# 2025年大学生实习日志 大学生实践报告及5000字(16篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-10-08

*大学生实习日志 大学生实践报告及5000字一本次实习的主要目的在于：一、通过实习来印证、丰富和巩固课堂所学的理论知识，以达到理论联系实际。二、通过实习，初步学会观测和分析实习地区的地质、地貌、土壤、水文和植被等自然地理现象，并掌握地质野外工...*

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字一**

本次实习的主要目的在于：

一、通过实习来印证、丰富和巩固课堂所学的理论知识，以达到理论联系实际。

二、通过实习，初步学会观测和分析实习地区的地质、地貌、土壤、水文和植被等自然地理现象，并掌握地质野外工作的一般方法，掌握地貌、土壤等野外考察方法。培养学生独立工作能力，为将来教学和进行乡土地理调查打下基础。

三、通过实习，了解实习地自然地理环境的整体性和自然地理各要素之间的相互联系和制约的关系，以培养学生的辨证唯物主义世界观。

一、林州简介

我们这次实习的地点是位于河南省西北部晋冀豫三省交界处——林州，林州市区处于林州盆地之内，北纬36°线大致横穿林州盆地中央。盆地西界为太行山，东部为低山丘陵，北止于太行山与东部丘陵相接的姚村，难道东部丘陵与太行上相连接的合涧镇。盆地略呈南北延伸的长方形，南北长35公里，东西宽约5-10公里。盆地形态很完整，构成一个独立的自然单元。林州市位于盆地东缘，恰在盆地纵长方向上的中央。盆地海拔450米，盆地内为第四系黄土覆盖，土层深厚，地表平坦。盆地走向为北北东—南南西向，西侧的太行山受林州断层制约并为断层仰测，平均海拔高出盆地400—500米，东侧为东部丘陵，高出盆地100—200米，为林州断层的下降盘。

1. 对于此次实习地林州，根据一路所见及一些书本知识，我把林州的概况分为以下几大方面。地质基础 林州地区出露的地层最古老的是太古界片麻岩，最新的是近代冲积层。其中发育较为完善的是太古界、远古界和下古生界地层，上古生界和中古生界地层本区缺失或为新生界地层所覆盖。本区地质现象丰富多样。三大类岩石：岩浆岩、沉积岩和变质岩都有分布，其中变质岩和沉积岩分布最为广泛;地层多样，太古界、元古界、中生界、新生界地层均有分布，太古界地层主要分布着各类片麻岩，元古界地层以石英岩为主，古生界的寒武纪地层分布有竹叶状灰岩和鲕状灰岩，奥陶纪地层主要为灰岩，新生界未胶结的沉积物，各种规模的褶皱、断层等地质构造典型。

2. 褶皱和断层构造 林州盆地地处太行山南段山前过渡带(指太行山主要山体与华北平原之间的倾斜地带)，大地构造位置属于山西台背斜东部边缘的太行山隆起，中生代的构造变动是太行山南段的前中生代地层形成宽缓的背斜隆起，并伴随着大量的断裂发育和岩浆侵入活动。林州盆地的西侧为林州断层，在地形上为陡峭的悬崖，断层线走向为nne。断层在盆地西部延长35公里，断层的上升盘位于断层西部，平均高出林州盆地400—500米，基部出露的是太古界片麻岩，上覆远古界震旦系石英岩和古生界页岩、鲕状灰岩。林州盆地是伴随着林州断层生成的，又形成了盆地内许多强度不等的褶皱构造，在盆地边缘常形成小型褶皱出现。在盆地西侧山体，断层的接触关系是太古界片麻岩与中奥陶纪灰岩相接触。

3. 地表形态

林州地区大致可分为三部分：西部是陡峻的太行中山，浑圆的中部丘陵和黄土覆盖的林州盆地。

4. 气候状况

林州盆地位于华北大平原的西南部和山西高原的交界地带，东部距海不远属于北温带东亚季风气候区的范畴。按行星风讲，一年中受盛行西风的影响很重。气团方面则是基地气团和热带海洋气团的交替又严重地支配了这里的气候规律。

5. 水文概况

本区河流皆发源于太行山东坡，与太行山构造方向近于垂直，盆地北部为漳河，中部为洹河，南部是淅河，各和均由西向流经盆地，在盆地东部的平原地区先后与卫河上源各河交汇。各河谷水文均具有干燥气候区域、山地和平原的河谷特征。河流在山中时，比降大，下蚀力强，到盆地中心河流干涸成砾石浅滩。

6. 土壤概况

本区土壤磷、钾肥充足，透水、蓄水性适中，肥力较高，但植被稀疏，坡陡土薄，冲蚀作用严重。若能按坡度的急缓，划分宜农、宜林、易牧的范围，开展水土保持，增施氮肥，则土壤的肥沃程度必能更高。

7. 植被概况

林州地区的\'天然树木，早被砍伐破坏，现有树木基本上是近几十年植树造林的结果。植被中主要的树种有槲、栎、槐、杨、板栗、山楂、山皂荚等，草本有蓑草、苦草及木本科草类等为优势种。

8. 交通状况

林州市交通、通信便利，境内铁路连接京广线;国家干线公路胶(东)长(治)线横穿东西，新(乡)河(口)线纵贯南北，地方干线公路直通境外;行政村道路硬化率达到85%以上，全市通信建设已达到90年代国际先进水平。

9. 物产状况

本区物产资源丰富。境内已探明的矿产资源有铁、铅、锌、铜、煤、石灰石、白云石、石英岩、大理石、花岗岩等20多种农业方面，盛产小麦、玉米、谷子、红薯、大豆、花生、棉花、油菜等。传统的土特产品享誉海内外，新的名优特产品不断涌现，柿子、核桃、山楂、板栗、花椒、蚕茧等土特产品和花岗岩、大理石等优质工艺品，带着林州人民的勤劳、纯朴和红旗渠故乡的深情厚意，走出国门，奔向世界，架起了一座座友谊的金桥。

10. 经济概况

本区经济发展迅速。创造了红旗渠奇迹，并培育了“红旗渠精神”的林州人民，在经济建设中再显身手。10万建筑大军以“红旗渠传人”的姿态。遍布全国22个省、市、自治区的500多个县、市，建立了北京、天津、上海、太原、长治、郑州、西安、新疆等12个建筑基地，并已打入南也门、科威物、俄罗斯、等国际市场。近几年来，林州旅游业发展迅速，有大量游客前来观光旅游，拉动当地各项产业的发展。

11. 旅游业发展情况

林州市自然风光秀丽多姿，名胜古迹闻名遐迩，素有“太行天然公园”之称的林滤山风景名胜区、龙头山风景名胜区和“人工天河”——红旗渠、国家级森林公园——五龙洞，以其独特的雄、险、奇、秀、幽令中外游客留连忘返。王相岩、惠明寺等文物古迹更引发华夏子孙的悠悠情思。“亚洲第一|世界一流”的林滤山国际滑翔基地，吸引中外滑翔运动健儿来此大展风姿。

二、区域地层与岩性

林州地区的地质现象比较典型，出露良好，最古老的是太古界的片麻岩，最新的是近代冲积层。其中，发育较完善的为太古界、元古界和下古生界地层。上古生界和中生界地层本区缺失或为新生界地层所覆盖。太古界时期，以片麻岩、片岩为主的变质岩类居多，元古界中石英岩广泛分布，其波痕、泥裂构造清晰可见，古生界中的灰岩较多，尤其是寒武系的鲕状灰岩、竹叶状灰岩和早奥陶的白云质灰岩，在林州地区分布较广。新生界的砾岩在该区也很具有代表性。

太古界

太古界片麻岩是林州地区出露的地层中最老的，并且发育较为完善。这类岩层多分布在林州盆地西侧，呈狭长条带状，组成太行山的基部。

在八达村出露有一些角闪片岩，它是一种变晶等粒结构，属于片状构造，其上覆岩层为远古界石英岩。这种岩石容易破碎风化，所以其上植被茂盛。其颜色呈暗绿色，主要矿物为斜长石、角闪石和石英。

在白杨凹出露有一些由石英、黑云母等物质组成的花岗片麻岩，颜色呈红色，片麻状构造显著，其结构为等粒变晶结构，在高温高压下易风化，其中也含有长英岩脉，为林州太行中山的基底。在当地还出露有黑云母片岩，含有少量的石英且结晶程度较低 在黄华村西500米处出露有钾长片麻岩，属于片麻结构，期间含有石英岩脉，另外在其右侧1000处也有花岗片麻岩出露。

任村出露了一些钾长、花岗条带状混合片麻岩，其上覆地层是远古界石英岩。在两岩层间有一层砥砺岩。在太行山大峡谷隧道的的东口，在那些陡峭的石壁上，我们能看到其下部植被茂盛，是因为那是片麻岩易风化的岩性所决定的。

远古界

远古界岩层主要是一套覆盖于太古界片麻岩之上的棕红色石英岩和石英砂岩，于下伏的片麻岩之间呈角度不整合，在石英岩的底部可见到砥砾岩。石英岩和石英砂岩主要分布在盆地西缘，厚约200米，构成太行山山体的悬崖陡壁。在石英岩及石英砂岩的层面上，可以见到波痕、干裂等层面构造，有些岩层有明显的交错层理。在石英岩层，节理构造发育，经侵蚀后常有崩离现象，造成石英岩峭壁。

在合涧与石板沟之间的柿子凹出露有石英岩，\_型节理发育，颜色呈白色或紫红色，矿物成分以石英为主，含有正长石和云母，石英集结程度好，成块状，另外在此处出现石英岩中含黑色线条的现象是早期海洋生物的遗体形成的有机质，岩石致密，经侵蚀后崩离形成了悬崖峭壁。

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字二**

金秋十月，我们地理班开始了属于我们自己的实习。此次实习对我们来说算是第一次真正的野外考察活动，大家都十分兴奋，。班里的同学有许多像我一样是这么近的、清晰地接触到山地和丘陵的胜景，个个喜不自胜。而一些从山区走出来的同学也是很亲近，而同时，我们的老师也在让我们积极地去认识各种岩石、矿物等。林州市地处太行山东麓，依傍黄土高原，东连华北平原，林州地区内各种现象都很奇特，并且出露良好，因此，从10月31日——11月4日进行了为期5天的实习，主要的实习对象是林州野外地质地貌以及本区的土壤、植被、气候等。

本次实习的主要目的在于：

一、通过实习来印证、丰富和巩固课堂所学的理论知识，以达到理论联系实际。

二、通过实习，初步学会观测和分析实习地区的地质、地貌、土壤、水文和植被等自然地理现象，并掌握地质野外工作的一般方法，掌握地貌、土壤等野外考察方法。培养学生独立工作能力，为将来教学和进行乡土地理调查打下基础。

三、通过实习，了解实习地自然地理环境的整体性和自然地理各要素之间的相互联系和制约的关系，以培养学生的辨证唯物主义世界观。

一、林州简介

我们这次实习的地点是位于河南省西北部晋冀豫三省交界处——林州，林州市区处于林州盆地之内，北纬36°线大致横穿林州盆地中央。盆地西界为太行山，东部为低山丘陵，北止于太行山与东部丘陵相接的姚村，难道东部丘陵与太行上相连接的合涧镇。盆地略呈南北延伸的长方形，南北长35公里，东西宽约5-10公里。盆地形态很完整，构成一个独立的自然单元。林州市位于盆地东缘，恰在盆地纵长方向上的中央。盆地海拔450米，盆地内为第四系黄土覆盖，土层深厚，地表平坦。盆地走向为北北东—南南西向，西侧的太行山受林州断层制约并为断层仰测，平均海拔高出盆地400—500米，东侧为东部丘陵，高出盆地100—200米，为林州断层的下降盘。

1. 对于此次实习地林州，根据一路所见及一些书本知识，我把林州的概况分为以下几大方面。地质基础 林州地区出露的地层最古老的是太古界片麻岩，最新的是近代冲积层。其中发育较为完善的是太古界、远古界和下古生界地层，上古生界和中古生界地层本区缺失或为新生界地层所覆盖。本区地质现象丰富多样。三大类岩石：岩浆岩、沉积岩和变质岩都有分布，其中变质岩和沉积岩分布最为广泛;地层多样，太古界、元古界、中生界、新生界地层均有分布，太古界地层主要分布着各类片麻岩，元古界地层以石英岩为主，古生界的寒武纪地层分布有竹叶状灰岩和鲕状灰岩，奥陶纪地层主要为灰岩，新生界未胶结的沉积物，各种规模的褶皱、断层等地质构造典型。

2. 褶皱和断层构造 林州盆地地处太行山南段山前过渡带(指太行山主要山体与华北平原之间的倾斜地带)，大地构造位置属于山西台背斜东部边缘的太行山隆起，中生代的构造变动是太行山南段的前中生代地层形成宽缓的背斜隆起，并伴随着大量的断裂发育和岩浆侵入活动。林州盆地的西侧为林州断层，在地形上为陡峭的悬崖，断层线走向为nne。断层在盆地西部延长35公里，断层的上升盘位于断层西部，平均高出林州盆地400—500米，基部出露的是太古界片麻岩，上覆远古界震旦系石英岩和古生界页岩、鲕状灰岩。林州盆地是伴随着林州断层生成的，又形成了盆地内许多强度不等的褶皱构造，在盆地边缘常形成小型褶皱出现。在盆地西侧山体，断层的接触关系是太古界片麻岩与中奥陶纪灰岩相接触。

3. 地表形态

林州地区大致可分为三部分：西部是陡峻的太行中山，浑圆的中部丘陵和黄土覆盖的林州盆地。

4. 气候状况

林州盆地位于华北大平原的西南部和山西高原的交界地带，东部距海不远属于北温带东亚季风气候区的范畴。按行星风讲，一年中受盛行西风的影响很重。气团方面则是基地气团和热带海洋气团的交替又严重地支配了这里的气候规律。

5. 水文概况

本区河流皆发源于太行山东坡，与太行山构造方向近于垂直，盆地北部为漳河，中部为洹河，南部是淅河，各和均由西向流经盆地，在盆地东部的平原地区先后与卫河上源各河交汇。各河谷水文均具有干燥气候区域、山地和平原的河谷特征。河流在山中时，比降大，下蚀力强，到盆地中心河流干涸成砾石浅滩。

6. 土壤概况

本区土壤磷、钾肥充足，透水、蓄水性适中，肥力较高，但植被稀疏，坡陡土薄，冲蚀作用严重。若能按坡度的急缓，划分宜农、宜林、易牧的范围，开展水土保持，增施氮肥，则土壤的肥沃程度必能更高。

7. 植被概况

林州地区的\'天然树木，早被砍伐破坏，现有树木基本上是近几十年植树造林的结果。植被中主要的树种有槲、栎、槐、杨、板栗、山楂、山皂荚等，草本有蓑草、苦草及木本科草类等为优势种。

8. 交通状况

林州市交通、通信便利，境内铁路连接京广线;国家干线公路胶(东)长(治)线横穿东西，新(乡)河(口)线纵贯南北，地方干线公路直通境外;行政村道路硬化率达到85%以上，全市通信建设已达到90年代国际先进水平。

9. 物产状况

本区物产资源丰富。境内已探明的矿产资源有铁、铅、锌、铜、煤、石灰石、白云石、石英岩、大理石、花岗岩等20多种农业方面，盛产小麦、玉米、谷子、红薯、大豆、花生、棉花、油菜等。传统的土特产品享誉海内外，新的名优特产品不断涌现，柿子、核桃、山楂、板栗、花椒、蚕茧等土特产品和花岗岩、大理石等优质工艺品，带着林州人民的勤劳、纯朴和红旗渠故乡的深情厚意，走出国门，奔向世界，架起了一座座友谊的金桥。

