# 最新大学个人实践报告 大学生实习报告(十三篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-01-06

*大学个人实践报告 大学生实习报告一炎炎烈日，我跑遍了整个大街小巷，汗水直淌。虽然一开始的时候我的热情很高，面对一次次的碰壁并没有让我丧失斗志。我还是坚持去找工作，累了的时候就在树荫下乘凉。等休息好了又继续挨家挨户的去询问。我想我遇到的最大难...*

**大学个人实践报告 大学生实习报告一**

炎炎烈日，我跑遍了整个大街小巷，汗水直淌。虽然一开始的时候我的热情很高，面对一次次的碰壁并没有让我丧失斗志。我还是坚持去找工作，累了的时候就在树荫下乘凉。等休息好了又继续挨家挨户的去询问。我想我遇到的最大难题就是没有工作经验吧，他们都想雇佣那些有工作经验的人。还有就是我比较害羞，和他们交谈的时候总是很小心翼翼的。不太爱说话。现在社会上需要的是口才比较好的人才，善于与人交谈。我还是有点放不开，说话很容易就脸红。以前总是把自己一个人关在自己的世界里面，和别人交流的时间很少很少。可是一旦在外面，就必须放开自己，大胆的去和他们沟通。以前总是觉得无所谓，现在我十分后悔。也许自己长得并不像一个大学生吧，竟让好多老板觉得我是个儿童，他们甚至还让我递交一份身份证复印件。我都有点欲哭无泪了。还好在天快黑的时候看到有家餐厅招服务员，就大胆去应聘。老板看我这人还是比较踏实，就答应让我在这里先做三天。累，是有点。但是这次机会对我来说十分难得，因此我很珍惜。也许是因为新鲜吧，从早干到黑也不觉得辛苦。其他的\'服务员也趁着这个时候偷懒，什么都交给我去做。有点委屈，但冷静思考过后又觉得没什么。这也是一次锻炼自己意志力的机会，多吃点苦对我以后出去参加工作还是很有帮助的。晚上的时候客人非常多，经常忙得我晕头转向的。还好没有影响到顾客的情绪，他们对我这个新来的服务员还是比较理解的。感谢他们的宽容，让我觉得从未有过的温暖。老板也给我讲了好多有关的经验，他为人比较和蔼，对我也比较好。同时他也教给了我好多做人的道理。他知道我是在校学生，就告诉我说在学校里要好好学习。在外面要学习的东西还有很多，不要以为自己在学校里学到一点点东西就开始骄傲了。有句熟话说的好，“活到老学到老”。没有人能够很骄傲的对别人说他什么都知道，现在连电脑都还没达到这种技术呢！我也觉得他说的挺有道理的。在这一个月的实习中，我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止：

1、首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境。笑对每一位顾客。

2、我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。

3、注意我的形象，服装、言行、举止大方文明得体，要做到一个服务者应该做到的本质。

4、按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。

5、上课时间不能接打电话，做私人事，聊天等。

6、处理突发事件言遇事冷静、理智以酒楼与顾客的利益出发，不鲁莽行事。及时汇报。

7、保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，维护大局形象。

经过我的一番努力我的假期打工悄然落幕了，经过这次实践，我能真正体会到这一点。在工作中，在真正的社会交际中，顾客永远是对的，你不能掺杂自己的个性。

不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机。

首先自己要有自信，自信不是自夸，而是对自己的能力作出的肯定，这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说“我一定能行”那你就一定能行。

我一直非常信奉一句话，“努力就有希望”不要觉得成功遥不可及，其实只要你在不停的努力你就靠成功越近，“踮起脚尖就更靠近阳光”在努力的过程中千万不要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了！要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功。

特别对于刚走出校门的毕业生至关重要，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给的意见，我们要听取、耐心、虚心地接受。我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，以至于很多大学生毕业后都找不到工作；因为大学生缺少社会锻炼，空一肚子墨水却不知如何用。

为了我们今后更好更快地投入到社会当中去，为了我们早日实现我们的人生价值，为了能够更顺利的工作用自己的所长服务于社会，让我们积极投入到实习中去吧！

**大学个人实践报告 大学生实习报告二**

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。

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。

“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。

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。

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：

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。

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。

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。

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。

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大庆师范学院，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。

**大学个人实践报告 大学生实习报告三**

进入银行实习之后，我对自己这个专业有了更加深刻的理解，对这一份事业也有了一些新的接触和感悟。其实每一个刚刚踏入社会的大学生，对这个社会都是很陌生的，我们需要不断去摸索，不断去进步，才有可能在这个平台上找到更属于自己的那一个领域。这样，我们就可以树立好目标，去发现新的生机，有了新的渴望。

和我一同来到银行工作的还有一名同班同学，我们两个在大学期间就非常期待进入银行工作，所以我们也是一同努力着，为了彼此的目标而加油。以前自己并不是很了解银行，但是这次在接触了柜员这个岗位之后，我才知道，这个岗位并不是我想的那么简单，也不是我想的那么困难，该把握好的地方把握好，该放松的时候放松，这才是做好一份工作的基础。俗话说“有舍有得”，我想应该就是这个意思吧。

进入实习岗位之后，我实在柜员的实习岗位上，一开始跟着一名老员工学习了一段时间，到自己完全了解了工作流程以及各项要求之后，我就开始独自上岗了。我的另外一名同学在大堂跟着经理进行实习，其实我们两个的目标虽然都是银行，但是我们的需求还是不一样的，我比较喜欢柜员这个岗位，她就比较喜欢大堂的工作。所以我们就这样，一同进入一个平台，在不同的位置上开始奋斗。

时间一晃眼就过去了三个月了，三个月的时间，让金融专业毕业的我成长了不少。虽然说我的大学并算不上很好的商学院，但是在我们省内也是屈指可数的。这是我的底牌，现在我在不断的丰益我的翅膀，这将成为我之后强有力的武器。我想不久之后，我就能够慢慢飞起来，去寻找自己的天空了。但是做任何事情，我们都是不能急的`。尤其是在实习这个阶段里，更应该放慢脚步，因为如果以后真正进入了实践之后，我们就很少能够有这样的一个实践机会去锻炼自己了，先做好积累，才能走上一条更好的、更适合自己的道路。

