# 2024年车工实习报告样本车工实习报告范文(精)(5篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-06-10

*20\_年车工实习报告样本车工实习报告范文(精)一巩固港口业务管理专业的主业知识，提高实际操作技能，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，注意把书本上学到的港口业务管理专业的相关理论知识应用到工作实践中。用理论加深对实践的感性认识，用实践来验...*

**20\_年车工实习报告样本车工实习报告范文(精)一**

巩固港口业务管理专业的主业知识，提高实际操作技能，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，注意把书本上学到的港口业务管理专业的相关理论知识应用到工作实践中。用理论加深对实践的感性认识，用实践来验证理论知识的准确性，积极探求日常管理工作的本质与规律。

实习是每一个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，打开视野，增长见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

中基船业有限公司是隶属于金海湾旗下的全资子公司，注册资本9.5亿元人民币，是一家以船舶制造为主的大型船舶工业企业。公司成立于20xx年10月9日，坐落于风景秀丽的浙江岱山江南山，具有紧邻国际航线和上海国际航运中心洋山港区、港域开阔、防浪避风条件好、深水岸线等理想条件和优势。雄厚的资金实力，突出的人力资源，实实在在的一线实习，有利于我理论联系实践，真正学以致用。

我在中基的岗位是行车操作。一方面由于我在学校有过这方面培训；另外，我也强烈要求在一线实习。行车也叫天车，是在车间上部按固定轨道行走的起重机。行车操作的其实是一项简单枯燥的工作，但由于其作用对象往往是重型钢材，属于高危行业。安全操作是行车操作的核心，需要行车工遵守操作规程、细心谨慎。

在中基，我实习了半年，可以说，收获非常大。

基于公司对新员工的要求及行车操作的特殊性，在这两周里，公司对我们进行了简单集中的培训，加深了我们对中基的认识和操作规程的了解。“安全第一，预防为主”是培训中提到的最多的一句话。我们从事的是一个高危职业，所以人生安全是最重要的。在培训中我们了解到了很多关于安全方面的知识，比如相关的安全生产法，各种相关的国家标准，行业标准；从业人员的权利和义务，比如知情权和拒绝违章指挥权等；生产经营单位的主要负责人要履行的职责，比如建立、健全本单位安全生产责任制；各种工种要严格遵守的作业程序和操作规范，比如明火作业的审批程序；修船作业安全技术要求与标准，比如脚手架搭设的操作规程和各种技术指标；另外还了解了一些关于防台的知识。

对于操作行车，我并不生疏；但真要站好行车操作岗，还是需要不断的强化。

行车工是一项责任心较强的工种，特别是作为我们加工工程部的行车工，生产节奏快，作业频率高，设备自动化程度低，与地面人员接触频繁，每天上班更应打起十二分的精神，对自己作业范围内的每一个动作、每一分钟都不能懈怠。

在班长的指导下，我逐步熟知了安全操作规程、维护保养常识等与操作行车有关的技能和维护知识以及相关注意事项。技能需要我自己逐步学习掌握、强化。

第四～六周：行车操作的逐渐熟悉与适应的阶段

经过上一阶段的强化，我开始了我的行车操作。摸索的过程是痛苦的。作为新人，人与人间的相处尚处生疏，行车的操作也不能说娴熟。尤其在出了几次小事故后，更是战战兢兢。看似简单的工作，真当自己从事了，还是会遇到很多困难。纸上得来终觉浅，是非常有道理的。如何在新的岗位上尽快适应。我逐渐认识到，必须做好五勤：脑勤、眼勤、口勤、手勤和脚勤。多想、多看、多问、多练习是我们尽快适应新工作的捷径。多用大脑去思考怎样干，多注意左右行车情况和周围环境，勤于开口多问，不断强化我们的手感以及脚的配合。

作业有规程，工作有秩序，这是保证中基高效运行的基石。

从事行车操作近一月后，基本上我已经能安全操作并正确处理操作中出现的问题了。在做好我的本职工作之外，我更加注重对自己综合素质培养：人迹沟通能力、团队意识以及提高自己的工作责任心，尽量找出自己的一些缺陷和不足，想办法改正以便提高自己的能力和良好的素质及修养是这一简单的重点。

人际沟通技巧恐怕现代人取得个人成功最有用的基本技能，现在的社会最需要沟通，也最缺少沟通，所以掌握这个方法和技巧非常重要！不论任何人都需要与人沟通，实现合作和跟更多的人去打交道！良好的沟通有利于我与我们团队内其他成员保持融洽的关系，拉进我们之间的距离，最终有利于我尽快掌握工作技能。所以我必须掌握正确的人际沟通方法！

在与老员工的相处过程中，我认为，最重要的是学会倾听和学会赞美。沟通的最好方法就是倾听。用心倾听是对人最好的尊重和关心，对方的需要都是从倾听中得来的。一场谈话，用三分之一的时间说话，用三分分之二的时间去倾听，就是一场成功的谈话。这就是上帝老先生为什么给我们每个人一张嘴和两只耳朵的原因吧！而赞美，我认为是人性的需要。人首先是对自己感兴趣，人们关心的是自己而不是别人。所以你一定要“按照人们的本质去认同他们”、“设身处地去认同人们”，而不要用自己的眼光去看别人，更不要把自己的意志强加给别人。赞美是增加人际亲和的极好方法，赞美别人其实也是在赞美自己。

社会是一所最好的大学。良好的团队精神如同一面旗帜，它召唤着所有认同该企业团队精神的人，自愿聚集到这面旗帜下，为实现企业和个人的目标而奋斗。然而它的形成着实不容易，需要依靠我们长期的教育训练和生活实践的积累如何快速的适应公司的环境，融入企业的团体，如何更好的跟同事沟通，更好的完成既定的任务。这些都不是信手拈来的。都需要一个逐步的从点到面的认识。

我们每一个部门，每一个岗位都是相互关联、相辅相承的。如果团队中每个人都是极其富有责任心的，那么我们的工作必然能做到让自己满意、同事满意、满意、客户满意，团队的执行力、工作水平、工作质量就会不断地得到飞跃。

虽说工作是有点乏味的。

每天从事着类似的操作，面对着相同的人和物，让大脑集中到两平方米的驾驶室内，把所有的精力都集中到行车的操作上，确保万无一失。硬说自己还有刚进中基那会儿的热情，那是自欺欺人。然而刚出校门，如果不迫使自己尽量去适应社会，不断充实自我，很有可能就会影响我自己的一生。更何况敬业爱岗是基本的职业道德，每个员工最重要的是做自己该做的，做好自己该做的。做一行就要爱一行，要深入下去，把自己的事情做好，哪怕是自己不愿做的工作，这就是起码的职业道德。在中基，虽然时常有加班，可是，这就是工作，是必须去做并且要做好的。我想这也是敬业爱岗的基本要求吧！

**20\_年车工实习报告样本车工实习报告范文(精)二**

实训课教学是中等职业学校教育的重要环节，关系到学生专业知识技能的掌握程度，关系到今后就业分配后的工作能力问题。实训课教师如何组织好实训课教学在这里起到了关键性作用，在多年的车工实训教学工作中我深有体会。车工技能实训是中职学校机械加工技术专业的一门核心课程，为了提高车工实训的教学质量，现就自己在车工实训教学中的一点心得体会与大家共同来探讨交流一下如何才能上好实训课，提高教学效果。

备好课是上好实训课的前提和基础。有的教师认为实训课上只要教会学生如何动手操作就行了，而不去认真地备课，不注重理论知识的传授。这是不对的，也是不负责任的表现。

车工实训教师应根据《车工工艺教学大纲》和《车工实习教学计划》的要求，结合理论教学内容、实习教材内容和学生现有的水平，认真充分地备好课。与理论教学一样，实训教师也要写出详细规范且切实可行的教案，要制定实训目标和实训要求，要筹划好整个实训教学的全过程，尽量提高教案的可操作性。另外还要为学生备齐相应的工具、量具、刀具、夹具和工件等材料，并要对车床设备等进行课前全面认真的检查，对学生进行安全教育检查，确保不发生安全事故。

学生在第一次接触新知识时，总是存在着极强的好奇心，特别是动手能力较强的实训课，因此，讲好实训的第一节课关系到本次实训的成败。如果能够把第一节课讲好，引起学生的兴趣，调动学生的学习积极性，那就会起到事半功倍的效果。

