# 顶岗大学生实习周记【十篇】

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-04-18

*实习的意义是在其他企业实习相当于在学校上了一些实践课，也是丰富经验的好方法。相信这段时间你会收获很多。提前了解职场，正确认知职场。以下是为大家整理的顶岗大学生实习周记【十篇】，供大家参考学习。顶岗大学生实习周记1　　xxxx个星期的生产实习...*

实习的意义是在其他企业实习相当于在学校上了一些实践课，也是丰富经验的好方法。相信这段时间你会收获很多。提前了解职场，正确认知职场。以下是为大家整理的顶岗大学生实习周记【十篇】，供大家参考学习。

**顶岗大学生实习周记1**

　　xxxx个星期的生产实习，我们去过了大型公司和工厂，了解这些工厂的生产状况，与本专业有关的各种知识，各厂工人的工作状况等等。

　　第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，传感器在空调设备的应用了，电子技术在电子工业的应用了，精密机械制造在机器制造的应用，等等理论与实际的相结合，让我们大开眼界。也是对以前所学知识的一个初审吧！

　　这次生产实习对于我们以后学习、找工作也是受益匪浅，在短短的xxxx个星期中让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发！

　　顺德是个美丽的地方，那里的交通路线四通八达，或许这就是顺德为什么一直持续全国百强县之首的原因吧！当然还有其体制是否健全原因，社会保障是否完善原因！那里也是我们初涉社会的开端，迈向完美而残酷的未来，我一直坚信自己的潜力，即使人生路如顺德四通八达的公路，但方向只有一个，那就是前进，永不言弃，永不退缩！

**顶岗大学生实习周记2**

　　本周，其实很少时间在实践，现在不管是什么东西都在进步着，学校所学习的跟现在公司里面需要用到的还是有些不同，说的直接一点就是在工作当中所接触到的东西，都是先进一些，在学校所学习的是一些基础，有的甚至已经过时了，这让我感触很大，我在工作当中就强烈的感受到了这一点，我时时刻刻都清楚自己需要做好哪些事情，这份工作对于我而言是十分重要的，实习也是我的能力得到了很大的进步。

　　现在回顾起来我在实习工作当中自己的专业能力也是提升了一个档次，让我更加有信心在今后的工作当中去做好自己的工作，有很多事情还是需要有一定的进步的，这些对于我来说肯定是非常的关键，无论是做什么事情都需要去考虑这些，做前端工作我认为很多时候还是需要去巩固自己之前所学习的一些东西。

　　这些都是非常的关键，我相信这是非常有必要的，在未来的工作当中肯定还是需要有一定的提高，包括对数据库的深入学习，还有对H5进一步的了解。

**顶岗大学生实习周记3**

　　本周，初到药房，有些期待有些紧张，期待是因为以前都没有到过药房，所以很想看看传说中的药房长啥样；紧张是怕自己做不好，因为才大一，没有学到中药不知道那些药长什么样，有什么功效，怕自己做不好会挨骂。在这两种心情的夹击下我跟着师兄师姐走进了中药房……进了药房才知道一切并没有自己想象中的可怕，药房里的老师跟师姐都很和蔼，老师给我们的第一个要求就是打开药箱认药，第二个要求就是加药，当然第二个要求是建立在第一个要求之上的，如果我们连药都没认识很可能会加错药，那导致的后果也许会很严重。

　　加药其实也有很大学问的，比如说药柜很有规律，所有的药在每个柜的位置都相同，比较贵的药放在公共柜，普通而且常用的药就放在调剂师自己的柜；在药库里，每种药的位置都是固定的以便于调剂师找药加药；加药不能加得太满，否则药会容易混合。还有就是很多种药都长得很像，要是我们不注意很容易会加错药，这样在调剂师称药时就会称错，直接导致药方的药没检对，达不到治疗效果可能事小，要是因此引起病人的什么问题或是导致死亡那事情就大了。所以加药要认真认药，做到看标签加药。

　　除了对药的认识，我还学会了称药、分药，也知道在药房工作是件辛苦的事，无论是称药还是核药都需要绝对的耐心与细心。

**顶岗大学生实习周记4**

　　出来银行实习已经有xxxx个多星期了，第一次出来工作真的有很多感慨，记得第一天上班的时候组长和张老师把我自己带到银行后就走了，对于第一天出来工作的我真的很难，我不知道该如何第一次面对陌生人，发现自己第一天真的好傻，银行业务不熟，公司业务也不熟，来银行的大多数是银行业务的客户，有人来问我我都不知道该怎么应对，还好这里的护卫很了解银行的业务，大堂经理孙老师没时间的时候我就问问他们，第一天来的时候这边也有别的证券公司的——xxxx证券，和一个xxxx保险公司的，说真的，我感觉还不错吧，虽然目前为止真的还不知道怎么弄自己的客户，但起码感觉他们对我没有敌意。

