# 实习报告体会与收获范文精选63篇

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-02-04

*实习报告体会与收获范文 第一篇参加学校组织的实习已经四个月了。在这段时间里，我从学生变成了老师，肩负着教书育人的重任，有苦有甜，但他们教会了我成长。下面，我就从生活方面谈谈我实习期间的收获和感受。一、自力更生在实习之前，虽然我是一个长期生活...*

**实习报告体会与收获范文 第一篇**

参加学校组织的实习已经四个月了。在这段时间里，我从学生变成了老师，肩负着教书育人的重任，有苦有甜，但他们教会了我成长。下面，我就从生活方面谈谈我实习期间的收获和感受。

一、自力更生在实习之前，虽然我是一个长期生活在校园里的学生，但我的生活并不是特别自力更生。实习后，由于条件有限，我们经常需要自己做饭，所以我学会了慢慢做饭。虽然我做的是最简单的饭菜，但比起以前一无所知的东西，真的进步很大。

在这里，冬天的羽绒服、床单、被子等衣物都是自己清洗，而不是像以前一样带到洗衣房；在这里，所有打开的衣服也都是自己试着打补丁穿的；在这里，我们试着自己修理所有破损的器皿，或者试着找些东西来替换它们。适应这种生活后，我们发现自己真的很自立。实习生活要求我们不仅要自立，还要在心理上独立坚强。

因为我们的角色不仅仅是学生，更重要的是老师，我们必须以老师的标准严格要求自己，对学校负责，对领导负责，对学生负责，对自己负责。这样首先要心理强大，承受各方压力，努力协调各方关系，不断完善自己的教学事项，才能成为可靠的同事、老师、朋友。

2、我在人际交往实习期间，接触的人有三种：老师、同学、学生。和他们在一起的时光让我在人际交往方面更加成熟。在与老师的交往中，我始终保持着尊重理解、谦虚尊重的态度。如果有想法和意见，会在第一时间和老师讨论，征求他们的意见；业余时间多和他们接触交流，增进相互了解；当老师遇到困难时，我也会尽我所能提供帮助。

对于我这样的河北师范大学的学生，我们朝夕相处，互相帮助，互相鼓励。无论是工作还是生活，我们就像家里的姐妹。虽然偶尔会有人不同意或者小吵大闹，但是过去之后，人会平静下来，回到相亲和尊重的状态，甚至会有比以前更好的关系。我大半辈子都和学生在一起。面对这些比我小不了几岁的高中生，我有很多感触和体会。有时候我真搞不懂，为什么他们90后的思想和我的思想差别那么大；有时候会感叹自己90后的精力怎么能这么旺盛；有时候，我为自己是90后而欣喜。他们的笑脸怎么会这么可爱？和他们在一起，我是老师，也是朋友。

我想让我的老师认真，让我的朋友体贴。刚开始的时候，我们总是把握不到他们之间的程度，但是随着时间的推移，当我们既成为老师又成为朋友的时候，我突然发现，其实只要付出真心，就可以成为朋友，成为关系很好的师生。所以，我也很感谢这些90后的孩子。

实习的日子就要结束了。期间收获了很多，对实习学校有很多的不情愿和留恋。现在感谢河北师范大学提供这次实习机会。通过实习，我成长了很多。无论我去哪里，未来做什么，实习的日子都将是我一生的财富，让我刻骨铭心。

**实习报告体会与收获范文 第二篇**

转眼间，短短一周的认知实习已悄然过去了。在这次实训中，我们都真正把课堂所学的理论知识运用到实际业务中，掌握了许多平时生活中很少接触的实践技能。这无疑对于我们港口与航运管理专业的同学来说意义重大!虽然是短暂的一周认知实习，但不仅仅让我们对港口基本情景、国际贸易的基本知识、单证的流转、佛航系统的操作、货代系统的操作等有了更加深刻的了解，并且为我们毕业后走上工作岗位打下良好的基础。与此同时，此次认知实习还让我深刻感觉到自我的专业知识还不够扎实，佛航系统、货代系统的操作还不够熟练。总的来说，在此次认知实习中，我无论是专业知识还是操作技能上得到了很多的提高。

认知实习的第一天，在教师的指导下，我们由开始接触到转变为逐步熟练佛航系统的上机操作。要想完整的完成佛航系统的上机操作，首先第一步是要求我们要看得懂船舶进出口货物舱单。而在阅读船舶进出口舱单时，我们除了要认真细心之外，还要求我们要具备必须的专业英语知识。可想而知，英语对于我们这个行业来说是多么的重要!能够说是我们港航专业的一个不可缺少的部分。之后就是进行进口流程各主角工作的分配，而进口流程各主角工作的资料大概如下：

一、经理：录入基础数据、公司信息、船舶资料、工作人员(搬运班、拖车司机)车辆机械管理(记工号)等资料，依办单员需要，进行反确认操作，记录箱位。

二、船代：船单资料录入，包括舱单表头和货物明细录入，存盘，提交。

三、港口办单员：审核船代提交的舱单录入资料，如需要变更，则请示经理进行反确认，然后修改船单数据，最终确认舱单;进入船舶动态计划界面，新建船舶动态资料，录入船舶动态计划;确认船舶清关，提交作业申请。

四、港口调度员：确定集装箱的堆存箱区，提交，待箱控员工作完毕，确认该次卸船作业完毕，并会同闸口管-理-员完成提重箱作业和收空箱作业。

五、港口箱控员：确定集装箱箱位，包括卸船作业放置的重箱箱位，收箱作业空箱的位置;记录新增集装箱箱体状态。

六、闸口管-理-员：设备交接单的制作;进出闸口的登记管理，协同作业人员完成最终进出闸口的提箱和收箱作业。

经过这次的上机进行贸易模拟训练使我们对以前所学过的相关知识有了一次比较系统的回顾，又在训练中对佛航系统的流程及操作有了更加深刻的体会，这对我们未来的工作在思想上做了充分的准备。再者，本次模拟训练给我最大的体会就是操作细节的细腻及流程的缜密，各个流程相互衔接，上个流程的疏忽将会导致下个流程无法完成，某一细节的不慎错误或纰漏将会导致整个流程操作前功尽弃，这为未来的实际工作敲响了警钟：做贸易必须要仔细谨慎，否则将会给个人和公司带来很大的损失。

当我们完成了佛航上机系统的操作后，在教师的带领下，我们还参观了船艺实训室，在船艺实训室里面，我们了解到船舶的信号灯的类型以及功能，船舶信号灯根据用途能够分为：

(1)航行用--号灯、号型、号笛和雾航锚泊时用的号钟及号锣。

(2)通信用--通信信号灯、白昼信号灯和信号旗。

(3)救助用--烟雾用信号(红光火焰、白光火焰、橙色灯雾)，声响信号(声响火箭、声响榴弹)，红光降落伞信号。

除此之外，我们还了解到一些船上救生的方法，例如，学习如何利用绳子来救生;学习如何穿好救生衣;了解防毒面罩的作用及用法等等。

第二天，在指导教师的带领下，我们参观了华南最大内陆港口——新沙港。新沙港现已建成万吨级泊位10个，最大可停泊11万吨级轮船，设备先进，装卸、仓储、疏运快捷便利，年吞吐量达4000万吨以上，占整个广州港集团的五分之一强。在港口里面，我们见识了很多港口设备，其中包括堆料机、取料机、堆取料机、皮带输送机、龙门起重机、正面吊、轮胎式龙门起重机，吸粮机等等。并且看到轮胎式起重机一次完整的作业过程。这可是让我进一步加深了对轮胎式起重机作业的认识，轮胎式起重机能够堆3~4层，堆场利用率比较高，可靠性较强，比轨道式起重机使用灵活，并且是目前港口主流设备，可是它的翻箱率较高，只限于堆场使用，堆场建设投资较大，作业效率比跨运车低。而最激动人心的是，我们还看到汽车滚装船的汽车卸船作业。

经过在港口的参观，能够使我们认识到在实践中接触与本专业相关的一些港口设备，促进我们对港口的认识，并培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的本事，把理论和实践结合起来，提高实践动手本事。

第三天，我们进行了佛航系统的考查后，紧之后我们进行了货代系统的上机学习。主要是熟悉货代系统的操作以及一些单证(报价表、托运单、订舱单、委托单)的输出。在学习货代系统的过程中，我深刻的感觉到要想在货代行业上有所作为是件不容易的事。因为要具备必须的货运代理的基本知识和必须的英语口语水平，对世界的各个港口、航线要有必须的的了解。除了具备这些硬性条件外，在实际业务中，我们更加应当保证做到“耐心、细心、多心”。单证是一个十分重要的部分，要是单证上的资料数据不统一，那么就有可能给货主或船公司带来损失或不便之处。

第四天，复习货代系统后，我们参观航海模拟器训练中心。在模拟室里面，我们进行了船舶航行的模拟以及了解一些船舶控制中心的一些设备功能。在模拟开船的期间，我受到深刻的感触，成为一名船员，我们除了学好一些专业知识外，更加需要在大学期间加强个人心理素质、压力承受本事的锻炼。因为在航行期间遇到暴风雨火或其他意外事故时，必须坚持一个冷静的头脑来处理事故。之后我们还参观了一些船上设备，例如：磁罗经、卫星导航仪、火灾报警器、雷达等等。随着经济的发展，科学技术的更新，船上的设备也不断地完善。所以，我们在校期间就应当捉紧时间来学好专业知识，时刻关心行业的发展，设备的更新情景。以便为我们毕业后的工作岗位做好铺垫。

最终一天的认知实习，我们把佛航系统、货代系统系统的复习一遍后，我们经过参观轮机自动化机舱实训室了解到很多轮机方面的船上设备，包括了压载水仓，燃油仓，油污水处理装置，分油机，锅炉系统，焚烧炉，造水炉等等。其中我了解到压载水仓主要是起平衡的作用，分油机就是用来分离油里的杂质的。从观看这些设备中，就能够感觉到要想成为这一行业的成员，必须经受得起环境的压力。所以，在我们大学期间，要充分利用时间学习好专业知识，进取参加学校各种学校活动来提高个人的其他方面的本事。

本次实训，能够说是一笔珍贵的财富，它给我带来了许多深刻感触。我总结了在进出口贸易业务中的经验和教训，帮忙我在以后的学习过程中不断充实自我，更加关注国际的经贸环境，加强实例分析本事并加强训练，增加感性认识，努力提高业务职责和商务运作本事，真正做到学以致用。

在以后的日子里，我会更加珍惜在学校的每一次的学习!相信，有了这一次实训经历，无论是今后的学习还是日后的工作，甚至是未来的生活，我都会更加清楚，自我想要做什么，该做什么，该如何做，怎样才能做好。此次实训将是我今后人生的一个良好开端，它使我学到了很多东西，为今后的学习做了引导，点明了方向，我相信在不远的未来定会有属于我们自我的一片完美的天空。

**实习报告体会与收获范文 第三篇**

在达内为期两周的实习时间已悄然离去，刚来时的那种新鲜好奇早飞到了九霄云外，更多的是离开时的那种不舍和对自己及所学的反思。

当我第一天来这里时，和其他同学一样怀着兴奋得心情踏进达内it培训中心，或许是单纯的对这个新环境的好奇、也或许是曾经对这儿有一点了解想亲自见证一下，因为听大二的学长说只有来到达内才能学到与学校不同的东西，才能更接近实际项目工程。的确如他们所说，运行程序前必须作许多准备工作，如：在classview内的csdidemodoc文档内创建变量或增加成员函数;在resourceview内创建快捷键或增加菜单项……当然做成功一个项目必须先写好需求分析。

就这样既兴奋又好奇的跟着老师一步一步往下走，跟着在键盘上忙碌的敲代码、调整程序。实习时间慢慢的在减少，而程序却相反——越来越难，越来越繁。因为一个小环节与大家拉开了距离，在一个庞大的项目中是不允许任何一处掉链子的。看到同学们早已“轻车熟路”操作自如了，而我却不知所措，立刻就有了压力。一天下来感受最深的就是那种巨大的差距。学校所学与实际应用中的脱节。

在我困惑与迷茫时，老师给我解释说：“咱用的编程软件是，更加注重的是对学生实战能力的培养，在学校所学专业知识的基础上让我们学习最新的编程技术，通过做项目的方式来让我们明白实践中的编程到底是怎样的……”正是冀老师的耐心讲解让我重新找回了自信，几天下来从简单的c++程序到第一个win32程序，从mfc到第一个dialog……虽然程序中还是有太多的疑惑但更多的是增长了见识看清了差距。

通过实际项目的开发我有以下几点收获：

1.在编程中一定要规范，绝对不可以随性。

2.做任何项目都离不开团队合作。所以我们一定要注意团队合作意识，多和小组内的人交流。

3.多向老师、同学虚心请教，也别说自己学的不怎么样，不然会大大减少自己的自信，从而与大家的差距越来越大。

4.编程以前一定要对整个项目有仔细的了解，最好能写好需求分析，这样在实际操作时就会更加调理，而且不会遗漏东西。

在达内的这半个月培训我感觉获益匪浅。虽然与课本知识不同，至少我看清了实际做项目与书本知识之间的差距，不至于在就业后手足无措。这次实习对我以后的学习甚至就业带来了巨大的帮助。

**实习报告体会与收获范文 第四篇**

  这次实习，除了让我对商业企业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，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。

  其次，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。

  最 后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最 重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。

  很感谢实习单位给我这个这么好的实习机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

**实习报告体会与收获范文 第五篇**

两个月的实习瞬息即过，为大家带来这篇实习，了自己表现，有欣慰也有不足，希望这篇大学生实习总结可以供大家作为参考范例。

认识并融入这个团队，一直是这两个月对自己的要求。学习是拉近距离、融入团队的最好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来XX见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心；这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改进的地方。相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自己的力量！和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在学习中做事。任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特比较优势；养成个性谦虚才能不断进步，踏实肯干才能表现专业。在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。在人力资源部期间，与同事一起完成集团军转干招聘、特贴申报、京外调干、档案数据完善等工作；在小麦加工事业部期间，负责文件取放，并与同事一起编写单元20xx年度战略规划。通过踏踏实实的做事，让自己有了进步的机会，也让自己感受到自己的价值所在。

**实习报告体会与收获范文 第六篇**

一、前言

生产实习是土木工程专业教学计划中必不可少的实践教学环节，它是所学理论知识与工程实践的统一。在实习过程中，我以技术员的身份深入到建筑施工单位，以一个高层住宅小区为实习场所，在项目部技术室主任的指导下，参加工程施工工作，顺利完成了六周的实习任务。同时，也为大学毕业后从事工程时光打下良好基础。

二、工程概况

工程名称:

工程地点:

建设单位:北京\_\_\_房地产开发有限公司监理单位:北京\_\_\_工程咨询有限公司设计单位:北京\_\_工程设计有限公司施工单位:中铁建设集团有限公司第三十四项目部计划开工日期:20\_年7月20日计划竣工日期:20\_年12月15日本工程为一个群体工程，共包括5\_楼、6\_楼、8\_楼三栋高层住宅楼和12\_地下车库以及11\_楼(变电站)，总建筑面积63000、2m2、其中5\_楼建筑面积为9932、0m2，8\_楼建筑面积为28293、4m2，5\_楼、8\_楼均由主楼和配楼两部分组成，主楼地下二层为人防层，地下一层为设备层，地上18层及局部19层阁楼为住宅;配楼地下二层为设备层，地下一层至地上二层为会所;建筑总高度为53、85m;主楼基础结构形式为筏板基础，主体结构为全现浇剪力墙结构;配楼基础结构形式为独立柱基础，主体结构为框架结构。6\_楼建筑面积19300m2，地下一层为自行车库，地上为14层带跃层住宅;建筑总高度为44、50m;基础结构形式为筏板基础，主体结构为全现浇剪力墙结构。11\_楼(变电站)建筑面积为443、6m2，地上二层，主体结构为框架结构。12\_地下车库建筑面积为5038、5m2，地下为地下车库，地上为车道出入口、人防出入口及变电站，地下车库战时为6级人防物资库，基础结构形式为筏板基础，主体结构为框架-剪力墙结构。由于北京地区每年6

月15日到9月15为雨季施工季节，根据北京市防洪指挥部发布的文件，本工程从6月10日进入汛期。

三、实习资料

3、1、熟悉工程施工管理、技术管理由于实习时光较短，仅参与了施工过程的具体操作，现作简要概述如下:

3、1、1项目技术负责人负责落实技术岗位职责制和技术交底制，每道工序前务必进行技术交底并填写“技术交底记录”。

3、1、2项目经理责成各专业工程师填写“施工日志”。工程经理应记录并保存一份详细的“施工日志”。“施工日志”的资料包括以下几个方面:当天施工部位、该部位的施工人数、具体的施工班组、具体的现场负责人、施工用材料和设备状况、依据的作业方法或哪个技术交底、当天气候、当天施工部位的检验和试验状态以及施工中出现的问题等。

3、1、3工程施工过程中，由工程室负责现场劳动力调配、进度管理、机械使用和施工安全等工作，并保存相关记录。工程经理负责每周主持召开一次工程例会，总结上周的工程进度状况，找出工程实际进展同计划之间的差距，安排本周的工作。项目总工总结上周的施工质量状况，并对下一步的质量管理提出推荐和要求。

3、1、4在施工过程中，执行自检、互检、交接检、专检制度，施工队质检员对每道工序自检合格后，填写自检表，经相关工班长签认后，由项目质检员复查、检验合格后方可进行下道工序。不合格的工序务必进行返工，再次验收合格后方可进行下道工序。项目透过建立联检制度，填写质量联检表，对各分项工程的质量加强控制。砼施工前务必填写砼浇灌申请。

3、1、5施工过程中的设计变更，由各专业工程师负责，按本质量计划“合同变更管理”部分的规定，及时传到达各业务口及相关施工队。

3、1、6砼、砂浆、防水材料由试验员负责取样，送公司试验室进行试验，合格后出具相应的试验报告。产品试验合格后方可发放。

3、1、7隐蔽工程项目质检员检查合格后，由专业工程师填写隐蔽工程验收记录，报请业主或监理工程师验收。业主或监理工程师在验收记录上签字后，方可继续施工。

3、1、8由技术室编制月进度计划，工程经理负责将月进度计划分解细化到每周每一天，实行动态监控、量化管理，确保施工进度。

**实习报告体会与收获范文 第七篇**

实习结束了，x个月的实习是一段很充实的经历，这段经历也是一次宝贵的，同时我在实习中也在不断提高，毕业后的自己需要这种精神，需要这么一个机会，在工作当中我学习到了很多，在社会阅历，还是在专业知识，跟人际关系这都需要一个妥善的处理，我在工作当中一直强调对工作负责，实习期间我也坚持了自己原则，随时随地保持一份责任心，这次的实习我对未来的规划也清晰了许多，实习或许不是自己进步成长的唯一方式，但是通过实习可以学习到很多，我也有了一番心得。

在xx医院x个月这对我来讲不短，工作需要这么一个实习去了解，摸索之前在学校学习的我一直没有这种感觉在，这真的很然我感慨在，自己的专业能力不能说很优秀，但是在学校的时候也是数一数二，在班级的也是很不错的了，这次来到了xx医院实习让我知道了自己知识匮乏，实习跟在学校是不一样的，

这完全是两码事，但是通过学校的一个系统化学习，接触到工作之后还是保持了良好的心态，这个心态也是让我维持了这么久的一个稳定工作。

在实习当中让我知道自己专业知识掌握的重要性，因为一切工作的前提都需要自己知道怎么做，当然也会有人带，但是什么事情都需指导，什么事情都需要帮助那就显得太青涩了，自己很多时候还是需要自己知道怎么处理在，实习就让我加强了对自己的学习，这种学习是一直的，不管是在什么地方在，在工作的时候也是这样，工作当中当然是最直接的学习，也是映象最深刻的学习，我不放过自己在实习当中的每一个新的知识学习，还有每一个实践机会在，这些都是让我现在想想就觉得很满足的。

当然在这里实习了这么久不仅仅只有专业知识的提高，自己处理事情的应变能力是很明显的，我把这些都看作是一个常态，自己都需要去培养，在工作当然中我积极的参加各种讲座，各种临时工作，其实在工作当中这些都是不轻松，需要我有一个认真态度去对待，保持心态的平衡，也保持自己对工作的热爱，这样才会进步，我也通过实习提高的自己社会阅历，一直在学校都是温室的花朵，经历的事情不是那么有压力，当然实习当中承受的知识一点点，可是未来的工作我会坚定下去，这些都在学校体会不要，我觉得依然需要的告诫自己加油，努力，我们都是在不断的成长，都是在不断的提高，这是一定，这几个月就已经验证了，实习使我进步，我也不会辜负了这段实习经历，继续给自己加油。

**实习报告体会与收获范文 第八篇**

  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，还需有一定的实践动手能力，操作能力，应付突发故障的能力，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能力，同时还要善于引导自我思考、调节与人相处的氛围等。另外，还一定要有较强的应变能力、组织管理能力和坚强的毅力。

  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，自我就得有一桶水。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。因为以前的自我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，自我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应当的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自我的学习。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，为实现梦想而努力。最 终，我要感激学院组织的这次十分有意义的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。

**实习报告体会与收获范文 第九篇**

通过紧张的面试，我终于如愿进入到\_有限公司出纳岗位实习，实习期为三个月。学财务近四载，但真正的接触实际的工作，这还是头一次，心里难免有些忐忑。好在单位给我安排的老师比较理解我现在的心情，马上带领我熟悉出纳的工作流程。以下是我的实习报告。

一、实习单位介绍

\_有限公司是一家以服装生产加工销售为一体的\_合资企业，往来款项主要以电汇和承兑汇票为主，现金的收付较少。但由于我初来乍到，对很多业务都不熟悉，老师给我讲的第一课便是现金收付时要需要注意的地方。比如收到现金要当面点清金额，还有学会辨别真币假币，虽然单位有验钞机，但机器只是辅助工具，验钞机检验过后必须在清点一遍。点清金额后，便要开出收款收据，详细写明付款单位的名称、认证填写大小写金额等，在审核无误后在收款收据上签字以及加盖现金收讫章。

二、实习内容

通过环境适应阶段，我也基本上跟的上单位的节奏了。但仍是对出纳岗位的工作感念有些模糊，之前，我以为出纳只是跑一下银行，算一下现金，认为只不过是些简单而琐碎的工作。在实习过程中的探索和工作后，我改变了原来的看法，即使琐碎的工作也是很不简单的。单位收付业务主要是通过银行完成的，所以我的工作量突增，几乎一半的时间是在各个银行之间穿梭。挂号、排队、填写汇款单、取款单。回到单位后，还要打出银行对帐单，然后填写收款收据，加盖银行收讫章。最后便运用到在学校学到的知识了，那便是登日记账。把每一笔款项仔细认真的登记在账簿上。

在老师的带领下，我对库存现金、银行对账单以及日记账进行了全面的清点，做出现金、银行存款月报表交到会计处。并除去企业必要的零星开支后的多余现金存到银行，当然这个任务一如既往的交到我手上。月初是财务科最忙的阶段，不但要结账还要填制凭证做出报表并缴纳税金，虽然我不是会计人员但也非常忙碌，要把收到的收据、电汇单据、增值税发票、车票等等一系列的单据分门别类后交到不同职责的会计处。虽然紧张忙碌但我也感觉到从没有过的充实，在所有人都忙碌的时候我也身在其中，这让我感觉到我终于成为财务科的一员。

老师走后，我便独立完成自己的工作。每天提前到单位，打扫完卫生，迎接一天的忙碌。单位的业务往来很频繁，所以即使的开出发票是必要的。进入发票管理系统，核实剩余发票张数，然后把购货方积攒的几笔销售认真核实后，开出发票。记得第一次开发票时，按照老师的要求先转换税额，把含税金额转换成不含税金额，输入购货方资料然后打上销售商品批号已经数量金额等，最后确定填制人审核人，完成这些后，拿出一张空白发票对齐，紧贴着打印机边缘放入。

原本以为一切都很完美，谁知打出来后才发现打出的字体都不在本栏内，统一向上挪了一行。老师无奈，把这次的发票作废后又取出一张新的，并且很严肃的告诉我，这是本月作废的第三章发票了，这时我才知道一个月只能作废三张发票。现在自己开发票，依然如第一此时那般紧张，为了防止重蹈覆辙，我先把发票打印到一张废纸上，把发票那下一联附在上面，确认没问题后，才正式打印。现在想来无论何时，谨慎都是有必要的。

