# 有关个人顶岗实习报告范本

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-02-17

*有关个人顶岗实习报告范本一作为一名冶金专业的学生，选择市场营销对我来说是一种挑战。一切从零开始，证明自己有在社会上生存下去的能力，为未来的事业打下坚实的基矗本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、...*

**有关个人顶岗实习报告范本一**

作为一名冶金专业的学生，选择市场营销对我来说是一种挑战。一切从零开始，证明自己有在社会上生存下去的能力，为未来的事业打下坚实的基矗

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。对于我理论知识掌握不多来说是一个好的方面，我可以迅速的了解掌握理论知识，进而进行实践，现学现卖不失是种好方法，而且理论知识掌握的更深刻，

实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。 作为一名外专业的实习生，我必须更多的时间和精力投入到工作中去，学习和掌握相关知识，实现实习的真正意义是对自己磨练或者说一次历练，因为当代社会是一个充满向往和残酷竞争的社会，每天都上演着没有硝烟的为争夺市场的战争。因此我们要加大实习力度，培养自己的实际工作能力。

实习的内容主要是销售橱柜台面板材，学习公司的企业文化、销售技巧、团队协作精神等各方面的知识。凭着对本公司产品的了解和与其它公司产品的对比，突出本公司产品的优点和公司的良好信誉，积极开拓客户源，向顾客推销产品，并尽量推销系列产品，完成公司分配的任务。

我的第一个市场是泰安，因为是第一个市场我很卖力，每天的报销金额为四十元包括住宿 一日三餐，根本不够 ，确实不容易，有时候为了省钱徒步去寻找客户，尽量减少买水次数，早饭不吃，甚至睡网吧。刚开始踏入社会就遭遇一个重大难题，工作期间的工资收入竟抵不过花销支出 很明显在花销支出里还有一部分时出差费用，但我一点都没动摇，我知道不经风雨怎见彩虹，事情并没想的那样好，而且很糟糕，我们的板材在泰安找不到市场，不但没有优势，而且市场运营模式不符合这个市常出柜台面有很很多种，主要是人造石和石英石，石英石是比较前卫的一种，市场价格相对较高，是市场发展的趋势潮流。但在泰安却让仍然是人造是的天下，而且价格低质量差的板材统治着大半个市场，还零裁(是一张板材可以裁成两半或者更多来销售)

**有关个人顶岗实习报告范本二**

离开学校的那一刻，我是迷失的小孩，不知道何去何从，不知道明天会怎样，也不知道自己能否坚强的活下去……但还是要涌入众多实习生的潮流中去，努力找工作方向，努力去发现前方的希望!回头看，几年的光阴就那么悄无声息的失去，而我确还是懵懂的少女。

除了对明天存在着幻想，更多的只剩下迷茫与质疑，焦虑与悲观的情绪时不时的蔓延。社会工作讲述了要运用不同渠道为案主提供有利的资源，亲情是一种资源，正是依靠这份资源，我很轻松的开始了我人生中的第一份工作。但也仅从xx年xx月xx日开始至xx年xx月xx日便画上了句号，历时xx个月。

第二份工作也算是一次意外的得到，xx年xx月xx日在xx有限公司继续我的成长历程。因为在第一份工作中有了对职业的认知与理解，比较清楚、明白人事文员的职责范围，第二份工作从事起来，没有太大的难度。且这两个家机构/企业的性质不同，其文化方式、经营模式与理念、企业管理等均有其独特的特点。

这期间学习的很多东西都是我在学校没去接触，且一直忽视的，对我认识这个成人世界，并融入其中有很大的帮助。很高兴有那么多的前辈对我的悉心指导，监督我在稚嫩的思维上、行为上的蜕变。他们的一言一行均影响着我的改变方向，与变化尺度，我不能说这里的环境培养了出色的我，但我很想说我的实习生涯过的很有意义!每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们每天都在改变：改变行为习惯、改变思维、改变感觉、提升能力、增强责任感……

“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。

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。

(一)实习内容

人事文员的工作内容多且杂，负责公司日常行政事务的组织实施，规范行政事务处理流程，提高行政办公效率，为

公司各部门提供高效优质服务。主要工作内容：

1、办公区域的日常环境维护，确保接待区的干净整洁;

2、负责来访人员的接待工作、安排及员工外出登记工作;

3、负责各部门办公用品的领用发放及登记工作，并在每月月底进行账物盘查，将盘查表交财务部审核;

4、负责公司的快递寄出、收取工作，饮用水、服装清洗管理工作;

5、负责名片的制作联系;

6、负责区域内的安全事项的管理;

7、负责个部门的报餐汇总后至后厨，并监督执行及报餐数据的核对工作;

8、通知各级领导及员工的安排事项，签收文件，撰写公文;

9、整理及保管休假条、请假条等出勤记录，并于月底汇总各部门考勤情况交行政主管;