　　每天早上起来真的好累，每天很不想来，因为我发现在银行自己是个多余的，很讨厌来，那时真的很不想继续做下去了，但毕竟坚持到现在。

　　现在已经有xxxx个多星期了，每天的时间没有那么的难过了，因为我对银行的业务熟悉多了，但理财那些东西我还是要问别人的，至少能帮着别人做点事了，自己不至于感觉自己碍眼了，早上起来也没那么难过了。

**顶岗大学生实习周记5**

　　脚踏实地的作风，方能胜任自己的工作岗位。一切工程施工，技术和质检工作贯穿始终，在工作经验的积累中，逐步培养自己的预见性，方能起到技术先行的作风，建筑职业不同于其他行业，它需要不断在现场检查、监督，随时发现问题，解决问题，而这些工作都在现场比较恶劣的环境下进行，这要求我不断培养吃苦耐劳的精神。

　　身为公司的一员，有机会能在这样的条件下学习和锻炼，我感到无比的自豪，这种环境和外部的条件给了我一种自信和荣耀，但更多的是对我的今后工作的鞭策，就要求我在工作中时刻要以企业的形象来约束自己，我所有的言行要符合特级企业的标准，逐步培养自身的个人素质和修养，才能无愧于领导的信任和培养。

　　总之，在今后的工作与学习当中，我将不断的总结与反省，不断地鞭策自己并充实能量，努力提高自身素质与业务水平，以适应时代和企业的发展，与公司共同进步、共同成长。

**顶岗大学生实习周记6**

　　本周，实习期间，被分配到了精工车间的数控班，从事数控车床的操作。在实践操作过程中，我深知自己的不足。在同事的细心照顾，师傅的耐心指导下，我对自己的工作有了认知。从事生产加工需要的是过硬的生产技术，以及对待工作一丝不苟的态度。为此，努力学习实践经验，把书本上的知识与实践更好结合，争取完成第二次飞跃是重中之重。在工作中我接触了公司推行的6s制度，从整理、整洁、清扫、清洁、到素养和安全。车间落实生产，从日常管理的基本环境着手，在安全生产管理上，规范员工工作行为。防范于未然，科学生产。生产任务繁重时期，上到公司的车间部门，下到班组的每位员工，加班加点，大家努力完成任务，攻破难关。我也倍受鼓舞。

　　成长为一名正式员工，企业为我提供了发展，从工作生活各方面为我们着想。每到佳节亦是组织我们初来工作的员工一起聚餐，聆听我们的内心想法，解决我们的各项困难。身处其中我深深感受到了这个大家庭的温暖。

**顶岗大学生实习周记7**

　　经过这次xxxx周的工厂的实习，让我深深的认识到自我的不足，认识到自我的动手能力相对较差，对机械过于陌生，过于恐惧，好像怕出啥事，不敢过多的接触它们。从这次实习中，让我越发感到要有所成功，就要自己亲自去做，亲自去总结做的过程中所发生的种种困难，既要去分析，又要有坚强的毅力。使得无时无刻都要认为自己必须能够克服那些所谓的困难，要对机械的各种功能自己亲身去体验，亲身去操作，对机械的各种结构要有一个可知的了解。

　　从我们这一组做的机械作品来讲，说实话，做得相对来讲比较不如人意，没有到达要求，跟我们所看到的图纸能够说是大相径庭。然而值得我们那一组庆幸的是：我们“浪费”的材料能够说是让人“受不了”，没有哪一组能够与我们那一组相匹配，然而教师却并不明白。这其中所用的材料却是这其中的小部分，大概这样的结局就应是在加工之前没有对图纸做充分的分析，没有标明尺寸就“开工”了。从我们那一组2次制作的过程中我发现，我们那一组的人都有一种害怕把事情做坏的心理，有时候甚至有点依赖性。所以这个是比较不好的。

　　从这次实习中，我感到做什么都务必做好充分的准备。对于3次的工件机械加工，要先做好合理的运算，不管是材料还是安排。无规矩不成方圆，没有一个合理的安排，成功可以算是天方夜谭，绝对无从谈起，准备就已经成功了一半，另一半就是动手去做。仅有团结，仅有具有团队精神，才能把图纸的产品合格的完成好。

