# 顶岗实习周记20篇精选

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2025-04-16

*实习能帮助大学生树立正确的立业观，适应市场，顺利就业。通过实习，大学生能提前了解社会，认知自我，准确定位，树立正确的立业观和择业观，迈出走向社会的第一步。以下是为大家整理的顶岗实习周记20篇精选，供您阅读学习！>1.顶岗实习周记精选　　到公...*

实习能帮助大学生树立正确的立业观，适应市场，顺利就业。通过实习，大学生能提前了解社会，认知自我，准确定位，树立正确的立业观和择业观，迈出走向社会的第一步。以下是为大家整理的顶岗实习周记20篇精选，供您阅读学习！

>1.顶岗实习周记精选

　　到公司的第xx天师傅问我在学校学了些什么，我一时竟不知怎么说。我跟师傅说学的挺广的，不过都不算怎么深入。师傅问我预算学得怎么样，我说没怎么深入，只是学的些基础。看来我得重头好好学习了。

　　一周算完后，感觉自己挺有成就感，了解到实际和图纸中的区别，计算时必须要有耐心，认真观察图纸不懂得进行现场考察，分类计算防止掉项。算出工程量套定额，套定额必须设好计算规则，注意实际工程量和软件默认的差异，特别是换算问题。

　　通过这一周的集中练习不但明白了许多专业知识而且明白了许多做事的道理。做什么事并没有想象中的简单，做任何事都要分好细节，规划好自己的任务，今后一定多加培养自己的专业知识，多向前辈学习经验。

>2.顶岗实习周记精选

　　在销售部门开始学习跟单了，第xx个星期，算是适应期。主要了解一些公司的背景、产品、发展方向等。另外，尝试跟同事多沟通，从交谈中也能够学到不少东西。同事们都很热心，很照顾我，经常在我碰到困难的时候便主动伸出援助之手，令我非常感动。

　　几天之后开始在同事的帮带下，做一些业务相关的活，主要是在一旁协助处理一下简单的事情。也就是打基础。可别小看了这些活，虽说简单，但都是疏忽不得的，每件事情都至关重要，因为它们都是环环相扣的。为了保证最后能够成功，前面的每一步基础都要打好。

　　为了能够真正的学到知识，我很严格的要求自己去做好每一件事情，即使再简单的事情我都会认真考虑几遍，因此，虽然做得不算快，但能够保证让同事们满意。同事通常也不催促，都把任务安排好，然后便交给我自己去处理，同时还不时提供一些帮助。等慢慢熟悉起来，做起事情也越来越顺手了。

　　第xx个礼拜的实习，我可以简单的总结为几个字，那就是：多看，多问，多观察，多思考！

　　一方面要发扬自主思考问题的能力，在碰到问题的时候，自觉努力去独立解决，这样对问题便能够有一个更深刻的了解，当解决的时候也会获益良多。

　　另一方面，要发扬团队精神。公司是一个整体，公司产品是团队的结晶，每个人都需要跟其他人更好的沟通和交流，互相帮助，合力完成共同的目标，团结众人的智慧才能够发挥的效能。

>3.顶岗实习周记精选

　　已经实习了xx个礼拜，接下来逐渐进入状态。开始独立接触一些业务，老板也知道我是一个很新的新手，所以刚开始让我做的，主要是通过电话跟客户沟通。现在开始便需要跟客户交谈，要能够很好的领会客户的意图，同时准确的向客户传达公司，以及公司产品相关的信息。这就要求我对公司本身的一些业务流程和产品特点要相当的熟悉。于是每天我都会非常早起来，准备一些资料在身边已备随时查阅，当然如果这些信息能够放在脑子里那就更好了，于是我一有空就多看几遍，慢慢的熟记在心。

>4.顶岗实习周记精选

　　“皇天不负有心人”，通过努力我终于在最后xx个星期里跟着师 父做成了两档生意。虽然有一档是推销到自己亲戚的门市部那里，但生意成功总是值得高兴。另外一档就是自己努力的结果更值得骄傲。这档生意是一间零售商店。为了这档生意我做了很多功夫：背熟资料，市场调查，打听该店实际情况，总结前几次失败原因等等。

　　通过这xx个星期的推销实习使我深深明白到推销的重要性和搞推销是一件很辛苦的事，根本不是读书时想象的那样简单。同样也使我深刻体会到在学校学好专业知识固然很重要，但更重要的是把学到的知识灵活运用到实践中去。

