# 2024年顶岗实习周记(模板11篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-08-05

*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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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药企顶岗实习是很多医药专业大学...*

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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**

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。

**顶岗实习周记篇三**

今天是我来xx有限责任公司实习的第一天，首先在正式实习前，公司安排了专人对我们进行了培训，分有公司级别的培训，厂部级别的培训，车间级别的培训及班组级别的上岗培训，当然更有入厂安全教育的培训。只有通过入厂安全教育培训考核合格后才能正式实习上岗，因为安全工作是重中之重，我们厂依据市局下发的相关文件的指示精神把安全工作放在各项工作的首位，时刻对新进员工进行安全教育，不能松懈，做好企业安全工作是确保企业财产及员工人身安全。

第二三天我们是在厂里的会议室进行的安全教育。厂里的安全工程师对我们详细讲解安全工作的重要性，要把企业的安全工作放在各项工作的首位，建立了个人安全档案，把安全工作落实到实处，这几天的安全教育我收获丰富，为自己以后的工作，做下良好的铺垫。

然后到第四天是进行入厂安全教育的考试，由于我们都很珍惜这份工作，所以在考试之前我们都是很努力的复习，功夫不负有心人，最后我们都能顺利的考试及格，通过入厂安全教育考核的培训。

最后一天是由公司的负责人带我们去车间看现场的设备，以及需要学习很多在熟悉车间的生产流程后，比如进公司前必须穿好个人的ppe（个人防护用具），必须走绿色通道，对陌生的控制盒以及控制柜的东西以及检测汽车的仪器，没有师傅的指导下是不可以乱动乱拿的，然后我们到总装车间的工段园地看一些关于汽车维修常见的资料，在翻看这些资料的过程中，记忆和我们课堂所学的维修知识还要全面，但是我们有很多不懂或弄不清楚的资料，都积极向车间维修的师傅请教，在他们的耐心指导下，我们对车间制造以及维修程序方法有了一定的认识。

我们都严格遵守车间的生产纪律，遇到不懂地方都积极发问，以免造成安全事故。在车间里必须首先了解生产工艺流程，车间师傅还教我们检测汽车仪器和设备的使用方法，以及介绍这些设备的名称和用途。

总结：在第一周里，我的所实习到的就是公司给我们一周的入厂安全知识教育的培训，以及了解汽车维修的一些仪器用途，虽然没有什么是比较技术的东西，但是这些是必须要做的。在接下来的实习期间，我会不断的去努力提高自己的动手能力。

**顶岗实习周记篇四**

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。

**顶岗实习周记篇五**

我是20xx年\*月\*日开始进入炼油厂的实习生活，虽然以前也在化工厂有过短暂的实习，但是这次是我第一次能够深入到车间作为一名实习操作工的实习。经过半个月的三级安全教育后，我被分到了重整车间的40万吨/年柴油加氢——临氢降凝装置运行二班，学习柴油加氢的具体工艺流程及操作等。

在班组里，班长为我和同事安排了同一个师傅，师傅每次去现场我们都会认真的听师傅的讲解，做好笔记，师傅教会了我们很多现场的知识，这些都是我们从课本上无法学习到的宝贵经验。在现场学习中，我们首先要学习的就是整个生产流程，了解每个设备的作用。在我们操作的装置中共有21个罐，2个反应器，1个分馏塔,1个加热炉，6个管壳式换热器，3个空气冷却器，12个泵，2个压缩机及多种过滤器、阻火器等。我们负责的生产流程主要是把来自中间灌区的催化剂柴油经过一系列的除杂质除水后与混合氢一起加压、混合、加热后，经过加氢反应与降凝反应脱除油品中的硫、氧、氮及金属杂质同时使烯烃饱和，然后经过换热，通过高压分离器和低压分离器除掉油里面含有的气体和水分，再经过换热后进入产品分馏塔。从分馏塔中出来的物料分两部分，分馏塔顶的汽油经过冷却后大部分作为分馏塔的回流，少部分粗汽油作为产品送出装置，还有一部分进入换热器进行换热;而分馏塔底的柴油则经过换热后作为成品出装置。在对整个柴油加氢工艺有了整体的了解后，师傅还会在现场教会我们一些具体的操作知识及安全防护。因为生产中有很多时候会涉及到泵的操作，因此，师傅还为我们讲解了离心泵的启动及切换，虽然我们还没有机会看到泵的启动及切换，但是现在应经对如何操作有了一定得了解，相信以后肯定能够有上手操作的机会。

在这边实习的这段日子里，有幸看到了现场是如何做防冻和防凝的工作，虽然我看到的是其中一部分，但是通过向师傅请教和查找相关资料后，对该工作有了整体的认识。我们单位将来开始投产后，也会遇到防冻和防凝的工作，因此，做如下总结：

第一，将长期停用的设备、管线与生产系统连接处加好盲板，并把积水排放后吹扫干净;

第四，拧不动的阀门不能硬开关，机泵盘不动车不得启动;

第五步，冻凝的铸铁阀门要用温水或少量蒸汽慢慢加热，防止骤然受热损坏;

第六，施工和生活用水要设法排到地沟或不影响通行的地方，冰溜子要及时打掉;

