# 最新毕业生实习报告格式范文(推荐)(五篇)

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2025-04-12

*最新毕业生实习报告格式范文(推荐)一首先，有效的职业生涯规划，必须是在充分且正确地认识自身的条件与相关环境的基础上进行。对自我及环境的了解越透彻，越能做好职业生涯规划。其次，有效的职业生涯规划需要切实可行的目标，以便排除不必要的犹豫和干扰，...*

**最新毕业生实习报告格式范文(推荐)一**

首先，有效的职业生涯规划，必须是在充分且正确地认识自身的条件与相关环境的基础上进行。对自我及环境的了解越透彻，越能做好职业生涯规划。

其次，有效的职业生涯规划需要切实可行的目标，以便排除不必要的犹豫和干扰，全心致力于目标的实现。如果没有切实可行的目标作驱动力的话，人们是很容易对现状妥协的。

第三，有效的职业生涯规划需要有确实能够执行的生涯策略，这些具体且可行性较强的行动方案会帮助你一步一步走向成功，实现目标。

最后，有效的职业生涯规划还要不断地反省修正生涯目标，反省策略方案是否恰当，以能适应环境的改变，同时可以作为下轮生涯设计的参考依据。俗话说：“计划赶不上变化。”影响职业生涯规划的因素诸多。有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业生涯规划进行评估与修订。

因此，毕业生应当立足长远，做好职业规划，学会全面分析自己的“求职小环境”。

学会分析经济大环境的发展走势

经济大环境的变化很快便会直接影响到个人发展的小环境。比如，在产业结构调整的过程中，有些行业逐渐衰落甚至被淘汰，而新兴的行业则孕育着更多的机会;劳动密集型的企业逐渐被高附加值、走品牌路线的企业所替代;行业的冷热随时在发生变化等等。所以要能够及时感知经济大环境的变化，特别是分析所在行业或相关行业的发展态势，从而对自身发展做出调整，在变化中寻找机会，趋利避害。

充分认识和分析自身价值

结合专业背景、资历、经验、年龄、所从事行当在职场上的竞争态势等，来分析自身目前的价值，这是确立个人长远发展方向和目标的基础。在客观认识和分析了自身价值之后，要深入考虑工作与自身的匹配程度，即将要应聘的工作是否能够体现并发展自己的核心价值。

了解相关岗位的职业知识

职场分工越来越精细，每个人都是一颗螺丝钉，所做的工作往往只是工作流程中一个小小的环节，在工作中更需要与团队其他成员、同事进行沟通协作。因此，在平常的工作中注意相关岗位的职业知识，特别是那些与工作发生协作关系的岗位的相关知识，对谋职更加重要。

能够结合地域发展定位分析机会

每个人的发展都离不开地域环境，个人发展倘若能结合地域经济的发展定位，则能够寻找到更多的机会。比如，想要从事金融行业的职业人士在上海能够找到更多机会，而一名石油开采专家可能到中西部发展更加有利。

需要关注与工作相关的外围知识

外围知识是在平常的工作中一点点积累起来的，同样是成功谋职的准备。就像一名房地产公司的hr不仅要懂得hr工作的专业知识，还要知晓他所在企业的发展情况、业务领域。倘若是到房地产销售公司，则不能不了解营销方面的业务知识。有了这些还不够，还要了解房地产行业的发展动态，大到国家的宏观调控政策，小到银行贷款流程等等。

**最新毕业生实习报告格式范文(推荐)二**

20xx届毕业生：

四年前，我们相聚在一起，我们用自己的歌求证人生的真谛;四年后的今天，暖风撩起离别的思绪，我们要为这片见证了我们成长的校园留下什么?

同学们，离校在即，作为即将告别母校的学子，让我们携起手来，从身边做起，站好最后一班岗，将文明留给母校，在母校的记忆中留下我们青春的身影。在此，我们真诚地向xx大学20xx届所有毕业生发出以下倡议：

一、自觉遵守学院各项规章制度，向在校学生展示一个积极向上、勇于进取的自我，以优异的毕业成绩和良好的精神面貌向母校告别。

二、积极响应和参加学校各项毕业离校活动。建议大家在毕业前再为母校做件好事，进行一次义务劳动，为母校献一片真情。

三、爱护公物、讲究卫生。离校前要确保宿舍卫生，保证内部家具的完好无损。

四、即将毕业的学生党员应更加珍惜最后的校园时光，争取为母校贡献更多力量，在广大毕业生中树立良好的榜样。离校后要继续保持党员先进性和崇高的政治觉悟，不辜负母校的栽培和希望。

五、面临就业，要保持平和的心态;面对激烈的社会竞争，要有胜者的信心和勇气;我们要深信“天生我材必有用”，每一个人都将有一个美好的明天，让我们以一颗无畏的心迎接更加激烈的挑战!

六、懂得感恩。每一个毕业生的成长都离不开祖国、母校、师长以及家人的培养和扶持。在此告别大学生涯之际，我们更应铭记来自各方面的帮助，不要吝惜说“谢谢”，让我们用感恩的心回报社会、回报母校!

母校为大家提供了良好的学习生活环境。让临行的我们，用文明的方式说再见，维护母校的美丽。毕业不是永别，而是扬帆出航;毕业不是终点，而是新生活的开始。让我们保持平和的心态，面带丰收的微笑，带着殷切的希望，留下美好的回忆，愉快地奔向人生新的征程!

倡议人：

日期：xx年xx月xx日

**最新毕业生实习报告格式范文(推荐)三**

同学们：

今天的典礼标志着你们圆满结束了学业，即将开启崭新的人生旅程。首先，我代表学院，向你们致以热烈的祝贺和深情的祝福!同时，向所有教育、帮助、关心你们的老师、亲人和朋友们，致以诚挚的敬意和亲切的问候!

在中青院不大却精致的校园里，你们度过了人生中最宝贵的一段时光。你们志存高远、胸怀祖国、关注社会，你们风华正茂、勤勉苦读、砥砺思想，你们脚踏实地、热心公益、投身实践。这里留下了你们的成长足迹，镌刻了你们的青春乐章。我相信，你们必将永远铭记这段洋溢激情与希望的校园岁月，必将永远传承这种追求光荣与梦想的奋斗精神。

毕业典礼后，你们将奔赴五湖四海，拼搏奋斗在祖国各地各条战线上。正如毛泽东同志所讲，“同学们毕业出去，好像撒入河水里去一样，可能有若干人会被潮水卷去”。如何做到“战胜潮水，朝着总的方向，达到预定的目的”，是你们必须面对、必须思考的人生重大课题。

今年五月四日，参加“实现中国梦、青春勇担当”主题团日活动时，深刻指出“中国梦是我们的，更是你们青年一代的”，希望青年一代坚定理想信念，练就过硬本领，勇于创新创造，矢志艰苦奋斗，锤炼高尚品格。团xx大闭幕后，在同团中央新一届领导班子集体谈话时强调，青年时代树立正确的理想、坚定的信念十分紧要，不仅要树立，而且要在心中扎根，一辈子都能坚持为之奋斗。我想，高举理想信念的旗帜，认真践行提出的五条希望，正是回答如何“战胜潮水”、“实现梦想”这一人生课题的满意答案。希望你们用心学习、真正践行的重要讲话，把未来的人生道路越走越宽广。

作为院长，在大家即将毕业之际，与大家分享些什么?最近两部热映的青春题材电影给了我一些启发。一个是《中国合伙人》。三位追梦人的成功，有发现机会的敏锐嗅觉，有精诚合作的团队精神，有经受挫折的坚韧意志，但最不可忽视的还有改革开放这一支撑他们干事创业的宏观时代背景。另一个是《致我们终将逝去的青春》。将来你们回忆青春，当然希望看到诚挚的友情，看到青涩的爱情，但更重要的应该还有奋斗的激情。因为，任何一代青年追梦圆梦、有所作为，都离不开时代主题，都缺不得奋斗精神。你们这一代青年尤其如此。