成长是需要本钱的，时间就是我们的本钱，青春也是。现在的我恰好是需要奋斗的年纪，我不能再坐以待毙了。尤其是经历了这一次在银行的实习之后，我才认识到这个社会上展现一个人价值的并不是金钱，而是你的学识和你内心丰富的羽翼。我会为此加油、前进的！

**大学个人实践报告 大学生实习报告四**

暑假期间，我在中国人民银行江苏省常州市中心支行参加了为期一个月的实习。通过这次实习，我对人民银行地方中心支行的工作内容有了比较清楚的认识，区分了中央人民银行与地方中支的职责划分。

中国人民银行江苏省常州市中心支行有信贷管理科、调查统计科、国际收支、外汇管理、会计、人事等部门组成。与普通商业银行相比，在这里工作的职员主要局限于完成自己的工作任务，没有额外的业务指标，工作相对轻松与模式化。他们时有在职资格考试，但这也是在类似国家机关工作的特点。

我被安排在信贷管理科实习，这个科室有两个科长，三个科员（原来有四个，有一个生病休假了）。由于人员少，每个科员要承担不少的工作任务，而由于他们要负责地方货币信贷月报、季报、年报的呈报，所以在月中与月末时工作繁忙，而月初又很空闲。这也就导致一个月的事常常要集中在半个月的时间内完成。科长形象地说，在工作最繁重的那段时间，他们忙地抬不起头来。

刚到信贷管理科时，一个同事拿了一些他们以前做好的材料给我看，有常州市金融运行报告，金融统计月报，货币政策执行报告等等，通过这些资料的阅读，我对信贷管理科的工作内容有了一个大概的印象，同时也了解了家乡的金融运行情况。

一、执行货币政策（只有中央有制定货币政策的\'权力，从省一级往下就只是执行货币政策。国家人民银行的货币政策针对的总量的控制，而信贷管理负责的是结构的调控，\*款在哪些领域鼓励投入，在哪些领域有限制）；

二、金融市场监控（地方银监局主要监管金融市场中的各个主体，而市中心支行主要监管金融市场中跨区域的领域，如果经济运行中的一片区域都出现了问题，这是需要他们负责的）；

三、确保金融稳定。由于权限有限，他们的工作做的不可能很深入，往往是表面文章。实际上他们工作的主要任务是分析地方政府的经济政策，还有分析监控地方金融运行情况和货币政策执行情况。另外，还有一个“2+1”2指学生助学\*款和下岗工人\*款，但这两项的不良\*款比例很高，后者高达20%，前者更高，目前还没有统计数字。1指房地产\*款。

我在看了一星期的材料之后，科长逐渐安排一些工作让我做，比如制作简单的报表，绘制图表，统计汇总等，在这个过程中，我体会到书本上的知识在实际工作中不一定用的到，而且在绝大部分时候是用不到的，但知识作为一种储备又是必不可少的，因为它会在潜移默化中影响一个人的思维，思考的方式，决定一个人能否高效、创造性地完成自己的工作。工作与学习不同，学习需要一个人专心致志做好自己的事，而工作除此之外，还需承担应尽的责任，有的时候甚至不是自己的责任，因为工作大多数情况下不是一个人就能完成的，工作中存在分工，大家各司其职，工作中的上下游各环节只有确保准确无误的完成，整个工作链才能环环相扣，井然有序。记得有一次，我在做金融市场业务情况的汇总报表，资料来自各国有银行、地方银行发来的填报报表。我只顾把数据汇总，却忽略了对报上的数据进行最简单的逻辑分析。因而在有经验的科员检查时，就发现了好几处问题，比如有银行在发生笔数一栏填写了1。5，这显然是在填报时出现了差错，还有银行在同一栏目的“发生笔数”未做填写，在“发生金额”下却填有数据，这可能是该银行无法准确统计，因而空缺该栏的结果。这样最后汇总出的该栏目发生笔数和发生金额是不匹配的，没有统计的意义。

实际统计工作中，会出现数字资料缺漏的情况，需要一个细心的统计员及时发现，核实数据的准确性，对数字资料做出处理。尽管这可能并非一个统计员的责任，但为了使自己的工作有意义，能正确的反映问题，发现别人的错误，并令其及时改正，也是对自己职责的履行。另外，工作中常会出现一些突发状况，需要职员有较好的应变能力，恰当处理问题，并在此过程中逐渐积累经验。工作中工序的安排也是门大学问，恰当安排，会使工效大大提高，时间得到极大地节约。

**大学个人实践报告 大学生实习报告五**

认识实习期间，学生在指导老师的带领下，通过参观已建成的典型车间、建筑、节能建筑物等地点，采取实习指导老师讲解，工程人员指引等方式，完成人纲现定的实习内容。

上海百富勤空调制造有限公司、上海博物馆、上海世博园、节能示范楼。

xx年7月5日——xx年7月16日，共两周。

xx

本专业培养具备室内环境设备系统及建筑公共设施系统的设计、安装调试、运行管理及国民经济各部门所需的特殊环境的研究开发的基础理论知识及能力，能在设计研究院、建筑工程公司、物业管理公司及相关的科研、生产、教学等单位从事工作的高级工程技术人才。

传热传质学、工程热力学、工程流体力学、机械原理、电工与电子技术、建筑环境工程、建筑设备工程等

xx年7月5日，怀着一颗期待已久的心情，我们终于迎来了大一的第一次认识实习，从中我们学习到许许多多课堂上无法接触到的东西，开拓了视野，巩固了专业知识，更重要的是，发现了我们自身存在的许多不足之处。

《认识实习》是建筑环境与设备工程专业教学计划中必不可少的综合性实践环节，本课程的任务是通过认识实习对本专业的各个方面的知识有一个感性的认识，对专业设备从外观上有所了解，使同学们明确自己的专业范围，了解专业一些简单的设计、施工、维护管理、调试等方面的知识。

通过认识实习，使我们了解专业方面的知识，同时在以后的学习以至今后的就业对本专业的范围有所明确，通过现场管理体系和与工人，技术人员的接触，更进一步的了解自己的专业。同时要求学生在现场认真的参观学习，在参观中遇到不懂的问题，及时记录下来，在今后的专业基础课和专业课的学习中带着这些问题学习，使学习的目的和目标更加具有明确性。

**大学个人实践报告 大学生实习报告六**

20xx年3月份，我正式走进罗蒙公司开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的北方区经理刘总带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在刘总的热心指导下，我依次对公司的基本产品、产业结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的管理理论知识以及信息管理的相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对宁波服装企业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是与华北区分公司的联系，统计每周的销售情况，还有参与了公司春夏、秋冬产品的发布、订货会。罗蒙的春夏、秋冬产品订货会是公司的重要活动，决定了公司春夏、秋冬产品的区域性分配情况，以及每个分公司能够上架的物品情况。为了扩大公司对分公司的控制力，公司将每年的订货生产发货机制改为了，市场调研生产分配机制，加强了公司对终端市场卖场的控制力。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们一次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进罗蒙开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与企业市场调查、产品跟踪、产品销售、以及对企业的各种产品的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。

3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

通过实习，我对我国服装行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的.机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。我一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢？要买房子，要买车子，要享受生活。记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样一句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单？他所追求的是能呼风唤雨！”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗？“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题！”档次？什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的。很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵！从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益匪浅，如此感慨万分！

**大学个人实践报告 大学生实习报告七**

20xx年xx月xx日

综合利用所学的专业知识和技能，密切联系建筑工程实际，熟悉建筑工程预算的基本程序。初步掌握建筑工程预算的相关法规和原则，学会使用建筑工程定额手册并初步了解建筑工程预算的相关应用软件。培养独立进行建筑工程预算的基本技能，完成课题项目的建筑工程预算。

昆钢凌波小区商住楼0111型土建工程

昆钢凌波小区商住楼0111型土建是框架结构建筑，总建筑面积为1392。7平方米，建筑总高度为24。75米。一共有七层，一层为管理用房，二层以上为住宅，建筑耐火等级为二级，建筑耐久年限为二级，合理使用年限为50年。

根据我们的实际情况，辛老师给我们各小组分别布置了相关课题，并分发了工程设计图样。我们为2人一组完成一套图纸，在仔细分析研究图纸后，我们拟定了预算方案，分为建筑部分和结构部分，我进行建筑部分的预算工作。 建筑部分的计算步骤如下：

（1）场地平整：根据定额手册中的定额规则，按建筑物外墙外边线或构筑物底面积外边线每边各加2米，以平方米计算。

（2）建筑面积：因为建筑物共有七层，所以建筑面积按各层面积之和进行计算。

（3）挖基础土方：工程量以立方米计算。

（4）散水：按图示尺寸以面积平方米计算，即散水中心线长度乘以散水宽度。

（5）余土外运：v运=v挖—v填×1.14。

（6）砖基础：基础与墙身使用同一种材料时，以设计室内地坪为界。以下为基础，以上为墙身。

（7）砌体工程量：按扣除门窗洞口后的面积乘以墙体计算厚度以立方米计算。v=（墙身×门窗洞口—门窗洞口面积）×计算高度—独立过梁—构造柱体积。

（8）卫生间的面积及贴瓷砖还有厨房的面积及贴瓷砖，都是以主墙间净空面积进行计算。

（9）屋面防水工程量：工程量=屋面水平面积+增加面积附加层、接缝收头、找平层的嵌缝已计入定额内，不另计算。 建筑部分工程量计算完成后，我们根据《云南省建筑工程消耗量定额》、《云南省建筑工程措施项目计价办法》进行套价。计算总价为：1224184.42元（壹佰贰拾贰万肆仟壹佰捌拾肆元肆角贰分）。

通过这次为期两个月的实习，首先使我深切体会到实践经验对我们所学习专业知识的重要性，使所学的理论知识与实际的工作联系起来，做到理论与实际相统一。其次，使我初步掌握了预算说明书的编制流程，熟悉了建筑工程预算的相关法规和原则，并初步了解工程预算相关软件的应用。再次，工程预算是一项复杂的工作，需要极大的`耐心和细心，我在这次的实践中克服自己粗心和急躁的毛病，端正态度，真正做好每一件事情。在未来的工作中，我将以严谨的科学态度面对所遇到的问题，不断进取，精益求精，充分体现人生价值和展示自我魅力，为实现理想而不断奋斗！

**大学个人实践报告 大学生实习报告八**

通过该学习使学生加深对课堂教学内容的理解，掌握一些典型机床的系统结构和工作原理，掌握机械拆装的基本程序，理解机床装配工艺；培养学生独立分析和解决问题的能力，提高学生的实际动手能力，为学生今后从事相关工作打下一定的实践基础；培养学生的团结协作精神，改善学生的知识结构，拓展知识层面，增强学生的综合素质。

掌握典型金属切削机床的基础理论和工作原理；

掌握机械拆装的基本方法和机械装配工艺；

掌握机床传动系统分析的基本方法；

掌握典型金属切削机床的传动系统；

初步具有新机床、新装置、新技术的科研开发能力；

体会团队协作在实践工作中的重要作用，树立团队精神；

体会观察、搜索资料、调查研究、整理报告等方法，提高分析问题和解决问题问题的能力。

撰写实习日记，并提交实习报告。

机床拆装与参观，包括：车床拆装、滚齿机拆装、常见机床结构参观。具体内容如下：

车床部分

（1）了解车床的工艺范围和布局，熟悉其主要组成部件及功用。

（2）研读车床相关图纸，掌握各件的装配关系。

（3）拆卸和装配车床整机，掌握正确拆装方法，理解机械装配工艺。

（4）掌握主轴箱的内部结构、各组成部分的功能和装配关系。

（5）掌握溜板箱的内部结构、各组成部分的功能和装配关系。

（6）掌握进给箱的内部结构、各组成部分的功能和装配关系。

（7）分析该机床的传动系统。

（8）了解该机床的电器控制系统。

共有四个传动链

主传动：电动机—1—2—i—3—4—滚刀

进给传动：工件—4—5—u—6—7丝杠

。滚齿机部分

（1）了解齿轮的加工方法，掌握滚齿原理。

（2）了解该机床的工艺范围和布局，熟悉其主要组成部件及功用。

（3）研读机床相关图纸，掌握各件的装配关系。

（4）拆卸和装配机床整机，掌握正确拆装方法。

（5）分析滚齿机的传动系统。

（6）掌握滚齿机的内部结构、各组成部分的功能和装配关系。

（7）了解该机床的电气控制系统。

共有四个传动链

主传动：电动机—1—2—i—3—4—滚刀

展成运动：滚刀—4—5—i—6—7—工件

进给传动：工件—7—8—i—9—10—丝杠

差齿运动：丝杠—10—9—i—8—7—工件

。参观部分

（1）了解实习工厂现有其它机床的\'结构。

（2）掌握实习工厂现有其它机床的工艺范围和工作原理。

（3）对参观的各种机床写清其工作原理、工艺范围及特点。

卧式车床外形图

工作原理：卧式车床的加工原理就是把刀具和工件安装在车床上，由车床的传动和变速系统产生刀具与工件的相对运动，即切削运动，切削出合乎要求的零件。

工艺范围：卧式车床的工艺范围很广，能进行多种表面的加工：各种轴类、套类和盘类的回转表面，如车削内外圆柱面、圆锥面、环槽及成型回转面；车削端面；车削螺纹；还可以进行钻孔、扩孔、铰孔和滚花等工作。

特点：通用性较大，但自动化程度低，加工形状复杂的表面时换刀麻烦。

卧式铣床

工作原理：用铣刀对工件进行铣削加工的机床

工艺范围：铣床的工艺范围很广，可以加工平面，沟槽，台阶，圆柱孔，花键，圆柱齿轮，伞齿轮，离合器，凸轮，蜗轮蜗杆，螺旋槽，角度槽，球面，特型面等等。

特点：铣床具有足够的刚性，效率高，操作方便，结构简单，性能全面性等特点。

工作原理：滑枕带着刨刀，作直线住复运动的刨床，主运动原理就是曲柄摇杆机构。将旋转运动转变成直线往复运动，滑枕为主运动，工作台做进给运动

工艺范围：牛头刨床主要用于单件小批生产中刨削中小型工件上的平面、成形面和沟槽。

特点：中小型牛头刨床的主运动（见机床）大多采用曲柄摇杆机构（见曲柄滑块机构）传动，故滑枕的移动速度是不均匀的。大型牛头刨床多采用液压传动，滑枕基本上是匀速运动。滑枕的返回行程速度大于工作行程速度。由于采用单刃刨刀加工，且在滑枕回程时不切削，牛头刨床的生产率较低。

外圆磨床

工作原理：以两顶心为中心，以砂轮为刀具，将圆柱型钢件研磨出精密同心度的磨床

工艺范围：外圆磨床主要用于成批轴类零件的端面、外圆及圆锥面的精密磨削，一般精密机械加工车间批量小，精度要求高的轴类零件加工。

特点：1、砂轮主轴轴承采用锥形成型油楔动压轴承、砂轮主轴在低速是仍具有高的轴承刚度。

2、砂轮架导轨采用交叉滚柱刚导轨，半自动进给机构采用回转式油缸实现。

3、尾架轴系具有无间隙刚度的特点，电器箱，液压箱冷却箱与机床分离。

立式钻床

工作原理：钻床系指主要用钻头在工件上加工孔的机床。通常钻头旋转为主运动，钻头轴向移动为进给运动。

工艺范围：工作台和主轴箱可以在立柱上垂直移动，用于加工中小型工件。钻床结构简单，加工精度相对较低，可钻通孔、盲孔，更换特殊刀具，可扩、锪孔，铰孔或进行攻丝等加工。

特点：立式钻床结构简单，加工精度相对较低

工作原理：使用砂轮作切削工具的磨床

工艺范围：外圆磨是磨削加工零件外圆表面的

特点：无心外圆磨床进行磨削时，工件放在砂轮与导轮之间，且工件中心高于砂轮和导轮中心连线，以被磨削外圆表面作定位基准，支承在托板上。无意磨床所磨削的工件，尺寸精度和几何精度都较高，且有很高的出产率。若是装备自动高低料机构，很轻易完成单机自动化，合用于多量量出产。无意磨床凡是指无意外圆磨床，即工件不用顶尖或卡盘定心和支承，而以工件被磨削外圆面作定位面，工件位于砂轮和导轮之间，由托板支承，这种磨床的出产效率较高，易于完成自动化，多用在多量量出产中.

平面磨床12mm),水平钢筋每段长度不宜超过8m.墙的网片绑扎同基础，钢筋弯钩应背向模板面。板的主筋绑扎，短向钢筋在下，长向钢筋在上，梁板钢筋绑扎完成后，及时搭设人行道和混凝土运输道，严禁踩踏负筋。确保钢筋保护层和负筋高度，必须放垫块，垫块要按一定间距均匀布置。主梁与次梁相交时，均应在主梁两侧附加箍筋，箍筋加密区可以提高主梁的抗剪强度，另外次梁底筋应放在主梁纵筋之上。纵向受拉钢筋的最小搭接长度:

5.3.4钢筋的连接

直径小于22的钢筋用电渣压力焊连接，竖向钢筋的电渣压力焊施工工艺过程包括：引弧、电弧、电渣和挤压。焊接环外凸部分不小于4mm,表面平整无缺陷。超直径过22mm的钢筋用等强直螺纹连接。镦粗直螺纹钢筋连接工艺为：钢筋配料→钢筋端头检验→钢筋在专用设备上的端头镦粗→镦粗头检验→钢筋在专用设备上的端头套丝→丝头检验→做螺旋旋合长度标记及旋丝牙保护帽或套筒→工作面上钢筋与套筒的连接→接头检验及按批次进行拉伸试验→接头验收。等强直螺纹接头的型式应符合现行国家标准《钢筋机械连接通用技术规程》中的各项规定。

5.4混凝土工程

5.4.1钢筋模板的验收

检查模板标高、位置、构件的截面尺寸是否满足设计要求，构件预留拱度是否正确;检查模板的支架是否稳定，支柱的支撑和模板的固定是否牢固;检查钢筋、预埋件的规格、数量、安装位置及构件节点连接焊缝是否与设计和施工规范的要求相符合;浇注混凝土前必须进行隐蔽工程验收，经自检、互检无误后方可浇注混凝土。

5.4.2混凝土浇注的一般操作规定

混凝土浇筑过程中，不得产生离析现象，应经常观察模板、钢筋、支架、预埋件和预留孔洞的情况，若发现有变形、移位时，应及时采取措施进行处理;为使混凝土密实，应分层并连续浇筑，不可一次投料过多，不宜振实，每层厚度不超过下表规定：

混凝土浇筑应连续进行，否则应留设施工缝，施工缝应位置应在混凝土浇筑前确定，留在结构受剪力较小的部位。在混凝土浇筑及静置过程中，应采取措施防止产生裂缝，应在混凝土终凝前二次或三次压光予以修整。

做混凝土试块时先清理试块模，再在试块模上刷隔离剂，并把试块模的紧固螺旋拧紧，以免放入混凝土后发生跑模。注意刷隔离剂时不要刷的过多，过2到3分钟后从混凝土罐中用铁锹将混凝土铲入试模。然后用钢筋棍将混凝土捣实，直到不再有气泡冒出。最后将混凝土表面抹平，放到无震动荷载处。等到24小时后拆模，拆模时在试块上表明标号日期。

5.4.3混凝土的养护

在混凝土浇筑完毕后，当混凝土表面收水并初凝后，应尽快用麻袋或草帘覆盖并浇水;最初三天内，应每隔2-3小时浇水一次，以后每日至少三次，保持混凝土处于足够湿润状态。如符合冬期施工条件，应按冬期施工措施处理。

5.5参加会议

实习期间我共参加了4次会议。有两次是监理周例会，两次是项目部质量、进度、安全生产专题会议。虽然自己在会议上未曾发表任何意见，但通过亲自参与施工现场会议，使我不但对项目部会议的流程、型式等基本知识有了一定认识，更让我学到了怎样去解决工程中出现的各种问题、协调各方之间的矛盾以及如何加强工地现场的生产管理等宝贵的经验知识，感觉从中受益匪浅。详细的会议记录见附件三。

实践出真知，但不可否认，出真知的过程中也会有很多问题产生，虽然这次生产实习总体上是成功的，但其中也存在一些问题，归纳如下：动手能力较差，理论联系实际能力欠缺在工地生产实习中，一直觉得自己的动手能力较差。测量放线时师傅可以再一、二分钟内迅速调好仪器，而自己却需要十多分钟。这与自己平时缺少实践锻炼的机会有很大关系。在实习中，老师一直在强调理论联系实际，但关键是自己的理论知识有多少呢?在仅有的理论知识中，又有多少可以和实际有联系呢?工地用的垂准仪我们在学校从未见过，工地采用的新技术附着爬升式的脚手架，在课堂上老师也从未讲过。曾经学过的《混凝土结构设计理论》，很多内容都是针对建筑设计的，但大多数学生毕业后却会去施工单位，而且课本已用了十几年，已经严重脱离了生产实际。

适应能力不强，学习不够深入初到工地几天后，历经了最初那阵新鲜感后，我突然感到了无所适从。再加上那几天一直阴雨连绵，呆在工地也没多少事可干，心中不免生出几分无聊。觉得工地也就这么多事，无非就是放线、绑钢筋、支模板、浇筑混凝土，心想继续实习下去意义可能也不大，曾经一度还给老师打了电话询问。最后才算慢慢适应了，在师傅倪工的悉心指导下，对很多工种的具体施工工艺重新自习的学习了一遍，才发现自己最初的学习很不深入，并未注意到很多细小但很重要的细节，这次的学习发现了很多问题，也学到了很多知识。得到了师傅的表扬，自己的信心也才随之逐步树立了起来。回收实习的这段日子，感觉心态与态度至关重要，这些往往决定着实习的收获与成败。

20xx年暑期生产实习结束已有十天了，此刻回想自己走过的那段日子，用感触颇多来形容绝不为过。虽然实习的时间只有短短的一月，但无论是从学问还是做人方面，我都学到了很多，很多……

实习的工地是我和同学刘应通一起找的，工地给我们承诺包吃包住，相对于其他同学来说，感觉自己很幸运，他们的工地一般都是三不管。工地的人知道我们是大学生，都对我们很客气，很照顾。我师傅是工地的总工长，主管钢筋，他对人很好，已有四十年的施工经验。在工地总体感觉能做的`不是很多，以学习为主吧，每天跟着师傅去楼上转转看看，放线、检查钢筋等这些也掌握的很快，基本到后来师傅就很放心地把这些活交给我了，他最后再监督、复核一遍。在工地亲眼见到了一些课本上学习的新技术，比如粗钢筋的直螺纹连接和附着爬升式脚手架等。详细学习了测量工程、钢筋工程、模板工程、混凝土工程等工种施工工艺及方法。通过亲自实践，我对所学的知识又有了新的认识与理解，也切实提高了自己的实践能力。

通过在工地的实习，我对于自己以前的学习进行了深刻的反思。我们在学校所学的知识为何与工地的生产实际差别会如此大呢?很多在工地上能用到的知识在学校中用的很少，例如我前面提到的几项新技术，而有一些在工地上很少用到的知识却在学校里花了很多时间与经历学习，例如混凝土材料的相关知识已基本不适应现在工地了，大部分工程都用商品混凝土。还有一些本来很简单的知识却被老师讲的云里雾里，复杂难懂，例如建筑施工册来那个放线。在工地遇到的诸多问题我们学生自身需要反思，而学校也需要思考如何使教学和就业更好的接轨。

在生活放卖弄感觉还好。工地的吃住条件都不错，而且与项目部其他人员和工人也都相处的很融洽。因为和师傅倪工在同一个屋子里住着，所以趁着晚上闲聊的机会他跟我讲了很多工地为人处事的一些原则和方法。例如要多做事，少说话，把自己该做的事一定要做好。也包括一些工程承包与建设中的潜规则，通过学习这些，我也对自己未来的工作与发展有了更清醒的认识，坚定了我以后朝自己的目标奋斗的决心。