　　平时在家里晃晃荡荡没事干，觉得日子过得好慢好无聊。而在公司里，就完全不一样了，每天紧张的工作状态，完全没有时间考虑其它事情。于是不知不觉的，就发现原来我短暂的xx个星期又过去了。这一个星期的经历却是实实在在的，就感觉自己每天都在进步，每天都能够接触新的事物，一点一点的吸收进去。

　　初踏社会便有了很深的感受，正应了那句话：社会是一所的大学。

>5.顶岗实习周记精选

　　通过第xx周的电工实习，我得到了很大的收获。

　　第一、掌握了电烙铁的使用方法，以及元器件的焊接方法，例如电阻的两种焊接方法。

　　第二、学会了导线绝缘层的拔出技巧，以及注意事项和单股铜导线的直接连接方法。

　　第三、懂得了一些自动控制的原理，比如说半自动控制装置，全自动控制装置。最后我们还自己动手接了一个半自动控制装置。并且在这些授课过程中认识了很多元器件。

>6.顶岗实习周记精选

　　经过xx个星期的锻炼，发现自己进步还挺快的，即使是之前从来没有接触过的销售岗位，同时也对销售这一行有了更深的认识，这一周仍然做通过电话跟客户沟通的事情。偶尔也出去跟客户面谈。

　　由于自己向来比较内敛的缘故，首次与客户面谈显得比较紧张，也不大顺利，不过有了一次经历之后，进步了不少，再加上经理和同事的鼓励，自己尝试大胆的去应付，慢慢的好了许多。不再会在陌生的场合怯场。能够通过简练清晰的表达让对方知道他所需要的东西。人往往都是这样，没有经历过的话，永远都不知道事情到底是怎么一个样子，是真的那么难，还是并非如此，所以，不管怎么样，即使是自己完全陌生的事情，只要有机会，都一定要去尝试，努力去做好。

　　只有通过不断的努力，不断的尝试，不断的积累经验，才能够发现自己的不足，然后在弥补不足的时候，我们便实实在在的提高了自己。所以，不管怎样，努力去做吧，告诉自己，只要用心，就能做得更好！

>7.顶岗实习周记精选

　　今天是周六，挑一个晴朗的早晨记下我第xx周来的实习心得。实习，虽然不是真正的工作，但却是我工作生涯的一个起点，也是从学生过渡到工作人士的一个不可或缺的必经阶段。

　　刚进入xx速递的第一天，一切都很陌生，也很新鲜。一张张陌生的面孔，不认识但是都面带微笑很友善。上午我被我们郑姐带到我工作的地点——xx中转场。郑姐和刘姐给我谈了一下我所接手的工作的工作概况和主要职责，把东西一点一点的教给了我，我就一点一点记录了下来，以便以后熟悉工作流程。

　　xx周的时间很快就过去了，在这xx周里，我尽量让自己更快的去适应环境，更快的融入这个大集体中，因为只有和上司、同事都处理好关系，才能有利于自己工作的展开。

>8.顶岗实习周记精选

　　在这一个星期里，我们结束了我们的培训。正式开始了我们的实习生活。我们的工作就是在基层里做一个普通的工人，起初不能理解该企业的用意。后来慢慢就想通了，只有下放到企业的最基层才能让我们更好的去了解该企业的运作、了解该企业的企业理念。而对于我们个人来说，我们之间的大部分人都是第一次参加工作也许只有这样才能让我们更好的贯彻吃苦耐劳的精神。这个社会不缺少聪明的人，缺少的是能在困难中顶住压力的人。只有在最艰苦的工作里才能培养我们的抗打击能力，从而使我们更具社会竞争力。不过由于是我的第一份实习工作，而且是刚完成了从学生到工人角色的转换，特别是在如此艰苦的条件下所以难免觉得有些无所适从。但是，我会尽量调整心态，希望能够圆满完成这次的实习工作。

>9.顶岗实习周记精选

　　进入第xx周的公司实习，由于经过了上一周的学习，我更加熟悉了公司的业务章程和业务情况条例。

　　本周，我开始学习如何编制公司的财务报表。刚刚开始我先是用了两天的时间翻阅公司上一个财务季度的财务报表，以及原始凭证等，由于时值XXX地方税务局开展学习新法的学习讲座，公司的几位经理以及财务部门的经理都去开会了，所以正式的工作直到星期3才开始。

　　为了锻炼我的能力，公司让我用手工编制报表，我的任务主要是帮助公司的财务主任核对各项数据是否有缺漏以及原始凭证是否有遗漏。我在工作开始的阶段也尝试着参与原始凭证以及总分类帐幕的报表的编制。

　　但是由于在工作中的粗心大意，在总账中漏填了一个数据，导致我试编的财务报表最后不管怎么算都算不平衡，在财务主任和财务经理的帮助下，我终于找到了这个错误的地方并且加以改正，因为我是试着编制报表，所以公司并没有因为我的疏忽而造成工作进度的延误。

>10.顶岗实习周记精选

　　这一周的工作还是省模，不过心态好像好多了。因为在这里的基本工作都做了一些了解。省模主要是先用油石打磨去刀纹，油石使用时要配合研磨液。刚开始时还闹了一个笑话，当时真不好意思啊，这就是典型的学不专，记不全。接着是二百四号的砂纸，四百号的砂纸，八百号的砂纸，一般到八百号就已经达到要求了，有些要求更高的用到了一千二百号的砂纸，磨出来的零件都可以照出自己的影子了。这就是所谓的镜面啦。

　　厂里的食堂伙食还不错，至少我认为和学校里的不会差到那里去，有时候觉得更好一些。宿舍是四到五个人住，条件有些简陋，不能使用大功率的电器，甚至要在宿舍里使用电视机都得提出申请，够寒酸的。晚上还会有老鼠来光顾没有藏好的食物，太可怕了。

>11.顶岗实习周记精选

　　这周开始每天上班第一件事就是挂旺旺，之后进入阿里巴巴后台查看订单，有时一早就会有客户咨询，这时就一边和客户聊，一边协助同事查看订单，确认订单信息，处理订单，联系发货等等。有时候常常觉得自己的知识不够用，经常是和客户没聊上几句就出现问题了，有时同事也忙的时候就让我查看详细说明，往往为了查信息，客户等到黄花菜都凉了，我老是说不好意思，稍等一下，不好意思，我确认一下。

　　严格来说这一周做的最多的就是在给客户道歉，自己想想都觉得不好意思，一定要改进，接下来狠抓基础知识，争取做到熟悉基本业务。

>12.顶岗实习周记精选

　　这周主要被安排看图纸，了解公司工作的程序。虽然是很简单的任务，但我也发现了很多问题，在学校学的都是比较的简单的，公司的图纸一看就发现很多不会的。我会怀着虚心的态度学习，希望我能快速的融入这个集体。

　　暂时还没有工程做，这周主要被分配到整理资料，由于资料有些混乱，我需要很认真的整理，包括一些工程的报验表。同时还要学习做试验台账、收发文记录等内容。一开始觉得这么多资料很繁琐，不过只要静下心来慢慢整理就能做好。通过这次公司的检查，缺少了很多资料，虽然是比较简单的事，但我认为主要是自己还没能从学生身份转变过来，缺少主动性和积极性。在工作中如果经常被动去做事，那自己还是不能适应社会，就是一个失败者。

　　所以在以后的工作中要转变自己的观念，多培养自己的主动性和积极性，认真积极的去完成自己的任务。

>13.顶岗实习周记精选

　　新的一周又开始，这些日子来我一直都在跟进客户，天天重复着这样的工作。有时候真的感觉很迷茫，自己的努力什么时候才可以得到回报。有时去开发客户真的很难，之前很多联系过的潜在客户后来就没有消息了，不知道什么原因，发邮件不回复，在线发信息也不搭理，这可让我纳闷的。

　　想起自己刚开始工作时的那股冲劲，联想起一句古话，“一鼓作气，再而衰，三而竭”，这可是我现在处境的真实写照。话说回来，我知道现在放弃是没有用的，既然自己当初作出这样的选择，唯有继续努力坚定地走下去。相信时间和自己的付出能造就一个成功的我。

　　克服了自己的消极情绪，我一如既往地投入到工作中。从与客户的沟通中，我不断地改善自己的言语沟通技巧的同时，加强对公司产品的全面认识，以提高作为一名业务员的专业水平。

　　不过真的有些时候心态可能才是一个成功的重要因素。在这里我很想在迷茫的时候有一个朋友可以倾诉。

>14.顶岗实习周记精选

　　这是春节后上班的第一个星期我依旧做通过语音跟客户沟通的事情。每天都要接听好多个语音交流，语音通常都较短，只需要简单的作一些相关的介绍即可，当然也有些客户或合作伙伴需要更详细的信息，于是我需要对全局都做一番描述，力图让对方更深的了解我们的产品，最重要的是让他们觉得我们的产品是非常出色的。

　　只有通过不断的努力，不断的尝试，不断的积累经验，才能够发现自己的不足，然后在弥补不足的时候，我们便实实在在的提高了自己。

>15.顶岗实习周记精选

　　这个星期我们公司的到货比较多，也许跟也快过节有关系，我们的工作量大大的增大了。

　　平时我们一般八点钟到办公室，然后整理一下办公室，就开始开始办公了。我们要把昨天还有更久之前的到货单整理，在电脑上拉出当天的到货清单，然后把昨天还没有提货的客户进行电话通知。

　　在办理提货手续时，我们需要收货人的身份证明，收货人本人来提货，必须带有效证明过来，如果是代理人过来提货的，必须又有货主的身份证明和代理人的身份证明。如果收货人是单位的，必须要单位证明以及代理人身份证明。我们会在提货单上做记录的。

　　当办完手续后，接下来就是客户就是拿货单到我们的仓库区取货，我们有专业的装卸工提货，当货物出仓后我们就马上做出仓登记。就这样，我们完成一个个客户的提货任务。

>16.顶岗实习周记精选

　　通过本周实习了解到做预算必须认真严格要求自己，认真阅读每一份图纸，记录有关说明。必须有一定的空间想象力，能结合图纸把实物想出来。了解工程的会审、图纸签证、变更内容。锻炼了自己的思维能力，能把专业知识与实际相结合。做任何事都要坚持，不怕苦，不怕累。学会和领导沟通，进一步提高自己适应社会的能力。

>17.顶岗实习周记精选

　　实习已经到了第xx周了，也快到了三月了。现在开始经理让我跟一些我自己找到的客户交谈，首先和客户介绍我们工厂规模以及合作中的公司，然后和客户谈商务，包括付款方式，交货周期。谈妥后开始进行项目的打样品。样品5天才打好给客户，客户对于我们的产品很满意，同意和我们合作。这次的合作带来了很大的成就感。

>18.顶岗实习周记精选

　　时间过得真快，转眼第xx周已经结束了，因为刚进公司的缘故，一些重要的事情我都没有涉及，但是我并没有灰心，也没有觉得大材小用。我想只有从最基本的开始干起，一点一滴地积累，做好我负责的每一件小事，让领导和同事放心，将来才能成就一番大事业。

　　“不积跬步，无以致千里”，“江海不拒细流，方能成其大”，“一屋不扫，何以扫天下？”说的就是这个道理。

　　早上，我基本能保证提前到公司，先打卡，然后就扫一下地，再拖一下办公室，有一个好的工作环境上班才舒服嘛。之后就开始工作了，快件上下车扫描，处理错分件等。

　　这一周基本是在忙碌和琐碎中度过的，不过虽然是一些琐碎的小事，却和学校里一直和书打交道很不一样，我感觉有一种新鲜感，每一件小事都需要我亲历亲为，通过付出自己的劳动换来的成果很有价值，也很值得。

>19.顶岗实习周记精选

　　在这一周了，我尝试了很多的方法让自己融入这个部门的圈子。

　　于是我尽量找他们感兴趣的话题、尽可能的在上班的空闲时间里和他们有更多的交流。在工作上，当我完成我的工作之时我也尽可能的去帮助他们。下了班以后，我并没有像以前一样整天呆在宿舍玩电脑，更多的我选择了和同事出去打打球或者是吃吃宵夜。

　　有时候我们不得不承认有很多的感情都是在球场上以及饭桌上产生的。经过这xx个星期的努力，我和部门的同事对彼此之间的了解也越来越深。对于我，他们也少了刚开始的一点点尴尬及隔阂。也许这个世界上的人形形色色，但是没有人会拒绝善意。只要你拿真心去和别人交往，你一定会得到相应的回报。

　　在这个社会上我们不能总是太过于被动要自己去掌握与人交流的主动权，只有这样我们的未来才不会处处处于被动的状态。

>20.顶岗实习周记精选

　　新的星期开始了，我又回到了充满新鲜感的工作岗位。前几天我学会了贴原始凭证，所以今天李姐让我继续巩固，今天的原始凭证就全部交给我贴了。学习要一步一个脚印，刚开始进行的还是很慢，贴的也不是很好看，但是越来越顺手，速度越来越快，而且贴的也好看多了，一上午都在忙这个，全部贴完之后长长的松了口气，一看时间马上12点了，肚子已经咕咕叫，去吃饭。

　　上午已经把所有的凭证贴完了，下午回来基本没什么事，办公室其他人也都不在，就看了看办公司的杂志报纸，一天就这样过去了，期待着明天能学会其他知识。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn