# 实习工作总结8000字(汇总34篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-04-15

*实习工作总结8000字1作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来，所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工...*

**实习工作总结8000字1**

作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来，所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

开始实习之前，我多少有些心虚。因为我的许多朋友都有过假期打工的经历。而作为一名英语专业的学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。

学校换成了公司，同学换成了同事，不再有自由支配的时间，一切来得那么无情，但是必须适应。其实我的工作就是做些翻译、收发信函、报价、传真和邮件、绘制表格等。每天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，但是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自己带来麻烦，更会给公司带来巨大的损失。

踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时候，同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而现在所能做的，只有在怀念中适应变化的一切。

当初离开学校出来参加顶岗实习的时候，觉得时间好长。然而转眼之间顶岗实习的xx个月就即将结束了，整个顶岗实习已经整整过去了四分之三，我再也无法发出时间过得太慢的感叹！

顶岗实习的过程对于我们每个大学生来说是一种巨大的锻炼，同样也是挑战和机遇，虽然并不是一路彩虹但却一路都在不停的收获。日日夜夜都辛苦，点点滴滴为将来。一路上遇到的困难和挫折都像教师一样在严厉的教育我们如何更好的走下去。“落红不是无情物，化作春泥更护花。”

顶岗实习的生活充满了艰辛和挑战，但似乎所遇到的一切放佛都似曾相识一般，也许这些问题都是以往所预料到会发生的，也是我期望发生的，人仅有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也明白吃得苦中苦，方为人上人的道理。每一个人都渴望成功，都渴望自我的生命能创造出无限的价值，都渴望能为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世人的眼中自己的生命是无可比拟的。我自然不是人上人，但我会朝着那个方向努力的。

**实习工作总结8000字2**

此次实习对于我来讲是一次很好的锻炼，就像是即将放飞的小鸟，经历过严格的训练才能飞的更高，最后才可以搏击长空，幼儿园给了我提供了进入教师角色的最佳环境，让我们将课堂所学的理论知识与技能得到发挥和改进，特别是指导老师和园长对我的细心指导，使我获益匪浅。

陶行知有句话，捧着一颗心来，不带半根草去。给我们诠释了作为教师对学生对教育事业的态度，对于此次实习我正是抱着这样的态度，进入幼儿园，我不仅是一位实习生，更是一名准幼儿老师，我的一言一行很可能会对幼儿产生影响，我的一个眼神可能会激励幼儿情感；同时我也认真观摩老师组织的每一次活动，一日活动的安排，认真的记每一个孩子的大名小名，坐的位置，谁和谁是好朋友，用餐的情况，喜欢玩什么区角游戏等等。而对于老师给我提的建议，每一点都会牢记，认真的设计教案，参加备课，回来后修改教案，准备教具，做课前的准备，课后做效果分析。

在实习第一周，我尝试给幼儿上餐前活动，在早教机构代课的经验给了我很大的帮助，孩子们很喜欢我教的手指游戏和儿歌，在于幼儿的互动当中也使我获得了很多的快乐，我相信每位幼儿都有一颗天使之心，他们的天真纯朴给了我很多感动，让我印象最深的是有一次是然然头上戴了一种珠珠的发饰，早上自由活动时文杰哭着跑过来对我说：曾老师，然然戴的那个是我的，是“天使造型”里的，由于没听清楚，她直接把我拉到然然面前，这时然然也哭了起来，摸着自己的发饰说是妈妈买的，我才明白了，当时，我先安抚然然，让她不要哭，我来给你们找答案，我拉着文杰到天使造型，找到了她的发饰，她们的发饰只有颜色有点不一样，很容易误认，看到我手里的发饰，文杰停止了哭泣，我只轻轻地说了句你知道要怎么做了吧，文杰便走向然，给她到了道歉，之后，我找机会低文杰说，误会别人，别人会很伤心的难过的，所以一定要看清楚，想明白，才可以说。

这短短的三周实习，给了我挑战，快乐，和感动，是我更加明确了做一名幼儿老师的信念！

**实习工作总结8000字3**

年月日至年月日，我在年月日县体委培训中心办公室做文员。这里有很多经验丰富的员工和领导，可以来这里实习。觉得对以后的职业生涯很有帮助，觉得很幸运。还有，因为这是我第一次正式加入社会，踏上工作岗位，我感到不安却又开心。我明白，我要开始一种与过去完全不同的生活：每天都要在规定的时间上班，工作期间要认真按时完成工作任务，不能马虎做事。“如果不想赶时间，就要养成井井有条的好习惯。

“一切都要有条理。”这是我刚进办公室的时候一个领导教给我的。我意识到我的肩膀开始背负责任，凡事都要小心翼翼，不然会对不起关心自己的人。

“实践是检验真理的唯一标准”。随着从学校到社会环境的改变，身边的人完全换了角色，老师变成了领导，以前的同学变成了同事，相处方式完全不一样。在这个巨大的变化中，我们可能会不知所措，迷茫，无法马上适应新的环境。我们可能不习惯人与人之间的勾心斗角，受不了同事冷漠的眼神和话语。很多时候我觉得自己没有被领导重用，做的只是一些不重要的杂事，我的提议或者工作不能得到领导的肯定。当你做不到成绩的时候，就会有来自各方面的压力，领导的眼光，同事的嘲讽。迷路的时候想找个人倾诉，却找不到人倾诉。在学校，有同学和老师的关心和支持，每天上课都很轻松。俗话说“纸上谈兵，总会觉得肤浅。你永远不知道你应该实践它。”虽然两个月的实习时间不长，但是我从中学到了很多，关于做人，做事，学习。

实习收获

我一直以为大学里学到的不是知识，而是一种叫做自学的能力。“千里之行，始于足下。我参加工作后，深深体会到这句话的真谛。除了英语和计算机操作，课本上学的理论知识很少用到。我是一名职员。平时上班接电话，处理一些不重要的文件，几乎不用专业知识。但是在实习期间，通过细心的观察和虚心的学习，对办公室文员工作中的具体业务有了初步的了解，拓展了自己的专业知识，学到了很多关于招生、培训、宣传等方面的知识。这和我的专业有着密切的关系。这次实习为以后的正常工作打下了坚实的基础。从个人发展方面来说，对我影响最大的应该是作为社会人的工作作风和专业知识在工作过程中的重要作用。因为这些都是我在学校学习期间从未接触过的方面，所以我会先在报告中讲述我在这方面的知识和经验。

**实习工作总结8000字4**

我今年到公司进行实习。在实习期间，我主要负责的工作内容是办公室文秘。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面，所以我将在报告中首先讲述我在实习期间积累的这方面的认识和经验。

文字秘书作为领导的助手和参谋，一是记录和抄写；二是文稿起草。记录，有领导的口授记录，有接待来访者的记录，还有会议记录和电话记录等等；抄写，即对字迹潦草或因在起草过程中经反复推敲、多次修改和勾划的文稿进行誉写以便于继续修改或交付打印。帮助领导誉写稿件使之能腾出时间去做其它工作，这是文字秘书应尽的责任。起草文稿，是文字秘书工作的主要部分。

要达到上述目的，文秘人员就必须具备一定的素质。他除了具备一般工作人员的基本条件外，还应有自己特殊的知识修养、技能修养、品德修养、作风修养方面的要求。知识修养、技能修养好不好，是一个文字秘书称职不称职的问题；品德修养、作风修养好不好，是一个文字秘书合格不合格的问题。因此，文字秘书要自觉地、全面地加强这四个方面的修养，努力把自己造就成为德才兼备、既合格又称职的岗位上的工作人员，在自己的工作岗位上，不仅仅通过文字的抄写、记录和文稿起草做好领导的助手和参谋，同时，由其经手、处理的具有较高水平的文字材料，也为文书档案提供了准确的、丰富的、详实的具有较高价值的原始资料。因此，较好的文字秘书的素质修养，是日常文书档案管理的重要基础条件之一。

**实习工作总结8000字5**

>一、实习目的

通过实习，掌握银行业务的基本技能，熟悉银行日常业务的操作流程以及工作制度等，能加深对金融专业的认识，培养专业认同感，初步获得与本专业相关的实际知识和感性认识，为进一步的专业知识学习打下较好的实践知识基础。另外在实习期间，能加强与社会的联系与接触，培养自己的综合素质和能力，为今后走向社会提前打好基础。

>二、实习单位简介

交通银行始建于1920年，是具有百年历史的民族金融品牌。1987年4月重新组建并对外营业，是中国第五大商业银行。20xx年6月23日，交通银行在香港成功上市，成为境内第一家国际公众持股银行。多次被世界权威金融杂志评为中国最佳银行连续多年被世界品牌实验室（WBL）评为中国品牌年度大奖（）（银行类）；根据英国《银行家》杂志20xx年公布的全球1000家银行排名，交通银行以亿美元的一级资本位列第49位，排名逐年上升。交通银行在中国金融业的改革发展中实现了六个第一，即第一家资本来源和产权形式实行股份制；第一家按市场原则和成本—效益原则设置机构；第一家打破金融行业业务范围垄断，将竞争机制引入金融领域；第一家引进资产负债比例管理，并以此规范业务运作，防范经营风险；第一家建立双向选择的新型银企关系；第一家可以从事银行、保险、证券业务的综合性商业银行。交通银行改革发展的实践，为中国股份制商业银行的发展开辟了道路，对金融改革起到了催化、推动和示范作用。