总之，对于已经结束的20xx暑期工地实习，我无怨无悔，相信这段宝贵的经历会让我以后的成长之路走的更加平稳，更加坚实。

8.1早作准备，从容实习

今年的找工地给我留下了异常深刻的印象，前前后后自己去过的工地应该在50家左右，我们班其他同学的工地也都是费了很大劲才找的，工地之所以如此难找，很大一部分原因是由于时间太晚，很多工地都有了实习生，所以强烈建议学校应提前给学生专门留出时间找实习工地，让大家都可以从容实习。

8.2课程与工地生产实际相结合

学校应在平时教学中，加强实践环节的教学，使学生们多接触工地实际生产，提高他们的动手能力和对工作的适应能力。很多东西老师在课堂上讲了很多，学生还是不太明白，但到工地实际参观后，一目了然，可谓事半功倍。

8.3积极调整心态，认真实习

作为学生，我们在工地实习中一定要克服浮躁、自满的情绪，虚心向师傅学习，调整好心态，如果我们真能静下心来学习，就一定能学到很多东西，对此我的体会很深。

8.4适当延长实习时间

一个月的时间，对于想要把工地的主要工序学完，还是显得有些仓促，在工地时我师父也谈到这个问题，延长实习时间很有必要，应在3个月左右。

**大学个人实践报告 大学生实习报告篇十一**

<

认识实习是本专业学生的一门主要实践性课程。是学生将理论知识同生产实践相结合的有效途径，是增强学生的群众性观点、劳动观点、工程观点和建设有中国特色社会主义事业的责任心和使命感的过程。

通过认识实习，使学生学习和了解发电厂、变电站、调度中心等电力系统知识，培养学生树立理论联系实际的工作作风，以及生产现场中将科学的理论知识加以验证、深化、巩固和充实。并培养学生进行调查、研究、分析和解决工程实际问题的能力，为后继专业课的学习、课程设计和毕业设计打下坚实的基础。通过认识实习，拓宽学生的知识面，增加感性认识，把所学知识条理化系统化，学到从书本学不到的专业知识，并获得本专业国内、外科技发展现状的最新信息，激发学生向实践学习和探索的积极性，为今后的学习和将从事的技术工作打下坚实的基础。

认识实习是与课堂教学完全不同的教学方法，在教学计划中，认识实习是课堂教学的补充，认识实习区别于课堂教学。课堂教学中，教师讲授，学生领会，而认识实习则是在教师指导下由学生自己向生产向实际学习。通过现场的讲授、参观、座谈、讨论、分析、作业、考核等多种形式，一方面来巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可获得在书本上不易了解和不易学到的生产现场的实际知识，使学生在实践中得到提高和锻炼。

1）需提前准备实习资料收集、整理。

2）完成实习报告一份。

3.1 实习形式和内容

①在发电厂工作人员、工程师的亲自带领下，我们参观了发电厂的各个部门和设备仪器；了解发电厂人员如何做好日常的管理工作、电厂的发电流程、了解到了设备仪器的基本工作原理、如何对设备异常、事故进行判断和处理等

②通过分组跟班、工程师现场介绍，了解一线工作人员的\'工作情况；了解发电厂的一次设备和二次设备；了解了发电厂的各类监控系统；了解调度员的工作环境、使用的专业软件以及需要掌握的专业知识。

③在工程师现场介绍调度中心的设备、工作情况的时候，学生要要求作好笔记。

④将搜集学习到的相关知识与参观发电厂的实践相结合，对理论知识进行深化理解，总结收获。

⑤运用所学知识，对生产实际中存在的问题作出一定的分析，进一步提高分析问题和解决问题的能力。

3.2 实习前准备

（1）火力发电厂主要概念

火力发电厂的生产过程实质上是四个能量形态的转换过程，首先化石燃料的化学能经过燃烧转变为热能，这个过程在蒸汽锅炉或燃汽机的燃烧室内完成；再是热能转变为机械能，这个过程在蒸汽机或燃汽轮机完成；最后通过发电机将机械能转变成电能。

（2）了解发电厂的三大系统

汽水系统

火力发电厂的汽水系统是由锅炉、汽轮机、凝汽器、高低压加热器、凝结水泵和给水泵等组成，他包括汽水循环、化学水处理和冷却系统等。水在锅炉中被加热成蒸汽，经过热器进一步加热后变成过热的蒸汽，再通过主蒸汽管道进入汽轮机。由于蒸汽不断膨胀，高速流动的蒸汽推动汽轮机的叶片转动从而带动发电机。为了进一步提高其热效率，一般都从汽轮机的某些中间级后抽出作过功的部分蒸汽，用以加热给水。在现代大型汽轮机组中都采用这种给水回热循环。

此外，在超高压机组中还采用再热循环，既把作过一段功的蒸汽从汽轮机的高压缸的出口将作过功的蒸汽全部抽出，送到锅炉的再热汽中加热后再引入气轮机的中压缸继续膨胀作功，从中压缸送出的蒸汽，再送入低压缸继续作功。在蒸汽不断作功的过程中，蒸汽压力和温度不断降低，最后排入凝汽器并被冷却水冷却，凝结成水。凝结水集中在凝汽器下部由凝结水泵打至低压加热再经过除氧气除氧，给水泵将预加热除氧后的水送至高压加热器，经过加热后的热水打入锅炉，再过热器中把水已经加热到过热的蒸汽，送至汽轮机作功，这样周而复始不断的作功。在汽水系统中的蒸汽和凝结水，由于疏通管道很多并且还要经过许多的阀门设备，这样就难免产生跑、冒、滴、漏等现象，这些现象都会或多或少地造成水的损失，因此我们必须不断的向系统中补充经过化学处理过的软化水，这些补给水一般都补入除氧器中。

燃烧系统<

燃烧系统是由输煤、磨煤、粗细分离、排粉、给粉、锅炉、除尘、脱流等组成。是由皮带输送机从煤场,通过电磁铁、碎煤机然后送到煤仓间的煤斗内,再经过给煤机进入磨煤机进行磨粉，磨好的煤粉通过空气预热器来的热风，将煤粉打至粗细分离器，粗细分离器将合格的煤粉（不合格的煤粉送回磨煤机），经过排粉机送至粉仓，给粉机将煤粉打入喷燃器送到锅炉进行燃烧。而烟气经过电除尘脱出粉尘再将烟气送至脱硫装置，通过石浆喷淋脱出硫的气体经过吸风机送到烟筒排人天空。

