# 最新顶岗实习周记版(优秀15篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-08-05

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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**

20xx年12月21日这天，我到大酒店前台实习的酒店前台毕业酒店前台顶岗实习周记第一天。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酒店前台顶岗实习周记第一天，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。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。

前一周主要是处于需要熟悉各基本情况的状态，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，下午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，没有酒店前台毕业酒店前台顶岗实习周记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。

今天已经是酒店前台毕业酒店前台顶岗实习周记第三周了，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，我的办事效率也因此提高了不少，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助的。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知道什么意思，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。

周四下午，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酒店前台顶岗实习周记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建议。部门经理在酒店工作了五、六年，可以说是非常有经验了。她对人生有着独到的见解，用自身的经验现身说法。她告诉我们一定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，但英语的听说能力强还是很有可能找到好工作的。除此之外，还建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。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，心情更愉快，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，不过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，通过付出自己的劳动换来的成果很有价值，也很值得。

在慢慢的学习与进步中，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，比如接受电话预定、登记入住ok房、收发传真等等。今天领班的问我打算实习多久，我说可能几个月的样子，她问我以后打不打算留在酒店，我真有点不知道怎么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。不管怎么说，先做着吧，尽自己的能力去做好，先不考虑太多吧。

今天酒店接了一个会议，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不过来，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，一同事就建议他把行李先存起来，等客房做好了之后在入住，谁知道，那位先生突然就大发脾气，说什么酒店的管理怎么这样，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建议而已，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酒店前台顶岗实习周记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！

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，我知道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，也不利于自己的发展。通过前几周的实习，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。

周三早上的时候经理找我谈话，问我学的怎么样了，我想了想说，基本的流程，操作都会了，就是不够熟练，还有很多细节自己也不能够单独处理。经理还问，最近总台有什么问题吗？我想了想，突然间觉得讶异，因为刚来那几天，我觉得总台到处都是问题，很乱，意识也很不到位，然而当我自己融入这个集体的时候，我却看不到这些了。经理继续说，难道你到我这来是怎么学做服务生的吗？难道你不想以后做管理者吗？一定要把自己的高度站上去。我点点头，表示领会，不想当将军的士兵不是好士兵。

周六那天下午，一同事被主管叫进办公室，因为隔音效果挺好，什么都没听到，但那同事出来后眼眶红红的傍晚一起去食堂打饭的路上，那位同事忿忿然地向我们描述当时的场景，还说了一串主管的不好听的话当然我学会了倾听，也学会了听过就算，安慰安慰就ok了。酒店业或者说服务业都普遍这样，面临着顾客、领导、同事等方面的压力，我们这些行业的工作人员要学会抗压、减压，才能在此稳住脚跟。如果遇上不顺心的事排解不了或者就想跳槽什么的，那在哪都干不长久。感觉我能这样想貌似是成长了，呵呵。

日益到的是，前台作为酒店的窗口，是酒店给客人的酒店前台毕业酒店前台顶岗实习周记第一印象。最重要是我们要保持自己最好的形象，面带微笑、精神饱满，用我们最美丽的一面去迎接客人，让每位客人走进酒店都会体验到我们的真诚和热情。在与客人沟通过程中，要讲究礼节礼貌，与客人交谈时，低头和老直盯着客人都是不礼貌的，应保持与客人有时间间隔地交流目光。特别当客人对我们提出批评时，我们一定要保持笑容，客人火气再大，我们的笑容也会给客人灭火，很多问题也就会迎刃而解。多用礼貌用语，对待宾客要做到来时有迎声，走时有送声，麻烦客人时要有致歉声。只要我们保持微笑，就会收到意想不到的效果。

这周来了几个新的服务生，从他们身上我看到之前我的影子带着梦想与憧憬，用青涩稚嫩的眼光看着这个世界，小心翼翼地对待所有人。经过实战磨练，我的业务熟练了很多，能够独立地解决一些问题了。前台是酒店的信息中枢，业务量大，客人多的时候真的是忙的不可开交。看到忙碌的场面就像是一场混战。当班的时候就像是在战场上，客人一批一批的上，我们一批一批的打退，在前台我们都必须遵循一个原则让客人尽快在你眼前消失，当然不是敷衍和搪塞。因为客人到前台都是来解决问题的，我们应该尽快的帮助客人解围，不仅节省客人的时间也减少我们的麻烦。

说到在前台上班可不是一件轻松的事情，是身心疲惫。由于业务量大，每个班次都要完成自己的任务后才能下班，遇到客房率高的时候，拖延下班时间是常有的事情，而且要把遗留的问题与下一班次交接清楚，否则会引起麻烦。另外，责任一定要落实到个人，每一笔业务之后都要有当事人的签名，以免出现问题时找不到责任人。那天，终于熬到快下班了，某同事作帐时发现少了900多元钱，很有可能是混乱之中出的差错，又找不到责任人，没办法，一个字赔。

为什么大学生初出来工作显得与社会格格不入呢？那天，我静下心来好好地想一想，所有这些问题的根源都来自一种理想与现实的落差感。大学生走出纯洁理想化的象牙塔来到现实社会中，发现许多事情和自己想象的并不一样，甚至相差甚远，有很多人和事让我们看不惯，产生许多不平衡的心理，在这种心理的作用下，摩擦、冲突、矛盾开始在日常工作中产生。在经过一段时期的磨合之后，我们的心也累了，激情也灭了，我们被现实的社会打败了，开始学会接受，重新定义这个社会。

前台的业务很多很杂，而且机动性很强，这里还是酒店的信息中枢，酒店里的很多信息都要从前台过滤，因此要求前台的员工对各项业务都要非常熟悉，对酒店的情况十分了解(包括酒店周边地区)，对各种信息掌握要相当及时，并时刻保持清醒的头脑，对客人的要求作出及时迅速的反应，动手要快、准、稳，细心，再细心也不为过。同时要养成一种良好的职业习惯，这是相当可贵的。到前台一段时间以后，我的动手能力增强了，而首先是我对这种服务的意识增强了，也许这是我实习后最大收获吧。

**顶岗实习周记版篇二**

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。

**顶岗实习周记版篇三**

顶岗实习答辩周报

适用专业： 指导老师： 学生姓名： 学生学号： 学生班级：

第1周

为加强电力生产现场管理，规范各类工作人员的行为，保证人身、电网和设备安全，依据国家有关法律、法规，结合电力生产的实际，制定本规程。

作为供用电技术专业的大学生，我很荣幸能够进入供用电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。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。

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，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。虽然第一周的实习没什么事情，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。

2024-1-1~2024-1-10 高压设备工作的要求

运行中的高压设备其中性点接地系统的中性点应视作带电体，在运行中若必须进行中性点接地点断开的工作时，应先建立有效的旁路接地才可进行断开工作。

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是供用电技术专业，但和实习岗位实践有些脱节，这周一直是在给我们培训那些业务的理论知识，感觉又回到了学校上课的时候。虽然我对业务还没有那么熟悉，也会有很多的不懂，但是我慢慢学会了如何去处理一些事情。在工作地过程中明白了主动的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。有时候遇到工作过程中的棘手问题，心里会特别的憋屈，但是过会也就好了，我想只要积极学习积极办事，做好自己份内事，不懂就问，多做少说就会有意想不到的收获，只有自己想不到没有做不到。第二周实习快结束了，来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，对工作的环境有一定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当初想象中的职场状态似乎有些差距，我相信我会适应职场生活。

本周我总结出：在职场上取胜的黄金定律之一便是要有责任心，凡事尽力而为，并且要任劳任怨。在工作上，永远不要试图去敷衍自己的老板。有人曾经访问过许多在事业上功成名就的人，他们一个共同的特点便是，在工作上投入的时间及精力，远远要比工作本身所要求的多。我相信我能做的更好。

2024-1-11~2024-1-17 高压设备的巡视

火灾、地震、台风、冰雪、洪水、泥石流、沙尘暴等灾害发生时，如需要对设备进行巡视时，应制定必要的安全措施，得到设备运行单位分管领导批准，并至少两人一组，巡视人员应与派出部门之间保持通信联络。

不知不觉进入了实习的第三周，生活还在慢慢的适应，每天按部就班的工作。除了学习岗位相关的业务知识，我还加强大学供用电技术专业相关知识与自己岗位相结合，努力让供用电技术专业相关知识应用到实际工作中。实习不想在学校，很多工作遇到的很多问题都只能自己钻研，不过好在有很多资料可以查，大学里学习的供用电技术专业相关知识能够帮上忙，也不枉大学的学习。不懂时就查查资料，也培养了自学能力，同时了解许多相关的知识，一举多得。

经过2个多星期的正式实习工作，我已经慢慢适应这样的作息和工作方式了。以前在学校的时候，有时候偷懒或者身体不适，就会请假或者逃课，老师也会很理解很包容我们这群他眼里的“没长大的孩子”。但是现在开始上班，同事中没有人再会把我们当成孩子，也不会像老师那样宠溺和包容我们。不管是谁，迟到都是会受到领导的批评。所以每天早上都不敢偷懒，准时起床去上班，有时候为了不迟到，不吃早饭都是常态。为了给大家留下好的印象，我都要提早去办公室，把办公室清扫一下，再给大家打上热水。虽然都是一些微不足道的小事情，但是也算是给这个办公室做出的一些贡献。

第三周实习快结束了，我相信下个星期我能做得更好，每天进步一点点。第4周

2024-1-18~2024-1-24 下列项目应填入操作票内

1)应拉合的设备[断路器(开关)、隔离开关(刀闸)、接地刀闸（装置）等]，验电，装拆接地线，合上（安装）或断开（拆除）控制回路或电压互感器回路的空气开关、熔断器，切换保护回路和自动化装置及检验是否确无电压等。

2)拉合设备[断路器(开关)、隔离开关(刀闸)、接地刀闸（装置）等]后检查设备的位置。3)进行停、送电操作时，在拉合隔离开关(刀闸)、手车式开关拉出、推入前，检查断路器(开关)确在分闸位置。

4)在进行倒负荷或解、并列操作前后，检查相关电源运行及负荷分配情况。

5)设备检修后合闸送电前，检查送电范围内接地刀闸（装置）已拉开，接地线已拆除。这周头一天星期一，我终于接到实习以来的第一个真正的工作任务。虽然在这儿实习了快一个月了，但是工作的内容无非是协助同事，帮帮忙，打打杂。大部分的时间都是闲着的，我的师父今天终于分配给我第一个工作任务，我充分利用了大学里面学习的供用电技术专业相关知识，把第一个任务圆满完成。师父说，通过他的观察，说我态度积极，并且耐的住性子，已经初步通过了他的考验，所以分配给我一个工作任务，对我进行进一步的考验。这个看似简单的工作任务就是耐心和细心，一个小小错误就会导致所有的错误。我想说，师父，我准备好了，我会认真完美的完成这个任务的，一定不会让您失望。

2024-1-25~2024-2-15 加挂机械锁

1未装防误操作闭锁装置或闭锁装置失灵的刀闸手柄、阀厅大门和网门。2)当电气设备处于冷备用时，网门闭锁失去作用时的有电间隔网门。

3)设备检修时，回路中的各来电侧刀闸操作手柄和电动操作刀闸机构箱的箱门。转眼之间，实习已经过去了一个多月。经过几天的忙碌，终于完成了实习以来的比较大工作任务，而且是比规定的时间提前了一天。为了确保这个工作任务完成的更加完美，我对任务的各个环节进行了不下十遍的检查，确保不出现一个错误。

星期三的早上，因为紧张又因为兴奋，很早的就跑去上班，将做好之后的数据放在师父的桌子上，等待师父的检查。在等待师父到来的这段时间里，时间好像变得特别慢，每一分钟都好像在跟我作对，就是过不去的感觉。后来师父终于来到了办公室，我假装镇定的跟师父说，任务已经做好了，放在你桌子上了。师父只是微微的点了点头，说，知道了。这多少有点让我失望和担心，师父完全没有说什么时候会去检查，也没有布置给我下一个工作任务。之后我又再次陷入了无所事事的工作状态。

在空闲时间，结合供用电技术专业，我努力学习与岗位相关的知识，为以后的工作打下牢固的基础。要多想多思考多问、多问why；对知识要学精学透，不能广而不精。最重要的是建立起自信，相信自己。给自己准确定位，并朝着这个方向不懈努力。记得一定要言出必行，说到做到！

2024-2-22~2024-2-28 倒闸操作的基本要求 停电拉闸操作应按照断路器(开关)—负荷侧隔离开关(刀闸)—电源侧隔离开关(刀闸)的顺序依次进行，送电合闸操作应按与上述相反的顺序进行。禁止带负荷拉合隔离开关(刀闸)。

这一周，我开始深入学习与自己岗位相关业务知识，得到同事的帮助下，我先从规范下手，就是熟悉下当前供用电技术专业行业方面的规范，再就是记各种工作相关的必备知识。经过两天的苦研，我终于能基本看懂结构施工图了。经过前期实习后，我大概了解了整个工作程序。今天我开始正式参与部分核心工作了，师傅给我布置了一个任务。大学里面学习的供用电技术专业的知识能真正得到实际应用，我很高兴，这是他对我的一次考验，同时也给了我一次机会。因此，我要尽力做好它。

2024-2-29~2024-3-6 在电气设备上工作，保证安全的组织措施。1工作票制度。2 工作许可制度。3 工作监护制度。工作间断、转移和终结制度。

今天指导师父说十分钟后让我和陪他一起去其他单位参观学习，让我带上笔和笔记本，他还跟我说了一句，“上次的那个任务完成的很漂亮，圆满到达了我的要求，我很满意。”他还表扬我供用电技术专业相关基础知识非常扎实，是他见过供用电技术专业学生中动手能力比较强的学生。当时我差一点儿兴奋得尖叫出来。几天的努力总算我的努力没有白费，没有什么能比得上得到师父的认可更加让我激动了。

通过这段时间的了解，原来师父并不是看上去那样一个不起眼的人，听同事说了很多他厉害的事迹，如果能从他身上学到东西，对我这次实习所得和以后的职业发展之路一定有很大的帮助。在外面的路上，师父说，这几天我的任务就是在上次的基础进行扩展。

本周我总结出：在职场上取胜的黄金定律之一便是要有责任心，凡事尽力而为，并且要任劳任怨。在工作上，永远不要试图去敷衍自己的老板。有人曾经访问过许多在事业上功成名就的人，他们一个共同的特点便是，在工作上投入的时间及精力，远远要比工作本身所要求的多。我相信我能做的更好。

本周我总结出：在职场上取胜的黄金定律之一便是要有责任心，凡事尽力而为，并且要任劳任怨。在工作上，永远不要试图去敷衍自己的老板。有人曾经访问过许多在事业上功成名就的人，他们一个共同的特点便是，在工作上投入的时间及精力，远远要比工作本身所要求的多。我相信我能做的更好。

2024-3-7~2024-3-20 填用第一种工作票的工作为： 高压设备上工作需要全部停电或部分停电者。二次系统和照明等回路上的工作，需要将高压设备停电者或做安全措施者。3 高压电力电缆需停电的工作。换流变压器、直流场设备及阀厅设备需要将高压直流系统或直流滤波器停用者。5 直流保护装置、通道和控制系统的工作，需要将高压直流系统停用者。换流阀冷却系统、阀厅空调系统、火灾报警系统及图监视系统等工作，需要将高压直流系统停用者。其他工作需要将高压设备停电或要做安全措施者。周一开始我跟其他几位同事去分部工作，所以最近上班的场所一直都是在单位分部，每天早上到总单位之后，就直奔单位分部。在单位分部虽然没有在办公室那么舒适和轻松，但是毕竟现在是有目标要去达成，所以比在前一段时间在办公室时更加的充实，时间也会觉得过得更加快。

在这期间，单位分部的工作人员都对我很好。在实际工作中，大学里面供用电技术专业的知识还是不够用，很多需要在工作中继续学习，因此我在工作岗位上遇到了一些麻烦。同事们在知道的我的工作任务后，都积极主动的帮助我，告诉我他们总结出来的区别，让我突然觉得每个任务都能轻车熟路，因为他们的帮助，让我完全加快了我的工作进程。想真正地做成一件事情，需要你有锲而不舍的精神。不管我们想在哪个领域做成一件事情，如果你已经认准了目标，那就一定坚持不懈地做下去。罗马不是一天建成的，只要你一天天用心地去做，总有一天，量变会发生质变。

2024-3-21~2024-4-3 填用第二种工作票的工作为： 控制盘和低压配电盘、配电箱、电源干线上的工作。二次系统和照明等回路上的工作，无需将高压设备停电者或做安全措施者。3 转动中的发电机、同期调相机的励磁回路或高压电动机转子电阻回路上的工作。4 非运行人员用绝缘棒、核相器和电压互感器定相或用钳型电流表测量高压回路的电流。大于表2-1 距离的相关场所和带电设备外壳上的工作以及无可能触及带电设备导电部分的工作。高压电力电缆不需停电的工作。换流变压器、直流场设备及阀厅设备上工作，无需将直流单、双极或直流滤波器停用者。

8直流保护控制系统的工作，无需将高压直流系统停用者。9换流阀水冷系统、阀厅空调系统、火灾报警系统及图像监视系统等工作，无需将高压直流系统停用者。

这周星期一是我实习单位，10周年庆祝活动，同事们就提议说晚上搞个聚会，没有结婚的人都可以参加，结了婚的也可以参加，正式员工可以参加，实习员工也可以参加。虽然我来的时间不长，但是同事们说我必须参加，不许找借口不去。我想这是个很好的机会让我更加了解这些对我这么好，这么照顾我的同事们。我对他们说过，这里的工作氛围让人感觉好轻松，每个人都好亲切。他们告诉我，除了主任是本地人，其他的工作人员都是来自五湖四海，本来就是背井离乡，所以大家在一起就难免变得互相理解，互相帮助，人在外，谁没有个难处呢。是啊，人在外，谁没个难处呢。多么朴实却温暖的一句话。

这周即将结束，我发现工作作中遇到问题，我们最好采取请教的态度与口吻与他们说话，虽然他们现在的职位和你同等或者还不如你，但三人行必有我师，或许他们就掌握着很多工作中实用的东西。刚刚参加工作或者新到一个单位，应该如何与周围的同事相处，这对新走上工作岗位的年轻人来说极为重要。学会与人相处，可以让你少走弯路，尽早成功。其实，每一个人要取得成功，仅有很强的工作能力是不够的，你必须两条腿走路，既要努力做好自己分内的工作，又要处理好人际关系。

2024-4-4~2024-4-17 若以下设备同时停、送电，可使用同一张工作票：

1）属于同一电压、位于同一平面场所，工作中不会触及带电导体的几个电气连接部分。2）一台变压器停电检修，其断路器也配合检修。3）全站停电。

2024-4-18~2024-4-29 工作票的有效期与延期 第一、二种工作票和带电作业工作票的有效时间，以批准的检修期为限。2 第一、二种工作票需办理延期手续，应在工期尚未结束以前由工作负责人向运行值班负责人提出申请（属于调度管辖、许可的检修设备，还应通过值班调度员批准），由运行值班负责人通知工作许可人给予办理。第一、二种工作票只能延期一次。带电作业工作票不准延期。

2024-5-3~2024-5-15 在电气设备上工作，保证安全的技术措施。1停电。2验电。3接地。

4悬挂标示牌和装设遮栏（围栏）。

2024-5-16~2024-5-22 悬挂标示牌和装设遮栏（围栏）。

在一经合闸即可送电到工作地点的断路器（开关）和隔离开关（刀闸）的操作把手上，均应悬挂“禁止合闸，有人工作！”的标示牌（见附录i）。如果线路上有人工作，应在线路断路器（开关）和隔离开关（刀闸）操作把手上悬挂“禁止合闸，线路有人工作！”的标示牌。

对由于设备原因，接地刀闸与检修设备之间连有断路器（开关），在接地刀闸和断路器（开关）合上后，在断路器（开关）操作把手上，应悬挂“禁止分闸！”的标示牌。在显示屏上进行操作的断路器（开关）和隔离开关（刀闸）的操作处均应相应设置“禁止合闸，有人工作！”或“禁止合闸，线路有人工作！”以及“禁止分闸！”的标记。

第14周

2024-5-23~2024-5-30 线路作业时变电站和发电厂的安全措施

线路的停、送电均应按照值班调度员或线路工作许可人的指令执行。禁止约时停、送电。停电时，应先将该线路可能来电的所有断路器（开关）、线路隔离开关（刀闸）、母线隔离开关（刀闸）全部拉开，手车开关应拉至试验或检修位置，验明确无电压后，在线路上所有可能来电的各端装设接地线或合上接地刀闸（装置）。在线路断路器（开关）和隔离开关（刀闸）操作把手上均应悬挂“禁止合闸，线路有人工作！”的标示牌，在显示屏上断路器（开关）和隔离开关（刀闸）的操作处均应设置“禁止合闸，线路有人工作！”的标记。

这周即将结束，我发现工作作中遇到问题，我们最好采取请教的态度与口吻与他们说话，虽然他们现在的职位和你同等或者还不如你，但三人行必有我师，或许他们就掌握着很多工作中实用的东西。刚刚参加工作或者新到一个单位，应该如何与周围的同事相处，这对新走上工作岗位的年轻人来说极为重要。学会与人相处，可以让你少走弯路，尽早成功。其实，每一个人要取得成功，仅有很强的工作能力是不够的，你必须两条腿走路，既要努力做好自己分内的工作，又要处理好人际关系。

本周我总结出：在职场上取胜的黄金定律之一便是要有责任心，凡事尽力而为，并且要任劳任怨。在工作上，永远不要试图去敷衍自己的老板。有人曾经访问过许多在事业上功成名就的人，他们一个共同的特点便是，在工作上投入的时间及精力，远远要比工作本身所要求的多。我相信我能做的更好。

2024-6-1~2024-6-6 带电作业应在良好天气下进行。如遇雷电（听见雷声、看见闪电）、雪、雹、雨、雾等，不准进行带电作业。风力大于5级，或湿度大于80％时，一般不宜进行带电作业。在特殊情况下，必须在恶劣天气进行带电抢修时，应组织有关人员充分讨论并编制必要的安全措施，经本单位分管生产领导（总工程师）批准后方可进行。

很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争,无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。本周我总结出：在职场上取胜的黄金定律之一便是要有责任心，凡事尽力而为，并且要任劳任怨。在工作上，永远不要试图去敷衍自己的老板。有人曾经访问过许多在事业上功成名就的人，他们一个共同的特点便是，在工作上投入的时间及精力，远远要比工作本身所要求的多。我相信我能做的更好。

2024-6-7~2024-6-15 学习紧急救护法

现场工作人员都应定期接受培训，学会紧急救护法，会正确解脱电源，会心肺复苏法，会止血、会包扎、会固定，会转移搬运伤员，会处理急救外伤或中毒等。

今天是我在这里工作的最后一周，也是在这里实习以来最冷的一天，但是我还是想把工作做得有始有终，所以还是冒着寒风很早的去了办公室，做着我每天早上都会做着的“琐事”。经过三个月的相处，大家都已经很熟悉了，完全突破了我刚来时感觉的那种巨大的年龄代沟阻碍，办公室的同事用心的指导我，毫无保留的告诉我他们的经验，不让我走弯路。这段时间的成长，我最应该感谢我的师父，他虽然表面对我很严厉，但是却是一直非常用心的教我，让我在最短的时间里学到最多的东西。一直觉得自己是个很幸运的人，总是遇到好人，帮助我成长。这次实习，有苦，有辣，有酸，有甜，让我的生活变得充实，也认识到很多重要的新朋友。完成了最后的交接工作，我就能很安心的离开实习单位，回我大学完成供用电技术专业的毕业设计内容了。经过三个多月的实习，我明白一个人工作累了叫个苦本是情理之中，然而，这其中却蕴含着对工作的的态度。不叫苦的人把工作当成自己通向成功的一条必经之路，叫苦的人却把工作当成一种自己并不情愿的劳役。为什么会出现两种截然不同人呢？首先，我们要明确什么是工作和事业。“工作”是指个人在社会中所从事的作为主要生活来源的一项活动。“事业”指人所从事的具有一定目标、规模和系统，对社会发展有影响的经常活动。一般来说，事业是终生的，而工作是阶段性的。工作往往是对伦理规范的认同，比如自己从事了某项工作，获得了一定报酬，伦理规范就要求他尽心尽力完成相应的职责，如此才能对得起自己所获得的报酬。事业则往往是自觉的，是由奋斗目标和进取之心促成的，是愿为之付出毕生精力的一种“工作”。

**顶岗实习周记版篇四**

（一）来到 xx公司，了解公司的各项业务流程及各项规章制度。熟悉了公司的工作安排、人员分配、经营业务范围等。对市场有充分的了解和分析。互联网不仅仅是网络营销的工具和平台，也是一种新的市场环境。策划书中应对企业所处的网上网下环境进行分析，包括营销的宏观市场环境和微观市场环境，分析市场中的机遇和挑战。

（二）实习第一个礼拜，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，尝试更同事多沟通，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。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，做起事情越来越顺手了，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，自觉努力去独自解决，这样对问题便能够有一个更深刻的了解，当解决问题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，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扬最大的效能。

（三）在工作的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习的日子短和我并非是xx专业的学生。在看待问题是仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，并未能够亲身感受、具体处理一些事情。但通过实习，加深了我对文秘基本知识的了解，丰富了我的`实际管理知识，使我的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文秘管理工作，要注重管理知识与理论知识紧密滴相结合。

通过在职的一个多月里，我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，虚心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色！不管是在什么地方任职，都会努力！

（四）这一周说说我的感想最深刻的还是交际方面的。象我一个人在外面，生活确实不容易。俗话说的好在家靠家人，在外靠朋友。出来交朋友是非常重要的，而看准人，看好人，交好人是更重要的，在结交新朋友之前要考虑好这个人是否值得自己去交，看准人是交朋友的一个重要条件，看好人则是交朋友的一个中心环节，交好人则是最简单的了。我的公司虽然不怎么大，但是有几个人就有几种不同的社会形态。有时候我都会不禁发出感慨，也许正因为社会上有写不同的人，不同的事，不同的物体才能构成这个复杂而又无奇不有的社会。社会真是让我感慨万千，如果说社会事大海，那我就是一滴水，终究会随着时间的流逝而滚如滔滔的大海随波逐流。

上笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断滴往上爬，因此刚出校门的我们很多时候吧无法适应。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我相我能做的就是“多工作，少闲话”。我是学电子商务的，在书本上学过的知识都是理论的，但从未付诸实践过，也许等到真正管理一个公司的时候，才能体会难度有多大。我们在老师那里或书本上看过的很多精彩的谈判案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或者亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习这两个月期间，我拓宽了视野，整张了见识，体验了社会竞争的残酷，我的希望是自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走上创业之路做准备。

（六）在学校的时候，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。我担任的是文员一职，平时在工作中只是打打电话处理文件，几乎没用上自己所学的专业知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。所以必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习，不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

由于自己是实习生，所以要早早的到办公室来打扫卫生，所以每天7点不到就得起床挤公交车，就算天气再寒冷在差，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。虽说是实习也不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天就是坐着接电话发发传真什么的，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你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。

（七）“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力“。参加工作后才能更加深刻地体会到这句话的含义。除了英语和计算机外，课本上学的理论知识用到的很少。我担任的是文员一职，平时在工作中只是打打电话、处理文件，几乎没用上自己所学的专业知识。而公司的网站开发人员就大不一样了。计算机知识如新月异，在一个项目中，他们经常要求在很短的时间内学会用一种新的计算机语言进行开发设计，他们只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的，我们必须在工作中勤于动手。

（八）从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境，我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导的重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议活工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色、同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月是时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

（九）工作中存在的不足：

b、 外来客人的接待和服务不够热情大方；做为办公室文员，做好接待工作是自己的本份工作。由于本人在这方面没有足够的经验，每次接待都不能做得很好。在以后的接待工作中，力求能做到热情周到，耐心细致。

（十）每日重复单调繁琐的工作，时间久了就容易厌倦。像我每天就是对着电脑打打字，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你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。而像同公诉的网络推广人员每天都得打电话，口干舌燥不说，还要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气，有些甚至说要投诉。如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错领导责骂时不能赌气就辞职。而网站开发人员就经常的喝咖啡熬夜干项目。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己理财的能力。我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉房租和日常的开支，有时候寄点钱给父母补贴家用，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光族，但此时我们在也不好意思伸手向父母要，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

（十一）每个星期都有不同的事发生在我的身边，回头想想那些事，总是有些值得自己去学习回忆的，也许这些东西和我在一起，永远埋在我的脑海里。当年龄大了的时候说不定想起这些事，那时候就会茫然的一笑，感觉那时候的我真的是很幼稚。年轻，根本就不知道什么，就知道成天在外面瞎混。说到这些感觉自己现在有些远了，还是说现在的我吧！自己已经出来学校，不在像以前那样的单纯了，感觉到自己的肩上的担子好重，在往后接踵而来的不仅是工作上的烦恼，生活上，家庭里的就慢慢积累到自己的身上。也就是说在不知不觉中自己已经长大了不在是以前那个动不动就爱哭，流鼻涕的小女孩了。也许这就是我在实习中的认识，要是没有这样的经历，估计我还没有那么深刻的认识。

（十二）对于刚出来的我们来说，刚步入社会年轻好胜，心理比较浮躁是难免的，因为我们刚从学校里出来什么都不知道，不知道社会是什么样子，总是怀着好奇的心里去接触一下，总是想现实中的那么的好，但是往往会出乎人的意料，什么样的事情都会发生，什么样的事情都会发生，什么样的结果都是难以预料的，自己的前途仍是一片黑暗，而我感觉到有种认识是最可悲的，那就是不能够正确的认识自己的地位，拿不定主意，没有主见的人，往往经受不起一点诱惑或者是打击。这样的人在处理事上面优柔寡断，到最后往往受伤的还是自己，正所谓当断不断，所受其乱。这需要我们在以后的人生的道路上把握住方向，选择自己想要，所感兴趣的。

（十三）这次的实习，我对自己的专业有了更为深刻的了解，并且把它结合实际的经济生活中。面对许多非常棘手又无奈的问题，通过过去大学里所积累的知识，是远远不够的，因为那只是理论而已，我体会到了实际的工作与所学知识是有一定得距离的，与应用知识的距离就更为遥远。今后需要针对实际环境进一步学习相关的知识。特别关注现在的趋势，也许别人机会当做陷阱，但是自己要理智。我感觉对自己感触最深的是，提高自己交际能力，跟别人合作。在做事情上，要不断的独立思考，去发现问题，解决问题，提高自己的能力，发展自己的潜力，争取做到别人不会做的事，自己能够做出来。还要勤奋的动手，多亲手去做，提高自己的实战经验。这样才能在社会上立于不败之地。

（十四）人事文员是属于服务性质的工作，且比较繁杂。（1）每天我都认真做好各项服务工作，以保障部门工作的正常开展。（2）文员日常的工作内容比较琐碎，需要细心、谨慎，且不能疏忽大意，更不能马虎潦草。（3）建立当日备忘录。我将当天的工作列入到备忘录里，一项一项的去完成，以免出现遗漏现象。尽心尽责，认真做好本职工作和日常事务性工作，协助领导保持良好的工作秩序和工作环境，使各项档案管理日趋正规化、规范化。同时做好后勤服务工作，让领导和同事们避免后顾之忧，在部门经理的直接领导下，积极、主动的做好本部门日常内务工作。日常接待工作：接打电话时，使用文明语言，说话和气、热情，礼貌地接待工厂客户来访人员，对于遇到相关问题来咨询或者要求帮助的人员，我都会尽我所知给予解答或及时转达相关领导给予解决。

（十五）职场如战场，在职场上就要遵守它的规则。言行举止体现了一个人的基本素质，在陌生的环境与人相处更要谨慎。穿衣打扮也不能像在学校时那么随意，要注重个人形象，因为现在我不仅仅是个人也是代表了公司。不管在什么场合都必须做到面面俱到。现在才知道，踏上社会，我们要与形形色色的人打交道。看待问题的时候，不能只单纯的看表面。与同事之间相处，更应该主动嘘寒问暖。而在学校里的学的商务礼仪在此派上了很大的用场，让我在待人接物上能够应付自如。

（十六）态度决定一切。工作时一定要一丝不苟，认真仔细，一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，一丝不苟，不能老是出错, 有必要一定要检验自己的工作结果，以确保自己的万无一失.工作的时候我一直保持极大的工作热情，不仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽然工作中我也会犯一些错误，受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能让我能在以后的工作中谨慎小心，提高工作效率。在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次生产实习虽然说时间比较少，但是却让我了解了公司的企业文化、生产模式和质量体系管理等经验，这对我来说是很宝贵的。

（十七）复印、传真、公文处理等文秘工作我都基本熟练。文秘管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分具有不同程度的保密性，而且秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

（十八）在工作中要尽心尽责，认真做好本职工作和日常事务性工作，协助领导保持良好的工作秩序和工作环境，使各项档案管理日趋正规化、规范化。同时做好后勤服务工作，让领导和同事们避免后顾之忧，在部门经理的直接领导下，积极、主动的做好本部门日常内务工作。

1、物资管理工作：制定公司日常办公用品购入和领用表，做好物资的领用管理，根据部门领用情况，进行领用登记。 2、文件管理工作：根据工作需要，随时制作各类表格、文档等，同时完成各部门交待打印、扫描、复印的文件等，对公司所发放的通知、文件做到及时上传下达。

2、不断学习。要不断的丰富自己的专业知识和专业技能。这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上有所作为，一定要对自己职业的专业知识有所熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练掌握，这样才算是一位合格的技术人员。

3、学习在工作中有条理处理事情的方法。 4、费用申请单的规范填写、存档文件的正确装订方法。5、整理及归档方法。 6、internet的广泛运用，用心做好每一件事。9、认为是对的事情，就放胆努力去做，就算最后没有成功也没关系，至少曾经努力过。

（二十一）主要工作职责如下：

（1）日常文件、材料的收拾整顿、归档、保密

（2）坐班接待来访、对来访者进行指引、疏浚沟通

（3）电话接听、记实，重要

**顶岗实习周记版篇五**

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。

**顶岗实习周记版篇六**

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

**顶岗实习周记版篇七**

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。

**顶岗实习周记版篇八**

我被介绍并认识了该企业的核心制造环节机加工车间主任——李师傅，也是我在这个企业期内的技术指导老师（师傅）。我和他初次交谈时，就发现这个人在机械理论和实践经验上很娴熟，技术也应当精湛。

李师傅对我说，即使你很清楚这些汽车生产过程，也会在实际中遇到复杂的问题。任何员工要能自己解决所面临的困难，从实际中的基础做起是关键，逐渐积累和丰富自己的工作经验。我也深知这一点，所以在以后安排工作上，我不能有任何挑剔。我可能被李师傅会安排在环境较差的一线去工作，这个我也会欣然接受，不管做什么事情都要一步一步、踏踏实实的干，从点滴出发，这也对我以后人生道路有很大的磨砺，我很高兴，这也能使我能熟练和掌握最基本的操作技能，加强锻炼自己的实践能力。我看到很多生产车间日夜兼程地无休止的工作，其中的艰辛疲惫只有他们能感受到，我也做好了充分的心理准备，以饱满的精神状态迎战这次难得的实习机会。

这个周一早上我像往常按时上班，突然接到李师傅的电话，他急促的说尽快去他的办公室，给我安排岗位，这周双休日取消。我一头雾水，什么事这么急，还取消双休日，但还是硬着头皮以最快的步伐赶往李师傅的办公室，想问明白出了什么情况。后来我才知道，原来最近接到一大批订单，要在规定的时间内完成硕大的任务，势必要增加工人的劳动强度和劳动时间，本周双休日取消，我也不例外的和他们一起工作。刚开始，我有点不情愿，毕竟我的顶岗实习刚刚步入正轨，李师傅就让我去加班，让我很难接受事实。

我可能习惯学校有规律，比较自由的生活。即将毕业之前，我第一次真实的接触人流不息、错综复杂的社会，所见所想与理想形成强烈的反差，这让我深深的领悟到自己对社会广泛了解的严重不足，缺乏工作和生活阅历。我想了很久，还是按李师傅的要求去做吧，双休日就不休了，初到小学、公司，必须要有良好的员工素质，服从管理分配，还有就是这对我自己也不是没有好处，趁早学会基本的操作技能和严谨的科学方法，对以后的发展垫下扎实的基础。

在这里实习接近一个月，我也逐渐习惯了辛苦劳累的工作，我也不知道自己在荒废还是在充实。我每天上班、下班，混在车水马龙的大道上，我自己觉得所做的一切很盲目，虽然我明白从基础做起，从最基本的岗位做起，只要坚持不懈，定能步步走向成功，但是真正做起来很艰难的，付出的努力与艰辛只有自己知道，而别人全然不知，更别说有你的工作会得到认可或者你会得到什么鼓励的话。

这周我完全接触到了组装工艺，我真有点受不了组装工作给我带来的只有身心俱疲。也许自己刚进入组装车间，毕竟第一次学习组装技术，我只能按照着老师傅们指示去做，难免会出现做错的事，只得的接受他们严厉批评，甚至斥责，深怕我这个生手弄坏什么东西，影响组装质量。

我也窝了一肚子火，可惜没处发火，甚至我都觉得自己真笨，简单的事情复杂化，真心帮他们组装出完整的砖机，也付出了艰辛，却得到的是他们的批评和辱骂，可能有时候我是个多余，在妨碍他们的工作进度，他们要抓紧时间赶生产，要定期完成产量。现在，我真想有个人能够给我同情，理解和宽容，并鼓舞我，可惜没有，只有自己去想明白，安慰自己。

上一周，我主要帮助组装车间里的老师傅们，以看为主，慢慢学会了一些灵活的技巧和方法。整天看着他们熟练、精巧的组装手艺，如痴如醉，我很想大展身手，以我的个人缜密的思想和强劲的自学能力应该没问题，于是我找了李师傅表明了自己的想法看能不能同意自己组装一些小的部件。李师傅长吁一声，有点愤怒，用怀疑眼光对我说，你真有把握凭自己的能力独立完成组装作业，我顿时无言以对，霎时间，我的脸红了。我也一时不知说什么，最后李师傅还是在车间里给我独立安排了一些组装作业，他说，这些虽然是小部件，但是也关系到整装设备的质量，不要自己死扛着，有问题就要尽快找这些老师傅们。

自上次试着安装汽车顶盖失败起，我一直很郁闷，觉得自己太羞愧了，对我有点打击，觉得自己无能，对这份难得的实习机会都有点失去信心。。这一切是由我傲慢无视，固执自信造成的，于是我开始踏踏实实的学习老师傅的精湛技术，不再有陶醉自己的的心理，别人的手工永远比你好，我只是初出茅庐，有更多的东西需要学习。随着时间的向前推移，老员工们也慢慢理解和关怀我，并对我进一步传教组装的基本工艺方法。

他们不但教我认识安装顶盖的相关配件和零部件，而且耐心给我讲解如何安装完这整部车以及应该注意的问题。我努力学习他们的技术，也是沿着他们的思路去思考一些相关的问题，总算明白了一些东西。这一周我跟着他们要组装好几台汽车顶盖，工作量之大难以想象，这次可谓轰轰烈烈干一场，由我师傅带领的团队精神饱满、干劲十足，保质保量的在星期六中午完成组装任务。我现在感到头晕，真有点支撑不住，浑身无力，太辛苦了，不过我只是给他们打个下手，递递工具，抬抬小部件而已，比起师傅和其他老员工们的浑身解数，我的小忙无足挂齿，更谈不上什么累不累。我这周真的学到了有用武之地的的一些技术和方法。

相比之下，这周工作不像以前那么繁重的，员工们可以有利用闲暇时间来调整自己。李师傅也似乎筋疲力尽，却给予工作积极评价，胸有成竹的给大家继续安排好本周工作，并说不要着急慢慢地工作，注意调节自己。其实不止我一个人感到疲惫不堪，组装车间里的其他人都显得心力交瘁。李师傅安排工作后，来到我面前，很同情的对我说，你是不是很累了，我现在都有点招架不住了，何况你一个刚走出校门不久的毕业生，以前没有做过这些很繁重的工作吧。我冲着他微微一笑，毫不虚伪的说，我是有点累，不过习惯就好了。我的回答就这么简单，我只是想让李师傅相信我的工作能力，这点苦只是我一时的感触，并不是我以后工作中的苦。

李师傅走离开车间后，我便开始做力所能及的事，清理现场零碎的部件、工具以及脏兮兮的油槽。整个车间的清理工作都是我一个人完成的，这些活不是很累，但是清理的东西比繁多。然而我感到一些欣慰，因为我不再像以前那样焦躁，傲慢，我甚至觉察到自己变得更稳妥，更稳重，更踏实。这些变化如同脱胎换骨一般，我思索半晌，劳动造就了我，让我思想更成熟，让我工作更加稳健。

我现在才知道，xx公司每年要开一两次企业战略研讨会以解决企业发展过程中所遇到的种种困境，尤其是技术问题。毕竟，企业要在日益激烈的市场经济中稳住步伐，有一席之地，那么可靠的产品应是质量第一，质量的好坏除了与原材料有关，最主要的就是技术的创新。原有的生产技术肯定会被与时俱进的社会发展趋势淘汰，随着现代化的大力推广，这种技术会逐渐落伍的。传统的技术只会导致员工的工作量只增不减，而且效率低下，这种局面长期存在的话，势必关系着xx公司的未来命运。

我听说，以前xx公司也开过类似的会议，只是企业具有资深能力和顶尖技术的的人，而这次会议截然不同，不惜重金请来了专家组，他们已经对xx公司的给类部门和生产车间的状况进行了详细的调查。这次研讨会就是他们针对××的现状，对未来可能遇到的发展困境和技术瓶颈与有关领导共同能够提出解决的可行性方案。我当然想去参加这次具有重大意义的研讨会，不但见识一下名不虚传的专家组，也细听他们妙语连珠，只是我没有资格罢了。

我来xx公司后，又陆续来了两个新手，他们来这里专门打工学艺。李师傅或老员工们经常在组装工作中给我们指点迷津，所以我对组装工艺略知一二，但是这些对我来说很肤浅，杂论无章，还不能上升到独力实践，能力相当有限，我还需要依赖他们。我说过，xx公司需要很长的时间去解决目前和未来所遇到的问题，我们组装车间需要做好人员调整、技术指导以及设备更换这三方面工作。

李师傅为我们指定的这几个老员工很有耐心，在组装中边工作边指导我们如何去做，工作不忙的时候还会给我们讲一些知识。他们说道，手工组装工艺方法应注意，零件获取的时间很大程度上依赖于组装区设计的性质及组装方法，对于被放臵在组装工人容易够得着的地方的小零件来说，如果使用台式组装或多工位组装，则组装时间充足。这两种情况都是在假设不需要组装工人移动主体的前提下进行的。我们组装大多数车顶时，设备主体基本不会移动，将设备上的大大小小的部件按照图纸和装配要求将其装上。但他们又说，也不排除特殊情况，这种特情况很少见到。他们给我留下了很大悬念，让我日思夜想其安装工艺。我感到这次我学的东西很丰富，有条不紊，而且很充实。

组装车间的所有员工像以往继续忙碌着，看起来并不是那么焦急，但有一点是肯定的，大家心情多少有点烦躁。我也一样心情有点烦闷，可是尽管这样，陕皇上上下下还在紧张有序的营运着，丝毫没有紊乱的迹象。也许他们的工作状态形成了一种乐于奉献的精神，奋力地做这手头各项工作。看到这些，我也加大干劲，为这个企业奉献着个人力量。有时候我想，处在社会一线不分昼夜，坚守岗位的工人才是最伟大的，因为他们撑起来整个现代社会的顶梁之柱。

尽管这样，我们几个仍然被严格要求，由这些骨干员工带领我们一组装底盘设备，我心里踏实多了，毕竟他们身经百战，足智多谋，组装前，他们给我们讲了一些这种设备的组装要点和大致工艺流程，在组装中，他们用运了车间上的航吊工具，还有很多不同型号的扳手等等，同时我们也协助他们一起组装笨重的地盘。大约三个小时吧，他们就装完了，这让我打开眼界，叹为观之。

**顶岗实习周记版篇九**

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。

**顶岗实习周记版篇十**

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。

**顶岗实习周记版篇十一**

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。

**顶岗实习周记版篇十二**

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！

**顶岗实习周记版篇十三**

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

**顶岗实习周记版篇十四**

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。

**顶岗实习周记版篇十五**

对于实习，算来已不是第一次了，但要论时间，这次却是要历时最长的一次了，当带着一份既欣喜又紧张的心情踏上实习征程时，我再次感受到了实习难，找实习单位更难！本跟徐晓丹老师说好了实习工作地点要在福州找的，但最终由于各种原因没能如愿，最终把毕业工作实习的地点落实到了福州空港。

10号，经过了前几天的调整，了解，我正式实习上班了，主要工作是负责接待顾客并向他们介绍各种品种质地的板材，进而完成木材销售。来南京，虽然我之前每个暑假都到过，但对于当地的方言还是一窍不通，这就给我的工作造成了很大的不便，虽然都讲普通话，但由于都操着各自的乡音，这就在一定程度上影响了交谈，有时一句话还的需要反复讲几遍才能把意思传达到，想来就觉的很无奈，只能后悔当时没把音发标准。做生意，搞销售，靠的就是一张嘴，口才好、把握分寸、恰当的讲，就容易把顾客的心抓住，从而就可能达成交易。这层道理我是明白，但真正到了自己去面对时，却发现由于性格内向，再加上缺乏锻炼，想要抓住顾客的心，还真有难度。于是3天下来，没能完成一桩交易，想来真的太差劲了。尽管这样，但我并不气馁，当有顾客来时或遇到同事，我还是微笑着和他们打招呼并招待他们，因为从前几次的实习后，我就养成了一个习惯，对人待物都讲究礼仪，见到顾客，不管交易能否达成，都不能给人以缺乏礼数的感觉，只要是踏进店的，我都会真诚的接待问候，让他们一进来就体验到被重视的感觉，我觉得，经常有一些细节的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表现了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心，更是一种基本素质的体现。更何况出校前老师一再强调要以礼待人，不要给学校磨黑。

实习的第二个星期

不觉中，来这里实习已十来天了，虽然时间已接近两星期，但对一些木材的种类，用途还是不熟，只能基本辨别板材是杉木、红松等，但顾客要做家具、跳板时需要何种木材品种较好较合算时，却不能为其提供准确的信息。也可能正是由于这样，使本可以交易成功的跑去别家买。想来真不应该，我想这就是有没经验的区别吧。由于做的是木材原材料，因此，所接待的顾客一般都是做家具的木工和建筑工地的木工，偶尔有一些私人家买，但基本上数量不多，但对我来说，不管顾客来买多或少，我的服务态度是一样的，不会因为买少而冷落或不接待，在这周里，我还偶尔接接电话，通过电话来销售，由于之前的一些老顾客，和我们合作了很久，对我们的木材质量和价格也比较了解、放心，于是一般会通过电话来订购，而我通过电话订购，然后把相应的规格材料送去。这周主要工作还是和上周一样，虽然鼓噪了点，但对我来说，通过面对不同的顾客，却能使我各方面得到最好的锻炼。

实习的第三个星期

有时候出来社会做事或多或少可看到一些比较现实的社会现象，感受到某些事情的无奈。这周就在前天上午，正当我坐着无聊的时候，一个中年男人走了进来，我看到了就很热情的招呼他，并为他又是倒水，又是请座。本以为是来购买材料的，不想他问我老板在不？我说老板出去了，有什么事就找我吧！当我回答后，他没说什么就起身说等老板回来再说。当时就觉的很蹊跷，事后才知道是过来想找老板拿回扣。这对我来说简直是无法接受的事，但老板还是给了，说现在生意难做，同行竞争厉害，不给木工点回扣，他就找理由说材料质量不行，不能用，故意跟你刁难，使交易不能达成。为了生意有时候也不得不牺牲点利润，我想这就是社会黑暗的一面吧，然而我却无可奈何。

实习的第四个星期

要说在所做的工作中那种最累，我想这周所做的工作肯定是最累的，因为这周销售额比

较好点，本来可有可无的我突然间变的也忙起来，一些老主顾通过电话定购了材料，于是我不得不放着份内的事不做，做起了搬运工和送货员。先和同事把客户订的各规格又笨重的木材装上卡车，然后跟车把货送到指定的工地上去，要是遇到全部订规格材料还好，（因为规格材料只要数量x价格就可以了）结完帐就走，但大多客户往往是要自然宽的木材，这就需要拿尺子把自然宽的木材宽度量出来，然后求出面积和体积，按要求的立方数量送过去。虽然这小学生都会，但由于木材数量多，需要一个个量过去，就显的很烦琐了。

更要命的是这样要测量两次，运出一次，送到工地还要再一次，因为工地的验货员也怕数量不足，所以只能陪他们再量一次，真是赚钱不容易。其实那些事本不适合我做的，但既然在同一团体里，当他们忙不过来时，我能帮忙的还是帮了。

实习的第五个星期

时间过的真快，这周已到了我实习的第五周了，虽然经过前四周的工作，但对于销售还只是停留在产品的介绍上，还不能真真地把握客户的心，从而推销出产品，单从前四周的销售业绩来看就可以说明一些了，偶尔有卖但数量不多，这多少令我伤脑筋，虽然只是在实习，但临行前老师一再交代要将实习当做真正的工作看待，因此我觉的有必要检讨反思下为什么老是提高不了我的销售额，经过思考我发现，除了我个人原因外，还有一个重要原因就是，现在店里基本上销售出去的都是一些老客户，而新客户相对较少，再一个就是同行竞争激烈，有些客户对这里的价格或质量不接受而选择别家，这就造成了经过我手的销售就变的少了。

实习的第六个星期

这周除了现场销售外，还跟了老板一起进货去了，本是要去山东的，但后来联系了南京木材市场后，于是就决定去南京市区，经过了一个小时左右的车程，我们到了南京木材市场，市场很大，有一个个木材摊位组成，一个火车铁轨把市场分成了两半，而铁轨两旁主要堆放着从东北刚运过来的各木材品种、规格。经过了多家的商谈后，最终老板选择了一家材料质量好，价格相对公道的经销商，从那里进了几卡车木材。经过这次跟随，我发现，进货也有很深门道，并不是有钱就可以进到好货，因为木材不同于其他产品，做为原材料，它有结巴、可能腐烂或被虫蛀，在加工时可能有不符合规定尺寸、侧面弯曲、断裂的产品，不少经销商利用消费者对木材的一知半解，运用偷梁换柱、败絮其中、指鹿为马等手段“忽悠”消费者。要是在进货时不认真测量、观察或不懂货时，那么进回来的货就可能数量不足或因质量卖不掉而亏本。二是要提防经销商使用假尺假计算器而使进回来的数量不足掉。想来做生意的风险还真大。

实习的第七个星期

转眼间，七周的实习生活已接近尾声，回首这七周来的点点滴滴，喜忧参半，喜的是通过实习学到了一些东西，进一步接触了社会，忧的事现在实习单位难找，更不用说工作单位了，在实习期间业绩不好。通过这七周的实习，我发现现在所在的实习地存在着一些问题：

（一）还只是靠各地区之间的差价来赚取利润，在交通运输、信息日益便利、公开的今天，这样的经营方式我觉的发展空间将越来越小。

（二）家族式经营，经营管理理念不健全或基本上没有。基本上都是用自家亲属经营，没有专门的管理人才，这就存在了很多弊端，这种家族式经营发展到一定程度就容易出现瓶劲。当然这只是相对于正规的企业而言，作为一个店面，其发展经营模式可能也就那样吧。

1.从周一带着一颗忐忑不安的心到公司，到现在，我的实习时间已经过去一周了。在这一

我的实习单位是xxx人才开发中心有限公司测试评价部。由于这样那样的原因，我的办公桌最后不在本部门，而到了总经理室原总经理秘书的位置。周一那天我什么都没做，就不停的往“网络管理室”里跑。你见过刚重装了系统之后，启动要半个小时，命令要一分钟才能实现的电脑么？这速度让我怀疑是不是上天故意派这个电脑来锻炼我的耐心的呢？……实习的天我就在看着胥师傅修电脑的等待过程很快过去了。初来乍到的我，又分到了远离“人群”的一个人的办公室里，连个说话的人都没有。经常走错路了怎么办？“住”我里面房间的总经理是谁？厕所在哪里？好渴，可是柜子里没有纸杯了，在哪里可以拿呢？有人已经开始吃饭了，可是盒饭在哪里买呢？……一切事情都现实得让我一个人觉得无奈。人人都在做着自己的事情，谁又知道我是谁呢？我该去“打搅”谁呢？是那些“不起眼”的人们给了我温暖，修电脑的胥师傅，保安冯哥，清洁工林阿姨和戚师傅……这些我天有机会可以说话的“不起眼”的人，帮了我很多。我的笑换来他们的热诚，也是他们教会了我：无条件的尊重别人，你会获得更多的尊重；谦虚友善的对人，你会收获更多的意想不到。

以后的日子就在慢慢的适应过程中转瞬即逝。几经波折后换了一台好些的电脑，开始了校对试题的工作。从早到晚就做这么一件枯燥的工作，对我来说也是很挑战的。实在很累。心累，身体也累。更不幸的是我又生病了，每天下班回家的路上，觉得呼吸都费力。坐公交的时候，望着窗外的霓虹，感觉自己在不断缩小缩小再缩小，小到找不到了自己。

可是，庆幸的是，我这人比较乐观，从来只想着事情的好的一面。比如，电脑慢得我忍不住冲鼠标发脾气的时候，我就想：“老天看到我生气它就阴谋得逞了，我才不生气呢”；一个人在办公室实在感觉不到“人气”的时候，我就跑到那一边的测评部去溜达，或者出去和冯哥说会儿话；觉得工作枯燥的时候，我就想着：“我在校对它的时候，也相当于读了一遍这本书呢，以后见到相关知识，多少总会有点印象吧！”；在看到偏偏自己拿到的校对内容错误太多，怎么努力也提不高速度的时候，会觉得怎么倒霉的都是自己呢，可是又会转念一想：“多好啊，又有挑战自己的机会了”；一个人走路或者坐车觉得寂寞无聊的时候，就想：“这样多好，难得有这么多时间静下来去思考呢”……反正我总会为自己找到“借口”——这是好还是坏呢？不管好坏，是它让我舍弃了浮躁。

周仅仅是一个开始，我希望能够用自己的方式去坚持，希望能够一直保持学习的心态和劲头。加油！

3.在实习的第四周。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面，所以我将在报告中首先讲述我在实习期间积累的这方面的认识和经验。

毕业了实习是我们每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于我所在的公司是北京驻乌的一个办事处，是一家私企，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电话和传真机旁。很耗时间，第一天就因为坐了一天腰酸背痛的。

但是过了几天就稍有点习惯了，每天向我同一个办公室的女孩学习一些办公知识。刚步入工作岗位，才发现自己有很多都不懂的。现在在办公室，有闲的时候就会看一些会计方面的书，虽然自己所学的专业在此时没有派上什么用场，但我觉得应该多学点，有几个技能在以后找工作也可以给自己我几个选择。

刚开始就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然，想念以后干什么都会干不好的。

我现在的工作，相比其他人来说待遇挺不错的了，也不是和其他人比，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊！早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。

候业务完成。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，试想一下如果刚毕业，工资水平普遍不高，除掉房租餐费和日常的开支，有时候寄点钱给父母补贴家用，常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，通过，这次实习我深刻理解了父母赚钱养家的不容易，再也不好意思为了个人的不必要的花销向父母伸手要钱，因此我想到很多时候我们要合理支配我们手中来之不易的钱。同事相处踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于彼此存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，实习日记（2）昨天没无像第一天那么去的迟，我准时去了单位。我手里无了办公室钥匙，和前台打个招待就进了自己的办公室。发现一个问题：咱们的副奸好象无早退的毛病。哎，带领嘛，以后不被他挑毛病我就很高兴了。我不断很自信，以为自己是劣秀的，但到那里来，感想自己什么都不会，连使用传实机和复印机都是同事教的。慰藉吧，哎，第一次嘛，渐渐就能实现了。可能第一天太闲，感想无点，但那是我自己选的，既然选了，我要果断的走下去。果此，我不抱恩，我置信我自己的威力。副分昨天9点才来，我内心想，昨天他还实给我面女，早退半小时。他给我一份厚厚的贸易资料和贸易计划书模板，叫我写份那个月的贸易计划书就走了。我哭，那些是什么啊？我不知晓什么是贸易计划书，对那个单位具体贸易计划也不领会，我怎样完成啊？我非常不安，阁下的同事告诉我：你不要太无压力，副分让你刚来就写那个，不是实反想用你写的内容，是想考核你的威力，同时更多领会你。副分一天很忙，没时间零天教我做什么，希望我理解，也希望我能很快顺当那个单位，为公司创制更多的财产。我真诚地露出腼腆的微笑：“谢谢先辈指导。”我不想问同事怎样写贸易计划书，也不知晓如何下手。突然想出一个办法，上彀查吧。我上彀查了两个小时的时间，究竟知晓贸易计划书的内容和格式怎样写。依照副分给的资料，我忙了半天究竟完成了贸易计划书！我内心万分冲动，已经是下午三点多了，瞥见阁下放的盒饭才知晓，我连午饭都没吃。两位同事正在冲灭我微笑。他们年龄都比我大不少，30来岁了。和他们比，我实正在是感想自己太老练了。我才想起来刚才他们劝我用饭，我都忘记吃了。我给他们看了贸易计划书，我不知晓内容写的怎样样，但自己感想还是挺满意的，同事也夸我，现正在的大学生文笔是好，咱们是落伍了。还实谦卑。副分昨天没无来，不过忙了一天的我，还是感想很充分。我究竟感想正在那家单位自己是无价值的。

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