

大学生毕业实习报告

篇1：大学生毕业实习报告

三年的大学学习生活，让我们对电子信息专业的理论知识有了一定了解，但实践出真知，唯有把理论与实践相结合，才能更好地为社会服务。

毕业实习是电子信息工程专业及其他任何专业十分重要的教学环节,是培养学生实际动手能力和分析问题解决问题能力、理论与实践相结合的基本训练,同时也是毕业设计选题及设计工作原始资料的来源,为学生进行毕业设计打下基础。通过毕业实习,使学生在所学的各类课程的基础上,了解本专业在社会生产过程中的地位、作用和社会需求,为毕业设计收集和准备相关的信息和资料,对专业建立相应的感性认识,为毕业后走上工作单位打好基础,做好专业知识的相关准备。

认真抓好毕业实习的教学工作,提高实习教学质量,是提高学生业务素质和思想素质的重要环节。

一、实习目的

通过理论联系实际,巩固所学专业知识,提高处理实际问题的能力,了解本专业在社会中的应用,并为自己能顺利毕业与社会环境接轨做好专业准备,以便更好的服务与社会。具体如下:

- 1.训练学生从事专业技术工作及管理工作所必须的各种基本技能和实践动手能力。
- 2.让学生了解本专业业务范围内的现代工业生产组织形式、管理方式、工艺过程及工业技术方法。
- 3.培养学生理论联系实际,从实际出发分析问题、研究问题和解决问题的能力,将学生所学知识系统化。
- 4.培养学生热爱劳动、不怕苦、不怕累的工作作风。

二、实习内容:

大三下学期是学院为我们安排的实习阶段,为了更好的让同学们找到一个与专业对口的适合自己的实习单位,学院多次组织了大型招聘会,为同学们与实习单位建立交流平台,使双方零距离接触,以便双方相互选择。从而使实习这一教学的重要环节落实,发挥重要作用。经过多方考虑,我最终选择了山东阳谷万德豪阀业有限公司。

山东阳谷万德豪阀业有限公司是一家集科研、生产、检测、销售、工程服务

于一体的现代化企业。它位于武松打虎的故乡——山东省阳谷县境内，是专业生产气瓶阀门、车用CNG阀门的制造企业，拥有自营进出口权。主要产品有氧气瓶阀、溶解乙炔瓶阀、车用CNG瓶阀、氩气瓶阀、液氯瓶阀等系列产品。

公司占地面积XX平方米，总资产XX万元,现有生产、检测设备50余台套,具备行业中先进的气瓶阀门实验室和完善的检测手段。公司拥有高精度数控机床、全自动加工中心及国内先进的产品装配生产线。公司销售网络遍及全国，产品与国内多家知名生产厂家配套，并出口至美国、越南、印尼、埃及等十几个国家和地区。公司以国家压力容器制造标准及ISO9001质量管理体系为依托，建立了完善的具有企业特色的质量控制体系，确保向国内外顾客提供“安全、优质”的产品与服务。公司制定以下质量方针，并以质量方针为框架制定公司质量目标。

1.质量方针：加大技术创新,保证产品安全性能；改进质量体系,增强顾客满意程度。

2.质量目标:(1)产成品一次交验合格率在X%以上;(2)顾客满意率在X%以上。

公司管理者承诺：为确保上述质量目标的实现,管理者通过组织策划，建立符合标准要求文件化的质量管理体系。为质量管理体系提供资源,组织员工培训；定期组织管理评审,改进质量管理体系，在管理评审会议上对质量方针和质量目标进行评审。管理者要求公司内与质量活动有关的职能部门建立本部门的质量目标,并通过实施本部门的质量目标分解计划，确保公司质量目标的实现。

2月10日，这是我实习的第一天，来到万德豪,首先公司负责人介绍了一下生产情况,这是一家生产气瓶阀门的企业,该企业目前的销售量在国内同行中排在前列。公司主要产品有氧气瓶阀、溶解乙炔瓶阀、车用CNG瓶阀、氩气瓶阀、液氯瓶阀等系列产品，各种气瓶阀门的生产均按照国家标准进行。

