

# 最新井下作业实训报告 实习心得体会 (模板10篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 井下作业实训报告篇一

- (1) 实习时间：
- (2) 实习地点：
- (3) 实习性质：毕业实习

广东xxxx电气股份有限公司成立于1996年，是一家专业从事智能化家用电器产品开发、设计、制造和销售的企业。公司的产品全部销往美国、加拿大和欧洲等发达国家和地区，是珠海市最重要的出口创汇企业之一。xxxx年6月25日，公司2600万a股在深交所成功上市，为公司长远健康发展带来了强大动力。作为行业内具有影响力的制造商，拥有强大的研发潜力、制造潜力和全球营销潜力，十余家下属工厂和控股子公司，现有员工23000余人。

在日趋激烈的市场竞争中，公司坚持“以创新引导需求，以速度市场，以质量赢取信任，以成本推动发展”的经营理念。围绕科研创新潜力、一体化的制造潜力、成本控制潜力和全球市场销售潜力等四大核心竞争力，经过多年的不懈努力，德豪润达现已跻身于全球小家电主要供应商的前列。

我们的目标是“成为全球竞争力的智能型家用品供应商”。我们秉承为用户“带给质产品，带给质服务”的经营宗旨，

以强大的开发和制造潜力服务于全球客户，与众多国际知名品牌、全球化公司构成了牢固的战略同盟。我们尊重人、并为所有员工创造良好的工作和发展环境，为每一位员工带给良好的个人成长机会和空间。

实习期间，我在实习工厂的注塑车间（部门）工作，注塑部门主要从事于在生产第一线生产并简单加工产品。我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理1名，主管1名，拉长2名。车间的各个生产小组有组长1名，技术员1名，加料员1名。每个生产小组有生产员工10多名左右。

### （1）了解过程

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎样好，呈此刻眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作3个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫黑色套管的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面状况的了解都是甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很有了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，透过他们的帮忙，我对车间的状况及开机生产产品、加工产品等有了必须的了解。车间的工作实行两班制（a班、b班），两班的工作时间段为：早上8：30至晚上8：30。晚上8：30至早上8：30。车间的所有员工都务必遵守该上、下班制度。

## （2）摸索过程

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每一天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具（比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等）。

在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常（比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等）。出现上述状况时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮忙解决出现的问题，小组长、技术员透过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，贴合检验的要求。

在工作期间有些产品的加工难度较大。刚开始加工起来还真棘手的，加工效率不高，加工出来的产品质量也不怎样的。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教简单快速的加工方法与技巧。运用他们介绍的操作方法技巧慢慢学着加工这有难度的产品，从中体会加工产品的效果。同时在加工中选取适合的加工工具，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出生产、加工产品的有效方法和技巧。有时在开关机生产、加工产品时，对产品就应怎样包装不明白，此时，我便向员工同事学习，向他们请教正确的加工包装方式，另外也能够询问评管（质检员），按评管带给的要求进行生产、加工包装产品。

## （3）实际操作

经过一段时间开机生产、加工包装产品的学习，我对车间产

品的生产、加工包装的整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常加工的产品也比较熟悉了，对不良产品的识别力也有所提高了，生产、加工产品的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，理解小组长分配的工作任务，在自己的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自己尝试着去解决，而当问题较大自己独自难以解决时，则向小组长、技术员反映状况，请求他们帮忙解决。在他们的帮忙下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自己解决处理问题的潜力。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决机器小故障的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的用心性也有所提高。

## 井下作业实训报告篇二

实习期间，我担任的是xxx学校四年级实习语文教师。通过20xx年3月1日—5月5日的实习我总结了以下几个方面：

1、教学工作最基础的方面是听课，实习教学工作的第一件事也是听课，而实习期间的听课不再是以前读书时那种专门听老师讲课的内容，而是听指导老师讲课的教学方法和教学思路等等，学习指导老师的教学经验和处理课堂的方法，与学生互动的技巧等等。

2、教学工作的第二个方面就是备课。一般在实习的第一周以听课为主，但听课的同时要准备好自己上课的内容，也就是备课。备课是教学的开始，备课不仅仅要联系书本上的内容，还要和学生的实际生活相联系，还要考虑学生的接受程度，学生对课堂的反应，教学实际情景等方面。

