# 实习报告模板下载版【5篇】

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-02-01

*实习能拓展大学生的综合素质，培养适应型人才。实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。以下是为大家准备的实习报告模板下载版...*

实习能拓展大学生的综合素质，培养适应型人才。实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。以下是为大家准备的实习报告模板下载版【5篇】，供您参考学习！

>1.实习报告模板下载版

　　实习是学校教育的重要内容，目的是让在校同学在走上工作岗位之前，通过在实习单位的实践学习，进一步深化专业理论知识，学习并取得在党政机关及各企业单位从事各项工作的经验，初步掌握各项工作的基本技能。

　　经过三年的专业课学习，在掌握一定理论基础知识的前提下，为进一步巩固理论知识，将理论与实践有机结合起来，根据学校统一安排，本人于xx年xx月xx日至xx月xx日在xx办公室进行了工作实习并顺利地完成了实习任务。

　　通过在办公室这一段时期的工作实习，让我受益颇多，不仅让我熟悉了系统构成及机关的一般工作程序，而且还增加了自己的社会阅历，获得了宝贵的工作经验，锻炼和提高了自己的文字功底和实际工作能力，对少数民族文化事业的更好更健康发展有了一定的了解，也对走好自己今后的人生道路更加充满信心。

　　那么对于一个办公室工作人员，如何在工作中提供优质服务呢？我简要谈谈我的看法和体会。

　　一是要了解机关工作，准确、深刻地领会每项工作的目的和意义，这是实现优质服务的基础。

　　二是要脚踏实地的干实事。首先要有服务意识，认清自己的角度，端正工作的指导思想，而不能自以为高人一等，不肯服务于人，特别是一些细小的事情，比如办公室的开水供应、卫生环境等，都应该事不惧小；其次是认真地去替领导、替机关、替同事办实事，而不是光停留在嘴边；再此，要为领导提供高效优质的服务，还要求我们有主动意识，充分发挥主观能动性，而不是被动服从，应付了事。

　　实习过程中，我充分培养自己对工作的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习相关知识，积极承担工作上的责任义务，努力做到独立完成相关工作，并向有经验的前辈学习事情处理方法，积累经验，提升自身处理问题的能力，进一步提升了实习效率。

　　实习是每个大学生必须拥有的一段经历，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，让我们受益匪浅，更为我们打开了视野，增长见识，为我们以后走上工作岗位、走向社会打下坚实的基础。

　　很庆幸能得到这次到文化厅实习的机会，它是我步入社会前的第一课，教会我怎么待人接物，如何处理各种事情。虽然在短短的一个月里看到的只能是工作的一个侧面，学习的只能是一些初步的方法，但这些对于我是非常重要的。

　　这次实习告诉我，在社会这个大学堂里我还是一个小学生，还有很长的路要走，我必须抱着谦虚谨慎的态度，无论大小认真踏实的完成每一件事，走好每一步。

>2.实习报告模板下载版

　　这段时间的旅行社实习，对我来说受益匪浅，这次实习也让我发现书本上的知识与实际问题的差距，对旅行社这一行业有了更深的体会。在实习期间我体会到旅游这个行业中旅行社，社与社之间的竞争、人与人竞争的激烈程度。

　　在旅游业这样的服务性行业所需要的人才不仅是要有一定的专业知识，还需要你懂得如何为人处事和接人待物，以及对旅行社顾客的耐心以及责任心。

　　更为重要的在实际的过程中我才真正发现自己学识的浅薄，经验的缺乏，真是学到用时方恨少，我感觉在学校学到的理论知识和自己在工作中实践其实并不是一个概念，我想这也是学校之所以让我们在最后一个学期实习的原因，让我们进一步的巩固和理解课堂所学知识，培养和提高学生的能力，理论联系实际，在实习期间所学习到的社会经验和团队精神将会使我终身受益。