接下来,我们参观了车间。

首先,来到加工车间。从车间的定置管理图中,可以了解到该车间的生产过程是

:

下料 锻造 机加工 成品

在加工车间，我们观看了各种机器的生产情况。有南京精锐专用机床WDH-01-0812、数控车床CJK6132×750、数控车床CJK6132×600、数控车床C616、数控车床CJK0635及台式钻床、六角车床等。工人师傅详细为我们讲解了数控车床等各种我们熟悉或陌生的机器,使我们了解到各种车床操作规程、注意事项及生产过程。

在装配车间,我们观看了阀门装配流水线,详细了解了阀门的安装过程及工作原理。

活瓣式车用压缩天然气瓶阀

依据的标准及技术协议的主要内容：GB17926-1999车用压缩天然气瓶阀,公称工作压力 2.0Mpa,进气口锥螺纹PZ27.8,公称通径 4,出气口外锥螺纹连接W21 . 8-14 L H。设计原理及路线概述:利用手轮旋动阀杆带动连接片使阀芯动作,手轮顺时针旋转使瓶阀关闭,反之使瓶阀开启。阀体:下料 锻造 机加工。阀芯:下料 机加工 装密封件。阀杆:下料 锻压 机加工。压丝:下料 机加工。连接片:冲裁 去毛刺。安全帽:下料 冲压 机加工。爆破片、安全垫、手轮、减磨垫等外协外购。铜件检验后钝化处理,然后组装,进行气密性试验。不合格者返修或报废,合格者包装入库。

活瓣式氧气瓶阀

依据的标准及技术协议的主要内容:GB 1 0 8 7 7 - 89氧气瓶阀,公称工作压力15Mpa,进气口锥螺纹为P Z 27.8,出气口外螺纹连接为G5/8,60°锥面密封。设计原理及路线概述:利用手轮旋动阀杆带动连接片使阀芯动作,手轮顺时针旋转使瓶阀关闭,反之使瓶阀开启。阀体:下料 锻造 机加工。阀芯:下料 机加工 装密封件。阀杆:下料 锻压 机加工。压丝:下料 机加工。连接板:冲裁 去毛刺。安全帽:下料 冲压 机加工。爆破片、安全垫、手轮、减磨垫等外协外购。铜件检验后钝化处理。然后组装,进行气密性试验。不合格者返修或报废,合格者装箱入库。

针型式液氯瓶阀

依据的标准及技术协议的主要内容:GB13439-92《液氯瓶阀》,公称工作压力2Mpa,进气口锥螺纹为P Z27.8,出气口外螺纹连接为G 3 / 4。设计原理及路线概述:利用手柄旋动阀杆动作,手柄顺时针旋转使瓶阀关闭,反之使瓶阀开启。阀体:下料 锻造 机加工。铜垫:下料 机加工。阀杆:外购。压丝:下料 机加工。压圈:下料 机加工。安全螺母:下料 机加工。阀杆垫、橡胶垫等外协外购。铜件检验后钝化处理。然后组装,进行气密性试验。不合格者返修或报废,合格者装箱入库。

针型式溶解乙炔瓶阀

依据的标准及技术协议的主要内容:GB10879-89溶解乙炔气瓶阀,公称工作压力3Mpa,进气口锥螺纹为PZ39,出气口为夹箍式连接,公称通径 4。设计原理及路线概述:利用手柄旋动阀杆动作,手柄顺时针旋转使瓶阀关闭,反之使瓶阀开启。阀体:下料 锻造 机加工。铜垫:下料 机加工。阀杆:下料 锻压 机加工。压丝:下料 机加工。密封圈、平凹垫、凸凹垫等外协外购。铜件检验后钝化处理。然后组装,进行气密性试验。不合格者返修或报废,合格者装箱入库。