由于\_有限公司主要是生产服装生产业务，所以工作人员工资分成两部分来核算。第一部分是车间工人的工资，第二部分是管理人员工资。不知什么原因，大概是会计们太忙了，所以核算职工工资的任务也落到我的身上。领导对我还是不太放心，在核算完毕后，让我交给会计部的老师们核实一下，结果证明领导还是很有先见之明的，有几人的工资我果然算错了。

三、实习心得体会

实习真的是一种经历，一种磨练，只有亲身体验才知其中滋味。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。还是在学校好啊，到了社会上就明白在学校的好处了。现在，我对公司的环境已经基本熟悉，同事的名字我也基本能叫上来了，我的办事效率也因此提高了不少，因为去一个地方找一样东西不用再东找西找东问西问了，看来融入环境对干好工作是很有帮助的。

四、实习总结

越是临近实习期结束，越会觉得时间过得飞快，但不得不对这里说再见。通过此次实习，将学校所学的会计理论知识与实际想结合起来，对整个会计核算流程有了详细的认识，熟悉了会计核算工作对象，利用真实的会计凭证、对一定期的经济业务进行了会计核算，认识并掌握了会计账簿登记的基本原理，并且认识到了自己的优势和不足，知道自己要的生活是怎么样的了。

**实习报告体会与收获范文 第十篇**

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与时间相结合。另一方面，实践卡可以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。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中时间。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学号学校所学到的知识，好药不断充生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你可以伪装自己的面孔，但绝不可以忽略真诚的力量。记得第一天来这里时，心里不可避免的有些疑惑：不知道老板怎么样，应该去怎么做，要去感谢什么等等。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天戚，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声好。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火法。

第三是主动出击：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中，在实习旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找合适的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎么做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获而且和他们相处的很愉快。

第四是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？也许老是是正确的。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。毕竟，四年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一份子了。要与社会交流。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。

在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学的知识的肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，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，一旦接触到时间，菜发现自己知道的是多么少，这是菜真正领悟到学无止境的含义。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

**实习报告体会与收获范文 第十一篇**

本人从开始工作到现在已有一年的时间，在这期间，我学到了许多，也悟到了许多。主要有以下几点：

1、扎实的专业知识是你提高工作水平的坚实基础。在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当你工作以后，你才会发现专业知识是多么的重要。如我学的机电一体化。机械原理，机械制图，电气知识这些是必须知道的，因为在日常工作中要处处用到。但我要想提高我的工作效率，工作质量，这些知识只是知道是远远不行的，而是要精通。做为生产技术，在我们公司来说就是设备方面的权威，若没有扎实的机械知识，在这方面你怎能服人那？遇到设备问题怎能快速有效的解决呢？

2、学好一门外语是你增加工资的资本。学我们机电这一行的，也就是理科生，不注重外语的学习，只要是考试能通过就可以了，而没有想到在以后的工作中会用到。你在一外资企业工作，不会一门外语是行不通的，不会外语，你就无法和老板交流，沟通。你只能闷着头的干（和一个哑巴没有什么区别）。干了什么？干的怎么样？老板根本不知道，那他怎么认可你呢？你在这个公司又怎么发展那？

3、不但有良好的工作态度，而且要有很好的表现力。中国有句俗语：\_踏踏实实做人，老老实实做事。\_在今天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己。让老板知道你做了什么，让老板知道你的存在是必要的！这样你才有发展的的可能，别人才会认可你，承认你！

4、团结协作，善于沟通。团结协作指的是部门内部。你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍！善于沟通是指部门之间。任何一个公司都是由众多部门组成的。部门之间的沟通是必要的也是必须的。像我们公司，工场包括制造课，生产技术课，质量课和生管课。我们生技课是为制造课提供技术指导和设备维护的服务的；我们做的初品（试生产品）又要经过质量课检验合格后才能量产；生管发行新产品看板时又要委托我们先做初品等等。和任何一个部门沟通不好都会遇到不必要的麻烦。所以，团结、沟通是非常必要的！总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事。你才能成功！

**实习报告体会与收获范文 第十二篇**

时间过得飞快，转眼就进入了实习的尾声。我以为漫长的实习在不知不觉中结束了。在这四个多月的实习期间，我们离开了学校，实现了角色的转变，从学生到老师，从简单的学校环境到复杂的社会环境。这期间我学到了很多，无论是教学实践还是社会实践。实习成了我生活中的重要资产。

对于实习，有一个初步的悸动。一开始实习对我来说很模糊。它似乎被一层神秘的面纱所覆盖。我忍不住想去探索，揭开神秘的面纱。对于岗位实践，也有中期平淡。接触教学后，新鲜感会随着时间的推移而逐渐淡化，逐渐变得懈怠，不会花费大量精力去研究教学，进而进入实习的平淡期。至于实习，也有迟到的懈怠。通过四个月的教学，我们已经能够充分了解教学实践，同时大家也形成了一定的教学模式。但是这个时候我们通常抱着得过且过的心态，不会花精力去创新，这一点不引人注目，个人重心转移到了其他方面，除了完成作业，就是期待实习结束。

在实习期间，我实现了教英语的愿望。虽然只有短短的三周时间，但我还是得到了锻炼的机会。因为我的专业是英语，初中英语很简单，备课不用花太多时间，节省了我很多时间做其他事情。英语和其他科目不一样，我们平时不怎么接触。初中生作为英语初学者，需要花时间学习和探索。在英语教学实践过程中，我发现了很多问题。比如学生英语基础普遍薄弱，很多学生对最基础的知识知之甚少。更何况他们连几个字都记不住。其中，英语语法是最有问题的。很多同学连最基本的英语句型是什么都不知道，很多语法重复讲解，但还是没有效果。还有，大部分学生自制力差，没有自学意识。同样，学生对学习的态度也很消极，正常的学习很懈怠。这些问题是各种因素造成的，要想根除，必须经过各种努力，而不仅仅是学校的努力。

实习后期比较悠闲，没有教学任务。我只是一个候补，做其他老师的助理，帮班主任处理一些琐事。期间没有任何实质性的工作，大部分时间都在完成邮局布置的作业。虽然没有什么重要的事情要做，但是琐碎的事情很多。比如家长会前期，帮班主任准备一些事情，也在教务处帮忙，给初三学生整理打印模拟试卷，扫描一些东西。在做这些事情的过程中，我也学会了很多实用的技巧，比如photoshop软件的使用，扫描仪的使用，这些在现实生活中都是很实用的。从实习后期开始，我意识到人生充满了知识。只要我们努力去发现，努力去学习，哪怕是一件小事，也能从中学到很多知识。

**实习报告体会与收获范文 第十三篇**

本人于20xx年7月10日来到东莞长发光电科技有限公司开始了为期20天的暑期认识实习。最后由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至7月29日结束返校。虽然只有短短的20天时间，但是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自己的虚心学习下，对于一些平常的理论知识终于有了一定的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮助。下面是我此次实习总的心得体会，希望给师弟师妹们一些启发。

在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，新的想法，我总结下来主要有以下几点：

1.上学与上班的区别

上学的时候，自由支配的时间很充裕，可以适时偷懒、放松、外出等;上班的时候，每天都有要完成的任务，同时有一种责任抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候可以很有个性，但上班就必须要融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自己将来能干一番事业;上班了，才觉得自己需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训;出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的责任，所以必须少说话，多办事。上了班才知道什么叫做现实，上了班才知道什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生活，让大学生涯充实无憾。

2.适应

从学校走到社会，环境、人群、责任都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换角色，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

3.坚持大三暑期实习心得体会

我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般是先让我们看或是做杂货，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很有可能会产生厌倦或乏味无聊的感觉，便产生离开的想法，在这个时候一定要坚持，轻易放弃只会一直恶性循环，更不用提什么晋升了。

4.多做事，少说话

**实习报告体会与收获范文 第十四篇**

  带给我最 初、最 大的感受是，讲台下坐着的不再是与我们一起在微格教室训练的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、很快的回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。他们脸上的表情告诉我，他们是否能够明白相应版块的内容。

  最 让我感动的是，每次课堂上我提问，学生都很积极，也很配合。这让我信心倍增。同时也告诉我必须要注意学生的反应。我认为，要随时掌握学生的学习情况，分析原因，从而改进自己的教学方法并确立教学内容。

  作为一名教师，不仅仅要讲授知识，课堂纪律也必须要管理好。刚开始时由于紧张、经验不足和应变能力不强，课堂重点不突出，教学思路也不是那么流畅，总是感觉跟学生的配合不够默契。针对出现的问题，张老师在课后会细心的讲解哪些是重点，如何突破难点，怎样自然过度，并提议我要多阅读相关资料充实自我，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的问题。他态度温和，对我指导时总是面带笑容，张老师从各个方面帮助我成长。

  经过几次的实战的磨炼，现在我已经基本能够驾驭课堂，完成了学生与教师的角色转换。虽然我还有很多做的不是很好的地方，但此次实习真的让我深深的体会到了教师工作的辛苦，也深刻理解了教学相长的内涵，使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变成真正的面对面教学。要想成为一名优秀的教师，不仅要学士渊博，其他各方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等等都是十分重要的，站在教育的最 前线，要想真正做到传道、授业、解惑，是一件任重道远的事情，我将更加努力去提高自身的综合素质和教学水平，感谢xx高中为我提供了一个成长自我的平台，更感谢xx老师对我的悉心教导，为我前进的道路点亮明灯。

**实习报告体会与收获范文 第十五篇**

“在学校里学的不是知识，而是一种叫做自学的本事”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。自我所学的工程造价专业知识用上的并不多，让我不得不重新学习新的计算方法。在这个信息爆炸的时代，知识更新的速度太快了，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须时时刻刻在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自我先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学本事的人迟早要被企业和社会所淘汰。以下是我的实习心得体会。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。像我就是每一天就是坐着对着电脑打打字，拿着笔算工程量，显得枯燥乏味。可是工作简单枯燥也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。一向以来，我们都是靠父母的收入，工作以后让我们体会到父母挣钱的来之不易，开始有意识地培养自我的理财本事，虽然工资不高，可是我们要合理的支配手中来之不易的钱。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，所以刚出校门的我们很多时候无法适应。可是环境往往会影响一个人的工作态度。

一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每一天只是在等待着下班，早点回去陪家人。心境好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。

我是学工程造价的，在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正做出一套大楼的造价时，才会体会到难度有多大；也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自我本事的欠缺和知识的匮乏。

经过毕业实习这三个月期间，我验证和巩固充实所学的理论知识，加深了对相关资料的理解，接触课堂以外的实践知识，加深了解了对本专业的需要。培养了独立进行资料收集和解决问题的本事，拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是期望自我在工作中积累各方面的经验，为将来自我走创业之路做准备。

**实习报告体会与收获范文 第十六篇**

  班级管理方面：班级管理是教育实习的重要组成部分，为了管理好班级，对于职责范围内的每一件事情都予以高度的重视，认真对待和负责，确保各项工作落实到位。我主要负责监督学生的早读、眼保健操、课间操以及清洁卫生等情况，并积极协助班主任管理班级的其他日常事务。对于每一项工作，都能做到不折不扣，认真负责，踏实肯干，确保班上稳定前进。此外，我还成功策划和组织了以“爱在左，感恩在右”为主题的主题班会活动，取得了预期的效果，进一步加深学生理解、关心、孝敬父母，以实际行动报答父母的养育之恩。同时增强班级凝聚力，以自己的实际行动，学会感恩。在与学生相处的两个多月，形成了良好的师生关系，解答了他们在生活、学习、情感等方面的困惑。班级管理在很大程度上提高了我的管理、组织、协调、策划等能力。

  通过这次实习，使我受益匪浅。教育实习是一次积累经验的过程，是一次检验知识的过程，是一次心灵成长的过程。这一次实习更加坚定了我做人民教师的信念和信心，人民教师教书育人，实在是伟大和光荣。“路漫漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，在今后的学习中，定将不断努力。

**实习报告体会与收获范文 第十七篇**

而此次。幼儿园的准备中，我们召开了对各位家长们的会议。而且在xx园长的努力演讲下，各位家长的热情也更是进一步的上升。一时间，竟让我也感到十分的紧张。

但回顾这次的家长会，我们也与家长们交流了很多的事情，让我们了解到了家长的难处，也让家长知道了我们的考虑。并进一步的达成了沟通，促进了家校一体的发展。以下是我个人的心得体会：

>一、卫生健康方面

伴随着夏日的来临，再加上如今流行疾病的情况，我们一直都十分注重安全和防护工作。在此次的家长会中也同家长们交流了有关幼儿安全防护方面的工作，尤其对夏季的幼儿清洁和常见的肠道疾病进行了科普和交流。不仅增长了家长们对幼儿健康的知识，也让各位家长了解了如何配合我们做好安全防护工作。保证幼儿群体的健康安全。

此外，还有安全方面，关于用电、溺水、工具等等。这些都是在安全方面容易出现问题的事情，虽然我们一直十分重视并做了相应的防护，但不少家长却没能时刻关注好这些事情。通过对幼儿安全问题的讨论，不仅家长学到了相关的知识，我们也了解到一些细节问题，并决定在之后的工作中改进。

>二、教育方面

这次家长们来到幼儿园，还一起参加了幼儿们的日常教学参观。通过了解了幼儿们在日常的学习和生活情况，家长们也增加了对我们的信赖，并激发了大家的热情，还在后来一起参加了不少的亲子活动。

此外，借此机会我们也和家长进行了教育方面的沟通，通过交流，我们在教育上面达成了公式，让幼儿们能在成长过程中，在幼儿园积极学习的同时，在家中也能积极的维持自己的良好表现，让幼儿做到“自己的事情自己做”，提高他们的动手能力。

此次的家长会，虽然是让家长们了解幼儿们的情况，但我感觉自己也有了不少的收获和成长。但也正是因为有幼儿园和家庭的合作，幼儿们才能更好的成长。我也会继续努力，发挥自己幼儿教师的能力，取得更好的教育成果！

**实习报告体会与收获范文 第十八篇**

在为期一周的实习当中感触最深的便是实践联系理论的重要性，当遇到实际问题时，只要认真思考，对就是思考，用所学的知识，再一步步地探索，是完全可以解决遇到的一般问题的。本次实习的目的主要是使我们对电工工具及线路安装有一定的感性和理性认识；对电工技术等方面的专业知识做进一步的理解；培养和锻炼我们的实际动手能力，使我们的理论知识与实践充分地结合，作到不仅具有专业知识，而且还具有较强的实践动手能力，能分析问题和解决问题的高素质人才，为以后的顺利就业作好准备。

本次实习的对我们很重要，是我们电子学生实践中的重要环节。在以前我们学的都是一些理论知识，比较注重理论性，而较少注重我们的动手锻炼，而这一次的实习有不少的东西要我们去想，同时有更多的是要我们去做，好多东西看起来十分简单，一看电路图都懂，但没有亲自去做它，你就不会懂理论与实践是有很大区别的，看一个东西简单，但它在实际操作中就是有许多要注意的地方，有些东西也与你的想象不一样，我们这次的实训就是要我们跨过这道实际和理论之间的鸿沟。

不过，通过这个实验我们也发现有些事看似实易，就像做内，外线安装，看似简单，但动起手来却又是另一回事。不过，这次实验给了我这样的机会，现在我可以独立的完成这些，这也坚信自己是有一定能力的人。

在进行接线安装实训时，开始看老师做了一偏，十分的简单。说起来就那么几个零件，如电度表，单相闸刀开关，日光灯，白炽灯和两个开关。但真正的让我们自己动手时，却又是另一回事了。对于每一个动作都必须仔细，认真的去完成。试想下，在高空中，如果因为某一个动作的错误，那会造成什么样的后果。所以，对于每一个动作，我们都是认真的去练习。

在内线安装实训中，我们了解并掌握了一些常用电工工具的使用，以及安装工艺和接线方法。知道了火线有三种颜色，单相电度表的接线方法是火线一进二出，零线是三进四出……单相插座是左火右零……不仅让我们见到了实物，也让我们了解了理论与实践上的巨大差别。理论说的在好，如果不附注与实际，那一切都是空谈。只有应用与实际中，我们才能了解到两者之间的巨大差异。安装时，需利用塑料护套进行布线，用线卡作为导线的支持物，布线时要求线路走得横平竖直，转弯时，转弯圆度要大，以免损伤导线转弯前各用一个线卡卡住。

