# 毕业实习总结 大学毕业实习报告心得体会(模板14篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-03-19

*总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们...*

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**毕业实习总结篇一**

随着大学生活的结束，大学毕业实习也成为每位大学生必须经历的一段重要经历。通过实习，我们能够将在大学期间所学的知识运用到实践中，增加与企业接触的机会，对未来的就业方向有更清晰的规划。在这次实习中，我不仅获得了宝贵的工作经验，而且收获了许多珍贵的心得体会。

首先，实习让我亲身感受到了职场的挑战和压力。作为一名大学生，加入一个实际的工作环境对我来说是全新的。在实习期间，我目睹了许多繁忙的工作场景，还积极参与了团队合作。这种职场的挑战与大学生活完全不同，工作任务的完成需要高效的时间管理和良好的沟通技巧。通过在实习中的努力，我学会了如何正确安排工作时间，培养了快速解决问题的能力，并且进一步提高了与人沟通的能力。

其次，实习让我更加了解了自己的优势和不足之处。在实习中，我发现自己在某些方面有着出众的表现，比如团队合作和主动性，但也发现了自己的不足之处，比如承受压力的能力和解决问题的能力。实习帮助我认识到并充分利用自己的优势，同时努力改进自己的不足。通过不断地实践和学习，我在实习结束时能够看到自己的进步，并意识到自己在未来的职业发展中需要继续努力提升。

再次，实习让我对未来的职业方向有了更明确的规划。通过参与实习，我亲身感受到了自己所从事的行业的特点和工作内容。实习让我对该行业有了更深入的了解，我了解到这个行业的发展前景和就业竞争情况。同时，实习还让我接触到了不同岗位和工作角色，让我思考自己未来的职业目标，并为之制定了更明确的计划。通过实习，我发现自己对市场营销方面的工作特别感兴趣，因此我决定将来继续深入研究这个领域并在此领域寻找职业发展的机会。

最后，实习让我认识到了学校教育和实际工作之间的差距。大学课堂上的知识只是铺垫，而真正面对工作时，还需要学习很多仅在实践中才能掌握的技能。在实习过程中，我发现绝大部分的所学理论在实际工作中并不适用或者只是起到参考作用，而实践中的困难和问题都需要自己去解决。因此，我认识到在今后的学习过程中，应该注重实践的参与和经验的积累，以便更好地适应职场的需要。

总的来说，大学毕业实习让我在自我发展和职业规划方面取得了巨大的突破。通过实习，我体会到了职场的挑战和压力，认识到了自己的优势和不足，对未来的职业发展也有了更明确的规划。虽然实习时艰辛的，但通过这段经历，我相信我已经为将来的职业生涯打下了坚实的基础。我希望毕业后能够继续努力，将实习中所学到的经验和知识应用到未来的工作中，并在职场中实现自己的价值。

**毕业实习总结篇二**

除了做好会计的本职工作，其余时间有空的话我也会和出纳学学知识。别人一提起出纳就想到是跑银行的。其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。在和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。想想寒冷的冬天或者是酷暑，谁不想呆在办公室舒舒服服的，可出纳就要每隔一两天就往银行跑，那就不是件容易的事了。路途遥远自不必说，仅仅来回的折腾也就够终生受用的了。除了跑银行出纳还负责日常的现金库，日常现金的保管与开支，以及开支票和操作税控机。说起税控机还是近几年推广会计电算化的成果，什么都要电脑化了。税控机就是打印出发票联，金额和税额分开两栏，是要一起整理在原始凭证里的。其实它的操作也并不难，只要稍微懂office办公软件的操作就很容易掌握它了。可是其中的原理要完全掌握就不是那么简单了。于是我便在闲余时间与出纳聊聊税控机的使用，学会了基本的操作，以后走上工作岗位也不会无所适从，因为在学校学的课本上根本就没提过这种新的机器，看来实习真的很重要啊！

快过年的那几天，公司事情主要是处理年底结账及福利，每个员工脸上都洋溢着微笑，想必是快要发工资的喜悦所致吧！

大年初六，公司正常上班，我也被作为一名准员工按时报到，继续从事我的工作。

有了前面的一些接触，再次操作就感觉得心应手了，而且这个时候，对于农村来说，年味还浓，大家都还沉浸在过年的那一番喜悦之中，所以，从初六到十四，厂里业务不是很多，大家看起来也不是很忙，我闲着没事就去厂里转转，而后就是向师傅们请教。

我的虚心学习得到了公司的认可，由于要早点返校，我不得不结束我的这次实习，临走的那一天，一种日久生情的感觉油然而生，相处长了真有点舍不得，公司张经理在我临走的时候说：“如果你回家乡发展的话，不要忘了和我联系！”说罢，递给我一张名片。我双手接过，连同实习鉴定表一起装进口袋，这一天是20xx年3月5日。

我的为期近一个月的实习就此结束了。

四、实习所想、所感

这次实习，我对该公司的一些情况有了一个基本的了解，根据在实习期间的所见，我对公司的今后发展提出了以下的建议：

1.公司成立不久，应加大宣传力度，让更多的老百姓都知道有“鸿源”这个牌子，更知道这个牌子的产品是做何用途的，这样公司的业务面才会越扩越大。

2.公司的财务体系还不是很完善，财务人员的素质还有待于进一步提高。在所有的凭证中，仓库人员只核算材料数量，而没有接触金额的核算。金额的核算一般由财务室来完成，这与我们所学到的凭证做法有一定的出入。

3.在管理制度上，应该建立奖惩分明制度，在我实习期间，让我感觉最明显的就是在管理体制上，制度不明确，赏罚不分明，这样不能够调动员工的积极性，从而降低生产量，减少利润。

4.在今后的公司发展上，应注重规模效应，培养团队精神。就该公司的目前情况来看，规模还仅限于小机械、分工作业式，还没有形成一定的规模。再一点，各部门的协作能力不是很好，还没有培养出一种团队精神。

实习真的是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。

经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我四年大学中难以学习到的。就像如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部等其他部的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且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能遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次实习的目的了。

会计本来就是烦琐的工作。在实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸！

实习虽然结束了，再过两个多月，我们真的就要走上工作岗位了，想想自己大学四年的生活，有许多让我回味。

**毕业实习总结篇三**

大二的暑假,我有幸到沈阳设计院西安分院实习,在将近2个月的实习期里,我初步接触建筑设计的一些运作,学会了如何画建筑平面，立面，剖面图，积累了一定的社会经验.

负责指导我的是一名姓张的建筑结构工程师,而实习内容主要是auto cad的运用.经过张工的悉心教导,很快我就熟悉了cad的各项命令，实际操作能力也有所提高,以下就是我的一些实习体会.

第一:真诚待人.我刚来报到时,遇到很多新的面孔,由于和他们未熟悉,所以不敢和他们说太多的话,而且对工作未曾了解,开始觉得不太适应.后来我慢慢发现,只要真诚待人,虚心请教同事,他们也很乐意和我交往.还教会我一些技术,由此我深感真诚的重要性,在公司里不但要学会如何做事,而且要学会如何做人.正确处理同事之间的关系是非常重要的,它会关系到你能否开展工作.孤芳自赏并不能说明你有个性,过于清高是很难融入大集体的.

第二:不要偷懒.刚来的时候，积极性很高，每天都在画图，在熟练了之后，有些骄傲了，便放松了自己，院长特别给我们开了会，教导了我们，把我从松懈里又拉了回来，建筑毕业实习报告范文（auto cad 程序的运用）。从此我时刻提醒自己，来这里是来实习学东西的，不是来玩的，不能因为一点的自以为是的成就，就沾沾自喜，骄傲自大，实习报告《建筑毕业实习报告范文（auto cad 程序的运用）》。在学习的领域里，只有勤学好问。

第三:勤学好问.刚来到单位时,我对很多方面都未熟悉,这就需要我勤学好问.因为经验对于新人来说是很重要的,不过能学到东西才是最重要的.

第四:讲究条理.年轻人刚到工作单位时往往会表现急躁,这是正常的,但最好不要急功近利,急于表现自己可能会使自己处于不利地位.我们要抱着踏实的态度来做事,虚心点往往能得到别人的认同.其实我发觉前辈做事有一点很值得学习的,就是他们做事很讲究条理,他们遇到问题会一步步去解决,而不是惊慌失策.

第五：多和同事交流。同事们都有工作经验，多和他们交流，能从中学到不少社会经验，也可避免走一些弯路。

今次的暑期实习带给我不仅仅是一种社会经验,更是我人生的一笔财富.更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友,他们给予我不少的帮助.俗语说:纸上得来终觉浅.没有把理论用于实践是学得不深刻的.当今大学教育是以理论为主,能有机会走进设计院去实习,对我来说是受益不浅的.我就快毕业走向社会了,相信这次实习对我日后参加工作有帮助.

**毕业实习总结篇四**

二、见习单位：++医院

三、见习科室：针灸推拿科

四、见习过程：

学医生涯转眼就过了一年半，这一年多来医学的学习给了我很大的念想，看到了未来的方向也悟出了一些道理，关于人生和价值。时时在憧憬未来的医生生涯。可自己一年来所学的所懂得的医学知识只不过是冰山一角。刚念了一年半的医学生在医院是基本上没有用武之地的。当然关键是“武”的问题，而不是“地”的问题。去医院社会实践之前我完全不知道自己能做什么。姑且当做是学习吧，也理应是学习。只是把医院当成是另样的学校，学习的内容同样是医学知识。一个多月的时间，我实践着，也学习着。

自己一年来所掌握的相对于医学知识的海洋来说绝对是冰山一角。可是为期一个星期的社会实践让我深切的感受到这冰山一角的也是重要的。推论开来：每一部分的医学知识都是至关重要的，重要到一个怎样的程度呢?与生死相关的事情可以算作是最重要的事情了。而医学知识的每一点滴都可能与生死相关。生命是可贵的，那么医学知识便是再重要不过的了。我想到了自己在学校时而马虎的学习，想到那些马虎而过的知识将来可能是致命的。一星期的社会实践让我明白学医马虎不得，懂得医学知识是严谨的。

20xx年1月21号怀着几分激动几分忐忑的心情到医院开始社会实践。激动是因为可以体验到如同一直以来自己所憧憬的那般穿着白大褂治病救人的行医生活。忐忑是因为在医院，忽略自己所知道的冰山一角的医学知识，自己毫无用处。不知道自己能做什么，或者能不能做好。医院是整个县医疗设施最完善，医德医术受广泛好评的一家私立医院。院长是一位可敬且亲切的叔叔。“叔叔”是我初见时脑海中的第一个称谓，后来我发现我不知道自己该怎样称呼才好。“叔叔”显然不可，这里是医院，见习间我得服从管理，也就是说我们并没有辈分的差别。“医生”也不好，这是病人对这一行业工作人员的称谓，自己也是穿白大褂的人。思索间听到另外的年轻医生称院长为“老师”，自己才恍然大悟。也更是加深了自己对医生这一职业的理解。医生是学术性很强的一个职业，所谓“活到老学到老”形容医生就再恰当不过了。医生除了工作还有不断地学习，工作中也同样在学习。于是资历更老的医生就是自己的老师也在情理之中了。院长很重视医学生的培养，同我一番小谈后，告诉我：人人都知道学医苦，但大多数医学生都还没有真正深刻地认识到到底是苦到一个怎样的程度。教育我要更为努力地学习，任何知识细节都要仔仔细细……院长说亲自带我，让我与他一同在内科住院部上下班的时候，我颇感殊荣，同时内心的忐忑又多了几分。同时心里还有些忐忑，不知道我将要面对的是何等的困难。尽管在课堂上老师都或多或少地讲过一些，可是在真正面对的时候，还是有些不安。

上班第一天我就遇到所谓的小小的医患纠纷。医院住院病人打完点滴后未经医生许可上街后摔伤找医院麻烦。理由是：医院点滴导致病人体弱后摔伤。在我们的理解这完全是无理取闹。作为病人的主治医生，我不可想象这样的事情如何能坐下来跟病人家属好好地讲道理。可是看到院长蒋老师心平气和的态度，我很震撼。我觉得这才是一个好医生该有的境界，一种行医的境界，一种处世的人生境界。于是我医院见习学到的第一件事是对待病人的态度。第二天上班，老师给病人扎完针后离开了，这是一名身患肩周炎的病人。肩周炎是临床常见病种，我想多了解一下病人的情况，就留下来了。我只简单的问了一些患者的感受啊之类的，结果病人把我当医生了，拉着我问了很多的问题。虽然我们课上也讲过这个疾病，可是当病人问起来的时候，我一下子没了头绪，不知道怎么回答了，场面一下子就变得尴尬起来。我吞吞吐吐回答了几句，看到病人一脸的茫然，我恨不得找个地缝钻进去。太丢脸了!离开病房后，我就暗自下决心，回去一定要好好看看书，尤其是那几个临床常见的病种，再也不能出现这种情况了!同时也让我觉得我的理论知识不够扎实，不能和实际情况紧密结合。因此，在今后的学习中我应该加强理论知识的学习，同时也应该注重理论与实际的紧密结合，积极实践，丛中一点点积累经验，从而提高我们的自身素质。在下一次碰到病人的询问后，能够从容不迫的一一道来。

见习期间还出了一件让我很尴尬的事。有一位患了颈椎病的老爷爷脖子酸痛的厉害，老师让我给他做做推拿，缓解一下。我搓了搓手，老师站在一旁看。我有点紧张，毕竟是第一次这样，总感觉从老师身上发出的气场压的我很不自在，但是也得硬着头皮上。我先做的是拿法，老爷爷的身体属于壮实型的，脖子上面的肌肉也很僵硬，我拿了几十下就有点吃力了。这是老师说：“面对这种体型的病人你应该变通一下啊，单手拿一边吃力就换双手拿啊，这样既省力又能让患者真真实实地感受到效果。”说完他亲手给我做了下示范，果然，在我手里没任何变化的病人在老师的手里里就开始“啊啊啊啊氨地叫起来了，这才是真正起作用了的。后来老师就不再让我给病人做推拿了，因为他怕病人觉得钱花得不值。我觉得很不好意思，就一直在旁边看着老师做，真不愧是几十年的老中医了，他给病人做完推拿过后，病人神清气爽地走了，对老师是千恩万谢埃还对我说了句：“小伙子，你还的跟老师好好学学埃”我不好意思的连连称是。

下午五点多的时候，病人已经都处理完了，医生们也该下班了。忙碌了一整天的他们坐在办公室里开始聊天、讲笑话，逗得大家哈哈笑，气氛非常的好。看得我非常的惊讶，看了一天的病，他们也有精力来娱乐。不过换个角度想想，他们忙碌了一整天，明天还得继续忙，是应该找点乐子缓解一下情绪，为接下来的做好充分的准备。想到这里，我挺佩服他们的，他们懂得找工作之余的事情来让自己的人生变得轻松，这样才可以让工作变得有意思，让生活不古板。

一个星期以来，自己学会了系统的体检方法、部分常用医疗器械的使用、部分常用药物的治疗方向及用法和病历的书写等。发觉自己医学功底的薄弱和医学的博大与严谨。见习期间因为自己学功底的薄弱，自己突然很有念书的欲望，空闲的时候便翻阅资料为自己充电，我渴望着自己在医学的道路上快速地成长起来，渴望着自己可以救助更多患者。

在几天与医院的亲密接触中，我明白了，知识是永远学不完的，实践才是检验真理的唯一标准。而作为见习或实习生，要做到：

1、待人真诚，学会微笑;

2、对工作对学习有热情有信心;

3、善于沟通，对病人要细致耐心，对老师要勤学好问;

4、主动出击，不要等问题出现才想解决方案;

5、踏踏实实，不要骄傲自负，真正在实践中锻炼能力。医务纠纷是不可避免的，每位医生的从医生涯都遇到过或大或小的纠纷，将来当我们面对这些的时候，我们应该学习蒋老师以的博大的胸怀去包容和谅解他们。毕竟他们是患者，是更需要我们理解和包容的人群。

一个星期的社会实践很充实也转眼即过，一周来我不仅学到了更多的医学知识，更明白了很多为人为医的道理。认识到了自己医学知识的薄弱和医学的博大和严谨，懂得了自己应该更为努力与细致地学习。通过深入医院，了解患者，跟医生学习，懂得医生熟练操作的背后是渊博的学识和辛勤的操练。这个星期的见习生活将存留在自己的记忆中，成为自己在医学道路上成长的一部分，也鞭策自己努力奋斗，争取在这条博大的道路上走得更远。

**毕业实习总结篇五**

三个月的实习,接触了很多人,有性格各异的老人,有兢兢业业的护理人员,在与爷爷奶奶和福利院的工作人员打交道的过程中我学习到了很多东西。

实习第二天,安徽省社工人才队伍建设推进会在xx召开,省里部分领导和社会工作人才来我们福利院参观,了解了一下我们的社会工作介入方式和主要内容等.此次参观和推进会的召开给我的感触很深,由此可以发现我们社工越来越被社会所认可和熟知了，不仅政府的支持力度大大加强，社会上一些机构也开始了解和尝试使用社会工作人才，这对我们专业的发展和我们自信心的建立都有很大的帮助。我们社会工作专业发展及人才队伍建设前景也越来越广阔了。

平日里,我们每天都会到每位老人的房间里跟他们打个招呼,问候一下,在跟爷爷奶奶接触的过程中,我发现其实在福利院里面，我们要做的事情还有很多，不只是陪老人们聊聊天、谈谈心，很多时候我们需要从那些爷爷奶奶身上发现他们的优点，然后虚心的像他们学习，不断地完善自己。

在福利院工作的护理人员也给我上了很有意义的一课。实习之后我才知道这里面已经开始接收全护理的老人了，第一次走进全护的房间的时候我都有点害怕，看到那些几乎没有什么意识的老人躺在那里，有的在呻吟，有的在艰难的大喘气，我都不知道自己能做些什么。看着那些护理人员耐心的给每位老人换尿布，盖被子，跟他们聊天，询问他们有什么需要，我却发现自己全然不知所措。那时候我才真正的体会到做个护理人员是多么的伟大与不易.在这里工作的护理人员基本上都是二十多岁,而且有很多都是刚毕业、都还没有结婚，每天在院里照顾爷爷奶奶洗澡、大小便、喂饭等，从未听她们抱怨过，也未曾见过她们厌烦或是对老人不礼貌、不用心。

经过此事，我明白一个道理，平日里学习知识和技能，一定要认真、用心，切不可毛毛躁躁，也不可以过于贪玩而忘了自己的本职工作和任务。

在福利院实习期间,给我印象最深的就是冯老师和唐老师两位奶奶,从她们身上我学到了很多东西. 她们都很乐观、很热情.她们两位还有一个共同点就是，她们都是自己要求去福利院的，她们觉得在这里生活很自在，用自己的退休金养活着自己，每天都很充实，也不会给子女增添什么负担，这样她们很满足。每次看到两位奶奶，跟她们聊天，我就总是在想，她们的晚年生活真是幸福，选择了自己喜欢的方式，而且自己会找到自己的兴趣所在，做自己喜欢的事情，不断的充实着自己，福利院或许只能给她们提供住所和服务，能够活多久我们无法决定和控制，但是她们用自己的方式在不停地拓展自己生命的宽度，这就是最让人羡慕的。

再看看我们身边,很多人都在得过且过的活在这个世界上，很多人都在不停地想办法延伸自己的生命长度，也有很多人用抽烟、酗酒、熬夜等方式不停的降低着自己的生命质量，到底要到什么时候才能活明白呢?到底我们是要选择生命长度，还是生命的宽度呢?还是什么都想要，还是什么都不在乎?这是个问题。

总之一句话，我们在校园里、课堂上学到的那些简单理论知识对我们来说还是远远不够的，社会是个大舞台，我们要学习的东西还很多，无论何时，我们都要虚心、认真、努力。

**毕业实习总结篇六**

1、1实习性质：

毕业实习是我们建筑环境与设备工程专业学生学习中不可缺少的重要组成部分。通过实习使我们获得基本的感性知识，理论联系实际，扩大知识面；同时毕业实习又是锻炼、培养我们能力及素质的重要渠道，更为重要的是培养当代大学生吃苦耐劳的精神，也是学生接触社会、了解社会、了解国情的一个重要途径，逐步实现由学校到社会的转变。这些实际知识，对我们后面的学习和工作，是十分必要的基础。实习目的：

(3)培养理论联系实际、从实际出发分析问题、研究问题和解决问题的能力；

(4)培养学生热爱劳动、不怕苦、不怕累的工作作风。

1、2实习内容

建筑环境与设备工程专业的生产实习主要以实际参与本行业设计、施工与监理、运行管理为主，参观实习为辅。为了使学生在生产实习中有的放矢，要根据实习单位的性质和条件把握以下内容：

