# 大学生暑期实习 大学生实习报告(9篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-08-29

*“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是...*

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**大学生暑期实习 大学生实习报告篇一**

不过我没有实习过的尴尬很快就要被我扔到印度洋了，因为我很快就要到中学实习了，通过我的申请，我所在的学校帮助我找到了实习的地方，我很感动。

我是在我所在县的一所中学里实习。上课是一门学问，一门艺术。从教案的设计到课堂的控制，再到老师自身情绪的调节，处处可见智慧的闪光点。英语作为中学的主要学科，有一定的升学率，而且教学时间有限。所以如何组织好课堂教学，保证每一堂课的质量显得尤为重要。应试教育是不可避免的现实，所以一定要保证教学的质量。我觉得：首先，要认真钻研教材。其次，要灵活教授知识点。最后，老师应该用肢体，表情等各种语言去表现。这样才能激发学生的兴趣，吸引学生的注意力。

课后反思也是非常重要的。讲课和听课完全不同。虽然我在台下准备的很充分，认为天衣无缝。但是，在讲台上由于一些因素，如某个同学的一个动作，或是某个同学的一句话，就会打乱我的思绪，可能导致我该讲的遗忘了，该说的没说或者是口误。每次讲课后，徐老师都会给我一些建议。一听徐老师点拨，就觉得确实是应该那样讲。所以一定要认真虚心地听取老师的意见。在以后的讲课中慢慢改进。毕竟经验丰富的老师比我更了解这些孩子们，知道什么地方该讲的快一点，什么地方需要停顿，什么地方应该督促学生做笔记，或者是该怎样布置作业。

批改作业也是一项重要的教学活动。开始我认为批改作业很简单，只不过是打几个对号和错号，然后写一个日期。其实不然，作业中有我想象不到的问题。例如，字母大小写，语句的标点符号，还有抄错题得实习什么都有任你选，甚至有抄袭现象。每次批改作业我都特别认真，一点小错误我都会让他们改正。利用自习时间辅导他们写作业。慢慢我发现他们得错误越来越少。看来，老师不仅是传授知识，更重要得是用自己得言行潜移默化学生，使其形成良好得行为习惯。

教师是一个崇高而神圣的职业，要当一名好的教师更不容易。在此次实习中，我也看到了自己的不足之处。社会的不断进步，使学校对教师的要求越来越高，尤其是师范生将面临更大的挑战，学高为师，行正为范的内涵也在不断地加深。这就要求我不断完善自己，准备全身心投入将来的教育事业。做一名合格的，优秀的人民教师！

非常感谢学校给我们安排了这次实习学习的机会，提供了就业前一次宝贵的热身。也很感谢带我实习的徐老师，和帮助过我的老师，还有那些孩子们。

从学生转换为老师，再从老师转换成学生。经历了三个月的实习生活，让我初尝了身为一名教师的酸甜苦辣。我兴奋过，紧张过，开心过，骄傲过，也失落过。回顾和学生们一起走过的日子，不禁想起自己的中学时代，也深感如今的学生比我们过去多了一份顽皮，一份灵活，一份大胆。实习期间，我经历了太多的第一次。第一次被别人甜甜地称为老师，第一次站在讲台上面对那么多纯真得面孔，第一次听到那么多人说喜欢我，第一次为自己得离开而失落与此同时，这些可爱纯朴的学生带给我很多的感动，很多的鼓励，很多的快乐。所有得这些我都珍藏在心中，这些将是我快乐得回忆，也将是我今后工作的一笔财富。

大学生出来实习时非常必要的，在实习中你可以发现自己存在的不足之处，以便在以后的学习中不断的提高自己的不足。现在社会的发展决定了我们不提该自己就意味着被社会所淘汰，竞争的激烈超乎想象。

所以我会更加努力的，我相信我的明天一定是光明的，我一定会拥有一片属于自己天空。

**大学生暑期实习 大学生实习报告篇二**

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学不到的知识，让我们在实际中体会理论，运用理论，受益匪浅，同时打开了视野，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的重要性，为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，调整心理，各方面都做好充分准备，去适应社会，才能被这个社会接纳，维持生存进而更好地发展自己。

实习时间：

实习地点：

实习公司：

实习目的：一方面，了解企业管理的先进方式和现代化管理方法，提高调查研究、搜集资料、整理资料的能力，提高理论与实际相结合的能力;另一方面，深切体会人力资源管理的重要性和管理的程序，提高协同合作及组织工作的能力，培养独立分析问题和解决实际问题的能力。

大通公司是于20xx年元月16日经省政府有关部门批准改制成立的一家民营股份制企业。下辖鄂州港等4个港区、14家装卸分公司、9家子公司。拥有经营场地28万平方米，各类运输车辆500辆，机械设备480台(套)。公司主要承担鄂东南地区和鄂州市港口、车站、大中型厂矿及国家重点建设物资的装卸搬运和大、新、特等货物的长短途运输业务，企业已形成以装卸运输为主，集江海联运、机械制造、公交出租、仓储代理、教育培训、港口服务、汽车维修和房地产开发等于一体的经营格局。 大通公司自20xx年元月经省政府有关部门批准改制成立股份制民营企业以来，结合企业实际和市场经济发展要求，树立长远的战略思想，将社会效益、客户利益放在突出位置，加强制度创新、管理创新和企业文化建设，实施精细管理和人本管理，促进了企业经济效益和社会效益的同步增长。20xx年，公司完成营业收入1.4亿元，上交税收650万元，分别比20xx年增长408%，588%，资产总额达27000万元。目前，公司已发展成为鄂东南地区的运输骨干企业，是交通部全国重点联系运输企业之一。

在公司实习期间，我从事的是办公室文员工作，主要负责：接听、转接电话;接待来访人员;负责总经理办公室的清洁卫生;做好会议纪要;负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送等工作。

在做以上的工作的时候，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。我每次都是虚心向办公室的其他同事请教，学习，根据公司的规定，结合自己的理论基础、专业知识，争取有所创新，认真做好每一份工作。在实习完后，我不管是理论基础方面，还是实际工作能力方面，都有了很大的提升，为以后正式参加工作奠定了坚实的基础。

20xx年3月1日这一天我开始了我的实习经历。我怀着一颗激动而紧张的心踏入了长沙市民兴电缆销售有限公司，刚进入办公室的那一刻，我觉得我正在走进另一个领域，在这里我即将度过两个多月的时间，更会在这里认识更多的同事和朋友，学到更多的知识。

我从事的是办公室文员的工作，只要负责以下一些工作：

1.接听、转接电话;接待来访人员;

2.负责经理办公室的清洁卫生;

3.做好会议纪要;

4.负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送;

5.负责传真件的收发工作;

