# 实习报告5000字(十四篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-06-10

*毕业实习报告 实习报告5000字一实习部门：面纱仓库------织布车间------印染车间--------裁衣车间-------研发中心实习目的：通过在车间的实习，熟悉服装生产流程和工艺，了解针织服装的结构和制作特点，认识针织布料的分类和...*

**毕业实习报告 实习报告5000字一**

实习部门：面纱仓库------织布车间------印染车间--------裁衣车间-------研发中心

实习目的：通过在车间的实习，熟悉服装生产流程和工艺，了解针织服装的结构和制作特点，认识针织布料的分类和特点，为以后工作做好基础知识的准备和储备。

进入车间之前，自己还是个刚刚迈出大学的毕业生。对服装行业，对针织制品和服装生产过程都一无所知，也不之如何去做好自己的工作。然而，公司为我提供了到车间实习的机会。在车间，我人生中第一次了解服装生产的工艺，尤其是针织服装的生产流程和工艺。第一次从服装的生产原料—面纱开始学习服装，了解服装行业，为以后的工作做好充足的准备。

因为我的工作职能，因此在实习过程中，我把重点放在了针织品的布料和做工，质检的学习上。

进入实习，我首先到了面纱仓库。面纱以前，在农村的老家见过。不过，从未这样就过，那时只知道了那就做棉线。面纱应该是我接触的第一个针织服装专业用语吧。我想以后还会学到很多专业针织服装用语。我的知识也会越来越专业吧。在面纱仓库虽然仅仅待了短短的2天，我却在温老师和严老师的帮助下学习了面纱的纱制以及不同纱制之间的换算，另外也了解了面纱的不同成分。最重要的是通过他们的介绍，我对整个针织服装的生产过程有了充分的了解。我再也不是那个对针织服装一无所知的大学毕业生了。

实习的第二战是织布，织布的流程大概是：络纱----织布-----查布-------质检------出货。织布现在都是机械化生产，很容易就弄明白。以前没进过织布厂，不知道织布还有如此多的学问。首先，织布的种类分为：针织和梭织。我们是针织厂，理所当然我们的织布机都是针织机。第一次，认识了针织机的工作原理和针织布的特点。每开始织新一捆的布时，工人们总是在布匹上剪个大口子，我很不明白。问了之后才明白，那是要检查一下里面的布匹请况。布胚织好后，最重要的一个环节就是胚布检查了，这关系着出货的质量。有时候，要更具客户要求对不合格的布胚进行处理。在织布车间学习了一下纱的产地和公司。像精欲，华孚等公司。另外，也掌握了我要学习的重点知识，针织布的种类，如平纹布，罗纹布，卫衣布，单面布，双面布，拉架平纹等。离开织布车间的时候，发现在即真的越来越专业了。这要感谢公司给了我来车间学习的机会埃

实习的第3个星期，我去了印花车间。这里要比织布车间学到的东西多了。以前，只会辨别印花的质量。这一次，我有机会从整个印花过程好好学习印花了，其中还有很多科技手段，然我很感兴趣。印花过程从接单开始，然后是一系列的工序,电脑描图，晒网版，调色，打样板，制定工艺，调浆，印大货，固色，到质检告一段落。看上去简单的过程，里面却有很大的学问。

晒版这个工艺就是借助照相机底片的原理，这是一个师傅后来告诉我的。刚接触印花时，我一直再想这么细微的花样差别究竟是怎样印的像打印机打的一样呢。最后，师傅的一句话让我明白了。这就像刷照片啊，底片时什么样的，印出来就是什么样。幸运的是我还目睹了晒版的全过程，心中的迷雾一下在烟硝云散了。印花之前都要打小样，这就是要检查印花效果是否和客户要求一致。这是很关键的一步，避免了印出大货后，因不和客户要求而造成巨接大货。印花车间也待了1个星期，学会了如何检查印花效果，也了解了印花这一工艺，更懂得了如何更具客户要求进行工作。

实习的第4个星期，我被安排到了裁衣这里。裁衣车间流程为领布料、生产工作单、纸样，排版，拉布，裁剪，验片，编号，分扎，送车缝，补片。以前总以为裁衣都是用剪刀。在这里，第一次看到了这样一个情景。裁衣供裁布就像切蛋糕一样，一下子可以裁几十件衣服。裁衣工人要按照板房提供的纸样进行排版，最大限度的节约布匹。在这里跟着师傅检查了3天布，在查布过程中对布匹的种类和产出问题进行了巩固。查片的过程中学习了如何把好质检关和质检的标准，这些对以后我的工作会有很大的帮助。

第5个星期，我被安排到了研发中心------样板房。这里贯穿裁剪，车缝，检验，包装整个生产过程：首先将面料、衬里和衬布等原材料裁剪成服装的各个部份，如前片、衣领和衣袖等，再用缝纫设备缝合起来，然后进行压烫和整理包装。在板房半个月的时间里，从这一整套的服装生产流程中，我再一次学习了裁衣，缝制，熨烫和包装，质检。另外，在师傅的.帮助教导下，我学会了如何看工艺，如何根据工艺进行成品衣服的质检，如外观质量检查(规格，缝制，整烫，污迹，线头等)；查出问题的服装要返工，没有问题的服装才会进行包装。我还认识了很多布料，像拉架平纹，加弹罗纹。还有种类繁多的辅料，包括拉链、绳、扣、花边、松紧带、主标、水洗标、吊牌、装饰牌等。在板房的质检更加严格，这一关是由板房主管亲自进行的。

板房实习的结束也宣告了我整个车间实习的结束。在车间的这些日子，对针织服装的生产制作过程有了一个系统的认识。我也学习到了很多以前从未接触过的知识，想查布，质检，工艺等专业知识，这对我以后的工作都是不可缺少了。有了车间实习的知识积累，我一定能够更好的胜任自己的工作。

当然，我还要继续学习，不断提高自己的专业知识和专业能力。在这里感谢车间里指导过我的师傅们以及帮过我的同事们，也非常感谢人力资源部的关怀和支持。

**毕业实习报告 实习报告5000字二**

xx年9月经过300多人的应聘选拔，我最后被党委宣传部新闻中心大学生记者团记者部录用，经过两个月的试用，最终被确定为正式成员，新闻中心记者实习报告范文。经过一个学期的勤奋工作及考核，在同年12月1日被聘为记者部部副部长，后于xx年8月31日被聘为记者部部长。

下面就把我三年在新闻中心实习的情况简单总结一下：

感触：小时对于无冕之王——记者的就有过很多幻想。在江西服装学院我的梦想实现了，成了一名校园学生记者，作为一名学生记者，我感到自豪，骄傲。虽然没有和自己所学的专业理论知识联系结合起来，但是我并没有因此而放弃我追求新闻的爱好。因此我报考了江西师范大学的新闻学专业，利用本不多的业余的时间，学习新闻写作的理论知识，报社成了我学习书本知识的验收场。

虽然我平时很累，很少有属于自己个人支配的时间，但是这对我来说很有价值和意义。认识：在报社的近三年的实习过程中，我不仅在能力上得到了锻炼，而且在思想上也学到了很多东西，感觉收获很大，实习报告《新闻中心记者实习报告范文》。

做新闻宣传工作是一项对政治思想素质要求极高的职业。所以要有好的学习习惯和坚定的政治立场，了解党和国家、学校以及近阶段的路线、方针、政策。

使我对于如何将理论与实践相结合有了新的体会。

1、通过\"润华奖\"、\"中华杯\"、\"运动会\"、\"红衣坊\"、内参、以及校园生活的一线采访，锻炼了我组织、策划、协调的能力。

2、接触不同的人，和不同的人打交道，上至学校校长、主任下至普通记者、编辑、老师、学生，形形色色，各具特点，培养了我对不同事情独特观察，锻炼了我独立思考的能力，为以后的学习打下了有益的基础。

3、撰写稿件，不仅锻炼了我的写作能力，还让我学会了如何才能提高工作效率，如何准确地抓住新闻点；大大提高了我的文字水平，也学会了怎样才能更好地工作，用什么方法来提高工作效率。

4、经过报社老师们的言传身教，我懂得了做工作首先要热爱这项工作，只有热爱了才能干好这项工作。

5、通过三年的报社学习，是我对记者有了更深刻的`认识。做记者必须腿勤，嘴勤，笔勤。在\"润华奖\"、\"中华杯\"、\"运动会\"、\"红衣坊\"为了等等大型赛事的时候，让稿件发表出去很多时候我们都会忙到深夜。三、在思想认识上的提高。从报社朱老师们身上不仅学到了业务知识，更重要的是学到了朱老师身上那种吃苦耐劳，不怕困难的奉献精神和学生记者、编辑们的敬业精神。在今后的学习的路程上，我将不段的拓展自己的知识面，多想，多读，多学，使自己的知识系统化，不断对自己所学的知识进行更新，进行补充。当我发现爱上了记者这个职业的时候，离别的钟声也敲响了。幸好，总有一些记忆驻留下来。我相信自己的能力，并为自己的脚步感到骄傲。

**毕业实习报告 实习报告5000字三**

20xx年3月至6月三个月期间，我在xx-x工程公司实习。公司主要承担勘察，施工，设计等工作是拥有甲级资质的国有单位。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。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，绝不草率敷衍了事。对自己，对工作，对学校的声誉负责。成为一名能为社会做出贡献的热血青年，我们的肩上开始扛着责任。在此期间四川发生了特大地震，多少楼房倒塌，多少人掩埋，一切瞬间化为乌有。黑色的五月，沉痛的心情，迷茫的川人。作为一名建筑工作者，我们不仅仅是悲痛，还有更大的责任。我以生命的名义承诺，我一定做一名诚信，负责的建设者，绝不建烂工程。

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。在工程部领导的\'教育和培养下，在同事们的关心和帮助下，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。在实习期间，我时刻严格要求自己，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。使自己得到更多的锻炼

实习中我主要做了看图纸、熟悉规范·定额，做简单的造价，预算，标书和在施工现场做材料员等实践。现在回头看，我还是做了很多工作。首先我简单的汇报一下，刚进公司我对规范，定额做了再次温故，详细的看了几个工程的投标过程，编写了一份标书。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，争取把每处不明白的地方都弄明白。看不懂图就不能做出合理的造价，所以看图确非常重要。然后我算了某个工程一部分的工程量，又对现行的工程进行了核量，虽然没有被采用只是试算。但我发现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。但也是有很大收获。

之后我也下工地进行了实践，在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，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。有时我空出一部分时间观察施工过程。该工程是框架剪力墙结构，目前在基础施工中。我对其钢筋和基础桩做了深入了解。如切割，坡口加工，断桩情况等。为防治断桩的主要措施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。我在工地还做了材料员。不过我只是简单负责结构材料领发，根据工长签发的领料单，在额度范围内发料，并做及时记录。这次实习对我来说是受益匪浅的.我就快毕业走向社会了,相信这次实习对我日后参加工作有帮助.

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，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力。为将来自己走创业之路做准备。

**毕业实习报告 实习报告5000字四**

根据我院旅游管理专业的教学计划，我于20xx年x月x日—20xx年x月x日，在吉林省康辉国际旅行社进行了为期一个月的专业实习，实习岗位主要为导游。通过本次实习，巩固了所学的旅x业知识，尤其对导游有了更加贴身和深切的感受，同时也对旅行社的基本职责和各岗位的工作流程有了了解，掌握了导游服务工作的一些基本技能，在实践中找到了理论知识与实际操作的结合点。在实习过程中，也找到了自己的缺点与不足，查漏补缺，总结了一些经验和教训，为自己日后弥补不足指明了方向，使自己不断的提高自身的价值，为以后自己就业奠定良好的基础。

（一）实习时间：

（二）实习地点：吉林省康辉国际旅行社总部，主要在公民旅游中心实习。

（三）实习目的：主要是培养我们的

自学和动手能力、理解能力以及思维能力。通过旅行社实习让我们进一步的巩固和理解课堂所学知识，培养和提高理论联系实际能力，更好的掌握课本知识和实际操作能力。

（四）实习单位概况：吉林省康辉国际旅行社有限公司创建于xx年，隶属于全国大型旅行社集团并在全国垂直管理104家直属分公司的————中国康辉旅行社集团，是国家旅游局正式批准成立的国际旅行社。公司注册资本金150万元人民币，质量保证金160万元人民币。吉林省康辉国际旅行社有限公司是吉林省首家中央直属的国际旅行社，也是国家旅游局特许批准经营出国旅游业务的国际旅行社。

由于慷辉国际旅行社总部设在二楼，且下设很多部门，每当客人来公司时，一般都直接到各部门。客人对公司一印象非常重要，怎样给客人美好的第一印象呢？首先必须面带微笑，让客人觉得有一种亲切的感觉；其次是在做介绍线路时要时刻以客人的立场上出发，投其所好；最后是对于外出游玩的介绍上，要及时向客人说明当地的消费情况、风俗情况、注意事项等。

其实接待的对象不仅仅指出游的客人，也包括同业的工作人员。我们部门经理姓王，有一天我按经理要求把她的qq以及msn挂在了电脑上，大概9点时候，王经理的qq闪了下，吉林省华侨国际旅行社的海之缘的李璐璐给王经理发了条信息，我打开一看原来是问好，我一看，不答理人家的做法是不对的，我就回了个笑脸，慢慢的我和她有一句没一句的聊了起来。

还有一天，有个中年女人挎个包来到了我们部门（公民旅游中心），恰巧王经理不在，我热情的向她打招呼，然后给她倒了杯水。然后我问明来意，原来她是某学校的李会计，由于学校要出游，她是来交团款的。我马上给经理打了电话。然后告诉李姐，说经理马上来。可没有想到，经理很久没来，屋子里实在太安静了，我鼓足勇气，开口说话。首先，说了下天气，然后又转到出游，然后又是化妆品，在我觉得快没什么话的时候，经理终于回来了。晚上回学校，我仔细想了下，觉得和别人沟通原来并不困难。

我是个刚到人家部门的学生，开始，对线路的安排工作，部门经理并不让我参与，只是让我慢慢看别人怎么做的，在经过两天的学习后，我对产品线路安排工作已经了解的几乎差不多了。产品对于一个公司的存活起关键性作用。旅游线路就是一种旅游产品，由于旅游产品容易被别人抄袭。我发现旅游企业一般不把线路安排透露给同业竞争对手。对于线路安排要注意的问题有下面几点：首先，要遵从客人要求，按照客人要求安排线路，诸如一些忌口忌讳的事情要提前向客人询问。其次要注意时间紧凑，让客人在合理的时间以及金钱内游览完他们想游览的地方。再次是线路安排人员要对地理知识相当了解，并用合适、优美的语言把线路向游客描述出来。最后，也是最重要的一点，那就是合理。在这里合理的含义是指合情合理。

我只考下来导游资格证，所以在旅游企业出去带团的机会并不大。但我还是进行了导游员的职责实习。1、担任全陪工作的导游人员的主要职责是：实施旅行社的接待计划，监督各地接待单位的执行情况和接待质量；协调领队、地陪、司机等各方面接待人员加强合作，做好旅行各站的衔接工作；配合、督促地方接待单位安排好旅游者的食、宿、交通和参观、游览活动，照顾好客人的生活起居；维护旅游者的人身和财物安全，处理好各类突发事件，并能提供与之相关的延伸服务；耐心解答旅游者提出的问题；反映旅游者的意见和要求，开展市场调研工作，协助开发、设计新的旅游产品。2、担任地陪工作的导游人员的主要职责是；认真做好旅游者在本站的接送服务；严格按照接待计划确定游览日程，安排好旅游者的食宿、游览、购物、文娱等活动；热情做好导游讲解工作，积极向旅游者介绍和传播中国文化；妥善处理好旅游相关服务各方面的协作关系，认真处理旅游者发生的各类问题；维护旅游者的人身和财物安全，做好事故防范和安全提示工作。

虽然实习时间不长，但是感触颇深。首先让我们看一下，哪些因素影响着旅游者在出游时是否会选择旅行社、又会选择哪家旅行社？

旅行社的规范性有两个层次的含义，

一是指该旅行社是否为根据我国《旅行社管理条例》相关规定设立的合法旅行社，

二是指该旅行社在经营过程中是否存在欺骗旅游者、不正当竞争和超范围经营等违规行为。旅行社的规范性是旅游者在选择旅行社时首先要考虑的因素。

旅游者之所以选择旅行社组织的旅游线路，一个很重要的原因就是希望节省旅游费用。因此，旅行社能不能在向旅游者推介旅游线路时提供诱人的旅游价格，在很大程度上决定着旅游者的购买决策。

随着我国旅游消费者渐趋理性，越来越多的旅游者在选择旅行社的时候，已不仅仅着眼于旅行社的报价，而是综合平衡旅行社所提供旅游产品的“性价比”，从而权衡其所作出的购买决定是否“物有所值”。因而，旅行社的服务质量在旅游者心目中所占的分量越来越重。

进入新世纪以来，人们的旅游消费观念正在发生多方面的变化，其中之一就是旅游消费需求的多样化和个性化。传统的“团体标准等全包价旅游产品”对旅游者的吸引力越来越小，相反，那些能够为旅游者提供多种包价形式和旅游服务，尤其是能够提供根据旅游者特殊需要“度身定制”旅游产品的旅行社越来越多地受到旅游者的青睐。

诚信是旅行社企业立足于社会和长期盈利的基石，也是旅游者选择旅行社的关键因素。旅行社的诚信主要体现在是否能够切实履行其出行前向旅游者所作的服务承诺。

旅行社产品的无形性特征增大了旅游消费者的“购买觉察风险”，而购买产品是降低该风险的有效方法。所以，旅行社在旅游者心目中形成的.品牌形象，直接影响到旅游者的购买选择。

旅游业是朝阳企业，相对于其他类型的企业而言，旅游企业的可进入性高，门槛低。现阶段我国各地方旅行社相继建立，旅游企业的发展趋势如下所示：

旅行社从过去的传统的做国内业务和国际业务之分外，现在更加分工细致，不同的旅行社开发不同的旅游专线，同一品牌的旅行社也分别开发出不同的主体旅游和专题旅游。康辉国际旅行社办理国内旅游、出入境旅游业务

随着顾客越来越挑剔，竞争越来越激烈，各旅游中介机

构为争夺顾客，提升品牌的竞争力，在为顾客服务的过程中，越来越注重服务的附加作用。如为顾客提供票务预订服务、租车接送服务等，提供金融服务、保险保障服务，还与许多其他餐饮娱乐等消费单位合作等等。

人们对双休日逐渐习惯和开发，旅游逐步从长线向郊区短线延伸，因此一日游、两日游这种短期的旅游活动越来越突出，因此各种各样的度假村越来越多，人们开始在双休日、节假日期间，抛下一周的紧张和都市的浮华，来到郊区吃农家饭，参加田园劳动，欣赏山水风光，追求自然、清醇和土朴。这从国内旅游相关增长指标远远高于出境旅游增长指标可以得到印证。

传统的旅行社服务，给人们留下了许多负面的印象（主要是吃不好、睡不好、玩不好），使旅游变成了只有旅没有游，但随着交通的越来越便利、私家车越来越普及、酒店预订公司繁荣以及飞速的发展，自助旅游的人越来越多，并渐成时尚。尤其大型节假日期间，三五个家庭结伴出行，驱车数千公里，跑遍大江南北已不是稀奇事，他们通过酒店预订公司预订酒店解决住宿问题。余下的就是自己自由的安排游玩，弥补了传统旅行社的不足。从xx年度用汽车作为旅游交通工具占%的人数构成中可以证明。

随着经济贸易的发展，国内及国际性的商务考察旅游也越来越突出，据统计我国各类商务大军有4000万人，每年平均每人出行3次计，全国全年的商务旅游人次在亿人次左右。而且商务旅游大军的队伍每年都在以数百万人次的速度在递增。商务旅游也呈现出规模化的发展趋势，尤其是大型的商务活动（包括传统的和新兴的商务活动）是导致商务旅游增长的主要因素。而且商务旅游的构成者中，从入境旅游人数的构成比例中可以看出，其中参加会议商务的人数占到%，而从25—44岁占整个旅游人数的%的比重也可以看出。所以，无论是旅行社或是其他旅游新兴的中介都会非常重视商务旅游市场。

尽管分时度假这种旅游形式在我国还是新鲜事物，还很不规范，但越来越多的城市的白领们选择了长达10年、20年、30年的分时度假的旅游服务项目，xx年选择分时度假的人数同比上升了数倍，预计全国xx年度购买分时度假者达万余人。目前许多旅游中介已不同程度地介入期货式旅游服务中来，并有几家知名的品牌旅行社联手在全国范围内兴见度假村，开展分时度假业务。

旅游中介的规范化工作近年来取得了突破性的进展，包括景点收费、旅游购物消费、导游索要小费等都进行了大力的整顿和规范，出台了一系列的旅游政策和法规，并推行了导游持证上岗，并推行了两卡（胸卡和计分卡）合一的工作，使导游证实行了全国联网的新的计分办法，从而有效约束了规范了导x为，这使旅游中介向规范化管理工作迈出了一大步。

学生单纯从书本上学习到的东西是有限的，学生脑袋里空有理论知识，没有实践经验，这种缺陷往往成为我们找工作的绊脚石。感谢学校为我们提供了课外实习的机会，虽然本次实习时间不长，但是这短短的20多天却让我受益不浅。在实习过程中实习单位领导刘总，以及部门经理王姐对我十分照顾，虽然在有些事情上我处理的不对，给实习单位带来不少麻烦，但是，实习单位即康辉国际旅行社的前辈们还是耐心教导我。而实习指导教师王老师在百忙之来我们的实习单位，来看我们的实习学习情况，有时候我受到什么委屈，我总是想到王老师，在老师的支持下，我才会走完这段实习时间，感谢帮助我成长的你们，谢谢！

**毕业实习报告 实习报告5000字五**

通过一个月的建筑工程实习，受益匪浅，很多在理论上的知识在现实中呈现在我眼前，并初步了解了房屋的构造组成、构造原理及构造方法。进一步提高对建筑文化、建筑知识以及建筑施工、建筑材料的认识，巩固和扩大所学理论知识，提高学习积极性。

下面就实习期间掌握到得一些知识的总结：

当今的建筑主要采用的是框架结构或者是框架剪力墙结构，砖混结构也采用但用的比较少。我们所参观的两个施工工地都采用的是框架---剪力结构。它是框架结构和剪力墙结构两种体系的结合，吸取了各自的长处，既能为建筑平面布置提供较大的使用空间，又具有良好的抗侧力性能。这种结构是在框架结构中布置一定数量的剪力墙，构成灵活自由的使用空间，满足不同建筑功能的要求，同样又有足够的剪力墙，有相当大的刚度，框剪结构的受力特点，是由框架和剪力墙结构两种不同的抗侧力结构组成的新的受力形式，所以它的框架不同于纯框架结构中的框架，剪力墙在框剪结构中也不同于剪力墙结构中的剪力墙。

构造柱

砖混结构设计中,为了加强建筑物的空间刚度和整体性,使建筑物在地震中避免或减轻破坏,根据抗震规范,我们设置一定数量的圈梁和构造柱,来增强和

提高建筑物的抗拉、抗裂性能构造柱的设置位置的规定：规范规定无论房屋的层数和地震烈度是多少，均应在外墙四角、错层部位横墙与纵墙交界处、较大洞口两侧、大房间外墙和内横墙交接处。.楼梯间四角最好设置。上人屋面的女儿墙也应设置构造柱。.跨度比较大的梁，如果不设置墙垛或垫块，也应有构造柱。

而在框架剪力墙结构中，为了加强砌块隔墙的整体性，应在砌块隔墙的适当位置设置构造柱或圈梁，具体设置位置和砖混结构的一样。

施工缝：受到施工工艺的限制，按计划中断施工而形成的接缝，被称为施工缝。混凝土结构由于分层浇筑，在本层混凝土与上一层混凝土之间形成的缝隙，就是最常见的施工缝。所以并不是真正意义上的缝，而应该是一个面。因混凝土先后浇注形成的结合面容易出现各种隐患及质量问题，因此，不同的结构工程对施工缝的处理都需要慎之又慎。

变形缝包括伸缩缝、沉降缝和防震缝。他们的作用是保证房屋在正常温度变化、基础不均匀沉降或地震时有一些自由伸缩，以防止墙体开裂，结构破坏。而后浇带是在高层建筑中来代替变形缝的做法。其做法是每30米到40米留一道缝宽为800毫米到1000毫米的缝隙暂时不浇注混凝土。缝中钢筋可采用搭接接头，等荷载差不多稳定时，一般是结构封顶两个月后再浇注混凝土。后浇带都是用于建筑长度大于50米的建筑。而当建筑长度小于50米时并且是框架结构，这时为了保证建筑物的整体性和一定的\'刚度，就的设置单元墙来增加建筑物的整体性和刚度

沉降缝：为克服结构不均匀沉降而设置的缝。如上部结构各部分之间，因层数差异较大，或使用荷重相差较大；或因地基压缩性差异较大，等可能使地基发生不均匀沉降时，都需要设缝将结构分为几部分，使其每一部分的沉降比较均匀，避免在结构中产生额外的应力，该缝就是“沉降缝”。须从基础到上部结构完全分开

伸缩缝：若建筑物平面尺寸过长，因热胀冷缩的缘故，可能导致在结构中产生过大的温度应力，需在结构一定长度位置设缝将建筑分成几部分，该缝即为温度缝。对不同的结构体系，伸缩缝间的距离不同，我国现行规范《混凝土结构设计规范》gb50010-20\_对此有专门规定。伸缩缝在基础可不断开；

抗震缝：为使建筑物较规则，以期有利于结构抗震而设置的缝，基础可不断开。

现在多用3缝合一只有沉降缝能满足这个要求，所以多用沉降缝来代替其他缝来使用。

梁按其在结构中的位置可分为主梁、次梁、连梁、圈梁、过梁等。

门窗过梁

门窗洞口上的横梁,支撑洞口上部砌体传来的荷载;传递荷载的窗间墙

常用形式:砖砌过梁,钢筋砖过梁和钢筋混凝土过梁

圈梁

砌体结构房屋中,在砌体内沿水平方向设置封闭的钢筋砼梁.

在砌体结构房屋中设置圈梁可以增强房屋的整体和空间刚度,防止由于地基示均匀沉降或较大振动荷载.

圈梁：为了保证砌体的稳定而在砌体顶部或底部用钢筋混凝土浇灌的构造封闭梁。它采用钢筋混凝土其厚度一般同墙厚，在寒冷地区可略小于墙厚，但不宜小于墙后2/3，高度不小于120mm，常见的有180mm和240mm。

在非抗震设防区，圈梁的主要作用是加强砌体结构房屋的整体刚度，防止由于地基的不均匀沉降或较大振动荷载等对房屋的不得影响。

在地震区，圈梁的主要作用有：增强纵、横墙的连结，提高房屋整体性；作为楼盖的边缘构件，提高楼盖的水平刚度；减小墙的自由长度，提高墙体的稳定性；限制墙体斜裂缝的开展和延伸，提高墙体的抗剪强度；减轻地震时地基不均匀沉降对房屋的影响。

通过这一次认识实习，我对相关的专业知识有更进一步的了解，也学到了很多之前未曾接触的东西，受益颇丰。深入工地一线的参观，使我能够将所学理论的知识与实习相结合，系统地巩固所学的理论知识，深化了对所学理论知识的理解，初步体会到建筑工程的设计与施工的工作特点，熟悉了工程设计与施工现场的各种技术和管理工作，在实习中，我发觉自己的分析解决问题的能力得到了很好的锻炼和培养，为未来走向工作岗位做好思想准备。此外，通过实习，我开阔了视野，增加了对建筑施工的理性认识

**毕业实习报告 实习报告5000字六**

我记得刚发书的时候我就很好奇这本《机械制造工程训练》是干什么用的，因为我们的课表上并没有出现这门课，直到快参加金工实习的时候才知道，原来这本书是我们金工实习的指导书。

虽说这短短两周的时间里，我们所学到的知识只是机械制造知识中的冰山一角，但是在我看来，我们所学到的东西并不少，不管仅仅是技能上的，还有思想上的。

20xx年5月21日，对我来说是一个意义非凡的日子，因为就在这天，我开始了自己为期两周的金工实习。我们事先就看过自己的课表，也去查过我们各自的分组，这样才不至于在参加实习的时候手忙脚乱。那天上午首先是安全教育，老师很耐心地给我们讲了关于金工实习过程中可能出现的问题以及解决方法，还着重给我们讲了实习过程中潜在的危险性，提醒我们要坚持以人为本，坚持把安全放在首位。此外，它向我们说明了此次实习的\'目的和意义，让我们要听从老师的安排，不能够在不懂得设备的使用的方法的情况下擅自使用设备，提醒我们操作仪器的时候要专心，稍有差池，后果将不堪设想。这些内容让我们明白我们的实习并不简单，需要用心用力去完成。

虽说安全教育中说得听恐怖的，但是并不能影响我们参见机械只在工程训练的热情。于是，我们在听完之后安全教育之后就马上进入角色，来到了“模具钣金”这一项目的训练基地，开始实战。那天上午的任务是做“手机座”，老师想给我们看了图纸，然后给我们展示了别人做的成品，还稍微给我们展示了制作流程，最后就让我们自己动手做了。我刚看到图纸的时候很高兴，因为我觉得自己大一的时候学的工程制图的知识终于要派上用场了，而且觉得那图纸挺简单的，当时心里还暗自高兴。但是说实话，这敲敲打打的工作并没有我想象的那么简单，因为之前没有接触过这些工具，很多东西都要从头学，包括用钢片画图，用剪刀剪锌片，还有压弯等。虽说不是很容易，但是我还是很成功的完成了任务，而且做出来的小手机座挺可爱的，心里便多了一丝安慰。那天下午的任务和上午的类似，是做一个垃圾铲，除了用到上午的相关的落料方面的知识之外，还需要铆合，将三块板组合起来。因为有了上午的实践基础，下午做起来就顺手多了。

这一种从完全不懂到自己完成自己的设计内容的过程是一个很享受的过程，能够给人以不小的满足感。

**毕业实习报告 实习报告5000字七**

到所学专业所应用的相关单位如外资企业、翻译部门、旅行社等部门对所学专业应用范围有一个初步了解从而明确学习目的、方向。

20xx年2月14日-2月20日

今年假期我有幸到我们市一中实习，也就是我的高中，我的母校。虽然这个假期没有好好的休息，但是就业的压力使我知道这个假期也是一个很好的接触社会，检验自己所学知识的机会。通过这7天的实习，我深深体会到了将理论与实践结合起来的不易，也通过这7天的努力，使我熟悉了从事教师行业的不易，这7 天的代班老师工作，为我今后真正踏入工作岗位积累了一定的实践经验。对于自己的母校可以说是再熟悉不过。来自己的母校实习，也是别有一番意义的。回学校实习,亲切万分,亲爱的老师们还在,接受教育的学生们却是一张张全新的面孔,想想自己离开学校2年来的进进出出，看到学校的操场，体育馆甚至教室，过去的记忆就不断在脑海里回旋。

第一天的时候，我跟着班主任李老师熟悉了一下学校目前的情况，以及实习期间需要注意的一些事项。我们原来的英语老师王老师，教学经验十分丰富，目前担任高二组的组长，因为她是我原来的老师，所以我有幸在她所带的班级实习，王老师向我简单介绍了一下所带班级的基本情况。第二天正式到班级,当时想到就要面对 60多个学生,不免还是有点担心和紧张。

听课实习的必经阶段，听课不仅能够学习拥有教学经验的老师的教学方法，也能熟悉如果以后能的成为英语教师所要面对的情况。高中阶段的英语课程与大学里大不相同，现在的课本经过了改革，所以现在的教学要求也有新的变化，教学方法上有很大差异。王老师教学状态相当严谨，备课很充分，又开始听她讲课，很有亲切感，再次听她的课就觉得整节课规划的很好，让学生知道这节课要完成的内容，就算有突发状况的发生，也能自行控制好时间等等。我听了整整一个章节课的完整过程，每个部分都有不同的上课形式，都是值得学习的\'地方。因为我不是学师范专业的学生，所以并不是很懂得英语教学法，真正坐在教室后面听课的感觉很不一样，教学的内容就算一样，方式也有很多种，可以老师自己授课，可以让学生回答问题，可以结合练习加深印象。对于学生的回答,老师要根据学生的特质进行分析，然后加以适当的引导。经过几天的实习，我觉得作为英语专业的学生，虽然在成为英语教师方面不比专业的师范生有优势，但是我们有很强的英语功底，很精准的英语专业知识，很流畅的口语技能。而作为我们外国语学院的学生，在老师们的带领下，都与一种遇到困难勇于解决的勇气，在这方面来讲，还是很适合英语教学工作的。另外我们外国语学院一直有着严谨的学风，走出去的学生一般都作风严谨，肯与吃苦耐劳，具有办事认真的品质，这么说来也在英语教学方面拥有一定的优势。

做任何事都要有一定的积累，拥有了5天的听课的经历，我也是积累了一些小小的经验。由于也是刚离开高中不久，年龄和那些学生们也没有差多少，我很快和他们打成了一片，于是老师终于同意我讲一节课。说到讲课，我还真是有点紧张，因为长这么大，一直都是听别人讲课给我听，唯一的讲课经历还是在上精读课的时候得到的任务，但是也只有短短的10分钟而已，而且面对的还只是自己的同学和老师，还真是一下子有点摸不着头脑。但是要拥有勤学好问的精神吗!于是我在讲课的前一天和老师进行了认真的讨论，老师给了我很多的指导。我还打电话给我学师范的同学，向他们咨询了一些在课堂上应该注意的事项。做完了这些，我还在晚上的时候反复的备了备课，把我所能想到的问题都写在本子上，并且一一找到了解决方法。第二天上台讲课的时候，还是很紧张，我深深地吸了口气，走上了讲台。为了放松我的紧张情绪，我先借用小沈阳的经典台词，“大家好，我的中文名叫~，我的英文名叫~，为了给大家讲课，我啪啪的就来了，能给大家讲课，我啪啪的老高兴了。”惹得同学们都开心的大笑，也集中了同学们的注意力，同时也放松了我的情绪。正式讲课的时候克服了自己平时很多小毛病，可能是准备的比较充分的原因吧，无论从讲课的节奏，内容安排，还是对学生们问题的回答，我都做得还可以。一堂课讲下来，发现自己真的喜欢上了当老师的感觉。走下讲台，老师对我的表现做了充分的肯定，并指出了我在口语上，还存在一定的问题，要我多加练习，我都好好的记下了。而学生对我的课也有很好的反映。对于自己第一次当老师的经历，真的是很高兴的!

通过在假期的这段实习生活，让我得到了很多感触。首先让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及口语表达。这些收获将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，而且会让我受用一生.。7天的实习，说长不长，说短也短，而学到的东西却很多。也充分检验了自己的学习成果，认识到到自己的不足，比如口语表达还有待提高，让我认识到自己要是工作了，所存在的差距，并在以后的学习中，完善自己，学以致用!

**毕业实习报告 实习报告5000字八**

人在两周的时间内在学科老师的要求下圆满的完成了学校规定的实习工作。我是在xx医药有限公司财务部实习的，实习时间是两周。xx医药有限公司是一个集团公司属下的全资子公司，是一家以医药经营为龙头，科研生产为基础的产，供，销一条龙的现代化企业。公司依托北京政治，经济，文化中心的强大地域优势，依靠集团公司雄厚的实力支持，秉承济民惠民，信待天下的经营理念，以务实，诚信，客户至上的宗旨立足和服务于北京医药市场。

我在这家公司的财务部主要的实习内容包括出纳工作和会计工作，其中有记账凭证的制作，记账凭证的钉制，银行电汇单的填写，对银行对账单的记录，计算印花税等等。

记账凭证是由会计人员对审核无误的原始凭证或汇总原始凭证，按其经济业务的内容加以归类整理，作为登记账簿依据的会计凭证。记账凭证按其反映的经济业务内容或者按其反映的内容是否与货币资金有关可分为收款凭证，付款凭证和转账凭证。会计人员填制记账凭证要严格按照规定的格式和内容进行，除必须做到记录真实，内容完整，填制及时，书写清楚之外，还必须符合下列要求：摘要栏是对经济业务内容的简要说明，要求文字说明要简炼，概括， 以满足登记账簿的要求，应当根据经济业务的内容，按照会计制度的规定，确定应借应贷的科目。 科目使用必须正确，不得任意改变，简化会计科目的名称，有关的二级或明细科目要填写齐全，记账凭证中，应借，应贷的账户必须保持清晰的对应关系，一张记账凭证填制完毕，应按所使用的记账方法，加计合计数， 以检查对应账户的平衡关系，记账凭证必须连续编号，以便考查且避免凭证散失，每张记账凭证都要注明附件张数，以便于日后查对。这家公司用的财务软件是用友财务软件，所以日常凭证的制作都是用电脑完成的，具体操作方法如下：

1、记账凭证的摘要栏是对经济业务的简要说明，又是登记账簿的重要依据，必须针对不同性质的经济业务的特点，考虑到登记账簿的需要，正确填写，不可漏填或错填。

2、必须按照会计制度统一规定的会计科目，根据经济业务的性质，编制会计分录，填入借方科目和贷方科目栏，二级或明细科目是指一级科目所属的二级或明细科目，不需要进行明细核算的一级科目，也可以不填二级或明细科目栏。

3、金额栏登记的\'金额应和借方科目或贷方科目相对应或与一级科目，二级或明细科目分别对应。

4、过账符号栏，是在根据该记账凭证登记有关账簿以后，在该栏注明所记账簿的页数或划√，表示已经登记入账，避免重记，漏记，在没有登账之前，该栏没有记录。

5、凭证编号栏。记账凭证在一个月内应当连续编号，以便查核。收款，付款和转账凭证分别编号，对于收，付款凭证还要根据收付的现金或银行存款分别编号，如银收字第×号，现付字第×号，转字第×号。一笔经济业务需要编制多张记账凭证时，可采用分数编号法。

6、记账凭证的日期。收付款凭证应按货币资金收付的日期填写；转账凭证原则上应按收到原始凭证的日期填写，也可按填制记账凭证的日期填写。

7、记账凭证右边附件×张，是指该记账凭证所附的原始凭证的张数，在凭证上必须注明，以便查核。如果根据同一原始凭证填制数张记账凭证时，则应在未附原始凭证的记账凭证上注明附件××张，见第××号记账凭证，如果原始凭证需要另行保管时则应在附件栏目内加以注明。

8、对于收款凭证或付款凭证左上方的应借科目或应贷科目，必须是现金或银行存款，不能是其他会计科目。凭证里面的应借科目或应贷科目是与现金或银行存款分别对应的科目。

9、记账凭证 填写完毕应进行复核与检查，并按所使用的记账方法进行试算平衡。有关人员，均要签名盖章，出纳人员根据收款凭证收款，或根据付款凭证付款时，要在凭证上加盖收讫或付讫的戳记，以免重收重付，防止差错。制作完记账凭证以后还要必须把凭证一一的打印出来，然后把对应的相关票据贴在打印后的凭证后面，具体的操作如下：胶水抹在凭证背面的右上角以便贴凭证相应的票据，贴完票据后如果票据比凭证要大的话应按凭证的大小把票据整齐的叠好便与以后的装订，之后要按凭证业务号的大小有序的把凭证排列整齐，这样如果以后要查找也方便许多。

等一个月的凭证都制作完毕后必须装订这些排序了的凭证，以便于存档保存。一般上个月的凭证要在这个月的月初开始装订。具体方法如下：按凭证的薄厚用适当的厚度弄成一捆后用装订机在凭证的左上角钉三个小孔，然后用白色装订线把凭证册牢牢的装订好，装订成册以后在封面上写上日期和册书，封面一般是用牛皮纸制作而成，比如本月共xx册，本册是第xx册。然后记录凭证页数，比如本册自第xx号至第xx号，共xx张，之后一定要盖会计主管的人名章和装订人人名章。然后要制作会计凭证档案，这个是用来装那些凭证本便于保存的，一般一个会计凭证档案里装两个凭证本。会计凭证档案也是用牛皮纸制作而成的，首先要盖单位章，填写理当日日期（年，月），然后填写册数，比如本月共xx册，本盒是第xx册。之后要填写凭证号数，比如自xx号至xx号，最后要盖上装订人员的人名章。

**毕业实习报告 实习报告5000字九**

1、了解室内装潢设计在邢台的市场现状及前景。

2、进一步掌握ps,3dmax,cad等设计软件的运用，了解家装材料及施工工艺。

3、尝试把学校里学习的室内设计相关理论运用到实习过程中。

4、初探做好室内设计师的方法，熟悉室内设计的方法和程序步骤。

5、培养人际交往与社交能力，为成为室内设计师作准备。

邢台市桥东区卓越建筑模型制作中心，是一家集家居设计装饰、工装设计装潢、建筑模型设计、绿化园艺工程、家居产品设计生产于一体的公司。坚持以现代、时尚、亲和的定位塑造国际化的品牌形象，致力于为消费者提供高品质的设计、施工、产品和服务。

首先需要了解室内设计的程序步骤：

1、设计准备阶段

设计准备阶段主要是接受委托任务书，签订合同，或者根据标书要求参加投标;明确设计期限并制定设计计划进度安排，考虑各有关工种的配合与协调;

明确设计任务和要求，如室内设计任务的使用性质、功能特点、设计规模、等级标准、总造价，根据任务的使用性质所需创造的室内环境氛围、文化内涵或艺术风格等;

熟悉设计有关的规范和定额标准，收集分析必要的资料和信息，包括对现场的调查踏勘以及对同类型实例的参观等。

在签订合同或制定投标文件时，还包括设计进度安排，设计费率标准，即室内设计收取业主设计费占室内装饰总投入资金的百分比。

2、方案设计阶段

方案设计阶段是在设计准备阶段的基础上，进一步收集、分析、运用与设计任务有关的资料与信息，构思立意，进行初步方案设计，深入设计，进行方案的分析与比较。

确定初步设计方案，提供设计文件。室内初步方案的文件通常包括：

(1)平面图，常用比例1：50，1：100;

(2)室内立面展开图，常用比例1：20，1：50;

(3)平顶图或仰视图，常用比例1：50，1：100;

(4)室内透视图;

(5)室内装饰材料实样版面;

(6)设计意图说明和造价概算;

初步设计方案需经审定后，方可进行施工图设计。

3、施工图设计阶段

施工图设计阶段需要补充施工所必要的有关平面布置、室内立面和平顶等图纸，还需包括构造节点详细、细部大样图以及设备管线图，编制施工说明和造价预算。

4、设计实施阶段

设计实施阶段也即是工程的施工阶段。室内工程在施工前，设计人员应向施工单位进行设计意图说明及图纸的技术交底;工程施工期间需按图纸要求核对施工实况，有时还需根据现场实况提出对图纸的局部修改或补充;施工结束时，会同质检部门和建设单位进行工程验收。

其次了解室内设计方法，赵师傅给我讲解了以下三种：

1、大处着眼、细处着手，总体与细部深入推敲

2、从里到外、从外到里，局部与整体协调统一

3、意在笔先或笔意同步，立意与表达并重

经过仔细推敲和在工作中的实际运用，我发现上面三条确实很实用，跟那些经验丰富的设计师交流有听君一席话胜读十年书的感觉。

再次是掌握了一些设计软件小技巧，提高了软件运用的熟练程度。例如：巧变二维背景为三维场景、时光隧道的制作等。

通过这次为时2个月的实习，我对室内设计之这个行业有了更进一步了解，也为即将成为他们中的一员而感到自豪，结合实习经历我总结出作为室内设计师应具备以下几方面素质。

(1)有全面的综合素质：室内设计师除了专业知识和技能外，要不断提升审美能力，要具备广博的知识和阅历，才可能创造出感动人的空间。

(2)有敏锐的洞察力：对时尚敏锐的观察能力和预见性是设计师自我培养的.一种基本能力，站在一个高度上讲，设计师担负着引导时尚的责任。

(3)细致入微的追求：室内设计师所面临的是环境中各个不同的细节，对细节的处理，关系到整个室内空间设计的成败，越是简约的设计，细节越重要，要注意室内外空间角色的互换。

(4)有很强的表现能力及丰富的表现手段：设计师要清晰准确地表达自己的设计意图和思想，让业主能够很容易的理解和沟通。

(5)要有准确把握材料信息和应用材料能力：市场的发展、科技的进步使新产品、新材料不断涌现。及时把握材料的特性、探索其实际用图可以拓宽设计的思路，紧跟时代，在市场中占居先机。

(6)重视概念设计，风格定位：概念设计是对项目的设计思路，它是一个综合结果。它是一个总的思路，包含对人文和功能、科技与材料的综合考虑，有设计者对设计项目独特的认识因素和个性特征，是有别于其他设计方案的根本。着重体现设计中在满足功能前提下，独特个性的植入。所以不要形成固定的风格，但可以形成固定的思路。

(7)对陈设品的认识修养与运用能力：对陈设品的认识和运用能力，是创造现代文化特征和品位的居住和生活环境的根本，陈设是空间环境中的一个重要部分，在优秀陈设设计中，装饰的形式美具有深厚的文化品质和美学价值，是人对某种文化境界的体味和追求。

(8)好的人际交往与社交能力：设计是服务性行业，是服务于大众的，不是做艺术品，

很多事由业主说了算!与业主的沟通、磨合是达成一个方案的关键。只有理解了，设计才有方向正如能够成功的艺术家都是其风格迎合了一定人群的需求。

(9)重视对市场的调查：在市场调查的基础上对人在即将设计的空间中可能发生的动作、行为进行一些假设，同时考虑现代技术的应用对动作、行为的影响。因为这种假设和分析会引出我们将要面对的设计的一些问题。比如：流线设计的问题、空间设置的问题、陈设的问题、设备配置的问题、色彩和造型的问题以及照明的问题、污染的问题等等。

(10)形成自己的风格：作为一个设计师，创新是非常重要的，在设计中要提高警惕，

不要丢掉个性，要凭独创打开局面。设计毕竟是一个造型艺术，设计的发展有一个画图的过程，对个性化的要求是设计师毕生的追求，要不断的在工作中磨练。形成自己独特的符合室内设计规律的风格。

不过在实习过程中我还是发现德州室内设计市场存在很多弊端：

1、公司为了谋求暴利把廉价材料运用到工程中，损害了消费者利益同时降低公司诚信度，对公司未来发展很不利。因此，需要工商局等部门对装饰装修公司进行整顿，质检部门应本着对消费者认真负责的态度对工程中运用的材料进行彻底检查。

2、还有一些恰恰相反，为了创建些形象工程，本来在设计中可以用最便宜的材料来做这个项目的设计，而且完成后效果会非常理想。然而，领导要的是金子贴在脸上,你就不得不去搜寻昂贵的材料,因为在装修这个行业里潜规则太多，你要完成自己的设计拿到你的设计费,你就必须遵照潜规则把材料用的国内几乎找不到,昂贵的材料尽管往墙上贴，往地上粘，而这时候的设计师其实充其量是在堆集材料而已，不要说环保,就是日后维护都很麻烦，本来有的政府大楼可以重复使用很多材料和设备，为了照顾关系，设计师便肩负起帮其找到充分的理由用一些使用成本昂贵却又没什么好的效果的材料和设备。

3、市场上很多设计师素质不高，实践经验少，独立完成工程的质量有待提高。有些没经过培训就上岗，有的只学过电脑，手绘方面一塌糊涂。

之所以出现以上弊端也是因为德州室内设计起步晚，市场体系还不成熟，不过映射出有利的一面，那就是发展空间比较大，高素质设计师处于相对不饱和状态，只要经过各方不懈努力相信德州室内设计市场辉煌未来不会遥远。

这是在校期间最后一次实习我的大学生活也将画上圆满句号

因此我很珍惜这次机会在这个过程中也学到很多本领相信这笔财富会在我未来的职业生涯中起着举足轻重的作用

**毕业实习报告 实习报告5000字篇十**

为期三天的实习结束了，这三天也是我进入快速消费品行业的起点，我主要是和道外所的一个同事在一起在跑和平小区方向的线路，主要是面向小区的各个食杂店和仓买还有路边的一些餐饮店的终端销售，做的是整个公司最基本也是最重要的一线工作。在这三天里，在这个新行业商品销售的整个过程中学到了一些跟以前很不一样的细节方面的东西。

走在繁华的街道上，面对路边林立的店铺，在我们进入店铺看到琳琅满目的商品之前，首先看到的就是店外各式各样花花绿绿的宣传海报，利用广告强烈的色彩、美丽的图案、突出的造型、幽默的动作、准确而生动的广告语言，可以创造强烈的销售气氛，吸引消费者的视线，促成其购买冲动。广告在销售环境中可以起到树立和提升企业形象，进而保持与消费者的良好关系的作用。 我们在进店之前，第一件事情就是检查一下本店外面有无我司最近产品和活动的海报，因为现在各个厂家的产品之多，我们的宣传品难免有被其它厂家的宣传品遮盖或被业务人员撕毁的现象存在，看到这种情况，我们首先就是要先跟店面的负责人很礼貌性的问候一下，然后在征求对方的同意下，在店外找到一块最容易让顾客直观的看到又不容易被其它厂家的宣传品遮盖的地方张贴我们的最近宣传品。

进店之后，先要做的是礼貌性的向店内的销售人员问好，给人以一种亲切感，拉进业务人员跟销售商之间的距离。然后去做一下我们产品的陈列工作，尽可能地增加货架上的陈列产品数量，即在售点内多处展示可口可乐的产品。顾客能在越多的地方见到可口可乐的产品，购买的机会就越多。根据商店的布局、货架的布置、人流规律来选择展示可口可乐产品的最佳位置，如放在消费者一进商店就能看见的地方、收银台旁边等等，这些地方可见度大，销售机会也相对较多。货架及其货架上的产品应保持清洁、干净、整齐。所有陈列的产品均要有价格标识，并且所有产品在不同的陈列设备中的价格均应一致。陈列在货架上的产品应严格按照可口可乐、雪碧、芬达的次序排列，并且产品在货架上应唾手可得。天气热的时候，尝过冰凉可口可乐的人会成为可口可乐产品的忠实消费者，因此我司通过向经销商提供冷饮设备，如玻璃门冷柜等加强陈列效果，时刻保持店内拥有足够数量的冰凉可口可乐的产品供广大消费者选购。

做完产品陈列之后，要按品牌/包装的顺序来清点店内的库存。我们主要包括：可口可乐、雪碧、芬达、酷儿、果粒橙、冰露、醒目、雀巢等等多个产品线。而包装材质又分为：pet、rb、can、pom。容量主要有：355ml、600ml、1.25l、1.5l、2.25l等几大类。达、激浪。产品的包装材质也分为：pet、can、rb，包装的容量主要有：200ml、355ml、600ml、1.25ml、1.5ml、2.25ml等几大类。面对这样复杂的产品线结构，必须按照固定的品牌/包装次序来清点客户的库存，只有这样才不至于出现遗漏哪一个品牌或包装的产品，也只有这样才能够非常准确地清点出客户的实际库存量。在清点店里的存货时，主要包括清点两个地点的存货：店面的货架、柜台上所摆放的没有售卖完的产品;存放在小店仓库中用于补货的货物，两个地点的存货数量加在一起，就是小店的实际库存总量。

接下来要做的事情就是根据店内的实际库存量和平时的.销售量向经销商建议定单，并及时的向经销商讲解公司的活动和销售政策，可以使客户在正常的经营状况下不至于发生缺货或断货的现象，避免造成生意上的损失，还可以帮助客户有效地利用空间和资金，不发生货物积压、资金无效占用的缺失。最后，在拜访结束后，再次跟订货人员确认一下定单的准确性，然后用手机按照我司固有的格式向公司发送定货短信，在收到公司的确认回执之后，再核对一下定单的准确性，结束定货。最后，再次很有礼貌的感谢客户，并告知下次的拜访时间。

在中国的消费品市场日益成熟的今天，面对多个厂家的激烈竞争，越来越需要客户对我们的品牌忠诚度和信任度。“感动”敲的是“心门”，追逐心灵的震撼；“打动”多靠利益，苛求花言巧语。我们经常听到这样的困惑：“客户，我拿什么感动你？”其实很简单，感动别人就是关心别人的过程，也是帮助别人的过程。 我听过一个故事：有一位口拙的啤酒销售代表，却一直是销售状元。他的秘诀就是每天去客户那里，帮客户扫地、拖地、擦桌子、购买杂物--做一个不要报酬的勤杂工。在这个公司找勤杂工的过程中，他主动做了这个工作，久而久之，他成为这个公司风雨无阻、不迟到、不早退的最忠诚“员工”，以致在一次会议上，大家不约而同地要求进这个销售代表推销的啤酒。在很多时候，感动别人并不难，只要我们为人坦诚，把一些应该做到的事情做圆满了，就可以感动很多人。 就像这个道外的同事一样，他也只是才来可乐公司五个月而以，刚来的时候销量也是上不来，很是苦恼。后来，他去了一家他的片区的唯一一家比较大的酒店，在他去之前，我们的主要竞争对手已经在那里提前一个月在做他们经理的工作，他去了之后，那的经理对他十分的冷淡，甚至是连头都不愿意抬起来看他一眼。在那第一次以后的连续一个多月的时间里，他依然是按照自己的计划去那里拜访，每次依然是像第一次那样充满自信和真诚的跟那经理淡合作事宜。最后终于，两个月后，那个经理被小伙的真诚所感动，跟我司签定了供货协议，现在，那家酒店甚至已经成为他负责的地区最大的销售商。

在这三天实习的过程中也发现了一些我们销售时碰到的问题：1.在一些区域的业务人员交接的时候，很多上任销售人员遗留下来的问题得不到解决，到了下任业务人员按手的时候，有一些无从下手，甚至是第一次进客户店门的时候，三句话没到，就会让人轰出来。2.一些促销品和给客户的搭赠品不能所有的都落实到位，甚至是一拖再拖，多则长达半年一年之久，长时间碰到客户的催促，业务员甚至会产生一种唯恐避之不及的抵触客户心理。3.中国人，尤其是中国的商人最喜欢红色，我们给外面店铺做的牌匾是很好看的，但是我们的牌匾一般会少则三个月后才能到位，时间长一点会达半年之久，这样长的时间，会使我司的宣传时间少了至少几个月之久。

最后，十分感谢公司领导能给我这个实习的机会，也十分感谢道外所所有帮助和关心我的同事们，让我对这个行业，对自己又有了一个全新的认识。如果我竞聘上这个岗位，我将珍惜这个机会，用心、用情、用智、用力干好工作。反之，不能上岗，我将一如既往在以后的岗位上尽心、尽力、尽职、尽责。

**毕业实习报告 实习报告5000字篇十一**

学院：应用技术学院

专业：工程管理 班级：

学生姓名：

指导教师姓名：

实习日期：

生产实习报告

开学之际，学校安排了为期一个月的生产实习。这次实习是我们工程管理专业教学计划中一项重要的实践性环节。它是在学生学完基础课程后，在学习专业方向课程前，去有关企业进行验证、充实、巩固、提高的过程。这次实习的主要目的是使我们在实习过程中总结所学到的理论知识，提高我们的人际交往能力及处理问题和独立工作的能力，拓宽知识面，加强对工程施工技术的实践训练，培养我们理论联系实际的能力，激发我们的工作热忱，同时磨练我们的意志，增强责任感，为今后从事建筑施工技术与管理工作打下坚实的基础。

工程名称：

建设单位：

设计单位：

建设地点：

建筑面积：2.8万平方米

由于我们去的时候房屋已经封顶了，主体建筑已经完成。所以我们主要着重于学习房屋的内保温和外粉刷这方面的知识了。在实习过程中，我严格要求自己，按照施工员贺工的指导，认真的完成了交给自己的各项任务，并在每天的工作过程中尽可能的多学、多听、多看，了解实际建筑施工的各项工作，并和所学的理论知识相互印证，丰富完善自己的知识面。实习内容如下：

（一）读图和识图

第一周，我们就主要是读图和识图，毕竟这是基础，只有把图看懂读懂了才知道如何去施工。看图不仅要看建筑施工图还要将结构施工图结合起来看。看完后再拿着图纸到建筑场地去实地观察，着实增强了我的方向感。

（二）计算砖的用量

计算砖的用量就得先搞清楚各种中砖的尺寸，在我们实习的工地上5种不同类型的砖：多空砖（有2种），6孔砖，标准砖，加气混凝土砌块。虽说只是很简单的数学问题，但也需要缜密的心思。这对于以后从事造价方面的职业也是一个很好的训练。从中，我学习到，计算砖的体积也是有一定的章程的，要懂得结合建筑施工图和结构施工图，有章有序的计算x轴上的和y轴上的砖的体积，这样就不那么容易出错了，还要把内墙和外墙的砖的体积分别算出来，这样就有助于工人施工了。其实别小看了这个算砖的步骤，只有算精确了才能有助于施工的进程。

（三）内墙保温及粉刷

内保温的施工工艺，在室内墙与室外墙的交接处留50cm的距离用于粉刷保温材料。保温材料由玻化微珠和水泥混合而成，在刷保温材料是先在墙上固定钢丝网，钢丝网可以防止粉刷层开裂。在砌的墙体与剪力墙之间都有50cm的钢丝网。由于在加气混凝土吸水性大，所以在其砌的墙上整面墙上都加有钢丝网，以防止开裂。在工地上发现了那白色的网格布，从施工整理人员那里得知是玻璃纤维网格布，它具有质轻、高强、耐温、耐碱、防水、耐腐蚀、抗龟裂、尺寸稳定等特点，能有效避免抹灰层整体表面张力收缩以及外力引起的开裂。泥工粉刷时为了控制建筑标高及墙面的平整度、垂直度的\'，在墙上都会有灰饼。它的目的是保证砂浆的厚度，控制砂浆的厚度一致，一般1.5米见方做一个。通过与师傅的聊天发现粉刷也不是个简单的过程，它包括基层处理，浇水湿润基层，找规矩、做灰饼，设置标筋，阳角做护角，抹底灰、中灰，抹窗台板、提脚板。抹面灰，清理。

（四）施工验收

1、检查预埋铁

预埋铁的作用固定扶手。头带安全冒，拿着钢钎，走在那工地里一间房一间房的检查预埋铁件，顿时有种当监理的感觉。师傅告诉我们，这种构件一般安装在楼梯扶手的步级上、阳台拦杆的脚下，有利于外部工程设备基础的安装固定。施工质量上，通常需要控制预埋铁件的位置及平整度，所以我们的任务就是对这图纸核对这些预埋铁的数量和位置。找了十多层，发现还是有很不符合标准的，这也说明了在施工过程中总会不可避免的出现些差错，所以这就需要我们耐心及坚定的去找出这些差错。在检查预埋铁的时候发现阳台都有一根伸出来的钢筋，问贺工才知道，钢筋的作用是为了避雷，这是高层建筑的必须要求。

2、核对门及窗的尺寸

由于门窗都未安装，所以检查核对预留孔洞的尺寸就尤为重要了。在整个砌筑过程中要达到预计尺寸是很难做到的，可一路检查下来发现，门窗尺寸还是有很多不符合规格的，问问原因才知有些是因为浇筑混凝土是走模，有些是因为墙体砌得不标注的原因。这又为施工的进度增添了些麻烦，毕竟砌好的墙又要去把它锉了也不是件简单的事。所以以后无论是做什么事都还是要认真细心点好，不要怀着侥幸心理。

3、检查墙的平整度以及角的垂直度

在这个过程中就用到了些专业器具了，比如靠尺，阴阳角检测尺，塞尺等。很多墙看上去挺平整的，可用靠尺一靠就会发现平整度还是偏差了挺多的，当靠尺上的指针完全偏出读数时，表示墙的垂直度不够。把靠尺的指针调到中间位置，然后用游标塞尺进行读数就知道墙体到底偏离多少。靠尺不仅可以测量垂直度，还可以测量墙的平整度。

**毕业实习报告 实习报告5000字篇十二**

监理工作依据要国家有关监理工作的文件、标准，工作服务范围对于所辖施工标段的全部工程自施工准备期至交工验收期前的质量控制、进度控制、造价控制、合同管理、信息管理和工作协调实施全面管理；对质量保修期内承包人实施的工程项目的未完成工作，缺陷修补与缺陷调查工作，提供监理服务。

监理内部实行两级管理，由驻地监理工程师根据总监办的授权全面负责。各专业监理组主要负责现场监理工作，其权限由驻地监理工程师授予，驻地监理工程师办公室的专业工程师，协助驻地监理工程师检查、指导各监理组工作。

由于本工程较为复杂，工程内容较多，因此，必须熟悉设计图纸、技术规范、合同条款等基础资料，特别是特大桥的设计文件、特殊路基处理设计，必须彻底吃透，对部分不太合理的设计，及早提出变更方案。进入工地后，应要求设计单位进行设计交底，搞清设计意图。

对承包人的施工组织计划应进行详细审查，看其工期是否安排合理，机械人力投入是否足够，若遇其它因素影响，调整计划是否及时合理等，平时应注意影响进度的不利因素，及时令承包商调节计划，以保证工程按期完工，维护业主利益。

对工地现场要加强监控和管理，要求承包商建立行之有效的自检系统，明确任何承包商先自检监理工程师再检验的程序，对未进行自检的工程，监理工程师应拒绝检验。

对工地现场监控应以巡视和旁站相结合，重点工程应加强旁站监理，发现问题应及时向驻地监理汇报，及时处理。要利用一切监理手段对工程进行有效的控制。

（1）、人力、机械、材料准备不足，不准开工。

（2）、未经检验认可，材料不准使用。

（3）、施工工艺未经批准，不准使用。

（4）、前一道工序未经监理工程师检验，后一道工序不准进行

常州市交通建设监理咨询有限公司成立于1997年7月，具备交通部批准的公路工程甲级、水运工程乙级监理资质和建设部批准的市政公用、房建工程、公路工程乙级监理资质。公司奉行“团结、求实、开拓、创新”的企业精神，遵循“客观、公正、科学、服务”的宗旨，竭诚为广大业主提供建设监理、项目评估、技术咨询、检测试验等全方位的服务。追求卓越管理、创造精品工程、奉献至诚服务是常州交通监理公司永远不懈的追求！

在实习期间，领导关怀无微不至，让我能够迅速能习惯周围环境，加上有前辈的不断的指导，让我受益匪浅。

（1）、审批主要工程项目或工序的试验路段或试验项目的施工工艺、施工方案，审批试验报告；

（2）、检查承包商的施工工艺和方法是否符合技术规范的要求，是否按监理工程师审批的方案进行施工；

（3）、检查和检验施工中所使用的原材料是否符合监理工程师批准的原材料标准和混合配合比；

（4）、对每道工序成活后进行工序质量验收，上道工序不合格不得转入下道工序。

（5）对施工中发生的工程和工艺缺陷或质量事故进行调查处理，当缺陷或事故处理达到技术规范和要求，批准承包商继续施工；

在施工阶段，工程监理主要抓住“检查”这个重点，按技术规范要求尽可能加密检查数，尽可能做“全过程、全方位、全气候”预防质量事故或苗头并严格控制验收质量的各种不利因素，一经发现即予纠正。

1、熟悉施工图纸’施工及验收规范以及与工程有关的建设文件。

2、组织建设单位、设计单位、施工单位进行施工图纸会审，了解工程特点和设计意图，以及对关键工程部分的质量要求，同时也为了减少图纸的差错，将图纸的质量隐患消灭于萌芽状态，以减少不要的损失和浪费。

3。检查施工单位资质和施工许可证。

4。审查施工单位的施工组织设计和施工方案是否经济合理，是否有可靠的质量控制体系和安全措施。

5。审查施工单位进场的机械设备数量和主要性能参数是否满足施工需要和保证质量的要求。

6。审查并登记进场原材料的合格证，使用认证书，并现场见证取样送检。

在工程质量监理过程中，监理人员对工程线位和几何尺寸进行监控和检查，主要工作是按合同规定对工程的线位放线进行检查和校核，测量结果不合格者不准开工，在施工中驻地监理工程师有责任随时检查、抽查、校核重要工程的施工测量数据，以便及时发现问题，避免因测量有误而导致工程质量缺陷。

（1）、廉洁监理：监理工程师必须行为端正，清正廉洁，杜绝与承包商的任何经济往来。

（2）、重视沟通：监理工程师除每月必须向业主和上级监理单位提交一份工作报告外，对有关会议必须邀请业主和上级监理单位参加，在某些问题作出决策前，向业主和上级监理单位征求意见，通过沟通，业主和上级监理单位能充分了解监理工程师作出的决策。

（3）、维护业主的利益：公正地执行合同条件，在质量监理中严格坚持合同标准，在工程变更中按照合同条款确定工程价款，在计量支付中坚持支付条件。监理工程师还要按照合同条款随时注意减少业主的损失。

通过这次实际的工地实习，对我的识图以及作图能力都有了一定的帮助，我不但掌握了一些不懂的具体环节，而且也巩固了我在学校期间所学到的理论知识。还有就是在学校学习理论与实际相差较大，一些知识虽然能在短期内被掌握、被运用。但有些知识还是不易掌握，也不便于记忆，更谈不上掌握运用了。因此，老师传授的内容虽然多了，但是我们学习到的的确只是其中很少的一部分，或者只是一些皮毛的\'东西，要想达到真真正正的掌握所有理论知识的目的，只有通过实际的学习和参观才能够实现。但是通过此次的学习，我才觉得原来监理行业是一个非常具有挑战性的职业，如果将来能在这个行业工作，对自己也将是非常大的挑战。为了以后能胜任这项工作，现在就必须多问多想，为将来的工作打下坚实的基础，增强自己的交际能力。监理行业是一个涉及的人非常多的行业，你将会接触到各种各样的人，面对这样一种复杂的交际圈，你可以从他们身上学到很多优秀的东西，摒弃自身的很多不好的方面，同时也可以通过不同的接触对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强。

实习带给我的不仅仅是一次社会工作经验，更是我人生的一笔不可多得的财富。我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，充分展示自我的个人价值和人生价值。

实习的一个月时间虽短，但感触颇深。这次实习让我深深的体会到自己知识的匮乏，还有很多知识需要学习，包括书本上的和实际中的。同时也让我积累了一定的经验，增强了我回到学校踏实努力学习的信心，利用这次实习的机会接触社会，得到很好的锻炼，明确了在剩余的半年大学生活中应该发展的方向。踏实的学好知识，积极的做到课本知识与实际想结合，认识到工程中是有很多的不确定因素，需要的是积累经验。我们要尽快适应环境，适应这个社会，否则就会被远远的甩在身后。现实是残酷的，他总是与我们的期望有一定的差距，所以我们必须调整心态，面对现实，一步一个脚印地踏实先前走。特别是在施工这种环节中要学会沟通，明白别人的意思，让别人理解你的思路。不懂的地方一定要问，毕竟我们还处于学习阶段，实践经验有所欠缺，许多实际的东西需要亲自去体验，这样才能把理论与实际相结合，发挥出自己的优势，学到很多适用的东西，结合理论实际，学会亲身体验。学问不是第一位的，实践才是第一，凡事都要自己亲自做一遍。

道路的扩建每一步都需要精心策划，任何一个环节出了一点问题，都会影响到整个路段。因此，一切成绩都是大家共同努力的成果。我们要做到能把课本上的知识灵活运用，成为对别人对社会有用的人，我们要做到适应当今飞速发展的社会，要能够确定自己的人生目标，为实现自己的人生价值而努力奋斗！

**毕业实习报告 实习报告5000字篇十三**

一、实习单位简介

重庆卡麦外语学校位于重庆市渝中区大坪正街118号，是一家由满怀理想的海归学子独立创办的语言服务支持机构。语种涵盖了英语、法语、德语、日语、韩语、西班牙语等。重庆卡麦外语学校是一家专业的小语种培训学校，在职教师拥有丰富的教学经验及海外留学工作经历。我们的理念是：

专业：卡麦不崇尚做大做强，致力于做精做专；不追求涉及外语培训行业的所有规模形态，努力追求语言文化事业的至善完美境界。

诚信：珍视每一位客户的托付，如同珍视我们的品牌。

尊重：尊重每一位教员，坚信客户至上，企业的一切行为都是为了满足和超越客户对我们的期望。

积极：积极进取，诚信服务，用简洁高效的工作方法完成学员对我们的信任。 高效：充分挖掘每一位学生的潜能，让高效学习贯彻始终。

快乐：努力为师生创造一个轻松、和谐、互助的学习氛围。

重庆卡麦外语学校现有五个校区，大坪校区为主校区，是学校政务人员的办公场所。同时卡麦跟重庆市的各大高校合作办学，分别为西南大学，重庆交通大学，重庆理工大学和重庆科技学院。另一方面，跟其他高校的合作项目也正在积极接洽中。除此之外，卡麦还开展企业培训业务，如韩国浦项钢铁集团、长安铃木、大江美利信压铸有限公司等。

二、实习目的及意义

实习是大学生求职成功前的热身。大学生对待实习更要像对待工作一样，不可有一丝怠慢，不要错误的认为实习只需要应付一下即可。实习中用人单位会在你实习期间考察你众多方面的素质、能力，最关键的是对待工作的态度。态度决定一切，即将面临找工作的大学生一定要踏踏实实做好小事，积极的学习新东西，融入新环境，努力做一个实习场上的优秀新人。

1、加深对职业与行业的了解，确认喜欢或擅长的职业

了解职业行业有很多方法，譬如阅读相关文章，请教业内人士，但最直接方法还是亲自实践。在做的过程中，你可以确定自己是否喜欢这份工作，自己是否能胜任。如果喜欢并且能够胜任的话，毕业找工作，可以将其作为目标职业之一；反之，就要寻找新的工作方向。

2、为从学生向职场人士转变做准备

人们常说，大学是个象牙塔。确实学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。在角色转换过程中，人们的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。以前有一篇《我为什么坚决不用刚毕业的大学生》一文中，列举了一些应届毕业生在工作中出现的现象：跳槽频繁，而且离职也不通知原公司；上班煲电话粥，三个应届毕业生令公司一个月的话费涨了7000多块钱；好高骛远，不切实际，张口就财富500强的例子，提出的建议都需要上千万的投资......所以不要抱怨公司不愿照片应届毕业生，有时候自己身上的问题更大。而实习提供了一个机会，让我们接触到真正的职场。有了实习经验，毕业工作就能够更快、更好的融入新环境，尽快实现学生向职场人士的转变。

3、增强找工作时的竞争优势

曾经有公司做过一项调查《雇主如何选择应届毕业生》，参与的公司包括外企、国企和民营企业，规模也有大有小。有一个题目是让他们选择着重的方面，包括学校、专业、成绩、证书、实习经验、社会实践、户口等。结果不同性质与规模的公司侧重点有较大不同。唯有一个要素是所有公司都重视的，那就是和应聘职位相关的实习经验。所以如果在大学期间有相关的实习经验，在找工作时会有相当大的优势。

实习是理论联系实际，应用和巩固所学专业知识的一项重要环节，是培养我们能力和技能的一个重要手段。毕业实习是一门专业实践课，是我们在学习专业课程之后进行毕业设计时不可缺少的实践环节。它对于培养我们的动手能力有很大的意义，同时也使我们在课堂上所学知识得到充分运用。毕业实习更是我们走向工作岗位的必要前提。通过实习，我们可以更广泛的直接接触社会，了解社会需要，加深对社会的认识，增强对社会的适应性，将自己融合到社会中去，培养自己的实践能力，缩短我们从一名大学生到一名工作人员之间的思想与距离，为毕业后社会角色的转变打下基础。

三、实习内容

（一）行政助理

刚开始我对公司的运营模式和工作流程丢很生疏，多亏了领导和同时的耐心指导和帮助，让我在较短时间内熟悉了工作内容还有公司各个部门的职能所在，点点滴滴都让我受益匪浅，对行政助理的主要工作也有了最基本的认识。

1、前台日常工作，主要包括：

（1）负责前台服务热线的接听和电话转接，做好来电咨询工作，重要事项认真记录并传达给相关人员，不遗漏，延误；

（2）负责来访客户的接待、基本咨询和引见，严格执行公司的接待服务规范，保持良好的礼节礼貌；

（3）负责公司的接待室及领导办公室的卫生清洁及桌椅摆放，杂志、书籍等的整理，并保持整洁干净；

（4）早上给同事开门。保障员工饮水的及时供应；报刊杂志的收取和保管及信件、包裹的收取和发放。

2、行政工作

行政工作是繁琐的，小到复印、扫描、传真、订餐、发快件、印制名片、订阅报刊杂志、文件的保管、联系清洁公司清洁教室、列出需要采购的办公用品清单、电子邮件的查收与转发、办公设施环境维护协调、协助市场部门进行相关文件的打印、整理及标书的装订、库存物品的临时保管与统计、会议纪要的记录和整理，大到海报、传单、横幅和展板的设计制作和费用结算、订房、订机票、招聘面试的发布、审查和考核录用等。每一项工作的完成都是对责任心和工作能力的考验，如何化繁为简而又能保证万无一失，如何以最小的`成本换得最高的效率，这已经不单纯是对现代企业从业人员的要求了，对行政工作人员也同样适用。

行政人员除了需要以上工作能力外，还应有自己的知识修养、品德修养和作风修养，因此作为行政人员要自觉、全面的加强这几个方面的修养，努力把自己造就成为合格又称职的工作人员，并注重掌握以下原则。

第一，要有充分的事实依据。行政人员办文办事，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。因此行政工作必须依照领导的指示，从公司的声誉和利益点出发，坚持实事求是的工作原则，做好重要文件的记录和保管工作。比如每周例会上要做好会议记录，并且认真理解并实施领导的工作任务。

第二，要有准确性。准确是对工作质量的要求。行政工作的准确性涉及很多方面，简要地说就是，办文要准，办事要稳，情况要是，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。比如登记来访人员，就要保证信息的质量，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一份资料都不出现差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

第三，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。其中任何一个因素都会使工作办不成或办不好。行政工作必须有很强的时效意识，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。如在来访人员对学校进行细致的了解后，要及时回访，争取每一个客户。并且在学校课程安排上，必须做到学生到，老师到，还有相应的上课的教室。我们的理念是“不推崇加班，但每天每个人的工作必须完成。”

通过两个月的实习，我对公司的行政管理工作有了一定的认识，通过将自己所学的理论知识和实际工作的结合，也发现了一些不足和缺陷。

1、不足和缺陷

（1）行政效率较低

行政工作人员每天都要面临大量的、琐碎的事务，不能很好分清轻重缓急，大堆的事务一起处理，导致琐碎的事务的处理占用了工作人员大量的时间，造成工作效率低下，再就是行政体制和法律法规不健全，管理工作的某些领域依然存在着无法可依的方面，这也是制约行政工作效率的一个重要因素。

（2）工作纸张浪费严重

行政工作的一个很重要的组成部分就是登记来访客户、电话咨询客户的信息资料，要顺利的完成这些工作，都要浪费大量的纸张，特别是在月底总结期间，工作文件的打印，材料的准备和装订上耗费大量的财力。我实习这段时间，大约进行了1000多客户的信息资料登记录入工作，如果登记错误则要重新登记，有时还需要打印，一旦打印错误可能导致整份文件的浪费。订阅的报纸基本上是看完就扔，没有很好的回收利用，不能做到物尽其用。

2、针对以上不足和缺陷提出建议

（1）解决行政工作效率低的建议

第一，积极推进体制改革，按照精简、统一、效能原则，摆脱传统金字塔组织结构的束缚，建立高效、责任明确、运转协调规范的行政管理体制，这是提高行政效率的基本途径。

第二，提高行政人员的素质，这是相当有必要的。任何事情都要由人来做，要提高行政效率，关键是提高行政人员的素质，加大人才培养的投资和力度，制定行之有效地培养措施，让有真才实学、真心实干的人发挥作用。

（2）解决机关纸张浪费的建议

第一，制定规章制度严格控制纸张的使用，需要向上级机关和领导上报的材料，在文件格式要求的范围内，严格控制字号大小、行距，在纸的双面打印后上报。做好纸张的回收利用工作，尽可能的节纸机关用纸，降低公共服务成本。

第二，推行无纸办公。通常理解为对某一信息从撰稿、核稿、审阅、审批、登记、归档及档案的查阅等全过程都在网上进行，文稿不打印出来。现在的计算机技术发展现状来看，在技术上实现“无纸办公”是比较容易的事情。现阶段，大部分文件还是打印出来，无纸办公程度较低。

一、了解职业与行业，确认喜欢或擅长的职业

了解职业行业有很多方法，譬如阅读相关的文章，请教业内人士，但最直接的方法还是亲自做这份工作。在做的过程中，你可以确定自己是否喜欢这份工作，自己能否胜任。如果喜欢又胜任，以后毕业找工作，就可以把它作为目标职业；反之，就要寻找新的工作方向。

二、为从学生向职场人士转变做准备

人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。在角色的转化过程中，人们的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。而实习提供了一个机

会，让大家接触到真实的职场。有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转换。

三、增强找工作时

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找