

(必备)毕业实习报告范文集锦九篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/96317.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

【必备】毕业实习报告范文集锦九篇

在日常生活和工作中，大家逐渐认识到报告的重要性，不同的报告内容同样也是不同的。那么报告应该怎么写才合适呢？以下是小编整理的毕业实习报告9篇，欢迎大家分享。

毕业实习报告篇1

我由于属于在校外做设计，因此我的实习工作主要是同我所从事的工作有关联。在实习期间我主要是接触一些工程进行检测，以及加固改造工作。通过这些日子的实习，使我发现一些在设计及施工中所存在的一些问题。通过向所在单位专家的请教，明白了一些工程中易存在和发生的一系列建筑通病的产生原理及相应的检测，处理措施。现将我所接触到的一些问题作义总结。

我的毕业设计作的是混凝土框架结构，因此对于混凝土机构的了解要更有针对性。混凝土质量的好坏，既对结构物的安全，也对结构物的造价有很大影响，因此在施工中我们必须对混凝土的施工质量有足够的重视。混凝土质量的主要指标之一是抗压强度，从混凝土强度表达式不难看出，混凝土抗压强度与混凝土用水水泥的强度成正比，按公式计算，当水灰比相等时，高标号水泥比低标号水泥配制出的混凝土抗压强度高许多。所以混凝土施工时切勿用错了水泥标号。另外，水灰比也与混凝土强度成正比，水灰比大，混凝土强度高3水灰比小，混凝土强度低，因此，当水灰比不变时，企图用增加水泥用量来提高混凝土强度是错误的，此时只能增大混凝土和易性，增大混凝土的收缩和变形。

综上所述，影响混凝土抗压强度的主要因素是水泥强度和水灰比，要控制好混凝土质量，最重要的是控制好水泥和混凝土的水灰比两个主要环节。此外，影响混凝土强度还有其它不可忽视的因素。粗骨料对混凝土强度也有一定影响，当石质强度相等时，碎石表面比卵石表面粗糙，它与水泥砂浆的粘结性比卵石强，当水灰比相等或配合比相同时，两种材料配制的混凝土，碎石的混凝土强度比卵石强。因此我们一般对混凝土的粗骨料控制在3.2cm左右，细骨料品种对混凝土强度影响程度比粗骨料小，所以混凝土公式内没有反映砂种柔效，但砂的质量对混凝土质量也有一定的影响。因此，砂石质量必须符合混凝土各标号用砂石质量标准的要求。由于施工现场砂石质量变化相对较大，因此现场施工人员必须保证砂石的质量要求，并根据现场砂含水率及时调整水灰比，以保证混凝土配合比，不能把实验配比与施工配比混为一谈。混凝土强度只有在温度、湿度条件下才能保证正常发展，应按施工规范的规定予以养护、气温高低对混凝土强度发展有一定的影响。冬季要保温防冻害，夏季要防暴晒脱水。现冬季施工一般采取综合蓄热法及蒸养法。如果是设计造成的缺陷，一般有设计承载力或设计工作条件与实际不符造成裂缝、变形、侵蚀等破坏；如果是使用造成的缺陷，一般有超载、侵蚀、火灾、冻融、风化破坏等。

混凝土的裂缝是不可避免的，其微观裂缝是本身物理力学性质决定的，但它的有害程度是可以控制的，有害程度的标准是根据使用条件决定的。目前世界各国的规定不完全一致，但大致相同。如从结构耐久性要求、承载力要求及正常使用要求，最严格的允许裂缝宽度为0.1mm。近年来，许多国家已根据大量试验与泵送混凝土的经验将其放宽到0.2mm。当结构所处的环境正常，保护层厚度满足设计要求，无侵蚀介质，钢筋混凝土裂缝宽度可放宽至0.4mm；在湿气及土中为0.3mm；在海水及干湿交替中为0.15mm。沿钢筋的顺筋裂缝有害程度高，必须处理。

近年来预应力混凝土应用范围逐渐推广到更多的结构领域，如大跨超长、超厚及超静定框架结构，其混凝土强度等级必须提高至C50。在采用泵送条件下，其收缩与水化热大大增加，约束应力裂缝很难避免，张拉前开裂，张拉后又不闭合，裂缝控制的难度更加困难。预应力结构裂缝允许宽度是严格的，预应力筋腐蚀属“应力腐蚀”并有可能脆性断裂，预兆性较小，裂缝扩展速度快。裂缝深度 h 与结构厚度 H 的关系如下： $h \leq 0.1H$ 表面裂缝； $0.1H < h < 0.5H$ 浅层裂缝； $0.5H \leq h < 1.0H$ 纵深裂缝； $h=H$ 贯穿裂缝。

应当尽量避免贯穿性及纵深裂缝，如出现该种裂缝应采取化学灌浆处理来保证强度，即贯穿抗拉强度必须超过混凝土抗拉强度。

早期裂缝一般出现在一个月之内，中期裂缝约在6个月之内，其后1~2年或更长时间属于后期裂缝。

在修补裂缝前应全面考虑与之相关的各种影响因素，仔细研究产生裂缝的原因，裂缝是否已经稳定，若仍处于发展过程，要估计该裂缝发展的最终状态。在日本混凝土协会“混凝土裂缝的调查和修补指南”中，对调查的原则、普查、详查方法均作了详细规定，主要有：

裂缝的现状调查（裂缝类型和宽度）；有无病害（漏水、钢筋锈蚀）；产生裂缝的经过（发生时间和过程）；设计书的检查；施工记录的检查；根据混凝土钻芯检查构件的强度、厚度；荷载调查；中性化试验；钢筋调查（钢筋位置、细筋数量及有无锈蚀）；地基调查；混凝土分析；荷载试验；振动试验。

裂缝的处理

1.表面处理法：包括表面涂抹和表面贴补法

表面涂抹适用范围是浆材难以灌入的细而浅的裂缝，深度未达到钢筋表面的发丝裂缝，不漏水的缝，不伸缩的裂缝以及不再活动的裂缝。表面贴补（土工膜或其它防水片）法适用于大面积漏水（蜂窝麻面等或不易确定具体漏水位置、变形缝）的防渗堵漏填充法用修补材料直接填充裂缝，一般用来修补较宽的裂缝（ 0.3mm ），作业简单，费用低。宽度小于 0.3mm ，深度较浅的裂缝、或是裂缝中有充填物，用灌浆法很难达到效果的裂缝、以及小规模裂缝的简易处理可采取开V型槽，然后作填充处理。灌浆法此法应用范围广，从细微裂缝到大裂缝均可适用，处理效果好。

2.结构补强法

因超荷载产生的裂缝、裂缝长时间不处理导致的混凝土耐久性降低、火灾造成的裂缝等影响结构强度可采取结构补强法。包括断面补强法、锚固补强法、预应力法等混凝土裂缝处理效果的检查包括修补材料试验；钻芯取样试验；压水试验；压气试验等。

工程实例：

某大厦5层框架结构，总建筑面积约2万 m^2 。施工中发现4月22日浇筑的某工段2层梁、板混凝土，至4月26日混凝土强度上升一直不明显，且拆除模板后现浇板多处出现不规则裂缝。

质检部门对该工程混凝土质量进行了现场检测，检测结果表明，混凝土抗压强度满足设计要求，混凝土的均质性满足规范要求。

根据现场检查，该大厦现浇板多处出现不规则裂缝，其中某工段2层现浇板西南角较严重，个别裂缝长度约1200 mm ，宽度约0.6 mm ，框架梁身混凝土未见裂缝。

根据对裂缝检测的分析，裂缝产生的主要原因是：

- (1) 混凝土早期强度上升慢
- (2) 混凝土收缩
- (3) 混凝土养护不到位

该裂缝为非结构受力裂缝，虽然对结构受力无较大影响，但裂缝的存在对混凝土的耐久性影响很大，应根据裂缝情

况进行必要的处理。

宽度较小裂缝的处理

对宽度小于0.3mm的裂缝进行封缝处理。可沿裂缝用环氧树脂胶泥对其进行表面封闭，环氧树脂胶泥配比为：环氧树脂：二丁脂：乙二胺：水泥=100：30：10：250~300（重量比），该配比可根据现场实际情况进行调整。