6.做好公司宣传专栏的组稿;

7.管理好员工人事档案材料，建立、完善员工人事档案的管理;

8.统计每月考勤并交财务做帐，留底;

9.管理办公各种财产，合理使用并提高财产的使用效率，提倡节俭;

10.接受其他临时工作。

刚进公司时，对整个公司的工作非常陌生，文员工作也不知道从何下手，更谈不上管理。后来在公司领导和同事的指导帮助下，开始对公司对业务，对职位职责有所了解，并充分地应用在学校学到的知识，很快的了解了公司的运作流程。这些事情看上去很简单，但是真正实施起来难度不小，需要注意几个方面：

1、工作流程的了解;

2、应用专业知识的熟悉;

3、人际关系的协调;

4、与上司、客户和同事的沟通技巧等。

这些在学校是远远学不到的，只能是大概的有些了解，并不是很清楚，经过一段时间的实践，才让我真正的全方位的了解，当然还有很多东西目前掌握的还不够，需要以后的多加了解和学习。

虽然一开始只是接听电话和传达旨意，但是这里还很有学问，你要注意语音语调等等一些细节，还有就是打字复印等简单工作，看似简单，其实需要耐心和小技巧，还得注意时间分寸。要是接待来访客户就更是学问大了，你需要察言观色地了解他们的心理，了解上司的意图等等。由于我更多的是想了解整个公司的工作流程尤其是人力资源管理方面的知识，所以我经常性地努力争取更多的机会去接触专业知识多涉及到的领域，而不仅仅局限于完成文员的岗位职责。尽管好多人都认为办公室文员是一“打杂”的角色，但是我一方面认真的学习和努力完成领导布置的任务之外，积极主动地争取更多的机会去接触其他工作。一开始会觉得很难堪，因为你实在是初出茅庐，尽管你是人力资源专业出来的，但是同事们特别是年龄大一点，职位高一点的员工一般都不会给你机会，也不会相信你，甚至有的还会给你脸色，要不就还会误会你的意思，以为你是在炫耀，要不就是邀功，其实这些都是在实习的时候我们要努力克服的。我们唯有的方法就是真诚和谦虚，还有不放弃的精神，比如在我的一再努力和要求下，我拥有更多的机会去参与部门里的其他工作，而不仅仅局限于了一个文员，印象最深的就是我硬是参加了实习期间公司招聘计划里的职责编写工作，尽管还是犯错了，但是我没有受到过多的责怪，相反经理还给我认真的上了一课，那真的是有一种“听君一席话，胜读十年书”的感觉。

但是其实我更多的感受还是做文员，针对文员这个职位的特点，最值得一提的便是对挫折的处理，具体遇到到挫折时，我发现不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，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。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等基本工作我都已熟练。而文员管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分还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。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。

在我实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习日子短和我并非文秘专业的关系，对文秘的还有一些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对文秘基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常文秘管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文秘管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。

经过两个多月的实习，我明显地感觉到了自己的进步，无论是理论知识还是实际工作能力，无论是学习能力还是为人方面，进步和提升很快很多。

感触最深的要属以下几点：

1.任何工作任何岗位都应该认真细致，尤其是工作单位的人事部更需要有严谨的工作态度。文员岗位需要经常与很多东西，物质方面，人事方面打交道，经常要处理大量数据，大量资料和文件，这些都要求精确，任何一点细小的错误都会影响到整体的结果。其实不光是在人事部，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，也可谓是企业文化的一大体现。

2.讲究分工合作，分工合理，工作程序详细具体，讲究条理。各项工作互相关联，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。分工合作不是搞平均主义，而要结合每个同事的实际工作能力，合理的分配工作，尽量发挥每个员工的潜力。真正做到优劣互补，互相帮助，互相学习。这其实也是人力资源管理人岗匹配原则的体现。

3.与同事的相处与交流，以及和公司其他兄弟部门的协调非常重要。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突显关键。特别是人事部工作，需要和生产部门、财务部门、采购部以及业务部门紧密联系，因为这几个个部门的工作关系互相牵制、互相影响，任何一个部门都不可以单独运作。但是在工作过程中难免会出现一些差错，给其他部门的同事造成不便;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。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，态度真诚和谦虚，这方面的技巧，书本上是学不到的，要在工作中慢慢地学习与积累。

4.在管理方面的感触是正确的对待自己的人生观和价值观，为员工树立标杆，为员工做出榜样，对下属的生活和工作无微不至的关怀，主动的解决员工遇到的困难，对员工的管理尽量人性化，俗话说：以人为本、以德服人。这一点我觉得公司的领导做得不错，我很欣赏，感触也因此而生。更加深切的感受到了企业软件企业文化的巨大作用。

短短的两个多月结束了，我的实习经历也随即结束。总结实习的体会收获良多，理论的确很重要，但是我们一定要在实际当中去运用。只有当理论和实际相结合的时候才能发挥功效。而我在实习中，有时候明显发觉自己理论掌握不够，对现实把握不准，创新能力也很有限，这只能说明我各方面都迫切需要改进。因此，在以后的学习和工作中我会更加努力。同时我也相信我的人生正在翻开新的一页!

**大学生暑期实习 大学生实习报告篇三**

实习是大学毕业参加工作之前将理论与实际结合的最好的锻炼机会，也是一个非常好的从大学生到就业者的过渡阶段，更是大学生培养自身能力的好的练刀石。作为一名刚毕业的应届大学生，能否在实习的过程中把握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。半年来，我严格遵照人事部发下的实习纲要，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到“想实习，会实习，实好习”，把培养工作能力，提高自身的素质当做自己的任务，很好的完成了这个阶段的实习任务。

一是加强思想理论的学习，主动找领导沟通，努力提高思想水平。

思想是人的灵魂，是人的内在力量，想要圆满完成实习任务，首先要调整好思想。领导们非常关心大学生的成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，技术导师是教授工作技术的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与领导进行了沟通，在领导的谆谆教导下，我对实习有了更深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

二是注重理论联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同时，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，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。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。

三是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。一份劳作，一份收获，我坚信自己的努力一定会有回报，而我将会仍然继续热爱自己的工作。

工作辛苦

由于现在还住校，所以每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。 每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天下去普查线路，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。而同公司的网络推销员相比还是很

不错了，他们每天得打电话，口干舌燥先不说，还要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气有些甚至说要投诉，如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。

理财能力

一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，我们还没毕业，工资水平普遍不高，除了日常的生活费用之外，有时候寄点钱给父母补贴家用，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

人际关系

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。比如我们公司做网络推销的同事，他们很注意对自己客户资料的保密，以防被同事抢去自己的业绩，因而关系显得有点淡漠。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋

**大学生暑期实习 大学生实习报告篇四**

为期两周的金工实习就这样轻轻的落下帷幕，回忆这两周的点点滴滴，真可谓是收获多多，感慨多多，在这里，我体会到很多成功的喜悦，也让我明了成功的背后都得付出心酸的汗水，在这个浩瀚的大千世界，才发现大学生有太多的不足，有太多的东西值得去学习，并且不管什么时候，我们都得抱着虚心的态度去学习。

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。

经过这次的金工实习，我很多方面得到了很大的提高，最主要的就是动手能力，学校只是给我们灌输理论知识的海洋，此次的金工就是让我们的理论重归与实践，使我们能更贴近生活，更贴近社会，此外团队合作能力这是相当重要的，很多事情单靠我们自己的力量是很难完成的，就算能完成也得花很多的时间，常言道，三人行必有我师焉，以前很多时候我都是个独来独往的人，到了大学，稍稍得到少许改善，实习过后，我的团队精神进一步得到了升华。

另外，通过此次实习，让我更有时间观念了，每天上午8：00上班11：30下班，让我改善了以前睡懒觉的习惯，实习期间，每天车子7：15开，也让我们不得不6点多点就得起床，开始时个人有点小小的抱怨，后来渐渐的成了习惯，

实习一结束，心里也有少许怀念实习的生活，虽然实习过程中有的工种很累，每天早上吃饭后几百号人一起坐车去北校，差不多半小时吧，到那差不多也上班，下午就是2：30上班5：30下班再又坐车回来，不管是上班还是坐车，时间观念都得很强不然吃亏的是自己。

第一天，坐车怀着喜悦的心情来到了北校，迫切的想满足自己的动手能力，老师把我们所有的人召集道一个不是很大的课室，进行安全知识以及事故的视频，让我知道了做什么事都得谨慎，一个小小的失误都可能导致难于挽回的事故，屏幕上一幕一幕惊心动魄的事故重重的撞击我的心坎，老师说的对，不管做什么，安全第一，光是视频教育就花了将近两个小时，

可见安全的重要性，两个小时后，上午也就为时不多了呀!班长立刻带我们去到工业控制工种的机室，之前听学校这边老师说什么实习老师很严肃，很严格，当我们和第一位实习老师接触会才知道，原来实习老师是这么幽默，是这么和蔼，紧接着老师给我们演示了齿轮变速原理和机器人操作过程，让我们这些初出牛犊同学迫不及待的想上前去自己操作，很顺利的我们每个人都如愿以偿，但这让我知道，很多看似简单的东西如若真正操作起来的话还是会遇到很多阻碍，这就需要我们的耐心以及敏锐的观察力，

就在这样一个环境中我们第一天就快接近尾声，后来老师给我们死命的提问，谁回答对就加分，那个气氛，太high了呀，同学们都是管知不知道就抢答，真可谓是加分就是王道，第一天快乐的结束，但相对来这的目的心中还是有点小小的失望，毕竟今天动手的地方不多。

第二天，我们实习的工种是铸造，一听这名有点吓人，后来一走进此工种工厂，眼前看到的全是沙土，心里抱着十分的好奇这是些啥玩意，还沉静在这种好奇中时，一个滑稽的老师一走了进来，三下两下就飞出了一大堆粤语，我勒了个去了，让我听的云里雾里呀，后续老师给我们讲了今天的任务也就是作业，老师讲完后立刻给我们操作演习，让我见识了什么事人才，什么是以低成本。

这个铸造就是弄出模型出来，老实交代完后，同学们各自找好组员，进行作业，我和另外两大男生手脚灵活的把沙土灌进木框里，死命的用棒子锤，以及一些其他的，不久我们就做出了一个模型，之后用作了跟看是夹心饼干的东东，哈哈哈，最后我们小组得了a,之后就是全身发软，四肢疼痛呀，可见大学生身体是多么脆弱，是多么缺少锻炼，同时也让我知道什么是三个臭皮匠赛过诸葛亮，团队合作谨慎的重要性以及做事要有耐心。

第三天，当我看到焊接这个工种时，我内心就有种压不住的兴奋，因为我之前就玩过电焊，觉得相当好玩，也知到这么工作有很大的技术性，老师先跟我们讲解了一遍在演示了一遍，我早就耐不住了带上面具以及手套等，从老师的讲解中我了解到：焊条的角度一般在七十到八十之间，焊条的速度，要求当然是匀速，然而在实际操作中，我们往往是不快则慢，很难保持匀速，因此焊出来的结果是很不流畅的，有的地方停留时间短则当然没有焊好，还有裂纹，停留时间长的地方，

则经常会出现被焊透的毛病，出现了漏洞;焊条的高度要求保持在二至四毫米，听似简单的这些话，操作起来那是相当的苦难呀，一次一次焊的不均匀，一次一次焊出个洞，一次次的失败差点蒙闭了头脑，这是老师走到我身边，跟我说，没事，金工实习就这样，想在一天完全学会那是不可能的，主要是让你们体验体验，实践实践，再后来单独演示了一遍给我，在我百般尝试下，最后终于弄出个，自己满意的作品，也让我体会到了成功的喜悦。

第四天，我们学习的工种是汽车，让我明白了很多贴近我们生活的东西我们很少会去深层次的去研究他们，很多东西都是想当然，通过这天的学习，我对汽车减速，加速以及倒档，有了一定的了解，让我以后看东西能够更深一个层次，用不同的角度去认识它了解它。

还有就是理工学校的学生对这种东西发自内心的喜欢，为我们理工学生以后看问题有很大的帮助。

第五天，加工中心，让我明白了什么是卧式加工中心，什么事立式加工中心，也对电脑上一些没见过的软件有了一定的了解，在电脑上操作能力也有了一定的提高，老师给我们布置了作业，先编程出一个字的程序，最后加工，再一次一次失败，一次一次重来的时候，最终我加工好了自己名字中的鹏字，也就在那一刻，我内心是多么自豪是多么高兴，让我明白，成功其实并不难。

第六天，塑料加工，我们在机室看到的机器都是很少见过的，都是很昂贵的，让我不禁感慨人类聪明的大脑，跟让我深刻体会到很多东西回收作用是那么大，也让我不禁想到自己的渺小，自己所懂的东西是那么微不足道，让自己以后的路有了更大的动力。

第七天.钳工，这一天是我印象最深的一天，注定要在我记忆中长留，在这里让我相信了什么是只要有恒心铁杵都能磨成针，一根长长的铁棒是怎样被磨成一个精巧的五边形螺帽，靠的是咱们的耐心，靠的是咱们的毅力，什么锯呀，什么锉呀，什么锤呀，一整天同学们都沉醉在这些东西跟铁杵抨击的天籁之声中，尽管这个工种是这几天做辛苦的一天，

