# 顶岗实习周记版(优质13篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-04-26

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。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。顶岗实习周...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。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。

**顶岗实习周记版篇一**

药企顶岗实习是很多医药专业大学生在校期间的一项必修课。这个富有挑战的实习让我们从课堂教学中走出来，深入企业，体验药企的生产流程和经营理念，更好地了解药品生产和销售的内部机制。本文将分享我在药企顶岗实习周记中所记录下的心得体会。

第二段：实习的初印象

初到实习单位，我深刻地感受到药企中的每一个环节都需要高度的信任和精确的执行。每一个程序和流程都在按照标准化的生产规范和专业标准进行。而我们实习生需要通过在这个过程中的接受和身体力行来逐渐融入药企文化。从初印象中我们就能体会到药企实习的严谨性。

第三段：实习中我学到的知识和技能

实习期间，我深入到了生产车间，亲眼观察了药品生产的过程。同时，我也了解到药品生产和销售需要各个环节密切合作和配合，以确保产品的质量、安全和合规性。除此之外，实习使我从理论层面、专业技术层面和人际交往层面等多个方面得到了锻炼和提高。药企顶岗实习为我奠定了未来职业发展的基础和优势。

第四段：实习中遇到的困难和挑战

在实习中，我遇到了许多困难和挑战。首先是要适应工作节奏和工作方法。对于一个实习生而言，理论知识转化为实际工作能力是需要时间和经验的积累。其次，我也需要了解和适应公司的组织结构和文化，以更好地和同事协作和交流。最后，我也需要增强自己的自我能力，不断学习和提高自己的专业能力。这些困难和挑战都在挖掘着我们的潜力，逼迫我们在工作中不断成长。

第五段：实习的收获和展望

药企顶岗实习是我成长过程中重要的一环，我从中收获了很多专业知识和技能，更重要的是培养了团队协作和工作独立性。在未来的日子里，我将继续磨炼技能、增强学习能力，努力成为一名专业的医药人，并且以实际行动诠释自己的价值，为自己和企业做出贡献。

结语：

药企顶岗实习是一次难得的机会，我们应该珍惜这个机会，努力向专业优秀的方向努力，使自己更好的融入企业，做出贡献。当然，实习只是学业道路的一个微小点滴，我们需要不断拓展自己的生活和学习视野，以获得更多的能力和机会。

**顶岗实习周记版篇二**

本周的主要任务做好生产实习的准备工作！首先了解了一下公司的基本情况以及经营范围，并且参观了公司。并且见到许多电源、变压器及互感器、电器成套装置、大开关电器、塑壳开关、控制仪表、线缆及敷设、用电设备等西多实际的东西。

现场指导教师先大致的向我介绍了一下这些电气设备及器件的功能等，说以后再慢慢学会去深入的了解它们和使用它们！指导老师说，让我在实习的这段时间，多掌握电力系统的基本知识，电力负荷计算及无功功率补偿，三相短路分析、计算及效应，变配电所及其一次系统，电气设备的选择与校验，电力线路，供配电系统的继电保护，变电所二次回路及自动装置，电气安全、防雷和接地，电气照明，供配电系统的运行和管理等。第一周领导让我和办公室的其他职员相互认识了一下，并给我分配了一个师父，我以后在这里的实习遇到的问题和困难都可以找他帮忙。希望我在学习知识的同时，理论联系实际，以得到更加深入的学习！

本周最主要的任务就是认识去很好的使用和了解电源，原以为，电源是个很简单的东西，就是提供电源嘛！但是远不是我想的那么简单。比如说，今天指导老师向我介绍了三项应急电源（eps）。称为emergency（紧急）power（电力）supply（供给），是当今重要建筑物中为了电力保障和消防安全而采用的一种应急电源。它主要由输入输出单元、充电模块、电池组、逆变器、监控器、输出切换装置等部分组成。

其原理为：在市电正常时，由市电经过输出切换装置给重要负荷供电，同时充电器为蓄电池进行充电或浮充；当市电断电后或电压超出供电范围，控制器启动逆变器，同时输出切换装置将市电供电状态立即切换到逆变器供电，为负荷设备提供应急供电；当市电恢复时，应急电源将恢复为市电供电。真的没想到，一个电源，竟然会有这么多知识在里面。

本周最主要的任务是学习和认识变压器。

现场指导老师主要向我介绍了怎样判别电源变压器参数：电源变压器标称功率、电压、电流等参数的标记，日久会脱落或消失。有的市售变压器根本不标注任何参数。这给使用带来极大不便。下面介绍无标记电源变压器参数的判别方法，此方法对选购电源变压器也有参考价值。

1、从外形识别常用电源变压器的铁芯有e形和c形两种。e形铁芯变压器呈壳式结构，采用d41、d42优质硅钢片作铁芯，应用广泛。c形铁芯变压器用冷轧硅钢带作铁芯，磁漏小，体积小，呈芯式结构（线圈包裹铁芯）。

2、从绕组引出端子数识别电源变压器常见的有两个绕组，即一个初级和一个次级绕组，因此有四个引出端。

3、从硅钢片的叠片方式识别e形电源变压器的硅钢片是交插入的，e片和i片间不留空气隙，整个铁芯严丝合缝。音频输入、输出变压器的e片和i片之间留有一定的空气隙，这是区别电源和音频变压器的最直观方法。至于c形变压器，一般都是电源变压器。

作为电气自动化技术专业的大学生，我很荣幸能够进入电气自动化技术专业相关的岗位实习。相信每个人都有第一天上班的经历，也会对第一天上班有着深刻的感受及体会。尤其是从未有过工作经历的职场大学们。头几天实习，心情自然是激动而又紧张的，激动是觉得自己终于有机会进入职场工作，紧张是因为要面对一个完全陌生的职场环境。刚开始，岗位实习不用做太多的工作，基本都是在熟悉新工作的环境，单位内部文化，以及工作中日常所需要知道的一些事物等。对于这个职位的一切还很陌生，但是学会快速适应陌生的环境，是一种锻炼自我的过程，是我第一件要学的技能。这次实习为以后步入职场打下基础。

时间很快就过去了，原以为实习的日子会比较枯燥的，不过老实说刚开始的实习还是比较轻松愉快的，嘿嘿，俗话说万事开头难，我已经迈出了第一步了，在接下去的日子里我会继续努力的。生活并不简单，我们要勇往直前！再苦再累，我也要坚持下去，只要坚持着，总会有微笑的一天。虽然一开始的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。虽然刚开始的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

