# 顶岗实习周记版(通用9篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-12-31

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。顶岗实习周...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**顶岗实习周记版篇一**

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。

**顶岗实习周记版篇二**

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。

**顶岗实习周记版篇四**

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**

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。

**顶岗实习周记版篇八**

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。

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