>三、总结

在这次实习过程中，我还体会到了实际的工作与书本上的知识是存在一定距离的，并且我需要进一步的学习。这样才能使我在银行的基础业务方面的知识，毕竟不仅仅局限于书本，而是有了一个比较全面和深刻地了解。这些最基本的业务往往是不能在书本上彻彻底底理解和学习的，所以基础实务尤其显得重要。另外，我还体会到我们对待每一样工作都要有必不可少的责任心，做事情要谨慎小心，因为业务是复杂多样的，小小的错误就会给顾客和银行带来损失。还有就是要虚心，有什么不懂的要虚心请教。在这个实习过程中我也无时无刻地感受到了员工之间的团队精神、敬业精神、创新精神和奉献精神。

**实习工作总结8000字6**

短短的银行实习马上就要结束了，我也可以静下心来好好的完成本次的实习总结了，这次实习真的让我学到了很多学校里学不到的东西，我懂得了很多为人处事的道理，也懂得了很多工作上的规则。这次实习的心得体会有很多，下面我做一下总结。

出来银行实习已经有两个多星期了，第一次出来工作真的有很多感慨，记得第一天上班的时候组长和张老师把我自己带到银行后就走了，对于第一天出来工作的我真的很难，我不知道该如何第一次面对陌生人，发现自己第一天真的好傻，银行业务不熟，公司业务也不熟，来银行的大多数是银行业务的客户，有人来问我我都不知道该怎么应对，还好这里的护卫很了解银行的业务，大堂经理孙老师没时间的时候我就问问他们，第一天来的时候这边也有别的证券公司的——国信证券，和一个太平洋保险公司的，说真的，我感觉还不错吧，虽然目前为止真的还不知道怎么弄自己的客户，但起码感觉他们对我没有敌意。

在银行实习不到一个星期的时候，每天早上起来真的好累，每天很不想来，因为我发现在银行自己是个多余的，很讨厌来，那时真的很不想继续做下去了，跟同学几个人商量过，后来决定做一个月要把成本拿回来，虽然目的不怎么纯，但毕竟坚持到现在。

现在已经有两个多星期了，每天的时间没有那么的难过了，因为我对银行的业务熟悉多了，但理财那些东西我还是要问别人的，至少能帮着别人做点事了，自己不至于感觉自己碍眼了，早上起来也没那么难过了。

目前为止还是不是很会开展自己的业务，跟客户说开户，有人跟我讲，大盘这样小妹你表逗我拉；有人比自己懂的都多的很；有人直接告诉我，我家人说在股票市场做的，不用跟我讲了……其实，我知道自己的努力不够，自己什么都不懂，第一次出来实习工作都不知道该如何去做。

出于我自己，我感觉这份银行实习还是很不错的，但我不会把这分工作当自己的事业做，我会有自己的一分稳定的工作，至于这段银行实习我会当做一个经验，因为我不打算放弃，或许以后我会我自己转为关系型的我想更适合我自己。这份工作或许对于别人更适合专心做为自己的事业，不过每个人的想法或许真的不同。

**实习工作总结8000字7**

本次实习的目的，在于透过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的潜力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作潜力，以便提高自己的实践潜力和综合素质，期望能帮忙自己以后更加顺利地融人社会，投人到自己的工作中。一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习潜力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务潜力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还务必要亲自接触社会参加工作实践，透过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应潜力、组织潜力、协调潜力和分析解决实际问题的工作潜力。

我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进人社会以后务必要有很强的职责心。在工作岗位，上我们务必要有强烈的职责感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天就应完成的工作，那职员务必得加班，如果不留意出现了错误，也务必负责纠正。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， 用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的潜力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

毕业前的实习在帮忙应届毕业生从校园走向社会起到了十分重要的作用，因此要给予高度的重视。透过实习让自己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、潜力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的兼职经历，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的潜力学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石， 检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的！

**实习工作总结8000字8**

三个月的药房实习结束了，收获颇丰。

大一的见习生就只有我和中药班的一个男生，可见这次见习机会是多么的难得，因此我格外珍惜这次得来不易的机会。

初到药房，有些期待有些紧张，期待是因为以前都没有到过药房所以很想看看传说中的药方长啥样；紧张时怕自己做不好，因为才大一，没有学到中药不知道那些药长什么样，有什么功效，怕自己会做不好会挨骂。在这两种心情的夹击下我跟着师兄师姐走进了中药房……进了药房才知道一切并没有自己想象中的可怕，药房里的老师跟师姐都很和蔼，老师给我们的第一个要求就是打开药箱认药，第二个要求就是加药，当然第二个要求是建立在第一个要求之上的，如果我们连药都没认识很可能会加错药，那导致的后果也许会很严重。

加药其实也有很大学问的，比如说药柜很有规律，所有的药在每个柜的位置都相同，比较贵的药放在公共柜，普通而且常用的药就放在调剂师自己的柜；在药库里，每种药的位置都是固定的以便于调剂师找药加药；加药不能加得太满，否则药会容易混合。还有就是很多种药都长得很像，要是我们不注意很容易会加错药，这样在调剂师称药时就会称错，直接导致药方的药没捡对达不到治疗效果可能事小，要是因此引起病人的什么问题或是导致死亡那事情就大了。所以加药要认真认药，做到看标签加药。

作为制药专业的学生，我的课程没设有《中药学》，无形之中就使我对中药的接触少了许多，借这次的机会弥补了专业没有开设中药课程的遗憾。在药房里，我除了帮加药之外还利用加药的同时认识了很多种药，虽然各种药的药效没有很深的认识但是先认识药再了解药效也是一种学习的途径。在药房三个月，我能轻松的辨别出很多种常用药，如：生地、熟地、黄精、紫菀、石斛、党参、太子参、元胡、柴胡、附子、女贞子……...还有很多很多，这里就不一一例举了。除了对药的认识，我还学会了称药、分药，也知道在药房工作是件辛苦的事，无论是称药还是核药都需要绝对的耐心与细心，因此，在药房工作的老师们无疑都是值得尊敬的，因为他们用自己的辛劳换取病人的安康。

综合来说，在药房见习的这三个月无论是在学识上还是在精神上我都有了提高。

**实习工作总结8000字9**

1、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。

2、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。

3、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。

4、善于把握机会。如果上级把- -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。

5、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，并严格遵守，做到了无迟到、早退、违规现象。

6、坚持学习。不要只学习和XX有关的知识，还要学习与XX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，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要想适合自己的工作，在实际中实现自己的理想，必需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的生活，不同行业的人们将自己的行业融人自己的生活，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，无疑是给了我们对专业的清晰认识，展示给我们了多种职业，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，和学校的感觉是完全不一样的。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，没人把再把你当新人看待，而你把你当作一个正式的有能力的人使用。

**实习工作总结8000字10**

炎热的六月底，我们终于开始了期待已久的练习。想着终于有机会进入检验科，可以从实践中了解自己的专业，心中充满期待。从第一次接触检验科开始，我们就是第一批开始实习的学生，既兴奋又紧张。我们会牢记老师介绍的每一个关键操作点和注意事项。短短十几天，我目睹了——生化、免疫学、临床检验三个科室的忙碌，发现工作和学习差别很大。

首先是生物化学。这里的工作基本就是流水线。在这里，我们不仅要充分掌握专业知识，还要对检验仪器有一定的了解，因为我们不知道仪器什么时候会失效，我们需要知道这个时候如何修理机器。如果这里需要人工操作，就得说“回血”。这样便于患者或医生在有疑问时重新审核报告。不仅要对患者负责，更要做一个医务人员的责任。

第二个部门是豁免权。与生物化学不同，免疫需要大量的人工操作。因为很多都是微测，会差到几毛钱千里之外。老师也不敢让我们轻易操作。很多时候只是做一些简单的实验，听听老师的一些实验。有了这种直观的学习方法，我们苍白的理论和简单的课堂图文变得具体而生动。

第三个部门是临时检查，实际上分为血液和体液。在血液的临床检查中，看着自动进行分析的流式细胞仪，回忆老师上课讲解的内容，我们有了更深刻的理解。在体液的临床检查中，老师经常让我们看样本。这几天我对刚刚结束的基础临床检验科学有了更深入的了解，看到了更多的样本，而这些来自不同人群的样本，无论是阳性还是阴性，都是我们以后要面对的。

