还是现场的师傅给我讲解了一些原

理后我才自己动手加工出来看几个合格箍筋。其实我觉得我们能动手操作就是我们最大的进步，在学校我根本就不能把书本上的东西用于实践中去，这次我就好好的实践了一番，可以说是受益匪浅。

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。开始我来到这个办公室的时候很多人都不是很熟悉，我有点彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我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同事或者师傅的关心，所干的只是一些无聊的事情。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。一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，学习知识。

由于现在在学校附近实习，所以每天7点半不到就得起床坐公交上班，就算再寒冷再差的天气，周末都得去上班，有时候项目部事情繁忙，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。

我们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。我实习的是预算员，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。在这个现代化的时代，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。

在人际交往方面，踏上社会，我们会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。而偶尔的同事聚会，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做自己该做的事情，少去说那些不该说的闲话。且在我们离毕业仅剩的几个月的时间了，应该更加珍惜与同学之间的相处的时间。

## 大学生实习报告篇5

我是一名商务英语专业的学生。在即将毕业的这几个月里，我主要负责的工作内容是办公室文秘。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。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，所以我将在这份报告中首先讲述我在实习期间积累的这方面的认识和经验。

毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于我所在的公司是北京驻乌的一个办事处，是一家私企，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电话和传真机旁。很耗时间，第一天就因为坐了一天腰酸背痛的。但是过了几天就稍有点习惯了，每天向我同一个办公室的女孩学习一些办公知识。刚步入工作岗位，才发现自己有很多都不懂的。现在在办公室，有闲的时候就会看一些会计方面的书，虽然自己所学的专业在此时没有派上什么用场，但我觉得应该多学点，有几个技能在以后找工作也可以给自己我几个选择。我现在上班近两个月了，在这短短一个多月中，曾几次想过干完一个月不干了。也许我是刚开始工作，有时受不了经理给的“气”，自己心里很不舒服，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来仔细想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么？刚开始。就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然，想念以后干什么都会干不好的。我目前的工作，相比其他人来说待遇挺不错的了，也不是和其他人比，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊！早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

再说回来，在工作中，互相谅解使我很感激他们。有时同事有事要晚来一点，就要我一个人在办公室办公，偶尔我也会的，大家相处的很好，没有什么隔合。有几次要回学校办点事，去向经理请几小时的假，经理也都很体谅，直接就给批假了。这个时候心里很开心；遇到一个如此好说话的经理。所以，感觉现在的工作还是挺不错的，最重要的事就是周围的同事都很不错的。心里上没有什么额外的，不必要的压力，可以好好工作，学习。先就业，后择业。我现在要好好锻炼自己。再好好学习，之后相信自己通过努力一定会找个好工作来回报父母及其所有的老师的。别的没有什么奢求的，现在当然是把磨练自己放在第一位，更何况现在的待遇还不错。在这一个多月里，我学到了一些在学校学不到的东西，即使都明白的事，可是刚开始有时还做不好。现在做事，不仅要持有需心求教的态度，还要懂得取长补短，最重要的一点就是“忍”了也就是坚持不懈。现在，我工作的时间虽然不久，可是我发现自己真的变了点，会比以前为人处事了。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。在秘书这个职位上，技术性的劳动并不多，大多是些琐碎重复的工作，因而秘书在工作中所会遇到的挫折主要可能发生在：与上司沟通不好；上司给的某份工作感觉吃力，难以胜任；对琐碎重复的工作感到厌烦；与上司发生争执；情感方面。

针对文员这个职位的特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。古曰“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等文秘工作我都基本熟练。文秘管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习日子短和我并非文秘专业的关系，对文秘有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对文秘基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常文秘管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文秘管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。

通过在职的一个多月里，我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，需心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色！不管是在什么地方任职，都会努力！

## 大学生实习报告篇6

### 一、实习目的

通过本次毕业实习，了解和熟悉超市物流，仓储，营销以及管理等相关知识。使学到的计算机，营销渠道管理，数据库，物流，市场营销，经济管理等理论知识跟实践相结合，在实习中检验，提高自己专业能力和技巧。

### 二、实习时间、实习单位及本人实习具体岗位与负责事务

实习时间：20xx年7月18日——20xx年8月8日

实习单位：深圳市崇尚百货创业购物广场

实习岗位与负责事务：收货部收货员主要负责事物是接收供应商货物，收货单据的保存、整理、分类、归档，执行公司退货或报损工作，保证周转仓内商品码放有序，通道顺畅，重点商品管理盘点等等。

### 三、实习主要内容

#### (一)实习单位简介：

人人乐连锁商业集团股份有限公司，成立于19XX年4月。XX年跨入广东省大型连锁商业企业前列，XX年跃居中国连锁百强第18位，进入中国企业800强，截止20xx年12月，人人乐在全国20多个市级以上城市，已拥有经营门店81家，签约门店100多家，员工人数超过1.8万人，20xx年销售额突破100亿元。20xx年1月17日在深成功上市。

深圳市崇尚百货创业购物广场(现代城店)下属人人乐连锁商业集团股份有限公司。是人人乐第一家集大卖场、百货、生活体验馆于一体大型购物广场。现代城店实行“大百货(高档百货)+小超市(精品超市)”布局，百货为主，超市为辅，以超市促进百货，百货带动超市战略，提升公司整体销售额。现代城店分为一，二，三楼，一楼主要有周大福，肯德基，屈臣氏，蒸功夫等连锁，二楼和三楼一半都是百货区域，三楼另一半是超市区域，营业面积7万平方米。百货和超市均有适量的店铺招租。现代城店有收货部，商品部，防损部，促销部，客服部，人事部，财务部等等部门，部门健全，制度完善。

#### (二)实习具体过程

实习具体过程可以分为三个阶段：学习，成长，相对成熟期三个阶段。

第一个阶段，07月16---07月71日的学习期阶段，这一阶段，一边参加培训学习，一边工作。把学到的知识马上应用于工作，在工作中检验，熟悉，改进，使我提升很快。这一阶段主要学习了接收供应商货物，退货，报损相关流程，学习rf机(无线终端速录机)和无线电子磅称的使用，残损仓和退货仓货物管理，相关单据使用公司泰斯码系统(一种主要使用数据库原理的系统)进行录入保存以及传财务单据等等。第二个阶段，04月1日---04月20日的成长期。这一阶段主要是通过重复工作进一步熟悉公司相关流程和工作技巧，提高工作效率，同时接受上司布置的一些比较重要工作进行锻炼，比如对制作退货单，报损单等有关单据进行审单，配合商品部进行重点商品盘点等等。第三个阶段，04月20日—08月7日的相对成熟期。我基本上可以独立完成收货部80%的工作，这个阶段，上司对我比较信赖，可以放手我去做一些相对比较重要的事情。配合总公司对收货部一些工作的改进工作和仓储改造工作，让一个人独立上一个班次等等。这个阶段基本上把工作重心移到早上生鲜的验收，相关单据录入审核以及转送，重点商品管理等等，把相对于一些比较简单如接收供应商商品工作，报损，退货工作移交给新人或是其他员工。

#### 四、实习总结与建议

在这段将近2个月的实习时间里，从对超市物流，营销等迷糊的情况下，通过在收货部，由最基础的接受供应商商品到配合总公司对收货部一些工作改进等等相关工作的实践上，使我对超市物流，营销，仓储以及管理相关知识有了相对解和熟悉。现拣一些认识和经验总结如下：

(1)在现在零售业竞争如林的情况下，零售行业在品牌，服务，商品，素质等相持难分高下情况下越来越需要通过成本这一杀手锏，使自己立于不败之地。作为行业老大沃尔玛总裁就宣称，他们最大的优势就是拥有完善先进的超市物流系统。在实习过程中，使我认识到，收货部是超市物流很重要组成部分。收货部工作的好坏直接影响到公司的经营成本，进而影响到公司其他一系列问题。比如，我在初次退货录单中，由于疏忽，把商品数量录错，在返配回配送中心后，又返配回了门店，在商品一来一去的运输过程中，这就增加了公司的运输成本。

