实习报告怎么写

毕业生初涉社会，都会经过一段时间的实习。实习报告怎么写呢？应该从哪几个角度去写好这份实习报告呢？大家可以适当参考以下这份实习报告范文。

1实习目的

根据学校对本科生的毕业实习要求，我在山东省xx县农村信用合作社联合社进行了为期4周的毕业实习。毕业实习的目的是：接触实际，了解社会，增强劳动观点和社会主义事业心、责任感；学习业务知识和管理知识，巩固所学理论，获取本专业的实际知识，培养初步的实际工作能力和专业技能。具体要求如下：

培养从事信用社前台工作的业务能力。了解并熟悉储蓄前台人员的的日常业务和工作流程，学会进行工作。

理论联系实际，学会运用所学的基础理论、基本知识和基本技能去参与到具体的前台工作中。

培养艰苦创业精神和社会责任感，形成热爱专业、热爱劳动的良好品德。

预演和准备就业。找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备。

2实习时间

我于2009年2月1号到3月1号在山东省xx农村信用合作社联合社进行了为期4周实习。

3实习单位

3.1单位地址与规模

山东省xx农村信用合作社联合社位于沂水镇南环路，法人高传发，电话0539-2231240。xx农村信用社拥有258名信合员工，辖12个信用社、1个营业部、73名客户经理，345个协贷站。

3.2实习单位主要业务

办理存款、贷款、票据贴现、国内结算业务；办理个人储蓄业务；代理其他行的金融业务;代理收付款项及受托办保险业务；买卖政府债券；代理发行、代理兑付、承销政府债券。

3.3实习单位的历史与发展

4实习过程

2月1日，我开始了我的农村信用社实习的过程。早上8点半，伴随着信用社大门的打开，大厅不一会就人来人往。大家都忙碌着，我无所事事着。主任说这样吧，这个月的第一期黑板报就你负责。总算有事做了，说干就干。高中的时候担任过出黑板报，还好基础不至于太差。其实也没写几个字，关于“信用社预防职务犯罪教育”的普法知识，却忙碌了大半天。不过效果还是不错的，有顾客谈起来，心中也是很高兴的。

下午，我在实习指导老师的指导下首先学习信用社工作必需的基本技能，包括点钞、捆钞、珠算、五笔字型输入法、数字小键盘使用等。这似乎给了我一个难题，本来自以为信用社业务相当的简单，却没发现我原来有这么多基本的技能不会操作。看着同事熟练的点钞，真是很羡慕，而我只能从一张一张数起。还时不时的出错。对于珠算，刚开始我一直无法理解为什么不用计算器，这不是更方便吗?后来慢慢才了解，原来信用社柜员经常需要查点现金，看是否能账实相符，而人民币有多种卷别，在点钞时需要累加，这时使用算盘就要比计算器方便，因为计算器显示的结果超过一定时间便会消失。

这次实习，除了让我对农村信用社的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先感谢信用社给我这个机会让我来到这个集体，在联社为期一个多月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，也是对这几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。

其次，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，有的业务办理需要身份证件，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，在信用社里每一位员工都是我的老师。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，可是顾客不懂，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。我要感谢我的信用社的老师们，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，使我大大提高了对信用社务的熟悉程度，这对我的实习经历来说是十分重要的。

因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，使一个本科生具备较强的处理实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

实习报告格式

同学们就要毕业了，也就需要写毕业实习报告，毕业实习报告的格式究竟是怎么样的呢？

今天我们收集整理了2篇给大家，希望能够对你有所帮助。

XXXXXXX 学院应用技术学院 实 习 报 告

实习内容 专业 ( 本 / 专 ) 年级班级

学 号 姓 名 指导教师

实习单位

时 间

实习报告要求 1. 封面—指定样稿 2. 纸张— B5 纸 标题：字体—黑体；大小—小三~小四 正文内容：字体—宋体；大小—小四 左右页边距：2厘米 3 ．内容提纲 前言 一、实习目的

二、实习时间

三、实习地点

四、实习单位和部门

五、实习内容：要求字数不低于 5000 字

六、实习总结 附：指导教师评语： 实 习 报 告 成 绩： 指 导 老 师 签 名： 年 ; 月 日

XXXXXXX学院应用技术学院

毕业生实习报告表 姓名 性别 专业 班级 实习 时间 指导 教师 实习单位 实习内宾 指导教师评语

实习单位意见

（盖章） 年 月 日

院系意见 年 月 日

实习报告格式

XXXXXXX 学院应用技术学院

实 习 报 告

实习内容

专业 ( 本 / 专 )

