# 实习报告5000字(十六篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-08-26

*在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!实习报告5000字篇一20xx年的寒假通过自己的努力幸运获得了攀枝花电视台实习的机会，在其民生新...*

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

**实习报告5000字篇一**

20xx年的寒假通过自己的努力幸运获得了攀枝花电视台实习的机会，在其民生新闻《新闻天天看》栏目做配音工作，辅助做了新闻采访和编辑的实习。见闻、见识开阔不少，收获、受益颇多，现将总结如下：

(一)、电视栏目的复杂生产线不仅要个人精益求精还要团队完美协作

《新闻天天看》是一档贴近百姓、贴近生活的杂志类民生新闻栏目，主要覆盖全攀枝花市、凉山州、云南的丽江市楚雄州。《新闻天天看》由《天天说新闻》、《天天关注》、《天天读报》、《天天资讯》、《天天心里话》等多个新闻资讯小版块组成。旨在以平民的视角看社会，关注民生，服务百姓生活。民生情怀，百姓视角。《新闻天天看》——关注您身边的新闻。

作为日播节目，每天的工作量较大，配合需默契，效率要求较高。通过热线爆料、长期合作职能部门提供新闻线索以及当前热点实事新闻策划等途径，每天上午分派记者出去采访。一组记者一般2—3人，有时需一个人完成一个采访任务。记者采访回来将根据同期录像写新闻稿，完稿后交由执行制片人审编，审编后送到演播室对解说部分配音。同时将到初编机房导出原始新闻素材并进行初编，初编工作完成后存入系统工程到后期编辑处做细致编辑制作。此时，后期编辑就将根据初编影像和配音做成一条完整的新闻。

一条条新闻做好后，再由执行制片人进行一天一档节目的编排串联。这时主持人就要根据串联单录制报头主持整档节目。但是为了提高效率，一般不必等整个串联单出来后再录制，可以做好一个版块录制一个版块，最终都再交由后期编辑做整档节目的串联编辑。编好后，就等着台长来审片。无纰漏后传送到播出机房同时做好备播带等待准点播出。

这是电视栏目的一条复杂生产线，当中环环相扣，每个环节都很重要。若有一环节出了问题，整个链条就会断裂。而且只有相互默契配合，前期照顾到后期配音编辑，后期配好编好前期的核心，才能共同完成一条高质量的好新闻。这就不得不提到团队的合作，俗话说，人心齐，泰山移。在未来的职场中，团结协作的能力显得尤为重要。

**实习报告5000字篇二**

一、实习目的(宋体四号加粗/单倍行距/正式填写时删去所有说明)

填写说明(仅供参考，宋体小四号/单倍行距/正式填写时删去所有说明)：本栏目可以电脑输入，版面不够时可以扩充。

1. 了解和掌握所学专业在生产经营实践(说明具体行业)中的运用，增强学生对本专业学科知识的感性认识……应该结合专业和具体的实习岗位来写。

2.(专业实习的同学填写) 为学年论文的写作进行哪些方面的准备(如搜集那些资料，进行何种调研、做那些实验，或者取得哪些数据，发现那些问题等等。

3. 其它

二、实习任务(具体做过的实习岗位职责描述)

填写说明(仅供参考，宋体小四号/单倍行距/正式填写时删去所有说明)：本栏目可以电脑输入，版面不够时可以扩充。

结合实际的实习工作岗位内容填写，也可参考下列内容填写，如：我在某某单位从事的工作主要是初中二年级的外语教学……我在某某单位从事的工作主要是外贸制单、跟单、导游文秘、外事接待、商务谈判、新闻编辑排版、实用软件编程等等。注意所从事的岗位应与本专业和所写论文相关。

三、实习单位简介(排版同上标题/正式填写时删去所有说明)

填写说明(仅供参考，宋体小四号/单倍行距/正式填写时删去所有说明)：本栏目可以电脑输入，版面不够时可以扩充。

实习单位的名称、地点、所处行业、职工人数、法人姓名、基本组织结构、主要经营范围、经营业绩等，不要求面面俱到，请结合与本专业实习相关的重点方面介绍即可。

四、实习体会与小结(800字以上)

填写说明(仅供参考，宋体小四号/单倍行距/正式填写时删去所有说明)：本栏目可以电脑输入，版面不够时可以扩充。

1.对实习过程的回顾

2.专业知识、技能在实习过程中的应用 3.对用人单位岗位需求的适应过程 4.实习过程中的体会与认识

**实习报告5000字篇三**

按照学校与学院的有关要求和指示，文学院新闻采编与制作的我按照自己的选择和决定来到浠水白莲镇中学进行为期6周的教育实习活动。实习期间，在学校各位领导和有关老师以及学校其他相关人员的帮助、指导下，我顺利地完成了教育实习任务。下面，就此期间自己在教学实习等方面的工作做一个简单的自我鉴定：

一、教学工作见习。这是首要的任务，目的是熟悉实习学校、班级的基本情况，接受指导老师的点拨，并随班听课，作好听课笔记，积累教学经验，为日后几周打下良好的基础。另外，在原任课老师的帮助下，熟悉教材、大纲，写出详细而完整的教案，经审阅、批核并达到要求后，正式授课。

