# 最新大学生实习日志 大学生顶岗实习周记(14篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-10-17

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生实习日志 大...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇一**

1月11日—1月25日

四合永镇医院

在口腔科见习半个月

在口腔科见习半月xx年1月11号一xx年1月25号

1认识器械、材料及它们的用法。

2了解了其他常见病的护理及预防原则。

3熟悉了常用医疗无菌，污染物品的处理方法。

4积累了与患者沟通的\'技巧，提高了自己的觉悟.不足之处。

5门诊病历的书写方法。

1做根管治疗时患者若张嘴时间过长，可在其嘴角涂抹凡士林，防止嘴角裂。

2加失活剂后可加丁香油棉球加氧化锌，棉球的作用是减压。

3瘘管，口腔及颌面部皮肤形成瘘管，大量炎性肉芽组织增生，处之易出血，长期排脓，有死骨形成。

5若无炎性渗出或符合根充指征，就可行根管充填。瘘管会慢慢消退。

6最好每一次扩管都要用酒精棉球擦拭扩大针，以防止污染其他根管，同样擦拭牙胶尖。

7前牙开随用球钻，熟练后可用裂钻。

8扩管时若患者疼痛剧烈，可根管注入少量地卡因或利多卡因。

常用知识：1口腔常用药甲硝唑、利君沙等只可用于18岁以上的患者服用，年龄较小者应适当减量。

2拔牙时除询问患者是否有高血压、心脏病、糖尿病等病史外，还应询问是否患有感冒，感冒患者抵抗力低下易导致创口感染

3拔牙后不能漱口，因为自来水中含有许多细菌。

口腔小手术饮食问题：

(1)术后2-4小时，进食无渣冷流食，如排骨汤、鸡汤、酸奶、凉牛奶、冰激凌、果汁等。

(2)术后4小时至次日可食半流食和软食，如蛋羹、米粥、蔬菜泥汤等。

(3)术后三天开始进食高蛋白饮食。

在口腔科实习的半个月学到了很多知识.明白了理论与实践相结合的重要性.见到了---病的临床表现，症状体征，了解了患者的心理状态，体会了整体护理实施的关键所在。加强了对常见药物的计量用法。进一步学习了对龋、牙髓炎、尖周炎的症状、治疗方法。积累了与患者沟通的技巧。熟悉了医院的各项规章制度和身为一个医师的基本工作职责.时间虽然短暂，却开阔了眼界.在此谢谢各位老师的关爱及教育。在今后的学习中我会继续努力，争取理论结合实践，早日做一名优秀的口腔医师。

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇二**

1月11日—1月25日

四合永镇医院

在口腔科见习半个月

在口腔科见习半月xx年1月11号一xx年1月25号

1认识器械、材料及它们的用法。

2了解了其他常见病的护理及预防原则。

3熟悉了常用医疗无菌，污染物品的处理方法。

4积累了与患者沟通的\'技巧，提高了自己的觉悟.不足之处。

5门诊病历的书写方法。

1做根管治疗时患者若张嘴时间过长，可在其嘴角涂抹凡士林，防止嘴角裂。

2加失活剂后可加丁香油棉球加氧化锌，棉球的作用是减压。

3瘘管，口腔及颌面部皮肤形成瘘管，大量炎性肉芽组织增生，处之易出血，长期排脓，有死骨形成。

5若无炎性渗出或符合根充指征，就可行根管充填。瘘管会慢慢消退。

6最好每一次扩管都要用酒精棉球擦拭扩大针，以防止污染其他根管，同样擦拭牙胶尖。

7前牙开随用球钻，熟练后可用裂钻。

8扩管时若患者疼痛剧烈，可根管注入少量地卡因或利多卡因。

常用知识：1口腔常用药甲硝唑、利君沙等只可用于18岁以上的患者服用，年龄较小者应适当减量。

2拔牙时除询问患者是否有高血压、心脏病、糖尿病等病史外，还应询问是否患有感冒，感冒患者抵抗力低下易导致创口感染

3拔牙后不能漱口，因为自来水中含有许多细菌。

口腔小手术饮食问题：

(1)术后2-4小时，进食无渣冷流食，如排骨汤、鸡汤、酸奶、凉牛奶、冰激凌、果汁等。

(2)术后4小时至次日可食半流食和软食，如蛋羹、米粥、蔬菜泥汤等。

(3)术后三天开始进食高蛋白饮食。

在口腔科实习的半个月学到了很多知识.明白了理论与实践相结合的重要性.见到了---病的临床表现，症状体征，了解了患者的心理状态，体会了整体护理实施的关键所在。加强了对常见药物的计量用法。进一步学习了对龋、牙髓炎、尖周炎的症状、治疗方法。积累了与患者沟通的技巧。熟悉了医院的各项规章制度和身为一个医师的基本工作职责.时间虽然短暂，却开阔了眼界.在此谢谢各位老师的关爱及教育。在今后的学习中我会继续努力，争取理论结合实践，早日做一名优秀的口腔医师。

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇三**

通过毕业前的实践，巩固在学院所学的相关知识，锻炼自己的实际工作经验，熟悉运维的相关知识。在工作中锻炼自己的人际关系。让自己在毕业后尽快实现从学校到社会的转变。

1.巩固大学里学到的知识。

2.学习互联网企业的运营模式。

3.扩展应用，学习实现系统运维。

4.了解服务器的相关知识，为系统运维打下坚实的基础。

1.学习redhat服务器平台的安装建设，并应用到实际工作中，能够独立完成批量服务器系统的安装。

2.熟悉公司使用的各种型号的服务器，了解服务器的架构知识，学习raid和远程管理卡的相关知识，能够在服务器中部署。学习磁盘阵列的设置和部署知识。

3.熟悉linux下应用项目的部署，包括apache、tomcat、nginx等服务器，并在tomcat服务器上成功部署应用项目。

4.熟悉一些应用项目的负载均衡配置、日志切割、数据备份等服务器优化软件和工具，对应用项目的各个方面进行优化。

5.熟悉oracle数据库，了解应用项目所需的\'oracle数据库，并在项目中正确部署oracle数据库。

6.深入学习linux系统知识，了解基本原理和工作中常见问题，做好系统运维工作。

在xx信息科技有限公司实习三个月，真的知道什么是linux运维了。我学到了大学学不到的东西，巩固了大学学到的东西。除此之外，我还了解了it企业的运营模式。

动词（verb的缩写）

实习经历

从事linux运维工作我很开心，也很珍惜这个来之不易的机会。在这次实习中，我学到了很多东西，看到了很多我从来没有见过的企业级网络设备和服务器。从企业服务器和交换机到磁盘阵列和负载平衡设备的路由。虽然实习时间不长，但收获无穷。我相信我的实习经历会对我以后的工作产生深远的影响。我将从以下几个方面对这一时期的工作进行分析和总结。

