1、实习时间、地点和实习单位

实习时间:XX年2月28日~XX年3月18日

实习地点:广东省深圳市

实习单位:深圳x有限公司

2、实习过程概述

第一阶段:2月28日~3月1日，了解公司的各项基本制度、各部门的职能、本职位的

职责等。

第二阶段:3月2日~3月12日，了解掌握公司产品的基本原理，公司对新实习员工进

行cad方面的技术培训及对车间生产情况进行了解。

第三阶段:3月14日~3月18日，对一些简单工作和部分零部件进行测绘，对实际生产有了直观认识。

3、主要实习岗位和实习内容

主要实习岗位:生产部主管助理

实习内容:我的实习工作从XX年2月28日进行到XX年3月18日，在开始的两天，公

司对我进行了相关的职业培训。通过两天的培训，使我初步掌握了一些工作时必备的基础

知识，同时加深了我对宏超精密塑胶模具厂的认识。在接下来的一个多星期里面，我来到

了生产组装一线进行培训，同时对cad进行了相关技术培训。培训完之后，我开始到公司

的技术部进行工作，开始逐步接受一些简单的测绘任务，在这个过程中我对工作中的实际

体会和对cad的基本操作有了很多的提高。

4、实习收获和重要心得体会

以下是我在实习期间的收获以及自己的一些心得体会:

(1)自主学习:工作后不再像在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是

一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自

己的经验来指导你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自

己。你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。

(2)积极进取的工作态度:在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自

己，像我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工

作并不像正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所

以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

(3)团队精神:工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作

的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。合理的分下可以使

大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业

绩，必须牢记一个规则:我们永远不能将个人利益凌驾干团队利益之上，在团队工作中

会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证

自己成功的最重要的因素之一

(4)为人处事:作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为

复杂的关系。无论是和领导，同事还是客户接触，都要做到妥善外理，要多沟通，并要设

身外地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

5、实习总结

通过这次实习，我重温课堂的知识，将自己的专业理论与实践有了一个很好的配合提

高。通过这次实习，也让我感受到了自己素养不足，今后要培养自己的长远眼光，勒于思

考，善干总结，把自己不明白的没学会的知识好好向同事学习，来弥补自己的不足

这一次实习对我来说，只是一次预演，一次为将来工作的预演，我会继续不断努力地

学习专业理论知识，不断学习提高自身专业素质，更好地胜任岗位。

此时此刻，即将面临毕业，最深切的感受就是，无论从何处起步，无论具体从事哪种

工作，认真细致和踏实的工作态度才是成功的基础。