# 2024年大学生顶岗实习周记(二十篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-09-08

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。大学生顶岗实习周记篇一本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**大学生顶岗实习周记篇一**

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己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适应期。

二、实习内容

实习的内容主要是销售化妆品，学习公司的企业文化、销售技巧、团队协作精神、礼仪等各方面的知识。凭着对本公司产品的了解和与其它公司产品的对比，突出本公司产品的优点和公司的良好信誉，积极开拓客户源，向顾客推销产品，并尽量推销系列产品，完成公司分配的任务。

三、实习报告总结及体会

20\_年\_月7日到\_月19日，我在\_化妆品店进行了为期两个星期的实习。这期间公司的同事给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，把大学所学的知识加以运用，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。经过这些天的实习，我对公司也有了更深刻的了解，也初步熟悉了销售员的实际操作步骤。更重要的是，这是我踏入社会的第一步，虽然只有两个星期的时间，但是也让我看到了自己的很多欠缺，让我深知出身社会，还需要很多学校里学不到的能力。

虽然已经是大四毕业班的，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是的!紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

以上是我的实习工作总结，这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果、付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

**大学生顶岗实习周记篇二**

时光荏苒，毕业前为期六个月的实习生涯已接近尾声。半年的实习着实让我成长了很多。在实习中我端正态度，认认真真了解\_公司的概况、企业文化，使自己能更快的融入该企业，更快的脱下学生的“套装”，走向成熟，睿智的职业道路。虽说只有短短的半年，但其中的艰辛与收获却是不可否定的。半年的实习生活给我留下了深刻的印象。以下我想对自己在这半年中的体会与感受做个总结。以便自己从中吸取经验教训。

一、思想上

政治立场坚定，热爱祖国，拥护共产党各项方针政策。与时俱进，开拓创新，努力改正从前不关心新闻动态的坏习惯，积极通过报纸、手机网等途径关注国内外经济及政治动态，使自己的政治、思想水平有了很大的提高。

二、工作上

初入职场的我还是在校园庇护下的职场菜鸟，但在实习中我积极主动，虚心好学，工作认真，在坎坷中一路走过，已渐渐脱离了幼稚、浮躁、和不切实际，使自己更加成熟、坚定、吃苦耐劳，同时实践中也扎实了专业理论知识。在此应当感谢学院提供的机会，也要感谢\_医药给我的实习机会以及对我的指导教育。

刚到\_我的岗位是实习会计，会计的工作是辛苦、枯燥的，但却是对我们的职场新人的磨练。我到公司的时候负责往来账的前任已经走了很多天，还是财务部其他人教我一些基本的事情。还好他们都有留记事本。刚到公司前几天我只做些杂事比如整理票据审核普通发票等，时间很空闲。刚到财务部浮躁的我总想着做事的速度，急于表现自己，殊不知会计需要的是细心仔细。我总是很快的把事情做完，询问带我的会计陈姐有什么要我帮着做的。可能和是月中也有关系，财务部没有很多事。陈姐要我熟悉\_财务的电脑账务系统。我在学校的时候接触过的财务系统只有金蝶erp和用友。但是鹭燕用的是英克是bms，之前完全没听说过。虽然记事本上都有电脑系统的操作步骤，可是没有实际业务，干巴巴的练习完全不明白每个步骤的意义。有时候会突然要和供应商对账，可是我却不知道从何查起。有一件事很让我汗颜，在第二天的时候，陈姐问我会装订账本吗?我顿时汗颜，我只在大三手工模拟做账的时候装订过一次，可是印象不深，怕装订错了。而且我刚到公司，打印机，复印机还有传真机都不会用。感觉人们常说大学生高分低能，还是很有道理的。在实习期间我赶紧虚心学习，帮出纳订账本，帮经理跑腿复印传真。总算是把常用的办公设备基本操作学会了。

后来过了一个星期，感觉事情总算上了轨道。我负责的部分，主要做销售收款单管理，付款申请单查存货量，销售明细单审核，还有供应商对账和医院对账。月初做应收账龄分析表，还有集团内部的关联对账表。月初月末比较忙一点，月中很闲，有空的时候帮其他人做点杂事。陈姐有时让我帮忙统计一叠增值税发票的税额，总金额。

做会计有一点是跑不了的，那就是月末加班。我要做的事情很简单，就是把月末采购账数据导出来就好。但是这个步骤得在月末所有账结平了之后才能开始。所以，加班的时候我其实没什么事做，可是其他人的工作我也帮不上忙。感觉自己要学习的东西还有很多。

我们公司只有一个出纳，而且公司没有开通网银。她经常一天要跑三个银行，有时根本忙不过来。我的工作轻松，时常和她一起去银行办理业务。这样我也重温了一遍银行存款单，汇款单怎么填。

在\_的学习与工作是开心的，也让我受益匪浅，它磨练了我的耐心使我不再容易急躁，它也磨练了我的细心，让我学会仔细。公司里大哥大姐的关心及帮助也让我感受到了工作中温暖。

三、生活上

最后我想说，这半年的工作经历将是我整个职业生涯发展中相当重要的一部分。半年的\_实习生活教会了我很多，也培养了我良好的工作作风和埋头苦干的求实精神，使我在心理上更加成熟坚定。今后的工作中，我将继承和发扬自己的优势，学习和改进不足之处，努力把工作做的更好。我也会铭记这段时间所遇到的人和事物，因为有他们，我的实习生活才是完整的才是有意义的。

**大学生顶岗实习周记篇三**

今年x月份，我正式走进实习单位开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由老师傅们带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。

在老师傅们的热心指导下，我依次对公司的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的土木理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。

以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对公司概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司工程的区域性分配情况，以及每个分公司能够完成工程等情况、由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活感悟

感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们一次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。

自走进实习单位开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长、同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获

主要方面：

1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。

3、学生在实习单位受到认可并促成就业，并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

通过实习，我对我国房地产行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步。

**大学生顶岗实习周记篇四**

实习摘要：实习，顾名思义，在实践中学习。在经过一段时间的学习之后，或者说当学习告一段落的时候，我们需要了解自己的所学需要或应当如何应用在实践中。因为任何知识源于实践，归于实践。所以要付诸实践来检验所学。现在即将面临毕业，实习对我们越发重要起来。

刚结束的这段实习时间可以说是我大学四年来最辛苦也是最充实的一段时间。辛苦是因为刚踏上工作岗位，有很多方面不能很快适应;而充实则是在这段时间里，我学到在校园无法学到的知识和技能，更提高了自己各方面的素质。同时实习也给了我一定的工作经验。

\_年\_月\_日至\_年\_月\_日近一个半月时间，我在\_公司行政部办公室文员岗位实习。

一、工作内容

在这一个多月中，我的主要工作内容是协助办公室人员做好行政部的各项人事及日常行政工作。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司办公室文员的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。首先总结一下我的所有具体工作内容：

1、接应聘者来电，给应聘者进行简单初始，通过者送往各部门经理处进行复试;

2、开试工单通知复试通过者试工，并做好登记;

3、协助做好新员工入职培训、阶段性培训等培训工作;

4、送文件至各级领导，签收文件;

5、整理及保管补卡条、请假条;整理员工档案，以备随时出档和归档;

6、复印、速印办公文件，发传真，领办公表格等;

7、协助办理新进人员入职手续，员工调职、离职手续;

8、计算管理人员月考勤，并将考勤明细送至各部门核对签字;

9、录入月罚款单与奖励单，录入员工养老保险资料;

10、领导安排的其他工作。

二、收获及体会

回想起自己的这一个半月的工作经历，虽然有眼泪也有辛酸，但最多的还是历练与收获。记得刚到公司的第一天，我被安排在一个办公室文员身边学习。真的，第一天是最难熬的，从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同，大家把你当成隐形人的感受只有亲身经历过的人才能体会。

幸好宿舍的女孩子们对我很好，告诉我他们刚出来工作的经历，也是从被当成隐形人开始的，从打杂的过来的，劝我要挺得住，坚持走过来就好了。我刚开始接触的工作就是招聘，我自己还是一个刚刚走上工作岗位的新手，却要去招人，有点紧张也有点兴奋。我们公司是以鞋业为主的，有很多有关鞋业的专有名词是我以前从来没有接触过的，所以也就有很多我不熟悉的工种，如开发部的做包，车包，品质部的成型品检、巡检，针车品检、巡检;总仓的划料，下料等。

这些有关鞋业的岗位，听的多了，问的多了，也自然就明白一些了。来应聘的人员多了，我发现了一个差别，就是北方与南方的差别。所以为了尽快融入南方这个快节奏快脚步的社会中，我要更加虚心的努力的吸收这里的一切。

**大学生顶岗实习周记篇五**

为培养我们的自学和动手能力、理解能力以及思维能力。通过进出口贸易模拟实习，让我们能够在一个仿真的国际商业环境中切身体会商品进出口交易的全过程，能够在实际业务的操作过程中使其全面、系统、规范地掌握从事进出口 交易的主要操作技能。

经过了两周的贸易实务实习，让我们了解到商务工作挺复杂的，而且在此工作中要有忍心、恒心、信心。

实习中，我们在模拟的商务活动中，有十五个主要业务操作，针对这些操作每天都有不同的心得体会，而且发现了不同的问题，可以说在是受益非浅。

国际贸易的中间环节多，涉及面广，除交易双方当事人外，还涉及商检、运输、保险、金融、车站、港口和海关等部门以及各种中间商和代理商。如果哪个环节出了问题，就会影响整笔交易的正常进行，并有可能引起法律上的纠纷。另外，在国际贸易中，交易双方的成交量通常都比较大，而且交易的商品在运输过程中可能遭到各种自然灾害、意外事故和其它外来风险。所以通常还需要办理各种保险，以避免或减少经济损失。