尽管手中磨出了几个泡，尽管汗水一直在亲吻桌面，同学们还是用尽全力的交了张自己满意的答卷，这种精神深深的感染了我，尽管这种方法在现在生产中基本上没用，但对磨练我们这样的大学生有着不可估计的积极作用，对我们以后的道路也有相当大的益处，因为这样的辛酸都会给我们留下深深的印象，提高咱们大学生积极上下，吃苦耐劳的意志等。

第八天，铣工，又是一项让我不禁大赞的工种，这天相对钳工那天要很轻松许多，同样也是一根铁杵，先固定在车床的夹子上，等把一切位置都调好后，咔咔的就开始，降温的油在齿轮间像嬉水的小孩一样，是那么有活力，经过我们一层一层的打磨。

最后出来个银光闪闪的长方体铁柱，这个工种主要是让我们学习机械的操作能力，也正是这个工艺让我明白做什么事都得细心，此工艺要求的精度很高，要在游标卡尺反复测量确诊无误后才能过老师那关，更能过自己内心的那关，同时这项工艺得一人控制开关一人控制操作台，这也就需要很强的团队合作精神，才能确保我们能在规定的时间胜利完成任务等。

第九天，磨床齿轮，今天主要是听老师讲课，还有介绍了一下那个先进的磨床。

在老师的指导下，每个人操作了一回，其实也就是按了几个按键，由于是周四只有上午要上班，下午就返校，之后来时又叫我们画个图，巩固下差不多也就结束了。

第十天，线切割，也就是最后一天，内心不免生起一种失落，线切割，也是分两个部分，现在电脑上操作，画个闭合的图案，再编辑程序，然后再到机械上加工自己编程的图案，我是画了个娃娃头，由于机器的原因很多人没去加工，还好我占到个位置，成功的把我那图案加工出来，这一点我还是相当庆幸的，在下午2点半，我们进行的这几天所学东西理论知识的考试，实习就这样结束了。

总结尽管这短短的几天很难让我们完全学会某种东西，但这次实习都将在我们内心里留下美好的回忆，在这些天有各种酸甜苦辣，但也只有亲身体会过才知道这其中的美，在此，非常感谢学校能够给我们提供一个这样的平台，让我们的理论重归于实践，最后这次实习将永远留在我的记忆里，让我更积极向往未来的人生之路。

**大学生暑期实习 大学生实习报告篇五**

本次实习是学习了三年多的电子商务专业后进行的一次全面的实践性练习。其目的在于加深对电子商务基础理论和基本知识的理解，将课堂知识与现实工作进行结合，达到理论与实践相结合的目的，想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，找出自己的不足之处，以便更好的取长补短，提高个人素养，为即将进入社会做好准备和进行必要的热身及适应。

对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽寒风凛冽，冰天雪地，我毅然踏上了社会实践的道路。20xx年2月4号，我带着忐忑与兴奋来到了创奇学校，一进学校大门，两栋教学楼映入眼帘，整齐的宿舍楼，干净的教学环境让我对未来的工作产生了好奇与憧憬。我带着行李走进人资处，人资处的两位老师热情的接待了我，填表格、报到、安排住宿，参观学校。这里老师的热情让我没有一点陌生感，刚来时的忐忑也随之烟消云散。

从2月5号到2月22号，学校对我们几个新来的实习生进行了半个多月的培训，第一周让我们了解学校的大概情况，学校的文化理念、经营理念、管理理念、教育理念、工作作风等等。第二周就对我们进行了专业培训，师德师风培训、教育教学理论的学习与考核，经过多重考核，我顺利上岗，在平面组当网页设计课的老师，还兼职在企划处担任实习干事一职。

在平面组担任教师期间，先是听老教师讲课，听了一周的课之后，我开始走上讲台，开始了自己的第一篇“处女作”。当然，刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，讲课顺序不清，师生配合不够默契”等问题。针对出现的问题，指导老师要求我多听课，多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。

还有在上课的过程中，学生的不配合常常令我头痛。当时有人建议我使用强制的方法，如罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持课堂秩序，但这无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至使学生产生厌学的心理。我记得学教育教学理论时学过，作为教育工作者，就应想方设法创造民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系，教师要把自己当成活动中的一员，成为学生们的良师益友。我按着这个思路来对学生进行管理，取 得的教学效果还不错，有几个很调皮的学生在上我的课时认真多了，还积极举手回答问题。

批改作业，纠正学生的错误也是非常重要的。我在纠正学生每个错误的时候，写上激励的评语，并在评语中强调订正的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励、开导。对那些在我要求订正之后依然不改的学生，我在作业上写明，不断给学生纠正错误的机会，直至认识了错误并改正为止。对于个别情况的学生，我会辅导他们，直到他们主动改正错误。身为一位教育工作者，就是要有这样的耐心，才能把学生的缺点纠正过来。

教师是书本知识与学生之间的联系纽带、运输通道。古代文学家韩愈说过：“师者，传道、授业、解惑者也。”无论是传道、授业还是解惑，都要通过语言尤其是口头语言来完成，但是在这方面目前为止还没有相应的课程。在创奇实习的过程中，听老教师说表达能力和方式有欠缺的话，会直接影响课堂教学的效果，降低课堂教学的效率。同样一个教学内容，同样的教学方法，不同的教师讲出来的效果可能完全不同，学生的学习效果也可能完全不同。这种情况下教师口语表达能力的强弱直接决定了课堂教学效果及整个教育质量的好坏。教育学家苏霍姆林斯基说：“教师的语言素质在极大程度上决定着学生在课堂上的脑力劳动效率”。我们在培训过程中，在教育理论方面的课程中对教学过程中表达方面的重要性略有提及，但主要是一些较为理论和提纲性的内容，实践表达的训练很少，还远远不能达到应有的效果。

在企划处实习期间，我在企划部焦龙主任和王大姐的热心指导下，积极参与企划部日常工作，注意把书本上学到的理论知识对照实际工作，在实际工作中加深对理论知识的认识和对专业技能的掌握，用实践验证所学的理论知识，用实践强化所学的专业技能。实习期虽然比较短暂，但我全身心全方位地体验了紧张而有序、新奇而富有压力、学习与实践同步、机遇与挑战兼备的8小时工作制的上班族生活,很大程度地丰富了工作经验，增加了生活阅历，增长了见闻见识，锻炼和提升了各方面能力和素质。

在企划部实习的最初三天，焦主任交待给我的第一个任务是做两块展板，一块是教务处的，一块是学生处的，在前两天半时间里，我查阅了学校教务处和学生处的各方面资料文档，向相关部门的相关人员讨教与咨询，上网查询和搜集相关信息资料，获取到了比较充分的关于该学校教教务处与学生处的情况的信息资料，最后花半天时间完成了设计。

这三天的经历就令我大开眼界、长进不少：我学会了怎样探索、开发和利用一切可以利用的资源和途径去更可靠更完备地获得想要了解和得到的信息;锻炼了自己的口才和交际能力，特别是与自己的工作、利益密切相关的同事、上级领导或其他人交流和沟通的艺术和技巧;更好地领悟到了怎样运用自己的专业知识、头脑去客观冷静地审查、分析、判断问题。

我将设计展板提交给焦主任看了之后，他对这三天来我的积极认真工作和设计内容表示赞许，也指出了我存在的不足：没有很好地掌握到理论知识与实际情况、实践工作之间的差距，没有更好地将理论知识和实际情况紧密结合。在焦主任的指导和鼓舞下，我信心百倍地表示我一定在最短时间内改正这个缺点。

紧接着，我立即投入到了下一个任务中，即参与该校的网站维护工作。网站维护是我比较擅长的一项技能，虽然电子商务专业开设的关于网站方面的课程比较少，但由于我对网站比较感兴趣，所有看了不少关于网站设计方面的专业书籍，并且大三、大四时曾在老师的指导下自己做过一个小的网站，学过一些ftp软件的简单维护工作，因此对网站维护已有了一定的功底了。但在具体的网站维护时我遇到的难题还是不少，因为学校的正式网站与自己的网站无论在性质还是在内容上都是有比较大的差异的。幸运的是我在焦主任的指导下，凭借我对网站维护的浓厚兴趣和已具备的功底，很快地战胜了一个个难题。

经过了这些工作我已做到焦主任所说的“很好地掌握到理论知识与实际情况、实践工作之间的差距，更好地将理论知识和实际情况、实践工作紧密结合”了，基本上适应和达到了职场的各项条件和要求，基本完成了由学生到职场职业人的转型。

完成这些工作之后接踵而来的任务就是参与关于该学校的其他宣传工作。这些工作都进行得很顺利，我已经能够得心应手地圆满完成任务了。

经过了这为期近两个月的实习，我做到了将本专业所学的电子商务概论等专业知识和技能投入到具体实践工作中，增加了生活阅历，增长了见闻见识，获得了比较丰富的实际工作经验和如何处理好职场人际关系等职场的其它方面的技巧、能力、素质与经验，全方位地锻炼与提升了工作能力、学习能力、工作经验、专业知识和专业技能等各方面能力及素质，尤其很好地学习、掌握了企划方面的实践知识和技能，并且我对企划方面的工作产生了更加浓厚的兴趣。

近两个月的实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣。在这不到两个月的时间里，我帮忙接电话，复印资料，整理文件，参加各种会议组织和实施等，无不感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的。在大学，只有学习的氛围，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，每个人都会为了取得成就感和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，以提高自已的能力。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，还始终保持着学生的身份。而走进工作单位，接触各种各样的同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。在这次实践中，我感受很深的是，学校的理论学习很多，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。但也要感谢老师孜孜不倦地教导，我比一部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题。

回想这次实习，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。千里之行，始于足下。这对我以后走向社会起到了一个桥梁作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，对将来走上工作岗位也有很大帮助，同时也让我明白了许多做人道理，向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位的各项规章制度，与人文明友好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。这近两个月所学到的经验和知识大多来自领导和同事的教导，这将是我一生的财富。

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，是现代社会做人的一个最基本的问题，对于自己在校大学生，面临踏入社会的人来说，需要学习的东西还很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师。”我的这次寒假社会实践，使我真正从课本走到现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，是一次成功的社会实践。

**大学生暑期实习 大学生实习报告篇六**

来到七中实习了四个月，我收获很多，实习生活丰富多彩，比我想象的要美好，学生的可爱，老师们耐心的教导，师大领导的慰问，驻县老师的带领，团体的活动，还有我们来自不同专业的实习生，明明性格各异却是十分投缘，这一切的一切组成了我难以割舍的情怀，实习要结束了，我的进步也体现在很多方面。

在教学上，由一个上了讲台就两腿发抖的学生成为现在用自信和风采去演绎课堂的教师。我的成长是有目共睹的，而这段成长也是艰难的，来到实习学校的第一个月，我们去听指导老师的课，写完教案请指导老师批改，看晚自习，与学生逐步建立感情，等到老师们觉得我们锻炼的可以了，真正的上课开始了。指导老师在后面听我们的课，每次上完课均提出意见，包括教学内容上哪需增添或减少，语言上哪些需要再精炼和准确。在这我想多说几句备课的心得，对于毫无经验的实习生来说，备一堂课着实不容易。首先研读教材，知道教材所讲内容，但这并不能让我们明晰本堂课的重难点，所以接下来的流程是查看教参和做相应习题，由此明确了重难点，但重难点如何攻破，如何讲能让这个年龄段的学生理解，那就必须了解学生特点，一方面在大学学的教育学理论潜移默化的派上用场了，而想更准确把握学生特点，那就是通过听指导老师课，指导老师经验丰富，知道怎样讲学生能更好的理解。但指导老师的课不一定是完美的，对于我们大学生来说，充分利用现代教学媒体无疑是一大亮点，所以根据自己理解以及指导老师的提点，做多媒体课件是必须的，课件必须反复琢磨和修改，直到自己不看课件就可将整堂课顺畅的进行下来。指导老师的意见是宝贵的，但实习生之间互相听评课也很重要，从对方身上就可以看到自己的很多不足，给对方提意见也是在提高自己。

在与学生相处上，不得不说这是一门很深的学问，教着一个各项都是第一的班级和各项都是最后的班级，在与这两个班相处过程中，由于本身性格的缘故，对待他们均以柔和鼓励的方式，而这对于好班学生来说，他们越来越好，而对于各项较差的班级，他们的课堂纪律越来越差，备课备得再好，也是无济于事。所以我想与学生相处的方式必须依学生特点而论，严慈并济是得准确拿捏。而这方面我请教了一位资深语文老师，她使我茅塞顿开。对待学生，要让他从心里敬佩你，开始上课时就得让学生对你心服口服。首先你的课得设计的有趣，能吸引起学生，并且得背过自己的课，上课不用看课本，看什么，就盯着学生，只要学生有什么小动作，马上能通过眼神或提问的方式来制止他，使他在你面前毫无招架之力。因此刚接手一个班级后，迅速记住学生的姓名是老师的必备技能。从语言上来说，提倡低音教学，学生在高音环境下容易听觉疲劳，说话要适当慢，字字珠玑，没有废话。还有一点就是板书，板书是学生对老师的一个重要的评价标准，以身作则，给学生树立好的榜样，以德和才来使学生信服。

