# 本科毕业实习报告(5篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2022-03-12

*报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。本科毕业实习报告篇1一、实习的目的和意义金工实习是金属工...*

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

**本科毕业实习报告篇1**

一、实习的目的和意义

金工实习是金属工艺学课程的重要组成部分，金属工艺学是以生产实践和科学实验为基础，科学地总结了生产活动中的客观规律，并上升为理论。通过金工实习的教学，配合金属工艺学课程的学习，使学生初步的了解加工不同的工件所选取相应的工艺、加工相同的零件可选取不同的工艺以及使用所需要的机床设备的操作技术。

本次实习的重点在于金属切削工艺，以及对切削加工的设备和使用方法的了解，另外在钳工实习方面侧重于钳工工作中所需用的各类工具。成果是用所给材料结合各种工艺做出实验室专用实验桌。

二、实习内容

1、钳工实习

因为此次的实习成果是做团队做一个实验室的大铁桌，而以往的学长们则做的是一个锤子，或许这两个物件的工艺流程也不一样吧，指导老师对我们的讲解格外详细，最重要的是在安全方面的知识。第一天老师首先把实习期间的安全问题以及操作注意事项给我们说了一下，接着把钳工实习所涉及的所有理论知识告诉了我们。最后，我们就进行了简单的工具使用练习。

钳工实习所要用的工具有：大锉刀、中锉刀、小锉刀、手锯、钢尺、游标卡尺、垂直度测量仪。由于在理论知识讲解过程中老师就详细的给我们讲了锉刀如何使用，手如何放置，身体如何站立，包括与工作台的距离、角度等，还有手锯的如何使用，左右手放在什么位置，如何用力等知识，所以我们操作起来就觉得很省力、很自在。

在钳工工作中，涉及到英制单位及于公制单位的换算：1英寸约等于25.4毫米，1英尺为12英寸，1英寸为8英分，1英分为4角。

2、车工实习

车加工所用的机器就是车床，所以，讲的理论主要内容就是车床各部分的使用。由于是机器操作，所以，效率较高，工件加工需要时间很短。所以，老师将大部分时间都放在了理论知识的讲解上。车床由床身、床头箱、挂轮架、进给箱、光杠、丝杠、溜板箱、方刀架、卡盘、尾座、中心架、跟刀架等组成。

在讲到车刀时，老师将所有的车刀形状和名称告诉了我们。车削加工一般选用高速工具钢和硬质合金钢，以下列举了几种不同的，分别为45°刀，90°刀，尖刀，方刀，内孔刀，根据加工工件的要求不同对使用不同。不同的主视图如下：

3、铣工实习

铣床的种类很多，有卧式铣床、立式铣床、工具铣床、龙门铣床、数控铣床，铣床的特点是\_\_进行旋转运动，工件作水平或垂直直线运动。铣床主要部件及附件的名称有床身、主轴、拉刀杆、横向工作台、纵向工作台、升降台、分度头、圆转盘、平口虎钳。

根据所加工零件要求不一，铣刀可分为立铣刀、三面刃铣刀、端铣刀、片铣刀、模数铣刀、和异型铣刀。立铣刀主要用于开长方槽;开键槽。分度头是利用蜗轮蜗杆变比原理，任何分度头定数均为40;分度板孔数选为所分等份的最小公倍数。

实习中用到了立式铣床，对脚垫和方钢进行加工。与车床一样，为保护工件和要使被加工部位靠近夹具。在加工过程中，为延长寿命可一边加工一边对进行加水降温。

4、焊接实习

手工电弧焊设备主要是由弧焊变压器和弧焊整流器组成，电弧焊又分为涂料焊条焊、埋弧焊和气体保护焊等。在焊接中使用的电弧焊机有三相，两相，单相输入;直流和交流两种输出。焊接时电弧产生在工件和焊条间的温度可高达6000°c以上，所以对身体和眼睛的保护工作很重要。