联结式氩气瓶阀

依据的标准及技术协议的主要内容:GB 1 3 4 3 8 - 92氩气瓶阀,公称工作压力15

Mpa,进气口锥螺纹为PZ 2 7.8 , 出气口螺纹为G5/8,公称通径 4。设计原理及路线概述:利用手轮旋动阀杆带动阀芯动作,手轮顺时针旋转使瓶阀关闭,反之使瓶阀开启。阀体:下料 锻造 机加工。阀芯:下料 锻压 机加工 装件密封。阀杆:下料 锻压 机加工。压丝:下料 机加工。压环:下料 机加工。胶鼓、手轮、减磨垫、O型密封圈等外协外购。铜件检验后钝化处理。然后组装,进行气密性试验。不合格者返修或报废,合格者装箱入库。

在出厂检验车间,师傅为我们讲解了产品检验的过程,并给我们示范了检验是如何进行的,所用的仪器有精密仪表,有常用工具,具体有光谱仪、影像投影仪、耐用性试验机、耐压性试验机、耐振性试验机、易熔合金动作试验机、非金属材料冲击试验机、落锤试验机、高温箱、低温箱、真空度试验机、定置拉伸试验机、安装装置动作试验机、气密性试验台等,还有利用传感技术的安培表。在检测中心,与师傅的交流过程中,我了解到产品检测进行的过程,以及相关的工作流程,使我受益匪浅。

一天的参观过去了,在学习之余,也对该厂有了一个初步的印象,虽然该厂用了许多先进的机械设备,但实话说,这里的自动化程度并不高,而工人的条件及福利待遇也很低。我想要完成一个企业的自动化生产实在不容易,但作为中国工业中的一员,我想他们也有必要寻找另一种更好的生产办法。

接下来的工作中,我被安排协助技术部的杨师傅进行各种产品零部件图纸的绘制。期间运用CAD机械制图,杨师傅教会了我许多在课堂上学习不到的知识,教我如何分析、解决所遇到的各种问题,在此我十分感谢杨师傅对我的帮助。

三、实习总结

一个多月的实习生活,让我第一次亲身感受到了所学知识与实际的应用,传感器用了,电子技术用了,精密机械用了等等理论与实践的结合,让我大开眼界,极大地丰富了自己关于零件加工工艺的知识,拓展了自己的知识面,这也是对以前所学知识的一个初审。

在这次实习中,感触最深的是了解了数控机床在机械制造业中的重要性,它是电子信息技术和传统机械加工技术结合的产物,它集现代精密机械、计算机、通信、液压气动、光电等多种科学技术为一体,具有高效率、高精度、高自动化和高柔性等特点,是尖端工业所不可缺少的生产设备。目前我国绝大部分数控机床都是出自国外先进制造商,无论在数量上,精度,性能指标上,中国制造业都远远落后于发达国家,需要我们奋起直追。

这次实习对我以后的学习,找工作也是受益匪浅,在短短一个月中让我初步让理性回到感性的重新认识,也让我初步的认识这个社会,对于以后做人所应把握的方向也有所启发!实习给我带来的不仅仅是一段实习经历,在大学生活告于一个段落特殊时期,这一段经历对我的价值观产生了改变,让我以新的心情和姿态面对生活。人要有专业精神,以技术为基础,能力为主,从失败中总结经验,勇敢乐观的面对人生。这里也是我初涉社会的开端,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,永不退缩!

四、指导教师评语

该名同学在实习期间,不怕苦,不怕累,认真完成每一项工作,工作态度认真,负责;学习刻苦,虚心;待人真诚,热情。对专业知识的理解深刻,运用熟练,能够举一反三,顺利完成本职工作。得到厂内员工及领导的赞同及认可,是一名不可多得人才。

实习报告成绩

指导老师签名:

XX年X月X日

篇2：大学生毕业实习报告

一、实习单位简介

我所选择的实习单位是某中小型企业,主营业务为制造车间设备。公司总部位于上海,分布在全国的各个城市设有分支机构。公司在国内同行业中具有一定的知名度和实力,规模逐年扩大。

二、实习内容与收获

1.实习岗位

在本次实习中,我被分配到公司的维修部门工作。主要负责设备维修、日常保养等工作,同时也会参与新设备安装调试的工作。以工程师为导师,掌握相关技能和知识,积极参与工作的实践操作。

2.实习初期

在刚开始的一周内,我主要的任务是进行设备的巡检,掌握每台设备的使用情况。了解设备的型号、性能、使用年限及维修情况等,以及设备的运作原理和安全知识等,为我的后续工作奠定了良好的基础。

3.实习中期

进入到实习的中期,我开始接触到了实际的维修工作。在有经验的工程师的指导下,我逐渐熟悉了维修流程和使用的工具,能够快速地发现并解决问题。在此过程中,我尝到了工作中的甜酸苦辣,遇到了各种不同的实际问题,锻炼了我的实践能力和思考能力。

4.实习后期

在接近实习结束的时候,我被分配到新设备的安装调试工作。通过实践操作

, 我对设备的安装调试流程有了更深的理解, 更加了解了企业的运作方式和团队合作的必要性。

三、实习感悟

1.成长

在这个实习过程中，我深深体会到了自己在专业知识和技能方面的欠缺。通过实际的操作和练习，我对专业知识和技能有了更深的理解，也在实践中逐步成长。相信这次实习对我的未来职业发展起到了很好的推动作用。

2.沟通

在这次实习中，我也更加深入地了解了团队协作的重要性。与经验更加丰富的工程师沟通交流，我了解到不同的观点和思路，學會了如何与团队协作，如何解决复杂的问题。

3.学习

在实习中，我也透过自学和互相学习不断地丰富和发掘自己的专业能力，了解自己的不足，以及如何去提高自己，不断跳出自己的舒适圈，探索更多的知识和技术。

四、总结

通过这次实习，我深刻感受到实习的重要性。实习是大学生了解职场、了解企业，提高自己实际工作能力、实现个人职业规划的重要途径。因此，我们大学生一定要充分认识到实习的重要性，多参加实习活动，并对实习过程认真总结，学以致用，不断提升自己的综合素质，做好充足的准备，为更广阔的职场占得先机。

篇3：大学生毕业实习报告

一、引言

本篇报告是关于我的毕业实习经历的总结和反思。实习是我大学期间最重要的一段经历之一，它不仅帮助我将所学的理论知识应用到实践中，还让我获得了宝贵的职业经验和人际关系。通过这次实习，我深刻领悟到学以致用的重要性，对未来的职业生涯有了更明确的规划。接下来，我将从实习的背景、实习的内容和收获以及实习中遇到的困难和解决方法等方面进行详细的介绍和分析。

二、实习背景

我的实习是在一家互联网公司进行的，该公司是一家知名的电商平台。我在实习期间加入了他们的技术团队，并参与了开发和维护他们的网站和移动端应用程序。这个实习机会对我来说非常难得，因为这个公司一直以来都是我梦寐以求的目标之一。

在实习开始前，我对这个公司的技术团队进行了深入的了解，并提前学习了

他们常用的开发工具和技术栈。这让我在实习开始的时候能够更快地适应新环境，并且更好地与团队成员配合。

三、实习内容

在实习期间，我主要承担了以下几个任务：

参与网站和移动端应用程序的开发和维护，包括功能开发、bug修复等；

参与数据库的设计和优化；

协助团队成员完成日常的技术支持和项目管理工作；

参与团队的技术讨论和分享，与团队成员一起解决技术难题。

这些任务涵盖了从需求分析到上线部署的整个软件开发过程，让我对软件工程的各个环节有了更深入的了解和实践经验。在实习期间，我积极主动地向团队成员请教问题，努力提升自己的技术能力和解决问题的能力。

四、实习收获

通过这次实习，我获得了以下几方面的收获：

技术能力的提升：在实习期间，我不仅加深了对常用开发工具和技术理解，还学习了新的技术和开发框架。通过实际的项目开发和解决问题的实践，我的编程能力和解决问题的能力得到了大幅提升。

沟通与合作能力的培养：在团队合作的过程中，我与团队成员紧密配合，共同面对项目的挑战和压力。我学会了与人沟通和合作，理解和尊重他人的意见，并在困难时及时寻求帮助。

职业发展的规划：通过实习经历，我对自己的职业发展有了更清晰的规划和目标。我发现自己对软件开发特别感兴趣，并希望将来能在这个领域发展。实习经验也使我更加明白自己在哪些方面需要提升，为未来的求职和职业发展做好准备。

