# 市政顶岗实习周记

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-02-13

*第一篇：市政顶岗实习周记市政工程技术专业毕业实习周记全套（本人在市政工程技术专业相关岗位3个月的实习，十二篇周记，总 结一篇，全部原创，共6500字，欢迎下载参考）姓 名： 杜宗飞学 号： 2011090118 专 业： 市政工程技术...*

**第一篇：市政顶岗实习周记**

市政工程技术专业毕业实习周记全套

（本人在市政工程技术专业相关岗位3个月的实习，十二篇周记，总 结一篇，全部原创，共6500字，欢迎下载参考）姓 名： 杜宗飞

学 号： 2011090118 专 业： 市政工程技术专业

班 级： 市政工程技术专业01班

指导教师： 赵晓明

第1周作为市政工程技术专业的大学生，我很荣幸能够进入市政工程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。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。

第2周

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是市政工程技术专业，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。

第3周

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，我还加强大学市政工程技术专业相关知识与自己岗位相结合，努力让市政工程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，大学里学习的市政工程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

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市政工程技术专业相关知识，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。接下来几天，开始正式接手相关工作，因为是新人，所以在实际执行过程中有很多的缺陷与不足，还好有师傅的指导，我顺利地完成了工作任务。几天的实习加学习使我深刻感觉到，以前自己对课本的知识掌握的不够透彻，也不能很好的将理论与实际相结合。感觉有很多东西要学习，所以总是感觉时间不够用。因此，我给自己制定了一些计划和目标，首先了解现行的一些规范、看市政工程技术专业相关书籍、学会熟练使用办公软件，掌握工作方面的细节问题，努力提高自己的工作修养。

第5周

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，结合市政工程技术专业，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！第6周

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，就是熟悉下当前市政工程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。大学里面学习的市政工程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。

工作过程我得出了一些体会：我工作过程要相信自己，如果做不到这一点，你就无法成为一个好的职员或者好的领导。一个相信自己的人，才会在走路时神采飞扬，让老板看上去你有无穷的精力；一个相信自己的人，才会在待人接物时落落大方，这一切能帮助老板培养对你的信心，必要时才会委你以重任。你怎么对待别人，别人就会怎么对待你。在工作中，要待人如待己。在你困难的时候，你的善行会衍生出另一个善行。在别人遇到困境时，热情地伸出援手。在职场上，尽可能地做一个与人为善的好人，这样，当你在工作上不小心出现纰漏，或当你面临加薪或升职的关键时刻，可尽可能减少别人放冷箭的危险。第7周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。”他还表扬我市政工程技术专业相关基础知识非常扎实，是他见过市政工程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。篇二：市政工程类专业毕业实习周记范文原创全套

市政工程类专业毕业实习周记全套

（本人在市政工程类专业相关岗位3个月的实习，十二篇周记，总结

一篇，全部原创，共6500字，欢迎下载参考）姓 名： 杜宗飞

学 号： 2011090118 专 业： 市政工程类专业

班 级： 市政工程类专业01班

指导教师： 赵晓明

第1周

作为市政工程类专业的大学生，我很荣幸能够进入市政工程类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。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。第2周过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是市政工程类专业，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。

第3周

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，我还加强大学市政工程类专业相关知识与自己岗位相结合，努力让市政工程类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，大学里学习的市政工程类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

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市政工程类专业相关知识，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。接下来几天，开始正式接手相关工作，因为是新人，所以在实际执行过程中有很多的缺陷与不足，还好有师傅的指导，我顺利地完成了工作任务。几天的实习加学习使我深刻感觉到，以前自己对课本的知识掌握的不够透彻，也不能很好的将理论与实际相结合。感觉有很多东西要学习，所以总是感觉时间不够用。因此，我给自己制定了一些计划和目标，首先了解现行的一些规范、看市政工程类专业相关书籍、学会熟练使用办公软件，掌握工作方面的细节问题，努力提高自己的工作修养。

第5周

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，结合市政工程类专业，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！

第6周

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，就是熟悉下当前市政工程类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。大学里面学习的市政工程类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。

工作过程我得出了一些体会：我工作过程要相信自己，如果做不到这一点，你就无法成为一个好的职员或者好的领导。一个相信自己的人，才会在走路时神采飞扬，让老板看上去你有无穷的精力；一个相信自己的人，才会在待人接物时落落大方，这一切能帮助老板培养对你的信心，必要时才会委你以重任。你怎么对待别人，别人就会怎么对待你。在工作中，要待人如待己。在你困难的时候，你的善行会衍生出另一个善行。在别人遇到困境时，热情地伸出援手。在职场上，尽可能地做一个与人为善的好人，这样，当你在工作上不小心出现纰漏，或当你面临加薪或升职的关键时刻，可尽可能减少别人放冷箭的危险。第7周 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。”他还表扬我市政工程类专业相关基础知识非常扎实，是他见过市政工程类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。篇三：大学生招标顶岗实习周记 招标代理顶岗实习周记

实习时间：2025年2月---2025年5月

实习性质：顶岗实习

实习周 记 2 3 实习周 记 4 实习周 记

篇四：2025-2-顶岗实习指导书(学生)---市政专业 2 浙江交通职业技术学院

专业顶岗实习指导书

（学生版）

浙江交通职业技术学院 路桥分院 2025 年6 月

目录

总则

专业顶岗实习指导书

一、专业顶岗实习守则

二、专业顶岗实习安全注意事项

三、专业顶岗实习周记与专业顶岗实习报告撰写训练

四、专业顶岗的适应性训练

五、专业顶岗实习报告

六、专业顶岗实习成绩综合考核评定

附录

? 顶岗实习任务清单 ? 专业顶岗实习信息表 ? 学生顶实习成绩评定表

? 专业顶岗实习分组名单

总则

本专业实施以两阶段知识技能培养、顶岗实习与综合教学为特色的“四段培养、能力递进”的人才培养模式，根据省示范建设成果及国家骨干院校重点专业建设方案中有关课程体系建设的相关要求，并结合浙江省公路建设特点等具体情况出发，本专业顶岗实习将安排在第5学期完成，即2025年7月初至2025年1月底。

暑假和第5学期是工程建设的黄金时机，企业需要大批人员顶岗，这为学生提供了大量的实习岗位。在本学期末，在分院领导统一协调和组织下，组织顶岗实习单位的学生自愿报名、本专业范围内指导教师推荐、专业主任协调与平衡三层体系的顶岗实习落实工作。顶岗实习过程以企业指导教师与校内实训指导教师共同完成。

顶岗实习、工学交替的人才培养过程，建立完善企业参与人才培养和质量评价的管理制度，建设校企合作育人的运行管理制度。

为保证顶岗实习过程的效果，要求学生在实习过程中根据岗位需要与生产一线的实际情况进行适当轮岗，如测量放样、施工技术管理、施工过程质量检测与控制、工程计量、材料及试验、资料整理、安全管理等，顶岗实习结束后要求每位学生在不同科室对你的实习情况进行评价，原则上每位学生完成3个岗位，特殊困难时至少2个岗位的轮训，如仅一个岗位实习过程时其实习成绩不得高于“75分”。

本指导书以充分体现工学结合的原则，即“学习的内容是工作，通过工作实现学习”，实现工作与学习的整合，理论与实践的整合，专业能力、方法能力和社会能力的整合。指导书以公路建设的全过程所需岗位设置为主线，总体分为四个模块，主要内容包括专业顶岗实习安全操作与教育；专业顶岗实习写作指导与训练；公路建设全过程相应的岗位适应性训练和专业顶岗实习的多元化能力教学与训练四个方面。

本指导书在编写过程中，我们注重学生个性与创新精神及实践动手能力的培养，本指导书内容编写以实用、实际、实效为原则，力求反映当前公路工程建设中所采用的新技术、新方法，紧密跟踪公路建设的发展，所涉及内容符合最新的国家及行业标准、规范、规程及职业技能鉴定的要求，并为学生获得双证书做好准备。教材编写所采用的标准和规范为：

《公路工程技术标准》（jtg b01-2025）

《公路路线设计规范》（jtg d20-2025）

《公路勘测规范》（jtg c10-2025）

《公路沥青混凝土路面施工技术规范》（jtj014-97）

《公路桥涵施工技术规范》（jtj041-2025）

《公路沥青路面设计规范》（jtg d50-2025）

《公路水泥混凝土路面设计规范》（jtg d40-2025）

《公路桥涵设计通用规范》(jtg d60-2025)本指导书由王建林主编并统稿，路桥学院邹胜勇，浙江交通工程建设集团周联英共同参与指导书的撰写工作。本书由浙江交通建设集团总工、教授级高工单光炎主审。

本书供高职院校有关交通土木类专业的顶岗实习的教学用书。因编者水平有限，教材内容编排不当、错误或遗漏之处在所难免，敬请读者指正 编者，2025年1月

一、专业顶岗实习守则

专业顶岗实习是高等职业技术教育人才培养过程中一个重要实践性教学环节，实践安排在学生学完教学计划全部的教学课程之后，其作用是使学生进入社会，了解社会、接触生产实际，培养学生独立工作能力，提高学生的职业技能和综合素质，获得本专业试验检测、生产技术和组织管理等方面的知识。为了提高实践教学质量，保证教学目标的顺利实现，特制定本守则。

1、学生在顶岗实习期间必须服从顶岗实习指导书的相关安排和规定，遵守顶岗实习单位相关规章制度，虚心听从企业指导教师的指导，尊重实践单位的工程技术人员和工人师傅，全面完成顶岗实习任务。在实习过程中努力做到“4个重视”，即：重视专业技能的学习与提升，重视企业文化的熏陶，重视职业道德和职业责任性的培养与养成，重视综合工作能力的提升。在实习过程中，结合自己的学习体会按时写好顶岗实习周记，最终完成顶岗实习总结，为后续完成毕业论文打好坚实的基础。

2、严格遵守国家法令法规，遵守实践单位各项规章制度和实践纪律，按时上下班与工作，不得无故缺席。

3、学生因故或因病不能参加实践，必须持有关证明向学院与实践单位请假。病事假天数超过1个月以上者、无故缺勤达15天以上者，顶岗实习成绩作不及格处理。

4、学生在顶岗实习过程中要确保安全，严格遵守各项施工过程中的有关操作规程，未经许可不得擅自操作试验检测设备、施工机器等设备，学生因违反顶岗实习纪律和安全规则造成自身伤害由学生本人负责；造成他人伤害或国家经济损失的，由学生本人承担相关经济和法律责任。

5、提倡文明礼貌，注意搞好顶岗实习单位之间的团结，维护学院的声誉。

6、顶岗实习期间，班干部、入党积极分子等要主动协助指导老师，做好各项顶岗实习工作，发挥党、团员先锋模范作用。

二、专业顶岗实习安全注意事项

为了进一步加强学生专业顶岗实习的安全管理，规范学生的实践行为，提高专业顶岗实习的质量，使每位学生都能安全、圆满、顺利地完成专业顶岗实习，根据教育部《普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定》、《高等学校学生行为准则》及《浙江交通职业技术学院学生手册》等相关规定，就学生专业顶岗实习安全注意事项提出如下意见：

1、要严格遵守国家的法律、法规和相关规定，不得从事任何违法活动；

2、要增强安全防范意识，明辨是非，提高自我保护能力；

3、要自尊、自重、自爱、自律，遵守社会公德和公共场所的有关规定，远离毒品，不打架斗殴，不酗酒闹事，不观看淫秽书刊和音像制品，不浏览色情网页，不得参加传销，不从事迷信活动，不参加非法组织；

4、注意自身的人身和财产安全，加强防火、防盗等安全，防止各种事故的发生；

5、严格遵守实践纪律和实践单位的各项规章制度，服从组织管理。严格按章操作，遵守工位的安全规则；实践期间，一般不得请假，如需请假时，必须向实践单位和实践指导教师履行请假手续，经同意后方可离开。实践生不准利用实践时间私自外出旅游；