第七，加强管理，建立防凝台账，包括事故登记、防冻防凝设备完好状况和易冻凝设备管线备忘等。陕北的冬天气温低，风沙大，因此防冻防凝工作是保证冬天生产持续顺利进行的一项重要工作，一定得牢牢的掌握。

在炼油厂的这段时间，我深刻的体会到了生产一线无小事，体会到了工作中要认真对待每件事情，从小处着眼，不断学习知识，积累经验。生产一线是一个很锻炼人的岗位，相信在炼油厂实习的半年将是我们日后工作中的一笔宝贵财富。

**顶岗实习周记篇六**

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。

**顶岗实习周记篇七**

实习的日子终于开始了，我一直都在盼着它快点到来，在学校学习的理论知识如果不能结合实践去理解，考试考再高的分数都是没用的，那根本不能说明什么，所以我想利用这次顶岗实习，多学点在学校里学不到的东西，让理论结合实际，加深我对建筑设计专业的理解，也有助于以后的专业课的学习和掌握。

我选择了设计公司作为实习地点，这主要是根据我个人的发展方向来决定的，而且在设计公司里除了可以了解建筑和结构设计方面的工作，还有机会与客户沟通交流了解市场前景方面的知识。最后，我进了一家规模较小的设计公司，设计公司虽然不大，但听说接下的工程还不少呢，每个人都有一台电脑，和我原先想的差不多。很幸运的是，我刚来就有地方坐，还有台电脑用，正好我可以在这里制图，老师说过毕业设计的时候要用到，从事设计这方面的工作也是必须要会使用这个制图软件的，一有时间就抓紧时间自学，我从图书馆借了一本cad教程，想利用暑假好好研究研究，现在看来，选择设计公司实习真是太明智了，有那么多老师可以问，学起来一定比在家里一个人摸索要快多了。

2、1月17日 星期一

来这一个星期了，我慢慢的适应工作环境，感觉这里还不错的，很有学习氛围。这里有个小会议室，平时讨论起来很方便。而且我的上司都很和蔼，也很乐意帮助像我一样刚步入社会的学生。在这里完成我的顶岗实习，是个不错的选择。但不得不说的是，我的这台电脑老的真要掉牙了，速度慢就不说了，最不能容忍的就是死机，这边我才刚进入程序，那边鼠标箭头就像给万能胶粘住了一样，动弹不得，只能重新启动。我正好可以利用它重启的时间小小的休息 一下，长时间的面对电脑对身体和眼睛都不好，这也是长期从事设计工作的弊端啊！

3、1月24日 星期一

今天，了解并熟练一些简单命令的快捷键，绘图的时候设置对象捕捉的功

能，用起来非常方便。这比起用手绘图要快多了，想到上学期期末的那几个课程设计手画的图，花了我多少时间啊，从早到晚不停的画，拿到电脑上，一个小时可以当一天来用。不过话又说回来了，只有通过手绘图才能加深对那些细部的理解和认识，为cad 制图打下坚实的基础。

4、一月29日 星期六

以，注意力就被转移，好像也就不晕车了。

5、2月14日 星期一

又开始上班了，快乐的时光总是短暂的。这里的每一个人画图的速度都相当快，我站在旁边看得时候，往往是没看到他们敲击任何命令，只听到劈里啪啦的键盘声和滴滴的鼠标点击声，图形就很快的出图了，而我却连他们的画图思路都还没看明白。办公室里有个很好的同事，他家离我家很近，我就没什么不好意思的了，不懂的经常去问他，他人很好，只要他会的都告诉我。当然，在他们忙得时候我不会去妨碍他们的工作，我一般都会把不懂的问题先记下等到他们谁有空的时候，就拿去问个明白，画图的问题是逮到谁就问谁，建筑方面的问题当然就要问同事了。同事说做建筑设计一般最常用的就是天正cad软件了，他还还借了几本书给我看，都是关于这些软件的教程。

6、2月22日 星期二

力啊！

7、3月2日 星期三

天正第一步就要用到cad，我还要加紧练习啊，两天不画，我就忘了两个命令，这样可不行啊，还是应该先把cad掌握好，这是基础。

今天画图的时候遇到了一个小问题，选择对象的时候可以直接把鼠标指在编辑对象上，这对于一条直线来说，选择它很简单，但是要选择多条直线，或多个对象时，这种操作方法就太麻烦了，这时可以进行框选，先点击鼠标左键确定一个基点，再拖动鼠标可以拉开一个矩形框，把要编辑的对象都框在里面，松开鼠标，可以发现被选中的对象都变成了虚线表示，这比逐一选择要省时省力多了。但是也有不足的地方，这样框选往往会选择上不需要编辑的线条，这时，可以按住shift键，再点取不需要的对象，它就会变成实线表 示，如果框选时选择上了太多不需要编辑的线条，按住shift键在进行点击的次数可能会比直接选取点击的次数还要多，就算我在框选的时候特别的小心，还是会不可避免的选上不需要的线，因为它们就穿插在里面。我觉得这很麻烦，看来这应该是cad不够完善的地方吧。

快下班了，同事们开始聊起天来，我找到张哥想问问他们画图的时候有没有好的办法来对付这种情况，张哥笑着说，这很简单啊，他随便从桌面上打开一张图示范给我看，让我仔细观察鼠标拉出的框有没有什么区别，原来还真不一样呢，有时候是虚线框，有时又是实线框，虚线时框的对象必须完整的被框在里面才能被选中，只框到一部分的是不会被选中的，但实线框就不同了，只要被框到的 线会统统被选中。而实线框和虚线框的操作区别就在于拖动鼠标时 是向左还是向右，向左拉时，无论是向上还是向下都会出现虚线框,向右拉时则会出现实线框。

8、3月8日 星期二

这两天都在练习cad，毕竟是基础嘛，一定要扎实了。我从做建筑设计的同事那借了一张比较简单的住宅平面图来作样图练习，画了一上午才画好两个房间，因为昨晚回去以后又看了会书，我知道了首先画图的时候应该建个图层。比如说，轴线是一个图层，通常是用红色点划线来表示，也就是说这张图上所有的轴线都是这样表示的，墙体、门窗、楼梯、细部、文字、标注等都应各设一个图层，颜色的设置最好是有所区别，看图和绘图以及修改时都会很方便。

所以我一开始很认真的设置了图层，照着书一步一步做下来,虽然是慢了点，但是熟练了以后速度一定会提高的。

9、3月19日 星期六

星期六也上班不知道是不是设计院的特色，虽然院长没要求我一定要来，但是既然来到这里实习，就要和上班一样，反正在家里也没什么事做，在这里还可以画图学本领呢。

通过几天的旁站（就是站在旁边看这里的人画图），我发现每个人的画图思路都不一样，同样的目的却可以通过不同的方法去达到。如何做到最快，不光是要靠敲击键盘速度和灵活的鼠标运用，更重要的还是由画图思路来决定的，如果思路不对，可能会让我们在画图的过程中走弯路，做重复劳动，甚至是无用功，白白浪费了宝贵的时间。所以说思路很重要，要想掌握正确的绘图思路，也是必须要靠长期的绘图经验积累，多思考，多总结。

10、3 月21日 星期一

又是新的一周开始了，上个星期主要还是练习cad，现在我已经可以画一些简单的建筑平面图了，从一开始图层的建立到最后的尺寸标注，图案填充等细部的处理。cad入门不难，但要用的好，还是要花功夫的，这就是时间的问题了。

今天的任务还是练练cad，巩固上周学的一些命令，我打算这周天正的书好好看看，配合电脑操作，加深印象，再加上这里的名师指导，学起来一定事半功倍。

我一边画图一边把用到的不一样的命令记在纸上，防止忘记，毕竟才开始学，我认为记下来还是很有必要的，以后回忆起来也很方便，不用再翻书，或是问人了。

11、3月30日 星期三

商和房产公司进行买卖。整个过程中，建筑的设计部分占了相当重要的位置。所以设计的时候，每一步都要按照规定，每一步都要谨慎。设计时也有它的过程：做建筑方案（必须符合结构要求）--进行平面设计（设计的同时，由结构师就行调整，平面做法应符合结构要求，调整的同时，结构师进行结构设计，两者属于同步进行，同步完成）--立面，剖面设计--水电，供暖，电梯设计。对这一些方面有了大致的了解后，我们进行了实际操作--绘图。绘图所用程序为auto cad--计算机辅助设计。程序具有二维，三维绘图功能。我所做的工作就是建筑物平.立.剖面的二维绘制。绘图，要先对功能进行了解，再就是熟悉里面各个工具的用法。绘图的时候也有步骤：轴线--墙体--门窗--楼梯--屋内布置--标注。还要一边绘制一边修改。刚开始画一些简单的房屋平面图，学着用快捷键做图。在绘制的过程中也遇到一些困难，如弧线与直线的交接，图形的闭合，楼梯的绘制，在做这些的时候经常出现错误，影响下一步的操作。在这些操作中，就需要有足够的细心和耐心去修改。

12、4月4日 星期一

明天是清明节，放假三天。可以不用早起了，在家画画图看看规范，昨天晚上下载了个规范，原来有许多东西不是你想怎么画都行的。

13、4月12日 星期二

经理让我做一个商业楼的设计施工图，这是我是第一次离开学校，在设计院做施工图，他们的时间要求紧迫，周期短，我要跟上他们的进度。一开始以为会很顺利，因为我把它想象的太简单了，结果没有自己想的那么简单，后来在方案中发现了很多问题，很多地方不符合规范的要求，由于住宅的面积已经在总图中确定，所以导致后面功能分区的修改很受限制。因此我领悟到，做设计的时候一定要将规范弄得非常熟悉，要不然就会使后面的施工图难以进行下去。到了最后还是没做出多少东西来，由于这个工程急用，经理就接手亲自做了，很可惜。由于真正施工图的详图深度比较深，有许多规范都不知道，所以感觉很沮丧，所以需要虚心学习，查看更多资料。随着施工图的进一步深入，该练习画详图了，这可是我的弱项，因为在学校基础不牢，真正标准的详图还不知道是什么样子的，有些做法我也根本见都没见过，所以搞清楚花了很多的时间，压力很大阿，经理为了让我们进步都快些，下班后就加班加点的让我们练习熟悉。