10. 经济概况

本区经济发展迅速。创造了红旗渠奇迹，并培育了“红旗渠精神”的林州人民，在经济建设中再显身手。10万建筑大军以“红旗渠传人”的姿态。遍布全国22个省、市、自治区的500多个县、市，建立了北京、天津、上海、太原、长治、郑州、西安、新疆等12个建筑基地，并已打入南也门、科威物、俄罗斯、等国际市场。近几年来，林州旅游业发展迅速，有大量游客前来观光旅游，拉动当地各项产业的发展。

11. 旅游业发展情况

林州市自然风光秀丽多姿，名胜古迹闻名遐迩，素有“太行天然公园”之称的林滤山风景名胜区、龙头山风景名胜区和“人工天河”——红旗渠、国家级森林公园——五龙洞，以其独特的雄、险、奇、秀、幽令中外游客留连忘返。王相岩、惠明寺等文物古迹更引发华夏子孙的悠悠情思。“亚洲第一|世界一流”的林滤山国际滑翔基地，吸引中外滑翔运动健儿来此大展风姿。

二、区域地层与岩性

林州地区的地质现象比较典型，出露良好，最古老的是太古界的片麻岩，最新的是近代冲积层。其中，发育较完善的为太古界、元古界和下古生界地层。上古生界和中生界地层本区缺失或为新生界地层所覆盖。太古界时期，以片麻岩、片岩为主的变质岩类居多，元古界中石英岩广泛分布，其波痕、泥裂构造清晰可见，古生界中的灰岩较多，尤其是寒武系的鲕状灰岩、竹叶状灰岩和早奥陶的白云质灰岩，在林州地区分布较广。新生界的砾岩在该区也很具有代表性。

太古界

太古界片麻岩是林州地区出露的地层中最老的，并且发育较为完善。这类岩层多分布在林州盆地西侧，呈狭长条带状，组成太行山的基部。

在八达村出露有一些角闪片岩，它是一种变晶等粒结构，属于片状构造，其上覆岩层为远古界石英岩。这种岩石容易破碎风化，所以其上植被茂盛。其颜色呈暗绿色，主要矿物为斜长石、角闪石和石英。

在白杨凹出露有一些由石英、黑云母等物质组成的花岗片麻岩，颜色呈红色，片麻状构造显著，其结构为等粒变晶结构，在高温高压下易风化，其中也含有长英岩脉，为林州太行中山的基底。在当地还出露有黑云母片岩，含有少量的石英且结晶程度较低 在黄华村西500米处出露有钾长片麻岩，属于片麻结构，期间含有石英岩脉，另外在其右侧1000处也有花岗片麻岩出露。

任村出露了一些钾长、花岗条带状混合片麻岩，其上覆地层是远古界石英岩。在两岩层间有一层砥砺岩。在太行山大峡谷隧道的的东口，在那些陡峭的石壁上，我们能看到其下部植被茂盛，是因为那是片麻岩易风化的岩性所决定的。

远古界

远古界岩层主要是一套覆盖于太古界片麻岩之上的棕红色石英岩和石英砂岩，于下伏的片麻岩之间呈角度不整合，在石英岩的底部可见到砥砾岩。石英岩和石英砂岩主要分布在盆地西缘，厚约200米，构成太行山山体的悬崖陡壁。在石英岩及石英砂岩的层面上，可以见到波痕、干裂等层面构造，有些岩层有明显的交错层理。在石英岩层，节理构造发育，经侵蚀后常有崩离现象，造成石英岩峭壁。

在合涧与石板沟之间的柿子凹出露有石英岩，\_型节理发育，颜色呈白色或紫红色，矿物成分以石英为主，含有正长石和云母，石英集结程度好，成块状，另外在此处出现石英岩中含黑色线条的现象是早期海洋生物的遗体形成的有机质，岩石致密，经侵蚀后崩离形成了悬崖峭壁。

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字三**

\_月在报社实习，\_个月时间的付出带来了收获，虽然可能这份感悟并不见得多有深度，但毕竟是经过自己一分一秒投入的工作而得出的，于己而言，是一次宝贵的经历。

一、工作的压力

报社的绩效工资给员工带来了很大的压力，为了赚的多，自然需要多出去跑，线索多了，才有东西写，而写出来的东西，又需要得到上级的认可，才能发表。当然，稿件少了，人轻松了，可拿的钱也相应少了。每天我大概早上\_点多到办公室，一般办公室里，除了一群实习生之外，正式记者是比较少的。导致我一度以为报社的工作比较轻松，不用早起来上班。后来才渐渐明白，早上的时候其实记者们经常都在外面奔波。下午来了以后工作到比较晚的时候。每天下午我\_点兴冲冲地回学校的时候，办公室里人头攒动，似乎都才刚进入工作的高峰。带我的老师每天晚上\_点左右才回家，隔壁桌的一个记者，怀孕几个月，晚上有时还要挺着大肚子工作到深夜。后来知晓这些的时候，心里觉得诧异，因为这一切似乎都和原先关于报社的想象太不一样。

实习结束离开的时候，老师在电梯门口还一直跟我讲，以后要找个好点的工作，不要来报社，对于女孩子来说，实在是太不稳定，压力也太大。不稳定是必然的，因为经常临时接到任务，立即就得出发，不管是在酷暑的中午，还是滂沱的大雨时分。我所实习的部门相对来说还比较轻松，隔壁桌跑现场的部门只要接到电话就马上奔向事发地，为了争取有价值的新闻和时间赛跑。在办公室听他们讲着一个个惊险的故事，固然精彩纷呈，但这其中的辛苦不言而喻。

二、学习的过程中，好的老师和自身的努力相辅相成

办公室里的实习生很多，大家三三两两地挤在一起，有时候交流起来，大家经常会抱怨，自己的老师如何如何，觉得实习的过程中没有学到什么东西。进来开始实习的时候，相信很多人都抱着要来好好学习的愿望热情地投入工作，可是很快就发现，单调重复的工作很乏味，将本来就不多的热情一下子就消磨掉了，忙碌奔波的记者们也无暇顾及自己，很多实习生就天天坐在那里玩电脑看报纸等下班。

对于这个问题，其实我也有相似的困惑，但可能我运气要好一些，带我的这个老师是个很活泼也很好相处的姐姐。在报社的\_个月里，她的指点下，我学习到了很多，比如怎么规划稿件的内容和吸引人的眼球，怎么收发传真，怎么使用稿件上传系统，看看编辑的修改方向来学着完善自己的文字向编辑的品味靠拢，怎么有技巧地给一些当事人打电话，巧妙地采访。她真的是个很耐心而且很负责的老师，把好多东西慢慢地全部传授给我，充分信任我，在我不懂的时候不厌其烦的讲解。她把饭卡留给了我，让我中午在报社吃饭，不用像周围的好多实习生那样，大热天的中午出去找个遥远的小饭馆吃东西。正是因为遇到这样一个好的老师，让我的实习过程减少了很多阻碍。

一个好的老师之外，还需要个人的努力。我承认自己的确是很懒，没有自觉主动地去学习更多的东西。本来开始想的是，去报社之后对于其他部门的工作性质以及报纸的排版都要学习一点的，但是每天写完稿子之后，我就会堕落地上网瞄一瞄，玩一下小游戏，看一些视频。好吧，我忏悔。个人的努力之上，成果肯定会更丰富多彩，但是有些人，比如我，总是很容易满足于现状，在手头工作完成之后就很难再找到动力继续学习，这种惯性真是要不得，啊呀呀。说到底，还是自己不上进，长叹一口气。