3、备好课后，首先要把教案交给指导老师修改。指导老师会告诉我们哪些地方需要更多的加重，提醒哪些地方该更多的与学生互动，哪些地方注意引导学生勾勒重点等等。在老师指导完初稿后，会再次整理，整理后交给指导老师检查，最

后老师决定是否资格上讲台讲课。

4、教师工作最重要的环节就是上讲台讲课，而这个步骤是把前面所有工作拿到实际环境中去的重要一步。在这个过程中，就可以看到每位教师的真正实力，每位教师是否在前面的过程中认真对待，是否把上讲台讲课当做一件重要的事，是否对实习学校对学生认真负责。

5、教学工作的最后阶段是检查复习，从中可以知道自己上课中存在的问题，是有查漏补缺的作用。

以上就是我的整个实习过程，在这个过程中我做到了认真的备课，虚心听取指导老师的意见，用心修改教案，重心放在讲台讲课上，耐心回答学生的问题。课后重新修改教案，认真批改作业一系列的环节都认真对待。使得我的课堂知识点到位，讲课思路清晰得到了指导老师的肯定。

在实习中我还发现了，有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为我赢得更多的机会。只有勤奋、勤学勤做，就会有意想不到的收获。

回顾这66天的时间，我是用心的，但用心并不一定等于成功，我毕竟是一名实习生，在知识的构建上还存在着许多断章，还缺乏教学经验，甚至因为读错了某个单词或某字后，学生把错误指出来而无地自容、羞愧几天的事情也有过。

在为人师的这条路上，我迈出了第一步，接下来还有第二步、第三步。但不管怎样，我都会以人为本，把实际中学到的一切加以融会到今后的事业中去，我会以我的真心去呵护我的学生，因为我面对的是一颗颗纯真的心。

总之教育是一个互动的过程，老师只要认真投入教学，孩子就会积极配合。这种过程是很开心的！实习就想进了社会大

熔炉一般，千淘万漉虽辛苦，就算被磨练的遍体鳞伤，也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。我在实习中逐渐变的勇敢。虽然开始也有顾忌，怕“主动出击”会招惹“不知天高地厚”的蔑视。但事实告诉我，应该对自己有信心，应有勇气去尝试。即便在尝试中失败，也能让自己成长。没有锻炼的机会，谈何积累和成长？而这一切，只能靠自己去争取。等待只能让你在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，陪伴我经历了挫折，也经受了欢乐！

## 井下作业实训报告篇三

时惟四月，万物生发。在这莺飞草长、春暖花开的季节，经由学院系主任王教授的牵线搭桥，我们来自xx大学xx学院的11位同学怀着新奇而又充满憧憬的心情走进了广州市xx中学美丽的校园，进行了为期两周的中学实习工作。

xx中学建校于1905年，是广州市历史最悠久的中学之一。一进校园，一股浓郁的文化气息扑面而来。古朴的校门上镌刻着几个大字：国家级示范中学。正对校门的是一块白玉石碑，上面用俊秀挺拔的字体书写了xx中学的校训“坚忍、奉公、力学、爱国”及其百年历史简介。这是一所人才辈出的学校，历史上曾出过广州起义参加者的潘达微等名人，在当今也培养出了大量优秀人才，每年都为国家重点大学输送了大批优秀生源。

的贡献。当他们接过那印着“值周班级”四个烫金大字的锦旗的那一刻，我相信一定比他们接过“优秀班级”的锦旗更加激动，那象征着一份高度的信任，一份郑重的承诺，一份义不容辞的担当。是的，付出远比回报更重要。

优秀的团队自然离不开卓越的领导，xx中学德育处的胡主任就是这么一位有着卓越领导力的团队负责人。他身兼数职，既是高中部的语文任课老师，又是德育工作处负责人，同时还

是20xx年首批广州市中小学名班主任工作室领头人。语文课堂上的他，风趣幽默文采飞扬，文学典故信手拈来，点评描绘入木三分。工作中的他言辞果敢雷厉风行，有条不紊地统筹安排德育工作的各项事务。在繁重的日常工作之余，他还潜心学术研究，承担了市级多项教育类重大课题。虽然作风严谨，但是胡主任生活中却是一个非常温和热情的人，他亲自接待了我们这一批实习的同学，并细致周到地帮我们安排好指导老师、办公、休息及就餐事宜。在胡主任的指导下，我有幸进入了课堂，实地观摩了高中教学和德育工作，参加了德育工作会议，参与了高中班会课相关书稿的编纂工作，长了很多见识。