施工注意事项：

（1）封闭前，应对裂缝表面进行处理，用钢丝刷等工具清除裂缝表面的灰尘、浮渣及松散层等污物，然后再用毛刷蘸丙酮、酒精等有机溶液，把沿裂缝两侧20~30mm处清洗干净并保持干燥。

（2）裂缝处理好后，先在裂缝两侧宽20~30mm范围内涂一层环氧树脂基液，然后抹一层厚1mm左右的环氧树脂胶泥。抹胶泥时应防止产生小孔和气泡，表面需要刮平整，保证封闭严密。

（3）较宽裂缝的处理对宽度大于0.3mm的裂缝进行化学压力灌浆处理。采用环氧树脂浆液进行灌注。环氧树脂浆液配合比为：环氧树脂：丙酮：糠醛：乙二胺=100：20~25：20~25：15~20（重量比），该配比可根据现场实际情况进行调整。

施工注意事项：

（1）对裂缝表面进行处理，沿裂缝用钢钎凿成“V”形槽，槽宽与槽深可根据裂缝深度和有利于封缝来确定，一般为20mm×20mm。凿槽时先沿裂缝打开，再向两侧加宽，凿完后用钢丝刷及压缩空气将混凝土碎屑粉尘清除干净。

（2）埋设灌浆嘴的间距可根据裂缝的深度确定，一般为350~500mm。埋设时，先将灌浆嘴的底盘上抹一层厚约1mm的环氧胶泥，将灌浆嘴的进浆孔骑缝粘贴在预定的位置上。

（3）裂缝封闭后，应进行压气试漏，检查密闭效果。试漏须待封缝胶泥有一定强度后进行。

（4）灌浆机具、器具、及管子在灌浆前应进行检查，运行正常时方可使用。灌浆结束后，应立即拆除管道，并用丙酮冲洗管道和设备。

（4）灌浆结束后，应检查补强效果和质量，发现缺陷应及时补救，确保工程质量。

综上所述，只要在混凝土生产以及施工过程中有针对性地采取预防措施，完全可以避免商品混凝土早期塑性裂缝的产生，使建筑物具备良好的耐久性和结构稳定性。

在外面实习有两个月的时间了，这些日子里通过亲身经历，使在学校所学的理论知识得到了很好的实践。而且对于实际的设计工作也提供了很大的帮助，为毕业设计提供了现实资料。从而避免了在设计过程中出现设计与实际施工相脱节的现象。

毕业实习报告篇2

一、实习目的

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，使我认识到将所学的知识具体应用到工作中去，就会为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，只有在实习期间尽快调整好自己的学习方式，适应社会，才能被这个社会所接纳，进而生存发展。刚进入单位的时候我有些担心，经历了一连串的实习之后，我努力调整观念，正确认识了单位和个人的地位以及发展方向，我相信只要我们立足于现实，改变和调整看问题的角度，锐意进取，在成才的道路上不断攀登，有朝一日，那些成才的机遇就会纷至沓来，促使我们成为世界公认的人才。

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：XX年年3月5日至XX年年4月20日

实习单位：新疆维吾尔自治区残疾人联合会

实习具体岗位：人事部部长办公室文秘助理

负责事务：各种专题及办公会议前的准备工作

三、实习主要内容

（一）实习单位简介：

名称：新疆维吾尔自治区残疾人联合会（简称：新疆残联）

残联将残疾人自身代表组织、社会福利团体和事业管理机构融为一体的残疾人事业团体，履行“代表、服务、管理”职能：代表残疾人共同利益，维护残疾人合法权益；开展各项业务和活动，直接为残疾人服务；承担政府委托的部分行政职能，发展和管理残疾人事业。

行业：国家机关。

宗旨：弘扬人道主义，发展残疾人事业，保障残疾人的人权，使残疾人以平等的地位和均等的机会充分参与社会生活，共享社会物质文化成果。

目标：密切联系残疾人，听取残疾人意见，反映残疾人需求，全心全意为残疾人服务。团结教育残疾人遵守法律，履行应尽义务，发扬乐观进取精神，自尊、自信、自强、自立。宣传残疾人事业，沟通政府、社会与残疾人之间的联系，动员社会理解、尊重、关心、帮助残疾人。开展和促进残疾人的康复、教育、劳动就业、文化生活、福利、社会服务和残疾预防工作，改善残疾人参与社会生活的环境和条件。协助政府研究、制定和实施残疾人事业的法规、政策、规划和计划，发挥促进、综合、组织、咨询、服务和监督作用，并对有关领域的工作进行管理和指导，开展国际交流与合作。

（二）实习具体过程：

在实习期间，我先接触了物业这一块，学到了单位管理工作中的具体业务知识，丰富了所学的专业知识。在实习期间，我不仅接触了物业这一块，还有幸去了人事部门锻炼，主要就是学习文秘这一职位的技能。在刚去的时候，老师给我讲了文秘这一职位的基本要求和主要的工作内容，为了能让我达到日常工作的实践目的，老师还给我制定了一套相应的实习计划，有了计划，我的实习工作就更加的得心应手了。

四、实习总结与建议

（一）实习工作的总结：

实习阶段我参与的主要工作，一是按照领导的安排与布置，在组织召开的各种专题及办公会议中，认真做好各项准备工作，做到了会议通知及时，会议记录详细，会务准备周到，并按照领导安排对重要会议下达会议纪要，使党政的各项方针政策能够迅速传达到基层各单位。同时，及时呈送上级下发的各类文件，保证各项工作及时高效。二是注意自己在办公自动化方面的锻炼。作为现在的单位，微机使用是办公室人员必备的素质。目前，利用微机录入文字和文件处理，我都能够得心应手。复印，传真，公文处理等文秘工作基本熟练。同时，也能够利用互联网查询，传递，接收，储存有关信息。但是，还有一些方面尚有欠缺，如：制表，由于操作较少，很不熟悉。

（二）毕业实习的体会、收获：

1. 任何工作都应该认真细致，同样物业也需要严谨的工作态度。尤其是工作单位的会计处，这个岗位需要与数字打交道，经常要处理大量数据，要求精确，任何一点细小的错误都会影响到整体的结果。在费用收取的核算和记账时，数字必须完整准确，各项要素必须准确无误。其实不光是在会计处，在单位的任何部门都应该保持着严谨的工作作风。如果将这一工作作风联系到企业当中，这就应该是企业文化的体现。

2. 讲究分工合作，工作程序详细具体，每一步骤都有一定的操作规范。举例说明吧：进行代理水电费用征收时，必须按照计算核对总金额、记账、复核、打印、用户核对这些步骤进行。每一张票据的信息都要准确地输入电脑，

还要经过复核。各道工序都互相关联，每一步都关系到整体结果，必须大家一起分工合作，才能最后完成工作任务。

3. 与同事的相处与交流很重要。由于一个完整的任务需要大家分工合作来完成，所以同事之间的沟通与交流很重要。在工作过程中难免会出现一些差错，给下一道工序的同事造成不便；或者由于某些客观原因，虽然不应由某个人完全负责，但确实影响到其他同事的工作。这时一定要用正确的方法与同事交流，尽快地解决问题，大家才能齐心协力地搞好工作。另外在办公室的人际关系也很难把握，尤其是对于我们这些初出茅庐的实习生，尤其是有些同事之间的关系非常微妙，亲近或疏远任何一方都会给自己带来一些不利的影 响，我在这方面的经验是少说话，多做事，这方面的技巧，书本上是学不到的，要在工作中慢慢地学习积累。实习之前，总以为我们的生活按照书本来做就没错了，可是实习之后我才发现好多东西是书本上学习不到的。有人说社会是一个大 学校，而我现在才真正体会到自己只是一个幼稚班的小朋友而已。当然我并不害怕和气馁。