三、报社不是个忽悠人的东西

在报社坐电梯的时候，我听到过一个笑话，一个男生讲，\"幸好来报社实习了，不然不知道报社是忽悠人的。\"在这里，我想澄清一些东西。

一些负面新闻的指向，让很多人觉得报社在编造假新闻。其实，很多时候，报社也是一个弱势群体，当然，这是某种意义上的。中国的报社没办法和国外的一些报社相比，不是记者们没有胆量去批驳挑战，而是根本就没有这个让他们张嘴的机会。根深蒂固的体制问题让报社不能完全独立于政治之外，挺无奈的一件事，但目前真的没办法去改变。

然后就是中国社会的人情问题了。有几次，稿子已经都排上版了，仍然被连夜撤了下来。个中缘由，其实想想也都心知肚明。点出的单位和人物都太直白，让稿子不能面世。不过我想想，这其实也从相反的方向说明一个问题，就是当今，平面媒体仍然拥有较大的影响力，让这些公司不敢这样面对世人。于是乎，我就用这样的理由安慰自己辛辛苦苦写了那么多字却仍被撤下来的稿件，虽然只是躺在我电脑里的一个文档，可是还是因为你的力量驱动下，让受害者得到了相应的补偿。这样想，我就会更安心一些。

当然，报社的大部分新闻都是基本真实的，虽然可能情节为了更吸引读者会有一点夸张和想象，在讲到一些事情时也会隐去真实的人名地名机构名，在报道一些新闻时最后记者心中的结论也不能如愿放进去，个人的思想是自由的，但是通过报纸这个媒介传递给大众的信息，不能是记者的一面之辞，虽然很想说某些话，但这些话都要对读者负责任，而这，也正是报纸的一个核心。如果有时，你觉得被报纸忽悠了，那么请相信，很多时候，他们也不愿意，真的。

四、人与人之间的沟通很重要

通过沟通，两个不同的个体可以交流思想，可以互通有无。在报社的实习日子里，势必要与很多不同的人交流。

因为在法治部门实习，因而和律师交流的机会比较多，自然了解到许多法律知识，同时也从一个窗口看到人生的多个侧面。有的律师跟我讲历史人物人性中的邪恶，有的律师跟我讲法律潜在的不公平，有的律师跟我讲现实生活中的压力。坐在法援热线办公室的时候，老师也曾打趣我，在这里坐久了，你可能会对生活失去信心，觉得生活怎么会这么黑暗。

经常要打电话采访一些当事人，因为可能有些人情绪上会有抵触，需要委婉渐进地去与他交谈，让对方觉得你是可以信任的，是有诚意去分享他的故事的。当然了，在采访前，需要列个提纲，把大致要问的问题写下来，然后再打电话采访，争取一次把所有的细节问清楚。从开始的糊里糊涂，前言不搭后语，慢慢锻炼得流畅自如，一个电话几十分钟，尽量不漏掉一个小问题。

有时候还需要去作为中间人协调两方的矛盾，这个时候，需要与双方沟通。正所谓兼听则明偏信则暗，这要求有个人的判断力，不盲从于一方的观念，也不倾斜于一方的情感。要与双方多次地协调，提出解决的方案来化解矛盾。在我看来，这种协调更考验与人沟通的能力。也让我更坚信，通过合理有效方式的沟通，是可以化解大部分矛盾的，只要你有耐心和诚意。

五、每个地方都有自己喜欢的人，也有喜欢自己的人

办公室复杂的人际关系很多人都有体会，这很正常，每个人都是不同的个体，有与自己志趣相投的，也有怎么看自己都不顺眼的人，总有人自己不喜欢，也总有人不喜欢自己。

但是，重要的是，每个地方都会有自己喜欢的人，也会有人喜欢自己。和我一块实习的\_子，办公室里发生过一些让她不愉快的事情，很善良的她，对于这些事情，觉得诧异也难过。我和她说，社会就是这样，不全都是好人，但也不都是坏人。早点认识这个社会并非我们以为的那么和善，对自己也是一件好事。实习的时间比较短，除去那些让自己有些小不爽的人，但也认识了好几个其他学校的女生，她们都很可爱，很友好。每天一起说说笑笑，这样的生活也很美好。

实习的日子很短暂，而今后要努力的道路还很漫长。希望每一次的尝试，都能学习到新的东西，让自己的内心不断充实和强大。

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字四**

\_月在报社实习，\_个月时间的付出带来了收获，虽然可能这份感悟并不见得多有深度，但毕竟是经过自己一分一秒投入的工作而得出的，于己而言，是一次宝贵的经历。

一、工作的压力

报社的绩效工资给员工带来了很大的压力，为了赚的多，自然需要多出去跑，线索多了，才有东西写，而写出来的东西，又需要得到上级的认可，才能发表。当然，稿件少了，人轻松了，可拿的钱也相应少了。每天我大概早上\_点多到办公室，一般办公室里，除了一群实习生之外，正式记者是比较少的。导致我一度以为报社的工作比较轻松，不用早起来上班。后来才渐渐明白，早上的时候其实记者们经常都在外面奔波。下午来了以后工作到比较晚的时候。每天下午我\_点兴冲冲地回学校的时候，办公室里人头攒动，似乎都才刚进入工作的高峰。带我的老师每天晚上\_点左右才回家，隔壁桌的一个记者，怀孕几个月，晚上有时还要挺着大肚子工作到深夜。后来知晓这些的时候，心里觉得诧异，因为这一切似乎都和原先关于报社的想象太不一样。

实习结束离开的时候，老师在电梯门口还一直跟我讲，以后要找个好点的工作，不要来报社，对于女孩子来说，实在是太不稳定，压力也太大。不稳定是必然的，因为经常临时接到任务，立即就得出发，不管是在酷暑的中午，还是滂沱的大雨时分。我所实习的部门相对来说还比较轻松，隔壁桌跑现场的部门只要接到电话就马上奔向事发地，为了争取有价值的新闻和时间赛跑。在办公室听他们讲着一个个惊险的故事，固然精彩纷呈，但这其中的辛苦不言而喻。

二、学习的过程中，好的老师和自身的努力相辅相成

办公室里的实习生很多，大家三三两两地挤在一起，有时候交流起来，大家经常会抱怨，自己的老师如何如何，觉得实习的过程中没有学到什么东西。进来开始实习的时候，相信很多人都抱着要来好好学习的愿望热情地投入工作，可是很快就发现，单调重复的工作很乏味，将本来就不多的热情一下子就消磨掉了，忙碌奔波的记者们也无暇顾及自己，很多实习生就天天坐在那里玩电脑看报纸等下班。

对于这个问题，其实我也有相似的困惑，但可能我运气要好一些，带我的这个老师是个很活泼也很好相处的姐姐。在报社的\_个月里，她的指点下，我学习到了很多，比如怎么规划稿件的内容和吸引人的眼球，怎么收发传真，怎么使用稿件上传系统，看看编辑的修改方向来学着完善自己的文字向编辑的品味靠拢，怎么有技巧地给一些当事人打电话，巧妙地采访。她真的是个很耐心而且很负责的老师，把好多东西慢慢地全部传授给我，充分信任我，在我不懂的时候不厌其烦的讲解。她把饭卡留给了我，让我中午在报社吃饭，不用像周围的好多实习生那样，大热天的中午出去找个遥远的小饭馆吃东西。正是因为遇到这样一个好的老师，让我的实习过程减少了很多阻碍。

一个好的老师之外，还需要个人的努力。我承认自己的确是很懒，没有自觉主动地去学习更多的东西。本来开始想的是，去报社之后对于其他部门的工作性质以及报纸的排版都要学习一点的，但是每天写完稿子之后，我就会堕落地上网瞄一瞄，玩一下小游戏，看一些视频。好吧，我忏悔。个人的努力之上，成果肯定会更丰富多彩，但是有些人，比如我，总是很容易满足于现状，在手头工作完成之后就很难再找到动力继续学习，这种惯性真是要不得，啊呀呀。说到底，还是自己不上进，长叹一口气。