短短两周的实习，收获良多。感谢xx中学给我们提供了这么一个实地探索、格物致知的机会。实践出真知，秉承着中山大学“博学、审问、慎思、明辨、笃行”的理念，在这明媚的春光里，求知不懈，笃行不止！

## 井下作业实训报告篇四

随着大树小草冒出绿芽儿，大学四年的时光开始进入倒计时，同时我一个多月的实习生活也画上了句号。实习的时间过得也飞快，在这段时间里，我学到了很多在学校里面学不到的东西，也认识到了自己很多的不足，让我受益匪浅！

现今社会，我们经常可以看到，许多企业招聘时总会附一个条件：有经验者优先。们不禁会有个疑问：还在校园里面的我们这些学子，社会经验拥有多少呢？所以，我们为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在毕业后能够真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各地方的问题。我觉得我们现在的大学生很有必要去实习。

首先我就谈谈我对于实习的认识。实习，是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位

而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

那么对学生而言，实习，可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。所以我们想要更清楚的认清自己，认清自己的方向，实习就是非常有必要的一段过程。

记得老师和师兄、师姐都曾说过，学校是一个小社会。但我总认为，校园毕竟是校园，是一个所谓的象牙塔，里面的我们终归是学生的身份，总少不了学生的那份纯真、那份真诚，面对的人、事还是那么简单和纯粹。而走进企业，在实习工作中，我们会接触各种各样的客户、同事、上司等等，较之关系复杂。就会让我们去面对这些从来没有面对过的一切。

就如在我的实习生活中，我发现，日常工作中上级批评、责备下级是不可避免的。但在学校里，我们很少会接受这样的批评。虽然如此，这也给我上了非常宝贵的一课。它让我明白，当别人批评你或是你在听取他人意见时，一定要心平气和，虚心接受，虽然被批评是很难受的。而且只有你放低一个自以为是的大学生的姿态，真心地接受他们的批评。这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。只有吃的苦中苦，方能成为人上人。

反观在学校中的我们，总是过着简单而有规律的生活：上课、睡觉、吃饭等等。这一切都是以学习为最主要的部分。似乎我们每天好好学习，然后拿一个高分或者通过结业考试，就可以给家人、自己和学校一个满意的交代。但我现在明白了，



对于我们，学习的目的不在于通过考试拿到高分，而是为了获取知识，获取工作技能，获取在社会上生存的能力。换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而走出大学步入社会是有很大大落差的。现在能够以进入公司实习来作为缓冲，对我们而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

从小学到大学，每个不同的阶段，我们所扮演的角色就会不一样，虽然我们一直都在不断的成长。工作后不再像在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的“能力”，这次实践后才能深刻体会这句话的含义：在工作中必须勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行就虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。在企业只要你想学习，机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，还有公司内部有各种各样的培训来提升自己。

在一个月实习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没有发获得到的知识和道理。让我真正感受到了理论与实践之间的距离，体会到了理论联系实际的真谛。记得在我校召开的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的现实操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。实习中所见所闻让我倍感自己的知识面很窄很有限，需要更多的实践锻炼。不仅如此，通过实习也培养了我的团队合作精神。我学习到了工作并不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队

工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。这次的实习，让我体会到了其极重要的团队精神，和一颗好学的心，还有自己的人生方向。只有有了方向，我们人生的那艘船才能顺利的到达成功的彼岸。

一个多月的实习让我改变了很多，我不再像以前那么冲动，更会为别人着想，也体会到了父母亲工作的艰辛，明白了不管哪种工作都有难以完成的地方，不管什么事都不能光看表面，而只要认真的去完成这项工作就一定能把它做的最好。还有人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。大学四年里，我失落过，烦恼过，悲伤过，我知道这是上天对我的一个考验，在每次失落的时候我都会反省，告诉自己应该做什么。在挫折面前我们应该善用于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平。

所以，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。

以上是我一个月来的简单总结，在今后的学习和工作中，我要更进一步的严格要求自己，虚心学习，争取在各个方面取得更大的`进步。

## **井下作业实训报告篇五**

经过了三个月的实习生活，使我深刻地体会到了：当一名人民教师真的太不容易了。

无论你已经对教材有多熟悉，都需要认真写好、备好教案。不然的话在上课时常常会由于经验不足，容易出现教学过程不连贯、不顺畅，而且可能会出现讲漏、讲错等失误。所以不但要写教案，而且要尽可能把它写得详细，写成讲稿的形