**实习报告体会与收获范文 第十九篇**

本人于20xx年7月10日来到东莞长发光电科技有限公司开始了为期20天的暑期认识实习。最后由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至7月29日结束返校。虽然只有短短的20天时间，但是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自己的虚心学习下，对于一些平常的理论知识终于有了一定的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮助。下面是我此次实习总的心得体会，希望给师弟师妹们一些启发。

在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，新的想法，我下来主要有以下几点：

>1.上学与上班的区别

上学的时候，自由支配的时间很充裕，可以适时偷懒、放松、外出等。上班的时候，每天都有要完成的任务，同时有一种责任抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候可以很有个性，但上班就必须要融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自己将来能干一番事业。上班了，才觉得自己需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训。出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的责任，所以必须少说话，多办事。上了班才知道什么叫做现实，上了班才知道什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生活，让大学生涯充实无憾。

>2.适应

从学校走到社会，环境、人群、责任都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换角色，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

>3.坚持

我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般是先让我们看或是做杂货，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很有可能会产生厌倦或乏味无聊的感觉，便产生离开的想法，在这个时候一定要坚持，轻易放弃只会一直恶性循环，更不用提什么晋升了。

>4.多做事，少说话

**实习报告体会与收获范文 第二十篇**

作为一名即将步入大三的学生，抱着锻炼自己，服务社会的愿望，我参加了学校组织去西安xx食品有限公司实习，经过两个多月的实习，让我学会了不少，同时让我深刻体会到父母赚钱的辛苦，现将这两个多月实习的新的体会总结如下：

>一、 实习内容：

在实习期间，我在公司人事行政部里担任一名简单的管理人员，人事行政部总体上负责公司的日常行政，进行人力资源管理。具体包括人才的招聘考核录用;设置激励薪酬和培训制度;完善和执行新员工的试用培训工作;负责员工考勤考核工作;对公司重要档案资料进行管理;维持公司日常运行秩序。在xx公司的实习阶段中，实习的主要工作：

1，做好部分员工的日常行政和人力资源的基础，完成公司领导交办的各项工作任务的同时还要做好员工思想的安抚工作。

2，做好员工与公司的交流，还要积极反映员工对公司提出的意见。

3，在实习的同时我还担任本班团支书一职，随时随刻注意本班及本校同学的一系列状况，如有不适者及时向公司反映并要求其批假休息。

4，通过岗位分析与设置，做好每位同学的岗位确定工作，防止一些工作量太大不适应同学们的条件，及时找有关部门经理协调。

5，为适应公司战略和员工个人发展需要及时配合公司对新员工的培训与分配，在培训规划与协调方面做了相应的工作。

>二、实习感想：

当初刚到实习的公司时的情景还历历在目。在xx公司实习刚开始时，我面对的全是新面孔，心想：我被分到人事部了，接下来的两个多月就要和我的新同事共事了，不知道我们会否合作得来呢?很快，我的疑问已经解开了。我和那些老员工合作的非常愉快，虽然某些时候在沟通上出现小许问题，导致工作上出现错误。但是经过重新沟通后，问题很快就解决了。虽然我所实习的\'与我原本所学的专业不一致，但是让我体会到作为一名管理人员也是不容易的。

>三、实习心得：

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这份工作，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：多听、多看、多想、多做、少说。我到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。少埋怨。有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的有序进行。在工作过程中，我们会碰到很多问题，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老员工请教，我们应该虚心的接受。

>四、总结：

在这两个多月的实习期间，我以一种特殊的方式在公司中实习。每天像一名正式员工一样，过着朝八晚六的生活。实习期间，我既能够实际参与工作，也能够和上上下下的人员沟通交流;既切身体会，又冷眼观察。通过这一段时间的实习，我了解到了一个公司从起步到发展壮大所经历的艰辛历程;看到了一个公司日常运作的一个基本模式;学习到了个人与公司同事之间保持怎样的关系最为有利;感受到了自己身上的许多优点和不足之处。

最后，我想一个人实习的目的无外乎两点：一个是感受公司，一个是认清自我。在这两个多月的实习期生活中，用心体会之后，我得到了自己该得到的。

**实习报告体会与收获范文 第二十一篇**

经过了这次的\_\_电子厂的实习以后，我的各种各样的能力都有一个新的提高。在刚开始的时候，电信班的同学问我为什么要来东莞，那时候的我真的有点后悔，但是现在的我，可以大声的对他们说，我觉得这个地方锻练了我，使我这个整天都不出家门的人来说，我还认识了来自五湖四海的人，听他们讲他们的故事，对比自己的现在，你说我还有什么不满足呢？我不认真读书真的是对不起自己啊。也真正懂得惟有读书才能改变自已的人生，改变现状。

其中一个员工经常对我说，她很后悔自己当时如果好好的读书，现在的环境就不同样了。所以，看得多，听得多了，领会的也就多了，我在这次实习中也是一样的啊，看到的，听到的，感触之深，我想也只有我自己明白。对我以后的人生当然有益啊！

**实习报告体会与收获范文 第二十二篇**

本人从开始工作到现在已有一年的时间，在这期间，我学到了许多，也悟到了许多。主要有以下几点：

1。扎实的专业知识是你提高工作水平的坚实基础。在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当你工作以后，你才会发现专业知识是多么的重要。如我学的机电一体化。机械原理，机械制图，电气知识这些是必须知道的，因为在日常工作中要处处用到。但我要想提高我的工作效率，工作质量，这些知识只是知道是远远不行的，而是要精通。做为生产技术，在我们公司来说就是设备方面的权威，若没有扎实的机械知识，在这方面你怎能服人那?遇到设备问题怎能快速有效的解决呢?

2。学好一门外语是你增加工资的资本。学我们机电这一行的，也就是理科生，不注重外语的学习，只要是考试能通过就可以了，而没有想到在以后的工作中会用到。你在一外资企业工作，不会一门外语是行不通的，不会外语，你就无法和老板交流，沟通。你只能闷着头的干(和一个哑巴没有什么区别)。干了什么?干的怎么样?老板根本不知道，那他怎么认可你呢?你在这个公司又怎么发展那?

3。不但有良好的工作态度，而且要有很好的表现力。中国有句俗语：\_踏踏实实做人，老老实实做事。\_在今天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己。让老板知道你做了什么，让老板知道你的存在是必要的!这样你才有发展的的可能，别人才会认可你，承认你!

4。团结协作，善于沟通。团结协作指的是部门内部。你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍!善于沟通是指部门之间。任何一个公司都是由众多部门组成的。部门之间的沟通是必要的也是必须的。像我们公司，工场包括制造课，生产技术课，质量课和生管课。我们生技课是为制造课提供技术指导和设备维护的服务的;我们做的初品(试生产品)又要经过质量课检验合格后才能量产;生管发行新产品看板时又要委托我们先做初品等等。和任何一个部门沟通不好都会遇到不必要的麻烦。所以，团结、沟通是非常必要的!总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事。你才能成功!

时间过的真快，转眼间，在璨宇光学有限公司的实习马上要接近尾声了。在这一年多的时间，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，对我来说受益非浅。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，在老师和师姐。同事。领导的帮助下，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。

除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。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次在璨宇光学(苏州)有限公司为期一年的实习生活中，对我而言有着十分重要的意义。它不仅使我在理论上对FQC上有了全新的认识，而且在实践能力上也得到了提高，真正地做到了学以致用。

刚接受这个工作时，我对自己能否完成它曾表示怀疑，也为自己是否长期能在这里工作而感到惧怕的心理所左右。可是，现实的脚步声却是那么地清晰、有力。在一次次理论与实践相结合的过程中，在老师们悉心指导下，我不但对FQC有了系统的理解，从无数次的失败中吸取了宝贵的经验教训，而且随着时间的推移，自己的意志也得到了磨练，恐惧心理也逐渐地消失了。我时刻提醒自己，唯有不断努力，才能与时俱进。总之，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，而是在开启“生命之旅”大门的过程中迈出了第一步。我一定会好好地珍惜这个机会，我在璨宇光学(苏州)有限公司做生产实习和毕业总共一年的时间。在这一年的时间里，我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。海规公司的宗旨是：规规矩矩做人、规规矩矩做事。在去公司的第一天，老师们就教导我们做人一定要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在璨宇光学(苏州)有限公司一年时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。

不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。二年的学生生活，即将划上一个句号。在璨宇光学公司实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生， 主要的工作是学习;现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这一年里，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。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