二、教学工作实习。这是重中之重的任务，经学校教导主任安排我负责七(3)班的语文教学，内容为人教版《语文》的第1、2单元。总体看来，我能做到认真备课，努力搜集教学素材，所设计的教案规范内容准确。板书工整，教态自然，课堂教学效果良好;教学基本符合新课标要求;教学语言表达清楚，普通话顺畅;课外辅导耐心细致，负责到底，答疑解惑比较正确而有启发性，批改作业仔细正确，注重评点与鼓励相结合。并且时常与一些老师进行交流听取他们的看法和建议汲取他们的资深经验，更好地提高自己的教学素养等。

三、他方面的工作实习。在原班主任的指引下，我较快地熟悉全班学生姓名、个性、兴趣爱好深入了解班级特点，工作积极主动，认真负责，常到教室、宿舍与学生沟通，做思想辅导工作，解决他们学习、生活中的问题。处理日常事务尽量讲究效率，基本做到有计划进行各项班务工作。积极发动班委的策划、组织能力，在相关领导、班主任的批准下带领一群学生进行了一次春游活动——爬斗方山;参与“三八”学校组织的女教师乒乓球羽毛球比赛，取得乒乓球第三名;参加学校全体教师会议，积极融入学教师队伍中，全方面的了解熟知教育相关工作事项。

四、教育实习总结工作。最后做一次公开课的讲演，根据自己的笔记、工作记录以及其他相关资料，完成教育实习调查报告、实习工作总结、教案整理等总结性文章，为实习作一个详细而全面的总结。

简短的6周的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多，让我得到了一次全面而系统的锻炼，学到了许多书本上没有的知识和技能，有机会将理论与实践有机结合，受益匪浅。在看到优点之余，我还存在着一些不足，主要是上课声音不够洪亮，时间上把握不很准，表达上还需加强。通过实习，使我在思想上有了很大的转变，此时我是学生的老师，且是老师的学生。而做事做人的态度上，都应该积极向上，认真对待。通过实习，使我对中学教学工作有了深层次的感性和理性的认识。

**实习报告5000字篇四**

不知不觉已经工作快三个月了.在这三个月里，我和公司的职工以及领导都相处得很是融洽，大家对我也关怀备至，时常给我鼓励和帮助。下面，我将实习三个月的工作总结如下：

工作是要什么事都认真去做.去对待.一丝不苟.尤其是在餐饮行业.不容出一点小差错.刚开始的时间总会弄错些事,不过到后来慢慢的熟练了很多.了解了公司的企业文化、生产模式和质量体系管理等经验，这对我来说是很宝贵的。

工作中经常会遇到高峰时期.那时客人很多.出产品要快.不能让客人等太久.不然会激怒客人,引来不必要的投诉.所以要便于思考.就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改进自己的工作方法，提高工作效率，减少工作所需时间.

人一辈子都是在学习.不同的事会让我们学到不同的知识与技巧.在工作要经常听取同事的心得和管理组的建议这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上有所作为，一定要对自己职业的专业知识有所熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练掌握，这样才算是一位工作人员。

在这三个月的工作时间里.学到了很多在学校学不到的知识.也懂了很多不懂的事.同事们的热情让我觉得大家是一家人.在工作中我们互相帮忙.去解决问题.一间公司好像一只篮球队伍.单单靠一个人的单打独斗是不行的.要大家团结,同心协力.我将在未来继续多学，多思、多试努力把工作做的更好。

接下来的路还会很长...我会努力去奋斗、好好工作。

**实习报告5000字篇五**

一、实践目的

通过暑假的社会实践锻炼我自己，也希望以实际行动，做一些力所能及的事情，体现大学生应有的素质和觉悟，这对我来说是次很宝贵的实践机会。

二、实践时间

20xx年7月15日 20xx年8月15日 共计30天

三、实践地点

朱阳镇下河村农家书屋图书馆

四、实践内容

20xx年7月15日，工作人员进行简单的说明后，我就开始了我的暑期社会实践。书架上沾满了灰尘我首先要把灰尘清理干净，不能用湿抹布擦，因为水太多会把书弄皱，所以我只能用干抹布和小笤帚慢慢清理。虽然书籍沾满了灰尘，但是我还是干得很开心，这时候才发现图书馆好大，清理一次这么困难，但是这才是第一天，我要坚持。除灰尘工作、打扫地面卫生工作完成了，不知不觉一天的工作也就结束了。有些累，但是很充实。

20xx年7月16日 20xx年7月26日，我的工作是将新书上架。因为图书馆新来了一批书必须要贴标签、盖农家书屋图书章并进行归类。每本书都要贴上标签，还要写上相应的编号，不能有任何错误。标签要贴在离书底2.5厘米处，贴好以后还要用胶带纸重新贴在标签上，防止时间久了标签就磨损坏了。贴好标签还要在书里贴磁条，因为是自动化电脑管理，每本书里都要贴上磁条进行扫描。磁条贴好，然后要给书盖章了，盖的章不能反，不能模糊看不清。大学生暑假图书馆社会实践报告大学生暑假图书馆社会实践报告。章盖好后就是最好一步了，新书上架，将这大批量的书籍归好类，然后分别放入书架上。这一道道程序看着简单，干起来真的不容马虎，要是做错了一点，以后给大家借书就会带来很大的麻烦了。因为工作量实在太大了，我和图书馆管理员整整干了10天。