　　实习期间我了解到以下几点：

　　1、了解旅游地的内外交通、旅游地的环境保护等。

　　2、了解旅行社的服务规程及管理要领。

　　3、了解旅行社的性质，经营业务与管理模式。

　　4、旅游资源环境的好坏直接影响旅行社的经营，生态旅游地收入障碍可以是下几种：

　　（1）经济与环境的矛盾，这集中体现在门票收入与可容纳游客量的矛盾上。大量旅游者的介入必然对旅游地的生态环境造成威胁，控制游人数量又使经济收益受限。

　　（2）经济水平和产业结构的向限。即在经济发达地区，旅游业促动其他行业部门而产出的间接经济效益远远大于旅游直接收入，而生态旅游地通常位于生态条件优越，人工干扰程度低的地方，这些地区大多经济落后，交通不便，生态旅游地由于受经济发展水平和地区产业结构的局限，对于旅游的强拉动力的反馈水平低，最终间接收入低。

　　（3）旅游收入漏损。由于旅游地经济体系和产业结构不完善，对旅游经营所需要产品的数量、质量供给能力不足，需要大量向外购买产品和服务，致使旅游供给市场为区外经济实体控制。

　　（4）生态旅游环境污染，旅游地乱收费等现象阻碍着旅游业的发展，生态旅游地的诸多收入障碍必然导致分配障碍，造成各利益主体间的矛盾。任何一方利益得不到保障都会带来负面影响，对经营者服务者分配不足会导致决策不合规范，服务质量下降，欺诈宰客行为增加，败坏旅游地的形象等。

　　实习体会

　　加强旅游知识产权的改革。我特别留意报纸杂志上旅行社打出的广告，我发现旅行社虽各异，但各旅行社所列出的旅游路线都几乎相同，在行程用餐、住宿、交通等各方面大同小异。因为旅行社产品的单一相同，导致各旅行社大打价格战，各旅行社都尽量压低一条线路的价格，这必然会导致服务质量的下降，而旅行社又不愿去开发新的旅游路线，旅游产品，因为一条新的旅游路线的开发需要大量的人力物力财力，花费成本很大。

　　所以加强旅游产权势在必行，这不光是保护旅行社的权利，更是为了广大消费者能体验新的惊喜。

>3.实习报告模板下载版

　　一、实习目的与意义

　　毕业实习是我们大学学习阶段重要的实践性教学环节之一，是理论与实践相结合的重要方式，是提高学生政治思想水平、业务素质和动手能力的重要环节，对培养坚持四项基本原则，有理想、有道德、有文化、有纪律的德才兼备的技能性、应用性人才有着十分重要的意义。

　　二、实习总结及心得体会

　　在学校待了两年是该出来锻炼了，得知实习地点为xx时，我是多么的兴奋。20xx年xx月，当火车驶入这片土地时，我们怀着无比激动的心情，终于来到了梦寐以求的城市。实习单位相关负责人到车站接我们，请我们吃饭，生活上更是无微不至的关怀，这让我们非常感动。

　　踏入的第一个门市店，是我们的实习单位——xxx，我在那边度过了148天的日子，从人生地不熟到慢慢熟悉，这期间有快乐也有不如意。

　　第一次踏入x这个大城市，总感觉有太多的东西需要我们去慢慢适应，新的生活就这样开始。所幸实习单位的领导和同事给予了我很多的关心和帮助，让我在实习期间有更多的精力投入到工作中，学会去适应新的环境，学会与人沟通，真的非常感谢他们。

　　工作上，刚开始有点不适应，上早班一回来就想睡觉，生物钟还停留在学校的作息上，门市的工作根本没有所谓的“午休”。作为实习生，我们一样和同事上下班，又得以学生身份虚心向他们学习，努力汲取实践知识。领导同事们也经常教我们销售，教我们泡茶，教我们如何摆放商品，让我们受益匪浅。

　　三、小结

　　总之，通过本次毕业之前的工作实习，回顾这段日子来的点点滴滴，我感慨颇深，对工作有了比较深刻的认识。在实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，有开心也有难过的时候，酸甜苦辣皆有，这一切我都一直努力地去品尝，并尽自己的努力去做好！

　　在未来的人生和工作道路上，我会心存感恩，继续向前，更加努力用心的走下去。

>4.实习报告模板下载版

　　通过这xx个月的顶岗实习时间，我现在逐渐明白和理解公司对应届毕业生的良苦用心了，也逐渐调整了自己的态度，尽快完成从一个学生到职业人的转变。我相信我能以最饱满的热情和激情从每一天的学习生活中获得可喜的收获。

　　时间过的真快，转眼间，在xx科技集团的实习已经要接近尾声了。在这半年多的时间，我学到了很多东西，不仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理。这次实习对我来说真是受益匪浅。

　　做为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，顶岗实习的生活是温馨和幸福的。这里布满着浓浓的乡情，这里的主管们对我们关心有加，他们知道我们远道而来，并且不适应这里的生活，他们经常会来和我们聊下天谈下工作上的烦恼事儿，还经常帮助我们熟悉工作上的事情，有时碰到周末休息的时候，公司会组织我们外出旅游。在主管和同事的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。

　　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，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。

　　这xx个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

　　通过这段时间的实习使我深深的意识到未来工作的竞争压力，如果没有好的专业技能，那就很难在这个社会中立足，因此我也懂得了学习对我个人的发展起到了非凡的作用，通过实习让我明白了应该珍惜现在的学习生活，只有刻苦努力奋斗，学好专业知识、提高自己的技能水平，才能为以后能找到份好的工作做铺垫。

　　我们是二十一世纪的栋梁，要更加坚强，更加自信，更加有能力，不经历风雨怎能见彩虹？我相信只要我努力奋斗，所谓的种种困难将会是我通向成功的垫脚石。

>5.实习报告模板下载版

　　一、实习目的

　　即将面临毕业，实习是必不可少的一件事情，为了让我们学生更加快速的适应当今社会，学校安排此次毕业实习，也让我们在实践中掌握在学校学习的知识。在实习中让我们接触社会，适应工作，找到适合自己，并且自己也喜欢的职业。

　　二、实习资料

　　因为学校允许我们自己找地方实习，所以我早早的就在做准备，经过一段时间的艰难求职，最终在一家酒店做餐厅服务员。xx酒店位于xx省xx市，地理位置优良，人流量大，在这里工作比较忙，但是也能感受到这家酒店蓬勃向上的氛围。

　　酒店餐厅服务员的具体工作是在客人用餐前将桌上东西摆放的整齐漂亮，服务前来用餐的客人，在客人落座之后端茶送水、点餐、送餐，在用餐结束后结账和收拾餐桌，让桌子变成和客人来之前一样的整洁。

　　三、实习体会

　　在学校里学的也是酒店相关的，我也明白自己在这一方面学的不到家，不能被录取上心仪的岗位，但是这次当餐厅服务员的经历也让我了解到，在酒店里面的具体情况，而不是纸面上的文字，收获颇多。

　　这短短的实习期间，我见识了形形色色的客人，这是我在学校里接触不到的，很难去靠想象和图片来具体看到在酒店里的工作，而实习让我在真实的环境感受我接下来要工作的地方是什么样的，而我在之后奋斗的工作目标又是什么，这给我极大的动力让我在工作中迸发出更大的热情。

　　在实习中我也成长了许多，因为我以前都是出于消费者的角度来看待酒店，觉得一直待在酒店工作一定是一件轻松又愉快的事情，从没有以工作者的视角面对酒店繁忙的工作，就不曾知道工作的辛苦。

　　但是在这次的实习中也锻炼了我的意志和心理素质，面对再困难的要求也能积极去思考我能怎样去解决，而不是这太难了我放弃。让我和社会更近一步，能够迅速的适应环境的要求，变得更加的成熟。

　　四、实习总结

　　“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在这段时间的实习生活中，我不仅仅是完成属于自己的本职工作，还学习了不少别人的岗位上的工作职责，看在她们在面对客人时候的落落大方，达成客人要求时的游刃有余，我也在思考，当我在那样的情况下会怎么做，总结了不少的经验。

　　回顾实习生活，我很感谢学校给的这次机会，也很感激酒店的录取，让我在工作中增长见识，开阔视野，明白自己的缺点，向着更加完美的一面努力前行。

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！