在人际交往上，老师尽心尽力的指导我，我很认真的去学习，当与老师有不同意见时，老师总是耐心听我解释，直到问题解决。就是这种亦师亦友的关系，老师常常和我唠家常，我也与老师无话不谈。和其他实习老师相处中，我们总是其乐融融，或谈论学生，或探讨教学，一起购物，一起做饭，没有争斗，只有相互提升，这点让我想到马上要参加工作了，与其他老师处理关系时，非是原则性问题，不去计较，教师齐心合力，是老师之福，更是学生之福。

在思想上，我确立了要当老师的坚定信念，而信念的源泉就是这帮可爱的学生，曾经以为当老师就是在重复一套程序，上课，下课，留作业，批作业。但事实上我们教的是一群思维活跃，有着各种奇思妙想的活生生的人。就是这样，我们才不能像机器一样重复劳动，而是与时俱进，灵活变通教学模式，在课堂上使学生能领略时代发展，迸发思维火花。教师自已每天都要学习，每天都要给自己充电，学生要得是一碗水，教师则是一股活水，新鲜且源源不断。

在性格上，受这帮学生影响，原先内向拘谨的我，现在越来越活泼外向了，学习本身是一件枯燥乏味的事，如果老师再如此呆板，那么学生确实可怜，我想我性格上的转变源于对学生的爱，当你真正的想对学生好时，他们的喜怒哀乐牵扯着你，你会想方设法使他们在快乐中成长，不求回报，只求一笑。

顶岗实习的生活是温馨和幸福的。这两个月我一直是这样说的，我舍不得离开，舍不得这里的一切，这里充满着浓浓的乡情，这里的老师们对我们关心有加，和我们一起包饺子，端午时给我们送粽子，最是那群和我朝夕相处让我又喜又忧的学生，他们不仅年轻天真纯朴可爱坚韧进取，而且那幼小的心灵最会体贴人和关心人，每逢休假回来，我常常收到他们送来的土特产或是自己种的花花草草，而我则送给他们一些学习用品作为答谢。这一切弥足珍贵，我们并不在乎这些物质的东西，关键是有这颗心足够了，作为老师，没有什么比这更让人幸福了。他们会以心灵上的沟通让你感到幸福和欢喜。但是每到考试的时候，总有些同学让你忧心忡忡，这种感情是每一位老师感同身受的。

以上是我的实习总结，这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这件我们用心珍藏的礼物，将给我们以后的人生打下坚实的基础，将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

**大学生暑期实习 大学生实习报告篇七**

作为一名有十五年工龄的老职工,来到茂名乙烯实习,是我盼望已久的。因为我非常好奇,好奇茂名乙烯如何从中石化效益倒数第一变成正数第一,好奇茂名乙烯为什么会成为我们石油化工企业的“模版”。

经过近十八个小时的长途奔波,我终于来到了茂名乙烯。一座平凡的南方小城,这是茂名给我的第一印象。除了路边长得不一样的南方植物和温暖的天气，她貌似没什么特别。

没什么特别的茂乙烯却给了我们一个特别的“礼物”，我们到来三天因为手续不全，办不下入厂证，好容易办好了，却因为热电二的实习人员违反相关规定，我们全体停止实习，安全学习。我心里这个火啊，老觉得那个门卫好丑好可恶。他们每天列队站在每个门口，每辆车都上来挨个查证件。用得着吗？

终于可以进厂了，站在每小时生产超高压蒸汽410吨的大型循环流化床锅炉前，我的心里打起了小鼓。这也太复杂了!各种颜色，各样规格的管道几乎将整个锅炉围了个密不透风，我找了许久才发现汽包的所在;我在工艺流程图上看见并不起眼的电除尘器居然是个超级大个子;一个最简单的电动给水泵，电流表，压力表，液位计足足有六十多个。我看着以mb计算的工艺设备资料足足发呆了有好几分钟.这可如何是好?我千里迢迢来到这里，难道就要空手而归？不行!我告诉自己绝对不行!

因为我们老厂职工抽调出来比较晚，所以我们出来实习也晚了一个多月，功课落下许多。我采取了最原始的办法，从头到尾的捧着操作规程看，实在不行就抄。那几天几乎是一天用掉一只笔芯。

热电二车间正当边检修边生产的繁忙季，检修24小时不停工，中控室成了车间主任、书记、副主任、安全员的长期驻扎点，从星期一到星期天，从早八点到晚上十点，甚至更晚。大黑板上随时变更最新的工艺指标。班长每日来回穿梭，主操下班前站起身敲打自己早已麻木的双腿，装置里保证不断人巡检而且我发现广东人好像不如我们湖北人热情，话不是很多，是否工作太努力而不好相处呢？

事实打消了我的顾虑，班长忙到晚十点以后会抽空带我们去巡检，顺便解惑，这时候就可以将流程熟悉个大概。我们看见他们不忙了，赶紧请过来，同时带上各自的十万个为什么，他们知无不言。我们在互相交流的过程中也可以互相补充。

渐渐的，我发觉这些管线阀门并不是那么难以理解，他们有共性，有特点，有各自的使命。哪里需要冷却，就有冷却水，油或空气。哪里需要空气，就有风机。哪里需要加压，就有泵那些透平泵、联成阀、多功能阀、油系统、轴封系统、危机遮断器也不那么神秘了，他们是为装置服务的，为我们安全，经济，节能，高效平稳的运行服务的，是我们的得力助手。

和茂名师傅的交谈中我也了解到他们的文化，他们的企业。他们的前任经理李安喜著名的“精细化管理”和“没标准就是没水平”，茂名是如何从年年亏损到年年盈利.他们的报警必须十秒确定，中控室里分门别类一目了然的各种文件。每次和茂名师傅巡检，都会发现：他们随身携带的几件宝贝。安全帽上便携呼吸器，耳罩非常齐全，测温测震是必需的，手电筒不会放过一个油杯，一块压力温度液位计，对讲机和中控随时保持联系，发现问题立刻复查。一趟巡检下来，耗时一个多钟头，你会发现他们额头上细密的汗珠。回到中控，喝口水，马上要投入到其他的工作中。一个班十二个人，你根本看不到闲人。各司其职，井然有序。

茂名石化成立于1955年。炼油分部创建于1958年。化工部1993年11月正式开工建设，1996年8月建成并一次投料试车成功，1999年改扩建为36万吨每年，20xx年启动二期改扩建，20xx年9月100万吨每年建成投产。产品“南海牌”系列，产品200多个品种，年产近300万吨。

可以看出来，这是一个50多年的老厂，他有些工艺并不十分先进，他也存在严重的设备老化问题。

20xx年2月14日3号汽轮机中调门错油门与油动机之间法兰崩漏，大量压力油喷出而瞬间着火；20xx年6月3日2号炉因堵煤而停炉；20xx年12月31日3号汽轮机真空循环泵电机后轴承损坏，电机跳停；20xx年4月8日冷渣器发生漏渣事故；5月11日给水泵崩烧

