# 2024年寒假实训报告(二十三篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-07-23

*“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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面我就给大...*

“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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？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。

**寒假实训报告篇一**

短短1个月的工作过程使我受益匪浅。不仅计算机专业知识增长了，最主要是懂得了如何更好的为人处事。当今社会一直处在加速的发展变化中，所以对人才的要求也越来越高，我们要用发展的眼光看问题，就要不断提高思想认识，完善自我。师傅说作为一名it从业者，所受的社会压力将比其他行业更加沉重，要学会创新求变，以适应社会的需要。如果是在单位，那就更需要掌握全面的计算机知识，因为小到计算机的组装维修，大到服务器的维护与测试，都需要一个人独立完成。可以说，近1个月的工作使我成长了不少，从中有不少感悟，下面就是我的一点心得：

第一是要真诚：你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去服务部实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道师傅怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么等等!踏进公司的办公室，只见几个陌生的脸孔用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，大家多很友善的微笑欢迎我的到来。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“师傅早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和师傅们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了老师的信任。他们把我当朋友也愿意指导我，愿意分配给我任务。

第二是沟通：要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟老师有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到网络中心，老师并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做哪些工作，不清楚你想了解什么样的知识，所以跟老师建立起很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可获缺的钥匙。通过沟通了解，师傅我有了大体的了解，一边有针对性的教我一些计算机知识，一边根据我的兴趣给予我更多的指导与帮助，例如我对网络布线，电脑硬件安装，系统、网络或硬件故障排除，工作原理应用等方面比较感兴趣，师傅就让我和他一起完成电脑故障排除工作。在这次的工作中，我真正学到了计算机教科书上所没有的知识，拥有了实践经验，这才真正体现了知识的真正价值，学以致用。

第三是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在中心时，老师就跟我说，想做电脑维护这一块，激情与耐心必不可少，在产品更新方面，这一行业就像做新闻工作，不断的在更新，这就需要你有激情去发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。在一些具体的工作当中也是这样的：记得刚来公司实习的时候老板安排我学习安装winxp操作系统，我本想这应该是非常简单的事，可没想到出现了很多问题，还是在师傅一步一步的教导下，直到最后才把系统安装成功，用了整整两天的时。通过自己的摸索，调试，自此，我算是真正的弄明白了计算机的硬件安装，维护和更新。后来我又进行了各种计算机操作系统的反复安装调试，一遍又一遍的调试安装，自然有些烦，但我用我的热情与耐心克服这些困难，师傅也帮我用书面的方式整理了不少关于硬件故障的经验，比如说：我们可以在电脑启动的时候就可以通过声音来判断故障：1短:启动正常，2短:非致命错误，1长1短:显示错误，1长2短:键盘错误;计算机蓝屏的原因有：一、系统重要文件损坏或丢失引起的(包括病毒所致)，二、内存超频或不稳定造成的蓝屏，三、硬件的兼容性不好引起的蓝屏，四、硬件散热引起的“蓝屏”故障;计算机经常死机的原因有：一、系统出现错误包括病毒所致，二、主板的芯片或者其他的零部件损坏，三、显卡接触不良，四、内存接触不良，五、cpu风扇散热不良，六、计算机的电源有问题，七、硬盘出现故障等;计算机黑屏的原因：一、显示器断电，或显示器数据线接触不良;二、主板没有供电;三、显卡接触不良或损坏;四、cpu接触不良;五、内存条接触不良;六、机器感染cih病毒，bios被破坏性刷新等等。因为我师傅是硬件方面的工程师，对软件了解可能比较少吧，所以在软件方面的故障我接触的比较少，大多客户都是中病毒引起的，直接重装系统就解决问题了。但是我觉得重装系统实在是耗费太多的时间了，所以我就自学了很多软件方面的知识以完备自己。在公司里我问师傅，查资料，一个个问题迎刃而解，自己在这方面的知识得到了充实。这些在平常的书本上仅仅是获得感性的认识，而在这里真的实践了，才算是真正的掌握了，也让我认识到了自己的不足，告诫自己，不管做什么，切忌眼高手低，要善于钻研。师傅说对每台计算机都要细心负责，具有基本的专业素养，因为细心负责是做好每一件事情所必备的基本条件，基本的专业素养是做好工作的前提。

第四是“主动出击”：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在公司的时候，我会主动的打扫卫生，主动地帮师傅做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向老师请教问题，跟师傅像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和师傅走的更近，在实习当中，，师傅就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。有时我就自高奋勇，独自去一些地方进行检修等故障排除。我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了师傅的认可。

**寒假实训报告篇二**

今年寒假我来到了清华同方售后服务部实习，因为家里的电脑出现故障却不知道怎么处理，只能等专业人士来解决问题，本身我就对电脑很感兴趣，经朋友介绍就来到这里实习。

短短1个月的工作过程使我受益匪浅。不仅计算机专业知识增长了，最主要是懂得了如何更好的为人处事。当今社会一直处在加速的发展变化中，所以对人才的要求也越来越高，我们要用发展的眼光看问题，就要不断提高思想认识，完善自我。师傅说作为一名it从业者，所受的社会压力将比其他行业更加沉重，要学会创新求变，以适应社会的需要。如果是在单位，那就更需要掌握全面的计算机知识，因为小到计算机的组装维修，大到服务器的维护与测试，都需要一个人独立完成。可以说，近1个月的工作使我成长了不少，从中有不少感悟，下面就是我的一点心得：

第一是要真诚：你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去服务部实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道师傅怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么等等!踏进公司的办公室，只见几个陌生的脸孔用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，大家多很友善的微笑欢迎我的到来。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“师傅早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和师傅们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了老师的信任。他们把我当朋友也愿意指导我，愿意分配给我任务。

第二是沟通：要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟老师有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到网络中心，老师并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做哪些工作，不清楚你想了解什么样的知识，所以跟老师建立起很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可获缺的钥匙。通过沟通了解，师傅我有了大体的了解，一边有针对性的教我一些计算机知识，一边根据我的兴趣给予我更多的指导与帮助，例如我对网络布线，电脑硬件安装，系统、网络或硬件故障排除，工作原理应用等方面比较感兴趣，师傅就让我和他一起完成电脑故障排除工作。在这次的工作中，我真正学到了计算机教科书上所没有的知识，拥有了实践经验，这才真正体现了知识的真正价值，学以致用。

第三是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在中心时，老师就跟我说，想做电脑维护这一块，激情与耐心必不可少，在产品更新方面，这一行业就像做新闻工作，不断的在更新，这就需要你有激情去发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。在一些具体的工作当中也是这样的：记得刚来公司实习的时候老板安排我学习安装winxp操作系统，我本想这应该是非常简单的事，可没想到出现了很多问题，还是在师傅一步一步的教导下，直到最后才把系统安装成功，用了整整两天的时。通过自己的摸索，调试，自此，我算是真正的弄明白了计算机的硬件安装，维护和更新。后来我又进行了各种计算机操作系统的反复安装调试，一遍又一遍的调试安装，自然有些烦，但我用我的热情与耐心克服这些困难，师傅也帮我用书面的方式整理了不少关于硬件故障的经验，比如说：

我们可以在电脑启动的时候就可以通过声音来判断故障：

1短:启动正常，

2短:非致命错误，

1长1短:显示错误，

1长2短:键盘错误;

计算机蓝屏的原因有：

一、系统重要文件损坏或丢失引起的(包括病毒所致)，

二、内存超频或不稳定造成的蓝屏，

三、硬件的兼容性不好引起的蓝屏，

四、硬件散热引起的“蓝屏”故障;

计算机经常死机的原因有：

一、系统出现错误包括病毒所致，

二、主板的芯片或者其他的零部件损坏，

三、显卡接触不良，

四、内存接触不良，

五、cpu风扇散热不良，

六、计算机的电源有问题，

七、硬盘出现故障等;

计算机黑屏的原因：

一、显示器断电，或显示器数据线接触不良;

二、主板没有供电;

三、显卡接触不良或损坏;

四、cpu接触不良;

五、内存条接触不良;

六、机器感染cih病毒，bios被破坏性刷新等等。

因为我师傅是硬件方面的工程师，对软件了解可能比较少吧，所以在软件方面的故障我接触的比较少，大多客户都是中病毒引起的，直接重装系统就解决问题了。但是我觉得重装系统实在是耗费太多的时间了，所以我就自学了很多软件方面的知识以完备自己。在公司里我问师傅，查资料，一个个问题迎刃而解，自己在这方面的知识得到了充实。这些在平常的书本上仅仅是获得感性的认识，而在这里真的实践了，才算是真正的掌握了，也让我认识到了自己的不足，告诫自己，不管做什么，切忌眼高手低，要善于钻研。师傅说对每台计算机都要细心负责，具有基本的专业素养，因为细心负责是做好每一件事情所必备的基本条件，基本的专业素养是做好工作的前提。

第四是“主动出击”：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在公司的时候，我会主动的打扫卫生，主动地帮师傅做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向老师请教问题，跟师傅像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和师傅走的更近，在实习当中，，师傅就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。有时我就自高奋勇，独自去一些地方进行检修等故障排除。我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了师傅的认可。

第五是讲究条理：如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是从小爸爸给我的忠告。在售后服务部的文件材料很多，这就需要很有条理的去整理好，以免用的时候翻箱倒柜的去找，耽搁时间，浪费精力，误了事情。所以主管的桌子上总是收拾得井井有条。这一点对我感触很深，同时让我联想到在一本书上看到这么一个故事，一位在美国电视领域颇有成就的美籍华人当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。他说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。所以说：养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

整个的实习过程是紧张而愉快的，我的工作态度和成效也得到了总经理和同事们的一致称赞。作为我在踏出社会之前的为数不多的几次实践中，这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

**寒假实训报告篇三**

对于学习者来说，学习的最终目的是把从学习中积累起来的方法和知识迁移到新知识的理解和应用上来，把从学校里学到的知识，运用到各种不同的实际情境中，解决现实中的各种问题，从而形成解决问题的能力。能否准确、有效的提取有关经验来理解新知识、解决新问题，这实际上就是一个迁移的问题。在学校情境中，大部分的问题解决是通过迁移来实现的，迁移是学生进行问题解决的一种具体体现。要将校内所学的知识技能用于解决校外的现实问题，这同样也依赖于迁移。要培养和提高解决问题的能力，就必须从迁移能力的培养入手，否则问题解决也就成为空谈。

经与学生交流发现，很多学生不好学是因为他们觉得书本上的东西对以后走上社会工作没什么用，与其那么辛苦的学一些用不着的东西还不如轻轻松松的过日子。从这点可以看出，学生其实是爱学习的，成绩不好不是因为他们不想学，而是他们没有发现学习的好处，不懂得迁移。因此教师必须时刻谨记要把书本知识与生活联系在一起，培养学生的迁移意识和迁移能力，使学生在课堂、生活和自己思想三者中形成“自我同一性”，从而成为自主学习、热爱学习的一个人。

举个例子来说，教师在讲到汽车刹车问题时，首先是要把汽车刹车当成匀减速直线运动来处理，进而把匀变速规律迁移过来解决问题，再进一步迁移，说明平时在交通事故中测量路面上的车痕以检查是否超速应用的就是这个道理;另外，汽车作末速度为零的匀减速直线运动也可以看作初速度为零的匀加速直线运动，用反向思维解决问题，进而把这样一种思维意识引用到解决现实生活中的问题中去。学生往往对这样的讲授比较感兴趣，因为他们觉得有用。其实这也是激发学生学习动机的一个因素，但由于它有特殊的功能，故单独成一版块。

实习中很喜欢与学生泡在一起，跟他们分享学习经验讨论生活讨论大学，这些带着真诚带着信任的交流是双赢的，但最终是学生收益最值。做老师就是要做到学生愿意跟你谈，这样才能够名副其实的了解学生，进而有的放矢的开展工作。

人首先是大自然的动物，其次才是人类社会成员。因此人首先关注的应该是自身基本需要的满足与否，只有基本需要得到满足了，才会想要得到更高层次的满足。中国有句古话——仓廪实而知礼节，就明确的反映了这个现象。国外的心理学家马斯洛经过研究认为人的需要可分为五个层次，按低级到高级可分为：生理需要、安全需要、归属于爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。按照这个理论，教师在关注学生、了解学生的动机的时候，首先要观察学生生活的基本需要，应该从了解他们的基本需要和愿望出发，如家庭条件、住宿情况、人际关系以及教师尽快叫出每一位同学的名字等等。对于学生的努力程度来说，学生内心对教师和教学环境的接受度是一个很重要又经常被忽略的指标，要想提升他们的接受度，就必须让他们觉得老师们是真的在关注他们，让他们觉得很温暖，不愿意辜负老师们的期望。处于高中阶段的学生已经接近成年，但生理上的成熟并不等于心理上的成熟，很多事情仍依赖于得到别人的充分肯定，社会关系的依恋性是很强的，只要让他们依恋老师，教育就可以顺利展开。

这次实习我们开展了“放飞青春主题班会”，班干部积极张罗，全班同学热情参与，不论是激发学生的上还是师生感情纽带的构造上都取得了很大的成效，很喜欢这种氛围，有朝一日我真的成为班主任了，我一定会乐此不疲的。

不过，实习中发现实习学校很不重视班会课，也打听到其他学校也一样。班会课基本上用于纪律强调或者用于练英语听力或者乱成一锅粥。笔者认为，班会课更多的应该用于开展主题班会，在不一样的没有成绩差别的氛围中对学生展开德育教育，使学生更加清楚地认识到自身存在的缺点和优点，在班主任的指点升华中获得内心的强大。主题班会的内容丰富多彩，可以是关于生涯的，也可以是关于集体精神的，也可以是关于付出态度的关于人际交往的等等，每一周都可以享受轻松一刻，何乐而不为呢?

另外，对于高一的学生，我十分不赞成那么多的考试，因为这种方式只对成绩较好的同学有效，而对那些成绩较差的学生来说基本上每一次都是打击，根本起不了激励作用。为了让学生熟悉高考模式，笔者认为高一每一学期可以进行四次考试，期中期末以及中间再插进两次阶段考。相比每周五六次的早练晚练，这样的做法将使教师平时更有时间更详细的讲解练习，也使得成绩原本一般的学生有较长的时间努力补上来。每一过程都有目标，但每一过程都不会压力太大。

总结到这里，基本上宣告实习落幕。经历了很多，也成熟了很多，但刚刚起步，经验尚缺，还有待继续努力继续探索。最后，我要感谢我的指导老师们和各位实习伙伴以及高一四班的全体同学，谢谢楚秦老师、立宣老师的耐心指导和支持，谢谢实习伙伴们的指正和支持，谢谢104班68位弟妹的鼓励和支持，我相信这一段日子的相处必会是我们共同的美好回忆!

