# 高校毕业实习报告总结

来源：网友投稿 作者：月落乌啼 更新时间：2024-08-02

*高校毕业实习报告总结（精选12篇）高校毕业实习报告总结 篇1 一、某某电子厂简介 某某某公司之大陆工厂，某某集团创建于19某某年，是一家专业于发光二极管(LED)系列光电组件的研发，设计与生产的国际企业，在美国、德国、法国、韩国、新加坡、日...*

高校毕业实习报告总结（精选12篇）

高校毕业实习报告总结 篇1

一、某某电子厂简介

某某某公司之大陆工厂，某某集团创建于19某某年，是一家专业于发光二极管(LED)系列光电组件的研发，设计与生产的国际企业，在美国、德国、法国、韩国、新加坡、日本、马来西亚、香港、上海和北京均已设立分公司。19某某年在深圳建立“某某区某某电子厂”做为集团消费类光电产品的主要生产基地。厂里大量机械作业，现有员工3000多人。

二、我的工作职责

我在该厂的职位是人事助理，属于人力资源部人事招聘组。人力资源部主要由考勤组、人事招聘组、员工关系组和训练发展课组成。我的主要工作职责是负责招聘普工和协助招聘非普工和新员工培训，以及兼职一些新员工入职手续的办理、人事资料和合同的签订以及整理、录入，总的来说就是比较繁杂和琐碎的一些基础性的人事工作。

三、工作中面对的问题

说一下我主要负责的普工招聘工作，厂里基本一年四季都在招聘，这也是大部分工厂里都会有的情况。因为年前大量员工辞职或请假，年后厂里产线严重缺人，需大量补员。尤其是春节过后2、3月份的时候。基本每个厂里都是大量招工，厂里制作大量的招工宣传资料、广告等。我们也是每天都要去人流量大的地区(例如广场、地铁附近)设摊位招工、发放招工宣传简章。每天都要招聘近百人，那段时间真是每天都要加班。厂里还鼓励厂内员工介绍亲人、朋友来厂里。厂内员工介绍人进场，被介绍人只要工作满三个月，介绍人就可以获得三百元的介绍费。工厂的人员流动性很大，离职率很高，基本也是每天都有离职的，每天也有招进的。每天都要办理离职手续，每天都要办理入职手续。而且附近几家大型的工厂也是这个样子。针对这个问题，我觉得厂里应该采取措施改善一下。尽量留住老员工，降低离职率。不仅可以降低工厂的招聘、培训成本以而且可以节省时间和人力、财力和物力资源。厂里也意识到这个问题，好像上面也很重视，做了很多这方面的努力。但是却没看到成效，有的半路就流产了，原因不详。

最近在做员工离职率调查，以及新工辅导竞赛。但是好像又是搞形式主义。结果令人堪忧。离职原因调查每次员工离职的时候只是简单的问了一下，问过之后就放在一边，却没有实地去查找原因，怎样改善。新工辅导竞赛也是，开始的时候大张旗鼓，结束的时候悄无声息，效果更是微乎其微。厂里大部分离职员工在被问及问什么辞职的时候都是因为觉得没发展，工资低。厂里工资是按劳动法规定，工资肯定轻易是涨不了的。所以问了也是白问。通过我将近半年的实习。我想对如何留住员工，降低工厂员工的离职率，人力资源部应该怎么做?谈谈我自己的看法。

四、针对问题我的建议

首先，工厂应该多关心员工，更多的体现人性化管理。多关心员工的工作和生活，增加员工的归属感，觉得自己属于这个大家庭，是这个公司重要的一员。让员工以自己在这个厂里工作为荣，就像海尔的员工，被问及你是哪里人的时候，每一个员工都是相同的答案，“我是海尔人”。当然海尔是名企，现在我们确实无法比拟，但也是我们应该向之学习和努力的方向。人是有感情的，不是物质人，其实有时候非物质激励比物质激励更加有效。厂里面也做了这方面的努力，经常举办一些节日晚会，娱乐活动等，可是这些真的让员工感动了吗?深入到每个员工心里了吗?每个月会把这个月过生日的员工的名单公布出来，可以去员工关系组领一个生日礼品。生日礼品都是十几元的小物品(比如台灯、雨伞等)，我觉得这样做一开始也许会使员工觉得很开心，久了就是例行公事了，习以为常了，特定的物品有时并不是员工所需要的。要让员工获得归属感，就要让员工觉得自己很重要，公司很重视自己。我觉得公司可以利用员工生日让公司领导和员工来一次互动。把这个月过生日的员工聚集起来和领导可以一起过生日，上下级之间随兴交谈，不再是领导和员工，大家可以一起拍照，吃生日蛋糕等，一起分享生日的喜悦，增强彼此之间的感情，这样作为下属的员工也许会更加感动。会激励员工努力的工作;也可以使平时高高在上的领导更能深入的了解员工的心声。增强上下之间的沟通。

其次，好多老员工离职是因为新员工的工资比自己还高，这也是厂里薪资福利的一大缺陷。徒弟比师-父工资还要高，师-父当然感觉心里不公平，所以也不会用心去辅导自己的徒弟。所以最后就有许多优秀的老员工因为工资低，新员工因为辅导员态度差，自己无法适应工作而大量离职。所以厂里应该设计科学合理的薪资福利，鼓励老员工积极辅导新员工。给予做的好的老员工以精神和物质上的奖励。比如授予优秀辅导员称号等，张贴在工厂的光荣榜里以及对优秀的辅导员加发奖金等。对于新员工的辅导，人力资源部也应该积极参与，比如在新工入职培训的时候，尽可能详细的使新员工了解以后将要从事的工作内容、环境等。不只是讲解公司的厂规厂纪。好多新员工就是抱着试试看的态度，合同也签了，培训也参加了。到了分到产线正式的时候，发现自己适应不了那里的环境，就离职了。这样既浪费公司也浪费员工自己的资源和时间。

最后，员工离职率高的一个很重要的原因就是没有招到合适的人，没有把合适的人放到合适的岗位岗位上。厂里需求量大、招聘高峰期的时候条件就放低了，18到45周岁都可以了，甚至17岁，学历初中，甚至小都学可以了，唯一条件就是会背26个英文字母。有的背的不熟的，也将就录用了。也是没办法，产线大量需要人，又招不到那么多人，只能滥竽充数了。产线员工基本补满了，这时候招聘要求也提高了，初中以上学历，中专、高中学历优先，年龄在18到35周岁。视力1.0到1.5之间。其实真的需要这么高的条件吗?那大量招工的时候招进的那些年龄大点的，小学初中学历的不是也做得好好的吗?条件以提高，招进来的大部分都是85后到90后的，染着黄色、红色的头发，穿的青春靓丽的，未婚的美女们。不禁怀疑这些个年轻的，没有定性的女孩子会在工厂里这个比较枯燥、辛苦的环境里工作的长久吗?结果好多就是因为适应不了工作环境，接受不了上夜班而离职了。这样恶性循环就又来了，大量招工，招聘条件放低，招聘淡季，招聘条件提高。招聘最大的原则就是找到最适合的人而不是最优秀的人。所以作为招聘人员应该深入产线，真正了解产线岗位的性质，适合该岗位的人，而不是整天坐在办公室，照着那些框架按部就班的照抄照做。尤其是在需求量小，又有大量选择的时候，就按那些表面上比较优秀其实对于该岗位并非必须的条件来进行选择(学历、年龄等)，不要忘记，用人单位和求职者是双向选择，条件相对较好的求职者其可选择的用人单位范围也大，如果你提供的岗位满足不了其需求，势必会导致该求职者离职。