我在讲第一节实训课时，通常是利用一些多媒体教学手段如视频、动画、幻灯片等，让学生先了解一下本次实训的目的、要求、用到的设备工具、图纸和加工工艺过程以及动手操作演示等。学生们都有着强烈的好奇心，他们观看得都很认真，暗地里还模仿人家的一些动作，从而在心目中对这次实训有了一个总体的认识和了解，为这次实训打下了很好的基础。实践证明，这种方法不但调动了学生的学习兴趣，而且还可以在一定程度上减轻教师的负担。

实训课主要是培养学生的动手操作能力，教师的精讲也是必不可少的 。但要坚决杜绝“放羊式”的教学，要在最短的时间内用最简洁的语言完成讲解过程。讲解要生动形象，必要时要辅助一些图形、教具等。

期刊文章分类查询,尽在期刊图书馆

如在讲车刀的运动时，我就拿出了挂图，图上标出了车刀的运动方向，我手中拿了一个车刀模型给学生演示车刀的运动方向，让学生一看就一目了然。这样的效果可想而知，增强了学习的兴趣，提高了学习的积极性。 示范操作是实训课教学中的重要一环，它可使学生直观形象、具体生动地学习知识，最能吸引学生的注意力，学生最易理解和接受。示范时动作要慢，使学生看清每一个动作，有利于学生学习和模仿。如在演示切削内孔时，每一个学生都瞪大眼睛聚精会神地看着，生怕放过一个细节，这种学习状态正是我们所要的。所以作为教师一定要把握好这一环节，尽量做到动作规范、准确，做好学生的榜样。

实训课由于环境的影响给学生管理带来了难度。在实训过程中，一定要严格管理好学生，强调纪律，点好人数，严禁迟到、早退、旷课。实训车间一般都比较大，车床设备也很多，我们在开始的时候不能让学生一人一台机床，那样教师是看不过来的，很容易发生安全事故。我们可以让学生用一台或者两台机床轮流操作，一人上机操作，其他同学可以在一旁围观学习，为自己的操作做好准备。等到学生熟练以后，再让他们占用更多的车床，这样，可以从客观上降低事故的发生率。车工实训与其他工种的实训相比，因它具有高速旋转的工件、卡盘，有作直线运动的刀具、刀架，危险性要比其他工种大得多，我们一定要特别重视。通过这种方法，我的教学中从没有发生一起学生安全事故。

俗话说：“师傅领进门，修行在个人。”在上实训课时，教师要把大部分时间留给学生，但此时教师的及时指导尤为重要。教师要对学生进行全面的检查、督促和指导，要不断地在各工位间来回巡视，既要指导学生正确操作，又要防止出现安全事故。有一次，我在巡回指导时发现有一位同学在装夹工件时没有将工件夹紧就开始操作，结果在切削过程中工件发生歪斜，而这个学生还没有觉察，幸好被我及时发觉，才没有酿成事故，而即使这样也把我吓出一身冷汗。所以指导教师此时的责任重大，要仔细检查、反复强调，绝不可将学生放之任之、掉以轻心。否则一旦发生事故就涉及到学生的人身安全，其后果不堪设想。

要上好实训课，不仅要在讲解和指导上狠下功夫，还要狠抓检查和考核。考核时可以对各个项目经行考核，如车刀的选取、刃磨、安装、工件的装夹、量具的使用、车床的操作方法和熟练程度、加工的时间和质量等，逐一进行考核打分，再对学生进行综合打分评定。不及格的学生可采用补课和个别辅导的方法使其达标。这

样有利于教师对学生整体操作技能情况的了解，全面提高教学质量。

“教学有法而无定法”，以上是本人的一点粗浅的体会，要想上好实训课，还需要我们继续在实践中去探索创新，这是我们每一位实训教师需要共同担负的责任。

总之，车工实训课在专业课教学中具有举足轻重的作用，我们要扎扎实实把实训课上好，使它真正走向正规化、规范化和专业化。

**20\_年车工实习报告样本车工实习报告范文(精)三**

一、实习目的:

1、了解车床及相关安全知识。

2、熟悉车床的基本操作方法。

3、读懂图纸并实际感受操作的各个步骤。

二、实习要求:

按图纸要求做一个锉刀手柄.