三、报社不是个忽悠人的东西

在报社坐电梯的时候，我听到过一个笑话，一个男生讲，\"幸好来报社实习了，不然不知道报社是忽悠人的。\"在这里，我想澄清一些东西。

一些负面新闻的指向，让很多人觉得报社在编造假新闻。其实，很多时候，报社也是一个弱势群体，当然，这是某种意义上的。中国的报社没办法和国外的一些报社相比，不是记者们没有胆量去批驳挑战，而是根本就没有这个让他们张嘴的机会。根深蒂固的体制问题让报社不能完全独立于政治之外，挺无奈的一件事，但目前真的没办法去改变。

然后就是中国社会的人情问题了。有几次，稿子已经都排上版了，仍然被连夜撤了下来。个中缘由，其实想想也都心知肚明。点出的单位和人物都太直白，让稿子不能面世。不过我想想，这其实也从相反的方向说明一个问题，就是当今，平面媒体仍然拥有较大的影响力，让这些公司不敢这样面对世人。于是乎，我就用这样的理由安慰自己辛辛苦苦写了那么多字却仍被撤下来的稿件，虽然只是躺在我电脑里的一个文档，可是还是因为你的力量驱动下，让受害者得到了相应的补偿。这样想，我就会更安心一些。

当然，报社的大部分新闻都是基本真实的，虽然可能情节为了更吸引读者会有一点夸张和想象，在讲到一些事情时也会隐去真实的人名地名机构名，在报道一些新闻时最后记者心中的结论也不能如愿放进去，个人的思想是自由的，但是通过报纸这个媒介传递给大众的信息，不能是记者的一面之辞，虽然很想说某些话，但这些话都要对读者负责任，而这，也正是报纸的一个核心。如果有时，你觉得被报纸忽悠了，那么请相信，很多时候，他们也不愿意，真的。

四、人与人之间的沟通很重要

通过沟通，两个不同的个体可以交流思想，可以互通有无。在报社的实习日子里，势必要与很多不同的人交流。

因为在法治部门实习，因而和律师交流的机会比较多，自然了解到许多法律知识，同时也从一个窗口看到人生的多个侧面。有的律师跟我讲历史人物人性中的邪恶，有的律师跟我讲法律潜在的不公平，有的律师跟我讲现实生活中的压力。坐在法援热线办公室的时候，老师也曾打趣我，在这里坐久了，你可能会对生活失去信心，觉得生活怎么会这么黑暗。

经常要打电话采访一些当事人，因为可能有些人情绪上会有抵触，需要委婉渐进地去与他交谈，让对方觉得你是可以信任的，是有诚意去分享他的故事的。当然了，在采访前，需要列个提纲，把大致要问的问题写下来，然后再打电话采访，争取一次把所有的细节问清楚。从开始的糊里糊涂，前言不搭后语，慢慢锻炼得流畅自如，一个电话几十分钟，尽量不漏掉一个小问题。

有时候还需要去作为中间人协调两方的矛盾，这个时候，需要与双方沟通。正所谓兼听则明偏信则暗，这要求有个人的判断力，不盲从于一方的观念，也不倾斜于一方的情感。要与双方多次地协调，提出解决的方案来化解矛盾。在我看来，这种协调更考验与人沟通的能力。也让我更坚信，通过合理有效方式的沟通，是可以化解大部分矛盾的，只要你有耐心和诚意。

五、每个地方都有自己喜欢的人，也有喜欢自己的人

办公室复杂的人际关系很多人都有体会，这很正常，每个人都是不同的个体，有与自己志趣相投的，也有怎么看自己都不顺眼的人，总有人自己不喜欢，也总有人不喜欢自己。

但是，重要的是，每个地方都会有自己喜欢的人，也会有人喜欢自己。和我一块实习的\_子，办公室里发生过一些让她不愉快的事情，很善良的她，对于这些事情，觉得诧异也难过。我和她说，社会就是这样，不全都是好人，但也不都是坏人。早点认识这个社会并非我们以为的那么和善，对自己也是一件好事。实习的时间比较短，除去那些让自己有些小不爽的人，但也认识了好几个其他学校的女生，她们都很可爱，很友好。每天一起说说笑笑，这样的生活也很美好。

实习的日子很短暂，而今后要努力的道路还很漫长。希望每一次的尝试，都能学习到新的东西，让自己的内心不断充实和强大。

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字五**

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。

踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而现在所能做的，只有在怀念中适应变化的一切。

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。也许是受阿甘正传和士兵突击两部影视作品的影响。再加上实习中自己的感悟。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2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。

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字六**

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。

踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而现在所能做的，只有在怀念中适应变化的一切。

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。也许是受阿甘正传和士兵突击两部影视作品的影响。再加上实习中自己的感悟。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2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。

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字七**

一、实习目的

毕业实习是我们大学生必须经历的过程，是理论与实践相结合的重要方式，使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识，实习又是对我们毕业生专业知识的一种检验，它让我们学

到了很多在课堂上根本就学不到的知识，技能开阔视野，又能增长见识，为我们走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。同时实习也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，我们通过实习走向社会，接触实务，了解国情、民情，增进群众观念、劳动观念和参与经济建设的自觉性、事业心、责任感;通过深入基层，了解人力资源管理现状，并加深巩固所学劳动法、合同法等专业知识，进一步提高认识问题、分析问题、解决问题的能力，为今后走向社会，服务社会做好思想准备和业务准备。

二、实习时间

20\_\_年\_月\_日至\_月\_日

三、实习地点

\_\_有限公司人力资源部

四、实习报告内容

1、实习单位情况。

\_\_有限公司是\_\_国际集团旗下的\_\_\_集团所属全资子公司。集团主要业务涵盖四大领域：\_\_\_有限公司，主要从事高档文化用纸的生产和销售。集团的旗舰品牌“\_\_\_”(\_\_\_)牌办公用纸完全采用可再生的相思树种植纤维生产，品质和性能优于同类产品，销往全球\_个国家。

\_\_有限公司是一家非常正规的外资企业，企业内部的规章制度都相当的完善。第一次到公司里报到，就感受到了外资企业的工作氛围。每个人一张独立办公桌和电脑，各自行色匆匆，都在忙自己工作。打印机也一直在运作，几乎一整天没停歇过。办公室里还有很多外籍员工，所以也要用英语和他们沟通。

该公司给每位员工配置了一个账号和密码，用来登录自己电脑的界面。自己办公内容的所有文件都和这个账号有关。任何时候在公司任何一部电脑都可以登录自己的账号，取得自己办公地资料。这给员工带来很大便利。公司对于内部资料的保密程度也很高。每两周系统会提示更换一次密码。公司内部电脑系统都是统一英文系统，而且不能私自安装其他软件。因为是英文系统，刚开始接触时真的很不习惯，因此工作时效率很低。公司电脑的usb接口都不能用，一切可以与外部联系的东西都会受到严格的限制。学生最喜欢用的qq聊天软件和外部邮箱在本公司都禁止使用。

2、实习内容。

短暂的实习生活除了工作经验和知识上的丰硕外，的收获莫过于“转变”二字——从校园思维模式到职场思维模式的转变，为今后尽快适应融入职场生涯奠定了基础。说到从校园思维模式到职场思维模式的转变，就不得不提到角色定位。从进入公司伊始，就要求自己以职场人员的标准要求自己，不能将学生行为带到工作环境中，但是在学习新的问题时依旧要像学生那样保持谦虚的态度。以下是我这两个月的实习工作的总结：

(1)、招聘。首先，要熟悉招聘流程。其次，与用人部门保持密切的联系，了解用人部门的需求状况。接着通过各种招聘的渠道挑选出适合的人才再安排面试。在招聘的过程中，经常需要用电话和候选人联系，了解候选人的状况，而且电话沟通也很注重说话的技巧。还有就是需要参加现场招聘会。每次去都是跟着招聘经理一块去的，我在一旁学习。有一次经理走开了，有个人过来面试财务主管，她讲的一些财务的专业知识我压根就不懂。我只会简单的结构式的面试。

