# 精选大学生顶岗实习周记范文如何写(八篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-06-21

*精选大学生顶岗实习周记范文如何写一打工首先的从求职开始，应聘是一件很艰辛的事情，特别是像我这种年龄比较尴尬的，虽然今年十八岁，可是我的生日却在九月，暑假恰恰未满十八岁，很多工厂招人都规定了要满十八岁，要不就是有的厂年龄达到标准了，却不招暑期...*

**精选大学生顶岗实习周记范文如何写一**

打工首先的从求职开始，应聘是一件很艰辛的事情，特别是像我这种年龄比较尴尬的，虽然今年十八岁，可是我的生日却在九月，暑假恰恰未满十八岁，很多工厂招人都规定了要满十八岁，要不就是有的厂年龄达到标准了，却不招暑期工。为了应聘这件事都奔波了好长一段时间，曾一度想放弃，到最后经人介绍才找到打暑假工的地方。

上天总是喜欢这样开我们玩笑，在我已经要放弃准备打道回府的时候给了我一个好消息。有个玩具厂招临时工，只是工资不怎么高，六块钱一个小时，当时也是抱着一种得过且过的心理，反正能赚一点是一点，总好过在家无所事事。也是自己的自尊心作祟，在家里信誓旦旦地立下军令状说要出来打工，一定要挣钱回来给老爸瞧瞧，不然就不回去。因而答应了下来，这样才不至于落下面子灰溜溜回家。

整个打工期间我所负责的工作主要是打包，将他们所做成的成品擦拭干净，然后装箱。工作还是蛮简单的，只是刚开始的时候有点费时，以至于总会累积很多货没有及时的打包成箱。上班总是枯燥乏味的，特别是你每天都在重复地做着同一件事情，那就更显得烦闷，总是感觉打不起精神。这样可不行，以后我们当上小学教师后，生活那样平淡，那样会更显枯燥，会缺乏对生活的激情，如果把这样的态度带到教学之中，学生会受到多大的影响啊。所以每次打不起精神时我总会想一些快乐的事情，振奋精神，想想喜欢的人喜欢的事，这也是个不错的方法哟，只是不要忘记你手上还有工作，别停哟，小心遭到老板的批评，严重的话说不定要扣工资呢!

犹记得这样一句话：我们最后总变成自己曾经讨厌的那种人。我们有时总会在背后议论老板，议论老板过于苛刻，过于刻薄，或许我们换位思考，当你是老板的时候，你又会如何。当你没有经历过别人所曾经历过的事时，不要妄加评论别人的对与错，你没有资格。我记得之前看《乱世佳人》的时候，对于斯嘉丽开始其实是有很多的不赞同，但是看完之后，如果是我，我的选择也会和她一样。我认为人就是如此，自私本来就是人的天性，俗话说的好“人不为己，天诛地灭”，没有谁规定了必须要对谁好，所以你能靠的就只有自己。这个社会就是如此。

打工让我整个人的思想都成熟了不少，经过自己打工的经历，更加的体会到父母挣钱的辛苦和来之不易，打工赚的钱多钱少无所谓，主要是你能从中间体会到的那些辛苦那些汗水那些宝贵的经历，这也是自己的人生历程的一座里程碑，这意味着你可以独立，你走向成熟的一个标志。

其实我在打工的时候发现了一个问题：和我一起打工的临时工里基本上全都是初中生，年龄最大不过刚初三毕业，他们大多都是本地人。我有问过他们以后的打算，大都都是说初中毕业之后就出去打工，其实不只是他们，在我们那里这个现象都满普遍的，这到底是哪里出了问题?我也无从得知，或者说我们应该怎样帮助他们重新拾得学习的热衷呢?对于教师，这是一个让人深思的话题，也是一个比较棘手的问题。我们是未来的人民教师，关于这些问题的思考也将一直跟随着我们的教育教学过程中，甚至是贯通于整个过程之中，我们也将会寻找到好的解决方案。

经过这一次的暑期社会实践，我想我已经有了充分的对于教师这一职业的归属感和认同感。而我们现在需要做的就是更加努力的充实自己，稳扎稳打基本技能，使自己更好地适应这个社会的需要，不让自己被时代所淘汰，从而做好一名人民教师，做一名好的人民教师。

**精选大学生顶岗实习周记范文如何写二**

说快也快，说慢也慢，四年的大学生活终于结束了，我很快就要离开这个装满了曾经的欢笑和泪水的北方城市了。

从很小的时候，我就在别人美好的描述中憧憬着多姿多彩的大学生活，那种自由，快乐，充满激情的生活，我从来没有怀疑过，大学应该是像天堂一样美好的，同一群有着最美好的青春和最美好的心灵的同学们朝夕相处，这种生活没有理由有什么阴暗的角落。

一个从来没有到过的北方城市，冬天有漂亮的雪山，还有一种新奇的语言和生活方式。多么令人向往!

想起即将踏进大学的时候的我，那种兴奋而又忐忑不安的心情至今仍记忆尤新。那时候的我，怎么能想象得到正等待着自己的四年的生活与多少年来想象中的大学生活竟然相差得如此悬殊;刚刚高中毕业那么单纯的我，怎么知道世界上有一种人会无休止地刁难，欺负别人而洋洋自得;一直无忧无虑的我，又怎么知道大学的环境其实很复杂，有些话大家都知道但是不能说，有些人不能得罪偏偏又很容易得罪，有些人看起来很和善其实你把他当朋友的时候他已经把你卖了个好价钱;从小尊重老师把老师当成圣人的我，又怎么知道老师其实不过是一种职业，而从事这种职业的人同样有可能泯灭了良心，丧心病狂。从小到大学得到都是团结友爱，都是互相帮助，都是对人充满友善和爱心，从来没有人告诉过我，你要提防，要提防有人故意伤害你，要提防有人利用你，要提防有人被判你，要提防有人对你别有用心。没有人告诉过我，我怎么会知道?

不是有人说过，还是好人多吗?为什么，这短短的四年中我仍然不断地被刁难，不断地被否定，不断地被打击，不断地被伤害，为什么，这四年中的快乐都被伤心的泪水浸泡得面目全非无法辨认这究竟是为什么?付出和收获不一定成正比，这个道理很早就知道了，可是令我不明白的是，付出和收获为什么会成反比，为什么付出了这么多，却被伤害得这么深，而什么都没有做的人，却什么都有了，为什么不公平的事情如此平常，平常的没有人会认为这不公平，而公平却是空中楼阁从来没有在现实中出现过。生活在这个世界上的人，你们究竟是从哪里得到的勇气来面对这一切?

像做了一场噩梦，我仍然相信大学生活本来应该是美好的，只是上天嫉妒我的天真快乐无忧无虑，而报复的时候下手重了一些。

终于要离开这个不断给自己增添伤口的地方了，可是心情并没有轻松一点，充溢在心中四年的痛苦绝望也没有变淡，因为我虽然痛恨伤害我的人，却也眷恋着爱我呵护我的人。他陪我走过这么多的风风雨雨坎坎坷坷，在我最难过的时候安慰我，在我最无助的时候借一个肩膀给我靠，在我疲倦的时候用怀抱保护我，在我绝望的时候伸一双手来拉住我。这样的一个人，我却不能给他什么承诺。我来自遥远的西北，我即将离开这里回到那个陌生的城市，离开这个给我伤痛的地方，也离开这个给了我无限关爱和柔情的人。我该拿什么来报答他?又能拿什么来感谢他?

剩下的时间越来越少，可是给了我无数伤口的人仍然不肯罢手，为我付出了很多的人也仍然没有放弃。我想我还是幸福的吧，因为在这条艰难的路上，我不是孤单一人......

四年时光匆匆而过，大学的生活即将与我们告别，刚踏进校门的那一幕，犹在眼前。在高中时，大学在我眼里的印象是，她是那么大，人是那么多，生活是多彩的。高考独木桥的那一边不应该是这样的吗?大一刚进来的那会，心里有些彷徨，有些期待。在将要迈出校门之前，总结一下四年的得失，看清未来的路。

为什么要上大学呢?有多少人自己考虑过这个问题，很多人上大学是因为社会的推动，初中上完上高中，高中上完自然而然要上大学，的确我们的教育机制就是这样，也正因为大多数人觉得顺理成章，导致他们在大学不知道要干啥。大学的生活和以前十二年的读书生活完全不一样，属于完全自由，完全开放型。你不去上课没人会在意，不交作业没人会崔你，甚至只要考试前突击看看书就能通过考试。这样的环境可以造就人才，也可以摧毁一个人，而大多数人不知道自己要干啥的人被摧毁了。

进入大学的目的其实很明确就是要学习更多的知识，至于学什么知识完全凭借你的兴趣。假如说，进入大学不是为了获取更多的知识和技能的话，hello，你可以退学去工作了。在大学里面学习什么样的知识都是允许的，前提条件就是你的课程必须全部合格。在这个前提下你可以选择你最感兴趣的东西去钻研，即便和你的专业无关。兴趣是最好的老师，在兴趣的指导下踏实钻研，假以时日，肯定可以成为在一方面有特长的人。这是每个大学生必须做的，不然你的大学四年将在你的历史上消失。

在我的大学四年中，我学到了以前没有学到的能力和知识。

首先，我学到了如何独立生活。虽然中学也有住宿，但是大学是远离家乡，长时间的独立于父母，室友也是天南地北，风俗，生活习惯各不相同。我们从开始尝试交流，到相互包容，相互帮助。四个同学住在一个不大的寝室里，一住四年，吃饭、打水、打扫卫生等等，古时的同窗之谊也莫过于此。我学会了独立，学会了换位思考，与其他人打好关系。大学的班干部发挥的作用没有中学那么明显了，很多班干部都不知道是谁，再也没听谁说有事找班干的，凡事靠自己。这些经历给我以后社会生活带来了宝贵的财富。

大学期间，我参加了一些公益活动，敬老院看望孤寡老人，艾滋病宣传等活动。这些活动不但丰富了我的阅历，还增强了交际能力，领悟到了一个人的社会责任。社团活动还丰富了我的大学生活。

其次，我学会了独立思考学习。以前老师要求我们要做什么，怎么做，大学的老师就不一样，不会追着你学习，学不学看你自己。大一开始时，感到美好时光来临，但快要考试时，一个月的备考还是很难熬的。大学学习，最重要的不是学习知识，而是掌握学习方法。很多大学所学知识跟你在社会工作关系没有多大关系。但是如果你掌握了好的学习方法，当你以后面对一个新的领域新的知识时，你可以快速的理解掌握他。就像我们一位老师说的，如果比专业技能，我们可能比不过专科技校的学生，但我们的学习新知识，适应新环境的能力比他们强，不然那些公司凭什么优先考虑本科生。授人以鱼不如授人以渔。一个人不管从科员爬到“一把手”“二把手”，还是从底层员工升到经理董事，他的自学能力发挥了不可估量的作用，因为一个人他所掌握的知识不可能那么全面，在不同的岗位，所需的知识是不同的。活到老，学到老。大学学习最大的收获就是掌握独立思考，自我学习的能力。

在将近一个学期的毕业设计课程期间，我学到如何查找资料，如何通过自己动手实验获得所需的数据，如何处理这些数据，还有怎么跟指导老师交流，发表自己的看法。

最后，我感到大学是个微型社会。我们在学校的时间比以前中学的时候长太多了，交际的范围也广了许多。以前中学，我们交往最多的是同班同学，在加几个同年级同学，但现在大学，在这里座位不固定，教室不固定，还有很多可以参加的社团，你也可以去勤工俭学，做家教，你所接触到的社会角色多样话。很多时候你遇事不再第一时间想到老师，而是同学哥们，最主要的自己解决。大学校园比以前复杂了许多，但又不会比外面社会那么残酷，令人心惊，至少你不用时刻担心大学同学会像以后社会上的人那样算计自己。大学是演练场，是过度区。几次的生产实习，毕业实习，就是以后工作的预演。

我的优点是持之以恒。要今天完成的事情，哪怕干到再晚我也会坚持到底。还有我不吸烟，不酗酒，不乱花钱。

我的缺点是很会看电子书，养成了习惯。手上没事的时候，会不自觉的拿起手机看小说，如果一下午没事，很可能会看一下午。习惯的力量很伟大的。虽然看小说也可以丰富知识面，社会阅历，比如历史小说，都市官场小说，都市职场小说等，但一旦养成了习惯会影响我的生活和学习，以及周围人对我的印象。所以我现在正在找其他可以替代的东西来替代小说来成为习惯，而且对我有益的。

通过四年的大学生活，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的能力。思想变成熟了许多，性格更坚毅了。认识了许多同学和老师，建立起友谊，并在与他们的交往中提升了自身素质，认清了自身的一些短处并尽力改正。社会实践能力也有很大提高，为将来走向社会奠定基础。

如果说人生是一本书，那么大学生活便是书中最美丽的彩页;如果说人生是一台戏，那么大学生活便是戏中最精彩的一幕，如果说人生是一次从降生到死亡的长途旅行;那么拥有大学生活的我们，便可以看到最灿烂的风景。朋友们，在这人生最美好的时刻，你是否已经扬起了航帆，正奔向理想的彼岸?是否已伸开你那坚强的翅膀，正冲向自由的天空?是否因进入大学而激动万分，心中默许下一个心愿并为之奋斗?

为了这个久违的梦想，我们十年寒窗磨一剑，那些刻苦铭心的日子如今仍旧历历在目。在那收获的日子里我们深刻的理解通过自己的努力完成一件事情是多么有意义，栉风沐雨我们一同走过，风雨同舟抵达美丽的大学校园。站在新的起点上，我是那么的激动，又是那么的神往……

然而在大学生活的画卷铺开时，我发现在寻寻寻觅觅的尽头，并不都是以往心里的“那人却在灯火阑珊处”的喜悦。梦里寻他千百度，却是犹抱琵琶半遮面。这个时侯，我迷茫过，徘徊过，然而时间从不会停下它的脚步，正向朱自清写的那样“洗手的时候，日子从水盆里过去;吃饭的时候，日子从饭碗里过去;默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了……”是啊!时间如流水，而我们的人生还有很多要做的事，为了梦想，让我们珍惜时光，从现在开始一点一滴的积累吧!让我们的大学生活变得更加充实、丰富、有节奏。

在生活中我总希望快乐伴随着成功，微笑在每一个青春的季节里，我深知：有大海的呼唤我们就不能让搏击的勇气在海浪中却步，有蓝天的呼唤，就不能过让纷飞的翅膀在暗云中退化。

我们都是有梦想有追求的人，不要因为路途艰辛就放弃了前进的脚步。追寻梦想的过程是苦涩的，但只有经过磨砺的人生才会拥有更多内涵。不要让不安的心被浮躁占据，而是驾起灵魂的翅膀在校园里汲取知识，在不同层次的人群里学着更好地做人，四年的时间里坚持很难，放弃却很容易。我们是始终坚信冬天来了，春天就不会再远，没有度过寒冬不知春的温暖，也没有走过沙漠不知水的甘甜，没有经过失败不懂成功的喜悦。因为年少轻狂，我们很可能会失败，可也正是年轻给了我们勇往直前永不言弃资本。只要我们满怀激情踏踏实实地走好脚下的路，我们终究会取得胜利。

大学是一个充满才华、学问，同时又是一个充满竞争、挑战的小舞台、小社会。我们每一个人就在这个舞台上扮演着不同的角色，那我们何不努力将自己的角色扮演得最好!作为一个大学生，我们都渴望乐观积极而不是盲目冲动，大胆而不大肆妄为，敢说敢想而不空想，深思探究而不乱想钻牛角尖……那就让我们把握青春，在这里锻炼自己吧!在组织活动中留下你辛苦的身影，在社团活动中展现你最美丽的风采，在志愿活动中奉献你的一份力量。在这里你得到不仅是一种知识，更是一种人生最宝贵财富。恰同学少年，风华正茂，指点江山，激扬文字。让生命之花因为年轻而生彩，让青春因为活力而生辉。大学校园里，没有做不到，只有想不到，让我们尽情地去发挥自己的才能吧!人生物再少，大学最珍惜。不让青春虚度，在每一天的生活里载入一点点收获，让自信的微笑浮在你我的脸上，坚信付出就有回报，激情迸发精彩!

大学是我们每一个人梦想的殿堂，为了来到这个殿堂我们经历了风风雨雨。既然跨进了这道门槛，那么就让我们在这梦想的殿堂里尽情的挥洒个性吧。

大学不是幻想，不是梦想，更不是妄想，而是我们伟大的理想。只要我们为之奋斗，为之拼搏。总有一天我们会满载而归的!那时你会听到枫叶流舟，你会看到金菊在笑，你会闻到硕果飘香，因为你到了收获的季节!

**精选大学生顶岗实习周记范文如何写三**

实习是在校大学生的一次接触工厂大规模生产的机会，是学生走上社会的良好过渡，走向工作岗位的入门之课。实习让我们了解到理论和实践之间的差异，找到了工厂大规模生产和实验室小量操作的异同。加深我们对所学知识的理解和消化，同时也学习到各工厂的许多技术细节，掌握了生产的基本工艺原理。这次实习提高了自己培养发现，分析，解决问题的能力，受益匪浅，达到了实习的效果。

通过实习使我更多地接触社会，实践于社会，从而培养了严谨的工作作风、初步的实际工作能力和基础的专业技能，为将来走上工作岗位打下良好的基础。

天能动力国际有限公司于1986年正式成立。集团位于江苏、浙江、安徽三省交界的“中国绿色动力能源中心”——浙江长兴。天能动力为中国最大的动力电池生产商，主要从事铅酸、镍氢及锂离子等动力电池、电动车用电子电器、风能及太阳能储能电池的研发、制造和销售。

按我国有关标准规定主要蓄电池系列产品有：

起动型蓄电池：主要用于汽车、拖拉机、柴油机船舶等起动和照明。

固定型蓄电池：主要用于通讯、发电厂、计算机系统作为保护、自动控制的备用电源。

牵引型蓄电池：主要用于各种蓄电池车、叉车、铲车等动力电源。

铁路用蓄电池：主要用于铁路内燃机车、电力机车、客车起动、照明之动力。

摩托车蓄电池：主要用于各种规格摩托车起动和照明。

煤矿用蓄电池：主要用于电力机车牵引动力电源。

储能用蓄电池：主要用于风力、水力发电电能储存。

按蓄电池极板结构分类：有形成式、涂膏式和管式蓄电池。

按蓄电池盖和结构分类：有开口式、排气式、防酸隔爆式和密封阀控式蓄电池。

按蓄电池维护方式分类：有普通式、少维护式、免维护式蓄电池。

铅蓄电池由正极板群、负极板群、电解液和容器等组成。充电后的正极板是棕褐色的二氧化铅（pbo2），负极板是灰色的绒状铅（pb），当两极板放置在浓度为27％～37％的硫酸(h2so4)水溶液中时，极板的铅和硫酸发生化学反应，二价的铅正离子（pb2+）转移到电解液中，在负极板上留下两个电子(2e-)。由于正负电荷的引力，铅正离子聚集在负极板的周围，而正极板在电解液中水分子作用下有少量的二氧化铅（pbo2）渗入电解液，其中两价的氧离子和水化合，使二氧化铅分子变成可离解的一种不稳定的物质——氢氧化铅〔〕。氢氧化铅由4价的铅正离子（pb4+）和4个氢氧根〔4（oh）-〕组成。4价的铅正离子（pb4+）留在正极板上，使正极板带正电。由于负极板带负电，因而两极板间就产生了一定的电位差，这就是电池的电动势。当接通外电路，电流即由正极流向负极。在放电过程中，负极板上的电子不断经外电路流向正极板，这时在电解液内部因硫酸分子电离成氢正离子（h+）和硫酸根负离子（so42-），在离子电场力作用下，两种离子分别向正负极移动，硫酸根负离子到达负极板后与铅正离子结合成硫酸铅(pbso4)。在正极板上，由于电子自外电路流入，而与4价的铅正离子（pb4+）化合成2价的铅正离子（pb2+），并立即与正极板附近的硫酸根负离子结合成硫酸铅附着在正极上。

随着蓄电池的放电，正负极板都受到硫化，同时电解液中的硫酸逐渐减少，而水分增多，从而导致电解液的比重下降在实际使用中，可以通过测定电解液的比重来确定蓄电池的放电程度。在正常使用情况下，铅蓄电池不宜放电过度，否则将使和活性物质混在一起的细小硫酸铅晶体结成较大的体，这不仅增加了极板的电阻，而且在充电时很难使它再还原，直接影响蓄池的容量和寿命。铅蓄电池充电是放电的逆过程。

铅粉制造、板栅铸造、极板制造、极板化成、装配电池

铅粉制造设备：铸粒机或切段机、铅粉机及运输储存系统；

板栅铸造设备：熔铅炉、铸板机及各种模具；

极板制造设备：和膏机、涂片机、表面干燥、固化干燥系统等；

极板化成设备：充放电机；

水冷化成及环保设备；

装配电池设备：汽车蓄电池、摩托车蓄电池、大中小型密封阀控铅酸蓄电池装配线；

电池检测设备：各种电池性能检测。

典型铅酸蓄电池工艺过程概述

铅酸蓄电池主要由电池槽、电池盖、正负极板、稀硫酸电解液、隔板及附件构成。

铅粉制造：将1#电解铅用专用设备铅粉机通过氧化筛选制成符合要求的铅粉。

**精选大学生顶岗实习周记范文如何写四**

在20xx年度里，我总务科工作以坚持“强化素质、完善管理，物尽其用、服务临床、保障后勤”的原则，紧紧围绕我院总体发展构想，全面落实我院年度工作计划提出的工作目标，结合我科室工作人员少、任务繁重的实际情况，能认真完成院领导下达的各项工作任务，热情服务于全院各个部门。在新的形势下，立足本职工作，提高认识、转变观念，牢记总务围着临床转的原则，积极主动与相关人员到各科室做好服务工作。以确保我院医疗、保健、教学工作的顺利进行。现就一年来的工作总结如下：

作为一个从小生长在县城里的孩子，虽没有大城市孩子条件的优越，却也不能体会农家孩子的纯朴与原始，以及那土地赋予他们的勤劳与踏实，节俭与朴素，只是在记忆深处还残留着童年时老家院子里飘来奶奶摊煎饼的香气，以及淹没在玉米地里的童年的阵阵笑声……

其实真正身体力行地接触百姓，还是在劳作中。挑水推水，打核桃，对于在城里长大的我来说是不可多得的新鲜活动。在简单沉重的劳动中我却找到了乐趣。其实生活中处处都是乐趣和知识，只是平时忽略了它们，当人真正发现它们的时候，就会体会到生命和生活的意义。于是颓废，痛苦，忧虑……都远离了我，充实的过好每一天成为我的目标。

从意义上来说，这时我们成长了。一次敬老院的慰问，使我们跨越时间和空间的局限访问了那些老人年轻时的点点滴滴。我想那就是生命所创造的财富，异常珍贵。

暑假期间，为积极响应学校和学院的号召，我利用回乡过年的机会，积极参与到“全国大学生回乡调查大型社会实践活动”中，在我的家乡——山东省青州市东坝街道杨姑桥村进行了社会实践调查。实践期间，我对农村生活进行了调查和体验，了解了当地农业的发展状况，通过走访和实地调查了解到了中央政府和地方政府在农村最新的政策及其落实情况，了解到群众对党的农村政策的意见，认识到了社会主义新农村建设运动的进行情况。

我所调查的杨姑桥村在山东省的中部，处于山东的平原地带，是以东坝街道东坝村为中心辐射出的几个村庄之一。村庄的早期历史已经很难考察，在现在的村委会大门前立有一石碑，正面写着“杨姑桥”三个字，背面写着“杨姑桥村：西距益都镇九公里，元至正二年，在村西建桥，杨姓尼姑以化缘所得资助而建，故称杨姑桥，后村以桥名。近村处有龙山及商周古文化遗址。民国时属益都县第一区建关乡，一九四八年解放后属二区东坝乡，特产弥河银瓜。——1988年元月”从这块石碑，便可以粗略的了解一下杨姑桥村的历史了。

其次，就是会计的连通性、逻辑性和规范性。每一笔业务的发生，都要根据其原始凭证，逐一登记进记账凭证、明细账、日记账、三栏式账、多栏式账、总账等等可能连通起来的账户。这为其一。会计的每一笔账务都有依有据，而且是逐一按时间顺序登记下来的，极具逻辑性，这为其二。在会计的实践中，漏账、错账的更正，都不答应随意添改，不容弄虚作假。每一个程序、步骤都得以会计制度为条件、为基础。体现了会计的规范性，这为其三。

我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，

杨姑桥村现有人口2346人，860户，在山东地区是属于规模中上水平的村庄。村中的主要姓氏有尚、许、左等,较大的姓氏在村中居住分布比较集中。村中有10个村民小组，约有劳力1400人，其中年龄处于20-40岁之间的精壮劳力有近一半，约600人外出打工。村庄所属的耕地有1900余亩，村集体经营面积200亩，全部耕地为旱地。粮食作物为小麦和玉米轮作。

党的十六届五中全会提出建设社会主义新农村的重大历史任务后，东坝杨姑桥村也进入了一个崭新的建设时期，这还应该从东坝街道说起。东坝街道原为东坝镇，xx年因青州市整体规划的需要，将东坝镇确立为东坝街道，东坝街道位于青州市城区东部，总面积36平方公里，辖36个行政村，8100户，3.2万人，耕地面积2.8万亩。民营经济是经济发展的主导力量，目前全街道个体工商户已发展到xx多户，民营企业400家，从业人员1.8万人，民营经济专业村达半数以上。xx年，全街道完成工业销售收入27亿元，完成财政总收入4280万元，农民人均纯收入4850元。xx年，青州市委、市政府做出了城区东扩、建设城市新区的科学决策，这为东坝街道新农村建设提供了良好的机遇。根据城市建设总体规划，街道按照“工业向园区集中，居住向社区集中”的发展思路，对全街道的36个村庄进行建设整合，统一拆迁改造、规划建设居住社区，实现城市建设和新农村建设的有机结合。到目前，市城市新区建设指挥部已经开始运作，城市新区建设的各项工作全面启动。这次实践中，我看到公路两旁的房屋正在做着拆迁准备，有的已经被夷为平地。我所调查的杨姑桥村按照计划还只是在拆迁准备阶段，预计明年拆迁工作会真正开展开来。

而在距杨姑桥村仅四公里远的东坝街道政府所在地——东坝村，新村建设已经初见端倪。我们或许可以通过了解东坝新村的建设情况来展望杨姑桥村的明天。东坝村的新村建设是从xx年开始的，新村总占地380亩，计划总投资1亿元，将建设别墅楼580栋，公寓楼4幢，配套建设学校、办公楼、休闲娱乐等设施。到目前已实际投入资金1亿多元，工程已进入四期建设，有160多户群众先期喜迁新居，新村建设预计到20xx年将全面竣工。

但我们也不能把东坝新村照搬到杨姑桥。因为东坝村之所以有能力建设新村，靠的是强大的工业经济基础。东坝村一直坚持走工业立村、工业强村的发展道路，到目前，全村各类企业已发展到80余家，其中，年销售收入过5000万元的5家，过5亿元的1家，xx年完成工业销售收入9.2亿元，实现利税8000多万元，上缴税金2600多万元，这对于全村实际全年总收入只有东坝村九分之一的杨姑桥村来说，还有一个短期内难以企及的规模。因此我认为杨姑桥村的新农村建设在服从政府统一规划的基础上，还需因地制宜，另辟新径。

弥河发源沂蒙山区，来到潍坊平原地区，水面宽阔，流速平缓，又一路蜿蜒曲折，浩浩荡荡向东北方向流入渤海湾。从冶源水库→临朐→青州→寿光→(渤海湾的)新港已开发成诱人的风光带。

初来乍到，我这一介书生顿显窘迫，紧张地有点说不出话来，含糊其词地把自己的大学生活、学习情况作了一个汇报，然后就是沉默不语。公司经理看出我的局促感，于是打破僵局说：“小伙子，长得蛮帅气的嘛!”一句不经意的夸赞顿时消除了我心中的紧张情绪，我笑了笑说：“多谢经理夸奖!以后有许多向经理您学习的地方，还请赐教。”的一位负责人过来，我坐在经理的办公室等着。一会儿，来了一位中年人，经理介绍说这是公司财务部的王会计，你以后就跟着他学习吧。我连忙起身，与他握手致意，并把自己此次的一些实习情况又说了一下。王会计点点头，笑着说：“好好干!”就这样，我的实习开始了。

杨姑桥村所在的青州市打破区域限制，整合全市旅游资源，分别形成以名人文化、历史文物为核心的古城文化旅游区，以生态文化为核心的西南山区旅游区，以民俗、书法文化为核心的玲珑山旅游区，以花卉文化为核心的弥河、黄楼、谭坊农家乐观光旅游区，以河文化为核心的南阳河、弥河旅游区。其中弥河旅游区是xx年青州市确立的重要开发项目。坐落于弥河西畔的杨姑桥村，自然也把弥河旅游开发作为新农村的特色建设之一，连续投入弥河大坝建设，先后建成香蕉坝、石头坝，用于调节周边的地下水位及后续旅游资源的开发，力争在20xx年前把弥河沿岸建设成为水上旅游公园。

暑假回家后，我找了一份工作，做促销员。挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。但慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。

弥河银瓜是甜瓜的一个品种，有“瓜中佳品”的美称，因皮色银白而得名。弥河银瓜呈长圆筒形，柄部稍长，长六寸左右，果面有纵沟，中部凸起成棱，脐部稍大。成熟时瓜皮略呈乳黄色，瓜肉白嫩，含糖量一般在8—15%。相传，在清朝初期，有一次弥河涨大水，有人从河水里捞出一个白皮甜瓜，食之味美可口，便留种精心栽培，逐渐成此优良品种。此瓜盛名已久，在清朝乾隆年间，就被列为进奉皇帝的“贡品”。

在弥河滩种植银瓜，昼夜温差大，糖份积累快，含糖量高，生产的银瓜具有香、脆、甜的特点。近年来，杨姑桥村依靠科技，不断提高银瓜产品质量，先后通过了省级无公害绿色食品认证。平均每年种植100亩年产30万斤的优质银瓜，销往全国各地，并有逐年增加的发展趋势。成为新农村建设的又一特色。

虽然这份工作，偶尔会觉得乏味，但是我始终相信没有小事情，只有把每一件小事都做好，才能更好的成就大事。在这个实践的过程中，我也发现了自己很多的不足，比如，与人沟通的能力还不是很强，不能很好的处理一些突发的状况，不能很好的与同事之间快速的协作磨合。这就要求我，还要更加努力的学习，还要不断的增强自己的综合能力，还要不断的学会协同合作，不断锻炼自己的口头表达能力，交际能力。

近几年来，青州市把花卉作为农业四大支柱产业来抓，花卉产业发展迅速。目前，花木栽培面积5万亩，已成为江北重要的花卉生产、销售、集散中心。青州市先后投资1亿多元，在万红会展中心建有占地20万平方米的花卉批发交易市场，10万平方米的花卉展览、交易大厅，展览、交易厅面积居全国花卉市场之首。先后有韩国中花园艺、大汉园景、浙江森禾等20余家国内外知名花卉企业在会区周边落户。全市形成了黄楼、东高、城区三大花卉基地，花卉生产专业户1万多家。从xx年起，每年举办一届花卉博览交易会，连续六届花博会的召开，取得了良好的社会效益和经济效益。

杨姑桥村与花卉基地黄楼镇仅一河(弥河)之隔，距万红会展中心也只有10分钟的车程，居于这样的区位优势下，许多村民，建起了大棚，种起了杜鹃等花卉，不仅解决了村民的就业问题，更成为杨姑桥村农民增值创收的又一途径。

**精选大学生顶岗实习周记范文如何写五**

当初学校组织安排实习，我们班的同学都踊跃参加。大部分都报了名由于住宿及吃饭等问题的存在未能与较多的公司联系上，因此这次实习的人数有限，并不是报了名就有机会。不幸的事真的来临。由于接受我们的公司容纳不了那么多的实习生。所以我们被拒之门外。一共有五个同学没有机会当时个个都心灰意冷。后来幸得班主任的帮助。与广州筑正咨询有限公司取得联系，把我们安排进了广筑公司。使我们的实习机会失而复得。即使是无报酬的实习。对我们来说已经很满足了。因此，我们个个都很珍惜这次机会，更要感谢班主任的出面。

虽然这次实习的时间只有一个月。说长不长，说短不短。并不是很多人可以坚持到最后。但是对于我们初次实习的学生来说已经显得非常重要，因此我们坚持到了最后。直到最后还不愿离去。后来我们想反正明年还有大把机会实习。到时真的没有其他地方去亦都可以回到此公司来实习。同样，公司的人员亦都欢迎我们这些年青人。

我们五个人初到公司。看见那些工作的同志都很认真工作，而且还很热情地接待我们。不愧是以人为本、诚信、科学地服务社会获得企业信用和效益的大公司。给我们的初次感觉非常好。并没有那种想象中的架式凌人的阶级感之后见了总负责人――王秋生。他那和蔼可亲的样子使我们倍感亲切。他给我们安排一下工作。女生留在总部(办公室)学习。男的到工地去实习就这样，我们五个人被分到了不同的工地，好在是同一个地区。

我和我的另一个同学被负责这个工地的总监理工程师罗刚带到这个工地――黄埔科技园(东区经济开发区)连云路的一家工程。考泰斯(广州)塑料技术有限公司新厂工程。

此项工程是由一家外商投资20xx万元兴建的厂房。面积大约4000m2。由广东捷荣建筑安装工程有限公司承包施工。总工期为199天。从xx年5月22日开始动工，到xx年12月6日竣工。因为这项工程开工不久，所以我们实习的内容也就是从打地基做承台开始的。

初到工地什么都不懂。所学知识在这里好像沾不上边，整个人好空荡。好在带我们实习的总监理工程师代表――何政为人比较随和和爱谈笑，对我们很好。减轻我们初到工地的压力。

前一个星期主要认识员工和主体工程，坐在办公室里看设计图纸和其他资料。负责这项工程的监理人员有三个，何工为总监代表，吴工为负责水电安装的监理工程师，最后一天是跟我同龄的师兄。他刚刚从广州大学土建工程系。主要负责翻译和整理资料。

经过一个星期的查阅和了解，基本跟上了工程的施工进度。因为我们在校根本见不到这些设计图纸，对于图纸的设计我们只略懂皮毛。幸亏何工经常在办公室。我们遇到不懂的问题经他详细一翻的解释之后。立即醒然大悟。毕尽他有18年的经验，据他跟我们说，他从18岁开始出来搞土建。当时只是中专毕业。干过很多工程，经验也比较充足。所以一个星期之后。我们很快与这个工程融为一体。

白天都在工地上跑，看看那些技术工人是怎样施工的。有时他们还真把我们俩当成监理员，问问这样做没问题吧。我们当时拿着图纸。被他所问的问题愣了一下，好在我们会根据图纸来看，不过有时我们不懂的东西。也同样问问那些员工。而那些员工也很客气。诚心诚意地回答我们的问题。我不知道那个拉住梁里面两根腰筋的那个弯筋叫什么?问过他们之后才知道那个叫拉筋，还有吊筋，还有ф8@100/200(2)这个怎么理解，指的是直径为8的箍筋在加密区的间距为100mm而在非加密区为200mm，而那个(2)指的是那个箍筋的弯钩个数。la指的是钢筋的锚固长度。知道了我们在课本上没有弄明白的东西。有时跟那些民工聊聊天，个个都是皮肤黝黑，不过干活很卖力。他们一天的工资只有45元(包括晚上加班费)。天天与钢筋、水泥、石子为伴。他们也知道很辛苦。但是没办法。不会其他什么手艺。再加上为了生存和家庭。苦也值得。所以我们很同情他们。不能小看他们。要不是他们的努力。哪来城市的高楼大厦、哪来经济的飞速发展。据了解一个民工在这个公司里呆了十五年，头发都白了，大概有60岁了。

晚上我们回到宿舍(与其他两个男生一同租的房子)谈谈各自的工地情况。今天工程干了些什么，大家担出来互相学习、互相借鉴。而且有时还大谈理想，甚至想在这开发区搞投资。因为开发区有很多工厂。职工人数很多。假如在这里搞什么投资的，真有可能会有出路。在宿舍每晚都是看书，想想以前在学校。对学习都是马虎应付。所学知识基本都忘了。而且花大把时间在玩电脑游戏。经过这一个月的实习。大家都改变了很多。决定回校之后把剩余的课程认真学完。自学英语希望以后出来也能考到监理工程师的资质等级。因此，知识的东西是无止境的。

**精选大学生顶岗实习周记范文如何写六**

大学生活即将结束，面临当今社会人才众多，在大三下半年出来实习有助于在今后在社会上的立足和增长社会经验。

经过了这一个假期的理论学习，使我对广告设计和平面设计有了大大的了解，也对于这个专业有了一个大概的学习和掌握。在应凭广告方面的单位实习，还是比较尴尬的，因为没有多少实践经验，平时学习的也都是理论，怕对实际操作陌生。

但又考虑到以后毕业可能就从事该行业的工作，因此我相当珍惜这次实习的机会，在有限的时间里加深对各种平面设计的了解，找出自身的不足。这次实习的收获对我来说有不少，我自己感觉在知识、技能、与人沟通和交流等方面都有了不少的收获。总体来说这次是对我的综合素质的培养，锻炼和提高。

通过实习我认识到：仅仅靠在学校所学的理论知识是远远不够的，需要我们去实践，走进广告公司，将所学理论与实践相结合，这也是我这次实习课程的目的

20xx年4月1日—— 5月1日

实习单位： 原野新之助广告公司

4月1日，我从人才市场应聘进入到了原野新之助广告有限公司进行了为期1个月的实习活动，进行学习。公司不大，但业务量繁忙。主要经营的业务有：商场广告设计、喷绘广告设计、会务庆典、礼仪、vi和logo设计以及墙体广告、cis策划导入等几部分组成。

从我进入公司至离开，公司员工稳定在10人左右，其中稳定的长期客户有10家左右，其中包括中国银行、建行、工行等，以及一些外资企业的会务，有德企慧鱼，舍弗勒等。还包括一些未知客户群，有商场活动，公司庆典，开幕式等，同时经纬公司还承揽一些政府会务布置，大型活动，如郑和航海节的开幕式，武港码头有限公司成立的开怒视等。据我所知公司效益良好，处于稳步上升时期.公司内部设置为:老板即公司总经理，负责整个公司的统筹与管理;下设客户服务部、礼仪部、创作部、执行部等。因为公司规模不大，内部员工可以灵活 的交叉运作，实习期间，我也得以参与了数个客户的文案、创意、客服等方面的任务，获得很多难得的学习和锻炼的机会。

第一天来到原野新之助广告公司，感觉能在这种环境下发(!)挥出应用的水平，在与老总进行了简单的面谈，大致了解过我的情况之后，他先让我熟悉一下环境，了解了一下公司的状况，包括其规模、部门、人员分工等，简要的把情况介绍了一下。然后让我一同参与对公司十周年宣传册的设计与策划。

这个宣传册的设计与策划是我此次实习的重点，一进公司便能参与的设计项目之中，这是一个非常好的实践操作机会。副经理让我先把想法以及反感表达出来，再用实际软件操作，其实在学校没学过photoshop cs 和coreldraw12，这次正好得到机会可以向同事们请教了，他们先让我模仿教程做一些简单的图片，有不懂的就问，这使我受益匪浅。于是，我学以致用，很快在一天之内做出了几个不同的方案，包括文案写作，版面设计等。写文案也让我学到很多，开始我写的文案经理都不满意，觉得太书面，太死板，因为创意是广告的灵魂。以下是我经过多次修改并最终被录用的一些文案：“经营之道，犹如作人，我们看重的不在于一事一物上的利益得失，而是与客户的合作过程呕心呖血地创作，精心地对待每一个设计项目。在您的飞速发展之路上与您相伴，以您的成功作为我们最大的成功，以您的欢乐作为我们最彻心的欢乐。我们更看重并珍惜在合作过程中与客户的友谊。做广告，交朋友，我们期待着与有您在内的广大客户合作，我们珍视与您相处的每个日子。我们秉承“诚实守信、勤奋高效、追求卓越”的宗旨，专业系统一条龙，真诚希望与各界朋友交流合作。”再之后，同事们陆续带熟悉了后期制作方面的相关事宜，包括怎样使用写真机打印里面的图片，以及如何使用刻字机等，让我认识以及熟悉了一个作品从策划，设计，再到成品出来的整个流程。同事们都很热心的教我如何使用软 件，几天后，自己有哪些缺点和不足，便知道得一清二楚，在校的时候由于实际锻炼的机会比较少，在软件操作上的机会更是非常的少，也得不到很实用的指导。本来并不会什么软件的我，在我的同事同时也是老师的带领下，慢慢学着用photoshop，和coreldraw，而这两个软件也是他们运用最为广泛的。

经过几天设计任务的锻炼，使我学到许多在课本中无法涉及的内容。因为工作就是与客户直接接触，我们工作的目的就是要让客户满意，当然在不能缺乏创意的同时，还要兼顾它在市场的发展。并不是说，有创意的设计就一定适应市场的竞争，这就涉及到广告的营销与管理的重要性。

同样，在学校，我们也学习了相关的市场营销和广告经营管理以及广告心理学的课程，作为一个广告人单单会设计或者策划一个广告是不行的。公司副总原是室内设计出身，然而现在公司的市场这一块全部由他负责，在管理这方面我们的经验的确还是很欠缺缺的。实习期间，我也跟着他跑了几次市场，收获非常多，包括如何得到一个客户，以及发展潜在客户，这就要求广告人的综合素质都比较高了。

**精选大学生顶岗实习周记范文如何写七**

经过了大学四年xx专业的理论进修，使我们xx专业的基础知识有了根本掌握。我们即将离开大学校园，作为大学毕业生，心中想得更多的是如何去做好自己专业发展、如何更好的去完成以后工作中每一个任务。

本次实习的目的及任务要求。

1、实习目的

①为了将自己所学xx专业知识运用在社会实践中，在实践中巩固自己的理论知识，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来检验书本上理论的正确性，锻炼自己的动手能力，培养实际工作能力和分析能力，以达到学以致用的目的。通过工程造价的专业实习，深化已经学过的理论知识，提高综合运用所学过的知识，并且培养自己发现问题、解决问题的能力。

②通过xx专业岗位实习，更广泛的直接接触社会，了解社会需要，加深对社会的认识，增强自身对社会的适应性，将自己融合到社会中去，培养自己的实践能力，缩短我们从一名大学生到一名工作人员之间的观念与业务距离。为以后进一步走向社会打下坚实的基础。

③通过实习，了解工程造价专业岗位工作流程，从而确立自己在最擅长的工作岗位。为自己未来的职业生涯规划起到关键的指导作用。通过实习过程，获得更多与自己专业相关的知识，扩宽知识面，增加社会阅历。接触更多的人，在实践中锻炼胆量，提升自己的沟通能力和其他社交能力。培养更好的职业道德，树立好正确的职业道德观。

2、实习任务要求

①在xx岗位实习期间，严格遵守实习单位的规章制度，服从毕业实习专业指导老师的安排，做好实习笔记，注重理论与实践相结合，善于发现问题。

②在实习过程，有严格的时间观念，不迟到不早退，虚心向有经验的同事请教，积极主动完成实习单位分配的任务，与单位同事和谐相处。

③每天都认真总结当天的实习工作所遇到的问题和收获体会，做好工作反思，并按照学校毕业实习要求及时撰写毕业实习日记。

1、实习单位简介

xx有限公司成立于20xx年，是一家专注于xx产品和xx产品研究、开发、生产及销售的高科技企业，总部及研发基地设立于xx，并在全国各地设有分支机构。公司技术和研发实力雄厚，是国家xx项目的参与者，并被政府认定为“xx”。

xx有限公司自成立以来，始终坚持以人才为本、诚信立业的经营原则，荟萃业界精英，将国外先进的信息技术、管理方法及企业经验与国内企业的具体实际相结合，为企业提供全方位的解决方案，帮助企业提高管理水平和生产能力，使企业在激烈的市场竞争中始终保持竞争力，实现企业快速、稳定地发展。

2、实习岗位简介（概况）

a、参与xx岗位的日常工作，参与组织制定单位xx岗位发展规划和年度工作计划（包括年度经费使用计划，仪器设备申购计划等），并协助同事组织实施和检查执行情况。

b、协助主管领导科学管理，贯彻、实施有关规章制度。确定自己在xx专业岗位的工作职责与任务，定期进修和业务相关的知识，不断提高业务水平和工作能力。

c、在工作过程，跟同事一起通过与客户的洽谈，现场勘察，尽可能多地了解客户从事的职业、喜好、业主要求的使用功能和追求的风格等。努力提高客户建立良好关系能力，给客户量身打造设计方案。

1、举行计算科学与技术专业岗位上岗培训

我很荣幸进入xx有限公司开展毕业实习。为了更好地适应从学生到一个具备完善职业技能的工作人员，实习单位主管领导首先给我们分发xx专业岗位从业相关知识材料进行一些基础知识的自主学习，并安排专门的老同事对岗位所涉及的相关知识进行专项培训。

2、适应xx专业岗位工作

为期xx个多月的毕业实习是我人生的一个重要转折点。校园与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着思想观念、做人处事等各方面的巨大差异。从象牙塔走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整和适应。我在工程造价专业岗位慢慢的熟悉工作环境和工作同事后，逐渐进入工作状态，每天按照分配的任务按时按量的完成。在逐渐适应岗位工作的过程中，我理解了工作的艰辛与独立自主生活的不易。在工作和同事相处过程中，即使是一件很平常的琐碎小事也不能有丝毫的大意，也让我明白一个道理：细节决定成败。

3、学习岗位所需的知识

在实习过程中，我深深体会到“活到老，学到老”的深刻内涵。在xx专业岗位上实习，要不断学习与自己业务相关的知识。在课堂上，老师传授给我们xx专业的理论知识，教给我们专业技能。但是，这些都来自课本，源于前人的研究总结。在课堂上听老师讲授的有太多是抽象的东西，没有经过实践，不易理解把握。有句名言“大学老师给予我们的仅是一棵鱼竿，如何钓到鱼是我们必须思考的问题。”的确，在知识经济迅猛腾飞的今天，在终身教育时代已经来临的时代，一个人要想在走出象牙塔、跨入社会后有所作为，那么现在就得学会求知，自觉主动去求知，敢于去探索钻研，特别是需要与时俱进的工程造价专业。因循守旧，得过且过，不思进取，胸无大志，注定要在转眼间被时代淘汰。反之，与时俱进，自主探索，自觉学习，不断创新，才是成功必由之路。为了能够融入到职场、融入到社会，我们必须不断学习，多进行社会实践活动，敢于去艰苦的地方磨炼自己，挑战自己，造就自己。

在实习过程，实习单位安排的了技术指导xx老师，xx老师傅是个和蔼亲切的人，他先带领我们熟悉工作环境和xx专业岗位的相关业务，之后他亲切的和我们交谈关于本部门的工作性质，目前的主要工作任务、本部门的主要工作同事以及我们的未来的工作安排，同时带领我们认识本部门的工作人员，并让我们虚心地向这些辛勤地在工程造价专业工作岗位上的前辈学习，在遇到不懂得问题后要积极请教前辈。

如果大学比作象牙塔，那么社会就竞技场，而毕业实习便是大学生从象牙塔走进竞技场的预热阶段，通过这次毕业实习让我认识到了真正的职场，带给我很多难得的社会经验。通过这次毕业实习提供的社会实践锻炼大舞台，上演学生向职场人士的转换的舞台剧，在这场舞台剧中我学会了如何转变角色、如何为人处事，而我学到的这些经验，相信会让我终生受益，并使我在大学毕业后更好更快的融进新的社会环境做好了强有力铺垫。

**精选大学生顶岗实习周记范文如何写八**

又是一年暑假，大学生活已经匆匆过了一半，是时候该想想步入社会该作何打算。所以今年暑假便想提前体验一下作为一个社会人的感受。

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。 没有实践，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。今年自己的暑假和去年有所不同。其实学校要求我们参加社会实践 ， 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 ， 于是我才决定今年要真正的去接触社会 ， 品尝社会的酸甜苦辣。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。现今人才市场上大学生已不是什么抢手货，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都有工作经验。

所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了暑期打工。暑期虽然只有短短的1个月但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的无形资产，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道 两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。在这次暑期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

我的老板在走之前也给了我一些指点，他说：一个人在他的学生时代最重要的是学习东本，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，然后他给我说了他读书时的事，他说他读书的时候，也是求知欲非常强烈，想方设法地想多学点东本，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识。

以前也想过，学我们英语专业的，也许以后最起码存在那种机会去走向讲台，所以，这短短的两个月的经历，对我来说，无疑是一个很好的煅练，而且，专门机构统计的现在的毕业生出来后只有极少的一部分会做与自己专业相符的工作，因而。、在工作的过程中，我都在不断的提醒自己，不断的对自己要求，把手上的活，当做是自己的本职工作，而老板常常强调的就是每个员工都必需要有认真负责的态度去做事，我也觉得这是以后无论做任何一份工作都会收到的要求，在这种地方，看得到的机会，的挑战，有时会把自己与那些出入写字楼的同样年轻的人比较，心里真的感受到那很明显的差距，当然，这种差距并不是一时一日而起，所以，出到外面，一个正确的心理定位但显得格外重要，不然，常常因为比较把自己看得很不平衡，而迷失自己的方向，那些在我们前头的人们，可以当作是榜样，但不可过多的去计较，自己能做到何种程度，应该有一个很明了很中性的认识，不能过于攀比，更不可自以为是。

因而。结束工作的时侯，心里就有一种很渴望的感觉，明白了自己与社会所需的要求，因为现在毕业求职，特别是对于像自己一般的人，的时侯是社会，职业选择自己，面是不是的自己去选择职业，这应该就是所谓的先就业再择业吧，总结我的这次时期社会实践活动，虽然是我的一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮助的。

我在酷暑中迎来了作为大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从融，外文专业西游取金，历史专业谈股论金，医学专业精益求金。其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎样生存。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着有经验者优先，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我走进了一家民营企业，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的\'经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在实践的这段时间内，我帮忙接电话，复印资料，整理文件，开发票等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

拿到第一笔工资时，我并没有感到特别开心，只觉得全身心的累。不过我总算领悟到了打工的真谛：一要吃苦，二要脸皮厚。如果有人问我以后还愿不愿意接受这样的挑战，我会毫不犹豫地说：of course。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找