希望你们在追梦圆梦、干事创业中，识大势、知大局、行大道。深刻指出，全党全国各族人民正在为实现党的提出的奋斗目标而奋发努力，正在朝着实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋勇迈进。这是党和国家工作大局，也是中国青年运动的时代主题。我想，这更是你们这一代青年练本领、展身手、有作为的广阔舞台。你们的人生，注定与实现中国梦的征程同行。再过7年，正当你们积累人生阅历、步入而立之年时，我国小康社会将全面建成。再过30多年，为祖国工作奋斗了一生的你们，将看到一个富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化国家巍然屹立在世界的东方。当你们回首往事的时候，将会发现在实现中华民族伟大复兴的历史进程中，你们是走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，也是分享时代机遇的受益者。希望你们珍惜所处的时代背景，不蹉跎，不迟疑，不迷茫，更加自觉地把个人梦想融入到中国梦之中，把追求个人幸福融入到追求人民幸福之中，把成就个人事业融入到奉献国家发展之中，在实现中国梦的康庄大道上把自己的人生之路走好。

希望你们在追梦圆梦、干事创业中，始终保持顽强奋斗、艰苦奋斗、不懈奋斗。贪图安逸的人，梦醒时分常常一无所有;艰苦奋斗的人，一路走来总是硕果累累。今年是大学生志愿服务西部计划实施十周年。我们欣慰地看到，在这些志愿者中走出了一大批身心得到锻炼、事业卓有成就的青年才俊，其中不少是你们的师兄师姐。他们是“中青人”的骄傲，也是你们的榜样。他们的成功，既在于他们与祖国共奋进的人生抉择，毅然到基层去、到西部去、到祖国最需要的地方去，也在于他们立足岗位奋斗建功的坚持，受得住磨难，经得起考验，在平凡的岗位上作出了不平凡的业绩。梦在前方，路在脚下。希望你们用扎实的脚步去开拓人生，用辛勤的汗水去铸就事业，用不息的奋斗去实现梦想，让自己的人生画卷写满奋斗的厚重底色。

希望你们在追梦圆梦、干事创业中，保持好、传承好、发扬好“中青人”的优良传统。同学们很快就要离开中青院了，你们完全有理由为带着“中青人”的烙印而自豪。这份自豪，来自于你们出众的高考成绩，来自于你们多彩的校园生活，来自于你们较好的就业去向，更来自于你们潜移默化中熏陶的“中青人”的基因。中青院拥有鲜明的政治传统和文化传承。希望你们走出学校、步入社会以后，依然坚守住在这里植入的文化基因和精神底蕴。要高扬理想旗帜。富有理想主义是团干部的好作风，也是“中青人”的好传统。越是身处快速变革的时代，越是面临现实生活的压力，自己理想旗帜越要举得高、守得住，越要抱定为理想、为人民而奋斗的决心。要始终朝气蓬勃。走入社会，总会有陡坡、有险滩、有弯路，当你们经受一些摔打、挫折、考验的时候，希望你们多想想中青院的万年青，多想想校园里洋溢着的青春朝气，多想想你们“实事求是、朝气蓬勃”的校训，用激情奋斗和顽强拼搏的青春，努力成就自己出彩的人生。要甘于服务奉献。青年时代，选择吃苦也就选择了收获，选择奉献也就选择了高尚。中青学子的校园生活，大都有着志愿服务、奉献社会的故事。希望你们离开校园后，不仅成为社会物质财富的创造者，更要成为社会精神财富的传承者，主动承担社会责任，努力做一个有益于社会、有益于他人的人。

最后，我想重温五四重要讲话中的一段话，与你们共勉：“人的一生只有一次青春。现在，青春是用来奋斗的;将来，青春是用来回忆的”。我相信，只要你们始终保持着对梦想的热情，始终保持着对人生的积极，始终保持着对事业的追求，你们必将拥有充实、温暖、持久、无悔的青春。

谢谢大家!

**最新毕业生实习报告格式范文(推荐)四**

大学生“就业难”已成为牵动社会公众神经的敏感话题。当前，金融风暴、经济危机影响到了社会的各个层面，在这种形势下，大学毕业生如何理性应对就业难？如何在就业、考研、创业之间做出选择？如何在竞争残酷的职场找寻自己的一席之地？

今天下午，郑州大学毕业生就业指导服务中心副主任张钦、前程无忧郑州区域经理何伟、大学生创业网运营总监岳明途、大学毕业生代表杨红瑞做客大河网直播间。在一番交流谈论后，“做好职业生涯规划”成为嘉宾们对大学毕业生求职的最主要建议。

11月24日，由郑州大学组织的毕业生招聘会上，500家用人单位来招人，1.3万名毕业生来找工作，场面火爆。

12月4日，在省人才交流中心举行的20xx年河南省冬季人才交流大会暨大中专毕业生供需见面会上，1.7万多人的日进场求职者人数创下历史新高，大门两度被挤破。

杨红瑞是来自郑州大学文学院对外汉语专业的大四学生，以上这两组数据让她在找工作时更多了些心理压力。“今年先后参加了好几场招聘会，发了三四十份简历，但只有六家单位有回复，参加面试的有三家，结果都不太理想。对于能否在明年正式毕业时找到满意的工作，心里没谱儿。”

据郑州大学毕业生就业指导服务中心副主任张钦介绍，在20xx年，全国高校毕业生约100万人，到今年是559万人，根据教育部消息，明年高校毕业生总人数将达到611万人。毕业生人数的大幅增加，使高校毕业生就业面临更多的压力。同时，次贷危机、金融风暴影响到了整个社会经济环境，企业单位提供的职位减少了，也造成了大学生就业难。

张钦认为，“从今年毕业生就业整体情况看，求职已成了‘卖方市场’，毕业生在找工作过程中没有话语权，很多人不能从容地设计自己的未来。”

许多大学毕业生目前都面临着求职和考研的两难选择，对此，张钦认为，“从大学毕业生总体就业情况看，学历高的，的确找工作相对好找一些。但具体到每个人，是考研，或是工作，要根据自己的实际情况和理想来做选择。也许有人认为，当前经济形势差，对学习好的学生来说，考研是个不错的选择。但也许现在找工作后，经过两三年实践积累，要比将来刚走出校门的研究生更受职场欢迎。”

大学生创业网运营总监岳明途提出，在做选择之前，大学毕业生应该对自己有一个职业生涯规划。不管选择考研、就业，还是创业，都是职业生涯规划中的一个阶段，要问清楚自己心中追寻的目标，“因为机会永远只给有准备的人，所以要做一个有规划、有准备的毕业生。大学生就业准备应从大一入学时就开始。”

岳明途说，许多大学毕业生投递简历时都是大面积撒网，没有重点和目标。虽说跟当前找工作难的大形势有关，但也是不够理智的。“投递简历前要先问自己，为什么要投这家企业，是否真的喜欢这份工作，为这份工作所做的准备是否充分，这份简历是否是针对性地做了准备？较圆满地答复了自己再去投简历，也适当地减少求职成本。”

投递简历无疑是大学毕业生找工作的一个“敲门砖”，什么样的简历更具有表现力？几位嘉宾分别表达了自己的看法和建议。

何伟认为，对网上求职的毕业生来说，要了解网络海量、快捷的特点，简历及时更新很重要，好让用人单位及时了解投递人近阶段的情况。“一份好的简历要简明扼要，有关证书用文字表述就可以了，具体证件可以在用人单位需要时再出示。简历中，工作经验是核心部分，在填写时，相关的工作内容、职责要详细描述。对毕业生来说，把曾受过的专业、技能培训写出来，也能为简历加分。最好再贴一张好的近照，形象给人的第一印象也十分重要。”

岳明途举例说，“我们单位在招聘看简历时，主要看两点，一是应聘者是否有强烈欲望来本单位工作，二是是否写清楚了自己的优势与特长所在，所具备的能力能否被我公司所用。因为时间关系，企业主管人员在筛选大量简历时，一般不会对每一份都看得很仔细，所以简历应尽量简明扼要，不是越花哨越厚越好。”

网路求职目前已成为现在大学毕业生找工作的主要途径，但一些虚假信息也给求职者制造了许多职业陷阱。

毕业生代表杨红瑞讲述了两件发生在自己身上的事。“我通过网络找到了一家正在招聘的公司，面试结果没出来，公司却要求先交付165元的培训费，说是培训合格后才试用。还有一次在网上看到了一家文化公司招聘人，打了电话过去一问，原来是洗脚城在招人，觉得网络招聘信息的真实性有时值得怀疑。”

对此，何伟答复说，有关部门早已出台了相关政策，用人单位在招聘时不得违规收取费用，毕业生们也要擦亮眼睛，自己辨别。对于网络上发布的用人单位信息，网站自身是有责任核实的。“在登记注册时，要确认相关信息。一旦接到求职者的投诉，经过我们核实，会立即删除用人单位信息。性质严重的，会把其列入黑名单。对毕业生来说，在网上投简历也好，去用人单位应聘也好，在之前应通过网络或电话等方式，先了解企业相关信息后，再决定是否去应聘，谨防上当、受骗。”

许多大学生在毕业后选择了自主创业，但整体上成功率并不高。大学生创业网运营总监岳明途说，“在搜狐、新浪等网站曾做的一项调查显示，有6成大学毕业生想创业。但毕业生首先要理解一个概念，创业就是创建自己的事业，而不是非要创办自己的公司、做老板，才叫创业。”

岳明途说，大学生创业前，要做好充足的准备，不仅是资金，还有管理等方面。创业方向也不要一味去追求新、奇、特，最好不要偏离了自己专业、专长，放弃自己所长而用自己所短去创业，成功率是很低的。“河南财经学院四个大一女学生曾集资16万元在淘宝上开店，结果不到半年血本无归。河南农大的学生用8万元开起了自己的公司，不到2年半就倒闭了。大学生创业之前，不仅要学习别人成功的经验，更要借鉴别人失败的经验，做足了相关的准备工作，创业之路就会走得顺利一些。”

“就业压力和就业形势是不容乐观的，但大学毕业生也不需过多抱怨这个问题，在求职的道路上，调整出好的心态很重要。”大学生创业网运营总监岳明途说，“确定了自己的职业规划目标，了解了自己的特长，铸构完备的知识结构后，再多去参加社会实践。一步步脚踏实地地做好了这些，相信一定能赢取一份好工作。”

张钦说，对于在考研和就业之间犹豫的大学毕业生来说，“不能只是为了逃避目前的就业压力去选择考研，也不能完全抱着悲观的心态去随便找份工作。要明确自己最终追寻的是什么，要以积极的心态去应对各方压力，才能抓到好的机遇，真正做主自己的人生。”

**最新毕业生实习报告格式范文(推荐)五**

1990年出生，6岁上学，18岁高中毕业考入大学，今年进入大四，明年正式成为20xx届毕业生。如今，这批被人们认为“不靠谱”的年轻人，就要踏上职场了，他们会有怎样的表现和应对？“90后”们，面对未知的挑战，你们准备好了吗？

职场规划有模有样

期待月薪20xx元以上

在采访中，记者得知现在正是“90后”进入职场的准备期。很多同学纷纷表示，现在招聘会越来越多了，是个找工作的好时机。“反正现在我身边的这些人，都是希望通过第一份工作积累一些社会经验，然后再跳槽。”大四同学李然告诉记者：“但是对第一份工作的薪金方面还是有一些要求的，就是20xx多元。”说完，李然还给记者算了一笔账：毕业进入职场后，“改头换面”就是一大笔开销，拿了工资还想多买点自己喜欢的东西，再时不时和同学聚聚，玩玩……如此算来，20xx多元只够维持他们的日常生活开销。“这还得是家是本市的，不算房租和吃饭的钱呢。所以，工作薪金最起码要在20xx元以上啊！”李然和她身边的同学都这样认为。

这时候既是招聘的旺季，也是、考复习的黄金冲刺阶段。在走访中记者了解到，想通过考试找工作和通过招聘找工作的学生比例大概为1：1。“现在就业压力这么大，趁着这最后一年复习，如果能考上研究生，也是给自己以后就业增加一个砝码。考公务员就更容易理解了，考上了就是一个‘金饭碗’，而且还有很多岗位只招收应届毕业生，所以我们更得抓住机会！”同样是大四的刘同学向记者说。

而说到对自己未来的职业规划，他们中的多数人都对自己的人生、对自己的未来有着清晰的规划。“毕竟我们的人生还是要我们自己去负责，去闯。”李然坚定地说：“无论是踏上职场生涯，还是继续求学之路，我们都在为能有一个更好的未来而努力着！”

对待工作无所谓

用人单位很忐忑

“现在的‘90后’，找工作真挑剔！看着他们无所谓的样子，都不敢录用了！”一位在企业负责招聘工作的王先生说着自己的无奈。“尤其是一些家里比较有钱的‘90后’，根本就不把工作放在眼里，只注重工作是否好玩、是否轻松，动不动就炒老板的鱿鱼！”王先生感叹道。他还和记者举了个例子，前一段时间，他们通过招聘录用了一名毕业生，“其实，我们企业也不排斥年轻人，他们的加入更能带动大家的热情，又有朝气。这入职手续都办完了，我们也有‘老人儿’带她，逐渐交给她一些工作任务。可是过了两个月她突然找到我说要辞职，然后也没交接工作就直接不来了！”王先生非常无奈，工作只得再交给其他人继续跟进，无形中增加了不少麻烦。

记者也电话联系了一些在企业负责人事工作的hr，他们都有一个共识：现在的“90后”的确是年轻的新一代，和以往录用的人对工作、公司的要求都大不相同。一位不愿透露姓名的hr说，现在的孩子找工作，已经不是以前的求职者把自身未来的发展放在第一位，年轻吃点苦挨点累也无所谓的心态了。他们更多的是看重企业的待遇、福利、假期能否保证，这也让很多hr非常苦恼。毕竟现在已是“90后”就业的高峰期，为能聘用到合适的人才，只能在适度的范围内改一改公司的规章制度了。

个性固然重要

更要适应社会

面对即将到来的就业招聘会高峰，学校的老师对这些“90后”的学生们也有很多想说的话。吉林工程技术师范学院招生就业处白日东副处长告诉记者，其实这些“90后”的学生们面对更严峻的就业压力，“一方面是金融危机的影响还没有完全退散，另一方面是现在大学生普遍化，让大学毕业生没有了往日的优势。”白处长认为，现在的“90后”身上还有很明显的“孩子气”，性格过于娇气、懒惰，而且专业知识不够扎实。“当然，不能说所有的‘90后’学生都是这样，他们身上也有很多优势，比如在面对他们喜欢的事情时，他们都非常钻研，像是网络、计算机方面他们就非常‘在行’，而且在面对新事物时，他们往往表现出很强的适应能力，其实这些都是他们求职的砝码。”白处长笑着说。

同时，白处长建议“准毕业生们”首先要做到对专业知识的扎实学习、牢固掌握，这样才能学以致用；其次，要有“职业认知”，对自己以后的职业生活做一个规划。“比如，三年后我要达到一个什么水平，五年后我要达到什么职位，十年后我要有什么样的能力。”有了目标和方向，工作起来才能更有动力。基于此，吉林工程技术师范学院已经开设专门的职业规划课程，并作为必修课让大家系统的学习，为学生以后工作打好铺垫。

不可否认，时代的特征会在某一代人身上刻下深深的烙印，这也许是“90后”这一标签的由来。然而，撕下这个某种程度上来说带有戏噱意味的标签，他们，也是有活力、有朝气、有主见的年轻人。白处长坦言，希望社会能给“90后”的孩子们更多的时间让他们成长。相信，“90后”的时代可以更精彩。

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