**寒假实训报告篇四**

这是迈入大学校门后的第二个暑假，为了使这个漫长的暑假过得充实，为了对这两年来所学的知识、所培养的能力作一个除期末考试以外的另一个侧面的检验，所以作为一名师范院校的学生的我，在这个暑期中进行了一次家教实践活动。现将该次实践报告的具体情况作如下报告：

实践对象：川师大附属实验学校一名小学一年级学生(学习成绩较差);

实践目的：对该生一年级所学知识作全面复习、巩固、提高，使其对即将学习的二年级的知识作初步了解;

实践过程：

在整个过程的起初的两三天里，我并未贸然进行实质性的教学活动。我首先翻阅了该生一学期的作业及考试试卷，又向其家长了解了一些情况，我对该生的基本情况有了初步掌握：由于该生一直住校，家长管理较少，造成学习上的长期松懈，基础较差，具体表现有：20以内的加减法不能准确而迅速的算出;对拼音字母的识记和正确拼写有困难;……

针对上述情况，我为该生制定了一个“夯实基础—逐步提高—超前学习”分三步走的辅导计划 ：

第一阶段“夯实基础”：

20以内的加减运算我出了几组专题训练让其练习：

例：相同的和：1+4= 1+5= 1+19=

2+3= 2+4= 2+18=

4+1= 3+3= …… 3+17=

3+2= 4+2= 4+16=

相同的差：(略)

加减并行：1+2= 8+7=

3-1= …… 15-7= ……

3-2= 15-8=

……

通过大概一周(一周五天，每天两小时。下同)的练习后，该生计算的速度和准确度都达到了令人满意的程度。我认为这一阶段的教学没有多少方法和技巧的讲究，关键在于熟练程度，即所谓“熟能生巧”。所以在这两周时间里，我保证每天都有足量的书面习题让其练习，并随时以口算的方式进行考察来加深印象、巩固效果。

而在“拼音”方面，对于“字母的识记”，据我观察，该生属于“场依存型”——借用心理学的一个术语。在课本所列出的声母表、韵母表、整体音节表中，按照顺序让其认读能够基本正确，然而一旦将顺序或单个提取，该生就很容易出现混淆和错误，甚至不能认读。这种情况在识记复韵母时表现得犹为明显。针对这种情况，我采取的方法是：

“逐渐缩小其所依存的‘场’”和“变换依存的‘场’”，我按照“形相近”和“易混淆”的原则对复韵母又作了划分：

ai ao an ang en eng ei ie iu ui in ing ……

ai ao an ang ei er en eng iu ie in ing ui un ……

在教其在这种方式下反复认读后，又对其进行听写，逐渐开始打乱顺序和单个提取，出现混淆和错误的现象大大的减少了。

上述两者同步进行，耗时看起来长了一些，但我认为“磨刀不误砍柴功”，只有夯实基础，才能将后面的教学顺利的进行下去。

第二阶段为“逐步提高”阶段(耗时约三周)：

由于第一阶段的功夫下得扎实，在“计算”方面，20—100的运算在教其运算规则及少量练习后，50以内的加减法无论口算、笔算都显得较为轻松;50—100的加减法口算略显吃力，而笔算则没有什么问题。唯一容易出现的毛病就是在计算中由于粗心而忽略进位、退位。单纯的计算题对于该生来说已经不存在什么知识性的障碍了。

然而，该生却在“实际应用题”方面存在极大的困难，对其应用题的辅导是整个过程中费时费力最多的一个环节。该生在解答应用题时的主要障碍是：

①对语言文字的表达理解不足;

②对数量关系分析不准确;

③迁移能力较差。

在解决这个问题时仍然本着“由浅及深、循序渐进”的原则。我在为其编写应用题的开初阶段：

语言叙述尽量直白，数量关系尽量简单，涉及数值在20以内;等到这一关过了以后，我便逐渐加大难度，语言叙述，数量关系略显复杂，涉及数值扩大至100以内。与此同时，为培养该生的迁移能力和语言表达能力，我将供其练习过的应用题变换主题后抽取“条件”或“问题”让其补充完整再解答。经过这番辅导后，该生解答应用题的障碍基本得以扫除。

在“拼音的正确的拼写和拼读”这个问题上：我首先让其明确了拼音拼写拼读的基本规则，然后在其课本生字表内找出易错读、易混淆的音节为其特别指出，帮其加以辨认、辨读。接下来，我将生字表按“同韵、同音”的原则分类后，让其注音;还将生词的拼音写出，让其写出汉字。以此来加深其对字形与读音、拼写方式的印象。这样的练习完成一遍后，我又将在练习中出现错误的整理出来，先提供正确答案让其辨认、朗读，再为其听写。这样反复几遍，“逐渐缩小包围圈”，扫除“死角”。最终，该生在做“为字注音”“看拼音，写词语”这类型习题是都有了很高的正确率。

第三阶段，“超前学习”阶段(耗时二周)：即对第三册内容作一些预习。在这个阶段，我并未对该生作过于严格的要求和施加太大的压力。

因为该生下二年级即将接触乘法，所以我初步向其讲解了乘法的意义与运算方法，并让其背诵乘法口诀表。语文方面，主要让他自己通过拼音来识记一些生字。

实践结果：

最后让该生做模拟考卷，语文、数学均能达到90分以上;了解了乘法的意义，掌握了乘法的运算方法，完成了乘法口诀表的背诵;语文第三册生字识记过半,新课文朗诵流利。基本达到了预想效果。

实践体会：

第一，从事教学工作需要“专(钻)心”：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。虽然说对于一年级的知识不在话下，但我还是找来了教材和教参等专心备课，力求做到在知识上准确无误;除了在“教什么”上下功夫，我在“怎样教”也丝毫不敢马虎，我翻阅了《教育心理学》、《发展心理学》、小学语文、数学教学法等专业书籍，上网查询了有关经验交流，在充分尊重儿童身心发展规律的前提下开展教学活动。

第二，从事教学工作需要“耐心”：面对一个年仅7岁的一年级的学生，他对知识接受和记忆的方式和能力都有其特点和限制，我们在教学中不能从自身主观出发“想当然之”。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”。

第三，从事教学工作需要与人“交心”：在教学中不能够“闭门造车”、“一叶障目，不视泰山”，要多与外界交流，掌握更多的信息，丰富自己的教育背景。我注意了与家长的交流，一方面更深入了解学生的情况，有利于我“有的放矢”;另一方面我及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。同时，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。

我通过这次为时一个半月的实践，从另一个侧面检验了自己的学习情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力;同时也发现一些了自己的不足，使我在以后的学习中不断的弥补和提高。可以说，这次实践让我是“受益匪浅”。

**寒假实训报告篇五**

寒假到了，新年快要到了。我们终于可以快乐过一个美妙的假期了。可是，我们怎么才能过一个健康快乐的寒假呢?在注重素质教育的今天，假期社会实践作为促进学生素质教育,加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代学生接触社会，了解社会。同时，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好形式。所以今年过年，为了锻炼自己的自主创新能力和实践能力，同时培养自己的吃苦耐劳精神，弘扬中华传统美德，不断提高自己的综合能力与素质，使自己的大学生活更加充实而精彩，因此，在大学第二个寒假期间进行了一系列社会实践活动，其中最有感触的就是在面包店里卖面包的这份工作。特有如下心得体会与感悟。

一、实践目的：社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

二、实践内容：通过在店内以零工的形式锻炼自己的能力，体会社会事务，工作辛劳。

三、实践结果：通过在店内工作的将近一个月时间，不仅通过自己的双手赚到了来之不易的工资，更通过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛苦，收获了许多在学校里没体会到的酸甜苦辣，增长了自己的社会经验，获益匪浅。

四、实践总结与体会：

1.挣钱的辛苦 每天辛辛苦苦重复同样的工作，小心翼翼的进行日常工作，才可以得到工资，这次的体验确实让我真真切切感受到父母的钱来之不易，一分一厘都来自于没日没夜的辛勤工作，挣钱确实是个很艰难的过程，需要全心全意的付出。

2.人际关系 在这次实践中,让我很有感触的一点就人际交往方面, 大家都知道社会上人际交往非常复杂,但是具体多么复杂,我想也很难说清楚,只有经历了才能了解.才能有深刻的感受,大家为了工作走到一起, 每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧,就看你怎么把握了.我想说的一点就是,在交际中,既然我们不能改变一些东西,那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

3. 具备随机应变的能力 要具备随机应变的能力是因为在销售的过程中，总会遇到各种千奇百怪的人和事，如果没有随机应变的能力，只懂得拘泥于一般的原则而不懂得变通，有可能会导致交易失败甚至给自己带来不必要的麻烦。因此，一定要有随机应变的能力。

4. 微笑面对每一位顾客 对人友善，肯定会获得回报。而表示友善最好的方法就是微笑。因为微笑是所有人类共有的语言。做服务行业的人应该养成微笑的好习惯。面带微笑的人，给人一种容易亲近而友善的感觉。而且，微笑是人的一种本能，它不需要花费任何成本，也无需努力，但它使人感到舒适，乐于接受你。相对于面无表情甚至表情冷漠的人，人们更喜欢与面带微笑的人打交道，更何况在服务行业中作为上帝的顾客。

5、认识于实践 一切认识都于实践 实践是认识的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，与此同步，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，那么所学的就等于零。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。

五、概论与综述：在这次为期较短的社会实践中，获益匪浅，深切感受到社会实践的重要性，也感受到人生需要奋斗，我们都需要从现在就开始掌握一定的专业与非专业知识，充实自己的心灵，武装自己的大脑，使自己的人生精彩而灿烂。我看到了一些在学校看不到的东西，也学到了一些在学校里学不到的知识。我想，这个应该是我这次做社会实践最大的收获。

**寒假实训报告篇六**

实习是每一个毕业生必经的一段经历，它使我们在实践中了解社会，巩固知识，实习又是对每一位毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们真正走向社会打下了坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

一、综述

实习单位基本情况：

实习岗位描述：

二、主体

实习过程介绍：

(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么好，呈现在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情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，通过他们的帮助，我对车间的情况及开机生产产品、加工产品等有了一定的了解。车间的工作实行两班制(a、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。车间的所有员工都必须遵守该上、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)。出现上述情况时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮助解决出现的问题，小组长、技术员通过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，符合检验的要求。

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么的。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。同时在加工中选择适合的加工工具，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，对产品应该怎样包装不明白，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，另外也可以询问评管(质检员)，按评管提供的要求进行生产、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，接受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、技术员反映情况，请求他们帮助解决。在他们的帮助下，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能力。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，对工作的积极性也有所提高。

在所开的机器不出现大的故障的情况下，在确保产品质量的基础上尽自己的努力提高工作的效率。尽量让生产出的产品数量达到班产要求的数量，以便完成生产任务。每次下班之前，将自己工作区域内的卫生打扫干净，垃圾放入垃圾袋中并放到相应的位置，把工作桌面和地面上的物品用具收拾摆放好。就这样一天的全部工作内容也就完成了，这工作任务也较艰巨的啊!

实习体会：

在实习过程中，我充分的了解到实践的重要性。通过学习，对自己专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对学校所学知识的巩固与运用。从这次实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的学习。只有把学到的理论知识和具体的实践工作相结合，我们才能更好的为公司乃至社会服务。

对学校开设课程的建议：

在校学生往往重视理论课的学习，而忽视实际动手操作能力的培养，学校应加强各种实验课，实践课，增强学生的实际操作能力。

三、总结

对学校现行的教法、课程、管理的评价

学校的教育，对理论知识的教育是很丰富和完善的，但在实践操作方面，则缺乏深入，系统的教育，使得学生的动手能力不是很强，学校应在这方面完善。

实习收获：

实习期间，我对实习工厂的注塑车间(部门)生产、加工包装产品的整个操作流程有一个较完整的了解和熟悉。实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。我学会了运用所学的知识解决处理简单问题的方法与技巧，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，通过实习，让我在社会中磨练了自己，也锻炼了意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能，积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

**寒假实训报告篇七**

20xx年我们迎来了大学的第一个寒假，为了使我们这个假期过得更充实，我们生物工程四班中家是聊城的组建了一支服务队，名叫流动红旗队，意味着我们全体队员要心怀祖国以满腔热情参与到服务社会服务人民的活动中去。经过商议，我们一致同意实践主题为第十一届全运会。主要是因为它是国内水平，规模的运动会；实践地点是位于聊城大学南面新建体育馆附近村庄，距离比较近，且团队成员均是聊成本地人，对当地情况比较熟悉，对本次活动的顺利开展及团队的安全有相对较高的保障。

出发前一天首先我们统一对全运会的相关知识进行了系统学习，并讲述了这次活动应注意的一些问题包括安全问题，突发事故的解决及面对市民应注意的礼节。同时作为队长我写了一份实践活动计划书并向队员们宣读了一下。随后我们又准备了宣传材料，并印制了宣传条幅上面写着\"人人东道主，贡献全运会\".当天下午我来到实践地点对其进行了考察，以便为明天的采访作铺垫。

1月1日上午，待全部队员到齐后我们便出发了，每位队员均统一上身服装，并随身携带了纸和笔备用。首先我们来到了正在施工的场馆门前，出于安全考虑我们未能进去采访，但看门老大爷告诉我们场馆预计会在四五个月内建完。从远处看新建场馆很像鸟巢，构型很酷，有队员议论\"不如给它起个名字叫小鸟巢吧！\"是啊，这也将是聊城人的骄傲，不仅仅因为它，更因为聊城也将协办全运会。随后，我们在大门前远远的和场馆拍了几张照片，阳光下队员们笑得很灿烂。

1月1日下午我们来到了场馆周围的几个村庄，由于初次宣传，队员们显得有些胆怯，但很快便进入了状态：有的队员和村民们聊一些关于场馆的事情，有的队员向村民们发宣传单介绍全运会的一些知识，有的则记录采访内容并让村民们在我们准备好签字纸上写下对全运的祝愿，有的负责拍照，队员们忙的不亦乐乎，村民们也是积极配合我们的工作。夕阳西下，忙了一天的我们拖着疲惫的身子回到学校，虽然是累了点，但却很满足，很充实。

1月2日上午我们首先在聊城大学东校南大门前打着条幅集体拍照，然后来到柳园路附近，在一个十字路口处打起条幅，并向过往市民宣传全运，并让他们在条幅上写上对全运的祝福并签上名字。此时寒气逼人，但队员们仍在那里坚持。部分市民对我们的行为不理解，但我们的队员仍向他们耐心讲解。

下午实践活动接近尾声，但队员们似乎显得仍很兴奋。我们向周围同学讲述了我们的实践经历，并对宣传成果进行了归纳整理。

整理如下：

\"文明传递我签名\"签字纸4张条幅1条

签字笔三支队服6套（借）帽子10个（借）

费用支出：

条幅15元宣传材料6元签字笔三支3元合计：24元

活动结束了，作为大学里的第一次寒假实践活动应该说我们每位队员都学到了很多，也懂得了很多。每个人都得到了锻炼，这也或多或少的增长了我们社会实践的能力，为人处世的技巧，服务社会的热情。

通过这次实践活动不仅有助于帮助市民了解全运知识，激发市民参与全运会，奉献全运会的热情，而且有助于帮助我们更好的适应社会，了解社会，从而服务社会。增长了才干，锻炼了毅力，培养了品格，丰富了知识。

在金融危机的背景下，我们大学生更要努力寻找机遇，敢于迎接挑战，多参与社会实践，激发学习兴趣，主动服务社会，增强社会责任感，为将来走出校园，走向社会，贡献祖国，服务人民做铺垫。

现在让我们默默祈祷，共同祝愿第十一届全运会能够成功举行，愿祖国繁荣昌盛。是的，让我们当好东道主，贡献全运会。

20xx年大学生寒假实习报告二：

第一次参加社会实践，我明白中学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。近三个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟！

