# 精选顶岗实习工作计划书,大学生实习工作计划书范本(6篇)

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2025-04-11

*精选顶岗实习工作计划书,大学生实习工作计划书范本一20xx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...*

**精选顶岗实习工作计划书,大学生实习工作计划书范本一**

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！

一天某客人11点的时候打电话到前台说要退房，我接的电话，他问可不可以延迟到12点半，不收半天的房费，我问了领班，也帮这位客人修改了退房的时间。客人在12点的时候回到店，问我可不可以凭房卡打开门，我问他是不是刚才打电话的那位客人，他说是的，我说可以。后来客人下来说，他打不开门，领班告诉我房卡过了12点会自动消磁。然后那个客人就劈头盖脸的把我给骂了一顿，说什么耽误了他的时间之类的话，搞得人心情很不好。因为我以为只要在电脑上修改了资料就可以自动延房的。同事安慰我说没有什么，这个行业本来就是要习惯被客人骂，而且要在被骂的同时保证工作不出错。看来做酒店业真是要有一个良好的心态，抗压的心态

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。

虽然总体来说工作还是算顺利的，但时不时不管是不是你的错因总会有机会让别人数落，搞得人心情不是忒好。好在，周五下午的时候来了一对老年的夫妇，貌似是部队的退休干部，感觉很恩爱的样子呢，老太太问我大厅有没有热水，我就去帮她在餐厅打了一些开水，当我把杯子递给老太太的时候，她非常感谢，脸上流露出的笑容，让我觉得我所做的事情是有意义的。在工作中，每天看见形形色色的客人进进出出，为他们提供不同的服务，解决各种各样的问题。有时工作真的很累，但是我却感觉很充实。

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。

**精选顶岗实习工作计划书,大学生实习工作计划书范本二**

根据本专业教学计划，会计电算化专业学生毕业前进行顶岗实习。实习期间，要求学生对企业（事业）单位的财务会计工作进行业务实践和调查研究，使学生通过实习做到理论联系实际，充实和丰富所学的专业理论知识，培养发现问题、分析问题和解决问题的能力，为毕业后从事财务会计工作打下基础。

（一） 全面了解企业财务管理现状

1、企业概况、产品结构和工艺流程；企业组织机构设置，财务部门职能及企业经济核算体制；

2、企业经济效益，经营状况与财务状况；

3、全面了解企业财务管理循环——筹资、投资、运营资金、成本及利润分配管理，及预测、决策、计划、控制、分析等财务方面的应用。

4、了解企业财务与宏观经济政策，特别是目前与国家财政、税收、投资制度改革的关系。

（二） 全面熟悉企业会计的基本核算方法

1、深入科室和生产车间，请财务人员围绕实习内容介绍情况，了解实习单位采用的会计核算组织程序及会计工作组织情况，如会计机构设置、岗位设置、规章制度和会计档案管理等内容，查阅财会资料。

2、了解实习单位计算机在会计中的应用情况及其对传统会计的影响。

3、掌握实习单位会计账户设置、 复式记账法 、填制与审核凭证 、登记账簿 、成本计算、财产清查方法。

4、编制会计报表。

（三）编写实习报告

学生在实习完毕后，结合自己知识及实习内容，以实习报告的形式记录实习情况，完成实习周记和实习报告。

实习主要采用自愿原则，由学生自己联系校外实习单位，然后上报汇总，如果未联系到合适实习单位或者自己联系的实习单位不能满足学生实习的各种要求，由系部推荐安排实习。

20xx年11月15日——20xx年6月8日：学生校外实习

1、保守秘密。服务实习单位财务人员的安排，不能随意摘抄会计资料数据，恪守财务和会计的制度，不外传实习单位的财务和会计信息。

2、安全第一。实习阶段注意安全，在厂区内要服务安全人员的指挥，不准随意走动，否则将酌情在实习成绩中做扣分处理。

3、遵纪守法。遵守国家法律和实习单位规章制度，遵守社会公德和社会秩序，不准擅自离开实习地点，不准无故旷课旷工、迟到早退，不准寻衅闹事、打架斗殴，若有违纪行为，按学校规定处理，对不尊敬老师和现场秩序的学生，视情节严肃处理。