年级班级

学 号

姓 名

指导教师

实习单位

时 间

实习报告要求

1. 封面—指定样稿

2. 纸张— B5 纸

标题：字体—黑体；大小—小三~小四

正文内容：字体—宋体；大小—小四

左右页边距：2厘米

3 ．内容提纲

前言

一、 实习目的

二、 实习时间

三、 实习地点

四、 实习单位和部门

五、 实习内容：要求字数不低于 5000 字

六、 实习总结

附：指导教师评语：

实 习 报 告 成 绩：

指 导 老 师 签 名：

年 月 日

XXXXXXX学院应用技术学院

毕业生实习报告表

姓名

性别

专业

班级

实习

时间

指导 教师

实习单位

实习内宾

指导教师评语

实习单位意见

（盖章）

年 月 日

院系意见

年 月 日

钳工实习报告

上周我们进行了钳工实训课，总的来说受易非浅。

刚开始我的心情是充满了疑问，不解的是，我们学计算机的，怎么会干钳工这样的活呢！但现在想一想，学了不少的课外知识，有些东西能让我终身受益。这是多么可贵的呀！

从安全教育，动作要领和工具的使用到拿起锉刀的实际操作，这无疑是一个理论与实际的过渡。有些东西是要自己去摸索的，有些东西是要从理论中去发现用于实际。从开始的打磨平面，就让我学到了要想做好一件事并不是那么的简单，要用实际去证实它。眼见的不一定真实（平面看上去很平，但经过测光就能发现它的不足）；这让我想到了学校为什么要我们来这里实习，是要我们懂得学习的可贵，学习和打磨平面一样要有一丝不苟的精神才能做到最好，同时还要让我们认识到动手的重要性。只是一味的学习理论，那也是远远不够的，没有实际的体验，发现不了自己的动手能力，这都需要理论与实际相结合。更需要头脑和双手的配合。

从平面打磨到划线、打点；从修整形状到钻孔；从铰孔到攻螺纹，每一步让我学到的东西是别人拿不走的。

从这里我知道了，什么是钳工，知道了钳工的方要内容是为划线、錾削、锉削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、攻螺纹等等。了解了锉刀的构造；分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。

钳工实习锻炼了我们，提高了我们的整体综合素质，使我们不但对钳工的实习的重要意义有了深刻的认识，而且提高了我们的实践动手能力，使我们更好的将理论与实际相结合。巩固了我们所学的知识，同时让我们学到了老师的敬业精神。老师不厌其烦的给我们查找操作足的错误。我们还发扬了团结互助的精神，促进了同学们之间的友谊。

在实习过程中我们取得了劳力成果--------精美的螺母。看着这精美的工件竞是我亲手磨制成，这种自豪感、成就感是难以用语言表达的。没有想到当初那么大的东西现在变成了一个精美的工件是一下一下磨出来的，这也是就人们说的“只要功夫深，铁杵也能磨成针”吧！

这一周的实习是短暂和辛苦的，但是我学到的东西是保贵的，让我体会到了做一个工人的辛苦与快乐，同时也巩固了自己的知识，这一切都给我留下了美好的回忆。

六周的实习即将结束，至于总体的感觉只能用八个字来概括“虽然辛苦，但很充实”。

由于选择了钳工，便不得不与锉刀打交道。从第一天的安全教育到拿起锉刀进行“实战演练”，看似简单，其实它是一个理论结合实践的过渡，是理论衔接于实践的一个重要阶段，同时又是一个相对很难的适应性的开始。

一开始，弯着腰，躬着背累得满头大汗，不时地手上还会出现一些红色的“图案”。但回头看看自己的劳动成果，则感觉与自己的付出不成正比，就感觉越来越烦躁。被老师发现后，经过耐心的讲解，才知道自己的加工的姿势和部位均有错误之处。经过调整以后才算慢慢进入了状态。但还是漏洞百出，一会儿忘记尺寸公差的控制，一会儿又忘记了平面度、垂直度的协调。每出现错误的时候，老师总是悄悄地来到身边进行正确地指导。使这样的错误在心中留下一个深刻的印象，避免以后再出现类似的错误。就这样完成了第一个零件。当拿到老师那里检测时，好多错误的地方经老师分析后才恍然大悟。但每次的分析指导都给我留下深刻的印象。依次完成了第二件，第三件……。每一次都有进步，但每一次都仍有错误，只不过错误越来越少而已。这则说明我的钳工正在一步步向更高层次的迈进，使我又多了一份自信。从这一点，我真正地向老师说一声“老师！谢谢您！”

