

# 毕业实习工作计划 15 篇

## 毕业实习工作计划 1

毕业实习是教学过程的重要组成部分，是对学生进行综合能力训练的一个极其重要的教学环节。它不仅可以提高学生对所学知识、技能的综合运用和分析能力，培养学生的社会适应能力，而且也是对我系人才培养质量的全面检查。根据社会工作、学前教育专业教学计划及我系教学工作的安排，我系\_\_级社会工作、学前教育专业共 4 个班级将于\_\_年上学期进行毕业实习。为了使这项工作有计划、有步骤的展开，并最终顺利实现预期目标，特制定本计划。

### 一、实习目的

毕业实习是理论与实践相结合的重要方式，主要目的在于了解行业发展趋势，提高学生思想政治水平、职业素养、专业技能、实际操作和独立工作能力，为学生从学校走向社会、从学生走向职业岗位奠定坚实的基础。

### 二、社会工作专业实习内容和任务

#### （一）实习目标

- 1、了解实习机构的架构、理念、政策和服务内容，社区内的社会问题。
- 2、了解自我实习取向，拓展专业领域，规划专业生涯，增强专业认同。
- 3、了解社会工作的方法与程序，整合社会工作理论与实务。
- 4、把握社会问题及其政策，了解社会机构运作状况，践行专业价值。
- 5、培养助人和志愿行为的理念，实践服务社会的专业理念。

#### （二）实习内容

本次毕业实习共分为三大阶段，具体步骤如下：

**a: 实习前准备和动员阶段：**

1、\_\_年 11 月 30—12 月 30 日，召开实习动员大会，联系实习单位。

2、\_\_年 1 月 3—7 日，所有实习的学生和老师进行联系，商量相关实习内容。

3、\_\_年 2 月 8 日，所有实习的学生和老师进入实习环节。

**b: 实习开展和落实阶段：**

5、\_\_年 2 月 13 日—17 日（第一周）

学生任务：每工作日撰写一篇实习日志，完成机构导引报告（见文件 6）；

其中实习日志的字数不得少于 1000 字，导引报告字数不得少于\_\_字。教师

职责：第一次进入实习单位，与单位负责人建立联系，并做好实习督导记录，收集并批改学生的实习日志与导引报告。

6、\_\_年 2 月 20 日—24 日（第二周）

学生任务：学生撰写毕业实习学习契约，学习契约不得少于\_\_字数。

教师职责：第二次进入实习单位，并做好实习督导记录召开第二次学生实习督导会，做好实习督导记录，并与学生商定毕业实习契约。

7、\_\_年 2 月 27 日—3 月 2 日（第三周）

学生任务：学生撰写毕业实习实习计划书实习计划书不得少于 3000 字数。

教师职责：在本周内召开第三次学生实习督导会。与学生商定毕业实习计划书的最终定稿。

8、\_\_年 3 月 5 日—\_\_年 4 月 27 日

学生任务：每周撰写一篇实习周记，实习周记不得少于\_\_字数；学生必须在此期间，开展三次大型活动或者项目；并做好该活动或项目的计划书、过程报告以及总结报告（届时与督导老师商量确定）。

教师职责：每周召开一次实习督导会，每月去二次实习机构；

每周指导学生实习进度，批改学生实习周记；

教师每召开督导记录与进入社区都要填写好实习督导记录。

9、\_\_年4月30日

学生任务：与实习单位告别，并请实习单位负责人填写毕业实习机构评分表（见文件23）；

回到学校填写毕业实习自我评分表回到学校，撰写毕业实习总结报告，总结报告不少于4000字数；

### 三、学前教育专业实习内容和任务

1、参加幼儿园教学工作的各个基本环节（即备课、上课、游戏、日常管理、教具制作等），从中学习了解学前教育教学的基本特点与规律，认真做好听课笔记和记录。

2、每个实习生都要在指导教师指导下，实习幼儿园班级管理工作，参与班级的日常管理工作和儿童日常生活及卫生保健工作。

3、主动与家长联系沟通，共同完成对幼儿的教育任务。协助幼儿园做好环境布置、大型活动的准备及其他工作。

4、每个实习生都应根据具体情况参与幼儿园其他工作的实习。如组织课外活动、家长幼教知识辅导等。

5、全体实习生在整个实习过程中，都要注意加强思想政治教育工作的实践，要把思想政治教育有机地融入课堂教学和各项活动之中，以身作则，对儿童进行行为仪表规范的教育。

#### 四、实习时间

\_\_年2月20日至4月29号，共10周。5月7日点名查到。

#### 五、实习组织、领导、指导

1、实习组织方式：根据学校安排，采取集中实习与分散实习相结合的方式。

2、成立系部毕业实习领导小组，负责对本次毕业实习进行安排、组织和领导。

组长：

成员：

3、学生成立毕业小组，选举小组长。一般相近邻单位的同学，或同一城市的同学组成毕业实习小组。小组长负责与系部领导小组联系，向领导小组汇报。

4、实习指导：根据学校安排采取信函指导与到点指导相结合的方式。

#### 五、实习要求

1、\_\_届社会工作、学前教育班每位同学都必须参加毕业实习，没有参加者不能毕业。

2、每位实习生必须思想端正、态度认真、保质保量完成实习任务。实习成绩不合格者，不予毕业。严格考勤纪律，指导教师到点检查、指导、发现缺勤一次，实习成绩降一等级。

3、实习过程中，小组长必须定期向系实习领导小组汇报实习情况，作为系鉴定、评分依据之一。

4、指导老师与各实习单位保持经常的联系，协调、落实学生实习工作的有关事务。

2、指导老师全面负责所指导学生实习期间的具体工作，认真做好实习的各项准备工作，严格执行专业实习计划，随时掌握学生实习情况并做好记录，及时处理实习过程中出现的问题。

3、指导老师加强对学生的思想教育，经常对学生进行安全、纪律等方面的灌输，谨防各类事故的发生。对严重违反纪律的学生，应及时上报系部或学校教务处。

4、指导老师认真完成对学生实习成绩考核、评价和实习总结等工作。

#### 六、实习鉴定成绩评定

1、成绩评定分为：优、良、中、及格、不及格五个等级。

2、采用实习单位鉴定评分，指导教师鉴定评分，班级鉴定评分，系领导小组鉴定评分相结合的方法。

3、实习鉴定，实习成绩进入学生档案。

#### 七、实习工作安排

第一阶段：准备阶段（\_\_年12月5日至\_\_年12月16日）

1、制定实习工作计划

2、组织学生参加系动员大会。

3、组织教师、学生联系好实习单位。

5、准备实习资料、材料、包括：介绍信、成绩评定表等。

6、系实习总动员（\_\_年12月16日）

第二阶段：实习阶段（\_\_年2月20日至4月29日）

1、组织学生实习

2、组织教师检查

3、写好实习小结

第三阶段：实习鉴定、成绩评定、总结阶段（5月10日——5月18日）

1、写实习报告。（5月10日——5月13日）

2、班级鉴定、总结。（5月14日）

3、系评定（5月16日）

4、系工作总结（5月18日）

## 毕业实习工作计划2

教育实习是师范生的一门综合实践课，是师范高等专科学校教学计划的重要组成部分，是培养合格小学教师必不可少的重要环节。通过教育教学实习，巩固师范生热爱教育事业的专业思想，培养师范生热爱学生的思想感情，使师范生掌握小学教育教学及教改的状况，懂得小学教育教学管理的规律、原则及方法，将所学的专业基础知识和基本技能运用于教育教学实践，提高师范生的专业素质和能力。

### 一、教育实习目的

1、使师范生热爱儿童，巩固献身小学教育事业的专业思想。

2、使师范生把在校学习获得的各科文化知识和教育教学理论知识应用到教育教学实践中去，使之转化为教育教学能力。

3、培养师范生初步独立进行教育教学工作的能力，掌握基本教育技巧，以及组织开展少先队活动的 ability。

4、培养师范生初步的教学科研能力，能写出初级的、较小的教育教学专题论文或综合论文。

5、全面检查我系教育教学质量，总结经验教训，为进一步改进我系教育教学工作，提供具体、直接、准确的反馈信息。

## 二、教育实习内容

1、实习教学工作。下班级听课、上课、学习指导教师的教学思想和教学方法。每名实习生听指导教师的课至少 20 节。普师、数科专业学生每人最少要上小学语文、数学课各 10 节。外语专业学生最少要上小学英语课 10 节，上小学语文或数学课 10 节。计算机专业学生最少要上小学计算机课 10 节，上小学语文或数学课 10 节。

2、实习班主任工作。深入班级，协助班主任做好班集体的日常管理工作，积极参加班级各项活动，在活动中培养组织能力。

3、实习大队辅导员工作。了解大队辅导员的工作职责及工作特点，学习开展少先队工作，在指导教师的指导下，独立策划组织一次班队会。

4、开展教育教学科研活动。在指导教师的指导下，根据实习校的教育教学实际和实习生自身的学识以及教育教学实习的实践，选择一个小科研课题，掌握第一手材料，写一篇教育教学小论文，字数在 3000—5000 之间。

## 三、教育实习时间

9 月至 6 月

## 四、教育实习组织领导小组：

【组长】张泓平

【副组长】徐栋、王福贵

【成员】王忠鹏 岳强 苏新富 张雪

## 五、实习组织形式

市内集中实习、顶岗实习、学生自行联系的分散实习

## 六、实习指导教师安排

组织形式

实习单位

带队教师

集中实习

锦州市凌河区福伦小学

岳强

锦州市凌河区北湖小学

王忠鹏

顶岗实习

秦朗

分散实习

锦州地区

张岚

葫芦岛地区



杜健

## 七、教育实习过程

本次教育实习共分四个阶段

### 1、准备阶段(6月1日——30日)

(1) 试讲过关及试讲大赛。

(2) 各项专业技能的过关、验收。

(3) 制定实习计划，确定实习校。

(2) 召开实习动员大会。

(4) 检查实习生的实习准备工作(各带队教师)