14、4月18日 星期一

我终于知道晒图是怎么回事了，今天主任给我三张图，是硫酸纸的那种，让我拿到一楼的图文设计室去晒图。下去后我把图给了那里的工作人员，跟她说各晒两份，就先上楼了。回去以后，主任问我图晒好了没，我很奇怪的说，刚送下去，他说图很急，让我下去等着，晒好了就拿上来，我心想那要等到什么时候。可没想到我到了图文设计室，看见已经有两张图已经晒好了，这也太快了，我以前一直以为晒图是一个相当复杂的物理化学反应过程，可没想到跟复印一样简单,只不过用的是一种特殊的黄绿色的纸，把硫酸纸覆在上面，放进一个能放出紫光的机器里过一遍，图就这样晒好了。

15、4月28日 星期四

今天上午办公室可热闹了，来了好几个房产公司的人，应该可以称他们为甲方代表。院里根据他们的要求已经出了效果图，不过好像甲方不是很满意，该项目是一个县级市的商业步行街，甲方觉得还是最好把入口处的石门去掉，效果会更好。建筑方案是吴工做的，原先设计的时候就是根据甲方的要求来做的，甲方要求做石门，显得气派，现在效果图出来了，又觉得不是很理想，要求设计院重新设计，把石门去掉。等甲方走了，我问吴工这种情况多不多，他说太正常了，这样的重复劳动对于设计院来说是家常便饭，这次不过是去掉一个门，基本上不会牵扯到太多东西，所以改动的工作量也不是很大，有的时候甲方会全盘否定你的设计方案，你就必须得重新设计，现在的甲方都很挑剔，设计费可没那么容易拿。看来做哪一行都不容易啊！

16、4月6日 星期五

我就随张工去了古冶，这里有个工程，他说可以顺便带我去看一下这里一个工程的工地，我当然是求之不得了。

工地上钢筋很多，有些工人正在对钢筋进行处理，也有的楼板上绑扎钢筋，我和赵工说了一下就和带我们来工地的何工一块去楼板上，我去看了一下工人绑扎钢筋的操作。他们是在筑模，张工说这些钢筋的绑扎也是特定规定的。我在上建筑概论实践课里也有看过这个，当时没有在意，所以也不大清楚钢筋绑扎的规定。于是我请教何工细说了一下。

钢筋绑扎前先认真熟悉图纸，检查配料表与图纸、设计是否有出入，仔细检查成品尺寸、心头是否与下料表相符。核对无误后方可进行绑扎。采用20#铁丝绑扎直径12以上钢筋，22#铁丝绑扎直径10以下钢筋。

我看到的主要是梁与板的钢筋绑扎。

（1）纵向受力钢筋出现双层或多层排列时，两排钢筋之间应垫以直径15mm的短钢筋，如纵向钢筋直径大于25mm时，短钢筋直径规格与纵向钢筋相同规格。

（2）箍筋的接头应交错设置，并与两根架立筋绑扎，悬臂挑梁则箍筋接头在下，其余做法与柱相同。梁主筋外角处与箍筋应满扎，其余可梅花点绑扎。

（3）双向板钢筋交叉点应满绑。应注意板上部的负钢筋（面加筋）要防止被踩下。

（4）框架梁节点处钢筋穿插十分稠密时，应注意梁顶面主筋间的净间距要有留有30mm，以利灌筑混凝土之需要。不只这些，还有不少的规定和要求我只能自己去查资料了，何工一时也讲不完的。他还有提到钢筋的绑扎接头的搭接长度在末端距钢筋弯折处，不得小于钢筋直径的10倍，接头最好不要在构件最大弯矩处。

由于天气较热，我们只是看了一会就回去了，不过还是很感谢张工的讲解。

17、4月10日 星期二

上午,主任拿来一张硫酸图纸让我照着画,因为这张图纸的电子版丢失了。主任给了我两天的时间来完成这项任务，哈哈，我练的cad终于派上用场了。

这是一张楼梯的大样图，有一个剖面图，五个平面图和四个楼 梯板配筋图，我初步估计了一下自己的实力，大概要花上一天半的时间才能完成，再加上修修改改什么的，两天时间刚刚好，不过还是要抓紧啊，怎么说第一次的任务一定要保质保量的按时完成啊！

我不停的画了一上午，脖子都有点酸了，才画好一个楼梯剖面图。可能是因为有几天没练了，况且还是第一次画楼梯，速度一开始还是慢了点，下午就好多了，到下班的时候我已经又画好了五个梯平面图，明天画剩下的四个配筋图应该没问题，看来我的速度还行啊！

18、4月16日 星期一

早上来的第一件事就是打开电脑继续画我的楼梯图，奇怪了，怎么只有昨天上午画得楼梯剖面图，下午画的平面图怎么没有了呢？昨晚我和同事们是一起下班的，不会有人再用这台电脑，我画得图也就不会被误删掉。张哥问我画图的时候有没有保存，对啊，我好像只顾着赶进度不停的画，却忘记了保存，唉，这就叫欲速则不达啊，张哥笑着说他刚来的时候也是什么都不懂，没有随时保存的习惯，有一次辛辛苦苦画了一天的图在突然断电后全 部丢失了，重画一遍是小事，这个小小的失误不仅造成了人力、时间及资源的浪费，甚至带来直接的经济损失，决不可小视。只要养成习惯，你会觉得随时保存操作起来是一件很自然的事，张哥一边说着边帮我把电脑默认的自动保存时间改为5分钟，这样即使我忘记了保存，电脑也会每隔５分钟自动保存一次的，以后画图就万无一失了。

19、4月21日 星期六

20、4月24日 星期二

上午一直在看探索者教程，了解了主要的结构建模步骤。他们忙不过来，让我也帮忙。

首先是从主菜单进入人机交互建模，内容是

1、各层平面的轴线网格，各层网格平面可以相同，也可以不同。

2、输入柱、梁、墙、洞口、斜柱支撑、次梁、层间梁的截面数据，并把这些构件布置在平面网格和节点上。

3、各结构层主要设计参数，如楼板厚度、混凝土强度等级等。

4、输入作用在梁、墙、柱和节点上的恒、活荷载。

5、定义楼面荷载标准层和各层上的楼面恒、活均布面荷载。

6、根据结构标准层、荷载标准层和各层层高，楼层组装出总层数。

7、设计参数、材料信息、风荷载信息和抗震信息等。

8、对上一步所建模型进行检查，发现错误并提示用户。根据上下 层结构布置状况作上构件连接。

第二步是楼板楼面的详细布置，主要内容有

1、各房间预制板布置

2、楼板上开洞口

3、修改调整各房间楼板厚度

4、设现浇悬挑楼板

5、设置各房间错层

6、布置砌体结构的圈梁

这一步也是把前面建模和后面各设计cad联系的必要的一个操作步骤。

第三步，生成荷载信息

1、在各荷载标准层上修改调整各房间的恒、活均布面荷载数值。

2、楼面荷载传导计算，生成各梁与墙及各梁之间的力。

3、结构自重计算。

4、恒活荷载向底层基础的传导计算。

最后，各类荷载的显示校核，打印输出。不过有点难，看不太懂，隔行如隔山啊。

21、5月1日 星期三

今天又有新的任务，唐山市古冶区林西招待所，还挺急着要，不过看起来挺好画。画完后还需要校对，结果问题太多了，很多地方都没考虑到。像指北针标高和传呼的标注都丢了。只能接着改，改好再让他看，最后都不耐烦了，但是也没办法。终于通过后把这个图给了做水暖电的，接下来就是他们的活了。

22、5月9日 星期四

经过一段时间的练习我发现了我的问题：一方面是绘图不规范，再就是有些做法不符合现实。更改过这些之后，就到计算保温节能方面了，比如，窗墙比，遮阳系数等，这些都要在建筑设计说明中写到的。等这些都做好之后，就是出图，这样一套施工图算是做完了。来这之后我获得了巨大的收获，让我感到很满足。在学习过程中，经理和同事们都给了我莫大的帮助，教会我怎样用快捷键，作图的过程中如果使用几个小技巧，确实可以达到事半功倍的效果，让我在学习中少走弯路。

实习收获：我觉得实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们以后立足增添了一块基石。经理也给了我很多机会和甲方交流，使我懂得了很多将来从事设计工作所要面对的问题。这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这几个月的实习是不行的，还需要我们在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我们面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

通过这次实习，我还有一个感悟就是建筑行业是一个非常具有挑战性的职业，没有真本事是不行的。为了以后能够胜任这项工作，现在就必须踏踏实实的学好每一门功课。建筑行业也是一个涉及人非常多的行业，你将会接触到各种各样的人。面对这样一个复杂的交际圈，你可以从他们身上学习到很多优秀的多西，去除自身的一些不好行为，同时也可以通过接触不同的对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强!

总体来说，我觉得这次在设计公司的实习还算是比较满意的。首先，这次实习达到了我设定给自己的最低要求：初步了解到设计公司的架构设置和工作流程、工作环境，设计人员的日常工作开展情况，以及认识到一些从事设计工作的结构师、设计师等等。其次，我还提高自己对电脑制图软件的应用水平，并学到了一些以前从来没有学过的制图软件。除此之外，在多次的修整制图的过程当中，让我加深了对设计的认识。不过令我觉得不满意的地方还有很多：在日常的交流中不够主动积极，引致在工作时产生困难；此外，自己的电脑软件操作水平有限，再进行工作的过程中往往遇到相当大的难度……相信我能够充分吸取这次实习的经验和教训，在日后的工作中能够完善自我。

**顶岗实习周记篇八**

20xx年xx月x日这天，我到xx大酒店前台实习的第一天。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。刚进入酒店的酒店前台毕业第一天，一切都很陌生，也很新鲜。一张张陌生的面孔，不认识可是都面带微笑很友善。有一位热心的同事，带着我逛这逛那，带我参观了一下公司的整体结构和各个部门，还给我介绍了几个同事给我认识。一周的时间很快就过去了，在这一周里，我尽量让自我更快地去适应环境，更快地融入这个大团体中，因为仅有和上司、同事都处理好关系，才能有利于自我工作的展开。

前一周主要是处于需要熟悉各基本情景的状态，这周一的快到中午的时侯，我被带到一位姐姐那，并被告知我以后就跟着她学，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，午时姐姐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。这一周，貌似对周围的人和事相对熟悉了，没有酒店前台毕业第一周那么手足无措，还有就是还好遇上了比较好的同事们，教会我很多东西。

