# 大学生实习周记万能版(精)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-01-29

*大学生实习周记万能版(精)一毕业学校专业名称学历家庭地址手机联系电话甲乙双方按照国家毕业生就业政策及相关规定，遵守诚实、信用的原则，在平等自愿、协商一致的基础上，依法达成如下协议：一、甲方愿意录（聘）用乙方；二、乙方同意到甲方工作；三、甲方...*

**大学生实习周记万能版(精)一**

毕业学校

专业名称

学历

家庭地址

手机联系电话

甲乙双方按照国家毕业生就业政策及相关规定，遵守诚实、信用的原则，在平等自愿、协商一致的基础上，依法达成如下协议：

一、甲方愿意录（聘）用乙方；

二、乙方同意到甲方工作；

三、甲方负责办理录（聘）用乙方所需的有关手续，乙方予以积极配合；

四、甲方录（聘）用乙方工作期间，甲方按国家法律、法规、政策规定为乙方缴纳社会保险（包括养老、医疗、失业、工伤、生育等保险），提供相关的福利，以及符合国家规定的劳动安全卫生条件和劳动防护用品；

五、甲方对乙方体检的特殊要求（如无，则填无）：

六、甲方在招聘时所提供的带有承诺内容的宣传材料作为本协议的附件，乙方在应聘时所提供的自荐材料亦作为本协议的附件；

七、甲方所介绍的情况严重失实，乙方可单方解除本协议并免责，乙方所提供的自荐材料内容严重失实，甲方可单方解除本协议并免责；

八、符合下列情况之一，经书面告知对方后，本协议解除：1、甲方被撤销或依法宣告破产；2、乙方在毕业离校前升学、入伍、被录用为国家公务员或参加国家及地方志愿服务项目；3、乙方报到时未取得毕业资格；4、乙方被判处拘役以上刑罚或者被劳动教养；5、法律、法规、政策规定的其他情况；

九、甲乙双方应全面履行协议，若一方违约另一方可以依法追究其违约责任，并要求其赔偿相关损失；

十、甲乙双方协商一致，可以变更协议中双方约定的条款或解除协议；

十一、甲乙双方因履行本协议发生争议，由甲乙双方协商解决，或提请备案、登记部门协调解决，也可直接向人民法院提起诉讼；

十二、本协议未尽事宜，国家有规定的按国家规定执行，国家没有规定的由甲乙双方商定；

十三、乙方需在甲方单位工作不少于五年，否则乙方需缴交违约金叁仟人民币给甲方。

十四、本协议自甲乙双方签字之日起生效一式三份，甲方、乙方、地方政府毕业生就业主管部门各执一份；

甲方乙方（签名）：

负责人：年月日

公章：

年月日

大学生就业协议书范本（二）

按《普通高等学校毕业生就业工作暂行规定》的要求，为维护国家就业计划的严肃性，明确毕业生、用人单位、学校三方在毕业生就业工作中的权利和义务，经协商，毕业生、用人单位、学校三方签订如下协议：

一、毕业生应按国家规定就业，向用人单位如实介绍自己的情况，了解单位的使用意图，表明自己的就业意见，在规定的时间内到用人单位报到，若遇到特殊情况不能按时报到，需征得用人单位同意。

二、用人单位要如实介绍本单位的情况，明确对毕业生的要求及使用意图，做好各项接收工作。凡取得毕业资格的毕业生，用人单位不得以学习成绩为由提出违约，未获得毕业资格的结业生，本协议无效。

三、学校要如实向用人单位介绍毕业生的情况，做好推荐工作，用人单位同意录用后，经学校审核列入建议就业计划，报教育部批准，学校负责办理派遣手续。

四、学校应在学生毕业前安排体检，不合格者不派遣，本协议自行取消，由学校通知用人单位。如用人单位对毕业生身体条件有特殊要求，原则上应在签订协议前进行单独体检，否则，以学校体检为准。

五、毕业生、用人单位、学校三方如有其它约定，应在备注栏注明，并视为本协议的一部分。

六、本协议经各方签字、盖章后生效。三方都应严格履行本协议，若有一方提出变更协议，须征得另两方同意，由违约方承担违约责任。

七、本协议一式三份，毕业生、用人单位、学校各执一份，复印无效。

大学生就业协议书

毕业生就业协议书

毕业生就业协议书范本

**大学生实习周记万能版(精)二**

很多大学生实践都是到农村中或是去公司、进单位，很少有直接下工厂的，这是因为工厂一般都很嘈杂，而且还是比较脏乱，所以都不愿意去。其实我觉的要是去工厂实践，能更好的接触到产品是如何生产出来的，还有对实践生是很有挑战性的，如果做的好将很有成就感。

我就是在这样的想法下决定走进工厂实践的，不为别的，就为走进工厂能够更近的接触到生产第一线，看到工人们在那里忙碌，我也会替他们感到忙碌的。就这样我走进了工厂。

为期两周的金工实践结束了，可那轰隆的机床声、炽热铁块在水中冷却时的汩汩声、锻造时的撞击声，以及师傅们爽朗的笑声，依旧萦绕于耳边;闪亮的火花、刺眼的弧光、金属的光泽，还有师傅们的笑脸，仍不时浮现于眼前。要问此刻是什么感觉，我只能回答:蓝领的感觉!

实践开始前上了半天的理论和安全教育课，这多少让我开始有些紧张。说实话关于车床的知识，我并没有掌握多少，大屏幕上机器复杂的影子也让我头晕转向，颇有望而生畏之感。更可怕的是，安全教育的片子里不断播放意外事件的实例，让我倍感担心，似乎来这里实践生命必将悬于一线。实践到底是个什么样子呢?不过多难，我想我也会和别人一样挺过去的。

实践的第一个工种是铸造，也是留给我最深刻印象的。说白了，那天的实践任务就是“玩泥沙”;但这可是专业地“玩”。以前总纳闷那些一模一样的东西是怎么弄出来的，觉得很玄乎;现在知道它们很多是可以通过铸造来生产的。在师傅的指导下，我花了九牛二虎之力终于把模具弄出来。看着自己的作品，心中油然升起成就感，以至最后要拆毁时几次下不了手。

第二天的工种是电火花加工，它是在加工过程中通过工具电极和工件电极脉冲放电间的电腐蚀作用进行加工的一种工艺方法。我们要做的工作就是设计工件，并把工件放置好，对好刀，其他事情就交给电脑完成了。电火花加工使我第一次亲眼见识并运用现代化先进工业设备的，原来“科学是第一生产力”并非空话!

接下来是热处理实践，它是指金属材料在固态下通过加热保温各不同方式的冷却，改变内部组织，获得所需性能的工艺方法，包括退火、正火、淬火、回火和表面热处理等。鉴定金属的属性，尤其是含碳量，可观察火花的特性而得。把一金属块放到飞速转动的砂轮机上打火花，从节花、颜色、线型等可把金属大致归类。原本觉得普通得不能再普通的火花居然匿藏着这些玄机，真让我大开眼界。

锻造实践的那一天，是我最累的一天。一天的努力，把一段铁圆柱锻造成一块六角形的零件，看似简单，当中的付出只有我们这些“业余工人”才能体会得到。空气锤固然神奇，一下子就把铁柱锤扁了;但精细的加工，如把铁块打成六角形，还是得用传统的人工打铁。在一锤一锤的铿锵之中，我平生第一次感受到“锻炼”的最原始含义。只有经历重击，忍受苦楚，棱角才会显现，光辉才会耀眼。

离开工厂，心中总有一句言简义深的话:纸上得来终觉浅，投身实践揽真知。

现在回来写我的实践报告，感觉自己仍然置身与工厂之中，在师傅的帮助下努力的做着东西，那电扇火光的感觉真的是很刺激，我临走时都不舍的走了，就是想多学点东西。其实我所学的专业和进工厂几乎不搭边，可是我学的就是那种感觉和那种事必躬亲的样子，看到自己作出来的东西，怎么都觉得很顺眼。

在这期间使我养成了不管遇到什么困难都不能被它吓倒，从不轻言放弃的品格。人要想实现自身的价值一定要顽强坚持的性格，勤奋努力的生活作风，而且还需要随时都有一个积极向上的心态。这样你就可以做到不管遇到什么挫折，什么困难，你都可以克服，即使遇到失败那也是短暂的，你完全可以吸收经验教训，再次站起来。

我坚持认为大学生就应该在假期的时候应该出来实践一下，这样对我们以后在社会上成长有很大的好处，在社会上很好的生活也是一门学问，学不好的话就会在社会上混不好，穷困潦倒一生。每个人都不会看到自己将来是这个样子，所以你就必须得走出去，看未来，学习更多的知识和学问。我相信每个人都不会混的差的。

**大学生实习周记万能版(精)三**

实习时间：20xx年xx月xx日

实习地点：

实习收获：主要有三个方面：一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实习知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实习知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实习任务;二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实习经验;三是为毕业论文积累了素材和资料。

实习心得：

以下我暑假期间对于实习生活的总结，在这里记录下来，以期看到自己的进步，实习虽然短暂，但收获良多，所谓“总结”，也只是从繁杂思绪中选择了感触较深的方面来谈谈自己的一些不是很成熟的看法，草草为文，有什么不对的地方，望领导、老师们批评指正。

站在面前的就是那个向往已久的社会，使得刚在福州下了火车的我的一路疲惫很快就被即将实习的兴奋冲的无影无踪，因为终于可以在这个巨大的舞台上展现自我。为了更平稳的走上社会的大舞台，为适应今后的社会工作而奠定基础，同时完成大学教育的最后一个重要环节，也是出于对毕业后就业去向的考虑，我合理利用自己的暑假时间，去了家乡的一家广告公司实习。因为平时就对广告比较感兴趣，并考虑到毕业以后有可能从事这个行业，所以得知能够在广告公司实习后，我非常珍惜这个机会，并打算在有限的时间里加深对各种平面设计的了解及自己对广告的理性认识。这次实习的收获对我来说有不少，自己感觉在知识、技能、与人沟通和交流等方面都有了长足进步，总体来说，这次是对我综合素质的培养，锻炼及提高。

汉唐是我初涉社会的开端，将从这里迈向美好的未来，我一直坚信自己的能力，即使人生的\'道路很曲折,但我的目标是很明确的,那就是前进,永不言弃,永不退缩!实习中，我对广告日常管理工作有了进一步的了解，分析了公司业务开展的特点、方式、运作规律。同时，对公司的企业精神有了初步了解：以质量第一，信誉是生命的宗旨，并严守对每一个客户做出的承诺。作为一个中型广告公司，汉唐秉承“以人为本，以诚为基，服务精益，客户至上”为理念，在客户的企业形象包装、平面设计、广告、大型活动推广、直至市场营销，都倾注着汉唐责任的极至。我十分庆幸能够有在这样一个公司实习的机会，使我能真正的开阔了眼界。在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。那就是对企业管理有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以没有领会其精髓。但通过实习，加深了我对广告的理解，丰富了我的广告知识，使我对广告有了深层次的感性和理性认识。

万事开头难。第一天来公司，我不知道该做些什么，什么也插不上手，只是这里看看那里逛逛，最终还是公司里的同事给我指了路，提示我学习学习用 photoshop软件模仿教程做些简单图片。终于找到事情做了，我就认真做起图片处理。说实话，以前在学校也做过图片处理，不过通常情况下一遇到困难或不懂就放弃了，而现在当我有疑问的时候，身边都有同事可以指教，这使我受益匪浅。

**大学生实习周记万能版(精)四**

xx年9月1日我按照学校的实习要求来到凤庆县诗礼乡诗礼中学（我的母校），开始了为期一个半月的教育实习，它使我的教学理论变为教学实践报告，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。经历了一个半月的实习生活，让我初尝了身为一名教师的酸甜苦辣，也更让我体会到当一名教师所肩负的责任。我在这里收获一段快乐而难忘的时光。我不仅从各个老师和学生们的身上学到了很多东西，而且和他们成为朋友，更重要的是，这段时间的实习锻炼，使我完成了由学生到实习老师的华丽转变，提升了个人素养。

我在听了指导老师的体育课后，开始独自授课，虽然刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，教室出现了教学技能运用不娴熟。为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好每一节课的教案，主动向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

首先，我实习的是九年级，教学内容主要是中考体育内容的学习，面对中学生就自身而言，就需要对他们有一点点的耐心、同时也需要决心。他们不能够像高中生一样去自我学习，自我管理。他们都有了自己的思想和主见不相干不想学的东西就不好好学，可是现在通过我的努力他们和以前完全不一样了，都很配合我的教学。我结合自己所学的知识和中学生自身的特点，认真仔细地备好课，写好每一节课的教案，并向指导老师真求意见和建议，最后经过老师签字后才进行授课。上课期间我发现哨子的作用不可小视，当学生们不听话时只要鸣哨他们就立即安静了，这为我上课起到了重大作用。经过一个多月的教学，学生们组织纪律性得到明显提升，自身素质也得到一定提高。

其次，在体育游戏活动时，要善于使用小组活动的方法。通过小组竞赛、小组分工、各人负责等的形式，可以提高学生参与程度，避免有些学生偷懒的情绪，同时激发学生学习的热度。在游戏中，把教师的教学要求转化为学生自己的愿望，给学生提供更多实践的机会，教室上气氛变得活跃。体育游戏在课上能够营造轻松愉快、活泼的活动氛围，有组织、有纪律的开展游戏，不失为一种较好的、简便易行的教学形式。

再次，在实习期间上完正常课后我还帮助指导教师训练运动员，辅助学生做各种训练活动，细心指导，避免出现伤病情况。我还主动利用自己所学知识结合小学生运动员的自身特点做专门性练习，为提高运动员竞技能力打好基础。最后带领运动员做身体放松活动保证每天的运动量和运动强度。功夫不负有心人我带领的运动员在运动会中取得了骄人成绩。

最后，教师在体育课的运用诱思教育，教师任务不是减少了，轻松了，反而更加重。因为体育课不只是传授性的还有引导学生正确的方向，学生的回答也不能是漫无边际的杂谈，而是要围绕着本节课的重点来讲，这对教师的要求就更高了。它要求教师拥有从容驾驭教室的能力：会提问、善启发、懂归纳，甚至对学生一些比较特殊的答案能随机应变予以处理。同时，要善于观察学生的反应，攫取学生感兴趣的部分，可以适当讲深讲透，而对于学生不太感兴趣而又不是很重要的部分可以一笔带过。也就是要根据学生的反应来调节讲课的深度和广度。

实习任务圆满的结束了，自我感觉是上课的应变能力和语言能力有很大进步，理论与实践能够完美的结合。体育教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平。总之，实习给我的大学生涯留下了难忘的一页，其中的点点滴滴，其中的酸甜苦辣，令我们回味，催我们成熟。在这短短教育、教学实践中，我深切地认识到人民教师的崇高职责，更深刻地体会到当一名好教师的不易。我一定好好把握，不断地学习，不断完善自身，为以后从事教师行业打下坚实的基础。

在此我由衷的感谢诗礼中学领导和指导老师对我的指导和帮助，使我顺利圆满完成实习工作。同时感谢诗礼中学体育组的各位老师为我提供的实习机会和对我的指导。

**大学生实习周记万能版(精)五**

姓 名：

专 业：英语教育 性 别： 女

学 历：专科生毕业 生 源 地： 江苏徐州

毕业学校：徐州工程学院 毕业时间：20xx年7月

主修外语： 英语 外语级别： 四级

应聘职位

英文教师

参与社会活动及获奖情况

10-02年获二等奖学金

10年10月普通话水平测试为二级甲

11-12年获校英语演讲比赛三等奖

12年4月获系英语演讲比赛二等奖

工作能力及其他专长

1、具有较强的听、说、读、写英语能力。

2、熟悉使用office、windou等办公室电脑操作。

3、沟通、协调、组织、策划能力强。

4、精通劳工管理体系的建立、维护和客户稽核的技巧。

5、掌握esh、劳工的法规要求和客户标准。

自我评价

本人能积极学习，乐观向上，勤奋耐劳。“学高为师，身正为范”，我深知作为一名教师要具有高度的责任心。五年的大学深造使我树立了正确的人生观，价值观，形成了热情，上进，不屈不挠的性格和诚实，守信，有责任心，有爱心的人生信条，扎实的人生信条，扎实的基础知识给我的“轻叩柴扉”留下了一个自信而又响亮的声音。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！