# 实习报告格式及范文【5篇】

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-05-24

*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格式及范文...*

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格式及范文【5篇】，供您参考学习！

>实习报告格式

　　一、报告结构安排：

　　第一部分：高度概括

　　以实习时间、地点、任务作为引子，或把实习过程的感受、结果，用高度概括的语言概括出来以引出报告的内容。

　　第二部分：实习过程(实习内容、环节、做法)

　　1.将学校里学到的理论、方式方法变成实践的行为;

　　2.观察体验在学校没有接触的东西，他们是以什么样的面目、方式方法，以怎样的形态或面貌出现的。比如，部门职能，原先你不了解，之后从工作中由什么样的问题，引发了你对职能部门的了解。再比如人际协调方法，工作中的人际协调和你学的公关理论与实务有什么样的差异，你怎样体会公关理论等。

　　第三部分：实习体会、经验教训，今后努力的方向等。

　　文章也可以以实习体会、经验为条目来结构全文。如，在实践中发现自己的优势：团队协作意识强;善于根据自己的知识、能力挑战新工作;事后善于总结等等。从实践中看到的缺陷：专业知识欠扎实;动手能力差等等，用这些，把自己实践的过程内容串起来。不过，这样的报告相对来说需要较高的写作能力。

　　二、实习报告写作要求

　　1.报告必须写自己的实习经历，可参考别人的资料，但不能抄袭，一旦发现一律作为零分处理。

　　2.如有引用或从别处摘录的内容要表明出处。参考文献的标注方法一律采用文后注释，书写顺序为：如著作类：著者、书名、出版地、出版者、出版年、起止页码;如期刊类：作者、论文名、刊名、出版地、出版者、卷号或期号、起止页码。

　　3.文章开头有内容摘要和关键词。

　　4.语言要求简练，符合公务文书的要求。不要过多的说我如何如何，在第一段介绍了自己的实习时间地点和分配到的任务后,下面的文字尽量少出现人称。

>1.实习报告范文

　　首先，很感谢学校给予我们这次电工顶岗实习的机会，让我们可以对电工电子有进一步的了解。这次的电工电子实习无疑是给我们文科生一次更深入接触了解理工知识的机会，更锻炼了我们的实践能力。

　　一、实习内容

　　1、安全用电常识。

　　2、试电笔、万用表使用介绍。

　　3、焊接及拆焊技术。

　　4、电子元器件检测。

　　5、工艺实训。

　　二、实习过程

　　1、安全用电常识：通过老师精辟的课堂讲授，让我们可以更加全面地知道安全用电是有很多规矩的。其中有人体触电的形式：单相触电，两相触电，跨步电压触电。还有有关触电急救的方式。

　　2、试电笔、万用表使用介绍：其中包括试电笔的结构还有试电笔的使用方法以及其正确握法。我们还用试电笔测量三相四线插座、单相三线插座的插孔，以及“三相调压输出”中各接线柱，判别火线与中线。我们还使用万用表测电阻、测交流电压、测直流电压、测直流电流。

　　3、焊接及拆焊技术：我们通过动手拆装led灯，真切实在地感受到焊接与拆焊技术的一些步骤及知识。

　　4、电子元器件检测：我们通过对一些基本的电子元件的了解和识别，这紧密联系着我们日常生活中的电器的构造以及使用。我们认识了各有效数的电阻色环颜色所代表的数、意义。还有就是对led灯的检测。

　　5、工艺实训：在这实训过程中，我们自己动手焊接出一个工艺作品。首先我们要将老师发下的铜丝做一下表面清洁，因为铜丝上有一层氧化膜，必须将其清理干净，以确保焊接的质量。其次就是要将铜丝切割、定型。因为焊锡凝固的很快，所以就要求我们有很强的动手能力，以及应变能力。

　　三、实习收获、体会及建议

　　为期xxx个月的电工电子顶岗实习很快就结束了，通过此次实习，本人深感收获甚深。

　　1、对电子元件有了初步的了解

　　我们了解到了焊普通元件与电路元件的技巧、电路板图的工作原理与组成元件的作用等。这些知识不仅在课堂上有效，在日常生活中更是有着现实意义。

　　2、实践出真知

　　通过动手拆装led灯，我们掌握了一些基本的焊接以及拆焊的技术。这些技术看书是很难掌握的，而实践使我们对此有深刻的印象。这和我们学习专业知识一样，光靠看懂书本知识是不够的，还要通过实践、实习来掌握和运用它。这无疑也提高了我们解决问题的能力，在实践中可能会出现一些小插曲，就要求我们有一定的解决问题的能力。

　　最后就是要感谢试验老师对我们的教育和指导。

>2.实习报告范文

　　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。

　　二、实习内容

　　1、实习时间：20xx年xx月xx日xx至20xx年xx月xx日

　　2、实习地点：xxxx

　　3、实习单位的发展情况：xxxx

　　4、实习要求

　　⑴遵纪守法，严格要求自己，遵守地区门市店的相关规章制度；

　　⑵保守商业秘密，服从实习单位工作人员的安排；

　　⑶安全第一。实习期间注意人身安全、财产安全、公司各方面安全。

　　三、实习总结及心得体会

　　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！也基本完成当初自己制定的目标，较圆满地完成了此次实践任务。望自己在工作中，继续积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备。

　　我相信，事在人为，有志者事竟成。很感谢xxxx集团能够给我们这样实习的机会，也感谢xxxx地区对我们的关心与照顾，谢谢他们！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。

>3.实习报告范文

　　我在xxxx公司实习，我是做的一名人事文员工作，在这份人事文员工作上实习快一年了，也收获了蛮多的。

　　一、实习内容和方法

　　在公司实习期间，我从事的是人事文员工作，主要负责：接听、转接电话；接待来访人员；负责总经理办公室的清洁卫生；做好会议纪要；负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送等工作。

　　在做以上的工作的时候，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。我每次都是虚心向办公室的其他同事请教，学习，根据公司的规定，结合自己的理论基础、专业知识，争取有所创新，认真做好每一份工作。在实习完后，我不管是理论基础方面，还是实际工作能力方面，都有了很大的提升，为以后正式参加工作奠定了坚实的基础。

　　我从事的是人事文员的工作，主要负责以下一些工作：接听、转接电话；接待来访人员；统计每周考勤并交财务做账，留底；负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送做好会议纪要；负责传真件的收发工作；管理好员工人事档案材料，建立、完善员工人事档案的管理；做好公司宣传专栏的组稿管理办公各种财产，合理使用并提高财产的使用效率，提倡节俭；接受其他临时工作。

　　二、实习总结

　　在这段实习的时间里，得到了领导和老员工的亲切关怀与照顾，从而让我更快地在xxxx这个大家庭里成长。由于我刚跨出校门，在社会阅历和工作经验上还较欠缺，还需要得到各位前辈的指点和自己勤学多问的学习。对于我们这些百卉含英的新人来说既是机遇也是挑战。这就要求我以主人翁的心态积极思考我们的优势和不足，在发展整体态势下，定位自己的目标，发掘个人潜力。作为新员工，我对自己的未来充满信心！

>4.实习报告范文

　　自从我在xxxx年xx月进入进入实习单位实习已经过去了三个月，在这三个月的工作和学习中，我有很多的感受和收获，深深体会到了社会实践经验与课本理论知识的巨大差异，所谓“从实践中来，到实践中去”。当我开始实际的工作的时候，我更加明白了自己的斤两，知道自己只有付出更多的汗水与辛劳，才能做好本职工作，不辜负实习单位领导的期望。

　　工作近三个月，接触了不少人和事，在为自己的成长欢欣鼓舞的同时，我也明白自己尚有许多缺点需要改正。我认识到做任何工作都要有足够的耐心与细致，首先需要改正的就是尚显浮躁的心态，有时候做事只求速度而忽略了质量；有时在做一件事的时候忽略了其他事情与此事的关系，造成前后矛盾，更需要时刻警醒自己。

　　作为实习单位中的一分子，我惟有踏踏实实做事，谦虚低调做人，努力学习行业新知识，向同事们学习经验技巧，在领导和同事们的帮助下，尽力与其一起努力保证日常工作的`更新，保证工作任务的顺利进行。这是我职责之所在，价值之所在。

　　在实际工作中，更重要的是牢固树立了强烈的事业心、高度的责任感和团队精神。我想毕业以后我会继续以朝气蓬勃、奋发有为的精神状态，努力发挥聪明才智，相信在自我的奋斗下，我一定能够实现人生的理想。

>5.实习报告范文

　　我所实习的xxxx铁路有限公司的一家子公司，隶属于xxxx集团公司，是以能源、交通为主业，即煤炭、电厂、铁路、港口、煤液化、航运为一体的企业集团。

　　回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习期间我被分配在分公司办公室实习，办公室在一个机关中，是沟通上下、协调左右、联系各方正常运转的枢纽。能有机会在办公室实习对我来说是一次很好学习的好机会，同时也是一场挑战。在这里通过帮助同事们工作，我学到了办公室的一些日常事务管理知识。这里经常组织一些活动，通过组织和参与对我的组织能力和处理事情的能力有了很大的提高，并有机会参加一些社交场合，对自己以后的发展也奠定了一些基础。

　　纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，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，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到学无止境的含义。这也许是我一个人的感觉。不过有一点是明确的，即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化。

　　千里之行，始于足下，这近半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，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助，可以避免我毕业后的眼高手低现象。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领导和同事们的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入大学面临走向社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓三人行，必有我师，我可以向他们学习很多知识、道理。

　　最后，衷心感谢xxxx公司给我提供实习机会！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn