# 最新顶岗实习周记(模板13篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-04-16

*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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧顶岗实习周记篇一作为一名正在读药学专业的学生，我深知...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**顶岗实习周记篇一**

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。

**顶岗实习周记篇二**

按照公司安排，分配到基站那边熟悉设备和操作器件。任务是认识基站设备rbs2206(室内宏蜂窝)的组成，请点各基站设备资产，登记载波的开启情况，进行备用电池的放电测试，门禁系统的开启关闭操作，空调温度的调整(一般为26度)等。

由于我们队员较多，队长安排我们向另外两名早来的实习生学习。我们的工作地点是海珠区的中国移动的各个基站点(主要分布在楼宇天台和地下停车场)，时间是每天早上9点钟到下午6点，中午休息一会儿。工作任务较为简单，操作起来单调机械，需要乘坐面包车到处去各个点奔波。抱着学习和吃苦的态度，还是认真的完成任务。起先进入基站都感觉好奇，认真地向队长和队员们请教问题。有的问题都觉得太简单，但书本上从未涉及过，还是坦诚地向别人请教。

这一周的工作下来，学会了基站的各个部件的位置组成和实物外观，结合所学书本上的知识，加深了各器件的了解和提高了实际动手操作能力。学会了与来自不同教育背景和生活地方的同事的交流与合作，深感工作上要不耻下问和同事间要合作紧密才能很好地完成工作任务。

依然是在基站学习。工作任务与上一周的大概相同，熟悉基站设备，备用电池的放电测试，不过开始进行故障处理和部分时间进行巡检。

工作地点仍然是海珠区的广东移动的基站机房与室外基站，不过检查的基站点与上一周略为不同，都第一次进入检查。时间上也一样，虽然我们组要值夜班，考虑到我们实习生的身份，暂时不作安排。

这一周的工作与之前的工作内容大致相同，其中故障处理较多，故障处理一般就是更换基站设备，如cdu，tru(载波)，dxu等，更换设备有一套标准的流程，实践动手不能马虎了事。还有部分巡检，需要用omt软件连接设备，主要用来定位基站设备故障。工作上依然单调枯燥，但不能放松，以免出现安全事故或工作不到位，给下一步流程的工作的同事带来重复的麻烦。

基站工作结束，开始做网优相关工作，网优主要包括路测，验收，楼宇普查，扫频等任务，是比基站的工作复杂一点，是处理解决信号问题的主要人员。

工作地点是广州移动的业务数据中心，我所在的组是西区，位于体育中心和珠江新城一带，工作时间与之前一样。第一天由负责人说明工作流程和注意事项，没有接触到实际的网优工作，都是一些送文件和设备给同事使用的跑腿工作。

这一周的工作不多，负责人的一番指导和教悔也让我认识网优这一职位属于干活多薪资少的工作，需要耐心努力地学习理论和操作知识，吃苦耐劳踏实工作才能完成工作。

这一周才是接触到网优的实际工作，路测，路测就是道路测试信号，由于道路上都可能占用多个小区，甚至是越区覆盖，是网优中分析处理问题的一个很好的学习过程。

工作地点是广州大道位于中山大道及体育东路之间的一段道路，实际上就是天河路一带，时间是凌晨2点开始，因为刚刚进行过割接小区，所以测试一下割接后小区占用情况。数据显示信号强度正常，只存在局部地点出现质差，割接成功。

这一周的工作是和一位路测队长学习，在测试过程中繁繁出现问题，手机电池没电，数据线连不通，电脑鼠标不动，没有带上3g卡，最后测试时间缩短减少电池使用时间，回公司更换数据线，暂时没有测试3g与2g切换情况信号。测试前的设备检查是否完好，测试软件的熟悉准备都是测试前必须注意的问题。

与dt路测不同，这一周cqt中楼宇普查，cqt全称call quatity test，包括的内容很多，楼宇普查是其中的一项，cqt属于室内覆盖系统，优先占用室内信号，会用各种类型的信号质差问题。

工作地点是位于天河路的正佳广场，时间是整天都在测试。正佳广场之前有重要客户并且做过室内重新覆盖，所以进行一次楼宇普查信号测试并且对投诉地点重要点进行测试。

这一周cqt的楼宇普查主要运用打点测试，不同于之前路测的gps道路导航，室内gps精确度不高。打点测试就是在楼层每一层图纸打出该点的信号标志点，测试软件的打点设有暂时重新打点，一层楼只能一直打下去，操作看似简单，一不留神打点落在图低外面，数据就是显示很难看，所以简单的工作也要认真仔细处理，成绩是体现在细节处。