五、我的收获及想对即将毕业的学弟和学妹想说的话

将近半年的实习结束了，虽然是一直在做比较基础的，琐碎的工作。我觉得自己也学到了很多，成熟了很多。以前觉得自己把本专业的知识掌握的很不错了，人力资源六大模块，心理学都有了解，掌握。觉得自己已经具备了从事人力资源工作的技能。自己也一直对心理学，招聘和绩效考核比较感兴趣，自以为有了专业知识的指导，能够很好的运用到工作之中，觉得肯定能把工作做得很好，觉得自己也很适合做人事工作。实习的时候一直是想做人力资源方面的，当真的做人事助理，做自己一直想做的工作的时候，觉得理想和现实，理论和实践差距真的很大。人事基础工作都是比较基础的、琐碎的服务性的工作。刚开始工作的时候还在抱怨自己做的都是后勤的工作，没有一点技术含量，和书本理论上的人力资源规划、招聘录用、培训、绩效考核、薪酬福利，员工关系都不一样。抱怨自己所学知识都无用武之地。实习之后，发现并不是所学知识用不到，是自己墨守陈规，不懂得如何把理论运用于实际，还是个书呆子。还有就是眼高手低，不想做基础的工作。就像我刚去实习的时候，同事李丽说我“先把你自己的事做好，不要想着一步登天!”当时听了心里还真不高兴，现在想想她说的确实是实话。

最后对学弟学妹们想说的就是毕业实习或自己的第一份工作可能是很基础性、很琐碎的工作，尤其是我们学人力资源专业的，以后想从事人力资源方面的工作的，如果你的终点是人力资源总监，人事助理就是你的起点，没有起点怎么会有终点?要认真的对待自己的第一份工作，在最基层的工作岗位做一个有心人，才能把看似平凡琐碎的工作变得不简单，就是再简单的工作也会有收获的，态度很重要。同时理论知识也很重要，要掌握好本专业的知识，绝对用的到。要知道书到用时方恨少!

高校毕业实习报告总结 篇2

一个多月的实习生活，使我更深刻地了解到了一个幼儿教师的工作;更深刻地了解和掌握了中班这一年龄阶段的幼儿的身心发展特点及其在保教工作方面与大班、小班幼儿的区别;同时也认识到了作为一个幼儿教师，除了做好幼儿的教育工作外，如何做好与保育员、其他教师及家长的合作、协调工作也具有同样重要的地位。以下是我的实习报告。

一、实习时间

二、实习地点

某某幼儿园

三、实习过程

以前我比较注重于对有关幼儿身心发展特点及国内外幼儿教育研究的理论学习，常常忽略了对幼儿生活常规的关注。这次在幼儿园实习第一次完整地观察了幼儿园一日的生活，发现其实训练幼儿的生活常规，培养他们的行为习惯及自理能力也是一项重要的任务，一门值得重视的学问。

指导老师很会利用机会对幼儿进行随机教育，把有计划的教育和随机教育相结合。如我们班有两个小朋友浪费洗手液，指导老师就会跟小朋友说明我们幼儿园的洗手液是怎么来的，不能浪费，并要求他们两人带一瓶回来作为赔偿。

这些日常生活突发的事件都成为教师培养幼儿良好行为习惯的机会。我在实习初期的时候，看到小朋友椅子放得不整齐，我就会帮他们放好;他们告诉我饭菜吃不完，我就叫他们不要再吃了;他们要上厕所，不管当时在做什么活动，我都以为应该让他们去上厕所;他们不会自己脱衣服的时候，我会主动帮他们脱等等。我以为我是在帮助他们，可事实却并非如此。

经过指导老师提示后我才认识到我的行为的后果就是他们永远都不能学会自己的事情要自己做，不能养成良好的行为习惯。我的行为的出发点是关爱幼儿，但结果却是溺爱他们。所以经过反省我觉得幼儿教师心中应有一把尺，这把尺其实就是教师坚守的原则，这些原则的出发点和终点都应是发展和提高幼儿的能力。

小朋友们都非常天真可爱，我很爱他们，很喜欢和他们玩。幼儿园早上有半个小时是让幼儿拿着玩具箩到室外自由活动的，我会趁这个机会和他们玩成一片，和他们聊天。我会扮演小偷，小朋友就拿着超人的玩具开着“警车”抓我。我试着让自己变成小朋友，融入他们的生活，这样我才会获得他们的欢心，才会得到他们的信任和依赖。但这样却并不代表小朋友会听我的命令做事。

一个原因就是我还没有真正以一个老师的身份和他们说话，命令他们做事。相反地，我把自己当作他们的朋友来督促他们做事。甚至有时候我把他们的话当儿戏，哄他们。有一次，姚清乐请求我教她折花，我不以为然地答应了，因为我以为她很快就会忘记，但是她记得很清楚，而且每天都追着我问什么时候教她。我觉得很惭愧，因为我伤了一个纯真幼儿的心，我没有说到做到，失信于幼儿，我想是不可能令幼儿信服的。

于是，我郑重地向她道了歉，并告诫自己今后要做到真正地尊重幼儿，对幼儿要讲信用。

四、实习总结

我很庆幸能够跟某某幼儿园的小朋友及几位优秀的老师共同度过了一个多月的时间，小朋友们给我带来的是无尽的欢乐，而几位老师的指导和教诲则是一笔宝贵的财富。特别是指导老师，她的音乐课让我打开眼界，受益匪浅。在实习期间，她很认真的阅读我们的教案，听取我们的想法，并提出自己的意见。我们上完课后，她会主动地找我们谈话，指出我们的不足，使我们能不断地改进。

高校毕业实习报告总结 篇3

一、实习目的：

我在某某某有限公司进行了实习，实习期间我担任人事行政助理工作。

通过这次实习活动，可以巩固工商企业管理专业的主业知识，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，将所学知识用于实际工作。

工作岗位职责：

人事行政助理主要是协助人事行政经理开展工作.人事行政助理的工作内容以公司的运营保障为主，工作内容较多元化，但较基础。

1、协助行政部经理完成公司人事行政事务工作及部门内部日常事务工作

2、协助审核、修订公司各项管理规章制度，进行日常人事行政工作的组织与管理

3、各项规章制度监督与执行

4、参与公司绩效管理、考勤等工作

5、奖惩办法的执行

6、协助人事行政部经理进行内务、安全管理，为其他部门提供及时有效的人事行政服务

7、会务安排：做好会前准备、会议记录和会后内容整理工作

8、负责公司快件及传真的收发及传递

9、参与公司人事行政、采购事务管理

10、负责公司各部门办公用品的领用和分发工作

11、做好材料收集、档案管理、文书起草、办公制定、文件收发等工作

12、对外相关部门联络接待，对内接待来访、接听来电、解答咨询及传递信息工作

13、协助办理面试接待、会议、培训、公司集体活动组织与安排，节假日慰问等

14、协助人事行政部经理做好公司各部门之间的协调工作等.