氧气焊是乙炔气和氧气分别通过管道输送到焊炬在焊咀咀进行混合燃烧，使工件焊接处熔化在一起，也可以在焊缝处熔化铜，银等其它金属，使工件进行焊接。

氩弧焊是正负极之间产生高频，高频电弧燃烧金属。氩气保护焊接金属不被氧化。氩气是惰气中较多的，相比成本低一点，焊接时熔化的焊剂与母材熔合时，为防止超高温状态下熔剂被氧化，采用惰气(氩气)进行隔离空气，保护焊点，保持化学成分，从而保护其机械性能。

三、实习总结

短短两周的实习生活结束了，我们的蓝领之行也画上了一个圆满的句号，感谢学校为我们提供这样的机会，同时更要深深感谢我们的实习老师，从他们的言传身教中我们受益匪浅，从刚开始的什么都不懂，到现在对一些机器有着深刻的认识，并掌握一些基本操作。

在我看来，金工实习是一门实践基础课，它对于培养我们的动手能力有很大的意义。作为机械设计的一名学生，学好理论知识固然重要，但动手能力也是至关重要，现在的很多大学生，特别平时不注重实践的同学，自己动手的机会少，动手的能力差，很难适应以后社会对全面人才的需求。而金工实习课程为我们这些学生带来了实际锻炼的机会，让我们走出课堂，自己动手，亲身体验，这些对我们的帮助是巨大的。

在实习期间，我先后参加了钳工，车工，铣工，焊接，从中我学到了很多宝贵的东西，它让我学到了书本上学不到的东西，增强自己的动手能力。金工实习带给我们的，不仅仅是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟、去反思，有所收获，使这次实习达到了他的真正目的。

**本科毕业实习报告篇2**

实习对于我们将要走入社会的学生来说是一次熟悉社会，了解社会的好机会。实习是我们了解社会的第一站，\_月我来到我的实习单位\_\_汽车有限公司，以下是我的实习情况：

刚进入车间的时候，看到严肃的门岗和人员进出制度，就感觉到公司制度的严格。实习的前三天是我们的基本培训时期。开始对我们进行了企业文化的培训，使我们更加的了解公司的情况。然后就是部门的培训，从今天的培训中我看到了这个工作的专业性，最后给我们讲解了车间的安全操作规程，让我们更加适应这里的环境。

\_\_汽车制造有限公司是全国大型工业企业之一，\_\_省机械工业百强企业，主导产品有“\_\_”“聚宝”“\_\_”牌载货汽车，经国家发改委公告的产品品种目前已达400个。

我实习所在的车间是汽车总装车间，主要是检测下线车辆。我学的是热能动力设备与应用专业，在实习期间学习了课本上所没有学到的知识，所以一切还要从最基本的学起。刚开始实习时，班长和其他的同事对我很关心，他们耐心的教我怎样检漏，只有看懂了，才会用自己的思维去认识，只有认识了才能更好去操作。在这期间我了解到了专业知识的重要性。

在学校只能想象，现在通过自己亲自去实践，才能弄清楚整个生产线的流程。而且在实践中也遇到了很多的困难，有问题就去询问，自己也学到了很多东西。这时我才真正感觉到课本的知识应该与实践相结合。从这之后我一遇到不懂的地方就记在笔记本上，没事的时候就看看，经过一段时间的认识和复习我基本掌握了一些技能，之后还对我们进行培训，使我更加了解了一些汽车方面的知识。

在实习期间，我深切地感受到，汽车总装车间是一个团结、上进、充满活力的集体。每天大家都是笑脸相迎，即使面临很大的工作压力，车间里仍然会听到笑声;面对同事，大家总是热情真诚;面对工作上的困难，大家总是互相帮助，直至解决难题。