据说现在医患关系紧张，在这里实习的时候有幸一直在咨询站。与病人打交道需要耐心。如果说“你好”，可能会缩短医患之间的距离，少一些猜疑，多一些信任。

曾经有人说临床实验室三个月就可以轻松上手，很简单。但是来这里体验了一下，你会发现检查工作并没有想象中那么简单。就像病人手里的报告，看起来很简单。其实是通过质量控制、实验、检测、检验、老师复检一步步精心操作，每一步都是马虎的。虽然在外人看来，检验员每天做的都是同样的工作，但是当事故或者特殊症状出现的时候，可以发现日复一日的积累是有意义的，这也是为什么检验员不仅需要牢记专业知识，还需要大量实践经验的原因。

虽然这种做法只持续了两个星期，但是让我对检验科的工作有了很多了解，也认识了很多老师。我对这个专业和我的未来有了新的认识，也让我未来的目标更加清晰。总之，这种做法收获很大。我真的很感谢学校和医院的老师给了我们这么好的机会来充分了解我们的专业。

**实习工作总结8000字11**

在实习中，除了上班的时间，一天就只有几个小时是属于自己自由支配的时间。突然觉得学校的生活已经离我们越来越远了，好像从来没有如此的怀念过我们的校园生活。当我们还在学校的时候我们曾拼命的想要逃离我们的学校生活，但是真正步人社会以后才能明白，校园的生活是我们一生中最美好的时光。在上学的时候我们常常觉得压力很大，但是现在才明白原来上学所带给我们的压力是人一生中所有的压力中最小的一部分。不得不说一句很俗的话：每个人都是这样，只有在失去的时候才会觉得可贵。实习结束了也就意味着我们很快就要真正踏人社会了。其实我在想在这段时间的实习过程中，是否做好了进入这个社会的各方面的准备呢？我想也许我已经做好了大部分的准备了，不管是心态上也好、生活上、工作上也好。在这个实习的过程中我们每-一个人都在不知不觉中做好了准备。也许我们从来也没有发觉到这一点。 我想这也许就是我们实习最大的意义吧。

对于每一个刚出校门的我们，身上有太多的锐气以及娇气。我们就像是刚出山上开凿下来的石头，有太多的棱角。而这实习的几个月就像是刻石把我们打磨得更加的圆滑，而不被社会所淘汰。我感谢这个实习来得恰到好处，让我能够及时明白\_怎么样的人才是这个社会真正需要的人，怎样更好的去适应这个社会。

为了适应社会,我们就要不断的学习，不断的提高自己，在实践中锻炼自己，使自己在激烈的竞争中立于不败之地。这X个月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公司的职员和领导，这将是我一一生中的一笔宝贵财富。我不会忘记这一段时间的实习所带与我的感受,我坚信只要努力未来一-定会越来越美好的。“实践是检验真理的唯一标准”， 通过这次实习，我也发觉自己有许多不足之处，在今后的生活中，我会朝着自己的目标，不断努力学习，弥补不足，为自己的理想而奋斗。总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步人社会后，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，开始下一站旅程。

**实习工作总结8000字12**

时光飞逝，实习生活已完满结束。回顾两个月左右的教学实习生活，确有一种不易言表的喜悦和收获，也有值得借鉴的经验与教训。通过教学实习，我懂得了爱心在教学中的重要性，获得了一些爱心无限，严格有度等教学方法，理解作为一名教师的酸甜苦辣经历和当学生的一些个性和特点。为此，我再度感受到教师的工作是阳光下最为光辉的的职业，它是我一直追求的理想目标。

首先，工作态度方面，我做到了认真负责，认真备好每一堂课，认真讲好每一堂课，认真批改订正作业；课后，常长时间的反思、总结。勤于学习，严于律己，反省自己不足，从而使自己有很大程度的提高。

其次，情感价值方面，在教学过程中，注意师生的互动，耐心地倾听学生的心声，学生不懂的问题，我主动去解决，学生生活方面的困难，我积极去帮助，努力做到与学生用心灵交流，用事实说话，用言语表达，。对学生的思想方面，尽量做到晓之以理，动之以情。进而学生和自己的距离被拉近了，学生的知心话主动向自己讲，学生不在是那么的调皮，上课专心听讲，把做不起作业看成是对不起老师的表现。总之，作为一名教师一定要坚持用爱心去说话。

在知识能力方面，我认真研读教材、查阅教案、制作课件。从中去扩展知识，加深知识，运用知识。力图把握其重点、难点、克服实习老师易出现平均用力的不足，经过长时间准备后，在课堂知识量大的前提下，努力做到重点突出、难点易懂。牢牢地把握住课堂教学中的基本环节，如课前导入、知识点过渡、课堂小结、课堂练习、课后反思，让学生尽可能丰富知识，锻炼能力。尤其在分析问题时，力尽做到由浅入深，由易到难等逻辑思维能力的训练。

总之，教学工作实习收获是非常大的，感悟是非常多的。但仍有许多地方有待提高，如课堂详略有时处理不当，有时重点不够突出，仍有平均用力之嫌。对学生课后的辅导时间还需加强。

至此，一次完满的实习就告一段落，我也充分地利用了这次难得的锻炼机会，这是我们走向社会的前奏，尽管还不知将来是否就当一名老师，但我们已经有了当一名老师的经验。也体会到了当一名老师的辛苦。了解了老师的付出，老师的汗水。以后，我会更尊重老师这份光荣的职业。

**实习工作总结8000字13**

为了通过毕业实习接触认识社会。提高社会交往能力，学习优秀员工的优秀品质和敬业精神，培养素质，明确自己的社会责任。我来到了xx公司进行实习，主要是进行手机销售工作。

公司首先对我进行基本的产品销售培训。负责培训的工作人员首先给我讲解产品的功能、成分、使用方法等知识。经过几天跟着师父出去作业的真正实践，在xx公司做销售工作。熟悉了销售过程。虽然知识并不复杂，但要想很快记住还是有一定难度的整个培训虽然简单，但整个流程下来还是很费心的也深深体会到工作和上学的不同。

正式开始接触销售了通过不断地向顾客介绍推销过程中，培训之后。让我懂得销售员是需要高度的激情和恒心的这些天的销售工作提高我交际能力，能锻炼我口才。这一个多月的实习当中我接待了很多客户，也不断的积累着自己的销售经验和技巧。从刚开始觉得销售只是运气使然，没什么技术含量，后来真的认识到销售其实真的一门伟大的艺术。也深深体会到销售行业必须遵循的第一原则，那就是顾客就是上帝，无论顾客多么刁钻，要求多高，都要尽量满足顾客。实习的过程中，态度要求也很高，首先就是自己的仪表必须要整洁，给人一种干净的感觉，其次就是要有礼貌，脸上要尽量带着微笑，这样就保证了员工的基本素质，同时也是给顾客留下一个良好的印象。这也让我深刻的解到无论在何处工作，细节都是必须要注意的因为细节决定成败。

实习中不仅要面对顾客，实习过程中我也遇到各种不同的顾客。还要搞好和同事与上级的关系，要自己自动自觉的去做事，才能得到大家的肯定。实习期间，我在公司部门领导和同事们热心帮助及关爱下取得了一定的进步，但是综合看来，觉得自己还有一些不足之处：思想上个人主义较强。随意性较大;有时候办事不够干练;工作主动性发挥的还是不够。对工作的预见性和创造性不够;业务知识方面特别是与客户接触沟通方面没有足够的经验。所掌握的沟通技巧还不够扎实等等。

也发现了公司存在一些问题如：员工管理上较为混乱，由于公司正处于发展阶段。职责不够明确，公司没有一个有效地激励机制，造成一些员工的工作积极性和效率不高。工作公司产品库存繁杂，很多没有明确的数据，更没有销售预测和较为合理的库存管理，这也造成大量的产品积压和库存成本，由于电子产品更新较快，一些产品甚至积压后成为淘汰品，造成大量的资金浪费，公司应该在库存管理方面，应该用较为明确合理的库存管理，精确记录每件产品和配件，包括产品的品种、数量和日期，形成完整的库存现状，这也省去繁杂的人工作业，节省人力，提高效率，也降低库存风险和库存成本。

这次实习确实让自己成长了许多。实习期间，短短一个多月的实习中。学到许多东西，遇到一些困难，也看到自己本身存在着许多问题。虽然开始认为销售不是一个太难的职业，但是亲临其境才意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习期间，拓宽了视野，增长了见识，也体验到社会竞争的残酷。

使我这次实习中得到提高，非常感谢学校给我提供这次实习。这次实习对我以后的工作有很大帮助。为我指明了前路，明天会更好。相信不经风雨怎能见彩虹，现在努力是为了以后的成功，机遇偏向时刻有准备的人。通过本次实习，对公司运作和业务有进一步的认识，积累了一定的经验，为我以后走上工作岗位奠定了基础。同时，也认识到自身的不足，比如英语不太好，工作能力有高;也切实地感受到理论只有与实践相结合，才能发挥其应有的作用，从而更好地指导实践。把实践中的方法上升到理论的高度，使理论与实践相辅相成;也深切地体会到书本上理论知识与工作中实际操作的差距。书本上的东西是普遍适用的并不能直接照搬。当面对现实的某一个特定的企业时，需要灵活处理，有针对性的开展销售工作。就我目前的知识的深度和广度而言，要做到这一一点是远远不够的有些工作看起来很简单，就有点眼高手低，但是做起来才知道并不是那么容易。