### 2、见习阶段(9月1日——31日)

(1) 听取实习校领导做实习校情况的介绍, 教育教学和优秀班主任经验介绍。

(2) 观摩各科公开课(主要是语文、数学、外语、计算机课)

和一次典型班队会。

(3) 实习生跟班见习、观摩各科课堂教学, 了解教学常规, 了解教师教学风格、特点和教法的运用, 并在指导教师指导下备课。

(4) 听取实习班主任介绍, 熟悉实习班级和小学生情况。

(5) 在指导教师指导下, 开始备课, 写教案, 指导教师审批教案后, 实习生要进一步熟悉教材、教案, 进行试讲。试讲合格, 方可上课(不合格, 由指导教师指导后, 再试讲, 方可上课)

### 3、实践阶段(10月——5月)

(1) 实习生试讲合格后，开始正式上课。每个实习生必须在上课前把教案交给指导教师审阅，指导教师签字后，方可上课。

(2) 实习生要认真布置作业，批改作业，批改要准确，笔记要清楚、工整，评语要恰当。

(3) 每个实习生必须轮流实习班主任工作和少先队辅导员工作，组织召开二、三次主题班队会。

(4) 实习校要大力组织实习生广泛开展各种课外活动及兴趣小组，结合素质教育，充分发挥自己的特长。

#### 4、结束阶段(6月1日——25日)

(1) 实习带队教师组织实习生与实习校或实习班举行告别会。

(2) 实习生在实习指导教师的指导下进行个人实习总结，各班初选优秀实习生。

(3) 实习校全面评定每个实习生成绩，并按30%的比例推荐优秀实习生名单。

(4) 实习生返校后，必须将听课笔记、教案和实习总结上交到系里，系里将认真检查实习生的听课笔记、教案和实习总结。

(5) 系里将综合班级、指导教师、实习校意见评出优秀实习生，并报学校批准。

(6) 召开教育教学实习总结大会，总结经验，指出努力方向，表彰优秀实习生。

(7) 实习生将教育教学实习论文上交到系里，学校进行论文评比，

评选出优秀论文，并颁发证书。

#### 八、教育实习成绩评定

## 1、基本要求：

实习校负责组织指导教师，对实习生的教学和班主任工作认真考核，分别按照优、良、及格、不及格四等评定实习生各实习科目成绩。实习期间，无故缺席 1/3 或因违纪受到处分的学生，将取消实习资格。实习成绩不合格或无实习成绩的学生，将缓发毕业证书。

## 2、成绩评定参考标准

### 教学实习成绩评定参考标准：

(1) 实习态度好，勤奋刻苦，认真塌实，虚心好学。

(2) 努力钻研大纲、教材、备课认真细致，教案标准规范。

(3) 上课时教学目的明确，知识准确无误，方法灵活恰当，重点突出，有一定课堂应变能力。

(4) 教学基本功过硬。

(5) 教师主导、学生主体作用发挥的好，教学效果比较明显。

(6) 教学中能较恰当运用现代化教学手段。

### 班主任实习成绩评定参考标准：

(1) 能很快熟悉班级，熟悉儿童，能建立正常的师生关系。

(2) 以身作则，严寸律己，为人师表，深受学生尊敬。

## 九、实习要求

1、实习期间师范生要保持良好形象，严禁喝酒、抽烟、谈恋爱、化妆、戴首饰、项链等。对违反上述要求者，一经发现或听到反映将立即停止实习返回学校，成绩按不及格处理。返校后系里严肃处理。

2、严格请假制度：实习生因事、因病请假 1—3 天的可由实习带队教师批准，并报请实习校领导审批；超过 3 天的，要由带队教师向系里请假，系里批准后再报请实习校领导审批。请假超过两周的，实习成绩不及格，并向领导请假。

3、擅自旷课的实习生，一经查处按旷课给予必要的处分，实习成绩不及格。

4、实习期间不得谈恋爱：违反者予以处分，同时成绩不及格。

5、实习期间全体同学要做精神文明的传播者，不许参与迷信活动和危害社会的活动。如有违反，一切后果自负。

6、实习期间，实习带队教师、实习生要经常与系里保持联系，有问题及时汇报，及时请示。

### 3

毕业论文和实习是高等教育教学中的重要环节，第六学期学校进行安排毕业论文撰写、辅导、答辩及毕业实习工作。为了确保届毕业生毕业论文和毕业实习工作的正常有序进行，结合本系实际情况，现将有关具体事项安排如下：

#### 一、顶岗实习总结报告

1 月 8 日各专业学生顶岗实习期满，下学期返校时间为 2 月 27 日。返校时应将顶岗实习的各项材料表格上交。顶岗实习材料不上交或者填写不完整者，不予进行毕业资格的认定，不能颁发毕业证书。

#### 二、毕业论文工作安排

毕业生于 2 月 27 日返校后，和毕业论文辅导老师见面，交毕业论文初稿，填写毕业论文前期表格；进行毕业补考。在 3 月 5 日至 4 月 30 日毕业实习期间，进行毕业论文的修改完善工作；4 月中旬进行论文中期检查工作；5 月 1 日之前定稿。5 月 3 日至 5 月 13 日为毕业论文交稿及学校的论文答辩时间，其中第十周

师完成论文归档工作。

对毕业论文工作具体要求：

1. 学生按照选定的题目进行论文撰写，主动联系指导教师接收辅导。毕业论文题目原则上不允许更改，若需改动必须经过指导教师批准后方可进行。

2. 学生要按照毕业论文规范程序要求写作，论文必须按规定的排版、打印。

3. 指导教师要认真负责，在选题意义、论文内容、论文质量、格式上严格把关，参与论文答辩，并完整规范填写相关表格。

4. 加强对毕业论文工作的监督管理是保证质量的重要措施之一，拟定于第八周对本系学生的毕业论文工作进行期中检查，系部对学生的论文进展情况、指导教师的辅导工作等进行检查，发现问题及时解决。

5. 根据学生论文撰写情况及答辩结果，评定学生毕业论文成绩记入档案。

6. 不按时完成毕业论文不予办理毕业资格审查，毕业论文不合格者不能颁发毕业证书。

### 三、毕业实习工作

毕业生于2月27日返校后，组织召开毕业生会，进行实习动员，讲明毕业实习的意义和作用，强调加强实习学生的职业道德教育和安全意识教育，落实实习单位。

毕业生实习从第三周即3月5日开始，实习时间共为8周，实习分集中实习和分散实习两种形式。集中实习由系统一安排，主要安排到校外实习实训基地和校内办公科室等部门，集中实习时间统一安排。分散实习则由学生自己联系实习单位。

对毕业生在实习期间的具体要求：

1、学生必须将毕业实习明确的时间及本人的. 实习单位名称、地址、联系电话告知家长、辅导员、指导教师。认真进行实习，填写毕业实践考核表和相关记录材料，要经常与辅导员、指导教师汇报实习情况。

2、树立自我保护意识和安全防范意识，密切与学校及家长的联系。注意人身安全和财产安全，正确分析和辨别各种信息，不要轻信他人，不要从事传销等非法活动。在有紧急情况、特殊事情、疑难问题出现时，要与家人、老师、同学及时沟通。

3、遵守国家法律，遵守学校的各种纪律和实习单位的规章制度，注意生产安全，不做有损学校、实习单位声誉和形象的事情。

4、实习结束，按时返校，提交加盖公章的实习单位填写的实习鉴定表和毕业实践调查报告。

5、根据学生实习表现情况和实习鉴定，确定实习成绩载入学生成绩档案。

6、实习成绩不合格者或因个人原因不参加毕业实习者，不进行毕业资格的认定，不能颁发毕业证书。

#### 四、专升本复习工作

准备参加专升本考试的同学请根据自己的时间和自行安排复习，待学校的相关政策 and 文件下发后，再统一进行专升本的报名和选拔工作。

根据\_\_大学《关于集中实践性教学工作计划的若干要求》和有关文件精神，结合\_\_级各专业本科生培养方案，对我院\_\_级本科生七个专业方向 11 个班学生的毕业实习工作计划作如下安排：

一、毕业实习的目的和地位：毕业实习是大学专业人才培养方案中根据人才培养需要设置的、各专业学生必修的集中实践性教学环节，是学生在教师指导下通过其亲身体验、自己动手完成的教学过程，其目的是提高学生的学习效率、更好地培养学生的创新能力和独立工作能力，提高学生的综合素质。毕业实习环节合格者获得 10 学分；按\_\_大学规定，毕业实习不能免修。

二、实习时间\_\_级各专业本科生的毕业实习工作计划均安排 8 周，跨学期实施，具体日期为 12 月 18 日起，至 3 月 28 日止。

### 三、组织办法

1、组织领导本次毕业实习由院\_\_届毕业生毕业实习领导小组领导：组长：副组长：成员：秘书：

2、毕业实习的指导各专业方向设负责人，并指定若干有经验的教师共同指导：（1）证券投资方向负责人：（2）期货投资方向负责人：（3）保险学方向负责人：（4）投资银行方向负责人：（5）经纪人方向负责人：（6）信用管理方向负责人：（7）传媒经济方向负责人：