三、实习内容:

（一）车工理论

1．什么是车工？

操作机床并在机床上加工机械产品的工人或工种。

2．车削的概念。

通过工件的旋转运动和刀具的进给运动来改变工件毛坯尺寸大小，形状要求的一种冷加工切削方法。

3．什么是主运动？ 工件的旋转是主运动。

4．什么是辅助运动？

刀具的进给运动是辅助运动。

5．车床的型号标准。

cw6140-1000，750

其中，c示车床类别 w示特性代号（万能） 6：组成代号1：型号代码 普通车床 40：主参数 允许最大加工直径的1/10 400毫米（mm） 1000：加工长度

6．车床的加工范围。

车外圆、车端面、车内孔、车圆锥、钻孔、铰孔、钻中心孔、车特型面、切槽、切断、车削各种不同的螺纹、滚花、冷绕弹簧等。

7．车床的重要组成部分。

主轴变速箱、走刀箱、拖板箱、刀架、挂轮箱、尾架、拖板、三杆、床身、附件

8．车床的运动系统

主运动：电动机→皮带轮→床头变速箱→主轴→卡盘→工件做旋转运动

辅助运动：电动机→皮带轮→床头变速箱→光杆或丝杆→拖板箱→拖板→刀架→车刀作纵横两个方向的直线运动或车削各种螺纹

9.车床的保养：

润滑:上班加润滑油. 检查:上班空转2-3分钟. 防砸:不允许在车床上敲打. 停车变速:改变速度,必须停下机床. 文明生产:下班打扫机床和环境卫生. 关闭电源:确保安全.

（二）安全操作规程:

1.工作时穿工作服,女生要戴帽子并把头发卷入帽子内. 不准带手套操作

2.工作时必须精力集中，不允许擅自离开机床或做与车削无

关的工作。手和身体不能靠近旋转的工件和车床部件。

3.工件和车刀必须装牢固,不允许用手去停旋转的卡盘. 4.车床开工时不允许测量工件长度. 也不能用手摸工件。

5.工件夹好后要随手把卡盘扳手取下,以免飞出伤人. 6.工作时不准串岗,离开自己的工作岗位. 7.严禁开车变换转速.

8.车削时,小刀架应放在合适位置,以免与转盘相撞发生事故.

9.用专用铁钩清除铁屑，不允许直接清除。

10.违犯安全规定,教师要给予批评教育.不听教育,多次违犯的报院系给予必要的处理,实习成绩记为零.

**20\_年车工实习报告样本车工实习报告范文(精)四**

我回到屋里，从书架翻呀翻，最后在《十万个为什么》中找到了答案：原先小飞虫是利用水的表面张力，才停在水面上的。书上说，如果向水中滴几滴清洁剂，小飞虫如果再落在水面上，就必须会沉到水里的。时间回到三十年代的旧上海，陆焉识的家，一个有房有车的大户人家的公子哥；随后转到美国华盛顿，变为风流倜傥的留学生。在美国的五年当中，焉识是一个随和凑趣，说话俏皮，哗众取宠的人。他的个性是张扬的，出手是阔绰的，在他的继母不间断寄钱给他的日子里，他似乎忘却了自己从哪里来？将来要回哪里去？他活得肆意而放纵，他不负职责地跟女孩子交往，然后再逃开。他无疑是聪明的，学会了多国语言，并在二十四岁的时候获得了博士学位。说点用心的。这句“人生若只如初见，何事秋风悲画扇”美矣，最近越读越有味，这是一种无法用语言去欣赏的文字。最近常看张爱玲的书，见识丰富了不少。收获颇丰，床头倚着最近读的五本书，视见了，心也安稳了，每本皆至爱。我轻轻地捏起一只蜗牛。它大概只有半个食指那么长，但让我惊奇的是这样一个不足半个食指长的小蜗牛，竟有一个如此漂亮的“家”，在黄色的螺旋形壳上有着黑色的条纹，仔细一看，在黑色条纹边上，还有一圈白色的条纹，黑白交融在一齐，好似中国的太极图。而这只蜗牛却一点也不害怕，反而在我的手掌中好奇地向周围张望着，好似一个刚降生于世的婴儿，对一切充满了好奇心。更可怕的是保尔时刻对病魔，应对死亡。他害怕过吗？保尔回答：不会！那一次保尔得了可怕的伤寒，发烧40度。他依然忍着头痛，在一丈深的雪地里搬货物，他是在跟死神搏斗阿，最后保尔倒下了……伤寒的魔爪攻击了保尔，大家的心沉默了，保尔死了。当战友们含着泪准备把保尔推进火葬场时，保尔奇迹般活了下来，是那种力量把保尔从死神那里拉回来，是一颗对革命挚热的心。保尔在昏迷时，必须听到了枪声，听到了战场上的呐喊，革命胜利的呼喊声。是他们引回他走到人间。保尔钢铁般的意志打动了每一个人的心。

实训课教学是中等职业校园教育的重要环节，关系到学生专业知识技能的掌握程度，关系到今后就业分配后的工作潜力问题。实训课教师如何组织好实训课教学在那里起到了关键性作用，在多年的车工实训教学工作中我深有体会。车工技能实训是中职校园机械加工技术专业的一门核心课程，为了提高车工实训的教学质量，现就自己在车工实训教学中的一点心得体会与大家共同来探讨交流一下如何才能上好实训课，提高教学效果。

一、充分而认真地备好每一节课我回到屋里，从书架翻呀翻，最后在《十万个为什么》中找到了答案：原先小飞虫是利用水的表面张力，才停在水面上的。书上说，如果向水中滴几滴清洁剂，小飞虫如果再落在水面上，就必须会沉到水里的。

备好课是上好实训课的前提和基矗有的教师认为实训课上只要教会学生如何动手操作就行了，而不去认真地备课，不注重理论知识的传授。这是不对的，也是不负职责的表现。

车工实训教师应根据《车工工艺教学大纲》和《车工实习教学计划》的要求，结合理论教学资料、实习教材资料和学生现有的水平，认真充分地备好课。与理论教学一样，实训教师也要写出详细规范且切实可行的教案，要制定实训目标和实训要求，要筹划好整个实训教学的全过程，尽量提高教案的可操作性。另外还要为学生备齐相应的工具、量具、刀具、夹具和工件等材料，并要对车床设备等进行课前全面认真的检查，对学生进行安全教育检查，确保不发生安全事故。

二、精心设计好每次实训的第一节课，激发学生的学习兴趣

学生在第一次接触新知识时，总是存在着极强的好奇心，个性是动手潜力较强的实训课，因此，讲好实训的第一节课关系到本次实训的成败。如果能够把第一节课讲好，引起学生的兴趣，调动学生的学习用心性，那就会起到事半功倍的效果。

我在讲第一节实训课时，通常是利用一些多媒体教学手段如视频、动画、幻灯片等，让学生先了解一下本次实训的目的、要求、用到的设备工具、图纸和加工工艺过程以及动手操作演示等。学生们都有着强烈的好奇心，他们观看得都很认真，暗地里还模仿人家的一些动作，从而在心目中对这次实训有了一个总体的认识和了解，为这次实训打下了很好的基矗实践证明，这种方法不但调动了学生的学习兴趣，而且还能够在必须程度上减轻教师的负担。

三、精心讲解，准确示范

实训课主要是培养学生的动手操作潜力，教师的精讲也是必不可少的。但要坚决杜绝“放羊式”的教学，要在最短的时间内用最简洁的语言完成讲解过程。讲解要生动形象，必要时要辅助一些图形、教具等。如在讲车刀的运动时，我就拿出了挂图，图上标出了车刀的运动方向，我手中拿了一个车刀模型给学生演示车刀的运动方向，让学生一看就一目了然。这样的效果可想而知，增强了学习的兴趣，提高了学习的用心性。

示范操作是实训课教学中的重要一环，它可使学生直观形象、具体生动地学习知识，最能吸引学生的注意力，学生最易理解和理解。示范时动作要慢，使学生看清每一个动作，有利于学生学习和模仿。如在演示切削内孔时，每一个学生都瞪大眼睛聚精会神地看着，生怕放过一个细节，这种学习状态正是我们所要的。所以作为教师必须要把握好这一环节，尽量做到动作规范、准确，做好学生的榜样。