这一周的cqt是扫频测试，是上行干扰排查的最后一环，上行干扰排查流程是bsc告警，基站设备检查，室分排查，bsc终端处理，扫频测试。需要携带扫频仪器，在露天楼顶工作，较为辛苦。

工作地点是体育中心附近的天河宾馆，重点排查天河村与育蕾小区两处的干扰源。鉴于移动的要求，这一带的客户投诉有升级意向，扫频测试必须尽快谨慎处理。首先天河城天台四个方向扫频，底噪较高，干扰严重，育蕾小区方向底噪干扰明显存在干扰源，寻找该地区干扰源八目天线无果，第二步在天河宾馆天台扫频，情况类似，重点排查天河村干扰源，发现一个私装天线八目天线，明显非法安装，移交移动方面处理。

扫频工作由于扫频仪器较重，并且在露天楼顶工作，工作强度较大，几天下来皮肤都变得黝黑，不过还是坚持下去了。扫频过程中遇到客户当场投诉，有投诉升级意向，连忙进行解释和安抚情绪。扫频测试都有一套严谨的排查上行干扰流程，进一步学习到工作流程的、必须严格细致执行。由于扫频工作的队长离职，所有工作虽然还有很多地方不理解，但通过同事帮助和自学，基本完成部分的扫频任务。

这一周的任务是新站开通验收，验收也属于cqt的一部分，与楼宇普查类似，包括打点测试的语音测试和数据下载测试。

工作地点是位于珠江新城的新全球通大厦，时间是安排六天四组人员，完成时间是1天半完成三层停下场，七层裙楼和40层主楼语音测试和数据下载测试，比预计时间早，较好完成任务。

验收任务情况与楼宇普查差别不大，运用之前cqt知识，加以理解实践，做好学以致用。由于任务情况比较紧急，平均一天测试语音七层，数据下载十五层，效率明显较高，工作积极热情，受到负责人赞赏。测试量较大，必须自己学会设置软件的配置，操作谨慎方能准确高效完成任务。

**顶岗实习周记篇三**

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。

**顶岗实习周记篇四**

资料员

20xx年 11 月 22日 至 20xx 年 11 月28日

学习技术资料的具体划分，了解技术资料的具体内容

由于工程主体已经完工了，所以需要弄的资料也不是很多了，老师把以前的一个比较全的工程上的资料给我拿过来让我看一看，不懂的地方就问问她。刚开始看时感觉很简单，就是照着资料软件改一改工程名称就可以了，可等过了两天老师提问时，我却几乎什么都不知道，唉，想和做确实有一定的距离啊。

技术资料第一卷主要是工程概况表、管理人员名单和施工组织设计；

第二卷是技术交底和图纸会审记录表以及设计变更通知单；

第三卷主要是楼层平面放线记录表和楼层标高超测记录；

第四卷是一些材料的进出场合格证；

第五卷是材料的试检验报告记录；

第六卷是混凝土的浇灌申请表、施工记录，拆模申请单，钢筋的隐蔽验收记录；

第七卷是基础部分的资料；

第八卷是主体部分的资料；

第十卷是屋面部分的资料；

第十一卷是装饰装修部分的资料；

最后一卷是第二十五卷，主要是竣工验收资料。

这是这一个星期以来对技术资料一个大概的记忆，对里面一些具体的内容还不是很了解，不过，我相信自己以定能克服这些困难，把这几本资料弄透彻、搞明白了。

学习很认真，积极去现场了解施工进度，很细心，对每天所做的事都有一个记录

**顶岗实习周记篇五**

第一段：引言（200字）

顶岗实习是大学生们接触社会、锻炼能力、提升竞争力的重要途径。经历了一个月的顶岗实习，我深感其带来的深刻意义。在这个周记中，我将分享我在实习中的体会和心得，同时也希望能给其他即将经历顶岗实习的同学提供一些启示。

第二段：实习的挑战（300字）

首先，顶岗实习给了我一次真正融入企业的机会，也让我深刻体会到工作的压力和挑战。一开始，我对自己能力的不自信使我觉得无所适从，在项目中陷入困惑。然而，随着时间的推移，我逐渐适应了工作的节奏，并通过与同事们的交流获得了更多知识和经验。在这个阶段，我才明白了实习的真正意义不仅是为了完成任务，更是为了学习和成长。

第三段：实习的收获（300字）

在实习期间，我有幸参与了一个重要项目的策划和执行。通过与团队的协作，我学会了如何分解任务、制定计划，并与他人合作完成任务。在解决问题的过程中，我锻炼了自己的分析能力和解决问题的能力。此外，我还学会了如何在繁忙的工作中保持高效率和良好的沟通能力。这些经验将对我的未来职业发展起到重要的推动作用。