今日已经是酒店前台毕业第三周了，我对公司的环境已经基本熟悉，同事的名字我也基本能叫上来了，我的办事效率也所以提高了不少，因为去一个地方找一样东西不用再东找西找东问西问了，看来融入环境对干好工作是很有帮忙的。这一周的主要工作是学接电话和其他公司进行业务上的沟通。在打电话的过程中，总会遇到一些困难。例如：对方说的专业词汇我不明白什么意思，根本无法交流，于是只能先记下来再向同事们请教，稍后再给对方回电话给出一个准确的答复。我就是在这样一个从不懂到懂的工程中逐渐积累了很多相关的知识。

周四午时，部门经理说要给我们培训，我以为是给我们讲一些关于酒店方面的知识，但她说的酒店前台毕业第一句话就否定了我当初的猜测。她说，只是想以聊天的形式，谈一下我们对未来的规划，并给出她个人对我们的一些提议。部门经理在酒店工作了五、六年，能够说是十分有经验了。她对人生有着独到的见解，用自身的经验现身说法。她告诉我们必须要重视对英语的学习，过硬的英语水平会在将来我们应聘工作时为我们增加成功的几率。哪怕是应聘和我们专业不对口的工作，即使专业性的知识并不很了解，但英语的听说本事强还是很有可能找到好工作的。除此之外，还提议我们去学一些手艺或继续深造，要有一技之长，从而拓宽我们的就业面，这样找起工作来就不那么困难了。

因为刚进公司的缘故，一些重要的事情我都没有涉及。我想仅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。早上，我基本能保证提前到酒店，在开始工作的前一段时间，帮着收拾一下，让大家工作得更舒适，心境更愉快，也能多教我一些东西啊。这一周基本是在忙碌和琐碎中度过的，可是虽然是一些琐碎的小事，却和学校里很不一样，我感觉，每一件小事都需要我亲历亲为，经过付出自我的劳动换来的成果很有价值，也很值得。

在慢慢的学习与提高中，我的实习周期也已经快一个半月了。大致的工作流程我有了基本的了解，也接触了操作了，比如理解电话预定、登记入住房、收发传真等等。今日领班的问我打算实习多久，我说可能几个月的样貌，她问我以后打不打算留在酒店，我真有点不明白怎样回答她……有好几个同事都打算下个月辞职了，也来了很多的新人。酒店的人员流动量真是很大。不管怎样说，先做着吧，尽自我的本事去做好，先不研究太多吧。

今日酒店接了一个会议，房间基本全满了，客人们通常都是一批十几个左右的来，帮他们登记的时候常常忙可是来，大多数客人都是很好的，会很耐心的等，有些客人就没有那么多的耐心。周二那天遇到了一个携程的客人，一个五十多岁的中年先生，由于客房还没有做出来，一同事就提议他把行李先存起来，等客房做好了之后在入住，谁明白，那位先生突然就大发脾气，说什么酒店的管理怎样这样，为什么让他存行李？真是有点让人哭笑不得。我们只是好心提一些提议而已，结果还被客人骂了一顿，哎。

不知不觉时间快过俩月了。这周说一说我要负责的接待工作。就是负责接收信件，接待来访的客人，并把来访电话根据其需要转接到负责相关工作的工作人员的分机，方便他们直接进行业务交流。这也是我酒店前台毕业第一次做电话转机的工作，开始时有点紧张，担心张冠李戴，怕把来访电话转错部门，给同事的工作带来困扰和麻烦。好在几个电话接下来就适应了，发现这并没有想象中的那么复杂。这也算是我这次实习学会的另一项能吧！不管怎样，只要有收获就是好的，就算这一天天的付出没有白费！

一天某客人11点的时候打电话到前台说要退房，我接的电话，他问可不能够延迟到12点半，不收半天的房费，我问了领班，也帮这位客人修改了退房的时间。客人在12点的时候回到店，问我可不能够凭房卡打开门，我问他是不是刚才打电话的那位客人，他说是的，我说能够。之后客人下来说，他打不开门，领班告诉我房卡过了12点会自动消磁。然后那个客人就劈头盖脸的把我给骂了一顿，说什么耽误了他的时间之类的话，搞得人心境很不好。因为我以为只要在电脑上修改了资料就能够自动延房的。同事安慰我说没有什么，这个行业本来就是要习惯被客人骂，并且要在被骂的同时保证工作不出错。看来做酒店业真是要有一个良好的心态，抗压的心态。

在酒店的这段时间，我还是像刚来的时候坚持早上早点到酒店，帮同事的办公室收拾一下，我明白任何事情都是贵在坚持，虎头蛇尾的话，会给别人留下不好的印象，也不利于自我的发展。经过前几周的实习，我已经把前面的业务都基本学会了，但一接触新的业务，还是有一种挫败感。虽然在学校学习了那么多的理论知识，但真正运用到实践中还是需要一个过程的，我决定要抓紧时间里赶紧练习。这一周又是这么过去了，大家各忙各的，互相合作，每一个都是不可缺少的，各司其职，各尽其责，相处得也很融洽，我觉得很有收获。

**顶岗实习周记篇九**

时间不知不觉，我们后知后觉，转眼一周又结束了，我们既增长了见识，也锻炼自身，写一篇周记，将自己的经历记录在里面吧。相信许多人会觉得周记很难写吧，以下是小编为大家整理的顶岗实习周记3篇，希望对大家有所帮助。

顶岗实习周记 篇1

这周我开始接触了cad，在学校简单的学过一点，对基本的只是知道皮毛，所以总监和设计师他们要我熟悉快捷键操作，我就开始了一周的背记cad快捷键。还有总监他们给我的一些经验，我还在网上找了好多cad画图的视频教程，边看边记。

礼拜3，总监没事到前台看问我图画的怎么样了，还教我怎么用轴线等等，他说画图是要找方法的，不要从一点画起，要从全局着想，他还给我看了他以前画的手稿，看的我目瞪口呆，线条画的很直，布局很有调理，心里很敬佩，总监还鼓励我说不是学这个专业的，现在学到这个程度还是很不错的，我知道他是在给我鼓励，我不懂得还太多太多。

在我还在崇拜他的时候，他还拿了好几本设计方面的书，他说这是他珍藏的，要我不要带出公司，在公司看看就可以了，我知道这些资料他是一般不拿出来的，他是看在我是新来的想让我快点学好给我看的。我答应他我会好好看，我下班了就把书拿到他的办公室，等第二天上班再去拿过来，这样他放心，我也有动力好好的看和学，给自己一个提醒书是借的所以要好好的学。

我还没有忘，坐的累了就起来在展示柜前联系练量房，他们都说这个是靠多多锻炼的，前辈的经验就是我的财富，我真幸福遇到这些好的同事们。每天都是充实并进步着。

顶岗实习周记 篇2

刚刚离开校园走进社会，心里不免有些不安，紧张和难过。令我欣慰的是自己终于长大了，可以开始我真正的人生;紧张的是不知自己是否能适应这个社会，战胜这新环境;难过的是从此我就要在这纯真的学生生活上画上句号了。未来迎接自己的是求职找工作，整天都要为了生活而奔波，一想到这些脑子就很混乱。

我现在在xxxxx科技有限公司工作，担任网络管理职务。刚进来公司的时候经理就和我聊了很多，问我网络方面会不会，组装和维护计算机有过吗?我当时真是出了一把冷汗，不过还好平日在学校都有这方面的动手，自己的电脑被我也折腾过一段时间，还是游刃有余的回答了经理的“逼问”。到现在我工作有两个月了，还记得实习开始的那一天，我是在无聊中度过的，整日无所事事，几乎在办公桌前一坐就是一天，空闲得让我要打瞌睡了，真希望可以有人叫我帮忙做点事情啊!现在可不是这样了，五月一日劳动节是我们搬迁新公司的日子，所有的东西都是新的，我进公司的那天起我就知道，我最大挑战的时刻才刚刚开始，五一全公司员工都有四天假期，我可是天天在加班的哦，因为我就是要趁着假期把新公司的网络弄好——组建局域网。这其实就是我的工作。我当然全力以赴，尽心尽力做到最好。而且时间很紧，对于刚刚出来工作的我觉得压力挺大的，经理还给了我好几点要求，要所建的局域网能够做到：

1.网络类型为：服务器/工作站型;

2.电脑收发传真。

3.各工作站之间可以互相访问，共享某些目录，就是所谓的资源共享;

4.服务器同时作为邮件服务器，可以在收发互联网的同时使得公司内部员工可以局域网内部自由收发邮件，统一内部邮箱地址如：xxx@.而且这个邮箱可以用outlook 等邮件软件自由收发。

5.公司最终实现一个无纸办公化的办公场所。

嘿...这回好了，我大学三年里老师好象没教我这上面几点耶?!但是…我是不太懂，不过没关系的，我有信心，怎么说也跟计算机相关，不懂就多动手多请教应该很快领悟过来的\'!劳动节第一天我就开始动手实干了。布线、接水晶头、装机、搞网络和调试;其实除了我，还有一个比较有经验的师傅一起做的，我一边做还可以一边学，他也会在一边指导，很快我对一些一直没接触过的事物了解过来!就这么一搞假期一下子就过去了，每天都是早上忙到晚上，很累，从未那么累!

新的办公楼正式开工了，到最后并没有按时间完成任务，但也不妨碍同事们办公!还好没有被骂。那时的局域网算是勉强通过，那位师傅也就离开了，因为他并不是我们公司的员工，只是一起协助把公司网络弄好。以后的事情都要我一个人去解决了，处理公司的电脑，打印机的故障，不知道是否能够顺利解决，而当真正将故障排除后，心里头有种说不出的高兴，我知道我的能力十分有限，但我始终没怕过，让我自己去摸索自己去解决，就算遇到实在不行的话，我会求助同学和朋友，给我做技术支持。我不怕问题的到来，因为问题总是可以得到解决的!通过这样我学习了许多，成长了不少。

五月的工作的确很累，每天拖着疲惫的身子回宿舍，但是后面也渐渐就习惯了。不断有新的知识学到，心里有一种充实感。经理除了让我维护网络和计算机之外，我还要维护公司一百多部电话(硬件故障维护与电话软件系统控制)，以及维护公司的网站。网页制作可是我大学期间最喜欢的一个科目，现在竟然可以让我在工作中实践，我真的很开心。在这两个月里我真的学到了很多,也巩固了以往许多知识.现在工作的每一天几乎都会有大的或小的问题，这样其实我很开心，我也有信心把现在的工作做好!因为我有我的信念：我不怕问题的到来，因为问题总是可以得到解决的!

在这段实习的时间里，我经历了很多以前没有的事，就比如第一次领工资虽然只是一点点的钱，但却是我人生的转折点，一个人在他的学生时代最重要的是学习东西，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，这回可是我长这么大第一次用自己的双手和智慧挣来的钱，当时我真的是激动的要哭，那种感觉真的是无法形容的美妙。

实习是为将来打基础的重要阶段，珍惜自己每一个工作的机会，不论什么人，什么学历，从事什么工作，好好的表现、展示自己的能力，不要错过好的机遇。没有一件事情是轻轻松松的，但每一件事都是让人成长的，经历一段过程，喜悦或是艰辛，尽管经历的方式不尽相同，但它的结果是相同的，我们都会因涉事而成长。

顶岗实习周记 篇3

劳累的一天终于结束了，回到宿舍，回想起这一周的工作历程，除了那些按部就班的工作流程之外，剩余的就是自己的学习成果以及经验积累。

asp语言实现动态网页的设计是这段时间以来一直需要完成的任务，经过之前网页设计的工作内容，首次操作时的电脑配置过程不是很顺利。由于项目的要求有点特殊，加之网络配置的这部分对于我来说又不是很流畅，所以工作重点没有放在这方面做起来就显得格外的不顺手。经过大家的协调以及自己的研究，反复的操作过后结果还是尽如人意的。做好初步准备工作之后，快速进入正题的工作流程现已成为我们工作中的顺其自然。至于其中的那些见怪不怪的错误对于此刻的我来收只是尽量减少，还有那些尚不熟悉的地方我已不再过度焦虑，因为这份工作带给我的不只是经济上的来源，事业上的启程，最重要的是良好心态上的调整。我已深深的将自己投入其中，并感到十分的快乐，这种感受是其他事物无法代替的。

近期公司也出现了不小的人事变动，原本大家心目中的项目经理，事实却让我们出乎意料，虽然才华横溢并有良好的工作经验的在大家心里已根深蒂固的项目经理出乎意料的现已经被平时低调行事的小李代替，看来有些东西我们所看到的并不一定是故事的结局。

虚心使人进步，骄傲使人落后，无论你的工作能力多么的能够得到领导的认可，无论你的情商有多么的高超，亦或是你有多么的众星捧月，永远不要丢掉那个人之初，性本善的善，一定不要以人为本，坚信人外有人天外有天，工作能力加上虚心程度有时候才是胜利的最终保障。

**顶岗实习周记篇十**

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。

**顶岗实习周记篇十一**

(2月1日~5日)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。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。

刚进入公司的集控顶岗实习第一天，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。

集控顶岗实习第一天的快中午时，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。

(2月6日~10日)时间过得真快，转眼集控顶岗实习第二周已经结束了，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。

早上，我基本能保证提前到公司，在开始工作的前一段时间，帮其他助教的桌子收拾一下，让老师工作得更舒适，心情更愉快，也能多教我一些东西啊。

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。

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。

(2月20日~24日)不知不觉就集控顶岗实习第四周了，在这里大家都在抓紧时间学习，边学边干。这种刻苦的精神下，给我们一种特别想融入他们其中的感觉。这将对我们以后的人生路上一种很大的推进。只有坚持学习新的知识，有一个热爱工作的心才会使自己更加提高，而这里就有这样的气氛，每个办事人员都热爱自己的岗位和工作。这是在学校里好难学到的，如果一个人不敬业的话，他的工作是不会长久的，可能做几个月就走了！这样的工作还不如不干！要知道兴趣和热情都是可以培养的。所以工作需要一颗敬业的心。

虽然说工作是可以混的，不过，混生活毕竟不是积极的举动，混生活最终会让你的工作变成机械化的，所以不要去混生活，而要积极的面对生活，面对工作，这样才会越来越好，不是么。

(2月27日~3月2日)转眼间来到了集控顶岗实习第五周。还是还按部就班的工作，不过在这一周田老师听了我一堂课，她让我讲综合主题课程模式的训练，很抽象，所以接到命令后我便开始认真的准备自己要讲的内容。

在书上学过教课首先要教学生，助教要从学生的兴趣点和重难点入手，所以说要把集控顶岗实习第一节课安排的井然有序，对于我们这些新老师来说，备好课是至关重要的。为了讲好这堂课，我把教案反反复复的看了好几遍，并且把整个的教学过程也在脑子里过了好几遍，知道我觉得应该没问题了为止。

对于自己要讲的内容我已经胸有成竹了，但是对于这个班的学生我还是有些担心，因为她们太不积极了，上课不喜欢发言，所以我觉得要想上好这堂课必须得想办法让她们配合我，这样才能顺利完成所要讲的内容。

周四上课，在这之前我有她们班的仔细，课后我便故意接近她们与她们，最后我发现她们有厌学情绪，说是不想上课就想玩。我觉得处于十八、九岁的孩子贪玩很正常，所以我跟她们说我这个年龄的时候也贪玩，但是咱们应该学会从玩中学到东西不能瞎玩，不能把这段美好的时光虚度过去.我们谈的很投机，感觉我们之间并没有距离，学生们把自己的想法都说了出来，应该说她们都是一群懂事的孩子。到了周四上课时，同学们表现的出乎意料的好，很积极，很配合我。

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