



苏州工业园区职业技术学院

顶
岗
实
习
汇
编

(2023届)

目 录

概况篇 顶岗实习课程.....	1
1.1 顶岗实习课程简介	1
1.2 顶岗实习指导老师队伍	1
1.3 顶岗实习大纲与实施计划	1
案例篇 顶岗实习案例.....	7
2.1 顶岗实习指导和成长案例	7
2.2 顶岗实习优秀心得体会	21
2.3 顶岗实习优秀报告	36

概况篇 顶岗实习课程

1.1 顶岗实习课程简介

顶岗实习是实施“学院+企业”双主体人才培养模式的重要途径之一，是学生毕业前的一次综合实践环节，属于必修课程，共 24 学分。实习目的在于使学生较深入地了解本专业的生产技术、生产过程及相应的管理知识，培养其理论联系实际、综合运用所学知识解决实际问题的能力，树立正确的职业意识，增强敬业、创业精神。

顶岗实习的时间一般从毕业学年的秋季学期开始，实习时间至少 6 个月。学生完成校企双方指导教师交办的各项顶岗实习任务，实时填写实习过程记录并通过网络汇报，实习结束时根据出勤情况、纪律遵守情况、适应能力、团队合作能力、工作表现和实习报告等六个方面进行实习成绩评定。实习成绩 60 分以下不及格不能取得毕业资格。

1.2 顶岗实习指导老师队伍

我校顶岗实习队伍分为校顶岗实习领导小组、二级学院顶岗实习领导小组和顶岗实习指导老师三级，其中校顶岗实习领导小组由教学副校长、教学管理部主任和各二级学院院长组成；各二级学院顶岗实习领导小组由二级学院院长、教学副院长、院长助理、专业主任、校内指导老师、企业指导老师、工作站站长等组成；各二级学院顶岗实习领导小组负责所在学院实习项目的具体实施工作，与企业一起协调、指导、帮助学生完成顶岗实习。

1.3 顶岗实习课程标准与教学计划

实习课程标准规定了各专业的实习时间、学分、目的和要求、实习方式、实习内容、考核内容及评价办法、实习地点和教材或参考资料等方面；教学计划以工作任务为子项，各系结合实际，就企业文化、生产工作过程知识和职业素养等方面制订计划。通过实习大纲和实施计划，学生和指导老师对顶岗实习的目的、意义和安排有初步了解，更好地理解了“顶岗实习的主要任务是对单位组织机构与职能、相关岗位部门的运作方式有进一步的了解；融会贯通地掌握所学的专业知识，并能灵活应用于实

际工作，培养学生综合择业能力和工作能力”。

以机电一体化技术专业为例介绍：

学分	24	适用专业	机电一体化技术
实习时间	第 5-6 学期	实习总周数	24
制定人	王佳庆	审定人	邓玲黎

一、目的和要求

目的：通过实习，使学生较深入地了解企业的生产技术、工艺流程及相应的管理知识，培养其理论联系实际，综合运用所学知识解决实际问题的能力，树立正确的职业意识，增强敬业、创业精神。

要求：

（一）通过顶岗实习，学生在学习掌握机电一体化专业理论知识技能基础上，理论联系实际，在实践中提高综合运用专业知识解决实际问题的能力。在真实的企业岗位工作环境中，锻炼和培养学生的专业素质，可弥补理论实训教学的不足，以提高教学质量。

（二）通过顶岗实习，使学生了解企业的生产组织及安全生产操作规范，熟悉专业相关仪器设备及技术资料，了解机电产品的制造检测及客户服务等过程，提高对自动化生产设备安装运行与维护的认识，加深机电设备在工业领域应用的感性认识，开阔视野，了解机电一体化先进技术和设备的应用和发展状况。

（三）学生通过顶岗实习接触认识社会，提高社会交往能力，学习工人师傅和工程技术人员优秀品质和敬业精神，明确自己的社会责任，树立正确的职业意识，增强敬业、创业精神。

二、实习的方式

1. 由学院统一联系实习单位。智能制造学院派王佳庆、邓玲黎、曹嘉佳、何玲、蒋星红、沈侃、孙丽娜、吴丽萍、郑传琴老师对学生实习进行业务指导和组织管理。

2. 学生自主联系实习单位。学生须先申请，征得实习单位和学院同意后，到职业发展中心进行登记并办理相关手续。对个别自己联系单位实习的学生，应通过电话、网络等灵活的方式与班主任和指导老师联系，以便得到在校老师的技术指导和思想辅

导。

三、实习内容

- 1、了解实习单位的企业文化。
- 2、在顶岗实习过程中，结合专业知识以及技能，了解生产工作过程中的相关技术，以及拓展自己的技能。
- 3、在工作过程中，学会与人相处和沟通，进一步提高自己的职业素养。

四、考核内容及评价办法

4.1 考核内容

- 4.1.1 无完整实习过程记录的，不能参加实习成绩评定。
- 4.1.2 实习报告：实习学生在实习期间，必须完成反映企业文化适应，与工作相关的系能力提高，综合职业素养养成等三个专题的实习报告。每个专题的字数应在1000字以上。
- 4.1.3 实习单位评价：企业相关部门根据学生的出勤情况、纪律遵守情况、适应能力、团队合作能力和工作表现五个方面进行考核，并将各项成绩录入<实习鉴定表>，加盖公司人力资源部印章。

4.2 权重分配

- 4.2.1 实习单位评价： 60%
 - 4.2.2 专题实习报告： 40%
- 无实习过程记录的不能参加实习成绩评定。
- 4.3 成绩记录：毕业实习成绩采用百分制登记，60分以上及格，60分以下不及格。
 - 4.4 凡出现下列情况之一的一律取消考核资格，不能取得毕业资格：
 - 4.4.1 未达到规定实习时间三分之二以上者。
 - 4.4.2 实习期间严重违反实习纪律，给学校声誉造成不良影响。
 - 4.4.3 由于个人违规操作，给实习单位造成重大损失。
 - 4.4.4 无故不按时交毕业实习报告和实习过程记录表的。

五、实习地点

学校推荐的机电专业相关企业：博世汽车部件（苏州）有限公司、伟肯（苏州）电气传动有限公司、亚德克（中国）企业集团、苏净集体苏州安泰空气技术有限公司、

苏州讯达电梯有限公司、三星电子（苏州）半导体有限公司、苏州紫兴纸业公司。

六、教材或参考资料

- 1.陈海霞,西门子 S7-300/400 PLC 编程技术及工程应用,机械工业出版社, 2012
- 2.王永华, 现代电气控制及 PLC 应用技术,北京航空航天大学出版社, 2008

SIPIVT 顶岗实习教学计划表

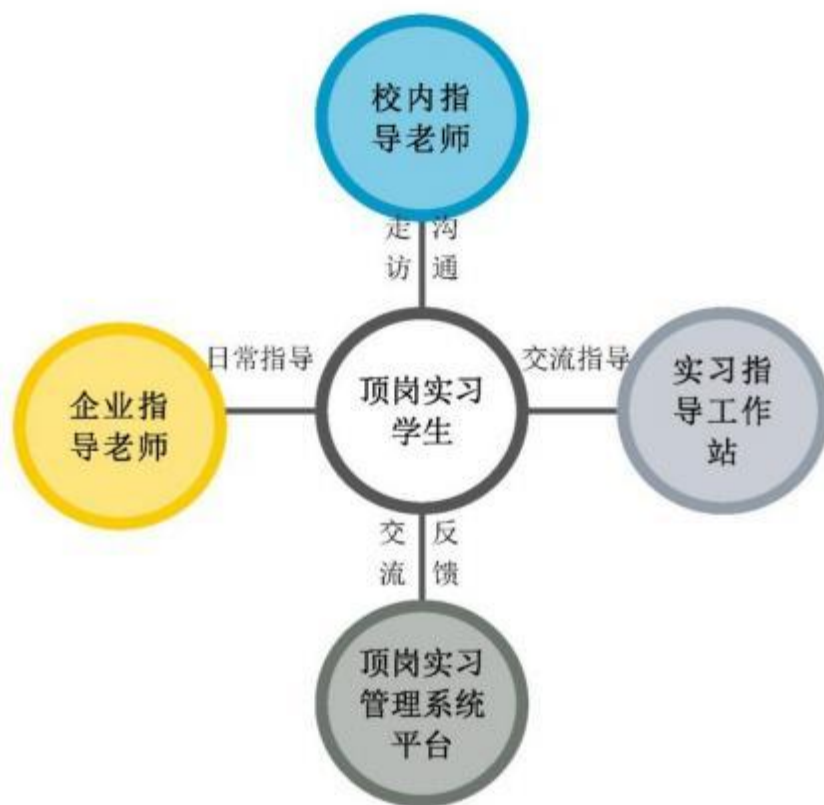
(适用 2023届实习生)

专业： 机电一体化技术

校内实习指导教师： 王佳庆、邓玲黎、曹嘉佳、何玲、蒋星红、沈侃、孙丽娜、吴丽萍、郑传琴

序号	实 习 内 容	起止时间	备注
工作任务 1	了解实习单位概况： 主要产品、人员组成,企业文化、管理特点等。	2022.09-2022.11	根据实习时间合理调节
工作任务 2	了解企业各岗位之间的关系与职责,遵守企业安全生产操作规范。	2022.11-2023.04	根据实习时间合理调节
工作任务 3	了解机电产品部件和整机的装配工艺流程和要求, 以及产品检测的方法和要求。	2022.12-2023.04	根据实习时间合理调节
工作任务 4	掌握各类仪器仪表和工具的正确使用方法。	2022.12-2023.04	根据实习时间合理调节
工作任务 5	了解自动化设备的操作、运行维护等常规作业。	2022.12-2023.06	根据实习时间合理调节
工作任务 6	了解自动化设备的安装、调试过程。	2022.12-2023.06	根据实习时间合理调节
工作任务 7	结合岗位工作, 选择一个工业案例作为毕业项目。 深入了解自动化生产设备的工作原理或机电产品制造工艺流程, 根据相关的技术资料, 画出产品制造工艺流程图, 或机电设备工作原理框图。	2022.12-2023.06	根据实习时间合理调节
工作任务 8	参照实习笔记撰写实习报告, 写出实习中的收获、体会。	2022.12-2023.06	根据实习时间合理调节
工作任务 9	提出对实习企业的合理化建议。	2022.12-2023.06	根据实习时间合理调节

备注：各二级学院结合实际，可就企业文化、生产工作过程知识和职业素养等方面制订计划。



案例篇 顶岗实习案例

2.1 顶岗实习指导和成长案例

以下收录了我院 2023届顶岗实习中 27篇优秀指导和成长案例，从中可以看到实习生们从懵懂到自主、从毫无经验到满载收获的成长过程，也可以一同分享学生们与指导老师们共成长的喜悦。

优秀指导案例1

二级学院：人工智能学院

实习学生	钱明[202003005]	班级	C应用20301
实习单位	苏州富纳智能科技有限公司		
实习日期	2022.03至2023.03	实习岗位	助理
内容记录			
<p>学生在整个实习过程中，态度积极认真，能认真记录实习的情况、实习的心得，工作中的点点滴滴，能经常与指导老师沟通，反馈实习情况，整个实习指导过程比较顺畅。整个实习指导过程归纳总结如下：</p> <p>(1) 向学生阐明顶岗实习的意义：实习是学生进入社会的准备，是为了以后能更好的适应社会和工作岗位，实习具有非常重要的现实意义。</p> <p>(2) 初期的环境适应指导：刚刚进入实习单位，需要一些时间来适应新环境，此时需要调整好心态，积极主动的与同事沟通，熟悉规定和制度。例如：每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时的完成自己的工作任务，不能草率敷衍。</p> <p>(3) 了解工作内容：学生初期在苏州富纳艾尔科技有限公司实习，实习岗位是HR助理。学生个人比较外向，机灵，HR相关工作做的不错，熟练的计算机应用操作技能也为实习加分不少。由于公司是工业机器视觉教育企业，有很多工业视觉项目，学生也积极学习了一些工业视觉相关的知识和技能。有了一定的积累之后，毕业项目也选择了机器视觉项目，在公司工程师指导下，整体完成度不错。学生在实习期满之后，恰逢学校校园招聘有轨交公司，学生应聘了轨交公司的线路检修与维护岗位，并成功进入轨交公司接受培训。经过轨交公司的培训和考核后，得到公司的认可，正式与轨交公司签订合同。学生目前在轨交公司上班，适应情况良好。</p> <p>(4) 提醒不断学习，时刻保持竞争力，自学很重要。除了英语和常规的计算机操作外，工作岗位上需要学习的东西可能还有很多，时刻不要忘记学习，保持核心竞争力很重要，个人能力的不断提升非常重要。现在社会对英语的要求还是很普遍的，英语的学习不能松懈。</p> <p>(5) 关注人际关系：人际关系的处理在工作和生活中都很重要，工作能力是必备技能，良好的人际关系也非常重要，凡是异位而处，会更能体谅别人的难处。凡事多与人沟通良好的沟通能力可以解决很多问题。</p> <p>(6) 及时平衡心态：工作中如果出错，应冷静分析，找出原因，以后把事情做的更好。</p>			
指导老师	王玉丽		

优秀指导案例2

二级学院：人文与国际学院

实习学生	施澳[202007296]	班级	C日语20301
实习单位	盒马生鲜		
实习日期	2022.09至2023.05	实习岗位	鲜花区管理
内容记录			
<p>施澳同学是C日语20301班的一名同学，在校期间给专业老师留下的印象是，话少轻声轻气，内向不愿表现但是很会画画，专业接到一些特殊任务例如“普职融通”课程体验的时候，她能发挥特长，协助老师一起很好地完成任务。</p> <p>施澳同学的第一份实习岗位在盒马鲜生，负责鲜花区管理，刚得知这个消息的时候，作为指导老师的我觉得鲜花区管理和她沉静的小女生气质很配，所以第一份工作期间，关于实习内容的沟通更多来自这位学生对我鲜花养护技巧的指导，而我反而是一位好学的鲜花爱好者。</p> <p>然而由于盒马管理层调整，鲜花管理区人员变动极大，施澳失去了这份工作。很快，通过面试，成为商场化妆品柜台的一名新晋柜员实习生，全新的工作领域，不仅要适应新的工作环境，熟悉每一款化妆品的功能与使用，学会为客人上妆，自己本身也需要每天带妆上班，由于自身对于化妆品出现严重过敏反应，第二份实习岗位只坚持了短短一个月。时逢春节，稍微调整，施澳迎来了她的第三份实习工作，成为一名电脑绣花工作室的助手，虽然不同于正规的企业，却是爱画画的她非常心仪的实习内容。电脑绣花制版，全新的工作从下载wilcom9.0软件学习如何绣出26个英文字母开始，渐渐为师傅打下手完成商标小图案，在学习和尝试常规电脑绣花、贴布绣、立体绣、粗线绣、珠片绣的过程中，师傅渐渐放手，让她独立接待客户，听取需求，完成订单……逐步成长的过程掌握越来越多的电脑绣花制版技能，体验到了从未有过的满足感。</p> <p>施澳同学的实习经历和其他同学是不太一样的，盒马鲜花区的管理锻炼了她待人接物的能力，也让她能够更多地注重细节处的用心。鲜花区管理与电脑绣花制版师，看似是完全不同领域的工作，内在却对实习生有着一样注重细节、高度耐心与责任感的要求。毕业前聊天，施澳表示自己很高兴找到一份喜欢的工作，也希望跟着师傅打磨技能，希望有朝一日可以应聘到相关企业成为一名电脑绣花制版师，或者可以像师傅一样拥有自己的工作室，希望她可以成功！</p>			
指导老师	胡娟		

优秀指导案例3

二级学院：人工智能学院

实习学生	杨兴[202005110]	班级	C应用20301
实习单位	荣展精密模具有限公司		
实习日期	2022.03至2023.03	实习岗位	实习生
内容记录			
<p>学生在整个实习过程中，态度认真，实习的心得记录了工作中的点点滴滴。经常与指导老师沟通，反馈实习情况，整个实习指导过程比较顺畅。整个实习指导过程归纳总结如下：</p> <p>(1) 向学生阐明顶岗实习的意义：实习是学生进入社会的准备，加强和巩固在校期间所学的理论知识，也强化了某方面专业知识和技能的实际应用，是为了以后能更好的适应社会和工作岗位，实习具有非常重要的现实意义。</p> <p>(2) 初期的环境适应指导：刚刚进入实习单位，需要一些时间来适应新环境，此时需要调整好心态，积极主动的与同事沟通，熟悉规定和制度。专业技能也许有所欠缺，但不要自卑，只要态度端正，勤奋好学，单位同事都愿意教你。</p> <p>(3) 了解工作内容：学生实习的岗位是磨具设计及绘图，属于开发岗位，专业不是很对口，学生在校学习过CAD绘图技能，但未学习过磨具设计相关专业知识。该学生平时在校时有责任心，自我管理能力较强，有学习的主动性。所以在实习期也表现出不错的适应能力，很快能上手岗位工作，在老师傅的教导下，逐渐能独立担当项目，受到了公司的肯定。</p> <p>(4) 提醒不断学习，时刻保持竞争力，自学很重要：除了英语和常规的计算机操作外，工作岗位上需要学习的东西可能还有很多，时刻不要忘记学习，保持核心竞争力很重要，个人能力的不断提升非常重要。现在社会对英语的要求还是很普遍的，英语的学习不能松懈。</p> <p>(5) 关注人际关系：人际关系的处理在工作和生活中都很重要，工作能力是必备技能，良好的人际关系也非常重要，凡是异位而处，会更能体谅别人的难处。凡事多与人沟通，良好的沟通能力可以解决很多问题。</p> <p>(6) 及时平衡心态：工作中如果出错，应冷静分析，找出原因，以后把事情做的更好。</p>			
指导老师	成澜		

优秀指导案例4

二级学院：人工智能学院

实习学生	武燕雨[202000925]	班级	微电20301
实习单位	艾默生环境优化技术(苏州)有限公司		
实习日期	第5学期至第6学期	实习岗位	测试岗位
内容记录			
<p>顶岗实习是高职院校学生们必不可少的实践环节，旨在帮助他们更好地将所学理论知识应用于实际工作中，提升职业素养和实践能力。武燕雨同学是微电20301的学生，在2022年6月进入艾默生环境优化技术(苏州)有限公司进行为期一年的顶岗实习。</p> <p>1. 实习岗位介绍</p> <p>武燕雨同学在实习期间担任测试岗位，主要负责对公司的智能家居产品进行各项性能测试和安全测试。测试岗位需要具备一定的电子技术和计算机软件知识，同时也需要具备良好的沟通能力和团队合作精神。该岗位主要的工作内容有：</p> <p>(1) 编写测试计划和测试用例：根据产品特性和客户需求，编写测试计划和测试用例，确保测试工作的全面性和有效性。</p> <p>(2) 执行测试任务：按照测试计划和测试用例进行各项性能和安全测试，记录和分析测试数据，确保产品质量。</p> <p>(3) 问题反馈与跟踪：及时将测试过程中发现的问题反馈给相关部门并进行跟踪，直至问题得到解决。</p> <p>2. 实习指导方法</p> <p>作为武燕雨同学的顶岗实习指导老师，我在她实习期间主要采取了以下指导方法：</p> <p>(1) 帮助了解，促进融入：联系在该公司工作的电气14301优秀毕业生韩耀威同学，一起帮助该同学了解艾默生环境优化技术（苏州）有限公司的文化、业务范围和发展趋势，以便她更好地融入公司和团队。</p> <p>(2) 促进交流，助力适应：鼓励该同学多与同事沟通交流，尽快熟悉工作流程和工作环境，并协助她解决初期遇到的困难和挑战。</p> <p>(3) 引导测试，保障精准：指导该同学根据测试计划和测试用例进行各项性能和安全测试，确保测试工作的准确性和完整性。</p> <p>(4) 促进沟通，及时求助：鼓励该同学积极与同事和上级保持良好的沟通合作关系，以便及时反馈问题并得到支持和帮助。</p> <p>3. 实习指导小结</p> <p>通过这次顶岗实习，武燕雨同学不仅深入了解了智能家居产品的测试流程和方法，提高了专业技能和实践能力，还培养了良好的团队合作精神和职业素养。同时，这也为她在未来的职业生涯中奠定了坚实的基础。希望她在未来的职业道路上能够不断学习和提升自己，成为一名优秀的测试工程师，为智能家居行业的发展做出贡献。</p>			
指导老师	周祥		

优秀指导案例5

二级学院：人文与国际学院

实习学生	谷绍涵[202000639]	班级	商务20301
实习单位	山东省济宁市兖州区酒仙桥街道办事处		
实习日期	第5学期至6学期	实习岗位	前台
内容记录			
<p>谷绍涵同学在校期间一直担任班长职务，长期为班级的各种大小事务做出卓越贡献，并且积极加入校级、系部的社团参与活动，深得同学、老师以及学工的喜爱。同时，该同学也不放松自己的学习，虽然不是最拔尖的一两个，却也是名列前茅的。本人也在IVT三年中斩获各种奖项和名誉。</p> <p>最后一学期的实习期间，谷绍涵同学在山东省济宁市兖州区酒仙桥街道办事处实习。每天做着琐碎又重复枯燥的事，但她可以应付的绰绰有余，还能向其他同事虚心请教并与之相处融洽。实习之余，她代领毕业小组其他三个组员一起完成了一篇质量较高的毕业项目报告；同时还为考编考试做准备。</p> <p>总之，谷绍涵同学的在整个学习期间和定岗实习期间都是非常优秀的以为学生。</p>			
指导老师	缪爱萍		

优秀指导案例6

二级学院：人工智能学院

实习学生	韩畅[202000867]	班级	电气20301
实习单位	淮安市弘禾装饰		
实习日期	第5学期至第6学期	实习岗位	监理
内容记录			
<p>在学生顶岗实习期间，始终与其保持沟通与交流，及时了解他的工作情况心理状态，在学生有情绪变化时作出适当的疏导，在学生碰到疑问时给予指导反馈。主要交流手段包括网络聊天、当面谈话以及实习心得的及时回复。</p> <p>实习初期通过谈话了解学生在顶岗实习开展一个月以后的状态，鼓励学生能继续按照顶岗实习计划、工作任务和岗位特点，安排好自己的学习、工作和生活。学生反映了工作环境、报酬、工作量、工作难度等方面的问题。我给出了虚心学习，踏实工作，在工作中注意做好记录，及时总结归纳等建议，为毕业项目准备资料的建议。</p> <p>实习中间了解了学生的实习状态，指导学生正确处理实习中遇到的问题，培养刻苦钻研，踏实勤奋的工作作风。学生反映每天都有新的东西需要学习，我告诉每天有新东西学习，又有人指导，不懂就可以问，这是非常好的一件事情，这是在不断积累知识和经验。只要坚持住，就能掌握新本领，可以早日立足社会。学生反映工作有难度，也很劳累。我告诉他干哪一行要出成绩都不容易，选好自己的方向，努力去干，肯定收获颇丰。</p> <p>在顶岗实习结束前，指导学生总结顶岗实习所获得的宝贵经验，督促完成相关任务，引导学生合理安排毕业前的学习、工作和生活。学生反映了毕业前的一些焦虑，包括能否转成正式员工、面对其他工作机会时的选择问题还有毕业项目的问题。我建议他既然认准了当前的工作，就要刻苦钻研，掌握技能，踏踏实实，站稳脚跟，然后寻求发展。虚心学习，勤奋工作，主动思考，能给他带来更多收获。</p> <p>对于韩畅的顶岗实习指导我是认真的，毫无保留地分享自己的生活经验和专业知识，正面指导其工作和思想。正是平常的交流反映了师生在顶岗实习活动中的真实情感，记录了普通而珍贵的一段经历。</p>			
指导老师	徐美娟		

优秀指导案例7

二级学院：智能制造学院

实习学生	朱战胜[202000661]	班级	机械20303
实习单位	苏州元华气体设备有限公司		
实习日期	第五学期	实习岗位	技术员
内容记录			
时间：2022.11.19中午 返校，面谈			
<p>一、实习情况了解：该生在一家机械设备公司实习，岗位是工程技术人员，与所学专业较对口。学生反映公司氛围较好，师傅很照顾，感觉实践操作比在学校学习理论要有意思，而且易掌握，每周日休息一天，看个人意愿是否加班，实习工资还可以，饭蛮好吃。</p> <p>二、实习指导：1. 注意安全，包括上下班的路上和车间工作时，都要把安全放在第一位。2. 气体设备虽然也属于我们机械行业，但是在学校里的课程计划里涉及到的相关知识不够充分，那么就需要在实际操作的同时，加强补充学习一些相关的理论知识，比如气压、密闭等必须掌握的知识点，也可以拓展学习UG软件上的关于管道的模块。</p> <p>三、毕业项目指导：1. 实习岗位和工作内容与专业相关，都属于机械设计和加工领域，毕业项目就做这个方面的内容，选题来源于工作实际，素材比较好收集。2. 毕业项目题目的选择，可以以“某气体设备的设计与制造”为题，平时工作过程中要做有心人，注意挑选适合的产品对象，结构不能太简单，也不要过于复杂，把气体设备的结构设计和加工制造的全过程逐一描述出来，平时注意搜集材料。</p>			
指导老师	严道发		

优秀指导案例8

二级学院：智能制造学院

实习学生	唐正崧[202000991]	班级	机电20301
实习单位	苏州正益诚新能源科技有限公司		
实习日期	2022.09至2023.05	实习岗位	实习生
内容记录			
<p>学生进入实习单位，开始接触公司的文化和管理方式时，发现公司注重员工的纪律性和执行力，对于每一个工作细节都非常关注。不习惯这种过于严格的管理方式，认为这种方式会限制员工的自由发挥和工作效率。这种不适应产生了反抗情绪，质疑这种管理方式的合理性和必要性。</p> <p>通过谈心，聊天，面对面辅导等方式，让学生明白在公司实习最重要是工作的能力，其中包括：形象、谈吐、应变、处理工作、工作积极性。其次就是与同事的关系：明确自己来公司的目标，知道自己在公司需要做些什么，就算闲着也要找事情去做，不要无所事事。遇到突发状况，要学会冷静对待，不要慌慌张张，那样事情只能越来越糟糕。</p> <p>学生逐渐适应了公司的文化和管理方式。开始明白，公司注重员工的纪律性和执行力是为了更好地完成工作任务，而这样的管理方式也是组织高效运转的必要保障。认识到公司的文化和管理方式，旨在鼓励员工积极进取，培养团队精神，促进公司的发展和进步。通过实践和经验的积累，不仅适应了公司的文化和管理方式，也意识到自己需要不断提高自己的专业能力和职业素质。</p> <p>学生还明白了工作中要具备扎实的理论知识和实践经验，以及良好的团队协作能力和沟通能力。在公司的实际工作中，学生认真学习和了解行业的基本知识和工作流程，并且积极参与各项工作，不断提升自己的专业技能和实际操作能力，并从中汲取了丰富的经验。</p> <p>在实习期间学生不断探索和总结实际应用中的问题和解决方法，提高自己的实际操作能力。并积极参与工作，努力发现问题，总结经验，提高自己的专业能力和实际操作技能。</p> <p>职业素质的养成是一个人职场发展中非常重要的环节。在实习期间，学生注重提高自己的职业素质，不断完善自己的职业道德、职业精神和职业技能等方面的素养。这些都是学生未来职业发展的宝贵财富。</p>			
指导老师	蒋星红		

优秀指导案例9

二级学院：人文与国际学院

实习学生	朱均雨[202005032]	班级	C日语20301
实习单位	日立仪器（苏州）有限公司		
实习日期	2022.09至2023.05	实习岗位	QA
内容记录			
<p>朱均雨同学是C日语20301班的一名同学，在校期间学习态度端正，为人礼貌热忱，虽然专业学习并不突出，但心灵手巧擅长各类手工制作，给专业老师们留下了深刻的印象。</p> <p>应用日语春季班的同学2022年春节过后就陆续开启顶岗实习生活，朱均雨同学大三学年的顶岗实习是充满戏剧性的。首先，四个学期的学习一结束，就进入世界五百强的日立仪器（苏州）有限公司品保部实习，学生本身对品保工作感兴趣，第一份工作就是知名企业，上班的小心情充满雀跃。无视前辈们“品保是最难做的工作”的告诫，一路上学习流程→学习基础检验技能→学习检验记录纸的填写制作→学习拧螺丝、锡焊接、压着→学习看图纸与检品……，实习生活的开启方式非常优秀。</p> <p>然而，企业也是有淡季旺季的，随着时间推移，加班渐渐增多，新晋实习生认为不是所有加班都必要，甚至得出“有事加班，无事也加班工资”的实习体悟，因而，果断提交了离职申请。回到家中，开启一系列尝试。尝试把自己的专业捡起来学扎实，没坚持满一周放弃……尝试在家里做父母的全职帮手，貌似父母并无需求，一度家庭氛围紧张，放弃……再度尝试投简历找新的实习岗位，面试了1家、2家、3家……共5家，第2家看中她日语专业出身，也因专业能力不足落选；第四家工作了一天才发现自己是货车销售当天离职；第五家是母亲推荐，面试环节很顺利，本该顺利入职却在和HR的应答中发现自己还是最感兴趣品保的工作……</p> <p>于是，很幸运地，第二度入职日立仪器（苏州）有限公司，又一次成为品保部门的实习新人。这一次基础的操作都有了基础，又幸运地成为一名资深工程师的徒弟，所以不仅要复习第一次实习时学过的仪器测量，还要学习品保的管理理念、ISO管理体系，而且开始积极备考ISO9001内审员资格证……</p> <p>一波三折方知初心可贵。作为指导老师，实习期为她初次入职五百强而喜悦，离职之前对于加班的不满与抱怨，离职之后再寻实习机会时的反复受挫，和这位同学的微信小窗口这期间频繁飘红的，鼓励、开解、理解、引导、肯定……也非常高兴这位学生最终找回本心，又回到喜欢的工作岗位，而且展现了优秀的工作状态。</p>			
指导老师	胡娟		

优秀指导案例10

二级学院：建筑与艺术学院

实习学生	张传玉[202000515]	班级	艺术20301
实习单位	大墨蒲公英素质美育		
实习日期	第五学期	实习岗位	老师
内容记录			
<p>2022年6月份到2022年10月份，我在昆山大墨艺术培训有限公司城东分公司实习，转眼间实习期就要结束了，回首那段日子过的很充实而且很开心，生活与学习既紧张也有规律而且充实，学到了很多技能。无论是专业学习上，还是为人处事上，让我感觉到进入社会与大学里有很大不同。</p> <p>虽然以前也有做过美术机构的助教老师，但是来到了大墨更大的角色转变，以前是学生，现在转变成老师，也是思想上的变化，从学到教的转换。不仅要教好，也要学习前辈的经验，因为教师是一个光荣的职业。古语讲“师者，所以传道授业解惑也”，一言一行都会影响到学生，不仅在学习，还是做人上都是学生的榜样，所以感觉到责任重大。自己也是从这个阶段过来的有着切身体会，这段时间竭尽所能地履行一个合格教师的职责。</p> <p>因为是实习老师，起初开始的工作就是要磨课，好好准备课程，学习指导老师的经验才能把课上好。我的第一节课叫做《爱干净的吸尘器》，首先我在我的备课簿上列举了几个不同的吸尘器的款式，指导老师看到后说这些不能算是备课的全部，她说备课是准备好自己在课堂上要讲的重点与难点，授课内容，还有必要的学生互动的环节。不仅要把该教学框架写好，还要把课堂怎么活跃气氛写清楚，只有写好这些，上课时才会有条不紊，不至于乱了阵脚，才能调动学生的主观能动性。指导老师的言传身教，让我体会到了作为一个老师的不容易，做好一个老师更是难，让我产生了巨大的压力，同时也有了动力。第一天的备课有点牵强人意，回家之后我查阅了很多相关资料，也向其他老师寻求经验，最后确定了自己的授课方案。第二天，在跟指导老师磨课沟通的时候，指导老师也对我赞扬了一番，心里觉得超级开心和无限感慨。</p> <p>经过几个星期的磨课交流之后，我的讲课水平也在慢慢提高。因为指导老师说，磨课给老师听和学生听的感觉都是不一样的，于是我就开始授课实践。一周下来我总结出：1. 讲课的声音要有抑扬顿挫，才能掌握好课堂的方向盘。2. 因材施教，摸清学生的实际情况，不断改进教学思路。3. 尽量把问题讲解通俗化把设计基本元素贯彻进去。4. 用故事或例子引导学生，学生才能真正走进课堂内容。5. 激发它们的学习美术兴趣，有兴趣才有学习动力。带着这些结论备课，会更游刃有余，而且一定要有临时应变能力，不能刻板，注意备课的小细节。</p> <p>在课后分享以及的点评上，我觉得比开始备课还要难，因为不好去确定作品的好坏。小孩子的美术作品，我认为就是发散他们的思维，让他们去感受美，并把他们创造出来，所以，需要以鼓励和表扬为主，用委婉的话语点一下色彩和描绘的态度。小朋友要在鼓励中长大，才会有信心，对它们的成长更有利。在课堂上用婉转的语言来表达自己的想法，既不伤害小朋友学习的积极性，同时还要表达自己的见解，两者很难达到一个平衡点。有一次，我试着说出了一个试听小朋友害羞的小缺点，当时小朋友呆在妈妈的怀里。第二天前台老师就跟我反映，小朋友会在意老师说的话，会放在心里。昨天试听的妈妈，回家后观察到女儿更加的害羞了，会躲在妈妈怀里。虽然是无心的一句话，也会让小朋友很在意，从那以后我们需要小朋友改进的地方，我会提前与小朋友的父母沟通，跟家长一起鼓励小朋友学习。</p>			

实习期间，我参加了几次老师集体的座谈会，让我对整个教师组的运行有了大体的了解，切实感受到了集体协调性的作用，同事之间关系的重要性。自己在大学里和进入社会是完全不同的。老师说过进入社会要学会圆滑，我还觉得这也太世故了，现在有了切实的感受。但在实习期间还是很愉快的，人与人之间的交往也是一种艺术，之前的不谙世事，学生气的脾气都让成熟的社会人难以接受。既然进入社会，就要融入社会，很多问题是现实的，面对现实我也要勇于挑战自己。

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，才能更好的达到教学的真正目的。这次我切实体会到了，做好一位人民教师是多么不容易啊！大家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的学习氛围，课堂内容等等，真的是台上一分钟台下十年功。与实习指导老师的日常沟通中，也吸取了很多工作经验，在教学上踏踏实实，努力学习专业知识，不断充实自己，在课堂上用心去上课。作为一个老师，我觉得授课和与学生沟通的方式是很重要的，有可能直白的话会伤到学生的心，让我深刻意识到有效沟通的重要性，老师不是普通话说的标准就行的。在平时工作中，也要与家长保持密切的联系，让家长愿意配合教师工作，一起见证孩子的成长。

【教师指导】

张传玉同学在学校里就是一个认真踏实的学生，到了培训机构后能够严格遵守并执行实习单位的各项规章制度，积极主动地配合其他同事完成各类教学工作任务。认真备课，学习授课技能，积极主动地向老教师学习，弥补自己的不足。待人诚恳，能够做到服从指挥，团结同事，并能灵活运用所学的技能解决工作中遇到的实际困难。

作为指导老师，我看到自己的学生在实习岗位上兢兢业业的工作，坚持学习不断进取深感欣慰，希望她在以后的培训工作中更加得心应手，履行好作为合格人民教师的职责。

指导老师

刘德朋

优秀指导案例11

二级学院：建筑与艺术学院

实习学生	庄永琪[202001077]	班级	造价20302
实习单位	北京中瑞岳华工程管理咨询有限公司		
实习日期	2022.09.01至2023.06.30	实习岗位	工程造价
内容记录			
<p>该生是通过自主择业进入北京中瑞岳华工程管理咨询有限公司苏州分公司实习，逐步去适应人际关系的变化，开始慢慢习惯企业生活，遵守企业规章制度。</p> <p>在度过新鲜和紧张的实习初期后，对简单重复的识图算量、软件应用感到厌烦，对一天天重复学习没有进步表示担忧，对未来有点迷茫。为了学生能摆脱困扰做了如下沟通：多和同学交流，现在遇到的这些问题大家其实都会遇到，有的时候互相交流一下就没事了。工作中的学习，没人提醒没人考核，解决问题了大家才能看到。万事开头难，坚持必有所获。</p> <p>学生的毕业项目源自在工作中完成的案例，项目沟通都能感到学生对案例的熟悉真是了如指掌，每一次任务都能认真主动完成。</p>			
指导老师	王如亮		

优秀指导案例12

二级学院：商学院

实习学生	成盼[202007219]	班级	C轨交20303
实习单位	泰兴市民政局		
实习日期	2022.10至2023.05	实习岗位	实习生
内容记录			
<p>大学生顶岗实习是培养大学生上岗的一种方式。C轨交20303班的成盼同学于2022年10月至2023年5月期间，顺利完成了实习任务。从刚踏出学校大门时的失落与迷茫，到现在走上工作岗位的从容，坦然。角色的转换给了她初步的经验积累。</p> <p>作为应届毕业生，在毕业前的这次专业实习，她不怕吃苦，激流勇进，她的实习经历可以给很多在校生以激励。</p> <p>作为一个新世纪的大学生，应懂得社会上各方面的人际交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着社会实践必不可少。成盼实习期间有吃苦的决心，平和的心态和不耻下问的精神，工作中能做到多看，多观察，多听，少讲，不说与工作无关的内容。她善于学习别人的艺术语言，和办事方法。除努力工作具有责任心外，还善于经常总结工作经验。每天坚持写工作日记每周做一次工作总结去记录和总结工作中的错误。上班开始，她就认真学习了公司《员工手册》及各项管理制度，并严格遵宁，做到了无迟到、早退、违规现象。坚持学习。因为现代企业的发展不仅在于内部的运作，还要靠外部的推动。有一位教育学家说过：“当我们把学过的知识忘得一干二净时，最后剩下来的就是教育的本质了。“在大学里学习的知识也许会被淘汰，但那些最基本的学习方法永远是掌握最新知识的法宝。专业实习它更偏重于应用，更加细致要求也更加严格。</p> <p>在校学习生活中，她认识到了自己的不足之处。一是学习成绩还不是十分优秀，主要原因是基础比较薄弱，加上刚进大学时，学习的环境变宽松了，学习更多需要的是自主性，幸亏之后在老师和同学的帮忙下，她从迷失中找回了方向从而迎头赶上。二是与同学的联系还不够紧密，和同学交流较少，由于性格比较内向，不善言谈，又担心找同学交流会打扰他们的休息，造成没能用心主动地和同学进行交流、了解同学们的所感所想。三是缺乏实践经验，缺乏对相关技能知识的标准掌握等。所在她常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际；另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。在实习的过程中，她继续学习，不断提升理论素养。走上工作岗位后，积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力以广博的社会知识拓展视野。几个月的实习期很快过去了，是开端也是结束。</p> <p>总之，毕业实习使她获得了人生第一笔宝贵的工作经验。未来要学的东西还有很多，望所有学生都努力前进，更好的实现其人生价值！</p>			
指导老师	李旭梦		

优秀指导案例13

二级学院：商学院

实习学生	姜子腾[202000365]	班级	电商20301
实习单位	先锋导电材料有限公司		
实习日期	2022.11至2023.05	实习岗位	组员
内容记录			
<p>2022年9月至2023年5月，我负责电商20301班级学生的实习就业和顶岗实习。在此期间，我积极与學生沟通，及时了解并疏导学生的思想、工作和生活问题，努力帮助学生更好地适应社会生活。</p> <p>一、思想方面</p> <p>从就业观念到职业规划，从求职到入职，从大学生转变为职业人，这是人一生中重大而不可避免的角色转换。职业院校的学生从校园走入职场，面临的不仅是文凭的限制，还有心境的改变。这个时候就需要帮助学生树立对工作环境和工作内容客观合理的期待，在心理上做好进入职业角色的准备，实现从学生到职业人的转变。每月月底，我都会在QQ或者微信中与学生进行沟通交流，聊一聊一个月的生活和工作情况，分享喜悦的经历，排解忧愁的烦恼。面对学生对现状和未来的迷茫时，我都会鼓励学生“正视现实，敢于竞争，不怕挫折，放眼未来”。</p> <p>二、生活方面</p> <p>学生离开校园，离开熟悉的一切，突然步入社会，踏进工作岗位，生活方面发生了很大的不同，从学校的集体宿舍、食堂、丰富多彩的课余生活，到新的陌生的环境，甚至是饮食、住宿、交通等不适应。面对学生的抱怨和不安，我都会给予耐心的安慰、解释，给学生推荐正能量的纪录片，推送一些轻音乐或者解压的文章，让学生从内心平静下来，认真面对问题，解决问题。</p> <p>三、工作方面、</p> <p>学生在校学习的理论课程与实际操作和生产线还有不少差距，尤其是面对工作的突发状况，很多学生没有在书本中遇到过，就会非常慌乱，甚至出现自我怀疑、自我否定的情况。但随着工作的进行，经验教训的累积，学生会慢慢适应职场氛围，适应手头上的工作，变得自信和活泼。当学生遇到问题向我寻求帮助时，我会力所能及地为大家出谋划策。如果实在是无法解决，我也会鼓励学生主动找企业指导老师或者前辈们，虚心请教，耐心完成。</p>			
指导老师	沈郁珊		

2.2 顶岗实习优秀心得体会

以下是来自实习一线的同学们的亲身感受体会，摘自于我院顶岗实习管理平台（由实习生网络提交），让我们一起来共同分享这些宝贵的、夹着欢笑、泪水和汗水的一点一滴吧。

优秀实习心得1

二级学院：人工智能学院

实习学生	孙旭[202009093]	班级	S应用20301
实习单位	南京南霄体育科技有限公司		
实习日期	2022.09至2023.03	实习岗位	教练
心得内容			
<p>给学生上了几个星期的课了。在这几个星期里，有开心，也有生气，每当我值班的时候看到有的学生不好好学习，我就会感到惋惜，但也理解，我也是从高中过来的，也能知道学生的心理，这时，我会想是不是我讲的课不好，他们不感兴趣才回不好好听。我会反思自己。我会和我的指导老师探讨请教，怎样当一个学生老师，通过和指导老师的谈话，我明白了一些道理</p> <p>尽心尽力去教，为学生指路。教书育人的过程，应该先是一个育人的过程，再是一个教书的过程。有的学生学习成绩可能不一定很好，但是起码要从品德、态度方面加以教育。做人可以允许学习能力不如别人，但是做人的思想品德不能出现瑕疵。把学生培养起来，这是作为职业教师的为师之道：传道授业解惑。教学不只是教知识，更重要的是教会学生怎样做人，教会他们做人的道理。</p> <p>恩威并重、宽严相济。作为老师，要有老师的威严，否则无从管理班级教学事务。但是，另外一方面，也要关心照顾自己的学生。如果说，威严是一则猛烈的阳光，给予了学生前进的希望，那么宽厚则是和煦的春风，滋润的学生的心田。教师是天底下最光辉的职业，这一句话，足以让我们这些奋斗在教育事业一线岗位上老师奔跑不已，永远追求卓越。</p> <p>老师和学生之间的关系要有一个度，课上师生，课下是朋友。在上课的时候一定要严肃，几个班的班主任也告诉我要对他们严肃一点。在课下时间，我也会去找他们谈话，问问他们我讲的课能不能听懂，还有什么地方不明白。这种模式能提高学习效率，还能拉进我们之间的关系。有一次，我去食堂打饭，碰到了喔的学生，他们在后面就大声的叫我，给我打招呼，我觉得很开心。作为一名老师仅仅是传授学生知识是不够的，老师更重要的目的是育人，正所谓十年树木，百年树人。如何用我们老师的一举一动去引导去影响他们，让他们学会如何做人处事。</p>			
指导老师	任意平		

优秀实习心得2

二级学院：人工智能学院

实习学生	吕孝纬[202007678]	班级	C通信20302
实习单位	中国铁路通信信号上海工程局集团		
实习日期	2022.09至2023.05	实习岗位	维护工
心得内容			
<p>为期半年的实习已经接近尾声了，我对上海地铁通信有了一定的了解；通信包括传输子系统、无线子系统、专用电话子系统、公务电话子系统、闭路电视监控子系统、广播子系统、时钟子系统、电源子系统。</p> <p>在来上海之前我从来也没有接触过地铁，在实习前老师的课上，听到老师对现在交通发展趋势分析觉得很有用。尤其突出地介绍了快速公交和地铁，使我比较系统地第一次初步了解到地铁的基本构成，这也为几天后的地铁站实习之行奠定了很好的理论基础。我觉得实习前的理论准备是很重要的，带着目的去实习去听去看就会有针对性，就能更好地理解问题。</p> <p>实习的前一晚我都查了很多资料，看着资料然后听老师讲解，不仅把资料上的知识很好的吸收了而且还能引发很多新的思考在工程师介绍下，我终于发现为什么地铁将成为未来大城市交通的发展趋势。地铁载客量大，安全，便宜，快速，舒适，这些优点无疑使它成为现在都市快节奏下人们的最好选择，然而这些优点背后却是无数工作人员的智慧 and 汗水。在检修库工程师介绍说，每一辆地盛业都会停在这里经受检查，日检是每天必备而且每一辆车至少两个小时，工作人员要生更半夜忍着疲倦来这里一丝不苟地检查，非常辛苦。</p>			
指导老师	陈刘		

优秀实习心得3

二级学院：人工智能学院

实习学生	韩畅[202000867]	班级	电气20301
实习单位	淮安市弘禾装饰		
实习日期	第五学期	实习岗位	监理
心得内容			
<p>在这几个月的实习生活中，曾几次想过干完这几个月就不干了。也许我是刚开始工作，有时受不了领导给的气，自己心里很不舒服，但再一想毕竟自己没有这方面的工作经验，对现在的工作不是很熟悉，不如趁这次机会从各方面锻炼自己。</p> <p>今天刚好一个工地竣工即将验收，因此师傅对验收的全局对我进行了细微的讲解。在勘察、设计单位对勘察、设计文件及施工过程中由设计签署的设计变更通知书进行了检查,确认勘察、设计符合国家有关规范、标准要求,施工单位的工程质量达到设计要求，提交工程质量检查报告，工程质量检查报告应经该项目勘察、设计负责人和单位技术负责人审核签字。其次监理单位已组织对工程进行了预验收，在施工单位自评合格，勘察、设计单位认可的基础上，对工程质量进行了检查并确认工程达到合格标准，提交工程质量评估报告。工程质量评估报告应经总监理工程师和单位技术负责人审核签字，做好监理实在是积累不断的经验。</p> <p>认识了很多挑战，自己还有很多不足，还需要沉下心来不断学习、不断积攒经验。</p>			
指导老师	徐美娟		

优秀实习心得4

二级学院：人工智能学院

实习学生	陈倩[202001299]	班级	微电20301
实习单位	镇江金聚福建材有限公司		
实习日期	第5学期至第6学期	实习岗位	实习生
心得内容			
<p>实习是大学生活的第二课堂，是知识常新、发展的源泉，是检验真理的试金石，是大学生锻炼成长的一种有效方法。个人的知识和潜能只有在实践中发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。高校学生长大了，就应该努力实践，把所学的理论知识与实践结合起来，在实践中不断学习，不断总结，逐步完善，在实践中不断创新，不断提高自身由知识、潜能、智慧等因素综合形成的综合素质和潜能，这为你事业的成功奠定了良好的基础。</p> <p>实习生是一种人力资源制度安排，对雇主和实习生都有利。对于了解实习生的单位来说，是一种开发人力资源储备手段，使其成本低廉，选择范围广，它能培养并发现真正符合雇主需求的人才，也能成为雇主的公关工具，使更多的社会成员了解雇主的文化和理念，从而提高社会对该组织的认同感，并赢得声誉。</p>			
指导老师	唐雯		

