# 黑龙江科技大学 毕业实习-总结5篇

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-06-30

*第一篇：黑龙江科技大学 毕业实习-总结黑龙江科技大学毕 业 实习总 结土木工程专业（建筑工程方向）级土木 学生姓 名： 学 生班级、学号：指 导 教 师：日期： 在毕业前的最后一个学期，实习对于我们将要走入社会的学生来说是一次熟悉社会...*

**第一篇：黑龙江科技大学 毕业实习-总结**

黑龙江科技大学

毕 业 实习总 结

土木工程专业（建筑工程方向）

级

土木 学

生

姓 名： 学 生班级、学号：

指 导 教 师：

日

期

： 在毕业前的最后一个学期，实习对于我们将要走入社会的学生来说是一次熟悉社会,了解社会的好机会为了将毕业设计与实际结合，学校集体进行了毕业实习，对学校所在的城市哈尔滨的各大著名建筑进行了参观实习，其中包括 哈尔滨国际会展体育中心、龙塔、哈尔滨西客站、哈尔滨索菲亚教堂等。经过为期三个星期的认识实习，使我开阔了视野，同时也掌握了一些专业基本知识。我了解了很多与专业有关的知识，还包括毕业设计的制作。实习时还学到不少建筑基本常识，比如公共建筑防火要求很明确，公共建筑都有很开阔的门厅和处于明显位置的楼梯等。经过为期一个星期的认识实习，我知道了这些知识，这些对我们以后的专业学习有很大帮助。

在对哈西万达广场松北区盛恒基盛世家园、道里区新阳路塞纳阳光小区等住宅实习的期间，建筑的介绍中老师首先告诉我们什么是容积率（容积率是项目总建筑面积与总用地面积的比值。一般用小数表示）；什么是建筑密度（建筑密度是项目总占地基地面积与总用地面积的比值。一般用百分数表示）；什么是绿地率（绿地率是项目绿地总面积与总用地面积的比值。一般用百分数表示）接着是框架结构，也就是指由柱子、纵向梁、横向梁、楼板等构成的骨架作为承重结构，墙体是围护结构。哈尔滨新客站，采用钢筋混凝土作成的折线型结构梁，不仅使造型更加美观，而且也更加稳固，起到了很好的效果。太阳岛大剧院，外观采用风塑后的雪堆和飘带结合的设计理念，使用可使看起来更加美观，又减轻了自重。房屋的外围都有宽一米左右的散水，其主要目的是将雨水排往建筑物外侧,防止雨水侵入建筑基础内,造成地基的不均匀沉降，同时一定宽度要求的散水也可以把雨水引离建筑。

我们利用午休是时间，进行现场理论学习，通过学习和现场实际相结合了解到房屋施工应切实做好建筑施工现场的环境保护工作，主要采取以下措施：

1.建筑垃圾及粉尘控制的技术措施 首先是对施工现场场地进行硬化和绿化，并经常洒水和浇水，以减少粉尘污染。其次装卸有粉尘的材料时，要洒水湿润或在仓库内进行。再次是建筑物外脚手架全封闭，防止粉尘外漏。接下来是严禁向建筑物外抛掷垃圾，所有垃圾装袋运出。现场主出入口外设有洗车台位，运输车辆必须冲洗干净后方能离场上路行驶；对装运建筑材料、土石方、建筑垃圾及工程渣土的车辆，派专人负责清扫及冲洗，保证行驶途中不污梁道路和环境。最后是严格执行工程所在地有关运输车辆管理的规定。

2.噪音控制的技术措施（1）施工中采用低噪音的工艺和施工方法。（2）建立定期噪音监测制度，发现噪音超标，立即查找原因，及时进行整改。（3）建筑施工作业的噪音可能超过建筑施工现场的噪音限值时，应在开工前向建设行政主管部门和环保部门申报，核准后再施工。（4）调整作业时间，混凝土搅拌及浇筑等噪音较大的工序禁止夜晚作业。

3.施工现场周围的环境保护施工过程中积极对现场周围的环境进行保护。在整个工程的施工过程中特别是土方工程施工阶段对进出现场的车辆进行冲洗，严防污染路面。施工时如果现场出现古树、文物等阻碍施工情况时，应立即停止施工并采取隔离措施，报有关单位治理完后再恢复施工。

在进行地基施工时，可采用土钉墙施工。土钉一般是通过钻孔、插筋、注浆来设置，但也有通过直接打人较粗的钢筋和型钢、钢管形成土钉。土钉沿通长与周围土体接触，依靠接触界面上的粘结摩阻力，与其周围土体形成复合土体，土钉在土体发生变形的条件下被动受力。并主要通过其受剪工作对土体进行加固，土钉一般与平面形成一定的角度，故称之为斜向加固体。土钉墙施工时，坡度不应大于1:0.1。土钉适用于地下水位以上或经降水后的人工填土、粘性土、弱胶结砂土的基坑支护和边坡加固。另外根据需要，也可采用护坡桩施工，锚杆施工，冒梁施工等。在采用护坡桩施工时，每进深一米，都要加模板并填充混凝土，防止坡面下滑和地下水渗漏。且挖五米以上时，还应考虑照明和通风的问题。地基施工时，还应注意桩间土的支护，以防止雨水渗透造成地基的不均匀沉降。钢筋混凝土楼盖按其施工方法可分为现浇式、装配式和装配整体式三种：1．现浇钢筋混凝土梁板结构。整体刚性好，抗震性强，防水性能好，适用于布置上有特殊要求的楼面，有振动要求的楼面，公共建筑的门厅部分，平面布置不规则的局部楼面（如剧院的耳光室），防水要求高的楼面（如卫生间、厨房等），高层建筑和抗震结构的楼面等。现浇梁板结构按楼板受力和支承条件的不同，又分为单向板肋式楼盖，双向板肋式楼盖，双重井式楼盖和无梁楼盖等。2．装配式钢筋混凝土楼盖。楼板采用预制构件，便于工业化生产，在多层民用建筑和多层工业厂房中得到广泛应用，此种楼面因其整体性、抗震性及防水性能较差，而且不便于开设孔洞，故对高层建筑及有防水要求和开孔洞的楼盖不宜采用。若在多层抗震设防的房屋使用，要按抗震规范采取加强措施。3．装配整体式钢筋混凝土楼盖：其整体性较装配式好，又较现浇式节省支模。但这种楼盖要进行混凝土二次浇灌，有时还需增加焊接工作量，故对施工进度和造价有不利影响。因此仅适用于荷载较大的多层工业厂房、高层民用建筑及有抗震设防要求的一些建筑。

对于房屋主体建设，应遵循一定的施工顺序：弹划平面线检查柱、墙上的预留连结筋遗留的必须补齐砌筑安装或现浇门窗过梁顶部砌体。（1）排砖撂底（干摆砖样）：一般外墙第一皮砖撂底时，横墙应排丁砖，前后纵墙应排顺砖。根据已弹出的窗门洞墨线，核对门窗间隔间墙、附墙柱（垛）的长度尺寸是否符合排砖模，如若不合模数时，则要考虑好砍砖及排放的计划。砍的砖或丁砖应排在窗口中间、附墙柱（垛）旁或其他不明显的部位。（2）选砖：选择棱角整齐、无弯曲裂纹、规格基本一致的砖。（3）盘角：砌墙前应先盘角，每次盘角砌筑的砖墙角度不要超过五皮，并应及时进行吊靠，如发现偏差及时修整。盘角时要仔细对照皮数杆的砖层和标高，控制好灰缝大小，使水平灰缝均匀一致。每次盘角砌筑后应检查，平整和垂直完全符合要求后才可以挂结砌墙。（4）挂线：砌筑一砖厚及以下者，采用单面挂线；砌筑一砖半厚及以上者，必须双层挂线。如果长墙几个个同时砌筑共用一根通线，中间应设几个支线点；小线要拉紧平直，每皮砖都要穿线看平，使水平缝均匀一致，平直通顺。（5）砌砖：砌砖宜采用挤浆法，或者采用三一砌砖法。三一砌砖法的操作要领是一铲灰、一块砖、一挤揉，并随手将挤出的砂浆刮去。操作时砖块要平、跟线，砌筑操作过程中，以分段控制游丁走缝和乱缝。经常进行自检，如发现有偏差，应随时纠正，严禁事后采用撞砖纠正。应随砌随浆溢出砖墙面的灰迹刮除。（6）木砖预埋：木砖应经防腐处理，预埋时小头在外，大头在内，数量按洞口高度确定；洞口高度在1.2m以内者，每边放2块，高度在2~3m者每边放4块。预埋木砖的部位一般在洞口上下四歧砖处开始，中间均匀分布。门窗洞口考虑预留后安装门窗框，要注意门窗洞口宽度及标高符合设计要求。另外门窗过梁当洞口l0＜800时，用钢筋砖过梁，当l0≥800时，用预制钢筋砼过梁，在砖墙上的支承长度不小于240；当支承长度不足时，应按过梁与柱、墙直接连接处理。当门窗洞边无砖墩搁置过梁时，采用在相应洞顶位置的砼墙、柱上予埋铁件或插筋，以便和过梁中的钢筋焊接。

对于混凝土浇注，大体积混凝土的浇筑方式为:（1）全面分层（2）分段分层（3）斜面分层。等混凝土终凝后,在10小时内对混凝土面进行复盖或淋水养护,保持混凝土表面处于润湿状态,保养时间不少于7天。拆除模板的时间要在与结构同条件养护的混凝土试块达到规定强度时,或依据可靠的参数资料,确定混凝土已超出标准强度。但是混凝土浇注时也要注意由于它的表面系数比较小，水泥水化热释放比较集中，内部温升比较快。混凝土内外温差较大时，会使混凝土产生温度裂缝，影响结构安全和正常使用。所以必须从根本上分析它，来保证施工的质量。产生裂缝的主要原因有：（1）水泥水化热（2）外界气温变化（3）混凝土的收缩。早期预防温度裂缝的方法有：优先采用水化热低的水泥，如矿渣硅酸盐水泥。减少水泥用量，掺入适量的粉灰煤或在浇注时投入适量的毛石，放慢浇注速度和减少浇注厚度，采用人工降温措施（拌制时用低温水，养护时用循环水冷却），浇注后应及时覆盖。

综之，通过这几周的实习，加深和巩固了所学专业的理论知识，初步实现了理论联系实际的目标，使我有了更好的目标了，我在这次实习中知道了我所学知识中的很多不足，这事都是宝贵的经验，我会在学习的时候重点考虑，一一的将我的不足之处慢慢改正，直至作对为止。

不过仅仅是这一次实习是不够的，我还是要有更多的实习来发现我的不足之处，我的不足之处肯定还有很多的，只是我暂时没有发现。只有在实习实践中在可以将自己的缺点无限放大，我的缺点才会显现出来，然后我重点改正。

我相信我会实现我做一个工程师的梦想的，虽然在成长道路上还有很多荆棘之路，不过我相信，只要自己不断的努力，我就会是走向成熟，走向成功。

**第二篇：武汉科技大学毕业实习报告**

毕业实习报告

一、实习目的转眼间就到了毕业季，我们的大学生活也到了最后一学期了,该学的课程我们都已经学完了，现在我们要学的是如何把所学的知识和实际联系起来，进而在实际中去应用这些知识以及解决实际中所碰到的问题。学校现在就给我们安排了一次毕业实习，通过现场观察公司与工厂的生产情况，与工作人员的沟通与讲解，逐步深入地了解到我们所学的知识在实际中有哪些应用以及应用到哪些方面，同时这次毕业实习也为后面的毕业设计做准备。现在来谈一谈这次实习的具体情况。

二、实习内容

首先学校给我们这些要实习的同学进行了一次细致的分组，人数比较多，因而各组的老师有着不同的实习安排和计划。

1、武科大学校液压泵站

作为我们这一个七人的小团队，老师比较认真负责，首先就把我们带到学校的液压泵站实验室，对着实物和对应的装配图，老师给我们进行了细致的讲解，整个液压泵站有哪些部分组成的，它的工作原理是什么，工作过程中要注意哪些细节，如何控制它来进行特定要求的工作等。

如今我们都有了一个大致的了解，一个完整的液压系统由四个部分组成，即动力元件、执行元件、控制元件、辅助元件。动力元件的作用是将原动机的机械能转换成液体的压力能，指液压系统中的油泵，它向整个液压系统提供动力；执行元件(如液压缸和液压马达)的作用是将液体的压力能转换为机械能，驱动负载作直线往复运动或回转运动；控制元件(即各种液压阀)在液压系统中控制和调节液体的压力、流量和方向；辅助元件包括油箱、滤油器、油管及管接头、密封圈、快换接头、高压球阀、胶管总成、测压接头、压力表、油位油温计等；液压油是液压系统中传递能量的工作介质，有各种矿物油、乳化液和合成型液压油等几大类。这台液压泵站如（图一）所示，有一个大的封闭式油箱(图三)，油箱上面有加油口、空气过滤器，一侧边装有集成阀块、过滤器和蓄能器，另一侧边装的是总电路控制箱和液位计，下边则装有两台功能参数相同的变量电机泵组和一台循环电机泵。整个液压系统中，各个电磁阀的换向开关和电机的启停都通过总电路控制箱上的开关来控制的，当然了一旦经过了一些适当的改动即可实现远程控制。工作时，打开恒压变量泵电控开关，变量泵在之前所调定的压力下输送液压油，该压力可以由变量泵上的溢流阀调节，也可由外部所接的溢流阀调节，两台相同的变量泵可输送双倍压力的液压油；循环泵由油箱输油，后接两位两通电磁换向阀、溢流阀以及冷却装置，循环泵的作用是对系统中的液压油进行加热和冷却，当系统要加热时，关闭电磁换向阀的电控开关，此时换向阀内部接单向阀，液压油无法通过换向阀，只能经过溢流阀回油箱，油液通过溢流阀的时候会产生热量，进而实现对液压油的加热；当系统要冷却时，打开换向阀的电控开关，换向阀接通后面的冷却装置，即可对液压油进行冷却。

弄清楚了液压站的组成和工作原理之后，就要对整个液压系统进行组装连接了，那么一定要清楚各个部件之间是如何连接的，以及某些细节方面该如何处理。例如电机泵（图

二），其中电机和油箱框架之间连接是电机支座、橡胶减振垫和框架间由螺栓来固定，其中橡胶减振垫起到减振作用，对电机启动中产生的振动能够进行吸收，缓冲其振动冲击，防止对电机与液压泵之间的同轴连接产生比较坏的影响；电机与泵之间通过联轴器连接，外面再套上钟罩，而钟罩与电机、液压泵间即通过法兰连接，钟罩的作用是保护隔离内部联轴器与外面的接触，同时钟罩两端与电机、泵连接固定在一定程度上加强了联轴器的连接作用；集成阀块（图五）是由一个溢流阀和两位两通电磁换向阀组成，而换向阀中有一位是单向阀，集成块上部溢流阀处接一块压力表，阀块与管道间是双头螺纹连接，双螺栓便于扳手操作进行安装或卸载；转接块（图四）是安装在液压泵站与负载之间，上接蓄能器时与截止阀、截止阀与阀块间也是双头螺纹连接，而蓄能器能够储存吸收外部负载产生的高压能量，当油源压力不足时，可打开蓄能器截止阀释放储存的能量给系统提供足够的压力以保证系统的正常运转，转接块上同时还安装一过滤器，作用是过滤回油管道中的液压油，并返回油箱；接油箱的截止阀、减震喉管与管道间通过法兰连接，这里截止阀平常是打开的，当要更换或维修下方电机泵时，关闭截止阀即可；所有与电机泵相连接的油箱、阀块、压力表或其他附件，它们的连接一般是用减震喉管或软管，目的是防止电机转动产生的振动对这些元件产生刚性冲击，损坏设备；另外在整个液压系统中，所有需要用到电控制的线路都是经过一根大且厚的黑色软管汇总接入到总电路控制箱，让杂乱的线路变得有序，实现远程控制，而厚大的软管包裹线路能够隔离外部液压油的污染和坚硬物体对其损害。在我们当场绘制零件装配草图的过程中对这些连接问题及所要注意的细节有了更为深刻的理解。

2、武汉航达航空科技有限公司

我们毕业实习的第一站是武汉航达航空科技有限公司。武汉航达航空科技发展有限公司是一家主要从事民用航空器部件维修、飞机附件（环控、液压、燃油、电器类产品）的开发生产、测试设备及机场加油设备开发生产的民营高新技术企业，是我国规模最大的飞

机机电附件维修企业之一。该公司的参股单位——中国航空附件研究所（六0九研究所），是我国飞机附件的研制开发中心，承担了各种类型飞机机载 设备的研发和维修。航达公司在气动、液压和电源等附件的维修方面具有丰富的维修经验，尤其在飞机气动系统、液压系统（伺服阀、液压泵、高压燃油泵等附件）、航空电源、点火系统、客舱设备等附件的维修技术居国内领先水平。其中为各型电子吊舱研制的集成式液冷系统，采用真空注液闭式循环系统，集成电机、泵、自增压储液箱、过滤器、温度传感器和电磁换向阀与一体，结构紧凑重量轻。

3、武钢液压设备检修站

武汉钢铁集团液压设备检修站，该液压泵站主要工作是检修液压元件是否符合要求，其具体性能参数是否达标。液压站厂房内部构造布局和学校的液压站大致相同，只不过他们是要应用在工程上，检测各种规格的液压元件，因此其中有很多台液压泵站，其型号大小也不一样，而且有好多设备都比较古老破旧。经带队老师的详细讲解，我们也发现里面的数台液压系统是多年前所应用的，其液压元件的连接及布局确实和现如今的有较大差别，不同的年份，它的布局不一样，也有了一定的改进。在参观过程中，我们还发现了一排电机泵组，电机的转速功率都比较大，但是它们所接的液压泵各项参数比较小，这就是没有合理地安排布局，造成了一定程度的浪费。后面我们还亲眼看到工作人员对液压缸进行各项参数的检测，两位工作人员，一位对液压设备拆卸安装，另一位通过电脑远程控制输入各项数据对液压缸性能参数检测，同时反馈数据结果到电脑上存档。

4、武钢江北有限公司

武钢集团武汉江北钢铁有限公司是武汉钢铁(集团)公司下属的全资子公司，是武钢钢材高端深加工产品基地。武钢江北业务范围包括钢材加工、钢材物流、钢结构、机械制造、建筑及燃气产业。选用武钢优质原料，主要生产冷弯型钢、HFW高频直缝焊管、线材制品、精密带钢、热轧无缝焊管及建筑钢材等系列产品。我们参观过程中看到了生产冷轧超薄钢板的工艺过程，生产出来的产品尺寸精度高，平直度好，力学性能均匀，冲压性能良好，执行JIS G3141-2024等国际标准，主要用于制作电池、文具、电脑插件、翅片、包芯线等。线材制品主要包括预应力混凝土用钢丝、钢绞线、钢棒和无粘结预应力钢绞线。预埋在预应力混凝土结构中的钢材，在施加荷载前，对其预先张拉，使其对混凝土施加预压应力，以抵消或减少荷载产生的拉应力，从而提高构件的抗裂度和刚度，减少裂缝的宽度，同时有效地利用高强钢材和混凝土，从而节约钢材并减轻自重。

5、武科大洪山校区阀块加工中心

我们的最后一站是参观我们武科大洪山校区阀块加工中心，该中心主要是加工一些各

种规格的阀块。我们都知道在整个液压系统中阀块起着巨大的作用，要保证负载按照特定的要求运动，主要是通过控制阀块的各项启停开关来实现，而且要保证其不漏油，则加工阀块的精度就要求比较高。该加工中心有几台数控机床、车床及其他加工仪器，在加工阀块前先由三维制图软件绘制出所需各项参数的阀块图纸，写出加工程序由数控机床加工出来，以及后续的各项处理，最后在液压系统中检测该阀块是否符合要求。尽管这是一个小车间，可其中的加工工艺过程值得我们去重视和学习。

三、实习总结

实习到这里就结束了，但是不得不说感慨良多啊，书本知识终究是理论的东西，唯有在实际生活中有所应用，并且用所学的知识去解决问题，提出自己的方案，那样才算是真的学会了。这种能力在以后的社会实践中是必不可少的。我们即将步入社会，走上各自的工作岗位，现如今这一重要的过渡时间就需要我们好好把握，熔所学知识于一体，蜕变出一个全新的自我。

武汉科技大学

实习报 告

学院：专业班级：机械电子工程0901班学号：姓名：指导老师：

**第三篇：大学毕业实习总结**

实习总结

包婷

与小朋友在一起的一个月的实习时间，收获多多，快乐多多，幸福多多。幼教生涯的第一站实习，让我深深感受到了职业的幸福感。回忆一个月与小朋友相处的宝贵时光，脑海里满满的都是小朋友那天真无邪笑容，那可爱活泼的儿童语言，那惹人喜爱的小朋友的身影，还有那幸福的拥抱和甜蜜的亲吻。小朋友的一言一行，都让我深感喜悦与温暖，与小朋友一起成长是幸福快乐的。一个月的实习时光见证了小朋友的一些日常生活，见证了小朋友每天成长的喜怒哀乐，见证了幼儿园的规章制度与丰富多彩的幼儿课堂。与小朋友一起成长的感动与收获如下：

一、家园共育，成长的足迹——让我们和孩子手拉手一起成长。

当我第一次打开一个小朋友的成长档案时，细细的看完一个小朋友从入园到现在的所有学习与生活状态，我深深的被幼儿老师的细心和爱心感动了。小朋友成长记录档案记录了小朋友每一天成长的点点滴滴，其中包括亲亲一家人，一家人温馨的集体照；小朋友的健康状况，生活卫生习惯，独立生活的能力，个性表现，兴趣爱好的调查表；小朋友家庭习惯教育方法调查表，教师记录小朋友在幼儿园发生的趣闻以及行为分析与措施；教师一周记录一次每一个小朋友的生活习惯以及学习动态；带有而出又要了解哪些小常识；关

于假期安全一封寄家长的信；家长为小朋友们拍照上传家长QQ空间群，家长记录小朋友在家中的趣事反馈给教师，教师写下行为分析与措施……

幼儿教师在成长记录档案袋里，写下的每一句话，整

理的幼儿每一份资料，与家长交流的每一次育儿经验，透露的都是幼儿教师对小朋友的无限关爱与辛勤劳动。小朋友在幼儿教师的爱的呵护下不断快乐成长!与爸爸妈妈一起分享着成长的喜悦.二、常规的培养非常重要

幼儿园的常规培养是极其重要的，幼儿园是幼儿共同生活的场所，为了保证各项活动有条不紊的开展，需要制定必要的规范来保证各种活动的顺利进行，帮助幼儿在活动中专注于自己感兴趣的活动，互不干扰，做事有序，幼儿好的常规培养，第一有利于建立良好的班级活动秩序，良好的班级活动秩序有助于形成和谐温馨的心里气氛，是由而感到轻松快乐。第二，有利于保证幼儿的安全，幼儿活泼好动，喜欢探索，自我保护意识和能力欠佳，建立必要的常规能够帮助幼儿了解哪些行为是危险的，怎么做能够保证幼儿的安全。第三，帮助幼儿养成良好的行为习惯，习惯伴随人的一生，对人的发展具有重要的意义，常规培养个环节为幼儿提供了充分时间的机会，能对有婴儿的正确行为加以强化，帮助幼儿形成良好的习惯。第四，促进幼儿自律能力的发展。幼儿情感行为的冲动性强，自制力差，建立良好的常规能帮助幼

儿逐渐学会约束自己的行为，适应集体的要求，提高自控能力。

三、如何处理小朋友的攻击行为

在幼儿园最令人担忧的就是那些有攻击性行为的小朋友，因为小朋友的行为冲动性强，自制力差，所以小朋友在相处中容易出安全问题。

当月幼儿被老师批评，别的小朋友不愿意合自己玩。受委屈而产生攻击行为时，教师应先将其与集体“隔离”，待平静之后问清原因，切不可不问原因就批评，否则将适得其反，对幼儿所说的话耀表示理解，再指出其错误。

当幼儿因为不会交往而产生攻击行为时，教师要给与幼儿更多的关注，及时发现幼儿在交往中的问题。就事论事，交给幼儿一些方法，使其体验。

当有二想引起别人注意而长生攻击行为时，教师可以改变自己的角色，与经常有攻击行为的幼儿一起游戏活动，技能版主他们获得大量与同伴交往的实践经验，又能改变他在同伴心中的形象，可破恶性循环的链条。

要改变小朋友的不良攻击性行为，需要老师与家长一起协助小朋友，在小朋友的成长之路上，会发生各种各样的矛盾与困惑，这是需要教师给与更多的爱心和耐心，让小朋友朝着正确的方向前进。

与小朋友一起成长的一个多月，累而乐之，苦而爱之，这就是最真实的心情写照。与小朋友接触的一个月，发现自己是发自

内心的爱孩子，非常乐意走进孩子们的童真世界，同时也希望自己能够成为孩子王，给与小朋友一个幸福快乐的童年，给与小朋友一片爱的蓝天。

**第四篇：大学毕业实习总结**

大学毕业实习总结范文七篇

大学毕业实习总结(一)

时光荏苒，转眼间为期四年的大学生涯就马上结束了，随着大四学习任务的结束，学校的毕业实习，随着寒冷冬日的到来，接踵而至!

在本科的教育工作中，毕业实习是一个重要的实践性教学环节，它对于提高和锻炼大学生的社会适应能力、工作能力都非常的重要。今天这个社会，用人单位都倾向于有一定工作经验的人才，以致能尽可能快的上岗工作。

但是，在这个已经多元化全球化的社会，竞争是那样的激烈，一个只懂理论只会纸上谈兵的人显然是很难立足的，更不要说有好的个人发展前景了。所以为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触和交流，了解社会，增加自己的资本，以便以后毕业后快速融入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好的处理各种问题，我便必须得把自己置身于真正的工作环境当中去了，这不仅是为了完成学校的教学要求，更重要的是不要让自己成为一个书呆子，因为大学并不是一个只是完全求知的地方。

毕业实习和之前的专业实习并不一样，因为专业实习必须要做和自己所学专业相关的工作而且学校各分院都会预先为学生安排几个合适的公司做选择，而这一次的实习却是自己把握，去什么样的公司工作是自己决定的，所以相对上一次的实习来讲，这一次的选择范围和灵活。

大学毕业实习总结(二)

时间的速度虽然的不变，但却从未停下过它的脚步。而在大学的这段时间中，我们也通过自己的脚步一步步的走向了未来，走到了大学的尾声。

今年x月，我为了能完成毕业实习的目标开始迈进社会之中。但社会并没有我想象的那么容易，及时在临行前做了充足的准备，我也是在耗费了x个月的时候后才终于进入了如今的xxx公司，并正式开始了自己的实习工作。

如今回顾过去x个月来的工作经历，虽然只是实习的工作，但在工作中我却充分体会到了社会环境以及工作环境中的不同给自己带来的成长。现对我自己的情况做如下总结：

一、实习工作的培训

我的工作是从培训开始的，漫长的实习工作中也一直伴随着培训的教导。不断的培训让我深刻的感受到工作的成长性，即使是一些正式的员工，也要参加培训，因为公司在不断的发展，我们的工作能力以及工作要求都要积极跟进。

在我的培训中，虽然大部分都是实习期的基础培训，但领导细致的介绍不仅没有让我感到枯燥，反而更加充实了自己的认识，清晰的认识到了自己将要从事的工作。在培训的学习上我一直都非常的努力，从基础到复杂，我一边配合着学习一边在工作中锻炼自己，遇上自己不了解的地方的时候，也会积极的向领导和前辈请教，这让我对这份工作的技巧有了更多的了解，也在工作中取得了更多的成绩。

二、实习工作情况

在工作中，我严谨仔细的要求自己。起初，因为对工作我还有太多不了解的地方，为此我在工作中严格遵守工作要求，遵守领导的安排，不轻易去做自己不了解的事情。而在后来有了了解之后，我对规则和规定也更加重视，因为我从工作中学到了责任，能清楚的认识到在工作中犯错会导致怎样的后果。

实习期间，我积极的发挥了自己的自学能力，在工作的空闲中积极反思自己的工作，并将自己的疑惑和想法积极和领导交流。此外，我还经常和同事们联系感情，主动做一些小事，增加自己的团队贡献，不仅加强了和同事们的关系，也同和他们的交流中学到了更多的知识。

三、实习阶段的生活

对于实习期在外独自的生活我一直以来都是较为抵触的。但如今，回顾自己的经历，通过独立的生活，我不仅锻炼了自己的胆量，也让自己接触到了更多生活中的琐事，大大的提高了自身的独立能力。相信这在今后我在社会的长久生活中会给我带来很大的帮助。

如今实习结束了，对比实习前后的自己，虽不说判若两人，但我却是变得更充实，也更加自信，实习的收获让我补足了对社会的不了解，今后我在工作中的表现也一定会更加出色!

大学毕业实习总结(三)

毕业之际，我觉得自己各方面还是很有动力的，实习期间我也不断的提高自己能力，这给我的感觉还是很好的，作为一名大学生

我也意识到了接下来发展的方向，这次的实习我也觉得自己是可以得到更多的锻炼，作为大学生这是我需要努力的方向，对于这几个月来的经历，我也应该要总结一番：

这次实习的时间虽然比较短，但是我还是有很多的进步的，这是对我的一次考验，这让我感觉很有意义，大学的点点滴滴，都是为工作打下基础，这是我应该要去做好的事情，大学期间我还是有很多进步的，通过这次的实习我也是觉得自己各方面进步的很快，也以后在工作当中，我也充分的感受到了自身各方面的进步的，首先我还是感觉非常充实的，我觉得自己各方面的收获还是很大，虽然实习接触到了很多知识，可是还是存在很多的不足，我一定会去做出更好的成绩来，大学也是一个很好的平台，积累各方面经验的同时，也在不断的总结自己，现在我也想了想，这是接下来需要去达成的目标。

现在我也总结了自己很多，我觉得自己还是能够有很大的提高的，实习让我反思了自己各方面的不足，我和周围的同事和睦的相处，一直也在不断的提高自身成绩，这也是实习对我的影响，实习也是毕业的最后一堂课，我感受到了工作当中各方面的提高，学习方面也让我感觉很充实，平时师傅对我也是非常的耐心，指导我的各项工作，这对我还是感触很深刻的，这也让我觉得非常的有必要，以后我也会坚持去做的更好一点的，实习也是对我的一个很不错的锻炼，认真负责自己工作的同时，我也会在工作当中去提出一些建议，我认为这是非常有必要的，在实习当中，我也很是认可自己各

方面，我知道接下来应该要朝着什么方向努力。

虽然这次的实习结束了，可是在此期间所积累到的知识还是比较多的，我认为这对我的锻炼是很大的，大学期间的点点滴滴，我还是做出了很多调整，相信以后一定可以做出更好的成绩来，这也是接下来努力的方向，以后我也会坚持做的更好的，实习到现在我也认识到了自己很多不足的地方，我以后一定会一点点去纠正好，这也是我需要去做出的好成绩，实习也是需要合理去规划好的，对于这次的实习我也感触深刻，以后一定会有更多的进步。

大学毕业实习总结(四)

实习很快要结束了，十几年的学生生涯将要接近尾声，实习是我跨入社会进行的一个热身运动。毕业后，我们又迈来一新的起点。新的旅程艰难又宽广，我们又要迎接新的挑战，实习其实就是把自己学到的知识用到平时实际工作中去，在实习中不断磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己不足之处，虚心学习一些实用知识，在实习工作中不断学习，反复推敲，事事总结，从中积累自己的一些实用经验，我抱着这样的观念和目的，我选择了xx有限公司为实习单位。

通过三个月的实习现在我深深的感到当初的选择是我人生中最幸运的其中一件，因为第一，公司是xx唯一工商注册，为全国各地来xx求职的大学生提供住宿并给他们进行免费职前培训，帮助找到工作的单位，所涉及的行业比较新颖并且前景看好，发展潜力大;第二他又是新型企业需要有一批有激情有知识有才能的人去

创业，去开拓它也是一个最能锻炼人的地方，这将对我们日后的工作经验的积累也是具有帮助，也给我们实习提供锻炼的平台，首选单位，并有许多晋升的机会。第三公司的老总是一个有想法，有远见规划，并很有才华的一位领导人，能找到这么好的一个实习机会，确实是我三生有幸，特别对我来说，一个从农村考入大学的而又刚从学校迈入社会的青年来说，任何实践经验去装满它。而在实习期间，携职的老总总能在工作中耐心指导我，在具体工作操作中点拨我，并能在生活中也经常指点我，他会给我们进行职前培训，实用指导，规范化训练，还经常带我们出去与社会接触，实地传授一些经验和技巧，包括与人沟通，做人准则及与外界联络和联系，注重培养我实战能力。在实习中我已深入感觉到携职老总又是我们的良师益友，他身上有许多让人钦佩的才华和优点，从而使我产生模仿他值得我学习的一切。总而言之，通过携职的实习，确实让我感到受益匪浅。

通过实习，现我对待工作的态度也有了进步的正确认识，乐观和积极是我们首选，不管有多么的艰苦，我们都会去面对，去挑战，目的是能磨练自己的意志，使之能迅速成长。携职是一个刚进入创业起步阶段的企业，很多工作也需要靠大家的自觉性，虽然工作已有劳目标，但需要经过自己穿身去体验尝试，坐落才会有第一手的市场反馈信息。一旦方案制定，同时又需要马上去执行，有时候及市场营销这块又要兼顾就业服务和招聘公司人员等各方面的工作，有时确实感到工作压力还是很大的，但由于我能踏踏实实地去干，去做，最后总结让我看到成绩我也会感到很欣慰的。

①在实习中我还和各类培训企业以及高校进行联系。

②线上线下的宣传。

③对入住人员提供就业服务。

④进行携职人员的的面试和笔试等工作。

从而还要进行一些旅社知识和规范操作的实训。通过以上具体工作，我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还在，胜利一定属于我们。

实习马上就要结束，但我已对携职有了深受的感情，这里有一个能战斗的团队，我将留下来继续战斗。能成为一名携职的正式员工我感到非常荣幸和光荣。在实习中取得了一些成绩，得到了许多宝贵的经验，但我深知千万不能满足现状，这才是万里长征刚迈出第一步，我还要不断努力，发扬成绩，用于拼搏，争取更大的进步!

大学毕业实习总结(五)

从我踏进实习单位的那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，必定会给我带来生命中无与伦比的财富。

一、实习目的毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们非常希望通过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到xx生物科技股份有限公司在这里进行我的毕业实习。

二、实习内容及过程

为了达到毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。在整个的实习工程中，我总共做了以下的一些工作，同时自己的能力也得到了相应的提高。

1、工作能力。在实习过程中，积极肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化建议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2、实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。像单位员工一样上下班，完成单位工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3、实习收获。主要有四个方面。

一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了教学的实践任务。

二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。

三是在实习单位受到认可并促成就业。

四是为毕业论文积累了素材和资料。

三、实习总结及体会

在摸索中，为期一个月的顶岗实习结束了。带给了我太多的回忆与反思。我虚心听取老师和同学的意见，尽我的努力认真做好每一件事。我很庆幸我和同事们的关系很融洽。同时我在实习中也发现自己很多的不足。这次实习对我的社会经验、人际关系也有很大的帮助。

在短短的一个月里，我学到了很多东西。这比在学校这么长的时间里学到的更精彩、更丰富。但同时也让我感到自己以前学习得不够认真等一些问题，这次实习使我加深了对会计工作的认识和了解，进一步巩固与发展了专业理论知识，培养了独立从事会计工作的能力，坚定了我从事会计工作的理念。

我希望我们学院以后能多与相关行业联系并和他们建立长期的关系有利于开展一系列的合作。总之，要给我们实践的机会，我会在接下来的时间里认真总结，为将自己塑造成一个符合时代要求的会计工作人员而不懈努力!

大学毕业实习总结(六)

我对自己的大学校园生活感到非常的满意，也很庆幸自己在大学的时候学到了很多的知识，不管是自己本专业的知识，还是自己在为人处事上面的一些成长，这些都是我在离开学校毕业之后，所能够在工作上面出色的完成的一个非常坚固的基础。现在的我也已经是一位毕业之后实习工作也快结束的成年人了，所以对自己的实

习工作也想要对自己的工作做出总结。

我很开心自己在毕业之后不久，在离开学校之后，当很多人还在摸索应该何去何从，应该找什么样的工作的时候，就非常幸运的可以成为XX公司的一名实习生，我知道学校和公司之所以会安排实习这样的流程，也是希望我们能够从一个安逸的环境跳跃到一个紧张的工作环境，更是希望我们能够很多的从学校跳到职场当中来，我也对自己的实习的工作非常的重视和珍惜，我知道自己身为一名毕业生，在工作上面还有非常的不懂和缺点，所以在我进入公司实习之后，我一直以一种学习的心态去完成自己的工作，对自己的工作上面的不懂和难题我都会认真的去请教公司的同事和前辈，更是对自己的一些不懂的地方会花出更多的时间来弄明白，所以我在自己的工作上面，我无时无刻都做到格外的严谨和细致，更是对自己的工作态度严格的要求，也是因为自己这段时间的学习和努力，我才得已在公司完美的完成自己的实习工作，也是在这段时间的工作当中，我从来没有过任何迟到和早退的现象，更是在工作上面没有出现过任何的错误，对自己的工作态度和工作思想都一直保持着积极乐观的心态，所以现在自己的工作也已经结束了，我也希望自己能够将自己这段时间的学习和工作一直谨记在心里，也将这段时间所学习到的宝贵的知识和道理记在心里，更是在以后工作上面更加的认真负责。

在这个最好，我也希望借此机会向公司的所有领导和同事表示衷心的感谢，感谢你们这段时间的帮助和照顾，也感谢公司的信任

并且给我的这次宝贵的机会，让我能够有这样一个机会更加的完善自己，也希望自己可以有机会继续在公司工作，在以后的工作中为公司创造出更多的价值，也相信自己一定会更加认真努力的工作。

大学毕业实习总结(七)

短暂而充满意义的一个月的实习以来，我的专业知识与实践操作真正进入了一成长的时期。随着师傅与同班同志耐心的指导与提醒，我的操作能力在所具有的专业知识的基础上很快的适应与熟练了各个岗位上的工作内容，步骤及要点。同时也提高了我对这份工作的认识和了解。激起了我对这份工作的兴趣和重大的责任感。我的每一步都必须从小事开始，从细节起步，刻刻牢记操作规范，时时不离的坚守自己的岗位职责。从不敢有过半点的马虎和大意。每各项工作的操作中，我都虚心接受和听取领导与同志的指导。不懂就问，不会就学。从不掩饰与含糊。并在每一项操作过程中不断的刻苦钻研，总结经验，不断的＇吸取教训，以致使我在工作中学到了更多的东西，得到更大的进步。

努力总会得到果实，在这一个月的工作里，使我在此岗位上操作的内容有了不小的成就。在班里常受到班长与师傅的表扬。每一次的收发油中，他们都会在此教会我新的东西。耐心细致的为我讲解油品的流程和每个阀门所管辖的范围及通过油品流量的大小。特别是在每一次的储油时，他们会按一步步细致严格的为我讲述每一种牌号油的特点及怎样通过看，闻，摸，测等方法验证油品的质量，然后测出密度。总之，教到我学会，听懂，熟练为止。这一切的工

作内容与工作氛围，促使我更加的不怕脏不怕累，吃苦耐劳，勤奋好学。

一、坚持专业知识指导实践

努力学习各项HSE管理规章制度，认真履行HSE岗位职责，提高HSE意识，严格执行本岗位的操作规程，遵守工艺操作纪律，积极参加各项HSE

活动，岗位技术兵和事故预案演练。熟练正确的使用各种防护装备和消防器材，努力做到安全文明生产。

二、积极参加公司举办的各项活动

充分的锻炼自己，磨练自己，充实自己，使自己的特长得到展现和升华。

三、保持谦虚的工作心态和学习的态度

认真听取建议，以最大的努力去工作，以

最大热情去学习。把规章牢记心中，虚心接受与采纳每一位同志的提议，累积经验，以便更快的完善自己，充分的发挥一个员工的责任，为自己的前程打下一个牢固的基础，从而实现自己的人生价值。

实现自我的人生目标。是一项长期而艰巨的使命，需要我们持之以恒，不断努力，不断探索，不断进取。善于总结经验，抓住自己的特长做到最好，那么人生的目标，也只不过是离我们一步之遥。

虽然我目前还缺乏经验，缺乏在艰难局面中独立开展工作的能力，但我相信年轻就是本钱，我正处于人生中精力充沛的时期，我渴望在更广阔的天地里展现自己的才能，我不会满足现有的知识水平，期望在实践中得到锻炼和提高。因此我一定会把所有的时间和

精力放在我的工作上，积极投入到工作中，为实现自己的人生价值拼拼!