五、实习困难与解决方法

在实习期间，我也遇到了一些困难和挑战。其中最大的一个困难是遇到了一个复杂的技术问题，我无法快速解决。于是我就研究了相关的文档和教程，但效果并不理想。

为了解决这个问题，我主动向团队中的经验丰富的成员请教，并得到了很多宝贵的建议和指导。他们分享了解决类似问题时的经验和方法。在他们的帮助下，我最终成功地解决了这个问题，并且对于以后遇到类似问题也有了更好的思路。

六、总结与展望

通过这次毕业实习,我收获了宝贵的经验和教训。我学会了技术知识的应用,锻炼了自己的解决问题的能力,培养了与人合作的能力,并且对自己的职业发展有了更明确的规划和目标。

在未来,我将继续努力提升自己的技术能力,丰富自己的项目经验,不断学习和探索新的知识和技术。我希望自己能在软件开发领域取得更好的成绩,并为公司的发展做出更大的贡献。

感谢公司给我提供这次宝贵的实习机会,让我得到了这么多的成长和收获。我会将这次实习的经验和教训铭记于心,并在以后的工作中继续努力,为实现自己的职业目标而奋斗!

篇4：大学生毕业实习报告

一、策划.策划是每个节目的关键,而策划也是最不简单做出来的.它需要策划人、编导在对节目的定位、内容和形式等作出细心计算、更改、讲究、探讨后才会真正出炉.由于策划就相当于金字塔的最底层,是根基,也是最主要的一层,任何一档节目都要依据前期所作的策划来完成,可见,任何一档节目的胜利与否都在于它是否一个好的策划.

二、拍摄.原本我把拍摄想得很简洁,单一的认为镜头的好坏仅仅与一个摄像师的技术水平有关.其实不然,拍摄方法的好坏当然与一个摄像师的技术水平有关,但画面所交代的内容不仅需要摄像师具有较好的拍摄水平,更重要的是要具备现场构思画面和捕获镜头的力量.假如摄像师没有这种力量,那么,所拍摄到的大量素材将平凡无奇,少了出彩的画面,再好的编辑也只能做出一期平凡的节目.

三、撰稿.撰稿是我在实习期间做得最多的一项工作,所以体会颇深.首先,我学会了电视节目撰稿的基本模式,还学会了如何把稿子写得更贴切、更深化.在写前一两期的节目时,我写的稿子有很大的漏洞,编导用到我稿子的内容很少.但经过老师的教导,在后来几期撰稿中,我的写作力量有了很大的提高,也得到了老师的赞扬,因此,我的稿子大部分内容也被编导及节目部主任认同并采纳.

四、后期制作.比起前面几项,虽然我自己的动手实践相对较少,但通过一个月的见习,学习思索编辑老师们的后期制作,觉得后期制作还是多简单的,主要还是要看编辑的技术功底是否深厚.值得兴奋的是,我在学校所学的后期制作的理论学问和实践力量能够自如地运用到节目制作中去,也因此,我得到了编辑老师的夸赞.

其次,再来谈谈我在社会实践中的另一些收获.

一、待人要真诚.踏进节目部办公室,只见几个生疏的脸孔.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,常常有一些微小的东西简单被我们忽视,比如轻轻的一声问候,但它却表达了对同事对伴侣的关怀,也让他人感觉到被重视与被关怀.仅仅几天的时间,我就和电视台的哥哥姐姐,还有老师们打成一片,我心变成透亮????人的事情根本没有发生.我想,应当是我的真诚,换取了他们的信任.

二、要擅长与别人沟通.沟通是一种重要的技巧和力量,时时都要奇妙运用.熟悉一个人,首先要记住对方的名字.了解一个人,则需要深化的沟通.而这些,都要自己主动去做.由于人一旦踏入社会,都会融入社会这个团体中,人与人之间合力去做事,使其做事的过程中更加融洽,更事半功倍.别人给你的意见,你要听取、急躁、虚心接受.