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇四**

通过毕业前的实践，巩固在学院所学的相关知识，锻炼自己的实际工作经验，熟悉运维的相关知识。在工作中锻炼自己的人际关系。让自己在毕业后尽快实现从学校到社会的转变。

1.巩固大学里学到的知识。

2.学习互联网企业的运营模式。

3.扩展应用，学习实现系统运维。

4.了解服务器的相关知识，为系统运维打下坚实的基础。

1.学习redhat服务器平台的安装建设，并应用到实际工作中，能够独立完成批量服务器系统的安装。

2.熟悉公司使用的各种型号的服务器，了解服务器的架构知识，学习raid和远程管理卡的相关知识，能够在服务器中部署。学习磁盘阵列的设置和部署知识。

3.熟悉linux下应用项目的部署，包括apache、tomcat、nginx等服务器，并在tomcat服务器上成功部署应用项目。

4.熟悉一些应用项目的负载均衡配置、日志切割、数据备份等服务器优化软件和工具，对应用项目的各个方面进行优化。

5.熟悉oracle数据库，了解应用项目所需的\'oracle数据库，并在项目中正确部署oracle数据库。

6.深入学习linux系统知识，了解基本原理和工作中常见问题，做好系统运维工作。

在xx信息科技有限公司实习三个月，真的知道什么是linux运维了。我学到了大学学不到的东西，巩固了大学学到的东西。除此之外，我还了解了it企业的运营模式。

动词（verb的缩写）

实习经历

从事linux运维工作我很开心，也很珍惜这个来之不易的机会。在这次实习中，我学到了很多东西，看到了很多我从来没有见过的企业级网络设备和服务器。从企业服务器和交换机到磁盘阵列和负载平衡设备的路由。虽然实习时间不长，但收获无穷。我相信我的实习经历会对我以后的工作产生深远的影响。我将从以下几个方面对这一时期的工作进行分析和总结。

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇五**

时间真的过得飞快，大学的生活已经接近了尾声，同时在本学期的实习工作也即将结束，此时此刻我的内心属实是感慨万千，回想起这几个月的实习经历，我真心感觉一切都值得了，这也算是我的职场初体验了，针对本次实习工作，做如下个人总结。

本次的实习目的主要包含两个方面，一是响应学校相关政策，积极投身到实习岗位中，二是想通过本次实习，提高自身的专业能力。因此在经过与导师的共同讨论后，决定以本专业作为实习方向，最终通过双向选择，成功进入xx公司开始自己的毕业实习。

（一）培训期

在刚进入公司时，有相关的人员进行培训，在前xx天最主要的任务就是考核，包含了专业知识，和岗位的相关内容，那么在这几天的学习中，我也发现在实际的应用中，我们有更多的东西需要学习，但是也都是基本理论上进行的拓展，所以对于相关内容我进行了详细的复盘与学习，最后以优秀的成绩结束了培训期的学习。

（二）进组后

在正式进组后，我被分配到了xx组，组长是一位有着资深经验的`老员工，为人也非常的友好，由于我属于新人，所以在任务的难度上采用的是循序渐进的方式，那么在这段期间的主要工作有：

1、电路板的审核和排查，主要测试走线是否符合规定；

2、完成规定电路板的绘制，并根据具体的要求进行创意部分的设计；

3、调试相关程序，并将调试过程中出现的问题及时反馈给对接人员；

4、在整体项目完成后书写项目报告，并递交给上级。

在工作中，我学习到了很多课本之外的东西，这对于我来说是非常珍贵的财富，那么在实习的这段期间内，也出现过自己处理不了故障的情况，在前辈的指导下，顺利地解决了问题，这一过程，我认为是能力提高的最好时机，所以我会记录好故障的处理方法，并加以自己的理解。同时我也认识到，在职场中团队合作的重要性是超乎我的想象的，每一个人在团队之中都扮演着非常重要的角色，而且大家的凝聚力非常值得人敬佩，这也告诉我，在工作当中要学会将团队的利益放在首位。

本次的实习工作已经接近尾声了，通过这次实习，我的专业能力在很大程度上得到了提升，这也为我在接下来的毕业设计中打下了良好的基础，这段经历会是我人生中最难忘的回忆，完美收官，继续前进！

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇六**

时间真的过得飞快，大学的生活已经接近了尾声，同时在本学期的实习工作也即将结束，此时此刻我的内心属实是感慨万千，回想起这几个月的实习经历，我真心感觉一切都值得了，这也算是我的职场初体验了，针对本次实习工作，做如下个人总结。

本次的实习目的主要包含两个方面，一是响应学校相关政策，积极投身到实习岗位中，二是想通过本次实习，提高自身的专业能力。因此在经过与导师的共同讨论后，决定以本专业作为实习方向，最终通过双向选择，成功进入xx公司开始自己的毕业实习。

（一）培训期

在刚进入公司时，有相关的人员进行培训，在前xx天最主要的任务就是考核，包含了专业知识，和岗位的相关内容，那么在这几天的学习中，我也发现在实际的应用中，我们有更多的东西需要学习，但是也都是基本理论上进行的拓展，所以对于相关内容我进行了详细的复盘与学习，最后以优秀的成绩结束了培训期的学习。

（二）进组后

在正式进组后，我被分配到了xx组，组长是一位有着资深经验的`老员工，为人也非常的友好，由于我属于新人，所以在任务的难度上采用的是循序渐进的方式，那么在这段期间的主要工作有：

1、电路板的审核和排查，主要测试走线是否符合规定；

2、完成规定电路板的绘制，并根据具体的要求进行创意部分的设计；

3、调试相关程序，并将调试过程中出现的问题及时反馈给对接人员；

4、在整体项目完成后书写项目报告，并递交给上级。

在工作中，我学习到了很多课本之外的东西，这对于我来说是非常珍贵的财富，那么在实习的这段期间内，也出现过自己处理不了故障的情况，在前辈的指导下，顺利地解决了问题，这一过程，我认为是能力提高的最好时机，所以我会记录好故障的处理方法，并加以自己的理解。同时我也认识到，在职场中团队合作的重要性是超乎我的想象的，每一个人在团队之中都扮演着非常重要的角色，而且大家的凝聚力非常值得人敬佩，这也告诉我，在工作当中要学会将团队的利益放在首位。

本次的实习工作已经接近尾声了，通过这次实习，我的专业能力在很大程度上得到了提升，这也为我在接下来的毕业设计中打下了良好的基础，这段经历会是我人生中最难忘的回忆，完美收官，继续前进！

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇七**

现在都已经是20xx年了，这也代表着我马上就要从学校里毕业了，按照学校的传统惯例，我们这些学生都要去参加毕业实习，不然毕业都会变得麻烦起来。当然了，这件事都不用咱们的老师去催，我自己比谁都急，毕竟我在学校里面学习了这么久，不就是为了能找一份好工作嘛。说一句实话，我发现找实习工作也太难了点，因为不少公司招实习生的要求有点超出我的预料了，我的水平基本上就是属于那种直接被pass的状态，所以我找实习的时候可真的是“哑巴吃黄连，有苦说不出”。

这一次实习主要是为了了解互联网公司的运作，也为了熟悉以后的工作模式，毕竟我虽然在学校里面参加过数次的.实践，但这可远远比不上真正的公司，所以我急需通过实习的方式让自己的见识和专业水平得到上升，这对于我以后的工作是很有帮助的。

为了找一份适合自己的实习工作，我先是在网上给数十家公司投递了简历，但回复我的却只有寥寥几家，而且薪资待遇也不太好，这让我开始寻找起了解决的办法。我首先是把自己的简历不断地更新，然后就是一边找工作一边补习着工作上需要用到的知识。终于，在我的努力下，终于有一家我中意的公司向我发来了面试邀请，这让我激动地都有点睡不着了，最后我也顺利地通过了这次面试，进入到了这家xx公司开始了我的实习工作。

在公司里面，我主要负责的是前端这一块的开发，这是十分考验我的熟练度的，不然一天下来可能都做不了多少的事情，尤其是当我听了一些老员工说在我以前其实是有不少实习生的，但是一些人因为工作效率太慢而被开除了，这吓的我赶忙在工作的时候尽量表现的好一点。由于我是实习生，所以我主要也就是配合别人的工作，处理一下接口、整理一下数据库什么的，所以倒也不算很难，当时我也知道，光凭这些还是远远不够的，我还得加强自己的能力，不然我的局面依然会不乐观。

从事互联网工作的确让我感受到了一种压力，因为在公司里加班加点是常态，有时候为了赶任务进度，我还得陪着老员工们工作到十点，这也难怪程序员们的头发为什么会那么少了，都是熬出来的。工作了一段时间后，我也渐渐地熟悉了自己的工作任务，能更好地配合同时进行开发了，但是我也清楚，自己还有着很长的一段路要走！

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇八**

（1）实习时间：20xx年xx月。

（2）实习地点：xx银行xx市分行。

（3）实习性质：顶岗实习。

xx银行xx市分行，地处xx市中心商务区，毗邻xx银行等金融机构，是xx市的金融于商务中心地区。

机构设置上，xx市分行设有行长室、公司业务部、计划财务部、国际结算部、信息科技部、事后监督中心、风险管理部、银行卡中心、公司vip服务中心、个人金融部和综合管理部（秘书/人事/工会/总务/科技）等部门分别处理不同种类的业务。

实习期间我所在的信息科技部主要从事对xx银行xx各营业网点信息部门的技术支持和技术保障。信息科技部共有x名成员，分别是科长x名、软/硬件人员各x名、机房管理人员x名、其他事务处理人员x名。

（1）了解过程

在以前来说，银行对我来说只是一个储蓄所，外加如贷款、汇款等几个一知半解的业务名词。然而来到银行一看，才明白银行的业务覆盖面十分庞大，业务分类细致入微，远远超出我的想象。作为中国四大国有银行之一，xx银行的业务范围涵盖商业银行、投资银行和保险领域，旗下还有xxx等控股金融机构。在其主营的商业银行业务中，以服务对象，即客户身份归类，有个人金融服务、企业金融服务、资金及国际业务三类。而再往下细分，每一类客户服务，又按服务的内容进行分类。就拿企业金融服务来说，就分为存款业务，融资业务，国内支付结算，国际结算等x多项业务。每项业务又再细分成多项子业务。如企业金融服务中的国际结算业务，其实就包含了进口汇利达，出口全益达，信用证业务，托收业务，汇款业务，保函业务，保理业务，国际结算融资业务，特殊贸易结算，加工贸易保证金台账，船情调查业务，资信调查业务，分行咨询电话，国际结算业务资费标准这十四项业务。这些业务没有一个离得开计算机，都需要用到计算机方面的知识，所以我想在这里实习会是一个很好的锻炼自己的机会。我认为在这方面我有优势，利用好自己所学的知识，在实习单位好好锻炼自己。

（2）摸索过程

在实习的这段时间里，我觉得自己太渺小了，掌握的知识也比较少。我所在的信息科技部，是处理整个市xx银行各网点的软硬件上的问题，对于软件，我的接触的比较多，但是主要是了解它的应用和一些简单的编程，在学校里做那个课程设计的时候，有充裕的时间和比较完整的参考资料，但是在现实生活中就没有这么好。我进去没有多久的时候，部里说要我跟着做点事情，一开始他们就知道我在软件方面还比较了解，他们要我再电脑上，用编程的`方式制作表格，我就在电脑里摆弄，但是最后还是没有做好这个事情，最后我看着师傅是怎么完成的，他先是进行远程登陆到的一台xx系统的电脑上，之后再进行编程，没有过多久，表格就按照要求打印出来了。在银行里，其他部门要做的统计表或者工资表什么的传到网上去，都是信息科技部来负责这个事情，都不是用xx做，而是进行编程做出来，时间的原因也不可能完全的让我去参考资料，这让我感觉到我身上有一股无形的压力！在之后的时间里，我一般是跟着熊师傅学习软件上面的知识，在银行里，遇到什么问题，我都会跟着师傅一起去，看看这些问题的出现原因和解决方法。我现在终于明白人家都说：要学计算机很容易，但是你要想学精，就不是那么简单的事情了。对于我们在大学刚毕业的人，马上要进入工作状态是不太可能的，首先，业务知识不了解；其次，专业知识一般来说不是很扎实而且缺乏实际工作能力；最后，公司的一些工作要慢慢了解。

（3）实际操作

在后面的实习阶段，经过我的申请，部里同意让我进行一些实质性的工作，就是让我以后也处理业务，在业务上有不懂的可以核对内网上以前的资料或者询问。我处理了一个这样的问题：就是一个这样的问题，有一些对账单不知道是因为什么原因，打印不出来，因为我最近经常看以前的业务和论坛上的东西，让我很快的就知道了问题的原因，经过调试，对账单比较顺利的打印出来。在这之后，我经常处理行里的一些关于软件上的业务，在空余时间，我经常摆弄电脑里的一些软件（银行里需要的），自己慢慢摸索，而且每天也做一些熊师傅他们要做的业务，然后跟他们的对比，有不好的地方，再进行修改！在银行里，大家都是靠自己的实力来做事情的，单有知识没有能力是完全不行的，在实习的后面一个多月，我主要是跟着师傅处理银行出现的一些软件方面问题，和办理的一些业务。在之后的工作中，我利用空余时间也跟着张工程师学习硬件上的一些知识，主要是处理硬件问题，因为我的工作俩也不打，我想利用实习的这一点时间，让自己多学习点东西！

实际工作与在校的学习有着巨大的不同，实习可以让人深深体会到长辈们所说的从工作中再拾起书本的困难性。每天早晨大早就要出门赶车，傍晚回家后深感疲惫，难有精力能再静下心来读书治学。这样想来，那些能够一边工作一边学习考学的人想必有非常过人的决心和毅力。这样让我更加珍惜在学校的时光，好在我也并未虚度四年的光阴。

在实际工作中，比起在校园里更能学到如何与人相处有效沟通的正确方法和技巧。这里所说的方法和技巧并非溜须拍马、阿谀奉承的害人之道。而是作为一个刚踏入社会的人，如何在复杂的社会人际关系中处理现实和原则关系的问题。如何与同一办公室里的男女同事相处，并听取他们的心声和工作体会？如何与部门领导顺利交谈和沟通处事？这都是可以在实际工作中学习的经验之道。从这次的实习中我真的体会到，现在的社会竞争是残酷的，但是对于有真才实学和有能力的人疼爱有加，对于没有知识和能力的人是不会可怜的。在现在的社会不象以前，竞争方式跟自然环境一样，适者生存、不适者淘汰，每一个工作岗位都不是铁饭碗，所以在这个社会中，你单单有知识或者是能力都是不行，要在学校学好知识的同时，利用其他空余时间去锻炼自己，使自己掌握更多的技能和提高自己的能力，在以后的过程中能使自己创造更大的价值！

这次在实习的过程中碰到好多问题，凭自己的知识量很难解决，以后在工作的时候，也不能放弃任何学习的机会，只有让知识来武装自己！这次的实习对于我来说是个很难得的机会，因为让我接触到了平时根本不能接触计算机方面的一些问题。我会把我这次实习中碰到的问题和解决问题的方法，牢记在心里，并且我做了记录，方便以后解决类似的问题。在处理人际关系的问题上，我也懂得了好多。

我十分感谢xx银行xx市分行能给予我这样一个宝贵的实习机会，能让我到平时接触甚少的金融企业内部增长见识开拓眼界。在此，我还要感谢我的实习指导老师xx老师，在实习期间经常指导我在实习过程中要注意要求，在工作中要我结合所学的知识，要我多动手，多进行实际操作，在我实习中碰到困难时，给了我及时的帮助。

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇九**

（1）实习时间：20xx年xx月。

（2）实习地点：xx银行xx市分行。

（3）实习性质：顶岗实习。

xx银行xx市分行，地处xx市中心商务区，毗邻xx银行等金融机构，是xx市的金融于商务中心地区。

机构设置上，xx市分行设有行长室、公司业务部、计划财务部、国际结算部、信息科技部、事后监督中心、风险管理部、银行卡中心、公司vip服务中心、个人金融部和综合管理部（秘书/人事/工会/总务/科技）等部门分别处理不同种类的业务。

实习期间我所在的信息科技部主要从事对xx银行xx各营业网点信息部门的技术支持和技术保障。信息科技部共有x名成员，分别是科长x名、软/硬件人员各x名、机房管理人员x名、其他事务处理人员x名。

（1）了解过程

在以前来说，银行对我来说只是一个储蓄所，外加如贷款、汇款等几个一知半解的业务名词。然而来到银行一看，才明白银行的业务覆盖面十分庞大，业务分类细致入微，远远超出我的想象。作为中国四大国有银行之一，xx银行的业务范围涵盖商业银行、投资银行和保险领域，旗下还有xxx等控股金融机构。在其主营的商业银行业务中，以服务对象，即客户身份归类，有个人金融服务、企业金融服务、资金及国际业务三类。而再往下细分，每一类客户服务，又按服务的内容进行分类。就拿企业金融服务来说，就分为存款业务，融资业务，国内支付结算，国际结算等x多项业务。每项业务又再细分成多项子业务。如企业金融服务中的国际结算业务，其实就包含了进口汇利达，出口全益达，信用证业务，托收业务，汇款业务，保函业务，保理业务，国际结算融资业务，特殊贸易结算，加工贸易保证金台账，船情调查业务，资信调查业务，分行咨询电话，国际结算业务资费标准这十四项业务。这些业务没有一个离得开计算机，都需要用到计算机方面的知识，所以我想在这里实习会是一个很好的锻炼自己的机会。我认为在这方面我有优势，利用好自己所学的知识，在实习单位好好锻炼自己。

（2）摸索过程

在实习的这段时间里，我觉得自己太渺小了，掌握的知识也比较少。我所在的信息科技部，是处理整个市xx银行各网点的软硬件上的问题，对于软件，我的接触的比较多，但是主要是了解它的应用和一些简单的编程，在学校里做那个课程设计的时候，有充裕的时间和比较完整的参考资料，但是在现实生活中就没有这么好。我进去没有多久的时候，部里说要我跟着做点事情，一开始他们就知道我在软件方面还比较了解，他们要我再电脑上，用编程的`方式制作表格，我就在电脑里摆弄，但是最后还是没有做好这个事情，最后我看着师傅是怎么完成的，他先是进行远程登陆到的一台xx系统的电脑上，之后再进行编程，没有过多久，表格就按照要求打印出来了。在银行里，其他部门要做的统计表或者工资表什么的传到网上去，都是信息科技部来负责这个事情，都不是用xx做，而是进行编程做出来，时间的原因也不可能完全的让我去参考资料，这让我感觉到我身上有一股无形的压力！在之后的时间里，我一般是跟着熊师傅学习软件上面的知识，在银行里，遇到什么问题，我都会跟着师傅一起去，看看这些问题的出现原因和解决方法。我现在终于明白人家都说：要学计算机很容易，但是你要想学精，就不是那么简单的事情了。对于我们在大学刚毕业的人，马上要进入工作状态是不太可能的，首先，业务知识不了解；其次，专业知识一般来说不是很扎实而且缺乏实际工作能力；最后，公司的一些工作要慢慢了解。

（3）实际操作

在后面的实习阶段，经过我的申请，部里同意让我进行一些实质性的工作，就是让我以后也处理业务，在业务上有不懂的可以核对内网上以前的资料或者询问。我处理了一个这样的问题：就是一个这样的问题，有一些对账单不知道是因为什么原因，打印不出来，因为我最近经常看以前的业务和论坛上的东西，让我很快的就知道了问题的原因，经过调试，对账单比较顺利的打印出来。在这之后，我经常处理行里的一些关于软件上的业务，在空余时间，我经常摆弄电脑里的一些软件（银行里需要的），自己慢慢摸索，而且每天也做一些熊师傅他们要做的业务，然后跟他们的对比，有不好的地方，再进行修改！在银行里，大家都是靠自己的实力来做事情的，单有知识没有能力是完全不行的，在实习的后面一个多月，我主要是跟着师傅处理银行出现的一些软件方面问题，和办理的一些业务。在之后的工作中，我利用空余时间也跟着张工程师学习硬件上的一些知识，主要是处理硬件问题，因为我的工作俩也不打，我想利用实习的这一点时间，让自己多学习点东西！

实际工作与在校的学习有着巨大的不同，实习可以让人深深体会到长辈们所说的从工作中再拾起书本的困难性。每天早晨大早就要出门赶车，傍晚回家后深感疲惫，难有精力能再静下心来读书治学。这样想来，那些能够一边工作一边学习考学的人想必有非常过人的决心和毅力。这样让我更加珍惜在学校的时光，好在我也并未虚度四年的光阴。

在实际工作中，比起在校园里更能学到如何与人相处有效沟通的正确方法和技巧。这里所说的方法和技巧并非溜须拍马、阿谀奉承的害人之道。而是作为一个刚踏入社会的人，如何在复杂的社会人际关系中处理现实和原则关系的问题。如何与同一办公室里的男女同事相处，并听取他们的心声和工作体会？如何与部门领导顺利交谈和沟通处事？这都是可以在实际工作中学习的经验之道。从这次的实习中我真的体会到，现在的社会竞争是残酷的，但是对于有真才实学和有能力的人疼爱有加，对于没有知识和能力的人是不会可怜的。在现在的社会不象以前，竞争方式跟自然环境一样，适者生存、不适者淘汰，每一个工作岗位都不是铁饭碗，所以在这个社会中，你单单有知识或者是能力都是不行，要在学校学好知识的同时，利用其他空余时间去锻炼自己，使自己掌握更多的技能和提高自己的能力，在以后的过程中能使自己创造更大的价值！

这次在实习的过程中碰到好多问题，凭自己的知识量很难解决，以后在工作的时候，也不能放弃任何学习的机会，只有让知识来武装自己！这次的实习对于我来说是个很难得的机会，因为让我接触到了平时根本不能接触计算机方面的一些问题。我会把我这次实习中碰到的问题和解决问题的方法，牢记在心里，并且我做了记录，方便以后解决类似的问题。在处理人际关系的问题上，我也懂得了好多。

我十分感谢xx银行xx市分行能给予我这样一个宝贵的实习机会，能让我到平时接触甚少的金融企业内部增长见识开拓眼界。在此，我还要感谢我的实习指导老师xx老师，在实习期间经常指导我在实习过程中要注意要求，在工作中要我结合所学的知识，要我多动手，多进行实际操作，在我实习中碰到困难时，给了我及时的帮助。

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇十**

20xx年3月，重庆市为推进大学生假期社会实践活动，市委办公厅和市政府办公厅下发了《全市大学生社会实践工作实施方案的通知》。来自全市高校的11万莘莘学子在接下来的20多天里，奔赴企事业单位和农村地区，开展带薪实习。

20xx年1月13日到20xx年1月27日

xx市农村商业银行xx支行东阳分理处

重庆农村商业银行成立于20xx年6月，是全国第三家、中西部首家省级农村商业银行。资产规模超过3000亿元，下辖1700多个营业机构，从业人员1.3万余名，是重庆市资产规模最大、存款余额第一、服务网点最多的地方金融机构，也是重庆市最大的涉农贷款银行、中小企业融资银行和个人信贷银行。于20xx年12月16日在香港联合交易所主板成功上市，成为全国首家上市农商行、首家境外上市地方银行、西部首家上市银行。

1、时间：1月8日。

一开始听团委老师黄老师说我们实习的地点是在重庆农村商业银行，心里充满了期待，又透着些紧张。在平时的生活中，虽然我对银行并不陌生，但仅仅是办理过一些简单的开户、存取款问题，对银行其他的事务，以及每个事务的工作流程都没有接触过。这次到银行实习，想到能学习到更多知识，能到一个新的环境中去体验生活，就充满了期待，同时又因为我对此完全是外行，担心自己难以胜任。

2、时间：1月13日。

北碚支行总经理给我们开了动员大会，鼓励我们在未来的20多天里，把自己当成银行真正的员工，认真对待工作，学习到更多技能。之后由本次实习负责人跟我们这一批实习生大致介绍了大堂经理的主要工作是迎送客户、业务咨询、产品推介、收集信息、调解争议、低柜服务、维持秩序、保持整洁的卫生环境等，并发放了工作事务表和注意事项表，从她那严肃的口吻中我第一次感受到：工作时需要绝对严谨的态度，容不得半点马虎。

3、时间：1月14日。

今天是正式工作的第一天，我们西南大学的20多个同学被分配到各个分理处，我被分配到东阳分理处。东阳分理处的总负责人带我到了工作地点，一路上，她关切得跟我说了乘车路线，嘱咐我是实习过程中有任何问题都可以跟她提出，她会尽力帮助我解决，让我紧张的心情顿时放松了下来。

到工作地点后，我向东阳分理处的分负责人甘老师做了自我介绍，她也跟我简要介绍了这里大堂经理的主要任务是低柜服务和维持秩序，告诉我对于具体实践时遇到的问题可以问保安师傅。然后，我立刻带上工作牌，进入岗位。

由于一切都是全新的，我紧紧跟在保安师傅后面，看他是如何帮助顾客解决问题的。今天基本的\'工作是指导顾客填写存款、寄款、挂失及解挂、申请农商行卡的各种表单，我先仔细得看了每一种表单的填写模板，在遇到具体顾客的问题时积极得向保安师傅询问，并做好笔记。对于申请、挂失等事务，需要复印资料，对于每一份资料复印的纸张及要求，我都认真学习，并学习了复印机的操作。

4、时间：1月15—20日。

在银行工作的这几天，经过认真的学习和不断地实践，我完全可以做好基本工作了。于是就想如何能为顾客提供更多的服务，我发现了很多人对支行里的查询终端机的操作不是很清楚。通过实际操作和询问，我终于搞懂了每一个服务的查询方法，当顾客有查询需求时，我便主动向前，指导他完成查询操作，以节省顾客时间。

我又发现我们的服务台上摆了很多银行的金融服务，如：“电子银行”、“小额信贷”、“捷贷宝”等，我深入了解了这些服务。根据客户需求，主动客观地向有意向的客户推介、营销农商行先进、方便、快捷的金融产品和交易方式、方法，为其当好理财参谋。

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇十一**

1.实习目的

毕业实习是大学毕业时极其重要的实践学习环节。通过周期性的实践，我们可以走向社会，接触这份工作，拓宽知识面，增强感性认识，培养和锻炼自己综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，独立分析和解决实际问题的能力。可以将所学的专业理论知识进行应用实践，理论联系实际，加深理解和总结。重新学习，专业知识与实践相结合，逐渐体会到其中的体验，从而更好的将所学应用到工作中，接触社会，认识社会，体验生活，学会生活，学会感受，学会做事，与人相处，学会一起工作，从而为毕业打下一定的基础。

2.实习单位基本情况

xx学校是xx省xx市的一所民办中等职业学校。这是xx省的一所重点中专学校。这所学校有3000多名学生。有电气电子专业，数控专业，计算机专业等。有一定数量的电气电子专业设备和培训站，以及计算机房和数十台数控车床。

3.实习岗位基本信息

在这所学校，我担任电气、电子、数控专业的专业老师，主要工作是给这所学校的中学生讲授专业课，教给他们课本上专业课的知识，利用实训室提高他们的实际操作能力。

实习过程

1.了解流程

刚入学的时候，学校里的一切对我来说都很陌生。另外，我不是一个正常的学生，学校呈现在我眼前的场景让我内心感到迷惑。在学校开始工作的第一天，学校给了我一系列的培训，让我明白了作为一名教师必须具备的一些基础知识。学校的老员工带着我给我讲了很多工作知识，渐渐的我也渐渐的理解和熟悉了业务。我逐渐掌握了这方面的知识，开始在路上工作，在日复一日工作的同时逐渐熟悉了学校的工作环境。

作为第一次在中等职业学校工作的学生，他们对社会和工作单位各方面的了解很少是陌生的。刚开始对工作中的规章制度、服务条款、注意事项不太了解，就自己看了实习学校发的员工手册，让部门的同事了解一下工作相关事宜和技巧。在他们的帮助下，我对学校有了一定的了解。学校的工作时间是早上8点到晚上17点，晚上6点半到8点半，早上还要去学校签字汇报，每周工作一次总结。

2.探索过程

熟悉了学校环境后，我开始觉得有点紧张，慢慢开始冷静下来。我工作期间每天都准时上学。培训期间，我认真听讲，尽力给我分配任务。工作中出现不懂的地方，及时向领导汇报，请领导帮忙解决问题，整个教学工作才能顺利进行。

刚开始教的时候，真的很棘手。我只是需要一些同事的帮助来解决一些问题。渐渐的，我不断的成长，不断的遇到问题，解决问题，能力不断的提高。我觉得我学到了很多，成长了很多。

3.独立运作

经过老员工带领的一段时间学习，对学校的教学情况有了详细的了解和熟悉。我也很熟悉中学生的情况。平时不断听其他专业老师讲课，学习他们的教学经验和技巧。我有时候会学着用他们的方法和技巧去处理一些教学问题，慢慢提高自己的教学能力。经过一段时间，我在工作中的自信心不断增强，教学能力也有所提高。

1、提高质量

教师作为一个特殊的职业，需要有很强的语言表达能力，才能尽可能高效地将自己已有的知识传授给学生。教师是书本知识和学生之间的纽带和运输渠道。在学习的过程中，我以前并没有觉得听老师讲课很难，现在才知道当老师其实挺难的。同样的教学内容，同样的教学方法，不同的老师可能产生完全不同的效果，学生的学习效果也可能完全不同。所以我在老师的基本功和学校其他老师的教学经验上下了功夫。经过一段时间，我的教学能力得到了很大的提高，赢得了其他老师的赞赏。从实习开始，我的能力有了一定的提高。下面我简单说一下我实习的一些经历:

(1)与人打交道。其实我觉得毕业实习的目的之一就是让我们在实践中先了解社会。在即将离校的时候，我们往往对社会缺乏足够的了解，甚至感到迷茫，需要时间去积累。在实习期间，我认识到了与人打交道的重要性，学会了真诚地与人交流，平时与同事和领导交流工作意见，从而在同事之间产生相互信任，这对我来说是一笔财富，也是我步入社会后的重要一课。

(2)吃苦耐劳精神。去实习之前不知道老师的职业是什么，但总是以一种欠考虑的态度去面对，学校的规章制度在工作中也很严格。突然之间，这些打乱了我十几年的生活习惯和最初的期待。感觉无法适应，陷入了不切实际的梦境，心里失去了平衡。每天下班后都感觉又累又困又饿，这是我从来没有体验过的。但是看到身边的同事，甚至比我小的人，我又有了另外一种感觉。我在同一个环境工作，很痛苦。为什么他们能坚持，而我不能？他们可以诚实。为什么我不能？问题出在我自己的态度上。我没有正确的态度去面对。我只是梦想有吃苦耐劳的.精神，不切实际，面对挫折容易低头气馁。所以，让我学会，无论做什么，首先态度要明确正确，才能承受客观存在，才能有战胜自己的勇气。

2.教学能力的提高

论文总会觉得肤浅，从来不知道这件事去实践。在短暂的实习中，我深深地感到自己的知识肤浅，专业知识缺乏实际应用。在开始的一段时间里，我觉得无法开始教书，不知所措，这让我很难过。在学校，我一直以为自己学得很好，但是一旦接触到现实，我才真正体会到学无止境的意义。所以我努力学习，虚心接受其他老师的意见，认真听其他老老师的课，借鉴他们的经验，结合自己的能力和实践，不断改进和创新教学方法。成绩斐然。过了一段时间，我得到了一些老教师的好评，学生们也充分肯定了我的教学方法。

在这次毕业实践中，我的视野开阔了，教学能力提高了，人生价值得到了肯定。我学会了如何运用自己的知识解决简单的问题，学会了与同事相处的有效方法，积累了处理人际关系问题的经验。同时，我也经历了社会工作的艰辛。通过实习，我在社会上磨练了自己，锻炼了自己的意志力，提高了自己的实践技能。积累了社会工作经验，为以后的工作打下了基础。

感谢xx学校给我这样的实习机会，让我接触到了学校书本知识以外的东西，也增长了见识，开阔了眼界。感谢我所在部门的所有同事，你们的帮助让我在这么短的时间内掌握了作为老师的相关技能，也感谢我的领导，你们帮助我解决了相关问题，引导我关注实习过程中的相关事宜，包容了我的错误，让我不断进步。

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇十二**

学会在企事业单位办公室处理日常行政文书事务，熟悉企事业单位的整个工作流程，通过实践学习验证学到的理论知识，培养灵活运用书本知识的潜能，学会很多书本上学不到的东西，增长和拓展知识，增加与社会的联系，为毕业后快速融入社会打下基础。

xx

xx有限公司

实习之初，导师根据我的专业特点，分配给我日常的办公室工作和会计实务的初步学习。随着从学校到社会环境的变化，接触到的人完全变了主角，老师变成了老板，同学变成了同事，相处方式也完全不同。

在这个巨大的变化中，我们可能会感到困惑，无法立即适应新的环境。我们可能不习惯企业之间残酷的.竞争，受不了同事冷漠的眼神和话语。

很多时候觉得自己没有被领导重用，做的只是一些不重要的琐事。要从小事做起，循序渐进，逐步积累经验。“你在大学里学到的不是知识，而是一种叫做自学的潜能”。只有工作了，才能深刻理解这句话的含义。除了英语和计算机操作，课本上学的理论知识很少用到。我负责办公室工作。平时上班打电话处理文件，几乎不用专业知识。

连之前学的会计基础知识都不能很好的应用。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，依靠原有的知识肯定是不行的。我们必须勤奋工作。

因为此刻我们还住在校园里，每天都要7点前起床挤公交。即使在寒冷恶劣的天气里，只要不是周末，我们就必须去上班。我们必须克制自己。不想随意上班就不能来，但是在学校可以睡懒觉。我们真的不想逃课，不想有太多的自由。

每天重复繁琐的工作，时间长了容易疲劳。和我一样，每天只是坐在电脑前打字，很无聊。但是，工作简单，不能马虎，一定要有毅力。遇到挫折千万不要放手，会被错误牵着鼻子走。

步入社会，我们和各种各样的人打交道。因为利益关系和工作繁忙，同事往往不像同学一样关心你。但是，有些同事表面上是面带微笑，但在幕后，却是不择手段，踩着别人的肩膀，不断往上爬。所以刚离开学校的我们往往无法适应。

影响一个人的工作态度。每天就等着下班早点回去陪家人。当你生病时，轻轻的慰问有助于在齐乐创造一个和谐的工作环境。

心情好，工作愉快，效率高。我不止一次在电视上看到职场的危险和公司同事之间的对错。我觉得我能做的就是“多干活少八卦”。而且离毕业只有几个月了，我更珍惜和同学的相处。

我学的是管理学。我在书上学过很多经典的管理理论，看似浅显易懂，却从未付诸实践。即使在办公室，也很难处理一些意想不到的事情。

也许当你真正管理一家公司的时候，你会意识到这有多难；我们从老师或者书上看到过很多很精彩的谈判案例，看起来很轻松。也许只有去他们的地方，或者亲自上阵，才能意识到自己的潜力和知识的不足。

在xx个月的实习期间，我开阔了眼界，增长了见识，经历了社会竞争的残酷，但更期待自己在工作中积累各方面的经验，为以后的上班做准备。

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇十三**

一、实习目的与要求

转眼间为期一个月的专业实习学习到现在已经全部结束了，现在就把我在这段时间在实习过程中的所见所闻所学作以简单的总结：

1、实习目的

作为工程管理专业学生必须经过的重要实践性环节，本次专业实习主要是为了培养学生综合运用所学知识解决实际问题的能力。通过这次专业实习，使学生对企业生产经营的实际流程有一个感性认识，为学生把4年所学到的理论知识与生产实践相结合提供途径，为学生适应社会提供实践的机会，并为为学生进行毕业设计打下基础。其次在于通过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟、业务水平，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便把学生培养成为能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质的复合型人才。通过实习，找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理转型期。

2、实习内容

深入到工程专业相关单位，类如工程咨询机构、施工企业进行实习，熟悉企业运营、工程管理实际情况。通过到实体公司的实习，使学生了解招投标代理、工程评估、测绘、估价、拆迁、项目实施、项目管理、工程造价咨询等工作流程;通过实习促进学生提高专业技能，积累工作经验，为学生进入社会提高竞争力奠定基础。

3、时间安排及实习要求

时间要求：本次专业实习从20xx年2月24日到4月4日，总共30个工作日。实习要求：本次实习要求选择在工程管理专业相关单位进行实习，要求学生能够熟悉招投标代理、工程评估、测绘、估价、拆迁、项目实施、项目管理、工程造价咨询等工程流程;了解企业经营范围;积极参与，至少一个项目;注重积累，实现专业实践技能的提高。另外要求学生必须必须服从实习单位有关人员的领导。虚心向实习单位的同事学习，尊敬师长、诚恳待人、团结友爱，处理好工作关系和人际关系。并且能够遵守国家法律、法规和实习单位的`规章制度，遵守劳动纪律，以保证实习的顺利进行。

二、实习内容

本次实习从20xx年2月24日到4月4日，总共30个工作日。在这30天内我有幸来到了哈尔滨远大房屋建设开发有限公司，进行了这次重要的实习任务。哈尔滨远大房屋建设开发有限公司是综合了小区开发，房屋建设，工程咨询，物业管理，投标代理等业务的一家综合发展的企业单位。本次在哈尔滨远大房屋建设开发有限公司实习的主要内容有以下几个阶段：

2月25日的实习任务是熟悉办公环境、了解公司的情况、了解单位的各项规章制度、和同事们相互认识、初步了解、明确工程造价的操作过程，为以后的实习工作做准备。

**大学生实习日志 大学生顶岗实习周记篇十四**

20xx年3月，重庆市为推进大学生假期社会实践活动，市委办公厅和市政府办公厅下发了《全市大学生社会实践工作实施方案的通知》。来自全市高校的11万莘莘学子在接下来的20多天里，奔赴企事业单位和农村地区，开展带薪实习。

20xx年1月13日到20xx年1月27日

xx市农村商业银行xx支行东阳分理处

重庆农村商业银行成立于20xx年6月，是全国第三家、中西部首家省级农村商业银行。资产规模超过3000亿元，下辖1700多个营业机构，从业人员1.3万余名，是重庆市资产规模最大、存款余额第一、服务网点最多的地方金融机构，也是重庆市最大的涉农贷款银行、中小企业融资银行和个人信贷银行。于20xx年12月16日在香港联合交易所主板成功上市，成为全国首家上市农商行、首家境外上市地方银行、西部首家上市银行。

1、时间：1月8日。

一开始听团委老师黄老师说我们实习的地点是在重庆农村商业银行，心里充满了期待，又透着些紧张。在平时的生活中，虽然我对银行并不陌生，但仅仅是办理过一些简单的开户、存取款问题，对银行其他的事务，以及每个事务的工作流程都没有接触过。这次到银行实习，想到能学习到更多知识，能到一个新的环境中去体验生活，就充满了期待，同时又因为我对此完全是外行，担心自己难以胜任。

2、时间：1月13日。

北碚支行总经理给我们开了动员大会，鼓励我们在未来的20多天里，把自己当成银行真正的员工，认真对待工作，学习到更多技能。之后由本次实习负责人跟我们这一批实习生大致介绍了大堂经理的主要工作是迎送客户、业务咨询、产品推介、收集信息、调解争议、低柜服务、维持秩序、保持整洁的卫生环境等，并发放了工作事务表和注意事项表，从她那严肃的口吻中我第一次感受到：工作时需要绝对严谨的态度，容不得半点马虎。

3、时间：1月14日。

今天是正式工作的第一天，我们西南大学的20多个同学被分配到各个分理处，我被分配到东阳分理处。东阳分理处的总负责人带我到了工作地点，一路上，她关切得跟我说了乘车路线，嘱咐我是实习过程中有任何问题都可以跟她提出，她会尽力帮助我解决，让我紧张的心情顿时放松了下来。

到工作地点后，我向东阳分理处的分负责人甘老师做了自我介绍，她也跟我简要介绍了这里大堂经理的主要任务是低柜服务和维持秩序，告诉我对于具体实践时遇到的问题可以问保安师傅。然后，我立刻带上工作牌，进入岗位。

由于一切都是全新的，我紧紧跟在保安师傅后面，看他是如何帮助顾客解决问题的。今天基本的\'工作是指导顾客填写存款、寄款、挂失及解挂、申请农商行卡的各种表单，我先仔细得看了每一种表单的填写模板，在遇到具体顾客的问题时积极得向保安师傅询问，并做好笔记。对于申请、挂失等事务，需要复印资料，对于每一份资料复印的纸张及要求，我都认真学习，并学习了复印机的操作。

4、时间：1月15—20日。

在银行工作的这几天，经过认真的学习和不断地实践，我完全可以做好基本工作了。于是就想如何能为顾客提供更多的服务，我发现了很多人对支行里的查询终端机的操作不是很清楚。通过实际操作和询问，我终于搞懂了每一个服务的查询方法，当顾客有查询需求时，我便主动向前，指导他完成查询操作，以节省顾客时间。

我又发现我们的服务台上摆了很多银行的金融服务，如：“电子银行”、“小额信贷”、“捷贷宝”等，我深入了解了这些服务。根据客户需求，主动客观地向有意向的客户推介、营销农商行先进、方便、快捷的金融产品和交易方式、方法，为其当好理财参谋。

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