也许我有时候会为我曾经做过的一些事情而感到后悔，但是没关系，我也清醒的知道这些都是我为社会交的学费。有了经验就有了生活的知识。同事是一个很奇怪的东西，当然这个“东西”并非骂人之词，我只是把这个角色当作一个社会的事物组成来分析。我之前也天真的以为搞好和同事的关系和搞好和同学的关系没有什么差别。但后来的实践证明当时的我完全是想当然之见。事实上同事之间的关系要比同学之情复杂的多。至少在大多数场合里同学之间不会有利益冲突，而同事之间的关系会在与领导的关系，权位竞争，工资业绩竞争中寻求平衡。实习期间，我得到了各位领导、老师和前辈们的关心与帮助，各位老师都非常耐心地教导我，让我不但学会业务，也学到很多待人处事的道理。特别是办公室里的老师们，在繁忙的工作中抽出时间，不仅在工作上给我指导，向我解说业务知识，还在生活上给与很多关怀。希望以后有机会能再向各位老师学习请教。

秘书工作是办公室的主体工作，领导要做到决策科学化，离不开秘书人员的协助。因为秘书人员一方面处理着大量的日常事务工作，使得领导能集中精力考虑大问题。另外，还能发挥他们了解全面情况，掌握多方面信息的优势，辅助领导决策，提供合理的建议。秘书工作头绪多，任务重，但必须抓好以下几个方面：

- 1、主动做好领导之间，部门之间的协调工作，帮助领导有计划，有步骤，有重点地抓好各项工作，做到忙而不乱。
- 2、开展调查研究，了解基层群众的学习，思想，工作，生活情况，及时向领导反应，并提出合理建议。对一些急需解决的问题，应及时与有关部门协商解决。
- 3、检查督促各种行政法规和本单位的各项决议，制度，办法，规定的执行，验证决策是否科学合理，是否符合实际。发现问题要及时向领导反应，防止并纠正偏差。
- 4、组织起草本单位的工作计划，报告，总结，规划，决议和规章制度，对需上报，下发的文稿进行政策，文字上的把关。
- 5、对上级机关的来文和下设部门的报告，要及时转给有关领导，根据领导的批示，具体落实承办单位和负责人，并负责催办，如期上报办理结果。

文秘人员除了需要具备以上工作人员的基本条件外，还应有自己特殊的知识修养，技能修养，品德修养，作风修养。因此，文秘人员要自觉，全面的加强这四个方面的修养，努力把自己造就成为德才兼备，既合格又称职的工作人员。下面几项原则就是应该做到和掌握的。

1. 要有充分的政策依据和事实依据。秘书人员的工作绝大部分都是针对现实状况的，或是为了解决某个问题，或是指导某项工作。因此，必须以党和国家的政策和客观事实为依据，坚持实事求是的原则。实事求是是我党的思想路线和传统作风，是秘书部门一切工作的准则，也是秘书人员必须具备的品质。如果有些领导交办的事不符合党和国家的方针政策，秘书人员应有勇气提出意见，请领导重新考虑，以保证正确贯彻上级的指示精神，把工作做好。

2. 要有准确性。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，正确的办文办事，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确性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要的说，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。比如说办理公文，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。

3. 要雷厉风行。这是对工作效率的要求。任何目标的实现，都离不开两个因素，一是准确，二是时限。其中任何一个失误，都会使事情办不成或办不好。时限就是尽可能缩短周期，减少中间环节。秘书人员办文办事必须具有很强的时限意识，要速度行动，不可拖拖拉拉，要制定科学的工作制度，理顺关系，分工明确，充分发挥工作人员的重要性和创造性。要简化办事程序，减少不必要的行文和礼节，消除“文山会海”的现象，提高工作效率。要利用电脑等现代技术改变工作手段，实行办公自动化，例如用电脑传递信息，检索资料，编辑文稿等。

4. 严守纪律，保守机密。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。我国已经制定了《保密法》，秘书人员要认真学习，模范执行，切实做好保密工作。

(三) 建议与想法：

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”初读此句时，我并没有特别的感觉。然而就在这不长的实习后，我不仅真正明白了它的意义，更深切体会到它的内涵。对我而言，社会 and 单位才是最好的大学，我发现自己在课本上学到的理论知识如果不与工作实践相结合就显得太有限，太浅薄。在单位里每一个人都是我的老师，我要学习的实在太多太多，不仅是专业技能，还有职业精神和社会经验，这些都能成为我以后能很好的胜任工作的基础，也是我能在激烈的竞争中脱颖而出最重要的砝码。回想当初刚要实习的时候，我抱着终于可以告别学生的单调生活，进入自己梦寐以求的充满活力的社会大舞台的心情，进入了单位，经历了两个月的实习却又发现自己学到的东西始终是不够，这也让我深刻地认识到学生的本职是学习而不是上课，从课堂到社会，学习是用无止境的，从这个角度说，我愿意永远当一个学生。这次实习的时间虽然很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不懂就问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门的同事相处好，那样工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次社会实践的目的了。在实习过程中我不仅学到了许多在课堂上学不到的知识，并提高了自己的实际工作能力，对毕业后在新的工作岗位上做好本职工作打下了基础，提高了自信心。有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。所以我认为这次的实习最重要的意义就在于使我们切实认识到本专业的社会价值，是我们在步入社会成为一个能独立承担经济和责任的自然人的之前的一次最重要的锻炼，我会更努力地积累理论知识，使自己成为一个更优秀的工商管理人才。

毕业实习报告篇3

一、实习目的

为了在毕业进入社会前，将自己的理论知识与实践融合，并且完成从学生到职员的过渡。实习是我向成熟重要的一步，也是正视社会和正视自己，走出自我，真正融入社会生活工作的第一步，而且很多时候通过实践，在不同的职业中的实践才会真正找到自己感兴趣并适合自己的行业，也是完成从空想到现实转变的第一步。只有自己亲自去做了这份工作，在做的过程中，确定自己是否喜欢这份工作，自己能否胜任，才能找准自己努力的方向，并把把它作为自己一生事业的追求。

二、实习基本情况

实习单位：重庆方全电脑有限公司。

实习地址：重庆市江津区百固门综合楼内。

所属行业：IT行业。

注册资金：20万。

主营业务：品牌电脑，电脑零配件，数码产品，办公设备和耗材。

年销售额：500万。

人员规模：20人。

组织机构设置：目前公司下设销售部、技术服务部、财务部、行政部等。经营状况：该公司是一家集品牌电脑，电脑零配件，数码产品，办公设备和耗材销售及系统集成于一体的高科技公司。该公司是戴尔电脑江津去服务总代理，自公司成立以来，现已形成10余人的核心团队，本着细致贴心的售前咨询，准确及时的售后服务，产品面向重庆市政府、银行系统、公安等行业应用的大型信息系统，为企事业单位的网站建设和各种软件的开发提供了坚实的后盾。现华硕、联想、惠普、戴尔等知名电脑品牌都是我们的战略合作对象。面对IT互联网的迅速发展的趋势，该公司立志努力成为江津区最大的电子产品的销售商。以优质的产品和真诚的服务赢得到客户的信赖、支持。

实习部门和岗位：销售部，销售文员。

三、实习内容及过程

本次顶岗实习的内容主要是进行电脑，电脑零配件，数码产品，办公设备和耗材销售，同时学习与人相处、团队协作精神、礼仪等各方面的知识。凭着对公司产品的了解和与其它公司产品的对比，突出本公司产品的优点和公司的良好信誉，向顾客推销产品，并尽量推销系列产品，完成公司分配的任务。

本次实习时间从20xx年2月份开始，将于6月份结束。这次实习过程分为四个阶段：

（一）文员工作

工作内容主要是：接听、转接电话；接待来访人员。负责办公室的文秘、信息，做好办公室档案收集、整理工作。负责办公室的清洁卫生。负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送，传真件的收发工作。按照公司印信管理规定，保管使用公章，并对其负责。统计每月考勤并交财务做帐，留底。接受其他临时工作。接待客户。

开始在同事的帮带下，做一些文员相关的活，在一旁协助处理一下简单的事情。也就是熟悉公司事务。可别小看了这些活，虽说简单，但都是疏忽不得的，每件事情都至关重要，因为它们都是环环相扣的。为了保证最后能够成功，前面的每一步基础都要打好。

为了能够真正的学到知识，我很严格的要求自己去做好每一件事情，即使再简单的事情我都会认真考虑几遍，因此，虽然做得不算快，但能够保证让同事们满意。同事通常也不催促，都把任务安排好，然后便交给我自己去处理，同时还不时提供一些帮助。等慢慢熟悉起来，做起事情也越来越顺手了。

（二）货品摆放

这一阶段没有什么技术性，完全是做劳力。把各种产品都归类放入库房。比如戴尔的配件放在一块，而各类品牌的配件又放在一块，戴尔货最多，出货也最快。有些品牌由于知名度不高，所以凭借价格优势也难突破销量的增长。也有些比较知名的品牌由于产品更新换代的缘故销量不佳，这样由销量的变化，公司的销售部门不断打出清单来调整品牌的订货数量。

（三）电脑知识学习

主要熟悉电脑的功能及各品牌及其型号的独特功能也即优势。由于对电子产品本来就不是很了解，所以学习起来还是比较吃力，别人都以为大学生应该知道的很多，懂得很多，可是当很多简单的知识都不会时，就会感受到鄙视的目光。遗憾的是，自己的知识储备在这里的工作中可以用到真的是少之又少，这里根本就不会用到那些自己认为很感兴趣的东西了，相反，不懂的知识却很多，专业性很强。可是我并不会因此而放弃、而心灰意冷，虽然觉得自己有点难过，不过还是不得不佩服这里的同事，他们确实真的拥有很多的技能，能力也是很强的，对于打印机、传真机、复印机的维修，校园多媒体的架设，校园广播的调制，网络布线的实施??自己要学的还有很多很多。现在渐渐的意境适应了工作的生活，也很清楚自己的差距，一定要在实习的时间中好好的努力。

工作渐渐步入正轨了，现在也开始做一些事了，因为现在才发觉自己对电脑认识的太少了。当什么都不做时，总高傲的以为自己什么都会，可是当真的做的时候才发觉原来自己什么都不会，理论与现实的差距真的很大。这星期学会了一件事就是装系统。我跟师父学习的时候他说的很简单，做起来也很简单，但是当我自己亲自去做的时候才发现还是很困难的，每一个步骤都是很重要的，而且都是不能出错的。所以自己慢慢练习了很多次，装系统有很多方

法，如用光盘或用硬盘。

一个月的时间就在每天这样起床、上班、下班的往复中度过；我逐渐感受到忙碌和充实。工作已经开始步入正轨，接受了解所有该做的和需要做的工作内容了。其实店里的工作真的很杂，只要涉及到计算机方面的所有事物都得去了解，包括了修电脑、装打印机、装监控设备；以前对于这什么打印机、传真机、复印机也都只是知道有什么用而已，至于怎么用也不是很清楚，更别说是里面的组件了，什么CPU、什么内存、什么硬盘那些东西就更不知道了。

还有一些各种高科技产品的配件也是闻所未闻的。在这里工作以后也不得不逼迫自己尽最大的努力去弄清这些东西，这样说来，真的也见识到了很多。

(四) 销售

终于开始接触销售了，心里其实很紧张的，有客户进店面来了解，当问到专业点的问题的时候，我吞吞吐吐的说不出来，顾客脸上满是疑惑，面部表情变换迅速。我想这单“生意”要黄了。

做销售，靠的就是一张嘴，口才好、把握分寸、恰当的讲，就容易把顾客的心抓住，从而就可能达成交易。师父是那么跟我说的，其实这层道理我是明白，但真正到了自己去面对时，却发现由于不自信，再加上缺乏锻炼，想要抓住顾客的心，还真有难度。

有的时候很委屈的，最主要的就是售后，很多客户不是在我们这里买的戴尔电脑，但是我们是唯一一家江津戴尔的售后，所以技术人员很忙，既要安装，又要忙售后服务。有的客户有问题，已经说明安排技术人员找时间去，但是还没有来得及，就是一通骂，心里很不是滋味的。

尽管这样，但我并不气馁，当有顾客来时或遇到同事，我还是微笑着和他们打招呼并招待他们，因为从前几次的实习后，我就养成了一个习惯，对人待物都讲究礼仪，见到顾客，不管交易能否达成，都不能给人以缺乏礼数的感觉，只要是踏进店的，我都会真诚的接待问候，让他们一进来就体验到被重视的感觉，我觉得，经常有一些细节的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表现了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心，更是一种基本素质的体现。

毕业实习报告篇4

实习之前，听化学系的同学说，以前的实习都很闲，在那里看看报纸看看书，然后就回来了。我是去药检所中药科的，我的实习会忙碌吗？我把问题放在心中，顶着烈日坐上校车，奔赴实习地点——XM市药品检验所。

这次实习为期20天。经过会议厅的短暂休整，我们5个人来到药检所六楼中药科，开始了实习。第一次工作，我们即紧张又高兴。中药科主任先为我们介绍了中药科的基本情况，接着给我们每个人指派了一个导师。我们跟着罗老师一起做实验。

实验生活

万事开头难。罗老师已经把样品做完了，于是我只有看《药典》和图谱的份了。罗老师很热心地为我找了两本：《实用中药饮片鉴别图谱》和《中药彩色图集》给我看，让我多了解中药材。不过看着看着，发现他们都去做实验了，就剩我一个人在看书，我就跟着其他同学，看他们的实验，也算是做了一回演示实验吧。我还看了传说中的《药典》，让我无法理解的是，几乎所有的药物的分析方法它都有，各种实验方法的规范它都包含了！这样看书的日子蛮煎熬的，大家都有事做，就我一个在看书。还好，事情没有多久就让我遇上了。罗老师拿到药品要做薄层色谱。于是我和另一个实习生一起称量，配溶液，回流，萃取……实验室里空调坏了，我们却丝毫没有在意，帮助老师制备供试品溶液和对照药材溶液。老师做了一次薄层分析，效果不错，我感觉到了小小的成就感。随着实验越做越多，老师也让我自己做完整的实验：黄精的薄层色谱分析。我认真地按照老师给的步骤一步步做下来，制备了供试品溶液和对照药材溶液，可惜最后在薄层分析时，温度太高，溶剂挥发性太强，热运动太厉害，最后结果就很糟糕，有些斑点被溶剂掩盖了。

咱们也是学化学的，爽快地做完实验，那个心情自然是好，可是瓶子也想要洗个爽快的澡呀~于是乎动手开始洗瓶子。听说上一届的学姐一手抓了20多个瓶子在洗，再看看我的瓶子，太大了，破纪录是那么的遥不可及。窗外的景色倒很好，山像是铺了一块绿毯子，还带着花纹呢。不知不觉就洗完了，清点一下，竟然有40来个，我都不可思议

了。

通常，早上老师一开始都在查阅文献(一般都是《药典》)，找到实验的步骤，确定实验方案。由于做薄层实验较多，我们一般上午进行加热回流、过滤萃取等步骤，中间的空闲时段穿插配制一些即将要用到的溶液。经过午休的调整，下午我们就去薄层室进行点样、做薄层析，不时洗洗玻璃器皿，一天的实习基本就是这样过的。老师们经常了解我们的学习生活情况。见面的时候都会有个问题，我们是学药学的吗?顿时我们就感到我们背景不足。不过从后来的实验来看，这完全是多余的。虽然不了解药材的外观、功效，但我们仍然可以出色地完成各步实验，老师满意的笑容就是对我们最好的肯定。

中药科有一间是专门展示药材的。一些日常见到的东西，竟然也是药材，这大大地出乎我们意料。更不可思议的是，里面摆放着一只金钱豹的骨架，汪老师说，金钱豹是可以做药材的。看来我真是孤陋寡闻了。里面还有一些是假药品。罗老师介绍时说，假的有时候比真的还难得到。

每天中午的午餐是要我们自己解决的。做了一上午的实验，大家都累了，谁想顶着毒辣的太阳到山下买吃的，然后再爬上来呢?我们选择了订餐，王琪同学非常热心地做了我们的代理，我们就亲切地称她“饭管”。本来只有我们这层的同学一起订餐，饭管做得很出色就是没办法，其它楼层的同学也是慕名而来，想必那家快餐店是赚翻了，饭管却是没有任何报酬，真是个好入。

由于天气非常炎热，主任想到一个解暑降温的方法——吃西瓜。汪老师打电话让山坡下的水果店每天都送西瓜上来，然后放在冰箱里。下午2点半上班的时候，汪老师总是热情地切好冰镇西瓜招待我们吃。吃上一块西瓜，又甜又冰爽，不仅驱走了炎炎热气，还振奋了午休之后似醒非醒的精神。

午后登山

汪老师曾经推荐我们去山上玩玩。最后一天午后，我和老官决定去爬狐尾山。烈日当空，我们放弃了大路，选择树林中的台阶往上爬。渐渐地，我们来到了四岔路口：向上or向左or向右?老官对台阶观察颇为仔细，发现左边的台阶宽很多，于是我们就接着走台阶。我们一心想上山顶的气象台——人们称之为“海上明珠”——去看风景，所以路边的野草花没有引起我们多大的兴趣。在这条路上走了很远之后，我们发现这是下山的路。原路返回在所难免，而且我们决定爬那条向上的台阶。有些台阶已经被落叶所遮盖，我多次“触线”——蜘蛛丝，心里开始在想：这路很久都没人走了?不幸被我猜到，我们到了台阶的尽头，那是气象台高高的围墙和铁栏杆，没有能够进去的后门。我们再次原路返回了，这样折腾一下，觉得还不如当初沿着大路走算了。结果悲剧再次发生，我们回到四岔路口选择了最后一个方向，真的就回到大路上了。“唉，那就走大路吧。”我如是说。一路上行，经过一泡茶店(黄老师曾经提起过)，终于到了“海上明珠”底下。乘坐电梯，我们直上19楼。19楼是观光厅，可以泡茶、开会、打麻将等，唯一的一位服务员正在休息。

朝海边远眺，高楼屹立而海水涌动，山峦起伏而风云变幻，不变的是它们;海上的船儿在动，游客来了一批又一批，变的是人类。在大自然面前，人类亦是渺小的，也正是人类的渺小，这样一种危机感，使得我们一代又一代人前仆后继，去理解大自然的脾气，学会与其融洽相处，有识之士当奋勇争先。

在上面小坐片刻，喝了杯茶水，便沿公路下山了。

实习收获

这次实习，我感到收获很多。

1.我了解了药检所的主要职能：(1)对辖区内药品的生产、经营、使用单位的药品质量进行监督检查;(2)接受外单位委托的药品检验，判明真伪优劣;(3)改进药品检验技术。

2.我学到了技能。以前在学校，我没做过薄层色谱，这次又有机会亲自动手，虽然做得没有像老师那样出色，但我掌握了其中的原理和方法，想必对以后的学习工作都大有裨益。另外，还学习了如何制作薄层色谱板，这是汪老师教我的。

3.我了解了中药的相关知识。通过阅读中药图谱和药典，我对许多中药都有了新的认识，有些日常见到的东西，那就是中药材啊!在做实验的时候，罗老师还会介绍各种药材的主要功能，使我受益匪浅。

每次要走的时候，都有一种恋恋不舍的感觉，希望能够再去做实验，希望再去学点知识。即便在学校学了各门化学专业课，在实习的时候，还是有很多不了解甚至完全不知道的知识，我们依然需要虚心求教，勤学多问，掌握原理，熟能生巧。这段时间，忙碌而充实，虽然只是大学学习生活的一小部分，却在记忆中留下了酸甜苦辣各自的烙印。相信这次实习经历，会成为以后的美好回忆。

毕业实习报告篇5

时间过的真快，转眼间，在海规生物科技有限公司的实习马上就要接近尾声了。在这半年多的时间，我学到了很多的东西，不仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。做为一个刚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，在老师和师姐的帮助下，

我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。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。实习是每一个大学毕业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。

这次在海规生物技术（上海）有限公司为期7个月的实习生活，对我而言有着十分重要的意义。它不仅使我在理论上对生物技术这个领域有了全新的认识，而且在实践能力上也得到了提高，真正地做到了学以致用。刚接触论文课题时，我对自己能否完成它曾表示怀疑，也为自己长期存在的惧怕动物的心理所左右。可是，现实的脚步声却是那么地清晰、有力。在一次次理论与实践相结合的过程中，在老师们悉心指导下，我不但对ELISA有了系统的理解，从无数次的失败中吸取了宝贵的经验教训，而且随着时间的推移，自己的意志也得到了磨练，恐惧心理也逐渐地消失了。我时刻提醒自己，唯有不断努力，才能与时俱进。总之，这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是在开启“生命之旅”大门的过程中迈出了第一步。我一定会好好地珍惜这个机会，并为自己所喜爱的生物科技努力贡献自己的聪明才智。

我在海规生物科技（上海）有限公司做生产实习和毕业设计总共半年的时间。在这半年的时间里，我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。海规公司的宗旨是：规规矩矩做人、规规矩矩做事。在去公司的第一天，老师们就教导我们做人一定要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在海规公司的半年时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处世的方法。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在海规公司实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这6个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

毕业实习报告篇6

为期两周的金工实习在金属的回响中落下了大幕，总的来说这次为期两周的实习活动是一次有趣且必将影响我今后的学习工作的重要的经验。我想在将来的岁月里恐怕不会再有这样的机会，在短短的时间内那么完整的体验到当今工业界普遍所应用的方法；也恐怕唯有这样的幸运去体验身边的每一样东西到底是如何制造出来的了。

“金工实习”是一门实践性的技术基础课，是高等院校工科学生学习机械制造的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课。它不仅可以让我们获得了机械制造的基础知识，了解了机械制造的一般操作，提高了自己的操作技能和动手能力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了工程实践能力，培养了工程素质。这是一次我们学习，锻炼的好机会！通过这次虽短而充实的实习我懂得了很多。

安全第一

在工业生产中，安全要摆在第一位，是至关重要的！！这是每个老师给我们的第一忠告。在工业安全科目中，我们

便被安排轮流去看一个实习安全方面的录像。录像里详尽的播放了许多工种的实习要求和安全处理，像电焊气焊，热处理等。看着那么复杂生于操作的机器还有许多因不按要求操作机器而发生的事故，我们都吓了一跳。真是不看不知道，一看吓一跳！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。在未发生安全事故前，许多人对安全教育不重视，认为太烦琐，太枯燥。一旦发生了事故，事后诸葛亮就很多。

看完录像后，我们在车间里，听老师讲解有关工业安全方面的知识。看着发下来的资料，我才明白工业安全的重要性，工业安全知识是工业高层管理人员和开发人员的必备知识，对于草拟或一个企业的安全条例，减少工业污染，防火防爆等方面来说是非常重要的知识，如果不掌握的话，不但会被人斥为无知，有时还会发生重大事故。所以安全总是第一位的，我们深深牢记于心，做起事来认真，严肃。我很庆幸我对它有了足够的重视，所以我安全的度过了实习的两周！