6、非工作原因，夜间不得擅自离开实践单位外出活动，不得擅自在外租房子或在外留宿；

7、遵守交通法规，提高防范意识，不得无证驾驶，不乘用不合规定的车辆。发现安全隐患及发生特殊问题应及时向实践单位领导或实践指导老师报告，不得拖延；

8、按实践单位的工作安排和要求，认真完成实践的全过程；

9、保持与班主任和实践指导教师的联系，定期汇报实践情况。在实践中如有实践单位的变动，应及时把变动的实践单位基本信息告知实践指导教师；

10、凡在实践期间所借用实践单位的资料、器材及其它用品应妥善保管，按时归还，如有损坏或遗失，必须照价赔偿；

11、学生上岗后，发现实践岗位不适应等情况应与实践指导教师协商，经学院同意后，方可更换实践岗位；

12、实践结束，应按时返校；

13、在实践期间，因违反国家法律、法规以及有关规定，学院将依据有关规定予以处理。

三、专业顶岗实习周记与专业顶岗实习报告撰写要求

目标：

顶岗实习周记是学生在顶岗实习过程中对专业技能、企业文化、职业素养、道德规范、责任心、社交关系等各方面的认识与总结。一方面即时反映了学生在企业的学习情况，另一方面也反映了学生的学习效果，通过撰写顶岗实习周记，也可以不断培养学生的写作技能与知识、技能的积累，非常重要！通过对“顶岗实习周记”写作技巧的培养，篇五：市政工程实习周记

市政工程实习周记

实习内容：首先了解啦一下工程概况：东西通道西起延安东路隧道浦东出口，沿浦东大道方向，东至浦东金桥路，并与轨道交通14号线6站6区间共线，全长约7.8km。其中龙居路以西为地下道路，全长约6.1km。我部工程为由洋泾港桥至罗山路站这一段，其中洋泾港桥为本标段关键节点，洋泾港节点为多层次立体交叉交通体系，由上至下包括：新建洋泾港桥、洋泾港河道、东西通道地下部分、14号线盾构穿越。下午，我部主管安全的曹工首先给我们上啦一堂生动的安全课并进行啦安全知识的考核，考核合格后带我们去工地熟悉环境。在罗山路风机房基坑处，张师兄为我们讲解啦其维护结构的施工工艺。学习啦关于高压旋喷桩、smw工法桩的工艺原理及其应用。

从现场回来，师傅给我们讲解啦项目部的人员、部门组成及其职能。并要求我们首先熟悉办公软件，cad制图等，多去现场，将施工组织设计和施工方案中讲到的与实体对应以增加感性认识。

时间：3月10日

实习内容：洋泾港桥附近与三标相接处正在作上水管，为中间通道施工做准备。由于业主借地和部分拆迁工作未如期进行，我部工程工期一再拖延，现在只能做管道的搬迁工作和临时便道的修筑，为以后道路翻交做准备。今天仔细观察啦挖掘机的施工，回到办公室查找啦一些关于挖机的技术性能参数。对一个合格的工程技术人员不只要懂得施工工艺也要对机械设备有所了解。另外，浦东大道上管线排布十分复杂，施工需谨慎。时间：3月11日

实习内容：在施工现场，看到曹工将拾荒者赶出施工现场，因他们在挖机作业半径内捡钢筋，十分危险，有很大的安全隐患。作为一名施工人员必须牢记安全第一！在办公室仔细阅读施工方案和施工组织设计，遇到问题向同事们请教。通过阅读初步对市政工程一些专用词语及符号有啦大体了解。

时间：3月12日

实习内容：今天下起啦小雨，但是我们依然去啦工地并且还去啦更远的居家桥路，因为听师傅说那里要排雨、污水管线。一路上，依然看到工人师傅在工作，是啊作为从事建筑行业的人风餐露宿是家常便饭啊。

下午，帮二部的资料员裁图纸、叠图纸，这是实习生活中的第一份工作，我们都很认真对待。在工作中，大家在一起有啦更多的交流，也学习到啦做资料的一些常识。时间：3月13日

实习内容：由于雨天停工，我们都呆在办公室看资料、打印规范或画画cad图纸。我们开始慢慢适应办公室生活，大家与同事之间的交流多啦起来。师傅也常在百忙之中抽出时间来关心我们的学习和生活。

3月14号休息，15号返校交论文。

时间：3月16号

实习内容：在罗山路风机房基坑处，仔细观看啦混凝土的浇筑：在浇筑之前要先浇水湿润模板，振捣要密实，出现漏浆要及时封堵。并认识啦一些新的施工机械设备如混凝土泵车、汽车吊、振动棒等。从现场回来后继续整理图纸资料。时间：3月17号

实习内容：今天师傅特意抽出时间亲自带我们去工地，一路上他为我们讲啦许多他从事工程的经历同时教育我们要善于观察。我们印象最深的就是围堵墙的做法，由于我部在几个部门标段中间，其实从表面看上去围堵墙的做法是一样的但是不然。我们仔细观察才发现不同之处，我部支架与墙板的连接采用摄钉而其它部门标段有的采用焊接、有的采用直接立柱支撑。我们还学习到啦关于排水管材的知识，第一次见到啦刚玻璃管材。

时间：3月18号

实习内容：今天风机房在做防水，我们仔细观察啦防水层的做法：首先将基坑内的积水全部清除干净，接着涂聚氨酯防水胶三度两厚即涂刷三遍并要达到两毫米厚，注意在涂第三层时随涂随铺牛毛毡，注意接缝处搭接好。吴师傅告诉我们不同的工程有不同的防水要求，我们搞施工的要按设计施工。

时间：3月19号

实习内容：在施工现场看到啦工人师傅们在砌筑污水井，他们采用的是‘一顺一丁式砌筑，施工难点是最下层与管壁的接触面要砌筑成圆弧状。今天还看啦管线的埋设，我们看到煤气管线的埋设，与管壁接触的上下层要回填黄沙。我们想这样做的目的应该是对管线的保护和考虑地线管线有沉降的因素吧。

时间：3月20日

实习内容：现在大多数管线已经搬迁完毕，临时道路能施工的也已完毕，天然气公司员工在两根管之间在安装阀门，具体什么不太清楚，大家感慨知识面不够啊。回到办公室继续帮二部整理图纸，因为项目部济阳路站和主题公园站马上就要竣工验收啦。大家忙的不亦乐乎。时间：3月21日 实习内容：去人民路越江隧道参观学习，在机施公司周技术员的带领下我们一起去啦北线隧道。一路上，周技术员为我们讲解啦关于盾构及其施工的工艺，大家也都踊跃向他提出问题。当时中煤集团正在进行旁通道的施工，具体说是在进行前期准备工作。根据设计采用冻结发开挖，现在进行的是冻结孔的施工，采用h190型夯官机和空气压缩机进行施工。我们在南线还看到啦巨大的盾构机，这个庞然大物的构造太复杂啦，还需以后慢慢学习。3月22日 休息

附注：下周我组马化涛同学要去上海中心学习

自3月23日起实习地点全部在上海中心 3月23号，实习地点：上海中心

实习内容：今天，我怀着非常的兴奋而又激动的心情来到上海中心施工现场学习。首先，我的工作是从做施工日报做起。我在我们办公室肖工的介绍下，逐渐学习到我们工地现在有三家分包做桩基，分别来自青海、湖南、江苏。他们的资料员每天早晨会把每天完成的工程量上交到我方来，我的工作就是汇总一下交给经理。我深深的意识到电脑办公软件一定要熟练掌握。

今天，在施工现场认识啦许多新的施工设备，做地下连续墙的成槽机和铣槽机，这可是两个好东西啊。它们可以在地下50m的深度下施工的。还有两台履带吊，分别为260t、400t。

真的对于机械设备的认识还要加强。

我们还认识啦，钻孔灌注桩机架，了解啦钻孔灌注桩的施工工艺，还认识啦除砂机等机械。3月24日，实习内容：今天跟基础公司科研所的两位硕士学会啦作泥浆试验，比如泥浆比重，粘度，含砂率等，现在想学校里也做过的。学习到的不巩固不温习就忘啦，太可惜啦！知道在地墙施工过程中泥浆对基坑的维护是起很大作用的，主要防止塌方。3月25日

我在逐渐的学习钻孔灌注桩的工艺，在学习它在施工中的会出现的问题以及怎样解决。看啦地墙方案，准备好好弄懂它的施工工艺。

看啦地墙钢筋笼的焊接，测量放线，地基沉降观测以及管道沉降观测，关切以及钢筋的加工。3月26日

今天上午回校参加大学英语六级确认拍照，下午去市政一组实习工地参观。市政一组所在工

地为地下枢纽，其中也包括一部分地下通道。首先，我们进入通道进行参观。在地墙上可以看到许多预埋的小箱子，一些是用于消防的，一些用于照明等。随后，看到桩机在打钻孔灌注桩，还有一些在打高压旋喷桩，同时看到工地上许多的不安全隐患，安全施工要做到实际。紧接着又参观啦基坑，基坑基本开挖完毕，可以看到一道道钢筋混凝土支撑和格构柱钢支撑，坑底正在打垫层。首先，工人师傅们用风镐将桩头切掉，然后在上面做承台。同时在现场看到一台臂长25m的挖机在地面上开挖基坑底淤泥，基坑底也有一台小的挖机在开挖。同时看到钢筋加工厂，同时注意到直径较大的钢筋的成型由专用机器来完成。真是处处留心皆学问啊！3月27日

今天开始地槽的开挖。在地墙的施工中，泥浆性能的优劣直接影响到地墙成槽施工时槽壁的稳定性。今天进行啦地墙钢筋笼的验收（在施工时监理对钢筋笼的加工平台就用全站仪测定它的水平度，以及倾斜角）。注意到槽段雌头接缝处采用v形钢板，并于钢筋笼两侧包裹止浆帆布用于防止混凝土浇筑时外流。

今天看到啦桩的静载试验，静载分别压到两根锚桩和试桩上，试桩在中间。铣槽机型号bc30,汽车吊型号qy25,履带吊quy260。地墙的混凝土浇灌方式导管法水下混凝土浇灌，地墙设计水下c45,考虑水下浇筑采用c55.3月28、29日双休。3月30日 今天最大的收获就是慢慢搞懂啦钻孔灌注桩的施工工艺，认识啦砂石泵这一机器，不过今天请教啦好几位老师傅还是没有全部弄清楚那四根出口管的作用，只知道两根管子一根在向下钻时注浆，一根将溢出的沙石泥浆抽到池子里做除砂处理而后循环利用。

**第二篇：顶岗实习周记**

顶岗实习周记三篇

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@126ggg.cn.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

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。

眼看实习剩余时间过去将近一半，回想自己这段时间的工作成果以及自己的不断进步，今天的自己真的很感谢自己所经历的一切，无论是那些曾经的不如意，还是自己工作能力的强度。无论是自己专业的不成熟，还是自己操作能力的强弱，无论是同事之间的纷争，还是自己社交能力的高低，我想无论是什么，都将不会成为我们不进步的借口

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。

**第三篇：【精华】顶岗实习周记**

【精华】顶岗实习周记3篇

时间是箭，去来迅疾，转眼一周又结束了，我们一定有印象深刻的事情，一定有不少可以记录的东西吧，该写一篇周记了。我们该怎么写周记呢？下面是小编收集整理的顶岗实习周记3篇，仅供参考，欢迎大家阅读。

顶岗实习周记 篇1

刚开始这两个星期，我就是在同事的帮带下，做一些业务相关的工作。但经过这两个礼拜的学习，我可以简单的总结几个字，那就是多看、多问、多观察、多思考、多动手。

一方面是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。另一方面是要发扬团队精神。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。

顶岗实习周记 篇2

加上这一周，我在单位实习了差不多一月了，由于要写毕业设计的原因，我无时无刻盯紧财务科的一举一动，连套近乎带打听的，生怕哪些纰漏被忽视过去，被问起时也是含含糊糊一语带过。

