# 2024年个人的实习报告优秀范文

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-08-03

*随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。那么什么样的报告才是有效的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。2024年个人的实习报告优秀范文一一、实习时间20\_\_-07-04——20\_...*

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。那么什么样的报告才是有效的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**2024年个人的实习报告优秀范文一**

一、实习时间

20\_\_-07-04——20\_\_-07-08

实习地点：校园、南京市各个公园、广场绿地景观植物区。

实习目的：通过对植物换盆，公园中大树移植栽植，及后期养护管理的学习，联系课堂上的理论知识，把树木栽培知识更好的学习与应用。

指导老师：

二、实习路线

南京林业大学树木园——南京宝穿船厂遗址公园——树种调查——南京滨河——南京石头城——南京国防园

三、实习过程

为期五天的实地实习，我们学习了蒲葵植物的换盆技术，亲手进行了换盆，到公园里观看树木的栽植养护管理是实习的重要部分，下面将会重点报告，最后还附录一张树木调查表，这也是实习的一个重要内容，下面着重介绍树木的栽植与养护。在栽培学中，常言道“种三管七”，绿化中种植的都是有生命的植物，不少单位在园林绿化时，往往规划设计高标准，施工养护低水平，造成好景不长。所以园林施工过程中要重点抓好绿化树种栽植及其养护管理的工作。

1、绿化苗木的载植

苗木的移植，原则上要在苗木的休眠期，一般春季、秋季起苗。春栽宜早不宜迟；秋季起苗，一般在落叶的10月下旬开始。特殊情况应特殊对待，如夏季起苗，要在凌晨、傍晚或夜间进行，要随起随栽。

移植树木除应注重季节外，在栽植中应该注意的个问题有：

（一）、精耕细作

对土壤要求精耕细作，植树造林用的土地往往不是熟地良田，更需要进行深翻，深度在40厘米～50厘米，以便疏松土壤，增加蓄水保墒的能力。整地要细致，采用沟植的要求整成水平沟，以利灌溉，也比较美观。

（二）、树种的选择

要考虑到树木植株枝叶的色彩、形态、风韵，使之与周围环境相协调，起到美化的作用，既要考虑到树木的抗污、抗毒、净化空气的特殊功能，又要考虑到树种是否适应土壤性质，如柳树耐湿性强，栽培分布广。土壤瘠薄的可栽植白榆、松、柏、杜鹃类等；土层较肥厚的可栽植杨树、核桃楸等；盐碱地可进行改良换土，栽种耐盐碱树种，如柽柳、沙棘、沙枣、榆树、小叶杨、紫穗槐等，苗木必须健壮，无病虫害。

（三）、起苗方法

1.\_\_根起苗法：这种方法适用于大多数阔叶树在休眠期的移植，其优点是保存根系比较完整，便于操作，节省人力和物力，运输方便。

2.带土球起苗法：栽植成活率高，但其施工费用高。大苗移植时，一般土球直径是植株头径的2倍～3倍。

（四）、树木的修剪

一般来说，起苗过程中不能带上完好土球的，应将植株老根、烂根剪除，把\_\_根沾上泥浆，再用湿草和草袋包裹，在装车前剪除枯黄枝叶，根据土球完好程度适当剪除部分茎干，甚至可截干，再结合截枝整形等方法，程度保其成活。

（五）、树木的包装、运输与假植

移植规格较大的带土球树木（胸径一般在10厘米～15厘米之间），或对珍贵难成活的树种要做好包装。可用草包、麻袋、尼龙袋等软质材料包装。在包装过程中，注意要把苗木根对根放在包装材料上，并在根间加湿润物。当苗木的重量达到50公斤，将苗木卷成捆，用绳子捆住，捆时不要太紧，以利于通透空气。

苗木的运输要迅速及时，避免风天运苗。运输途中保持行车平稳，较长距离运输时，中途停车应停在树荫下，且经常给苗木喷 水；长距离运输，大苗必须带土坨。

苗木如不能及时定植，必须假植。假植时使苗向背风方向倾斜，用湿润的土壤将苗木埋土并用脚踩实，埋土厚30厘米～40厘米。苗木在假植期间，应注意经常浇水、看管，一般针叶树采用全埋法，即将苗木全埋入土中；阔叶树一般埋全苗的2/3。

（六）、树木的栽植

树坑直径应比树苗的根幅大1/3，清除坑内杂物。株行距应因林木用途而定，如防护林用2米×2米；株行距尽量笔直对称；树身垂直；\_\_根苗栽植时，埋土到一定深度后，应将苗木轻轻向上提拉，埋后浇水；带土球苗栽植时，不得砸土球。

（七）、养护管理

栽植后，一般最少浇3次水，并要浇透，浇水后根部培土；树木发芽后，有条件的一两天喷1次水，天气干旱及时观察喷药，经常锄草松土。挖坑时，在树坑底部先施基肥；栽植后，可用厩肥或化肥，用沟施或穴施肥料，促其生长。