(1)明确建筑环境与设备工程、给水排水工程专业涵括的技术内容；

(5)了解施工组织设计的意义与施工组织设计方法；

(6)了解工程或设备的施工质量检验与验收方法；

(7)了解专业中有关的新技术，新工艺，新方法，把握专业发展趋势。

河南合众冷暖设备有限公司注册资金1000万元，是一家专业空调设计、安装、生产、销售及售后服务为一体的空调安装公司。河南合众冷暖设备有限公司与国家高新技术相结合、研制的中央空调机组响应国家的可持续发展战略方针，以此解决了我国传统空调产品在设计和工艺上的缺陷，实现了空调领域革命性的突破。该机组具有环保、节能、省地、节资、操作方便等特点。公司产品结构完整、品种齐全有：户式水源（地源）热泵冷热水机组、水源（地源）热泵冷热风机组、涡旋式水源冷热水机组、螺杆式水源热泵冷热水机组等适用于不同建筑群体的空调系统，产品采用了多项先进技术，填补了国内空白，达到了国际先进水平,是河南省沐浴协会的重点推荐产品。公司技术力量雄厚，具有安全生产许可证、机电设备安装贰级资质,并通过了iso9001国际质量管理体系认证,并且获得了地温中央空调节水器国家专利。拥有资深的地温中央空调专家和一流的暖通工程师，公司现有员工200多人，其中专业技术人员60余人，项目经理10人，销售工程师8人。拥有专业化的安装队伍、完善的技术服务体系，一流的售后服务。河南合众冷暖设备有限公司除销售自己的空调产品外，并代理销售美国开利、上海堃霖、滁州扬子、南京天加等国内外知名品牌。公司技术力量雄厚，拥有一流的暖通工程师，能为您提供经济、合理、完美的空调设计方案和全面专业的技术咨询。工程实践经验丰富，有一支固定、可靠而专业技术全面的工程施工队伍，对于各种建筑类型，各种复杂条件的施工有较为成功的经验积累。自公司成立以来，河南合众冷暖设备有限公司凭借一流的服务理念和专业的空调技术力量，一直受到社会的青睐，经过公司员工的不懈努力和不断创新,赢得了广大客户的一致赞誉和信赖。

1、空调原理内容

1、1中央空调的主要部件

空调制冷系统，主要是由制冷压缩机、冷凝器、蒸发器、和节流膨胀阀四个基本部件组成。它们之间用管道依次连接，形成一个密闭的系统，制冷剂在系统中不断地循环流动，发生状态变化与外界进行热量交换。

中央空调是由一台主机通过风道过风或冷热水管接多个末端的方式来控制不同的房间以达到室内空气调节目的的空调。从空调的系统来看，它包括集中式系统，分散式系统以及半集中式系统。中央空调的组成系统主要包括制冷机、冷却水循环系统、冷冻水循环系统、风机盘管系统和冷却塔。其相关设备包括冷却塔，压缩机，冷冻机，空调机，锅炉。

其中，压缩机、蒸发器、节流阀（电子膨胀阀）、冷凝器是构成了中央空调机组，它的工作原理是：制冷时，压缩机提供压力，冷媒从压缩机出来在冷凝器里冷凝（气态变为液态），后进节流阀调节流量，冷媒变为小液滴（雾状），后进蒸发器吸热（蒸发），后进压缩机，冷媒进一步升温，后进冷凝器冷凝放热，循环往复。在蒸发器的两端接有冷冻水循环系统，制冷剂在此次吸的热量将冷冻水温度降低，使低温的水流到用户端，再经过见机盘管进行热交换，将冷风吹出。现将主要部件介绍如下：

(一)空调压缩机：其作用是在空调制冷剂回路中起压缩驱动制冷剂的作用。工作原理是压缩机把制冷剂从低压区抽取来经压缩后送到高压区冷却凝结，通过散热片散发出热量到空气中，制冷剂也从气态变成液态，压力升高。制冷剂再从高压区流向低压区，通过毛细管喷射到蒸发器中，压力骤降，液态制冷剂立即变成气态，通过散热片吸收空气中大量的热量。这样，机器不断工作，就不断地把低压区一端的热量吸收到制冷剂中再送到高压区散发到空气中，起到调节气温的作用。

制冷压缩机是蒸气压缩式制冷装置的一个重要设备。制冷压缩机的形式很多，根据工作原理的不同，可分为两大类：容积式制冷压缩机和离心式制冷压缩机。目前常用的压缩机主要有活塞式压缩机、涡旋式、螺杆式以及离心式压缩机，如图3-1所示。容积式制冷压缩机是靠改变工作腔的容积，将周期性吸入的定量气体压缩。常用的容积式制冷压缩机有往复活塞式制冷压缩机和回转式制冷压缩机。离心式制冷压缩机是靠离心力的作用，连续地将所吸入的气体压缩。这种压缩机的转数高，制冷能力大。目前，国外空调用氟利昂离心式制冷压缩机的单机制冷量高达30000kw。

(二)锅炉设备：目前，由于全球环境污染越来越严峻的情况下，锅炉所使用的燃料由原来的煤炭换成了天然气或者瓦斯。这些能源的使用，大大减小了对环4境的污染。锅炉部分主要包括了锅筒、水冷壁、对流管束、下降管和集箱。它包括了燃料的燃烧过程，火焰和烟气向介质传热的过程以及蒸汽和热水的产生过程。这是三个同时进行着的过程，而且必须配以燃料输送及出渣系统，引送风系统，和仪表附件系统，这四个辅助系统一起工作，锅炉才能安全工作。锅炉的作用主要是生产蒸汽，至于这些蒸汽要做什么用，这些就要根据设计的要求或者生产工艺的要求，有着不同的作用。列如在abb的锅炉产生的蒸汽主要用于产品的干燥。西南制药产生的蒸汽主要是加热空气，清洗药瓶，利用压强差生产包装盒的凸起形状以及提供动力推动生产器械活塞。

(三)冷却塔：在所有的参观过程中，除了重庆科技馆是利用长江水作为冷源，没有冷却塔外，其他参观实习所到的地方，均有冷却塔。冷却塔是中央空调一个重要的设备。它的工作原理是冷却塔通过热水在塔内喷淋，与周围空气进行热交换（包括显热交换和水蒸发引进的潜热交换），使水的温度降低。其作用是使在冷冻机的冷凝器中被吸收热量后的冷却水呈水滴状下落，使其中一部分蒸发，靠汽化热的作用降低温度的装置，采用此设备不能使温度冷却至湿球温度一下。

(四)蒸发器：在制冷系统中蒸发器是输送冷量的设备，制冷剂在其中吸收水的热量，使其成为冷冻水，以实现制冷；压缩机是心脏，起着吸入、压缩、输送制冷剂蒸汽的作用；冷凝器是放出热量的设备，将制冷剂的热量一起传递给冷却水或空气带走；节流阀对制冷剂起节流降压作用、同时控制和调节流入蒸发器中制冷剂液体的数量，并将系统分为高压侧和低压侧两大部分。 1、2中央空调的工作原理中央空调原理包括：

一、中央空调制冷原理：有压缩式、吸收式等，这里不再细述；

二、中央空调系统原理：有风系统工作原理、水系统工作原理、盘管系统工作原理等，简单介绍如下：

1）、中央空调原理的新风系统工作：

室外的新鲜空气受到风处理机的吸引进入风柜，并经过过滤降温除湿后由风道送入每个房间，这时的新风不能满足室内的热湿负荷，仅能满足室内所需的新风量，随着室内风机盘管处理室内空气热湿负荷的同时，多余出来的空气通过回风机按阀门的开启比例一部分排出室外，一部分返回到进风口处以便再次循环利5用。

2）、中央空调原理的盘管系统工作：

室内的风机盘管工作时吸入一部分由风柜处理后的新风，再吸入一部分室内未处理的空气经过工艺处理后，由风口送出能够吸收室内余热余湿的冷空气，使室内温度湿度达到所需要的标准，如此循环工作。

所谓中央式空调（集中式空调），是适用于高层建筑、旅游饭店、工厂车间、体育馆、影剧院等大面积的空调设备，其空调设备相对来说容量大、体积也大，需要配置的制冷设备和供暖设备，一般都有空调机房，冷冻站、控制间等等。中央空气处理设备一般都设在空调机房内，空气被处理后，由风管送至各房间，目前应用较多的中央空气处理设备可分为一次回风的喷水系统和一次回风冷水表面冷却系统。

喷水式空气处理机：目前多采用装配式这种空调机是由模数网格制组合而成。箱体是框架式，由标准原件组合而成，如新风、回风组合段、空气过滤段、表面冷却段、二次回风组合段，加热段、蒸汽加湿段等，同时按需要任意组合，以满足不同空调系统处理空气的要求。

2、空调系统介绍

2、1制冷机房水系统

机房为施工的重点之一，因此，首先要对机房有一个大概的了解。

该机房空调水采用闭式两管制流量系统，分两个大区，1—4层为一区，5—16层为二区，两个区共设置两台直燃式溴化锂机组，三台冷冻水泵，为两用一备，两台冷却塔至于裙楼屋顶，选用大连三洋冷却塔。冷却水泵设三台，两用一备，冷却水系统为开式。空调回水及冷却水回水管路均安装多功能电子除垢仪，起过滤杀藻及除垢作用。膨胀水箱至于顶楼，膨胀水箱补水定压的作用，膨胀水箱上接有循环管，冬季使用。夏季应关闭，以减小系统的无效冷量损失。仅过渡季节使用的水系统冬季应排空。

水冷机组运行的开启顺序为：

冷冻水泵----冷却塔----冷却水泵----冷水机组

水冷机组运行的关闭顺序为：

冷水机组----冷却水泵----冷却塔----冷冻水泵

风机盘管由房间智能温度控制器控制。

2、2空调水系统

在进行住宅空调设计时，一些设计人员尤其是非专业设计人员，不考虑朝向差异和房间的同时使用系数，而一律采用负荷指标估算法来计算空调负荷和选用空调设备，得到的结果往往偏大，造成的后果是使水系统热稳定性更差。水系统热稳定性差的系统，其空调房间内温度容易产生较大的波动，从而影响房间内的舒适性。由于小型集中空调系统相对比较简单，并且许多设计人员对住宅空调独有的特点缺乏深入的了解，在进行空调水系统设计时，往往照搬大中型集中空调水系统的设计经验，而忽视小型集中空调水系统的热稳定性问题。所谓热稳定性好坏问题，是指在室内负荷变化和室外机开停机影响下，送水温度的波动大小，送水温度波动小，热稳定性便较好，反之，则差。热稳定性好，则室内温度变化也小，使人感到舒适，如果由于送水温度时高时低，则室内温度也会相应波动，舒适性便差。