**实习报告5000字篇六**

cad简介与使用

计算机辅助设计(cad)计算机辅助设计，也就是cad(compwter-aideddesign)，最早由美国麻省理工学院提出来，并率先运用于数控机床的设计，60年代中期进而应用于汽车、航空航天领域。随着技术的迅速发展，以微机为主要的cad系统已经成熟，与大型计算的集中型相比，微机cad体积小巧、灵活方便，并可置于设计者的身边。极大地推动了cad的普及应用，并可置于设计者的身边。极大地推动了cad的普及应用，从而使cad广泛使用于机械、石油化工电子工业的工程设计和影视媒体等领域。

计算机cad上个月速度快、效率高、不疲劳、不遗忘、准确可靠、存储量大等优点。并将人的思维推理与机器的高效率完善有机地结合起来。计算机辅助设计的运用，完全改变了设计师已往伏案劳作绘图的传统模式，将其大部分时间和精力投入到设计的深度上，而大量的绘图、出图均由计算机来完成。因而，计算机辅助设计具有划时代的意义，它代表着世界设计发展的方向，使设计的手段和过程都发生了根本性的改变。

cad是与一般微机的显著区别，在于它不仅具有数据、符号、表格等交流信息，还能进行复杂的图形处理。从平面到立体，从内空间到外空间，从设计施工图到彩绘图、效果图等无所不能。由此可见，处理的优越功能，是cad的最大特征。此外，cad还可根据设计者的构想和草图，经过计算机的自动处理，可绘制出正式的设计图，并可以贮存大量的设计图形和构想资料，能为设计者随时调出、修改或重新组合成新的设计。在实际应用中，常将cad系统是否具有人机对话功能，分为会话型和非会话型两大类。

会话型cad该系统可以根据设计者的构想，通过输入指令，把所需要的图形通过显示器进行显示。设计者可面对显示屏与计算机对话，将初步形成的设计草图反复进行修改，直至满意为止，这是目前使用较普遍，同时也是cad系统中比较完善的一种类型。

非会话型cad又称为自动设计系统(automateddesign)，有检索型和试行型两种。这是一种以计算机为中心，在其工作过程中，不需要设计人员的操纵干预，由计算机根据已存贮的大量信息和资料，按既定的程序完成设计各个步骤，最后绘制出设计图和需要的数据。这种系统虽然具有自动完成、效率较高的优点，但其存贮的图形档案是固定的，只能在这些既定的内容中选择使用，并且仅限于设计目标能用明确的目标函数来定量描述的条件下使用，其应用范围受到很大限制。

**实习报告5000字篇七**

转眼间大学四年就快要结束就还剩下一年了，即将踏上社会的我而很懵懂，不知道社会的酸甜苦辣，之前一直是学生，也没有到社会上去实践工作过，这很是不好，大学毕业中医院实习报告。终于在即将踏入社会之前有了一次社会实习的机会，我当然不能放过，兴高采烈的去参加实践去了。希望在毕业之前能够了解工作生活的艰辛，在毕业以后踏上社会也不至于无所依赖。

在实践结束以后我感觉这个暑假过得异常的丰富，其中最大的收获就是第一次真正的接触了与中药学专业有关的社会部门，进行了短期的社会实践活动。这次活动让我亲身经历了本专业的工作流程，仿佛是一次模拟的职场人生，受益匪浅。

联系到中医院实习是通过一位要好的初中同学，她所读的专业是药学（中药学方向）。今年过年的同学聚会上，我便听她聊起了她在寒假时14天的到中医院实习的经验，实习报告《大学毕业中医院实习报告》。当时的我兴奋不已，直说暑假的时候也要一起加入她们的行列。

八月初，我带着从辅导员那开的证明信，和好朋友一起来到了中医院报道。首先去科教科和那里的医生说明我们是来进行短期实习的学生，然后科教科开介绍信给财计科和药剂科说明我们的来意。在财计科交完费后，一位李老师带我们去中药房熟悉环境。

第二天开始正式上班。我们的实习期虽短，但实习的内容和其他大三、大四的实习生没有什么区别。每天和专属的指导老师一样时间上下班，在药房里协助老师抓药，有空的时候将缺的药材及时补够。

还记得刚到药房的几天，我对药材所在的位置都很不熟悉，抓一味药就要问一次老师，烦的不得了。于是我在有空的时候用纸将药材的名字按顺序抄下，再多多转转药盘，刻意的去记记药的位置，甚至于想到一个联想的办法，比如从下面开始将药盘编号，将编号和药材的名字进行联想几天下来就对药材的位置有了大概的印象。

然后再过了几天，进入了另外一个阶段。由于我们的中药学课程还没有学，所以我对药材的药性不是很清楚，老师一开始教我用药性的方法来归类，然后不知不觉地，下次再见到这味药的时候就自然想起了上次的暗示，回忆起了药的位置。

在药房里的时光过得很快，每天都是站在药盘中间不停的抓药，其实我觉得这是一份很机械的工作，没有什么专业度可言，只要是看得懂字，记得住位置的人都可以胜任这样的一份工作。药房里的老师每天都找不同的话题来聊，有时候说得火了甚至还骂两句，但我想，这也是因为工作本身没有太多的乐趣和潜力的原因吧。

**实习报告5000字篇八**

这是我的第一次实习，怀着一份新鲜和一点紧张的心情，我开始了实习的第一天。当我进入真正的模拟实习后，我才发现有关会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系等这些理论知识似乎只是纸上谈兵，将这些理论性极强的东西搬到实际上应用，让我无从下手，简直就是一窍不通。