二、实习内容

回顾实习生活，感触是很深的，收获也是很丰硕的。

实习的第一天当然是先熟悉工作环境了，在办公室看同事如何的工作，跟他们一起办手续，看他们都需要去哪些地方办哪些事.我在工作的一开始，我都是从复印资料开始做的，帮同事复印、整理一些资料，甚至有时还叫我帮他们送资料给劳动局或者保障局.其实看起来很简单的，但是里面有很多是需要去掌握的.至少要记得哪些资料是有用的，哪些是没用的，还有需要的份数等等.随后，看了几次应该如何去装订和哪些资料应该盖哪些章后我就开始尝试着自己来装订了，这个时候我就又充当了装订和盖章的角色了.

虽然工作很简单，但能够帮上一些忙，感到很开心.然后，就是学习一些员工档案编辑归档，因需上缴到劳动局去登记，刚开始的时候，很糊涂，很多档案编辑都要细心.编辑的时候要注意很多细节，要不出错了那可就麻烦大了.档案编辑好后，就要做一些相关的记录.在档案装订好之后就要及时上缴到劳动局，这当中都有很多知识要去学习.还有一点就是核算工资了，查员工打卡记录，有时候员工加班，那我们就要去核对加班单，做单据数据很多的前期准备，让我感到这份工作很有挑战性.以前在学校基本上对做单据并不是很熟悉，所以操作起来也就相对难，做单是很慢，有时候会把一些单弄反了顺序的.不过，有带我的同事的指点，我很快就掌握了，对于那些不足之处，我一定会牢记.在随后的几天我同同事到厦门市劳动和社会保障局办事.在某某市劳动和社会保障局的办事讲环节中，是最多感受的，因为这个时候你是和某某市劳动和社会保障局工作人员直接的接触，可以及时了解最新的政策要求;同时，办事的时候也是同行云集的时候，利用这个机会和他们交流经验或倾听他们讨论工作中的问题，对以后的工作也是十分有用的.其中真的有很多细节，让我受益匪浅。

我觉得每个人都有一种虚荣心，谁都喜欢听些激励的话，没有愿意面对成天板着面孔的领导.当管理者对被管理者有足够的信心和好感时，被管理者得到激励就有可能取得更大的成绩，有可能充分发挥起潜在的能量，培养其主观能动性，同时也可以开发其创新意识和能力.管理者也只有对被管理者有足够的好感和信心时才会有想方设法采取相应的措施促使被管理者有更大的进步.

对于我的企业来说，我认为在这些方面也相应存在着许多问题，一线员工普遍文化太低，在安排一些难度较大的工作时，时有出现不服从，不接受难以解决的现象.这就给基层的管理者带来许许多多麻烦.如果不给一些激励，而只是不停的抱怨.只能使管理者和被管理者之间的关系更加难堪，出现反抗，冷战，罢工从而影响企业的正常运行.因此我们行政部门根据这些问题采取了措施，制定了人事管理制度.在每周星期三下午都要开展企业管理者和被管理者之间广泛的交流活动，彼此听取心声，相互采纳意见，使他们受到充分的尊重，如果管理者做到了热情和爱护，鼓励、信任、帮助、耐心的说服，相信他们会把自己的事情干好.在工作上更加卖力，这何尝不是企业想要得到的东西.开展了这个活动就是结合了之前在学校学到的企业团队管理，呵呵......效果还是不错的.

其实企业管理者和被管理者可以并且应该成为朋友.本人认为现代社会的人，不管层次的高低，不管职位的大小，只要能做到耐心的引导教育，相信就没有人会不明白这个道理.成为朋友并不是一句空话，管理者和员工成为朋友就是要就要进行平等沟通，不摆谱，其实沟通就是一种平等.面对面的心灵沟通，要以“细心如发”的精神去关爱你的员工，使他们充分体会到你与他们的感情.“一滴水可以折射出太阳的光芒，一个细节蕴含着可贵的精神”.在生产中管理者和被管理者打成一片，让他们把你当兄长当大姐，遇到问题做好及时的解释，时刻把员工的切身利益放在心上，想他们所想，急他们所急，帮他们所需.

刚走出校门，我对外面的世界当然是充满着好奇和向往.从大学校园生活直接步入社会，其实需要你去接触很多新事物新面孔，而不再是那些熟悉的面孔，换之而来的是则是各行个业的人.对他们的了解要从头开始，而该如何去了解他们的内心世界，又该如何去和他们很融洽的沟通?之前也天真的以为搞好和同事的关系和搞好同学的关系没什么差别.但事实上同事之间的关系要比同学的关系更为复杂.至少在大多数场合里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.当然，现在通过在学校的知识积累和交际方面的经验的积累，我相信我一定能够成功的.也许正是我的自信，使我向往外面的世界，勇于去接受现实的考验.

通过实习我体会到在工作中

1、一定要做个勤学好问的人，只有这样你的工作才能够熟练和精通;

2、一定要积极好动，多帮你同部门同事特别是带你工作的同事的忙，多付出就会有多的收获，到时候他们一有时间就会多教你新的东西;

3、一定要搞好人际关系和塑造自己的形象，这是最最重要的，因为在以后的工作中你是要经常和人打交道的，尤其是像我们这种从事人事行政的，与人的关系相处好了，自己的形象也就不错了，那么在以后的工作中就会受到帮助及欢迎的.

在实习当中，通过对资料的操作，从中也发现很多不足.作为现在的单位，微机使用做为办公室人员必备的素质.以前在学校就有学过了，目前利用微机录入文字和文件处理，我都能够得心应手，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，以前在学校里学的只是理论上的东西，和实际的操作有很大的差别的，由于操作比较少，很不熟悉.如，制表，系统运用等等.这就要求我们在平时的工作当中不断的学习和积累了，要把这些已经掌握的东西变成自己的.

在工作中的办法就是多学多问.

1、多学就是要及时学习各种有关于工作的具体规范，登陆相关官方网站浏览最新的消息和公告等;

2、多问就是多向公司的同事和有经验的同行来请教.其实，你还可以向与工作相关的政府部门的有关人士来咨询并和他们处好关系，在以后的工作中会受益非浅的.比如，有一些你和同事都不确定的，这就是最保险的办法了，一来可以免去审单或者退单等，这样就可以节省时间;二来在办公的时候也会很顺利的，因为我们已经通过和他们协商同意的.

三、实习总结

毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历，能使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多，受益非浅，也打开了视野，增长了见识.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，正确认识单位和个人的地位以及发展方向，在今后的漫长工作历程中，我们只有不断地更新知识结构，积累工作经验，去接受实践工作的磨砺，就一定可以体会到工作成果的甜美和乐趣的.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来，将促使我们成为世界公认的人才.加油吧!

最后，祝福我们和我们的母校越来越美好!

高校毕业实习报告总结 篇4

为了巩固文秘专业的主业知识，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，将所学知识用于实际工作。我来到某某公司进行毕业实习，以下是我的实习报告。

一、实习时间：

20某某年某月某日

二、实习单位

某某公司旗下一家工厂的厂长办公室

三、实习主要内容

实习阶段我参与的主要工作，一是按照厂长的安排与布置，在厂长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，并按照厂长安排对重要会议下达会议纪要，使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，并对由厂下发各基层单位的各类文件及时进行打印、校对，保证各项工作及时高效。在最近阶段，正逢集团公司《发展规划》讨论中，我根据厂联合会议讨论的意见，对其中涉及我厂的部分进行了认真的归纳整理，执笔起草了《某某公司发展规划的几点建议》。

在得到厂领导肯定后，我们将建议上报到了集团公司秘书处，由于意见中肯，文字相对严密，在讨论稿第二稿下发时，我发现其中由我厂建议修改的部分完全按照我厂提供的内容进行了修改。这除了说明我厂的建议比较科学外，作为建议起草人，这对我的文字水平也是一种肯定。

作为现代化的企业，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。文字录入速度可以达到每小时四千字左右。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。比如制表，由于操作较少，很不熟练。还有目前已经广泛使用的多功能一体机由于单位没有配备，也没有掌握。

四、实习心得体会

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，必须以客观事实为依据，坚持实事求是的原则。实事求是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方针，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。秘书人员要认真学习《保密法》，模范执行，切实做好保密工作。

五、实习总结

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。除此之外，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。

高校毕业实习报告总结 篇5

通过在铸造训练部的实习，作为一名大学生，第一感觉就是非常好奇，之前在书本上学的东西终于在现实中见到了。看到指导教师神奇般的用手中的工具做出漂亮的模型，是又敬佩又心急。等到自己做的时候，才知道这东西不是简简单单就能做出来的，不是太松就是太实，起模也总是起不好，还累得腰酸背痛。

不过累归累，心中仍然感慨颇多。生平第一次有机会“学以致用”，很有成就感，也真切的体会到真理必须要用实践去检验，不亲自去动手试验一下，你学的再好也白搭。

有很多东西是书上没写的，只有在实践中才能体会得到。纸上谈兵只会让人走进误区，实践才是永远的老师。

在铸造部，老师们教的非常认真，不停地在人群中穿梭，随时指正我们在操作中的错误，纠正手型，耐心的一遍遍的分析我们做的砂型的的优缺点。虽然时间只有短短的两天半，但是师傅们却是尽其最大的努力，在如此有限的时间里多教给我们一点东西，希望我们能真的有所收获，而不是空手而归。对此我们确实有些愧疚，因为我们的心理多少有一点借此机会好好放松一下的想法，并不是百分之百的投入。

但是我们一定会摆正自己的心态，把的心思用在实习上，在这短短的一个月里真正学到有用的知识。

金工实习是一门实践基础课，是机械类各专业学生学习工程材料及机械制造基础等课程必不可少的先修课，是非机类有关专业教学计划中重要的实践教学环节。它对于培养我们的动手能力有很大的意义。而且可以使我们了解传统的机械制造工艺和现代机械制造技术。

我国现行的教育体制，使得通过高考而进入大学的大学生的动手实践能力比较薄弱。因此，处于学校和社会过渡阶段的大学就承担了培养学生实践能力的任务。金工实习就是培养学生实践能力的有效途径。基于此，同学们必须给予这门课以足够的重视，充分的利用这一个月的时间，好好的提高一下自己的动手能力。

我校的工程训练中心虽然存在诸如：设备数量有限、师资力量相对薄弱等缺陷，但是学校通过有效的组织，化短为长，使同学们分期分批的实习，达到了理想的效果。

经过亲身体验和与同学们的交流，我发现绝大多数同学还是对此课感兴趣的。我们认真听取老师的讲解，同时在师傅的指导下完成任务。就拿锻造而言吧，起初，对于火红的钢条和锻打时的飞溅物，同学们仍然有些害怕。但是，通过师傅的耐心讲解和帮助，这种心理慢慢的被好奇心所代替，全身心地投入到了训练中。当看着自己亲手做出的工件时，我们心中无比喜悦。

但是，也有极少数同学对此表现出了烦躁心理，不想参加练习或应付了事。这些同学应该认真思考一下学校安排这门课的用意，尽快的投入到这一次难得的实践活动中。

机械制造生产过程实质上是一个资源向产品或零件的转变过程，是一个将大量设备、材料、人力和加工过程等有序结合的一个大的生产系统。一个月的时间不可能使我们完全的掌握这门技术。但是最起码我们应该了解一些机械制造的一般过程，熟悉机械零件的常用加工方法，并且应初步具备选择加工方法、进行加工分析和制定工艺规程的能力。这样可以为后续课程打下坚实的基础。

另外，我觉得我校的金工实习课应该再减少一些讲解时间，增加一些动手时间。还可以将一些理论搬到学生动手操作时间时讲解，这样更有利于达到我们的目的。

高校毕业实习报告总结 篇6

在 电子科技有限公司实习的这段时间里，让我体会到做事的艰难。以前什么事都没做过，在家只知道饭来张口衣来伸手，经过这次实习，让我明白了两个道理：

1、做任何工作都要积极、认真负责;要不怕辛苦、不怕困难。

最后，非常感谢学校给了我这次难得的实习机会。这次实习，给了我一个锻炼的机会，让我从中得到了很多宝贵的经验，可以讲是受益良多啊!

所以，今后，我会继续努力，不断丰富知识，不断积累工作经验，不断提高工作能力，争取做一个对社会在贡献的人。

一开始，我来到该电子厂实习。上班第一天，我的心情激动、兴奋、期盼、喜悦。我相信，只要我认真学习，好好把握，做好每一件事，实习肯定会有成绩。

在这里实习，我被分配到该公司的元件厂，当了一名操作员，看似简单，其实要做好它很不容易。因为，当一名操作员首先要学会如何作好一名操作员，它最起起码的要求就是：大的要认真了解公司的整体运作、服务承诺和工作制度，小的要熟悉流程，材料等。只有这样，工作起来才能得心应手。

其次，要学会怎样与人相处和与人沟通。公司里的作业员来自五湖四海，不同地区的人有着不同的生活习惯和生活方式等，与不同地区的人相处要讲究不同的方式方法。

只有这样，才能营造良好的人际关系。最主要的是，与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅。

第三，要学会怎样严肃认真地工作。以前在学校，下课后就知道和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。在这里，可不能这样，因为，这里是公司，是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情的。工作，来不得半点马虎，如果马虎就会出错，工作出错就会给公司带来损失。

于是，我意识到：自己绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作。

第四，要学会虚心。因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步快。 第五，要学会以礼待人。 在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发：

1、要认真学好专业知识，这样可以打下一个扎实和稳固的工作根基。

2、要在工作中不断学习，进一步提高自身综合素质，才能适应当今社会对人才的需求。

这次实习顺利结束了，但我明白：今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会，因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，一定会有更大的收获和启发的，也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累丰富的知识和宝贵的经验。