空调水系统的是重点，它施工难度大。同时也是这次实习的重点。

（1）材料要求

1、空调水管（冷、热水管）一般采用无缝钢管。

2、空调冷凝水管（包括空调机组、风机盘管、分体式空调器等）采用upvc管道或镀锌钢管。

3、风机盘管接口至关断阀之间的管道采用铜管及铜配件，其工作压力为1.5mpa。

（2）主要施工方法

1、无缝钢管焊接无缝铜管的焊接施工要由专业人员持证上岗操作，因此，这部分只作为参观实习。

2、阀门及法兰安装

a、螺纹或法兰连接的阀门，必须在关闭情况下进行安装，同时根据介质流向确定阀门安装方向。

b、水平管段上的阀门，手轮应朝上安装，特殊情况下，也可水平安装。

c、阀门与法兰一起安装时，如属水平管道，其螺栓孔应分布在垂直中心的左右，如属垂直管道，其螺栓孔应分布于最方便操作的地方。

d、阀门与法兰组对时，严禁用槌或其他工具敲击其密封面或阀件，焊接时应防止引弧损坏法兰密封面。

e、阀门的操作机构和传动装置应动作灵活，指示准确，无卡涩现象。

f、阀门的安装高度和位置应便于检修，高度一般为1.2m，当阀门中心与地面距离达1.8m时，宜集中布置，并设置操作平台。管道上阀门手轮的净间距不应小于100mm。

g、调节阀应垂直安装在水平管道上，两侧设置隔断阀，并设旁通管。在管道压力试验前宜先设置相同长度的临时短管，压力试验合格后正式安装。

h、阀门安装完毕后，应妥善保管，不得任意开闭阀门，如交叉作业时，应加防护罩。

i、法兰连接应保持同轴性，其螺栓孔中心偏差不得超过孔径的5%，并保证螺栓自由牵引。

j、法兰连接应使用同一规格的螺栓，安装方向一致，紧固螺栓应对称，用力均匀，松紧适度。

3、管道与机组、设备连接安装

a、管道与空调、泵类设备连接时，应采取隔震措施。一般采用橡胶软接头或波纹软管接头，法兰连接或丝口连接。管道与软接头、设备之间的连接，应在不受应力作用的影响下安装定位，严禁强行对口，确保隔震软接头安装达到施工验收规范的要求。

b、与空调、泵类设备连接时，必须对设备采取可靠的保护措施，在设备与管道连接前，应在连接法兰间加设石棉纸柏做成的瞎眼状封堵。防止在施工中，焊渣、小铁块、垃圾等异物进入设备，造成隐患，损坏设备。

c、与设备隔震软接头连接的管道均应有支吊架固定。确保管道与设备连接的施工质量达到设计与验收规范。

d、换热器等设备的管道安装，可以在循环清洗后安装．如果要求在循环清洗前进行安装时，必须在循环清洗前，将管道在进设备的进出口处临时连通进行循环清洗，防止管道内异物进入设备，清洗合格后再接通。

e、与风机盘管的连接安装：当供回水管道三通向上方开启时，管道的坡度应该坡向总支管，管道支管标高不能高于风机盘管的进出排管口标高，否则容易产生气隔堵塞现象。阀门一般采用球阀，与风机盘管的连接应采用紫铜管涨口接管连接、橡胶软接头、不锈钢波纹管连接等软性连接方式。

2、3风管式(全空气)空调系统

风管式(全空气)空调系统的结构:风管式(全空气)空调系统是比较经济和舒适的系统。其实简单地说,它是家用分体立柜式空调机组的扩展。一般家用分体立柜式空调机组的送风出口没余压(或余压很小),而风管式(全空气)空调系统的空调机组送风出口具有一定的余压,用于通过送风管道输送系统冷、热空调风至各房间的使用终端(送风口)。

风管式(全空气)空调系统的特点:风管式(全空气)空调系统的特点是风管中流动的工质是经处理过的空气,需要有送风管道系统和送、回风口,有具备新鲜空气补充的可能,一般采用的室内气流组织最好、热交换率最好、卫生舒适度最佳的上送下回的送回风气流组织方案。

由于它需要有输送空气的管道,因此,对建筑层高的要求较高;又由于它的上送下回的送回风气流组织方案,因此需要有下一层的较高吊顶,用于安排回风口和回风管道。当然当建筑平面布局允许的也可以通过内走道进行回风。

一、空调相关知识

1、空调器：

全称空气调节器，是一种向房间或其他密闭区域直接提供经过处理的空气设备。主要包括制冷和除湿用的制冷系统、空气循环和净化装置、加热和通风装置等。空调器的主要功能是对室内空气进行滤尘、冷却和除湿。（有的还具有制热和更换新风的功能）实现对室内温度的自动调节。空调按照功能不同，可分为单冷型、热泵型和电辅助加热型。

2、变频空调器：

能够在一定的范围内连续调节压缩机的频率或转速，即可改变制冷剂的流量，而发挥最能与环境状态相匹配的能力而自动调节输出的新型空调器。变频空调器采用数字信号处理和模拟控制与人工智能控制相结合。与普通空调相比，变频空调具有制冷制热迅速强劲，高效节能，舒适可靠，智能除霜，除湿量大，超静音，宽电压工作等优点。

变频空调与定频空调的区别：

1）变频空调高功率启动运转，迅速达到设定温度，低功率维持，室温平衡，因而制冷制热迅速、省电、室温波动小。

2）定频空调以固定功率运转，通过频繁开关机维持室内温度，因而制冷制热速度缓慢，对家庭电网冲击大，室温波动大。

数字直流空调与交流空调的区别：

直流空调改变的是压缩机的供电电压，从而改变压缩机的工作速度供电电压150v-260v。

3、空调型号的表示：

国产空调器命名方法如下：kfr（d）50lw/t(d bp j x f) k-空调f-分体式r-热泵制热型d-辅助电加热50-制冷/制热量l-结构类型w-室外机t-开发型号d-直流bp-变频j-离子除尘x-双向换风f负离子（l结构类型代号中：“l”-柜式，落地式；“g”-壁挂式；c”-窗式；“n”-内藏式；“f”-风管式；“q”-嵌入式；“d”-吊顶式）

4、空调器的制冷量/制热量：

1）空调器在进行制冷运转时，在单位时间内，从密闭房间内排出的热量称为空调器的制冷量。

2）空调器在进行制热运转时，在单位时间内从密闭房间内释放出的热量称为空调器的制热量。

3）每平方米空调需要150w制冷量：从而推出房间面积使用空调的计算公式

根据制冷量给空调分类：

5p:1200w 10p:2400w

耗电量:

1p:900w左右1.5p:1300w左右2p:1800w左右

3p:2800w左右5p:5000w左右10p:10000w左右

一般5p、10p均为商用机，380v电的代码一般为：“3”、“s”

空调适用面积：

二、空调器上的认证标志

市场上销售的空调器，大多附有质量认证标志，由于认证机构不同，这些标志也多种多样各不相同，下面是常见的空调质量认证标志：

1、ccib标志：中国进出口商品检验局检验标志，说明产品是正规进出口商品质量安全可靠。凡进口的家电产品须有此标志才能在中国市场上销售。

3、as标志：澳大利亚标准协会（saa）使用于电器和非电器产品的标志，英联邦商务条例对其保障，国际通用。

4、beb标志：英国保险商实验室的检验合格标志。这个标志在世界许多国家通行，具有权威性。

5、ul标志：美国保险商实验所认证标志。

6、jib标志：日本标准化组织（jib）对其检验合格的电器产品、纺织品颁发的标志。

7、cecc标志：欧洲电工认证标志。

消费者在选购空调产品时，除了根据品牌、性能、规格等方面进行选购以外，各种质量认证标志也是可以作为参考的，知晓一些认证标志的知识，对消费者选购产品有很大的益处。

三、空调常见故障及判断方法

常见故障现象

(1)、漏:指制冷剂泄漏；电气（线路、机体）绝缘破损引起的漏电等。

(2)、堵:指制冷系统的脏堵与冰堵；空气过滤器堵塞；进风口、出风口被障碍物堵塞等。

(3)、断:指电气线路断线；熔断器熔断；由于过热或电流过大引起过载保护器的触点断开；由于制冷系统压力不正常引起压力继电器的触点断开等。

(4)、烧:指压缩机电动机的绕组、风扇电动机的绕组、电磁阀线圈、继电器线圈和触点等被烧毁。

(5)、卡:指压缩机卡住、风扇卡住、运动部件的轴承卡住等。

(6)、破损:指压缩机阀片破损、活塞拉毛、风扇扇叶断裂以及各种部件破损等。

常见故障判断方法

对家用空调器常见故障的判断基本方法是：看、听、摸、测、析。

1、看:仔细观察空调器各部件的工作情况，重点观察制冷系统、电气系统、风系统三部分，判断它们工作是否正常。

(1)、制冷系统：观察制冷系统各管路有无裂缝、破损、结霜与结露等情况；制冷管路之间、管路与壳体等有无相碰磨擦，特别是制冷剂管路焊接处，接头连接处有无泄漏，凡是泄漏处就会有油污（制冷系统中有一定量的冷冻机油），也可用干净的软布、软纸擦拭管路焊接处与接头连接处，观察有无油污，以判断是否出现泄漏。

(2)、电气系统：观察电气系统熔丝是否熔断，电气导线的绝缘是否完整无损，电路板有无断裂，连接处有无松脱等。特别是电气连接是否接触良好，接线螺丝、插接件极易松脱造成接触不良。

(3)、通风系统：观察空气过滤网、热交换器盘管和翅片是否积尘过多；进风口、出风口是否畅通；风机与扇叶运转是否正常；风力大小是否正常等。

2、听:通电开机细听空调器压缩机运转声音是否正常，有无异常声音，风扇运转有无杂音，噪音是否过大等。空调器在运行中，正常情况下振动轻微、噪声较小，一般在50db以下。如果振动和噪声过大，可能原因有：

(1)、安装不当。如支架尺寸与机组不符、固定不紧或未加减振橡胶、泡沫塑料垫等，均可使空调器在运转时振动加剧、噪声变大。尤其在刚启动和停机时12表现得最为显著。

(2)、压缩机不正常振动。底座安装不良，支脚不水平，防震橡胶或防震弹簧安装不良或防震效果不佳等。如果压缩机内部发生故障，如阀片破碎、液击等也会发出异常声音。

(3)、风扇碰击。风扇叶片安装不良或变形会引起碰撞声。风扇可能与壁壳、底盘相碰，风扇的轴心窜动，叶片失去平衡也会发出撞击声；如果风扇内有异物，叶片与之相碰也会发生撞击声。

3、摸：用手摸空调器有关部位感受其冷热、振颤等情况，有助于判断故障性质与部位。正常情况下，冷凝器的温度是自上而下逐渐下降，下部的温度稍高于环境温度。若整个冷凝器不热或上部稍有温热，或虽较热但上下相邻两根管道温度有明显差异，则均属不正常。蒸发器在正常情况下，将蘸有水的手指放在蒸发器表面，会有冰冷粘住的感觉。干燥器、出口处毛细管在正常情况下应有温热感（比环境温度稍高，与冷凝器末段管道温度基本相同），如感到比环境温度低或表面有露珠凝结及毛细管各段有温差等均不正常。距压缩机200mm处的吸气管，在正常情况下，其温度应与环境温度差不多。

4、测:为了准确判断故障的性质与部位，常常要用仪器、仪表检查测量空调器的性能参数和状态。如用检漏仪检查有无制冷剂泄漏；用万用表测量电源电压、各接线端对地电流及运转电流是否符合要求，由电脑控制的空调器，还应测量各控制点的电位是否正常等。

5、析:经过上述几种检查手段所获得的结果，大多只能反映某种局部状态。空调器各部分之间是彼此联系、互相影响的，一种故障现象可能有多种原因，而一种原因也可能产生多种故障。因此，对局部因素要进行综合比较分析，从而全面准确地判定故障的性质与部位。