**顶岗实习周记版篇三**

作为一名正在求学中的学生，在求学期间能够接受到岗位实习的机会是非常幸运的一件事情。而在药企实习，更是有着不同于其他行业的特殊意义。药企实习的意义在于让我们深入地了解药品生产流程，自身的实践能够同理解到学习到的药品知识进行结合，更好地提升自己的能力和素质。本文将借助笔者在实习期间的经历，分享出我对药企顶岗实习的一些心得和体会。

第二段：分享实习过程中的感受

我所在的实习药企是一家大型制药企业，实习期间我主要负责参与到该公司生产中心的各项药品质量、质检、仓储和销售等工作中。刚开始，我对整个实习流程还存在一些迷茫，但是我的导师通过耐心、详细的讲解，让我快速适应并且熟悉了整个工作环节和流程。在实习的过程中，我意识到一个人的成功是需要团队协作的支持，通过和科室间的沟通和合作，能够使我完成自己的工作任务。因为同事之间互通有无，使得自己成为了一个团队的一部分，从而让我顺利地融入了团队当中。

第三段：讲述实习中的挑战与解决方式

在实习期间，我也遇到了一些具有挑战性的任务，例如质检的检测过程、销售的巡视过程等。通过团队的授予任务和监督，学习了一些针对这些挑战性任务的行之有效的解决办法。在质检的检测过程中，我经常和我的同事们进行互相掌握的沟通，同时向我的导师和领导咨询建议。在这个过程中，我不断重视和应用团队工作的重要性，也认识到了自己的工作中存在的优点和短板。不断地自我反省和改进，才能走向更好的职业道路。

第四段：总结实习的收获

在整个实习的过程中，我不仅学会了专业知识和理论，更从实战中学会了自我分析和合作，学会了树立自己理论和实践相结合的职业生涯目标。特别是深感到，自身所具备的职业操守和注重业务结果的态度是成功的关键之一，能够使我们达到更高水平，以更优越的姿态面对未来的挑战。同时，我还深刻地感受到了作为一名药品工作者所要承担的社会责任和道德应尽之责，这段经历不仅开启了我通向专业领域的大门，同时也成为了未来职业生涯发展的重要奠基石。

第五段：展望自己的未来

通过此次实习，我认识到巨大的工作压力和职责，我深知自己要继续努力、学习更多的知识和技能。我也恪守了自己作为一个药品工作者的权责，抱着对整个行业完美的追求，匡扶健康职业生涯飞跃的信念。从今天起，我将继续坚持深度学习和不懈努力。我相信只要努力付出，将能够不断提升自己的核心能力和素质，不断完善自己的药品科研和临床实践技能，最终成为一个对社会、对行业都有所贡献的优秀人才。

**顶岗实习周记版篇四**

这次的实习单位分配下来了。在xxxx有限公司。被分配到机电加工车间从事一名学徒。

这次实习的意义十分重大。因为这个厂里面有很多设备涉及到机械方面的即是和我们专业相关的。在这个星期中我们是怀着兴奋和紧张的心情度过的。这个星期我们感触也很大，感觉到学校与社会的区别。理论知识和社会实际需求的区别以及各种复杂的社会人际关系;不在像学校那种所谓的单纯机械知识观念，而是理论和实践的结合。它考验着我们所学知识的应用程度。、厘米(cm)、毫米(mm)。在现行习惯中，也有用英寸(″)表示的，但它不是法定计量单位。

这周终于可以接触铣床了，下班的时候跑网吧去了解了一下我工作的铣床的产品特点是：米汉纳铸铁之铸件，钢性强。强力炮塔型立铣头，加工效率高。肋骨式机身，稳定并具抗震性。尺寸内藏式水箱，容量充足且不占空间。p4级精密轴承之主轴，加工精度佳。镀硬铬之精密齿管，进给顺畅稳固。产品的优势是：可调间隙双螺帽装置之螺杆，精度耐久。严格精密检测，确保机器精度。

这个星期对铣床进一步了解，进一步操作。还要看图纸。更重要的是要把图纸的要求给现实的材料进行实质性的裁剪。其实图纸就是我们大一学过的cad图纸，不过我目前接触的图纸要比在学校那发动机图纸简单太多。可图纸是简单，当我在铣床上拿材料照图纸操作的时候才发现那东西太容易出错啦。最容易错的还是在材料的尺寸上，还有就是图纸在实际要求中的差异。这些都是自己不知道的错误可以在以后的实践中慢慢改正。

在这星期里我在铣床上学会了简单的打孔，和图纸上的m5或5的区别。m5是用4.3的转头打，而5是用5的转头打的。第一次我不懂得时候打错了不少材料，师傅没怎么说我，我很不好意思。

本周重新对镗铣床用途及性能有了认识：铣床是用途较为广泛的重型机床。该机床有足够的功率和刚性，能满足强力铣削的要求：具有x、y、z、三个进给，x、y方向进给均有数字显示及夹紧装置，是一种性能优良，工艺范围广泛，精度及生产效率高的先进设备，铣床没有可移动的工作台，工件固定在落地平台上，适宜于加工尺寸和重量较大的工件。规格较大的落地镗铣床还设有供钻削用的高速主轴。机床配有平台、回转工作台、后立柱、平旋盘、立铣头和万能铣头等附件。

机床具有刚性好、精度高、可靠性强、操作方便、造型美观等特点，特别是在方滑枕端面上还可以安装各种附件(万能铣头、垂直铣头、伸长铣头等根据特殊订货供应)或与回转工作台配合使用，能进一步的扩大机床应用范围。

日子一天天的过去，我会慢慢学习。师傅开始叫我放手去做一些我认为自己能做的事了。

这周只要是铣那个叫smt的导轨，这是铝材料，要求要点高，而且还有几个倒角要切，不过应该问题不大，事实证明也是，弄出来的零件要求非常符合图纸和实际要求。恩，在铣刀的齿数(齿距)选择的时候可是下了一点功夫。铣刀齿数多，可提高生产效率，但受容屑空间、刀齿强度、机床功率及刚性等的限制，不同直径的铣刀的齿数均有相应规定。为满足不同用户的需要，同一直径的铣刀一般有粗齿、中齿、密齿三种类型。

1.粗齿铣刀。适用于普通机床的大余量粗加工和软材料或切削宽度较大的铣削加工;当机床功率较小时，为使切削稳定，也常选用粗齿铣刀。

2.中齿铣刀。系通用系列，使用范围广泛，具有较高的金属切除率和切削稳定性。

3.密齿铣刀。主要用于铸铁、铝合金和有色金属的大进给速度切削加工。在专业化生产(如流水线加工)中，为充分利用设备功率和满足生产节奏要求，也常选用密齿铣刀(此时多为专用非标铣刀，这对我来说简单点)。

这星期我开始了新的接触——线切割。

线切割主要用于加工各种形状复杂和精密细小的工件，例如冲裁模的凸模、凹模、凸凹模、固定板、卸料板等，成形刀具、样板、电火花成型加工用的金属电极，各种微细孔槽、窄缝、任意曲线等，具有加工余量小、加工精度高、生产周期短、制造成本低等突出优点，切割机床又可分为三种：一种是靠模仿形控制，其在进行线切割加工前，预先制造出与工件形状相同的靠模，加工时把工件毛坯和靠模同时装夹在机床工作台上，在切割过程中电极丝紧紧地贴着靠模边缘作轨迹移动，从而切割出与靠模形状和精度相同的工件来;另一种是光电跟踪控制，其在进行线切割加工前，先根据零件图样按一定放大比例描绘出一张光电跟踪图，加工时将图样置于机床的光电跟踪台上，跟踪台上的光电头始终追随墨线图形的轨迹运动，再借助于电气、机械的联动，控制机床工作台连同工件相对电极丝做相似形的运动，从而切割出与图样形状相同的工件来;再一种是数字程序控制，采用先进的数字化自动控制技术，驱动机床按照加工前根据工件几何形状参数预先编制好的数控加工程序自动完成加工，不需要制作靠模样板也无需绘制放大图，比前面两种控制形式具有更高的加工精度和广阔的应用范围。

不知不觉中，本次实习就要结束了，本周主要是对这两个月时间来，所学的知识和技术进行一次梳理，加深。本次实习收获匪浅，对我将来工作有很大的帮助，在此感谢实习单位给我上岗操作的机会。

**顶岗实习周记版篇五**

作为一名正在读药学专业的学生，我深知药企顶岗实习的重要性和必要性。通过这次实习，我不仅了解了药企的运作机制，还亲身参与了企业内部的工作。以下是我在实习过程中的心得体会。

第一段：实习前的准备

在实习前，我先通过各种途径进行资讯的搜集和查询，了解药企的基本情况和在实习期间需要注意的方面。这些资料的积累，让我对实习有了更深刻的认识，对我实习期间的工作安排有了足够的准备和把握。

第二段：实习的第一周

在实习的第一周，我主要负责实验室的秩序管理以及实验数据的整理工作。通过这些工作的安排，我渐渐地适应了职场的环境和氛围，初步了解并掌握了企业的工作规律和处理问题的方法。

第三段：实习的中后期

在实习的中后期，我的主要任务是参与药品研发的工作，例如药物的复配制备、药效评价以及科研项目的开展。这其中，药物的复配制备对我的实验技巧和实验操作能力的提高起到了很大的作用。同时，科研项目的开展也让我真切地感受到药企的研发环节并不是那么简单易行，需要团队配合、交流沟通。

第四段：实习的收获

通过药企的顶岗实习，我不仅提高了自己的专业素养和工作技能，还学会了如何管理和组织好实验室的工作、如何协调团队内部的关系。这些收获，将对我未来的职业生涯以及人生道路上都将带来不可磨灭的影响。

第五段：实习的感悟

在实习过程中，我悟到，要成为一名优秀的药企从业者，不仅要掌握专业知识，更需要具备高度的责任心和工作热情。药企对每一名员工都有着极高的要求，期望我们能够从小处开始，从点滴做起，将每一份工作都做到精益求精。

总之，药企顶岗实习是一次难得的学习机会，让我们能够更加深入地了解药企内部的工作，掌握并提高了自己的专业能力，也丰富了自己的实践经验。同时，也让我们更加坚定了自己未来职业生涯的方向和决心。

**顶岗实习周记版篇六**

参加了多场的招聘会、面试了多家的公司、衡量了多方面的因素，我选择了这家公司开始我的实习生涯，顶岗实习周记小结。怀着兴奋、激动地心情，早早的踏上上班的公车，呼吸着清晨新鲜的空气，憧憬着新的一天。

来到公司陌生的环境、陌生的人和事，让我感觉有点拘谨，努力让自己的微笑减少言语上的笨拙。第一天并不像我想象的那样，由人事经理带我们熟悉公司的环境，结识新的同事。大家似乎都很忙，可能现在是业务的旺季吧。

实习的第一周，并没有像我们想象的那样，有什么业务性的工作让我们着手。我们只是简单的分配到一些事务性的工作，如整理文档、记录一些旧的文案等等。然后利用中午休息的时间结识了一些新的同事，熟悉了公司的环境。

经过一周的实习，对公司的运作流程也有了一些了解，虽然还没有具体的操作过，但是在接触到新的事务不再不知所措，学会了如何去处理一些突发事件。比如在接到一些投诉电话的时候，懂得如何安抚客户的情绪，如何进行前期的一个简单处理等等。而且从工作地过程中明白了主动出击的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。相信大家刚开始实习的时候，都做过类似复印打字、整理文档等的“杂活”，因为刚开始对于公司的工作内容、流程还不了解，所以做“杂活”成了实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂但是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要积极学习积极办事，做好份内事，勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

在经历了一周的打杂工作，让我对公司的运作流程以及业务有了一个整体的了解，因此这一周我们的工作内容也有了一个小变化，除了进行简单的客户资料整理，还开始负责对一些客户的回访工作，在这之前一直认为这是一个很简单的工作，因为在学校的时候都已经学习过电话营销的技巧了，但是在真正操作的过程中，发现中间还是有很多小细节需要我们注意的，比如在初次的回访中，尽量不要拖太长时间，一般控制在3-5分钟，就应该结束谈话，要不会让客户产生厌烦心理，同时在交谈的过程中，如何自报家门，如何进行一个产品的推介等都是一个小技巧，因为只有你站在客户的角度去思考问题的时候，客户才会愿意继续下次的谈话，如应明确你为它带来什么利益、做这件事对它有什么好处等，如有可能尽量约见见面的时间，因为很多时候，很多问题通过见面的交谈效果会比仅仅通过电话的交谈会好的多，一个可以通过面谈了解到客户的一个真实的想法，在一些问题的说明上更具说服力。

