# 毕业生实训实习报告范文

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-01-27

*作为毕业生在实习中需要处理很多突发的事件，也正是如此，实习让大家真正从课本走到了现实。现在，就让我们试着写一下毕业生的实习报告吧。你是否在找正准备撰写“毕业生实训实习报告”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！1毕业生实训实习报告将近...*

作为毕业生在实习中需要处理很多突发的事件，也正是如此，实习让大家真正从课本走到了现实。现在，就让我们试着写一下毕业生的实习报告吧。你是否在找正准备撰写“毕业生实训实习报告”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

**1毕业生实训实习报告**

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!

**2毕业生实训实习报告**

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。

一、实习过程

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大学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着与以往完全不一样的生活，每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事，我们肩上扛着的责任，不再只是对自己了，而是对一个公司，所以凡是都要小心谨慎。

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，但是去必须适应。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，而像公司的业务员每天都得到处奔波，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错时遭到领导责骂还不能赌气就此辞职，每次看到他们我就会充满干劲。

二、实习感悟

“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了英语和计算机操作外，课本上学的理论用的很少，我担任的助理一职平时做些接待客户、处理文件，有时觉得没有太多挑战性，而同公司的网站开发人员就大部一样了，计算机知识日新月异，他们不得不以自学尽快掌握新知识，迎接一个一个新的挑战，如果他们之靠在学校中学到的知识肯定是不行的。我们必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学能力的人迟早会被企业和社会淘汰。

我最大的感悟就是真诚所至，金石为开。不管多难做，做好自己的那一份，总有一天会有收获，只是时间的问题。但如果你不去做，这一天永远不会像天上掉馅饼那样到来。就像士兵突击中的许三多，从泥巴到尖子只是做与不做的区别。

另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中能力必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。以前可能是因为电视剧看的太多的原因，我总是感觉职场上充满了明争暗斗，要处事圆滑甚至耍些小聪明才能生存。但在与同事相处的过程中，我觉得更重要的是放大别人的优点，缩小别人的缺点。多站在别人的立场上想问题。

还有就是坚持的重要性。实习中自己的感悟。我觉得，整个人生有因就有果。只有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。

针对助理的职业特点，具体遇到挫折时不妨从调整心态来疏解压力，并进行冷静复习，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，总之，通过这些感悟，我不仅明了我会在以后的工作中做得更好，更会学会珍惜，珍惜父母的每一分辛苦转赚来的钱，珍惜每一次工作机会，因为懂得了它们的重要性，以后我会更加珍惜。

三、实习总结

首先，是建议方面的。希望以后学校可以增加实践环节以增加学生们的工作能力，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自己成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

其次，是我在本次实习表现的总结。通过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了一定的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

其一是加强英语的学习。对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自己的专业却可以成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎么突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要通过扩大词汇量和增大阅读面来提高自己的英语水平，使自己的优势更加突出。

其二是加强沟通能力。通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于助理这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

其三增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然一在日常的工作和生活中接受了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。应该把自己所拥有的知识能力奉献出来才能促进团队的进步，并使自己的能力得到认同。

其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人可以无条件的接受你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要保持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

其五是要做好身边的每一件事。现在我的人生观和过去有些不同，曾经年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。现在，在我心中定义的美跟以前不同，得到的方式也不同。现在的美是一种踏实的感觉。而且是通过自己的坚持不懈的努力得来的。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

在这短短的三个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以只有保持进取心才能使自己不被淘汰实习结束之后，当初对自己适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理终于有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去努力，把握好人生中的每一个机会，找到自己想要的生活。

最后要感谢我的母校--\_\_师范学院，一直以来对我的培养，感谢全体老师的栽培，感谢四年来我身边的良师益友。是你们在我身边帮助我成长，谢谢你们。

**3毕业生实训实习报告**

20\_年x月，我离开了学校，进入了最后一学期的顶岗实习阶段。从离开学校的那天起，我就当自己是一个正式的员工，做好了经历重重困难的准备，我始终坚信，我的努力与坚持不懈不会白费，我的未来不是梦。

一、实习单位介绍

南京\_\_有限公司是我现在实习的单位，它成立于\_\_年，是从事教育软件、数字化教学资源、多媒体产品等开发、制作的专业公司;是江苏省信息产业厅认定的双软企业、江苏省新闻出版局审核认定的电子出版物开发制作单位。公司长期承担高校及教育管理部门的数字化教学资源、教务教学、实验科研等管理系统的开发和信息化项目建设。如：《数字化教学资源库-名师名课网系统》、《OA办公系统》等多个系统平台。智风公司多年来致力于网络课程的建设服务工作，拥有一支专业化的开发团队，通过严格的开发流程和创新的教学理念为广大院校提供优质的服务。专业化的研发队伍：从教学设计、技术开发，到交互设计、视觉设计、资源素材制作等各个方面，全面解决您的后顾之忧;丰富的开发经验：业已开发的课程中有42门被评为精品课程，累计开发的网络课程已逾1000门。