2、绿化养护的技术措施

（一）绿化树木的管理

园林绿化中，树木种植面积并不是，但其所占的绿化空间，草地、鲜花、灌木、乔木合理搭配，体现了立体绿化的效果。习话讲：“绿树成阴，鲜花盛开”，创造了良好的小气候和优美的环境。另外，许多灌木树种植后可以通过修剪造型，亭亭屹立在草地和景点中，甚至可产生立体动感。

1、肥水管理

乔木树型高大，根系发达，根深幅广，种植时需要开正方形0.8－1.0立方米的大穴，填上肥沃客土高于平地30厘米才种植。在施肥方面，用肥种类以复合肥为主，N、P、K的比例1－3年的幼年树是5:3:2；三年以上的大树是3:2:1。施肥的次数，植后三年内，每年的春、夏、秋初各施一次，每次用复合肥1－2kg，小树少施，大树多施。施肥的方法是：小树结合松土施液肥，大树在冠幅内地面均匀开穴干施，三年以上高大的乔木原则上可不施肥。灌木树型小，以浅穴或浅沟种植为主，丛生根系浅，视土壤和树势施用适量的复合肥，液施干施结合，观花观果灌木适当增加P、K肥，观叶灌木适当增加N肥施用。绿化树木的水分管理，重在幼树，原则是保湿不渍，表土干而不白。高大乔木，根深叶茂，不存在因缺水影响生长，灌木矮小，根系短浅，盆栽地栽都要防旱保湿不渍，才能正常生长。

2、树型管理

绿化林木，通过艺术设计，认真管理，使之有稀有密，有型有款，座落有置，是绿化成功的关键之一。乔木要求树干笔直挺拔，不要过早拔掉种植时的固定拴护杆，以免引起树杆弯曲。成年大树及时锯掉不规则的树枝，对冠幅大，叶多枝小的挡风枝不锯掉，遇大风雨会折枝断干严重时连根拔起造成损失。灌木要求整齐有形有序，树形是树木不断生长和通过人工不断修剪而成，可修剪成园球型、方型、扇型、磨菇型、抽象图案、线条、柱桩、椎桩等。并要及时清除枯枝落叶。

3、树木的病虫防治

绿化树木主要的虫害有天牛、木虱、潜叶蛾、潜叶虎、介壳虫、金龟子等。近年来在乔木灌木中木虱为害较严重，其次是介壳虫，采用常规杀虫剂、速扑杀、介特灵等均能达到防治效果。主要的病害有：根腐病、白病、炭疽病等，常用的防治药物有托布津、多菌灵、炭疽病等，常用浓度800－1000倍。除了药物防治外，栽培上要经常清理枯枝落叶，保持清洁，同时要排除渍水，必要时修剪后喷药。

（二）绿篱的养护管理

绿篱的养护管理原则是：保证肥水供应，茂盛生长，修剪成篱成墙成形，达到观赏和隔离的作用。

1、绿篱的肥水管理

绿篱要不断修剪，肥水条件要求较高，初植绿篱，按设计要求的篱宽，挖40厘米深的沟，填上纯净肥沃的客土，或在客土中拌入适量腐熟的有机肥或复合肥，这样植后生长快。施肥原则是：基肥足追肥速，以氮为主，磷钾结合，群施薄施，剪后必施。必要时还进行根外施肥。水分管理，以保湿为主，表土干而不白，雨后排水防渍，以免引起烂根，影响生长。

2、绿篱的修剪

平面绿篱、图型绿篱、造案绿篱，都是为了符合设计要求通过人工修剪而成。修剪的作用：一是抑制植物顶端生长优势，促使腋芽萌发，则枝生长，墙体丰满，利于修剪成型。二是加速成型，满足设计欣赏效果。修剪的原则：从小到大，多次修剪，线条流畅，按需成型。一般的绿篱设计高度为60－150厘米，超过150厘米的为高大绿篱（也叫绿墙），起隔离视线用。始剪修剪的技术要求是：绿篱生长至30厘米高时开始修剪。按设计类型3－5次修剪成雏型。修剪的时间：当次修剪后，清除剪下的枝叶，加强肥水管理，待新的枝叶长至4－6厘米时进行下一次修剪，前后修剪间隔时间过长，绿篱会失形，必需进行修剪。中午、雨天、强风、雾天不宜修剪。修剪的操作：目前多采用大篱剪手工操作，要求刀口锋利紧贴篱面，不漏剪少重剪，旺长突出部分多剪，弱长凹陷部分少剪，直线平面处可拉线修剪，造型（圆型、磨茹型、扇型、长城型等）绿篱按型修剪，顶部多剪，周围少剪。定型修剪：当绿篱生长达到设计要求定型以后的修剪，每次把新长的枝叶全部剪去，保持设计规格形态。