发电系统

发电系统是由副励磁机、励磁盘、主励磁机（备用励磁机）、发电机、变压器、高压断路器、升压站、配电装置等组成。发电是由副励磁机（永磁机）发出高频电流，副励磁机发出的电流经过励磁盘整流，再送到主励磁机，主励磁机发出电后经过调压器以及灭磁开关经过碳刷送到发电机转子，当发电机转子通过旋转其定子线圈便感应出电流，强大的电流通过发电机出线分两路，一路送至厂用电变压器，另一路则送到sf6高压断路器，由sf6高压断路器送至电网。

3.3陡河电厂概况

陡河发电厂隶属于大唐国际发电股份有限公司，它坐落于河北省唐山市，始建于1973年，先后经历了震后重建和扩建。到1987年 10月，八台机组全部建成投产，总装机容量1550mw。

陡河电厂建成初期就成为全国重点电厂之一。现在与近几年新建的电厂相比，陡河电厂的发电量已经非常有限，但是作为一个老牌电厂，其技术依然可以和我国电力行业的一流电厂相媲美。

建厂20多年来，陡河电厂始终坚持以安全生产为基础，以经济效益为中心，以优质服务为宗旨的方针，企业综合实力不断提高，历年以来没有发生重大设备事故，截止20xx 年1月底已连续安全生产1 633天。曾先后荣获“全国先进集体”、“全国节能先进集体”、“全国节水先进企业”、 “全国一流火力发电厂”等荣誉称号

3.4电厂未来发展

随着陡河电厂很多机组的老旧，如今已经关停了几台机组，同时准备着更换新型的发电机。由于受到国家政策影响，对于环境保护的要求，所以现在在广州市已经不能再装燃煤机组，即使陡河电厂在未来的更新换代中需要用到其他的火力发电方式，比如燃烧天然气。同时天然气发电机组有这自身的许多优势比如：

天然气发电优势

环保性：更高的排放标准。燃气机组排放全面达到或超过欧ⅳ标准，更环保， 更节能。

经济性：综合利用燃气发电，成本远远低于采用柴油和重油发电，也低于市电价格，如果将排放出的热能加以综合利用，则会更进一步降低成本。

节能性：发电效率更高。进口燃气机组发电效率最高可以达到 40% ，远远大于低端品牌 32% 的水平。

可靠性：适应于低浓度甲烷；设备运行更稳定，在正常情况下，维修周期大幅延长。

安全性：采用专利技术的电脑模块控制，技术水平达到国际领先，更多的控制系统、检测系统和保护系统确保机组安全运行。

此外，宇动新能源公司具备了气体收集、处理、提纯、储存方面的技术，从电力系统的规划到冷热电联产联供，以及固有设施的改造等方面，均能提供全套的解决方案。

这次去陡河电厂进行实习参观，实习地点为唐山市陡河，大家是相当的兴奋，大概是因为很快就能实地了解发电厂里面真正的内容，了解将来可能的工作单位吧。而且可以吧很多实际事物与书本上面所学到的知识联系起来，使自己的知识更加丰富，知道更多的专业相关知识。

从参观实习中，我了解到了，随着国家政策的变动，能源价格的变化，对环保的指标要求越来越高，陡河电厂正在逐步的改进着自己，从燃油发电到现在的燃煤发电或是将来规划中的天然气发电，从小机组到大机组，从没有脱硫脱硝到现在除尘脱硫脱硝等，陡河电厂在一步步的改进着，既满足节能高效，又满足保护环境。同时要达到这些要求就必将应用到很多新技术，新设备，所以对于人员的要求也必将有所提高，如果将来我们想更好的发展，现在就需要认真学习，跟上时代的步伐，学习新技术，新知识，为将来的工作打下坚实的基础。

这次实习，让我感觉电力调度的困难，比起我们所学的课本知识复杂很多，形象系统稳定运行的因素也有很多，同时我国经济的高速性，使得用电的需求不断增加，所以更显调度中心的重要性。

**大学个人实践报告 大学生实习报告篇十二**

参加教育实习工作，一直以来都是自己所擅长的，因为自己一直在假期从事这项工作，在上学期间，只要自己有空，就一定会参加到家教实习工作中来，在家教工作中，不仅仅可以赚取一部分学费和生活费，更重要的是自己可以得到很大的锻炼，这才是我认为最值得去做的。我是师范类专业学生，在毕业之后，有很大的可能从事教育事业的工作，所以从现在开始参加实习，是极有必要的，我相信自己可以做好！作为一个师范类的学生，做家教可能是锻炼我们专业能力的最好方法了。通过做家教，我们可以发现自己在教学方面的不足，这也能培养我们和学生之间的沟通能力，为以后当老师积累经验。

本次是我自己也是从学生过来的，所以我们也深深知道老师偏心对学生的伤害。记得我初三的时候，我们班的老师非常偏心，为了提高上重点高中的人数，老师们只抓班级前十名的同学，至于十名后的同学则完全让你们自己自觉学习，很少给予重视。当时我们都觉得很伤心，于是我和同桌约定，假如我们以后当老师，绝不当偏心的老师。可是经历过才知道，人其实都是偏心的，老师也是人，所以老师也无法做到对人人都公平，老师的精力也是有限的，因此无法重视每一个学生。这些道理也是我在做过家教之后才深深体会到的，这些也让我对我初三的老师们的偏见有所消除。但是，做家教老师的时候，我还是拼命的告诉自己，每一个学生其实都需要老师的关心，尤其是那些基础较差的学生，他们其实并不笨，只是没有找到正确的学习方法，或者是缺少对学习的兴趣，所以作为一个老师，我们不能放弃他，不管怎么样，我们都要试试，鼓励他，帮助他，提高他们对学习的兴趣，假如我们努力过了，那么我们至少不会觉得内疚、后悔了。

今年家教的时候，我印象比较深的是一个初二升初三的男同学，当时他打电话给我说希望我能介绍来新起点的时候，我得知他家离我们补习班有点远，所以很欣赏他对学习的兴趣。可是之后我发现他并不是来这儿学习的，上课不听，下课不做作业，爱打架，爱玩电脑，来补习班似乎只是为了从他父母手里获得自由。像这种学生在学校本来就已经被老师骂惯了，所以骂他并不见得会有效果。我想起了大二学的心理学知识，人的气质类型可分为四种及对待各种气质类型占主导的学生的方式。观察了他一段时间，我想他是属于多血质，老师要对多血质的学生要提高要求，不能让他觉得无事可做，必要的时候还要给与严厉的批评，加上自己曾看过一些人际沟通方面的书，我就把这些知识用进去了，我想，不管怎样试试再说吧。一直以来我都相信“言由心生”，我相信通过看一个人写的日志、文章等能让我们对一个人的内心有所了解，因此我和他交换了qq号，通过他写的日志和qq名，我发现在这样一个开朗的外表下，他其实深藏着一个孤独寂寞的心。有一天聊天的时候，当我问他你的内心是不是很孤独时，他的表情当时有点愕然，好像家里的宝藏被别人发现了一样，结果证明我的推理是正确的。他说自己很好强，所以不想在别人的面前表现出自己的孤独，郁闷的时候自己也在心里放着，不想说，也不知道能和谁说。那次之

后，我们既是师生，也成了知心朋友。他说自己无法静心学习，上课时总是走神，我说你强迫自己静下心来，先试试一个星期左右，之后你或许就会好很多，他照做了，虽然还是静不下心，但看的出来他在努力，看到这样其实我已经很欣慰了，我的努力没有白费。补习班结束的时候，我说学习还是靠你自己，初三很辛苦，不管你每次考试考得怎么样，但只要你觉得自己已经进尽力了，那就可以了，但是打架这种事，你千万不能了。他说知道，初三要是打架就不能毕业了。这一个月的补习，虽然没有让他学到多少课本知识，但是能让他信任我，听我的劝告，我觉得也是很有意义的。今年暑期实践，感觉自己有做的比较成功的事，也有许多失败的事，像有几个很爱打游戏的学生，在我再三劝阻都不见效的情况下，我感觉自己好像就没有再做什么努力了，放任他们了。这件事我觉得自己做的很糟糕。我还需要不断努力。

这短短的一个月暑期实践，感觉过的很开心，很充实，也很有意义。这一个月，认识了许多新朋友，有自己学校的，但更多的是来自杭州不同的学校。佛说“前世的`五百次回眸换的今生的擦肩而过”，我会珍惜这来自不易的缘分！和学生相处感觉也很快乐，让我体味了久违的初中生活。这一个月，在那边偶尔被学生打击一下，偶尔也打击一下学生，偶尔被学生捉弄一下，偶尔也捉弄一下学生，这些都是很美好的回忆。班长的套锁事件，藏手机事件，峰子的乞丐称呼，现在回想起来都还想笑，难忘！有时感觉自己也很搞笑，在学生面前扮演着严师形象，在私底下自己就和他们没两样。记得一次自修课我坐在楼下吃零食，然后进来两个去外面上网而迟到的学生，我马上收了东西，批了他们一顿，他们走后我又吃的津津有味，挺有意思的。

著名主持人杨澜女士说，在孩子面前，自己会扮好一个母亲的形象，在丈夫面前要扮好妻子形象，在爸妈面前自己就是好孩子、好媳妇，总之，就是做什么像什么。我要向她学习。补习结束了，现在就做回学生了，自然就要做一个学生要做的事！同时，这个月我也发现了自己的许多不足，如性格太直，太冲动等等，那么就慢慢改正吧！加油！

在不断的发展和前进中，我有了更多的感触。只要自己一直努力下去，我就可以做的更好，前进中很多的现实情况都在干扰着自己，不过我相信只要自己一直努力下去，我就可以做好。教育工作并不难做，只要自己努力，就可以成功，我相信这是对的。我在不断的发展中得到了很多有益的知识和认识。现在我的教学水平自己感觉还是不好，我需要更多的努力，我坚信自己会做好的！

**大学个人实践报告 大学生实习报告篇十三**

时间虽短，但接触的东西非常懂，不说很熟悉起码有了初步的了解，使我们在学习理论知识的时候有了一个非常好的模型。对我的学习一定举到重要的作用。下面就是实习报告。

这段实习经历，避免不了的当然是比较累，但非常值得。在钳工实习中，我们知道了钳工的主要内容为刮研、钻孔、攻套丝、锯割、锉削、装配、划线；了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。

在车工实习中，我们了解了车刀的种类，常用的刀具材料，刀具材料的基本性能；知道了车刀的组成和主要几何角度；在磨工实习中，我们领会到了金刚石的超硬度，在那精制砂轮把带氧化皮的铁棒磨得亮晃晃的时候，我们不禁感叹砂轮的“磨力”；

在电焊实习中，我们了解了电焊的实质，电焊机的组成与焊条的构成；学会了选用焊条的种类和如何操作电焊机。

在铸造实习中，让人感觉似乎回到了童年时代，我们又玩起了“沙窝窝”。

在铣工实习中，不禁让人联想到“绳锯木断“这个成语，而我们今天只需把铁棒夹在铣机上，按几下按扭，一根牢实的铁棒在几十秒钟后被锯断了。这不得不让我们佩服科学技术对人类的影响力。

在气焊的实习中，我们知道了气焊由乙炔发生器，回火防止器、氧气瓶、减压器、焊枪组成；学会了如何调火焰和平焊。

在冲压实习中，更能体现出电转化出的能量之大。我们只要轻轻踩动控制踏杆，一块有点厚的\'钢板在瞬间被压成形，和“水滴石穿“相比，简直是天壤之别，而且冲压操作简单，产品合格率接近百分之百呢！

在热处理实习中——这是一项最轻松的实习工种，因为它动手时间短，观察时间长，经过老师的讲解与示范后，同学们争先恐后地去感受铁在盐水中冷却时“水煮鸡蛋“式的震动。

金工实习是大学阶段必不可少的一次实践实习课程，当然的，我们也在学校的安排下，进行为期半个月的实习。时间过得真快，转眼间，为期十五天的金工实习就结束了。第一次下车间的我学习到了很多东西，虽然比较累，但是非常的值得。

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