第四段：实习的反思（200字）

在实习过程中，我也发现了一些自身的不足。首先，我发现自己的时间管理能力有待提高。由于工作任务的增多，我常常感到焦虑和压力，效率也不高。其次，我意识到自己在团队中的协作能力还有待加强。尽管我能与同事们积极合作，但在一些困难的情况下，我往往会沉默不语。这些反思让我意识到在未来的学习和工作中，我需要不断提高自己的能力，不断面对挑战和困难。

第五段：总结与展望（200字）

通过这一个月的顶岗实习，我不仅收获了专业能力的提升，更培养了自己在工作中的责任心和团队意识。同时，实习也让我更加明确了自己未来的职业发展方向和目标。在以后的学习和工作中，我将更加注重提升自己的能力和技能，继续学习与成长，并为实现自己的职业目标而努力奋斗。

总之，顶岗实习是一次宝贵的经历，通过实践增长才能，才能不断提升自己。通过这次实习，我不仅积累了实践经验，也认识到自己还有很多需要提升的地方。我相信在将来的路上，只有不断努力和学习，才能为自己创造更好的机会和未来。

**顶岗实习周记篇六**

来报道的今天正好是周三，所以我就上班到周末补回之前的星期一二了，顶岗实习周记20篇通用。这是我一周下来的感受。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。

刚进入公司的第一天，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。

第一天的快中午时，我被公司的领导带到设计部一位姓刘的助教，并被告知我以后就跟着她学教育，我很乐意，因为姐姐很热情地接待了我，还带着我和她一起吃了午饭，下午助教给我谈了一下她的工作概况和她的主要职责，我都记在了心里，因为这可能就是我将来要承担的职责。

一周的时间很快就过去了，在这一周里，我尽量让自己更快地去适应环境，更快地融入这个大集体中，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。

时间过得真快，转眼第二周已经结束了，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。

中午的时候，我会帮同事一起订饭，按他们各自的口味叫了不同的饭菜，同事也对我订的饭菜挺满意。下午，公司有学生的时候，我会负责联系财务和其他领带，受到了领导的好评。

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。

三周时间就这样来到，我明白如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理”，这是经理给我的忠告。这绝不是一句空话。办理合同，如果不讲究条理，一定会让你忙得手忙脚乱却效率低下。企业人员来了，准备许多资料，如：营业执照、企业证明、申请表等等。我们必需一项的检查过、计算过、是否合理。一位有成就的总经理讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

工作总会有忙的时候，忙到一定地步，你就会感觉到烦躁，这是很正常的，不过，一定要以一个正确的心态去面对才行，毕竟你怎么样闹心到头来不还得必须去解决那些问题么。

在这三周里，每一天我都过得很充实，因为我接触的人和事都是学校里未能接触过的，我也深深体会到把书本上的知识转化到实践中去的重要性。只有理论和实践相结合了，所学来的知识才不是纸上谈兵。我相信下一周我会过得更充实，也更有意义。

**顶岗实习周记篇七**

自2025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！

**顶岗实习周记篇八**

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。

**顶岗实习周记篇九**

进入航星自动化设备有限公司实习已经将近一个多星期了,也逐渐的适应了这里的工作环境。这是一间以生产染色机电脑为主的公司，染色机电脑，顾名思义，是染织厂在为布料染色采用的一种自动化控制设备，通常对布料进行加热，冷却，保温等。

经过一个多星期的实习,让我感觉到了知识的重要性,我要不断的学习,来提高自己的专业水平。

这一个星期所作的工作主要有安装产品和焊接元器件。虽然所接触到的工作难度并不大，但是其中包含的技巧却非常多，各种需要注意的事项也很多。就拿焊接元器件来说，元器件的体积有大有小，而其中需要注意的地方是，要先焊接小的元器件，然后再去焊接大的元器件。焊点要做到光滑，不能虚焊，焊点的标准是要成圆锥形状，对于晶体二极管还要注意不能够焊接得太久，否则容易把二极管烧坏。

除了上述的这些，我还学习了数字万用表的使用，以及一些贴片式电阻的读数。例如一个贴片电阻的读数为1002，这是电阻上面的标值，而其实际的阻值却应该为10k,前三位为有效数字，最后一位为十的幂数。对于一些瓷介电容，也有了一些认识，如一只瓷介电容上面标有104，其电容容量为：100000pf,即0.1uf。

这是工作的第二个星期了，与前一个星期相比，我的思想有了一些转变。因为看着身边工作的同事都是每天上班，然后下班，回到宿舍里看电视，玩玩游戏，就度过了一天。

这样的生活让我感到有些透不过气来，这不是我想要的生活，我不能和他们一样，我要努力的学习。为了将来，我绝不能放弃学习。

这一周所做的事情和上一周差不多，只不过做的工作多了就比上一周熟练多了。每天下班回来后我都会看书学习，对于我这种电子行业，必须要有很夯实的基础。模拟电子技术，数字电子技术，电机拖动与控制，单片机教程等，都是我要学习再加强的科目。

这一周认识了不少新的元器件，如：8位三态输出触发器74ls573，8双向3态缓冲电路74ls245，74ls245主要用在数据的双向缓冲，常见于51的数据电路，早期的电路中，扩展了很多的8255/8155/8251等芯片的时候，担心8031的数据驱动能力不足，所以就使用了一片74ls245作为数据缓冲电路，增强其驱动能力。

我也发觉到在学校里学到的东西拿到工作上，是根本不够用的，看来还要加强专业知识的学习才行。

时间很快就过了三个星期了，在这个星期里，我已经接触到了对产品的检测，已经能够自己独立的分析一些简单的电路原理。

对于公司的产品种类，我在这三个星期之中都是只接触到同一种型号，因为这种型号的产品比较畅销，所以这个星期我都是非常的忙，非常的累。尽管如此，下班后还是要写周记的，毕竟才一个星期一篇。

这一周所做的事情和上一周差不多，只不过做的工作多了就比上一周熟练多了。每天下班回来后我都会看书学习，对于我这种电子行业，必须要有很夯实的基础。模拟电子技术，数字电子技术，电机拖动与控制，单片机教程等，都是我要学习再加强的科目。

这一个星期我学会了检测产品，对产品的检测包括很多的方面，例如要检验电源是否正常，工作电压有没有达到标准，产品的绝缘性能是否达到标准等。

有这个星期，最让我一件难忘的事情是：有一天，我在安装一块电源板的时候发觉有一颗螺丝和其它的不同，我认为它是无关大雅的,然而负责带我实习的一个同事却对我说,这个螺丝是不符合标准的,要重新换上去。我说这不碍事吧?他对我说：别看这是一个小小的螺丝，可是它能对产品带来非常大的隐患，如果这螺丝掉了下来，随时都可能让线路板短路。

我听了觉得非常的惭愧，同时也暗下决心：以后做事一定要细心，绝不能抱有侥幸的心理。

来这间公司实习快一个月了，这一个星期又学习到了新的东西，我接触到了对产品的维修。

因为一个偶然的机会，负责管理生产的主管对我说，有一批坏的返修的机器，你去试一下维修吧。

接触了维修，才发觉这份看起来很专业的工作其实也并不是我想像中那么难，因为在我维修机器的过程中，发觉大部份的问题都是比较容易解决的，例如电源部分没有电压，那可能会是变压器坏了，或者是稳压三极管坏了等等。

还有三天就可以拿到我出到社会的第一份薪水，虽然并不是很多，只有几百块，但这是我的劳动所得，是我用汗水换得的，我想那种感觉一定是非常的开心的。

进入了实习的第五周，已经逐步的习惯了这种工作的日子。

在这这个星期里我所做的事情都是和以前的.差不多，没有再接触到其它型号的产品，看来我有机会的话应该和负责人申请一下接触一下其它的产品才行。毕竟只懂一样是不够的。

在这个星期里唯一让我觉得有点收获的地方是，我对我所接手的产品的电路原理图有了大概的了解，能够弄清它的工作原理。

它是用pic单片机来进行控制继电器，然后以开关量输出控制外部设备，例如电动的正反转，加热，却冷，卸压等，测温电阻pt100外接，用来控制染缸的温度。还可以检测染缸，料缸的水位等。这种染色机电脑已经能够满足一般染厂的所需，而且价格也很便宜。

我所接触到的染色机电脑型号为kb30d/led ，是一种换代的产品，产品设计的思路很简单，外围电路也较简单，其主要的技术在于单片机的编程设计，看来单片机在工业的应用是非常的广泛的。

我已经确定了自己的毕业设计题目为用单片机来控制的一种电子产品，具体是控制什么，还需要根据周围的环境选择一下。

这个星期非常的开心，因为主管已经答应了我让我学习另一种型号的产品，我终于可以学习多点别的知识了，这真是非常值得开心的一件事。

这一个星期我接触的一种产品是dt100，是一种测温的小仪表，虽然元件非常的简单，但是却非常的值得去学习。

这个产品的主要芯片是：ic7107双积分式模/数转换集成电路，op07运算放大器等。外接pt100测温电阻，可以即时的测量出染缸里的水的温度。其工作原是主要是运用一些基准电压的比较，然后通过7107来显示出数值。

我所做的工作就是调试好标准的测温值。当pt100的阻值为119.4欧姆的时候，仪表应该显示的温度为50摄氏度。当pt100的阻值为138.5欧姆的时候，仪表应该显示的温度为100摄氏度。

调节这个并不是很难，但是它的元件电路非常值得我去学习，它有一定的难度，看来我应该再加强一下我的模拟电子知识才行。

实习的时间接近了一个半月了，我在这一个半月的时间里，学到了很多在学校里学不到的东西，例如与同事相处，如何给他人留下一个好的印象等。

在这个星期有一件事让我觉得非常的难过。

事情的经过是这样的：

公司决定让我去浙江那边工作，我一开始觉得很不错，因为可以到外省去见识一下是很不错的，起码会让我的人生观有一个很大的转变，所以我没再多想其他就答应了公司的领导。

可是当告知家人的时候，家人对我说，你现在还没有毕业，还有毕业设计要做，出到外省去服务，肯定会没有什么时间再去做设计了，不要取小舍大，要分清事情的轻重。

我仔细一想，家人说得很多，我读了这三年书，为的不就是要顺利毕业吗?我不能因为这么一件事而耽误了自己的学业，毕竟自己现在也是一个学生，如果等毕业后再去考虑的话，那应该会好一些的。

于是我向公司说明我的原因，公司也没有说什么。谁知道在一次全体员工会议上，经理在会上说，有些员工做事没有决策力，舍不得广东的温暖，怕吃苦，不肯出去，也许他也有他的原因，但是一个不敢果断做判断的员工是不会有什么大的前途的。

我一听，就听出来是在说我了，虽然他没有点名，我当时的心情真是非常的难过，怎么能这样说我呢?我虽然是一时冲动说要去，但也没有必要在会上这样说我吧，我再怎么说也还是个学生，要以学业为重。

第八周实习周记

这个星期的心情稍微好了一些，虽然经过了上个星期的那件事情让我难受，但都已经过去了，没有必要再放在心里让自己难受了。

这一个星期里，我又接触了另一种新的产品kb，这是一种液晶显示的染色机电脑，是一种刚开发出来的产品，所用的元器件多为贴片元件，功耗较低，可能是技术力量有限，这种产品的不足之处非常多，设计的缺陷也很多。

看来一个公司的技术力量太过小的话，其竞争能力也会小很多。

硬件电路的设计不难，关键的是软件的编程，看来要上网去找一些资料才行，毕竟在学校里学到的东西是不能够来应付的。

在毕业设计方面，我决定了做一个单片机时钟控制电路。最可怜是最近要经常的加班，一回到宿舍里都已经晚上九点多了，身体非常的疲倦，也没有什么心情再去搜集资料之类的。看来只能推迟到下个星期再搜集资料了。

夜深了，要早点休息了，否则明天没精打采的就不好了。

已经是第九周了，毕业设计的资料搜集在进行中，同时也回学校的图书馆里找了一些资料书，设计的思路在头脑里也有了一个大概的轮廓。

在这个星期里，公司开始了对我们这些新员工的培训，非常的简单，就是让我们在看看培训的影碟。这种培训的方式并不好，因为是利用我们休息的时间来进行的，所以我们根本没有什么精力去观看影片了。

真是够累了，又要搞设计，工作上又要培训，还得加夜班，看来这是对我的一种磨炼，我得经受挑战才行。

有一天，我因为昨天晚上找资料找得挺晚，所以在中午培训的时候忍不住打瞌睡了，结果被公司领导找去，写了一份检讨，真是可怜。

对于kb这种产品，因为还在设计中，所以安装调试暂停了。

星期三的上午，公司开了一个新产品发布会，会上展示了三种新设计的产品，可是我个人认为实际设计并不完善，看来还有得要改的。不管怎么说，我现在还是先把我的毕业设计搞好再说吧!

实习进入了第十周，时间过得飞快，看来我要加快毕业设计方面的工作才行。

这个星期又接触到了一种新的产品型号为kb，这是一种单色液晶显示的染色机，输出的功能较为齐全，技术也算比较完善了，但是有一点不足的是，抗干扰能力不够，很容易受到外界的因素从而使显示受到影响。

还有一点最让我头痛的是这个型号的产品安装非常的麻烦!拆下来的螺丝有一大把，安装好一台机器差不多要四十多分钟，这真是设计上的不足，既耽误了安装，又增加了维修时的时间。

虽然生活很充实，但是也很累! 可惜的是没有什么时间再放在解决上面这些问题上了，毕业设计还需要非常多的时间，加上最近一段时间断断续续的培训，真是让人感觉到身心疲惫。

**顶岗实习周记篇十**

顶岗实习是大学生们走向社会的桥梁，是协调学习和工作的一种方式。在这个过程中，实习生必须不断提高自己的技能和能力，以便更好地适应工作环境和公司文化。本人很幸运能有机会参加车工的实习，也在实习中获得了很多经验和教训。以下是对车工实习的体会和经验总结。