**实习报告体会与收获范文 第二十三篇**

毕业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学不到的知识，让我们在实际中体会理论，运用理论，受益匪浅，同时打开了视野，增长了见识，使我认识到将所学的知识具体应用到工作中去的重要性，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，调整心理，各方面都做好充分准备，去适应社会，才能被这个社会接纳，维持生存进而更好地发展自己。

我从事的是办公室文员的工作，负责以下一些工作：

1、接听、转接电话；接待来访人员；

2、负责经理办公室的清洁卫生；

3、做好会议纪要；

4、负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送；

5、负责传真件的收发工作；

6、管理好员工人事档案材料，建立、完善员工人事档案的管理；

7、接受其他临时工作。

刚开始实习时，文员工作也不知道从何下手。后来在领导和同事的指导帮助下，开始对单位对业务，对职位职责有所了解。这些事情看上去很简单，但是真正实施起来难度不小，需要注意几个方面：

1、工作流程的了解；

2、应用专业知识的熟悉；

3、人际关系的协调；

4、与上司、同事的沟通技巧等。这些在学校是远远学不到的，只能是大概的有些了解，并不是很清楚，经过一段时间的实践，才让我真正的全方位的了解，当然还有很多东西目前掌握的还不够，需要以后的多加了解和学习。

虽然一开始只是接听电话和传达旨意，但是这里还很有学问，你要注意语音语调等等一些细节，还有就是打字复印等简单工作，看似简单，其实需要耐心和小技巧，还得注意时间分寸。

尽管好多人都认为办公室文员是一“打杂”的角色，但是我一方面认真的学习和努力完成领导布置的任务之外，积极主动地争取更多的机会去接触其他工作。一开始会觉得很难堪，因为你实在是初出茅庐，这些都是在实习的时候我们要努力克服的。我们唯有的方法就是真1

诚和谦虚，还有不放弃的精神，比如在我的一再努力和要求下，我拥有更多的机会去参与部门里的其他工作，而不仅仅局限于了一个文员。

但是其实我更多的感受还是做文员，针对文员这个职位的特点，最值得一提的便是对挫折的处理，具体遇到到挫折时，我发现不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等基本工作我都已熟练。而文员管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分还具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

经过两个多月的实习，我明显地感觉到了自己的进步，无论是理论知识还是实际工作能力，无论是学习能力还是为人方面，进步和提升很快很多。感触最深的要属以下几点：

1、任何工作任何岗位都应该认真细致，尤其是工作单位的人事部更需要有严谨的工作态度。文员岗位需要经常与很多东西，物质方面，人事方面打交道，经常要处理大量数据，大量资料和文件，这些都要求精确，任何一点细小的错误都会影响到整体的结果。其实不光是在人事部，在单位的任何部门都应该保持着严谨的工作作风。

2、讲究分工合作，分工合理，工作程序详细具体，讲究条理。各项工作互相关联，每一步都关系到整体结果，必须大家一起分工合作，才能最后完成工作任务。分工合作不是吃大锅饭搞平均主义，而要结合每个同事的实际工作能力，合理的分配工作，尽量发挥每个员工的最大潜力。真正做到优劣互补，互相帮助，互相学习。这其实也是人力资源管理人岗匹配原则的最佳体现。

3、与同事的相处与交流。由于一个完整的任务需要大家分工合作来完成，所以同事之间的沟通与交流突显关键。因为几个部门的工作关系互相牵制、互相影响，任何一个部门都不可以单独运作。但是在工作过程中难免会出现一些差错，给其他部门的同事造成不便；或者由于某些客观原因，虽然不应由某个人完全负责，但确实影响到其他同事的工作。这时一定要用正确的方法与同事交流，尽快地解决问题，大家才能齐心协力地搞好工作。另外在办公室的人际关系也很难把握，尤其是对于我们这些初出茅庐的实习生。有些同事之间的关系非常微妙，亲近或疏远任何一方都会给自己带来一些不利的影响，我在这方面的经验是少说话，多做事，态度真诚和谦虚，这方面的技巧，书本上是学不到的，要在工作中慢慢地学习与积累。

4、在管理方面的感触是正确的对待自己的人生观和价值观。俗话说：以人为本、以德服人。

短短的十二周结束了，我的实习经历也随即结束。总结实习的体会收获良多，理论的确很重要，但是我们一定要在实际当中去运用。只有当理论和实际相结合的时候才能发挥最大功效。而我在实习中，有时候明显发觉自己理论掌握不够，对现实把握不准，创新能力也很有限，这只能说明我各方面都迫切需要改进。因此，在以后的学习和工作中我会更加努力。同时我也相信我的人生正在翻开新的一页！

**实习报告体会与收获范文 第二十四篇**

为期半个月的生产实习结束了。这半个月来，我们经历了很多，学到了很多，同样也领悟了很多。

俗话说实践是检验真理的唯一标准。我们生活学习都在学校，接触的是课本是公式，很难有机会接触工厂的实物以及流程，我一向觉得我们学的漫无目的，我们所学的到社会就是鸡肋。但经过这半个月的生产实习，我的这些错误观点都改变了。书本上的知识是基础是保障，没这些知识公式的支持你在工作岗位上会很迷茫会不知所措的去摸索结果还会是一只半解。

我们是在工厂实习的，该工厂属于军工厂，在我们心里它是很神圣的。该工厂主要致力于测量的研究，生产各种型号的水准仪广角仪经纬仪。在实习的先前几天是由几位教师给大家讲解仪器的使用方法，我学到了s3水准仪，j6经纬仪的使用方法。其间，我们还自我动手拆装仪器，了解了仪器的基本构造。经过前几天的实习我明白了要不断的丰富自我的专业知识和专业技能才能使你的工作更加得心应手。一个人在自我的职位上有所作为，必须要对自我职业的专业知识有所熟悉，不仅仅要学习先进的技术他要要学习好基础知识，同时对自我业务所在范围内的业务技能也要熟练掌握。

随后几天我们戴上鞋套走进了生产一线，我们走了4个车间，不仅仅参观了总装车间，检修车间，也参观了打磨车间等基本生产线。在生产车间里，我们都收起了往日的懒散，各个都很严肃认真的聆听学习着师傅的教诲和每一个基本动作。师傅在休息之余，还和我们讲起了工厂的见闻，教导我们要认真学习专注每一个学习的机会。经过对生产车间的观察学习，使我意识到在工作岗位上一丝不苟的重要，你自我的一个闪失一个不注意就会导致很严重的后果，会影响一个团队的正常工作。

实习的最终2天我们一齐进行了实地测量。这个任务单靠一个人的力量和构思是远远不够的，仅有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。这次测量也培养了我们同学间的分工协作的本事，增进了同学之间的感情。测量中我们每个组员都分别独立的观察，记录每一站，并准确进行计算。做到每步都检查无误，这样做不但能够防止误差的积累，及时发现错误，更能够提高测量的效率。我们怀着严谨的态度，认认真真完美的做好每一步，直至贴合测量要求为止。培养了我们严谨的科学作风。

半个月的实习真正做到了让我们从一个学生到一个公司职员的转变，使我们体会到什么才是真正的社会，真正的工作。实习时间不长，但却教给我们在学校永远学不到的，在实习期间，感激各位领导教师对我们实习供给的帮忙，在你们的帮忙下，我们学到了很多，是我们深知，毕业只是求学的一小步，社会才是真正的大学。

**实习报告体会与收获范文 第二十五篇**

土木工程是建造各类工程设施的学科、技术和工程的总称。它既指与人类生活、生产活动有关的各类工程设施，如建筑工程、公路与城市道路工程、铁路工程、桥梁工程、隧道工程等，也指应用材料、设备在土地上所进行的勘测、设计、施工等工程技术活动。土木工程是社会和科技发展所需要的“衣食住行”的先行官之一，它在任何一个国家的国民经济中都占有举足轻重的地位。

“学以致用”是工科专业最核心最基本的学习理念，认知实习就是实践这个理念的最好方法。一个人的知识和潜力仅有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一齐，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自我由知识和潜力，将这些因素逐步融合成自我的综合素质，为自我事业的成功打下良好的基础。基于这个目的，20\_年12月22日我们进行了为期三天半的房屋建筑学和钢筋混凝土课程的认知实习。

下方，我将分四部分归纳和总结这次实习的资料和收获。

基础篇

我国超多的深基坑工程始于20世纪80年代，由于城市高层建筑的迅速发展，地下停车场、高层建筑埋深、人防等各种需要，高层建筑需要建设必须的地下室。近几年，由于城市地铁工程的迅速发展地铁车站、局部区间明挖等也涉及超多的基坑工程，在双线交叉的地铁车站，基坑深达20至30米。水利、电力也存在着地下厂房、地下泵房的基坑开挖问题。

无论是高层建筑还是地铁的深基坑工程，由于都是在城市中进行开挖，基坑周围通常存在交通要道、已建建筑或管线等各种构筑物，这就涉及到基坑开挖的一个很重要资料，要保护其周边构筑物的安全使用。而一般的基坑支护大多又是临时结构、投资太大也易造成浪费，但支护结构不安全又势必会造成工程事故。所以，如何安全、合理地选取适宜的支护结构并根据基坑工程的特点进行科学的设计是基坑工程要解决的主要资料。以下简单介绍当前基坑工程中常见的支护结构类型及不一样地基土条件下的基坑工程支护结构选型原则。

[基坑支护(地下连续墙)]

一般地下连续墙能够定义为:利用各种挖槽机械，借助于泥浆的护壁作用，在地下挖出窄而深的沟槽，并在其内浇注适当的材料而构成一道具有防渗(水)、挡土和承重功能的连续的地下墙体。地下连续墙已经并且正在代替很多传统的施工方法，而被用于基础工程的很多方面。在它的初期阶段，基本上都是用作防渗墙或临时挡土墙。透过开发使用许多新技术、新设备和新材料，此刻已经越来越多地用作结构物的一部分或用作主体结构，最近十年更被用于大型的深基坑工程中。

[垫层]

垫层指的是设于基层以下的结构层。其主要作用是隔水、排水、防冻以改善基层和土基的工作条件。垫层为介于基层与土基之间的结构层，在土基水温状况不良时，用以改善土基的水温状况，提高路面结构的水稳性和抗冻胀潜力，并可扩散荷载，以减少土基变形。

垫层实例:橘子郡二期工程

橘子郡所处地带土质主要以膨胀土为主，土下圆砾层不深，不是十分梦想的地基土。使用垫层，可有效改善基础作用于地基土上的稳定性。

主要用于重型车间的承重骨架、受动力荷载作用的厂房结构、板壳结构、高耸电视塔和桅杆结构、桥梁和库等大跨结构、高层和超高层建筑等。钢结构实例:橘子郡汽车展览厅

该实例以钢材作为结构骨架，在进行力学计算时可视为多跨钢架。

[砌体结构]

砌体结构是以砌体为主制作的结构。它包括砖结构、石结构和其它材料的砌块结构。分为无筋砌体结构和配筋砌体结构。砌体结构在我国应用很广泛，这是因为它能够就地取材，具有很好的耐久性及较好的化学稳定性和大气稳定性，有较好的保温隔热性能。较钢筋混凝土结构节俭水泥和钢材，砌筑时不需模板及特殊的技术设备，可节俭木材。砌体结构的缺点是自重大、体积大，砌筑工作繁重。由于砖、石、砌块和砂浆间粘结力较弱，所以无筋砌体的抗拉、抗弯及抗剪强度都很快。由于其组成的基本材料和连接方式，决定了它的脆性性质，从而使其遭受地震时破坏较重，抗震性能很差，所以对多层砌体结构抗震设计需要采用构造柱、圈梁及其它拉结等构造措施以提高其延性和抗倒塌潜力。砌体结构实例:新华苑职工宿舍

建筑立面篇

建筑立面是指建筑和建筑的外部空间直接接触的界面，以及其展现出来的形象和构成的方式。建筑主立面，是指建筑物从主要观赏角可见的立面。点式建筑的主体墙面均为主立面。

根据课堂上学到的知识，我认为立面设计主要涉及以下几方面问题:1、立面的比例尺度:立面的比例和尺度的处理是与建筑功能、材料性能和结构类型分不开的，立面设计常借助于门窗、细部等的尺度处理反映出建筑物的真实大小。2、立面的虚实与凹凸3、立面的线条处理

1)任何线条本身都具有一种特殊的表现力和多种造型的功能。2)建筑立面透过各种线条在位置、粗细、长短、方向、曲直、疏密、繁简、凹凸等方面的变化而构成千姿百态的优美形象。

4、立面的色彩与质感

1)立面色彩设计主要透过材料色彩的变化使其相互衬托与比较来增强

建筑的表现力。

2)不一样的色彩具有不一样的表现力，运用不一样色彩的处理，能够表现出不

同建筑的性格、地方特点及民族风格。

3)建筑外形色彩设计应注意以下问题:立面设计中常常利用不一样质感材

料的处理来增强建筑物的表现力。运用不一样材料质感的比较容易获得生动的效果。

5、立面的重点与细部处理

1)在建筑物某些局部位置透过比较手法进行重点和细部处理，能够突出主体，打破单调感。见[建筑物立面重点处理]

2)建筑细部处理务必从整体出发，接近人体的细部应充分发挥材料色泽、纹理、质感和光泽度的美感作用。一般应着重于总体轮廓和色彩、线条等大效果。

立面实例(一):南宁国际会展中心

南宁国际会展中心作为“绿城”南宁新的标志性建筑，由中德建筑师及工程技术人员合作设计完成。建筑设计紧扣“汇展建筑”及“朱槿花”为主题，以理性主义的手法高度地融合了建筑技术与艺术表现，成功地营造了极具时代特色的城市标志性建筑。

会展中心依山就势逐层升高，造型独特的多功能大厅穹顶，雄踞主体建筑首端海拔108米(建筑标高+9、0米)的山丘上，进一步渲染了会展中心的隆重气氛。覆盖有先进的半透明薄膜的穹顶在光影的作用下熠熠生辉，宛如一朵硕大的朱槿花，更为这一新的标志性建筑增光添彩。

穹顶内为钢管桁架，减轻了穹顶自重，也使朱槿花的造型得以实现。

立面实例(二):广西民族博物馆

位于南宁市青秀山风景区的广西民族博物馆总投资2、5亿元，建筑面积3万平方米，是新中国成立以来广西壮族自治区投资最大的单体文化项目。广西民族博物馆是一座征集、收藏保护、研究、展示、演示广西12个民族繁衍生存、融合发展的专题民族博物馆。它的主体外形取材于富有广西地域和民族特色的铜鼓和铜鼓上的蛤蟆。

正立面以铜鼓作为主要造型标志，从鸟瞰图可见，整个建筑又酷似一只在铜鼓上名叫的蛤蟆，突出了浓郁的民族特色。

施工工艺篇

建筑施工是指工程建设实施阶段的生产活动，是各类建筑物的建造过程，也能够说是把设计图纸上的各种线条，在指定的地点，变成实物的过程。它包括基础工程施工、主体结构施工、屋面工程施工、装饰工程施工等。施工作业的场所称为“建筑施工现场”或叫“施工现场”，也叫工地。

[施工缝(后浇带)]

为防止现浇钢筋混凝土结构由于温度、收缩不均可能产生的有害裂缝，按照设计或施工规范要求，在板(包括基础底板)、墙、梁相应位置留设临时施工缝，将结构暂时划分为若干部分，经过构件内部收缩，在若干时光后再浇捣该施工缝混凝土，将结构连成整体。后浇带是既可解决沉降差又可减少收缩应力的有效措施，故在工程中应用较多。

设置后浇带的位置、距离透过设计计算确定，其宽度思考施工简便、避免应力集中，常为800-1200mm;在有防水要求的部位设置后浇带，应思考止水带构造;设置后浇带部位还就应思考模版等措施资料不一样的消耗因素;后浇带部位填充的混凝土强度等级须比原结构提高一级。后浇带实例:某高尚住宅小区

根据课堂上所学知识可知，后浇带具有以下作用:

1)解决沉降差。高层建筑和裙房的结构及基础设计成整体，但在施工时

用后浇带把两部分暂时断开，待主体结构施工完毕，已完成大部分沉降量(50%以上)以后再浇灌连接部分的混凝土，将高低层连成整体。设计时基础应思考两个阶段不一样的受力状态，分别进行强度校核。连成整体后的计算应当思考后期沉降差

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！