

# 大学学生实习单位变更申请表(汇总8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学学生实习单位变更申请表篇一

酒店服实习心得体会自从20xx年8月底到新中源大酒店学习，在酒吧工作这三年里，人的接触面也很多，从我一生下来认识了很多的同事，我不管以后遇到了什么困难都好，千万不要害怕，因为我相信我自己是做到的每一份酒吧工作等！

酒吧的学习，我在酒吧就是07年9月份进了酒吧，我来酒吧工作了几十天，酒店副总经理帮酒吧所有员工进行培训，在19楼吧台培训酒水知识，我很认真听，认真做好笔记课程的重点知识作为一名酒店吧员工，一般的酒水名称都要认识熟记。同时对有存在的疑惑做好记录，课间和下课之后向老师请教，解决了重多的疑惑。

餐饮部在新中源大酒店分为中餐厅、西餐厅和咖啡厅，我在酒吧工作时对公司员工和领导都很好，做什么工作都要团结、合作的精神。我用敬岗爱业精神用实际行动必须将自己作为企业发展壮大的坚实基础，我在这三年里学习到的东西很多，是我自己用头脑去想的去学的现在学到了东西对以后到别的地方去也有很大的发展前途，对以后找到一份好的工作打下坚实的基础，我的心得体全就是这样，认认真真的工作，开开心心的生活。

这一次出来实习酒店管理教学中都有所体现，比如我们的老师在酒店管住我们，我有什么困难也可以找老师沟通与交流，我现在专业管理酒店服务行业，在酒店实习也学到很多关于

酒店的，我学习到了很多关于酒店各部门的知识，我现在实习结束了，我要调整一下自己，我在新中源大酒店爱岗敬业的服务是我是我本人应该做到的，我作一名酒吧工作者，我还学到了其他部门的一些专业性的知识，我的心得就是这三年的学习很快就过去了，感觉很充实，也交到了很多的朋友。

在新中源大酒店学习了三年，我在这三年的时间里学到了很多酒店服务行业的知识，加上酒店培训国际酒店服务，我也参与了学习，我还记得有一个经理找我，教我很多酒水方面的知识，我同他的关系很好，我酒店这方面我对哪位员工都好，我是一名有礼貌的员工，在新中源酒店三年了，我也有了很大的收获，对于我来很简单，知识是靠自己努力去学习的。而学到的知识也是自己的，因为我以后要做一名酒店管理者，为今后酒店业的发展贡献力量。

酒店员工招聘不到位，员工的工作就比较辛苦，酒店的服务水平就提升不上去，员工的工作已尽力去做好了，但由于人手紧缺，工作得不到肯定，员工就会产生怠慢心里。

在这三年里，我的很多朋友和同事都对我很好，领导也很关心我们，可惜的是我们要回学校了，我从学校出之后我一定要找一份满意的工作，尽我最大的努力，将来为我们这座旅游学校增添光彩!有志者事竟成!加油。

## 大学生实习单位变更申请表篇二

前言：“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会，品尝社会的酸甜苦辣。中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到

实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才？我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢？抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

### 一、实习目的：

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

### 二、实习内容：

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗？把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

□

## 大学学生实习单位变更申请表篇三

实习是大学生培养职业素质和实践能力的重要途径，通过实习可以将所学的知识与实践相结合，既能够加强专业技能，同时还能提高综合素质和领导能力。因此，写一篇实习心得，总结自己在实习过程中的收获与感受十分重要。

第二段：描述自己的实习经历及所得到的经验和收获

我曾参加过一家大型企业的实习工作，在实习期间，我承担了公司人力资源管理的一部分工作，并与团队成员一起思考和解决实际问题。通过与同事的合作交流，我深刻认识到团

队协作的重要作用和自己在其中的角色，同时也获得了在大公司工作的实际经验和专业技能的提升。

### 第三段：分析实习心得的重点与关键

实习心得的撰写，需要有一个比较系统和具体的分析和总结。在此过程中，可以将实习过程与实践知识相结合，整理自己的工作内容和经验，并通过归纳总结将这些经验和知识转化为能力和技巧，明确实习过程、目标和心得的重点与关键。

### 第四段：总结未来的工作发展目标与自我评价

通过实习心得的写作和反思，可以评估自己的过去和未来，为自己制定一些实际可行的目标和计划，并获得进一步的提高和发展。同时，需要对自己的实习过程和个人发展进行自我评价，并建立自己的工作和学习信仰、价值取向和职业理想，以此来指导未来的努力和追求。