终于在老师的逼问下，我缴械投降道出实情。在老师的笑声中我有些尴尬。但老师还是帮我拟定题目并指出企业中存在的一些问题，但这些现象也是大多数单位常见的，虽然知道危害性但多数企业还是这么做，这也是不可避免的。这多数企业中自然也包括我在的单位。老师说着还拿出一个夹白条的文件夹给我看，文件夹中存放的都是被借用现金后打的白条。老师还开玩笑的说了一句，这正是体现了中国的国情，人情味儿浓重啊！

面对老师话，我有些茫然，大的道理我也讲不出来，但总感觉有些气闷。

顶岗实习周记 篇3

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。刚到实习公司，不是像学校里的朝九晚五，而是朝八晚九。我们不可能简单的.了解一些企业文化，简单的学学新的知识就可以了，我们的这个实习必将是一个繁忙的实习，也必将是一个充实的，进步的实习。来到这里，我们要忘掉大学里自由的作息时间，克服困难，养成良好的工作生活习惯。基于各方面的原因，虽然在去之前我们做了比较充足的准备，但还是遇到了一些困难，例如学习时间长，实战比较繁多，但时间又比较的短，难以保证按时按质按量完成。下午下了班，员工们都回去了，我还在那儿练习，一直到晚上9点，才能回住处休息。中午也没有休息的地方，只能趴在电脑前休息一会，一两周下来，相当地疲惫。但我们都明白自己来实习的任务，都坚持着完成自己的任务和使命。这个星期熟悉了工作环境、java编程的环境配臵。等慢慢熟悉起来，做起事情也越来越顺手了.简单的总结为几个字，那就是：多看，多问，多观察，多思考!

**第四篇：【实用】顶岗实习周记**

【实用】顶岗实习周记4篇

愉快又充实的一周又告一段落了，我们一定有印象深刻的事情，这时就需要我们认真地写一篇周记了。怎样写好周记呢?下面是小编收集整理的顶岗实习周记4篇，希望能够帮助到大家。

顶岗实习周记 篇1

通过上周的事件后，我意识到我自己的不正常处，我向上司提出我的观点，不想局限于他的那种思想，我想我已经调整了好的心态，可以更进行下一步学习，上司对我印象不错，对我这周的改变也很满意，然后帮我安排到了作为一个同事的搭档，我们两以后就全权负责这个站的优化了。刚开始我跟这个搭档不太合拍，他是我的长辈，我虚心向他学习，他开始好像是完全没把我当做他的搭档，让我原本愉悦的心情变有些不自然，他除了命令我做这做那，开始时候我都做的很被动。我忍气吞声的.去适应他，配合他。

当自己没有任何经验进入一家公司的时候，特别是规模比较大的公司。老员工一般都会教教你，但是也会遇到那种苛刻的人，对于这种苛刻的人不用正面对着干，看清他的为人处世后，用相应的方式解决彼此间的矛盾。

顶岗实习周记 篇2

在慢慢的学习与进步中，我的实习周期也已经一个月了。在这一周里，我收获颇丰，不但把以前所干的事情干得越来越好，越来越熟练，和同事之间的关系也相处的越来越融洽了，另外，带我的高老师还带着我跑了银行，教我支票的填写规范，现金日记账，银行日记账的登记方式，填错后如何更正等等。虽然这些大学里的老师都有教过我们，但经过高老师边讲解边操作给我看之后，我掌握的更好，理解得更深刻了。

这一周开始，我慢慢开始接触了一些真正意义上的出纳知识，并将其转化到时间中去。我接触了现金日记账，银行日积账以及红字更正法的实际操作，但都是高老师在做，我在旁边慢慢地学。下周高老师说会让我实际操作。这周我还帮公司收发了很多快递，由于我及时地联系快递，正确地填写单子，为公司提高了办事效率，也受到了公司同事的赞许出纳顶岗实习周记3篇出纳顶岗实习周记3篇。

这一周又是这么快过去了，每天忙忙碌碌却很开心。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3

工作也快一个月的时间了，这周虽然有不少不开心的事情发生，工作的压力，同事交往出现的问题等等，但是这周拿到了实习的第一个月的工资，虽然不多，但也很开心，可以用自己挣得钱给自己买东西，给父母买东西，不用花家里的钱了，心里压力减轻了，也给父母减少了不少压力，为了以后越来越有动力，想到了以后，然后在休班期间好好放松了一下自己，晚上睡觉前认真想了想，以后如何改善工作中出现的问题，如何搞好同事和领导间的关系，如何应付工作中出现的问题，对新所学的知识反复考虑考虑，让他记在脑子中，然后以一个好心情和好状态来迎接下周的工作。

这周的工作量也渐渐的多了，不过工作中也因为自己的知识浅薄、经验缺乏而遇到了许多尴尬的事，到一个单位去送打印机，然后领导让把它个装好。这样就很为难了，连用都不知道怎么用的我真的很震撼了一下，可是既然在别人看来我们代表的是专业，所以就绝不会轻易的说不会的。

顶岗实习周记 篇4

不得不感叹一下的是时间的快速流逝。这一周，我有了新的收获，那就是创造了不少自己的，次上机，那是星期二，那个小小师傅在钻孔，对好刀，调整好距离在挤压往下钻孔，我看的手痒痒的，就过去说，让我来试一试把，感谢学校，感谢老师在学校的时候安排了金工实习的工作，以至于在这里能够很快上手，领悟工作要诀，向下的压力要均匀，压下一个距离后要把刀推出来，这是为了排去钻出来的铁屑，还有在钻孔的时候，一手向下压钻头，另外一手记得往孔里加冷却液，一种乳白色的水基冷却液。次去仓库借工具，因为有很多的工具组里配备的并不全面，虽然借来并不是自己在使用，但是还是很有成就感的，这或许也是熟悉环境的一个环节吧。收获不小。

**第五篇：顶岗实习周记**

来到公司陌生的环境、陌生的人和事，让我感觉有点拘谨，努力让自己的微笑减少言语上的笨拙。第一天并不像我想象的那样，由人事经理带我们熟悉公司的环境，结识新的同事。大家似乎都很忙，可能现在是业务的旺季吧。

实习的第一周，并没有像我们想象的那样，有什么业务性的工作让我们着手。我们只是简单的分配到一些事务性的工作，如整理文档、记录一些旧的文案等等。然后利用中午休息的时间结识了一些新的同事，熟悉了公司的环境。

实习的第二周——小有收获

经过一周的实习，对公司的运作流程也有了一些了解，虽然还没有具体的操作过，（转载自，请保留此标记。）但是在接触到新的事务不再不知所措，学会了如何去处理一些突发事件。比如在接到一些投诉电话的时候，懂得如何安抚客户的情绪，如何进行前期的一个简单处理等等。而且从工作地过程中明白了主动出击的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。相信大家刚开始实习的时候，都做过类似复印打字、整理文档等的“杂活”，因为刚开始对于公司的工作内容、流程还不了解，所以做“杂活”成了实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂但是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要积极学习积极办事，做好份内事，勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

实习的第三周——初试牛刀

在经历了一周的打杂工作，让我对公司的运作流程以及业务有了一个整体的了解，因此这一周我们的工作内容也有了一个小变化，除了进行简单的客户资料整理，还开始负责对一些客户的回访工作，在这之前一直认为这是一个很简单的工作，因为在学校的时候都已经学习过电话营销的技巧了，但是在真正操作的过程中，发现中间还是有很多小细节需要我们注意的，比如在初次的回访中，尽量不要拖太长时间，一般控制在3-5分钟，就应该结束谈话，要不会让客户产生厌烦心理，同时在交谈的过程中，如何自报家门，如何进行一个产品的推介等都是一个小技巧，因为只有你站在客户的角度去思考问题的时候，客户才会愿意继续下次的谈话，如应明确你为它带来什么利益、做这件事对它有什么好处等，如有可能尽量约见见面的时间，因为很多时候，很多问题通过见面的交谈效果会比仅仅通过电话的交谈会好的多，一个可以通过面谈了解到客户的一个真实的想法，在一些问题的说明上更具说服力。

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！