通过此次的实习,我有所感触,主要从几个方面讲:“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”:第一次,亲身感受到暖通空调是一门大学问,有很多很多的知识。我还是个连暖通空调门都没进的无知学生,要学的很多,要做的很多,今后的时光应该是自己发奋读书的日子,是努力求索的日子。从理论到实践还有一段路要走，我们从书本上学到的很多的知识不能和实践相结合。以后,我们要多加努力,大学不是高中,要学真本事,能把课本上的东西运用到实际中去,并有所创新,才能算是真正学会了,才是真正的本事。要想学好,先要“三勤”:在公司里同事给我最多、最宝贵经验就是“三勤”,勤看、勤问、勤思。对于专业书籍等要多看;对发现的问题和不太清楚的地方要多问,问师傅,问同事,总之,要在最短的时间内,把问题解决好,搞清楚;对于任何问题、任何方法等,都要经过自己的认真思考,不要把问题留给别人去解决,不要简单的照搬别人的方法,思考是进步的捷径。学真本事,有自己的一技之长。不要死钻课本,但也不要脱离课本,联系实际,要把本事真正学到手,学过的就要能用的上,能在将来的岗位上,施展自己的本领。要有自己的特长,用师傅的一句话就是“一招先吃遍天”,要有自己的夺人之处,才有自己的立足之地。搞设计要能吃苦,要有耐力:一个连阳光都见不得的人,会有什么作为呢一个一遇到困难,就退缩的人更不会有什么作为、这次实习我的又一收获,就是自己的毅力,又得到了一定的锻炼,为将来更好的走上工作岗位,准备了一份适应力。总的来说很高心能够有机会参加实习。让我们学到了很多的知识。对此次实习感到很满意。

首先本此实习最大的收获就是学会了适应环境。未去公司之前我从没想象过一个月的实习我能承下来。但是通过这次实习我适应了公司的生活。有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作心中都有了一种吃苦耐劳的毅力，也学会了适应环境。另外就是在公司里知道了一些与学校不同的问题，就是在公司里知道了作为一名设计人员应该怎样去和同事交流等。其次，通过这次实习使我对工程方面的有关知识在实际上有了更深一些的了解。应该说在学校学习再多的专业知识也只是理论上的，与实际还是有点差别的。这次实习对我的识图及作图能力都有一定的帮助，识图时知道哪些地方该注意、须细心计算。在结构上哪些地方须考虑施工时的安全问题，在绘图时哪些地方该考虑实际施工中的问题。到即能施工又符合规范要求，达到设计、施工标准化。没有这次实习也许绘图只是用书本上的照搬照画，不会考虑太多的问题，更不可能想到自己的设计是否能施工。在公司里能学的是一些现实东西，锻炼的是解决问题的实践能力。只有通过实践后才能找到问题发生的原因，才能找到解决的办法。

另外，通过帮助资料员填写部分资料，使我对填写设计资料也有了一定的认识，知道什么时候该填什么资料，需什么人签字等，这些是我以前没有接触过的。

这次实习是我对建筑设备，建筑基础等有了一定的了解，为我们今后学习专业知识引开了一条路，我们通过观察问询等方式了解到了很多我们不曾知道的东西。除了建筑知识，给我们印象最深的应该是安全问题。每个设计单位都有标语“安全第一”，作为设计人员，应尽力避免安全事故的发生，不但要严格规章制度，还要为员工们灌输安全知识，对他们的生命安全负责。

**毕业实习总结篇七**

经过两年系统的物流理论的学习，对物流的定义、基本功能、各个作业流程有了一定的理论基础，通过实习将这些理论与实际的操作相结合，在实践中提高运用知识的能力。

了解第三方物流服务的特点、主要设备和作业流程，对其进行分析，并结合所学的理论提出改进意见。

访问法、资料收集法。

资料收集的方法：网上收集。

1、基本情况：

上海商业物流中心位于曹杨路1500号，交于铜川路，比邻武宁路，交通便捷，与上海西站及其铁路沿线仅一步之遥；地处内环线与外环线之间，距离内环线公里，外环线公里，并且距离沪宁和沪嘉高速公路出口处分别仅为公里和4公里。物流中心占地面积为26万平方米，各类仓库10万平方米，拥有4条铁路专用线和40辆箱式货车。

2、公司简介：

上海商业物流中心系上海商业储运有限公司的子公司，隶属上海一百集团有限公司。中心始建于1952年，是全国商业系统大型的社会化第三方物流企业。xx年初被国家经贸委确定为全国发展商品配送重点单位。

3、主要设施：

铲车，中心拥有吨至3吨的汽、柴油叉车和干充式电瓶叉车以及前移式高位货架库专用干充式电瓶叉车多辆。

手推平板车，拥有多辆手推平板车，手推液压车和登高车6辆，以及国际标准1m\*地台板。

运输车辆，中心拥有多辆10吨全封闭厢型货车，8吨全封闭厢型货车，5吨全封闭厢型货车，及2吨以下的厢型货车。同时拥有2个联盟型车队，可调动车辆近百辆。

铁路专用线，拥有4条共计长度为1654米铁路专用线，是目前上海商业系统内唯一拥有铁路专用线的专业物流企业，具有100万吨的铁路运输发运能力，以方便客户的产品运输方式有多种选择余地。

集装箱场地，拥有1万平方米集装箱场地，龙门吊负载能力为10吨至20吨，适合金属类商品以及集装箱储存业务。

4、仓库类型：

高平台彩钢板结构仓库。拥有高平台彩钢板结构仓库计平方米，可利用空间高度为7—8米，1700平方米的仓库已安装了高位货架，该类型仓库的优点是建筑结构合理，面积利用率高，防汛、防潮、隔热性能良好，全部有雨棚和外平台，库外周转场地大，便于商品装卸及进出仓。

高平台铝合金结构仓库。拥有高平台铝合金结构仓库计平方米，可利用空间高度为米，该类型的仓库的优点是防汛、防潮性能良好，库外周转场地大，特别适合于进出仓频繁的大宗商品的储存。

楼层恒温库。拥有楼层恒温库平方米，可利用空间高度为5米，该类型仓库的建筑条件为满足某些产品在温度控制上的不同要求提供了先决条件。

铝合金结构平房库。拥有铝合金板平房库5700平方米，可利用空间高度为6米，该类型仓库的优点是库外周转场地大，特别适合于进出仓频繁的大宗商品的储存。

易燃品仓库。拥有可储存易燃品仓库1000平方米，该类型仓库能提供属于易燃危险品类的特殊商品储存。

其它库房平方米，该类型仓库多数属于砖木结构，单幢仓库面积小于上述仓库类型，具有冬暖夏凉的自然调节功能。

5、仓储系统服务：

市内/国内配送，单品/综合配送，常温/冷藏配送。备有各式车型，承运商品包括：百货用品、冷藏保温、特殊商品。

贵重物品配送。提供门到门的服务，确保商品的安全抵达用户手中。

隔日零担配送。对于零担配送，公司承诺货物隔日上车、发车。

上架陈列。对于市内各大商场、各类超市、连锁网点的配送服务，公司还提供协助客户商品上架陈列的服务。

6、仓储系统服务：

常温/恒温仓库储存，高层/堆垛货架储存。

存货即时控制。有效的货卡登记制度，可随时了解库存商品的数量。

确保商品质量，随时检查，出现质量问题及时上报、调整。定时观察库房条件，确保库房内温湿度不超标。

加工整理。提供完善的分拣、换包装等加工服务，物流中心内还设有专门的包装加工单位，可随时满足客户的各种要求。

订单处理。对订单处理要求做到及时、准确、高效，并承诺：单据收到15分钟内，操作人员到达现场，可开始收发货。

退货处理。全力协助货主公司进行退货收货作业，并且填写收货单和进仓单，并及时反馈货主公司，以便货主公司尽快对退货做出处理决定。退货收货时，对于原封箱之产品如无货主公司特别指令，即可作为商品入库处理。非原封箱退货按货主公司指令要求，做到清点、分类、整理后方能入库。

7、信息系统服务：

物流信息系统设计。分析客户物流流程，提供物流系统设计，系统咨询。

仓储管理系统设计。依据客户对仓储条件的要求和储存商品特点，进行仓储管理系统的个性化设计。

运输配送管理系统设计。针对大企业配送系统，专门设计了一套配送订单管理系统，实现单证处理的通用化，以适应各种客户对配送的要求。

销售供货分析。从客户利益出发，进行常规供货、出货、流通周转、及安全库存的定量分析，替客户计算出最经济的租仓面积。

其他信息管理需求。秉承客户至上的服务理念，提供全方位的信息服务：通过wms，tms系统与客商电脑联网及通过公司内部局域网的架设，实现各仓间库存信息及时反馈，控制。客户公司可通过电话拨号上网连接我公司局域网，实现客户实时查阅商品库存的信息。

8、作业流程（以中国物流公司为例）：

进仓：乙方提前一天将《入库通知单》传真给甲方确认；甲方收货时根据《入库通知单》上的内容逐项核对，（如货损，货差，货单不符将记入《进仓单》）；二小时内甲方将《进仓单》传真回乙方后归档，月底制定报表。

出仓：乙方提前一天将《提货通知单》传真给甲方，写明出货的时间，车队名和所提货品的货号、数量；当天车队携带正本《提货单》到相应的货仓，甲方根据乙方签字样本，《提货通知单》与正本《提货单》核对《出仓单》，并由提货方在《提货单》和《出仓单》上签字；完毕后甲方立即把已签字的《提货单》传真回乙方，并把《提货单》、《出仓单》归档。

1、swot分析

优势：企业长期从事物流服务业务，拥有一支物流管理及实际操作经验丰富的专业队伍，能为客户提供各项物流服务；仓库类型齐全；作业场地宽敞。

劣势：人员配置不尽合理，员工人数过于庞大，影响企业效益；信息系统未能得到充分的利用；货仓的出租形式过于单一、死板，租金较高。

机遇：申博的成功必将给上海物流业带来前所未有的发展良机，许多的跨国厂商商品的周转必定要依托本地的物流企业。

挑战：物流企业间的竞争日趋激烈，如何优化自身的作业流程，充分利用企业已有的设备设施降低成本。

2、企业仍然依照老旧的仓库出租模式收取租金，以至于使得仓库的利用率浪费，造成客户的流失，可根据仓库的实际加大空间利用率，根据仓库的实际利用情况进行收费，这样既提高了仓库的使用率又间接的降低了租金，争取到了更多的客户。

3、铁路专用线的使用效率不高，只要少数客户选择这一运输方式，其实铁路运输在我国现阶段的长距离、高密度的运输中，仍然有着其不可替代的作用，特别是这种门到门的运输，更可以降低企业的物流成本，提高商品的流通速度，企业应主动寻找适合的客户推销这一特色服务。

4、企业虽然已建立了一套较为完善的信息系统，可以将一系列的商品信息、仓库状态、作业流程、养护情况及业务合同记入其中，但在实际操作中这一系统并没有得到充分的利用，企业往往仍然依靠传统的人工方法和票据进行作业及信息传递。应尽快在企业中提倡信息化的作业方法，使每名员工都能使用信息系统进行操作与管理。

5、健全物流加工服务，流通加工也是物流的一项重要功能，作为第三方物流企业应该重视流通加工，将其同其他服务一起视作一个重要的利润来源，提高服务的档次与水平，重点抓住有高附加值的商品进行加工整理，吸引住长期客户。

六、建议：

1、企业要发展，企业形象至关重要，因此每个企业都十分注重自己的企业形象，宁可花多点的钱去租用昂贵的美观的现代化仓库，也不愿去租用那些老式破旧的仓库，因此可以花费点资金整修老式的仓库，使企业自己本身的形象提高，这样客户会更加愿意来租用仓库了。

2、进货堆放货物时不能只顾着一时的方便，应该考虑到出货时的方便，不能耽误客户的时间，因此要按照标准把货物堆起，堆放要整齐合理，以免倒塌。

3、要严格按照仓储管理的要求，对于过期的货物要及时与厂家联系，并得到应允后及时销毁，不要堆积在仓库中，浪费仓库容积，更不要和正常的商品同放一起，带给人一种杂乱无章的感觉。应该另外准备一间仓库，使那些一时无法销毁的商品有地方储存。

4、商品的大类要分清楚，如食品归食品储存，生活用品归生活用品储存。若把食品与化妆品放置在一起，化妆品包装如若破裂，其化学物质会污染到食品的卫生。

5、应注重运用现代化技术，把计算机应用作为一项系统工程来抓，实现与工厂、销售计算机信息的联网，以及以上海市区配送为主辐射华东地区的运输配送网络。

6、应多重视专业人才的培养，提高员工的综合能力及素质。应多学习和借鉴国外的先进技术，使企业更好地向前发展。

目前物流中心正面临许多问题，批次越来越多而批量却越来越小，造成物流管理上的一个难点。供应物流、企业内部物流、销售物流，在供应链的管理上如何把握住这三块之间的关系。国内的物流利润太低，仅占5%，如何把利润搞上去。面临一系列的难题，物流中心还得多借鉴国外的物流策略，提高自己企业的效益。

**毕业实习总结篇八**

短短的五天培训,像一个小小的切口,通过它,我看到了什么是优秀,什么是爱岗敬业,什么是邦达的好员工。五天里,从海运到空运,从报关到报检,那么多优秀的主管熟练地讲着自己工作中的经验。谈到公司,谈到工作,他(她)们眼睛里闪烁着自信的光芒；谈起未来,谈起我们,他(她)们言语里尽是关照。

从1993年的仅4名员工到今天的500多人,这样传奇的创业经历,怎能不让我这样即将走出校门、踏进社会的的学生心生敬佩呢！十年啊,短短的十年,从4人到500多人,再到组织机构健全、社会口碑良好的公司,这一切就像一块磁石一样紧紧的吸引了我。

是的，就是这样，仅仅三次面试，五天的培训，就让我对你充满了向往，邦达，你是好样的！

4月12日，星期一，我来到公司开始实习，实习部门是海运部。带着些许敬畏和几缕惊慌，我踏进了海运部的办公区域。第一站，4月12日至4月17日上午，定舱部；第二站，4月19日至24日上午，拼箱部之美西航线；第三站，4月26日至28日，美加整柜；第四站，4月29日、30日，美东、加拿大拼箱。

a、一步一步走向前——专业技能的学习

作为一个即将毕业的的大学生，我很清楚的知道，眼高手低是我们的通病。所以，在自己动手能力还很弱的情况下，我更乐意从最基本的东西学起、做起，比如发发传真，接接电话什么的。4月12日，实习的第一天，我就在从座位到传真机，从传真机到座位的脚步中度过了。但是我的心很平静，尽管头上一直冒着冷汗，但那是怕耽误师傅们工作的谨慎。

从4月13日，也就是实习的第二天到4月17日上午，我在定舱部实习。这条代号为06的航线工作主要是从接受定舱委托书开始的。大致流程为：接受定舱委托后向船公司定舱，主要是通过传真、电话或者edi等途径。然后等船公司回传定舱确认书，收到船公司的确认后，给客户发入舱通知。这期间要注意船公司的舱位以及运价情况。

4月19日到24日上午和4月29、30日，我是在美西拼箱及美东、加拿大拼箱实习的。在这两条航线上实习，主要是学习了如何准备报关资料，打印下货纸4-6联；怎样检查shipping20xx里已输入的资料，特别注意货物的件、重、尺，然后给客户发提单确认；制作入仓通知、国内账单、预配单及舱单等等。应该说在这两条航线上我动手实际操作的机会最多，当然出错的时候也不少啊。

4月26日到28日，实习范围是美加整柜。这条航线上需要发的传真比较多，但是我学会了不少东西。比如，我学会了写派车单，还知道写派车单时，“装货时间”一栏一定要写明白什么时间到什么地点，是工厂还是贸易公司。我还学会了定舱单的制作和更改的书写，留底文件的整理、归档等等。

总之，在上述四条航线上的实习，基本上完成了“实习指导书”里应该实习的10条内容，像了解航线基本情况，接受与审核委托书，缮制下货纸，制作集卡联系单等。我就是这样一点一点地学习和请教，一步一步地向前走的。本着积极上进的态度，认真、努力地学习了海运出口操作的一些最基本的常识和技能，并且理论结合实际，锻炼了自己的动手能力。

b、一点一滴的温暖在心田——实习指导人的关照

十四天，短短的实习时间，却让我拥有了无数位师傅的关心和关照。

首先是牛兵和肖国暄师傅。他（她）们两个工作挺认真的，在指导我实习的时候也比较有耐心。

我的实习报告如上，再次谢谢大家。

**毕业实习总结篇九**

我在这家公司的财务部主要的实习内容包括出纳工作和会计工作，前期主要是了解公司的基本情况以及财务部门日常的主要工作。带我的老师经常拿公司以前的凭证以及账簿给我看，一开始会看不懂，感觉和课堂上接触的不太一样，不清楚借贷关系。

最开始看的时候我看的云里雾里，不知道这些究竟是怎么搞的，让我觉得很受挫！等到后来老师有时间了，便时不时来指点我一下，告诉我怎么通过凭证来看借贷方，从而写出会计分录，了解资金的来源去向。光看凭证我就看了几天，看似是一件简单的事情，但是做起来远没有想象中的轻松。好多人认为实际跟专业知识没有多大联系，其实只要搞清楚这些东西，便会发现这些都是我们平常所学的会计知识，只是以另外一种面貌展现在我们面前，给了我们一种错觉！后来，老师除了让我看凭证之外，还教导我怎么整理原始凭证，粘贴票据！我们会按日期顺序将凭证整理出来，并粘贴在一张原始凭证上，我学会如何将凭证贴的整齐又漂亮。

老师也会经常让我看凭证，了解公司的经济业务的发生，并且写出会计分录由于本学期在学校上过会计电算化模拟实习这门课，上课时做过会计凭证的手工模拟，我凭着记忆加上学校里所学过的理论知识，努力做到对会计凭证熟练掌握。会计分录是会计工作中关键的一环，因此对会计分录更应加以重视，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学到的，可一些银行账单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，因此对相关票据反而有了更深刻的印象。但并不是认识就可以了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好装订好，才能为编制会计凭证做好准备。

现金日记账和银行存款日日记账必须每日结出余额。结账前，必须将本期内所发生的各项经济业务全部登记人帐。结账时，应当结出每个账户的期末余额。需要结出当月发额的，应当在摘要栏内注明“本月余额”字样，并在下面通栏划单红线。需要结出本年累计发生额的，应当在摘要栏内注明“本年累计”字样，并在下面通栏划单红线；12月末的“本年累计”就是全年累计发生额。全年累计发生额下面应当通栏划双红线。年度终了结账时，结出全年发生额和年末余额。年度终了，要把余额结转到下一个会计年度，并在摘要栏注明“结转下年”字样；在下一个会计年度新建有关会计账簿的第一行余额栏内填写上年结转的余额，并在摘要栏注明“上年结转”字样。现在我们做的只是4月份的帐，所以只要在摘要拦里写“本月余额”即可，但还是要在下面通栏划单红线。

也许好多人觉得会计应该是一门简单的学科，只是一些简单的算账，但是当我自己经过大学3年的学习之后，发现会计并不是人们眼中的那么简单肤浅。我最大的感受就是每一件事情做起来都不简单，千万不要小看任何一件事情！看似简单的事情，往往做起来没有想象中顺手，而在过程中一旦遇到一丁点的困难，都会让我们措手不及，带给我们心灵上的打击！我们在工作中，不仅需要我们有扎实的专业知识，还要将这些知识灵活的运用到工作中。这是一项繁琐甚至于有点无聊的工作，我们需要整天面对那些枯燥无味的账目和数字，一不小心就会感到厌烦郁闷，从而导致数字的错误甚至入账错误 ，这些细小的错误都会给公司造成损失。所以我们要做好这一项工作，需要时时保持心平气和，切忌粗心大意，心浮气躁，只要我们用心去做，反而会越来越有乐趣，越做越顺手。

经过这次实习，学到的却是我所经历的三年多大学生活中难以学习到的。比如如何与同事们相处，如何与领导相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题。好多有能力的人明明在自己的工作岗位做的很好，却因为不懂处理同事领导之间的关系，说出一些让人误会的话语，导致同事之间的关系变得恶劣 ，最终会由于人际关系处理不好，在工作的同时不能静下心来处理事务，担心同事是不是会记恨自己之类的，导致工作不顺！现在有好多名人都专门针对人际关系而出书，每个人都有自己独特的看法，也有自己独有的相处方式。我们在参考有关方面的书籍时，不要按部就班，将别人的那一套完全照搬到自己身上！那些不一定适合自己，只有多多和别人交往打交道，找到属于自己的那一种模式。

此次的实习是我走出校园，踏入社会的第一步，让我学到了很多，也认识了很多。让我感受到一个在社会工作的人应该具备各种各样的能力，而我具备哪些能力又不具备哪些能力，让我对自己有了一个全面的认识。还有不到一年的时间，我们就要开始找工作，而在这段时间内，我们要充分利用时间弥补自己的不足，将专业知识学到位，培养自己各个方面的兴趣爱好，锻炼自己的能力，努力学习如何搞好人际关系，为自己真正步入社会打好基础，顺利找到一份满意的工作！

**毕业实习总结篇十**

实习所在的学校是京郊的一所乡村学校。实习的基本内容包括三部分：课堂教学、班主任工作和教育调查。基本情况如下：

1、课堂教学：完成教案数为五份，试讲次数为五次，上课节数为五节。

2、班主任工作：组织一次《迎奥运主题班会》观摩课。

3、教育报告；完成一份教育调查报告。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读；另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。比如在我从事教育教学活动时。在我第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当自任口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么？”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢？在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。