尽可能多的学一些东西，要想在短暂的实习时间内。这就需要跟领导和同事有很好的沟通，加深彼此的解，刚到新的环境，领导了解你工作学习能力，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将来走上社会的一把不可获缺的钥匙。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。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。不断更新的世界里，需要你有激情去发现与创造，而你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。当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。公司的时候，会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，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。

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

**实习工作总结8000字14**

三个月下来的实习已经结束了，我认为我成长进步了很多，在毕业的时候还是有很多的收获的，这是我对自己的一个规划，在实习之前我就做好很多准备，我始终都是能够有一定的提升，我知道有些事情需要有让自己得到一个稳定的提升，现在我也意识到了这一点，这三个月是真的非常的关键，我也一定会让自己持续的保持下去，得到稳固的提升，对于这段实习工作经历我也总结一番。

走位一名计算机专业的学生我对自己的工作也是非常细致，来到一家互联网公司实习，日常的工作于我的专业也是对口的，所以我是非常的珍惜，我知道这对我而言是一个非常得不错的机会，我需要用这么一个机会去锻炼自己，有了进步才是实质性的提升，在这个过程当中我认为我还会需要有一个持续的发展的，我学习的是计算机应用专业。

在x公司这里做前段工作，三个月的实现下来，让我感触最深刻还是这其中接触到的东西，在学校的时候是学习理论，其实很少时间在实践，现在不管是什么东西都在进步着，学习所学习的跟现在公司里面需要用到的还是有些不同，说的直接一点就是在工作当中所接触到的东西，都是先进一些，在学校所学习的是一些基础，有的甚至已经过时了，这让我感触很大，我在工作当中就强烈的感受到了这一点，我时时刻刻都清楚自己需要做好哪些事情，这份工作对于我而言是十分重要的，实习也是我的能力得到了很大的进步。

现在回顾起来我在实习工作当中自己的专业能力也是提升了一个档次，让我更加有信心在今后的工作当中去做好自己的工作，有很多事情还是需要有一定的进步的，这些对于我来说肯定是非常的关键，无论是做什么事情都需要去考虑这些，做前端工作我认为很多时候还是需要去巩固自己之前所学习的一些东西。

这些都是非常的关键，我相信这是非常有必要的，在未来的工作当中肯定还是需要有一定的提高，三个月下来接触了过去在学校没有接触的知识，包括对数据库的深入学习，还有对H5进一步的了解，有很多知识点都让我受益匪浅，现在我想了想还是需要去重视起来的，总之我感激这段实习经历，让我突破了自己，让我更加有信心去面对接下来的工作。

**实习工作总结8000字15**

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”，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，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。

三、提高工作积极性和主动性。X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--片任自己驰骋的沃土,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，深人实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会创造更多的价值。

两个月的实习下来，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。每个人都会在时间潮流中不断认识自我，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。

**实习工作总结8000字16**

从xx年x月x日，进人xx科技有限公司后，就进入乙方公司(xx科技有限公司)，根据乙方公司开发的系统，做项目数据处理，前期主要是做项目数据填写以及数据比对工作，后期再对已有数据进行校验，确保数据的准确性。刚进人公司的时候，很茫然，不知道要做些什么，对自己的岗位充满期待，对公司充满好奇。领导叫做什么，我们就做什么，最开始的时候是培训，然后慢慢熟悉工作内容和工作环境。也怕自己没有能够做好相关的工作带来不好的影响以及麻烦。好在公司给我安排了一位和我年纪相仿的小姐姐带我熟悉工作环境，工作内容。由于我初来乍到，对这个岗位的工作流程还不太熟悉，幸好我的实习负责人耐心的给我讲解了一些数据处理需要注意的地方，然后慢慢让我尝试自己做一下，自己去理解，我自己做的过程中，产生了很多疑问，我经常带着我不懂的问题去问负责人。负责人都耐心的教我。这2个月的学习内容虽然不是很多，但是\_江海不拒细流，方能成其大\_慢慢的打牢基础，总有一天可以独当一面。

在实习中，更能体会到，课本知识、理论知识的基础一定要打牢。是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫又哪能应付瞬息万变的社会呢？并且还要付诸实践，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。实践中，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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已，表现自己。

我的工作内容都是很简单的任务，但是我都很用心的去完成，并没有灰心，也没觉得大材小用，俗话说的好:\_不积跬步，无以至千里\_。从一开始的不熟练到可以帮助同事解决疑问，发现系统存在的问题以及提出系统目前需求。虽然有时候这些工作有些繁琐，但是我也慢慢体会到了其中的乐趣。相比于在学校时的懒散，踏入职场的我每天都过得充实，对未来的生活也充满了期待。

**实习工作总结8000字17**

一个月的认识实践结束以后，我用了一个星期写的8000字报告。这是我辛苦的结晶，如果要用希望告知我一下，封面就不发，内容如下

>一、实践背景：

四周前，我们开始了大三的生活。大三的第一堂课就是认识实践。老师说开认识实践这门课是为了让我们走出校园，摆脱学校的保护，进而学会适应这个社会;融入这个社会。她告诉我们要有心

理准备，不要害怕，因为这是对心理承受能力的考验，同时也是一次锻炼的机会，可以锻炼我们与人交流的能力;独立生存的能力;更重要的是可以帮助我们更加清楚的认识自己，了解目前的社会情况和自己的不足，从而在以后的学习中有的放矢的去学，并且改正自己的不足，提高自己的社会竞争力，为大四毕业后走上社会工作打好基础。所谓认识实践，就是让我们走进社会，自己想办法解决面临的问题，找份和专业相关的工作，使我们学生对设计有更深一层的了解，对生产作业流程、工艺和企业结构、机制等有一层新的认识。从老师宣布解散那一刻起，对于我们每一个学生来讲，困难而艰巨的考验开始了。有的行动派直接就开始出发;有的则聚集在一起讨论以后的实习计划;还有的显得很焦虑，一直在说怎么办啊。我想，这对于我们来说是一个很不错的体验，我应该好好的规划一下。可是我的心理又有一点恐惧，我到现在什么作为都没有，专业知识也没有学到多少，自己各个方面都是那么平庸人家怎么会要自己。经过慎重的考虑之后决定，准备一下午，明天正式出发。

>二、实践单位介绍：

中南集团是综合性多产业的实业公司，其分支公司涉及体育、工程、制造、教育等多行业。天津中南体育文化管理有限公司是专业化的体育文化事业管理公司，拥有二十一世纪领先的管理理念和企业文化，现经营管理天津开发区俱乐部，大学城体育文化交流中心，包括：体育馆、游泳馆、影剧院、健身房、客房、西餐吧等项目，总建筑面积近20000平方米，是一家以体育为主题，深化渗透相关行业的多元性的经营管理公司。天津开发区中南装饰实业有限公司是一家颇具实力的室内外装修公司，设计能力超前,施工力量雄厚，先后在开发区、塘沽区设计施工了金帆大酒店(三星级)、大泛华国际酒店(原名大泛华国际商务中心)、开发区俱乐部、开发区消防支队办公楼、摩托罗拉一期工程内外装修、大洋百货等装饰工程项目。中南装饰实业有限公司立足滨海新区以一流的设计理念、一流的施工质量、一流的服务创立中南装饰的精良品牌，为滨海新区的父老乡亲服务。天津雅洁橱柜厂是以生产加工厨房设备、设施为主的生产型企业，其主打产品雅洁橱柜，是引进北京最新品牌，设计精美，质量上乘，价格实惠，是滨海新区厨房设施的首选产品。中南消防器材厂是以生产、加工、经营消防器材为主的经济实体，其生产、加工、配备的消防设施遍布滨海新区，其质量、信誉、服务受到广大客户的交口称誉。中南公司在新疆维吾尔自治区投资兴办的新疆青华私立学校，拥有200名教职员工和近4000名学员，是新疆哈密市最大、最好、教育教学质量上乘的学校，其办学宗旨为教育和培养精英人才，回报社会各界人士的广泛支持。温莎CLASS舞蹈休闲会馆致力于成为时尚健身和文化教化的先行者,倡导“时尚调养和文化升华” 的健身理念，俱乐部以专业性、科学性、实效性、 舒适性作为服务宗旨，拥有一批素质高、专业基础扎实、技术水平高的健身教练亲临执教。

>三、实践具体内容：

今天是开始找工作的第一天，同宿舍的室友说他有个学姐在市区的一家装修公司工作，可以去那里找找看。于是怀着激动的心情，我们一个宿舍的兄弟们一同上路。说实话，我那时候真的以为可以半个脚进入公司大门了，毕竟有认识的人在里面嘛。到了那里以后，我们将我们的来历以及目的告诉了他们。他们问我们会什么软件，我们把我们想到的，学了的都讲了出来。然后对方问我们会3D max吗？这下把我们问住了，我们几个里没有一个学过3Dmax的，然后他们说3Dmax是做家装做普遍也是最简单的软件，你们都不会？后来我们失落的离开了，坐在回来的车上，一位舍友信誓旦旦的说，“我一定要把3D学会”第二天，我决定单独行动，因为如果宿舍六个人一起去，人数实在太多反而不好找到工作。昨天晚上我就想了一个晚上，见到人家要怎么说话。可是坐在车上心理还是很紧张。公车在走走停停间路过了一个叫金海岸装饰设计公司的地方。我一看心里大喜，赶忙跳下车跑了过去。当时心里很期待，希望对方能够接受自己，在脑子里不断的复习昨晚反复思考的话，同时心里又有一点恐惧，怕自己会失态。直到见了经理之后我的心情才平静下来，那位经理人很平和，很有礼貌，经过一番自我介绍及表明来意以后，那位经理面带微 笑的问我，有没有自己的作品，这下把我难住了，自己只是一个刚入门的门外汉，怎么可能会有拿得出手的作品呢？看到我沮丧的表情以后，经理安慰了我几句，便把我送了出来。无功而反的回到学校以后，我把希望寄托到了网上，希望可以在网上找到一个

给自己学习的平台。可是把自己的简历发过去以后，他们不是说要求手绘能力强就是要求有什么作品。最后还是什么也没有找到。经过几次的被拒之门外，我真的有一点泄气，心理很难过也很着急。我在想这两年里我到底学到了什么，我困惑了。原来我一直都没有找到学习的方向啊。就在我手足无措之际，同宿舍的室友说学校附近的中南体育馆里的设计中心说可以多收几个，正好咱们宿舍的几个都没有什么地方可去不如一起都来吧。而且人多力量大，遇到困难还可以一起克服，比一个人在外面乱闯要好过很多。我想，这真是雪中送炭啊，反正我们几个兄弟的感情一直都还不错，一起在一个地方工作也是个不错的提议，而且我们也清楚彼此的弱点，可以互相帮助，而且公司离学校也很近，对我们来说也很方便，于是我欣然的答应了。公司方面让我们先把各自的资料和特点总结一下再给他们发过去。经过他们的审核以后，很快他们把通知发了过来，要求我们几个首先要了解公司的一些情况，可以上公司的网上去看一看做一个大概的了解，然后于下周一几个人一起去公司报到。接到这个消息我们几个的心里都松了一口气，总算有一个可以落脚的地方了。就这样，认识实践的第一周在沮丧失望和高兴中度过了。经过周末两天的准备，我们了解到中南集团是综合性多产业的实业公司，其分支公司涉及体育、工程、制造、教育等多行业。天津开发区中南装饰实业有限公司是一家颇具实力的室内外装修公司，设计能力超前,施工力量雄厚，先后在开发区、塘沽区设计施工了金帆大酒店(三星级)、大泛华国际酒店(原名大泛华国际商务中心)、开发区俱乐部、开发区消防支队办公楼、摩托罗拉一期工程内外装修、大洋百货等装饰工程项目。

中南装饰实业有限公司是一家立足滨海新区以一流的设计理念、一流的施工质量、一流的服务创立中南装饰的精良品牌。起麾下还有天津雅洁橱柜厂，天津雅洁橱柜厂是以生产加工厨房设备、设施为主的生产型企业，其主打产品雅洁橱柜，是引进北京最新品牌，设计精美，质量上乘，价格实惠，滨海新区厨房设施的首选产品。了解了这些以后，我们对公司有了新的看法。同时也希望自己能在里面度过一个有意义的实习期。第二周的周一我们接到通知，派两个代表过去就可以了，这使我感到有些失望，我还是很渴望体验一下那种朝九晚五的上班族生活的。后来两个代表回来以后说，其实公司的办公室很小，根本不可能容的下那么多人，所以以后我们只要呆在学校就可以，如果公司有活，公司领导会给我们安排的。另外下周可能会有次机会参观一下天津雅洁橱柜厂。然后，整整一周我们几个都生活在等待当中，那种感觉就象一群乞丐在等待别人施舍一样。让我感到自尊心被践踏。总体而言第二周也是在碌碌无为中度过。第三周是比较有意义的一周，这一周我们学到了一些东西，每个人对未来都有了一层新的看法。

虽然他们没有给我们联系，但是无所事事的我们为了让自己最后的几天实习生活变的有意义，决定我们一起都去公司一趟。到了那里以后，他们说让我们准备一下，明天上午带我们去一趟天津雅洁橱具厂，了解一些生产流程，以帮助我们从新认识一下产品的生产过程，使我们对产品的设计生产销售有了客观且直观的认识，摆脱以前只从书本或媒体上得到的片面的认识。在得到这个消息以后我们又得到了一个工作任务，就是为中南体育馆做三张广告，内容分别是运动、健康和一张明信片。得到这几个任务以后，我们真的非常高兴，可是问题也出来了，我们该怎么做呢？还好他们说会给我们提供一张图片，其他图片让我们自己找。第二天，我们几个人如约来到美家装饰城，可是那个要给我们做导游的经理却一直没到，我们几个只好在那等着。等人的滋味真不好受，而且对方越是没到，我的心里越不安，会不会取消呢？正在我胡思乱想之际，有一个人向我们走来，问我们是不是天津科技大学的学生。我们在相互确认身份以后，对方说经理临时有事，让他来代替做我们的向导的。然后我们跟着他坐上是去工厂的公共汽车。在车上，我想了很多，但是最多的还是工厂到底是什么样？我想应该很大吧，然后里面有各种材料，有很多机器……到了那里以后，我才发现，这里与我的想象大相径庭，而且离我想象的差距好远，我估计他们几个也跟我的心情差不多，都是一落千丈。每个人的脸上都写满了疑惑和失望，虽然只是一个橱柜厂，但是也要有一个厂的样子，怎么会 一个象样一点的车间都没有呢？而且连路也是坑坑洼洼，还到处堆满了乱七八糟的废材料。这哪里象是个工厂，跟难民营似的。那位负责给我们做向导的人把我们带进了生产车间，车间里有一台机器，是切板用的，这机器可以很快的把板材切割开而且还很精确，接着他给我们演示了一下并且指着放在一边，虽然很脏但是切面整齐，表面光滑的板子，他还告诉我们，现在生产橱柜都用这种板子。我突然想起刚刚在装饰城看到的橱柜，好象真的是用这样的材料做的。接着，负责人把我们带到了封边的地方，所谓封边就是指不木材或其他板材的边用东西封上，这样既美观而且还不伤用户的手，不然木材用的时间长了难免会扎人，这里也是有一台小机器，另外还有一个小型的工作台，他说工人师傅们就是在这里进行封边工作，接着又给我们模仿了一下工人师傅的工作程序。然后我们又被领进了另一间大屋，那是用来做木工的，工人师傅们都还在里面工作，我们的闯入，让他们有一点奇怪，还是照例，负责人把工艺程序又给我们演示了一下。接着带我们来到了一个做好的柜子前，说那是一个刚做好的柜子，并告诉我们现在市场上的家具都是象这样拼合出来的，我们打开柜门，对该柜子进行了很细致的观察，果然这个是拼凑出来的，每个面都是一块木板，然后木匠们用螺丝等小零件把它们组合起来，在表面上看不到零件，怕影响美观，有些缝隙是用胶粘上的。因为缝大了也不好看。看完这些以后我们被带到了另一个房间，和这几个车间是分开的，房间里到处都是粉末，我发现这个房间里放的都是石材，难怪要和那边的几个车间分开。我发现这些石材很眼熟，跟我们家厨房的石台很象，后来经过证实，果然是同一种东西。

经过一番介绍以后，负责人开始和我们聊天，并且拿出了设计图和定货单。他问我们是不是今天看来了以后感觉很失望跟想象中不一样？从我们的表情中他看出了我们的想法。他让我们有什么问题尽管问他，然后跟我们说起了他们工作的整个过程。首先是业务员去寻找客户，并跟客户进行沟通，向客户介绍产品的状况以及目前市场上的状态。在客户方面他们会有自己的需求，他们会先对每一件产品进行了解和评估，最后再确定他们想要什么，如果他们想要定货，他们会先提出一些要求，比如是要什么规格的，要什么式样的，要什么材料的。在一切谈妥了的情况下，双方会签订一个合同。然后客户付下订金，第一步就这么完成了。接下来，公司这边会派工作人员上门了解情况比如厨房的尺寸，室内的高度，等最后在客户的家里确定下来订做的橱柜的各种尺寸，以及样式和摆放方位。并且和客户讨论，对原来的合同进行调整，然后再签订一个合同。第三步是设计师的工作，设计师要根据客户的要求和定单上的条件进行设计，一般情况下用CAD做出三视图就可以拿给工人师傅了。再往后就是市场工作了，要和其他厂商联络然后引进原材料。再来就是加工制作了，制作完成后就可以等待验收检查。如果没有什么问题的话，就可以进行最后一步了，那就是送给客户，如果客户满意就可以取走，如果有什么不满意的地方，可以提出来稍做修改。这就是整个过程了。他说完以后告诉我们其实他们这里已经是一个很不错的地方了，因为现在很多生产同类产品的工厂都还达不到他们的标准。随后我们提了一些问题，谈了一会以后，我们的任务就算完成了。也就是说我们可以回去了。在回去的路上我想了很多。我原本以为工厂应该是块很大的场地，然后很干净，有很多工人在工作，到处都是机器声。没想到实际的工厂根本就不是这样。这次参观让我学习了很多东西，首先我知道了想象和现实的差距。其次我了解了一件产品的生产流程，我一直以为一件产品先是设计师设计，然后投入生产，再通过销售进入市场。现实恰恰相反，一件产品生产的最终目的是卖给顾客，所以首先应该是了解市场需求，看看顾客们想要什么样的产品，然后再进行实际考察，根据考察结果设计，接着是投入生产，最后再回到市场。这才是整个过程。

原来我们这些学设计的都以为自己才是一件产品的关键，其实我们忽略了产品生产的目的，既然生产是为了面向市场销售出去，那么顾客才是关键，他们的需求是我们生产的方向，这也证实了课堂上老师说的设计师上因为人们对物品有所需求而产生的。所以我们在整个交易过程中起到的只是满足顾客需求的作用。这些是我以前所不了解的，这次的实地考查，让我的思想产生了转化，让我明白了应该把自己摆放在什么的位置，调整好了自己的心态，这是我最大的收获。当然，收获不仅仅是这些，这次的实际体验让我可以更加接近社会现实，不再是那个躲在象牙塔里面的对现实中的社会状况一无所知的大学生。回到学校以后，我们开始准备完成公司派给我们的任务，终于可以做 可以和专业勾的着边的工作了。经过商量，我们决定几个人合作完成这三份广告，既然通力合作，每个人就分到了不同的任务，而我的任务，就是收集和这次主题有关，可以用的着的图片。这个任务看似很简单其实是很关键的，因为这些图片将是完成设计必不可少的材料。说干就干，我直接就开始收集图片，可是要找到健康、运动的图片真的很困难，因为本身这些图片都比较少，更别说合适的，找了整整一天的时间，图片终于收集的差不多了，接下来是选图的问题，经过商量定下用哪几张图以后，设计开始了。由一个人主要操作，其他人做指导顾问，经过一天半的努力，三张作品终于都有模有样了。周末的晚上，我正给家里打电话报平安，我妈妈告诉了我一个有意思的消息，徐州铜山县电视台要换台标，正在征集设计作品。我想，正好这是个机会，我可以试试看自己的水平到底怎么样，另一方面这是一次锻炼自己的机会，既然公司没有给我们太多机会，那我更不能错过这次的机会。于是我开始思考设计台标的一些问题。想着不同的方案，直到晚上睡觉时还在不停的琢磨。第二天，大致有点门路了，我便随手在纸上画画。最后，画出了十来个图标。经过再三的斟酌，最后我选中了三个，我很快的将作品画来出来，可是由于是第一次投稿，我连设计说明写在什么位置都不知道，于是我便跑去图书馆翻查资料，寻找一些对我有帮助的东西。最后终于大功告成，我也没闲着，直接拿着作品去邮局，把三个方案都寄了过去，我想，如果有一个入围，就说明我成功了，毕竟第一次嘛，如果都没有入围，也没什么关系，因为我原本就是想通过这次参加投稿活动锻炼自己，增加自己的经验，为自己以后的工作打好基础。最起码这次的投稿锻炼了我三方面的能力。首先，由于时间紧迫，所以我要在短时间内完成，这锻炼了我短时间内解决方案的能力。其次，由于这次的行动是我一个人完成的，锻炼了我独立解决问题的能力。最后，这次的设计中让我知道了许多以前的所不知道的东西，因为我在看一幅设计作品的时候，很少去看它的设计说明之类的东西，因为它通常都很不起眼，这次的工作过程中让我改变的对事物的认知能力，一件事物我们要看它的方方面面，全面的看事物才有助于我们在设计工作中能从整体去考虑问题，设计出完整的作品。

第四周也没有什么活动，要实习生活要结束了，大家也开始准备写实践报告。不过在我们第四周去公司交任务的时候，他们又给了我们新的工作，帮体育馆想一句新的广告语，要简练精辟，当然，这个只是想让我们帮他们想一下，如果想不出来也没有什么。回到宿舍以后，我们开始一起想广告语，直到熄灯后大家都上了床，还在想。可是都没有合适的，你想出的很快被我否决了，我想出来的你不满意。这样讨论了一晚上还是没有结果。第二天一早我便起来思考，可是怎么也想不出什么精辟的话，无奈只好感慨自己肚子里的墨水太少。我决定上网找找看有什么经典的广告语可以拿来参考借鉴一下。结果搜索到了好多经典广告语，虽然有些是不怎么样，但是有好多广告语实在是说的太棒了，像李宁、雀巢咖啡、麦氏咖啡等，看了那些好的广告语后，我不禁感叹人的脑袋实在是太厉害了，连这么好的广告语都说的出来，短小，精简，意味深长。让人看了以后还感觉回味无穷，可以很清楚的记住这句话，并且可以在民间广为流传。我们所想出来的实在差的太远。可是不看这些经典的广告语，我还能想出点什么，看了人家那么好的以后，我却再也想不出来了。我知道这一方面是由于我刚刚入行，对生活感触不深，很难说出一些经典的话来。另一方面，我自己的知识量太少，肚子的没什么墨水，稍微挤一挤就没了。看来以后我还要博览群书才行。因为我现在确实越来越感觉自己的微不足道。以前刚上大学的时候，以为自己是大学生就很了不起。老师说的话也当耳边风，许多老师在上课的时候劝我们要多读书。我读没有把那当回事，现在看来真的是大错特错。作为一个设计人员，我更应当多多读书，读个方面的书，对历史，对文化，对科学……各方面都要有所涉足。因为一个设计师只有自己肚子里的东西更多，我们才可以设计出更好的东西，设计出即有价值又能体现文化内涵的作品。看来，我现在实在差的远呢。我记得以前上课的时候有些老师回推荐我们看写哲学书，有些老师推荐我们看写历史书，还有些老师干让我们看写读者啦，科技博览啦，科幻世界啦之类的期刊。我原本还有些不理解，现在才明白过来看这些书的用意。看哲学书可以加强我们对事物本质的认识，更客观的思考问题，解决问题。看历史书可以增加我们对传统文化的了解，只有对文化历史有所了解才能设计出有内涵的东西。而看一些科技博览或科幻世界之类的杂志可以拓宽我们 ，开拓思维，丰富我们的想象力。这些对我们的帮助很大，但是我现在才知道它们的价值，我想亡羊补牢应该还不晚。

>四、实践启示：

通过这次的实习，我收益良多，无论是技能方面还是思想方面。体验了酸甜苦辣的生活，认识到了适者生存，优胜劣汰的社会生存准则。

>五、实践总结：

最后，实践终于结束了，我真的是感触颇深。学到了太多太多的东西，认识了太多太多的不足。值得庆幸的是，我现在还有时间，我还每到真的要走上社会的时刻。那么我就还有机会，我还可以改变自己。首先，在手绘方面，我还差火候，要多加练习才行，而且作为学美术出身的，画都画不好还设计什么呢。其次，在软件的应用上，我还有很多不足，虽然它们只是工具，但学好它们是必须的，那么我只好多加学习才行。然后，我要增加自己的社会认识，经常走出学校，认识社会，现实和想象的差距很大，我不能再活在幻想中，马上就要走入社会了，自己却对社会上的一切一点都不理解，这太说不过去了。

为了自己以后有更好的出路，我还要多跟人交流，跟各类人交流，我们可以从跟别人的交流中获取很多新的信息，对我有很大帮助。最后，就是要多看书，博览群书，自己的知识量实在太少，不读书肯定不能应付未来社会的发展，设计不出优秀的作品。多读书也可以提高自身的素质和修养，对我以后的不管是工作还是待人接物都有很大的帮助。算下来，自己的缺点实在太多了，如果不好好安排的话，一年肯定是不够的。但是如果安排合理的话，一年的时间又是充足的。这次的走上社会，对我来说，真的获意匪浅。体验了酸甜苦辣的生活。认识到了自己的不足，对社会现状有了深刻的了解，以后可以不用再纸上谈兵，痴人说梦。学习到的东西也有很多。我想这次安排认识实践这门课的意义就在这里吧。随着同学们陆续的都从社会上归来，我发现了每个人都有很大的改变，从神态上表情上说话上都有变了。人们都说学艺术的人很狂妄，以前我们也确实是这样，不过通过这次的真实体验，我们都成熟了许多，说话也谦和了许多。我相信这次的认识实践，让我们每个人都受益匪浅，虽然只有四个星期却有脱胎换骨的改变，真要感谢这次的认识实践，给了我们每个人补充自己认识自己的机会。

**实习工作总结8000字18**

将近一个月的实习和学习终于结束了!在这一个月的实习中我学到了很多以前在课堂上和书本上根本就学不到的知识，甚至是以前渴望得知的知识。在这里我要特别感谢杭州美雅服装有限公司给我的这一实习机会和负责引导我制图和打板的上司杨小姐。

之所以用“终于结束”这样的放纵词汇来形容这一段实习经历,是因为在这一个多月里，我用自己的努力和辛苦换来了上司和同事的赞许和认可。一段实习的结束，也预示着我工作的新开始，所以我找来了“终于结束”这一词汇来形容我的开心和渴望，我相信随着时间的推移，我的工作经验和对服装结构的认识也会随之增加的，我更相信工作经验是靠时间来慢慢积累，而对服装的认识是靠个人的心得体会和不断尝试、不断突破固有格局得来的。

我在美雅服装公司的制板企划部，目的是为了学习和恐固我在学校里学来的制图和打板知识，同时更希望以后能够从事制图和打板的工作，希望能从制图和打板中来读懂“服装”这一部长卷，这便是我现在的目标和渴望。

首先我在制板企划部学到的是绘制原型样板需要的基本知识，原来原型是用于描述基本的上身衣片、裙片和袖片结构的最流行的术语，所有的设计可以通过它得到。原型也被称为基本样板、原型样板或基础样板。制成的原型样板通常不加缝份，因为缝份有时会影响比例，妨碍设计变化的展开。原型样板也可以用来作为纸样。如果采用，就必须加上缝份和贴边。在学习绘制原型样板的基本知识的同时，也让我懂得了绘制原型样板与纸样的一些术语和步骤，例如什么是闭合省道，什么是对位、刀眼等等，实践使我对这些专业名词的理解和实际的运用。

还有，实践使我懂得，在检验原型与纸样的平纹细布的准备工作中，要注意以下几个问题：例如用平纹细布检验原型样板时，其中很重要的一点是要将所用织物熨烫定型，使织物的经纬纱线彼此间互成直角。若织物的上边没有沿丝缕裁剪，则通过撕布调整，或是先抽出一根纱线，再沿着抽出的纱线裁剪。织物的经纬纱如果歪斜了，平纹细布必须经熨烫定型，以使经纱与纬纱彼此完全垂直。而在整个实习过程中，测量人体是最为复杂的一个环节，因为人体测量是针对特定的造型或者个体，由于人体上的线条没有人台上的那么清楚，在人体上测量就显得更加困难。而且，人体是有弹性的，尺寸还会随着人的呼吸变化而变化。所以在这个环节上我下了很大的工夫和汗水才把握了其中的要点，之前在书本中略有所知，但实际操作情况却更加困难。重要要把握好前颈点、后颈点、侧颈点和肩点，在这些部位放置小块有色胶布，把握好腰节线等等，这些都是测量人体的准确度的基本要素。

在学习了一些基本的绘制原型样板知识和测量人体的技巧之后，上司杨小姐开始让我独立完成一些简单的工作，使我后来知道，一套准确的基本原型，对于制作辅助样板和纸样来说是必须的。一套基本原型包括：合身袖片原型样板、直身袖片原型样板、带肩省和腰省的前后片上身原型、带腰省的前片上身原型、带领省和腰省的后片上身原型、单省前后裙片原型、带两个省的前后裙片原型、带省的前后合体上衣原型、无省的前后片上衣原型、前后裤片原型、连衣裤原型、合体连衣裙原型、公主线连衣裙原型、长衣身原型、帐逢式长衣身原型、披肩式长衣身原型、卡夫坦式长衣身原型，其中卡夫坦式长衣身原型还分为有肩省和无肩省两中形式。但实际上，不同的服装企业甚至同一企业，采用的原型都各不相同。这种差异的产生一方面是因为对于某一指定的规格，不是所有的公司都会采用相同的尺寸;另一方面是因为人台制造的差异，使得坚持对指定规格采用同一尺寸的公司亦有不同。但绘制基本原型样板的原理并不受测量值差异的影响。得到基本原型样板的方法有两种：一是用标准人台或人体测量值在纸上绘制原型样板，二是将立体裁剪得到的平纹细布转移到纸张上来。不论使用哪一种绘制原型的方法，所有的原型样板均需要平纹细布试穿检验，以保证缝线的准确性、平衡性以及良好的合体性。平纹细布上所做的修正必须更改到样板上。

在短短的差不多一个月的实习时间里，使我懂得了协作的重要性，实践的证明和经验的直觉同样重要。

可以这么说，工作和做人是同一个道理，通过实习让我更加直接地了解社会、了解我的这一专业的特定性，更重要的是使自己更加了解到自身的不足弥补的方法。在实习过程中，我学到了在工作和生活中做任何事都要全力以赴，同时也认识到工作中要细心对待每件事，无论大小事都应要求自己做到最好!

**实习工作总结8000字19**

实习的这段时间对我来说是非常的重要和宝贵的.，在公司的工作当中，我也学到了很多，对于很多自己的专业以及工作上的能力都提升了不少，我也非常的感谢公司愿意给我这样一个机会，通过公司以及公司的同事对我的帮助和栽培，我也已经可以顺利的完成自己的工作了，在自己的工作过程当中，我的工作能力和职业素养都得到了提高，我也相信自己在实习过后的工作当中也一定会更加的优秀和努力的。

新媒体运营是近几年新兴出来的一个工作岗位，也是一个新的行业，对于我这样的实习生来说，能够来到如此有发展和前景的公司，是我的荣幸，我也很珍惜这来之不易的工作，所以在自己这段时间的实习工作上面，我也在认真的完成自己的工作，起初，我是一个什么也不会，做一个简单的工作都需要花费很多的时间，在工作的进度上面也跟不上公司的团队。

所以很多的时候我就只能自己在其他的时间来摸索，我对于素材在哪里找，有什么需要注意的地方，以及发表的东西或是文章需要怎么排版都一概不知，我一开始就做好了会很难的准备，但是工作开始之后，我才意识到工作的难度，但是幸运的是自己遇到了一群友好的同事，经过他们的帮助以及公司系统化的培训，我也慢慢的了解了自己的工作内容和工作性质。

之后自己也慢慢的一点一点的开始了自己的工作，我也知道开始会很难，但是贵在坚持，我也一直都没有选择放弃，哪怕是在自己做的东西都不合格，自己在工作上面也是处处碰壁的时候，我也丝毫没有选择过放弃，我也一直坚持下来了。

现在自己的实习工作已经结束，我也完全的融入了公司，懂得了新媒体运营这份工作的不易，但是我也更加的坚定了自己要一直努力的信念，我相信自己在这个工作岗位上面可以越来越好，虽说自己来到公司只有短短的几个月的时间，但是我也学到了很多，在工作上的知识，以及在职场上的道理，我都懂得了很多的道理。

实习虽然非常的辛苦，但是我觉得这一切都是值得的，不管自己在工作上面所遇到的什么难题，我都可以坚持下去，都可以成为一个优秀和出色的工作人员，我也相信公司会是一个很好的平台，我也可以在这里尽自己的一份力量，在之后的工作当中也可以为公司贡献出自己的一点力量。

**实习工作总结8000字20**

生产实习是我们机械专业学习的一个重要环节，是将课堂上学到的理论知识与实际相结合的一个很好的机会，对强化我们所学到的知识和检测所学知识的掌握程度有很好的帮助。为期10天的生产实习，我们去了南通市正鑫机床厂，在正鑫机床厂实习当中，我们学到了许多课本上没有的知识，真的是受益匪浅。

(一)实习目的

1、通过在南通市正鑫机床厂生产实习，深入生产第一线进行观察和调查研究，获取必要的感性知识和使自己全面地了解机正鑫机床厂的生产组织形式以及生产过程，了解和掌握本专业基础的生产实际知识，巩固和加深已学过的理论知识，并为后续专业课的教学，课程设计，毕业设计打下坚实的基础。

2、在实习期间，通过对典型零件机械加工工艺的分析，以及零件加工过程中所用的机床，夹具、量具等工艺装备，把理论知识和实践相结合起来，让我们的考察，分析和解决问题的工作能力得到有效的提高。

3、通过实习，广泛接触工人和听工人技术人员的专题报告，学习他们的好的增产经验，技术革新和成果，实践中的经验，学习他们在机械行中的无私贡献精神。

4、通过参观南通市正鑫机床厂，掌握一台机床从毛坯到产品的整个生产过程，组织管理，设备选择和车间布置等方面的知识，扩大知识面，开阔了视野。

5、通过记实习日记，写实习报告，锻炼与培养我们的观察，分析问题以及搜集和整理技术资料等方面的能力。

(二)生产实习的要求

为了达到上述实习目的，生产实习的内容和要求有:

1、机械零件的加工

根据实习工厂的产品，选定几种典型零件作为实习对象，通过对典型零件机械加工工艺的学习，掌握各类机器零件加工工艺的特点，了解工艺在工厂中所用的机床，x夹具的工作原理和机构以及定位方式，在此基础上指定其中几个典型的零件进行重点的分析研究，要求如下:

(1)阅读和查阅典型零件的零件图及其加工图，了解该零件在机床中的功用及工作条件，零件的结构特点及要求，分析此零件的加工工序、工艺。

(2)大致了解毛坯的制造工艺过程，找出铸(锻)件、型材的分型(模)面。

(3)深入了解零件的制造工艺过程以及零件的制造前所需要的哪些处理，找出现场加工工艺情况;

(4)对主要零件加工工序、工艺做进一步的分析，并做好工序卡片、工艺卡片。

2、装配工艺

(1)了解机械的装配组织形式和装配工艺方法和装配工艺所需要注意的精度、平行度、垂直度的要求。

(2)了解个中装配方法中的优、缺点，如何避免缺点;及装配方法使用类型、要求。

(3)了解典型装配工具在装配方法中的工作原理，结构特点和使用方法。

3、基本知识;铣削加工的特点、应用范围。

(1)所实习摇臂万能铣床的基本结构、加工范围。

(2)摇臂万能铣床中铣刀的种类、结构、应用及安装。

(3)摇臂万能铣床常用附件的工作原理、加工方法与应用。

(4)摇臂万能铣床工件的安装及定位方式。

(5)平面、沟槽导轨面的铣削方法，尺寸以及一些重要精度的检验，铣削用量的选择。

(三)生产实习的时间安排

(1)第一周了解车间及工件大体情况

(2)第一周分析万能摇臂铣床六大件的加工工艺

(四)生产实习的内容

1、摇臂万能铣床的主要特点是可以转任何一个角度，所应用的场合一般是单件小批量生产;

2、摇臂万能铣床的六大件分别是悬梁、转盘、床身、工作台、床鞍、升降台;该铣床的导轨分为移置导轨和滑动导轨两种导轨，其中滑动导轨需要淬火处理，一般较长的导轨需要淬火;

3、摇臂万能铣床在铣齿轮时需要装分度头，装刀时x主轴锥面紧密结合，这样使不易变形;同时铣床的锥度有7:24不能自锁，而莫氏锥度能自锁。

4、牛头刨床加工效率低，应加工窄长面工件，万能磨床可以磨轴类外圆柱、孔、和锥面;以及加工其他东西;

4、工作台面加工需要注意:平行度，平面度，精度等;工作台面表面需要进行淬火处理;在安装时需要用百分表进行精度调整而且精度的调整要与国家标准来对照;

5、床鞍轴承上、下两半圆在镗床上安装好以后再进行加工;

6、升降台之间设计迷宫形油槽的作用是为了让润滑油不易益处，使工作台面能够有效地润滑;

7、万能摇臂铣床x轴方向丝杆动，螺母不动;y轴方向丝杆不动，螺母动;z轴方向丝杆动，螺母不动;当丝杆不动螺母不动时就是卡死现象;

8、铣床与刨床加工工件的不同特点:铣床用于加工较大的面(如底面)，加工效率较高;而刨床加工t形槽和窄长面(如导轨面);

9、粗磨与精磨得基准是统一的，定位时与百分表接触，如果机床本身精度有问题需要人工进行精度的调整;

10、夹紧与孔的大小，接触面的面积大小，水平面是否水平有着密切的联系;

11、工作台一般用铸件毛坯来加工，材料牌号ht250，仅第一步，钳(划线)分为两个步骤:一、以划线为基准，划出台面余量线、中心线;二、其余按要求划出各面的余量加工线;此道工序在大件车间完成，在铣床或刨床上加工;

12、升降台的导轨面有两种:水平导轨面、垂直导轨面;

13、砂轮越程槽:为了加工方便而设立的，此砂轮越程槽在刨床上加工;设立的目的是为了防止在加工燕尾导轨时将x坏;

13、加工工件时需要考虑效率、成本、和精度，具体要求由工厂情况而定;

14、在机床上加工工件时，必须用夹具装好夹牢工件。将工件装好，就是在机床上确定工件相对于x正确位置，这一过程称为定位。将工件夹牢，就是对工件施加作用力，使之在已经定好的位置上将工件可靠地夹紧，这一过程称为夹紧。从定位到夹紧的全过程，称为装夹。

15、工件的装夹方法有找正装夹法和夹具装夹法两种。找正(!)装夹方法是以工件的有关表面或专门划出的线痕作为找正依据，用划针或指示表进行找正，将工件正确定位，然后将工件夹用虎钳中，按侧边划出的加工线痕，用划针找正。

16、工作夹紧概述

夹紧的目的是防止工件在切削力、重力、惯性力等的作用下发生位移或振动，以免破坏工件的定位。因此正确设计的夹紧机构应满足下列基本要求:

(1)夹紧应不破坏工件的正确定位;

(2)夹紧装置应有足够的刚性;

(3)夹紧时不应破坏工件表面，不应使工件产生超过允许范围的变形;

(4)能用较小的夹紧力获得所需的夹紧效果;

(5)工艺性好，在保证生产率的前提下结构应简单，便于制造、维修和操作。手动夹紧机构应具有自锁性能。

17、工件在夹具中定位的任务是:使同一工序中的一批工件都能在夹具中占据正确的位置。工件定位的实质就是要限制对加工有影响的自由度。

18、加工中心中贴塑导轨的加工过程:加工面拉毛、滑铣、晾干、涂胶、最后压紧，一般要压紧48小时;

19、在检验燕尾是否是55度，应于标准化进行接触磨(涂色法);

20、工作面是否水平需要水平仪来检测，将水平仪放在桥板上首尾相接，依次测量;

21、若精加工以后的重要工作面上有夹砂和气孔时，先将夹砂和气孔钻掉，然后再进行塞补;

22、在介绍测量工作台面平面度时，先建立一个假想平面，在上面放三个等高块，需要用平尺和可调量块，如图所示:

23、发蓝处理:强制性的氧化措施

24、升降台的砂轮越程槽加工时一定要在淬火之前，因为淬火之后工件不易加工;

25、工作台的加工先加工工作台面，再以工作台面为粗基准加工导轨面;

26、镗床夹具镗床夹具又称镗模，是一种精密夹具，主要用于加工箱体类零件上的孔或孔系。

27、镗床夹具由主要部分组一个完整的镗床夹具，应该由夹具体、定位装置、夹紧装置、带有引导元件的导向支架及套筒、镗杆等主要部分组成。

28、工件在镗床夹具上常用的定位形式工件在镗床夹具上常用的定位形式有用圆柱孔、外圆柱面、平面、v形面及用圆柱销同v形导轨面、圆柱销同平面、垂直面的联合定位等。

29、钻床夹具的主要类型钻床夹具简称钻模，主要用于加工孔及螺纹。它主要由钻套、钻模板、定位及夹紧装置夹具体组成。

(五)实习总结

此次机床厂实习以参观学习为主，这是学习的一项重要的环节，目的是开拓我们的视野，巩固和理解理论课程，为我们的毕业设计打下基础。本次实习，我们学到了很多课本上学不到的东西，对数控机床有了一个整体的认识，并对机床主轴有了深刻的理解。虽然实习的时间很短，但是在这段时间内我们学到了好多机床方面的知识，使我们对机床行业有了更进一步的了解。

通过这次实习，开阔了我的视野，让我学到了很多有用的东西，加深了我对很多的结构的认识。通过本次实习，我也对机械行业有了更深的了解，作为一个学机械的同学，一定要有工程意识，对每一个地方都有根据，机械行业是一个比较成熟的行业，很多前辈已经付出了很多的努力，也为我们积累了很多经验，在很多时候我们是可以按照这些经验来的，对我以后踏入本行业打下了一定的基础

在老师，现场工作人员的积极引导和热心讲解下，我们把知识密切联系实际，在进一步提升自己的同时，各方面能力都得到极大的锻炼我们所学的很多知识都是停留在理论的层面上，但是对我们来说，马上面临毕业，进入工作岗位之后，对我们真正有用的是实际的经验，很多理论上成立的东西在实际操作时需要做一些更改，才能够达到预期的效果，或者更改之后能够做得更好。

十天的参观实习结束了，在这期间我们在两个公司进行参观实习，在老师和工厂技术人员的带领下看到了很多也学到了很多。让我对原先在课本上许多不很明白的东西在实践观察中有了新的领悟和认识。在这个科技时代中，高技术产品品种类繁多，生产工艺、生产流程也各不相同，但不管何种产品，从原料加工到制成产品都是遵循一定的生产原理，通过一些主要设备及工艺流程来完成的。因此，在专业实习过程中，首先要了解其生产原理，弄清生产的工艺流程和主要设备的构造及操作。其次，在专业人员指导下，通过实习过程见习产品的设计、生产及开发等环节，初步培养我们得知识运用能力。

(六)实习的心得体会概括起来有以下几方面:

1、了解了机械制造生产过程中危险因素，每一次进厂都要做一次

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！