数控车床

我们实习的第一个工种就是数控车床的操作。就是通过编程来控制车床进行加工。通过数控车床的操作及编程，我深深的感受到了数字化控制的方便、准确、快捷，只要输入正确的程序，车床就会执行相应的操作。数车980的编程要求非常高的，编错一个符号就可能导致数车运行不了。编程对我来说，可是一个大难题。结果和同学研究了大半天，才拿出了一个可行的方案。

唉，这时候我才知道编程在应用中是多么重要，后悔自己当初没有好好学以打下坚实的基础。真是“书到用时方恨少”！

后来又学习了数控电火花加工，也是需要编程的。不过那是电脑自动编程的，只要你输入需要加工的零件图形，选择入刀途径，放好原料即可。那机器是这样的方便，虽然没有实际的操作的机会，但是看见摆在旁边的一些切割好的物件，已经让我们惊叹不已了。那些触感甚佳的徽章，让我们在科技的伟大力量面前深深折服！

难忘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。

毕业实习报告篇7

作为一个土木的学生，我们能深刻体会到实践对我们的诱惑，因为它会快速的提高我们的专业能力，俗话说实践是大学生活的第二课堂,是知识常新和发展的源泉,是检验真理的试金石,也是大学生锻炼成长的有效途径。现在到处都在修建房屋、无论是居住还是办公或是其他作用的结构，我们总能随处可见，但施工现场是不能随便进入的，所以以前也都是远距离的观望，只能看到外部结构。总想进去看看里面的内容。我们都知道一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用,才能得到丰富、完善和发展。大学生成长,就要勤于实践,将所学的理论知识与实践相结合一起,在实践中继续学习,不断总结,逐步完善,有所创新,并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力,为自己事业的成功打下良好的基础。因此生产实习是土木工程专业教学计划中必不可少的实践教学环节,它是所学理论知识与工程实践的统一。所以学校能给我们这个机会,我们都很珍惜,希望能通过这次实习提高我们的专业知识和素质,为我们以后的工作打下基础。

根据学院的安排，我们于20xx年06月25日到07月4日进行了为期十天的土木工程生产实习。我们组被分到西区清香坪，引入我们眼帘的是三幢正在进行修建的大楼，经师兄介绍后才得知，这一号楼、二号楼、三号楼，都是廉租房。我的第一感觉就是便宜的房子，但后来才知道廉租房是国家出钱修建的民生工程，专门为一些贫困群体修建的住房。三个塔吊机整有条不紊的工作着。目测高度已经修到三十米高了。由于地理位置比较特别，这三幢楼修建在一个山坡上，从背面看他们的地基要比路面高出十几米。看起来比较壮观。还有一个工程正在进行场地平整。一些工作人员都在辛苦的工作着，场地上有挖土机，运渣车。由于攀枝花地质特殊，地基也都是一些延岩石，场地上还有两辆碎石的机器，用来破碎岩石。我们现在在外面仔细观察了几番。后又带着安全帽在师兄的带领下进入了一号楼观察内部作业。进去后的第一眼是感觉空间特别小，无论是卧室、厨房、还是客厅，都感觉特别小。全部都是一室一厅的格局。师兄说这是为贫困群体建造的房租，都是这样的，这也是我第一次见到廉租房。由于工人都在上面工作呢，所以我们在下面几层逗留了一会就往上面走去。走到上面看到一些工人正在做填充墙的工作，还能看到一些构造柱的内部钢筋布置。上面的还在浇筑混凝土，混凝土由塔吊机运送上去再由工人推到施工现场旁边以方便工人作业。无论做什么，都有很多我们是学习的地方，我们虽然接受了这么多年的教育，但还都是“文弱书生”，我们连最简单的砌砖都还做不好，一些更复杂的更不会了，有句话说：纸上得来终觉浅，我想这就是现在大学生的现状，理论知识很丰富，但实践区委一窍不通。所以能现场观察是每个学生都期望的。而学校给我们提供了这个机会，让我们在毕业前先体会一下工地生活，所以我们都特别认真去观察去学习。

回顾这些天的经历，我们确实学到了许多实在的东西，也思考了许多问题。我们感触颇多，也受益良多。此次在施工现场实习，能亲眼看到各个班组的施工过程，能亲耳听到技术人员针对问题的讨论，能亲身参加工程的例会，是我们最大的收获。这些都使自己对于工程管理的基本情况有了感性的认识，也为马上踏上工作岗位作了很好的热身。在现场的短期学习也提高了我的专业技能。以下就为这次实习的一些收获、认识和感想：

通过这次实习，书本上的知识在实习过程中得以消化，对于一些专业术语、具体的施工程序都有了深入的了解，巩固了理论知识。以前老师讲一些知识的时候我们脑海中就没这种概念，很难产生画面感，脑子里一片空白，理解起来也事倍功半。比如说对于钢筋加工的过程，构造柱钢筋的绑扎，从前只是听老师讲解和书本上学习，但对于具体操作并不清楚。这次在现场亲眼看到了以后，将理论同实际联系起来就很直观，印象特别深刻。在实习中我们每天还会看一些施工图纸，做一些电子文档，这些也都加强了我们对CAD和电子表格EXCEL在工程中的运用，这对今后的工作有很大帮助。

在施工过程中，很多时候实际施工操作与书本上的理论知识并不一定相符合。书本上的都是理论情况下的，但工程中会遇到许多复杂的实际情况。这时书本上的就不在适合，就要靠工作人员的经验了，这些对我们帮助很大，它能提高我们的随机应变能力。比如：一根400m的梁其下部钢筋为12 32，在理论上要求保证钢筋间的最小间距>25mm，但在实际操作时是因为某处钢筋太多而往往办不到。这就需要多年的施工经验积累同理论知识相结合，做出适当的变通。我们必须学好扎实的理论知识，很多东西虽然说都在课堂上学过，可我们还没有学精，没有将其转化为自己的资本，不能够学以致用。不管将来从事施工或者预算，都需要我们平时多留心，多观察，多发问，需要我们不断的积累和广泛收集信息。我们生活的四周，许多东西都是值得去学习去思考的。因此，我们需要打下扎实的基本功，牢固掌握专业知识，培养自己运用理论知识解决实际问题的能力，这样才能在自己的工作领域上站稳脚跟。

目前，我国建筑市场的发展还不是很完善，信息缺乏，管理力度不够，建筑规和相关法律法规没有彻底的贯彻和执行。在实习现场，同样存在着许多问题。比如施工准备不足，道路以及临时设施都没有达到规范要求，没有采取雨季施工措施，钢筋不注意保养，浪费严重等等。相信随着制度的发展完善，各种问题都应该会解决和避免的。

当今社会竞争激烈，作为即将毕业入行的新人，我们应该端正自己的态度，给自己作一个好的定位，不要自恃甚高也不应该妄自菲薄。对每项工作都要认真踏实，创造出价值才有所收获。对人应该热忱，处理好周边的关系。所谓“先做人后做事”，在建筑行业这个大圈子里尤其需要为人处世的能力。并且我们还要学会虚心向他人学习，不懂就问，态度要诚恳，让别人愿意将自身的积累传授于你。这样一点一滴地积累才能是自己不断发展。

无论从事什么样的工作都需要认真细心的工作态度，土木工程专业更明显，俗话说：差之毫厘、谬之千里。因为一点小小的失误都可能会减少工程的寿命，甚至会酿成大祸，这种情况也越来越多，工程刚建好就出现各种各样的问题，这些都会给户主带来很大的困扰，甚至会对他们的生命带来威胁。而且也会给公司带来巨大的损失。所以我们要谨慎做事，处处留心。！

这短短的实习，让我大开眼界，也深刻体会到自己的不足，同时也学会了很多实用的东西，也让我对自己今后要从事的行业有所思考。理论和实际的差距只有自己亲身经历才能明了，原来的那种心高气傲没有了，取而代之的是脚踏实地的努力工作学习的决心和信心。短短十天，仿佛思想又得到了一次升华，心中又多了一份人生感悟。这次实习让我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，徜徉于实践当中接触实际的工作，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的选择。作为一名现代的大学生，我们肩负着建设四化的历史性任务，不能只顾埋头书堆，纸上谈兵，用自己所学到的知识来造福社会才是我们的最终归宿。因此，我们因该在学习至于多参加一些这样的实践，从而跟好的提升自己。

毕业实习报告篇8

一、实习目的

实习工作是大学学习生活的最后一项课目，也是大学生将理论与实践相结合的过程。当我们即将离开象牙塔的时候，就要时刻做好面对社会面对自己工作岗位的准备。到企业实习并亲身经历一些文秘实务、学习一些工作经验，不仅可以弥补知识的不足，还可以增加一些新知识。

二、实习时间

20xx年7月至20xx年8月

三、实习单位及岗位介绍

地点：xxxxxx

公司单位名称：xxxx投资有限公司

岗位：总经理秘书

工作内容：主要负责整理内部资料，会议接待。其次负责扫描、打字、复印、收发传真、盖章等工作。

四、实习内容及过程

按照老师的安排，我制定了相应的实习计划。注重在实习阶段对所学的文秘理论知识进行进一步的巩固和提高，以期达到根据理论知识，指导日常的工作实践的目的。收到了较好的效果。主要实习情况报告如下：

xxxx投资有限公司，注册资金1.2亿元人民币，集房地产开发、销售、工程管理等业务为一体。公司于20xx年6月15日通过公开竞买的方式，获得了三亚市临春河畔美丽之冠一期及二期土地的开发权，现正进行前期规划设计。xxxx投资有限公司的投资方为北京市知名地产企业，现已拓展业务至天津、海南、深圳、上海、重庆等省市，已实现全国性布局策略，目前拥有大量土地储备。在实习阶段，我主要的侧重点是文秘工作。秘书工作是办公室的主体工作，领导要做到决策科学化，离不开秘书人员的协助。因为秘书人员一方面处理着大量的日常事务工作，使得领导能集中精力考虑大问题。另外，还能发挥他们了解全面情况，掌握多方面信息的优势，辅助领导决策，提供合理的建议。秘书工作头绪多，任务重，但必须抓好以下几个方面：

第一，主动做好领导之间、部门之间的协调工作，帮助领导有计划、有步骤、有重点的抓好各项工作，做到忙而不乱。并从过去偏重办文办事，转变到既办文办事，又出谋划策。

第二、开展调查研究，了解基层群众的学习、思想、工作、生活情况，及时向领导反映，并提出合理的建议。对一些急需解决的问题，应及时与有关部门协商解决。

第三、检查督促各种行政法规和本单位的各项决议、制度、办法、规定的执行，验证决策是否科学合理，是否符合实际。发现问题要及时向领导反映，防止并纠正偏差。

第四、组织起草本单位的工作计划、报告、总结、规划、决议和规章制度，对需上报、下发的文稿进行政策、文字上的把关。

第五、对上级机关的来文和下设部门的报告，要及时转给有关领导，根据领导的批示，具体落实承办单位和负责人，并负责催办，如期上报办理结果。文秘人员除了需要具备以上工作人员的基本条件外，还应有自己特殊的知识修养、技能修养、品德修养、作风修养。因此，文秘人员要自觉、全面地加强这四个方面的修养，努力把自己造就成为德才兼备，既合格又称职的工作人员。并注重掌握以下原则。

1、要有充分的政策依据和事实依据。秘书人员办文办事，绝大部分都是针对现实状况的，或是为了解决某个问题，或是指导某项工作。因此，必须以党和国家的政策和客观事实为依据，坚持实事求是的原则。实事求是是我党的思想路线和传统作风，是秘书部门一切工作的准则，也是秘书人员必须具备的品质。如果有些领导交办的事不符合党和国家的方针政策，秘书人员应有勇气提出意见，请领导重新考虑，以保证正确贯彻上级的指示精神，把工作做好。

2、要有准确性。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。比如说办理公文，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。

3、要雷厉风行。这是对工作效率的要求。任何目标的实现，都离不开两个因素，一是准确，二是时限。其中任何一个失误，都会使事情办不成或办不好。时限就是尽可能缩短周期，减少中间环节。秘书人员办文办事必须具有很强的时效意识，要迅速行动，不可拖拖拉拉，要制定科学的工作制度，理顺关系，分工明确，充分发挥工作人员的

重要性和创造性。要简化办事程序，减少不必要的行文和礼节，消除“文山会海”的现象，提高工作效率。要利用电脑等现代技术改变工作手段，实行办公自动化，例如用电脑传递信息、检索资料、编辑文稿等。

4、严守纪律，保守机密。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。我国已经制定了《保密法》，秘书人员要认真学习，模范执行，切实做好保密工作。

实习阶段我参与的主要工作，一是按照领导的安排与布置，在领导组织召开的各种专题及办公会议中，认真做好各项准备工作，做到了会议通知及时、会议记录详细、会务准备周到，并按照领导安排对重要会议下达会议纪要，使政府党政的各项方针政策能够迅速传达到基层各单位。同时，及时呈送上级下发的各类文件。大学学习期间，文秘专业的知识也都学了，认为做一名文秘是一件很简单的事情，直到实习了我才知道要想成为一名高级文秘是很难的。要成为一名优秀的文秘人员不光要有扎实的理论基础，知识面一定要广，因为秘书是为领导服务的，领导所涉及的知识领域，秘书不能说不，还要有较好的文秘的素质修养，灵活的工作方法，良好的人际关系，秘书每天都要与各部门人员打交道，所以秘书也应该是一名出色的公关人员，以优雅的举止谈吐和高素质的涵养创造良好的人际关系，增进公司内部的团结，提高公司外部的形象，秘书人员还要有良好的心态，遇到挫折要勇敢面，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。

五、实习总结

通过实习，我对文秘专业知识和文秘工作人员的日常工作有了进一步的理解和掌握，尤其是文秘实务方面。

1.以踏实的工作态度，适应办公室工作特点

办公室是公司运转的一个重要枢纽部门，对公司内外的许多工作进行协调、沟通，做到上情下达，这就决定了办公室工作繁杂的特点。每天除了本职工作外，还经常有计划之外的事情需要临时处理，而且通常比较紧急，让我不得不放心手头的工作先去解决，因此这些临时性的事务占用了很多工作时间，经常是忙忙碌碌的一天下来，原本计划要完成的却没有做。但手头的工作也不能耽误，今天欠了帐，明天还会有其他工作要去处理，因此，我经常利用休息时间来进行“补课”，把一些文字工作带回家去写。

办公室人手少，工作量大，特别是公司会务工作较多，这就需要部门员工团结协作。在这一年里，遇到各类活动和会议，我都积极配合做好会务工作，与部门同事心往一处想，劲往一处使，不会计较干得多，干得少，只希望把活动圆满完成。今年是公司的效益与服务年，而办公室就是个服务性质的部门，我认真做好各项服务工作，以保障工作的正常开展。部门之间遇到其他同事来查阅文件或是调阅电子文档，我都会及时办妥；下属机构遇到相关问题来咨询或者要求帮助，我都会第一时间解答和解决。以一颗真诚的心去为大家服务。

六、结语与体会

在公司中，各种工作需要大家团结协作来完成，任何人单打独斗都很难把工作做好，这使我初到单位很不适应这种整体化、系统化的工作环境，交流和沟通是解决困难、创造机遇的有效途径，也许我已经习惯了一个人独来独往的生活方式，用更多的自我思考代替相互交流，但是现代社会要求我们每个人要学会相互交流和深入沟通，沟通交流是一种智慧，是一种为人处事的生活方式，我会慢慢改变自己，让自己拥有交流的智慧，养成一种为人处事的良好生活方式，这一切不仅是个人发展的需要，也是时代和社会发展的趋势。

这次实习，给了我深深的体会：

1.打好基础非常重要;因为基础知识是工作的前提。

2.实际工作与书本知识是有一定距离的，需要在工作中不断地学习。即使毕业后所从事的工作与所学的专业对应，仍会在工作中碰到许多专业知识中没有的新知识，所以要想胜任工作，必须边工作边学习，通过不断的学习获取更多新的知识。

3.要有拼搏的精神。人生的道路有起有伏，犹如运动比赛，有开心，有失意，要经得起考验，需要不断的拼搏。

4.“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的

专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

实习的日子我们收获了大学的课堂里没有的许多东西，学到了为人处世的许多道理与方法，学会了怎样学习，也学会了把一根警醒自己的惰性、使自己始终保持自强不息良好心态。我觉得收获真是非常的大。课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢？经过这次实习，让我学到的是我一个学期在学校难以了解的。就比如怎样与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。

在这里我要感谢我的老师，老师不仅在学业上给我以精心指导，同时还在思想、生活上给我以无微不至的关怀，在此谨向老师致以诚挚的谢意和崇高的敬意。

这里也是我们初涉社会的开端，迈向美好而残酷的未来，我一直坚信自己的能力，即使人生路如四通八达的公路，但方向只有一个，那就是前进，永不言弃，永不放弃。

毕业实习报告篇9

经过短短一个月的装修实训，对于我来讲，可以说是最为丰收的一个月。我学到了很多的东西，在第一套方案中，对于三室两厅两卫一厨的设计，我把它设计成了中式风格，我发现，在我看的关于家居设计中设计的中式风格，大多都只是在家具摆设上运用了古式风格，在墙体上很少作出古式装饰。在我的中式设计中，我不只是在家具上作了装饰，在墙体上也作了装饰，在客厅与餐厅之间，运用了花刻木雕的六边形隔断，给人以古典、大方、高贵的感觉。

在书房，我使用了嵌入式墙体的单人床，以便节省空间和以备不时之需。在厨房外面左手边有一地方如不利用则浪费空间，所以我把它作了装饰形的利用：以鹅卵石的铺地，插上装饰性的竹子。第二个方案中，我运用了旋转式楼梯，在旋转的湾处建了一水池，在池里设带植物的假山，增加起生气，给人以贴近自然、美丽、大方的感觉。这是针对我的设计方案所学到的东西。

在通过查找资料的过程中，我从整体上学到了很多知识：

小房间变成大空间，把小房间边大，就是利用人们视觉感受的特点，通过布置、色彩、光线等科学的装饰手段，改变现实的不利因素，让视觉跳出小的空间，达到心境扩展而“扩大”的目的。

1、门窗的改造

将房间的老式窗子加以改造，如把水泥板窗台换为大理石板材，并将其内沿锯磨成曲线性，将木制窗框更换成铝合金窗，并在窗玻璃的周围磨上一些花卉等简洁淡雅的图案；或将铝合金窗作成外凸的四边或六边，使小房间拥有“一双美丽的大眼睛”。再将传统平推门改为推拉门，一节省开启空间，门上用古雕花装饰图案，这一装饰在我第一套方案里客厅与阳台的交接处得到了很好的体现。

2、家具布置

小房间里如何解决必须家具与有限空间的矛盾，首先要注意的是家具样式的选择应力求简洁实用，以及符合装饰环境，避免过于复杂的造型，在我第一套方案的餐厅中得到体现，我的设计方案是中式设计，所以我选择了比较古式木制经典的六人餐桌：其次是在家具的布置上应适当集中，避免凌乱无序。比如，可以在一面墙上作一套从地面至房顶的整体衣柜、组合柜或书柜，在我所设计的方案中，都采用了这种方式，节省了空间且看起来简洁整齐，而在于之相应的空间布置小巧的桌椅和窗等，由此对比出空间的“富余”。

3、墙面美化

选用色彩适当的涂料和墙布（纸），可以是你的房间完全改变。柔和而轻快的淡色系列，会给你带来教大的的空间感；若在墙面上相间的涂上两种浅色的横线，线条与地面平行，由下往上逐渐由宽变窄，则会给人一种宽大明快、放大延伸的空间感觉；若在墙面上绘制或悬挂一幅海洋、森林等景象的风景画，则会令人产生一种空旷深远的感觉。

4、利用镜子

人们都会有这种感觉，如果房内的墙壁上有一块镜子，镜子里就可以反映出全屋的景象，让人产生一种房间扩大的感觉，这就是光学反射的作用，利用反射这一作用来“扩大”房间面积，是一种行之有效的装饰手段。比如，在房间里与一扇大窗或门相对的墙壁上装一面镜子，你就会感觉到房间里似乎多了一扇门或窗，并能够获得一个新的光源，如果在镜子的两侧装上一对用钩子挂起的窗帘，光学反射效果得到加强，效果会更好。

小房间变大，不仅能使人感到愉快、舒适，给家庭生活带来乐趣。

家庭墙面的装饰上，背景化、文化、强化、活化、简化是墙装饰的特点。

1、背景化

家里的家具定位后，墙面的装饰应作为家具的衬托“背景、”去处理。

2、文化

墙面装饰内容力求有档次、高品位，突出表现浓厚的文化内涵。

3、强化

墙面装饰材料体现出实质性的结构美、天然美的特点。可根据墙上饰品去选择木墙、竹墙、大理石贴面墙、砖或青石贴面墙等。

4、淡化

对小空间来说，用饰物来淡化墙的封堵性。

5、活化

对厨房、卫生间来说，其缺点是呆板和生硬。如果选用的是瓷砖有些变化，特别是采用陶艺艺术手法去装饰墙面，可给人多一些享受和欢乐。

6、简化

以前习惯用墙裙装饰房间，如果颜色使用不当，就会杂乱无章，无法装饰墙面。现在和以前不同的是，重视使用无污染绿色建材，涂料的颜色可以以淡色为主。

我们要把这些运用到具体装饰中去

1、装饰客厅——墙面

客厅一墙面的装饰一般以客厅电视机后的一面墙为中心重点装饰，而沙发后的墙因主客人视线的关系只作配景墙。中心墙可装修成有白色台阶的小舞台式样，悬挂白色半透明幕式窗帘，并悬挂色彩鲜明的工艺装饰画，配以射灯照明，使这面墙很有层次感。

2、装饰卧室——墙面

卧室以“温馨”为主格调。卧室靠窗头的那面墙为重点装饰。如果床头墙面做“软报”，并包成半圆形，长方形或扇形，既扩大了床头的景观空间，也可以把自己心爱的装饰品布置在墙面上；爱好手工编织的家庭主妇，可以用竹子做墙的背景，挂上自己的编织品；在我的第一套方案的卧室中就得到了见证；还可以将结婚照片放大挂在墙面上；喜爱色彩的人可以用彩色射灯，将墙上装饰品装饰的更具“变幻”色彩。

3、装饰书房——墙面

以书架和博古架组合，既有书又有工艺品、收藏品，使书房的文化气氛更浓。在忘我所设计的书房中都得到了体现。

4、装饰卫生间——墙面

卫生间潮气大，不适宜挂纸质工艺品。选择瓷板画，玻璃画或者选有图案的彩色瓷砖贴在墙上，既有品位有很实用。

5、装饰厨房——墙面

着面墙，应选择与炉灶相对应的墙作装饰重点。在吊柜和炉灶间的小空间，可以悬挂钟、贴墙花篮等物品，既能让主妇掌握烹调时间，又可调剂情绪。

总之，搞好墙的美化，将为起居起到“画龙点睛”、“满堂生辉”的艺术装饰效果。

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