四、严格管理，加强指导

实训课由于环境的影响给学生管理带来了难度。在实训过程中，必须要严格管理好学生，强调纪律，点好人数，严禁迟到、早退、旷课。实训车间一般都比较大，车床设备也很多，我们在开始的时候不能让学生一人一台机床，那样教师是看但是来的，很容易发生安全事故。我们能够让学生用一台或者两台机床轮流操作，一人上机操作，其他同学能够在一旁围观学习，为自己的操作做好准备。等到学生熟练以后，再让他们占用更多的车床，这样，能够从客观上降低事故的发生率。车工实训与其他工种的实训相比，因它具有高速旋转的工件、卡盘，有作直线运动的刀具、刀架，危险性要比其他工种大得多，我们必须要个性重视。透过这种方法，我的教学中从没有发生一齐学生安全事故。

**20\_年车工实习报告样本车工实习报告范文(精)五**

1 目的

巩固港口业务管理专业的主业知识，提高实际操作技能，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，注意把书本上学到的港口业务管理专业的相关理论知识应用到工作实践中。用理论加深对实践的感性认识，用实践来验证理论知识的准确性，积极探求日常管理工作的本质与规律。

实习是每一个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，打开视野，增长见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

2实习单位及岗位介绍

中基船业有限公司是隶属于金海湾旗下的全资子公司，注册资本9.5亿元人民币，是一家以船舶制造为主的大型船舶工业企业。公司成立于xx年10月9日，坐落于风景秀丽的浙江岱山江南山，具有紧邻国际航线和上海国际航运中心洋山港区、港域开阔、防浪避风条件好、深水岸线等理想条件和优势。雄厚的资金实力，突出的人力资源，实实在在的一线实习，有利于我理论联系实践，真正学以致用。

我在中基的岗位是行车操作。一方面由于我在学校有过这方面培训;另外，我也强烈要求在一线实习。行车也叫天车，是在车间上部按固定轨道行走的起重机。行车操作的其实是一项简单枯燥的工作，但由于其作用对象往往是重型钢材，属于高危行业。安全操作是行车操作的核心，需要行车工遵守操作规程、细心谨慎。

3实习内容及过程：

在中基，我实习了半年，可以说，收获非常大。

(1)第一、二周：属于适应的阶段

基于公司对新员工的要求及行车操作的特殊性，在这两周里，公司对我们进行了简单集中的培训，加深了我们对中基的认识和操作规程的了解。“安全第一，预防为主”是培训中提到的最多的一句话。我们从事的是一个高危职业，所以人生安全是最重要的。在培训中我们了解到了很多关于安全方面的知识，比如相关的安全生产法，各种相关的国家标准，行业标准;从业人员的权利和义务，比如知情权和拒绝违章指挥权等;生产经营单位的主要负责人要履行的职责，比如建立、健全本单位安全生产责任制;各种工种要严格遵守的作业程序和操作规范，比如明火作业的审批程序;修船作业安全技术要求与标准，比如脚手架搭设的操作规程和各种技术指标;另外还了解了一些关于防台的知识。

(2) 第三周：接触、熟悉工作岗位以及行车操作培训

对于操作行车，我并不生疏;但真要站好行车操作岗，还是需要不断的强化。

行车工是一项责任心较强的工种，特别是作为我们加工工程部的行车工，生产节奏快，作业频率高，设备自动化程度低，与地面人员接触频繁，每天上班更应打起十二分的精神，对自己作业范围内的每一个动作、每一分钟都不能懈怠。

在班长的指导下，我逐步熟知了安全操作规程、维护保养常识等与操作行车有关的技能和维护知识以及相关注意事项。技能需要我自己逐步学习掌握、强化。

第四～六周：行车操作的逐渐熟悉与适应的阶段

经过上一阶段的强化，我开始了我的行车操作。摸索的过程是痛苦的。作为新人，人与人间的相处尚处生疏，行车的操作也不能说娴熟。尤其在出了几次小事故后，更是战战兢兢。看似简单的工作，真当自己从事了，还是会遇到很多困难。纸上得来终觉浅，是非常有道理的。如何在新的岗位上尽快适应。我逐渐认识到，必须做好五勤：脑勤、眼勤、口勤、手勤和脚勤。多想、多看、多问、多练习是我们尽快适应新工作的捷径。多用大脑去思考怎样干，多注意左右行车情况和周围环境，勤于开口多问，不断强化我们的手感以及脚的配合。

作业有规程，工作有秩序，这是保证中基高效运行的基石。

(4)第七～二十六周：工作中的独当一面和情商的培养

从事行车操作近一月后，基本上我已经能安全操作并正确处理操作中出现的问题了。在做好我的本职工作之外，我更加注重对自己综合素质培养：人迹沟通能力、团队意识以及提高自己的工作责任心，尽量找出自己的一些缺陷和不足，想办法改正以便提高自己的能力和良好的素质及修养是这一简单的重点。