### 第五段：总结实习心得的意义和价值

实习心得的撰写，对于大学生来说具有重要的意义和价值。它不仅是对学习的一种检验和提升，更是对职业成长的一种启示和鞭策。通过实习过程的实践和总结，我们可以更好地认识自己，提高自身素质，完善职业技能和人际交往能力，从而为未来的求职和职场生活打下更好的基础。

## 大学学生实习单位变更申请表篇四

实习是大学生们接触社会、了解自我、积累职场经验的重要途径。通过实习，我们不仅可以学到专业知识和技能，还可以拓展自己的视野与认知，增强自信与勇气，积累社会资源，提高就业竞争力。然而，实习初期，很多同学会遇到各种问题和挑战，需要不断调整自己的心态和行为方式，才能更好地适应实习生活。在这里，我想分享一些我的实习体验和感

悟，希望能给即将或正在实习的大学生们一些启示和帮助。

## 第二段：实习之前的准备

实习之前，我们需要充分准备自己的知识储备、技能水平、心理素质和职业形象等方面，为实习打好基础。具体来说，可以从以下几个方面入手：一是了解实习单位和职位的基本情况，包括公司文化、业务特点、组织结构、工作职责等，以便更好地对接实习工作；二是提升自己的专业素养和综合素质，比如学习一些实用的工作技能、完善个人简历和求职信、培养良好的沟通协作能力和团队协作意识等；三是增强自我管理和心理调适能力，准备好面对压力、挑战和未知的情况；四是注重个人形象和仪态，塑造一个专业、有礼貌、有亲和力的职场形象。

## 第三段：实习过程中的挑战

实习中，难免会遇到各种各样的挑战和压力，比如工作内容不熟悉、与同事之间不和谐、与领导之间沟通不畅等。在这些困难面前，我们需要冷静客观地分析问题，采取积极的策略和行动，不断寻找解决问题的方法和途径。比如，可以通过主动请教他人、寻求帮助、调整工作节奏、自我反思改进等方式来克服实习过程中的问题，同时要注重保持心态的平衡和积极性，尽量保持乐观向上的心态和勇于创新的态度。

## 第四段：实习成果和经验

实习结束后，我们可以通过总结与反思，来归纳总结实习期间的成果和经验。比如，我们可以回顾自己实习期间掌握的专业技能、提升的工作能力、获得的人际关系和社会资源、积累的职业经验和认知升华等方面，来查漏补缺、鞭策自己和面对未来的竞争。同时，我们还可以通过向实习单位的领导和同事请教和学习他们的经验和看法，来增强自己的学习和思考能力。这些宝贵的实习经验和成果，不仅可以为自己

的职业规划和就业方向提供借鉴和支持，也可以为我们的内心世界和人格修养提供积累和丰富。

## 第五段：实习的价值和最终目的

总之，实习既是我们大学学业的重要一环，也是我们职业生涯发展的重要起点。它不仅能够为我们打开职业门户，拓展发展空间，提供启蒙教育和培养经验，还能培养我们实践能力、社交能力、领导能力和专业素养等方面。同时，实习的最终目的，是为我们的未来职业生涯、社会发展贡献一份力量，迎接未来新的挑战与机遇。让我们在实习的过程中，不断发掘自我潜力、拓展自我边界、超越自我限制，成为一名有责任、有担当、有希望的优秀大学生。

## 大学学生实习单位变更申请表篇五

很多时候，我总是想着：再等会吧，再等等，等我羽翼丰满了，等我准备好了就开始！

可是，实习的过程中却完全不这么回事。接热线的时候，人往那一坐，电话一响，哪还顾得上思考，边听边记录、完了还得给市民提供自己知道的信息。刚开始的时候，总是会忘记询问些基本的东西，甚至会遗漏新闻六要素：不是忘了问打电话人的姓名，就是忘记留他们的联系方式……幸亏熟能生巧这一定律。

第一次看到报纸上自己的名字时，开心得以为：假以时日，我就会世人皆知！可是慢慢得就有点麻木了。甚至会想，这又不是我写的，我只不过是给老师查查错字，完全不跟新闻打交道。耐着性子等了几天，终于，老师放开手让我干了！又开心的跟个什么似的。我第一次单独行动，是：去长途汽车站拍几张照片，以及询问春运票价上浮的程度。我拿着相机，兴冲冲的出门，对着站牌照，对着路人也照；等到了车站，也是对着候车室的乘客站、对着滚动条照，依然没个中

心。走哪照哪。等到猛然发现快6点，才惊觉：怎么我照的，一张都不适合放新闻旁边呢？这时才慌了神，赶紧给刘老师打电话，避重就轻得说照了些照片。正好这时又堵车，等到回报社也将近7点。结果是误了点不提，事也没办好。