自认为已经掌握了一定的会计理论知识在这里只能成为空谈。于是在坚信不想到的日子还是到了，本周是我实习周期的最后一周，我特别不想离开公司，离开我可爱的同事们，但天下无不散之筵席在这10个月中，我每时每刻都告诫自己，我在公司里的表现不仅代表的是我个人的形象，还关乎着学校的声誉，所以我在各方面严格要求自己，我虚心向师傅们请教的态度得到了公司的认可。回顾这几个月以来所经历的点点滴滴，发觉实习真的是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。

实习之前还对学校的安排抱有成见，但实习过去我能深深体会学校的良苦用心了。我知道了课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就能以不便应万变。这次实习，时间虽然很短，但我学到的却是三年大学中从未学到的。比如，如何与同事，与领导相处。

实习接近尾声了，好多东西都要整理，最近还是挺忙的，不知不觉离开学校已经快十个月了。今天对自己的实习生活作个总结。十个月以来，经历了很多很多，从走出校门到找工作，然后进入单位，开始实习到熟悉再到熟练。这一路的走来，感觉挺苦的，其中有辛酸，艰辛，快乐，难过。现在终于熬过来了，很快就真正毕业，不再是学生了。

回校拿毕业证那刻，我相信自己挺激动的，也很期待，但拿起大学毕业证，我就应该对得起大学走过来的学习，对得起父母，对得起老师。通过实习培养吃苦耐劳团结合作的精神品质和正确的处事原则进一步增强学习实际操作的能力，专业能力和岗位适应能力，并取得用人单位的正式聘用。

处在这个与时俱进的经济大潮时代，作为一名财会专业的学员，在校学习期间应更好的学好财会专业里的专业知识，打好理论基础;在财务实习的时候按要求认真参与每一个实习的机会，总结实际操作中的经验和积累学习中自身的不足，密切关注和了解会计工作发展的最新动向，为以后即将从事的会计工作打下坚实的基础，走向工作岗位时，能够让自己成为一名名副其实的财会专业人才，在大浪淘沙中能够找到自己屹立之地，让自己的所学为社会经济做出自己应有的贡献。

因此我这次实习对我有很大的帮助，留下很深的印象，也让我学到很多课堂无法学到的知识，我很高兴企业给了我这次实习的机会!经过这次的实习，我相信自己无论遇到什么困难，都能尽最大的努力一步步去克服的，我相信自己始终保持这样一颗纯真的心，永不停歇的去学习，利用自己无限的青春活力去实现自己的梦想。

**实习报告5000字篇九**

光阴似箭，转眼间，四年的大学生活已经进行了大半，一年半后即将面临就业的我们，第一次走出校园，步入社会，进行就业前的锻造。我有幸进入中国电信曲阜分公司进行实习，在中国电信这个广阔的平台上我接触了很多的人和事，在实际的工作中检验自我，把在学校中学到的知识运用到实际的工作中去，让我收获不少。

在为期一个月的实习中，我们有幸跟随了多个业务经理进行实习学习。实习的第一天，我们先是听取了赵晓阳经理召开的公司代理商3月份第一次会议，了解了中国电信在移动电话、宽带业务方面的相关政策及工作计划。随后，我们了解学习了中国电信移动资费套餐。深入到小区进行宽带安装及固话安装，到小区中进行各种宣传活动，到基站参观学习并对基站的维护进行了学习，做电信公司的电话回访员，实地考察各小区的线路布局，对布线进行更深一步了解……通过这次实习丰富了理论知识，增强了动手操作能力，开阔了事业，对我以后的学习、研究方向产生了深刻的影响，并对我以后的工作有了定性的认识。

通过这短短一个月的实习我在其他方面也有不少心得体会。 第一：团结合作。我刚来报到时，遇到很多新的面孔，由于和他们未熟悉,而且对工作未曾了解，开始觉得不太适应。后来通过几天接触，在一起互相学习相互交流，让我们理解到不仅在学习上工作上也是需要发挥团结协作的精神才能事半功倍。而且只要真诚待人，虚心请教同伴，他们也很乐意和我交流。由此我深感真诚的重要性，在

公司里不但要学会如何做事，而且要学会如何做人。

第二：认真踏实。带我的网格经理告诉我对待工作都要保持良好的心态，要认真踏实。对此我深有感触，在工作中的态度往往会反应一个人的对生活的态度，而如果在工作中表现出来的认真塌实的态度不仅能让自己很好的完成工作任务更能促使自己养成良好的生活工作习惯。

第三：勤学好问。由于刚到公司，对很多方面都未熟悉，这就需要我勤学好问，幸运的是我们的指导老师对于我们提出的各种问题他们都能很耐心的系统的为我们讲解。通过对问题的理解我们又能加深对问题的认识。

第四：虚心进取。我们应该抱着踏实的态度来做事，虚心学习往往能得到别人的认同。而且在学习过程中我们还应该看到别人的长处并虚心学习使自己不断在各方面得到完善改进.

短暂的实习转眼而过，回顾实习生活，我在实习过程中，收获到了在学校里根本学不到的东西。通过实习，我在通信方向开阔了眼界，增加了见闻，明白了一些通信设备的简单原理，也大体了解到了该行业的最新发展，把平时书本的知识应用在了实践中，得到了很多宝贵的知识财富。同时我也看到了自己的不足，还需要努力学习，了解更多相关知识，丰富自己的阅历，多请教老师，通过各个渠道学习和了解通信工程的有关知识。从实习中我也感受到了信息技术带给我们的美好生活，也看到了当今通产产业的发展现状以及广阔的发展前景。

**实习报告5000字篇十**

不知不觉，在大庆实习的日子快过去半个月了，记得刚来大庆的头几天，感觉十分不适应。首先是环境：那里吃的东西很贵，而且那里的物价很高。其次是大庆人：大庆人办事的效率很高，这就是铁人的精神吧。

对于以上种.种，待了3，4天基本就适应了，难怪一些长辈老是说：习惯了，就好了。

来的第一天，我们听了付丽萍老师讲了一节课，能够说完全不知所云，但还是能够听到一些东西的，譬如：工作环境的适应，人与人之间的交际，处理各种事情的潜力，其中最重要的就是养成良好的工作习惯。有良好的工作习惯，才会被上司，老板和同事认可，将来也会比同辈有着更快更多的升职机会，而且一个良好的工作习惯，无论你从事哪个行业，都是受用终生的。然后，就是认识我们的董亮老师了，一个可亲可爱的老师，传说中他们一个月会赚十几万呢!天文数字，望尘莫及啊。

在随后的一段时光里，我们被分为了八组，每组六七个人，有一个组长带领。我们组织作一个项目——论坛，在第二，第三个礼拜感觉没有刚来时那么拘谨了，我更明显感觉到自我计划，制定目标的重要性了。在我们犯错误的时候，老师会惩罚我们，陈发的方式很另类——唱歌或者讲笑话，不算是体罚大事能够到达对我们的约束。然而，歇息期间有组织我们做游戏，看似很简单的游戏其实是想培养我们合作意识。

在实习的过程中，我深刻的体会到了三点：第一，项目是以迎合客户和使用者为目的的，不可能像教师那样为我们制定一套教学计划。想要明白些什么，渴望懂得些什么，全要靠你自我想学，你自我不问，没人会主动来告诉你。第二，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行!”在短暂的实习过程中，让我深深的感觉到自我在实际运用中的专业知识的匮乏，在行业中的经验真的很重要。

第三，能更早的接触你所在行业的真实状况。不出来自我转一圈，根本不明白自我学的一些专业知识，哪些是十分重要，十分实用的。就比如说英语。以前听老师说过，听朋友也说过，将来工作了，英语相当有用，外企就更不用说了。当时没什么感觉，但当我频繁的看到一打打英文资料手册、帮忙文档时，我已经切身地，的的确确地感受到英语的重要性。

这次实训让我学到的东西太多，使我受益非浅，它让我明白了工作上的辛苦，让我明白工作并不像在学校里学习一样简单。但是，虽然辛苦了点，但能让我学到不一样的东西、很充实，我心里还是高兴的。人非生而知之，要学得知识，一靠学习，二靠实践。没有实践，学习就是无源之水，无本之木。以上就是我在成都的进行实训的心得和感受。不到半年的时光就将步入社会的我们，面临是继续深造，还是就业的压力，我想我们更就应把握住最后的一段时光，充实、完善自我，争取做一名出色的大学生!对于这次实习，我很珍惜也很怀念。

**实习报告5000字篇十一**

时间一晃而过，转眼间1年的实习期快结束了。在这段时间，我深深地感觉到自己所学知识的肤浅和实际应用中的专业知识的匮乏。有些基本的技能在书本上不理解，但在实习期间，让我大开眼界，学会了不少东西，也让我对自己今后要从事的行业有所思考。1年的实习让我又多了一份人生感悟。 使我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，畅徉于实践当中接触实际的工作，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的选择。

在车间实习的这段时间，通过自己的观察和师傅的帮助，使我对铸造有了

一 个比较系统的了解。

1：熔炼

熔炼可以说是整个铸造的灵魂，是决定铸件合格与否的关键所在，其中主要的工作就是成分控制。浇注不同的产品，都要根据其产品的要求进行成分控制，否则铸造出来的产品都是不合格品。在炉子上呆了一段时间，了解了其流程主要为：