(2)、录用，建立员工档案。给员工办好入职手续，新员工刚入公司，首先要通过正常的途径使其成为公司的一名员工，这包括签订保密协议、担保书、劳动合同等等，办工作证等等;完成员工的试用期转正工作，审核申请书、述职报告等等。在合同方面遇到问题时，才发现在大学里学到的理论知识真的是不够用。

(3)、考勤管理，完成每月考勤记录，并根据考勤情况进行薪资计算与发放。这是相当重要的一块内容，计算薪资需要严谨的态度和细心的工作状态以及高度的责任感。虽然只是简单的计算，公司目前拥有\_名左右的员工，并在继续扩大，人员量的增加也加大了一定的难度。

(4)、办公物资申请、发放、管理。办公物资的领用、发放、管理也是办公室管理的一项内容，要做到合理使用、规范使用，并且要及时满足各部门的需要。

(5)、离职。给员工办理离职手续，员工离职也需要经过交接任务，确保生产正常进行，并且要解除劳动合同协议。

(6)、办理员工社保。针对社会出现的几种风险，社会保险设置了养老保险、医疗保险、残疾保险、工伤保险、生育保险、失业或破产保险7个项目。因此公司要及时地给员工办理相关保险，我所做的工作是要及时统计新进员工，办理社保，并每隔一段时间到社保中心办理医保卡。另外，当遇到员工的工伤、生育等保险更是需要按照一定的程序办理。

(7)、随时关注政府相关的劳动法律法规政策。

3、实习心得。

当踏出了大学这扇门，就意味着要踏上职业生涯的道路，对于应届生的我来说，还没有足够的社会经验，经过了这两个月我学到了很多，感悟了很多;特别是在公司领导和同事的关心和指导下，认真完成领导交付的工作，和公司同事之间能够通力合作，关系相处融洽而和睦，配合各部门负责人成功地完成各项工作;积极学习新知识、技能，注重自身发展和进步，我学会了很多技能，增加了相关的经验。现将这两个月工作遇到的困难及心得总结如下：

在实习中遇到的困难不少。

一、公司是家外资企业，我英语底子不太好对我工作造成了比较大的困扰。首先英语口语部流利与外籍员工沟通的时候不太顺利。除此之外，与公司内部高层发邮件也需用英文发。虽然对中国员工没有要求要用英文，但在外资企业一般人都习惯用英文，如果我用中文回复同事特别是领导的英文邮件时，似乎显得不太礼貌。其次对于公司电脑的英文系统不熟悉。再者，公司内部文件很多是英文版，而且对于人事资料需要翻译成英文做录入记录。

二、公司内部文件的处理很大部分是用\_\_完成的，我在大学时对这个软件用得不多，还不太熟练。

三、我非人力资源管理专业毕业，对于人力资源管理的工作这是第一次接触。有很多知识值得我继续学习。对于自己遇到的困难，我也会不断总结。并且通过不断地虚心努力地学习，去解决现在的问题。

在这两个月的实习过程中，我得出以下几点心得：

1、调地做人，高调地做事。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，多听、多看、多想、多做、少说就是我的态度，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，光用嘴巴去说是不行的，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。

2、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激情。

3、重信息的反馈。在工作中，一定要记住要及时向上级报告工作的进度。不要等这个任务完全做完再上交报告，有些工作持续的时间比较久，需要及时报告。等到领导亲自来问你进度时，领导对你的印象已经不好了。

4、心学习。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同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

5、不可怕，就怕一错再错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

通过这一段时间的实习，我了解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。

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。在这一个月的实习期内，用心体会之后，我得到了自己该得到的。

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字八**

一、实习目的

毕业实习是我们大学生必须经历的过程，是理论与实践相结合的重要方式，使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识，实习又是对我们毕业生专业知识的一种检验，它让我们学

到了很多在课堂上根本就学不到的知识，技能开阔视野，又能增长见识，为我们走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。同时实习也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，我们通过实习走向社会，接触实务，了解国情、民情，增进群众观念、劳动观念和参与经济建设的自觉性、事业心、责任感;通过深入基层，了解人力资源管理现状，并加深巩固所学劳动法、合同法等专业知识，进一步提高认识问题、分析问题、解决问题的能力，为今后走向社会，服务社会做好思想准备和业务准备。

二、实习时间

20\_\_年\_月\_日至\_月\_日

三、实习地点

\_\_有限公司人力资源部

四、实习报告内容

1、实习单位情况。

\_\_有限公司是\_\_国际集团旗下的\_\_\_集团所属全资子公司。集团主要业务涵盖四大领域：\_\_\_有限公司，主要从事高档文化用纸的生产和销售。集团的旗舰品牌“\_\_\_”(\_\_\_)牌办公用纸完全采用可再生的相思树种植纤维生产，品质和性能优于同类产品，销往全球\_个国家。

\_\_有限公司是一家非常正规的外资企业，企业内部的规章制度都相当的完善。第一次到公司里报到，就感受到了外资企业的工作氛围。每个人一张独立办公桌和电脑，各自行色匆匆，都在忙自己工作。打印机也一直在运作，几乎一整天没停歇过。办公室里还有很多外籍员工，所以也要用英语和他们沟通。

该公司给每位员工配置了一个账号和密码，用来登录自己电脑的界面。自己办公内容的所有文件都和这个账号有关。任何时候在公司任何一部电脑都可以登录自己的账号，取得自己办公地资料。这给员工带来很大便利。公司对于内部资料的保密程度也很高。每两周系统会提示更换一次密码。公司内部电脑系统都是统一英文系统，而且不能私自安装其他软件。因为是英文系统，刚开始接触时真的很不习惯，因此工作时效率很低。公司电脑的usb接口都不能用，一切可以与外部联系的东西都会受到严格的限制。学生最喜欢用的qq聊天软件和外部邮箱在本公司都禁止使用。

2、实习内容。

短暂的实习生活除了工作经验和知识上的丰硕外，的收获莫过于“转变”二字——从校园思维模式到职场思维模式的转变，为今后尽快适应融入职场生涯奠定了基础。说到从校园思维模式到职场思维模式的转变，就不得不提到角色定位。从进入公司伊始，就要求自己以职场人员的标准要求自己，不能将学生行为带到工作环境中，但是在学习新的问题时依旧要像学生那样保持谦虚的态度。以下是我这两个月的实习工作的总结：

(1)、招聘。首先，要熟悉招聘流程。其次，与用人部门保持密切的联系，了解用人部门的需求状况。接着通过各种招聘的渠道挑选出适合的人才再安排面试。在招聘的过程中，经常需要用电话和候选人联系，了解候选人的状况，而且电话沟通也很注重说话的技巧。还有就是需要参加现场招聘会。每次去都是跟着招聘经理一块去的，我在一旁学习。有一次经理走开了，有个人过来面试财务主管，她讲的一些财务的专业知识我压根就不懂。我只会简单的结构式的面试。

(2)、录用，建立员工档案。给员工办好入职手续，新员工刚入公司，首先要通过正常的途径使其成为公司的一名员工，这包括签订保密协议、担保书、劳动合同等等，办工作证等等;完成员工的试用期转正工作，审核申请书、述职报告等等。在合同方面遇到问题时，才发现在大学里学到的理论知识真的是不够用。

(3)、考勤管理，完成每月考勤记录，并根据考勤情况进行薪资计算与发放。这是相当重要的一块内容，计算薪资需要严谨的态度和细心的工作状态以及高度的责任感。虽然只是简单的计算，公司目前拥有\_名左右的员工，并在继续扩大，人员量的增加也加大了一定的难度。