高校毕业实习报告总结 篇7

来到某某幼儿园一个星期了，甜苦辣样样都有品尝到，可品来品去，觉得酸也甜，苦也甜，辣也甜!这并非是在作诗.这是我的切身体会，不是吗?那些祖国的花朵，在我们的培育下，有了自己的花期和芬芳，那些被扭曲的灵魂重新得以塑造，这难道不是一种美和甜蜜吗?通过自己的努力，使我在半年的见习生活里进步很大。

科技是第一生产力，谁在教育上领先一步，谁就拥有辉煌的明天。作为二十一世纪的教师，我由此感受到自己肩上的担子之重。特别是随着经济的发展，人民生活水平的提高，下一代的生活方式、思想也逐渐发生了变化。我知道孩子是祖国明天的希望，少年儿童在观念和习惯上接受健康向上的教育、培养高尚的情操、树立完美的人格，无论对今后的发展还是对国家和民族的未来，都具有奠基性的意识。

一、给学生创造一个快乐学习的学习氛围

好动爱闹是幼儿的天性。俗话说得好，有了好的土壤才能长出好的小苗。小二班的班主任白老师、潘老师和保育员郑老师，她们始终恪守给家长和社会的承诺：对待幼儿关心尊重，一视同仁。小二班共有40个小朋友，最小的才有两岁半，但是在幼儿园里，小二班的全体小朋友共享着几位老师给她们的爱，快乐的游戏，快乐的探索，快乐的学习，快乐的度过在幼儿园的每一天。她们认真负责、科学教育，让小二班的小朋友沐浴在她们共筑的爱河里面。

二、在实践中积累经验

1、在教学中，渗透专业的教育理论知识

在这两个月的实习期间，我注意将所学的理论运用到教育教学实践中去，平时学到的各年龄班身心发展特点和规律、教育教学的原则与方法、游戏活动的组织和指导、课程设计与实施以及各种基本技能等，在这次实习中得到实践与运用。

第一次深入课堂时，我就遇到了许多在学校没有学过，没想过的难题，明白上好一节课，不但要让小朋友学到知识，还要提高他们的学习兴趣，做学习中的可乐儿。我还明白课堂常规的技巧、情感的共鸣、知识的拓展等让我深知“细节决定成败”的真理。因此，平时我注意跟同学一起交流教学心得，总结教学的经验和做法，遇到问题能用学过的理论进行解决，对于新的教育理念怎么运用与实践，大家经常一起学习探讨。

与同学们一起认真研究教材，深入了解每个幼儿的实际情况，认真备课，写出高质量的教案，每节课前都在小组认真试讲，在教学过程中用生动流畅的语言，娴熟的专业技能让课堂气氛非常活跃，让教育教学活动顺利的进行。观摩课后，我们都注意跟指导老师交流和总结经验，正如同学们说的：“每上一节课感觉都不一样，自己驾驶课堂的能力也有所提高。”

2、开展丰富多彩的集中教育活动，激发幼儿学习兴趣

小班的孩子刚进入幼儿园不久，我们跟指导老师们通过各种丰富多彩的活动，让幼儿喜欢上幼儿园，能适应幼儿园的集体生活。让小朋友能安静的听老师讲，跟同伴友好的说话，自己也会觉得很有成就感。因此，梁老师她们是很注重集中活动教育的。从她们的集中教育活动，让我们知道集中教育活动时间不仅要有好的备课教案，更重要的是懂得如何控制课堂纪律，否则就是老师喊破喉咙也无济于事。

在第一个集中教育活动时，我既兴奋又紧张，也很累。之后的每个集中教育活动我都认真备课：熟悉教学内容、结合幼儿年龄特点、精心准备各式各样的教具，尽我最大的努力去激发幼儿学习的兴趣，帮助幼儿理解记忆。在教学活动中我也穿插一些小游戏，以让达到幼儿在玩中学，学中做，并且愿意与老师和同伴交流，体验与他人进行语言交往的乐趣，鼓励学生用自己喜欢的方式简单的表达感知操作活动中的感受和发现，喜欢与伙伴说话，交流分享自己的喜悦，让她们能快乐的学习知识。而我们在指导老师的身上，学到很多课本上没有的知识，知道在课堂上，学习生活上，老师要注意给孩子营造“爱”的氛围，让幼儿喜爱老师，相信老师，喜欢跟老师还有同学一起游戏一起学习，沉浸在愉快的学习氛围之中。

三、认真做好家园工作

这两个月的实习让我们第一次置身于社会活动中，与不同的家长打交道。和每一个小朋友搞好关系，让他们对我们又爱又怕。所谓爱就是让小朋友都喜欢你，喜欢你组织的活动，怕呢，就是让小朋友听你的要求，和你一起活动一起游戏。这次实习我也掌握了一些与幼儿相处的方法，这也是一笔难得的财富。同时我还发现了自己的许多不足的地方，比如在语言方面，语言的表达能力不强，综合概括能力仍缺。语速、语调，语感掌握还不够好，语言不够童化，与孩子的交流不够煽情。

在教学教育方面，专业知识的运用未能娴熟流畅的发挥，教学游戏活动不够新颖。因此，回学校后，我们要继续认真学习教育教学理论知识，加强专业知识的学习，认真探索幼儿课程教学新理念，为今后的教育工作打下扎实的基础。

第一次接触幼儿园的工作，我既新奇又繁忙。和小朋友在一起是开心的，他们的聪明可爱深深的感染了我，内心对这份工作的热爱越来越强烈，时也感到了沉沉的责任。在踏入解放军报社幼儿园之前，我的脑海里的幼儿园，就是老师带领着小朋友一起做游戏，学习简单的知识的场所。可当我真正踏入这工作当中实践时，我对它有了进一步的了解。

幼儿教育是基础教育的有机组成部分，是学校教育的基础阶段，也是人才成长的奠基阶段，幼儿园的工作是：实施保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美诸方面的教育，促进其身心和谐发展。这是国家对幼儿园教育工作的要求，也是幼儿园全部的出发点和归宿。通过这个任务在活动中制定不同的目标，大大丰富和满足了幼儿身心的需要，真正使幼儿在从中得到快乐，得到发展!