有了第一次的失策，我出门前都会问老师：稿子内容侧重在什么？老师也会指导我照片基本构图——它有自己的思想。

实习过程中，我感觉到了：自己作为一个新闻工作者，太感性，容易落入“公说公有理，婆说婆有理”的套子。常常甲方诉说时，我会觉得：对啊，对啊，乙方怎么能这样啊，太不应该了。然后轮到乙方，我又会感觉：是啊，是啊。甲方才不该呢，做人太不厚道。而且我写出的东西，总是会有倾向性，会被诉说的主人公影响到。轮到刘老师改稿，看到她刷刷的改几下，稿子就变成了篇——既反映事实、又不带个人倾向的新闻了。鉴于这一点，我也很有必要再实习，单书本内容还很孤立的。

通过和市委的老师聊天，我更加确定自己的专业知识的浅薄。一个学新闻的人连消息、通讯都掂不清；面对一个新闻事件，做不到“写起来不假思索”，还算什么学过新闻！你出去后，能力都没，又何来竞争力！

现在觉得，新闻哪里无学了？！新闻大大的讲究，在学校得好好训练，能够以后看到事情就有想法、提起笔来就能写。如果有些专业是培养专才，那我们新闻肯定是培养既博闻强识、又对“新闻学”这一专业有深刻认识的人才——也就是传说中的“丁字”型人才。

还记得喻老师那天带我们去江西日报社办理寒假实习手续，我看到平日里形象那么高大的老师给报社的主任点烟，心里怪不是滋味的。我还真的天真地以为：只要喻老师一句话，咱想去哪实习就去哪！原来老师在背后给我们攻关，没我想象的那么轻松。老师，辛苦了！谢老师。

后来自己去报社实习的时候，才发现，很多学校新闻学生，都是大三、大四才出来实习，于是又开心了。还是我们老师好啊，未雨绸缪。哈哈。但同时也后悔，我大一干什么去了？！

现在想想，我好像还写不出像样的新闻稿……只是，老师现在不教我们了，所以，今后我只能参考书本和主动请教班里同学了。实习报告酝酿了一个星期，发现还是想不出个样子来！就应了心得里的那句“等等吧，等我准备好了就开始！”很后悔，老师教时，我没好好学以及主动问。不过，还好，现在会努力的。

一块实习时，杨x给了我挺大启迪：平日里一个小姑娘，但一拿起电话，立刻感觉到她那种绷紧了的专业精神。总是听说，每一大事件的完成，总是由平日里，那些看似无关联又细微的末节促成的。20xx年的寒假实习，对于我，很有可能就是如此的末节。

## 大学学生实习单位变更申请表篇六

大学生安全实习是大学生们为了将理论转化为实践，并为自己的未来职业做好准备的一种尝试。作为大学生安全实习的一员，我不仅获得了实践经验，还深刻体会到了安全实习的重要性。以下是我在大学生安全实习中的一些心得体会。

### 第二段：实习前的准备

在实习前，我们需要准备各种必要的安全防护设备，如安全帽、耳塞、安全鞋等。在实地考察前，我们需要了解有关地方的危险情况和现场安全标准，尽可能避免意外事件的发生。此外，我们还需要对自己掌握的安全知识进行回顾和学习，以增强应对危险情况的能力。

### 第三段：实习中的经验

在实习过程中，我们需要严格执行现场安全规定并遵守交通规则，确保在实习过程中不会给自己和他人造成危险。同时，我们需要提高警惕，在实习过程中保持观察，及时发现潜在的危险隐患。如果遇到突发事件，我们需要冷静应对，做好自救和相互救援工作。

#### 第四段：实习后的反思

在完成实习任务后，我们需要进行反思，总结自己的不足之处，以便进一步提高自己的安全意识和实践能力。在实习之后，我们还可以通过交流和分享的方式，分享自己的经验和心得，让更多的人学习相关的安全知识和技能，以便更好地保护自己和他人的安全和健康。

#### 第五段：结论

大学生安全实习是一次极其重要的实践经验，它不仅可以让我们将理论知识转化为实践能力，还可以提高我们的安全意识和实践能力。因此，对于每一个大学生来说，我们都要认真学习自己所需要的安全知识，并在实践中不断提高自己的安全能力，以便能更好地适应未来职业生涯的需要。

## 大学学生实习单位变更申请表篇七

实习是大学生完善自身能力和为将来就业做准备的重要途径，通过实习，我们可以将理论付诸于实践，深入了解职业领域，培养职场素养。在我进行的几次实习中，不仅提升了我的专业能力，还让我认识到自己的不足，激发了我追求进步的热情。

#### 第二段：实习经历一：锻炼专业技能

在一家互联网公司的实习中，我主要负责Web前端开发，这是我专业的一个重要方向。通过这段实习，我学到了许多实

用的技能，如HTML、CSS、JavaScript等。在与团队合作的过程中，我也掌握了团队协作的能力，学会了如何与不同背景的人沟通和合作。这段实习经历不仅让我深入了解了互联网行业的运作方式，也让我对自己的职业规划有了更清晰的认识。

### 第三段：实习经历二：锻炼领导才能

在一家中小型企业的实习中，我被委以重任，成为一个小团队的项目负责人。这是我第一次担任领导角色，带领小团队完成了一个市场调研项目。在这个过程中，我学会了领导团队的技巧，如制定目标、分配任务、协调资源。同时，我也收获了协调人际关系的能力，学会了化解冲突、培养团队凝聚力。这段实习让我对自己在团队合作中的领导能力有了更深入的认识。

### 第四段：实习经历三：“倒逼”自我学习

在一家研究机构的实习过程中，我参与了一个科研项目。由于项目的特殊性，我需要自己独立解决许多技术问题。这让我意识到，大学所学只是基础，实际工作中需要不断学习新知识。我学会了主动解决问题，克服困难，紧跟科技发展的步伐。这段实习经历让我明白了持续学习的重要性，以及在技术发展中，只有不断更新知识才能保持竞争力。

### 第五段：实习经历四：规划个人发展

在一家大型企业的实习中，我有机会接触到多个部门，并与不同岗位的员工进行深入交流。这让我对公司的运作方式有了更全面的了解，也让我认识到自己的优势和不足。通过这段实习，我明确了自己未来职业发展的方向，并制定了相应的规划和目标。这段实习经历让我对自己的未来有了更明确的规划，也为我努力奋斗提供了动力。

总结：

通过这几次实习经历，我不仅提升了专业能力，还培养了领导能力和自我学习能力。实习是一次锻炼自己的机会，通过实践，我们可以不断完善自己，为将来的职业生涯打下坚实的基础。我相信，在未来的工作中，这些宝贵的实习经验将成为我成长的源泉。

## 大学生实习单位变更申请表篇八

随着大学校园的快速扩张，学生实习事宜也变得越来越重要。而安全作为一种非常基础的底线保障措施，在实习期间也是至关重要的。这篇文章将通过5个段落的阐述，分享个人在大学生安全实习方面的心得体会。

### 第一段：认真对待实习准备工作

安全措施是具有前置性的。因此，在实习之前，我们需要认真对待准备工作，避免发生任何不必要的事故。首先，我们需要仔细阅读安全手册，对于实习单位的安全规定要有充分的了解。同时，如果有条件的话，可以提前去实习单位实地考察，熟悉一些基本情况和周边环境，关注潜在安全隐患，做到心中有数。

### 第二段：了解安全明白安全

安全措施不能仅仅停留在口头约定，需要我们真正了解、明白其中的意义，以及怎么去正确执行。比如在实习期间，我们需要知道消防器材怎么使用，如何处理突发事件，如何逃生等等。这些都是非常实用的安全技能，需要我们细致地理解和消化，尽可能多地尝试实践，才能真正做到心中有数。

### 第三段：坚守安全意识

安全意识是一种保持清醒的警惕感。这种警惕感不仅仅要在实习期间坚守，更应该贯穿我们的日常生活。在实习期间，我们需要时刻关注周围环境的变化，保持良好的心态、态度和行为习惯。比如注意火源的安全，不轻易贪图小便宜，保持饮食卫生等等。

#### 第四段：主动参与公司安全活动

实习单位的各种安全活动是我们主动了解的机会。建议积极参加这些安全活动，不仅能帮助我们更好地了解和熟悉实习单位的安全规定，同时也能展示自己的益处。比如在一起评选中获得“安全标兵”的荣誉，不仅可以增加自信心，也能为以后的就业和拓展人际关系打下一个良好的基础。

#### 第五段：与他人合作共同维护安全

安全责任不是个体的责任，而是大家一起承担的责任。因此，在实习期间我们需要与他人合作，共同维护安全，减少安全事故的发生。比如在实习单位发现安全隐患，需要及时向主管部门汇报，同时也需要向他人进行提示，共同参与维护安全。这样不仅能促进同事彼此的理解和沟通，也能帮助大家学习和进步。

总结：安全意识的培养不是一朝一夕的事情，需要我们长期的努力和持续的践行。通过参加实习，可以让我们更好地了解不同实践环境中的安全措施和应急处理，不断完善自己的安全观念和技能。因此，在今后的实践活动中，大家都应该秉持安全第一的原则，不断学习、反思、总结，为自己和他人的安全保驾护航。