铁水熔炼→调质→测温→脱硫→增炭→测温→检测→浇注 铁水熔化阶段需要加一定量的增碳剂、硅铁。有时还根据铸件的要求，熔炼时需要加一些合金元素。

调质是根据所浇铸件的要求，控制所需成分的含量，有时也要加一些合金元素。

脱硫时的温度在1520℃～1530℃，

浇注时需要加一定的孕育剂。浇注温度根据不同的铸件，确定其浇注温度范围。浇注中有许多需要注意的大体：

(1)：浇注开始时，要让金属液细流，防止浇注时铁液飞溅。要浇注完时，也要细流金属液，防止溢出，减小抬箱力。

(2)浇注中的铁水温度要达到所规定的浇注温度，低于浇注温度的，绝不可以进行浇注。

(3)浇注时在砂箱出气孔和冒口处引火燃烧，使砂型中产生的气体易于排出 2： 造型

造型的生产流程大概分 为以下几个阶段：

装模→放沙→起模→涂料→合箱→浇注。 在每个操作过程中还需要注意很多小细节。

1：在装模之前，要对模具进行清理，还有要放好浇注系统、冒口、冷铁等。

:2：我自己在放砂那儿，通过一段 时间的观察砂型的强度与成型时施加的压力和时间还有砂温有很大关系。

3; 刷涂料能提高砂型耐火度避免或减少粘砂从而提高铸件表面质量。

4：合箱时要保证型腔的清洁度。

5: 浇注前检查砂箱，场地，搭好浇注平台确认安全。

3：铸件的落砂和清理落砂时注意温度防止发生变形，开裂等缺陷。

4： 铸件完成后还需要进行检验，检验的项目主要有：外观，尺寸，力学性能，内部缺陷等。

通过这一年的实习自己完全适应了公司和车间的现场环境， 这一年发现自己也进步了不少不仅是对铸造专业的认识，还有从态度，思维，行动上的转变，态度决定一切，关注细节，发现问题及时解决问题。这就是转变能，我希望这种转变更能促进我 工作状况的 改变鼓励我更 快的成长。为宜昌船柴的 腾飞贡献自己的全部热情。

**实习报告5000字篇十二**

本人于20xx年7月底在广东省东方剑麻集团有限公司东方红农业研究所实习至今，通过实习，对我国剑麻产业的发展现状和存在问题有了一定的了解，并对剑麻有了更深层次的认识。

一、实习单位简介

广东省东方剑麻集团是一家以剑麻名优产品为龙头，骨干企业为主体，农、工、贸一体化，产、供、销一条龙综合经营的国有大型企业。而其领导下的农业研究所是一家集科研、生产为一体的剑麻专业研究所，创建于1956年，是我国唯一一家剑麻研究所，集科研与生产经营于一体，为我国剑麻产业发展做出了重要贡献。

现有在职人员62人，其中科技干部6人，管理人员3人，试验辅助工10人，生产工43人;大专及本科学历6人、中专学历2人、高级工程师1名、助师6名、技术员1名。拥有耕地面积2567亩，其中剑麻试验基地和生产示范基地分别为240亩和2170亩，其它200亩。

科研主要从事剑麻选育种、高产栽培、病虫草害防治技术及剑麻生产专用机械的研究(研制)、创新、示范与应用推广。近年来每年承担国家农业部或省项目多个，并先后与华南农业大学、中国热带农业科学院等多家高等院校院所合作攻关，如开展剑麻粉蚧虫生物学特性、发生规律和综合防治技术(包括天敌、生物多样性等一系列防治技术)、剑麻滴灌(水肥药一体化)技术、剑麻选育种等项目的试验研究，特别是20xx年来在麻类体系及专家的支持和指导下，本所加大对产业热点难点问题进行攻关，已取得一定成效。

二、实习内容

初来单位那几天，什么对我来说都是陌生的。工作环境也不是很好，大家都知道，像农业研究所这种单位一般都是在小地方的，而且还有点偏僻，呈现在眼前的一幕幕让我有些迷茫，没有了以往的激情。但经过几天与领导和同事们的谈话，我更好的认识了我实习的这个单位，原来它曾经有这么辉煌的时候，还是全国唯一一家剑麻研究所。了解到这些之后，我又有了原来的干劲 要在这里好好做，学习一些在学校学不到的知识。来单位的前两个星期，我都是以学习为主，跟着有经验的同事去基地调查与记录，慢慢的认识了剑麻这种多年生草本植物。剑麻，又称龙舌兰麻，属多年生单子叶、异花授粉植物。目前我国大规模种植的剑麻主要品种为h11648，正常生产情况下，从大田种植到开花死亡，全生育周期为14~20xx年，即其采叶期平均为20xx年，年均可采叶量为50片左右。一个月的学习之后，单位领导对我们进行了考核，主要通过试卷进行评分，一个月的学习确实让我学到了很多在学校里学不到的知识。

(2)学习摸索阶段

通过一个月的学习，我掌握了不少知识，也熟悉了工作的内容，单位领导也放心交待一些事让我去做，但主要还是跟着其他同事学习。这个阶段我也慢慢开始摸索着去做一些自己能做的事情。遇到有些与自己所学专业有关的问题，我会试着去解决，确实不能自己解决的，我会虚心的向有经验的同事请教，或者向学校的老师请教。在这个阶段，我慢慢学会了自己去思考问题，解决问题，掌握了一些独立解决事情的能力。

(3)独立解决问题阶段

**实习报告5000字篇十三**

实习目的：

1、加强和巩固理论知识，发现问题并运用所学知识分析问题和解决问题的能力。

2、锻炼自己的实习工作能力，适应社会能力和自我管理的能力。

3、调查研究，发现问题，确定合适的毕业设计课题。

实习内容：

在超市和苏宁的各个连锁店做电脑的临促，首先计算机是我的专业，在推销与介绍相关计算机知识方面还是有一定的优势，做起来也会有一定的兴趣!

由于是刚开始接触，所以所要完成的工作就是每天根据需要到各个苏宁电器城或者是超市去做销售。我们的大概流程是这样的，以两天为一单位，我们在工作前一天都要到指定地点进行培训，然后分配明天大家的销售地点，然后工作两天，第三天再来接受培训，并上交销售情况报表，再进行销售地点的分配，依此类推。

在销售过程中会遇到不同的人，他们会用各种各样的态度来对待你，这就要求你有很强的应变能力。还要搞好和同事与上级的关系，要自（己自动自觉的去做事，才能得到大家的肯定，所以在工作过程中也结交了许多朋友，可谓是乐在其中!