但是在这里，没有一个人抱怨，抱怨设备不够先进而增加了劳动量。他们想尽一切办法来弥补设备的不足。

热电二的安全员是个个子不高的南方人，每日的安全5分钟，他都会在寒风中对着喇叭呼喊：落煤管施工一定注意安全；杜绝高空落物；天气冷，工具一定拿好。有时一天要对几拨队伍喊话，然后守在现场。每次见到他，都是面布尘埃，身满煤灰。

检修期间，每个班都抽调出几位经验丰富的老师傅，跟进各个检修项目。项目检修完毕，回收检修作业票，封票。试运或投运，工作票填写得一丝不苟，而且附上工整的系统简图。现场各个部门严阵以待，发现任何问题马上处理，绝不会留到明天。

车间楼下树立着巨大的看板，各种检修规章进度一目了然。还有检修先进人物事迹。有为解决飞灰采样问题开动脑筋设计飞灰采样器的化验班长；有为检修顺利开展提早谋划的工艺员；还有我们班的邓师傅，他原是一名钳工高级技师，因为转岗来到热电二。检修期间严格把关，潜心研究攻关技术难题，获得了所有人的尊敬。他们都是普普通通的茂名人，正是这些普普通通的茂名人加上先进的管理造就了茂名今日的辉煌。

广东，吕氏春秋中称“百越”，史记中称“南越”，汉书中称“南粤”。他并不是富庶之地，自古富庶之地在中原，他是朝廷流放文人的地方，是苦寒之地。

但是今日的广东，经济收入排列全国前三。广东拥有无数的名牌商品，从最早的健力宝到格力空调，当然还有我们茂乙烯的南海牌。“广东造”已成为中国的骄傲。

是什么让这块贫瘠的土地上开出如此绚烂的花朵?是广东人自强不息，勇于创新的工作精神；是南粤人不屈服于命运，刻苦勤奋的工作态度；他们让我们这些中原人如此汗颜。

武汉乙烯正在建设的关键时期，我想我们每位武汉乙烯人都应拥有这样的工作精神，这样的工作态度。只有这样，我们才能搞好学习，搞好建设，搞好开工。

茂名之行马上就要结束了，我们将回到武汉继续学习工作。但是，茂名之行学到的东西将会陪伴着我们迎接各种挑战，战胜各种困难。我们的武汉乙烯也一定会成为骄傲。

坐车经过茂乙烯厂大门，发现南方男人其实也非常英伟。他们就像椰子树一样，为了抵御海风，成就数十米中空而笔直的树干；他们就像大榕树，为了吸取养分，从各个枝条，树干长出根系来，奋力向大地奔去!

**大学生暑期实习 大学生实习报告篇八**

第一印象服务的实习前台最能表现公司的形象，由于客户对公司第一印象非要求前台工作人员必须面带微笑，让客户常重要，怎样给客户美好的第一印象呢？一看到你就感觉亲切和热情，有种宾至如归的感觉！其实我认为这个并不是很困难，因 为笑想想开心的事情就能笑了，但是要一整天都保持这样的微笑就不是一件易事了。记得我刚入职实习的时候笑容非常的不自然，用我同事的话讲就是把嘴角的肉拼命地往 两边扯，是扯皮而不是笑。为此我向店里的微笑天使请教了。她告诉我笑得自然、灿烂 是需要技巧的。首先要自信，只有自信你的笑容才能透出阳光的味道，才能自然。其次，想象。可以想想自己开心的事情.

在 21 世纪，只有深具服务精神的企业才能生存。如何完成优质服务具服务精神的个人才能成功。如何完成优质的服务，铸造个人的成功呢？

（1）要有甘做仆人的心态。人都习惯于以自我为中心，然而，当你面对客户的时候，你必须从自我为中心的位子上走下来，多一点仆人的意识，这是优质服务的前提。尤其是我们这些天之骄子， 只有把自己的架子放下才能往上爬。当然这里的“仆人”是要做一位自信的仆人，而不是萎萎 缩缩的感觉低人一等的传统仆人.

（2）热情接待你的客户，服务是面对面与客户交往的过程，需要热情周到。热情是自我形象的推销，表现出对客户态度的尊重，是一种最直接 的感染力.

（3）个性化服务 个性化服务最能打动客户.

在这期间，我深深了解到，一个产品的质量对于销售是多么的重要。好的产品可以吸引回头客，在令使用者满意的同时，也能让厂家具有成就感，而劣质产品不但不能赢得尊重，反而会让厂家销售越来越低，最终举步为艰

在实习的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。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。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，以提高自已的能力！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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实习中，我感受很深的一点是，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.

**大学生暑期实习 大学生实习报告篇九**

这次的专业实习让我受益匪浅,收获颇多。专业实习的主要目的是要培养我们理论联系实际，综合运用所学基础知识、基本理论和技能，独立分析、解决问题的能力。在大学的第三学年，实习是一个很重要的环节，对我们以后的工作实习也有一定的帮助。所以，我们要端正态度，认真对待这次的专业实习。

我们的主要任务是以英译汉为主，文章涉及经济，政治，人文，和生活等方面。在翻译中遇到的许多问题与困难，说明在漫漫的英语学习过程中我还要继续努力。学如逆水行舟，不进则退，只要每天我认真学习了，那就是一种进步。人生总归会有许多挫折，但我们若不跨过这道坎，就不会有进步，滞留不前。我们要用有限的生命创造无限的价值，勇敢面对每一个挑战。

英译汉，首先遇到的一个问题就是透彻地理解原文。看一篇东西，可以有不同的目的。若为获取信息，抓住大意就可以了。若是为了消遣，那就可以看懂多少算多少。若是为了翻译，那就非透彻理解原文不可。有时似乎觉得懂了，但翻译起来还是不知如何下手，究其原因，可能仍是未能真正理解原文。在这种情况下，若勉强去译，便会采取机械的办法，逐字翻译，许多错误的译法就是这样产生的。就在第三周学校请来的李老师为我们所作的讲座中，他提到了关于business一词的不同用法，当出现在“imeanbusiness.”中，句子表示“我是认真的，”当出现在“businessadministration”中，这个词组表示“工商管理。”这充分说明了一个词用在不同的场合会有不同的含义，我们不能只想到自己最熟悉的那个词的含义，而要充分利用上下文，依靠能够获得的相关信息，判断出词的确切含义。若想避免这样的误译，可以倒回去，把译文和原文对照一下，看它是否和原文的意思相吻合。在遇到习语时，更要勤查词典。