3、绿篱的病虫防治

山子甲绿篱，常有木虱、潜叶蛾和粉病为害，福建茶有木、介壳虫、粉病为害，黄心梅较抗病虫害，偶有木虱。以上虫病，用常规的杀虫剂速扑杀等和杀菌剂、多托布津、多菌灵等除治均能达效。

（三）草地的养护管理

草地养护原则是：均匀一致，纯净无杂，四季常绿。据资料介绍在一般管理水平情况下绿化草地可按种植时间的长短划分为四个阶段。一是种植至长满阶段，指初植草地，种植至一年或全覆盖（100%长满无空地）阶段，也叫长满期。二是旺长阶段，指植后2－5年，也叫旺长期。三是缓长阶段，指植后6－10年，也叫缓长期。四是退化阶段，指植后10－15年，也叫退化期。在较高的养护管理水平下草地退化期可推迟5－8年。

1、恢复长满阶段的管理

按设计和工艺要求，新植草地的地床，要严格清除杂草种子和草根草茎，并填上纯净客土刮平压实10厘米以上才能贴草皮。贴草皮有二种：一是全贴、二是稀贴。稀贴一般20×20厘米一方块草皮等面积留空稀贴，全贴无长满期，只有恢复期7－10天，稀贴有50%的空地需一定的时间才能长满，春季贴和夏季贴的草皮长满期短仅1－2个月，秋贴冬贴则长满慢需2－3个月。

在养护管理上，重在水、肥的管理，春贴防渍，夏贴防晒，秋冬贴草防风保湿。一般贴草后一周内早晚喷 水一次，并检查草皮是否压实，要求草根紧贴客土。贴后二两周内每天傍晚喷 水一次，二周后视季节和天气情况一般二天喷 水一次，以保湿为主。施肥植后一周开始到三个月内，每半月施肥一次，用1－3%的尿素液结合浇水喷施，前稀后浓，以后每月一次亩用4－6斤尿素，雨天干施，晴天液施，全部长满草高8－10厘米时，用剪草机剪草。除杂草，早则植后半月，迟则一月，杂草开始生长，要及时挖草除根，挖后压实，以免影响主草生长。

2、旺长阶段的管理

草地植后第二年至第五年是旺盛生长阶段，观赏草地以绿化为主，所以重在保绿。水分管理，一年中春夏干，秋冬湿为原则。旺长季节，以控肥控水控制长速，否则剪草次数增加，养护成本增大。剪草，是本阶段的工作重点，剪草次数多少和剪草质量的好坏与草地退化和养护成本有关。剪草次数一年控制在8－10次为宜，2－9月平均每月剪一次，10月至下年1月每二月剪一次。确保不漏剪，剪后及时清净草叶，并保湿施肥。

3、缓长阶段的管理

缓长期的肥水管理比旺长期要加强，可增加进行根外施肥。剪草次数控制在每年7－8次为好。

4、草地退化阶段的管理

水分管理，干湿高替，严禁渍水，否则加剧烂根枯死，加强病虫害的检查防治。对局部完全枯死处可进行全贴补植。退化草地剪后复青慢，全年剪草次数不宜超过6次。另外，由于主草稀，易长杂草，需及时挖除。此期需全面加强管理，才能有效延缓草地的退化。

四、收获感悟

五天的工程实习结束了，在这样短的时间内学习到的东西却不是用数字可以衡量的，所看到、听到、感受到的，或用笔用心，我都记忆了下来，相信会为我今后的学习提供不可估量的作用。

**2024年个人的实习报告优秀范文二**

通过对《景观设计》课程的理论学习，我对景观的构成要素与设计有了初步的了解与掌握，但为了能理论联系实际并学以致用，对理论知识进行提炼和巩固，对课堂知识进行深化和补充，提高学生的专业素养，我们进行了这次的校外实习。

通过这次实习，我们亲身实地地欣赏了众多不同的景观，感受了不同景观给我们所带来的不同视觉享受，我们也体会到了不同景观设计所应遵循的艺术手法及原则。这次实习还使我体会到了“景观设计”的魅力所在，又让我更加明白了理论知识学习的重要性，也极大地激发了我学习的兴趣。因此，本次校外实习起到了很好的实习效果。