一：挣钱的辛苦整天在公司辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！在那时，我才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

二：人际关系

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

三：管理者的管理

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理。那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！

四：自强自立

俗话说：\"在家千日好，出门半\"招\"难！\"意思就是说：在家里的时候，有自已的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自已一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自已！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立！

五：认识来源于实践

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，与此同步，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。

**寒假实训报告篇八**

这是迈入大学校门后的第二个暑假，为了使这个漫长的暑假过得充实，为了对这两年来所学的知识、所培养的能力作一个除期末考试以外的另一个侧面的检验，所以作为一名师范院校的学生的我，在这个暑期中进行了一次家教实践活动。现将该次实践报告的具体情况作如下报告：

实践对象：川师大附属实验学校一名小学一年级学生(学习成绩较差);

实践目的：对该生一年级所学知识作全面复习、巩固、提高，使其对即将学习的二年级的知识作初步了解;

实践过程：

在整个过程的起初的两三天里，我并未贸然进行实质性的教学活动。我首先翻阅了该生一学期的作业及考试试卷，又向其家长了解了一些情况，我对该生的基本情况有了初步掌握：由于该生一直住校，家长管理较少，造成学习上的长期松懈，基础较差，具体表现有：20以内的加减法不能准确而迅速的算出;对拼音字母的识记和正确拼写有困难;……

针对上述情况，我为该生制定了一个“夯实基础—逐步提高—超前学习”分三步走的辅导计划 ：

第一阶段“夯实基础”：

20以内的加减运算我出了几组专题训练让其练习：

例：相同的和：1+4= 1+5= 1+19=

2+3= 2+4= 2+18=

4+1= 3+3= …… 3+17=

3+2= 4+2= 4+16=

相同的差：(略)

加减并行：1+2= 8+7=

3-1= …… 15-7= ……

3-2= 15-8=

……

通过大概一周(一周五天，每天两小时。下同)的练习后，该生计算的速度和准确度都达到了令人满意的程度。我认为这一阶段的教学没有多少方法和技巧的讲究，关键在于熟练程度，即所谓“熟能生巧”。所以在这两周时间里，我保证每天都有足量的书面习题让其练习，并随时以口算的方式进行考察来加深印象、巩固效果。

而在“拼音”方面，对于“字母的识记”，据我观察，该生属于“场依存型”——借用心理学的一个术语。在课本所列出的声母表、韵母表、整体音节表中，按照顺序让其认读能够基本正确，然而一旦将顺序或单个提取，该生就很容易出现混淆和错误，甚至不能认读。这种情况在识记复韵母时表现得犹为明显。针对这种情况，我采取的方法是：

“逐渐缩小其所依存的‘场’”和“变换依存的‘场’”，我按照“形相近”和“易混淆”的原则对复韵母又作了划分：

ai ao an ang en eng ei ie iu ui in ing ……

ai ao an ang ei er en eng iu ie in ing ui un ……

在教其在这种方式下反复认读后，又对其进行听写，逐渐开始打乱顺序和单个提取，出现混淆和错误的现象大大的减少了。

上述两者同步进行，耗时看起来长了一些，但我认为“磨刀不误砍柴功”，只有夯实基础，才能将后面的教学顺利的进行下去。

第二阶段为“逐步提高”阶段(耗时约三周)：

由于第一阶段的功夫下得扎实，在“计算”方面，20—100的运算在教其运算规则及少量练习后，50以内的加减法无论口算、笔算都显得较为轻松;50—100的加减法口算略显吃力，而笔算则没有什么问题。唯一容易出现的毛病就是在计算中由于粗心而忽略进位、退位。单纯的计算题对于该生来说已经不存在什么知识性的障碍了。

然而，该生却在“实际应用题”方面存在极大的困难，对其应用题的辅导是整个过程中费时费力最多的一个环节。该生在解答应用题时的主要障碍是：

①对语言文字的表达理解不足;

②对数量关系分析不准确;

③迁移能力较差。

在解决这个问题时仍然本着“由浅及深、循序渐进”的原则。我在为其编写应用题的开初阶段：

语言叙述尽量直白，数量关系尽量简单，涉及数值在20以内;等到这一关过了以后，我便逐渐加大难度，语言叙述，数量关系略显复杂，涉及数值扩大至100以内。与此同时，为培养该生的迁移能力和语言表达能力，我将供其练习过的应用题变换主题后抽取“条件”或“问题”让其补充完整再解答。经过这番辅导后，该生解答应用题的障碍基本得以扫除。

在“拼音的正确的拼写和拼读”这个问题上：我首先让其明确了拼音拼写拼读的基本规则，然后在其课本生字表内找出易错读、易混淆的音节为其特别指出，帮其加以辨认、辨读。接下来，我将生字表按“同韵、同音”的原则分类后，让其注音;还将生词的拼音写出，让其写出汉字。以此来加深其对字形与读音、拼写方式的印象。这样的练习完成一遍后，我又将在练习中出现错误的整理出来，先提供正确答案让其辨认、朗读，再为其听写。这样反复几遍，“逐渐缩小包围圈”，扫除“死角”。最终，该生在做“为字注音”“看拼音，写词语”这类型习题是都有了很高的正确率。

第三阶段，“超前学习”阶段(耗时二周)：即对第三册内容作一些预习。在这个阶段，我并未对该生作过于严格的要求和施加太大的压力。

因为该生下二年级即将接触乘法，所以我初步向其讲解了乘法的意义与运算方法，并让其背诵乘法口诀表。语文方面，主要让他自己通过拼音来识记一些生字。

实践结果：

最后让该生做模拟考卷，语文、数学均能达到90分以上;了解了乘法的意义，掌握了乘法的运算方法，完成了乘法口诀表的背诵;语文第三册生字识记过半,新课文朗诵流利。基本达到了预想效果。

实践体会：

第一，从事教学工作需要“专(钻)心”：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。虽然说对于一年级的知识不在话下，但我还是找来了教材和教参等专心备课，力求做到在知识上准确无误;除了在“教什么”上下功夫，我在“怎样教”也丝毫不敢马虎，我翻阅了《教育心理学》、《发展心理学》、小学语文、数学教学法等专业书籍，上网查询了有关经验交流，在充分尊重儿童身心发展规律的前提下开展教学活动。

第二，从事教学工作需要“耐心”：面对一个年仅7岁的一年级的学生，他对知识接受和记忆的方式和能力都有其特点和限制，我们在教学中不能从自身主观出发“想当然之”。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”。第三，从事教学工作需要与人“交心”：在教学中不能够“闭门造车”、“一叶障目，不视泰山”，要多与外界交流，掌握更多的信息，丰富自己的教育背景。我注意了与家长的交流，一方面更深入了解学生的情况，有利于我“有的放矢”;另一方面我及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。同时，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。

我通过这次为时一个半月的实践，从另一个侧面检验了自己的学习情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力;同时也发现一些了自己的不足，使我在以后的学习中不断的弥补和提高。可以说，这次实践让我是“受益匪浅”。

**寒假实训报告篇九**

一年一度的寒假已经来临了，我不想向以往一样在家里闲着无聊，就托熟人给我找了份临时工作，或许是有熟人的缘故，我被安排到了一个公司的市场营销部，做营销经理助理，这是一家私企，主要生产经营各种美甲工具，化妆品之类，规模不大，但制度还算比较完善。当时我的心情很激动，也很感激那个朋友，想想我所学的东西终于可以派上用场了，在公司办好入职手续，熟悉了公司的各种制度，人事部就通知我第二天就去上班。

刚上班的第一天，我满怀激情，一进经理室就帮忙打扫卫生，一切准备就绪后，经理来了，听说他姓唐，我就叫他唐经理。我们寒暄了几句，发现他只是一个26岁的小伙子，高高帅帅的，国际贸易专业，言谈举止让人敬而远之又和蔼可亲，随后就把我叫到业务办公室，办公室里10个业务员，办公桌摆放很整齐，看到唐经理进去，大家都面带笑容说唐经理早，经理要我向大家做个自我介绍，我当时脑子一片空白，就磕磕巴巴的介绍几句，唐经理就把我的情况向大家简单的介绍了下。之后就给我分配了些任务——整理销售订单，又特地叫一个同事教我怎么整理，还要我不要急，能在规定的时间内做完就好了。刚打开文件柜，摆在我面前的就是好几大纸箱销售订单，足足花了两天的时间，终于整理好了，这样的速度出乎经理的意料，但是却在我的意料之中，因为我实在是不想做这样枯燥乏味的工作，就一个劲头想早点把它做完，用更多的时间来享受其他的任务。然而这两天，唐经理给我讲了很多很多，从与客户谈判到下单，从陌生到熟悉再到与客人成为好朋友，全都是及其平常的道理，当然也不会在我们的课本中出现，但就是那些看似平常的话，却造就了那么多的销售订单，给公司带来了那么好的效益，对于初学者我来讲，只有暗暗的佩服。就在这两天，经理对我的印象特别好，所以我们就成了所谓的好朋友。

由于是临时工，我的工作只有做完了就重新安排，为了避免那些无聊的工作，我委婉的对经理说出了自己的心声——想实习下与营销相关的工作。唐经理看透了我的心思，思考片刻说，可以，但必须先对我进行2-3天的培训，我很爽快的就答应了。

接下来的培训就要开始了，给我培训的就是唐经理，由于特别感兴趣，就听得很认真，还做了很多笔记。听经理说公司是引进的中国台湾的管理制度，比较完善，也比较严格。又给我讲了《五项管理》中的各种值得借鉴的方法，怎样用各种免费的平台搜索客户等等，他说这些都是做销售的基本技能，整整花了2天的时间，我的培训终于结束了，加上晚上的复习，我可以比较熟练的掌握。

不知不觉来公司已经是第五天了，我刚进办公室，唐经理已经到了，他说要出差几天，特地早点来公司，告诉我公司各种电子资料的位置，以及怎样使用，要我就在他的办公桌上实培训的内容，我看到那些电子档：公司工厂资料，公司产品图片，公司产品介绍，公司表单，实用资讯等等，这些都是公司重要的资源，我心里真的很感激，感激他对我的信任，也感激他对我的重视，更在心里暗暗的下定决心，一定要好好实习。唐经理把各种事物交代完毕之后，顺便给我留了张名片，说要是遇到不懂的可以问其他的同事，也可以打电话问他，要我不要有什么顾虑，只要是不懂的就一定要问清楚，不能有半点的含糊，我牢牢记住了经理的话。

首先，我按照培训内容，给自己制定了一个完整的实习计划，

总计划：

实习时间：1月4号——1月28号,

1月4号——1月7号，整理销售订单，个人技能培训；

1月8号，熟悉公司的业务部的工作流程，并制定实习计划。

1月10号——1月28号，实际操作，主要通过是google，ecvv，made-in-china，alibaba，globalsources，trade-key等免费平台寻找客户。

阶段计划：

1月10号——1月11号，利用google搜索引擎，寻找有需要我们公司产品的公司网页，并用excel表格记录公司名称，联系人，联系方式等基本信息，找出50条，并对其发送开发信邮件，介绍自己的公司和产品。

1月12号——1月14号，注册免费的alibaba，ecvv，made-in-china，globalsources，trade-key账号，并把公司名称，公司介绍，公司相册，联系人资料等信息依依填好，尽量详细，专业；并查看所发邮件是否有回复，对有回复的邮件，进行有针对性的回复，没有回复的邮件再次发送新的产品咨询。

1月17号——1月20号，在注册的账号下面免费发布公司的产品，产品信息要完整，详细，尽量发布高质量的产品，每个账号发布30个产品。

1月21号，查看邮件，并根据邮件回复情况筛选客户，一般8-10个。并对已筛选的潜在客户进行分析，给予专业，针对性强的邮件回复。对未被选中的客户保持联系，并发布自己公司的各种产品信息。

1月24号——1月28号，管理各种免费的b2b平台上的产品信息，回复询价的各种邮件，在buyers栏中所搜潜在客户，找到他们的联系方式后主动联系他们。

之后，我就按照计划，一步一步的去操作，不懂就问，不管我怎么努力，效果却不是很好，很多邮件都是石沉大海，不管怎么发，都没有回复，就算免费的网站弄的再好看，访问量也不是很高。询盘就更少了。一开始抱着很大的希望，但是一天天重复着昨天的故事，激情一点点被消磨殆尽。

实习结束的最后一天，真的是度日如年，想着别人都在家享受，而我还在公司受罪，心里就觉得很不是滋味，为了打发时间，我时不时问唐经理一些自己都觉得很弱智的问题，但他还是不厌其烦的回答我，再就拼命喝水，大约每隔半小时就上一次厕所。终于熬到了尽头，公司也如实如数的把那点微薄的工资发给了我，第一次拿工资的感觉比较复杂，一是觉得很兴奋，靠自己挣的钱很有价值，二是觉得很心酸，辛辛苦苦干了25天，才1250元，三也觉得欣慰，能学到这么多东西，并且真正体会到了他们做电子商务的苦衷。更重要的是遇到了一个很好的经理，才能有这次尝试的机会。

这次的实习，让我知道不管做什么工作都有它自己的特点，要根据它的特点找到工作的方法和技巧。我们是大学生，但是我们的实习经验实在是太少了，在他们面前我们真的还要好好学习，好好积累。其实还有一点也值得欣慰，就是我们的素质和接受能力比他们要强很多，这点也是我们值得自豪的地方。

我仿佛看到了自己的未来，虽然我们的起点比他们低，但是只要我们努力，一步一步积累经验，把我们所学的知识灵活运用到工作中去，我们的提升空间比他们大很多很多。然而中国的未来正需要我们这样一批批的人才，才能健康有序稳定的发展。

**寒假实训报告篇十**

在internet飞速发展的今天，互联网成为人们快速获 取、发布和传递信息的重要渠道，它在人们政治、经济、生活等各个方面发挥着重要的作用。因此网站建设在internet应用上的地位显而易见，它已成为政府、企事业单位信息化建设中的重要组成部分，从而倍受人们的重视。

计算机将具备更多的智能成分，它将具有多种感知能力、一定的思考与判断能力及一定的自然语言能力。除了提供自然的输入手段(如语音输入、手写输入)外，让人能产生身临其境感觉的各种交互设备已经出现，虚拟现实技术是这一领域发展的集中体现。

今天人们谈到计算机必然地和网络联系起来，一方面孤立的未加入网络的计算机越来越难以见到，另一方面计算机的概念也被网络所扩展。二十世纪九十年代兴起的internet在过去如火如荼地发展，其影响之广、普及之快是前所未有的。从没有一种技术能像internet一样，剧烈地改变着我们的学习、生活和习惯方式。

全世界几乎所有国家都有计算机网络直接或间接地与internet相连，使之成为一个全球范围的计算机互联网络。人们可以通过internet与世界各地的其它用户自由地进行通信，可从internet中获得各种信息。人们已充分领略到网络的魅力，internet大大缩小了时空界限，通过网络人们可以共享计算机硬件资源、软件资源和信息资源。“网络就是计算机”的概念被事实一再证明，被世人逐步接受。

通过这两年的学习实践中和老师的指导下以大量明晰的操作步骤和典型的应用实例，教会我们。使更丰富全面的软件技术和应用技巧，使我们真正对所学的软件融会贯通，熟练在手。所以本人结合所学专业的内容制作了个人网站，作为实习的成果。其内容是多样化的。制作网页用的软件是dreamweaver,fireworks,flash软件。dreamweaver大大加速了网络时代电子交易应用中的项目交付。