(4)、办公物资申请、发放、管理。办公物资的领用、发放、管理也是办公室管理的一项内容，要做到合理使用、规范使用，并且要及时满足各部门的需要。

(5)、离职。给员工办理离职手续，员工离职也需要经过交接任务，确保生产正常进行，并且要解除劳动合同协议。

(6)、办理员工社保。针对社会出现的几种风险，社会保险设置了养老保险、医疗保险、残疾保险、工伤保险、生育保险、失业或破产保险7个项目。因此公司要及时地给员工办理相关保险，我所做的工作是要及时统计新进员工，办理社保，并每隔一段时间到社保中心办理医保卡。另外，当遇到员工的工伤、生育等保险更是需要按照一定的程序办理。

(7)、随时关注政府相关的劳动法律法规政策。

3、实习心得。

当踏出了大学这扇门，就意味着要踏上职业生涯的道路，对于应届生的我来说，还没有足够的社会经验，经过了这两个月我学到了很多，感悟了很多;特别是在公司领导和同事的关心和指导下，认真完成领导交付的工作，和公司同事之间能够通力合作，关系相处融洽而和睦，配合各部门负责人成功地完成各项工作;积极学习新知识、技能，注重自身发展和进步，我学会了很多技能，增加了相关的经验。现将这两个月工作遇到的困难及心得总结如下：

在实习中遇到的困难不少。

一、公司是家外资企业，我英语底子不太好对我工作造成了比较大的困扰。首先英语口语部流利与外籍员工沟通的时候不太顺利。除此之外，与公司内部高层发邮件也需用英文发。虽然对中国员工没有要求要用英文，但在外资企业一般人都习惯用英文，如果我用中文回复同事特别是领导的英文邮件时，似乎显得不太礼貌。其次对于公司电脑的英文系统不熟悉。再者，公司内部文件很多是英文版，而且对于人事资料需要翻译成英文做录入记录。

二、公司内部文件的处理很大部分是用\_\_完成的，我在大学时对这个软件用得不多，还不太熟练。

三、我非人力资源管理专业毕业，对于人力资源管理的工作这是第一次接触。有很多知识值得我继续学习。对于自己遇到的困难，我也会不断总结。并且通过不断地虚心努力地学习，去解决现在的问题。

在这两个月的实习过程中，我得出以下几点心得：

1、调地做人，高调地做事。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，多听、多看、多想、多做、少说就是我的态度，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，光用嘴巴去说是不行的，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。

2、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激情。

3、重信息的反馈。在工作中，一定要记住要及时向上级报告工作的进度。不要等这个任务完全做完再上交报告，有些工作持续的时间比较久，需要及时报告。等到领导亲自来问你进度时，领导对你的印象已经不好了。

4、心学习。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同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

5、不可怕，就怕一错再错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

通过这一段时间的实习，我了解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。

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。在这一个月的实习期内，用心体会之后，我得到了自己该得到的。

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字九**

实习可以帮助刚走出大学校门的毕业生更进一步接触社会，了解社会需要，加深对社会的认识，增强对社会的适应性，将自己融合到社会中去，培养自己的实践能力，缩短我们从一名大学生到一名工作人员之间的思想与业务距离，为我们毕业后社会角色的转变打下基础。实习报告就是实习的这段时间所经历的事情的陈述，也是自我巩固的一种很好是手段。

\_\_日星期天，我们乘着北上的列车来到六朝古都—\_\_，进行为期两周的生产实习，而今实习结束，我相信每位同学都有自己的心得体会，都有自己的感受与收获，在此我就谈谈我自己对实习的认识以及实习的收获…

一、认识篇

在学校我们学习了书本知识，对理论都有了一定的认识与掌握，但对如何将理论与实践相连，如何将所学的理论运用在实践中并没有感性认识，于是学校安排我们进行生产实习，让我们直观的观察生产，让我们直观的感受理论在生产中的运用。\_\_第一拖拉机厂的新旧设备对比，更让我们直观的感受到了加工工艺的进步，工业技术的进步。

刚到\_\_，住宿环境并不好，但在游老师的动员下，我们积极克服困难，不让外在条件影响我们的实习，再苦再累也咬牙坚持，不缺席每一次出勤，培养了我们的吃苦精神，让我们更有韧劲。我相信，同学们的良好表现也让带队老师觉得付出是值得的，同时我也相信，我们的同学以后在任何岗位上都会发扬这种吃苦、好学精神，为企业为集体贡献自己的一份力。

二、收获篇

俗话说，一份耕耘一份收获。实习我们付出了汗水，收获的不仅仅是知识，同时还感受到一拖企业文化，感受到企业员工做事的态度，对产品品质的执着。这些优秀品质在我们学习和生活中都会给我们很大帮助，会让我们学习、工作变得简单，顺利，高效。在学校里，我们对工艺只有理论认识，实习时，直观感受工艺，理论与实践结合，巩固了我们对理论的认识，另外直观感受生产现场，让我们了解产品由坯料到成品的全过程。虽然现在工厂自诩全自动化生产，但鉴于我国目前社会主义初级阶段的基本国情，科学技术仍与欧美日先进国家有很大差距，真正实现全自动生产还很难，使得现场还有许多工人在进行简单、重复、单一的工作。帮助工厂真正实现自动化，努力改善工人环境，是我们机电学子将来的首要目标。我们定会努力学习勤于思考，为工厂全面实现自动化，贡献自己的一份力。

另外在这里感谢各位实习带队老师以及工厂的讲解老师，你们辛苦了，谢谢。

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字篇十**

实习可以帮助刚走出大学校门的毕业生更进一步接触社会，了解社会需要，加深对社会的认识，增强对社会的适应性，将自己融合到社会中去，培养自己的实践能力，缩短我们从一名大学生到一名工作人员之间的思想与业务距离，为我们毕业后社会角色的转变打下基础。实习报告就是实习的这段时间所经历的事情的陈述，也是自我巩固的一种很好是手段。

\_\_日星期天，我们乘着北上的列车来到六朝古都—\_\_，进行为期两周的生产实习，而今实习结束，我相信每位同学都有自己的心得体会，都有自己的感受与收获，在此我就谈谈我自己对实习的认识以及实习的收获…

一、认识篇

在学校我们学习了书本知识，对理论都有了一定的认识与掌握，但对如何将理论与实践相连，如何将所学的理论运用在实践中并没有感性认识，于是学校安排我们进行生产实习，让我们直观的观察生产，让我们直观的感受理论在生产中的运用。\_\_第一拖拉机厂的新旧设备对比，更让我们直观的感受到了加工工艺的进步，工业技术的进步。

刚到\_\_，住宿环境并不好，但在游老师的动员下，我们积极克服困难，不让外在条件影响我们的实习，再苦再累也咬牙坚持，不缺席每一次出勤，培养了我们的吃苦精神，让我们更有韧劲。我相信，同学们的良好表现也让带队老师觉得付出是值得的，同时我也相信，我们的同学以后在任何岗位上都会发扬这种吃苦、好学精神，为企业为集体贡献自己的一份力。

二、收获篇

俗话说，一份耕耘一份收获。实习我们付出了汗水，收获的不仅仅是知识，同时还感受到一拖企业文化，感受到企业员工做事的态度，对产品品质的执着。这些优秀品质在我们学习和生活中都会给我们很大帮助，会让我们学习、工作变得简单，顺利，高效。在学校里，我们对工艺只有理论认识，实习时，直观感受工艺，理论与实践结合，巩固了我们对理论的认识，另外直观感受生产现场，让我们了解产品由坯料到成品的全过程。虽然现在工厂自诩全自动化生产，但鉴于我国目前社会主义初级阶段的基本国情，科学技术仍与欧美日先进国家有很大差距，真正实现全自动生产还很难，使得现场还有许多工人在进行简单、重复、单一的工作。帮助工厂真正实现自动化，努力改善工人环境，是我们机电学子将来的首要目标。我们定会努力学习勤于思考，为工厂全面实现自动化，贡献自己的一份力。