式，这样一来自己心里也有底，教案必须认真备好，要做到思路明确，内容熟悉。如果需要向学生做些演示实验，自己课前也应该先多次练习，尽可能熟悉，做到准确无误。最大的体会就是：“计划赶不上变化”，作为一名老师必须要具备一定地应变能力。

新教师对于备教材一项大多能做的比较好，然而在于其它方面却有明显的不足。特别是备教法、备学生，对于上好一堂课有举足轻重的作用。课前要考虑本节应该用怎样的教法，才能使学生更容易接受，使课堂气氛更活跃，使讲授的内容更清晰。而备学生则能让自己对课堂上发生的各种情况应付自如。比如课上学生可能会产生什么疑问，对于教师提出的问题又会有一些怎样的答案等等。教师要充分估计课堂上可能发生的情况，能避免可能被学生“难倒”而不知所措的尴尬场面。当然这些并非一下子能做好的，因此要注意多向其它有经验的教师请教，并且自己在每节课后也要认真思考，总结经验，避免出现同样的问题。

同时又要顾及班中每一名学生，不能让一名学生落伍。这就要求教师不能只为了完成教学任务，还要多关心留意学生，特别是后进生，要经常与学生交流，给予学生帮助。做学生学习上的良师，生活上的益友。在这个过程中就需要老师多花一些心思，多点耐心，学生也会被老师的行为所感染，我相信：只要付出努力，总会有收获的。上课容易，上好课难！要上好一节课，就要不断地找有关的资料，如，我在上《动物世界》这一节课的时候还搜索了与动物相关的一些图片。只有不断地试讲，不断改进和完善才能充分做好课前准备。所以“要备好一节课上好一节课，花一个月的时间准备也不嫌多。

“因为社会是不断进步的，科学知识是不断完善的，所以老师为了不落后于科学也应该要不断地充电，不断完善自我的知识体系，正是“要教给学生一滴水，老师必须有一桶水”。教育是一个互动的过程，老师努力投入教学的同时学生也就有

收获。当然，当优秀老师是很难，但是很神圣。教育实习活动结束了，我也发现自己仍存在一些不足，主要是有时候上课还会出现紧张的现象，以致头脑空虚一片的感觉，还有在课堂教学中处理突发状况以及个别学生德育教育方面稍显经验不足。所以，作为学生的我回到校园后，我除了要努力地提高自己的专业知识之外，更要积累经验，不断锻炼自己的语言表达能力，反应能力以及组织能力等，不断地调整自己，完善自我，早日为将来成为一名教师做好准备。

实习在快乐与紧张中快速度过，而此次实习中的收获将会是在即将踏上工作岗位的我的一笔巨大财富，对我进入社会有着重大的引导作用。

虽然实习期不是很长，但我学到了很多，要不断研究学生心理，只有了解学生在想什么，才会融入到它们当中去。才能其实达到教学的真正目的。这次切实体会到了做好一位人民教师是多么不容易啊！都觉得教师这个职业外表光鲜亮丽，好像很轻松，其实不然，老师在课后要付出很大心血去研究学生、研究教材、研究教学。真的是台上一分钟台下十年功。

跟着实习指导老师学到了很多，在教学上踏踏实实努力学习专业知识，不断充实自己，课堂上用心去上课，把爱带到课堂，让学习变得更快乐。生活上也要关爱学生，时刻关心学生心理变化。老师不仅是在授道更是育人。

实习也让我感受到了为人父母的不易，父母辛辛苦苦养育我们有多么辛苦，我们不断在向父母索取，我们要学会感恩。这正是我从学生那边学到的，我教它们时间并不长，但我要走的时候，学生却对我依依不舍，让我很感动。所以只要付出，总会有回报。

## 井下作业实训报告篇六

来法院的初衷，是为了要手握法律的正义之剑，打击犯罪，维护社会的安宁与稳定。渐渐地，手上案件一个又一个后，我的心却渐渐沉甸甸了：法律，究竟扮演一个什么角色呢？一些案件经过了法律，罪犯得到了应有的惩罚后，我没有得到正义的满足，却是留下了满心的惋惜。

因为，在这两个周中，我看了太多迷失的少年，听了太多花季被折断的声音，见了太多不该发生的悲剧。未成年犯罪嫌疑人，在我所实习的这段时间，是我所接触的案件的主角。我统计了一下，仅11月份，少年法庭就接了9个未成年案，涉案34人，批捕了32人，另2人被公安机关作了其他处罚。这绝对是个触目惊心的数字。

首先是学会了整理、装订归档卷宗。卷宗应当按照规定的顺序装订，卷宗应材料成页。装订顺序如下：

(一) 目录目录在装订时制作，按卷宗材料装订顺序的排列制作序号、文件名称、页次；

(二) 管理信息表；

(三) 提请减刑建议书；

(四) 审理报告；

(五) 调查材料；

(六) 合议庭笔录；

(七) 减刑裁定书；

(八) 送达回证。卷内材料一律使用阿拉伯数字逐页编码，页

码位置正面在右上角，背面在左上角。档案装订前要进一步整理：对破损的材料要修补或复制，复制件放在原件后面。装订部位过窄或有字迹的材料，要用纸张加衬边。纸面过大的材料，要按卷宗大小折叠整齐。对字迹难以辨认的材料，应当附上抄件。需附卷的信封要打开平放，邮票不要揭掉。材料上的金属物要全部剔除干净。卷宗封面所列项目要用钢笔或毛笔逐项填写清楚，案卷题名要简明、确切地反映卷内文书材料内容，其中办结日期为出具公证书的时间。卷宗一律使用棉线绳，三眼或五眼订牢。线绳要打成活结，在活结处贴上公证处封签，并在骑缝线上加盖立卷人的名章。

其次，在这段日子里，我逐渐了解和掌握了民事审判的具体工作，真正体会到了理论与实践相结合的过程，不仅巩固了我所学的知识，还做到了学以致用，更学到了许多书本以外的新知识。实习期间，我努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，能够遵守工作纪律，端正工作态度，保守审判秘密，不迟到、不早退，认真完成领导和法官交办的工作，得到他们的一致好评，在思想上、业务上都有收获，同时也发现了自身的不足。我深刻的体会到，这次的社会实践学习使我受益匪浅，使我对自已以后将要从事的法律工作充满了信心。

在将近两个月实习的日子里，我严格要求自己，虚心向领导和法官求教，认真学习党和国家的政策，学习法律、法规，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的法律技能，从而进一步巩固了自己在学校所学到的知识，始终保持谦虚谨慎、落落大方，始终以学习的态度做人做事，始终代表华中农业大学学生的形象和素质。

## 井下作业实训报告篇七

经过\_\_天的实习，渐渐地我们对公司运输生产的整个操作流程有了一个较完整的了解，尽管岗位职能与所学专业仍有较大的差距。通过实习，我拓宽了自己的知识面，现把实习体

会总结如下：

此次毕业实习，我领悟了理论与实践的结合才是硬道理，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性。

实习中也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。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。从校园走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习提供了这样一个机会，让我接触到真实的职场，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变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，晚上按时下班回家，深感疲惫，很难再有精力静下心来看书。这让我更加珍惜在学校的时光。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这\_\_天中，我紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我进步，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自己的下一个角色，做好自己的阶段规划，树立远大的理想，并为之努力奋斗。

对于人生中初试职场的经历实习，每个大学生有太多辛酸体味，也许在某年以后你会为今日的风采而骄傲，但那段殷实的日子总让你回味什么，试图写下点什么。

## 井下作业实训报告篇八

天还朦朦亮，窗外的阳光一丝丝跑进我的房间，慵懒的阳光增添几分睡意，窗外的清洁车已经开始沿路缓慢的工作，并播放着欧洲经典的古典音乐。

没错，早晨六点我就醒了，毕竟是第一次不在亲友那里实习，难免有一些紧张。虽然我做过太多的实习和社会实践，比如厨师、家教、销售等，但大多数都是在亲友那里安排好的，我觉得并不能很好的锻炼自己。而在全新的一个地方，更能够让自己适应真正的社会生活。为了第一次带薪实习我准备很充分，提前了解行车路线、了解用人单位和这个岗位、提前熟悉周边环境等等，希望自己能够较好的完成这一次具有独特意义的实习。

在我想象中，在人社局实习应该是在办事大厅，协助处理劳动纠纷，接待来访群众，但是负责人并没有安排我们做这些，而是给我们每人一本人力资源和社会保障有关书籍，先让我们熟悉人力资源和社会保障有关法律法规。我觉得这个安排是非常合理的，理论为实践的基础，正如我之前做的准备，我提前也熟悉了一些人力资源和社会保障的有关规定，再次看到有关熟悉的内容我很开心。

接着，负责人安排我们整理人力资源和社会保障有关文件，其中包括很多劳动纠纷事件的记录、上级下达的有关文件等等，这些让我更深层次了解了有关人力资源和社会保障的内容。让我体会到众多事件的复杂性和困难性、党和国家对劳动人民的亲切关怀、广大基层同志的努力和不畏困难的精神等。

我相信，只要大家共同努力下，体制机制越来越完善的发展趋势下，劳动纠纷事件会更少发生，此类事件也会有更加有效的解决，保障我们所有人合法的权益，促进社会的和谐发展。



## 井下作业实训报告篇九

经过在公司一个月的实习，我受益匪浅。在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的，也就是说，公司已经具备了足够的亲和力和一个良好的工作环境。在我的意识中，我觉得一个好的品牌首先是有好的质量和信誉，其次就是有足够大的知名度。我觉得做，应该把公司的整体形象给宣传出去，让这个品牌深入人心，不仅要利用传统的广告媒体，同时也要利用现代的网络技术，在短短的一个月左右的时间里，我学到了很多以前从未涉足的事物，如果不是公司给了我一次深刻的体现机会，可能我现在还只是一个只会拿书本的书生，要所最深刻的事，当然就是跟踪客户了，以前认为只是去客户那里单纯的了解一下情况就可以了，可是却没有想象中那么简单。例如有时候想了解一下客户的打印量的情况，客户却让你自己搞，可是自己却连按哪个键都不知道，那怎样了解呢到最后，还是要客户自己动手。这时候，我只能呆呆地站在那里，心里很不是滋味。由于对业务的不精通，遇到这样的事也是必然的。因此，我对自己说，无论你拿着本书说的怎样厉害都好，轮到你要实际操作的时候，你只能无奈地站在那里，“纸上谈兵”在这个年代是行不通的。这同时又证明了要做好一份工作，不仅要了解相关的理论知识，还要了解实际操作。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这个全新的专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的相反，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

我们不管到那家公司，一开始都不会立刻给我们做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

## 井下作业实训报告篇十

在xx实习的第二个月，我轮到了导购的岗位，起初并没有觉得这个岗位对我有什么挑战性，就是与顾客接触，介绍商品，然后努力成交。但当我切身的在导购这个岗位上的时候我才深切的领悟到导购的工作并没有我想象的那么简单。导购员在销售过程中有着不可替代的作用，其在一线与顾客直接接触，能够导向顾客的消费趋向。导购员在卖场里扮演的是个推销员的角色，但不仅仅是推销商品、统计销量，还要对消费者的行为进行观察、分析，对竞争对手进行信息反馈，给顾客优质服务等。而导购员的身份也不仅仅是一名导购，那是我们整个品牌的形象和代表。

在xx雪专柜近一个月的实习，基本熟悉了导购员的工作流程和店铺的运营流程。我所学习并感悟到的包括以下几个方面：

一，商品的基本知识。作为一名导购，必须对商品有了很好的了解，才能去介绍给顾客，进一步才能察觉到顾客的购买欲望，最后达成销售；同样对作为一名商场的管理者来说，只有对商品知识有了熟悉的了解，才能有形成更为敏锐的市场嗅觉，才能在与供应商谈判的时候更有底气。商品的基本知识包括很多方面，如商品的价格、款式，商品的功能、设计、

品质的特征，商品的面料以及商品的保养等。例如，姬龙雪专柜，箱包风格以时尚休闲为主，加上各种不同的皮革加工工艺，达到质量与外在的完美融合；针对皮革的保养，用专业的清洁膏清洁，并涂上适当的专业保护油，切忌储存前要将包用填充物撑好然后放入防潮袋保存。

二，商品的陈列技巧。专柜内优秀的商品陈列，能够第一眼吸引到顾客，将商品的最佳效果展现给顾客，使消费者对商品产生印象，引导顾客消费，并让顾客顺利随意的观察到他所想要的商品；一个好的商品陈列也能让顾客清楚的看出店铺的风格主题，. 同时还有装饰店面，美化卖场的作用。

通过这段时间的实习，我学习到很多臆想外的知识，也认识到什么工作都不是那么简单的，都需要有相印的专业知识，任何工作都容不得我们怠慢，我们要时刻有一颗谦虚求知的心才能不断取得进步！