一、实习目的

1、巩固与加深对《景观设计》课程中基本理念、基本原则的理解；

2、赏析众多景观设计的要点与手法，增强对本专业知识的感性认识；

3、学习并借鉴优美景致的设计理念及原则；

4、探讨景观表现中应该注意的问题；

5、增强野外实习吃苦耐劳的精神和对艺术追求的执着精神；

6、提升个人的艺术修养和道德情操。

二、实习意义

1、通过实习，更好地巩固和复习景观设计中的基础理论知识，加深理解；

2、通过实习，使同学们学会理论联系实际的方法，更好地将学到的知识应用于生活，并分析差异产生的原因，用所学知识给人们创造美的享受；

3、通过实习，培养同学们吃苦耐劳和团结协作的精神；

4、通过实习，可以发掘大自然的纯真美，为艺术设计提供素材；

5、通过实习，可以很好的让同学们感受到祖国山河的壮丽与秀美，激发同学们积极探索自然界真实美的情趣；

6、通过实习，可以增强同学们热爱自然、保护自然的意识，树立人类与自然和谐共处的理念。

三、实习时间

20\_\_年6月5日

四、实习过程及实习内容

（一）梦里水乡

“梦里水乡”三面环水，规模宏阔，环境清幽，气势非凡。该景区以注重“显山露水，突出自然生态，具有田园特色”的理念进行规划设计，整个景区按“二带三区”（二带：湿地边缘的步行游览观光带、湿地内的水上游赏体验观光带；三区：湿地恢复区、白鹭滩观景区、植物观赏体验区）进行布局，它重在充分考虑湿地恢复、生态修复和邛海水质的净化。这里的景致有：亭台、小榭、芦苇、水洼、池塘、湖中小岛、野鹤、白鹭、蓝天、白云?

1、秀色可餐的百花洲位于梦里水乡湿地北面，是园区中植物最多样、花草最茂盛、田园生态风光的区域。鹤舞幽篁、九道湾、百花坞米石滩、三重锦、栖霞岛等景点都在百花洲内，区内亮节亭、幽簧亭、临风亭、孤鹜亭、闲鸥亭等亭子星罗棋布，一条“烟柳小径”连通瀛海亭。百花洲保留了原有树木304株，还移植有最适合绿化的本土树种，黄葛树、朴树、槐树、皂角树、黄连树等大树370株，蓝花楹、香樟、樱花、海棠等其他乔木1.5万株，场内苗木1399株，扁竹2万株，因此讲解百花洲内的树木花草名字就是一门大学问。这里不仅风景迷人，清风也叫人神清气爽。

2、闲云野鹤游览区位于梦里水乡湿地中部，区域以蓝花楹和柳树为主，是步行观芦花荡的岸上观光带，也是与滨海绿道最近的区域，是人们休闲漫步的理想场所。

3、芦花荡群岛区是梦里水乡的另一大景点，也是梦里水乡湿地的主景区。芦花荡群岛区，水域面积2024亩，其间依地势而建81个岛、屿、湾、滩、墩、拐、嘴、洲。湿地水体中种植有不同的本地水生植物，有挺水的菖蒲、芦苇、仙茅、高笋等等，浮水植物有睡莲、海白菜、黄花菜、菱角等等，有沉水的海草、鱼鲜草等。这些水生植物，对水质均有很好的净化作用。

4、白鹭滩观鸟区由小海、小海湿地、天池屿、海河故道、老海河、鹤舞鸥翔长廊、通海桥、小海曲桥组成，通过老海河，走过海河故道，经过鹤舞鸥翔长廊，踏上通海桥，映入眼帘的就是白鹭滩。在这里，邛海一望无际，恬静淡雅，碧波荡漾，邛海恬静之美尽收眼底。

（二）观鸟岛

观鸟岛湿地公园位于邛海西岸北端、观海路东侧，占地面积8.52万平方米，规模宏阔，气象葳蕤，十分令人陶醉。总共分为五大功能区，分别为：“亚 热带风情区、海门桥渔人海湾区、生命之源区、祈福灵核心区、柳荫垂纶观鸟区”。整个观鸟岛湿地公园设计的主题就是六个字“自然、生态、和谐”。

1、亚 热带风情区地处公园入口广场，地势平坦、疏朗。广场侧面的开阔地带，兀然站立众多高大壮实的棕榈科植物老人葵及原生乔木大叶杨，加上植于缓坡上的鱼尾葵、加拿利海枣等特色树种，烘托出本区域浓郁的亚 热带风光。由于视野极佳，气韵旷达，树影婆娑，有形无形的城市喧嚣，一到这里，便倏忽远去了，使人顿感心胸开阔，神清气爽。

2、海门桥渔人海湾区紧临小海，海门高9.9米，与延伸出来的“路桥”上的“5福”相映衬，喻意为九九长寿，五福临门，九五。“海门”也就是邛海之门。在海门的右边雕刻的是风帆，寓意出去带着“一帆风顺、吉祥平安”，左边雕刻的是中国民间爱神“和合二仙”与民间财神“刘海戏金蟾”，寓意归来象征着家庭幸福美满，满载而归的幸福愉悦。

3、生命之源功能区生命之源区由数个宽敞而相互勾连的水池、池上曲桥和丰富的池岸木、石景观连片构成。池内广植菖蒲、睡莲、水葱、水竹、芦苇及邛海里已经绝迹而显得异常珍贵的鱼鲜草——当年渔民进城卖鱼，就是以此草覆盖保鲜。这些鱼塘和邛海都是相连的，将在这些渔塘里种植各种水生植物，如菖蒲、芦苇……规划建设主要遵循自然形态和原有风貌，充分利用原有的曲折湖岸线，依势造型，保留原生苗木，补植树种，培植草坪，增强植被的多样性和丰富性。

4、祈福灵核心区是观鸟岛岛湿地公园的核心区，广场、三多石、三多滩、芦苇丛、眼前开阔的遥相呼应的邛海南岸，与四周围的群山环绕,共同构成了一副疏密有致、相得益彰的山水画卷。

5、绿荫垂纶观鸟区这一区域最是幽静、宁谧。它与南面的钓鱼的台小海滩接壤而串连起映月潭，北临小海湿地，构成了邛海西岸北段保留了最多自然形态、树木最为稠密、湖岸线最为曲折有致、因而垂钓者青睐、也最令游人留连忘返的地段。设置了临海步道、仿木栈道与青石步道，让游客从不同的角度领略景区的生态美景，感受生态的亲水性。

五、实习心得体会

本次实习，我的收获颇多，我不但巩固了所学课程的基础知识，而且还把课堂所学理论与实践进行了联系。在欣赏各种优美景观的同时，我不仅仅得到了快乐，我还学到了各种艺术手法在景观设计中的具体运用。这次实习虽然短暂，但实习过程仍很充实。整个实习过程虽在谈笑中度过，可我还是学到了许多课堂外的知识。另外，通过校外实习我还增强了集体观念，培养了团结协作精神。同时开阔了眼界，了解了景观设计时的变化无常，美丽的大好河山。本次实习还激发了我的学习兴趣，增加了我对景观设计的渴望，弥补了课堂教学的局限性。

总之，本次实习让我深刻体会到了大自然风光的魅力，身处优美的景观中，身心有种难以言传的舒适感，感觉远离了城市的喧嚣，远离了人群的喧哗，远离了生活的琐碎烦恼，这里确实是个地美，水美，景美的好地方。这些都是我们实习之外的收获。是的，实习让我得到的不仅仅是知识，更有对大自然，对人生的感慨。

**2024年个人的实习报告优秀范文三**

金工实习结束了，由于专业的限制，只进行了两周，实习了十个工种，可还是有很多的收获体会。我被分到了B2组，也不知是运气好还是不好，我们组分到比较少体力活儿的工作，所以很荣幸的既见识操作了那些旧式的机械，也体会了一些全新的甚至高科技的机器;既学会了一些手工技术，又认识了很多的工程用软件，获益匪浅。

首先到来的是车工和铣工，第一眼见到这两种机床尤其是铣床时，“吃油的机器”这个念头油然而生。虽然两个工种所用的机器都很老了，但依然让我们这些很少接触机械工业的人见识了什么叫削铁如泥——机械的力量果然很大。老师说这些加工已经没任何意义了，成本很高但质量却不很理想，虽然机械化，但也很需要有熟练手工技巧的工人来做，在数化科技日益重要的今天几乎已被数车、数铣取代了。这应该只是为了锻炼我们的动手能力、吃苦能力吧，说实话还是比较累的，但是亲眼看着自己亲手加工出来的零件，无论零件标不标准、好不好看，还是很开心的。

紧接着是CADRP教学，累了两天，终于轻松了些，毕竟是在电脑前面坐着动脑嘛。CAD用的是SolidWorks，这个软件在一年级就学用过。老师也很幽默、很好，让我们充分发挥了想象力和创造力，自己勾画自己的所爱，我也弄了个不符合任何科学理论的“飞车”，可惜还没创作完就下课了。在RP教学中我们见识了最新科技的快速成型技术，人称“三维打印机”，老师也给我们介绍了很多三维打印的先进仪器。也许是少见多怪吧，大家都瞪大了眼睛在认真地等待着那个零件的出现。最遗憾的也许就算是不能亲眼看到自己的作品被打印出来，没办法，成本太高、太浪费时间了嘛。

数车算是我弄得最烂、学得最差的了，只简单认识操作了一下数控机床，一整天精神都没好好集中，尤其是在学编程的时候，只明白了一点皮毛，害得下午编程时一直抓狂，到最后终于弄明白了大部分。数铣就比较有趣了，可是因为只是半天实习，软件还是没能完全了解，很多参数设置都没弄明白。由于技术、时间等方面的限制，数车、数铣实习只是在计算机里模拟了操作流程，但是我们仍可见到数化车床、铣床比旧式设备的先进之处，看来学好知识还是很重要的，科学技术是社会的发展动力嘛。

线切割也是很有趣的，又一个发挥想象力的好软件，可是由于我们水平及设备问题，只能设计一些简单的图案，所以就诞生了一件又一件的“抽象作品”。那天时间还是比较充裕的，对线切割认识得充分了些，时间的充足也导致了我们的懒惰，花了些时间在闲聊上面…

工业安全培训是最近才开办的，很有幸我们组可以接受安全培训。无论干什么，安全永远是第一位的，所以大家学得格外认真，小到手工搬运物品，大到火中自救逃生，以前从未留意过的事情这下均接受了系统、科学的教导。很多事情也许就会发生在我们身边，未雨绸缪总是好的，也许你不应定会用到机械搬运，但手工搬运的技巧一定要会;也许你碰不上什么着火的事情，但了解并学会用各种小型灭火器却是必要的;也许火灾不会发生在你身边，但学会自救逃生有什么不好呢?