另外在这里感谢各位实习带队老师以及工厂的讲解老师，你们辛苦了，谢谢。

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字篇十一**

一、实习简介

1、实习目的：在大学毕业之际，毕业实习是极为重要的实践性学习环节，通过阶段性时间的实习，为我们之后走向社会从事人力资源管理工作奠定良好的工作基础。在大学里，我们学习的专业课程主要是人力资源管理专业的六大板块方面的理论知识，只有通过实实在在的实习，才能发现我们自身存在的不足，才能更加深刻的了解人力资源的工作内容及性质，在实践中结合理论加深对专业的认识和总结，将专业知识与实际接轨，逐步认识体会，从而更好地将所学的理论知识运用到工作中去，为以后毕业走上工作岗位打下一定的基础。

2、实习单位：\_\_股份有限公司

3、实习时间：20\_\_年\_月\_\_日—\_月\_\_日

二、实习单位简介

\_\_股份有限公司成立于20\_\_年\_月，是以生产汽车零部件、专用车为主的民营企业集团，总资产超过\_\_亿元，员工\_\_多人，是广州较大的汽车零部件制造企业之一。现拥有\_家子(分)公司和合资企业，具有较强的机械加工、模具制造、汽车饰件制造、冲压、焊接、锻造能力。方盛公司确立了“合作、超越、诚信、发展”的经营理念，树立“团结、奉献、学习、创新”的员工精神，明确了“不断进步、成为优秀”的方针目标，倡导先做人后做事、奋发有为的价值取向，为公司持续发展奠定了企业文化的基石。十几年来在公司规划的引导和企业文化的激励下，实现了快速健康发展。

三、实习过程和内容

在这一个半月的实习工作中，虽然有很多辛酸，但最多的还是历练与收获。记得刚到公司的第一天，我被安排在一个办公室文员身边学习。第一天是最难熬的，从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同，大家把你当成隐形人的感受只有亲身经历过的人才能体会。幸好宿舍的女孩子们对我很好，告诉我他们刚出来工作的经历，也是从被当成隐形人开始的，从打杂的过来的，劝我要挺得住，坚持走过来就好了。我刚开始接触的工作就是招聘，我自己还是一个刚刚走上工作岗位的新手，却要去招人，有点紧张也有点兴奋。

我们公司是以汽车销售为主的，有很多有关汽车的专有名词是我以前从来没有接触过的，所以也就有很多我不熟悉的工种。在这一个多月中，我的主要工作内容是协助管理部的同事们做各项人事及日常行政工作，包括网络招聘，现场招聘，电话预约面试，公司的新员工入职培训，各种年度培训的实施及入职，离职等手续的办理。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司管理部的具体工作和专业技能，进一步把大学的理论知识与实际工作相结合，拓展了自己所学的专业知识，让自己受益匪浅。

(1)招聘方面：因为自己刚接触这份人事工作，所以，很多情况下自己都处于一个学习和摸索的状态，可能很多工作都是做的不够到位!招聘工作的大致内容是在网上招聘网站筛选求职简历，并预约通过简历筛选的求职者来公司面试，给到公司应聘者进行简单初试，因为我们主要是招聘业务员，比较注重个人形象和言谈举止，通过者再推荐到各需求部门经理处进行复试。

因为公司人员流动性大，也就意味着招聘任务比较重，所以每个月都要参加几次大型现场招聘会，但目前这个时间段人才市场人才供需情况来看，属于淡季，因而到人才市场找工作的人比较少，质量也不是很好。有些求职者只是处于观望状态，有好的机会或工作就选择跳槽。有的求职者只是投了简历，约定好了面试却选择放弃，可能因为工作地点或薪资待遇或家庭问题。有些求职者面试通过了也选择放弃，可能因为对公司的一些销售政策或压力。综合这些情况，导致每次网络招聘和现场招聘的最后效果来看都不是很好，所以，招聘任务对自己来说，任重而道远!

(2)培训方面：培训的主要工作内容是安排并协助做好新员工入职培训、阶段性的各类培训等培训工作，主要有培训前计划的安排，通知的发放，培训期间的考勤及后续的跟踪工作。通过这一个多月的实习，发现自己在这方面还存在很大不足!首先就是自己经验非常的不足，在给新员工上课过程中，一些知识点不知道怎么扩展，不知道如何授课才可以让现员工更好的接受知识，加之自己的口语能力，现场应变能力不足，可能导致每次的培训效果不是很好!

其次，就是整个培训过程非常的累，早上有军训，虽然自己不用参加，但要考勤，所以也要早起，上课前要准备课件及投影设备，要联系授课老师，晚上还要进行团队训练或放销售方面的视频，培训后还要安排考试与改卷，整个过程的所有工作都是自己一个人负责，非常的疲惫!当然，有付出也有收获，我深深知道培训工作是我们整个人事工作最锻炼能力的，最锻炼自己口才，沟通等各方面能力。

(3)其他方面：人事工作的内容很广泛，每个公司的具体工作也各不相同。在公司实习期间，除了负责招聘与培训工作之外，还协助同事办理入职手续，包括合同的签订，厂牌的办理和住宿的办理等。以及离职手续、员工异动手续办理等。建立和整理员工档案，以备随时出档和归档。公司员工活动的组织与实施，如销售公司的第二届足球赛，“营销杯”篮球赛。其中包括赛前的海报与横幅的宣传，活动经费的预算与申请，活动的主持等。

四、实习体会

从踏入公司的那一天起，我意识到我的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则对不起关心自己的人们。“实践是检验真理的唯一标准”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成领导，曾经同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯人与人之间的勾心斗角，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。

很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色同事的嘲讽。失落时的无奈想找人诉说是却发现没有人可以倾诉。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。谚语有云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”\_个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

在实习过程中发现，理论与实际是有很大差距的。可能我们在大学里学的知识根本就很难运用到工作中来，或者根本行不通!同时，走到社会中去，形形色色的人都有，有些比较坦诚，有些城府很深，有些资历很深，因而对于不同类型的人用同一种方式去沟通是很难行得通的!所以，在与他人言谈举止方面都要不断提升自己，抱着“空杯”的状态去学习，不要觉得自己的学历很高就很了不起，只有拿得出实实在在的业绩，才能说服别人!

世界上没有随随便便的成功，只有努力付出了才会有回报!我深知自己的职业之路还很长，所以在今后的工作和学习中，我会进一步严格要求自己，虚心向其他领导、同事学习，我相信凭着自己高度的责任心和自信心，一定能够取长补短，争取在各方面取得更大的进步。

来到这里工作，不论在敬业精神、思想境界，还是在业务素质、工作能力上都得到了很大的进步与提高，也激励我在工作中不断前进与完善。在以后的工作中我将更加努力上进。

**大学生实习日志 大学生实践报告及5000字篇十二**

从20\_\_年\_月份至20\_\_年\_月份份通过学校组织的这次。让我第一次与幼儿亲密接触，这次真枪实弹的练习，让我受益匪浅，让我逐渐爱上了幼儿教师这个光荣的职业，同时也亲自尝到了在一线奋战的幼儿教师们的辛苦。

一、 实习目的

能了解幼儿园教育与教学工作的特点，巩固和加深所学的工作理论知识，培养学生对幼儿进行教育、教学工作的初步能力，加深学生对专业的理解与热爱。

二、 基本情况

1、实习的内容

观察幼儿园各年龄段教学班的半日教学活动内容，初步了解幼儿园的工作性质与过程。

2、观察幼儿园的环境布置与建设，了解幼儿园环境布置的特点及环境对幼儿园教学的作用。

3、观摩幼儿教师是如何组织教学活动的，初步了解自己未来的角色与工作状况。

4、观察保育员是如何进行保教工作的，初步了解保教工作的重要性。

5、了解当今幼儿园对幼儿教师素质与能力的要求，明确自己的专业特点与努力的方向。

6、写出观察日记、见习、自己的感想和实习专题。

2、实习的收获

(1)、本次实习达到了实习目的，圆满、顺利地完成了实习的各项任务，使学生初步了解了幼儿园的工作性质、特点与过程，也了解了自己未来的去向与专业定位。

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