它提供了网页和表单的动态生成到企业级的解决方案，如电子商店，库存管理系统和企业内部局域网的数据库应用等功能。fireworks是目前最流行的网页图象制作软件。只要将dreamweaver的默认图象编辑器设为fireworks，那么在fireworks中制作完成网页图象后将其输出就会立即在dreamweaver中更新。fireworks还可以安装使用所有的photoshop滤镜，并且可以直接导入psd格式图象。

更方便的是它不仅结合了photoshop位图功能以及coreidraw矢量图的功能，而且提供了大量的网页图象模板供用户使用，例如，网页上很流行的阴影和立体按纽等效果，只需单击一下就可以制作完成。当然，其最方便之处是，它可以将图象切割，图象映射，悬停按纽，图象翻转等效果直接生成html代码，或者嵌入到现有的网页中，或者作为单独的网页出现。flash是目前最流行的矢量动画制作软件，与其他wed动画软件相比，它具很多优点。

制作的是矢量图形。只要用少量矢量数据就可以描述一个复杂的对象，而占用的储存空间只是位图的几千分之一，非常适合在网格上使用。同时，矢量图象不会随浏览器窗口大小的改变而改变画面质量。使用插件方式工作。

用户只需安装一次插件，以后就可以快速启动并观看动画，而不比像java那样每次都要启动虚拟机。flash插件也不大，只有170kb左右，很容易下载并安装。还提供其他一些增强功能。例如，支持位图，声音，渐变色和alpha透明等。拥用了这些功能，用户就完全可以建立一个全部由flash制作的站点。flash影片也是一种流式文件。

这就是说，浏览者在观看一个大动画时，可以不必等到影片全部下载到本地再观看，而是可以随时观看，即使后面的内容还没有完全下载，也可以开始欣赏动画。主图是一个网页的门面，它能体现出这个网页的整体风格。网站名字为蓝晴驿站，蓝色的天空给人带来好的心情，给人带来轻松愉快的心情来浏览网页。

首页主要是导航作用，上方共有六个导航条，用fireworks编辑的悬停按纽。各分为六个内容，左侧的为‘星座物语’，‘动感地带’，‘3lian素材。

下面的六个字幕是衔接。右侧的为‘五花八门’，‘心情留言’，‘海阔天空’。中间为一段笑话。下面的横幅是一个flash动画，效果是色彩渐变。接着蓝色的一个横幅上的是flash动画衔接。接下来是一个搜索菜单，方便快捷。其它的为gif动画。

单击“星座物语”，进入内容左侧的字体是fireworks编辑的gif动画。左侧下方是篇有关星座的文章，右侧的星座专题有三个关于星座的内容可单击。‘漂亮穿衣法则’内有广告条，鼠标放在上面时停止浮动，鼠标离开时继续浮动。

通过这次实习，在制作时想想使自己的网页更加丰富多彩，在网页中插入图象，动画，动态特效。可是总遇到这样那样的问题，例如flash动画到入dreamweaver里，开始不明白后来才知道是在dreamweaver里先插个层，这样就可以浏览出效果了。还有是有时上传到网页上的图片不显示，原因是它们没有在一个文件夹内。

但在同学的帮助和自己摸索的情况下完成了这个实习的成果。看到了一些知名的网站开发出的网页，不仅栏目内容丰富，信息量大，而且页面图文并茂，五彩缤纷，使得网民赞叹不已，流连忘返。

以我们的经验，当前的软件的功能日趋复杂，不学到一定的深度和广度是难以在实际工作中应付自如的。因此反映出学习的还不够，缺点疏漏。虚在加以刻苦钻研及学习，不断开拓视野，增强自己的实践操作技能，为以后能做出出色的网页而努力。

**寒假实训报告篇十一**

20xx年的冬天，这是我进入沈阳医学院的第一个寒假，美丽的沈阳医学院，承载着我的梦想——去当一名光荣的白衣战士。生命的意义是由自己定义的，为了给自己医学知识充电，而实践的过程是所有课本不能给予的，所以寒假期间我便来到朝阳市中心医院实践。

因为不经常到医院来，刚开始在外面看医院好像分成了4个部分;120急救中心，紧急救援指挥中心，门诊部，住院部。进入医院，里面人来人往，可以用络绎不绝来形容了。医护人员有条不紊的做着自己的工作。有些你病人家属也轻车熟路，取药，检查...好像常来的样子。而有些病人或病人家属是找来找去，可能是第一次来吧。遇见穿白大褂的就问什么科在什么地方，医生细心清楚的告诉他。我的医院也不熟,我想以后要是遇到这种情况可怎么办呢/所以我医院里里外外看了一遍,有的不好找我还记了一下。没想到后来还真用上了。 一位阿姨陪着一位老奶奶向楼上大厅走来，问路边的人‘风湿科’在哪?那人不知道。我就走过去，我说阿姨你是找风湿科吗?我带你去吧。到了门口我指着门牌“这就是”。我终于可以做件事了，先前看着医护人员忙来忙去以及病人那焦急的身影，我就感觉自己什么都不会，来这里都碍事，现在不这样想了。我想我什么时候才能再不是个旁观者，而在其中出一份力呢?

后来一去医院我就到处找，找需要我帮助的人，戍边多发现一些东西。医院各处的标语，提示引起了我的注意“让健康永驻，让幸福永存”，“发扬南丁格尔精神，‘燃烧自己，照亮别人’”，“鱼水之情，永相依”等，这些温馨的标语会让患者感觉心里暖暖的。

在急诊室和门诊部之间我看见一个牌子，看了后我想这些也是医院里会发生的事情吧。

1.不准在医院里从事非法活动;

2.不准损坏医疗设备和公共设施;

3.患者或其家属不准对医护人员无理取闹，谩骂，殴打;

4.不准在医院里酗酒滋事，大声喧哗 ，聚众打闹;

5.看好随身携带物品，谨防小偷;

6.遇突发事件及时报警。

将来如果我遇到以上情况，我又该怎么办呢?我想，这也应该是我在大学里应该学会的，看来学医也不只是学好专业技术啊。

正厅有一牌上写着“十不准”

1.医务人员在医疗活动中，不准暗示，索取，收受患者红包和其他吃请;

2.不准利用工作时间擅离职守，私自从事各种收费性医疗活动牟取个人利益;

3.不准利用职务之便接受医疗器械，设备，药品试剂等生产销售企业或个人以及各种名义的回扣，提成或其他;

4.不准通过介绍患者到其他单位检查，治疗。购药等从中收取回扣;

5.不准私自收取现金;

6，不准工作时间饮酒;

7.不准工作时间着装不整，不挂牌上岗，玩游戏，干私活;

8.不准与患者或其家属发生争吵;

9.不准再进行诊疗时使用手机;

10.不准在工作岗位吸烟。俗话说无规矩不成方圆，再者在这神圣的岗位上更要严于律己，遵守规则。

在外面转了两天，相近科室里看看了。我照常早上来到医院，走正门经过急诊走廊。当我走在走廊上时，忽然听讲后面急促的喊着“让一下”，“让一下”......我跳开，看见一群人围着一张床快速的进入急诊室。从缝隙中我看见一个小孩儿，满脸是血。吓了我一跳，这个小孩儿怎么了?还站在原地愣了一会儿，一个女的跟着一个男的跑出来“孩子要是有什么事我跟你没完...”那男的说：“没事，不会有事，这么多医生在呢，不会有事，我先去办手续。”我回过神来，想应该不会有事吧! 有医生在呢。然后我就走了，去了门诊部。 一上午就在门诊部里呆着了，再消化科，墙壁上有肠胃的胃镜手术有关图片;再骨科有关于骨骼的图片等等。听医生说上午门诊部人来得要多一些，下我人能少一点。的确，上午人流都没断，以前不上医院不知道，看病得人这么多。各种各样的，有老的，有小的，有胖的，有瘦的，有高兴的(病快好了)，还有忧愁的。再诊室里每个医生桌里都有电脑，病人来了，有病史的可以直接把病历调出来;每病史的可以新建一个。还有开处方，查看交费情况等，就坐在原地就可以办到了。这也许就叫现代医疗吧!

医生不仅要会应用现代技术，而且要有与病人相互交流的技术，一个中年男人拿着一张化验单，大夫看完问“这人结婚了吗?怀孕了吗?”“怀孕了”“这个人有乙肝病毒，数大三阳阶段，不太适合怀孕，因为可能会母婴传染。查一下dna，我在给看看。”那人脸变的焦急“不用着急，这病没事，得这种病的人很多，没事。”那人神情轻松了很多。后来检查结果，可以要孩子，单如果怕有事的话可以先拿掉。等病治好了再要也行。”到中午休息时间了，医生没有走，因为他在等一个病人家属，答应教他使用‘胰岛素注射器’。我先去吃饭了，我都吃完饭了那医生才来吃。寒假敬老院实践报告连续几天我都在门诊部里呆着了，后来去看了看哪天来得哪个满脑袋是血的小孩，他已经好了。再走廊里是那么安静，每个人都下意识的轻轻的，静静的。没有喧哗，没有争吵，仿佛一种默契--安静。我还发现再病床的一头有一个小本子，上面不仅写着对应的病人的名字，病况，还写着应该注意的饮食，运动等。

再这短暂的实践中，我学到了很多以前不了解的东西。‘医生’是一种职业，更是一种使命，是在平凡的岗位上做着不平凡的事。

**寒假实训报告篇十二**

实习目的：本次实习的目的在于更加深入的了解社会，了解酒店的服务行业，另外也可以赚一些零花钱，为父母减轻一些负担。

实习内容：本次实习我主要是到酒店做服务员，白班时间是早九到晚九，夜班工作时间是早上的十点半到晚上的十一点，下午休息一个小时。主要负责点菜、上菜、整理台面等一些服务工作。

实习结果：经过将近40天的实习，我对酒店的前台服务工作有了更深的了解，并且懂得了一些在社会上待人接物的道理，这些都是终身受益的，还有交到了一些朋友，他们对不佳生活的乐观是值得我学习的!

实习体会：这次为期37天的实习虽然很累但却很充实快乐，我明白了人应该学会坚强，如何在坚持不住时给自己找到一个坚持下来的理由，给自己勇气。通过自己赚钱我也更加体会到了父母将我抚养长大的那份艰辛，所以我要加倍努力学习，将来报答他们。

期盼中为其四十多天的假期开始了，和室友同学们告别后，我乘上了通往家乡的火车，车很慢，两个多小时我才到那令我魂牵梦绕很久的家乡――鞍山。到家的那种心情简直很难让我用语言表达，温暖，激动，欣慰，感动，兴奋・・・・・・多种感情交融在一起，让我难以名状。吃完了妈妈准备的那桌晚饭，我就开始设想起了这个假期的生活。头脑里多是这个假期该怎么去过，毕竟期盼了那么久，如今突然来到面前却有点激动。想想上学时有点累，所以在家好好休息一个假期的想法在我心中萌生，于是接下来的几天我整天呆在家里，但是几天过后去发现这样过其实很无聊，因为每天都睡得很晚起的也晚，身体感觉很吃不消，所以我做了一个决定，到酒店打工，让生活从事起来，另外赚点零花钱。

其实我刚开始并不是十分想去酒店打工，因为上个假期我曾经去过，到酒店里做传菜员，但感觉很累，所以先找一些比较轻松的工作做。

可是来到街上的我却发现，想找一个相对轻松的工作在我们城市并不是那么容易，我想做促销员，可是问了好几家都被告知人数已满，还有几家干脆直接就告诉我不要男孩…基金失望的我再一次叩开了一家品牌专卖店的大门，或许这就是给我最大希望的一家了吧，经理说这家店暂时不缺人，但他家的一个分店好像缺人，所以叫我留下了电话，说回家去等通知吧，我兴奋的离开了，到家后成天握着手机等着电话，等待着那唯一给我希望的一家的讯息，可是，时间就这样一天天的过去了，什么也没有等来，终于我等不及了，觉得不能就这样将整个假期荒废在等待上，我承认去年在饭店做传菜员的工作很累，但是那个工作确实我现在唯一的选择了，这时我想到了当时高中老师的一句话，说的是做人不能眼高手低，无论是学习还是找工作都是如此，我现在是什么工作都找不到，因为我干不长，只干一个假期，人家说还不够培训的呢，况且假期短暂，不可能让我去等，所以当时决定还是先去那家酒店干吧，有当时老板的那句随时到随时欢迎，我的心里充满了自信，于是我再一次踏上了酒店打工之路……

找到老板娘后说出了这个假期我还要回来工作的想法后，老板娘很高兴，我说我不想做传菜员了，想做服务员，老板娘同意了还要为我涨工资，上个假期一天三十而这个假期一天四十，这让我感到很意外，或许这是在我多天求职失败后能给我唯一宽慰的一件事了吧!

第二天，我起了个大早，换上工作制服，上班啦!我原以为在酒店的服务员的工作都是一样的，但其实不是的，前台人员分为服务员和传菜员，我上个假期干的就是传菜员，主要是负责上菜，后出做好的菜上面都会有一个台号单，传菜员就是根据这个单把菜品送到对应的台上面的，所以上个假期我干的工作虽然有点累，但是相对来说不需要太多的思考。可这个假期我做的是服务员，主要负责点菜.上菜.整理台面等一些服务工作，当客人到来后，先要接一壶茶水，因为我们酒店是一家韩式烧烤店，所以茶水就是大麦茶，接过茶水后还要说一声：“你好，欢迎光临!”客人开始点菜，传统的点菜服务员要下手写单，用纸和笔记下客人所点的菜品，再将单送至后厨，但是现在不用那么麻烦啦，像我们这样的大酒店都用“点菜宝”，就是一个大本，每一页上都有几十种菜品和所对应的条形码，还有一只能识别条形码的光笔，当客人点菜时.划好台号，客人所点菜品，还有胸卡，按发射，后厨和吧台就会收到菜单，后厨按单做菜，点菜工作就算完成了。客人左后把桌子清理出来就可以了。

听起来好像很轻松，但做起来根本就不是那么回事，去年师傅教过我怎么去用那只光笔，所以用起来还行，可是那个大本却难住了我，条码实在是太多了，不算酒水码，光是菜品吗就好几百种，客人点第一页的烧烤类还好说，可要是点起了后面的炒菜我就懵了，好比大海捞针一样难，有时一道菜就会使我满头大汗……

还记得有一次客人点菜是要两个羊腰子，我却给划成了两盘，等到客人买单看菜单时就问我….幸好后厨看出是我划错了，如果真上来那个盘的话，我将花六十多去买单……

这件事过后主管建议我不要用点菜宝了，先下手写单，再用点菜宝，接下来我都是这样做的，所以几乎很少犯错。

几天过后，我去经理那里要胸卡，但是却没发给我，这使我有点失望，因为酒店每天都有几道推菜，服务员会有提成，但必须要胸卡，没有胸卡就得不到，但是我还是接受了，因为我是假期工，更因为这是社会，社会永远不会去适应你，反而你要去加倍的努力去适应它，即使有些时候你会觉得那是不公平的，但你别无选择，只有默默承受….