二、实习岗位、主要过程、主要内容、主要工作、收获

我在该公司任职软件开发工程师，刚实习的第一个星期，主要的工作是熟悉公司的开发框架及开发流程，及时完成项目经理派发的任务。从第二个星期开始，我就开始接触公司的开发项目。令我印象最深、体会也最深的一个项目是《南京大学110周年校庆系统》。该项目不仅开发时间短(只有一个月的时间)，最主要的是需求不清。在客户与公司的双重压力下，我们这组人(共5人)在与客户只沟通了两次的需求下，我们就开始动工。该项目的用户主要分为校领导和嘉宾。针对校领导和嘉宾进行相应的车辆、餐厅、宾馆、会场、时间、志愿者的安排，要有冲突提示功能。如：在一个重叠的时间段内，一个人不能同时参加两项及以上活动;一辆车安排的人数不能超过他的承载数等等。在做这些功能的时候，我们有过以人为基础，分配车辆、餐厅等资源，也有考虑过以资源为主，分配人员等种.种意见。在每一次意见有了分歧以后，我们都要讨论，各抒己见。这种方式使我乐于表达自己的想法，当我的想法得到了其他同事的认可时，那种感觉无法用言语来表达。即使是自己的想法错了，但听到同事的另一番看法，使我茅塞顿开，也有了收获的喜悦。由于项目太紧，我们经常加班，每晚都要坐末班车回去，好几次回来后倒头就睡，周末也没得休息。正是有了这些无以言表的感觉才使我对这个项目，对这个阶段很难忘。在项目的功能方面，我负责所有基础信息的添加与列表显示。在做这些的时候，与我在学校做的项目的不同是分页都是用的存储过程，验证要做到客户端和服务端同时验证。还涉及到站内信互发、打印、导出、发邮件等这些我以前看似很神奇的东西，现在我已把神奇变为了现实。

在这半年多的工作实践中，我学到了很多，这些都是作为学生学不到的，如：

1、我参与的都是团队合作的项目，无论是在自己公司，还是在合作公司，我们都讲究团队精神。在信任自己和他人的基础上，思想统一，行动一致，这样的团队一定会攻无不克、战无不胜。我们的很多工作是一起完成的，在这个过程中，大家互相提醒和补充，大大提高了工作效率，所有的工作中沟通是最重要的，一定要把信息处理的及时、有效和清晰。

2、每一个项目在开始着手的第一步，一定要和客户把需求沟通清楚，只有了解了项目的需求，才有可能真正做好一个项目。我们需要向客户提出要求客户提供所有涉及该项目的资料，每次与客户见面都需要熟悉业务与程序的最少一至两个程序员随时记录需求。

3、工作中，有一个无论是技术，还是经验都比较让人肯定的前辈带领，将任务详细化，详细到每个页面、甚至是一个页面中的图片什么时候做好，做到什么程度，这样把工作进度有计划有方向的暂定下来，做事很有效率。

4、每天的工作小结真的很重要，这让我们每天都有计划的知道自己干了什么，不是漫无目的的工作。

5、工作并不是一成不变的，也许有一天你要去其他岗位帮忙，所以同事之间的技术要互相学习，也许有一天，公司需要你发挥其他的技能帮忙，所以互相学习也是很重要的，我在公司，深有感触，除编程之外，切图、界面设计等工作都干过。

三、体会

转眼，出来社会都已大半年，已是半个社会人了。不能再向学生那样，某些时候可以随心随意。顶岗实习，为我们提供了一个很好的实践机会，可以让我们更好的把理论应用于实践，在实践中领悟理论，更可以学习到很多书本上学习不到的、甚至比理论知识更实用的业务知识。而且，这些实习经验，无疑是我们毕业后就业的一大筹码。作为一个成年人，作为一个社会职业人，任何时候都要守规矩，做好自己的本分，承担起自己所需要承担的责任。经历了2家公司的工作，我渐渐的认识到，每一份工作或每一个工作环境都无法尽善尽美，但每一份工作中都有许多宝贵的经验和资源，如失败的沮丧、自我成长的喜悦、温馨的工作伙伴、值得感谢的客户等等，这些都是工作成功者必须体验的感受和必备的财富。如果每天怀着感恩的心情去工作，在工作中始终牢记“拥有一份工作，就要懂得感恩”的道理，你一定会收获很多很多。在你收获很多很多的同时，你会发现自己已经在锻炼中变得勇敢，坚强，乐观，阔达。这样的你，是不断前进的走在成功的路上的。