3、实习学生的组织形式：（1）本次毕业实习的\_\_级本科生学生共 499 人，按集中实习和分散实习两种办法组织。学生结合所学专业 and 自身条件自主选择一种实习方式。（2）选择分散实习的学生，由学生自己联系实习单位，但要办理相关手续，包括本人申请、对方单位的接收确认函等。（3）选择集中实习的学生，由学院联系实习单位；参加集中实习的学生必须服从学院统一的编组安排。（4）学生的实习地点和单位确定以后，必须保持稳定。集中实习的学生在实习期间不准以任何理由调换实习单位；分散实习的同学确有需要可以更换一次实习单位并及时向学院报告备案。

### 四、工作程序

1、编制实习教学文件：12 月 10 日前领导小组办公室完成本次实习有关文件的编制。

2、布置实习任务：11月30日前，各专业方向实习负责人向本专业方向的学生介绍本次实习教学大纲，说明实习目的、基本内容和要求。

3、确定实习地点、实习单位：12月6日前，各专业方向实习负责人将选择分散实习方式的学生分组名单报教学部。此后，学院有关领导、部门、专业方向实习负责人和实习学生共同多方联系，确定集中实习学生的教学地点和单位。

4、动员大会：12月中旬，学院在500人报告厅召开动员大会，领导小组成员、学团办领导、\_\_级班主任及全体学生参加。

5、返校时间：学生实习结束后，返校时间为3月29—30日。如有特殊情况不能按时返校，必须提前请假。请假时间不超过2天的，向班主任老师请假；超过两天的，必须向学院分管实习工作的副院长请假，并准备好有关请假原由的文字材料、证明备查。凡无故不按时返校者，一律按旷课计，不能获得实习学分，并按学校的学籍管理规定处理。3月30日晚7：30由学院分管实习工作的副院长主持，学工部领导、班主任参加，在500人报告厅召开\_\_级全体学生大会，检查同学返校情况，同时布置毕业论文工作。

6、综合评定实习成绩：4月2日—4月12日由各专业方向实习负责人组织评定学生毕业实习成绩，4月13日报教学部。

## 五、对学生实习情况的指导、检查和考核内容

1、教师指导：对集中实习的学生，指导教师应到实习点了解学生实习情况，进行必要的检查和指导，作好考核工作；对分散实习的同学应通过书信（含Email）进行联系检查和指导。领导小组分别在1月17日和3月14日召开阶段情况分析会，并形成简报报\_\_大学教务处。

2、学生周小结：学生在实习期间，每周必须写一份小结，自己保存；实习结束后交实习指导教师，作为成绩评定的依据之一。周小结必须结合实习专业、实习的实际情况，汇报本周实习工作的主要内容，有感而发，写出自己的体会和经验。



3、学生书面（含 Email）汇报：所有学生在实习期间，必须向实习指导教师分别在 1 月 15 日前和 3 月 1 日前做二次书面（含 Email）汇报；并由实习指导教师留存，作为成绩评定的依据之一。

4、学生实习报告：学生必须在实习的最后两周内写好实习报告。实习报告应运用所学专业的理论知识，结合在实习单位实习的实际情况撰写。可就 3 至 4 个在实习过程中体会深刻，或自己感兴趣的专业问题进行论述，也可以就此谈自己的体会和看法。实习报告不少于 3000 字。

5、学生实习鉴定：实习结束时学生应填写好《毕业实习鉴定表》中“毕业生实习自我鉴定”栏目，并要请实习单位领导或实习指导者在《毕业实习鉴定表》上签署意见及鉴定，并加盖实习单位的公章后带回。

6、学生可提供的其它材料：如果学生在实习过程中参与了与专业有关的调研、策划、谈判、论证，在征得实习单位的同意后，可以将为所在单位撰写的各种策划书、市场调查报告、项目可行性分析、谈判纪要等有关文字材料作为实习报告的附件交回学院；如果涉及实习单位的商业秘密，可以复印其封面、目录等部分内容，并让实习单位出示你参与该项目的证明（须有单位公章、日期、实习单位领导签字）。上述材料与实习报告一起，作为实习成绩评定的依据。

7、成绩评定：学生实习结束返校后，必须上交周小结 8 份、《实习报告》、《毕业实习鉴定表》。专业方向负责人在 4 月 1 日—4 月 12 日内，组织有关教师按“优秀、良好、中等、及格和不及格”等五档，做好学生毕业实习成绩评定，上报领导小组。领导小组对优秀、不及格者将严格审查。

六、实习工作总结：实习工作结束后，各专业方向负责人应对本专业方向学生的毕业实习做总结，写出总结报告。学院领导小组在 4 月 20 日左右召集各小组做总结，最后写出总结报告上报、存档并召开总结大会。

七、毕业实习注意事项

1、参加分散实习的同学必须把《毕业实习管理委托书》交给所在实习单位的领导或指导者。

2、实习学生到实习单位开始实习后，应及时请实习单位填写《实习单位回函》。《实习单位回函》务必在1月5日以前（以投递时邮戳日期为准）寄给本班班主任。不按时寄回者，实习成绩作不及格计。

3、每位同学必须认真阅读所在专业方向的《毕业实习大纲》的要求，领会其精神，按要求进行实习；并将《毕业实习大纲》交给所在实习单位的领导或指导者参阅。

4、请用16开本子撰写周小结，以便收回检查。

5、注意人身安全，防止意外伤害。特别要注意为实习单位保守包括商业秘密在内的各种机密。

6、同学们在实习期间，请注意收集撰写毕业论文的资料，按时确定毕业论文选题。

7、在实习过程中，遇到问题、困难或特殊情况，请及时向实习单位领导、学院领导、班主任、专业方向负责人汇报。

## 毕业实习工作计划 5

随着我毕业设计和答辩的结束，紧接着而来的就是我离开学校开始自己的实习工作了，在正式的进入到实习之前，我也希望自己可以对自己之后的目标和方向有一定的规划，所以在现在这个和学校、和同学们分别的时刻，我也不应该一直沉浸在自己的不舍当中，其实自己还没有离开学校就已经开始对自己的工作和以后有了一定的焦虑，但是我也知道这是我们所有的大学毕业生所要面临的阶段，这也是自己想要做出计划的最为主要的目的，希望自己可以在之后按照自己的计划一步一步的稳扎稳打。

现在自己还不知道自己到底要接触哪一个行业，也不清楚自己会去做什么样的工作，但是不管是什么样的工作，我都会尽自己的全力去努力、认真的完成，在工作的过程当中，保持对自己的公司以及工作的热情，热爱工作才能好好的完成工作。在生活当中，我也会积极的热爱生活，对自己的生活保持着积极乐观的心态，不管遇到什么样的难题都不能轻易的就选择放弃，所以我也一直都相信自己可以一直坚持下去。

实习对于我而言是非常重要的，我也会尽力的将自己之后的实习完成好，将它变成自己一段宝贵的经历，我知道自己在学校里面学到的知识都是非常的局限的，所以在实习的过程当中，我也会提高自己的工作能力，提升工作素养，认真的学习在工作上面的技巧，在进入到公司之后，我也会在最短的时间里，认真的学习公司的纪律和工作内容，对公司的工作性质以及工作流程有一定的了解，在最短的时间里用自己最大的努力融入到公司，之后也会在自己可以独立的完成自己的工作的时候，用心的为公司工作。

在自己离校之后，我也会先确定自己想要的和不想要的工作是哪些，然后朝着自己的目标去找，多尝试，多沟通，在找工作的过程当中也肯定会遇到很大的难题，所以我也要做好一切的思想准备，随时做好战胜一切困难的准备，刚开始工作的话自己最大的缺陷就是没有工作经验，社会经验不足，所以我也应该尽量让自己面试的工作对我消除这样子的顾虑，我也会认真的审视自己，改善自己。

实习马上就要开始了，告别的大学校园的安逸，自己也即将进入到节奏紧张的职场当中，但是我相信我可以，我也已经做好了一切的准备，坚信自己能行。

## 毕业实习工作计划 6

### 一、实习目的：

为了使教学更好地与工程实践相结合，以理论联系实际，加深学生对专业知识的认识与理解以及实践技能的培养。工程造价专业学生的生产实习必须与工程实践紧密结合在一起。在实习过程中，运用所学的专业知识，解决工程实际问题，检验并提高学生的实践动手能力和技能水平，加深对所学专业课程的理解，增强综合运用专业知识的能力，同时，在生产实习中学习掌握新技术、新设备、新材料、新工艺和新方法等方面的新知识，提高运用理论知识解决实际问题的能力，为毕业后从事专业工作打下基础。

## 二、实习内容

### （一）、熟悉并掌握的内容

#### I、工程量计算与审核实习

1、熟识图纸，收集资料（包括施工规范、设计文件、勘测资料和各种定额、验收规范等）。

2、在计算相应分部工程量时必须熟悉定额，掌握相应定额工程量的计算方法、计算规则和调整系数的关系等。

3、掌握建筑面积的构成内容，准确地计算出建筑物、构筑物等的建筑面积。

4、土石方工程量计算。（必须明确地坪平整、挖沟槽、挖地坑、挖土石方等挖方量区别，掌握他们对应的定额工程量和清单工程量计算方法。大型土石方工程量计算的横断面法和网格划分法的应用。填方量计算和一些特殊挖方的定额调整）

5、桩基工程量计算（包括打、压预制方桩、管桩及其接桩；打钢板桩及其安拆导向夹具；打或钻混凝土灌注桩；人工挖孔桩；深层搅拌桩等以及他们对应送桩、截桩等工程量计算）

6、砌筑工程量计算。（包括砖砌基础、砖砌墙、砖砌柱基和砖柱、砖砌烟囱；其他砌体所砌的墙、柱、基础等）

7、钢筋混凝土工程量计算。（包括现浇混凝土工程的柱、梁、板、及其他特殊部位的模板工程量计算、现浇混凝土工程量计算、预制混凝土构件模板工程量计算、预制混凝土工程量、预制构件运输、安装工程计算；钢筋工程量计算、及一些预埋件工程量计算等。）

8、楼地面工程量计算。（包括整体楼地面、石砌块料楼地面、塑料和木质楼地面工程量计算。特别注意这三种楼地面计算范围的不同）。

9、屋面工程量计算（包括面层、基层、保温隔热层、防水卷材或防水涂膜等计算）

10、装饰工程量计算（包括内、外墙、天棚、独立柱、阳台、楼梯、挑檐、雨蓬、零星工程、和各种装饰线条工程量的计算）

11、门窗工程量计算（包括木门窗、钢门窗、铝合金门窗、卷帘门、型钢门窗及其一些特种门窗的制作、安装工程量计算）

12、脚手架工程量计算（包括室外综合脚手架、里脚下手架、满堂脚下手架、满堂基础脚手架、外墙单排脚手架、独立柱、围墙、特殊雨蓬、吊装工程脚下手架、单独装饰工程脚手架、房屋加层脚手架、安全挡板、架空运输脚手架、独立筒仓脚手架、电梯井脚手架等工程量计算。）

13、其他相关工程量计算参照甘肃省建筑工程计量规则计算。

## II、概、预算实习

1、踏勘现场，了解工程场地土方开挖量（主要是地坪标高，地下水位线标高），土质种类，土方运距；材料堆放场所，预制构件制作场所及其二次搬运距离等，为工程预算作准备。

2、读识招标文件，掌握招标文件的编制方法和要求，按要求做好投标文件中经济指标的预算部分。

3、熟识图纸，并能熟练而准确地计算出工程量。

4、掌握材料预算单价的计算、机械台班单价计算、人工单价的计算。

5、熟悉并掌握定额的指导作用、定额的调整与换算等。

6、熟悉现场施工方法、生产工艺、施工机械以便能准确地套用定额。

7、熟悉并掌握造价计价方式；包括定额计价和清单计价两种方式的运用。

掌握定额各部分的组成，计量；以便准确、快速地套用定额计算出工程的造价；掌握清单计价各清单项目的工程组成内容、计量方法、清单计价各部分费用组成及其计算方法以便能准确地进行清单报价。

8、紧跟现场实际生产，注意设计的修改更正，以便准确、系统地修改变更的工程量，从而计算出变更的工程造价。

9、准确地计算工期索赔和费用索赔。

10、熟悉工地现场预付款及其计算方式（包括备料款的限额和备料款的扣回）。

11、熟悉工地现场月、季工程结算方法（进度款的结算），编制工程月、季结算书。

12、熟悉工程保修金（尾留款）的预留的计算等。

### III 、竣工决算实习

1、认真收集资料，为工程竣工决算作基础。

2、熟悉工程竣工决算的组成、内容和竣工决算报告的编制，编好竣工决算。同时也为工程最终验收作准备。

3、熟悉新增资产价值的确定（包括固定资产、流动资产、递延资产、其他资产等）。

## （二）、熟悉了解内容

1、读识设计图纸、施工组织计划和施工进度图等，了解建筑工程施工程序和施工管理方法，掌握施工组织设计的编制内容和方法。

2、参与施工放线、测量及放样工作。

3、参与施工工地材料送检工作，了解对施工材料的要求、混凝土及砂浆等配合比的配置和控制，掌握工地技术资料的编制、整理和验收要求。

4、了解各类施工机械的型号、性能及施工操作要领。

5、协助工程技术人员开展工程施工，如地基与基础、主体框架结构、装饰工程以及各专业的交叉作业的安排与协调，特别要注意各专业的成品保护，掌握各类工程的施工工艺、技术要求、验收程序及验收规范要求。

6、了解监理规划、监理大纲、监理实施细则，熟悉监理规划、监理大纲、监理实施细则的编制要求和方法，熟悉监理日志及监理技术资料的编写。

7、参与施工测量验线复核工作，

8、参加工地材料见证送检工作。

9、了解监理工程师办理分部分项工程的验收工作，熟悉验收程序和验收规范要求。

7、了解监理工程师审查施工单位报送的施工技术资料。

8、了解监理工程师审查施工单位报送的分部分项工程进度款支付请求或其竣工决算资料。

## IV、其它实习

按实习单位要求。

### （三）、成果和资料

实习期间，学生要注意经常收集和积累资料，每天撰写实习日记，记录当天实习的内容和心得体会等。每月作一次月度小结，实习结束时，要填写实习鉴定表，并根据自己在实习中的收获、心得体会等写出实习报告。

实习报告应包括下列内容：

1、名称、地点及其概况

2、所参加的实习项目和内容，以及必要的数据、图表、计算方法、示意图等。并说明在实习过程中出现了哪些问题，是怎样解决的。

3、工程中存在的和改进意见。

4、主要实习收获、心得体会或见解以及对实习组织和实施的建议。

实习报告要求文字简练、条理清楚、概念明确、数据无误、结论正确、图纸整洁。（实习报告要求见附件）

### 三、实习纪律：

1、学生在实习期间必须服从指导老师、班主任、指导师傅和实习小组长的指挥，遵守现场一切规章制度和劳动纪律。

2、尊重工人师傅和工程技术人员的指导，谦虚的向他们学习，言行要文明，待人要有礼貌，遇到问题要及时找工地和学校有关负责人解决。

3、注意图纸和文件资料的储用、保存和保密工作，不得丢失。

4、遵守劳动纪律。有事有病向指导老师请假，批准后方可离开实习工地。

5、遵守工地作息时间。做到不迟到，不早退，不旷工，上班时间不干与工作无关的事。



6、爱护工地的一切设备和财产。不乱拿东西，要爱惜公物。

7、要严格遵守安全规程，严禁违章作业，防止不安全事故的发生。

8、在实习期间凡不服从分配，违章乱纪，有不听现场人员劝阻，没有实习笔记，捏造实习报告，请假超过一星期者，实习成绩一律按不及格处理，情节严重者报请学院给予纪律处分，取消实习资格。

#### 四、实习考勤办法：

1、为了保证实习工作有秩序的进行，实习期间要按学院规定的考勤制度由各实习小组进行考勤。

2、学生因故缺勤者，必须办理请、销假手续。如急病等范围，不能办理请假手续者，病愈后向指导老师办理补假手续。凡请假未批准自不到者，以旷课对待。

#### 3、请假批准权限：

(1)请假半天以内由实习指导师傅批准。

(2)请假半天以上，三天以内者。由实习指导师傅同意，实习指导老师批准。

(3)请假三天以上，由系领导批准。

#### 五、实习考核和成绩评定

毕业实习成绩根据学生在岗各方面的表现、成果质量按五级记分评定方法评定，实习考核成绩单单独计入学生成绩册中。凡成绩不及格者，必须重修。

成绩按优秀、良好、中等、及格和不及格五级评定。参考标准如下：

#### (1) 优秀

1) 工作努力，严格按岗位技能训练——毕业实习要求去做，表现好。

2) 能按时优异地完成毕业实习任务，能熟练地综合运用所学理论和专业知识，在技能训中对某些技能、技术有新建议、有小革新、有创见。

3) 技术日志内容丰富、真实。

4) 报告或成果完整、正确，概念清楚，文字通顺。

(2)、良好

1) 工作努力，严格按毕业实习要求去做，表现较好。

2) 能按时优异地完成毕业实习任务，能较熟练地综合运用所学理论和专业知识，在技能训中对某些技能、技术有新建议、有创见。

3) 技术日志内容较丰富、真实。

4) 上手快、动手能力强，实干精神强，团结协作能力强，适应能力强。

5) 报告完整、正确，概念清楚，文字通顺。

(3) 中等

1) 工作努力，能按毕业实习要求去做，表现一般。

2) 基本能按时完成毕业实习任务，综合分析和解决问题的能力一般，在岗位技能训中所表现出来的技能、技术一般。

3) 技术日志内容一般但真实。

4) 报告或成果完整、较正确，概念较清楚，文字较通顺。

(4) 及格

1) 工作态度及表现一般。

2) 勉强完成毕业实习任务, 技能训基本达到要求, 综合分析和解决问题的能力较差。

7

教育实习是高等师范院校教育和教学工作的重要组成部分, 是理论和实践相结合原则的贯彻和体现, 也是全面检验和进一步提高我院教学质量和办学水平的重要措施。新世纪“人类灵魂工程师”的塑造最终成功与否与毕业前的教育实习有着极大的关联。根据我院教学计划安排, 教育本科生将于-学年第一学期开学初分赴八闽大地, 踏上为期六周的教育实习征途, 检验所学, 提高自我。为真正做好此项工作, 提高实习质量, 具体制定计划如下:

一、实习人数: 数学教育专业 183 人, 计算机专业 83 人;

二、实习时间: 8 月 29 日到 10 月 16 日共七周, 其中国庆节放假一周;

三、实习要求:

1、每个同学必须珍惜这次机会, 以高度的责任心和高涨的热情积极参加实习, 并虚心向指导教师和实习学校的领导、老师求教; 任何人不得无故不参加实习, 有特殊情况必须在事前提出书面申请。

2、到学校实习的同学必须按时进驻实习学校实习; 实习期间及时将教学活动的照片及心得小记发到邮箱: lz183653051@163, 以便年级编辑实习简报; 返校后要及时上交实习单位的评定成绩、一份实习汇报材料含所有的教学活动组织策划方案、影像资料、活动成效、活动总结及个人实习心得和不少于 4 个的教学教案。

3、在实习期间, 鼓励所有同学能够在认真向指导老师求教的基础上, 深入了解当前学校教育改革的情况, 力所能及地为实习单位提供一些最新课改或教改的相关信息, 并做一些辅导培训工作等, 真正做到教学相长。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/346115224023010054>