10、负责员工入职、离职手续办理及员工名册录入;整理员工档案，以备随时出档和归档;并新员工30天内签订劳动合同;

11、负责文件的打印、复印、装订工作;

12、负责公司行政文件的整理、编号、归档;

13、协助组织、策划相关活动;

14、负责区域内的办公设备管理工作;

15、负责会议事项的通知、准备工作，记录会议纪要并整理;

16、其他工作。

(二)实习目的

初出社会的我对这个世界知之甚少，我寻求着一处能让我了解社会现实，从实践中拉近与社会的距离，看清一

要对自己有信心，相信别人能做的，自己经过努力也能做得到，要勇敢。 我们每个人，或多或少都有过自卑的心理，觉得自己不行。这时候，我们需要自己给自己一点信心，如果自己都不能相信自己，我们又怎么能期望别人相信自己呢?为什么别人能做到的事情，我们不能呢?只要我们够努力，别人能做到，我们也可以做得到，甚至可能会做得更好。因为，我们并不比任何人差!

实习是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，并受益匪浅。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。通过这次的实习，让我对我的人生之路不再胆怯，更多的是充满了自信：我坚信通过自己的努力，我能够在这片领域中开拓出属于自己的新天地!

**有关个人顶岗实习报告范本三**

对于“班主任”这个概念，自己一直都是很模糊的。实习之前，已从师兄师姐口中了解到，班主任工作“最苦”，回想起以前教自己的班主任，他们的工作的确是繁重而且枯燥。因此，和大多数实习生一样——还没有去实习之前，就对班主任工作产生惧怕感。在实习的六个星期中，我担任了高一463班的班主任，虽然其中充满忙碌与艰辛，但是，这使我对班主任工作有了重新的认识，使我学到书本上学不到的东西，使我在与学生的接触中得到了欢乐和欣慰。下面，是我在实习期间担任班主任的一些体会和感受

一、制定详尽的工作计划，做到繁而不乱

古语有云：“凡事预则立，不预则废。”这说明制定计划的重要性。

我在实习的第一天接手班主任工作，就马上意识到班主任工作繁重异常。因此，在开展班主任繁重的工作之前，我便先根据本班的实际情况制定详尽的工作计划。试想一下，面对一个庞大的班集体，如果没有制定一个切实可行的计划，跟着感觉走，就会使工作显得被动，而且繁重的工作就会显得更凌乱，以至工作难以开展，不能达到预期的目标，而且将来还可能出现一些不可预测的问题。因此，开展班主任工作，一定要先作好计划。只有制定了详尽的班主任工作计划，才能真正做到繁而不乱。

二、深入调查研究，全面摸清班底

一定要了解班上每一位学生，作为一个班主任。这样才能做到因材施教”作为一个实习班主任，刚开始对学生的基本情况不了解，于是利用见习的前三天，通过找原班主任了解情况，开班干部会议，找学生个别谈话，悉心观察等方式，来了解学生的基本情况，包括学生的主体思想，学习现状，学习成绩，优秀学生和后进生。同时，还通过批改周记、作文，中下午有空找学生聊天，晚自习随堂自修或备课，深入班级，广泛接触学生，与学生进行心与心的交流沟通。另外，还到男生女生宿舍和他沟通聊天。

通过以上方法，不到一个星期，我逐步了解了班内每一个学生，为做好班级辅助管理工作做好了准备。

三、为人师表，率先垂范。

俗话说：“身教重于言教。”高中学生的生理、心理及综合素质趋于成熟，思维活跃，情感丰富，对身边发生的事情具有了自己一定的判断能力，也有了自己一定的看法。老师的外在行为表现，对学生具有一种榜样和示范的作用，会对学生产生潜移默化的影响。在学校里，班主任接触学生的时间最长，开展的教育活动最多，对学生的影响，在学生面前自己就是一面镜子，一本书。因此，为了规范学生的行为，我在教育工作中，真正做到为人师表，率先垂范。我作为一名班主任，在工作实践中，要求学生做到的，我首先带头做到;要求学生讲文明礼貌，我首先做到尊重每一位学生;教育他们要早到，我在上课时候会准时来到教室;教育学生搞好团结，我首先做到和科任老师，年级同志搞好团结，和学生交知心朋友。这样自己的一言一行已经成了一种无声的教育，同时也赢得了学生的爱戴。

所以，作为实习班主任，无论是在穿着打扮方面，还是在言行方面，无论是在教学能力方面，还是在个人修养方面，我都以一名正式老师、班主任的身份要求自己，力求在班中得到了学生的认可与支持。只有尊重自己、为人师表的老师，才能从学生那里得到爱戴与尊重，在班中建立起学生对自己的威信，这是班主任工作的基础。

另外，实习期间，我还深深体会到，要想做好班主任工作，应首先把自己的学科教学搞好，积极钻研，提高课堂教学质量。让班内学生喜欢上你教的课，进而喜欢你、佩服你，使自己的教学得到学生的认可，这对于班主任工作是至关重要的。

四、培养班级的积极分子，形成领导核心

从某种意义上说，创建和谐的班集体，班干部是决定性的因素之一。

经验尚浅，由于我实习老师。班主任工作这一块更是几乎空白。工作中，也存在很多问题。由于所接手的班级在班干部选举任命方面也出现失误，没有选出一批得力的助手。比如说班里出现小团体，全班同学不够团结等问题，班里大问题没有，但小问题不断。这样在班主任权力下放的时候，班干部内部不团结，导致管理不当，有一些班干部在管里同学时将自己的个人情绪凌驾于同学之上，出现了同学不服、管理的局面。由于本班人数比较多，上课时，也会出现学生和科任教师唱反调的现象，对一些科目的学习热情不高等现象。

对原班主任挑选出的班干队伍不能作过多的干涉，只能想办法补救。实习期间，尽量找班干部谈心开会，让他一起合作策划各种有意义的活动，各种活动的具体策划，由于自己只是一个实习班主任。组织过程中我只起指导作用，活动结束后及时进行表扬或鼓励，使学生的主体精神在表现后得到弘扬。班级的凝聚力通过这些活动得到很大的增强。通过几次班干部例会，要求班干部敢想，敢做，不仅要做实干家，更要做决策者，只要能发动同学们自觉参与班级管理，有利于同学们学习和各种爱好的发展，什么想法和活动都可以讨论。这样一来发挥了班干部的主体性，调动了班干部的积极性，工作起来轻松许多，而且效果也较好，除了学校组织的活动外，班内还开展各种活动，鼓励同学们积极参加，这些活动大都由学生们自己策划，组织，总结，收到较好的效果，充分发挥班干部的主体作用，加强学生之间的解和交流，增强班级的融洽度是班主任、班干部及学生三者之间的关系如同伞柄、支架和布，一个再好的伞柄如果没有支架和布的支撑是无论如何也撑不起一片天空的，对于一个成功的班主任来说，培养一支高效率的班干部队伍显得尤其重要。

五、确立班集体的奋斗目标，重视对学生的信念理想教育

作为刚刚从初中升上高中的学生，大多数还没有适应这种角色的转换，据我了解，很多学生都对自己的学习，目标，理想迷茫，找不到人生的方向。对任何事都不够自信，彷徨迷惘。

面对这种情况，我为他们策划了一个“舞动青春，放飞梦想”的主题班会，目的就是希望他们能早点找到自己的奋斗目标，找到自己的人生航标。

从他们后来所上交的作文来看，他们在这次的活动中都有所收获，对自己的人生方向也渐渐清晰起来，这也是我感到最欣慰的。

在实习结束的时候，我给他们每个人都留下了一些鼓励的话：像“学会好好反思昨天，好好把握今天，好好规划明天”“今天你站在哪里并不重要，重要的是你将朝着什么方向前进，明天你将站在哪里。相信知识改变命运，技能改写人生。即使窗外没有风，我们也可以有飞翔的感觉，做任何事，只要‘试试就能行，争争就能赢’。”诸如此类的话。其实，多对学生说一些可以说比较煽情的带点鼓动性的话，那么他们会感觉我的未来我做主，命运掌握在自己手中。

六、注重对学生的“情感投资”——善待后进，施予爱心

评价一个学生是好生，还是所谓的后进生，不能从单一的方面去评价，成绩好坏并不是评价他们好坏的最终标准。我觉得：教师的失败就是一味的盯着学生的缺点看，而忽略他们身上的闪光点。

其实，每一个学生身上都有令人骄傲，值得肯定的地方，关键是我们的琴弦有没有和学生的对准，这样才能奏出美妙的琴音。

影响班主任和学生之间关系的一个重要因素，是班主任对待好学生和差生的态度。在处理班上问题时，班主任要努力做到一视同仁，就事说事，从不歧视后进学生，让他同其他学生在公平、和解的气氛下解决问题。当好学生和差生犯同样的错误时，不要因为他是差生而严加指责，或他是好学生而装作没看见。要坚持平等原则，在某些场合，可对好学生从严要求，对差生宽容些。平时多找后进生进行特别辅导，了解其家庭、学习、思想等各方面的情况，给他们爱心与关怀。并找出原因，耐心劝导，这样后进生会重新燃起他们的自尊心、自信心，积极地去发展他们自己。

所谓“亲其师，信其道”，作为班主任，尤其应注重对学生的“情感投资”感情上的沟通是实现师生之间沟通的纽带。

五个星期的实习班主任的工作虽然短暂，但足以让我感受到班主任工作的重要、深奥，它不仅是一项工作，更是一门深奥的艺术。

教育，是一种永远遗憾的事业，但我会尽力把这个遗憾值降到最低。在以后的日子里，我将继续钻研学习、提高素养，借鉴各班主任的教育智慧，争取早日成为优秀的班主任。

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！