记得，有一次户外体育活动，有个小朋友想上厕所，我赶紧请他回教室卫生间，可他偏要固执地在一棵小树旁小便，我见他一点儿也不听我的话，便不由分说地批评他不讲卫生，行为很不文明。起初，他用疑惑的眼神望着我，而后振振有词地说：“老师，这个树太小了，我给它施施肥，让他快快长大!”看着他那天真无邪的脸蛋，我无言以答，内疚占据了我的心。

高尔基曾经说过，“爱孩子是母鸡都可以做到的，但要教育孩子就不是一件容易的事情了。”我不断地揣磨着这句话，细细领会其中涵义。如今的我，脑海中还不时地记起高尔基的话语。一句话普普通通、简简单单话，却包涵着许多育儿的方法和教育的理念，让我受益无穷。

握好人生中的每一个机会，找到自己想要的生活。

高校毕业实习报告总结 篇8

一、实习目的

在大学毕业之际，毕业实习是极为重要的实践性学习环节，通过阶段性时间的实习，为我们之后走向社会从事人力资源管理工作奠定良好的工作基础。在大学里，我们学习的专业课程主要是人力资源管理专业的六大板块方面的理论知识，只有通过实实在在的实习，才能发现我们自身存在的不足，才能更加深刻的了解人力资源的工作内容及性质，在实践中结合理论加深对专业的认识和总结，将专业知识与实际接轨，逐步认识体会，从而更好地将所学的理论知识运用到工作中去，为以后毕业走上工作岗位打下一定的基础。

二、实习时间

三、实习地点

某某有限公司

四、实习报告内容

(一)实习单位情况

某某有限公司是一家集太阳能电池片和太阳能组件的研发、制造、销售和技术服务为一体的新型高新技术企业，是国内太阳某某电产品制造商和销售商。公司生产的高性能太阳能电池和组件，技术水平位于国内同行业前列。公司主要涉及的市场领域是太阳能电池、组件和某某发电系统等，产品可广泛应用到通信、交通、照明、广电、国防、海事等众多领域。

(二)实习内容

当踏出了大学这扇门，就意味着要踏上职业生涯的道路，对于应届生的我来说，还没有足够的社会经验，经过了这几个月我学到了很多，感悟了很多;特别是在公司领导和同事的关心和指导下，认真完成领导交付的工作，和公司同事之间能够通力合作，关系相处融洽而和睦，配合各部门负责人成功地完成各项工作;积极学习新知识、技能，注重自身发展和进步，我学会了很多技能，增加了相关的经验。现将这几个月的工作和学习情况总结如下：

第一、录用，建立员工档案。

1、给员工办好入职手续，新员工刚入公司，首先要通过正常的途径使其成为公司的一名员工，这包括签订保密协议、担保书、劳动合同等等，办工作证等等;

2、完成员工的试用期转正工作，审核申请书、述职报告等等。

第二、考勤管理，完成每月考勤记录，并根据考勤情况进行薪资计算与发放。这是相当重要的一块内容，计算薪资需要严谨的态度和细心的工作状态以及高度的责任感。虽然只是简单的计算，公司目前拥有480名左右的员工，并在继续扩大，人员量的增加也加大了一定的难度。

第三、办公物资申请、发放、管理。办公物资的领用、发放、管理也是办公室管理的一项内容，要做到合理使用、规范使用，并且要及时满足各部门的需要。

第四、离职。给员工办理离职手续，员工离职也需要经过交接任务，确保生产正常进行，并且要解除劳动合同协议。

第五、办理员工社保。针对社会出现的几种风险，社会保险设置了养老保险、医疗保险、残疾保险、工伤保险、生育保险、失业或破产保险7个项目。因此公司要及时地给员工办理相关保险，我所做的工作是要及时统计新进员工，办理社保，并每隔一段时间到社保中心办理医保卡。另外，当遇到员工的工伤、生育等保险更是需要按照一定的程序办理。

工作的过程就是一个不断学习的过程，我是积极的做，但还是走了些弯路，我取得的点滴进步都或多或少的付出很大代价。做事的方式方法及处理日常生活中琐事的技巧是我现在和将来学习的一部分。工作能力的加强是我努力的方向。对于今后的工作，我有能力、有信心做的更好。

(三)实习调查情况

当然，在经过三个月的任职人事专员之后，我以我自己所学的专业知识结合浅薄的工作经验对该公司目前的状况提出以下几个方面的个人看法和建议。

案例一：目前公司的行政人事部主要成员为2位，一位是行政部经理，另外一位就是人事专员，而公司目前的总人数达到530多人，公司为了防止机构臃肿，尽量少安排人，于是整个部门就2个人，部门经理全面负责上下的协调处理，包括行程车辆的安排，也即包括后勤的管理，而人事专员则全面负责公司人员的录用、离职，办理社会保险，结算薪资，发放奖金，管理办公物品等，也就说都是一些琐事，工作量很大，一个人兼顾着人力资源几个模块的内容，显得有些繁杂，从而降低了工作效率。另外，由于人员不够，于是将人事部应有的职责下放到各部门，虽然看似减轻了人事部工作，但事实并不如此，很多事情当一开始没有经过人事部，权力分散，职责相互推脱，到后来就很难处理。

分析：公司管理结构安排尚不完善。企业管理可以划为几个分支：人力资源管理、财务管理、生产管理、采购管理、营销管理等。通常的公司会按照这些

案例二：公司制定了严格的薪资管理制度，薪资构成为基本工资和技能工资，员工的薪资是按时计薪的，绩效考核评比是以奖金来发放的，这对员工来说是比较合理的。但是，薪资的变动很小，即许多员工进公司一年多还是没有调薪，这在一定程度上降低了员工的工作积极性，其次，由于公司是自发的私人企业，公司董事长重生产轻管理的思想使得薪资待遇对办公室人员及其不合理，从目前的薪资状况来看，办公室人员的薪资不如生产线的员工，长期下来，这会造成办公室人员工作激情下降，工作怠慢，影响正常的生产进行，这对公司的损失是巨大的。

分析：公司的薪资结构不够完善。目前公司的薪资规定在操作上还需改善，在公平性和激励性上需多加重视。当原来设定的新的薪资管理机制经过不断的沟通与签合同过后，所有员工有期待薪资管理逐渐步上正轨的心理，也就是逐步向外部公平性以及外不合理竞争力的方向走。但是经过几次晋升不调薪，即外部薪资竞争力仅在新进员工薪资核定上反应后，员工逐渐对新的薪资管理机制失去信心。

五、实习体会

从踏入公司的那一天起，我意识到我的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则对不起关心自己的人们。实践是检验真理的标准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，老师变成领导，曾经同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯人与人之间的勾心斗角，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领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色同事的嘲讽。失落时的无奈想找人诉说是却发现没有人可以倾诉。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。谚语有云：纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。两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，做学问。

在实习过程中发现，理论与实际是有很大差距的。可能我们在大学里学的知识根本就很难运用到工作中来，或者根本行不通!同时，走到社会中去，形形色色的人都有，有些比较坦诚，有些城府很深，有些资历很深，因而对于不同类型的人用同一种方式去沟通是很难行得通的!所以，在与他人言谈举止方面都要不断提升自己，抱着空杯的状态去学习，不要觉得自己的学历很高就很了不起，只有拿得出实实在在的业绩，才能说服别人!

世界上没有随随便便的成功，只有努力付出了才会有回报!我深知自己的职业之路还很长，所以在今后的工作和学习中，我会进一步严格要求自己，虚心向其他领导、同事学习，我相信凭着自己高度的责任心和自信心，一定能够取长补短，争取在各方面取得更大的进步。来到这里工作，不论在敬业精神、思想境界，还是在业务素质、工作能力上都得到了很大的进步与提高，也激励我在工作中不断前进与完善。在以后的工作中我将更加努力上进。

高校毕业实习报告总结 篇9

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，锻炼和提高我们的本事，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我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本事，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我寻找实习单位，所以在实习前的一周我们不停的搜索各方面的信息。还是找不到适宜的，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，我们自我对自我说，这次必须好好的做。

三、实习的资料

“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，下头就我们的工作资料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，午时两点下班同样也是我们吃饭的时间，午时五点上班，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，不值班的人能够到点就下班，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，此刻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能够休息一下，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，使自我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。理论应当与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。经过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不一样，接触的人与事不一样，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。并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，每一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日就已经被淘汰掉了，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

高校毕业实习报告总结 篇10

作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

一、实习过程

开始实习之前，我多少有些心虚。因为我的许多朋友都有过假期打工的经历。而作为一名英语专业的学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着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，不能草率敷衍了事，我们肩上扛着的责任，不再只是对自己了，而是对一个公司，所以凡是都要小心谨慎。

学校换成了公司，同学换成了同事，不再有自由支配的时间，一切来得那么无情，但是去必须适应。其实我的工作就是、做些翻译、收发信函、报价、传真和邮件、绘制表格等。每天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，但是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自己带来麻烦，更会给公司带来巨大的损失，而像公司的业务员每天都得到处奔波，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错时遭到领导责骂还不能赌气就此辞职，每次看到他们我就会充满干劲。

踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而现在所能做的，只有在怀念中适应变化的一切。

二、实习感悟

“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了英语和计算机操作外，课本上学的理论用的很少，我担任的助理一职平时做些接待客户、处理文件，有时觉得没有太多挑战性，而同公司的网站开发人员就大部一样了，计算机知识日新月异，他们不得不以自学尽快掌握新知识，迎接一个一个新的挑战，如果他们之靠在学校中学到的知识肯定是不行的。我们必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学能力的人迟早会被企业和社会淘汰。

我的感悟就是真诚所至，金石为开。不管多难做，做好自己的那一份，总有一天会有收获，只是时间的问题。但如果你不去做，这一天永远不会像天上掉馅饼那样到来。就像士兵突击中的许三多，从泥巴到尖子只是做与不做的区别。

另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中能力必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。以前可能是因为电视剧看的太多的原因，我总是感觉职场上充满了明争暗斗，要处事圆滑甚至耍些小聪明才能生存。但在与同事相处的过程中，我觉得更重要的是放大别人的优点，缩小别人的缺点。多站在别人的立场上想问题。

还有就是坚持的重要性。也许是受阿甘正传和士兵突击两部影视作品的影响。再加上实习中自己的感悟。我觉得，整个人生有因就有果。只有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。

针对助理的职业特点，具体遇到挫折时不妨从调整心态来疏解压力，并进行冷静复习，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，总之，通过这些感悟，我不仅明了我会在以后的工作中做得更好，更会学会珍惜，珍惜父母的每一分辛苦转赚来的钱，珍惜每一次工作机会因为懂得了它们的重要性，以后我会更加珍惜。

三、实习总结

首先，是建议方面的。希望以后学校可以增加实践环节以增加学生们的工作能力，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自己成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

其次，是我在本次实习表现的总结。通过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了一定的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

其一是加强英语的学习。对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自己的专业却可以成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎么突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要通过扩大词汇量和增大阅读面来提高自己的英语水平，使自己的优势更加突出。

其二是加强沟通能力。通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于助理这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

其三增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然一在日常的工作和生活中接受了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。应该把自己所拥有的知识能力奉献出来才能促进团队的进步，并使自己的能力得到认同。

其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人可以无条件的接受你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要保持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

其五是要做好身边的每一件事。现在我的人生观和过去有些不同，曾经年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。现在，在我心中定义的美跟以前不同，得到的方式也不同。现在的美是一种踏实的感觉。而且是通过自己的坚持不懈的努力得来的。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

在这短短的2个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以只有保持进取心才能使自己不被淘汰实习结束之后，当初对自己适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理终于有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去努力，把

高校毕业实习报告总结 篇11

我是某某学院的一名学生。今年在某某幼儿园参加实习。以下是我的实习报告。

一、实习时间

二、实习地点

某某幼儿园

三、实习过程

一直以来，我认为，做为一名幼儿园老师，特别容易，无非是每天带着小朋友们一起做游戏，适当教给他们一些他们能够接受和理解的知识，可到了幼儿园才知道，想管好一个班的孩了并让他们接对待孩子一定要语言和蔼可亲，表情和动作一定要吸引孩子。只要孩子们愿意去做的事才会配合老师，去学习这些。老师才会觉得更容易。我去的是大班，大班的孩子理解能力比中小班的孩子都强的多，但是却都比他们难管，因为他们有更多自己的想和主意，受自己，接受和理解教给他们的知识，真很多事情不会听别人的，老师必须有一定的方法，才能把他们管好。否则，孩子会把老师弄的手足无措。

特别是作为一个一点经验都没有的新老师，想管好孩子们更是困难。首先，我不了解孩子，对孩子们的性格、脾气，还有各方面的素质都不了解。所以，最先应该做的就是去理解孩子，从每个孩子的每个方面出发去一步步调查，要经常有家长沟通，这样教师和家长联合在一起，更有助于孩子的发展。

这五天以来，真的让我获益匪浅，老师教会了我好多东西，这些都是我在学校所接触不到的。现在我知道，要做好一名教师，光有理论是远远不够的，实践也占据非常重要的位置，一定要理论和实践结合，才是最重要的。每天上完课孩子们快要吃饭的时候，老师总是给我们讲一些有助于我们发展的事情。教我们如何去理解孩子，如何去教育和管理孩子。什么时候该对他们笑;什么时候该对他们严肃。她是个有经验的幼儿老师，如果按年龄算，我觉得她并不大，但如果按经验算，她应该算个老教师了。她把她的好多经验都传授给了我们，我真的好感谢她

不仅如此，她还给了我们特别的机会;去给孩子们讲一节课，让我们煅炼一下自己。按学校规定，我们是没有资格去讲课的。我们这次只是去看老师如何上课的，吸取宝贵的经验，以利于我们以后的发展。我和同学来合作，讲了一节音乐课和舞蹈课。刚去到孩子们的面前，真觉得很紧张，有些语无伦次的感觉。

提前准备好的教案也忘的一干二净了。就连唱的熟熟的儿歌也因为紧张唱的跑调了。开始运用了孩子们根本理解不了的“礼貌用语”四个字，闹了三个大冷场，问题提了好半天，孩子们都愣住了，后来孩子们的回答完全跑题了，我怎么拉不回来，紧张之下，我又叫了一声“同学们”，孩子们对同学这两个字特别陌生，又尴尬了好一会儿，最后老师给我们做了点评，指出了我们的不足，这次机会真的让我学到了好多的东西。

四、实习总结

这次实习所收获的不仅仅是课外知识，也是一次深刻的经验教训，为以后的实习打下了基础。希望以后有更多的机会去实践。

高校毕业实习报告总结 篇12

一、实习目的

通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，为顺利毕业进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。通过这次实习，使我们进一步理解和领会所学的基本理论，了解计算机技术和信息管理技术的发展及应用，较为系统地掌握计算机应用技能和信息管理技能，把所学知识与解决实际问题相联系，能够利用计算机处理工作中的各种信息，培养我们发现问题、分析问题和解决问题的能力，从而提高我们从事实际工作的能力。