人际沟通技巧恐怕现代人取得个人成功最有用的基本技能，现在的社会最需要沟通，也最缺少沟通，所以掌握这个方法和技巧非常重要!不论任何人都需要与人沟通，实现合作和跟更多的人去打交道!良好的沟通有利于我与我们团队内其他成员保持融洽的关系，拉进我们之间的距离，最终有利于我尽快掌握工作技能。所以我必须掌握正确的人际沟通方法!

在与老员工的相处过程中，我认为，最重要的是学会倾听和学会赞美。沟通的最好方法就是倾听。用心倾听是对人最好的尊重和关心，对方的需要都是从倾听中得来的。一场谈话，用三分之一的时间说话，用三分之二的时间去倾听，就是一场成功的谈话。这就是上帝老先生为什么给我们每个人一张嘴和两只耳朵的原因吧!而赞美，我认为是人性的需要。人首先是对自己感兴趣，人们关心的是自己而不是别人。所以你一定要“按照人们的本质去认同他们”、“设身处地去认同人

们”，而不要用自己的眼光去看别人，更不要把自己的意志强加给别人。赞美是增加人际亲和的极好方法，赞美别人其实也是在赞美自己。

社会是一所最好的大学。良好的团队精神如同一面旗帜，它召唤着所有认同该企业团队精神的人，自愿聚集到这面旗帜下，为实现企业和个人的目标而奋斗。然而它的形成着实不容易，需要依靠我们长期的教育训练和生活实践的积累如何快速的适应公司的环境，融入企业的团体，如何更好的跟同事沟通，更好的完成既定的任务。这些都不是信手拈来的。都需要一个逐步的从点到面的认识。

我们每一个部门，每一个岗位都是相互关联、相辅相承的。如果团队中每个人都是极其富有责任心的， 那么我们的工作必然能做到让自己满意、同事满意、满意、客户满意，团队的执行力、工作水平、工作质量就会不断地得到飞跃。

虽说工作是有点乏味的。

每天从事着类似的操作，面对着相同的人和物，让大脑集中到两平方米的驾驶室内，把所有的精力都集中到行车的操作上，确保万无一失。硬说自己还有刚进中基那会儿的热情，那是自欺欺人。然而刚出校门，如果不迫使自己尽量去适应社会，不断充实自我，很有可能就会影响我自己的一生。更何况敬业爱岗是基本的职业道德，每个员工最重要的是做自己该做的，做好自己该做的。做一行就要爱一行，要深入下去，把自己的事情做好，哪怕是自己不愿做的工作，这就是起码的职业道德。 在中基，虽然时常有加班，可是，这就是工作，是必须去做并且要做好的。我想这也是敬业爱岗的基本要求吧!

4实习及心得

在中基这半年的实习结束了。感受、收获颇丰。

走出学校，融入社会。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异，不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心，并自觉的进行这种角色的转换。

社会是一个大学堂。在工作中，要经常性地和社会打交道。与各种各样的人交往，从某种程度上可以决定一个人工作的成功和失败。因而，丰富的社会知识是工作顺利开展的润滑剂。只有以海纳百川的开阔胸怀，接纳吸收各种各样的社会知识，才能丰富自己作为一个社会人的内涵，拓展自己的视野，促进自己工作的顺利开展。业务能力是人生成功的一个方面，但更重要的是注重自己综合素质的提高：交际沟通能力、团队意识、工作责任心……在社会中，人不可能脱离他人单一存在，必须在与他人的联系当中才能体现自己的价值。较高的业务能力、良好的综合素质是保证自己在工作中游刃有余、事业成功的基石。

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。实践往往比理论学习复杂，也困难得多。学校能学到的是很有限的，只有很少一部分能在以后的工作中起到辅助作用。我觉得，学校更注重的是培养我们一种学习的能力吧。毕竟，活到老，学到老。对于每一个工作，都是从懵懂到熟知，没有学习是不行的。

最后，做事先做人。我在工作中，始终注意对自己人格的塑造，勤奋工作，谦虚谨慎，对待当事人和颜悦色，以礼相待，不断要求自己。

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