三、热忱让我们对工作布满激情,情愿为共同的目标奋斗;急躁又让我们细致的对待工作,力求做好每个细节,精益求精.激情与急躁互补促进,才能碰撞出最漂亮的火花,工作才能做到最好.我的信念打动了带我的记者和老师,他们都特别信任我,也情愿把工作安排给我.所以,我悟出了一个道理,无论走到哪里,只要拿出应有的自信,不管是谁,都会被那份自信所眷顾并被打动.

最终,我要总结我在社会实践中所表现出来的不足.

作为一个好的编导或传媒人,都必需得有深厚的文化底蕴和文学功底.从我在撰稿这块上,便暴露出了我浅薄的文化底蕴,也感到了文学功底的薄弱.所以我必需加紧丰富文化常识和文学写作力量,要保持肚里时刻有墨,能在任何时候都能随之发挥.

同时,我还缺乏的就是创新.我不断努力探究、坚持创新理念,创新是源动力,有创新才有进展.比如说,在工作中能做到不循常规,以一种创新的形式去完成工作,这不但能为工作赢得时间,提高工作效率,而且还能赢得领导或同事的确定和表扬.还比如说,在争论一个课题或者在写一份调研报告的时候,假如能用独特的思维提出新的思路、新的观点、新的方法,这对的个人进展特别有利.

纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行.这次社会实践不仅让我找到了理论与实践的最佳结合点,学习并把握了在学校里学不到的学问,而且教会了我如何融入社会,与人交往.既增长了见识,开阔了视野,又增长了实践操作力量、丰富了生活阅历,这将是走向社会的一笔最为珍贵的财宝.同时,我还要感谢台长给我这次机会让我在电视台里实习,感谢每一位电视台里关心过我的人,是他们教会了我欠缺的学问和人生道理.短短的一个月实习期,让我深切地体会了学问的珍贵,在今后的日子里,我会充分发挥自己的力量,呈现自我,乐观向上,努力进取!

篇5：大学生毕业实习报告

1.1 实习的背景

作为一名大学生,在进入社会之前,通过实习提前适应工作环境,提升自己的综合素质,已经成为了一种常见的办法.因此,为了更好地为将来的职业生涯做好准备,提升

自己的职业技能，本人在2021年暑假期间，选择到某电商平台公司进行实习。

1.2 实习的目的

本次实习的主要目的有以下几点：

1. 了解电商平台公司的业务模式和核心能力，深入理解电商运营的具体内容。
2. 培养自我学习和解决问题的能力，提升自己的综合素质。
3. 提升沟通与协作的能力，在实践中学习和掌握团队合作的技巧和方法。

第二章：实习的过程和成果

2.1 实习的任务

作为一名电商平台公司实习生，我的主要任务是：

1. 负责电商平台商品库的维护和更新，确保商品信息的准确性和及时性，及对库存不足的商品进行补充。
2. 协助电商运营团队策划并执行销售促进活动，提高销售额。
3. 参与一些市场调研和数据分析工作，并根据数据分析结果推出相应的行动计划。

2.2 实习的过程

在实习期间，我得到了导师和同事们的支持和教导，在他们的指导下，我逐渐熟悉了电商平台的业务模式、商品管理方式以及运营策划等内容。在操作层面上，我通过对商品库的管理和促销活动的执行，逐步了解了电商运营实际操作中的流程和技巧。

具体来说，在商品库的管理方面，我主要负责了平台商品的上架、下架和库存管理工作。我首先了解了平台的上架标准和要求，然后收集相关信息，进行图片处理和简单的文字编辑工作，使得商品具有良好的展示效果。此外，在库存管理方面，我也经常与仓库人员沟通，及时更新库存信息，确保商品的库存充足。

在促销活动的执行方面，我主要参与了夏季促销活动和618大促活动。在夏季促销活动中，我主要负责日常推送和价格监测等工作。在618大促活动中，我主要参与了海报设计和口号编辑工作，并帮助拍摄宣传照片，协助整理活动数据和执行结果分析。

2.3 实习的成果

在本次实习中，我取得了一定的成果：

- 1.了解了电商平台公司的业务模式和核心能力，深入理解电商运营的具体内容。
- 2.提升了数据分析和行动计划制定能力，通过对实际销售数据的分析，帮助公司制定出较为科学的销售促进策略。
- 3.提升了团队协作和沟通能力，良好的团队协作和沟通能力是实现一项任务的关键。