**4毕业生实训实习报告**

根据学校安排，也是为了对自身所学会计专业知识的一个梳理与整合，今年我开始了毕业前的最后一次实习，当然，工作是自己找的，现将这段经历整理为实习报告如下：

一、实习目的

在校期间，通过对会计理论知识的学习，对会计有了一个整体的认识，想通过实习，把理论知识应用于实际操作中去，检验自己的动手能力，提高工作技能，同时增加自己的社会经验。

二、实习内容

通过别人的介绍，我来到了现在实习的这家单位，不同行业会计的工作虽然有所差别，但总的核心还是不会变的，流程及所根据的理论知识都是一样的，这给自己以后实习工作中找到了一个核心点。

在接下来的日子里，我所做的工作就是一边学习公司的业务处理，一边试着自己处理业务。在实习期间，我主要学习一些会计日常业务处理、银行及税务相关工作处理。公司财务部主要有材料会计、成本会计、销售会计、总账会计、税务会计以及出纳。在日常会计业务处理中，公司主要利用用友财务软件进行会计处理，同时也借助单位网上银行进行收付款业务查询及处理，在税务处理工作方面，只要利用税务局相关软件进行纳税管理，如登录网上办税大厅、abc3000等税务软件进行纳税申报以及税收抵扣等业务。

(一)根据经济业务填制原始凭证和记账凭证

1、原始凭证：是指直接记录经济业务、明确经济责任具有法律效力并作为记账原始依据的证明文件，其主要作用是证明经济业务的发生和完成的情况。填写原始凭证的内容为：原始凭证的名称、填制凭证的日期、编号、经济业务的基本内容(对经济业务的基本内容应从定性和定量两个方面给予说明，如购买商品的名称、数量、单价和金额等)，填制单位及有关人员的签章。

2、记帐凭证：记帐凭证是登记帐薄的直接依据，在实行计算机处理帐务后，电子帐薄的准确和完整性完全依赖于记帐凭证，操作中根据无误的原始凭证填制记帐凭证。填制记帐凭证的内容：凭证类别、凭证编号、制单日期、科目内容等。

3、在会计的实践中，漏账、错账的更正，都不允许随意添改，不容弄虚作假。每一个程序、步骤都得以会计制度为前提、为基础。体现了会计的规范性。

会计是一个以提供财务信息为主的经济信息系统，是随着生产力和生产关系的发展而不断发展的，是以货币为主要计量单位，对企业、事业、机关、团体及其他经济组织的经济活动进行记录、计算、控制、分析、报告，以提供财务和管理信息的工作。会计的职能主要是反映和控制经济活动过程，保证会计信息的合法、真实、准确和完整，为管理经济提供必要的财务资料，并参与决策，谋求的经济效益。一般人认为，在知识经济条件下，会计工作广泛运用电子技术，电子计算机在各方面的使用，大大提高了工作效率，代替了会计人员的手工劳动，不需要现在这么多的会计人员，这些多余的会计人员，应从会计的核算工作转向会计的管理工作，提高会计工作的水平，更好地为发展经济服务。在这种条件下，会计更重要。

总账会计即主管会计，主要负责公司主要财务报表的出具。在实习期间，我主要学习了资产负债表、现金流量表、损益表、利润表、所有者权益变动表以及各种附表，并对财务报表进行分析，计算出本期应纳税所得额并进行纳税申报。通过编制财务报表还能对公司的资产负债率以及销售利率等财务指标进行分析。财务报表需一式三份，上交给国税及地税各一份，本公司自己留底一份。

我还了解到真实的现金支票、转账支票的开具以及银行承兑汇票的办理。在增值税专用发票的开具中，必须核对单位的每一项税务信息，包括税号、名称、电话、地址等，在开具过程中，必须真实准确，如发生错误的增值税发票，需向税务局提出申请，开具红字发票等。

而写错摘要栏，则可以用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。

所有的帐记好了了，接下来就结帐，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思，结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在朱会计教我先用铅笔写数据，否则真不知道要把帐本涂改成什么样子。

在实习期间，主要利用真实的会计凭证及财务账表对一定期间的经济业务进行会计核算，对于税务、银行与企业之间的重要关系有了进一步的认识，同时也更加熟悉了用友财务软件在实际的会计工作中的各种操作，体会到了会计电算化为会计工作带来的便捷。

三、实习总结

通过这次实习，使我进一步理解并接受课堂上的知识。它使我在实践中了解社会，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体验，它让我们学到两位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，也是我们作响岗位的第一步。

通过实习，不仅培养了我的实际动手能力，也增加了我的实际操作经验，对实际的财务工作也有了新的认识。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。通过这次会计实习，我对今后的学习、发展方向有了更进一步的认识：学习不仅仅学的是理论知识，更重要的是学习如何将理论知识应用于实践。

实习让我对会计工作有了进一步的认识，增加了工作兴趣，对未来有了美好的憧憬!