优秀实习心得5

二级学院：智能制造学院

实习学生	景文帆[202009028]	班级	自动化20301
实习单位	国望高科纤维有限公司		
实习日期	第5学期至第6学期	实习岗位	自动化维修工
心得内容			
<p>毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。</p> <p>作为学生的我，开始了我的第一份实习工作，如今，四个月的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。</p> <p>刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和现场工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。</p> <p>发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。</p> <p>独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。</p>			
指导老师	李汾娟		

优秀实习心得6

二级学院：智能制造学院

实习学生	金焯丰[202000420]	班级	新能源20301
实习单位	诚品书店（苏州工业园区）有限公司		
实习日期	第五学期	实习岗位	导购
心得内容			
<p>店长还向我透露：因为书店的规模相对于市里的书店差的太多了，所以不能在出版社直接订货，只能去图书批发市场去进货，正版图书的进货折扣为5折到6折。有一些还有盗版图书的，十分便宜，有些质量比较差的更是便宜，有些书店常常进盗版书，但是蓝梦书店在我们家乡比较有名气，不会进盗版书充当正版来卖，有时会进一些货和积压的旧书处理来卖，为了补充旧书的类型。这也是一个现状吧，正版书太贵了，有些盗版书比正版书质量还好，但是价钱相当便宜，这也就是盗版书存在的理由吧。对于书店的销售状况，少儿读物和各种教辅销售量比较大，开学的时候文具销售会增长很快，平时销售量比较小而且盈利也比较少，另外工具书销售量一般有时候还少点，量不是很大，畅销书的销量比较大一些，但是书店还是主要靠教辅教材来盈利，有时销售多的还容易销售完，尤其是高考复习书，店长说这种书尽管进货多一些，但是仍然需要补货。遇到销售不景气的时候，会把长期积压的图书，旧的杂志、期刊拿出来低价甩卖，几乎都比进价多一点，甚至不赔本就卖，有时候会进一些低价书，进价一般只是定价的10%—30%，进到低价书之后可以半价或者更低销售，吸引客流。</p> <p>谈到销售，不得不说说我的工作——导购。导购是店员工作中很重要的一部分。当顾客询问图书的信息是你都必须认真负责的告诉顾客，同时，在这个过程中，我必须学会作为一个图书的推销员来向顾客推销这类书，这就要求我必须以一个认真负责的态度来面对每一个顾客，同时，我还必须回答顾客的疑问，在导购的过程中，有些顾客会有很多问题，他们希望能从店员这里了解到对于他们（或他们的子女）来说，选择什么样的图书更好、更适合等等。</p> <p>刚开始我由于比较紧张，而且对一些我原来不常用的教辅工具书的了解不是很透彻，顾客常常询问哪种教辅比较适合自己，顾客希望我能更好的分析各教辅的优劣，我感觉压力还是有不少的，随着次数的增多，以及我闲暇时的翻阅能进一步了解书店里教辅的状况，于是我渐渐的适应了这个工作，并投入了进去，而且学会了从顾客的角度出发，来了解顾客想要了解的东西，这样我几时读者又是销售者，可以锻炼我的各项能力。</p>			
指导老师	陈丹丹		

优秀实习心得7

二级学院：智能制造学院

实习学生	王子恒[202001006]	班级	机电20302
实习单位	苏州埃兰分析仪器有限公司		
实习日期	第五学期	实习岗位	生产部实习生
心得内容			
<p>又是充实而又平凡的打工生活，日子仿佛就是这样过的。最近部长开始让我了解液体进样器了。直接就是让我发邮件领两套液体进样器的散件出来。他先是将一些与固体进样器不同的地方向我讲解了一遍，并且将一些我没见过的零件组装了一遍后，我就在他的监督下开始液体进样器的组装工作。</p> <p>相比于固液气进样器的结构，液体进样器的外观更加小巧，内部的零件也是少了许多，组装的工作比较轻松。只是在我组装进样器推杆的轴承时，因为是第一次组装，所以将组装的顺序搞错了，结果就是在部长的抱怨中将已经装上去的零件在拆下来返工。在组装液体进样器的这段时间，就只有刚刚那个犯的错误，别的就没有了，看来我真的是成长了。</p> <p>通过公司的实习，我逐渐了解了苏州埃兰分析仪器有限公司生产部的大部分生产工作。期间犯了许多错误，但是也接触到了许多之前不曾接触到的知识和经历。制造这一行当，不亲自下场，你是永远体会不到其中的玄机的。</p>			
指导老师	吴丽萍		

优秀实习心得8

二级学院：商学院

实习学生	张兴业[202001178]	班级	金融20301
实习单位	南京沃云管道设备有限公司		
实习日期	2022.09至2023.06	实习岗位	实习生
心得内容			
<p>选取了金融为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践就应能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。</p> <p>平时在学校，数字错了改一改就能够交上去了，但在企业里，数字绝对不能出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时持续着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但那里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以必须要个性留意谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上职责的，这关乎工厂的利益损失。</p>			
指导老师	刘慧平		

优秀实习心得9

二级学院：商学院

实习学生	陈宇鹏[202000231]	班级	采购20301
实习单位	昆山天乾环保科技有限公司		
实习日期	2022.11至2023.05	实习岗位	仓管
心得内容			
<p>实习是一场体验，一场对社会和的生活的体验。无论在这次的体验中我们取得了怎样的成绩，我们在今后的的生活和任务都会逐渐发生变化。我们的舞台也不再将停留学校，而将会扩展到整个社会！</p> <p>但在此之前，通过这次实习所收获的经验 and 知识，我的思想和能力都得到了积极的发展进步！如今，虽然实习确实结束了，但成功实习中走出来我的思想也变得更加复杂。现对自身实习经历的心得体会做记录如下：</p> <p>一、环境适应心得</p> <p>开始实习也就意味着走出了校园。回想起来，即使是现在我都还记得第一次来到公司时激动的心情。虽然当时对公司的环境和规矩都还非常的陌生，但看着在办公室内井井有条的同事前辈们，我自己也不禁绷紧神经，严阵以待的准备迎接接下来的工作目标。</p> <p>在公司的环境中，我认识到了严格的纪律和责任。尤其是作为一名会计实习生，在工作中每一个任务都要严格按照规定的要求去完成，必须保证工作准确、严谨！这和学校练习中那种错了可以再来一次是不一样的。在公司里，每个人的工作都会对整体造成影响！也正是这份责任，让我在工作中发生了质的变化。</p> <p>此外，在生活和人际环境中我也发生了很多的变化，走出校园的独自生活给我带来了许多的麻烦，但相对的也让我我掌握了许多独立生活的技能。并且在新的生活区域和工作队伍中，我也认识了很多的前辈和朋友，从他们的身上，我也学到了很多。</p> <p>二、工作自我感受</p> <p>在这份实习的工作中，虽说比起在学校中要难了许多。但说到底也只是细心和耐心的比拼！仅仅是一个最简单的表单，如果肯下功夫，就一定能做好！但如果散散慢慢的去对待，就容易出现错误。其次在工作中也有很多的技巧和方法能提高我的工作效率和准确性，这些都要我们在一边工作的同时一边努力的掌握！</p> <p>在这段工作的经历中，我一直严格的要求着自己。带着对工作的热情和奋</p>			

斗精神，在实习的锻炼中和大家学习了很多学校中没有的知识和经验。这些经验不仅让我的能力得到了提高，对社会以及会计这个行业也有了更深的了解！

如今，实习虽然结束了，但我收获的这些知识和经验却会陪我一直走下去，不断的改进、提升，最后一定能成为更加出色的能力，让我在未来的工作中取得更优秀的成绩！

指导老师	陈金章
------	-----

优秀实习心得10

二级学院：人文与国际学院

实习学生	陶佳佳[202007694]	班级	C日语20301
实习单位	江苏恒力化纤股份有限公司		
实习日期	2022.09至2023.05	实习岗位	物检员
心得内容			
<p>我现在就是很喜欢体育之类的，这让我觉得很快乐，在篮球这场运动中我也结交了一些志同道合的朋友，我很开心，可以跟朋友交流，沟通能力是没问题，好在我身边的朋友们都很上进，有转本当律师的，有转本为了现职业能拿到更高薪水的，还有看着朋友圈的人到各种各样的地方去旅游的，我觉得很赞，这样的环境下我也会想着跟他们一样，会思考我身上的不足，以至于去改变它，其实我觉得学校得开放一门课，就是让同学冥想一会，然后一定要提前做好职业规划，跟老师一块去探讨，因为像我的话在当时的认知下，还是以玩为主，根本不会考虑以后的生活，这让现在的觉得很愧疚。</p> <p>其实换一种方式去想，至少我玩到了，能让我快乐，谁能保证学习就一定能证明自己是什么呢，有的人学习好可能就会应付考试吧，但是看到那些名校的学生我还是有点佩服，觉得真得很厉害。</p>			
指导老师	胡娟		

优秀实习心得11

二级学院：人文与国际学院

实习学生	谷绍涵[202000639]	班级	商务20301
实习单位	山东省济宁市兖州区酒仙桥街道办事处		
实习日期	第五学期	实习岗位	前台
心得内容			
实习心得			
<p>毕业实践环节是大学生在完成全部课程之后、走向社会之前最真实的一个模拟实验，对于我们专业的学生，平时注重理论学习，缺乏实践锻炼，因此实习显得尤为重要。刚到实习单位时，不管是工作的环境还是工作的日常流程都不熟悉，我就开始主动学习。除了在学习的过程中学到与工作内容相关的内容，也会在学习中提高自己的工作能力和办公技巧。还记得第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。</p> <p>我每一天都坚持提前上班，能够在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就能够立刻投入工作。其实，我一向认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我明白了第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。</p>			
指导老师	缪爱萍		

优秀实习心得12

二级学院：建筑与艺术学院

实习学生	任悦[202001114]	班级	建筑20301
实习单位	六安市元好建筑劳务公司		
实习日期	2022.09至2023.06	实习岗位	技术员
心得内容			
<p>本周是我实习工作的第十八周，这周是去做人防工程质量检测和处理相关数据。其中的问题与解决办法我们通过自己翻看人防总集和图册，了解到人防防护设备需要检测的项目和种类：</p> <p>①常规检测人防工程防护设备生产原材料质量检测，人防工程防护设备加工质量检测人防工程防护设备安装质量现场检测。包括外形尺寸与配合尺寸、使用性能、材料和外观质量等项目。</p> <p>②专项性能检测密闭类防护设备的密闭性能检测，活门类防护设备和密闭阀门的通风性能检测；活门类消波系统的消波性能检测；屏蔽类防护设备的屏蔽性能检测；抗力型防护设备的抗力性能检测。通过了解很多人防密闭门的知识和内容，我对人防检测又加深了一些认识和了解。</p> <p>时间过得飞快，在这样一个优越舒适而又能充分发挥个人智慧能力的环境中，我不知不觉已工作了这么久，也在这里学习到了很多工程上的之前书本没有触及到的知识点，也很感谢这么久以来工作中帮助我的前辈们，希望以后能越来越好。</p>			
指导老师	陈佩培		

优秀实习心得13

二级学院：建筑与艺术学院

实习学生	汪艺文[202001424]	班级	环艺20301
实习单位	苏州学力馆教育科技有限公司		
实习日期	第5学期至6学期	实习岗位	实习生
心得内容			
<p>在实习过程中，我深深地感受到作为设计师通常缺乏足够的市场和管理上的经验，做出的设计作品经常会与市场经济脱节；而作为管理者通常缺乏设计基础和审美能力，往往为了追求市场效益，过多地拘束设计师的思维与创新，忽略了设计要素的重要性，造成了设计的庸俗化。通过这次踏出校园，进入社会的实习，可以把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，以便能够达到拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加理论知识在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力。</p> <p>我觉得平面设计并不是一门潇洒的行业，不是别人想象的那般轻松。我深深的体会到拥有丰富的知识是一个优秀平面设计师的必备素质。所以，在以后的日子里，我还仍有很多书要看，很多东西要学。再者，平面设计行业是一个需要不断创新的行业，平面设计师不仅要有专攻而且还要博闻强识。</p> <p>这次的实习对我来说受益匪浅，让我学会从客观的角度来审视自己的作品，在审美方面更加成熟。而在公司，与同事相处，让我学会如何别人打交道。与领导交流，让我学会设计师应有的职业道德。从实习中也让我更深刻的了解设计行业的个性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅要将在设计的理论掌握好，更要充分的去认识市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。这些经验都让我得到了成长，让我在以后的工作中更加成熟、更加顺利。</p> <p>平时在工作之余，经理也时常在谈话中教育我们如何成为一个设计师、如何做人。当我们出来社会实践，首先要明确自己的价值、自己能为别人创造什么，其次也要了解对方、了解别人的需求。设计师最重要的就是创造力，因为只有创新才能使事物升值。除此之外还要有自我学习的精神，在不断地自我升值中积累资本，提升自我人格的魅力。要不骄不躁、勤勉自励，思想上有追求。当然休闲之时也不会忘记跟大家聚聚，聊聊天，偶尔参加也娱乐活动丰富生活也能增进彼此间的感情。</p>			
指导老师	张熙茹		

优秀实习心得14

二级学院：建筑与艺术学院

实习学生	毕仙仙[202001525]	班级	媒体20301
实习单位	苏州星启艺文化艺术有限公司		
实习日期	2022.06至2023.05	实习岗位	坐班老师·

心得内容

在这个过程中呢，我从无知到认知，再到深入了解，学会了很多很多东西，同时开始渐渐喜欢上了这个全新的专业，我感受到学习的过程才是最美好的。在实习生活中，每天都会有新的体会、新的感触，感觉自己的各个方面每天都在不同程度的提高，但最主要的就是工作能力的提高。

下面就是我自己的一些小结和收获。

我一共总结出以下几点：

1.要学会坚持

无论到哪家工厂或者公司实习，开始的时候都不会让我们做任何工作，而是观看学习，时间短的是几天，时间长的就是几周。所以这段时间，一般会感觉到无聊，无所事事，可能会萌生出离开的想法。但是这个时间是最重要的阶段，这个阶段我们会学到课本以外很多有用的东西，所以我们一定要学会坚持，坚持就是胜利！

2.要勤做事

我们到工厂或者公司实习，一般不会给我们安排重要的事情去做。所以，此时我们会很闲，但是我们要主动找一些小事去做，无非是一些无关紧要的打杂，但就是通过勤快做事可能会引起领导的注意，不断获得领导的欣赏和信任，渐渐被安排做一些重要的事情，渐渐获得领导的重用！

3.多听、多看、多想、多做、多说

由于我们课本学到的只是一些理论知识，缺乏具体的时间操作，所以我们得虚心学习。多听别人的指导，多看别人的操作工序，多想自己如何下手，然后亲自动手多做，有不懂的地方向别人请教多说。只有这样，才会渐渐熟悉自己的工作，学会一身真正的本领！

4.要调整好心态

由于刚到一个新的环境，可能既不熟悉，又不适应，同时又可能因为

环境的艰苦抱怨。这不但会影响自己的工作情绪，可能会做不好工作，同时也会增加自己的压力，甚至会影响到与同事的相处。所以，我们要调整好心态，处处看好的方面，摒弃坏的一面，这样才会对工作充满激情!

5.要虚心学习

由于对全新的工作，我们既不熟悉又不了解，所以刚刚开始从事起来有点困难。因此我们要虚心学习，不会的多多向领导和同事请教学习，当别人向我们请教的时候，我们也要虚心接受，共同探讨!

6.要尽量少犯错误

第一次工作的时候，难免会犯一些错误，但是我们要通过这次错误积累经验，吸取教训。第一次犯错误可以，如果再一次犯同样的错误就是不可取的了。所以，我们要谨慎、小心，尽量少犯错误!

接下来，就是我的一些收获了：

1.实习生活，学到了很多实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论知识和实践知识同时得到提高。

2.提高了自己的工作能力，为就业和将来的工作提供了宝贵的实际经验!

指导老师	曾艳
------	----

2.3 顶岗实习优秀报告

实习报告是对整个实习过程中所经历的一系列事情的总结提炼提升的过程，下面选取了 12 篇实习报告，展现了同学们在这次实习中的收获与得失。

优秀实习报告1

二级学院：人工智能学院

实习学生	涂莹莹[202007584]	班级	C网络20301
实习单位	苏州悦美美容服务有限公司		
实习日期	2022.10至2023.05	实习岗位	运营助理

报告内容

在此次实习的工作单位是在悦美美容服务有限责任公司，通过实习让我对新时代美容有了更加具体的认识。在实习期刚开始我就主动要求，接触多方面的工作，想借此来提高自己的实战经验，来弥补在大学期间所欠缺的。

其实第一天进入实习单位，我感到非常陌生与害怕，因为在大学三年的学习中，我所学习的大部分都是书面知识，实践的机会非常少，我非常害怕自己学习的知识不够，还有在这样大型的公司，我很害怕处理不好人际关系。

在实习的第一个星期的工作主要是负责公司微博的运营，既要符合网络安全的标准又要符合公司的形象，同时还要吸引人们有点击的欲望。这样的三项指标看似简单，但对于我这样一个菜鸟却是很难。每天上班都会提早半个小时到公司，开始大量浏览新闻，观察和总结各栏目的内容风格，查看点击量。

闲暇时间我也会积极询问其他实习生，听取建议。三天后我已经可以掌握负责的栏目风格，找到的新闻也基本符合要求。而第二个星期则进行原创微博，这让我痛苦了很久，因为我常常是难以取舍，都是重点，哪个都想放在标题吸引眼球，于是常常感到十分苦恼。我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心、在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责、如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班；如果不小心出现了错误，也必须负责纠正。在实习期内，有一次我在工作期间用电脑看电影，受到了批评，让我感到很羞愧。我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规、在这一点上我从实习单位同事那里深有体会、比如，有的事务办理需要工作证件，虽然对方可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。

感谢实习的公司给我这个机会让我来到这个集体，在为期一年的实习是我走出校门，踏入社会的第一步，这个阶段是我从学生步入职场的重要的过渡，对我来说有很大帮助，为我将来走上工作岗位打下坚实的基础。通过这次的实

习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这两年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。

我觉得工作后任何人都必须要坚守自己的职业道德并努力提高自己的职业素养，做一行就要懂这一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会，比如，有的时候需要身份证件才能进入会场，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。

最后，在实习公司每一位工作人员都是我的老师。我虚心学习经验，将所学的知识与实践结合起来，多思考，多总结，多请教，充分发挥自己的工作积极性。我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得是最重要的，主要看的是个人的业务能力和交际能力。我深刻的体会了这一点。学历只是一张证书、只是代表你接受的文化教育的程度，但并不能完全的展现个人。以实际说话，也许你能说出很多新兴词汇，可客户不懂，那你就算不上是个优秀的员工。实习的时间虽然只有短短的一个多月，但是我感觉我的收获还是很大的。我要感谢我的同事们，当我在业务上遇到什么不懂的问题请教他们时，他们都会悉心帮我解答，使我大大提高了对新媒体相关研究课题的熟悉程度，这对我的实习经历来说是十分重要的。

总的来说，通过这次实践，我体会到了新媒体工作的大致工作内容和艰辛，也提前了解了社会，有利于自己以后在社会上少走弯路。同时，我看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，自己做起事情来不成熟。社会实践让我意识到自己的缺点，让我们在一次次次的锻炼中学会客观的看自己，避免毕业后择业眼高手低，到头来一事无成。

结束了一年的实践，感触真的很多：

1、每个人都应该树立一个长远的目标，然后制定几个近期的目标，在日新月异的市场中发现机会，把握机会。我们工作的目的不是为了赚钱，而是要培养工作的兴趣。我们尚未步入社会，除了青春，我们没有任何的资本，所以做任何事都不要眼高手低，而是要勤劳、诚恳，在接人待物方面有张有弛。

2、不要存有侥幸心理。初出茅庐，我们的经验真的是很少，所以对待每件事我们都应该力求尽善尽美。没有过分的希望，就没有烦恼；没有短暂的贪婪，就没有恐惧。怀着一颗平常心去做事，我相信那会比急功近利去做某件事好的多。

3、感受到学校和社会的距离。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。在这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎么做人，移提高自己的能力。

记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是学学搞笑，学生还终归保持着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。得去面对从未面对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式是的就能完成一线任务，有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的。虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可佛人的事实。作为一个新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

指导老师	任意平
------	-----

优秀实习报告2

二级学院：人工智能学院

实习学生	陈阳[202000895]	班级	电信20303
实习单位	苏州蔚来汽车		
实习日期	2022.07至2023.06	实习岗位	服务代表

报告内容

在结束了两年多的学习生活之后，通过自己简历的投递以及老师的推荐，我自己成功在九月份进入到一家名为“蔚来”的新能源汽车企业进行实习，在这家公司我担任的是服务代表这一项售后服务类岗位。首先在9月初进行了面试，面试地点选在了园区，当时的服务中心地点还没有完全开展只有一些管理人员服务代表以及地区管家在那边。之后这边扩展完成便可以开展取送车服务，人员面试，车辆委派以及招待客户等项目。面试官问我之前还从事过什么工作，在学校里担任过什么职位，做过哪些项目以及印象最深的一次项目经验是什么等问题。在答复完成之后我顺利的通过了面试。

HR叮嘱我过几天之后可以顺利签约实习协议以及合同并且参加新人培训。几天之后我又来到园区蔚来的交付中心，在这里参加新人培训。几位负责人向我们介绍了企业的发展前景以及享有的政策福利。在西方内燃机技术发展成熟以及技术垄断下，电车可以帮助我们弯道超车实现发展超越。在国际职业赛道上蔚来的超级跑车EP9同样带给了外国人眼前一亮的感觉，刷新了众多记录。同时，蔚来作为一家用户企业，立志成为新能源车企中的“海底捞”。蔚来的使命是为用户创造愉悦的生活方式。蔚来的价值驱动力是从用户利益出发，超越期待的全程体验，持续创新，体系化效率以及设计驱动。以上五个驱动力是蔚来做事的方法论和准则，它适应每一个岗位、每一个部门，蔚来人做事、做判断、做决策都需从这五个角度考虑。价值指数（VI）是对价值行为评估，通过践行蔚来倡导的行为方式，以形成“蔚来范儿”的组织氛围。每年公司会组织一次全员的360度反馈和评估，评判员工的日常工作行为是否符合蔚来价值观。

驱动力指数（EI）是对工作成果的评估。通过践行蔚来倡导的工作方式和准则，以取得卓越的工作成果。从用户利益出发、超越期待的全程体验、持续创新、体系化效率、设计驱动这五个驱动力评分。驱动力指数会看重工作成果，更多通过主管评估。蔚来希望每个员工持续为用户创造价值的同时，也能够在公司获得自我成长，因此建立了一套员工职业发展体系——NCP体系。NCP基于不同的职位序列，给员工设定不同的职业发展通道和序列。每一个应届毕业生、整车研发工程师、技师，乃至道路服务人员，都有各自的发展通道和序列，保证每一个专业的人都能有很好的发展通道，鼓励大家在自己的专业上不断精进。在NCP体系中，不同的专业序列，每一个职位都有非常长、可以发展到很高的层级。但晋升设有标准，即每年价值信用(Value Credit)得分在资格线以下不能晋升。价值激励包括荣誉表彰和物质激励。

在荣誉表彰方面，蔚来每年设有团队大奖和个人大奖。团队大奖竞选依据是五个驱动力，个人大奖竞选依据是四个价值观。在得到持续的价值激励之后，整个组织的每个员工再为用户创造更大的价值，形成一个闭环。每个环节背后管理机制的顶层逻辑就是价值体系，通过这样的管理机制把价值体系落到实处。在物质激励方面，蔚来有薪酬、奖金、股票等等。蔚来自始至终是一家全员持股的公司。一般而言，企业上市之后很难全员持股，把股票激励集中在少数关键人才上，是行业通常做法。但李斌坚持认为，作为一家用户企业，做价值观驱动的组织，每一个员工有主人翁意识、有拥有感很关键。越是基层员工，越接触用户，越需要有主人翁意识，虽然给每个员工开境外账户使人力资源工作变得复杂，但李斌依然坚持，这也是支撑价值驱动组织的激励措施。蔚来

的愿景是创造愉悦的生活方式，对用户如此，对员工也是如此。在精神激励方面。公司每年会进行评优、奖励。团队大奖是“蔚来成就奖”，评五个团队，从五个驱动力看哪一个团队做得更好。个人奖是价值之星，看VI得分，从部门价值之星、集群价值之星，再到公司价值之星，每年会评12名超级价值之星，引导大家去践行价值观。在了解完企业文化之后我们进行并参观了交付中心的换电站以及服务车。

之后我来到了通园路服务中心进行实习。吴哥安排我与一名服务代表的前辈进行学习。他在第一天教了我车子的质检，初次进入汽车企业我对这些基础知识依旧难以掌握，但他安慰我说两个星期之类我就能学会。车子初次进入服务中心时，首先要对车子进行拍照对车子四个角度以及车身细节进行拍照。使用平板对质检的每一项进行同步，同时部分维修项目需要同步给车主。之后几天我又逐步了解到nt，四轮定位等项目。有时也会和车主聊聊天沟通多次。也可以更好的帮助我了解到车主的需求，站在车主的角度考虑问题，我认为这也能更好的帮助我在以后的工作生活中多角度考虑问题。同时我认为工作中要主动汇报进度以及遇到的困难。遇到困难或者出错了一定要主动汇报，寻求同事上级的支援，不要因为害怕一拖再拖，最后不仅问题没有解决，可能还会因为耽误时间造成更大的损失！完成工作了也要及时汇报，不管任务重不重要、紧不紧急，都要让领导前辈知道你的进度和情况。本月，生活还在慢慢的适应，每天按部就班的工作。除了学习岗位相关的业务知识，实习不像在学校，很多工作中遇到问题都只能自己钻研，不过好在有很多资料可以查，也不枉大学的学习。不懂时就查查资料，也培养了自学能力，同时了解许多相关的知识，一举多得。我希望能够在未来的时间向老师们，好好学习。希望我的学习生涯不会只在专科。我希望能够去升本、考研，希望能在国家新能源的路上做出自己的贡献。我知道华为公司在去年就已经开始研发属于自己的无人驾驶汽车，并且在公司未来规划中也对无人科技的运用进行了强调。

指导老师	唐雯
------	----

优秀实习报告3

二级学院：人工智能学院

实习学生	卞显乐[202000922]	班级	微电20301
实习单位	苏州市建禹建筑装饰工程有限公司		
实习日期	第5学期至第6学期	实习岗位	助理
报告内容			
<p>大三我参加了实习,我会从三个方面来撰写这篇报告。</p> <p>企业文化是一个企业的灵魂和动力源泉,是企业发展的基础。建筑公司的企业文化以“诚信、专业、创新、共赢”为核心价值观,以“客户至上、服务第一”为服务理念,以“团结协作、勇攀高峰”为团队精神,以“追求卓越、不断进取”为工作态度,这些价值观贯穿了公司的所有业务和部门,是公司持续发展的关键所在。</p> <p>首先,诚信是企业的基本准则。在建筑行业,诚信是最重要的财富。只有建立起可信的声誉和信誉,才能够赢得客户的信任和忠诚。诚信不仅体现在公司的经营管理和产品设计中,也体现在员工的工作和服务中。在实习期间,我见证了公司对诚信的高度重视,每一个保单和赔付都经过严格的审核和监管,确保了客户的利益和公司的声誉。</p> <p>其次,专业是企业提供高质量服务和赢得市场竞争的保证。建筑业需要具备严谨的风险管理、精准的产品设计和优质的服务体验。在公司的实习期间,我深入了解了建筑产品的设计和流程,了解了如何进行精细化管理和数据分析,以及如何为客户提供个性化服务和保障。专业能力的提升需要不断的学习和实践,公司也为员工提供了广泛的培训和发展机会,以确保员工的专业能力不断提升。</p> <p>创新是企业能否顺应市场变化、创造新的商业模式和产品的必要条件。建筑行业的竞争越来越激烈,为了保持市场竞争力,公司需要不断进行创新和实践。在实习期间,我参与了公司的创新项目,了解了如何利用互联网和大数据技术进行产品创新和渠道创新。创新不仅需要对市场趋势的洞察和预判,还需要团队的合作和共同努力,以确保项目的顺利推进和实施。</p> <p>共赢是企业与客户、员工、股东等多方利益相关者共同获得利益的目标。企业只有与利益相关者共赢,才能够获得持续的发展和增长。</p> <p>在建筑公司实习期间,我主要负责客户服务和管理等工作。这个实习机会对我来说非常宝贵,因为我能够在实践中学习知识和技能,并且为公司做出贡献。在实习期间,我学到了很多关于建筑行业的知识,尤其是关于客户服务和管理方面的知识。</p> <p>在我负责的客户服务工作,我主要处理客户的建筑装饰问题和解答客户的疑问。我发现,在处理客户问题的过程中,良好的沟通能力非常重要。我学会了如何倾听客户的需求并与他们建立良好的关系,以及如何用简单易懂的语言向他们解释复杂的建筑概念。同时,我还学习了如何处理客户的投诉,并且找到了解决问题的最佳途径,以确保客户得到最佳的服务体验。</p> <p>除了客户服务工作,我还负责保单管理。这是一个需要高度精确性和耐心的工作。我学会了如何管理和维护客户的保单记录,并且如何使用公司的管理系统。这项工作需要我密切关注细节和遵循公司的流程,以确保记录的准确性。我还学习了如何快速识别和解决问题,以防止记录出现错误。</p> <p>这个实习机会让我更深入地了解了建筑行业。我意识到,建筑行业是一个复杂的行业,需要高度的专业知识和技能。在实习期间,我学习了建筑行业的各种</p>			

建筑产品和服务，以及不同类型的建筑公司。我也了解到了建筑公司如何与客户沟通，如何处理问题，以及如何管理风险。

通过这个实习机会，我发现我具备了一些重要的职业技能，这些技能将对我今后的职业发展非常有帮助。我提高了我的沟通能力，并学会了与客户建立良好的关系，这对于我今后的职业生涯非常重要。我也学会了如何使用公司的保单管理系统，并且掌握了如何管理和维护保单记录的技能，这将对今后我在管理领域的职业生涯发展非常有帮助。

作为一名建筑装饰公司的员工，我深刻认识到职业素质养成的重要性。在公司工作的这段时间里，我通过学习、实践和反思，不断提高自己的职业素质，为公司的发展做出了贡献。在这篇报告中，我将分享一些我在职业素质养成方面的经验和思考。

一、专业技能的提高

作为建筑装饰公司的员工，我们需要具备一定的专业技能，才能胜任我们的工作。因此，我们应该不断提高自己的专业技能，不断学习新的知识和技能。在实践中，我们可以通过参加培训班、课程学习、工作交流等方式来提高自己的专业技能。另外，我们还应该学会自我反思，总结工作经验和教训，发现自己的不足之处，并针对性地进行改进。

二、良好的职业道德

在建筑装饰公司工作，我们需要遵守职业道德规范，保持良好的职业操守。比如，要尊重客户的意愿，遵守合同约定，不得利用职务之便谋取不当利益等等。在工作中，我们还应该尽职尽责，做到言行一致，保持诚信和廉洁，维护公司形象和声誉。

三、团队合作精神

在建筑装饰公司里，团队合作精神尤为重要。我们需要秉持“团结、协作、互助”的原则，与同事和客户建立良好的合作关系，共同完成工作任务。在团队合作中，我们需要尊重和信任团队成员，发扬各自的优势，克服困难和分歧，提高工作效率和质量。

四、创新精神和学习能力

在建筑装饰行业，市场竞争非常激烈，技术和设备也在不断更新换代。因此，我们需要具备创新精神和学习能力，不断开拓新的业务领域，掌握新的技术和工艺。在学习和创新中，我们应该注重实践和经验总结，通过实际操作来验证新的理论和方法。

指导老师

孙丽莉

优秀实习报告4

二级学院：智能制造学院

实习学生	周昊天[202009056]	班级	自动化20301
实习单位	苏州市诚凯金属制品有限公司		
实习日期	第5学期至第6学期	实习岗位	数控操作员
报告内容			
<p>目的：</p> <p>为了更好地适应社会，我们需要不断地学习新的东西来充实自己。因此，我们要参加顶岗实习，在大三上半年里，我参加苏州市诚凯金属制品有限公司的数控操纵员的工作岗位。经过这次短暂而又意义深刻的培训，让我获益匪浅，同时也认识到了自身存在着许多缺点和不足之处。所以，特将有关情况总结如下：</p> <ol style="list-style-type: none">1、通过生产现场对学生进行职业道德教育和培养，增强学生爱国主义热情；2、通过实际操作，巩固理论课上所学的内容，并且能够把所学知识运用于实践中去；3、通过实际操作，提高分析问题解决问题的能力；4、锻炼学生吃苦耐劳的精神，磨练其坚韧性格；5、从小事做起，严格遵守公司各项规章制度。一个人只有树立明确的奋斗目标才会有前进的方向，正如一艘没有航标的船只是永远达不到成功的彼岸的。虽然每天都重复着相似的生活，但却可以发现很多美丽的风景线。二十岁的我们正值青春年华，拥有激昂澎湃的心态，无限广阔的未来。今后的路还长，面临的挑战依旧很多，挫折失败当然难免，困惑迷茫肯定常伴左右。我想我唯一能做的就是尽快调整自己，积极乐观地迎接每一天。6、使学生熟悉掌握机械制图及CAD的基本知识，培养绘图技巧及空间想象能力，掌握平面图形的画法及尺寸注法，熟悉掌握平面图形的构成原则，具备较强的审核能力，初步具备阅读工程图纸的能力，具备利用计算机辅助设计的能力。7、熟悉掌握数控车床、铣床等机电设备的操作流程及维护保养，掌握零件测量、工艺编制、刀具选择等专业技术知识，能独立完成日常机械加工任务，具备一般企业的生产管理能力。8、具备良好的团队合作精神，沟通协调能力，创新思维能力，语言表达能力。9、熟悉掌握机械加工材料及热处理，了解机械加工质量检验方法，具备根据加工条件判别毛坯优劣的能力，具备查找资料写出简单零件机械加工工艺卡片的能力。10、熟悉数控系统的硬件配置，掌握数控系统的安装、连接、调试、故障诊断与排除的方法；11、熟悉数控车削加工工艺、数控铣削加工工艺、数控电火花线切割加工工艺，掌握典型零件加工工艺，具备按照零件图样编制加工工艺文件的能力。 <p>意义：</p> <p>通过这次顶岗实习，让我深刻地体会到了理论与实际相结合是很重要的。只有理论知识是远远不够的，只有把所学的理论知识与实践结合起来，从理论中得出结论，才能真正为社会服务，从而提高自己的实际动手能力和独立思考的能力。</p> <p>在学校的时候老师都会告诉我们一些关于数控机床操作方面的知识和注意事项，但那时觉得太简单了，可以说几乎没用上什么工具就完成了任务。</p>			

现在想起来，如果当初做每件产品之前先检查下刀尖位置、主轴转速等参数，或许后续加工也不至于浪费掉大量材料。由此看来，课本上学的知识都是最基础的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基础的就可以以不变应万变。这次生产实习对我感触颇多，使我更进一步了解了数控车床的组成及其工作原理，熟悉了数控车削加工程序的编制，掌握了常见故障的分析处理，明白了各个零部件的功能及其装配顺序，还懂得了安全文明生产的重要性，同时培养了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

收获：

顶岗实习是我们大学生在校期间的最后一个暑假，也是走向社会前的演练。通过这次实践活动，让我了解到自己所学知识与现实之间的差距，更加坚定信念要努力学好专业课程，为将来进入工作岗位打下良好基础；同时也提高了认识问题、分析问题和解决问题的能力，培养了艰苦奋斗、吃苦耐劳的精神。

以下就是我的顶岗实习收获：

数控操纵员顶岗实习收获有很多，其中包括对企业文化的理解，人际关系处理，团队协作等方面都得到锻炼和提升，而且还拓展了视野，增长了见识，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。

思想收获：

在这次数控操纵员顶岗实习中，我们看到了自己与一个合格技术人才之间存在着巨大差距。也使得我认识到：要成为一名高素质的技术工人，不仅要有理论知识，而且还必须要有较强的动手能力和创新精神。只有把二者很好地结合起来，才能成为一名优秀的机械制造行业工人。

通过这次的学习，让我对以后的工作充满信心，因此更加迫切想要学习更多的专业知识，将所学运用于生产当中去。虽然在工厂里面是师傅带徒弟，但是现代社会已经进入了科学化、规范化管理阶段，企业越来越重视员工综合素质的提升，因此我们要善于发挥主观能动性，积极向他人请教问题，并做到勤思考，多总结。同时我们应该努力培养自己独立解决问题的能力，遇事冷静分析，仔细推敲，从而找出正确答案。

作风收获：

在顶岗实习期间，我们严格遵守公司和车间各项规章制度。按时上下班，不迟到、早退，有事提前请假。服从工作安排，认真完成领导交办的工作任务；尊重师傅，虚心向他们学习，遇到问题及时请教，积极主动地做好自己力所能及的工作。每天坚持总结当日生产情况，找出存在的问题并加以改进。同时也努力配合其它员工的工作，并为之提供力所能及的帮助。另外还要协调好与各部门人员的关系，大家互相帮忙，共同维护好一个良好的工作环境。经常深入现场了解设备运行状态，发现异常立即处理或汇报。对于自己的工作区域内卫生责任到人，随脏随清，保证设备正常运转。

通过这次的顶岗实习，使我懂得了很多道理，比如说：想要把工作干好，首先就是要端正思想，树立正确的人生观、价值观和世界观，否则是无法将工作做好的！

安全意识收获：

要注重自我保护，时刻牢记“安全第一”的原则。首先就应该做到以下几点： 1、加强学习，掌握必备知识和本领； 2、严格遵守各项规章制度及劳动纪律，服从管理人员指挥； 3、认真执行交接班制度，按规定填写好运转记录等有关资料； 4、坚持文明生产，爱护设备，精心维护保养，使机床经常处于良好状态。其次还需要做到以下三点： 1、熟悉所用机床电器系统结构、性能与操作方法，并了解故障现象和排除方法； 2、对新购置或大修后的机床进

行试车，确认无误后才正式投入使用； 3、检查机械部件连接情况，发现问题立即采取措施予以消除，杜绝事故隐患。

在工作中不断提高技术水平，力求减少停机待修时间，延长机床寿命。为此，我们必须具有如下四种基本功：

1、培养多面手，当出现某些故障而又没有合适的人选去处理时，你便可挺身而出，承担起这个责任来。

2、勤于思考，善于总结。随着科技日新月异地飞速发展，同类型机床也会越造越复杂，因此，只有通过不断钻研业务，虚心向别人请教，才能逐步掌握其操作要领。

3、热爱本职工作，尽职尽责。

工作中的不足：

在这次顶岗实习中，我发现自己还有很多不足之处。首先是对于理论知识掌握得不够牢固；其次就是缺乏独立思考和创新能力；再者就是做事情不果断、太犹豫，没有魄力；最后一点也是最重要的一点，那就是社会经验不足。

总结：

通过这次顶岗实习，使自己对数控机床有了更深刻地理解与体会。首先，就是要学好专业知识。因为只有掌握扎实的基础知识才能够灵活运用于生产当中去；其次，要虚心向老师傅请教。因为他们拥有丰富的经验，可以从他们身上学到很多宝贵的东西，比如说做事态度，处世原则等都值得我去借鉴；最后，也是最重要的，那就是要积极参加车间里面组织的培训课程。虽然每天干着同样的工作，但还是需要不断地进行技术创新。而且随着科学技术的发展，企业之间的竞争越来越激烈，谁能把握住市场的脉搏，谁就能占据制高点。所以我觉得，无论什么时候都必须坚持学习，尤其是在大学阶段。

1、熟悉工作环境和主要设备的结构特点及操作方法； 2、正确执行工艺规程和安全操作规程； 3、合理选择刀具材料并调整切削用量； 4、根据加工条件选择适宜的润滑剂； 5、检查设备状态、清洁卫生、防护装置齐全有效； 6、按照文明生产标准化管理的要求搞好班组建设； 7、协助维修人员排除故障，填写记录，提出改进意见； 8、保证本岗位物品摆放整齐，标志醒目，定置管理。通过一个月的顶岗实习，让我受益匪浅。虽然没有机会亲手操纵数控机床，但却学到了许多书本上没有的东西，开阔视野，增长见识，巩固所学的专业知识，锻炼独立思考问题、分析问题和解决问题的能力。回顾这些日子，感触是很深的，收获是丰硕的，经历是难忘的。短暂的实习转眼即逝，虽然我已经离开了实习单位，但我相信它仍将是我今后学习工作中的一笔宝贵财富。

指导老师

李汾娟

优秀实习报告5

二级学院：智能制造学院

实习学生	朱战胜[202000661]	班级	机械20303
实习单位	苏州元华气体设备有限公司		
实习日期	第五学期	实习岗位	技术员
报告内容			
<p>毕业实习是我们大学生必须经历的过程，是理论与实践相结合的重要方式，使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识，实习又是对我们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就学不到的知识，技能开阔视野，又能增长见识，为我们走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。</p> <p>同时实习也是提高学生政治思想水平、业务素质和动手本事的重要环节，我们经过实习走向社会，接触实务，了解国情、民情，增进群众观念、劳动观念和参与经济建设的自觉性、事业心、责任感；经过深入基层，了解人力资源管理现状，并加深巩固所学劳动法、合同法等专业知识，进一步提高认识问题、分析问题、解决问题的本事，为今后走向社会，服务社会做好思想准备和业务准备。</p> <p>我实习所在的公司是苏州元华气体设备有限公司，苏州元华气体设备有限公司是按照现代化企业制度建立的民营企业，是国内专业从事低温技术的研发、制造、销售、安装和调试等服务的专业一体化企业。本公司具备GC类压力管道安装资质和压力管道元件组合装置制造资质，同时严格参照ISO9001质量管理体系规范运作。基于专业制造的优势，主要生产低温液体（液氧、液氮、液氩、液化天然气、液化石油气、液化二氧化碳等）气化器系列、低温液体泵系列、气体减压装置系列、汇流排系列、液化天然气气化撬等压力管道元件产品；同时开展专业的气体设备管道安装工程业务，提供气体设备和气体工程代理与咨询服务，并能为客户提供全过程的气体产业技术服务和咨询策划。同时多年来与上海交通大学等高校进行深度合作，开发有月球车登月高真空低温环境的模拟试验装置等高科技研发项目，长年开展新产品试制技术交流等多种活动。</p> <p>该公司给办公室员工配置了一台台式电脑，用来处理工作文件。电脑桌面上装载了AutoCAD制图软件和NX 10.0进行三维建模。公司对于资料的保管程度也很高。每月会对本月的文件进行一次备份。</p> <p>实习生活中除了工作经验和知识上的丰硕外，最大的收获莫过于“转变”二字——从学校思维模式到职场思维模式的转变，为今后尽快适应融入职场生涯奠定了基础。说到从学校思维模式到职场思维模式的转变，就不得不提到主角定位。从进入公司伊始，就要求自我以职场人员的标准要求自我，不能将学生行为带到工作环境中，可是在学习新的问题时依旧要像学生那样坚持谦虚的态度。</p> <p>在实习的这段时间里，公司的进行几个项目里，公司也让我参与进去，跟进几个小项目，我们也从中学到了，在学校没有学到的知识，也让我们知识面拓宽了。为我们以后正式走上工作岗位上奠定了基础。</p> <p>总之，不管作为普通员工，还是公司领导，我们都要做好自己本职工作，时刻的保持自己知识更新，与时俱进，联合实际情况解决所遇到问题。</p> <p>我个人认为，我们当代毕业大学生从学生到员工，我们应该做到以下几点：</p>			

第一是真诚，你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。刚出社会心里不可避免的有些疑惑：不知道同事怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么等等！所以我们要有一颗真诚的心和同事去相处。我们会有意想不到的收获。

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，这就需要跟领导和同事有很好的沟通，加深彼此的了解，领导并不了解我们的工作学习能力，不清楚你会做哪些工作，不清楚你了解什么样的知识，所以跟领导同事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。

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。在学校时，老师就跟我说，无论你想做什么，激情与耐心必不可少。在不断更新的世界里，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。老师曾经对我们说过，无论在哪个实习岗位都要细心负责，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，主动地帮同事做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向同事请教问题，跟同事像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和同事走的更近，在实习当中，同事就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。当同事有事时，我就很乐意的去帮同事。我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了同事的认可。

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。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。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。

此次实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，提升自己的实践技能，同时也学会了如何与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一些简单方法。

总之，虽然时间不长，但是从中学到了很多在课堂上没学到的知识，而且是靠自己感悟的，关于做人，做事，从校园走向职业场。也感悟到了“在大学不仅是学习知识，更重要的是学习自学的能力。

指导老师

严道发

优秀实习报告6

二级学院：智能制造学院

实习学生	许凯[202005072]	班级	C设备20301
实习单位	不二工机有限公司		
实习日期	第五学期	实习岗位	技术员
报告内容			
<p>经历近 8 个月的实习终于结束了，在苏州不二工机有限公司工作的这段时间，我和公司的职工及领导都相处得非常融洽，大家对我也关心，时常给我鼓励和协助；我工作的时候也是认真谨慎，不但顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，持续提升工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促动我的工作热情，让我能在以后的工作中更加的谨慎和小心，提升工作效率。在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次实习虽然有酸甜苦辣，却让我在社会中学到了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是最宝贵的东西。</p> <p>实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学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就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位一步，作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。半年里，我严格按照单位人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到“想实习，会实习，实好习”，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。</p> <p>第一：在与别人打交道时一定要积极主动。我自己本身是个相对比较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过招呼后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家实行沟通。因为和他们年龄有较大差别，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通。我也理解到了自己沟通上的不足，面对沉默不语的尴尬，自己有责任和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就应该主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家理解你，了解你，对你留下良好的印象。在后来的实习中慢慢的在一起时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，逐步地能和大家一起愉快的交流，就是出于自己的积极主动。</p> <p>在工作的時候同樣也要积极主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还必须去协助别人或是接受别人的协助已完成工作，就是的团队合作的精神。所以你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去协助。虽然此次我是来实习的，因为开始对生产的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下实行一些相对简单的工作，但是我也很积极地去协助别人完成自己力所能及的工作。就如在实习中，在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，</p>			

我就主动承担他们的工作。这样子不但锻炼了自己，协助了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第二：工作时一定要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的绝大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不但仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人的工作，化工生产的任何一个环节出错就会影响下面的工作，严重点就会造成很大的经济损失。老板也会批评责备甚至处罚，所以认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候一定要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后一定要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常应该反省自己最近一段时间的工作情况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自已已能不用检验就能保证工作的质量了。虽如此，也不能骄傲，不能对自己有所懈怠，还是要对自己的工作认真对待，以免造成失误。

就像我在工作的时候，也犯下了很多错误，虽然多数不是很严重的错误。比如说领导交给我的生产任务，我在流程中添加固化剂时未等温度降至 60℃ 以下就加入，导致白乳胶浓度不足。领导批评了我，我也为自己的错误懊悔不已。还有一次是将两种原材料顺序加反，还好是两个辅助材料对产品质量影响不大，都是自己大意所造成的。这次的失误又一次给我敲醒了警钟，要是经常不注意自己的工作，可能会造成更严重的损失。

第三虚心学习。在这次实习过程中，我们碰到很多问题，有的是我们懂得的，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。

第四错不可怕，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，公司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。

第五注重理论联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。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，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。实践的不断解决，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，与此同时，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。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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。一份劳作，一份收获，我坚信自己的努力一定会有回报，而我将会仍然继续热爱自己的工作。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社

会、在实践中巩固知识;实习又是对每一位大学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就学不到的知识,既开阔了视野,又增长了见识,为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础,也是我们走向工作岗位一步。通过实习,不但培养了我的实际动手水平,也增加了我的实际操作经验,实习让我学到了很多在课堂上学不到的知识,也让我更加看清自己的不足之处。我对今后的学习、发展方向有了更进一步的理解:学习不但仅学的是理论知识,更重要的是学习如何将理论知识应用于实践,学习将工作做到尽善尽美。

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。作为一位大学生,最重要的就是自己学习和思考的水平。在企业这样一个新环境中,由我们很多值得学习、值得思考的地方,这就需要自己保持一颗学习、思考的心。首先在技术方面,要刻苦的补充自己的不足,认真地对待工作,时时刻刻的思考和学习。同时,在企业的环境中,更要注重学习企业先进的管理和人文文化,以丰富自己的社会知识和管理文化知识。这样,能够为自己日后的职业生涯打下良好的基础。

指导老师

肖舫

优秀实习报告7

二级学院：商学院

实习学生	成盼[202007219]	班级	C轨交20303
实习单位	泰兴市民政局		
实习日期	2022.10至2023.05	实习岗位	办事员
报告内容			
<p>实习生活似弹指一拨间，从刚踏出学校大门时的失落与迷茫，到现在走上工作岗位的从容，坦然。我知道，这又是我人生中的一大挑战，角色的转换。实习生活给我仅是初步的经验积累。因此，在今后，我会继续努力拼搏，抓住每一个机遇，迎接每一个挑战，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。</p> <p>作为应届毕业生，在毕业前的这次专业实习，我收获最大的是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，很多工作显然单调又重复，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”。“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实习后才能深刻体会这句话的含义。</p> <p>记得老师以前说过大学是一个小社会但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是同学搞笑，学生还持续着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户同事，上司等等，关系复杂。得去的客户同事，上司等等，关系复杂。得去应对从未应对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的。因此工作心用完成的只定很问里的回题，只要套公式是的就能完成一线存务，有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的。虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。作为一个新世纪的大学生，就应懂得社会上各方面的人际交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的为了锻炼自己成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。回顾实习生活，感触是很深，收获是丰硕的。</p> <p>这些都为自我以后工作更好更快地融入到组织及与同事间建立和谐的人际关系奠定了坚实而有力的基础。同时，也有利于更好地实现由学校向社会的转变。还认识到作为一个职场新人需要的品质：有吃苦的决心，平和的心态和不耻下问的精神。作为一个新人，平和的心态很重要，做事不要太过急功近利，表现得好别人都看得到，当然表现得不好别人眼里也不会融进沙子。工作中要多看，多观察，多听，少讲，不要说与工作无关的内容，多学习别人的艺术语言，和办事方法。除努力工作具有责任心外，要善于经常总结工作经验。每天坚持写工作日记每周做一次工作总结。主要是记录和总结错误。工作中坚决不犯同样的错误，对于工作要未雨绸缪，努力做到更好，善于把握机会。如果上级把一件超出自己能力范围或工作范围的事情交给自己做，一定不要抱怨并努力完成，因为这也许是上级对自己的能力考验或是一次展示自己工作能力的机会。严格遵守公司各项规章制度。上班开始，我认真学习了公司《员工手册》及各项管理制度，并严格遵宁，做到了无迟到、早退、违规现象。坚持学习。要学习相关的知识。因为现代企业的发展不仅在于内部的运作，还要靠外部的推动。有一位教育学家说过，当我们把学过的知识忘得一干二净时，最后剩下下来的就是教育的本质了。这里我把“教育”改成“知识”，我们在大学里学习</p>			

的知识也许会被淘汰，但那些最基本的学习方法永远是我们掌握最新知识的法宝。当然实习中还有着更多的感触的包括学习，生活，工作各个方面。就学习而言，专业实习它更偏重于应用，更加细致要求也更加严格。

作为应届毕业生的我们想要适合自己的工作，在实际中实现自己的理想，必须不断的增加自己的能力，做事情更加专注就生活而言，专业学习展示给我们看各个不同的行业的人们生活，不同行业的人们将自己的行业融入自己的生活，这样大的人群的生活展示给我们未来的生活远景，选择什么样的生活也是我们现在的最重要的抉择一旦下定决心，也就要开始为自己的生活做准备，胜利是属于有准备的人的。现在的我就要为自己的今后的职业生涯做准备，不断的充实自己。

就工作而言，本次的专业实习，无疑是给了我们专业的清晰认识，展示给了我们多种职业，而作为应届毕业生，择业的选择是大多数人所面对的问题。就我们专业而言面试时常遇见的问题就是“你的职业规划是什么？”，“你会什么？”通过本次实习，让我对本专业的发展方向有了更深的了解，也让我对自己今后的职业规划有了清晰的认识。上面的认识都是正面的，也是自己受益的主要部分，但就个人而言，本次的专业实习更多的是让自己认识到自己的不足。作为一个即将毕业的应届生，通过此次的实习，更多的是对大学的回顾和反省。进入了社会，和学校的感受是完全不一样的。只有在刚进入公司的一个月里，大家还把你当作新人，时间久了公司的领导就把你与其它同事相比较，没人把再把你当成学生，而是把你当成一个有能力的人使用。当然，在这次实习中，我也认识到了自己的不足之处。一是学习成绩还不是十分优秀，三年来，虽然我的成绩一向在进步，但却终达

不到最理想的状态，主要原因是基础比较薄弱，加上刚进大学时，学习的环境变宽松了，学习更多需要的是自主性，于是，长期在老师、家长督导下学习的我现在却没了方向和动力，幸亏之后在老师和同学的帮忙下，我从迷失中找回了方向从而迎头赶上，但因此也落下了一些课程。

二是与同学的联系还不够紧密，和同学交流较少，主要原因是自己作息的时间安排上不够合理，未能十分有效地工作与学习，导致时间使用的紧张，无意中减少了与同学交流的时间。其次，由于自己性格比较内向，不善言谈，又担心找同学交流会打扰他们的休息，造成没能用心主动地和同学进行交流、了解同学们的所感所想。

三是缺乏实践经验，缺乏对相关技能知识的标准掌握等。所以我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论。知识的同时加理实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

在今后的日子里，我会从自身找原因改善缺点不足，改善学习方法，提高理论水平，在提高自己科学文化素质的同时，也努力提高自己的思想道德素质，使自己成为德、智、体诸方面全面发展适应 21世纪发展要求的复合型人才，做有理想、有道德、有文化、有纪律的人和接班人我对未来充满了美好的憧憬。在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一、继续学习，不断提升理论素养。在信息时代，学习是不断地汲取新信息获得事业进步的动力。作为一名年轻人更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行角色转化。“理论是灰色的，生活之树常青 将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实

践锻炼人的品质，彰显现人的意志

。

三、提高工作积极性和主动性。几个月的实习期很快过去了，是开端也是结束。

展现在自己面前的是一片任自己驰骋的江土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入卖践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会创造更多的价值。

几个月的实习下来，总是有很多经验，有很多认识，自己总是有很多的感慨。也许在实习的这些天中，我也在逐渐的成长。在认识学习逐渐的成熟。每个人都会在不断认识自我，只不过是时间的长短的问题。因此待人要真诚，时时为人着想，处处为人行事。要想在如今的社会中生存，就要吸收新的思想与知识，不断更新观念，趋于完善。这样才有利于思想与实际行动真正地结合，只有在正地结合，只有在思想演练，才能在最短的时间里把自己要从事的行业中处于领先的地位进而起着不可替代的作用，因为我将会为它比其他他人付出更多创造更多价值。我也应我应得到的报酬与珍贵的经验。

总之，毕业实习使我获得了人生第笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果。我要学的东西还有很多，努力前进，希望早日让自己能够独当一面，更好的实现我的人生价值！我知道，实习的步子才开始迈开，毕竟终也是有些经验的人了，挥挥手，向这段日子说声再见，然后怀着感激的心，开始下一趟旅程！

指导老师	李旭梦
------	-----

优秀实习报告8

二级学院：商学院

实习学生	杨思凡[202000931]	班级	报关20303
实习单位	江苏仪征恒春电子有限公司		
实习日期	2022.09至2023.03	实习岗位	一级技术员

报告内容

通过这次实习，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。在实习中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。在这次实习中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的潜力，提高了独立思考问题、自己动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

一、继续学习，不断提升理论涵养。在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名青年学子更就应把学习作为持续工作用心性的重要途径。走上工作岗位后，我会用心响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升潜力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行主角转化。只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是透过实践活动来实现的，也只有透过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

三、提高工作用心性和主动性实习，是开端也是结束。展此刻自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你简单找到工作，否则就难逃市场选取的厄运。我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你简单找到工作，否则就难逃市场选取的厄运。

我在该公司实习总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

1、宜主动出击：找实习岗位和找工作一样，要讲究方法。公司一般不会对外公布实习机会，能够主动和其人力资源部门联系，主动争取实习机会。可个性留意正在招聘人选的公司，说明其正缺乏人手，在没有招到适宜的员工的状况下，很有可能会暂时选取实习生替代。

2、宜知己知彼：求职信和求职电话要稳、准、狠，即稳当地了解公司所处的行业大背景及所申请岗位的要求，准确地阐述自己的竞争力，自信自己就是对方要找的人；同时很诚恳地表现出低姿态，表示实习的热望和决心。此外，规范的简历，良好的面试技巧都有助于提高实习成功率。

3、宜避热趋冷：寻找实习单位时，宜避开热门的实习单位和实习发布网站，勇于找冷门公司，回避热点信息和实习高峰期，实习成功的可能性反而更大。

4、忌免费午餐：实习生与实习单位之间是双赢关系，主动跟对方说我不要钱来干活是很糟糕的开始，说明自己缺乏自信。有价值的付出必须要有价值的回报，不存在施舍性的实习岗位，能够为雇主创造价值的实习生才是对方所需，而理性思考到实习生价值的单位会给予实习生更多的锻炼机会。

5、忌盲目实习：未来求职拼的是专业度而不是态度。谋职实习不应是简单的劳动经验积累和态度培养，比如端盘子一类的工作，可能会增加挫折体验；与专业不对口的实习在未来求职竞争时含金量很低，从找工作的角度，这样的实习弊大于利。实际上，实习只是接触社会的一个过程，大学生实习的目的就应是为了自己日后的发展，而不仅仅是累计工作经验，然后帮忙找到一个薪水较高的工作而已。在实习中，我严格按照实习规程进行操作。做为一名初出茅庐的普通大学生，我不会放松对自己的要求，我期望用自己一开始的学习热情来对待日后的每一项任务工作。

在这次毕业实习期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中搞笑，也都表现的十分地用心努力认真。这次实习资料主要就是机器维修工作，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：其一，实习是个人综合潜力的检验。要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有必须的实践动手潜力，操作潜力，应付突发故障的潜力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达潜力，同时还要善于引导自己思考、调节与人相处的氛围等。另外，还务必有较强的应变潜力、组织管理潜力和坚强的毅力。其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。

俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的office，但我的师父要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自己总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。

这次实习，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自己以后进入企业都是能够胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是就应的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自己的学习。此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质能够说这次实训不仅仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮忙我缩小了实践和理论的差距。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现理想而努力。最后，我要感谢学院组织的这次十分有好处的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。

指导老师	陈金章
------	-----

优秀实习报告9

二级学院：人文与国际学院

实习学生	谷绍涵[202000639]	班级	商务20301
实习单位	山东省济宁市兖州区酒仙桥街道办事处		
实习日期	第五学期	实习岗位	前台
报告内容			
<p>梦想是船，动力是帆，实践在海洋，而在过去的半年里，我正是乘着梦想之船，扬着动力之帆，在那课堂以外的知识海洋上探索，而这一探索就是在街道办事处实习的半年。</p> <p>实习的日子是短暂的，但却是精彩的。</p> <p>这次我的实习地点是在济宁市兖州区酒仙桥办事处。整个实习期间，我的思想经历了一个从兴奋好奇到无聊懈怠到自责反省到努力探寻到疲倦但欣慰充实，实习结束却仍意犹未尽这样一个过程。开始的时候，兴奋期待充满我的心胸，但随后的仅仅帮他们整理资料的实习生活让我感到有些无聊，随即而来的自责感让我反省，让我明白，不能这样庸庸地过完实习生活，于是乎，我努力地探寻我能搜集到的资料，尽我的能力去认识了解这个社区并提出自己的疑惑找出社区中存在的问题，后半段的实习生活是疲倦的，但是我却倍感充实。从一次次的探寻努力中，我汲取了知识和养分。即将结束实习的时候，我感觉心情沉重，我对办事处有一股很强烈的依恋之情，因为我还有些疑惑没有搞明白，还有些资料没有收集，还有些自己想做的事情没有做。</p> <p>实习期间，我主要负责文案和整理工作。例如：负责居委会的广播站工作；帮助社区居委会整理撰写创建文明社区的材料；对各种资料进行充实整理，以形成有逻辑，有条理的更加科学的管理；参加居委会召开的各项会议，负责完成会议记录，写工作总结；负责社区养老保险的填写、整理与发放；对各种社区材料进行整理优化，排版进行电子化等等。此外，协助人员部门记录文件，填写证明，为社区居民提供办理入户手续的基本流程和要求。事情看上去是简单的，琐碎的。但是这些却与千千万万的百姓的日常生活有着密切的关系，为政府做好最基本的宣传工作和沟通工作。维持社会的治安，为建立更加和谐的社会打下坚实的基础。街道办事处的功劳不小。办事处最接近社会的底层，最能体会人民的疾苦，又是最能反映人民的心声，最好地为政府投来最深切的慰问，为政府最快地表达有关的法律法规。办事处虽小，但是在构建和谐社会工作是不可或缺的。不要以为，办公室生活就是“一杯茶和一张报纸”，街道办事处的工作看似没有什么大事，但是每天细小的“琐事”不容你有半点差池，而机关里的报纸最多，但并非供娱乐所用，而是让领导干部了解社会动态，百姓安乐，政府政策，国内外大事，只有这样在开会的时候才可以理论联系实际，真正的为民办事。</p> <p>“千里之行，始于足下”。这段时间充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。“态度和能力就是最大的竞争力。”是的。态度真的很重要。刚刚进入街道办事处实习的时候，我总觉得一个商务英语专业的学生来到街道办事处实习，好像十分的不相称。总觉得办事处这样的小地方，不会学到什么有用的东西，但是我错了。因为我没有意识到所有的知识都是靠自己一点点地积累起来的。而更加老套的说话就是：学无止境。于是，我每天都准时地上下班，每天都微笑着面对来访的每一个人，热情的帮助有需要的人，真诚的帮助他们解决问题，排除困扰。我每天都用充实来把自己武装起来，用我热情和真情去切切实实的做事。总不让自己闲下来，发现可以做的事情就马上干劲十足。这样一来，同事们对我也更加热情了，很多工</p>			

作上的难题都愿意与我分享。本来我是负责协助书记管理日常事务的。慢慢的几个部门的工作我都可以一展身手。

态度真的很重要，无论我们以后将要从事什么行业，正确的工作态度都是必须的。在我们将要踏进社会这一门槛的进程中，调整我们的态度显得尤为重要。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做最基本的问题。对于我来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以学到很多很多。因而我很自豪的说：我这次的实习真的收获很大。尽管我没有像其他同学一样在各大单位实习，似乎一无所获，但是我学到的是如何正确的待人接物，如何的在必要的时刻表现自己，并且在实践中得到很好的运用。衷心地感谢这一次的实习带给我那么多的收获！

指导老师	缪爱萍
------	-----

优秀实习报告10

二级学院：建筑与艺术学院

实习学生	周颖[202001083]	班级	造价20302
实习单位	苏州博腾生物制药有限公司		
实习日期	2022.09至2023.06	实习岗位	行政助理

报告内容

实习报告

我实习期间工作的公司为苏州博腾生物制药有限公司。苏州博腾生物制药有限公司迎领全球生物医药和基因/细胞治疗技术的急速发展趋势，志在成为加速从研发至商业转化过程中具有全球影响力的医药研发生产外包组织(CDMO)，提供生物药、基因/细胞治疗工艺的研发、生产及注册申报一体化服务。立足于苏州工业园区，以上市公司一重庆博腾制药科技股份有限公司（股票简称：博腾股份，股票代码：300363）为依托，为中国乃至全球医药和生物技术公司提供可靠、快速的一站式合同定制研发和生产服务。

在这几个月当中，我主要的工作内容是协助办公室人员做好行政部的各项人事及日常行政工作。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司办公室文员的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。首先总结一下我的所有具体工作内容：

1、接应聘者来电，给应聘者进行简单初始，通过者送往各部门经理处进行复试；

2、开试工单通知复试通过者试工，并做好登记；

3、协助做好新员工入职培训、阶段性培训等培训工作；

4、送文件至各级领导，签收文件；

5、整理及保管补卡条、请假条整理员工档案，以备随时出档和归

6、复印、速印办公文件，发传真，领办公表

7、协助办理新进人员入职手续，员工调职、离职手续

8、计算管理人员月考勤，并将考勤明细送至各部门核对签字；

9、录入月罚款单与奖励单，录入员工养老保险资料；

10、协助接待客户，领导安排的其他工作。

这一段实习期间我的体会就是做事都要谨小慎微，不要因为事情简单而掉以轻心。也明白了我们现在的处境并不是很理想，应该有危机感。常听别人说社会跟校园是两个截然不同的世界，当时不理解之间到底有什么不同，经过这次亲身经历，的确明白了其中的差异。刚刚到这个新的环境中的时候，真的很不适应，每天的工作，真的觉得很累而且很无趣。几天之后就开始在同事的带下，做一些业务相关的工作，主要是在一旁协助处理一些简单的事情。可别小看这些活，虽说简单，但都是疏忽不得的，每件事情都至关重要的，因为它们都是互连的。为了保证最后能够顺利，前面的每一步基础都要打好。为了能够真正的使用知识，我很严格的要求自己去做好每一件事情，即使再简单的事情，我都会认真考虑几遍。因此，我做得不算很快，但都能够保证让同事们满意。同事通常不催促，都把任务安排好，然后便交给我自己去处理，期间还为我提供一些帮助。等慢慢熟悉起来，做起事情也越来越顺手了。这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

在与别人打交道时一定要积极主动。我自己本身是个相对比较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过

招呼心后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家实行沟通。因为和他们年龄有较大差别，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通，我也理解到自己沟通上的不足，面对沉默不语的尴尬，自己有责任和义务去与别人主动交流就算有的时候也会觉得工作很累，很繁琐。但也要一直对自己说世界上没有一份工作不辛苦，没有一处人事不复杂，即使你再排斥现在的不愉快，光阴也不会过的慢点。所以不要随意发脾气，谁都不欠你的。要学会低调，取舍间必定有得失，不用太计较。要学会踏实而务实，越努力越幸运。我也时常提醒自己说，在这个世界上永远有人干着比你的工作更加卑微也更加辛苦的工作，你要学会对生活感恩。当我学会感恩自己的工作时，我减少了对工作的抱怨，你知道的，假如做一份自己不喜欢的工作还成天抱怨的话那会更加糟糕的，也没有人喜欢跟抱怨的人一起共事。同时，我也更加尊重他人，无论他们从事着怎么样的工作，他们都是正在努力生活的人，值得被尊敬，他们的劳动也值得每个人去尊重跟肯定。

通过这几个月的实习，我认为：（团结就是力量。正所谓人齐泰山移，众人划染开大船。

1、一个人的力量终究是忽微的，团以抱成，团的力量才是最强，团结起来才能够无坚不摧，共同成长共同进步。

2、态度决定一切。你的态度，决定了你做事的结果。所以事无大小，凡事都要认真对待，保持良好积极的心态，才能够在激烈的竞争中得以脱颖。

3、自信勤奋宽容。面对难题，拥有足够的信心和勇气的人不会退缩。劳动光荣，勤奋的人最为值得尊重。只有比别人更加努力、更加勤奋，才能比别人走的更远成功的更快。金无足赤，人无完人，宽以待人包容别人的不足。

当今知识更新的太快，光靠原有的一点知识肯定是行不通的，我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习积累，遇到不懂的地方自己先想方设法解决，实在解决不了就得像会的人虚心请教，只有跟得上时代进步的人才不会被社会所淘汰。

进入社会之后，除了工作，最重要的一点就是为人处世，这意味着将与更多形形色色的人打交道。然而职场的险恶，同事间的是非，不亲身感受，还真不知道，原来它是那么的让人不寒而栗。我想身处这样的环境中，我只能道谨慎，少说话，多做事。希望这么做多少可以让我远离一些不必要的争端和矛盾。

但是由于职场间存在着利益关系且又工作繁忙，因此在大部分的时间里同事不可能像向学一样对你嘘寒问暖，然而冷漠的同事再怎样也比不上笑里藏刀却暗地里泼自己冷水，勾心斗角不择手段的同事恐怖。这样的人总是让我们防不胜防，他们早已习惯了踩着别人的肩膀不断地往上爬，而这样黑暗的一面对于刚走出校门的我们无疑是适应不了的，可是俗话说的好，环境造就人。所以我们无法改变这样的现状，唯一可以做的，就只有坚持自己的原则去努力适应，尽管在心底总觉得它并不适合自己，或许口是心非，也是在这样残酷竞争下必须，也必然存任的条件趋势，清高又骄傲的我们，同样是不能免俗的。

几个月的实习期，一晃眼就过去了，最深刻的体会就是现实跟书本的巨大差异，一件简单的看似事情，真正做起来，需要的却是大量的时间和精力。原来的我们，几乎都视书本上的内容为真理，很多东西都未曾付诸实践过，只有真正去做这件事情的时候，才会亲身体验到实际的难度有多大，也才会从中意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。通过这次实习，也使我从另一个视角开阔了视野，增长了见识，同时也在实践中积累了各方面的工作经验，为不久之后正式步入社会的自己

，做好一个万全的充足准备。

这些都是我多月来的实习心得，我们还是得进入社会的，只有社会才能真正历练一个人。毕业实习是每个大学生必须经历的阶段，它使我们初步的认识企业的工作，为真正进入社会工作提供了良好的启蒙基础竞争与利益，成功与失败，工作与生活，许许多多都是我们今后必须面对。而这几个月的经历将是我受益终生的财富。最后还要感谢公司为我提供了这次宝贵的实习机会。

指导老师	杨惠芬
------	-----

优秀实习报告11

二级学院：建筑与艺术学院

实习学生	吴宇洋[201808191]	班级	C数媒20301
实习单位	苏州市吴江区松陵街道东门社区		
实习日期	第五学期	实习岗位	社区义工

报告内容

时间如同白驹过隙，光阴似箭，日月如梭，渐渐的我们离开了我们朝夕相处的学院，熟悉的课堂，青青的校园，亲爱的同学和老师，一切都将成为回忆，我们将开始另一段人生旅途。踏出校园，走向外面的世界。

我人生的第一站是世界500强的沃尔玛企业，我是做一名果蔬部门的实习工，领导和同事都很照顾我，但是由于当时的商业广场经营不善，资金链断裂，分公司破产不得已离开了。之后家里人提倡我参军入伍，部队是一个大熔炉，我在里面学到了很多，不仅锻炼了体魄，也见识了很多国家的先进装备。两年义务兵退伍后，社区推荐我去当社区志愿者，于是我便开始了我真正的实习之旅。

苏州市吴江区东门社区于2005年8月成立党总支，下设5个支部，共有党员130名，设总支书记1名、总支委员2名。东门社区党总支是松陵镇党员人数最多的社区党组织。在管理上特别注意党员常规教育，利用每月15日开展各类适合社区党员的活动，丰富党员生活的同时促进他们思想上的进步。社区充分利用好“一联双管”带来的党建资源，通过共建单位的赞助，为社区党员订阅《吴江日报》，增加党员们平时学习时事政治的资料。通过多年努力，东门社区党员活动正常，成效明显，多次受镇党委表彰。

在我刚进入社区工作的时候，我非常的不适应，因为我比较内向，不太爱说话，怕生。作为一个学生的我要面对中老年人、警务人员、社区领导，经常会有老年人来咨询社保、养老、低保等问题，我刚来的时候，在前台作接待员，社区街道长安排了一个前辈带我，有人来了就要上前询问可以帮什么忙，后续还要查表格，询问社区前辈如何操作。还要给老年人派发体检单，并且分发孤寡老人慰问品，社区也会有志愿者活动，比如疫情期间，会组织志愿者维护核酸现场秩序，还有小区绿化环境的维护。更多的是为老年人改善生活质量，社区中有老年人活动中心，每天都会开放。起初的我很胆小，遇到那些喋喋不休的老年人很是厌烦，后续我发现，只要你诚恳的态度接待他们，都会好好地把事情解决好。

你的工作态度决定了一切。你对待工作的热忱的高低决定了你的回报。同样的一个岗位为什么有人做的好有，而有人却做不好呢？工作态度很重要。在实习的过程中，我了解到什么是：“读万卷书，行万里路。”，“为人民服务”，真正体会到了工作的艰辛，和金钱的来之不易。同学们平常在学校里大手大脚的花父母给的生活费，而在工厂里的员工们辛辛苦苦拼命的加班才得到的那点血汗钱，当我们自己也拿到辛辛苦苦地加班，用自己血汗挣回来的加班费时，才真正的体会到金钱的来之不易。可以说这次实习给我上了一堂无形的思想道德课，让我们受益匪浅，教育深刻。对父母有了更多的理解，以后的生活中能做到勤俭节约。

在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。我看到了自己很多的不足，比如：工作有时缺乏认真的态度，在工作的过程中与同事聊天等。经过社区前辈的提醒，我终于认识到这些不足，同时让我明白：①对待工作绝不能马马虎虎、随便了事。因为我现在已经是成年人了，要对所做的事情负责。②要踏踏实实地工作，虚心请教。③不断地向他人学习。一个人的知识和本领是有限的，要想使自己的知识和能力不断提高，就需要向他人学习。因此，我们要

仔细分析每一个人的优点，并把他们做自己的榜样，取长补短。我意识到:自己绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作。第四，要学会虚心。因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步快。第五，要学会以礼待人，社区工作面向所有人群，所以一定要礼貌待人。

在实习阶段也锻炼了我的责任心，在工作中我虽然也犯过一些错误，但我会在自己做错的事情上勇于承担责任并积极处理，对自己的错误都会吸取相应的教训，让自己以后做事要更加细心认真。

实习转瞬即逝，我们即将离开学院，真正走上工作岗位，实习的我只是走了人生很小的一步,距离自己的目标还有一定的差距，在今后的日常工作中，我将遇到更多的挑战和考验。我将继续保持谨慎的工作态度，继续保持强烈的责任心，不断提高自己的综合素质，不管在什么岗位上:都争做优秀。

指导老师

朱晓亮

优秀实习报告12

二级学院：人工智能学院

实习学生	孙旭[202009093]	班级	S应用20301
实习单位	南京南霄体育科技有限公司		
实习日期	2022.09至2023.03	实习岗位	教练

报告内容

为了能让学生更好地将所学知识灵活运用，学校为我们精心安排了这次实习。这次实习给我们提供了一个走出课堂的机会，也给了我们一个运用所学知识来进行实际操作的机会

作为一个在校大学生，我们学到的仅仅是课本上的理论知识，如果让我们将这些理论知识运用到实际操作中，那将对我们来说是一个高难度的挑战。为此学校在我们结束学习理论知识的同时为我们安排毕业实习课程，在实习的开始，老师为我们介绍了一下本次实习的主要内容，为了让我们能更好地完成本次实习，老师又让我们回顾了一下之前所学所得，并补充了一些我们比较模糊的知识，巩固了我们所学知识。此次实习我在实习老师的悉心指导下，顺利完成了实习的安排，达到了实习的目的和要求虽然辛苦，但为我们日后从事相关工作提供了一个难得的锻炼机会。在此次实习过程中我是实习小组的副组长，其间的管理与工作让我深刻了解到责任的重大，在工作与管理中与同学保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识和道理。

毕业实习是课堂的理论知识与实际操作的实践相结合，通过毕业实习可以了解他们之间的差距，也更清楚地认识到，理论学习与实践操作之间存在着怎样的不同点。毕业实习是学生大学学习很重要的实践环节，是每一人大学毕业生的必修课程，它不仅让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，还使我们开阔了视野，增长了见识，为我们以后更好地把所学的知识运用到实际工作中去，为以后工作打下坚实的基础。通过毕业实习会使我更深入地接触专业知识，进一步了解环境工作在实际生活中的应用。

通过此次实习，我不仅巩固了自己的理论知识，而且极大的锻炼了自己的实际操作能力。实习中有很多知识是课本上没有的，我学到了更加明确可行的操作技术和应用理论。如何充分灵活运用自己课堂知识进行实际操作，锻炼自己的实际操作能力，这次实习给了我们一个充分锻炼自己的机会，使得我们能够走出课堂，在现实生活中寻找环境监测的应用实例。

促使我们在很多方面得到了很大的锻炼和提高：运用所学知识与应用实践相统一，能力得到了锻炼和提高；合理实践的能力都得到了锻炼和提高；理论的严密性与实际操作的灵活性和科学性意识得到锻炼和提高；对相关环境监测设备的应用能力得至锻炼和提高。千里之行，始于足下”，这是一个短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自老师和同学们的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。在各位老师的指导下，我学习到了很多。同时这次实习让我意识到环境监测的重要性，首先，我了解了环境专业的就业形势。目前国家越来越重视环保工作，对环保技术人才的需求越来越大，可是从事环境保护工作的技术型人才却很少，所以我们专业的就业前景是美好的。并且了解了

环保工作者的主要工作内容，认识到我现在所学专业课程对我们将来工作的重要性。在实习过程中，我遇到很多关于环境监测、环境管理方面的问题，这些问题与我们的专业课是完全吻合的，也就是说，我们目前所学知识是非常实用的，在以后工作中会随时用到这些知识。

通过本次实习，我深刻地体会到了以下五点的重要性：

1、自主学习: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。只要你想学习，学习的机会还是非常多的。

2、积极进取的工作态度:在工作中，你不只为企业创造了效益，同时也提高了自己，像我们这些刚步入社会没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神:工作往往不是一个人的事情，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。刚进去工作部门第一天，领导就对我们说!“团队精神是特别重要的，要求具备与别人沟通、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”

4、基本礼仪:步入社会就需要了解基本礼仪，这往往是原来作为在校学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习。

5、为人处事:学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导还是同事都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

总的来说，通过这次实习，我对环境科学专业有了一个全面深刻的认识，了解到该专业广阔的就业前景，意识到我们目前所学的课程在将来工作中的重要性。虽然这次实习的时间不是很长，但我确实从个学生开始慢慢的转变，思想上也是。感谢学校为我们安排了这次意义深远的实习，感谢老师的细心指导。感谢领导还有和我一起工作的同事们，他们给我留下的都是友好和真诚的回忆。

指导老师

任意平

小编寄语：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”实习是每个大学生必然拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，使我们认识到将所学的知识具体应用到工作中去，为以后进一步走向社会打下坚实的基础。只有在实习期间尽快调整好自己的学习方式，适应社会，才能被这个社会所接纳，进而生存发展。相信只要同学们立足于现实，改变和调整看问题的角度，锐意进取，在成才的道路上不断攀登，有朝一日，那些成才的机遇就会纷至沓来，促使我们成为社会公认的人才。