**顶岗大学生实习周记8**

　　本周刚做生产工作的时候，我是跟着师傅一步步的操作，慢慢的去学的，虽然在学校的实训中也是模拟过，但每个工作的具体情景还是有一些不一样的，只能说在学校的学习让我提前感受了要做好生产应当是怎样的。可是具体的操作又是不一样一些，同时工作也是和学校不一样，在学校做错了，教师最多说你几句，然后重做，可是在实习工作里，我却是明白，如果做错了，轻的是师傅骂一顿，重的可能是直接辞退了，毕竟生产关乎的是工厂的生存，如果做不好，返工多，或者质量可是关，那么不可是生产白做了，也是浪费了材料，耽搁了时间。

　　不停的学，才能留下来，才能把工作做好，如果工厂的培训，我们都做不好，坚持不下来，那么就只能被辞退了，而不是像学校那样，还有补考，重修的机会，工作中很多事情的机会是仅有一次的，必须要去把握好，同时自我也是仅有不停的学新的东西，了解更多关于生产的，那么才能拿下这份工作，在这个岗位上做下去。跟着师傅学习的时候，我也是明白，如果我表现的不好，虽然我是实习，可是过完实习期，我就会被辞退，根本就没有留下来的机会，仅有自我努力的认真学，能去把工作做好，那么才有机会。

　　工作中，结果是十分重要的，生产出来的产品如果质量过关，那么才能出厂销售，而我们生产的工作也是做完了，做好了，如果质量可是关，返修，或者直接成为了次品，那么我们生产的工作做不好，即使你再努力，结果不好，那么也只能是白做的，工作中不会关心你付出的努力是多少，而是在乎你最终呈现出来的结果是怎样的，仅有生产出来的产品是合格的，那么工作才是做好了，在实习前几天，师傅把怎样做教给了我，尝试过几次生产，做的不是太好，师傅就没怎么要我练手了，而是让我多想，之后彻底弄懂了，才再次的上手生产。

**顶岗大学生实习周记9**

　　本周，我的感觉就是当老师不容易，但好老师更不容易。老师的职责就是把自己会的东西传授给学生，让学生理解，让学生掌握。这不仅要求老师对所讲的知识理解透彻，更重要的是学会怎样与学生沟通，怎样让学生掌握，怎样把自己的意图更尽可能准确的表达出来。一位老师站在讲台上，成为学生关注的焦点，他不仅要顶住各种压力，去把知识传授给学生，去与学生互动，调动学生的积极性，让学生成为学习的主体，自己则是个引导者。做好这些实在需要好好下一番功夫。

　　指导老师为了让我有更多的机会去锻炼去提升自己的教学能力。从第一周开始就给了我上课的机会，在指导老师的悉心指导下，我认真准备教案，虚心向老师请教。慢慢的习惯了在台上的讲课教学。课后指导老师的鼓励以及朋友般的探讨指导，指出了课上的一些不足，并提出了改进的建议和方法，还有她的很多很宝贵的教学经验。都给了我很大的帮助。

　　批改作业也是实习的一个重要环节，它纠正学生的错误，弥补其中的不足，是非常重要的。在批改之后，我都会指出其优点和不足，写上激励的评语，并且强调改正缺点的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励之、开导之。我觉得教师必须要用足够的耐心和毅力去爱护每一个学生。

**顶岗大学生实习周记10**

　　时光飞逝，光阴似箭，一眨眼，xxxx周的实习生活就这样结束了，心中真的是感慨万千，有感伤，有不舍，还有对老师深深的感激之情。

　　xxxx周的实习生活有很多的习惯，也有很多的回忆。还记得初上三尺讲台时的那份激动与担心，激动是因为自己终于是老师了，虽然只是实习老师，担心是因为这是我第一次上语文课，而且还是作文课，怕自己如果讲的不好的话会误导学生。上课之前起我认真的备课，也向老师请教了该如何上好一堂作文课，因为讲的是自己家乡的环境变化，而班里面大部分学生都是外来人员，根本不知道自己家乡的变化情况，所以我事先叫同学回去要向爸爸妈妈了解一下，可是很多学生回去都没有去了解，原本打算以交流互动为主的课堂，最后却变成了我在自说自导，实在郁闷，第一堂课以失败告终，不过老师的点评让我学会了很多，学生才是课堂的主体，如何调动学生的积极性对上好一堂课是非常重要的。

　　xxxx周的实习生活真的让我收获了很多，也成长了很多，当一名教师真的很不容易，当一名深受学生喜爱的好老师就更难了，不仅要有精深的专业知识，还要懂得如何把握好课堂，让课堂充满活力又不至于太过吵闹……

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