**5毕业生实训实习报告**

岁月如梭，韶光易逝。社会实践就这样结束了，我作为这次实践的一员，作为一名大学生，能参与到这次实践中，使我感到无比荣幸!

供用电技术主要是面对用电侧各种电气设备的供电及用电。可以去各种工业企业，它胶有大量的用电设备，需要人员来管理和完成其供电保证。

我们所学的专业旨在培养掌握供用电技术基本知识，具有供用电工程及电力系统施工、维护、自动控制、试验分析和技术开发能力的实用型、技能型人才。主要相目有《二次回路读图》、《继电保护》、《电气测量》、《高压电气设备》、《高压预防性试验》、《变电值班实习》等核心课程。供用电技术包括：输电变电线路及设备安装调试、高低压输电线路维护、变电站电力运行监控、用电设备的使用及维修等相关技术。

一、实习目的：

通过在学校所学的知识，在掌握基本理论知识和技能的基础上，综合运用所学基础理论知识、基本技能和专业知识与工作实践相结合，全面检验我们的分析问题和解决问题的能力，日常工作内容。把理论和实践相结合，更好地巩固自己的知识。

二实习的单位及岗位介绍：

在工作前，我们进行了安全生产教育，这是每一个参加电力工作者的必经之路。 只有进行了安全教育才能走上岗位，安全事故的通报使我知道有许多事故发生的原因是作业人员未认真执行安全操作规程，不按规章作业，工作负责人现场勘查不到位。很多的事实证明，如果对危险点不预测、不防范、不控制，在一定的条件下就可能演变为事故，后果不堪设想。安全生产要坚持“安全第一、预防为主”的思想，并切实落实到日常工作的作保一个小细节中去。安全规则使我毛骨悚然，电力行业的危险深深的印入我的脑海。做为我以后要从事的行业，我必须从现在做起。 在老师傅的指导下，我了解了更多有关安全规程基本内容，如;保证安全的组织措施是;工作票制度;工作许可制度;工作监护制度;工作间接，转移，和终结制度。

保证安全的技术措施是：停电;验电;接地;悬挂标示牌和装设遮拦。

电气设备分为高压和低压两种，高压电气设备：电压等级在1000伏及以上者;低压电气设备;电压等级在1000伏以下者。

高压设备接地时，室内不准接近故障点4米以内，室外不准接近故障点8米以内，进入上述范围内人员应穿绝缘靴，接触设备的外壳和构架时，应戴绝缘手套。

无论电气设备是否带电，工作人员不得单独移开或越过遮拦进行工作;若有必要移开遮拦时，应有监护人在场，并符合安全距离。

在运行中的高压设备上工作，分为三类：

全部带电的工作，系指室内高压设备全部停电{包括架空线路与电缆引入线在内}，并且通过邻接高压室的门全部闭锁，以及室外高压设备全部停电。

部分停电的工作，系指高压设备部分停电，或室内虽全部停电，而通至邻接高压室的门并未全部闭锁。

不停电工作是指：

(1)工作本身不需要停电并且不可能触及导电部分的工作。

(2)可在带电设备外壳上或导电部分上进行的工作。

(3)10、20、35V户外(内)配电装置的裸露部分在跨越人行过道或作业时，若导电部分对地高度分别小于2.7(2.5)、28.(2.5)、2.9m(2.6m)时，该裸露部分两侧和底部应装防护网。经对安规的学习，使我了解到电力生产现场保证人身安全、电网安全和设备安全的基本要求的同时，也让我在思想上安全的警钟长鸣。也许不经意的的次懒惰，一刻的放松，就会带来一生的遗憾。安全生产工作是全面建设小康社会的重要内容，“人人事事保安全”即要求在生活、学习、工作中重视安全，做到“不伤害他人，不伤害自己、不被别人伤害”，也特别要求每一个供电员工提高安全防范意识，严格执行安全生产法律、法规，确保电力设备和电力职工的安全。在老师结合实例的分析讲解下，我更加明白电力行业员工的工作责任重大，每一个人都关系着一个家庭的幸福，牵系着家长、儿女们的心，更是维系着一个家庭幸福的纽带!正处在基础阶段，所以养成良好的工作习惯尤其的重要，一个初学者，需要学习很多的理论，并且通过实践来充实自己，完善自己。

