# 专业顶岗实习报告800字范文

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2025-05-27

*在当下社会，越来越多的事务都会使用到报告，写报告的时候要注意内容的完整。一听到写报告就拖延症懒癌齐复发?以下是小编为大家带来的专业顶岗实习报告800字，欢迎大家参考。专业顶岗实习报告800字范文1前面说过，实习一个是销售电脑，另外一个就是推...*

在当下社会，越来越多的事务都会使用到报告，写报告的时候要注意内容的完整。一听到写报告就拖延症懒癌齐复发?以下是小编为大家带来的专业顶岗实习报告800字，欢迎大家参考。

**专业顶岗实习报告800字范文1**

前面说过，实习一个是销售电脑，另外一个就是推销自己。不光是向前来买电脑的客户推销自己，也是向平时接触的任何一个人去推销自己。

一 实习让我们懂了更多的人情世故

记得有一次开会我说，你们说真心话，你们觉得实习累不。然后大家都说其实门店实习的确挺累的。光是在卖场站整整一天，更是因为别的因素的作用，挑战，竞争，适应和孤独。夏天说自己住在宿舍里面，整个楼层就她一个人;钟星说他所在的店里成天都不让他坐一小会儿;超建说他实习所在的店的店长整天不苟言笑;我还能看到我们的硕市生经常要去库房替店里拿货，扛着，提着，拽着……我们的实习的确没有我们想象的那么美好，有时候我们甚至有点吃不消了。但是实习就是一个接触社会的窗口，我们见到的仅仅是一小点。也许这就是这次实习给我最多的东西——人情世故。

二 实习让我们学会有目的地去做事情

说实话，这个标题写的很中性。就是没有褒贬的意思在里面。有目的去做事情，目的可以是学习，当然还可以是个人利益。起初实习的时候跟店面的店员都不是很熟悉，我们好多硕硕都费尽心思去叩开他们的心扉。有的主动帮着他们打扫卫生，有的帮着他们买饭，有的帮着他们拿货……我们都表现得很积极，但是我敢说这些事情我们并不是情愿去做的。最起码不全是。其实这就是有目的地去做事情了。我们为了能跟店员们在以后实习的日子里面好好相处，所以我们努力去做事情，去表现自己，去做其他人最不想做的事情，虽然这些事情我们自己也不想去做，但是为了自己心里的那个目的，就必须去做了。

有些时候我们的目的藏得很深，有时候却路人皆知。有些时候我们的目的是公开的，有些时候却不敢那么做。我们现在还只是个学生，好多心思自以为藏得比较深，但是在那些熟谙世事的人来讲，我们却那么透明。这就引起我好长时间的思考，到底我该不该变得像个“大人”?该不该变得圆滑?记得上次去师大开会是就说到了这个问题。海薇就说，我们没有必要去考虑别人的想法和做法，他们圆滑就让他们去圆滑去，我们还是要保持自己的这种生活态度，只要自己活的开心就好了。是啊，话是这么讲，但是要是我们总是像个长不大的孩子一样，好多社会上的“礼节”我们都看不懂，好多人的话我们都读不通，好多人的做法我们更猜不透。都这样什么都不会我还怎么称得上人才呢!

我们开始有目的地做事情，我们开始变得有眼色，我们开始变得像个社会人……有一天在店里，正跟一个店员刘婷聊天。这时候看见店长在张望着什么，我一想肯定是在找姚洋。因为我刚看见他去厕所抽烟了，怕店长对姚洋有意见，我就故意比较大声的更刘婷讲：姚洋失去倒垃圾去了呵!其实我说这话不是说给刘婷听的，而是说给店长的。这就应该算是圆滑了，有时候发现自己已经不由自主地改变了。其实这些东西我本不该多说的，我想大家在实习过程中跟店员们和客户们接触的过程中已经体会到了。看到我们跟他们之间的差距到底有多大!

三 门店实习让我们更勇敢地接触陌生人

也许大家也比较纳闷，为什么要去接触陌生人呢?其实我们接触的人越多对我们的成长越有利。不知道为什么，实习的时候我就特别喜欢跟陌生人交流，包括问问他们干的活累不累啊，包括跟他们打趣着开玩笑。住的地方附近一卖煮面的老阿姨。每次去吃面都跟他打趣说，您给的面是不是太多了，每回吃得都撑得慌。虽是这么讲，但每次阿姨给的面都还是很多的。其实跟陌生人打交道也是很讲究技巧的，我们虽然是善意地去接触他们，但是他们也许不那么认为。当然别人跟我们接触时候我们也应该多留个心眼儿，不能轻易相信一个陌生人。礼貌是必然的，但是信任就不太应该了。

周末的颐高总是要搞一些商业性质的活动，我总是想凑过去去看看他们活动现场的布置。包括音响和棚子的摆放，还有灯光，展台和主持人。因为我们的路演形式跟这些活动都也差不多，想从人家这种正经的商业活动中学到些东西。我还主动帮着他们架棚子，其实就是想去学这个棚子怎么架起来，想去问问这个棚子租一个多少钱，从哪里可以租的到。等的开学办set要尝试夜场的时候，是不是可以租到一个大灯。这就是跟陌生人打交道的好处。

四、实习让我们明白自己的不足

每天下班了，在公交车上我总是在想：毕业了，我能干什么?我到底能值多少钱的月薪?因为实习时候我发现好多的东西我都不懂，跟店员都差很多!也就是说我凭什么在毕业之后拿到一个好的offer!每天在学校里面为了各种各样的事情奋斗，为了各种各样的人做事，现在想想甚至觉得自己有点盲目!我到底学到了什么!为什么两年的学习还是让我像个白痴一样什么都不会!我们平日里自以为是，觉得以后毕业怎么着还不弄个工作先混着，以后能混到买房买车。但是现在看来真的觉得好渺茫，就因为我看到自己太多太多的不足。听超建讲，他们店里有一个毕业于人民大学的店员。我觉得诧异的很，人大毕业出来当店员!

结束语：

实习圆满的结束了，但是它带给我的思考却刚刚开始，或者是引导到了一个新的高度。继续成长。不过我知道前面的困难还多的是呢，自己要面对的困难不是一点点，而是非常多，不过我相信最终我都会努力克服困难，最终实现自己的价值。在不断的前进中得到更好的发展，相信自己一定能够做好。也许有一天自己能够做好，不过现在锻炼好自己，我一定会成功!

**专业顶岗实习报告800字范文2**

时光飞逝，如果将自己在公司实习的日子加上去，我在这个公司工作已快一年了。这一年，我经历了从学生到职业人的转变，从父母的叮嘱，老师的深深教诲，到自己的亲身体验，让自己的对于这个社会有了更深刻的体会。回顾我这一年的工作，我的总结分以下三个方面：

一、努力学习，弥补在校学习知识上的不足。

由于自己在大学的专业是物流管理，也通过了助理物流师资格并且掌握了供应链管理，物流配送等物流方面知识。当得知自己即将进入的公司为\_\_物流中心有限公司时，对能使自己所学的知识能学以致用，感到十分欣慰。可是理论和实践的差别比我想象的大得多，书本所说的完美的供应链在实际工作中是不可能存在的，这也促使我努力地学习知识，以弥补学校理论知识上的欠缺。

我所属的服务贸易部，经营着公司的自营仓库，虽然只有6300平方米，但是麻雀虽小五脏俱全，仓库现场工作人员、单证操作人员和业务洽谈人员，这三个部门组成了一个有机的整体，我不得不说能在服务贸易部工作是幸运的，因为在这个部门你能清晰地看到整个供应链的过程，而不是对每个部分片面的掌握。

考虑到部门发展的需要，我也参加了一些单证方面的考试，一方面能使得自己对单证有更深入、更具体的了解，另一方面，由于国家对于报关报检行业在资格证方面的限制，也希望自己的证书能在企业注册时，尽自己的绵薄之力。

二、细节决定成败。

由于自己的工作性质，平时经常有机会为领导做文字处理的工作。大概是自己太自信自己的水平，在曾参加的电脑考试中，超乎常人的打字速度，让所有人侧目而视。但工作和考试毕竟是不同，考试的差错只是让我的分数中少一、两分而已，但实际工作中的差错却会带来可怕的后果。所以现在每份稿件，我都会仔细地检查几遍再交给领导。

这就是人们常说的细节决定成败，就拿物流管理链中著名的“丰田管理链”来说，丰田创造的“精细生产方式”一直是众多物流公司所趋之若骛的目标。这种精益生产方式，就是用精益求精的态度和科学的方法来控制和管理汽车的设计开发、工程技术、采购、制造、贮运、销售和销后服务的每一个环节，从而达到以最小的投入创造出最大价值的目的。这其中的每一个环节以及各环节之间的衔接都是经过精心筹化和计算的。丰田汽车社长认为，其公司最为难巨的工作不是汽车的研发和技术创新，而是生产流程中一根绳索的摆放，要不高不矮、不偏不歪，而且要确保每位技术工人在操作这根绳索时都要无任何偏差。正是这种细节的力量，使得丰田汽车在销售价格，油耗指标等各方面超越美系车、德系车，在汽车行业独占鏊头。

三、把握机会，提高自己。

在我平时的工作中，也会涉及到客户服务工作，在对报价和合同的制作过程中，使我了解了报价中各个项目的含义和合同中每个条款的意图。在帮助财务部及时收取应收帐款的工作中，锻炼了自己的口才，同时也积累了一点和形形色色的人沟通的经验。在与客户的协调和沟通的工作中，不但使我对部门的业务有更深入地了解，也加强自己在紧急情况下的应变能力。忙碌而又干练的领导和同事们更是我学习的榜样。

20\_\_年的钟声即将响起，回顾自己过去的一年，自己在工作上还有太多的不足之处，毕竟刚从学校毕业的我，在很多方面还很不成熟，希望自己能更快地融入这个集体，在今后的工作中虚心地向同事学习，与服务贸易部共同成长。

**专业顶岗实习报告800字范文3**

实习目的：

通过本次实习，开阔视野，增长见识，扩宽我的知识面。了解本专业相关方面的知识，通过实习，启发我积极向上，努力学习。同时接触与认识社会，积累人生阅历。

实习收获与体会

实习就这样过去了，总有点意犹未尽的感觉，这样的机会要多几次该多好呢，我真是这样想的。现在来总结我此次实习的收获和体会：

我们首日乘搭公司员工车来到了中山火炬开发区的咀香圆食品有限公司，在我们学校的小董师兄热情的带领下，我们来到了会议室等待公司领导的工作安排。开始是梁主任亲切既严肃地跟我们介绍了公司的规矩跟消防意识，包括了方方面面，让我领悟到领导层对企业管理的重视能让一个企业更规范化生产，是一个企业蒸蒸日上的前提。之后还有刁主任对咀香圆的精彩介绍，让我们知道咀香圆杏仁饼起始于清光绪二十九年，萧家为帮补家计，1911年，开始了作坊式生产;1935年，咀香园杏仁饼获美国檀香山国际食品博览会“金鸡奖”;

后来，该企业历经改制，如今的咀香园健康食品(中山)有限公司继续生产咀香园杏仁饼，产品畅销全国各地及海外市场;\_\_年，“咀香园”被商务部授予“中华老字号”称号。咀香圆是一家充满历史色彩的饼类生产公司，当中肯定有不少的不愉快的经历，终究还是熬过来了，证明了咀香圆是一家有实力，深受群众欢迎的公司，让我在之后的实习过程中想了解到更多的这家公司的企业文化，今后对我肯动有很大的帮助。最后经过分组，我被分到了质量控制中心去完成我实习的工作，这让我兴奋不已，想更快的到工作岗位上。下午跟我的boss胡志高同志见面了，由于时间关系，首日的工作没有正式开始，我了解了一下这几天的工作内容后，就开始阅读相关的资料，有月饼包装标签内容整理汇总、计量技术规范、食品和化妆品包装计量检验规则和限制商品过度包装要求。学会了很多关于标签方面的知识，之前考营养师证的时候已经在关注这方面的知识了，今天终于可以详细的学习到个中的细节，可谓不枉此行。第一天就这样匆匆过去了，也是充实的一天，这令我更期待第二天开始的工作。

在去咀香圆的第二天，我跟我的拍档回到了质量控制中心开始了工作，主要任务是对公司20\_\_年新进的月饼包装规格进行整理汇总。工作内容是：①将包装的正反面照相;②记录名称、净含量、内配置、内含月饼总体积;③测量包装尺寸，计算空隙率\_。首先任务是到仓库领取月饼包装，也是一个给我参观仓库的很好机会，仓库有两层，1楼是摆放新进的包装，2楼是存放去年或者更久的包装。仓库的管理人员轻松地找出了我们要求的各个包装，可以体现出他们对工作岗位的熟悉程度是很高的，能从货物堆积如山的仓库中轻松找出我们需要的包装，对我来说是多么的不容易。幸好我之前有在生产包装工厂的工作经验，能熟练的操作叉车把货物运到工作岗位，令我意识到了一件事，就是年轻的时候接触多方面的事物是有好处的，说不定哪一天能运用上，所以应该好好珍惜一切在社会上的磨练，因为这是我们在社会上立足的宝贵经验。之后我们开始了包装的测量，对于我来说这是一件新鲜的事物，如何能更准确的测量结果，计算空隙率，经过摸索后，工作开始熟练，一个一个包装的整理出相关的信息。经过我boss的介绍，空隙率对于一个包装是至关重要的因素，在国家颁布的限制商品过度包装要求里面有明文规定，过大的空隙率证明了这个包装不合格，应该要求厂家重新修改包装的规格。过程中，我们就发现了有几个不合格的包装，胡志高同志相当的重视，马上跟厂家联系问清楚原因。

之后的几天我们也是反复的对月饼包装进行测量汇总，由于是在质控中心工作，所以期间也有参与另外一组同学食品检验的实习内容。他们从生产车间带回来当天的产品进行水分测量与微生物检验，学校学习到的实验室操作又可以运用上去了，对产品的处理要相当的规范，点点操作错误就会另实验的结果有很大的差距，就例如杏仁饼样品研磨提取之后一定要盖上盖子，以免空气中的水分影响测量的结果等等。期间，我们的boss胡志高同志带领我们参观了公司的生产车间，有杏仁饼车间与中式饼车间，进车间之前的准备工作是相当的严格，衣服、帽子、口罩和鞋套穿戴的整齐让我有些不习惯，可是车间的卫生就靠这些细微的东西维持，对于食品企业来说，卫生搞不好是不可能长期的生存下去，卫生就是食品的生命。经过参观，我见识到了一个产品配料——成型——焙烤——包装(内、外)的生产流程与工艺，改变了我以往的想法，过去我一直愚昧的认为食品生产污染一定很严重，但是观察完之后，可以看出成熟的管理跟先进的机械化生产是可以生产出污染程度最少的商品，起码我观察完生产流程之后是很放心的食用。参观过程中发生了一个小小的插曲，当中有一个工人没带工作帽就贪图方便穿过了生产车间，胡志高同志看见了就马上上前进行处理，可见公司对于卫生的管理是下很大的力度在管理，再次体现了一个企业管理层的重视程度可以看出企业的前途。实习期间张总视察过我们实习生的工作进度，对我们的工作提出了不同的要求，并邀请了我们参加食品品尝会。大家聚在一起品尝产品的场面是多么的温謦，交谈中既能拉近员工之间的关系，大家发表不同的意见，又能发现产品的配料含量的改变令产品的口感与颜色有多大的变化，所以我觉得这种食品品尝会应该在今后继续维持下去，因为这能使一个产品在保持传统的前提下，根据现代的进步得到提升，令这一类产品不会过时，永远的传承我们中华的老字号。

明天就是实习的最后一天了，现在我是怀着依依不舍的心情在写这份实习报告，非常感谢张总给这一个机会给我们，因为我对营养方面是比较感兴趣的，所以能学习到这么多关于食品方面的知识我非常的高兴。通过实习让我看清自己需要什么，同时也让我吸取了许多工作和社会经验,这将对我以后踏足社会,谋生立业有很好的借鉴和帮助作用。如果有机会，我希望继续留在咀香圆实习，因为我目前学校手头上有一个实验，所以我想完成后，8月份的时候再到贵公司进行工作直接到9月份开学，希望在旺季生产月饼的时候学习到更多的东西，又可以减轻公司旺季时候人手的需求。不知道可以不可以，因为已经大三了，是人生的最后一个暑假，我想令这个暑假过得比以前更充实，希望能有这个机会。

**专业顶岗实习报告800字范文4**

今天我们第一次来到了工地，师傅并没有马上让我们下工地，而是对我们进行了安全卫生教育。安全生产关系到企业的声誉和效益，同时也关系到千家万户的生活。因此在施工生产中必须贯彻“安全第一、预防为主”的安全方针，坚持“管生产必须管安全”的安全生产原则。

我知道了老师讲的“三保、四口、五邻边”

“三保” 防护(安全帽、安全带、安全网)

凡进入施工现场人员，必须正确佩戴安全帽。安全帽要经常检查，不符合要求的坚决报废。

凡在2m及2m以上高处作业，必须系好安全带。安全带上的各种部件不得任意拆掉和随意更换。

安全网的规格、材质必须符合国家标准，使用前要认真检验。该工程外侧及龙门架外侧均使用密目式安全网全封闭，安全网支设完毕，经过检查验收后方可使用。

“四口”防护

a)该工程的楼梯口、电梯口、通道口、予留洞口均需进行安全防护。

b)楼梯踏步拆模后，沿楼梯设1.2m高双层护身栏杆。

c)在该工程的东西两侧各设一个通道口，并搭设防护棚。棚的宽度大于出入口，长度不小于3m.棚顶用5cm厚木板铺满，其余暂不通行的单元入口临时封闭，封闭要牢固严密。

d)予留洞口要用盖板盖严，固定牢固。

e)通道口、楼梯口要有醒目的示警标志，夜间挂红灯示警。

“五临边”防护

a)基坑四周设置防护栏杆，夜间挂红灯示警。

b)通往屋面周边、一层框架周边、斜马道两侧边、卸料平台两侧边都必须设置1.2m高的双层护栏，并挂安全网。

c)电梯口和楼梯侧边必须安装临时防护栏杆，在安装正式栏杆前，不得拆除。

d)上料平台除两侧设防护栏杆外，平台口还应设置安全门或活动防护栏杆。

**专业顶岗实习报告800字范文5**

我从2月6日开始到\_\_\_医药上海办事处销售部实习，在各位经理和同事的指导帮助下，我慢慢了解到公司企业文化的博大精深.经过系统培训后，具备了基本的销售技巧，但还有待在今后的实践中不断地提升自我，从而才能让自己在社会上立足，才能更好地为公司效力。

在杨经理的指导下，我们对上海市场做了全面的调研，尤其是虹口、浦东、宝山等区域的社区医院，无论是从它的地理位置、交通路线及医院的进药程序都进行了全面的排摸。从中逐渐培养了自我独立的工作能力和沟通协调能力。

在调研期间里，我努力过，挫折过，彷徨过，喜悦过，但从来没有退缩过!如：第一次去上海市一钢医院时，向医生索取信息时，我显得有点紧张，也不知如何组织语言顺利地向医生打听到我想要的信息，这一次拜访就这样失败告终了。情绪难免有点低落，回去后向杨经理报告今日的状况，杨经理耐心地听我们述说当时的情景，觉得我们跟医生交谈存在着漏洞，并引导且教我一些谈话技巧。

当我再次踏进这医院时向医生问取进药程序如何进行时，这次医生向我透露一些情况，说你去找管药的杨院长。得到这信息后我直接去找杨院长，可杨院长只说你找我们药剂科孙主任登记一下吧!我过去找孙主任，而孙主任只说你要找临床主任打报告，我们要开药事会通过后方能采购。同时也了解到该院的同类产品是30mg拜心同。

我是利用我们产品价格便宜的优势与30mg拜心同对比，一天不到8毛钱的费用，不会过多增加患者的经济负担，效果也是比较好的，加上天气热了用30mg那么大的剂量也是浪费。说着说着，临床严主任开始接话问我们的药多少钱，自己算了一下，说价格便宜是你们的优势，我先和其他医生商量一下，不过我们的药事会是不定期开的，你先留份资料且写下你们药的价格吧，我们考虑一下。这一次让我感觉到要从医生那获取信息，谈话技巧是很有讲究的。在这段时间里，我体味着享受着工作带来的快乐与激情，并坚定着有付出终有回报的信念。

5月份我们正式分配到青浦，把我这段时间所学到的东西运用到实践中。为了更好的锻炼自己，颜大哥给我分配5家卫生院。刚开始我充满自信，觉得自己一定能做好。谁知练塘卫生院的医生个个都是那么沉默，我无法跟他们进行有效沟通。

不知是什么原因，我一边反省自己到底错在哪里，一边想怎么让医生接受我并记住有我这人存在。正巧过几天就是端午节，我买了礼品在刘老师居住的小区门口等待她下班。借此机会，我了解到她们科室内部不和。找到这个突破口后，下次去跟进，我不再针对跟某个医生聊天，而是整体进攻他们。这一次我们聊得好愉快!

在这一段时间里，我不仅很好地运用所学的专业知识，而且还学到了很多在学校学不到的待人处世之道，阔大了知识面，也丰富了社会实践经历，为我即将踏入社会奠定了很好的基础。

十分感谢盈天医药集团，感谢上海办销售部给我这样一个宝贵的实习机会，让我对社会、对工作、对学习都有了更深一步的理解和认识，为我即将走上工作岗位增添了信心，让我在大学生活中留下了美好的一面。其次，我还感谢各位师傅，感谢给我的指导，谢谢!我也要对各位经理说一声谢谢，感谢你们对我的栽培!

style=\"color:#FF0000\">专业顶岗实习报告800字

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