从简单地阿拉伯数字和方块字这么多年的理论学习，一直到现在的公差，制图专业课程，无一不是在课堂中渡过的，当真正拿出图纸、材料和工具让我们去加工时，才感觉到手足无措，并不像课堂三讲的那么容易，那么简单。它需要理论与实践的结合，更需要头脑和一双手的配合。只有这样，才能体现出自己的动手能力和加工水平。

六周看似漫长，其实也很短暂。其间有休息时师生共同的开怀大笑，也有工作时严肃的面孔。每天的五个小时很快的就过去了。直到下班时才感觉到累，但内心却充实了许多。虽然每天只有五个小时，但它让我感受到了工作的氛围，工作环境是以前从未有过的感受。

肯德基暑假实习报告

本人在肯德基（百花餐厅）工作了半年，它虽然只是一间餐厅，但它拥有一百多名员工，它的运营管理是很科学、很值得我们去学习的。我对它的设施布置、仓库管理的体会最深。

首先说明一下肯德基（百花餐厅）是处于佛山市铺租最贵的百花广场内，收到铺租贵的因素影响，餐厅的规模不是很大。要在这个有限的空间内怎样更好地去布置各种设施显得非常重要，这个是控制成本的一个很重要的因素。下面是肯德基（百花餐厅）的设置布置图：

肯德基的主要产品是汉堡包、炸鸡等，这些产品里的肉一般都要经过以下工序：先在清洗房清洗解冻后腌制，腌制好就放的冷冻仓保存，在到厨房的上粉、油炸，最后是在总配的制作与包装才可以出售。下面我就用麦香鸡腿汉堡包的生产流程图为例来说明肯德基（百花餐厅）设备布置的合理性。

结合汉堡包的生产流程图与餐厅的设施布置和各生产区的位置来看，这样的布置是可以让材料搬运最小化与员工密度最小化。肯德基（百花餐厅）是佛山市内销售量最高的一间肯德基餐厅，所以每天都要保持几十个员工同时在岗位上，另外加上这餐厅的工作区不大，所以尽量减少员工的走动是关系到餐厅的工作效率高低与意外的发生数量。试想一下，如果每位员工都要大范围走动来生产的话，生产区一定会很混乱，而且生产区里很多设备都是高温工作的，混乱就很容易带来意外，意外就有工伤，有工伤就会增加成本，而且混乱效率也不高。所以限制员工的流动与材料的搬动是餐厅设施布置首先要考虑的问题。基于这种考虑，设施的布置就形成了整个生产方向是一条线的，不会有交叉的地方。这样就可以让不同的生产区的员工只有留在自己的生产区就可以完成任务了，生产就可以很顺利的进行，效率就高了。

因为肯德基是一间快餐店，生产量是按照当时的顾客需求量来确定的，而且是一种即时的生产。所以生产区与前台服务区的沟通就显是非常重要，去过肯德基（百花餐厅）的人都知道，在服务台后面是一个保温的食物陈列柜，是用透明的材料所作的，这样就可以让总配区的员工可以看到顾客的多少来确定制作产品的数量。另外就是可以让前台的服务员与总配的员工相互交流。如果某些顾客有特别的要求的话，服务员就可以马上要求总配生产顾客要的产品。例如：顾客要一个少酱少菜的汉堡包，而食物陈列柜是没有这样的产品的，服务员就告诉总配客人的要求，那总配就可以马上为顾客做一个这样的少酱少菜的汉堡包。其实在餐厅内相连的两个区都只是用一些设备隔开，都是很容易就可以沟通得到的。前台区与总配区是这样；总配区与厨房区也是这样的。整个餐厅负责生产计划的是总配的一名员工P1（P1并不是经理，只是一位总配区有经验的员工）。P1也是要生产的，只不过早生产的同时他还要留意前台顾客的多少与热保温柜里的各种材料的多少来安排生产计划。

以下来说餐厅的仓库管理，肯德基（百花餐厅）一共有5个仓库，在上面的设施布置图可以看到三个仓库：急冻仓、冷冻仓、一楼干货仓。另外在餐厅二楼也有一个干货仓，百花大厦的十八楼也有个仓库。

首先介绍各个仓库所放置的物品吧！急冻仓是放置各种未加工过又需要低温保存的物品，如：鸡翅、薯条、玉米等。冷冻仓是放置各种经过腌制的肉类，保存温度比急冻仓高点，里面的肉不会结冰。而且这里的肉一般都只能保存一到两天时间，过期就要废弃。一楼干货仓主要是放置一些比较大件、不容易搬动的干货，如：面粉、糖酱等，因为这仓库就在后门的前面，搬运方便。二楼干货仓主要放置方便搬运的货物，而且每天只要早上与下午各补充一次就可以满足生产需求的货物，如：牛奶、包装盒等。十八楼的仓库是放置平时很受用到或暂时不使用的物品，如：员工的工作制服、不使用的生产设备、玩具等。这样设置仓库可以让成本最小化和搬运量最小化。两个冷冻仓都放在生产区域里，因为冷冻仓的物品是经常使用的，放在这可以方便与减少搬运量。要把干货仓分为两个，而不是把两个都放在一楼，这也是考虑搬运量与空间大小的因素，因为一楼本来地方不大，放置了各种生产设备后就没多大的空间了，所以只是留了一个放置不易搬动的物品的干货仓，而容易搬动的都放到二楼的仓库。为什么还要在十八楼找个仓库呢？搬运成本不是大了吗？其实这样的搬运成本与一、二楼的租金比起来只是小毛见大毛，而且那个仓库只是放置不经常使用的物品。另外我想补充两个放置半成品与成品的地方，那就是热保温柜与保温食物陈列柜。热保温柜是用来放炸好的各种肉，提供给总配制作用。而且这些肉保存的时间是很短的，一般只能保存30分钟，在这时间内不用的话就要废弃。同理保温食物陈列柜也是这样，过时间就要废弃到垃圾桶。

百花餐厅的仓库是由两位员工负责管理的，每天早上在生产开始之前就要补充好生产所需要的材料，下午的时候再补充一次就够了，如果有特殊情况就另外处理。仓库的货物都是按照先进先出的原则，没一样物品都固定放在仓库的某个位置上，在对应的墙上都有这物品的名称，这样就有秩序，也方便清点数量。每一次有新货物进来，仓库管理员都要按照生产日期的先后摆好货物，生产日期在前的就放的外面，优先使用。而且生产日期必须向外，方便看到，防止过期使用。如果发现有货物快要过期的时候就要马上通知经理，经理会安排促销活动，尽量在过期之前用完这种货物。

从肯德基的设置与仓库管理这两个方面可以看出，肯德基对产品控制做得是非常细致、非常严谨的。这就是它可以成为世界快餐业巨人的一个重要的原因吧！

老师常说学管理的就要会发现企业所存在的问题。我还觉得在象肯德基这样的大企业，经过了长时间的发展，已经形成一套比较完善的管理模式，发现这样的企业管理上的优点也是非常重要。以上就是我在肯德基（百花餐厅）实习所得。

2010年暑期实习报告

2010年暑假，是我大学的最后一个暑假，因为有教学实习安排，我们提前一个月开始了实习生活。我是在湖北报业集团下属的荆楚网实习，和其他3位同学一起。我们作为实习记者，在整个实习过程中，几乎参加了所有类型的工作，采访，写作，发布新闻，策划专题，参加会议等等。总的来说整个实习过程丰富多彩，增长见识，为以后从事传播行业打下了坚实的基础。当然以后不一定做传媒，不过我希望自己能继续做传媒相关的工作。因为实习让我知道自己喜欢这个行业。

在实习前，我想过怎么度过实习的一个月，看了那么多书，或许能派上用场。所以尽量收集了一些相关知识再来温习。不过真正做事的时候，脑子里就想不起学过的东西了，全部是指导老师的教导，怎么写新闻，怎么写标题，似乎没有定论。不过适合就好，在实习期间我写出了十几篇稿子。虽然是网站，发稿相对简单容易，不过每一篇稿子都是我或者和同学一起辛苦写出来的。当中有消息也有自己采访来的新闻稿。

因为实习地点离学校很远，我们都是在每天6点出发，坐车一个小时左右才能到达实习地点，中间还要转一次车，辛苦的很。再加上正值武汉最热的时候，每天30多度的高温。在路上的就有2个多小时的时间，所以格外珍惜实习的时间。尽管周末一般不上班，我们也要准备出去采访。期间采访过高考咨询会，湖北大学生挑战杯颁奖大会，等等新闻事件。

所以整个实习过程算下来，每天要跑80里地。20天的话就走了1600里呢。不算万里长征也算大学时期走的最多的路线了。算是劳其筋骨了，也让我们体验到了工作的辛苦和快乐。没时间像在学校里一样想很多事情，每天都是一个目的，快点去工作，完成任务，多睡会觉。

睡眠和饮食习惯都有影响，不过我们身体还好，没有人掉队。体验到了团队作战的快乐，也感受到了团队作战的优势。

要说学到了什么东西，我感觉一是扩展了眼界。实习期间，荆楚网举办网络媒体行活动，全国的网络媒体都来湖北旅游观光并且写下自己所感所闻。报道湖北的经济文化成就。那期间就接待了很多来宾，而且要迎接各个网络媒体同仁的参观学习。期间我们实习生主要负责助理工作，比如接待，引导，等等。还有湖北报业传媒集团成立60年的纪念大会，在筹备期间我们了解到湖北报业集团的发展历程，也深深感怀老一辈新闻工作者的辛勤劳动。这一切活动和工作都让我们的眼界有了拓展。第二种收获就是工作期间结识了很多朋友，比如指导老师，虽然大我们几岁而已，但已经能独当一面了。思想也更成熟，我们都受益匪浅，同时也认识了其他学校的同学，有湖北美术学院，武汉理工大学等等学校的同学，都是这个行业，以后一定也会有所帮助和沟通。他们工作也很努力，我们在他们身上也学到了别人学校的教学方法和生活态度。交流起来更加有所收获。第三种收获就是学习能力的提高，在工作期间不可避免的要实践，要接触很多自己不曾接触的东西。比如发帖系统，编辑软件的操作。还有视频的处理，照片的制作。因为工作的需要，学习速度要不断提高才能做好这些东西。记得一次去随团慰问湖北武警总队的时候，有几张照片处理的不好，回来的时候受到了指导老师的批评，因为这个专题需要很多照片，现在补不上就不太好了。事后我们也更加切身体会到摄影记者的不易，一副好照片的得来同样需要很多努力。也正是这件事，让我们正视记者工作的艰苦和付出。

如果说收获，细细说来是说不完的，简单一句就是有付出就有回报，不管是好回报还是坏回报，这个回报又能让我们再次进步。实习和正式工作又不一样，犯错后是收获，而不是被辞退。这样我们更加不能纵容自己的错误，以免在以后的工作生活中错过自己。学习精神的深入人心，让我们能欣然的面对以后的学习生活，也为了将来的人生选择做出了铺垫。

对于这次荆楚网实习，还要说的一点就是对新媒体的认识加深。互联网也要追寻时效性，而不是以前的从其他传统媒体上得来的新闻消息，荆楚网因为是政府门户，拥有采访权，很多新闻消息便是自己的原创，这样商业门户网站就有了相对时效性的新闻资源，互惠互利的状况就出现了。商业门户借来地方门户的新闻，地方门户靠商业门户打响知名度。如果说现在的新闻奖还是传统媒体的天下，我相信不远的将来，新媒体优秀的执行，超强的创意将受新闻奖的青睐。未来的传媒行业必然是更快更新的新媒体的天下。不过针对互联网媒体的原创性相对较低，各位有志于传媒行业的同学可以尝试加入这个大潮。为祖国新媒体的发展出一份力。就像我，已经打算进新媒体工作。这是我找工作的方向之一。

短短的一个月就在我们风风火火的热情工作中过去了，总感觉时间过的太快，为什么快乐充实的时间总是那么吝啬。其实大学中有这样一个月的生活体验就已经可以铭记终生了。这期间我们几个作为团队朝夕相处，不离不弃，努力克服困难，建立了深厚的友谊。我想这份友谊将会永远留存。实习经历除了交朋友，那就是学习到了好的生活态度和工作态度。

我想不断奋斗，认真负责的态度将会对我的生活产生深远的影响。在未来的时候，我会感慨，这份实习经历给了我相对成熟的人生态度，也明确了我的人生方向。

最后，感谢老师对我们的推荐，让我们到了荆楚网实习。感谢荆楚网的指导老师，他们对我们的教导和鼓励我们永远都会感激。最后感谢一同实习的同学，是你们的帮助，我才能把实习生活做的更好。