没得到胸卡丝毫没有影响我的服务热情，我还是用我的微笑接待了一桌桌的顾客，我的服务有了回报。一次，我点错了一盘菜，已经做好，客人不要，我只好准备买单，但我决定到别的桌那里试试，看能不能卖出去，说明来意后，一位阿姨当时就答应了，她说不为别的，就为你刚才的服务态度….我感动至极….

这事过后我明白了一个道理，作为一个服务员，之前的付出一定会有回报的，就像是铺垫一样，以免后来犯错无法挽回，从此我更加努力工作了，将刚来时的不适应所带来的想回家的想法一扫而光。客人所交代的事从不敢怠慢，生怕忘记，同时我发现人类最致命的武器不是别的，正是微笑!我试着用微笑将每一位客人征服，虽然有的客人比较苛刻，但微笑使他们不再为难我，我在其中找到了快乐。

在其中我还学到了一些礼仪小常识，一次我给客人倒茶过后就随便将茶壶放到了桌子上，可是其中的一位客人看后笑着对我说：“下回放茶壶时壶嘴可不要对人哦，不礼貌啊。”从此我每一次都注意这个小小的细节，无论多忙，我都不忘。现在想起来真要感谢当时的那位客人教会我这个，因为这在平时的生活中都会用得到。

最难忘的要数过年的那几天了，大年初一不太忙，因为中国人还是比较传统吧，可是初二到初五这几天就不那么轻松了，天天客人爆满，加上有的服务员在家过年没回来，使得我们感觉异常忙碌，那几天只能用一个累字来形容了…..

终于到最后发工资了，老板因为我干的还不错就给我多开了一点，这让我很高兴，接到钱的一瞬间一丝辛酸涌上心头，想到了这些天来手上的伤口，当然不只是这些，更多的是充实和快乐。而且还知道了赚钱的不易，同时也更加的理解了父母，真的希望自己将来能报答他们!

一个假期的实习就这样结束了，我收获了很多，感到充实极了，如果说要我选择，我会说，下个假期我还会去这里!!!

**寒假实训报告篇十三**

今年一月十八日下午开始，我在美佳物业伟柏花园进行了物业管理实习工作。在实习期间，我依次对设施管理、事务管理、保安管理进行了实习。在实习中，我在管理处指导老师的热心指导下，积极参与物业管理相关工作，注意把书本上学到的物业管理理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证所学的物业管理理论，探求物业管理工作的本质与规律。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对物业管理工作有了深层次的感性与理性的认识。

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习中，我采用了看、问等方式，对伟柏花园管理处的物业管理工作的开展有了进一步的了解，分析了管理处开展物业管理有关工作的特点、方式、运作规律。同时，对管理处的设施管理、事务管理、保安管理有了初步了解。

一、加强人力资源管理，创“学习型、创新型”企业。

严把员工招聘关。美佳物业在招聘管理人员须毕业于物业管理专业；招聘维修人员须具备相关技术条件的多面手，并持有《上岗证》；招聘安保人员须属退伍军人，对其身高、体能、知识、品格、心理素质等都进行严格考核挑选。

做好员工的入职、在职培训工作。美佳物业对新招聘的员工进行上岗前的相关培训工作，使员工对小区的基本情况、应开展的工作心中有数，减少盲目性；随着市场竞争激烈，知识、技能的不断更新，对在职员工提供各类专业性的培训机会。美佳物业提倡“工作就是学习，工作就是创新”，每位员工都争做“学习型、创新型”员工，员工中形成了一种积极向上的比帮赶超的竞争氛围。从而，使员工个人素质得以提高，管理处的管理服务水平和管理效益得以提高，树立了良好的企业形象。

从实际出发，管理处严格参照ls09000质量体系运作，制定了严格的规章制度和岗位规程、工作标准、考核标准。管理处根据员工的工作职责，制定全方位的上级、平级、下级的360度考核办法；制定量化考核标准，实行定性和定量考核相结合，增强了考核的可操作性，减少考核时人为因素的影响；建立完善考核机制，实行末位淘汰制，避免了考核走过场的现象，通过考核机制的建立，增强了员工的危机感、紧迫感，促使员工不断提高自身素质。

二、培育自身核心专长，创特色服务，提升核心竞争力。

在实习中，我看到一套由沿海集团、易建科技、美佳物业合作自行设计开发的“一站式物业管理资迅系统”物业管理服务软件。该软件包括：“一站式客户服务、一站式资迅管理、一站式数码社区”三大体系，是一个利用网络、电子商务、科技手段来提高物业管理水平和服务质量，有效地开发、整合、利用客户资源的资迅系统。管理处全面提倡“一站式服务”、“最佳保安”的特色管理服务。从而，实现了高效的管理运作，解决了业主的奔波之苦，创造了一种无微不至、无所不在的服务，提升了服务效率，提高了业主满意度，提升了物业管理服务的水平和服务质量，最终提升了公司在激烈的市场竞争中的核心竞争力。

三、推行“顾客互动年”，促进公司与业主之间的良性互动。

美佳物业在与业主关系管理方面，在实习中我了解到，在2024年美佳重点开展了“顾客互动年”活动。成立了美佳俱乐部，设立新生活服务中心，开通客户服务热线，及根据小区居住的业主不同的年龄、不同的爱好与兴趣、不同的层次等，有针对性地开展日常的社区活动与主题活动。如：三月份，开展了学雷锋义务服务活动；“六一”儿童节，与幼儿园联谊开展游戏活动；十月份，组织小区业主观看露天电影；十二月份，圣诞节由圣诞老人派发圣诞礼物……通过开展各类丰富多彩的互动活动，加强了公司与业主、业主与业主之间的沟通交流，创建了互动的顾客关系，营造了浓厚的社区氛围和良好的居住环境。

四、重视物业管理的重要基础工作——设备管理。

对于设备管理，我在实习中看到，管理处着重建立和完善设备管理制度；对各类设备都建立设备卡片；做好设备的日常检查巡视，定期进行检查、保养、维修、清洁，并认真作好记录，发现问题及时解决。如对水池、水箱半年清洗消毒一次，进行水质化验，以保证水质符合国家标准；发电机每月试运行一次；消防泵每月点动一次，以确保发生火灾险情时，消防泵能正常使用。等等。

五、管理处一道亮丽的风景线——安保队伍。

管理处的保安管理设大堂岗、巡逻岗、监控岗、指挥岗，岗与岗之间密切联系，对小区实行24小时的安全保卫。建立并完善各项治安管理规章制度；对新招聘的安保员进行上岗前岗位的基本知识和操作技能培训，加大对在职安保员的培训力度，注重岗位形象、礼节礼貌、应急处理能力等培训，从而增强安保员的工作责任心和整体素质；强化服务意识，树立“友善与威严共存、服务与警卫并在”的服务职责，安保人员在做好治安管理职能外，还为业主提供各种服务，形成了管理处一道亮丽的风景线。

短暂的实习转眼而过，回顾实习生活，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。通过实习，加深了我对物业管理知识的理解，丰富了我的物业管理知识，使我对物业管理工作有了深层次的感性和理性认识。同时，由于时间短暂，感到有一些遗憾。对物业管理有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。

**寒假实训报告篇十四**

今年一月十八日下午开始，我在美佳物业伟柏花园进行了物业管理实习工作。在实习期间，我依次对设施管理、事务管理、保安管理进行了实习。在实习中，我在管理处指导老师的热心指导下，积极参与物业管理相关工作，注意把书本上学到的物业管理理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证所学的物业管理理论，探求物业管理工作的本质与规律。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对物业管理工作有了深层次的感性与理性的认识。

我所实习的美佳物业管理有限公司，隶属于香港沿海绿色家园集团。目前，该公司拥有员工近1500人，在深圳、厦门、福州、上海、武汉、鞍山、北京、大连、长沙等大中城市均有物业管理的项目。管理面积约300万平方米，管理项目类别有大型住宅区、高层商住大厦、商场、公寓、别墅、酒店、高等院校等物业。伟柏花园是其所管辖的物业管理项目之一。伟柏花园由2栋19层高的塔楼组合而成，小区面积约29000平方米，居住270户，居住人口近一千人，管理处员工26人，其中：管理人员6人。

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习中，我采用了看、问等方式，对伟柏花园管理处的物业管理工作的开展有了进一步的了解，分析了管理处开展物业管理有关工作的特点、方式、运作规律。同时，对管理处的设施管理、事务管理、保安管理有了初步了解。

一、加强人力资源管理，创“学习型、创新型”企业。

严把员工招聘关。美佳物业在招聘管理人员须毕业于物业管理专业；招聘维修人员须具备相关技术条件的多面手，并持有《上岗证》；招聘安保人员须属退伍军人，对其身高、体能、知识、品格、心理素质等都进行严格考核挑选。

做好员工的入职、在职培训工作。美佳物业对新招聘的员工进行上岗前的相关培训工作，使员工对小区的基本情况、应开展的工作心中有数，减少盲目性；随着市场竞争激烈，知识、技能的不断更新，对在职员工提供各类专业性的培训机会。美佳物业提倡“工作就是学习，工作就是创新”，每位员工都争做“学习型、创新型”员工，员工中形成了一种积极向上的比帮赶超的竞争氛围。从而，使员工个人素质得以提高，管理处的管理服务水平和管理效益得以提高，树立了良好的企业形象。

从实际出发，管理处严格参照ls09000质量体系运作，制定了严格的规章制度和岗位规程、工作标准、考核标准。管理处根据员工的工作职责，制定全方位的上级、平级、下级的360度考核办法；制定量化考核标准，实行定性和定量考核相结合，增强了考核的可操作性，减少考核时人为因素的影响；建立完善考核机制，实行末位淘汰制，避免了考核走过场的现象，通过考核机制的建立，增强了员工的危机感、紧迫感，促使员工不断提高自身素质。

二、培育自身核心专长，创特色服务，提升核心竞争力。

在实习中，我看到一套由沿海集团、易建科技、美佳物业合作自行设计开发的“一站式物业管理资迅系统”物业管理服务软件。该软件包括：“一站式客户服务、一站式资迅管理、一站式数码社区”三大体系，是一个利用网络、电子商务、科技手段来提高物业管理水平和服务质量，有效地开发、整合、利用客户资源的资迅系统。管理处全面提倡“一站式服务”、“最佳保安”的特色管理服务。从而，实现了高效的管理运作，解决了业主的奔波之苦，创造了一种无微不至、无所不在的服务，提升了服务效率，提高了业主满意度，提升了物业管理服务的水平和服务质量，最终提升了公司在激烈的市场竞争中的核心竞争力。

三、推行“顾客互动年”，促进公司与业主之间的良性互动。

美佳物业在与业主关系管理方面，在实习中我了解到，在2024年美佳重点开展了“顾客互动年”活动。成立了美佳俱乐部，设立新生活服务中心，开通客户服务热线，及根据小区居住的业主不同的年龄、不同的爱好与兴趣、不同的层次等，有针对性地开展日常的社区活动与主题活动。如：三月份，开展了学雷锋义务服务活动；“六一”儿童节，与幼儿园联谊开展游戏活动；十月份，组织小区业主观看露天电影；十二月份，圣诞节由圣诞老人派发圣诞礼物……通过开展各类丰富多彩的互动活动，加强了公司与业主、业主与业主之间的沟通交流，创建了互动的顾客关系，营造了浓厚的社区氛围和良好的居住环境。

四、重视物业管理的重要基础工作——设备管理。

对于设备管理，我在实习中看到，管理处着重建立和完善设备管理制度；对各类设备都建立设备卡片；做好设备的日常检查巡视，定期进行检查、保养、维修、清洁，并认真作好记录，发现问题及时解决。如对水池、水箱半年清洗消毒一次，进行水质化验，以保证水质符合国家标准；发电机每月试运行一次；消防泵每月点动一次，以确保发生火灾险情时，消防泵能正常使用。等等。

五、管理处一道亮丽的风景线——安保队伍。

管理处的保安管理设大堂岗、巡逻岗、监控岗、指挥岗，岗与岗之间密切联系，对小区实行24小时的安全保卫。建立并完善各项治安管理规章制度；对新招聘的安保员进行上岗前岗位的基本知识和操作技能培训，加大对在职安保员的培训力度，注重岗位形象、礼节礼貌、应急处理能力等培训，从而增强安保员的工作责任心和整体素质；强化服务意识，树立“友善与威严共存、服务与警卫并在”的服务职责，安保人员在做好治安管理职能外，还为业主提供各种服务，形成了管理处一道亮丽的风景线。

短暂的实习转眼而过，回顾实习生活，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。通过实习，加深了我对物业管理知识的理解，丰富了我的物业管理知识，使我对物业管理工作有了深层次的感性和理性认识。同时，由于时间短暂，感到有一些遗憾。对物业管理有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。

通过实习，我发现美佳物业无论是在管理经验，还是人才储备、基础管理上都已储备了雄厚的资源，是物业管理行业中的一位后起之秀，它的发展前景非常广阔。但在深圳，美佳物业的品牌不太响亮，若美佳物业挖掘新闻，借用传播媒体，扩大其知名度。那么，将在物业管理行业新的规范调整期占有更大的市场，让更多的居民享受到其优质满意的服务。

通过实习，我认识到要做好物业管理工作，既要注重物业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。物业管理作为微利性服务行业，它所提供的产品是无形的服务，物业管理是一种全方位、多功能的管理，同时也是一种平凡、琐碎、辛苦的服务性工作。因此，在物业管理实际工作中，要时刻牢记物业管理无小事，以业主的需求为中心，一切从业主需求出发，树立“想业主之所想，急业主之所急，做业主之所需”服务宗旨，不断学习，不断创新，与时俱进，为业主提供整洁、优美、安全、温馨、舒适的居住环境，为全面建设小康社会开创物业管理新的里程碑。

**寒假实训报告篇十五**

服装店导购员，这是我大学的第三个假期的实践也是我人生路上的第三份工作经历，这次的这份工作相比之前的两份工作中的任意一份工作的工作性质都轻松得多。时间飞逝，为期十天的社会实践就在这喜庆的大年夜里结束了。

大二上学期假期的来临，这意味着短期的社会实践。在还没有放假时接到一个老乡的电话说：他们酒店招聘服务员。一放假就直接伙同两个好姐妹直奔那里了，没想到面试时和原先老乡在电话里所讲的待遇完全不同。原先那个老乡说包吃包住一个月1200，可是到那里老板告知一天25块，如果你能够拉客户则有奖金。一想到拉客户不光是要口才还要通过不正当的手段。所以想想还是算了。

回到小县城在街上漫无目的的瞎逛，一张招寒假工的招聘启事映入眼帘，怀揣着试试看的态度走到店里询问老板有关的情况。跟老板谈了一下，最后结果让我很满意，每天上班时间是上午十点到十二点，然后休息一个小时吃饭，下午一点上到五点，一共每天只用上六个小时的班，工资是底薪800加提成百分之二，由于我是学生，所以老板允许我只上班到年三十，就可以休假了。相比于上一份工作在网吧当收银员，每天三班倒，生物钟全乱了，过着日夜颠倒的生活，而且网吧里烟雾弥漫，一个班下来全身上下被熏得如同腊肉般，每天都在重复同样的对话同样的动作枯燥的工作。相比起父母在炎炎烈日下汗流浃背的赚每一分花在自己身上的钱，我觉得对于目前的我来说，这份工作真的很轻松很理想。我很珍惜这份工作。

12月20号上班的第一天，我提前半个小时到店里跟店员们认识一下，然后跟她们一起拖拖地板擦擦货架，跟店长询问上班时应该遵守的事项和销售的技巧，她都很耐心的跟我一一道来，店长是一个很漂亮娇小温柔的年轻妈妈，虽然是第一次接触，但是让我感到很亲切。她的微笑让我觉得很有动力，让我在这个陌生的工作环境很快就适应下来。店里的生意很好，所以从上班的那一刻开始就会很忙，要不停的跟顾客介绍不同款式的衣服，不停地跑来跑去的调换尺码。一天下来口干舌燥、腿脚酸痛，但是有一句话说能者多劳、劳者多得，下班时，店长对我笑着说：“你真的好厉害，明天继续加油.”虽然是很简短的一句话，但是给了我莫大的鼓励，所以也不会觉得很辛苦。 接下来的上班日子，每天我都把自己调整到最好的状态提前到店里开始我的销售，微笑的融洽的跟每一位客户商谈，这份工作真的可以接触到各种各样形形色色的人，从而不断提高自己与他人沟通的能力和交谈的技巧。虽然中间有些小插曲，比如我跟顾客谈下来的生意，顾客正准备跟着我去买单了，另一个店员就会立马冲过来把我手上顾客要买的衣物抢过去，然后领着顾客跟她去买单，这样子业绩就会算在她的名下了，我知道这就是所谓的欺生，看在她是前辈的份上我就没有跟她计较，而且要是因为这个跟她闹不愉快也不好。自己给自己安慰：好好加油，接好下一单。还有就是店里只允许店长和助理店长可以开单，每当助理店长开单的时候，她经常会把我的单记到她的名下，每当这时候就会觉得自己好憋屈，不想干了。刚开始我以为助理店长只是偶尔弄错，忍了好几次之后，没想到她是故意把业绩算在她的名下了，下班后我就找老板诉说自己心中的苦恼，由于老板开了四个店面，每天都很忙，所以店员在下面搞的小动作他不知道。一听我说完他也觉得这样对我来说很不公平，如果因此我不干了，他觉得他损失了一名优秀的导购员，他答应给我解决好这些问题，他说他之前是给每个店员都立过规矩的，但是有些人在利益面前就是会露出人丑恶的自私的那一面。他让我不要因此而影响自己的心态，社会就是这样子，在他这里遇到问题他会努力去帮我解决，叫我不要因此而放弃。经过和老板的谈话，我心里舒服多了，虽然说她们的小动作让我的收入有所减少，最多也就少几百块钱，要是没有那几百块钱我也能照样好好的生活下去，就是心里不舒服、不平衡，为什么自己的劳动成果就这样被别人剥夺。

经过老板出面解决，之后就再也没有出现此类的情况了，我也能每天都真正的心情愉悦的上班，并且乐在其中。期间我还发现了两个问题，给老板提了两个意见：第一、今年的天气不是很冷，所以进店里的顾客大多想买薄点的外套，但是店里基本上都是厚厚的羽绒服，所以建议老板进点薄的外套来卖;第二、南方的人一般都长得比较瘦小，所以建议老板多进些精致小件点的款式。老板听到我从每天接触顾客了解到的情况而提出的意见后，对我非常认可，我很开心。

充实快乐的日子总是过得很快，大年三十到了，我也该回家过年了，老板给我结算了工资，临走时叫我下次放假了再去他那里打工，我说好。然后跟店里的人一一一道了新年祝福之后就走了。拿到工资很开心，可以给弟弟妹妹买件像样的衣服了，他们也会很开心，可以给家里置办些年货了，今年的新年我们一定过得很开心。剩下的还可以留做生活费。

很感谢在简短的十天工作时间接触过的每一个人，不管是让我开心的或者是苦闷的，我都很感激这些人。这些经历让我的人生更加完整，让我的毅力更加顽强，志向更加明确，让我知道不管有多么的艰难，都要以阳光的心态努力去战胜它，不轻易放弃、退缩，更重要的是学到了对别人的态度一定要好，一定要微笑待人。为了能顺利毕业，为了今后生活水平能得到提高，我要好好加油、努力奋斗。

**寒假实训报告篇十六**

一、实习概况

通过这段时间的实习，让我对出纳工作实务有了一个全面的了解。之前，我以为出纳只是跑一下银行，算一下现金，认为只不过是些简单而琐碎的工作。在实习过程中的探索和工作后，我终于知道出纳工作并不是我想象中的简单。出纳工作是财会工作的一个重要组成部分，从总的方面来讲，其职能可概括为收付、反映、监督、管理四个方面：

1、收付职能。出纳的最基本职能是收付职能。企业经营活动少不了货物价款的收付、往来款项的收付，也少不了各种有价证券以及金融业务往来的办理，这些业务往来的现金、票据和金融证券的收取和办理，以及银行存款收付业务的办理，都必须经过出纳人员之手。

2、反映职能。出纳的第二个主要职能就是反映职能。出纳要利用统一的货币计量单位，通过其特有的现金与银行存款日记账、有价证券的各种明细分类账，对本单位的货币资金和有价证券进行详细地记录与核算，以便为经济管理和投资决策提供所需的完整、系统的经济信息。

3、监督职能。出纳不仅要对本单位的货币资金和有价证券进行详细地记录与核算，为经济管理和投资决策提供所需的完整、系统的经济信息，还要对企业的各种经济业务，特别是货币资金收付业务的合法性、合理性和有效性进行全过程的监督。

4、管理职能。出纳还有一个重要的职能是管理职能。对货币资金与有价证券进行保管，对银行存款和各种票据进行管理，对企业资金使用效益进行分析研究，为企业投资决策提供金融信息，甚至直接参与企业的方案评估、投资效益预测分析等也是出纳的职责所在。

二、实习内容

我的工作主要有：办理银行存款转账和现金的保管；负责支票、发票、收据的管理；登记银行日记账和现金日记账，并及时与银行对账；现金收付的，要当面点清金额；现金多付或少付金额，由责任人负责；每日做好日常的现金日记账及盘存工作，做到账实相符，防止现金盈亏，下班后现金与等价物交还总经理处。

由于在学校里的学习与我的实习内容有很大的不同，因此我学起来比较辛苦，别人缺乏的是理论或是经验，而我既缺乏理论也缺乏实践，现在，一切都要从头开始，而考证也给了我很大的压力，一切都要自学，感觉好难，但我仍一直坚持着，我相信先苦后甜，有付出总会有收获，这一切都会过去的，我一直在努力，也一直在进步，我想，我努力过了，对得起自己。

在公司的一个月，让我收获颇丰，也让我知道了出纳这个是一个需要把理论和实际相结合的学科，而且我发现出纳是一个需要与时俱进的学科。在从前的脑子里出纳就是一个账房先生，学过出纳发现电算化已经在行业普及，走进企业发现，很多的手续已经一键解决。一张传真，一份电子对账单就已经可以解决过去繁琐的手续，甚至是税务也可以在网上一键搞定。这些常识都是我以后宝贵的资源和财富。

由于公司的规模比较小，出纳的工作范围就比较宽泛，除了一般的出纳工作，还包括人事，保险，劳资，办公室等方面。因此我的工作也就分为这几个部分。其实我一开始的时候对出纳有了很大的期望，总觉得自己能跟在学校学的一样，什么都看到。走到岗位才发现，事情不是我想象的那么简单。

出纳是一个单位的核心，财务章，公章的使用都是需要备案的，甚至说一个章盖下去就是要承担责任的。所以，出纳的账也是高度的保密。因此能在这个单位算票据的总和，能去银行取对账单已经很不错了。我也就理解了单位的做法。

现在的对账单，跟在课本上学的已经大不一样了，很多手续都已经简化了。不需要再调账了，我们只需要核对就可以了。分类黏贴票据应该说是这个是出纳的基本功了，因为这些原始凭证是登记记账凭证的基础，也是出纳原始档案，是要留底封存的。因此就要求票据粘贴之后要平整便于保存，同时还要方便核算。一开始的时候我是算出纳整理好的凭证，通过实际的核算我发现，如果票据黏贴的不合理，挡住了金额就很难做到严谨正确的核算。

因此在我粘贴票据的时候，我特意按照类别分类，餐饮费，出租费，火车票，过路费等分门别类的粘贴，并且按照发生时间，金额排序，做到方便核算。在核算总数的时候，我总是会每个票据算两遍确保工作分文不差，给同事方便。刚开始核算总数的时候特紧张，总怕错。结果一个总数，我算了四遍出了三个数字，我急得一脑门的汗，后来自己发现出纳他们都是用电脑excel核算，方便快捷，而且准确率大大提高。我把同事的核算做了一个改进，分门别类之后，把相同金额的放在一起，按照＂数量\*单价=总和＂，最后总和求和的方法核算，就再没出过差错，甚至有的时候能找出出纳的错误，避免公司损失。

三、实习感悟

所以这个一个月可以说是人生最有收获的一个月，我第一次走上工作岗位，虽然是一个小小的实习生，但是学到了很多的东西。我非常珍惜这个机会，因为这次很多的事情是别人带着我做，看也是一种学习，以后走上工作岗位很少有这个机会。这次可以说还是比较成功的一次实践。从中我找出了自己的不足，也为下次实习敲响了警钟，比如，做事情别着急，问清楚再去办。尽量选择最简单的操作方法去做等。

工作是一个跟学习一样，需要动脑子的事情。相同的东西说一遍就要记住，相同的错误犯一次就要长记性。做什么事情不能光方便自己，还要方便下一步工作。所以短短的一个月实习，我要感谢公司的领导，给了我实习的机会，也要感谢师傅一直帮助我学习相关的业务，因为你们的存在，使得我的工作能够顺利的完成。

**寒假实训报告篇十七**

2024假这一小段时间。实习大致是从1月23日开始的，随着寒假的结束于2月17日结束。

开始准备实习首先是确定实习单位，结合自己的特点和意愿，我选择了当地的一份都市报——《濮阳早报》。理由有四：首先自己比较喜欢贴近生活、贴近实际、贴近群众的报道，因为这样的报道是百姓喜欢看的，不但有意思、对百姓的生活方方面面有帮助，同时在一些问题舆论监督上能够起到更加明显的作用。其次写都市报道，各种写作技巧和方法都可以进行尝试：消息、通讯、特写更重要的是一些视点深度的东西，较之于时政新闻更具灵活性。第三，《濮阳早报》作为本土的都市报可以让笔者更容易接触社会、调查百姓的生活，更加了解自己的家乡。第四，笔者了解《濮阳早报》是一份刚创刊的报纸，也就是说它是充满朝气的，相对的会给个人以更大的发展空间，同时也很有挑战性，笔者性格是比较喜欢挑战的，所以这个比较适合。于是通过电话联系、现场考察，笔者选择了这个实习地。

作为实习记者期间最大的感受就是无论你是做什么的都要努力寻找一个目标，做媒体的就要找准自己的宣传目标，有一个主题。第二，我确定本文来自小草范文网了一个思想：如果想更好的成长，必须摆脱依赖性。如果想作为一名很优秀的实习记者，必须把自己放在正式记者的位置去锻炼自己，只有这样你才能学到更多。寒假假期很短，而且要过节，所以在实习的时间和效果可能会受到影响，但是只要你把握好机会，努力再努力，你就会有所收获的。

进入报社的时候，我清醒看到自己所遇到的困难：一是老师因为本身有报道任务等，不可能给你很多出去的机会，也就是现场采访报道的机会，所以你必须根据指导学会方法，更多的学习是放在自己用心的去看去听、去问去想、去探索去实践方面。二是经验很重要，虽然报社的那些记者很年轻、从事记者这个职业不久，了解到他们大多是从重点本科院校中文专业毕业的学生，来的已有半年了，但是就这个半年足够让你很有差距：缺乏专门的线索，新闻敏感性弱、写作水平的差距、采访等配合度……三是实习生整体现状不是很理想：发现很多的实习生每天都是缺乏ji情的状态、不知道思考如何去做去学习，不知道自己独立完成稿子，过分的依赖自己的老师，有时无聊就不正常的上班……所以我告诉自己必须要有信心、要有规划。

我每天都很积极的去上班，虽然是假期但是每天都保证7点多就起床，做很久的公交车，在上班时间前到达，基本上不迟到，而且告诉自己：新的一天，加油！到报社去看新的一天的报纸，看别人发的文章，仔细去思考：他为什么会发现这个，这篇文章的新闻点在哪里？如果是一篇很长的专稿，我就会直接去问这篇文章是怎么写的，怎么策划的，采访时怎么进行的？花了多长时间做前期准备……通过这些我也开始去思考自己的文章，然后写去发表。

记得我发的第一篇文章是关于家长逼着大学生相亲的，是从我们当地的一个论坛上看到的，然后去证实是真的，就询问主任是否可发，征得同意我就很快发了这样一个消息，虽然字数不是很多，400多字，但是却是我第一天上班就出来的成绩，所以也感觉很有成就感。这也ji励我不断的去思考、去锻炼、去发表文章。

后来为了要写新闻，自己去“跑大街”，因为我知道我没有正式记者那么广阔的线索网，也没有人给我提供或者是编辑室还有那些下派任务的报道，这些根本就轮不上我们这些实习生，所以就要自己去捕捉，人家说“脚底板下出新闻”。所以就多跑、耳勤、眼勤、腿勤、手勤、脑勤等等，发现这样不仅自己写稿多了，而且新闻敏感性强了。什么都本文来自小草范文网是相辅相成的，我的新闻敏感性强了之后，更加容易捕捉新闻、也更加容易发表新闻了。后来写的文章有的是自己或身边人亲历本文来自小草范文网的《崇尚健康节日消费观念龙城万余人次“电影过年”》、《返程濮阳人忙着留乡味》；比如我发表的《一条祝福短信小两口险离婚》；有的是从一些博客、论坛上得到的，如《网民新创意：“情人节”网络爱情宣言成时尚》；有些是自己策划的比如“情人节系列”的，“节后消费”之类……

最高兴的还是做比较大的报道，先后和老师做了当地交通状况尤其是出租车交通状况的专版，近4000字的文章、涉及很多方面，文章发表后影响很大，特别是对当地的交通状况的改善起了较大的作用。还有在金融危机下，关注当地群众就业的问题、深入招聘现场、采访很多人，全面分析普通市民就业的状况和更好就业的措施。关注节日情况，搞了情人节的系列报道，给很多市民节日消费等以正确的导向。如此的还有大学生就业、银行等vip制度市民反响、民俗文化、交通事故等，真正的是都市报道，民生新闻，视点深度，“关注都市发展，关心都市民生”。

在短暂的实习内，严格要求自己，把自己放在一个正式记者的平台上去锻炼，同时抓住任何机会去认真学习和培养做都市报道记者各种素质：吃苦耐劳、思维活跃、新闻敏锐、策划与深度相结合，在老师的指导下，单独和配合发表了30多篇报道，约4万字，加上自己调查、策划等约10万字，居实习生之首。其实最大的收获是用心做文章，用文章帮助人。要有社会责任感，认真做人、认真学习、认真做文章。取得了那么大的成绩也主要感谢所有帮助我的老师，他们是记者，他们的职业道德和热情令我敬佩。他们不仅教会我新闻宣传的知识，更让我懂得做一名记者的责任与良知。感谢我们早报郑迎军副总编、机动记者部张永生主任，带我的机动记者部副主任袁冰洁大哥。同时，感谢那里所有的记者同事，因为我们是同龄人，有很多共同语言，在我实习那段时间，也很帮助我、关心我，我觉得好的氛围是我成长的重要条件。

实习结束了，我觉得不像很多人说的那样，实习生就是免费劳动力，只要你端正心态、努力去做，你也会收获很多！今后无论我从事什么工作，但我都会：简单快乐、充实提高，做一个有用的人，做一个有利于国家、有利于社会、有利于他人的人!

**寒假实训报告篇十八**

一、前言

在20xx年第二学期末，自20xx年12月1日起，我们进行了为期14天的工程测量实习。

这次实习的内容是对工程测量知识的实践化,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。

在实习的第一天，由常允燕老师给我们做了实习的动员。在动员会上，常老师强调了本次实习的重要性，并分析了水电校地理条件较复杂及建筑物密集等因素给本次实习带来的困难。并鼓励同学们努力克服困难，努力完成本次实习。还讲解了仪器操作、搬迁中的注意事项，并要求在实习期间自行保管实习备品。本次实习中需要用到的仪器主要有水准仪、水准尺、脚架、经纬仪。当天我们就正式开始了室外的测量工作。

二、实习目的

(1)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。

(2)通过实习，熟悉并掌握三、四等控制测量的作业程序及施测方法。

(3)掌握用测量平差理论处理控制测量成果的基本技能。

(4)通过完成控制测量实际任务的锻炼，提高独立从事测绘工作的计划、组织与管理能力，培养良好的咱也品质和职业道德。

(5)熟悉水准仪、经纬仪、全站仪的工作原理。

三、实习心得

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。测区是我们重庆市永川区水利电力职业技术学院校区，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。

测量学首先是一项精确的工作，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。

通过这次实习，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。

首先，是熟悉了水准仪、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。

其次，在对数据的检查和矫正的过程中，明白了各种测量误差的来源，其主要有三个方面：仪器误差(仪器本身所决定，属客观误差来源)、观测误差(由于人员的技术水平而造成，属于主观误差来源)、外界影响误差(受到如温度、大气折射等外界因素的影响而这些因素又时时处于变动中而难以控制，属于可变动误差来源)。

了解了如何避免测量结果错误，最大限度的减少测量误差的方法，即要作到：

(1)在仪器选择上要选择精度较高的合适仪器。

(2)提高自身的测量水平，降低误差水平。

(3)通过各种处理数据的数学方法如：距离测量中的温度改正、尺长改正，多次测量取平均值等来减少误差。第三，除了熟悉了仪器的使用和明白了误差的来源和减少措施，还应掌握一套科学的测量方法，在测量中要遵循一定的测量原则，如：“从整体到局部”、“先控制后碎部”、“由高级到低级”的工作原则，并做到“步步有检核”。这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率。通过实践，真正学到了很多实实在在的东西，比如对测量仪器的操作、整平更加熟练，学会了数字化地形图的绘制和碎部的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力。

我们在这次的实习中，也了解到了要想很好地进行测量，首先必须要掌握过硬的基本理论知识，要有实干精神，每个组员都必须亲自实践，而且要分工明确，工作也可以交换来做，还需要知道失败乃成功之母，在实习测量的过程中，不可能完全的没有错误，我们应该不气馁，继续一次又一次的重测，重计算，一次次地练习，一次次得提高测量水平，我们不断在经验中获得教训。而且也多亏了老师的指导，我们实习之初，遇到了各种各样的困难，多亏的老师的耐心讲解，才使我们解决了不少测量中的难题。

**寒假实训报告篇十九**

2024年寒假作为一名专业功底不错的中文专业的学生，我来到了《濮阳早报》，开始了自己的短暂的实习之旅，所谓短暂就是指寒假这一小段时间。实习大致是从1月23日开始的，随着寒假的结束于2月17日结束。

开始准备实习首先是确定实习单位，结合自己的特点和意愿，我选择了当地的一份都市报——《濮阳早报》。理由有四：首先自己比较喜欢贴近生活、贴近实际、贴近群众的报道，因为这样的报道是百姓喜欢看的，不但有意思、对百姓的生活方方面面有帮助，同时在一些问题舆论监督上能够起到更加明显的作用。其次写都市报道，各种写作技巧和方法都可以进行尝试：消息、通讯、特写更重要的是一些视点深度的东西，较之于时政新闻更具灵活性。第三，《濮阳早报》作为本土的都市报可以让笔者更容易接触社会、调查百姓的生活，更加了解自己的家乡。第四，笔者了解《濮阳早报》是一份刚创刊的报纸，也就是说它是充满朝气的，相对的会给个人以更大的发展空间，同时也很有挑战性，笔者性格是比较喜欢挑战的，所以这个比较适合。于是通过电话联系、现场考察，笔者选择了这个实习地。

作为实习记者期间最大的感受就是无论你是做什么的都要努力寻找一个目标，做媒体的就要找准自己的宣传目标，有一个主题。第二，我确定本文来自小草范文网了一个思想：如果想更好的成长，必须摆脱依赖性。如果想作为一名很优秀的实习记者，必须把自己放在正式记者的位置去锻炼自己，只有这样你才能学到更多。寒假假期很短，而且要过节，所以在实习的时间和效果可能会受到影响，但是只要你把握好机会，努力再努力，你就会有所收获的。

进入报社的时候，我清醒看到自己所遇到的困难：一是老师因为本身有报道任务等，不可能给你很多出去的机会，也就是现场采访报道的机会，所以你必须根据指导学会方法，更多的学习是放在自己用心的去看去听、去问去想、去探索去实习方面。二是经验很重要，虽然报社的那些记者很年轻、从事记者这个职业不久，了解到他们大多是从重点本科院校中文专业毕业的学生，来的已有半年了，但是就这个半年足够让你很有差距：缺乏专门的线索，新闻敏感性弱、写作水平的差距、采访等配合度……三是实习生整体现状不是很理想：发现很多的实习生每天都是缺乏ji情的状态、不知道思考如何去做去学习，不知道自己独立完成稿子，过分的依赖自己的老师，有时无聊就不正常的上班……所以我告诉自己必须要有信心、要有规划。

我每天都很积极的去上班，虽然是假期但是每天都保证7点多就起床，做很久的公交车，在上班时间前到达，基本上不迟到，而且告诉自己：新的一天，加油！到报社去看新的一天的报纸，看别人发的文章，仔细去思考：他为什么会发现这个，这篇文章的新闻点在哪里？如果是一篇很长的专稿，我就会直接去问这篇文章是怎么写的，怎么策划的，采访时怎么进行的？花了多长时间做前期准备……通过这些我也开始去思考自己的文章，然后写去发表。

记得我发的第一篇文章是关于家长逼着大学生相亲的，是从我们当地的一个论坛上看到的，然后去证实是真的，就询问主任是否可发，征得同意我就很快发了这样一个消息，虽然字数不是很多，400多字，但是却是我第一天上班就出来的成绩，所以也感觉很有成就感。这也ji励我不断的去思考、去锻炼、去发表文章。

后来为了要写新闻，自己去“跑大街”，因为我知道我没有正式记者那么广阔的线索网，也没有人给我提供或者是编辑室还有那些下派任务的报道，这些根本就轮不上我们这些实习生，所以就要自己去捕捉，人家说“脚底板下出新闻”。所以就多跑、耳勤、眼勤、腿勤、手勤、脑勤等等，发现这样不仅自己写稿多了，而且新闻敏感性强了。什么都本文来自小草范文网是相辅相成的，我的新闻敏感性强了之后，更加容易捕捉新闻、也更加容易发表新闻了。后来写的文章有的是自己或身边人亲历本文来自小草范文网的《崇尚健康节日消费观念龙城万余人次“电影过年”》、《返程濮阳人忙着留乡味》；比如我发表的《一条祝福短信小两口险离婚》；有的是从一些博客、论坛上得到的，如《网民新创意：“情人节”网络爱情宣言成时尚》；有些是自己策划的比如“情人节系列”的，“节后消费”之类……

最高兴的还是做比较大的报道，先后和老师做了当地交通状况尤其是出租车交通状况的专版，近4000字的文章、涉及很多方面，文章发表后影响很大，特别是对当地的交通状况的改善起了较大的作用。还有在金融危机下，关注当地群众就业的问题、深入招聘现场、采访很多人，全面分析普通市民就业的状况和更好就业的措施。关注节日情况，搞了情人节的系列报道，给很多市民节日消费等以正确的导向。如此的还有大学生就业、银行等vip制度市民反响、民俗文化、交通事故等，真正的是都市报道，民生新闻，视点深度，“关注都市发展，关心都市民生”。  在短暂的实习内，严格要求自己，把自己放在一个正式记者的平台上去锻炼，同时抓住任何机会去认真学习和培养做都市报道记者各种素质：吃苦耐劳、思维活跃、新闻敏锐、策划与深度相结合，在老师的指导下，单独和配合发表了30多篇报道，约4万字，加上自己调查、策划等约10万字，居实习生之首。其实最大的收获是用心做文章，用文章帮助人。要有社会责任感，认真做人、认真学习、认真做文章。取得了那么大的成绩也主要感谢所有帮助我的老师，他们是记者，他们的职业道德和热情令我敬佩。他们不仅教会我新闻宣传的知识，更让我懂得做一名记者的责任与良知。感谢我们早报郑迎军副总编、机动记者部张永生主任，带我的机动记者部副主任袁冰洁大哥。同时，感谢那里所有的记者同事，因为我们是同龄人，有很多共同语言，在我实习那段时间，也很帮助我、关心我，我觉得好的氛围是我成长的重要条件。

实习结束了，我觉得不像很多人说的那样，实习生就是免费劳动力，只要你端正心态、努力去做，你也会收获很多！今后无论我从事什么工作，但我都会：简单快乐、充实提高，做一个有用的人，做一个有利于国家、有利于社会、有利于他人的人!

**寒假实训报告篇二十**

转眼我已在大学的校园里度过了人生的三个春秋,在这大学里的第三个寒假里，我接受了暑假做家教时那家阿姨的邀请,在寒假继续为她的女儿辅导功课。这也是我长这么大，第一次决定春节不回家和父母亲人团聚迎新春。我想身为当代的大学生，这样的决定并没有什么道德上的不妥或者行为上的错误,相信我的亲人能明白我，支持我。同时，这份家教也因为阿姨对我的充分肯定和信任，让我得到了一个锻炼自己的能力和实现自身价值的机会;让我的寒假生活变的更加丰富多彩。通过这份家教工作还让我学会了许多，体味了许多，思考了许多……

我的学生名叫罗丹，14岁，因为曾经担任过她的家庭老师。所以我们之间不会再像刚认识时,还需要一定的感情沟通，在她眼里我就像一个比较知心的姐姐。因为她是单亲家庭里长大的孩子，父亲因为继母的关系对她几乎不曾有过该有的父爱，而母亲因为长年住在国外对她的关心也甚少。所以她认定自己是一个没有人疼爱的孩子。如今母亲回国不到一年又因为事业原因不得不出国，她更加认定自己对任何人都是一个不重要、不起眼的角色。或许因为我也有类似的经历,所以在情感和言语上,就能较容易的走进她那看似活泼、甚至疯狂,实则内心封闭的世界.

我原本的工作就是每天上一两个小时的课，为她补习拖欠的学科知识。罗丹的成绩很糟糕，但我相信那是可以弥补的，毕竟没有一个正常人是天生的愚钝。还记得暑假我给她补课后，她在开学后的第一两次月考里名列前茅，把阿姨乐坏了，她自己也高兴了许久。遗憾的是她没有能坚持下去。寒假里，我们闲聊时，她告诉我说：“我一看见班里的同学玩我就再也听不下去了。我就会想为什么别人可以玩而我就要学习呢!”、“当大家(她的好朋友)都在玩没有听课或者做其它事情的时候，哪怕我知道是错误的，但是我害怕她们事后会不理会我，我就会和他们一起瞎闹。”、“当大家都在做某件不该做的事的时候，我如果不去做。被老师发现后大家肯定会认为是我出卖他们的!”……同时她也怀疑自己在思想上是不是有问题!

面对她种种幼稚但并不可笑的想法，一时之间我显得束手无策,真的不知道该如何教育她。我很清楚这不仅仅是思想抛锚的问题或青春期的叛逆问题。其中包括了青少年潜意识里的一些表现欲，更主要也是更重要的还是她在从小的生活环境里，所形成的种种不符合青少年健康心理的种种病态思想。要从根本上扭转她的这些想法还得从根本上入手，她是这么的没有安全感，或许也可以说是她很自卑，害怕孤独,害怕被人遗忘、忽略在角落里。也因为如此，她常常会不分场合的在家人和好友面前用夸张、放肆的行动引起大家对她的注意。这样的直接后果，也只能是责备、不满和她听厌了的说教。在她内心里是那么渴望被人重视，被人关注，被人呵护。此时一两个男孩子对她‘关爱有加’时，她就会体味到前所未有的‘幸福’。所以早恋问题也就跟着出现，这也成为阿姨最头痛的大问题。同时阿姨也不知道该如何教育孩子，只能选择责备与‘威胁’，这也更加深了母女间的矛盾。

或许因为阿姨觉得孩子在于她父亲和继母一起的生活中受到太多委屈，所以总在有意无意间用溺爱的方式关心孩子纵容孩子。虽然她一直否认，但我觉得她潜意识里的补偿心理，代替了自己作为一位母亲应该对孩子进行正确的客观的教育方式。但年幼无知的孩子并不能从中体会什么，总觉得理所应当，那是补偿。对自己母亲的叛逆心理也越加严重：甚至以出口伤人或以最糟糕的成绩作为‘报复’母亲‘遗弃’自己的工具。

罗丹是一个典型的问题学生。根据本学期我们所学的《班主任工作技能》加上对她成长情况的具体分析，我为自己准备了一套方案。除了在生活中让她明白自己并没有什么精神病，这些还算是比较正常的心理现象，还帮助她分析产生这些思想的原因以及后果，并采用正确的、合理的方法来正视它并解决它。防止病态思想的继续滋长。在接下来的生活中，身边的亲人也应多给与她一些正确的关爱和鼓励。而我也在补课中以宽松有度的方式实行鼓励式教学。也在为她补课的同时让她慢慢认识到自己身上的诸多问题，并针对这些问题寻求解决方式。生活中，我会安排她做一些力所能及的家务事，让她在生活中学会一些简单的独立并养成良好的生活习惯。偶尔我就以讲典型故事的形式告诉她，应该在经历那么多酸甜苦辣后珍惜如今甜蜜的幸福。娱乐时，我们会一起看电视连续剧——《家有儿女》。我相信对于教育孩子它会是一个不错的电视节目。

此时，在我看来这也不再是一份仅仅能让自己获取丰厚报酬和锻炼能力的工作，而是帮助一对需要帮助的母女打开心结感受亲情的行动。我相信智力重要，人品更重要，一个不懂感恩的人是体味不到生活中的点点恩情的。对于一个十四五岁的青少年而言，思想道德上的教育远比智力上的教育更艰难也更重要。

如今，阿姨身在澳洲，每次电话里一说就近一个小时的时间里，她们不在如刚开始那样说不让五分钟就起争执，然后各自抱怨，各自恼怒。孩子慢慢的学会告诉母亲自己在学校的情况和心理的想法，即使现在还不那么完整和具体，但比起以前也已经是不错的进步了。我相信在阿姨下一次回国时，这个不完整的家庭里也会充满母女亲情的温暖。

这份工作还得继续，我的任务没有结束。因为这不可否认的会是一个比较漫长的过程;也因为现在的我们不再只是工作上的关系，更像是没有任何血缘关系的家人;也因为阿姨对我的信任，孩子对我的依赖，以及我对这个家的真诚。我们一起在努力着!