第三章：实习的总结和感悟

3.1 实习的总结

本次实习让我深刻地认识到了电商运营的实际操作流程和技巧，取得了一定的实践经验和成果。通过对数据的分析和行动计划的制定，我逐渐学会了如何通过数字化手段提高销售额，从而对电商平台公司的业务运营有了更全面的理解和认识。同时，通过与同事的沟通和协作，我也积累了良好的团队协作和沟通能力。

3.2 实习的感悟

在实习期间，本人深刻体会了作为一名实习生应该具备怎样的素质：积极的工作态度、良好的学习能力、敏锐的观察力、优秀的沟通与协作能力以及志存高远的职业追求。从实习中，我也体会到了工作的不易和工作的乐趣，对未来职业生涯的规划也更加明确了。

总之，本次实习让我在实践中体验了电商运营工作的真正含义，提高了自己的综合素质和职业技能，也加深了我对未来职业方向的认识。感谢公司的支持和帮助，让我更好地了解行业和实践自己的能力。

篇6：大学生毕业实习报告

一、实习目的

这次实习是我们毕业前的一次综合性实习。本次实习为了拓展我们的知识面，扩大与社会的接触面，增加我们在社会竞争中的经验，锻炼和提高我们的能力，以便在以后毕业后能真真正正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，学校允许我们根据自己所学的知识及兴趣爱好寻找单位实习，进一步运用所学知识分析和解决实际专业问题，提高我们的实际工作能力，为毕业实习和顶岗实习打下良好的基础。

二、实习前的准备

因为学校允许我们自己寻找实习单位，所以在实习前的一周我们不停的搜索各

方面的信息。还是找不到合适的,感觉找份好工作真的是不易。就在我们要放弃的时候,看到了川菜府酒楼的招聘信息,因为我们是实习、短期的,怕老板不用我们,于是抱着试一试的心态去了,没想到何老板进行交谈后,老板很爽快地聘用我们了。在经历过无数次找工作失败的挫折后,我们自己对自己说,这次一定好好的做。

三、实习的内容

“川菜府酒楼”顾名思义,是饭店。它位于翟营南大街卓达商贸广场,规模属于中小级,一共三层楼:一楼大厅、二楼卡间、三楼雅间。大厅和卡间可坐客人一到四位,雅间可坐客人八到十四位不等。

而我和小齐(齐华卿)在这做的是服务员,下面就我们的工作内容和服从的规章制度作简单的介绍:我们和厨师们一样都是上午九点上班,上班后先打扫卫生,然后十点开饭,十一点迎客,下午两点下班同样也是我们吃饭的时间,下午五点上班,上班后也是打扫卫生迎客,晚上九点吃饭,九点半下班。服务员、传菜生和吧台均属于前厅,厨师们属于后厨。其中,我们前厅三天一倒班,两人值班,必须有一人在大厅,不值班的人可以到点就下班,而值班的人得等客人走后才能休息,休息时大厅里也必须留一个人,这是我们的值班制度。因为我们这有三个楼层,所以服务员也不是固定的呆在那个楼层,同样也是三天一倒。

服务员的具体工作:上班后打扫各自负责的楼层,摆好餐具,打好热水,收拾好后等着上客,客人来后倒茶水点菜,说到点菜,现在一般稍微有点规模的饭店都用点菜宝,当然我们也不例外,他跟手机差不多,很好学,几分钟就能学会。点完菜后就等着传菜生传菜,看到他们后接过来去上菜,上好菜后如果不是很忙的话可以休息一下,然后客人用完餐后买单,等客人走后,收拾桌面就是收台、撤台和摆台,大致就这样。

四、实习体会

实习,就是把我们在学校所学的理论知识,运用到客观实际中去,使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践,那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面,实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习,学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同,接触的人与事不同,从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习,从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展,又加入了世贸,国内外经济日趋变化,每天都不断有新的东西涌现,在拥有了越来越多的机会的同时,也有了更多的挑战,前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了,中国的经济越和外面接轨,对于人才的要求就会越来越高,我们不只要学好学校里所学到的知识,还要不断从生活中,实践中学其他知识,不断地从各方面武装自己,才能在竞争中突出自己,表现自己。