(2)超市仓储是一门大学问，比如既要保持商品一定库存量保证卖场不会出现缺货少货，又要防止库存量过大加大仓库压力或是导致商品积压，增加商品因发现不及时出现临期过期等事情发生，这会提高公司损耗率，增加公司运营成本 and 损失。比如在4月份底商品清场转场工作中，就发现到大量因商品库存量大导致的临期过期和盘点难问题。

## 大学生实习报告篇7

短短一个月的实习结束了，时间虽短，但却让我获得了一些难忘的印象和体验，对电力系统的施工部门也有了初步了解，为以后的的学习和工作打下了一定的基础。

我实习的单位是安徽xxxx公司，是一家承担含山电网建设、改造的施工单位，主要承建35kv及以下电压等级变电站及配套的送配电架空线路、电力电缆、光纤电缆等工程安装、架设施工和铁塔加工制造任务。作为电力施工单位工作辛苦，对技术性要求较强，而且是含山供电公司电力专业覆盖面最广的下属单位，因此也是电力系统里输送技术人才的摇篮。短短的一个月时间里，在公司领导教育和培养下，在同事关心和帮助下，自己的工作、学习等方面都取得了一定的成绩，个人综合素质也得到了一定的提高。

我被分配到变电技术部的变电二次班实习。作为一名刚参加工作的新员工，面对新工作、新环境都是充满好奇和热情的，同时内心也有一些紧张与忐忑不安——毕竟自己是一个新手，对变电运行方面的专业知识几乎一无所知。但是，在班长和班里师傅们的悉心指导下，我还是受益颇多。通过在仙踪变电站施工现场的观摩学习，我对变电二次班组从电缆放线、接线、对线到线路调试与检测工作的基本流程有了一定了解，知道了变电站的基本构造、变电站建设的基本过程以及各种设备的主要用途。虽然在端子箱和控制室里接电缆线这样的工作没有让我们尝试，但我还是力所能及地做好扎线、刀闸分合测试等工作，增加了自己的实际工作经验。在被调到总经理工作部帮忙的几天时间里，我也认真做好领导交给我的每一项任务，得到了大家的好评。在实习期间，我时刻严格要求自己，自觉遵守工程部的各项规章制度，吃苦耐劳，努力工作，在完成领导交办的工作同时，积极主动地协助其他同事开展工作，并在工作过程中提高自身各方面的能力。

实习期间不仅是我积累工作经验的重要阶段，也是我努力学习的宝贵时间。“三人行，必有我师”。变电技术部的每一位同事都是我的老师，他们丰富的工作经验对我来说是一笔宝贵的财富。因此，在认真完成各项工作任务的同时，我也找来了相关的资料努力学习电力专业知识，尤其是变电运作和继电保护方面的知识，虚心向班里的师傅们学习业务技术，以便为今后的工作打下基础。作为新人，目前我所能做的就是努力学习、认真工作，在平凡的岗位上挥洒自己的汗水，焕发自己的青春与热情，使自己在基层得到更多的锻炼。

在变电二次班实习的这段时间，早出晚归地跟着师傅们跑工地，让我体会到了电力系统基层工作的艰辛。同时，变电工人师傅们吃苦耐劳的精神也深深感染了我。紧迫的工期、繁重的任务以及艰苦的条件，在变电工人眼中已习惯为工作中最平常的一部分。他们常常为了送电要熬几个通宵，常常在工地一住就是一个多月。他们舍小家，顾大家，凭借团结拼搏的精神，上下拧成一股绳，用忠诚打造责任团队，用执行书写绚丽华章。这些奋战在电力建设第一线的变电工人师傅们无疑是最可爱的人！

此外，在工作中我还充分认识到了安全生产的重要性。从进变电技术部的第一天起，我们就开始进行安全教育。通过学习安全规程和安全事故通报，知道了有很多事故发生的主要原因是作业人员未认真执行安全操作规程，不按章作业，工作责任人现场查勘不到位。通过学习，强化了我的安全生产意识。在后来的实习过程中，我严格遵守在施工现场穿工作服、戴安全帽的规定，把“安全第一，预防为主”的思想落实到这次实习的每一个小细节中去。我想，这也是我在以后的工作中要充分注意的。

这一个月的时间，我学到了很多，不仅在学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。做为一个还未踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在领导和师傅的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后学习，工作是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。

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