**第五篇：大学毕业实习总结**

光阴似箭，岁月如梭。一晃一年的大学实习生活即将过去。在一年的实习过程中，我有着许多收获和欢乐，但也有着苦涩和教训。这些成功的经历将激励着我在以后的人生路上取得更大成绩，失败的经历将使我努力去改变自己不完美的地方，让自己在以后的日子里做好，这一切将成为我生命中最宝贵的财富。我们怀着难以诉说的心情以及对教师这种职业的神圣的向往，来到了我们的实习目的地——xx学校，这是一个美丽的学校，也是一个五彩的花园。在学校领导的指引下，我很快认识了我的实习班级——三年级（2）班，认识了四十多个聪明，天真的孩子，他们充满了活力，充满了生机，一张张稚气的小脸庞给予我一种充满希望的感动。我的实习之旅就这样开始了。

实习期间，我感受了许多第一次：第一次正式走上讲台；第一次有人甜甜地喊自己老师，第一次自己一个人管理一个集体；第一次．．．这期间呢，我开心过，仿佛自己现在所体验的一切让自己将要走的路变得那么明了，也有失落过，仿佛一切的希望和奋斗都不存在了。不论是怎样的感觉，许许多多第一次的体验至今让我刻骨铭心。

听了一周的课之后，我开始走上讲台，开始了自己的第一篇“处女作”。当然，刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，讲课顺序不清，师生配合不够默契”等等。针对出现的问题，校外指导老师要求我多听课，多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，她们没有丝毫的架子，有更多的是朋友般的亲切交谈。

为了弥补自己的不足，我严格要求自己，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他老师学习，多多向人请教，把握好每次听课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

在上课的过程中，我遇到了许多困难：譬如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时有人建议我使用强制的方法。如罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持课堂秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且教师要把自己当成活动中的一员，是学生活动的组织者、参与者、引发者，是学生的学习伙伴、知心朋友。经过努力，我取得的教学效果还不错，有几个很调皮的学生在上我的课时认真多了，还积极举手回答问题。

三年级的小孩子很好动，而且注意力非常容易分散，这样很容易开小差，影响教学效果。为了改善这种情况，我给每个小组在黑板上加小红花，哪个小组认真听课，就给哪个小组加小红花，这种方法取得的效果果然好。以前常常因为学生在下面开小差，我喊破嗓子都没办法控制，现在却可以很好地控制课堂，直接向课堂要效益了。

俗话说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个小学生来说是至关重要的。我的体会是必须把学生的学习兴趣调动起来，使他们在快乐中主动学习。无论是上数学还是其他课，我都采取以学生为主，老师为辅的教学方式，课堂是以学生的思考和提问为主，有时让学生充当小老师的角色讲评，我再加以补充、纠正。因为课堂都是围绕以学生为中心，充分调动了他们学习的主动性和积极性，由“要我学”转化为“我要学”的教学方式。激发了学生浓厚的学习兴趣。

小学三年级的学生喜欢炫耀自己并希望得到老师和同学的认可，于是我根据

他们的个性和年龄特点，非常注重鼓励他们。只要他们答完问题，我常用用鼓励性的语言对他们说：“真好”、“真响亮”、“还不错”等等。他们得到老师的赞扬，积极性提高了，久而久之，就养成了敢于举手回答问题的习惯了，而且，同学回答问题很好的，我就叫所有的同学用“棒、棒、你真棒！”的激励话语来鼓励他们，这样，充分活跃了课堂气氛，学生情绪饱满，起到了很好的教学效果。批改作业，纠正学生的错误是非常重要的。我在纠正学生每个错误的时候，写上激励的评语，并在评语中强调订正的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励之，开导之。对那些在我要求订正之后依然不订正的学生，我在作业上写明。我的指导思想是不断给学生纠正错误的机会，直至认识了错误并改正为止。对于个别情况的学生，我会辅导他们，直到他们主动改正错误。身为一位教育工作者，就是要有这样的耐心，才能把学生的缺点纠正过来。

实习期间，班主任实习工作也让我体有会很深。首先这是一项很辛苦很操心的工作，每天早出晚归，不但要做好学生出操，到校，卫生等平时情况的监督工作以及与各位家长沟通的工作，还要时刻准备好上级领导临时随机的抽查工作。由于学生都还小，自我组织和约束能力都还很差，特别是后进生更差。这就需要老师引导着他们走，告诉他们应该怎样做。我特别注重对后进生的工作，要实现“没有教不好的学生”的教育理想，因为我相信没有教不好的学生，只有教不好的老师，因此，我非常注重我自身素质的提高。在这方面，我绝不训斥他们，而是耐心地教育他们，跟他们聊天，了解他们，对症下药。制造机会让他们参加班里的活动，让他们知道，老师是重视他们的。学习成绩好只是孩子健康成长的一个方面，不能因为成绩不理想就怀疑孩子的能力，因为才能是多方面的。在我的悉心努力下，班里的几位后进生成绩都有了显著的进步，他们以前考试从不及格的，在接下来的几个单元测验都及格了。从中我深深体会到，对那些后进生不能只是一味地训斥，罚站，罚蹲，而要了解他们的内心世界，对症下药。

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”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

回顾这段时间，我是用心的，但用心不一定等于成功，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，甚至因为算错了几道题后，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，把实习中学到的一切加以融会带到今后的事业中去，我会以我的真心去呵护学生，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，就像进了社会大熔炉一般，千淘万漉虽辛苦，就算被磨练得遍体鳞伤，也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。我在实习中逐渐变得“勇敢”。虽然开始也会有顾忌，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，陪伴我经受了挫折，也经受了欢乐！

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