二、实习意义

生产实习是一个极为重要的实践性教学环节。通过实习，使学生在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼学生综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力，为学生毕业后走上工作岗位打下一定的基础.同时可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累经验。计算机是一门对实践要求较高的学科，通过专业实习，使学生能熟悉有关计算机专业的各个领域，使学生毕业后能胜任与本专业相关的工作。

大学继续教育5年中学习了很多，经历了很多，得到的是学习能力、处事能力和一些专业知识。可面对社会，我们经验太少，思想单纯!毕业实习，给了我们一个了解社会，增加经验，熟悉工作单位的机会。锻炼自己的动手能力，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来还能检验书本上理论的正确性，有利于融会贯通。

同时，也能开拓视野，完善自己的知识结构，达到锻炼能力的目的。一切都是为了让实践者对本专业知识形成一个客观，理性的认识，从而不与社会现实相脱节。此外通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，了解设计专题的主要内容，为毕业设计的顺利进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

三、实习单位调研情况

我的实习单位中\_\_是\_\_资产出资参股成立的有限责任企业，坐落在美丽的\_。20\_\_年起，通过收购买断方式先后整合\_\_\_\_有线电视网络，投资建设了\_\_，目前现有从业人员754人，下辖7个区(市)公司和11个职能部室。\_\_公司作为\_\_传输单位，主要负责\_\_视网络的建设、开发、经营和管理，以向\_\_有线电视服务为主业，以有线电视收视维护费为主要收入。

一直承担着国家、省、市党政专用信息网和全市有线电视的传输重任，是国家、省广播电视主干线的中继站，连接\_\_的信号传输.负责\_\_委、市政府机要和自动化办公、电视会议专用网的运行和维护。

四、实习内容

我实习所在的部门是广电网络机房，主要从事\_\_维修服务工作。实习的前三天我们参观了公司的整体组成结构、机房管理方式、设备的基本作用等.随后的日子里有作为实习生，我在机房，进行实战训练，从最基础的硬件知识开始，比如拆机、装机等.逐渐的深入的网络方面，包括网线的制作、路由器/交换机的配置，以及网路拓扑结构的设计等。

办公室的同事还给了我一些有关部门运营和计算机维护的公司的规章制度，让我对公司运营情况和计算机计网络维护——特别是系统维护有了一定的认识，真正体会到了一个国有企业单位对人事的重视，理解了技术服务部的电脑维护工作虽然是企业部门运营的一个小侧面，但关系到企业在广大市民心目中的形象，我们中有经验的前辈还给我仔细讲解了计算机维护的每一款注意事项，经常领着我去进行顾客回访、产品市场调查.后来，又让我参与了一些具体的工作，比如约定顾客、维修单开立、对外宣传。

4.1 硬件知识的实习

硬件知识的学习中，我们具体有拆机、装机、安装系统，以及必须的硬件驱动程序和合理的划分分区，具体工作中要小心谨慎，尤其注意接口的方向。对出现的问题要多思考，然后进行解决，凭一人之力完成不了的疑惑就虚心请教他人或者与小组人员进行交流讨论。我们定期会开会讨论，一起商量在实际操作中遇到的困难，并共同解决，共同进步。记得有一次，电脑总是无故重启，检查所有硬件设施后还是未能解决，最后直接拆机除尘、换内存条还是毫无进展，合众人之力，究其原因，原来是因为此处电压不稳，也正值用电高峰，使用稳压器之后难题也就消失殆尽了。对于不同的问题，我们经过总结有不同的处理办法，要逐个尝试排除直至解决问题为止。

作为实习生，我严格的要求自己，甘于吃苦，任劳任怨，尽心尽力，遵守公司的规章制度，主动打扫办公室卫生，尊重领导，维护领导的威信，适应领导的工作习惯、工作方法、工作风格以及工作特点。主动向领导、向办公室同志学习，取长补短，加强沟通，增进了解，提升能力。对领导和办公室交办的日常文字材料，即接即办，保证按领导的要求按时、准确办结，不断提高工作效率。

我的领导逻辑性较强，凡事爱有个前因后果，对这样的领导就要在谈工作时要讲事实，摆观点，有分析有推理，了解领导的工作风格和特点，目的是为了更好地做好工作。当然，在尊重领导的前提下，要敢于提出自己的观点，要有维护真理的精神。在协调与本部门领导的关系时，对待当事人要热情周到，庄重大方，言行得体，不卑不亢，树立起一言一行，都直接、间接地影响办公室或领导的形象的意识。

虽然实习用到的计算机专业的知识不多，但是我仍然能够感觉到自己的计算机知识还是不太扎实，如果要学以致用，还需要进一步加深自己的知识水平。

在实习期间，我深切地感受到，技术服务部是一个团结、上进、充满活力的集体。面对工作上的困难，大家总是互相帮助，直至解决难题。整个部门和睦相处，就像一个温馨的大家庭。而部门领导就是这个家庭中的家长，给每个人很大的空间自由发挥。从他们身上，我真正体会到了 敬人、敬业、高效、高水平服务 的真实意义，体会到了服务部 服务、奉献 的意义，体会到了 创造完美、服务社会 的服务理念，知道了什么是 创新就是生活 。

特别令我感动的是，每当我遇到困难向大家求助时，谁都会无私的告诉我.我对能到这样的公司实习感到骄傲，感到自豪。我很庆幸自己能在这样有限的时间里，在这么和谐的气氛中工作、学习，和同事们一起分享快乐，分担工作。所以我努力向同事学习，不懂就问，认真完成领导和同事交给我的每一项工作。部门领导和同事也都尽力帮助我，给我有关知识。

五、实习总结

在这短暂的实习期间中，我学到了许多书本上学不到的知识。从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。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，你可以有很好的同学，很好的朋友，大家相互嘘寒问暖，不必勾心斗角。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。存在着利益关系，又工作繁忙，就多了份人情世故。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体会，并自觉的进行这种角色的转换。

通过实习使我对计算机有了更具体认识，通过对计算机的具体操作和亲自实践巩固了课本上学的知识，在这个基础上把所学的计算机应用专业理论知识与实践密切结合起来，培养自己实际工作能力与分析能力，达到学以致用的目的。理论与实际的结合，学校与社会的勾通，进一步提高了自己的思想觉悟，业务水平.尤其是观察分析和解决问题的实际工作能力，实习的一个重要功能，在于运用教学成果，检验教学成果。运用教学成果，就是把课堂上学到的系统化的理论知识、尝试性地应用与实际的工作中。

经过这段实习，我有些慌张，我意识到自己并不成熟，并没有做好将要走上社会的准备工作。我还有太多的地方需要改进，思想上的，生活作风上的，我应该抓住这次实习机遇，用最快的速度进步，把握住自己的不足，在今后的生活中注意锻炼。为适应以后的工作，为之打好基础。

实习，是开端也是结束。实习的同时也让我了解到了自己的不足，在今后的工作和生活中，我会继续努力，完善自我。更加努力的奋斗下去。

对于企业提供的机会和指导老师的用心辅导非常感谢。

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