但是我个人认为对我挑战最大的就是，记住每款机子的价格，都要打几折，打折后的价钱，还有就是，假如一款机子是17寸显示器，我若是换成19寸的，差价应该是多少，还要记住每款机子的货存量。我觉得要背下来这些东西是最痛苦的!不然就要去专门记这些的一个小本本上挨个的查!好麻烦!

实习体会和收获：

在短短几个星期的实习中，确实让自己成长了许多。在实习期间，我学到了许多东西，遇到了一些困难，也看到了自己本身存在着许多问题。虽然开始认为临促不是一个太难的职业，但是亲临其境或亲自上阵才意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，也体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备。

但在实习工作的同时也发现了一些小问题，比如说我们总是要到总公司接受培训，上报销售清单，还有我们要很费劲的记那些不同的价格和货存量。所以我觉得有些东西还是有途径可言的。比如说我们可以设计一个完全一体化销售的网站，临促在网站里注册会员，到时候就可以网上进行视频培训。然后有一个全方位的维护，顾客无论问哪个价格，只要一搜索，很快就能出来，并且销售记录随时刷新，这样销售量和货存量也就可以轻而易举的知道了。当然这只是我不成熟的想法，所以还是希望可以在毕业设计的过程中，不断研究，不断完善。

实习，是大学生活的结束，也是自己步入社会努力工作的开始。在这短暂的实习期间，我深深感到了自己的不足，专业理论知识和实践应用上的差距。在以后的工作学习中，我会更加努力，取长补短，虚心求教，不断提升自我，在社会上贡献出自己的一份力量。将来无论在什么岗位上，都会努力上进，都会做一个对自己，对工作负责任的人!

**实习报告5000字篇十四**

实习时间：20xx年7月24日

实习地点：合面狮水电站

实习要求：

不乱碰电站设备，保证电站设备安全和人身安全;

认真听取电站工作人员的讲解，了解电站的运行方式和供电方向;

参观了解电站坝堤;

实习目的及意义：

通过见习，把书本上的理论和现实中的技术结合起来，让我们对所学过的各种仪器设备有一个感性的直观认识，用所学过的知识去分析解决现实中的问题。除此外，见习还是我们在大学期间一门意义重大的必修课，是学院为培养高素质工程技术人才安排的一个重要实践性教学环节，是将学校教学与生产实际相结合，理论与实践相联系的重要途径。其目的是使我们通过见习在专业知识和人才素质两方面得到锻炼和培养，从而为毕业后去电力部门尽快熟悉工作，也开拓了我们的眼界。

实习单位简介：

合面狮水电站位于贺江中游的贺州市信都镇水口村，属珠江流域西江水系，合面狮水电站建成于1976年，电站属坝后式电站，主要建筑物有宽缝重力坝或拦河大坝、坝后式厂房、升压站、船筏道及灌溉渠道。拦河大坝最大坝高54.5m，坝顶长198m，溢流段净宽81m，6个溢流孔，每个孔宽13.5m，水库总容量2.96亿立方米。 合面狮水电站是一座以发电为主，结合灌溉、航运等综合利用的睡了枢纽1989年至1996年，电站投入资金对整个枢纽进行更新改选，对4台机组进行挖潜增容，装机从4台单机容量是1.7万kw增加到4台单机容量2万kw，合面狮电站总装机8万kw。

实习过程及内容：

下车时，看到的是一些工作人员在修剪电站变电区的草坪，每个人都穿着工作服和安全帽。虽然不是道闸操作、检修操作，但是凡在现场环境下工作的，都必须按规章穿好工作服和戴上安全帽，这是一种原则，一种精神。同样也是我们以后工作之中必须注意的事项，严谨、严谨，再严谨。

下车之后一位主任从电站监控室里走了出来，微笑这迎接我们。他分别带领我们参观了蓄水堤坝、微机模拟控制屏、水轮机室和带负荷拉闸室。

我们分批进入水轮机室，作为后一批进入的我，首先参观了堤坝建设。我们一步一步往坝顶爬，慢慢体验这坝堤的高度。在坝顶，看着堤坝两边水面的高度差有40多米，可见这能量是有多大啊!再看看溢流孔涌出水势，叹为观止啊!

前一批参观水轮机的同学出来了，我们随后入内。

一进大厅，迎面看到的是一座u形的微机模拟控制柜，模拟控制柜正面是微机模拟控制屏。控制屏展示的是电气接线图，分别有发电机、电流互感器、电压互感器、变压器、母线、断路器、隔离开关和输电方向指引，屏幕上还显示了发电机输出的电压、有功功率、无功功率、安全运行时间和断路器及隔离开关的分合情况(红灯代表闭合，绿灯代表断开)。旁边还有一个电子钥匙，这把钥匙是用途是控制模拟屏的指令。主任跟我们介绍了它们的工作原理和它们质之间的联系，这跟我们在课本上学到的是一样的。

**实习报告5000字篇十五**

\*年\*\*月到\*\*月，我在东风日产专营店进行维修实习活动。在这三个月的时间里，我对汽车4s店的整车销售、售后服务、维修、信息反馈等有了一定的了解和深刻体会 。

东风日产专营店是一个拥有东风日产车定点、配套、直接提供的一流维修设备：举升机、轮胎动平衡机、车身校正架、烤漆房、四轮定位仪等，还拥有先进的进口检测仪器：nissan电脑检测仪、点火测试仪、雪种机等，及使用于维修业务的计算机网络。宽敞、整洁的业务接待大厅和服务周到的客户休息室为客户提供舒适的环境，宽敞的维修车间，设置十几个标准工位充分满足维修作业的需要。规格齐全，优质纯正的配件是日产系列车辆运行的安全保证。该店是一个大型的4s店，销售服务的车型有：天籁、颐达、骐达、帕拉丁、轩逸、骊威、骏逸等几种车型。

这家店不但拥有一批高素质、高技能的汽车维修技术人员，而且从国内、外购进一批先进的汽车维修检测设备。例如：电脑检测分析仪、喷油清洗分析仪、四轮定位仪、atf自动循环清洗……等等。使得该厂软、硬件兼备且完善。

在这三个月的实习中，我对汽车的保养以及保养的必要性有了深刻的理解。

汽车保养是很重要的，买了一辆新车，首先要懂得如何保养。汽车保养需要做的几项工作：

1、清洁汽车外表，检查门窗玻璃、刮水器、室内镜、后视镜、门锁与升降器手摇柄是否齐全有效。检查散热器的水量、曲轴箱内的机油量、油箱内的燃油储量、蓄电池内的电解液液面高度是否符合要求。检查喇叭、灯光是否齐全、有效，安装是否牢固。检查转向机构各连接部位是否松旷，安装是否牢固。检查轮胎气压是否充足，并清除胎间及胎纹间杂物。检查转向盘的游动间隙是否符合标准;轮毂轴承、转向节主销是否松动。检查离合器和制动踏板的自由行程是否符合规定。

2、检查轮胎螺母、半轴螺栓、钢板弹簧骑马螺栓和u形螺栓是否牢固可靠。起动发动机后，察看仪表工作是否正常，倾听发动机有无异响。检查车辆有无漏水、漏油、漏气、漏电等“四漏”现象。检查拖挂装置工作是否可靠。

3、发动机油的更换。发动机机油的作用主要是对发动机进行润滑、冷却、密封、清洁、防锈、防腐……若没有机油，汽车的心脏就不能正常运转。使用矿物油，一般5000公里换一次机油。

4、汽车制动液检查与更换：汽车行驶一定的时间就要检查制动液，必要时需更换。制动液在使用一定时间后，会出现沸点降低、污染及不同程度的氧化变质，所以应根据气候、环境条件、季节变化及工况等及时检查其质量性能，做到及时更换。普通工况下，制动液在使用2年或5万公里后就应更换。原则上，不同型号的制动液不能混用，以免相互间产生化学反应，影响制动效果。不同车型，使用的制动液也往往不同。制动液有矿物油型制动液、合成型制动液等类型。

然而，给我印象最深的不单单是专业的实习，还包括实习的一些体会。

**实习报告5000字篇十六**

(一)前言

这次实习的内容是对工程测量知识的实践，实习的要求是让每个同学都对工程测量的实际操作能够达到基本掌握的程度。这次实习与以前的课堂实习相比，时间更加集中、内容更加广泛、程序更加系统，完全从控制测量生产实际出发，加深对书本知识的进一步理解、掌握与综合应用，是培养我们理论联系实际、独立工作能力、综合分析问题和解决问题的能力、组织管理能力等方面素质。也是一次具体的、生动的、全面的技术实践活动。

(二)实习目的

巩固课堂教学知识，加深对控制测量学的基本理论的理解，能够用有关理论指导作业实践，做到理论与实践相统一，提高分析问题、解决问题的能力，从而对控制测量学的基本内容得到一次实际应用，使所学知识进一步巩固、深化。同时，熟悉水准仪、经纬仪、全站仪的工作原理。

(三)实习总结

为期两个星期的工程测量学习已经结束了，通过这次实习，让我深刻明白了理论联系实际的重要性。测区是我们xx学校，虽然测区比较大，基本上是整个学校，测绘图也是我们整个学校的平面图，为了能尽快地完成任务，我们小组星期六、星期天加班进行测量，我们在测量的过程中也并不感到累，也没有感到辛苦，反而还能自得其乐，同时也让我感叹良多。

首先，测量学是一项精确的工作，通过在学校期间在课堂上对测量学的学习，使我在脑海中形成了一个基本的、理论的测量学轮廓，而实习的目的，就是要将这些理论与实际工程联系起来。测量学是研究地球的形状和大小以及地面点位的科学，从本质上讲，测量学主要完成的任务就是确定地面目标在三维空间的位置以及随时间的变化。在信息社会里，测量学的作用日益重要，测量成果做为地球信息系统的基础，提供了最基本的空间位置信息。构建信息高速公路、基础地理信息系统及各种专题的和专业的地理信息系统，均迫切要求建立具有统一标准，可共享的测量数据库和测量成果信息系统。因此测量成为获取和更新基础地理信息最可靠，最准确的手段。测量学的分类有很多种，如普通测量学、大地测量学、摄影测量学、工程测量学。作为建筑工程系的学生，我们要学习测量的各个方面。测绘学基础就是这些专业知识的基础。

其次，通过这次实习，熟悉了水准仪、经纬仪的用途，熟练了水准仪、经纬仪的各种使用方法，掌握了仪器的检验和校正方法。学到了测量的实际能力，更有面对困难的忍耐力，也学到了小组之间的团结、默契，更锻炼了自己很多测绘的能力。

在20xx至20xx学年第二学期末，自2x年xx月1日起，我们进行了为期14天的工程测量实习。

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