在这份家教中，我深刻的体会到人世间的各种情感虽多，但亲情永远是最真挚的，就算相隔多久多远，最最牵挂自己的人只会是对自己再多付出也无怨无悔的家人。

**寒假实训报告篇二十一**

摘要：实习期间，在指导老师的帮助下，深入了解erp系统，学会基本的操作，学习erp系统后台的数据库，并且尝试编写简单的数据库表格。通过将理论知识与实际工作相结合，提高自己的专业水平，为接下来踏入社会做好准备。现将毕业实习的具体情况及体会作一系统的总结。

关键词：erp系统；数据库

信息技术有限公司成立于20xx年4月，坐落于美丽的西子湖畔。是一家专业从事行业应用软件开发、系统集成、提供网络安全整体解决方案和专业咨询服务的高科技企业。公司秉承\"\"以服务为中心，以需求为导向\"的经营理念，依靠全体员工的不懈努力和持续创新，正在蓬勃发展。

在技术竞争日益激烈的今天，公司拥有一支专业分工、高度合作的年轻化员工队伍，从而充分保障了公司的技术能力和服务标准在激烈的市场竞争中始终处于领先地位，为企业的长足发展打下了坚实的基础。在应用软件开发，计算机网络与通信技术、数据库技术，系统集成、办公自动化、多媒体应用技术范畴，具备了全方位的技术能力和丰富的实践经验。客户遍布各行各业，形成了广大的客户群体。

信息技术有限公司是一家提供全面网络安全解决方案为主的高科技企业，为中国广大的行业用户提供具有国际标准（如iso17799、iso15408，sse—cmm等）的网络安全全面解决方案及咨询服务，并向客户提供全面安全解决方案中所需的各项安全工具，及提供安全解决方案管理所需的管理决策平台、安全咨询、教育培训以及卓越的售后服务。

信息技术有限公司技术力量雄厚。公司拥有it行业的专业工程师，如mcse、cissp、ccna、ccnp、ccie等从系统到网络、数据库、安全等各个方面的高级人才，确保公司对客户服务支持的质量。杭州涉迅这支高素质的队伍正在为中国的网络安全事业尽自己最大的力量。

此次实习的目的在于通过在杭州涉讯信息技术有限公司的实习，熟悉信息技术行业的日常业务，erp系统的应用以及公司工作制度等。实习过程主要包括以下几个阶段：

第一，了解企业文化，熟悉公司的各种日常工作流程及业务。

第二，学习erp系统的具体操作技能。

第三，能够熟练的操作erp管理系统并且做简单的修改。

第四，实习中思考系统在应用中的难点以及系统本身存在的不足之处。

第五，总结实习经过，并完成实习手册、实习报告。

刚到公司的第一周，主要是了解信息技术有限公司的企业文化，创立，发展，波折，改革，到今天的有所成就的发展过程。了解公司，融入公司前首先要了解其发展的过程并且喜欢公司的文化。除了了解公司之外还认识了一下公司的同事，熟悉同事的秉性。接下来有师傅带着我熟悉了自动化的办公软件，基础的操作了下公司研发的系统软件。

在第二周的时间里我就跟在带我的老师旁边，他向我介绍erp系统的的特性以及各个组成的模块，以及告诉我不同行业使用不同的erp系统，公司开发的是制造业的erp系统，于是师傅教我如何简单的使用erp系统，制造业的erp系统比较繁琐，有税务管理，财务管理，生产控制，分销管理，库存控制，采购管理，仓储管理等模块。这一系列的模块师傅都一一的教我如何使用。                       第三周我就熟悉erp系统，并且做到能熟练的操作，并且在操作中思考，现代企业使用erp系统的难点在于哪里，为何成功率会如此之低，并和师傅交流自己的想法。

第四周我学习了erp系统后台的数据库，由于系统的复杂程度，整个数据库也比较繁琐，在学习的过程中好些模块的联系我总是搞混，不过在师傅的细心教导下最后还是把关系理清了。

第五周通过一周的学习我尝试着独立的编写一些简单的表格，虽然理论的弄明白了，但是实际操作起来还是有点难度。自己编的表格老有错误，不过通过自己的努力学习和指导老师以及同事的帮助，终于把自己的工作完成了。

第六周我在前面几周学习的基础上进行独立连贯的操作。我还在师傅的带领下出去见了客户，这是我工作以来第一次见客户，在师傅与客户的交谈中我了解到如何才能很好的客户交流，为公司留住老客户，培养新客户。

第七周虽然我已经能够对系统进行简单的操作了，但是在这个过程中还是遇到了一些问题，我就遇到的问题系统的和导师交流了下。提出自己对于为何erp系统在实施中成功率不高的看法以及解决的方法。

第八周我完成了自己手头上的工作并做了工作总结，最后和指导老师把工作交接下离开了公司。

通过这次的实习，我对于erp管理系统有了更深刻的认识，我对自己的专业有了更为深刻的了解。体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。而最基本的技能是不能在书本上彻底理解的。短短的实习，让我大开眼界，也学会了不少东西，也让我对自己今后要从事的行业有所思考。我也清楚的了解到我们所学的专业知识在各个专业领域都能运用的到。一个好的erp系统可以帮助一个企业和公司节省大量的人力财力。

其次让我学会了工作中应具有的高度责任心和耐心。erp系统的操作和数据库的设计是一个极其繁琐的过程，这时就需要工作者付出比平时更多的耐心，细心和责任心，正所谓一着不慎满盘皆输，万一有的小地方出了差错，整个系统就不能运行了。工作都是类似的，没有了细心耐心责任心任何工作都做不好。

最后人际关系一定要处理好，工作不仅是需要技术更需要和人交流，如果只有技术没有交流那么任何工作都是不能完成的，只有学会与别人愉快融洽的交流才能更好的完成工作。不同的人有不同的兴趣爱好，不同的人有不同的脾气秉性，在学校的时由于同学间没有太多的利益冲突，所以想法都比较单纯，但是到了工作岗位你就会发现人与人之间就像隔了一个膜并且有了各种各样的利益冲突，这样如何处理每个人的关系就成了我们就业之后最大的挑战，我工作之后要利用自己的表达方面优势处理好于各个同事之间的关系，为以后的和谐工作奠定良好的基础。

**寒假实训报告篇二十二**

作为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么也不懂，没有任何社会经验。但是通过这次的毕业实习学到了很多，这对我今后踏入新的岗位是非常有益的。除此之外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段过程，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，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。这段实习生活，对我而言有着十分重要的意义。它不仅使我在理论上对会计行业有了全新的认识，而且在实践能力上也得到了提高，真正地做到了学以致用。在一次次理论与实践相结合的过程中，在前辈们悉心指导下，我不但对会计行业有了全新的认识，从无数次的失败中吸取了宝贵的经验教训，而且随着时间的推移，自己的意志也得到了磨练，恐惧心理也逐渐的消失了。

一、实习岗位

在毕业实习的这段过程中，我被安排做一名出纳人员，主要管理公司的财务状况，我的工作主要有：

1、办理银行存款转账和现金的保管。

2、负责支票、发票、收据的管理。

3、登记银行日记账和现金日记账，并及时与银行对账。

二、实习内容

出纳工作细则包括：工作事项及审核等程序，失误防范及纠正程序和现金收付：现金收付的，要当面点清金额；现金多付或少付金额，由负责人负责；每日做好日常的现金日记账及盘存工作，做到账实相符，防止现金盈亏，下班后现金与等价物交还总经理处；一般不办理大面额现金的支付业务，支付用转账手续，特殊情况需审批；员工外出借款无论金额大小，都需总经理签字，批准并用借支单借款，若无批准借款，引起纠纷，由责任人自负。

我觉得能够在这次的毕业实习中学到了很多的东西，以往不注意的细节，在这一次中必须让自己去注意的。也是我在大学所学到知识的一个体现，我深深知道，每一次的学习实践环节都是那么的来之不易，都是通过领导的深思熟虑后，才给我们定下目标，然后让我们在知识的海洋里翱翔，让我们随着年龄的增长不断的扩充自己的知识领域，也逐渐成熟，逐渐长大，领导同时也教导我们逐渐成为一个能够为身边的人，为家庭，为国家做出点点贡献的人，教导我们学会感恩。所以，我在这次的毕业实习中，认真对待每一个过程，希望自己的认真，自己最后的毕业实习的成果能够回报老师这么多年来的教导，这么多年的奉献。

三、实习体会

通过这段时间的实习，我从无知到认知到深入了解了单位和社会，从开始的磕磕碰碰到后来的工作起来还算顺利。在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会。

1、多听，多看，多想，多做，少说

我们到实习单位工作以后，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，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要的联系，刚开始去我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎么做，多听别人怎么说，多想自己应该怎么做，然后自己亲自动手去多做，终于住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。

2、少埋怨

在条件艰苦的地方，也许有的人会觉得这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

3、与他人和睦相处，加强和同事以及他人之间的沟通

学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头开始的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色；老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这样的转变中，对于沟通的认知显得明显苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色的转变，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

4、虚心学习

在这次实习过程中，我们碰到很多问题，有的是我们懂得，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然，要把社会实践当成我们真实的老师。

5、错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。再就是时常要保持一颗学习，思考的心。作为一个大学生，最重要的就是自己学习和思考的能力。

**寒假实训报告篇二十三**

寒假期间，我有幸参加了xx学院院团委组织开展的大学生骨干挂职锻炼服务团。在院团委和xx县团委的安排下，自七月八日在xx县xx镇xx社区，我开始了为期半个月的寒期挂职锻炼实习活动。

开展大学生寒期挂职锻炼活动是为了贯彻落实在《致中国青年群英会的信》的重要指示精神,深入实施推进＂青年马克思主义者培养工程＂,通过教育培训和实习锻炼等行之有效的方式,不断提高大学生骨干、团干部、青年知识分子的思想政治素质,政策理论水平,创新能力,实习能力和组织协调能力,使当代大学生成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人。

作为我个人来讲,能够参加院团委组织的学生骨干挂职锻炼,我感到万分荣幸和自豪,这次有机会走进社区,走进基层是一次十分难得的实习锻炼机会,因为我知道在当今大学校园,作为当代大学生的我们缺乏理解主义,只关心个人发展,忽略对民生的关注,对社区这一基层的了解.通过社区实习,可让作为大学生的我们承担一份社会责任,为构建和谐社区，建设和谐社会贡献自己的一份力量。

作为一名成长在农村的大学生，在这一次真正走进社区，贴进社区群众后，使我对社区这又一社会基层有了更深入的了解。

在xx镇xx社区实习期间，经过多方面调查我了解到，成立于xx年8月份，于xx年5月份由原城西社区更名为xx社区，现有工作人员6名，辖区内共有驻单位约40个，居民小组27个，人口8000多人，楼房78栋，于xx年9月搬进新的办公楼，新大楼面积约320平方米，新的xx社区并筹资金2万余元，先后建起图书馆、阅览室、计生服务室、活动室，购置了办公桌椅，空调并配有办公电脑等设施，并有xx市“杜鹃花”工程落户该社区。

自xx年以来，xx社区在党支部的正确领导下，在镇政府和县民政部门的精心指导下，在社区群众的共同努力下，全面贯彻落实《中华人民共和国居委会组织法》和《社区自治章程》，认真实习“三个代表”重要思想和党的xx大精神，扎实做好居民服务工作，较好实现了“自我管理，自我教育，自我约束“的工作目标。社区自成立起，就成立了综合治理、文明创建、计划生育、社区服务四个委员会，组成了社区议事委员会，健全了组织网络，制定了相应的职责和制度，规范了管理各项工作步入了规范化轨道，主要做了以下四个方面的工作：

〈1〉认真落实社会治安综合治理属地管理责任制，做好维稳工作，构建平安社区。

〈2〉认真落实计划生育属地管理责任制，完善以居民委员会为主的工作机制，强化责任，不断提高计胜服务水平。

〈3〉加强文明创建工作，提高社区整体文明程度。

〈4〉拓宽社区服务，打造就业平台。除上述四项主要工作外，社区还积极配合上级有关部门搞好食品药品安全监督，预防流行疾病等工作，全心全意做好为社区居民的全面服务工作。

寒期在xx社区实习期间，恰好处在全国上下共迎奥运会前夕，作为走进社区基层的践行者，我亲身感受到社区居委会在社区安全，文明创建以及拓宽再就业等方面所作的努力，以实际行动喜迎奥运会的浓浓热情。在社区安全方面，对宗教人员建立挡案，做好监督并组织了夜间专业巡逻队，进一步提高居民安全感。在文明创建方面，社区强化日常保洁，坚持日产日清，确保小街小巷整洁，争创优美，整洁的小区，通过宣传创建基本知识和开展居民思想道德教育工作，提高居民素质，重点做好“创安”，“创模”和“五好家庭”建设工作。在就业方面，社区居委会积极为弱势群体服务，把“下岗再就业”摆上重要议事日程，并设立社区帮扶站，建章立制，从人、财、物上保障再就业平台的运行,帮助下岗职工再就业。xx社区曾荣获xx市xx年度再就业先进社区光荣称号。

在xx社区时间期间,我做到每天按时上下班,在认真做好日常分配工作的同时,通过与社区卢书记和陈主任的交流与耐心询问,使我对当前社区群众最关心的社保(包括最低生活保障,医疗保险,养老保险)等;有了更深的了解,也使我不禁联想到在xx大报告中提出加快推进改善民生为重点的社会建设的广大任务,把重视和解决民生问题提高到前所未有的重要位置的深远意义,党在重大民生上的明显变化,充分体现了”发展为人民,发展依靠人民,发展成果由人民共享”的发展理念,党的好政策是社区人民乃至全国人民的福祉。

通过社区实习锻炼，使我在了解社区做什么的同时，也使我亲身体验到社区居委会在扎实做好居民工作，全心全意为人民服务的工作宗旨，更使我亲身感受到国家惠民政策给基层人民群众带来的切身利益，使我认识到党和政府的关怀就在身边。

社区，是我国城乡最基层的社会生活共同体，是人民群众的温馨家庭，构建社会主义和谐社会，最基础的是当从建设和谐社区做起。社区实习使我认识到要关注民生，关注基层，承担一份社会责任，为构建社会主义和谐社会贡献自己的一份力量。

因而，作为一名大学生，一名学生干部，一名预备党员，在今后的生活中，我将继续加强自身的培养，努力学习党的方针政策，学习好自己的专业知识，并与周围同学搞好人际关系，更多更好的为身边的同学和老师们的服务，争取使自己成为一名有素质、有理想、有知识、有能力的大学生，为党的事业，为社会进步和繁荣贡献自己的力量。

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