一周的电话回访，从陌生到熟练，从一个电话到n个电话的成长，每天来公司上班就是整理昨天的客户资料，看哪些客户的信息是需要继续回访的，哪些是今天重点客户，要通知其他人员去实地拜访的，接下来就要开始一个接一个不断地电话回访，回访的过程是漫长的，结果是令人心寒的，也许你打了100个电话，只有一个客户是正面的消息，其他的客户都是委婉的在拒绝，有的甚至是态度恶劣，而那一个正面的客户也可能随时的泡汤。终于开始理解前辈们了。

经过一周的电话洗礼耳膜开始有了职业病的征兆了，也同时对于电话产生了恐惧心理，相信这是每一个电话营销人员在自己独当一但是却又是必须经历的。只有在克服这个经历后才有可能有更大的进步。

时间飞逝而过，转眼间已经实习一个多月了。回首过去的几个星期，学到了很多，虽然中间有些小小的抱怨，但是功夫不负有心人，总算是没有白白浪费过去的光阴。这要感谢在我最困难的时候同事给予的鼓励和帮助，让我克服了电话恐惧症。在他们的帮助下，我学到了很多课本上所没有知识，相信这会是我今后生活工作中的一块宝藏。

有了这一个多月的业务接触，感觉在拿起电话来也比较上手了，也比较容易调整好心态了。根据每个月的工作任务，开始给自己制定周计划，开始按章执行，对于自己的每一步都做出了一个明确的规划。看似简单的工作计划，却涵盖了很多内容，一个工作计划必须是可实施的，每一个工作目标不是空话，必须是可实现的，这不仅仅是做给上级看的，更是做给自己看的，只有在实现了一个个目标之后，工作才会更有动力。

实习的第六个星期——新的锻炼

经过将近一个月的电话回访工作后，除了汇报之前的工作情况，以及对此的一些小结，这一一周我们有更艰巨的任务——跟老员工一起去拜访客户（而这也就是我们下一个阶段的工作重点了）。

在出发地前一天我们就要将材料准备好，不仅仅是书面上的材料更重要的是你脑袋里的材料，在了解清楚客户背景资料后，要明确我们交谈的内容要点，这次我们交谈所要达到的结果是什么等等都要在心里有一个简单的规划。当然这些只是一些要点，更重要的是交谈的技巧等等。

当然以上所谈的那些，老员工是不会告诉你的，比如他这次要谈什么之类的，要如何与客户切开这个话题等等，只能通过几次旁听总结他们与客户在交谈时候的内容要点。在做足功课后，最重要的也就是实战的演练，因为只有通过不断地演练才有可能有一个进步，要不就只是简单的纸上谈兵了。

经过一个月的锻炼，发现自己进步还挺快的，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。今天下来，面对经验比我丰富的阅历比我深的多的多的客户，也能够通过简练清晰的表达让对方熟悉我们的产品，让他们对我们的产品产生更浓厚的兴趣。

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。因为没有经验，那么就需要做更多的准备工作。另外就是不要害怕失败，只要用心去做就可以了。等到熟练了，那么成功将是水到渠成的事情。比如我的第一次跟客户面谈，虽然我做得不够好，或者可以说失败了，但通过这次的尝试，却令我获益匪浅，对我之后的几次任务的成功都起到了极大的推动作用。自己也通过不断的经历和尝试检验了自身的水平和适应能力。

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！

在公司里和在学校里是完全不一样了，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2个月的事情就快要过去了。学到的了不少的东西，比如如何快速的适应公司的环境，融入企业的团体，如何更好的跟同事沟通，更好的完成既定的任务。这些都不是信手拈来的。都需要一个逐步的从点到面的认识。

展览是个很泛的概念，包含了很多很多的行业，展览最直系关系的是主办，承办，搭建（分主场搭建和特装搭建商）。旁系关系的有媒体，酒店，交通，饮食，医疗，农业，旅游等等。

**顶岗实习周记版篇七**

期盼已久的实习终于到来了，这次实习从刚入学的第一天就听说了，所以对实习充满了好奇心和憧憬，这次实习是我们学习理论知识以来的第一次具体接触现场事物，将理论知识与实际相结合，突破了书本上的限制;同时这次实习也是我们大三毕业生在毕业前的一项必经的考验，意义重大。这是实习也是我经历生平第一次实习，心里挺感慨万千的，是既激动又有点担忧。转眼间三年的大学生涯就快结束了，我呢，就算是有再多的不舍，还是得离开校园步入社会了。现在仔细想想，自己在学校里学的东西还真的是挺少的，进入社会去实习吧，总得学习到一些知识，所以我对待实习的态度是很认真的。

第一周实习呢，总的来说也没干什么，也就是熟悉环境之类的。第一次到实习公司的时候，，心里还是有点害怕的，毕竟对那里还是比较陌生的，我想想自己胆子也不大，交际能力也不是很好，会不会与人相处不好哦。不过接下来我的顾忌就渐渐消失了，我的同事呢，年龄也都差不多，来自全国各地，人都也很好，公司里的人都很好相处的，他们教我胆子大点，有机会可以与他们多多交流交流。我觉得也是，实习呢，是锻炼一个人的很好机会，我正好可以趁这次机会多锻炼自己。想想接下来的三个月时间里都是和他们一起相处的，心里说不出的激动。 这次的实习，我主要学的是水电预算方面的。像我在学校里学的有关预算的知识也不多，我刚开始主要就是看一些有关预算的书籍，了解预算的一些规则，掌握基础的工程预算，还熟悉图纸。

一周的时间很快就过去了，原以为实习的日子会比较枯燥的，不过老实说第一周的实习还是比较轻松愉快的，呵呵，俗话说万事开头难，我已经迈出了第一步了，在接下去的日子里我会继续努力的。

充实的一周的实习生活又结束了，我已经慢慢适应了新的环境，渐渐的融入了工作中，在这一周里我还是有不少的收获，实习结束后有必要好好总结一下。第一周实习具体也没开始做什么，第二周呢，就算是正式开始学预算，计算工程量之类的了。由于在学校里学的广达算量软件，在这里主要是用鲁班软件，在学校也没有接触过。我的计划是先学会手算，手算学会之后再去学算量软件，我想那样应该会容易点。虽说现在要学的东西有很多，但也只能一步步慢慢来，学会一样再去学另一样，操之过急的话可能到头来什么也没掌握好。我现在的目标是稳扎稳打，步步前进。

现在刚开始做预算是用手算的，手算是很考验人耐力的，像一个工程要计算的地方有很多，不能随便舍弃，任何地方都要细心的对待。这周，经理把\*\*\*地下室的.喷淋消火栓图拿给我了，图都是电子档的。当我看到接图纸和了解到以上的数据时，我愣住了(我以前根本很少接触消防这块在学校学习的也就给排水)，感觉无从下手，感到压力很大，但是我必须接受这个挑战。下定决心后我就开始动工了，同事发了我个天正给排水教我用这个看图算量，打开图纸开始仔细阅读图纸，由于对图纸比较陌生，有一些地方要看好几遍才能看懂，对于一些看的不是很懂的地方我及时做好笔记，最后去请教同事和经理。一天的时间在不知不觉间过去了，第一次看图纸看的这么累，深深体验到了工作的辛苦，发现在学校里的生活是相当的安逸，心里也有了一些想法。看图纸就花了我好多时间，不懂的地方还真的是很多，感觉到还有很多地方要加强学习。了解整个工程之后，就开始计算工程量了，发现入手并没有想象中的那么难，主要就是对消防这块比较陌生而已其实和给排水算的方法差不多，懂得这些之后我慢慢步入正轨几天下来这套地下室的消防工程算得差不多了，不过我发现自己还有很多要提升学习的地方，用电子档看图时cad太不熟悉了要加强，对于消防这块要平时多看点书了解了解这样才会更有利于以后的工作。

第二周就在忙碌而充实中度过了，期间脑海里有过一些想法，对自己未来要从事的工作有过思考，尽管现在只是一个想法在脑海里，但我相信有了这个想法我会更努力的学习。

很快两周的实习生活过去了，第三周的实习生活又紧张而忙碌的开始了。前两周主要都是在室内学习预算，在办公室看书和计算工程量之类的，也没出去工地现场走走看看，所以这周经理要去工地现场实地观察，那样对知识的掌握可能更有帮助，了解到了一些具体的构件能够使我把工程量算得更全面，像这些知识往往是我在学校时有过一些接触，但只是土建方面对消防方面完全是空白。 到工地时，很可惜很多装饰工程都差不多完工了，掰开吊顶也实在太黑了那些管道根本就分不清了。于是师傅们把我们带到了顶楼那里有消防水池很多消防给水管都从那里出来的可以了解很多现场的东西。除了了解管道的走向还看到了各种附件(阀门、三通、支架等)，并且经过施工师傅的讲解提示，加上我搜集的资料，有了不少收获。

回公司之后接着经理发给我去看的那套图纸 要我算算看看经过熟悉现场之后对算量有没有提高，这是一个\*\*\*\*\*办公楼包括地下车库和十七层，也是消防给水喷淋和消火栓系统。打开图纸我傻眼了，从泵房开始有点复杂，不过不要紧慢慢来，经过经理的讲解还有同事的帮助我总算理清头绪，这是个充满挑战的一周也是充实的一周。

生活并不简单，我们要勇往直前!再苦再累，我也要坚持下去，只要坚持着，总会有微笑的一天。

**顶岗实习周记版篇八**

顶岗实习是大学生职业能力培养的一项重要内容，通过实践锻炼，可以使学生更好地了解自己的专业领域，提升自己的实践能力和解决问题的能力。在一段时间的实习中，我积累了宝贵的经验和知识，也收获了不少感悟和体会。接下来，我将就这段顶岗实习的心得体会进行总结和分享。

在顶岗实习的第一天，我按照公司规定准时到达办公室。刚开始的时候，我感到非常紧张，因为这是我第一次进入职场，不知道如何应对各种问题和挑战。但是，随着时间的推移，我逐渐适应了新的环境和工作模式。通过观察和学习，我学会了如何高效地处理每天的工作任务，如何与同事进行良好的沟通和协作。此外，我还通过上级的指导和帮助，了解了公司的运作流程和业务发展方向。这段时间的实习经历让我深刻体会到了个人的成长和进步。

在实习的过程中，我所负责的工作主要是与客户进行沟通和协调。刚开始的时候，我在与客户沟通时有些紧张和迟疑，不够自信。但是，通过不断地实践和经验积累，我逐渐提升了自己的沟通能力和协商能力。我学会了倾听客户的需求和意见，并根据实际情况提出解决方案。同时，我还通过与客户的交流，更加深入地了解了他们的行业特点和市场需求。这让我在处理工作问题时能够更加全面和深入地思考，提出更加准确和有效的方案。通过与客户合作，我不仅提高了自己的专业能力，也增强了自己的自信心。

实习期间，我还有幸参与了一些公司的重要项目。这些项目对我的能力提升和职业发展都有非常大的意义。在实际操作过程中，我遇到了不少问题和困难。但是，通过不断地努力和思考，我一步步解决了问题，并取得了相应的成果。尤其是在一次关键项目中，我发现了一种新的解决方案，得到了上级的认可和肯定。这次经历让我深刻认识到，只有不断努力和挑战自己，才能取得更好的成绩和回报。同时，也让我明白了困难和挫折是进步的机会，只要勇敢面对，就一定能够克服。

在顶岗实习过程中，我还意识到了自己的不足和需要改进的地方。通过与同事的交流和观察，我发现一些同事在处理问题和抉择时更加果断和理性，而我有时会有些优柔寡断。因此，我决定通过学习和思考，提升自己的决策能力和判断力。此外，我还发现自己在应对工作压力时有些困难，容易感到焦虑和沮丧。为了解决这个问题，我学会了如何合理安排工作时间和调整心态，使自己更好地适应工作的需求和节奏。通过不断地反省和改进，我相信自己将会在职场中更好地成长和发展。

通过这段时间的顶岗实习，我深刻体会到了职场的严谨和挑战。学会了如何适应新的环境和工作要求，提升了自己的专业技能和实践能力。同时，也认识到自己的不足和需要改进的地方，更好地了解自己的职业发展规划和目标。我相信，这段宝贵的经历将会对我未来的职业发展和人生道路产生深远的影响。我将珍惜这次实习经历，不断提升自己的专业素养和职业能力，为自己的理想和目标努力奋斗。

**顶岗实习周记版篇九**

渐渐地我已经熟悉了办公室的日常事务，并因适应能力强、做事认真负责得到了上司的夸奖，这让我更加自信，干劲十足。与上一周不同，经理开始慢慢交代我一些有实质意义的事情。比如周四那天，他让我盘点各办公室日常用品的消耗情况，然后列出采购清单和经费预算表，报上级审批后经理关照隔壁的王姐和我一起去市场采购。周五那天我又负责将部分办公用品分发到各部门。这是我有史以来做得最完整的一件事，虽然中间有人帮助和协同，但我依然很开心。终于可以独立完成一件像样的事了，像一名正式的职场 里人那样。 当然，工作的过程中不无困难。对于我这种数学不好的人，买东西算账是件非常头疼的事。一边要站在公司利益的角度精打细算，一边又要货比三家讨价还价，想想真是难为我了。如果公司有固定的值得信赖的办公用品供应商该多好，一个电话便可解决问题 。嗯，我准备向上司提个建议。其实他们应该早就想到这个的，为什么没有建立起来呢，我要弄明白再说，不能贸然行事。总得来说这一周还算圆满吧，给自己加油!