短短1个月的工作过程使我受益匪浅。不仅让我开阔了眼界,最主要的是懂得了如何更好的为人处事。当今社会一直处在加速的发展变化中,所以对人才的要求也越来越高,我们要用发展的眼光看问题,就要不断提高思想认识,完善自我。

近1个月的工作使我成长了不少,从中有不少感悟,下面就是我的一点心得:

第一是要真诚:你可以伪装你的面孔你的心,但绝不可以忽略真诚的力量。记得第一天来这里时,心里不可避免的有些疑惑:不知道老板怎么样,应该去怎么做,要去干些什么等等!踏进大门后,只见几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼,尴尬的局面立刻得到了缓解,大家都很友善的微笑欢迎我们的到来。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”,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,它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心,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,很好的跟他们交流沟通学习,我想,应该是我的真诚,换得了他们对我的信任。还有对我们服务员而言,跟客人交流更得真诚,客人来后首先向他们问好,然后问几位,把客人带到相应的楼层,再者点菜更得细心和真诚,询问客人有没有忌口的,能吃辣的吗等等,只有这样,客人觉得服务好,下次才会光顾,生意才会好,生意好了老板高兴了,我们的日子就会更好。

第二是激情与耐心:激情与耐心,就像火与冰,看似两种完全不同的东西,却能碰撞出最美丽的火花。作为服务员应根据客人的喜好或是热情的帮他介绍菜品或是耐心的等客人看完菜单后再点菜。

第三是“主动出击”:当你可以选择的时候,把主动权握在自己手中。在实习期间,我会主动的帮同事打扫卫生,主动地帮老板做些力所能及的事,并会积极地寻找合适的时间,向老板请教问题,跟老板像朋友那样交流,谈生活学习以及未来的工作,通过这些我就和老板及同事们走的很近,在实习中,他们会教我怎么做事见什么样的人说什么样的话,使我获得很多收获而且和他们相处的都很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离

在学校,只有学习的氛围,毕竟学校是学习的场所,每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所,每个人都会为了获得更多的报酬而努力,无论是学习还是工作,都存在着竞争,在竞争中就要不断学习别人先进的地方,也要不断学习别人怎样做人,以提高自己的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会,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的身份。而走进企业,接触各种各样的客户、同事、上司等等,关系复杂,得去面对从未面对过的一切。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理论学习有一定的差距。在这次实践中,这一点我感受很深。在学校,理论的学习很多,而且是多方面的,几乎是面面俱到;而在实际工作中,可能会遇到书本上没学到的,又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题,只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨,实际操作这么简单,但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的,虽然大学生生活不像踏入社会,但总算是社会的一部分,这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导,有些问题有了课堂上地认真消化,有平时作业作补充,我比一部人具有更高的起点,有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题,作为一名新世纪的大学生,应该懂得与社会上各方面的人交往,处理社会上所发生的各方面的事情,这就意味着大学生要注意到社会实践,社会实践必不可少。毕竟,3年大学念完后,我已经不再是一名大学生,是社会中的一分子,要与社会交流,为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的,以后的人生

旅途是漫长的,为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才,多接触社会是很有必要的。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作,不愿在校读书;而已在社会上的人都宁愿回校读书。在这我要说的是,我们上学,学习先进的科学知识,为的都是将来走进社会,献出自己的一份力量,我们应该在今天努力掌握专业知识,明天才能更好地为社会服务。

回顾实习生活,感触是很深的,收获是丰硕的。

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中,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。

“千里之行,始于足下”,这一个月短暂而又充实的实习,我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用,过渡的作用,是人生的一段重要的经历,也是一个重要步骤,对将来走上工作岗位也有着很大帮助,可以避免我毕业后的眼高手低现象。向他人虚心求教,遵守组织纪律和单位规章制度,与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻,好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自老板和同事们的教导,这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到,在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人,要明白做人的道理,如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将走向社会的大学生来说,需要学习的东西很多、很多...