装

订

线

河北大学工商学院

学生毕业实习报告



学 部：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

专 业：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

班 级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

姓 名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

学 号：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

指导老师：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**河北大学工商学院教务部 制**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** | 牛朝霞 | | **学 号** | 20154234073 | | | **性 别** | 女 | | |
| **实习单位** | 哈妮印象摄影工作室 | | | | | **实习单位指导老师** | | 王东妮 | | |
| **实习岗位** | 数码师 | | | | | **实习地点** | | 保定市莲池区 | | |
| **实习时间** | 2019 年 01 月 01 日 至 2019 年 04 月 05 日 | | | | | | | | | |
| **（一）实习报告**  几个月匆匆而过，转眼间实习工作已经结束，这是我第一次迈出学校的的大门跨入社会，真真切切的去感受，去学习，去成长，这次实习不仅是对自己的锻炼，还是对自己的考验和挑战，因此这几个月受益匪浅。  当时找实习单位的时候很匆忙，对自己又缺乏自信，再有就是基础不是很牢固，第一次面试就碰壁了，再去其他家的时候就感觉只要能让我入职就选这个不再考虑其他，现在想想当时的选择就有些后悔，因为当我面试的第二家员工特别少尤其是技术人员，他们着重的是在招有经验的化妆师和前台客服，我去之前上一任数码师辞职了有一段时间了，期间这项工作一直在由摄影师处理直到我去了那，虽然我有一些做不了的摄影师也可以处理，但是他在这方面不是专业的，能帮助我的也十分有限。第一次找工作没有经验只想着能找到一个就好了并没有对面试公司的基本情况认真了解过，还有就是在面试的时候一定要记清楚面试官答应过自己什么条件尤其是薪资待遇方面一定要谈清楚，避免以后尴尬，这在毕业以后找工作的时候也是要注意的一个方面。  在最开始的时候还没有接触这个工作，单纯的以为这个岗位只做技术就可以的，不像服务类的行业每天要做的工作就是要和人打交道，实际上基本上所有的工作没有纯技术型的，不管是和客户沟通还是和自己的团队沟通，都需要沟通和交流。数码师的工作表面上是做照片处理，实际上服务的还是客户，客户说不满意的地方就要改，他们不懂的地方就得给他们说明白，他们想要的效果和实际上能否达到这样的效果也要用专业的方式说清楚，还有就是他们看到修改后的最终效果和厂家出产品后的实际效果之间的差异导致的原因也要一条一条的说清楚,不然就很会很容易的导致客怨产生纠纷。技术工作并不仅仅是这项工作的全部，但在刚刚工作的时候我常常在想，为什么我不能只负责技术方面的工作，和顾客沟通的这些事情不应该是我负责的，有一段时间确实产生过抵触心理，感觉那些顾客好难缠，自己仿佛要崩溃。后来也是突然意识到自己对于自己不擅长的方面一直选择的是逃避，而不是寻求方式和方法来解决这些麻烦，不断的为自己的不成熟找各种借口来敷衍安慰自己，成长的过程并不是绕开荆棘，也不是幻想着未来的路会一切通畅，相反，我们必须立足于现实生活，困难会磨练我们的意志和信心，使我们不再怯懦。在经过开始的不适应到到后面逐渐学会接受，试着去应对这些难题，在心态方面确实是一种考验，凡事都会有一个过程，俗话说：万事开头难，关键是心态。  在工作中，人际交往能力显得尤为重要，不管是在哪个行业，你的职位是什么，良好的人际交往能力越来越应该成为我们每个人所具备的。在学校的时候还没有这种感觉，进入了社会参加了工作，却觉得深有体会，工作与在学校生活和学习不一样，在学校有和自己在一起生活了四年的挚友，大家的脾气秉性都互相了解，就算是平时有争吵也都是一些小打小闹，大家也都不会记挂在心上。工作中，自己平时的一些为人处世的方式也不是能被所有同事所接受，大家在一起做事的时候总会遇到分歧，其中牵扯到的也比较多，说话之前总是要考虑一番，注意自己的措辞，有些时候真的就可能因为不经意的一句话搞得彼此的关系很糟糕。在之前有一位顾客来取产品的时候和我的一位同事发生争执，原因是，顾客觉得产品和他之前看到的设计图有出入，但是那位同事也在场，就说了一句话：“你想怎么样？”，当时顾客就特别生气，就吵起来了。其实责任也是在我们这边，在出产品之前，没有交代清楚色差的问题，顾客纠结的问题也不是说非要我们怎么样才行，就是想要一个合理的解释，而那位同事反倒觉得她是在找茬，双方吵得不可开交，最后还是由店长出面解决的。我的那位同事也是年轻一些，和我年纪相仿，出来工作也是没几个月的时间，说话方面也是没有注意方式，而我当时也就在旁边，第一次碰到这种事情，我知道顾客不是来吵架的，但是我又不知道该怎么和顾客解释，只能在旁边干着急。经过这件事，反思了一下，自己平时是那种话不是很多的人，尤其和不熟的人话更是少之又少，平时遇到事也不会站出来说两句，即使有一些想法也不会说出来表达一下自己观点或者意见，总之，我现在身上最大的问题就是不善于表达，还有应该就是怯懦，怕是说错或者表达不清自己的意思。我知道这些都是会影响一个人在今后的发展的，至少现在意识到自己身上存在这些弊端，在潜意识里就会想办法在这方面多寻求解决的方法。应该说，一个人的成长就是不断的发现自己存在的不足，然后想办法弥补来完善自己，让自己更好的进步。  这次的实习工作带来的收获不仅仅只是得到一份不少的收入，还有就是让自己更加清楚地认识自己，不光只是在专业技能方面，还包括人际交往，为人处世，再就是自己的心态一定要把控好，磨炼自己的心性，不骄不躁，不卑不亢，虽然这不是一个短暂的过程，需要自己长期以往的坚持下去，但这不管是在以后的工作还是生活中都是对自己的发展都会起到很大的作用。  实习生签名： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 | | | | | | | | | | |
| **实习单位对实习学生评价细目表** | | | | | | | | | | |
| **工作能力（20分）** | | **勤奋程度（20分）** | | | | | **工作绩效（30分）** | | | |
| 业务能力  （10分） | 创新能力  （10分） | 出勤率  （10分） | | | 主动性  （10分） | | 业务量  （15分 | | | 工作效果  （15分） |
|  |  |  | | |  | |  | |  | |
| **团队意识（10分）** | | **遵纪守法（10分）** | | | | | **保护意识（10分）** | | | |
| 团队协作  （5分） | 团队贡献  （5分） | 单位制度  （5分） | | | 国家法律  （5分） | | 商业机密  （5分） | | | 自身安全  （5分） |
|  |  |  | | |  | |  | | |  |
| 实习单位评定总成绩：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（加盖实习单位公章）  20 年 月 日 | | | | | | | | | | |
| **（二）实习单位指导老师评语**  实习单位指导老师签名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 | | | | | | | | | | |
| **学院指导教师对实习学生评价细目表** | | | | | | | | | | |
| **实习签到**  **（10分）** | | **实习周志**  **（30分）** | | | | | **实习报告**  **（60分）** | | | |
|  | |  | | | | |  | | | |
| **（三）校内实习指导老师评语及打分**  总成绩：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  学院指导老师签名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 | | | | | | | | | | |
| **实习学生实习成绩汇总** | | | | | | | | | | |
| **实习单位评定成绩** | | **指导老师评定成绩** | | | | | **总成绩** | | | |
|  | |  | | | | |  | | | |
| **（四）学部意见**  学部负责人签名(盖章)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    \_\_\_\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 | | | | | | | | | | |

1. 实习报告撰写格式要求：实习报告一律打印，采取A4纸张，页边距一律采取：上、下2.5cm，左3cm，右1.5cm，行间距取多倍行距（设置值为1.25）；字符间距为默认值（缩放100%，间距：标准），封面采用教务部统一规定的封面（如上）。题序和标题用小四号黑体字，正文用小四号宋体。实习报告字数不得少于3000字。
2. 不要打乱实习报告模板表格分页格式。
3. 实习报告撰写内容要求：
4. **实习封面指导老师填写校内指导老师姓名。**
5. **第一部分：撰写实习报告应从实习中的收获、体会和存在的问题等方面出发写作，字数要求2000-3000字，小四号宋体，行距18-22磅，报告中可以使用图、表，预留空间不够使用，可以整页扩展，请勿打乱后续页面表格格式。**

**第二部分：实习单位指导老师评语应从实习生的工作态度、工作能力、勤奋程度及工作绩效等方面做出文字评价，并为实习生打分。评语内容如有涂改须加盖校对章。**

**第三部分：校内实习单位指导老师评语应从实习生的思想品德、工作态度、钻研精神及合作能力等方面给予客观评价。**

1. **报告中评语、成绩、签名、日期手写，不允许打印。**
2. **所有日期项留空，待校内指导老师审核完成后，再填写日期。**
3. **实习报告打印采用A4纸单面打印。**
4. **实习单位评定总成绩处必须盖实习单位公章。**
5. 学生应独立完成实习报告，因实习报告严重抄袭而不能正常毕业的学生，后果由学生自己负责。
6. 提交实习报告期限： 1月1日 至 4月20日。
7. 实习报告按以下顺序用钉书器装订归档：实习报告→单位接收证明。
8. 本页不装订。