行政助理的日常琐事还真不少。一会儿那边门锁坏了要修 ，一会儿这边灯泡灭了要换，这些事情我之前从未做过，其实是小事，但登记、报修这些程序是免不了的了。还有就是印制名片，昨天有两个同事来告知他们的名片用完了，于是任务又落到了我的肩头。我先向经理询问了公司里名片的通常印制地点，价格、印制张数等，经理虽然都一一告诉我了，但我明显察觉到了他的不耐烦，似乎在说这些琐事我该自己解决不要问他。此外，为了周全所见，我顺便统计了一下其他同事名片的使用情况，是否需要续印，免得三两天后再跑一趟。几经辗转，总算把任务完成了。唉，中间有件事我完成的不是很好，害我郁闷了好一阵子。周二那天物流操作部打来电话说有份重要的签单需要送海关审批，我当时口头答应来着，只是手头在忙别的就没用笔记下来，果不其然后来一恍就给忘了。当物流部负责人问我要单子的时候我头翁的一下，脸色骤然暗了，今后我再也不愿尝试那种既尴尬又悔恨再加上急切的糟糕感觉。幸好时间还来得及，我缓过神来迅速采取补救措施，才未给公司造成损失。这件事给我敲响了一个警钟，工作时间千万不能马虎大意，虽说不能一心二用，但实际上一心要分成八份来用，否则倒霉的还是自己。物竞天择，适者生存啊，现在社会对人的要求真是越来越高了。此外，我还得感谢那个物流部经理的宽容大度，他没有对我当即呵斥责怪，反而给予我提醒和帮助，这让我心里产生了深深的感动和感激。

转眼间我来公司已经快一个月了。对于工作由开始的诚惶诚恐到了现在的得心应手，看似一个最平常简单的过程，其实只有我自己知道里面的艰辛与不易。月末了，公司有例行的总结，每个员工也要整理自己上一整月的工作内容，查漏补缺。

我主要是统计一下员工的出勤、加班记录，员工外出登记，休假、请假单。填写现金日记账，整理好所有发票，报销每月备用金。然后排好下个月的员工值日表，贴在白板上。最重要的是 安排好公司每月一次的例会，做好会前准备、会议记录和会后内容整理工作。好在公司不大，人数不多，会前安排较为简单。公司有现成的会议室，我只需简单地布置一下即可。和一般会议相同，公司全体员工落座后，总经理首先讲话，然后部门经理讲话，员工发言。其中有员工提出问题和困难，公司酌情帮助解决这一议程，本人表示赞赏。这次会议上有一名员工发言，当他说到自己家庭突然遭遇的变故，堂堂七尺男儿不禁面对同事和领导痛哭流涕，场面可谓感人。结果全体员工自发伸出援助之手，公司领导也纷纷给予他精神上的鼓励和物质上的帮助。这件事让我从此对这个不大不小的公司刮目相看，正是如此团结友爱、互帮互助的集体才能创造出源源不断的财富和光荣，也只有这样开明的公司制度和体恤员工的领导才能使一个公司不断攀登，大步向前。

习惯了每天早上提前十分钟到办公室，先打开窗户通风，在打开电脑、饮水机、打印机、碎纸机，然后简单打扫一下办公室，顺便给室内的几盆绿色植物浇点水，这些基本成了我开始一天工作的热身内容。真害怕有一天自己会厌倦这样重复机械的工作。还好，昨天公司内部打了一场小型乒乓球比赛，是公司不定期的娱乐健身活动。总算给这黯淡无光的生活增添了一抹鲜艳色彩。 别看时一场简单的公司员工乒乓球比赛，开始的活动策划、中场服务、赛5后事宜也够我们行政部忙活的。

**顶岗实习周记版篇十**

自2024年6月起，我开始进入一家机械制造公司进行为期5个月的顶岗实习，成为了一名车床操作工，负责机器零部件的加工和运转。这段实习经历让我深刻认识到工业制造领域的重要性，也让我亲身体验了一个合格的车工需要具备的工作技能和素质。

第二段：实习中的困惑与挑战

在实习的前几个月里，我曾遇到过许多困难和挑战。一开始，我对机器加工过程中的各个参数缺乏理解，对车床的操作方法不熟悉，这使得我的工作进度比同事们要慢很多。而且由于对多数机械零部件的名称和性能掌握不深，很难在出现故障时快速准确地找到解决方案。好在同事们总是会给予我有益的建议和指导，帮助我逐渐摆脱各种困难。

第三段：技术水平与工作态度的提高

随着时间的推移，通过不断地努力和学习，我的技术水平逐渐提升，开始能够熟练操作车床和理解机器加工过程中的各项参数。并且也能够快速准确地分析和解决故障问题。此外，在工作过程中，我也慢慢形成了严谨的工作态度和规范的作业习惯，坚持认真执行各项安全措施和操作规范，保证了加工零部件的质量和生产效率的稳定。

第四段：实习所带给我的启示

通过这段实习经历，我不仅掌握了实际操作技能，更重要的是得到了许多人生启示。如在工作中，需要具备专注、耐心、细致、灵活以及热爱工作的精神，这些可以帮助我逐步提升自己的职业能力和素质。同时，在与同事相处的过程中，我还学会了倾听和合作，更深刻地理解到了团队合作和沟通的重要性，这些都是我在将来求职和职业担当中至关重要的品质。

第五段：总结

总体来看，这段车工实习经历让我从许多方面得到了提高和成长，让我更加深刻地认识到了自己的优势和不足之处。我也感慨于机械领域的广阔和复杂，在这个领域里工作需要有严谨的态度和扎实的技术支持，同时，这个领域也会给予我们无限的机遇和发展空间。在未来的职业生涯中，我会保持一份平衡的心态，不断地学习和进步，做一个能够为公司和社会做出贡献的优秀工程师！

**顶岗实习周记版篇十一**

去基层法院实习的路还不算太长，一班直达车即可，45十分钟的路程。从6点30分起床慢慢推迟到7点左右，从坐在食堂吃早饭到趁等公交的几分钟啃包子，从计划倍添晚上回来弄毕业论文到每天回来就上网看电影、逛淘宝。不得不承认我在放纵自己的行为，虽然天气是越来越冷，但是我的意志也在慢慢被削弱......

要问我一个星期学到了多少和专业知识相关的内容，我可以说几乎等于零。

偶尔在整理卷宗的时候回想起一些问题问法官，其他他在办理的案子我基本上是不能深入，这不能怪谁，只能怪我自己，专业知识不怎么扎实，而且自从司法考试解说没怎么再碰过法律。上次好不容易有一个疑难杂案，老师问我什么是用益物权。我当时就懵了，这是哪个概念，我印象中只有什么建设用地使用权、土地承包经营权，要我说具体什么是用益物权，我真的一下子愣住了。旁边立案庭的老师提醒了一下“使用、收益。。。。”“对，就是使用、收益、处分”我马上接上。这个案子还在立案阶段，y庭（正庭）让我的老师c庭（副庭）把把关，能否立案。这个案子后来我也没有再多问。不过现在想起来下个星期要去问问这个案子了......

还有一个就是胎儿的损害赔偿是否应该预留抚养费的问题，老师问我这个问题，我原则性的说：不能，因为不是一个民事主体。我又错了，没有想到法律就是为了保护权利，从人道主义出发，是要的。

可以说这一周，接触到了几乎所有的法院基本工作。从早上清扫开始，打电话通知当事人何时何地到法院参加询问调查，从四楼到二楼拿打印出来的法律文书（为了使法律文书的格式规范化和统一管理，本院所需法律文书都由“打印室”负责修改并打印，打印室则下属于法院办公室的一个部门），然后到三楼干部处加盖公章，这些可以说是每天都要做的事情，也就是本院工作中最基本的事项了。我是挺愿意做这些事情，因为可以接触到很多人，不管是领导还是一般人员。对于一个实习生，多认识法院工作人员是有好处的，弄清整个法院的上上下下关系可以说也是我实习的目的之一。

在做这些事情的时候，可以感觉到整个法院的工作氛围。有时候在打印室里，打印机出故障或电脑出问题，没法即使弄出来，就会很多人在那儿等着；电脑还没修复，就会有人喘着气过来急着要资料或临时有事请急需打印再加印n份。我想，如果各个办公室都有打印机的话，就可以一定程度上避免这样的“时间浪费”。后来问李法官，才了解到为了减轻法院的开支负担，就都由办公室负责统一打印、复印的。

说到这，我就想到周五跟法官聊天的事情。因为是这一周的最后一天，李法官安排的事情也并不多，下午早早地就完成任务。我们就很自然地又很默契地聊起天。从他的大学谈到结婚生儿，也教会了剩下的大学期间应该要怎么做，考研应该怎么准备，在研究生期间应该完成些哪些事情等等，我觉得这些对于我以后的学习和生活很有帮助。他谈到作为法官一定要维护当事人双方的利益，应该维护法庭的公正。不能像律师一样，不管什么手段只为自己的当事人辩护，他说以后我要作法院审判人员应该改变这样的思路。从他的谈话中，我也隐约感觉到李法官对现今审判制度有些不满，或者是说还有很多问题需要解决。他说以前在学校学习的时候，只注重了理论学习，虽然学校也会安排一些实践性的内容，可远不如自己的真正的社会工作体会。

在学校所学到的理论知识，在实际操作过程中也会难以实现，即不能按照那样的思路分析案情或做出判决，那样可能会导致一连串的案件要重新审判或会出现更多的新问题。而且李法官还说过，中国法律真的是漏洞百出，在实际操作中运用不到的法律、法规很多，做出判决时找不到法律、法规的依据等等问题。李法官以前也在基层法院工作过，二审案件出现这样的问题更多。在这次的谈话中，我切身感觉到作为法官们的“难处”，也感觉到法官们肩上所负的担子有多重，也学到了作为一名法官所要具备的素质和素养。我发现我的实习越来越有兴趣。刚开始觉得，以后留在北京的话，在北京实习会对以后找工作有所帮助，还真犹豫着。但现在我觉得回家到中院学习是一个比较明智的选择，因为在这里我已经学到了很多，而且也感觉到以后的四周会有更多的学习机会。

“all men are created equal”人人生而平等，每个人都有生存的权利和获的教育的权利。权利相对应的英语单词是“right”，“right”的另一个意思是正确的，对的。权利也有正确的，对的，正当的意思。

为自己的权利而斗争是你的义务，这是自然法对你的要求，或着说是神法对你的要求，是人类出于本能的需求。从原始社会到现在的社会主义或资本主义，人类的进步是人类不断的为自己的权利而斗争的成果，如果大家都放弃自己的权利，不去为自己的权利而奋斗而斗争，那么，现在我们也许还处于原始社会，还处于野蛮的社会，处于暴君的统治之下。

虽然法律没有强行要求你要为自己的权利而斗争，权利在民事法律关系中是可以放弃的，但是人类出于自己生存和发展，还有为了自己的后代，有一个相对人性的，舒适的，民主的，自由的社会，为自己的权利而奋斗是历史赋予你们的神圣的责任和义务。

价值：有用性，你对别人有没有用，或着别人对你有没有用或着一个物体对人来说有每有用？我想这样说有些人很难接受，这也太直接了吧，没有必要说的这么直接。

没事，你们看了也就姑且看之，不同意见没有关系。

不过，能够帮助别人也是一种快乐吧，因为帮助别人的同时，你会感到快乐，因为你觉得你还是有用的，至少你可以为别人解决问题。你是有用的。

写到这儿，我不得不想到一种理论，就是，人性自私论，人性是恶的吗？是那种为了得到自己想得到的东西而不折手段的吗？自私得到的东西，对别人有价值吗？自私的反面是不是也是一种美德？这些东西都是值得我们去思考的。

刚来到xx市第一人民法院，有点亢奋，在这里我即将度过从学校走向社会的成人礼——实习。我有幸能按照自己填写的志愿分配到与经济纠纷有关的庭室——民二庭，并且跟了有十年庭审经验的法官文姐。她的书记员是朱昉姐，一个从中南财经政法大学毕业的研究生，在这里做书记员满一年，主要是负责在办公室内处理各种文书工作，接待和联系当事人，我所在的办公室只有七个人，而这个办公室里唯一个男书记员强哥，也是跟着文姐做事，主要是负责跑外办公，一大早就开车出去，忙的时候要晚上七八点才回到法院。他和朱昉姐可以说是里应外合的搭档组合。办公室的人里面还有另外一个南医科大的实习生阿钻，跟着另外一个法官蕾姐，蕾姐只有一个书记员舒姐，又由于手头的案子也多，人手不足，尽管她只是在这里一个星期，就很熟悉这里的环境。能在一个办公室遇到一个实习生，我很高兴，有事情也会经常问她如何处理，偶尔还和她一起吃饭。

初来乍到，我并不是太熟悉法院书记员的日常工作，朱昉姐就抱了四五个文件袋到我的四方小桌子上，让我归档以熟悉下民事诉讼程序。这几个文件袋材料鼓鼓，是关于建筑工程纠纷的材料，里面涉及到许多建筑专业方面的术语，我拿处一堆材料却不知方向的浏览，朱昉姐提示我看看判决，但是光看十几页的判决书就搞得我头晕了，什么地基啊，什么楼板施工防水啊，什么板面裂缝啊，什么钢筋板梁啊，扫了一个早上我都不知道自己看的是什么材料。第一个早晨在抽象的概念中晕倒过去。朱昉姐考虑到我不太能消化那些材料，就让我转移战场，去打传票，我才可以脱离苦海了。

**顶岗实习周记版篇十二**

在大学校园中，距离步入社会仍有一段距离的我们，经常听到身边的学长学姐们分享他们的顶岗实习经历。而我，也有幸参加了为期两个月的车工实习。这是我第一次接触这个领域，也是我第一次真正融入了工业生产的环境中。在实习的两个月里，我从中收获了很多，不仅增长了工作技能，也提升了自己的生产意识和思维能力。

第二段：顶岗实习的开始

刚刚进入公司时，我短暂的感到了一点点的紧张，因为这是我第一次真正进入工厂，接触重型的设备和机器。我需要适应工厂的噪音和环境。刚开始接触到车床时，我受到了很大的震撼，因为对于一个初学者来说，车床显得如此庞大和陌生。我看着工人们熟练地操作着车床，心中对这样一个行业的技术水平充满了敬佩之情。

第三段：顶岗实习的过程

在实习的过程中，我发现自己的进步速度远不如自己预想的那样快。每一次的实习我都会重复之前所学过的技能，渐渐的我发现了实习中最重要的是有耐心和对细节的关注。在实习中，我不断地学习，虚心请教师傅们，并且尝试自己独立地完成一些小品零件。这些小品零件完成之后，我的自信心得到了很大的提升，同时也加深了我对自己选择的职业的热爱和向往。

第四段：顶岗实习的价值

通过这次实习，我收获了很多，其中最有价值的是对工业生产的深入了解。我认识到了每一件产品都是需要经过生产者的严格管理才能被顾客接受并走向市场，这种意识其实也贯穿了我们的生活，无论是哪个行业，都需要有人冒着风险去默默地付出，为社会作出奉献。除此之外，在实习的过程中，我还收获了良好的团队协作能力，初步学会了如何去协调团队中不同个体的思想和想法，这对于我未来的工作和人际交往都具有很大的参考价值。

第五段：结尾

回顾这两个月的实习，我真切感受到了工作对于生活的意义和价值，也感受到了不断进步和持之以恒的实力和忍耐力的重要性。在这个实习中，我不仅仅获得了读书和学习所不能获得的经验，同时也提升了自己对未来的信心。我深刻地理解到：只有通过实践和努力，才能积累更多的经验、锻炼自己的职业素养和提高自己的生活品质。

**顶岗实习周记版篇十三**

作为一名大学生，我有幸能够参加顶岗实习，在这个暑期里，我进入了一家大型企业，开始了我的职场生涯。刚开始，我充满了期待和激动，但同时也有些措手不及，担心自己是否能够胜任这份工作。然而，第一天来到公司，得到了企业导师的热情接待，我的紧张感瞬间减轻了许多。导师细心地向我介绍了公司的历史和组织架构，让我对公司有了初步的认识，同时给了我很大的信心。

二、职场工作感受

在这家企业，我被分配到了一个项目组，并与一位工作多年的经验丰富的同事进行了合作。起初，我只是观察和学习，但很快我就被任务迅速填满。我负责的任务多样且繁忙，有时候需要进行调研和数据处理，有时候需要参与会议和撰写报告。在这个过程中，我深刻地感受到了职场的紧张和忙碌，但也体会到了自己的成长。

三、与同事的相处

在团队合作中，我与同事们建立了融洽的关系。同事们很有耐心地回答我的问题，并分享了大量的经验和技巧。他们总是鼓励我，让我充满信心，逐渐融入到团队的工作中。他们之间的合作默契给我留下了很深的印象，互相配合，互相支持，让整个团队的工作效率提高了不少。

四、实践带来的启示

通过这次实习，我获得了很多宝贵的经验和启示。首先，我意识到理论知识和实际操作是不可分割的。在学校学到的知识只是理念，只有将其应用于实践中，才能更好地理解和掌握。其次，我学会了如何与他人沟通和协调。在团队合作中，我需要主动地与同事交流，并寻求他们的帮助和支持。最重要的是，这次实习让我更加明确了自己的职业规划和目标，我明白了自己未来要走的道路，也更加坚定了自己的决心。

五、个人成长和展望

通过一段时间的实习，我不仅在专业技术上有了提高，也在自我认知和职业发展上有了更深入的思考。实习让我更加清楚地认识到自己的优势和不足，让我明白了要不断学习和进步的重要性。此外，实习也让我更加明确了自己未来的发展方向，我希望能够继续深耕这个领域，成为一名优秀的职业人士。

总之，这次顶岗实习对我来说是一次宝贵的经历。通过与同事的合作和交流，我不仅获得了专业技能的提升，也增强了自己的综合素质。这段经历不仅丰富了我的实践经验，也对我的个人发展产生了积极的影响。我相信，这次实习将成为我人生中重要的里程碑，我将继续努力学习和成长，为实现自己的职业目标而努力。

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