热处理在比较远的实验室，也许那些实验室比我们年纪都大，但在那里还是学会了很多知识。钢材是我们最常见的材料，我们在这里学会了如何鉴别低、中、高碳钢的简便方法，也第一次见识了金相图，原来合金还有这么多的学问!现代科学真是测物体什么属性都可以，第一次见了布氏硬度仪。亲手进行了正火、淬火、回火三个热处理工艺。

铸工实习实验室是和热处理在一起的，这是一项很古老的工艺，也是很需要手工技能的工艺，我们的祖先在数千年前就掌握了它，而且也为我们留下了很多不朽的工艺品。在老师介绍过工艺流程及各种技巧后，我们便开工了，老师也很好，我们边做边进行技术指导。虽然是很多沙、很多粗重工具，但很有趣，没人怕脏、怕累，都在认真地做着，期待自己做的模具最漂亮。

数控板金，到了最后一项实习功课了，为了给自己的金工实习画上完美的句号，大家都在争做最完美的手机架。数控板金是集手工技术和先进仪器于一体的，笨重的手工工具对技术要求太高了，对于初学者的我们来说太难做到裁减精确、边缘完美了。最后作品出炉了，虽然不是很好，但依然爱不释手。

金工实习给我这个从小喜欢机械的人留下了深刻的印象，也教会了我很多东西，也许那些旧的机器不会再出现，也许那些高科技的技术以后再也不能接触，但锻炼了自己的动手能力，增加了很多知识，依然还是欢喜。自己亲手做了很多东西，每一件都包含着自己的汗水;每次实习都有同学们的笑语、互相帮助。

**2024年个人的实习报告优秀范文四**

20\_\_年七月我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实习体验生涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实习当做工作了吧。

本次实习的目的在于经过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自我的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的本事等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作本事，以便提高自我的实践本事和综合素质，期望能帮忙自我以后更加顺利地融入社会，投入到自我的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习本事和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务本事。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，经过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自我的适应本事、组织本事、协调本事和分析解决实际问题的工作本事。

实习在帮忙应届毕业生从学校走向社会起到了十分重要的作用，所以要给予高度的重视。经过实习，让自我找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、本事准备，从而缩短从学校走向社会的心理适应期。

虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自我在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，并且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不一样。它将全面检验我各方面的本事：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是的!紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

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。每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自我的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事职责，凡事得谨慎细心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

回顾这两个月来，自我的工作情景，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。所以，更要及时强化自我的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自我还必须程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一坐连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买\_\_，就显得尤为重要。所以，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自我销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自我真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自我的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会应对不一样的顾客，采用不一样的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自我称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最终，端正好自我心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，能够决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了经过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了到达成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的的实践环节。经过这次的实习，我对自我的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有必须距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益非浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。经过此次实习，不仅仅培养了我的实际动手本事，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。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，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

**2024年个人的实习报告优秀范文五**

一个月的儿科实习阶段转眼即逝，时间从指缝中悄然溜走，抓不住的光阴，犹如白驹过隙。一个实习的结束同时又是另一个实习阶段的开始，准备着实习阶段又一个接力。

进入儿科科室，我从带教老师那儿了解到，儿科是个综合性很强的科室，涵盖了内科、外科的各种疾病情况。但儿童疾病的种类与成人大不同：起病急，来势凶，变化快。因此，我们护理人员要根据其疾病特点制定一系列相应的护理措施。由于儿童自身的特点以及年龄小不会或不能准确描述病情，不懂得与医护人员配合，所以儿科护理工作内容多，难度大，要求高。除基础护理，疾病护理外，还有大量的生活护理和健康教育，病情观察应细微敏锐，发现变化及时通知医生，进行救治。

了解了儿科护理工作的基本情况后，我开始投身实习工作中。在临床老师孜孜不倦的教导下，我不断汲取和探索专业知识，也积累了一定的工作经验。也许这些心得体会只是浩瀚大海中的水珠一滴；无垠沙漠中的沙砾一颗，但对我来说却是难能可贵的财富，就好像在广阔的沙滩上，一阵浪打来，留下无数闪闪发光的贝壳，点点滴滴都值得我去珍藏和回忆。也许这些收获相对而言是微小的，但我相信，成功是积累在每一个小小的进步之上的。“冰冻三尺，非一日之寒。”

经过一个月的儿科实习，我又成长了许多，渐渐摆脱了学校的那份稚气，走向成熟。在“阵地”上，我学会的不止是一个护士最基本的技术，疾病的护理知识，更重要的是如何与病人家属沟通。儿科的护理对象是小孩，对于每个父母来说，最珍贵的莫过于子女了，家属以及医护人员都是本着为小孩着想的理念。除了要有精湛的输液技术，将病人的痛苦减至最轻之外，还要向病人家属做宣教，方面涉及很广，比如：饮食教育，环境，衣着，心理护理等。向家属宣教完之后，他们对我表示非常感谢，我自己心里也觉得特别欣慰，劳动成果得到赏识。

要成为一名优秀的儿科护士，光有技术是不够的，我们应该充分体现出“护士”这一角色的价值，而不是像机器一样工作，更多的是要充当健康教育者和病儿知心者。我在儿科就深有体会，比如科室里比较多的血液系统疾病和肿瘤，首选化疗治疗。除了一些常规的操作外，我们还应该做好对症护理。感冒的症状是发热、咳嗽、甚至全身症状，那么我们应该做到对症护理，注意室内环境，饮食清淡，休息等一系列的宣教。如痰液较多，还应保持患儿呼吸道通畅，给于吸痰和拍背，雾化吸入等。同时要多与家属沟通，向其介绍有关知识，如病因，主要表现等。教会家长正确拍背协助排痰的方法，指导家长正确用药，出院时做好健康指导，如合理喂养，加强体格锻炼等。在平时的实习工作中，我也经常看到带教老师向家长做宣教，这就需要将所学知识灵活运用到实践中去，这是护理工作比较高的境界，只有转述给病人家属，才说明自己真正了解书本知识，并能融会贯通，对医患双方都是有利的。两周的历练让我感触颇深，受益匪浅，对护士这一角色有了更深一层的理解。护士不光是护理活动的执行者，还是健康捍卫者和宣教者。我们应该具备良好的专业素质，身体素质和交际能力，将自身所学灵活应用到工作中去，同时要有敏锐的观察力。我们用双手给病人送去温暖，每一个操作都赋予病人康复的希望，让他们看到黎明的曙光。也许我们只是送去了微不足道的关怀，但这些积累起来，就是帮助病人度过难关的诺亚方舟。

作为一名实习护士，我所能做到的也许是微不足道，但我正确认识了“护士”这一角色，充分发挥自身潜力，在往后的工作中将能力发挥到淋漓尽致，力求更好。

**2024年个人的实习报告优秀范文六**

一、实习的目的和意义

金工实习是金属工艺学课程的重要组成部分，金属工艺学是以生产实践和科学实验为基础，科学地总结了生产活动中的客观规律，并上升为理论。通过金工实习的教学，配合金属工艺学课程的学习，使学生初步的了解加工不同的工件所选取相应的工艺、加工相同的零件可选取不同的工艺以及使用所需要的机床设备的操作技术。

本次实习的重点在于金属切削工艺，以及对切削加工的设备和使用方法的了解，另外在钳工实习方面侧重于钳工工作中所需用的各类工具。成果是用所给材料结合各种工艺做出实验室专用实验桌。

二、实习内容

1、钳工实习

因为此次的实习成果是做团队做一个实验室的大铁桌，而以往的学长们则做的是一个锤子，或许这两个物件的工艺流程也不一样吧，指导老师对我们的讲解格外详细，最重要的是在安全方面的知识。第一天老师首先把实习期间的安全问题以及操作注意事项给我们说了一下，接着把钳工实习所涉及的所有理论知识告诉了我们。最后，我们就进行了简单的工具使用练习。

钳工实习所要用的工具有：大锉刀、中锉刀、小锉刀、手锯、钢尺、游标卡尺、垂直度测量仪。由于在理论知识讲解过程中老师就详细的给我们讲了锉刀如何使用，手如何放置，身体如何站立，包括与工作台的距离、角度等，还有手锯的如何使用，左右手放在什么位置，如何用力等知识，所以我们操作起来就觉得很省力、很自在。

在钳工工作中，涉及到英制单位及于公制单位的换算：1英寸约等于25。4毫米，1英尺为12英寸，1英寸为8英分，1英分为4角。

2、车工实习

车加工所用的机器就是车床，所以，讲的理论主要内容就是车床各部分的使用。由于是机器操作，所以，效率较高，工件加工需要时间很短。所以，老师将大部分时间都放在了理论知识的讲解上。车床由床身、床头箱、挂轮架、进给箱、光杠、丝杠、溜板箱、方刀架、卡盘、尾座、中心架、跟刀架等组成。

在讲到车刀时，老师将所有的车刀形状和名称告诉了我们。

3、铣工实习

铣床的种类很多，有卧式铣床、立式铣床、工具铣床、龙门铣床、数控铣床，工件作水平或垂直直线运动。铣床主要部件及附件的名称有床身、主轴、拉刀杆、横向工作台、纵向工作台、升降台、分度头、圆转盘、平口虎钳。

根据所加工零件要求不一，铣刀可分为立铣刀、三面刃铣刀、端铣刀、片铣刀、模数铣刀、和异型铣刀。立铣刀主要用于开长方槽；开键槽。分度头是利用蜗轮蜗杆变比原理，任何分度头定数均为40；分度板孔数选为所分等份的最小公倍数。

实习中用到了立式铣床，对脚垫和方钢进行加工。

4、焊接实习

手工电弧焊设备主要是由弧焊变压器和弧焊整流器组成，电弧焊又分为涂料焊条焊、埋弧焊和气体保护焊等。在焊接中使用的电弧焊机有三相，两相，单相输入；直流和交流两种输出。焊接时电弧产生在工件和焊条间的温度可高达6000°c以上，所以对身体和眼睛的保护工作很重要。

氧气焊是乙炔气和氧气分别通过管道输送到焊炬在焊咀咀进行混合燃烧，使工件焊接处熔化在一起，也可以在焊缝处熔化铜，银等其它金属，使工件进行焊接。

氩弧焊是正负极之间产生高频，高频电弧燃烧金属。氩气保护焊接金属不被氧化。氩气是惰气中较多的，相比成本低一点，焊接时熔化的焊剂与母材熔合时，为防止超高温状态下熔剂被氧化，采用惰气（氩气）进行隔离空气，保护焊点，保持化学成分，从而保护其机械性能。

三、实习总结

短短两周的实习生活结束了，我们的蓝领之行也画上了一个圆满的句号，感谢学校为我们提供这样的机会，同时更要深深感谢我们的实习老师，从他们的言传身教中我们受益匪浅，从刚开始的什么都不懂，到现在对一些机器有着深刻的认识，并掌握一些基本操作。

在我看来，金工实习是一门实践基础课，它对于培养我们的动手能力有很大的意义。作为机械设计的一名学生，学好理论知识固然重要，但动手能力也是至关重要，现在的很多大学生，特别平时不注重实践的同学，自己动手的机会少，动手的能力差，很难适应以后社会对全面人才的需求。而金工实习课程为我们这些学生带来了实际锻炼的机会，让我们走出课堂，自己动手，亲身体验，这些对我们的帮助是巨大的。

在实习期间，我先后参加了钳工，车工，铣工，焊接，从中我学到了很多宝贵的东西，它让我学到了书本上学不到的东西，增强自己的动手能力。金工实习带给我们的，不仅仅是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟、去反思，有所收获，使这次实习达到了他的真正目的。

**2024年个人的实习报告优秀范文七**

在学校的安排下，我到\_\_有限公司做电话营销工作，电话营销是现代社会的主要销售方式，因为不管是家庭、公司还是企业，在平常时都不喜欢有什么人来打扰，特别是销售人员来上门销售，所以电话销售得到了普及，而且范围越来越广。对于我这个大学生来说，以为电话销售会很简单的，但是当我实习的时候，才发现工作不是我想的那么简单，也知道了钱财的来之不易，挣钱的辛苦。

刚开始的时候，我们这些新来的员工在负责人的带领下，会集中开一个会，主要说的就是公司的规章制度，和平时的一些注意事项，待遇和奖罚的标准和决定，还有刚开始会有一个星期的适应期，如果合格的话，就会留下来实习，会议结束后，我们被安排到各个小组，就这样，我正式开始了自己的电话销售工作。

刚开始，我对电话销售的工作不了解，就有一位师傅指导我，教了我几遍我也就熟悉了，然后我就开始对组长会发给我们一份客户电话表上的客户进行客户沟通。刚开始的时候，我很不熟练，有时候电话打过去，我不指导说什么，在前辈的指导下，应该说“请问，您这是\_\_公司吗”。对方回答是的话，我们会介绍自己：“您好，我们是\_\_有限公司的，主要是给您提供咨询信息服务的”。对方有可能会继续与我们通话，或直接拒绝。按照其前辈的指导，我也慢慢的开始熟悉，但是电话接通时，难免有些紧张，嘴巴有些发抖，说话接接巴巴的，但好在我及时控制住了，把要说的话都和对方讲了，但是和我预料的一样，对方说他们公司目前不需要，很有礼貌的谢绝了我。有了一些经验，我就开始继续的努力，想要做到前辈们那么好，我还没有那个实力，但是我会努力，我坚信在不久的将来我还会做的像前辈一样的出色。同时，当我们打的电话数量越多，潜在的机会也就越多，因为在社会上，有了一种产品，肯定就会有需要的人，只不过，你要把消息告诉他，这样他才会决定是否购买你的产品或者服务，电话大的多了，经验也多了，在接下来的实习中，我完全可以完美的完成工作任务。

实习结束后，我对自己的收获还是相当满意的，我也明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，”这句话的含义，通过这段时间的实习，我的进步相当的大，让自己对以后更加的拥有了信心，在以后的学习工作中我还会不断的努力。

【2024年个人的实习报告优秀范文】相关推荐文章:

2024年月度个人的优秀工作总结7篇范文

大学生个人的优秀工作总结范文 大学生个人的优秀工作总结简短

物流配送中心个人的实习报告范文

车间主任个人的优秀工作总结范文

应聘个人的优秀自我介绍范文

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