三、实习内容及过程

(一)二次回路读图

原理接线图是体现二次回路工作原理的图纸，并且绘制展开图和安装图的基础。在原理接线图中，与二次回路有关的一次回路，是同二次设备及其回路图画在一起的，所有一次和二次设备都是以整体形式表示其相互连接的电流回路、电压回路和直流回路，也是综合画在一起的。因此这种接线图的特点是能够使看图者对整个二次加路的构成有一个明确的整体概念。

展开图是原理图的另一种表达形式，它接线清楚，易于阅读和发现错误回路，也便于追索装置的动作顺序，所以在表明工作原理方面有明显的优点，适用于具有多支回路的复杂回路。

画展开图的步骤：

1.根据原理接线图，将交、直回路分开表示。而交流回路中又分为电流回路和电压回路。把继电器的线圈和接点分别画在所属的交、直回路中。

2.画展开图的顺序是：先画交流回路，后画直流回路;先电源后线圈，先线圈后触点，先上后下，先左后右。展开图回路是按元件的动作顺序排列的。在直流回路中，各回路接于正电源101和负电源102之间。

(二)继电保护装置

电磁型继电器的基本结构：螺管线圈式，吸引入钉铁式、转动活式片式

变电所是由主接线、变压器、断路器、隔离开关、互感器、高压熔断器、并联电容补偿装置等设备组成的。

(三)电气测量

兆欧表：专用于测量和检查电气设备或供电线路的绝缘电阻。

使用方法：

(1)必须在设备或线路停电状态下测量绝缘电阻;

(2)对含有电容的设备;

(3)选择兆欧表的电压等级;

(4)检查兆欧表;开路：00;短路：0;

(5)发电机必须有足够的电压才能保证正常工作，一般兆欧表的额定转速为120r/min。

(6)用兆欧表测过的设备，如含有电容，要及时放电，然后再停兆欧表，防止发生触电或毁坏兆欧表。

(四)高压电气设备

高压电气设备绝缘在线监测技术是在能够及时发现和检测出设备内部绝缘状态的变化，对设备绝缘故障及时处理，保证电网的安全运行。在线监测技术是供电单位实行状态检修的基础和唯一技术手段。应当进一步推广使用绝缘在线监测技术，积累运行经验，积极推行电乞设备状态检修。现阶段无线通讯技术、计算机技术、传感器技术的发展为高压电气设备绝缘在线监测技术的发展提供了有力的保证，为实施超高电压电力线路绝缘子等以前没有研究与开发的在线监测技术提供了条件。

(五)高压预防性试验

直流耐压和泄漏试验

将试验装置的高压引线连接到与被试验电缆导体，接通电源进行升压，按试验标准进行直流耐压试验并读取泄漏试验数据。升压时要密切监视电流表的充电电流不能超过试验装置的最大工作电流，升压速度一般控制在3--5kv/s。加到规定试验电压后，按规范在第一分钟和最后一分钟记录电流表读数。测量完毕后，调压电位器逆时针回到零位，按下绿色按钮需再次升压时按红色按钮。

(六)变电值班实习

变电所日常安全规程

1、值班电工必须要的电工知识，熟悉安全操作规程;

2、巡视配电装置进出高压室，必须随手将门锁好;

3、严格执行值班制度、倒闸操作制度、工作票制度等;

4、停电拉闸必须按照照油开关;

5、验电时必须用电压等级合格的验电器，在检修设备时出线两侧分别验电。

四、实习心得体会

在实习生活中，我学到了很多知识，而且很大一部分是在书本上学不到的。刚来到实习单位时，我还什么都不懂，在单位老师傅们的热心教导下，我很快融入并确实体会到了供电工作和生活。在这里工作如果安全没有做到位，安全事帮随时都可能发生，因此在这里做事要很仔细很小心，否则可能由于不小心造成高压电网事帮的发生，其危害和损失极大，后果不堪设想。总之，这段时间的实习，不管是理论知识还是实践方面我都受益非浅，算是第一次亲身感受到了所学知识与实际的应用，理论与实践的相结合，让我大开眼界，也让我明白了只有通过实践才能检验自己的能力和水平，才能促进自己的进步和全面发展。

一个人无论从事何种职业，都应该尽心尽责，尽自己的最大努力，求得不断的进步。这不仅是工作的原则，也的人生的原则。最后，很感谢学校给予我们这次机会，谢谢领导和师傅们这段时间对我的照顾和帮助。

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！