翻译是运用一种语言把另一种语言所表达的思维内容准确而完整地表达出来的语言行为。当然纸上谈兵是无稽之谈，光有理论知识而不实践操作也是没有用的。有位翻译家这么说过，“学翻译犹如学游泳。只在岸边看别人游,或只听教练讲解,是学不会的。”所以要想提高自己的翻译能力,一定要通过实践。实践可以分为两类,直接的实践和间接的实践。

所谓直接的实践,就是自己亲身参加的实践,也就是自己动手翻译。一回生,二回熟,日积月累,第一手经验多了,做起来得心应手,翻译能力有所提高。所谓“熟能生巧”,就是这个道理。但自己能译的东西是有限的，从这种实践中得出的经验也是有限的。因此，还需要借助于间接的实践。

所谓间接的实践,就是研究别人的译文。比如,一篇文章在手,准备翻译,这时先找一些有关的资料或同类文章的译文看一看,在词语和风格方面定会有所借鉴。别人的译文是别人直接实践的产物,看了别人的译文,就是从事间接实践。从总结经验的角度来看,直接实践和间接实践具有同等的价值。因此,有空的时候,找一些译文来,尤其是好的译文,加以研究,总结出一些规律性的东西,对于提高自己的翻译能力是大有好处的。

有时我们会把注意力过多地集中在原文的字面上，并不深入思考原作者要表达的是什么意思，翻译起来就参照原文的说法，把英文词换上汉字，稍微调整一下顺序就完事了。这样的译文，不是歪曲原意，就是词不达意，或者听着别扭，不像中文。

要想翻译意思，必须先弄清楚原文的意思。这个时候，我们要问自己：作者说的是什么?作者的意思是什么?只有弄明白这些问题，才抓住了作者所要表达的意思。这时动手翻译，才能真心做到翻译意思。在这次的实习翻译中，我总结出3个翻译意思的方法：

第一，深入考虑关键词语的含义，也就是要恰当选词。我们常常喜欢在一个英语词和一个汉语词之间划等号，对一个词的某一个意思印象较深，一见这个词，首先想到这个意思。这就会妨碍我们深入考虑这个词在这个上下文里的含义。

二.充分发挥汉语的表达力。中华文化历史悠久，中西方思考方式不同，所以英语译成汉语，要符合我们东方人的语言习惯，这样才能看得舒服，读得也舒服。

总之，要想提供好的译文，弄清原文的意思之后，不能逐字照译，而要把原文撇开，反复思索怎样才能最好地把这个意思用汉语表达出来。词语怎样处理，语序如何改变，结构怎样调整，加不加语气词，都要考虑。语气词是汉语特有的，运用得当，可为译文增色不少。一个呆板的句子，加一个“了”字就全活了。有时顺不顺要靠耳朵来决定，读出声来，听一听，很有用。自己拿不定主意，还可以问问周围的人，听听他们的感觉。

英语的翻译不仅要整体把握句子的结构，在忠实于原作，准确、完整地表达原作的内容的同时，还要做到语言明白流畅，句、段意思连贯，符合语法、逻辑和修辞的规范。翻译是一个把一种语言内涵用另外一种语言来表达的复杂的文化信息交换过程,它必然涉及与语言有关的各种各样的文化因素。因而不同语言和文化间的对比分析就成了翻译工作中不可或缺的部分。英语和汉语虽有相似之处,如都有一词多义现象、模糊语义现象、构词可用合成法或词缀法、句子主要成分为主语、谓语和宾语,都用明喻、隐喻、借喻等修辞格使表达生动等等,但由于它们分属不同语系,在不同的文化中形成且承载着不同的文化传统,其间仍存在着较大的差别。如英语的抽象和汉语的具体,英语的刚性和汉语的柔性,英语的形摄和汉语的神摄,英语的语法型和汉语的语用型,英语的形合和汉语的意合,等等。而从事商务英语翻译，必须具备良好的英语语言功底,而商务知识是做好翻译的另一个必备的条件,否则呈现给读者的译文就没有逻辑性和可读性,甚至会误导读者。

商务英语是专门用途英语中的一个分支,是在英语商务场合中的有效应用。它主要为了服务商务活动,并集专业性、实用性和目的性于一身,其包含了各种各样商务活动的内容,满足商业活动中对标准英文的需求。

商务英语翻译原则：准确严谨原则、专业原则。在商务英语翻译中,要把源语言用准确、忠实的信息用目标语言所表达出来,并且能够让读者在阅读的时候,获得与原文内容相等的信息,也就是信息等值。翻译者在翻译的过程中要用词准确、概念清晰,特别是单位和数码要精确,与其他的语言表达形式相比,商务英语更加注重内容的准确和忠实,这样才能够使整个翻译达到使用的目的。专业原则是在商务英语翻译的时候,翻译者应该针对相关的知识和某一专门的行业,并运用一定的翻译技巧和策略,来使译文与源文内容具备相同等值的效果。作为一名商务英语译者,只有提升自身的专业水平,还要了解译文所涉及的相关知识,这样才不会出现误译的情况发生,避免给双方带来严重的损失和纠纷。在翻译的过程中要注意正确使用商务专业术语、缩略语及出现在不同领域中的专业新词语。

首先，用词准确,译文完整要求译者在翻译时,应做到用词严谨、措辞确切。只有译文完整准确时才是准确合理的,这样内容看起更加的完整和清晰,便于读者能够准确的理解内容。其次，在专业实习实践中.词量增减也是很重要的一个翻译技巧。翻译过程中要根据原文上下文意思、逻辑关系以及译文语言句法特点和表达习惯,在翻译时有时增加原文字面没有出现但实际内容已包含词,或者减去原文虽有但译文语言表达用不着的词。在增词的时候，根据具体上下文.可增加动词、形容词名词或别词类.但在什么时候增加什么样词,才能恰到好处,而不超出一定界限,则需要在长期的翻译过程中实践和积累。减词译法可以使译文言简意赅.改变翻译中逐字翻译作造成的累赘、拖沓或不符合行文习惯.甚至产生歧义的现象。第三，做好译入语中无“对应词”的原语翻译由于英语中的有些词语,在汉语中常常只能找到部分对应的词语,有些甚至没有对应的词语,从而造成了词语的空缺。因此,在对这些在无“对应词”的译入语来说,并且具备很重的文化,在翻译的时候,必须对其文化进行适当的调整。由于不同文化背景下的人们在使用语言相互交流的过程中会产生文化障碍,从而产生了不同语言之间进行翻译的问题。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。在这4周的专业实习的翻译实训中，我学习到了很多东西，也发现自己的翻译水平更待提高。在以后的日子里，要多多练习英语翻译，努力提高英语翻译水平，为迎接往后的挑战做好充分的准备。

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