第二段：实习前的准备

在实习之前，我充分了解了车工的相关知识和技能。我通过阅读相关书籍和网上资源，了解了车床的基本结构和使用方法。我还观看了一些实际操作的视频并进行了模拟练习。这些预习工作让我在实习中比其他同学更加自信和得心应手。

第三段：实习中的收获

在实习期间，我持之以恒地练习了各种技能，如夹紧工件、调整车刀、辨别车床进给距离等。我还学会了如何防止车床出现卡滞现象，并了解了车床平面的精度要求。在实际操作中，我不断调整和改进，改善了零件的精度和平整度。这些经历让我对车床的工作原理和技巧有了更深刻的理解。

第四段：实习中的困难

在实习过程中，我也遇到了一些困难。例如，遇到钢材硬度较高、工艺复杂的情况时，需要更加仔细和耐心。此外，需要判断好切削量和齿数，以减少擦刀或刀具磨损。在遇到这些挑战时，我不断请教前辈或同事，提高了自己的解决问题的能力。

第五段：总结与展望

通过车工实习的经历，我不仅学到了专业知识和技能，还学会了适应工作环境和团队协作。我认为，实习生能够在实践中不断探索，不断学习，才能成为更优秀、更全面的人才。未来，我会继续努力学习，提高自己的专业素质，为未来的职业生涯做好准备。

**顶岗实习周记篇十一**

综上所述，数控技术的发展是与现代计算机技术、电子技术发展同步的，同时也是根据生产发展的需要而发展的。现在数控技术已经成熟，发展将更深更广更快。未来的cnc系统将会使机械更好用，更便宜。

共

4

页，当前第

4

页

1

2

3

4

**顶岗实习周记篇十二**

新的环境，新的起点，我终于踏上了工作的旅途。回想在十多年里，学习生涯基本已经慢慢地沉淀了，而现在的我，要踏上了。今年寒假开始了我的第一份工作，代表我们要将学习知识用到实践中。当我第一次走进公司，我才真正认识到人生最实际的现实展现在我的面前。

能够在实习期间成为福州成凰商贸有限公司的一名普通的文职人员，深感荣幸。对于第一份工作来说我很满足，我对我文职工作的效率还是很有信心的。但是难的就是融入一个新的环境。在第一周里面，在业务主管和同事们的大力支持和帮助下，我认识了公司的一些职员，并对公司的事务有了一定的了解。

当第一次走进公司职员厅的时候，我听见那啪啪的键盘的敲击声，我感觉到这就是工作的地方，我有一种激动的感觉。心想，我也要和他们一样在快速的键盘声中来，进行我的第一份工作。这是工作是一次学习的好机会。当我收到第一份工作的时候，是一张半年度总结报告，需要我按照修改后的再打印一次。当我接到总结报告的时候，我快速浏览了一次，发现这些报告里面很多关于公司最近的状况，这时我觉得，虽然我的第一份工作是打字员，但是打字员这份工作是我走进事业的起步，在这些报告中，我们可以更好的了解公司的实际状况，从而学习到经验。所以我越来越觉得找到的这份工作很好。

常言道：工作一两年胜过十多年的读书。实习时间虽然才几天，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。我发现除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我担任的是文员一职，每天都是整理文档，负责人员考勤，薪资福利，接听电话等工作，虽然工作简单但也不能马虎，一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。1个星期的实习时间看似不长，但是因为刚进公司，也许是最艰难的几天，需要适应的东西太多，我想我能够克服的，在克服的同时也尽量把工作做到最好。

迎来了第二周的工作，其实我觉得很幸运，在这寒冷的初春里，能够工作在拥有温暖的室内是一种福气。办公室文员，需要一份细心，需要一份电脑的基本技术，更需要一个会学习和热情上进的精神。

从第一周的慢慢了解，到第二周的加速工作，需要不断加强自己的细心。如果不细心，在文件上出现错误，如果后来发现错误了，那么我们将进行改正，但是这样会增加公司的办公使用材料费，这样不能够为公司带来节约；要是文件出现错误了后，未能及时发现，可能会给公司带来更大的不利影响。所以我们在工作中，作为一个女孩子来说，更需要细心的工作，因为这属于女孩子本来应具备的特性。

办公室文员，需要什么，也就是文件的整理和简单的电脑操作能力，和一定的文字能力。对于这些来说，我觉得我平时上网，和学校的学习，给了我这样的能力。我相信只要认真就能做好一件事情。

办公室文员，每天将面对公司的一些重要信息，虽然他们不能够在高岗上去处理公司的经济，但是他们在幕后学习，这是一种“偷学的本领”。对于一个刚刚出校园的大学生来说，这是一种必要的学习能力。在我打过的报告中，我看到了一个公司，需要很好的经营，离不开那每个部门的精心计算，只有这样，才能够更多的节约成本，才能够在经济活动中获取更多的利益。这样一个公司不断发展。

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，相信做起事情也会越来越顺手的。一方面要发扬自主思考问题的能力，在碰到问题的事情，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最大的效能。

第二周的我，真正融入了这个集体，我看了集体的协调过程，需要同事们的互相沟通，也需要领导与下属良好的关系，才能够将自己的事情做得更好。

第三周过去了，留下的是什么，是那些我键盘上我的指纹，是我的桌椅旁边垃圾桶里留下的几张垃圾纸，是点电脑里面留下的我输入过的文件复制本。这些都是三周以来留下的，这是一种纪念。

在这周里，我收到了业务主管的表扬，他说我细心，能够及时发现文件中的错误，并提出建议，我很高兴。为什么我会细心，是因为我在不断学习这个新的环境里面给我的知识。在实习过程中，学习了一些有关办公室文员的知识。我觉得比在学校学习的那些理论知识更加实用一些。这些特殊的知识，是公司内部制定的规则，我感受很深。觉得这些规则，或者说是这家公司办公室独有的办公室文化吧。这些无形的文化，真的很好，可能这也是公司发展较好的原因吧。“学会了婉拒”我发现一件事，就是：很多电话打来公司做推销的。我记得上一任文员跟我说，要懂得去筛选哪些电话才是真正对公司有用的，因为很多推销电话打来，而那些推销电话一般不用管。

这几天，我接过几次的推销电话。他们有的问题真的很懂得转弯，因为他们不直接向你推销东西，有的直接问老总的联系方式，有的打听业务部的事等，说到最后才露出马脚，原来是做推销的。之前问过老总，老总也说对于现阶段，所有的`推销电话都可以婉拒，因为公司的工程还在研究阶段，等到落实实施，自动会去联络相应的供应商。因此，当我再接到推销电话时，我跟对方说：你先把资料发到公司的邮箱，上头看过资料后，如果他们有意愿合作的，到时会联系您。有时也会接到一些广告的电话，这些人都来问老总的手机号。有一次，我接到电话时，老总正好站在我身边。那个电话是来告之展览会，邀请我们公司去参加。我知道我在这次的接电话处理得不好，因为电话里的人说一句，我就请问了老总一次。因为电话里的人说我们公司上一年参加过，今年再次邀请。而当我咨询老总时，老总说没有那一回事，并告诉我以后要自己判断好，不要随便就相信电话里的信息，学会去拒绝。

因此，在这几天，我发现学会婉拒，可以不让无聊电话妨碍了自己的办公时间。

我因为是个实习生，所以进入这个公司分配给我的是文职的基本工作，但是业务主管知道我是在校实习生，所以在这周他带我参观了公司的仓库，客服等地点，跟我讲述了很多公司运作的流程，让我更多地了解公司。我很感谢他对我关怀。虽然只是在该公司实习一个月，但是让我经验倍增。借先进的技术、优质的服务、雄厚的综合实力，公司与福建省和福州市市重点企业建立了长期合作关系。因此得知公司是个怎样的公司。我在公司虽然只是一个办公室文员，但是我很荣幸又一次这么好的机会到里面学习我就满足了，因为我能够进入这样的公司学到这么多的经验是实在是难的。虽然已经是第四周，但是仍然是充满的激情。在一份份文件在我的眼前过目的时候，便知道这个职位，需要职员的细心和保密精神。在文件里面有很多公司的机密，不能泄露，这正是考验职业道德的一面。我虽然只是在这个公司工作那么短的时间，但是我还是要忠于自己的公司，因为这个公司给了我一个尝试的机会，要好好努力，最后来个完美的结束。

在这一周里面，工作相对较多一点，我和其他的同事在这周都比较忙，因为这周公司业务相对较多，因为文件量也比较多点。正好是我在公司待了三个星期，然后我有熟练的的操作技术，因为工作起来，也不会那么烦忧。因此我们只有努力尽快完成工作，这样才能够使公司的我们的环节不再公司落后造成公司其他部门的不便。有的时候老板也会分配我做做其他部门的工作，起初我还在想自己又不是负责那块区域的咯，不过事后想想我应该庆幸和感谢有这样一个学习的机会，能够很好的提高自己、锻炼自己。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。

在不知不觉中，我发现原来我短暂的一个月就快要过去了，我已经来公司实习了一个月。突然有些感慨，虽然以后我并不一定会从事这个行业，这个岗位，但这次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，更深刻的认识社会，认识社会中的各种人与人之间的关系，能更好地与人交流，处理各种人际关系。初踏社会便有了很深的感受，正应了那句话：社会是一所最好的大学。果然没错。

一个多月的时间，虽然短，但学到的东西可不少，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，也让自己对自己的能力更加自信，相信自己将来能够成为一个对社会有用的一员。

“处理人际关系”

身为办公室里唯一的一位文员，同样也是唯一一位上班时间必须在办公室办公的我很少会碰到其它的同事，因为我们公司是做节能的，大多数同事都是技术人员，他们的上班场合并不是在办公室。可是，当他们有时到办公室来办事的时候，我觉得大家都是同事，应该不要自己“耍高傲”。那样，实在是错误的！我身为公司的新人，很多事都要向他们学习，处理好人际关系，更加能让大家谈起来不要那么的冷淡。

因此，我尽量去记住每一个来过办公室的同事，在他们来到办公室的时候多聊聊，消除一下我这个新人与他们之间的陌生感。而且，他们也很友善，也愿意跟我交谈一下，指导一下我的工作等等。这些，我都很感激他们。就好像前两天，有一个同事来办公室报销他去出差的费用，我不清楚是怎么做的，但是他也很耐心的告诉我应该怎么去做，要注意哪些细节。我不止是公司里的新人，而且也是出社会工作的新人。很多事，不仅仅要靠自己去做，有良好的人际关系，做起事来不会走很多“冤枉路”，而是会事半功倍，自己获得的也会更多。一个连人际关系的人做事不会永远的成功，所谓“得民心者得天下”，虽然现在不是要“得天下”，但是为了自己的人生目标，确实要学会去处理好人际关系。

**顶岗实习周记篇十三**

本学期我任教八年级的物理教学任务，这一学期即将过去，总体看，我认真执行学校教育教学工作计划，转变思想，进取探索，改变教学办法，在继续推动我校“自主——创新”的探究式课堂教学模式的同时，把新课程标准的新思想、新理念和物理课堂教学的新思路、新设想结合起来，转变思想，进取探索，改革教学，收到较好的效果。现将本学期的教育教学工作总结如下：

怎样教物理，《国家物理课程标准》对物理的教学资料，教学方法，教学评估，教育价值观等多地方都提出了不少新的规定。无疑作为物理教师要置身其中去迎接这种挑战，这是我们每位教师必须思考的问题。所以我不断的学习让我有了鲜明的理念，全新的框架，明晰的目标，而有效的学习对新课程标准的基本理念，设计思路，课程目标，资料标准及课程实施提议有更深的了解，本学期我在新课程标准的指导下教育教学工作跃上了一个新的台阶，也算一个起点。

经过学习我体会到新课程标准不一样与以往的教学大纲，课前认真熟读新课程标准及新课程理念的相关资料，透彻理解并掌握新课程标准，力争在每节课前仔细阅读然后制定具体的教学方案，在上每一节课前，精心准备、认真备课，充分了解学生的学习状况，做到教学有的放矢，不打无准备之仗。从一学期的教学情景来看效果较好，学生的各项素质有较大的提高。新教材对教师的教学办法和教学资料等都没有过多的束缚，充分体现用教材教而不是教材，课前查阅大部份的资料根据学生的的基础制定教学计划、方案、教学设计等。

本学年我深知作为物理教师应是课堂教学的实践者，为保证新课程标准的落实，我把课堂教学作为有利于学生主动探索的学习环境，把学生在获得知识和技能的同时，在情感、态度、价值观等地方都能够充分成长作为教学改革的基本指导思想，把物理教学看成是师生之间学生之间交往互动，一同成长的过程，我们开展了团体备课，紧扣新课程标准，和我校“自主——创新”的探究式教学模式。最大限度的吃透教材，认真撰写教案。了实验探索问题的实践。

了后进生的指导力度。对后进生的指导，并不限于学习知识性的指导，更重要的是学习思想的指导，要提高后进生的成绩，首先要解决他们心里，让他们意识到学习的重要性和必要性，使之对学习萌发兴趣。要经过各种方法激发他们的求知欲和上进心，让他们意识到学习并不是一项任务，也不是一件痛苦的事情，而是充满乐趣的。从而自觉的把身心投放到学习中去。这样，后进生的转化，就由过去的简单粗暴、强制学习转化到自觉的求知上来。使学习成为他们自我意识里的一部分。在此基础上，再教他们学习的办法，提高他们的技能。并认真细致地做好查漏补缺工作。后进生通常存在不少知识断层，这些都是后进生转化过程中的绊脚石，在做好后进生的转化工作时，要异常注意给他们补课，把他们以前学习的知识断层补充完整，这样，他们就会学得简便，提高也快，兴趣和求知欲也会随之增加。

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