在班主任实习工作中，我在班上开展了“迎奥运”主题班会活动。起初，我遇到了许多困难：比如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时，有人建议我使用强制方法。比如说罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持班级秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至会使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且，教师要把自己当成活动中的一员，是学生活动的组织者、参与者、引发者，是学生的学习伙伴、知心朋友。

通过和学生的接触也使得我对班上的一些学生有了一定的了解。班上有几个同学家庭相当困难，于是有人向我提议：在主题班会上为这些同学献爱心——为他们捐款。可是，经过我的再四考虑，我还是把他否定了。因为，为贫困生捐款献爱心动机非常好，可是这样做却很容易伤害学生的自尊心。学生没有了自尊，也就很难再有强烈的学习兴趣了。最终，我还是把班会主题敲定为一个十分时尚的主题——迎奥运。

为了办好这个班会，我努力为每一个同学创造展示自我的机会，提供展现自我的平台，使每一个学生都能够体验到成功的愉悦，感觉到自我的价值，品尝到其中的.乐趣。结果，在准备班会的过程中，同学们都很积极。班会的节目花样繁多，唱歌、跳舞等应有尽有，而且还组织一次辩论会。论题为：体育是否可以创造友谊。辩论中双方各执异词，辩论深刻到位。另外，为了普及奥运知识，我还在班会上举行了一次声势浩大的“奥运知识有奖抢答活动”。每个学生的积极性都很浓烈、热情也很高涨。最后一曲笛子独奏——歌唱祖国将班会推向了高潮。

当然，在开展班会活动过程中，我也发现了一些问题。我曾经问过班上的同学一个问题：一斤棉花和一斤铁哪个重？尽管我一再“放水”，可是人有为数不少的人回答：“当然是一斤铁重了！”

此外在一些观摩课上，还常常呈现表演的风气。一个学生回答了一个很简单的问题后。教师说：“讲得真好！”其余同学马上“啪、啪、啪”地鼓起掌来。另一个同学回答了另一个简单的问题，也得到了同样的“殊荣”。一节课下来，表扬不断，掌声此起彼伏。这就是明显的弄虚作假，这种现象很值得我们去深思。

针对以上问题，我也想提出一些意见和建议：

1、教师应该坚持客观的原则。弄虚作假对学生的影响是十分深远的。因为从教师的职业道德，从教师在学生、家长的心目中的形象以及从教师的高尚责任来看教师都不应该弄虚作假。而应该坚持客观的原则。只有这样，教育才能更富于魅力。

2、针对学生所犯的常识性的错误。教师应该科学地因材施教，使学生的德、智、体、美、劳等方面得到综合的发展。

3、为了激发学生的学习积极性，我们很有必要把教育的着眼点放低一些。让他们发现爱其实很容易；爱就在身边；爱就在儿女亲情里；爱就在柴米油盐中。为此，我给孩子们布置了一道别开生面的作业——亲情作业。即让孩子在吃饭时给他的父母夹夹菜、在晚上睡觉前为他的长辈们洗洗脚。

总之，教育是一个互动的过程，老师只认真投入教学，孩子就会积极配合。这种过程是很开心的！

**毕业实习总结篇十一**

因为任何知识源于实践，归于实践。所以要付诸实践来检验所学。现在即将面临毕业，实习对我们越发重要起来。刚结束的这段实习时间可以说是我大学四年来最辛苦也是最充实的一段时间。辛苦是因为刚踏上工作岗位，有很多方面不能很快适应而充实则是在这段时间里，我学到在校园无法学到的知识和技能，更提高了自己各方面的素质。同时实习也给了我一定的工作经验。为将来谋求一份好职业打下了基础。现将这些日子在工作中取得的成绩和不足做个小结。一来总结一下经验，二来也对自己的工作情况有个系统的认识。

1、接应聘者来电，给应聘者进行简单初始，通过者送往各部门经理处进行复试;

2、开试工单通知复试通过者试工，并做好登记;

3、协助做好新员工入职培训、阶段性培训 等培训 工作;

4、送文件至各级领导，签收文件;

5、整理及保管补卡条、请假条整理员工档案，以备随时出档和归档;

6、复印、速印办公文件，发传真，领办公表格等;

7、协助办理新进人员入职手续，员工调职、离职手续;

8、计算管理人员月考勤，并将考勤明细送至各部门核对签字;

9、录入月罚款单与奖励单，录入员工养老保险资料;

10、制作20xx年全厂管理人员年休表;

11、协助接待最大客户德国deichmann客人;

12、领导安排的其他工作。

回想起自己的这一个半月的工作经历，虽然有眼泪也有辛酸，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。真的，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。我们公司是以鞋业为主的，有很多有关鞋业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，如开发部的做包，车包，品质部的成型品检、巡检，针车品检、巡检总仓的划料，下料等。这些有关鞋业的岗位，听的多了，问的多了，也自然就明白一些了。来应聘的人员多了，我发现了一个差别，就是北方与南方的差别。在南方，大多数20岁左右就出来找工作了，就连我们办公室就有两个女孩是87年的，他们均已工作一年而北方大多二十三四才刚刚大学毕业步入社会。从北方到南方找工作的年轻人就是年龄大，经验少。所以为了尽快融入南方这个快节奏快脚步的社会中，我要更加虚心的努力的吸收这里的一切。

**毕业实习总结篇十二**

回顾这几年的学习历程，虽然忙但很充实。

经过xx年的学习，准备我的毕业之际，为了更好地巩固已有知识，学习技能，我到xx办事处进行实习，在办公室担任助理的工作，在此我对我的实习工作做一个自我鉴定。

在实习期间，我接触了一些办公用品，如传真机、碎纸机、打印机、扫描仪等，掌握了这些机器的基本操作，了解了公司办公的基本情况。同时在此期间我也学到了许多更有用的东西。

做助理，任务比较琐碎繁杂，指导我的老师教我，做事情要分主次、有条理。说着容易，做着难。每天要发传真、收信件、整理废旧纸张再利用等，手头有多件事情需要完成。当然这时候就要将重要的事情放在首位，把所有事情的主次顺序排好。这样就不会乱。

我所在的部门是这家公司的数据处理中心，全部资料、文件、电脑软件均是英文，除此以外还有一些外籍员工。在这里的工作让我认识到我还有很多东西需要学习，加强自己的能力。在此期间，我也旁听了几次面试。让我了解了面试官需要了解的东西，和我欠缺的地方，为我以后的面试做好准备。这些就是我实习最宝贵的收获。

实习是我步入社会前的第一课，教会我怎么待人接物，如何处理各种事情。

这次实习告诉我，在社会这个大学堂里我还是一个小学生，还有很长的路要走。要抱着谦虚谨慎的态度，无论大小认真踏实的完成每一件事，走好每一步。

通过实习，我有信心，未来的路我能更好地走下去。

**毕业实习总结篇十三**

金工实习是一门实践性很强的技术基础课,我们在机械实践中心进行了三周的实习.实习的工种有钳工、铸工、车工、铣、刨、电焊气焊,每个部分实习三天.我们平时所上的课程几乎都是纯理论课,这次能自己亲手去实践,不再是纸上谈兵,真是一个难得的学习机会.

安全第一！这是我们实习前及整个过程老师一直强调的,平时总有些吊儿郎当的我们这时也懂得了小心谨慎.首先进入实践中心时一定要穿实习的工作服,戴好帽子,女生特别要注意把头发盘进帽子里.在进入每个车间实习前都要先认真看安全、操作等规则,认真听师傅的讲解和要求.

钳工——师兄师姐们传说中最累的活,实践证明确实够累人的.做好手起泡的思想准备,这是他们的经验之谈.实习的第一天就是钳工,真有点紧张但又有点期待.设备工具比较简单,工事看起来似乎简单,把一个直径为30mm的铁圆柱做成一个螺母,不过做起来就要费很大的功夫了.这个工种主要的是人工加工,能让我们学一下真正的手艺,更能锻炼我们的耐心和毅力.圆柱两端面已经割平行,所以两端只需挫平滑.按着老师说的“平、稳”运动起锉刀,可发现锉刀很明显不按自己的意愿在同一水平面上运动.刚拿锉刀,不急要求速度,先熟悉拿刀方法和挫的姿势,慢慢挫,找平衡的感觉和姿势.当觉得平稳了就稍加点力压刀（力气不够的女生最好选利一点的锉刀,不然锉刀只在表面打滑过,徒劳）,尽量保持刀面的平稳,不然稍有倾斜挫出来的面就不平了.我挫一会就看看端面,发现主要挫到边缘,中间略凸起来了.看来还是运刀不够平稳,问了老师又自己慢慢的琢磨,发现锉刀前进量减小点就容易保持平稳,但要多加点力压着锉刀,来回不停地挫,看着挫痕只在中间,这说明基本上平了.其实不一定都完全按老师说的做的进行,基本操作掌握了技巧更多的是靠自己体味和琢磨.确实是起步难,熟悉后保持着那个姿势和力度,不断的重复着.用钢尺的边靠在平面上,面间的缝隙越小说明平面越平.我们能做的是尽量减小缝隙,设备和技术的原因,误差还是比较大的.完成两个平行端面后就将将其夹紧,在圆柱则面挫出两个平行的面,宽为15mm.平行就靠钢尺和眼镜,宽是挫得差不多的时候就挫一会就测一下,注意不要超过,不然尺寸不合格要扣分.我们挫了两个平行面才划线再挫剩下的四个面,我觉得应该是先划六边行再挫六个面,（可能是那天工具和场地有限,所以师傅那样安排）这样前面的两个面会挫得更好点.一天下来挫出个棱柱,自己的耐心和意志也挫得差不多了,一直站着保持那个挫的姿势,腰酸手痛.

第二天划线,打中心点和绕中心打四个,这是方便对准钻孔.加紧,对准中心点,慢慢把钻头手柄压下,一两分钟就钻通了,纯手工打磨和机器打孔的效率对比,更深体味机械化的必要了.攻螺纹先用一椎再用二椎,用一攻的是时候先进一段就退几下,以便铁屑下落.端面倒角,锉刀45度倾斜,弧线运动锉刀,让端面边形成近似圆形.最后用砂纸把挫痕磨平磨光,（实习中心负责人也太节约了,上批剩下的砂都快掉光的砂纸还让我们继续试用,磨了老半天只稍有点白亮,较深的挫痕还完好）,磨到最后快磨光我们的耐心了,不过磨后总算是大功告成了.两天天半的产品,检验结果是部分免强算是合格,部分或是钻孔斜了,或是面明显不平行或不平,或是尺寸小了―――看起来简单的工件,动手加工可不简单啊.

钳工有半天是拆装变速机,师傅给我们边看讲里面的变速原理.我们自己动手拆装主要是要先动对角的螺钉再动两边的,上紧的时候稍拧上固定位置,最后才用力拧紧.

**毕业实习总结篇十四**

x首先，我向所有为我的实习提供帮助和指导的xx市中级人民法院的工作人员和我的指导老师致谢，感谢你们为我的顺利实习所作的帮助和努力。

我的实习是由xx文理学院法律系和xx市中级人民法院共同安排的。通过实习，我在我的专业领域获得了实际的工作经验，巩固并检验了自己四年本科学习的知识水平。实习期间，我参与了大量民事诉讼的庭审过程，并从事了一些书记员的工作。在此期间，我进一步学习了民商法及民事诉讼法，对民商法和民事诉讼程序问题有了更深的理解，将理论与实践有机的结合起来。实习结束时，我的工作得到了实习单位充分的肯定和较好的评价。

以下是我的实习的自我鉴定。拟从实习目的、主要实习内容、实习主要过程、实习、学习与生活、实习所感所想，收获体会六方面进行总结。

把对法学特别是民商法和民事诉讼法书本学习的理论知识应用于实际的民事诉讼实务中去，在我的专业领域获得了实际的工作经验，检验并巩固了自己四年本科学习的知识水平。

实习所在的部门为xx中级人民法院民一庭。实习内容全面，无特定实习岗位。实习期间参与了大量民事诉讼的庭审过程，并从事了一些书记员的工作。具体的实习内容有：听庭(旁听)，参与了大量民事诉讼的庭审过程，包括买卖合同纠纷、一般人身损害赔偿纠纷、道路交通事故引起的人身损害赔偿纠纷、离婚纠纷、建设工程施工合同纠纷、劳动合同纠纷、抚育、抚养关系纠纷、一般劳动争议其他劳动争议、经营合同纠纷、租赁合同纠纷租赁合同纠纷、农业承包合同纠纷、雇员受害赔偿纠纷、其他财产损害纠纷、商品房违约造成的财产损害纠纷、土地使用权转让合同纠纷、财产权属纠纷、分家析产纠纷、其它赡养纠纷、抚育费纠纷、不当得利纠纷等案由的案件;阅读、了解熟悉各种民事诉讼裁判文书、司法文书及其他相关文书，包括一审民事判决书、二审民事判决书、民事裁定书，民事起诉状、民事答辩状、民事上诉状、民事调解书、代理人的代理词、法院的上诉函件、发回重审的函件、庭审笔录、合议庭笔录;卷宗整理工作，具体包括，到文印室拿裁判文书，盖核对无异章、敲院印，然后折好卷宗封面，按清单顺序整理材料，敲上页码，填写好卷宗的清单，再写好封面，由各审判员、书记员签名，盖上长期或短期的保留期限，最后到档案室归档;其他工作，包括退卷、送快递、和送达回证、传票、合议庭通知、排期指定书的院印盖章、拿送信件报纸和杂志、调档案、打字、复印资料、到法院图书馆看法学书籍杂志等等。

20xx年4月17开始实习。初来乍到，对xx市中级人民法院的建筑结构空间分布很不了解，以至于从第五法庭到519办公室小何师姐都要问“你知道怎么走回去吗?”。幸亏我的方向感较强，很快就大致了解了各个楼层及重要办公室的分布，这使我实习学习进展过程加速不少。实习第一天必要任务肯定是认识熟悉各位老师(按认识顺序为蒋、李、卢、黄、许、许)以及一同实习的师姐小何。她们都还年轻，都很热情，没有一点生疏感，我也很快融入了519这个我即将要工作近2个月的地方。就这样我的实习就开始了。第一天早上我看了好几份民事判决书，相对于书本上虚拟的范本的缩略、枯燥，我感受了现实的判决书的具体、生动。并留意了民事判决书格式和一些内容的写法。

下午送了一些法律文书的快件送后，去第五法庭听一个一审的财产损害赔偿纠纷案件，中级法院的一审案子数量是比较少的，所以我算是比较幸运。此案的具体案情是原告租用第二被告的仓库，因同租用第二被告的仓库的第一被告改变照明线路引起火灾造成了原告巨额财产损失，原告请求第一被告赔偿财产损失，第二被告负连带责任。经过了法庭调查程序，然后进入激烈的法庭辩论，之后进入双方的最后陈述，审判长宣布休庭，此案没有当庭宣判。退庭后回到办公室我就看看一些司法文书和随身带的法律法规。4月18日，在第十三法庭听了个建筑工程分包合同纠纷的案件，案件的焦点主要是上诉人与被上诉人是建筑工程分包合同关系还是内部职务行为，此案最后调解掉。

审法官询问当事人一些不清楚的案情，以及询问当事人是否接受调解，然后根据一审审理查明的材料和询问的情况，作出判决。并亲历了一个背靠背的调解过程，背靠背的调解方式是和当面调解相对，是对当事人分别做思想工作的方式。

领略了审判员的民事调解艺术。4月21日，在第三法庭，听了个不是以“官”的身份的“民告官”的一般人身损害赔偿案子，该案认定的主要事实是xx市大塘镇政府设定的垃圾投放点有安全隐患，原告的母亲某日晚在倒垃圾时不幸掉进河里淹死，政府因没有尽管理的义务负主要责任，原告的母亲也存在过错应承担部分责任。庭后学习了整理卷宗的一些工作，如折卷宗的封面、打页码、写清单、贴封条、盖公章等并阅读了大量法律文书。

4月24日早上，参与了在十三庭开庭进行证据交换过程，得知证据交换是审前程序的重心，证据交换的时间在当事人答辩期届满后至开庭审理之前，这一制度的设立，有利于证据的充分采集，有利于当庭质证认证，有利于开展调解工作，提高办案效率和质量。而证据交换的适用范围为案情比较复杂、证据材料较多的案件。下午去复印室复印诉讼材料，了解复印机的多种操作。4月26日早上，和蒋老师去去开庭了，是个离婚纠纷的案件，离婚案必经调解程序，但没有调解成功。往后也听了不少离婚纠纷的案件，这反映了离婚已是应受关注的个社会问题。下午学会退卷工作。往后几天在法院图书馆看了些好书，比如邱聪智的《新订民法债编通论(上、下)》、林诚二《民法债编总论-体系化解说》。五一长假后听了劳动合同纠纷、农业承包合同纠纷等一些案件，进一步了解民事审判法庭庭审的各环节，认真观摩一些律师的整个举证、辩论过程，并掌握了一些法律的适用及适用范围。5月14日，目睹了许枫老师如何处理“紧急事情”。

许老师通知一个远从四川赶来xx打赢官司的中年妇女来拿传票。那中年妇女由于某些原因急着要回家但拿不到钱没耐心很气愤，很固执扬言要剁上诉人(原审被告)的手指。许老师苦口婆心，从她的利益角度入手，分析了不来拿传票，就需要公告……，最后说服了她。5月25日，去立案大厅处理一些诉讼发票的。5月28日，早上连听两个案件，一个是一审的建设工程施工合同纠纷案件，第二被告对该案提出了管辖权疑义。所以没正式开庭，只进行了谈话了解一些情况。另一个是属于“一审就应该调解掉的案子”，因为有一些案件，诉讼成本过大，并且不能很好的现实的解决矛盾，调解或许是条好途径。其他时间，还听了一些其他赡养纠纷、经营合同、租赁合同纠纷等多起案件，学习了一些民商法和民事诉讼程序的知识，在忙时，还帮忙从事一些书记员的工作。

实习本身就是一种学习。实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向法院的老师们求教，认真学习法律、法规以及理论和实践知识，经常参加了多民事案件的开庭审理，认真学习了丰富的实物的司法文书，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致的了解了民事起诉的全过程及法庭庭审的各环节，认真观摩一些律师的整个举证、辩论过程，并掌握了一些法律的适用及适用范围，掌握了一些基本的法律技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。

开始实习后，实习成了生活的一部分。生活需要安排，实习中坚持每天早睡早起，中午午睡，养成了良好的生活习惯，这使我在工作中充满活力。生活需要态度，工作也有工作的态度和纪律。实习中的很多工作，有兴趣就很容易做好。但还有些事难免会比较枯燥的，像一些书记员的工作，如折封面，敲页码，写封面等。其实每次折封面的数量并不需要很大，但一封面要折六个折，且卷宗封面很硬需要重力压过才能定形，距离较近的折痕(第三或四折)是很难折的，因此折封面会是比较麻烦的工作。对此我以我的短暂经验总结了个高效率的方法(全省卷宗是统一样式的，各个地方都可以借鉴)，就是先折第一，第三或四，第六个折，再折第二、第五个折，用重力压一下，然后转过封面以第二、第五个折为支撑折第三或四折，再用重力压一下。这个动作很流畅，转封面只需一次，重力压只要两次，能提高效率50%左右。

敲页码有时要一连敲几百个，这是个很没技术的工作，刚开始有时心里会有抵触。我的处理是双手轮换的敲页码，用右手时追求速度，用左手时赋之予激情，“激情”是指多用左手可以开发右脑。有了这个想法，我可以很快完成任务。写封面时，自己可以设立多加个目的，如练好书写。这样可以增强行动力，并做的完美。其他如复印上百页的诉讼材料时，你可以找出最佳的前后两个按按钮的时间间隔，用心这很容易找出，根据这个频率，机器的启动复印速度是最快的，并且在复印时你还可以跟着节奏做腹式呼吸，调解一下疲惫的身心。以上就是针对这次实习中不是很喜欢工作的处理或诀窍。处理好这些事情你的工作生活就会很愉快很轻松。

实习是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在这段实习过程中，学到了很多，开阔了我的视野，使我对法律在现实中的运作有所了解，同时也发现了自己的许多不足之处。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是那么少，，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。且除了专业的实践经验外，生活中工作中还有更多的事情要学习。因此我个人觉得像法学这样实践性强的学科，应多组织一些实践教学活动，采用理论与实践相结合的教学方式，让学生们多接触社会和专业的实践活动。

“打赢官司不一定就有道理，一点都不退让，有时候反而输了日常的理”，这是第五法庭王审判长在一次调解中说的一句话，让我感受颇深。在实习中参与了大量民事诉讼的庭审过程，我了解到现实中很多的民事纠纷案件都是通过调解解决的。因为在民事纠纷中法律更多的只是一种解决问题的途径，但不一定是最好的方法。法律不是万能的，很多时候判决判了，但当事人之间的矛盾还存在着，法律并不能消除矛盾。“打赢官司并不意味着事情就结束了，有时官司打完矛盾还在，这并不是想要的结果。”调解是双方自愿答成可接受的协议，调解可以减少诉讼成本，相比判决也可以一定程度修复当事人双方的矛盾。一个合格审判人员必须懂得调解的艺术。要具备调解的能力，这要求审判人员要有很好的亲和力，又依法办事不失威严，能给人民群众信任感，既能言之以理，又能动之以情。

实习的经历，丰富了我的生活，增加了我的阅历，让我更加成熟。使我从遵纪守法的好公民转变为合格优秀的法律人才大大迈出了 重要一步。

再次感谢xx市中级人民法院的工作人员和特别是民庭的老师。谢谢!

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