# 优秀顶岗实习周记范文【5篇】

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-01-10

*实习能拓展大学生的综合素质，培养适应型人才。实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。以下是为大家准备的优秀顶岗实习周记范...*

实习能拓展大学生的综合素质，培养适应型人才。实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。以下是为大家准备的优秀顶岗实习周记范文【5篇】，供您参考学习！

>1.优秀顶岗实习周记范文

　　首先，要对工地环境有所了解，包括工作环境和人际环境，接着就是看，来到工地看的东西实在是太多了，感觉每个地方都值得你好好的看看，老师也说了要“三看”。

　　图纸是必不可少的，拿了一本一期5#楼的施工图翻开看了起来，师傅叫我先重点看建筑设计施工说明和结构说明，确实里面有很多的东西需要你记住的，特别是结构说明里面，建筑构造做法表、钢筋的使用，锚固等等。而后看平、立、剖图对房间的开间，进深，高度有所了解，在大脑里形成立体图。

>2.优秀顶岗实习周记范文

　　在实习中碰到问题就去书上学习相关的知识；而在学书本上的知识，碰到不容易理解的理论时，就可以结合实际向有经验的老师请教，从做人层面来讲，通过和一些老员工的交流，得到了不少做人的经验和教训，使自己慢慢改变了懵懂小子的形象，使自己的性格也从原来的内向变的逐渐喜欢去和别人交流，这些转变使自己从中受益非浅。从思想层面来讲，原来以为工作了就可以轻松一下，现在发现这种思想是错误的，应该说工作后对自己的挑战更是严峻的，不应该给工作加上享受的标签，在经过了这么多年的寒窗苦读以后，如果不去实现这个价值，那是对自己劳动的不负责，是对自己上学的一种否定，因此要在不断学习中升华自己的价值，与此同时还要实现自身的价值。

　　现在的我通过半年的实习，终于成为一名正式职工了，我感到非常的欣慰。

　　我知道自己的业务能力和专业知识还很欠缺，我需要不断的学习和进步，才能匹配我现在的工作！

>3.优秀顶岗实习周记范文

　　造纸车间的综合业务员，每天早上都要将前一天的成品纸入库信息录入到电脑里进行存档。虽然看似简单的小事，但是能否坚持、能否保质保量完成，却是极大的考验。另外，我曾经综合业务员的同意，浏览过其电脑中的工作文件夹，里面的各种文件归类存档都十分清晰明了且便于查找。倘若综合业务员因某种原因不在办公室，其他人员也能方便快捷地找到其想要的资料，保证工作的正常进行。我认为这就是长期已久的经验积累，以及从不懈怠的认真细致的工作精神所产生的结果。

　　由于选纸工都是计件工资，因此只有多付出才会多回报。据卢段长介绍，正常情况下，选纸工的工作时间是8：00—16：00，而实际上，每天选纸工都要在早上7点左右就开始挑纸、拖纸、选纸的工作，直到晚上6点多才下班。当然，这还远远不够，选纸工作要有一定的技巧且需要经过长时间的练习才能成手。我曾经试着向选纸工请教过“打花”的技巧，但是尝试之后才真的发现看似简单的操作并不是一朝一夕就能学会的，每一名选纸工都是在这样长久的务实练习中成熟起来的，相比于她们，我在学习与工作中所付出的努力甚少。

>4.优秀顶岗实习周记范文

　　基本掌握监护仪，呼吸机，除颤仪，微量泵等的临床应用和注意事项，并能独立完成中心静脉压的检测，气管插管内吸痰，护理记录单的书写，出入量的总结等监护技能。最后均能通过理论和操作技能考试。

　　随着医学科学的发展，先进电子仪器在临床的普遍应用，这对护士也提出了更高的要求，不但要有高度的责任感，还要学习重症监护和重症监护的技能。我在胸心外科重症病房的实习中掌握重症监护和重症监护技能，对临床护理的整体素质和业务水平有所提高。实习过程中，我了解操作的目的、意义，操作注意事项和操作不当的危害性，其次才知道有的操作必须亲身体验，才能掌握技巧，熟练掌握方法和技巧后才能在病人身上进行操作。

　　在实习当中。我始终以实事求是的观点，严格要求自己，从一点一滴做起，因为这是对患者、对自己、对社会、对科学负责。

>5.优秀顶岗实习周记范文

　　在这个部门呆了一周，如果说在业务发展部学到了一些实践操作的皮毛，那么在这里我学到的纯粹是理论知识和“少说话，多干事”的工作态度。这个办公室相较业务发展部很是冷清，里面只有三个老师，他们很少闲聊，即使说话也大多不离工作内容，要么是询问他人自己不太清楚或遗忘的什么业务知识，要么就讨论工作上的事。因为他们讲的都是比较专业性的东西，我很少能插上话。通常我都是抱着桌上那几本《银行结算制度》自己研究。工作的第一天我就被主任叫去买20卷双面不干胶，我只知道什么是双面胶，不知道什么是双面不干胶，我问了他大概买成多少钱一卷，他说2、3块。自认为这已经问得很详细了，但当我买回来时他们说宽了，于是我就去换，换了后那个姐姐又说价值不到20元，不能开发票，我央求了半天总算开到了发票。总结就是一点：领导交给你任务时一定要问清楚点，否则不但领导不满意，自己也费力费时间。在这个实习过程中还阅览了余额表和凭证，但很多都看不懂，大概是会计的知识太欠缺，以后要狠补。在这学到最多的东西就是他们办公室的工作风气：少说话，多做事。我想这个信念会给我以后的工作带去福音。

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！