整个车间和睦相处，就像一个温馨的大家庭。而领导就是这个家庭中的家长，给每个人很大的空间自由发挥。从他们身上，我真正体会到了凯马人的敬人、敬业、高效、高水平服务的真实意义，体会到了创造完美、服务社会的理念，体会到了凯马汽车有限公司的企业文化，知道了什么是“有激情一切皆有可能”。

特别令我感动的是，每当我遇到困难向大家求助时，谁都会无私的告诉我;我很庆幸自己能在这样有限的时间里，在这么和谐的气氛中工作、学习，和同事们一起分享快乐，分担工作。所以我努力向同事学习，不懂就问，认真完成领导和同事交给我的每一项工作。领导和同事也都尽力帮助我，给我讲授知识，耐心解答我的疑难困惑，并给我制定了一系列的实习计划，帮我达到实习的目的。

在这一段时间里，我不仅很好地运用了所学的专业知识，而且还学到了很多在学校学不到的实用的待人处世之道，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\_\_汽车有限公司，感谢汽车总装车间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页。其次，我还要感谢技术服务部的各位师傅，感谢他们给我的指导，谢谢!我也要对领导及同事说一声谢谢，感谢他们对我的栽培!

**本科毕业实习报告篇3**

一、概述

1、实习目的

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，接触本工作，拓宽知识面，增强感性认识，培养、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能力，能够将所学的专业理论知识运用与实践，在实践中结合理论加深对其认识和总结，再次学习，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运用到工作中去，接触社会，认识社会，体验生活，学会生活，学会生活，学会感悟，学会做事，学会与人相处，学会团结协作，为以后毕业走上工作岗位打下一定的基础。

2、实习单位基本情况

\_\_学校是\_\_省\_\_市的一所民办中职学校，为\_\_省重点中专学校，该校有学生3000多人，开设有电工电子专业、数控专业、计算机专业等等，有一定量的电工、电子专业设备和实训台，以及微机室和数十台数控车床等设备。

3、实习岗位基本情况

在该校我担任电工电子和数控专业的专业课教师，主要的工作情况是：对该校的中专学生进行专业课教学，教会他们课本上的专业课知识，并利用实训室提高他们实际动手操作的能力。

二、实习内容

(一)实习过程

1、了解过程

起初，刚进入该校的时候，学校里的一切对我来说都是陌生的。再加上我本来不是师范类的学生，学校呈现在我眼前的一幕幕让我的心中不免有些茫然，。第一天进入学校开始工作时，学校对我进行了一系列的培训，让我了解了作为一个教师所必须具备的一些基本知识，学校的老职工带着我给我讲了很多的工作方面的知识，渐渐的我逐步了解和熟悉了业务，我慢慢掌握了这个方面的知识，对工作开始上路，在日复一日工作的同时慢慢熟悉了学校的工作环境。

作为初次到中职学校去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。一开始我对该校里的各项规章制度，服务章程及工作中的相关注意事项等都不是很了解，于是我便自习阅读实习学校下发给我们的员工手册，向部门里的同事请教了解工作的相关事项、相关技巧，通过他们的帮助，我对该校的情况有了一定的了解。学校的工作时间段为：早上8：00至晚上17：00，晚上6：30——8：30上自习课，所有员工都必须遵守该上、下班制度。早上要去学校签字报道，一周工作一总结。

2、摸索过程

对学校里的环境有所了解熟悉后，我开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到学校上班，培训时我认真听讲，同时极力做好给我分配工作任务。当工作中出现不懂的情况时，我及时的上报领导，让他们帮助解决出现的问题，以便于整个教学工作能够顺利的进行。

刚开始教学时还真挺棘手的，只能需要一些同事的帮助才能够多少的解决一些，渐渐地，我不断的成长，不断的遇到问题不断的解决，自己的能力不断的提升，感觉自己学习到了很多的东西，成长了很多。

3、独立操作

经过一段时间老员工的带领学习，我对学校的教学情况已有了一个较详细的了解与熟悉。对中专生的情况也比较熟悉了。平时我不断的听其他专业课老师的课，学习他们的教学经验和技巧，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理一些教学问题，慢慢提高自己教学的能力。一段时间后，我在工作时的自信心不断增强，教学能力也有所提高。

三、实习成果

1、素质提高

教师作为一个特殊的职业，需要具备很强的语言表达能力，才能把自己已有的知识尽可能多的、高效的传授给学生。教师是书本知识与学生之间的联系纽带、运输通道。以前在学习的过程中，听老师教课还不觉得什么难度，现在我才发现，做老师其实也挺有工作难度。同样一个教学内容，同样的教学方法，不同的教师讲出来的效果可能完全不同，学生的学习效果也可能完全不同。所以我苦练教师基本功，学校其他教师的教学经验，一段时间后，教学能力大大提高，获得了其他老师的赞赏。我从实习工作中，能力得到了一定的提升。下面我就简单谈谈自己实习的一些体会：

(1)为人处事方面。其实我认为毕业实习的一个目的就是让我们在实践中初识社会，了解社会，即将走出校门的我们，往往对社会缺乏足够的认识，甚至感到迷茫，需要时间去积累。在实习中，我体会到为人处事的重要，学会了与人真诚沟通，平时与同事和领导交流互换工作上的意见，来彼此产生同事间的信任，对我来说是一笔财富，让我在进入社会后就学到了重要的一课。

(2)吃苦耐劳的精神。在没有去实习之前不懂得教师这个职业到底是啥回事，而总是以一种轻率的心态去面对，而在工作中学校的规章制度要求严格。这些一下子打乱了我十几年的生活习惯和原有的期望值，感到适应不了而陷入不切实际的空想，心里失去平衡。每天下班后感觉，又累又困又饿，这一切都是我从来都没体会到过的。但看到身边的同事，甚至有比我还要小一点的人，我又有另一番感悟，同样是在一种环境下工作，同样是受苦受累，为何他们就能坚持，而我就不能呢?他们都能坦诚面对，为什么我不可以?问题出在于自身态度，没有端正态度面对，只是空想空谈吃苦耐劳精神，是不实际的，容易在挫折面前低头泄气，所以让我学会不管做什么事，首先自己的态度要明确要端正，才能承受客观存在和战胜自我的勇气。

2、教学能力的提高

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深感觉到自己所掌握的知识的肤浅和在实际运用中专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对教学工作感觉无从下手，茫然不知所措，这让我非常难过。在学校总以为自己学的不错，而一旦接触到实际，这时才真正领悟到学无止境的含义。于是我努力学习，虚心接受其他老师的意见，认真听其他老教师的课，学习他们的经验，并结合自己的能力实际，不断改进、创新教学方法，尽力做到与实践相结合。取得了很大的成效。一段时间后，我收到了一些老教师的表扬，学生对我的教学方式也给予充分的肯定。

四、总结

此次毕业实习，我的视野得到了开阔，教学能力得到了提高，人生价值得到了肯定，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了自己的意志力，提升了自己的实践技能。积累了社会工作的经验，为以后工作也打下了一点基础。

五、致谢

感谢\_\_学校给了我这样一个实习的机会，能让我到社会上接触学校书本知识以外的东西，也让我增长了见识，开拓了眼界。感谢我所在部门的所有同事，是你们的帮助让我能在这么快的时间内掌握作为一个教师的相关技能，感谢我的领导，你们帮助我解决处理了相关问题，指导我在实习过程中需要注意的相关事项，包容我的错误，让我不断进步。

**本科毕业实习报告篇4**

20\_\_年\_月到\_月，我有幸在\_\_服装有限公司分公司实习。这是我第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往不一样的学习生活体验。

一、实习单位介绍

\_\_服装服饰有限公司是集服装设计、生产、销售为一体的现代化服饰公司。公司具有先进的智能化服装生产设备，专业设计队伍，一流的生产流水线和现代化的生产车间。该公司主要是按订单的须求生产，服装样式由专业的设计师设计，服装涉及很多方面的。分厂总工人数大约二百人。从事服装生产的占总人数的一大半，剩余人分别从事：采购、设计、检查、仓库、销售、会计、电器设备维护等工作。公司主要在国外市场销售，有时会涉及国内的订单。该公司的经营理念是：开拓、进取、共谋发展、共创辉煌。

二、实习内容

(一)电工分类及维修电工介绍

电工有安装电工、维修电工、值班(高压)电工，电工工作的缺点是危险、有时要高空作业、有时也累，值班(高压)电工最轻松、最累是安装电工，技术性要求的是维修电工。电工要胆大心细、怕电不要做电工、做过多年电工工作的人都给电打过，我今年工作中遇到或听到被电的有几十次，有时是致命的但还是急中生智的脱险了，做的时间久了也就被电打的机会不多，因为自己吸取以前的教训就不会了，安全操作并佩带安全工具就大大减小触电的几率。要想成为一个基数高超的电工，那就应该有高中以上学历加良好的逻辑思维能力，并具备良好的动手能力。一般电工多是接接线，维修一下照明电路，还有电机控制电路，高级的要学会PLC编程、变频调速控制等技术。

维修电工对于所有人来说都不陌生，我们现在的社会随处都可以看见电气设备与用电线，而电气设备与用电线用的\'时间长了，总要出现故障，或者操作不当也会出现电路问题，不论是家庭还是企业都有这种情况发生，所以维修电工是必不可少的。在一些企业工厂里都有电力维修部门，在城市里也有专门的电力维修工人。

在学校里实践学习的机会很少，实践的课程也过多是简单的范例，很多时候在实践课程中出现的电气设备故障并不能引起我们的高度注意，而故障的出现必然会影响正常生产工作。在即将毕业的阶段，学校安排我们外出实习，实习的地方是各个单位、工厂或者部门。希望在本次外出实习中能够结合生产实际与生产过程中遇到的相关问题，从而提高我们的防范意识与实际动手能力。

在毕业实习期我来到\_\_服装服饰有限公司分公司实习，刚走进工厂时我的心里既兴奋又紧张。不过维修师傅们对我很照顾，经常给我讲维修电工的操作规程、注意事项还有他的工作经验。作为维修电工首先必须熟练掌握所维修设备的结构、性能、技术特征、工作原理和电气系统原理图以及各安全保护装置的作用。作业前要对所用工具、仪表、保护用品认真检查、调试、确保准确、安全、可靠，由专人负责对设备停、送电。作业前挂“停电作业”牌，并进行验电、放电、接临时对地线等项安全措施。操作高压电气设备时，必须戴合格的绝缘手套，穿绝缘靴、一人操作、一人监护、在停电后的开关上挂警示牌。对检修后电气设备、机械保护进行测试和联合试验，确保整个保护系统灵敏可靠。检修后的设备状况向操作人员交待清楚，由检修、管理、使用三方共同检查验收后，方可投入正常使用。维修师傅的一席话让我对工厂电气设备维护有了更大更深的理解。在实际生产中学习电气设备维护虽然远离了课堂但是依然以课堂理论知识为指导，不过这也必然与学校的课堂实践有着很大的差别。

(二)工作内容

1、内外线电工实习

学习常用灯具的选择、照明线路的安装与维修、电工仪器、仪表的正确使用。并进行万用表的设计、安装及调试。使学生掌握电工安全技术，触电急救知识，掌握常用电工工具、电工测试仪器仪表的使用方法。

学习内外线工程的安装、维修和电气设备的接线、调试等项工艺。使学生掌握基本操作技能。学习灯具的安装，单相电度表和三相电度表的安装与接线。

2、电子实习

学习电子元器件的测试与选择，进行(锡)焊接技术的训练。进行小型电子设备的电子电路设计制作。要求绘制电路原理图、施工图，编制元件和材料表，编写设计说明书，使学生初步掌握设计的步骤和方法。同时让学生将自己设计的电子线路进行组装、调试，使学生熟悉常用电子仪器设备的使用方法和维修常识。

3、电机维修实习

使学生熟悉电机修理的常用工具、材料，并能对其进行正确的使用和选择;初步掌握小型鼠笼式异步电动机和小型变压器的拆装、重绕工艺及修复后的质量检验。

4、电子自动化设计实习

使学生熟悉掌握计算机辅助电路设计软件PROTELD的命令、工具的使用。能使用计算机绘制电路图和设计相应的印刷电路板。

5、认识实习

通过本次实习，应使学生了解化工产品的生产过程和化工生产的特点，并初步获得工厂变配电系统及电力拖动方面的感性认识。

6、单片机实习

通过实践，使学生自己动手设计一个小型单片机系统。以达到了解单片机技术在电子设备中的应用方法。

7、PLC实习

学习PLC及编程器的使用方法，根据工艺要求，绘制梯形图，编写出完整的程序并进行程序的调试。

8、电工技能强化训练及考证

进行高级电工所需的技术操作技能训练，使学生全面掌握维修电工高等技术等级的技能、技巧和应知应会。具有安全用电并掌握触电急救方法。

三、实习过程

(一)组织参观

在实习开始时，我们对实习单位的参观，以便了解其概况。在实习期间，我们还到其它有关车间去进行专业性的参观，获得了更加广泛的生产实践知识，和更加准确理解了工厂的运作模式。参观中我们着重了解了先进的设计思想和方法、先进工艺方法、先进工装、先进设备的特点以及先进的组织管理形式等。

(二)车间实习

我们在车间实习是生产实习的主要方式。我们按照实习计划在指定的车间进行实习，通过观察、分析计算以及向车间工人和技术人员请教，圆满完成了规定的实习内容。

(三)理论与实际的结合

为了能够更加深入的进行车间实习，在实习过程中，我们结合了所学的书本知识与实习的要求，将理论与实际进行了完美的结合，也更加的促使我们不断地进行学习与研究。

(四)实习日记

在实习中，我们每天的工作、观察研究的结果、收集的资料和图表、所听报告内容等均记入到了实习日记中以备以后翻阅。

四、实习总结及心得体会

顾实习生活，感触很深，收获颇丰。通过实习我更加认识到实践是检验真理的标准，只学不实践，那么所学的就等于零，理论应该与实践相结合。实践可为以后找工作打基础。我感觉实践就是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的最有效的途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。实习中因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然也就不一样。我们除了要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活实践中学习其他的知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中完善自已，突出自已。因此在本次实习中我们更注重将所学的理论知识与实践相结合，培养勇于探索的创新精神、提高动手能力，以为今后走上工作岗位以及在工作岗位上发挥与发展做探索打基础。

**本科毕业实习报告篇5**

一、实习目的

在企事业单位的办公室学习处理日常的行政事务，熟悉整个企事业单位工作的过程，通过实践学习，使所学理论知识得到验证，培养灵活运用书本知识的能力，并且学到许多书本上学不到的东西，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为在毕业后能快速地融入社会打下基础。

二、实习公司简介

该公司主要经营\_\_销售，商务信息咨询，会务服务，展览展示，企业形象策划。

三、实习内容

(一)信息整理及传达。

在一般的企业里，办公室是一个综合管理部门，实质上为其他专业性部门服务，所以行政管理的工作比较杂。在办公室里最多的事物就是文件的整理，每天都有不同的文件从总经理那里分配下来，也需要我们办公室来进行整理再向各个部门传达。并且我们每天都要对这些文件进行电子和纸质存档，很需要细心和耐心。整理文件看似小事，也有很多学问。数量浩瀚，排序，装订，拆图钉，编码都能学到很多实际操作中宝贵的经验。

(二)会议安排。

文件整理可以说是办公室最基本的工作，在这之外我们行政管理人员还要安排公司的大小会议。对于\_\_商贸有限公司这样的小型公司来说，会议不是特别的多，一般一周两次，周五开会进行一周总结，然后周日开会对一周工作进行安排。这种例行的会议不要我们安排。我们主要是负责公司的大型会议的时间安排、地点安排、会议通知、会场布置以及与总经理秘书商量安排会议流程。在我实习的这一段时间里，只碰上一次这样的会议。安排一次公司的全体大会，从地点、时间到人员以及流程等很多方面都需要行政管理人员有周详的考虑的妥善的安排。

(三)离职退休管理。

我在\_\_商贸公司实习的时间，正好处于经济形势比较冷淡的时期，所有没有机会参与公司的人事招聘工作。但是由于经济危机的原因，公司受到了很大的影响，所以进行了小规模的裁员。在这方面，我们管理人员因为平时就担任着人力档案的管理，所以如果有人员离职我们也相应承担离职退休管理工作。员工的档案对于他们来说是最为重要的东西，所以我们对于档案的管理和填写都十分的谨慎。一般填写的工作办公室领导没有交给实习生来做，我们在这方面只是做一些辅助性的工作。

(四)旅游安排。

在小型的公司里面，行政管理人员还承担着公司的一些娱乐活动的安排。由于我实习的时候是在年末，所以有幸参与了公司组织的年末旅游活动。公司在年末的时候为了奖励员工，使之来年为公司做出更大的贡献，会组织去附近的城市旅游。这次旅游活动，行政管理人员首先要对员工进行统计，参加公司旅游的人数，旅游地点调查，旅游经费管理及分配，人员安全问题考虑。看起来非常简单的一次旅游活动，确包含了我们行政管理人员的诸多考虑和安排。

四、实习体会

1、学无止境。在没来公司之前，还对自己抱有很高的期望，以为自己很快就能上手工作，没想到实践和理论是两码事。更何况，我发现在学校学习的一些知识在公司的实践操作中已经落伍了。公司的工作人员都很勤奋，上班时兢兢业业，下班后还给自己充电。作为即将踏入社会的一员，我要有时刻学习的准备。实习后，我感到自己要学的东西太多了。还有不到半年的时间，大学美好的生活就过去了，我要好好珍惜这短暂的时光，抓紧时间学习。

2、平心静气，认真严谨。其实这一点体会，是很多其他职业，甚至是做人都应该努力的方向。现代的社会瞬息万变，而要想在这样一个瞬息万变的社会保持平心静气，认真严谨的作风是非常不容易的。包括我这次实习的单位，也不是每个人面对任何突发情况都能够做到这一点。但是作为一个毕业后志在从事物流行业的大学生来说，就应该从在校的时候开始培养自己这方面的素质。平心静气，认真严谨不是一朝一夕可以养成的，也不是等到即将毕业的时候上几堂礼仪方面的选修课就可以具备的认知性的素质。而应该从日常与人相处开始做起，让平心静气，认真严谨成为我们为人的一部分，而不是简单的技能。

3、良好的人际关系是成功的开始。人际关系是现今不少在校大学生刚踏出社会遇到的一大难题。其实不但是大学生，很多已经工作很多年的人也被人及关机这个问题所困扰。现在市面上也出了很多讲述如何处理好人际关系的书。在学校的时候我也借了一些这方面的书看，但是收获不是很大，可能是\"纸上谈来终觉浅\"的原因吧。其实在学校我的人际关系还可以，但是我很清楚以后工作了同事关系肯定不像现在同学关系这么单纯，肯定会比较复杂。在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

结语：实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，他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，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，实习是我们把学到的理论知识应用在实践中的一次尝试。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找