我在此次实习中，了解到实习的具体做法：

(1)贯彻理论联系实际的原则

在学习本课程时，要以国际贸易基本原理和国家对外方针政策为指导，将《国际贸易》、《中国对外贸易概论》等先行课程中所学到的基础理论和基本政策加以具体运用。教师在讲课过程中，对涉及到的内容，可有针对性地带领学生回顾一下，力求做到理论与实践、政策与业务有效地结合起来，不断提高分析与解决实际问题的能力。

(2)注意业务同法律的联系

国际贸易法律课的内容同国际贸易实务课程的内容关系密切，因为，国际货物买卖合同的成立，必须经过一定的法律步骤，国际货物买卖合同是对合同当事人双方有约束力的法律文件。履行合同是一种法律行为，处理履约当中的争议实际上是解决法律纠纷问题。而且，不同法系的国家，具体裁决的结果还不一样。这就要求从实践和法律两个侧面来研究本课程的内容。

(3)加强英语的学习

对于外贸专业人员而言，不仅要掌握一定的专业知识，而且还必须会用英语与外商交流、谈判及写传真、书信。如果专业英语知识掌握不好，就很难胜任工作，甚至会影响业务的顺利进行。因此，在实习中要求我们加强英语的学习，掌握外贸专业术语基础。

(4)注意本课程同其他相关课程的联系

国际贸易实务是一门综合性的学科，与其他课程内容紧密相联。应该将各们知识综合运用。比如讲到商品的品质、数量和包装内容时就应去了解商品学科的知识;讲到商品的价格时，就应去了解价格学、国际金融及货币银行学的内容;讲到国际货物运输、保险内容时，就应去了解运输学、保险学科的内容;讲到争议、违约、索赔、不可抗力等内容时，就应去了解有关法律的知识等等。

(5)贯彻“洋为中用”的原则

为了适应国际贸易发展的需要，国际商会等国际组织相继制定了有关国际贸易方面的各种规则，如《国际贸易术语解释通则》、《托收统一规则》、《跟单信用证统一惯例》等。这些规则已成为当前国际贸易中公认的一般国际贸易惯例，被人们普遍接受和经常使用，并成为国际贸易界从业人员遵守的行为准则。因此，在学习本课程时，必须根据“洋为中用”的原则，结合我国国情来研究国际上一些通行的惯例和普遍实行的原则，并学会灵活运用国际上一些行之有效的贸易方式和习惯做法，以便按国际规范办事，在贸易做法上加速同国际市场接轨。

(6)坚持学以致用原则

实习是一门实践性很强的应用学科。在学习过程中，要重视案例、实例分析和平时的操作练习，加强基本技能的训练，注重能力培养。在培养规模上突出应用性，加强实践性，注意灵活性。

以上是我在此次实习中的总结。

**大学生顶岗实习周记篇六**

一、实习基本情况

20\_年4月22日，略带着学生稚嫩的我，走出校园，来到了\_市第二中学进行为期一个月的实习，满载着一腔的热忱我走上了一直向往并热爱的教师岗位。

\_市第二中学是从20\_年开始招收第一批学生，建校虽然短暂，但是经过几年的努力，现今学校环境优美，教学设施完备，是一所国家西部贫困地区九年义务教育学校，是\_市的直属初级中学。走进校园就看到校门上写着“好好学习，天天向上”的闪亮标语，这是该校一直坚持的校训，虽然简短，却饱含着学校对学生的期许。

此次实习主要有教学工作实习及班主任工作实习。在实习期间，我细心观察，虚心请教，初步了解和掌握中学教育教学规律和具体环节，能独立进行备课、课堂教学、辅导、批改作业等教学工作，并在全班召开主题班会，做专题动员，搞好班风、学风，适当开展课外活动，对学生进行思想教育，还与个别学生谈心，做后进生的提高工作。

二、实习主要内容

1、思想及纪律表现

在实习期间，我服从领导，虚心接受指导老师督导，认真完成实习任务并严格遵守实习学校的规章制度和作息时间，从不无故请假。我注重师表，讲文明，有礼貌，衣冠整洁，爱护公物，维护实习场所及周边的环境卫生。另外，我与实习小组组员之间团结协作，互帮互学，共同提高。

2、教学及班主任工作

实习期间，在两位老师的引导下，我经常下班，每天早上七点二十分到教室监督早读纪律、检查卫生以及做好考勤工作，下午2点20分到教室维持班级纪律，督促学生按时完成劳动，并做好下午第一节课的课前准备活动。另外，在自习课及科任老师上课期间都经常在班级外面观察学生的课堂的学习情况。把表现优秀的同学和表现欠佳的同学的名字分别记录下来。这些都对学生有很大的激励作用。

3、教育调查开展情况

在实习期间我一直关注“初中生的叛逆心理”这个问题，为解决这个问题我主要采用谈话法和实地观察法，如个别谈话法或者集体谈话法来进行关于叛逆学生的教育、学习问题的调查，找出问题存在的原因，再根据原因来寻找对策来解决学生存在的思想、纪律或者学习态度等问题，同时我坚持在每天的班主任日常工作中观察班里叛逆学生的行为表现，在细节中发现问题，将问题回馈到指导老师处，再与指导老师进行商量解决的方法。

经过一个月的努力我发现初中生的叛逆通常是由以下原因造成的：一是初中生身心发展不平衡;二是父母不当的教育方式和不和谐的家庭氛围;三是教师的教育观念有待加强，教育方法有待提高;四是社会中一些暴力文化等不良文化的影响。对于这些叛逆学生我们首先要尊重他们，要认识到初中生出现叛逆心理是一种正常现象，我们应以平和的心态去看待，要看到叛逆心理也具有积极的一面，作为父母和教育者要善于发现他们出现的优秀品质，与他们平等交往，用发展的眼光看待他们;其二，要重视家庭教育，努力营造民主、融洽、健康、和谐的家庭氛围;其三，教师要提高自身的素养，教育学生要讲究教育的艺术，掌握教育的有效方法;最后，学校要加强心理健康教育，尽早发现学生的问题，并给予正确的引导。

以上所提到的只是我在教育调查中的其中一个重要问题，还有其他一些问题我也做了相应的调查，也从中获得很大的收获。

4、实习效果和主要收获

我在上第一堂课时，就遇到了很大的挑战，精心准备的课件居然放不出来，顿时我变得紧张不安，但很快我就调整好自己的心理，非常从容的不用ppt也顺利的上完了我的第一节课，各个环节都完成了，过后在评课中，听课的吴\_老师评价说，看我不像新老师，而是像从教几年的老教师，还说我上课很有激情学生很喜欢我，还想听我再上一节这个课。对于这样的评价，我该为自己课堂上的从容自信而欣慰，这是详尽备课的结果，对于缺点，我也要及时改进，争取在下次课营造更生动活泼的课堂。

这节课之后我真正体会到了要给学生一杯水，自己就必须有一桶水的含义。从此，我开始不断地迷惘，疑惑，思索，但我的内心却非常充实。我知道我在成长，在教育生涯中不断探索，我的每天就在这样的充实中一天天度过。

三、实习总结与体会

为期一个月的实习。让我见识了许多，也收获了许多，不但在讲课方面有了很大的进步，在作为一名准老师方面思想上也有很大的提高，并且在教学管理、课堂教学等的理念也收获颇丰。使我受益匪浅，让我有机会将理论与实践有机地结合起来。并能从实践中去思考自己在课堂上学到的知识，也对于理论知识有了更深刻的认识。其中我体会最深的是教师要热爱教育事业，要施教以爱，老师的激励远远比批评更奏效，鼓励是一种催化剂，它能够极大地激发学生的自信心，一句由衷的赞誉和夸奖，可能使他们受益终生。热爱学生是教师的天职，只有对学生倾注一份爱心，奉献一份真情，才能唤起学生对老师的爱、对生活的爱、对知识的爱。教师只有真切的关心学生、爱护学生、为学生着想，才能激起学生对老师的尊敬、热爱和敬佩!在此，我想对所有即将走上工作岗位的准教师说：既然选择了做“人类灵魂的工程师”，就不要吝惜自己的爱;只有自己内心充满了阳光，才能温暖孩子幼小的心灵;只有掌握了爱的艺术你的心血才会浇灌出灿烂的希望之花!

**大学生顶岗实习周记篇七**

一、实习目的

通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，为顺利毕业进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。通过这次实习，使我们进一步理解和领会所学的基本理论，了解计算机技术和信息管理技术的发展及应用，较为系统地掌握计算机应用技能和信息管理技能，把所学知识与解决实际问题相联系，能够利用计算机处理工作中的各种信息，培养我们发现问题、分析问题和解决问题的能力，从而提高我们从事实际工作的能力。

通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，了解设计专题的主要内容，使学生能够了解社会、学校的需要，在实习单位领导的帮助，对自己今后所从事的事业有一个实习了解的过程。为毕业设计的顺利进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

实习对于锻炼学生能力，了解社会、熟悉民生，看清自己的定位是很有帮助的。而从就业角度来看，拥有丰富实习经历的学生在就业时的优势也是比较明显的。

二、实习意义

生产实习是一个极为重要的实践性教学环节。通过实习，使学生在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼学生综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力，为学生毕业后走上工作岗位打下一定的基础;同时可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累经验。计算机是一门对实践要求较高的学科，通过专业实习，使学生能熟悉有关计算机专业的各个领域，使学生毕业后能胜任与本专业相关的工作。

大学四年学习了很多，经历了很多，得到的是学习能力、处事能力和一些专业知识。可面对社会，我们经验太少，思想单纯!毕业实习，给了我们一个了解社会，增加经验，熟悉工作单位的机会。锻炼自己的动手能力，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来还能检验书本上理论的正确性，有利于融会贯通。同时，也能开拓视野，完善自己的知识结构，达到锻炼能力的目的。一切都是为了让实践者对本专业知识形成一个客观，理性的认识，从而不与社会现实相脱节。此外通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，了解设计专题的主要内容，为毕业设计的顺利进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

三、实习单位调研情况

我的实习单位\_\_分公司是境外上市的\_\_股份有限公司的全资子公司。以”遵守国家的法律、法规，以市场为导向，积极采用先进的通信技术，发展\_\_及信息业务;加强管理，提高服务质量;为社会提供快捷、方便、准确的通信服务，满足社会需要;提高企业效益，增强竞争实力，为股东创造利润”为公司的经营宗旨。

公司的经营范围是经营北京省内的国内固定\_\_网络与设施(含本地无线环路)业务;基于固定\_\_网络的话音、数据、图像及多媒体通信与信息服务;按国家规定进行国际\_\_业务的对外结算，开拓国际通信市场;经营与通信及信息业务相关的系统集成、技术开发、技术服务、信息咨询、广告、设备生产、销售和设计与施工。同时，承担着党、政、军重要通信保障任务。

四、实习内容

我实习所在的部门是技术客服部，主要从事网络维修服务工作。刚开始实习时，办公室的同事给了我一些有关部门运营和计算机维护的公司的规章制度，让我对公司运营情况和计算机计网络维护--特别是系统维护有了一定的认识，真正体会到了一个国有企业单位对人事的重视，理解了技术服务部的电脑维护工作虽然是企业部门运营的一个小侧面，但关系到企业在广大市民心目中的形象，我们中有经验的前辈还给我仔细讲解了计算机维护的每一款注意事项，经常领着我去进行顾客回访、产品市场调查;后来，又让我参与了一些具体的工作，比如约定顾客、维修单开立、对外宣传。

刚开始的时候有点手忙脚乱，不是这边搞错就是那边忘了，很多用的器材都叫不上名字，业务也很不熟悉，都是同事指导和帮助我。由于后来心态的调整和渐渐的熟练，慢慢地学得差不多了，就呆办公室里，有工作就安排给技术员，没有就闲着，忙的时候一直忙，闲的时候就发呆，和同事套近乎，期盼着能有多点事情安排给我做，不然实在是太无聊了。在部门领导及全体同事的帮助指导下，经过多天的学习、工作，我已熟悉整个维护服务的流程，可以独立、熟练地比较准确地报出各种网络故障问题。

作为实习生，我严格的要求自己，甘于吃苦，任劳任怨，尽心尽力，遵守公司的规章制度，主动打扫办公室卫生，尊重领导，维护领导的威信，适应领导的工作习惯、工作方法、工作风格以及工作特点。主动向领导、向办公室同志学习，取长补短，加强沟通，增进了解，提升能力。对领导和办公室交办的日常文字材料，即接即办，保证按领导的要求按时、准确办结，不断提高工作效率。

我的领导逻辑性较强，凡事爱有个前因后果，对这样的领导就要在谈工作时要讲事实，摆观点，有分析有推理，了解领导的工作风格和特点，目的是为了更好地做好工作。当然，在尊重领导的前提下，要敢于提出自己的观点，要有维护真理的精神。在协调与本部门领导的关系时，对待当事人要热情周到，庄重大方，言行得体，不卑不亢，树立起一言一行，都直接、间接地影响办公室或领导的形象的意识。

我所学的，我知道的知识还远远不够。每个礼拜，我们要做一次材料计划表。其实这个表是很简单的。这些简单的文档操作平时觉得是微不足道的一些知识好像根本就不用多说的问题。但真正自己在实际操作中确实是模棱两可的。这说明自己对自己所学知识太浮了们有深入，这种眼高手低的毛病在工作中是最忌讳的。所以在工作中端正态度是必须的。

感触最深的是自己的社会经验不够丰富，我觉得工作并没有想象的那么轻松，接触的都是有很多年社会经验的大人，跟他们在一起，需要把自己摆在大人的立场上说话，思考问题，说话办事都要有所注意，有时会觉得很累，但是我把这次实习当成是锻炼自己，接触社会的平台，不管有多困难，也要努力克服，要抓住这次机遇，不断的向他们学习，充实自己。

虽然实习用到的计算机专业的知识不多，但是我仍然能够感觉到自己的计算机知识还是不太扎实，如果要学以致用，还需要进一步加深自己的知识水平。

在实习期间，我深切地感受到，技术服务部是一个团结、上进、充满活力的集体。每天大家都是笑脸相迎，即使面临很大的工作压力，办公室里仍然会听到笑声;面对客户，大家总是热情真诚;面对工作上的困难，大家总是互相帮助，直至解决难题。整个部门和睦相处，就像一个温馨的大家庭。而部门领导就是这个家庭中的家长，给每个人很大的空间自由发挥。

从他们身上，我真正体会到了\"敬人、敬业、高效、高水平服务\"的真实意义，体会到了服务部\"服务、奉献\"的意义，体会到了\"创造完美、服务社会\"的服务理念，知道了什么是\"创新就是生活\"。特别令我感动的是，每当我遇到困难向大家求助时，谁都会无私的告诉我;我对能到这样的公司实习感到骄傲，感到自豪。我很庆幸自己能在这样有限的时间里，在这么和谐的气氛中工作、学习，和同事们一起分享快乐，分担工作。所以我努力向同事学习，不懂就问，认真完成领导和同事交给我的每一项工作。部门领导和同事也都尽力帮助我，给我有关知识、

五、实习体会与收获

在这短暂的实习期间中，我学到了许多书本上学不到的知识。从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，你可以有很好的同学，很好的朋友，大家相互嘘寒问暖，不必勾心斗角。

而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。存在着利益关系，又工作繁忙，就多了份人情世故。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

通过实习使我对计算机有了更具体认识，通过对计算机的具体操作和亲自实践巩固了课本上学的知识，在这个基础上把所学的计算机应用专业理论知识与实践密切结合起来，培养自己实际工作能力与分析能力，达到学以致用的目的。理论与实际的结合，学校与社会的勾通，进一步提高了自己的思想觉悟，业务水平;尤其是观察分析和解决问题的实际工作能力，实习的一个重要功能，在于运用教学成果，检验教学成果。运用教学成果，就是把课堂上学到的系统化的理论知识、尝试性地应用与实际的工作中。

经过这段实习，我有些慌张，我意识到自己并不成熟，并没有做好将要走上社会的准备工作。我还有太多的地方需要改进，思想上的，生活作风上的，我应该抓住这次实习机遇，用最快的速度进步，把握住自己的不足，在今后的生活中注意锻炼。为适应以后的工作，为之打好基础。

**大学生顶岗实习周记篇八**

经过半年的实习，我终于明白了作为一个电力工作人员的工作要义了，毕业生实习总结。在毕业后，我需要实习才能正式的参加工作，成为正式员工，这个过程需要我不断的努力，因为竞争这么激烈，想成为正式员工的人很多，而我只是其中之一。

200\_年7月，我从校园步入了社会，很荣幸的加入了\_电力科学试验研究院，成为了穿着印有“国家电网”标志制服的电力人。但我自己清醒的认识到：作为一名刚刚走出校门的大学生，以前学到的知识并不能很好的跟当前的工作结合起来，特别是我的专业又偏弱电，只有更加努力地学习各种知识才能满足工作需要。因此，我没有放松对自己的要求，在学习方面的热情反而比任何时候都要高涨。时至今日，我在单位已经实习了半年了，在这半年的实习中，我不仅在各种电力知识和技术上有了很大的进步，在思想上也对自己的工作有了更深刻的认识。我能取得如此的进步，与各级领导和同事们的关心与帮助是分不开的，在此，我向关心爱护我的各位领导和同事们表示真诚的感谢!下面，我就简要地将半年来个人的思想、学习和工作等情况做一下总结，改正自己工作中的不足，发扬自己在工作中的优势和好的习惯，以便今后更好的工作，努力成为一名优秀的电力人。

首先，是我们对本单位的认识。对本院现状的认识，包括对我们单位人事上的认识、生产的认识(重点参观了户内校验室和高压试验室)、规章制度的认识，从而让我们新进员工对我们院有了一个总的认识，熟悉了本院的概况，明白了本单位所从事的工作。此外还对我们进行了消防教育，熟悉了消防器材的用法、学习如何报火警以及了解安全通道的设置等，让我们一旦碰上火灾时能应付自如，而不慌张，进而避免造成不必要的损失和伤亡。

我们在单位的认知实习很快就结束了，受电力公司的统一安排，我们被集中到沙坪坝培训中心进行为期两个月的半军事化封闭培训。此次培训应国家电网要求，由市电力公司统一计划安排，培训对象包括各个供电局、电力科学实验研究院、电力设计院、重庆发电厂等各个单位的共200多人。当然这次培训的内容也是相当的丰富，包括军事训练、素质拓展训练、课程学习、现场操作、文化课学习等，培训的形式也是多种多样，包括老师的讲授、自己的操作、现场的参观等。由于是针对我们新进员工，每个课程的设计也是非常有必要，从应用文的写作到电力法规的认识，从礼仪的学习到电力规程的熟悉，从模拟变电站的操作到发电厂的现场实习，都与我们电力人以后的工作密切相关。

在3天多的军事训练中，同学们学到了军人不怕吃苦，勇于奉献的精神，以解放军同志为榜样，严格要求，刻苦训练，不畏风吹雨打、烈日暴晒，任汗水打湿衣衫。军人的雷厉风行、军令如山的钢铁般的组织纪律性也给我们留下了深刻的印象。军训让我们增强了组织性、纪律性，加强我们的执行力，而素质拓展训练则提高了我们的团队、协作、超越能力。通过训练增强了自己的信心与责任感，特别是建立的信任团队的精神，增强了大家的协作能力。此外，这次训练还给了我很大心灵上的触动，特别是在最后的毕业墙项目上，我们男同事不怕哭不怕累，为集体勇于牺牲，让自己的肩膀成了同事的阶梯，脱下他们的衣衫每个人的肩膀上是无数的脚印;女同事的加油声给了我们动力，看到我们为了整个集体如此努力，最后好多女同事感动的相拥而泣，我们男同事也是感动的眼里噙满泪水。从一个侧面反映了，我们的队伍是团结的，我们的队伍中的每个队员是有集体荣誉感的，每个队员之间是有很厚的感情的。军训和素质拓展训练对我们的人生来说，是短暂的，而带给我们的精神是永恒的，从中的一些体验是我们无法忘却的。我觉得通过这些项目的考验，证明了我们重庆电力公司的员工是无畏无惧的，是一个非常具有凝聚力的团队，我相信在这么好的队伍的建设下，重庆电力的明天会更好!

应该说了有了军事训练和素质拓展训练的铺垫，使得我们后面的学习阶段变的没有困难克服不了。在接下来的学习中，我们以上课为主，以丰富大家的业余爱好为辅，以文化知识水平的提高和素质的发展并重为原则。借助学生会和班委平台，在老师的支持和帮助下，举办了演讲比赛、交易舞学习、太极拳和广播体操比赛以及毕业晚会等。在这些活动中，各个班干部和学生会成员认真负责组织，大家积极参与。既增加了大家的才艺，给大家了提供了展示自己的舞台，又增进了大家的感情。

电力公司的培训是采取“2+1”形式，既在培训中心培训两个月，而到本单位现场实习1个月。对我们而言，也就安排到调试队实习。应该来说，这次的实习更有针对性和目的性，在此实习期间我们的所见所闻所做，极有可能就是以后我们需要做的工作。因此，我们对此次实习异常的重视，要做到多学习，在师傅的监护下多动手，为以后自己的工作打好基础。院领导为了保障我们能更多的接触现场，更快的熟悉现场工作，更多的增加对电力设备的感性认识，对我们的实习内容做了详尽的计划：

从近一段的现场实习中，我体会很深!首先来讲，就是老员工严谨的工作作风，对工作的任何异常都不来半点马虎，事事以安全为先;其次，就是同事之间友好的协作氛围，大家不会因为工作的性质和难易程度而有情绪，在工作过程中，相互监督，相互学习，相互帮助，为我们以后的工作树立了很好的榜样。因此我们在以后的工作中要树立团队精神，刻苦钻研，踏踏实实，任劳任怨!

**大学生顶岗实习周记篇九**

一、实习目的：

实习是大学教育最后一个极为重要的实践性教学环节。通过实习，使我们在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力，为我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础;同时可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累经验，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

二、实习时间：

\_—\_

三、实习地点：

\_x

四、实习部门或岗位：

\_

五、实习过程：

8月末，我怀着难以诉说的心情以及对教师这种职业的神圣的向往，来到了我的实习目的地，这是一个美丽的学校，也是一个五彩的花园。在实习过程中，通过理论与实践结合，在提高动手能力同时，为以后参加工作积累了一定的经验，做了必要的准备。这应该算是我人生中的第一次实习，使我深受启发。在实习期间，经过自己的亲身体验和观察，我深切地感觉到，做一个初中老师真的很不容易，但我下定决心，不管如何辛苦，我也要在实习期间将做好一名的普通而又平凡的英语老师的工作。

实习的基本内容包括三部分：班主任工作、课堂教学和教育调查。在带队老师，指导老师老师和班主任老师的耐心指导、帮助下，我较好地完成了教育实习任务。

1、教学工作方面

(1)听课

怎样上好每一节课，是整个实习过程的重点。刚开始的一个礼拜的任务是听课工作。在这期间我听了4个课任老师共10节课。在听课前，认真阅读了教材中的相关章节，如果是习题课，则事前认真做完题目，把做题的思路简单记下，并内心盘算自己讲的话会怎样讲。听课时，认真记好笔记，重点注意老师的上课方式，上课思想及与自己思路不同的部分，同时注意学生的反应，吸收老师的优点。同时简单记下自己的疑惑，想老师为什么这样讲。

(2)备课与上课

一周时间转眼即逝，在科任指导老师的安排下，我们开始进行备课。备课不是简单地看教材，而是认真地梳理教材的内容和想方设法地用自己的语言表述出来。单是这个重新复述的过程就已经很考验我们的能力。要用严谨但通俗易懂的语言来描述枯燥的数学知识，颇让我觉得头痛。

对于老师而言，的疑惑应该是“教师要教到什么程度”。以前作为学生听课，目的是学习知识;现在作为教师上课，是为了学生学习。目的不一样，我们的注意点就不一样。刚看教材的时候，觉得40分钟怎么就说一页书;后来备课，发现要讲解的问题很多，一节课能说完几页书就已经很不错了。或许是知之越多，越是觉得难以着手。由于缺乏经验，在大学里也缺乏必要的训练，我们对教材的处理、对讲授内容的把握做得并不到位。对于科任指导老师的提示，我像是如获至宝，尽量根据指导老师的安排来备课。指导老师对教案进行反复修改，我也经常与另一位英语实习老师互相提问题，大家都期待真正上课那一刻的到来。

带给我最初、的感受是，讲台下坐着的是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、快捷地回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。他们在听不明白的时候会突然提问，或者干脆就趴在桌子上看书和睡觉。课堂上若学生对我的提问有所反应的话，就是对我的回报。因此，在课堂上必须注意学生的反应。我认为，要随时掌握学生的学习情况，分析原因，从而改进自己的教学方法和确立教学内容。

教师既要讲授知识，又要管理课堂纪律，并且与学生进行个别交流。刚开始时因为心情特别紧张，经验不足和应变能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，教学思路不流畅，师生配合不够默契”等问题。针对出现的问题，指导老师老师会细心讲解哪些是重点，怎样突破难点，怎样自然过度，并提议要多向经验丰富的教师学习，多研究教材和其他教学资料，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。他态度温和，经常面带笑容，即使是批评，我也能欣然接受。

经过几次实战的磨练，现在的我已经基本能够驾驭课堂，胜任教师的角色了。虽然我还有很多做的不是很好的地方，但这次实习真的让深深的体会到教师工作的辛劳，也深刻理解了教学相长的内涵，使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变成真正的面对面的教学。要想成为一位优秀的教师，不仅要学识渊博，其它各方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等等都是很重要的，站在教育的最前线，真正做到“传道、授业、解惑”，是一件任重道远的事情，我更加需要不断努力提高自身的综合素质和教学水平。

2、班主任工作方面

在班主任日常管理工作中，积极负责，认真到位，事事留心。从早晨的卫生监督，仪表检查，作业上交，早读到课间纪律，课间操，课堂纪律，午休管理，眼保健操，自习课等等，每样事物都负责到底，细致监督。当然，在监督他们的同时不忘结合他们的个性特点进行思想道德教育，以培养他们正确的学习目标，积极向上的乐观人生态度和正确的人生价值观。

班主任是班级工作的组织者、管理者和策划者，也是学校管理的中间力量和骨干分子，对良好班风和校风的形成起到举足轻重的作用。

作为一个班主任又怎样使自已的工作上台阶、上水平、上档次呢?实习期间担任班主任工作，我有这样一个认识，班主任对学生的思想教育工作，实质上是一个与学生实行心理沟通的过程，只有真正了解了学生的内心世界，做到有的放矢，方法得当，才能达到教师对学生的成长提供帮助指导、学生对教师的工作给予配合支持的目的，从而达到好的教育效果。

(1)奖罚适当。

我知道一个优秀的班主任，时刻应该用“爱”去开启学生的心灵，很多时候我们的一个笑容，一个课余诚恳的交谈，有时是一个眼神，一句鼓励的话，都会对学生产生长久的影响，你爱的奉献会得到爱的回报，但我们细想一下，这样的学生有多少，真正能感悟到你老师的爱的学生，绝对孺子可教也。常有的是你对他的宽容增加了他的放纵，淡薄了纪律的约束，这在实习中我也是有所体会的。今天我们面对的不是几个学生，而是70人的班级，没有严明的纪律，如何有良好的班风?在我们的教育工作中，惩罚也是教育的一种手段。当然，惩罚特别要慎重，我认为当我们惩罚学生时，应该注意以下几个方面：①首先一定要注意尊重学生的独立人格，保护好学生的自信心、自尊心，好的就是好的，错的就是错的，不要一错百错，全盘否定;②惩罚的目的是警示学生什么不可以做，做了会有什么后果，不是为惩罚而惩罚学生，而是为教育学生而惩罚学生，换句话说，惩罚是手段，教育才是目的。

(2)组织开展活动的魅力。

良好班集体的建设必须依靠活动来实现，活动可以产生凝聚力，密切师生关系，使每个学生发挥主体的积极性，这时进行集体主义教育、健康的竞争心理教育是行之有效的;在我班，凡是学校组织的活动，班主任和我都给予高度的重视，开运动会动员大会，一起与学生训练。告诉他们不要把名次的好坏，放在第一位，只要我们尽力了就行了。

(3)主题班会

在实习期间，我一共开了四次主题班会。经过一天的准备，我主持了我实习的第一次班会，这也是我第一次主持的班会。这次班会的主题是“铭记师恩，感谢师恩”。在班会上，同学们积极发言，让我深深的体会了学生对老师深深的敬意。虽然没有每一个学生在班会上都发言，但是我坚信每一个学生都有了自己的对老师想说的话，想表达的敬意。每一个学生都对上台发言的同学的话都深有感受。

六、实习总结

现在，实习结束了。通过这次实习，让我了解了教师的伟大，教师工作的神在，实习结束了。教师的工作不仅仅是“传道、授业、解惑”，而是要发自内心的关心爱护学生，帮助他们成长。在教授他们知识的同时，更重要的是教他们如何做人，这才是教师工作最伟大的意义所在!

**大学生顶岗实习周记篇十**

经过这一个多月的学习、工作，圆满完成了教育教学实习任务，达到了预期的目的。

第一方面：教学工作

本次实习以课堂教学为中心，努力提高教学质量。我教的是高中二年级语文，要教好这个课我们要花费很大的精力，因而我要以十二分的努力，勤勤恳恳的做好我的工作。我以实习班级为单位把任务落实到位。指导教师为我的备课、上课的把关检查，并提出具体改进意见。在课堂教学实习过程中，我努力钻研教学大纲和教材，认真备课，独立写出了质量较好的教案，并在预讲和试讲中得到逐步提高。\_x老师身体力行，严格把关，基本上做到周一到周五上语文课的时候听课，其他的时间备课。

在实习上课时，我能够把握教学大纲，熟悉掌握教材，灵活运用教学方法，注意启发性和学生动态，教态自然，语言清晰流畅，所有学生都能按照要求完成课后作业，板书清楚规整，讲授比较准确生动，取得了较好的教学效果，受到学生的欢迎。

为使学生的所学得到巩固，在不增加学生负担的前提下，我要求课后布置一定的作业，我以组为单位集体进行批改，尽量做到全批全改，增强了教学效果。为充分发挥我的积极性，早读和晚自习，实习班主任老师都是和学生在一起共同学习，早读要求学生读英语，背诵语文课文。晚上辅导学生作题，及时解决学生遇到的难题，深受学生的欢迎。

我在听课后进行评议，做好规范的听课记录。原则上听课数不少于12节，可是我远远的超过了这个数字。另外我还进行互相听课，听取哈师大其他四位同学的课，在听课中大家认真作好笔记，下课后为同学提出建议，就这样大家互相学习，取长补短。通过几次讲课的经验，我认为自己的课堂驾驭能力有了很大提高，不但可以良好地控制授课时间，也能够适时地调动起学生的积极性，使课堂气氛活跃起来。

第二方面：班主任工作

根据实习计划，本次实习除教学实习外，还要实习班主任工作。班主任工作第一周主要是见习，早晚检查学生自习、督察清洁区和寝室卫生，查看课间操等;实习班主任的我首先在原班主任的指导下全面掌握班级情况，熟悉学生和班干组成情况，了解学生的特点，以营造良好的班风、学风为目标，努力促进学生的健康成长。

我在负责检查、监督早自习、晚自习和课间操的情况，维持课堂纪律，检查卫生值日，做好学生的思想工作的同时，还积极指导学生的课外活动，如篮球等。在实习中，我能以身作则，关心学生，和学生打成一片，受到实习学校师生的称赞和好评。

对于班主任工作，要深入了解实习班级情况，主动热情协助班主任老师搞好本班工作和活动。还要虚心学习本班班主任老师正确的教育思想，细心观察他用什么方法了解学生，怎样掌握学生的心理特点，怎样因势利导，动之以情，晓之心理，导之以行，持之以恒地做好学生教育工作的。

原班主任老师在指导我班主任工作时说，在班主任工作中要始终要坚持“一个标准”，就是在处理班级事务时，尤其是奖惩方面，对优秀的学生和后进生应使用同一个标准。通常优秀的学生易受到偏爱，而后进生则常常使老师产生偏见，所以班主任“执法”一定要公允，要一碗水端平。如果处理有偏颇，则会助长优秀学生的坏习惯和骄傲的性情，压抑后进生的上进心。还有就是，我的惩罚制度一定要适当，尽量不要伤害学生的自尊心。

我在实习期间有三周是实习班主任工作，在第一周同学的工作是熟悉班里的同学与日常工作，按原班主任的要求进行管理。及时掌握学生的性格与思想情况，为日后的具体工作打基础。其后是按原班主任的意思找班上个别同学谈心，大家积极的开始发现问题并解决问题。特别是要经常和班委会的学生联系，经过他及时反映班上的事情，这不仅与班上学生建立了良好的互信关系与师生友谊。也得到了学校领导和原班主任的一致认可与好评。

通过班主任实习，使我对中学生有了更为恰当的了解，对班主任工作有了更为真实的体验，锻炼了我对问题的协调、组织能力。

实习，不仅是我人生中一段珍贵的记忆，更是我另一段人生的起点，我相信在未来的路上我会做的很好。总的来说，我的这次实习是胜利的，是成功的。通过实践，同学学到了丰富的知识与宝贵教学经验以及管理才能，无论我日后是否担任教师工作，这都将是我人生路上的一笔宝贵财富!在另一方面，我在\_学校为中文系、为学院赢得了肯定与赞扬。

**大学生顶岗实习周记篇十一**

实习是计算机科学与技术专业的学生在校期间重要的实践性环节，目的在于通过接触了解计算机的基本组成结构、计算机软件的开发流程以及计算机网络的相关知识，对所学专业有一个感性认识，树立正确的专业思想，为以后学习专业课程作好准备。

一、实习任务

认识实习要了解计算机的发展过程、技术现状和应用情况，激发今后学习计算机专业知识的积极性。为使同学们具体而有目的的实习，现提出具体实习任务

1、了解计算机科学与技术专业的大体情况。

2、如何学习专业知识。

3、了解计算机软件设计与开发。

4、了解计算机在大型企业中的应用情况。

5、通过实习，你有哪些收获，体会。

二、实习时间

\_\_月\_\_日到\_\_日

三、实习心得

大学生活让我对计算机理论知识有了一定的了解。但实践出真知，唯有把理论与实践相结合，才能更好地为社会服务。

\_\_园一行，我看到了先进的设备和工作人员的工作热情，这也是第一次如此近的接触社会工作，本来感觉很遥远的东西，就在自己面前，同时，我也意识到，我学习的东西远远不够。就业压力大，就业形势严峻，需要积累自己的知识，提高自己的能力。同时，了解到公司和企业的情况，了解计算机在企业中的应用情况，确定努力方向。在青岛软件园讲座中，老师给我们分析了当前世界的形势，以《世界是平的》(theworld is flat)，我们了解到当今世界，计算机的重要性，以及，计算机在中国的优势及贸易方面的优势，为我们以后就业奠定了基础。

回来后，听完讲座，我对计算机专业有了更深的理解，软件，网络，计算机科学与技术发展趋势，以及需要学习的知识，就有哪些就业方面，哪个方面有哪些就业动向，听完讲座，我受益匪浅，从最起码的徘徊，到现在，有了明确的努力方向，有了自己的理想和目标，为我的就业起到了指路灯的作用。

经过在\_\_软件园的实践和实习，我现在意识到我有很多需要学习的东西，而且，我现在已经明确了我要学什么东西，什么东西必须学。不再迷惘，徘徊。我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

1、继续学习，不断提升理论涵养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。认真学习java和语言，是自己具有更好的专业知识，为以后就业做准备。作为一名青年学子更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。只有现在，把大学利用起来，使自己有所提高，同时，把青岛软件园作为目标，不断努力，不断进步。

2、努力实践，自觉进行角色转化。

只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。从一个学生到工的转变，需要的是努力实践，自觉进行角色转变。

3、提高学习积极性和主动性

实习，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的学习和生活中，我将继续努力学习，深入实践，不断提升自我，努力创造成绩，继续创造的人生价值。

4、要有信心

通过此次实习，我对未来充满了信心，我相信只要从现在开始努力，提高自己的专业知识，提高自己的综合素质，尽量的吸取知识，自己能力达到了就一定能够找一个好工作。

5、要培养自己的团结合作精神

工作学习生活中，团结合作，是必须的，尤其，是计算机工作，有项目必须很多人一起才能完成，因此，从现在起，可以培养自己的团结合作精神，为以后的工作做准备。

6、激情与耐心

不论学习还是工作，都学要有激-情，没有激-情，就没有工作学习的动力，也就没有学习的热情，同时，还学要耐心，两者并不矛盾，耐心也是必须的，没有耐心，工作学习，就会丢三落四，三天打鱼两天晒网，多不利于工作。

7、了解专业分类及就业情况

我们学校，计算机学院目前有软件工程，网络工程和计算机科学与技术。我会通过网络以及书籍了解各专业的情况，并根据自己的情况，来确定要学什么，要怎样去学，学到什么程度。从而去定自己的人生方向。

最后感谢学校领导老师以及起到学校、\_\_软件园的帮助与指引，此次实习，我获益匪浅，我会继续努力，不断积累，不断进步，为以后就业做准备。

**大学生顶岗实习周记篇十二**

这个寒假，为了增加动手能力，我找到了一家服装厂进行了一个月的社会实习。

首先，初步了解了服装厂的整个运营情况。对与一个服装厂它的基本流程是:订单→生产→库存→客户。订单影响着整个企业的运营和发展;生产则是保证工厂持续发展的关键环节;库存是服装产销的必经阶段;客户是企业获取生存的对象。它们是环环相扣、缺一不可的。对其进行的初步了解启发了我对生产效益的理解，一道我正确处理资源配置和人员配置，促使我以尽量少的人员以及尽量短的时间完成高质量的产品，这些对我以后无论从事何种工作都会受益非浅。

其次，工厂是课堂知识的延伸和扩展。在工厂期间我所学到的全是一笔不可估量的财富，我从未曾听闻过的到亲手操作;从对工厂理解的误区到熟知工厂的各项运营，无一不证明着自己的一种成熟与进步，尤其是在此期间认真观察和学习的服装工艺流程。

通过对本厂设计产品结构特点、工艺要求、生产方法与设备性能的了解与掌握，我可以正确的确定其工艺流程，主要包括以下三个阶段:

一、裁剪:验料→排料→铺料→开裁→验片→分包→编号→扎包→送缝纫车间。

二、缝纫:小片加工→组合缝纫→成品检验→送整烫包装车间。

三、整烫与包装:

1、上衣，烫内袖→烫外袖→烫左右肩→烫里襟→烫门襟→烫烫背胁→烫衣领→烫袖癃→烫袖山→修正熨烫→钉扣→成衣检验→包装→进库。

2、下装，烫腰身→烫下裆→钉扣→成衣检查→包装→进库。

每一道工序都有专门的技术人员进行操作，当然也都有其配套的机器，主要机器设备有:设计、裁剪、粘合、缝纫、饰绣、琐钉、熨烫、包装和其他辅助材料。只有在正确掌握了服装的工艺流程之后才能更好的制作出高质量的产品，而这些往往从课堂中难以既准确性又争对性地去获取。

再次，磨练的同时，获取了知识又启发了我的创作思维。在学校通常只是按图索骥，而在工厂每一个细节都需要自己去字靠和钻研，在每一次的失败中成长壮大。特别是在打版室里的那段时间，从收集素材扩大知识面到动手绘图查找缺点、错误并更正再到吸取经验积极面对，我的投入在不知不觉中进行了丰收。

在采购中了解服装面料的分类与选择。服装面料主要包括:纤维制品、裘革制品、塑料制品和其他制品，其中较为常用的纤维制品又包括机织物、针织物和集合制品。服装材料的繁多是满足于服装种类的多样。我们则需要深入了解然后投其所好，根据服装的用途和要求进行选择。比如精纺尼绒手感柔软、呢面细洁、织纹清晰、色泽鲜艳，用做春秋女装或冬季女面衣面料;再如长毛绒一般作为冬季大衣里子、衣领、帽子和手套等使用。

而服装辅料的选用也极其的重要，主要根据服装的种类造型要求、花色及穿着、保养方式等确定的选用的辅料应在外观、质地和性能上同服装面料相匹配，选料得当可以提高服装的整体效果和档次，反之，将影响服装质量与销售。

在制图中我可是扎实基本功、修正自己、学会思考和变通，理解了学会打版是短时间的，而学好打版却是长期的道理。没一个具有创新思维的人们，他们的成功不是偶然和运气，而是需要辛勤耕耘的结果，我懂得了汗水是成功的必经阶段。

然后，真正学会将理论运用于实习。假如你咬文嚼字，依旧照本宣科的去读解理论和实习之间的关系，那么你还是停留在理论的阶段，只有参与行动，你才会体会实习所具有的真正魅力。例如:对机械理解的误区，在实际操作中得到了纠正;对服装制作工序刻板化了解，在动手制作中深受启发，知道了不同材料、不同款式的服装各自有相应的配置和不同的流程安排而不是一尘不变的;每一次制图都使我不断发展问题、解决问题并在实习中得到了引导。

在工厂实习的一段时间里，将自己所学的知识运用在了实习上，慢慢的发觉并不可以将理论直接的运用于实习，而是需要敏捷的反应力和成熟的思考力相辅相成的。而这些不仅需要长期的经验积累，还需要一种叫做智慧的东西。

最后，实习期间让我看清了外来的方向，不再迷茫。在大三这个通常大家会乱了阵脚的时刻，我找到了自己的方向，知道了自己能做什么和要做什么。而在短期内我该做的是:第一，学好英语;第二，学好专业。我热爱自己的专业，喜欢一切和服装有关的信息，对美的东西特别的眷恋，所以以后我一定要进如这个行业的圈子，而并不会象一些人一样扬帆转舵追寻属于他们的另一片天空。

我想成为一名优秀的打版师兼优秀的经营者，尽管梦想总是难以实现，但我要用剩下不到两年的时间用功钻研和发奋图强，我相信自己的定位，更相信我行，并且矢志不移。

总之，在工厂的短短半个多月时间是逐步成熟、完善自我的过程:弥补课堂知识欠缺的同时增长了社会经验;增长了见识的同时学会了处理问题的方式、方法;学会了意志坚定奋斗的同时做出了正确的定位。

**大学生顶岗实习周记篇十三**

作为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。但是，在同事的帮忙下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是十分有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生务必拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，此刻我最后亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习;此刻即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，此刻我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。

这3个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作状况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。此刻发现了这个不足之处，就应还算是及时吧，因为我明白了何谓。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。不要怕困难，做了也许没机会，但没做肯定没机会。“以前真的想过放下了，但是最后我还是咬牙挺过来了。他们不也在拚搏工。我想我的工作还没什么起色，这么走了丢人是小，可我心有不甘却是真的，我不想就这么走了，虽然是个实习的大学生，但也要对得起自己的工作，在其位谋其政嘛!别就这么稀里糊涂地浪费了这次实习的机会。”透过那一次下定决心，我又回到工作间开始了自己的工作。我在实习的时间里懂得了怎样于同事相处与怎样样工作，这对我以后的工作中会有很大的帮忙，现也就谈谈我的见解：

1、与同事相处的步便是平等。不管你是职高一等的老手还是新近入行的新手，都应绝对摈弃不平等的关系，心存自大或心存自卑都是同事间相处的大忌。

2、和谐的同事关系对你的工作不无裨益，不妨将同事看作工作上的伴侣、生活中的朋友，千万别在办公室中板着一张脸，让人们觉得你自命清高，不屑于和大家共处。

3、应对共同的工作，尤其是遇到晋升、加薪等问题时，同事间的关系就会变得尤为脆弱。此时，你就应抛开杂念，专心投入工作中，不耍手段、不玩技巧，但决不放下与同事公平竞争的机会。

4、当你苦于难以和上司及同事相处时，殊不知你的上司或同事可能也正在为此焦虑不堪。相处中你要学会真诚待人，遇到问题时必须要先站在别人的立场上为对方想一想，这样一来，常常能够将争执湮灭在摇篮中。

5、世间会有君子就必须会有小人，所以我们所说的真诚并不等于完全无所保留、和盘托出。尤其是对于你并不十分了解的同事，还是有所保留，切勿把自己所有的私生活都告诉对方。

6、最后再提醒你一句：同事间相处的境界是永远把别人当作好人，但却永远记得每个人不可能都是好人。

在我的努力下，我取得了成绩，其实这些比给多少报酬还叫人高兴!不要怕困难，做了也许没机会，但没做肯定没机会，所以我还是坚持做了。我始终相信是这次的实习给了我很多感悟，虽然艰辛，但收获颇丰，甚至认为对他以后的道路都有很深远的影响，因为我在实习时学会了坚强和坚持。这次实习顺利结束了，但我明白：今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的`体验和新的体会，因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，必须会有更大的收获和启发的，也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多丰富的知识和宝贵的经验。

**大学生顶岗实习周记篇十四**

实习，是一种期盼，是对自我成长的期盼，是对自我主角开始转换的期盼，更是对自我梦想的期盼;学习，也有一份惶恐，有对自我缺乏信心的不安，有对自我无法适应新环境的担忧，更有怕自我会无所适从的焦虑。

带着一份希翼和一份茫然来到了北京304医院，开始了我的实习生涯。从此，我的身份将从一个学生变为了一个实习护士，生活环境将从学校转为医院，接触的对象将从教师，同学转变为医生，护士，病人。对于这三大转变，对于如何做一个合格的实习护士，虽说教师对我们已是千叮咛万嘱咐，可我心里还是忐忑不安的，怪不适应，怕被带教教师骂，害怕自我做得比别人差怕，自我不知从何入手……

第一个轮转科室是icu，我的带教教师是万凌教师，她是院里的操作能手，干活麻利，动作漂亮，操作规范，这无形中给了我很大压力。实习生活的开始就让我有种挫败感，在教师面前感觉自我很渺小，甚至于工作都不带脑子，只机械的执行任务，每次只想把工作做好，可越想先做好它越出错，越错越害怕，越怕越错，这就构成了一个恶性循环。以至于我都不敢主动要求做操作，可这样教师又觉得我干活不主动，有时候觉得委屈了就自我大哭一场。每一天应对着教师如鱼得水忙碌的身影，我心里仅有怨叹，怨自我无法将理论应用于实践，怨自我在以前见习时没有好好学，愿自我笨手笨脚。可能是我适应潜力差，又不会与教师沟通，进了ccu还是处在彷徨中，但我也很感激我的带教教师，对我很耐心，也很关心我。到了手术室李楠教师每一天都能看到我的提高，即使是一点点她也鼓励我，即使我很笨犯了错她也会给我讲原理，让我明白错误的根源而不是训斥。它起到了一个引导的作用，我开始有了自我的思路，又重新有了工作的活力，不管多苦多累只要心里舒服，我就能够开心度过每一天!

此刻我进入了第四个轮转科室骨三。本以为能够很快适应，但现实确泼了我一头冷水，感觉自我变得更傻了，不知该干什么，而教师也觉得我们实习了这么长时间，又是本科生，做起事来应得心应手才是，应对教师的无奈我真无地自容!我又一次陷入了低谷，又回到了没脑子的生活，做事一点条理也没有。然而何婷教师明白了我由于自卑，不主动而没有得到操作锻炼时，她就给我讲操作技术的重要性，并帮我寻找锻炼机会。是教师又一次激发我的热情，真的很感激教师对我的关怀，我也会加倍努力，不辜负教师对我的期望!

此刻对于实习，我还是又憧憬又惶恐的。憧憬是因为实习是一次理论联系实际的机会，将学了四年的理论去应用于临床，实在是十分新鲜而有意思。然后，要在病人身上操作，要想真正地透过症状看到疾病本质，心中却没底，便难免惶恐了起来。也曾问过不少实习同学，各说纷纭。总之是如人饮水，冷暖自知。但有一点是明确的使用懂得知识的真正掌握是把它用于实践，用实践来验证及巩固所学。学会如何与病人，教师交流是很重要的!不善于与人接触是我的一大弱点，那种胆怯与不自然会使我失去很多的学习机会，所以我觉得沟通也是一门艺术，学好了将使你受益匪浅。经过这近五个月的实习，我也有了这层体会。

在此，我总结了以下几点：

1、理论知识的问题。以前当的一向是学生，学校是以学生为中心的。而中国式的教育一向是填鸭式的：被动地理解那么多的知识，虽然考试考了那么多次，但此刻我的知识在脑海中似乎没了踪迹，只好不断翻书。当在教师的提问下一次次哑口无言时，才认识到自我记的粗浅，没有时间经过的记忆犹如沙滩上的足迹，当时似乎深刻明显，却耐不住时光的清洗。

2、主角转化问题。实习刚开始，很多东西都不了解，虽然以前也曾见习过，但真正的要实际操作了，我仍觉得底气不足。我会不会弄错了，万一弄错了怎样办。干事情总是缩手缩脚，加上跟我一块实习的同学表现都很好，我觉得教师都喜欢她们，事情似乎也轮不到我头上，每一天盲目跟着做基础护理，跟着操作。本想说让我也试一下，但又不敢。所以，我觉得主角转化是个坎，我必须要努力克服这一点。方法主要是靠主动吧，我发现，只要主动提问，主动提出操作的要求，教师都是很乐意教的。不能再像在学校里那样等着教师要求干什么了。

3、胆魄的锻炼。应对病人，特别是外科的病人，见到血是经常的，看到病人痛苦地\_，个性在操作的时候，心总会提到嗓子眼，所以而留意翼翼，束手束脚，反而会给病人造成更大的痛苦。所以，胆魄得锻炼得大一点，再大一点。胆大心细是我追求的目标，仅有准确迅速才能早点解决病人的痛苦。

4、无菌观念和规范化操作。在外科实习这段时间，每个教师都强调无菌观念，因次，我深刻认识了无菌观念，操作中便不自觉地去遵守。而规范化操作也实在是个很保守和安全的做法!至于新办法，创新思维，那也得熟悉状况了再说吧。

5、微笑服务。在那里，我看到的是笑容可掬的脸孔，也都觉得个性地漂亮与可爱，让我有种感觉，如果我是一位病人，我会毫不犹豫选取住在那里。所以我也要求自我不把情绪带到工作中，每一天持续阳光灿烂的笑容，让病人感到温暖!

总而言之，这五个月，是适应的过程，很多不足之处需要改善，这是学习的过程，很多观念得到修正，虽然辛苦疲惫，可是我相信自我肯定能克服的。这只是实习之初，今后还需要不断地摸索，同时务必对自我有所要求，才会有所收获。我想接下来的实习是一个挑战，也是一种机遇，我必须要好好把握这个机遇。

**大学生顶岗实习周记篇十五**

在实习中，我担任了班的实习班主任。担任班主任工作虽然非常辛苦，但却也是受益匪浅。下面我将实习期间担任班主任工作的情况全面进行一下总结。

开始我非常担心自己不能胜任这个班的老师，我一个未毕业的实习老师怎么能在他们那里建立威信呢?但是经过一段时间的相处后，我发觉自己的担忧是多余的。因为全班学生都非常地自觉，总把我当成大哥哥来看待，除了尊敬之外还多了一份亲切，和他们在一起，我学习到了很多东西。

1、了解学生，沟通交流

作为班主任，必须要了解学生的个性特点和学习情况和思想情况，才能“因材施教”有的不矢地开展教育活动。实习期间，我积极主动地向原班主任了解班集体的基本情况，并通过数学老师的介绍初步了解学生的整体情况。在整体了解的基础上，再通过细心的观察，熟悉每个学生的姓名，了解学生的个性特点和思想情况。每天提前到学校，监督学生做操、晨读，确保班秩序有条不紊地进行。通过修改学生的作业、试卷和课间跟学生的交流，我了解了学生的心理问题和成绩情况，并及时对他们进行悉心指导，引导他们积极健康地成长。通过和学生的交流，我的实习班主任工作开展得很好，深得学生的喜爱和原班主任的赞扬。

2、尊重学生，一视同仁

在实习期间，我和学生建立了良好的师生感情。我很尊重他们，对他们一视同仁。学生都是勤奋好学的好学生，虽然有个别同学的成绩不够好，有时也不按时交作业，但是我能够发现他们的亮点，对他们进行表扬，重拾他们的自信心。学生都喜欢老师的表扬，毕竟他们还是个孩子，适时的赞扬能够激励他们向前走。由于我对他们一视同仁，很多学生对我都爱戴有加，他们都喜欢向我倾吐他们的苦闷，希望得到我的鼓励。从学生的诉说中，我懂得了教师不但要充当指导者、领导者的身份，也要充当他们的朋友，扮演父母的角色。要成为优秀的班主任，就要尊重学生，维护他们的人格，成为他们的良师益友。

3、主题班会

主题班会是班主任的一项重要工作。在最后一周的实习中，我和其他实习老师一起筹划了“我的梦想”的主题班会。通过这次班会，使学生更加明确了自己的奋斗目标。他们对这个主题班会很感兴趣，积极地展开了梦想告白和梦想策划，我觉得这次主题班会是很成功的，至少对学生起了激励的作用。但愿他们努力朝着自己的梦想奋勇前进!

一个多月的实习生活虽然短暂，但是我得到了一次全面、系统的锻炼机会。作为实习班主任，我认识到了班主任对一个班级的重要性。班主任是一个班集体的领导核心，必须为学生营造一个健康的成长环境，使学生能够健康快乐地成长。在实习中，我也认识到自己在班主任工作方面的欠缺，但我以后一定会努力克服自己的缺点，争取成为一名优秀的班主任。

**大学生顶岗实习周记篇十六**

我学的是财务会计专业，说白了就是管钱的。现在任何公司的财务部门都是所有公司部门中最重要的，任何公司离开了财务部门那是寸步难行，毕竟现在什么事情都要钱，没有财务部门怎么工作呢。

还不错，我找到了实习的地方，到公司实习时必要的，因为那样才能够将自己所学的知识运用上。对以后找工作也有好处。

时光荏苒，一个月的实习期很快就要过去了，回首过去的一个月，内心不禁感慨万千。岁月如梭，转眼间将跨过一个月实习期之坎，回首望，虽没有轰轰烈烈的战果，但也算经历了一段不平凡的考验和磨砺。

我于4月17日至5月27日在--制药有限公司实习。在这一个月里，通过对具体事物进行计算、记录、收集他们的有关数据资料，通过加工处理转换为用户决策有用的财务信息。

这些还包括企业财务记帐，报税，和去银行办理一系列的帐物处理的工作。还有一些不属于财务上的工作我都努力的去掌握了，因此通过这些操作性极强的工作，结合所学会计专业理论，使我更系统地掌握了所学专业知识，加强了对会计工作岗位的认知和认同;培养了对所学专业的兴趣和热情;激发了学习专业理论知识的积极性。这是个好的开始，为我走向社会奠定初步基础。

工作期间我蒙受学姐，陈姐的教悔在他们的细心教导下我一边迅速的熟悉企业产品，一边学习财务。期间我也曾懊恼过，生气过，灰心过。为什么自己这么笨还时常干错事，我也曾怀疑过自己的能力到底能不能胜任这份工作。在同仁的鼓励下我渐渐增长了信心我下定决心一定要学好，因为我身上系着那么多人的希望我不能让他们失望。随着时间的一天天过去我也开始慢慢的熟悉了。从一开始的一片茫然到今天的有条不紊。从理论过渡到了实践。

在这段实习期间我学到了很多书本上学不到的东西使我自身得到了升华!这也使我从懵懵懂懂的小学生变成了有思路，有计划的工作能手。我之所以会取得这么大的成绩离不开同事对我的照顾，尤其是学姐在我刚出校门后，向我伸出了指引前进道路的双手，耐心的教导。我很感激他们，是他们使在这么短的时间之内学到了这么多东西。

这不禁让我感慨人生的到路曲曲折折，人们也不能预料自己今后的道路会怎样?但是我坚信只要有坚强的信心，积极进取的热情。我一定会把工作做的更好。相信我，我能行。加油!加油!再加油。

通过这一次实习，我知道了自己的不足之处，在以后的学习中我知道了学习的方向，我很开心能够这样，要是毕业后再去发现缺点和不足，似乎有点晚了。

生活就是这样的，一边学习，一边改正，人无完人，人总是有自己的缺点的。

以后的我还不知道要如何做好自己，我只能做好现在的自我，将来的我一定不会差的，我坚信!

**大学生顶岗实习周记篇十七**

今年3月份，我正式走进实习单位开始了自己人生中的份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由老师傅们带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次对公司的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并用心参与相关工作，注意把书本上学到的土木理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作潜力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。透过实习，使我对公司概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司工程的区域性分配状况，以及每个分公司能够完成工程等状况。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作潜力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的潜力，如何学以至用，给我们1次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进实习单位开始我本着用心肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，用心主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈状况证明，在实习期间反映出我具有较强的适应潜力，具备了1定的组织潜力和沟通潜力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

1、透过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进1步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作潜力，为就业和将来的工作取得了1些宝贵的实践经验。

3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

透过实习，我对我国房地产行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是透过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。我一向以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢要买房子，要买车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样1句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单他所追求的是能呼风唤雨！”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题！”档次什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多就应追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵！从一开始赤裸裸的来，到此刻即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分！

**大学生顶岗实习周记篇十八**

一年的见习期很快的结束了，有收获也有不足，现在从以下两点进行自我总结。

一年的工作经历，让我深深体会到了转换工作思维和重新定位的重要性，从学生到职员，从学校到企业，从理论到实践就是一个既短暂又漫长的过程，身份可以从瞬间转换，但是思想要经过漫漫的洗礼，因此其过程也是不容易的，但是值得欣喜的是在领导、同事和朋友的指导、帮助和关心下工作已经入手，生活已经进入轨道。时时刻刻有一种温暖的感觉。

在基层项目上实习锻炼的8个月中，自己能够做到很快融入到集体，工作中不懂就问，从不同角度换位思考问题，尽快熟悉办事流程，做好领导分配给的各项任务。做好自己工作的同时，主动要求和接触新工作，技能得到了锻炼，业务水平有了明显的进步。得到了领导的认可和同事的好评。由于我们建筑企业工作生活条件艰苦，但是并没有因为生活上的原因而影响工作，尽量克服自己在生活上遇到的困难，发扬二局人南征北战不畏困难的铁军精神，磨砺出了自己尽快适应艰苦环境，自我解决的问题的生活能力。

5月份回到局总部，开始配合同事做好831工作，在此之间，受到了领导、同事夜以继日、忘我工作精神的深刻影响，使自己很快进入到了新一轮的工作环节，学习到了更多的财务管理经验，进一步对工作技能得到了提高。

这一年里也有很多的不足，例如，对业务流程还不是太清晰，nc等系统还不是很了解，思想还有待于更深一步的提高，理论联系实际不够紧密，不能够充分的运用到现实工作当中去。要做好做一天财务人员就要学习一辈子准备。在思想上，不能以一名共产党员的标准来严格要求自己，这些不足我会在以后的工作生活中扬长避短，尽快完善自己。

以上就是我对自己一年来工作的总结，虽然成绩平平，不引人注意，但是尽心尽职，工作努力，思想进步，团结集体是我永恒的追求，希望今后在领导同事们的关心帮助下，能够取得不断进步。

**大学生顶岗实习周记篇十九**

在这次实习的时间，我学到了很多东西，不仅仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益匪浅。

作为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。但是，在同事的帮忙下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是十分有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好的服务社会打下了坚实的基础。实习的这段时间，我懂了不少东西。

这3个月，好比是一个过渡期——从学生族过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作状况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。

在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益匪浅。

我在实习的时间里懂得了怎样与同事相处，这对我以后的工作中会有很大的帮助：

1、与同事相处的第一步便是平等。不管你是职高一等的老手还是新近入行的新手，都应绝对摈弃不平等的关系，心存自大或心存自卑都是同事间相处的大忌。

2、和谐的同事关系对你的工作不无裨益，不妨将同事看作工作上的伴侣、生活中的朋友，千万别在办公室中板着一张脸，让人们觉得你自命清高，不屑于和大家共处。

3、应对共同的工作，尤其是遇到晋升、加薪等问题时，同事间的关系就会变得尤为脆弱。此时，你就应抛开杂念，专心投入工作中，不耍手段、不玩技巧，但决不放下与同事公平竞争的机会。

在我的努力下，我取得了成绩，其实这些比给多少报酬还叫人高兴!不要怕困难，做了也许没机会，但没做肯定没机会，所以我还是坚持做了。我始终相信是这次的实习给了我很多感悟，虽然艰辛，但收获颇丰，甚至认为对他以后的道路都有很深远的影响，因为我在实习时学会了坚强和坚持。

这次实习顺利结束了，但我明白：今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会，因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢的去尝试，一定会有更大的收获和启发的，也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多丰富的知识和宝贵的经验。

**大学生顶岗实习周记篇二十**

今年暑期，作为暑期留校的学生干部，我在校团委进行挂职锻炼，主要协助暑期留守的老师做好对暑期社会实践活动的联系和服务工作。在工作中，我发现：一些优秀的社会实践项目总体上还缺乏长期机制。作为暑期社会实践，应该是大学生平时良好的服务意识和实践渴望的体现，而大学生暑期社会实践活动却是一个提供实践的平台，在具有较多学习空闲的时间提供给大学生的实践舞台。相反，暑期社会实践活动也应该成为指导日常工作学习的有效途径。因此，实现社会实践项目的长效化是十分必要的。

其实，一些暑期社会实践项目的创意和宗旨是一种长期意识，但是在实际的操作中，却往往只利用暑期这短短的两个月来实践。我校的\"大学生爱心义教\"活动，其旨在为社区中小学生特别是医务工作者的子女提供义务教育，为广大青少年提供服务。但是，作为一种长期的服务意识，项目的本身并没有体现出一种长效的服务机制，其结果也就是\"人走茶凉\"：一旦暑期结束，活动也就终止。这是十分不可取的，这样也就失去了实践的意义，更不能达到通过实践提高自我的目的。

在我校今年的暑期社会实践活动中，一些项目对于全面暑期社会实践项目的长效化作出了有益探索。

现有的暑期社会实践项目长效化机制，主要依托如下形式：

一、团学组织常设部门。依托我校团委的政治理论优势，年暑期深入社区、科技下乡、扶贫等活动。在长期的社会实践、学习的过程中，团委不断总结经验得失，通过暑期社会实践的平台，充分指导日常的工作学习，使大家从思想认识到行动上都有不断的提高。

二、学生社团。我校的大学生志愿者服务队，怀着大学生志愿者的一腔热情，在暑期社会实践的舞台上充分开展自身在平时因条件制约无法举办的活动。如爱心助学、助教等活动;弥补了平时服务中的缺憾，同时也拓宽了服务面，使组织自身有了更多内涵。

三、社会活动的学校延续。所谓社会活动，是指在社会上有较大影响力的活动，它能直接或间接地融入校园文化。同学们接触往往在社会实践地过程中接触之后，带入校园，从而形成其在学校文化中的延续。例如今年我校的\"湿地使者\"行动，就是在由国家林业部《湿地公约》履约办公室、长江渔业资源管理委员会、世界自然基金会、人民网联合举办的20\_\_湿地使者\"追寻通江湖泊\"活动中我校学生参与考察活动之后，延续以认识、保护湿地为宗旨的社团\"寻源社\"应运而生。

今年的暑期社会实践活动在长效化体制的探索上还有所缺陷。因此，对新型长效化体制的探索与实践还是很有必要的。

首先，要深刻理解暑期社会实践活动的宗旨。是\"有效引导广大同学贯彻落实党的\_\_大精神重要思想，提高综合素质，锻炼成长成才，在全面建设小康社会的伟大实践中贡献力量，使广大同学过一个健康、充实、有意义、有作为的假期\"。这样的宗旨，必然要联系到党的\_\_大精神重要思想的学习和落实。因此，暑期社会活动的长效化，必然要以实现学习党的\_\_大精神重要思想的长效化为基础。要在实践中始终以贯彻党的重要思想、政策为主线，在实践后以思想、行动的不断升华为长效化成果。

其次，要充分延续对暑期社会实践资源的利用。暑期社会实践过程，同时也是对我们自身课外空闲时间资源、社会闲置岗位资源等有效资源的利用过程。然而，在暑期社会实践的过程中，我们往往能够发现和利用到更多的此类资源。作为长效化机制的着眼点，我们完全中以延续对这些宝贵资源的利用。以现有形成，就完全可以实现社会实践的长效化。从而达到日常工作与社会实践的长期共同促进;

第三，要挖掘活动中的闪光点，使佗成为长效化实现的荣誉称号脚点。在暑期开展的社会实践活动中。一大批同学分赴社会实践的各个岗位，开展服务实践工作，这其中不乏许多值得学习、借鉴的闪光点，比如一些开创性的工作思路、方法，任劳任怨的工作精神以及敢于向传统不良事物挑战的行为等等。可以充分利用暑期社会实践表彰机制，鼓励与督促这些闪光点的延续，在校园中树立和引导浓厚的学习氛围。

此外，还可以利用制度化手段和新型的鼓励机制来推进暑期社会实践活动的长效化进程等等。

总之，暑期社会实践活动长效化机制的实施是十分必要的，在今后的社会实践过程中，我们要增强实现其长效化的探索和实践意识，利用各种途径与手段，在社会实践的同时，为社会实践长效化体制完善的工作进行有益的探索，为最终实现社会实践的长效化作出贡献。

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