4、虚心向实习单位财会人员请教，尊重领导；注意精神文明建设，讲究文明礼貌，爱护公物，同时与实习单位搞好团结。

5、实习结束时，每个实习生应带回实习周记、实习总结，并由实习单位负责同志签署意见并盖单位章。实习周记及实习总结要求手写。

1、 学生按照顶岗实践计划完成岗位实践教学任务，经考核合格取得相应学分。

2、指导教师具体负责管理整个顶岗实习过程，对严重违反实习纪律、造成严重事故的学生，指导教师有权中止该生的实习过程，实习成绩以不及格记载。

3、没有完成实习全过程或没有交实习鉴定表、顶岗实习记录，顶岗实习报告的学生，实习成绩以不及格记载。

4、正常完成实习的学生顶岗实习结束后，应将实习鉴定表、实习周记，实习报告交指导教师。

5、学生顶岗实习成绩考核由实习鉴定表、实习周记，顶岗实习报告三部分综合评定，采用五级记分制记载：即优秀（90—100分）、良好（80—90分）、中等（70—80分）、及格（60—70分）和不及格（60分以下）。

**精选顶岗实习工作计划书,大学生实习工作计划书范本三**

划分原则：准备阶段，积极努力实习阶段，收获阶段。

实习宗旨：有耕耘，有收获。

9月3日，来到准备半年的目的地，邢台南宫市。

当地教育局安排我们一行49人4天的培训期。当地名师分别针对不同的教育情况多出讲解，让我们这些未出校门的年轻准教师们做到未出门先胸有成竹。并且根据本地教育具体情况，文化背景提出合理的教育建议和意见。

其中，“学生是主体，教师是主导”“教师不是警察，是医生”两句话记忆深刻。简单的两句话全面的总结了教师在整个教学过程中的角色以及作用。

学生是主体，教师是主导。

老师引导学生学习知识。一味的灌输知识，填鸭式教学，与当今提倡的素质教育背道而驰。在课堂中充分的发挥学生的主体作用，积极大胆发挥学生的主观能动性，开发学生智力空间，没有傻学生，只有懒学生。调动学生学科好奇心，培养学生学习自信心。要积极引导学生，鼓励学生，教育学生。教育期间学生与教师的课堂主体与主导角色的把握是成为一名出色教师的必修课。

教师不是警察，是医生。

警察，医生两个完全不同的职业领域，是什么成为两者的纽带？查找错误。警察查找社会中违背法律的犯法行为；医生为病人查找身体不适的原因。两者的不同点在于医生的职业宗旨在于救死扶伤。在查出病因的同时想出正确的救助措施。不到最后不放弃任何一位病人。

在教学过程中，教师就是医生，不单单查找学生的错误，还要帮助他们改正错误。毕竟我们面对的未成年，不论从心理上还是身体上，他们还处于不成熟期，判断失误的标准还未形成，他们处于迷茫期需要家庭，学校积极地引导不关心，耐心的塑造。所以教师需要耐心以及爱心，不放弃任何一名学生。

短短的4培训，我们尽最大可能吸收老师们的教学管理经验，即使这样也是只学到皮毛，这些理论知识还要在之后的实习工作中实践，从而悟出其中真谛。但可以总结一点，教师工作不只是知识上的传递，更有精神上的引导与爱护。不放弃任何一位学生。当老师难，当好老师更难。

在培训期间体会到当地市局领导的关心。自己的脚在从石家庄来的时候搬运行李很不幸的从楼梯上摔下，造成左脚严重扭伤。恰恰正在去实习的路上，造成行动不便。这时在陌生的环境里自己没有感到难过，更多的是感动。因为本专业的同学无微不至的照顾，一起来南宫的不认识的同学们也是时刻关心自己。上下楼都会扶我一把，无言的感动留在心头。还有这里市局领导更是在来这里当天中午就要带我去这里最好的骨科大夫那里就诊，培训学校的老师们时时刻刻在询问伤情，因为自己是少数民族特意安排饮食起居，在医院一句“他们是师大下来为南宫做贡献的”，简单的一句话没有让自己觉得多了不起，反而觉得惭愧。自己还没有开始做什么就已经得到肯定，这不是压力，是一种动力，是一种激励自己克服一切难题的精神支柱。当时自己心理就已经决定要用感恩的心去回报这些帮助自己关心自己的淳朴人们。同时也看见了我们会有足够的空间去发挥实践自己的想法和作用。

在离别和祝福声中，9月7日下午和刚认识的其他三名同学来到了苏村中学，这个即将工作生活半年，完成人生诸多改变的地方。由学生到老师，到社会人的转变。我们面临着很多问题。异地的生活习惯及环境，教学生活，人际关系网。一切一切都要独立完成，第一次真正意义上的独立去面对社会。

最先接触的校领导们，没有想象中的官架子，相反他们的身体力行感动着温暖着我们不安的心，短时间内适应了这里的环境。等待真正走上讲台的那一刻。

我担任初二整个年级的地理教学任务以及初二（2）副班主任一职，这里是乡中。在正式工作之前老师们告诉我这届初二年级是全校最头疼最难管的。通过听课深刻体会这句话。

“知己知彼，百战不殆”。要想管理好，就要知道学生在想什么，每个人的行为特点是什么。所以在听课期间，学习任课老师的教学模式及方法同时观察学生的动态，并且学习老教师处理课堂突发事件的作法，比如：语言技巧，情感态度。学习如何上好班会，安排座位，讲解练习题。不同教育环境下学生，学生基础也参差不齐，教育和管理模式也会因地制宜。

管理是教学的前提。

领导告诉我们，这里教学百分之五十在于管理。通过之前的了解，应该先管住他们。所以在正式上课头头一天以严肃的态度面对这些学生，严肃之余关心他们。毕竟学生和老师不是阶级不同。只是角色不同。其他一切都是平等的。尊重他们等于尊重自己。开始这种严肃作法受到同组同学置疑，自己也开始盲目动摇过，支持自己的就是那段听课自己对学生的了解。还好之后的教学过程说明自己的坚持不是错的。

在教学实践以及之后的班主任工作中，虚心学习指导老师的以及其他老师的教学管理方式，依据大学所学的先进的教学理念，结合本校学生的具体情况特点，开展教学活动，建立自己的教学模式及方式方法。积极引导学生，鼓励学生，教育学生，培养学生学习兴趣，使学生在轻松和谐的环境中建立学习自信心。对自己严格要求，对学生言传身教，起表率作用。使班级学习气氛由涣散到集中，成绩也有明显的提高。其中很感激指导老师的帮助。耐心细致的辅导完成从学生到老师的过渡，还有自己生活中的关心。

半年期间，南宫市首届教育系统艺术节即将开幕，一个月的时间，从从班里选人，编排，到在学校选拔，学区选拔，全市选拔到最后的汇报演出，其中经历了众多甘苦。矛盾，受伤，泪水，汗水，争吵，欢笑。即使自己和学生们都生病打点滴，自己晕到在彩排现场，大家还是坚持下来了，抛去荣誉只为了大家一起努力过，一起奋斗过。这些在别人眼中的淘气孩子此时此刻站在舞台上是最美的。平时再淘的孩子在有一个目标吸引他的时候，他的眼神中只省下“认真”。所以，在教育他们时要耐心宽容对待他们，发现他们的优点。始终坚持以感恩的心回报关心自己的人。

准备艺术节期间，也是期中考试准备时间，加上学院分配任务，的确很忙。其中学校领导老师大力支持安排训练时间，提供训练场地。同组同学也在生活上也给予了充分的后勤保障。第一次深刻“众人拾柴火焰高”的。学生从舞台下来那一刻孩子们抱着我哭泣，哭声中包含太多太多。付出的同时也与领导，老师，学生结下了深厚的情谊。

结束期中考试，一切归为平静。

简单的备课，上课，买菜，作饭的生活节奏，偶尔会教教老师们跳舞。放慢脚步感受平静所带来得一切。学生朗朗的读书声，学校老师们的认可。有时间总结一下这半年。

①教学上认真全面备课，了解学生，根据学生的实际情况掌握所教知识的深浅。

理论与实际相结合，使学生深刻理解。

积极拓展知识面，熟悉课本，全书的知识结构体系。

树立三维知识结构，培养学生全面发展。根据最新的教育方针，教育发展学生。

②学习上教学，既是教的过程也是学的过程，既是学生学也是老师学。

虚心的向指导老师学习，不论他的学历是什么，20多年的教学经验就是一大笔财富，就够我们好好的吸取的。

在上课中，根据学生的表现调整自己的状态，也是一种学习，从而完善自己教学技能，提高业务水平。

③生活上同小组人员，从互不认识，到直接一起生活，之间难免会有摩擦，这时要适当的调整自己的心态，用宽容的视角看待事物，及时的进行沟通。因为大家的目的是相同的，半年的工作学习顺利进行，自己的背后还有师大这块牌子，我们代表的不仅仅是我们个人。“退一步海阔天空”。让我们在这片蓝天下共同编织美好的回忆。

④思想上教育不仅是课本的讲述，家庭教育，社会教育以及学校教育相加才是教育。

教学不简简单单是课堂教学，生活处处是学习。

对待事物要用宽容的态度对待，要明白“种兰花的目的不是为了生气的”。

集体主义可以使困难变小，使力量变大。

感恩的心，积极对待你面对的一切。

“有耕耘，有收获”。

我们曾在这片土地上努力过，耕种过。所以秋天时我们会收获。

在半年的顶岗期间，我们哭过，笑过，忙碌过，也平静过。曾经因为备好一堂课通宵过，也因为家访迷路过。但一切的一切都编织了难得的回忆与经历。

我们收获了，收获了学生的成绩，学校的认可，老师们的喜爱。收获了宝贵的经验，同学的友谊，思想的转变。使自己更为成熟，更加有自信的步入社会，大声的高喊“我会成功的”。

**精选顶岗实习工作计划书,大学生实习工作计划书范本四**

对于即将毕业的我们而言，实习不仅仅是对我们专业掌握能力的锻炼。更是让我们体会社会，锻炼自我适应力的一种方法。在这次的顶岗实习期间，我负责的岗位是在xx公司的一名售后客服。虽然起初我对这个岗位并没有多少了解和认识。但经过这段的实习中的体会，我的见识也在这个岗位中被渐渐打开，并认识到了这个岗位、公司以及社会的情况！

转眼，三个月的实习期匆匆结束，我也已经在实习中学习了许多的经验，并增长了自我的见识。在此，我对这段时间来自身的实习情况做实习报告如下：

经历了这段实习后，我首先感受到的就是自身思想上的改变。在社会的环境中，虽然我们仍保留作为学生的身份，但在另一方面，我们也逐渐跨进了社会和企业的环境中。通过在这里的生活和工作，我渐渐意识到社会已经距离我们不再遥远，我们也即将正式的走出校园，在社会中寻找自己的方向，在企业中发展自己的未来！

这些认识，不仅提升了我在实习期间的紧张感，也让我的思想开始正式向着一名真正工作者转变。在后来的工作中，我也因为这份转变而变的更加严谨，努力，并积极的思考自己在社会中的发展目标。

在工作方面，我作为一名售后客服首先在培训中学习了各种工作方面的知识和案例。了解了我们应该用怎样的态度和方式去面对今后的工作。

作为售后客服，我们需要解答客户的各种疑惑，甚至面对客户的责问。面对工作中的种种情况，我一直严格保持着对工作的态度和责任。并从领导的教导和指点中，认真仔细的处理好客户的每一个问题，保持对工作的热情和耐心，为客户提供良好的服务。

在工作方面，我通过这段体会学到了很多知识，也感受到了实际工作的辛苦和压力，但经历了这些体会，我的内心和能力都得到了出色的锻炼，并能在工作中积极的发挥出自身的学习能力，一步步完善自己的工作。

在实习的经历中，我从学校走向了社会，从课堂来到了企业。为了适应这些环境的巨大变化，我的专业能力以及为人处世的本领都得到了极大的进步！且通过实际的体会，我冲实习中明白了生活的不容易。作为即将走上社会的一名学生，我一定会好好的努力，让自己能在社会中做出一番成绩，回报父母，回馈社会！

**精选顶岗实习工作计划书,大学生实习工作计划书范本五**

xx年6月10日，当坐上大巴车的那一刻，我们都知道为期三个月的顶岗实习正式拉开了帷幕。

在学院领导的安排下，在赵颜老师的带领下，我们一行人去了美丽的海滨城市—威海。坐落在威海市环翠区的海都大酒店，将是我们这三个月努力奋斗的地方。根据酒店的安排，我们被分到了不同的部门，有的同学去了前厅部，有的去了客房部，大部分同学去了餐饮部，而我就是其中的一员。许多人都说餐饮部是最辛苦的，不能否认的是确实如此，但这辛苦中也有快乐。

在酒店内部流传着这样一句话：“女人当男人用，男人当超人用”，我觉着这句话用在餐饮部再合适不过了。通过三个月的实习，让我对服务员的岗位职责和工作描述有了新的定义，那就是“服务员什么都能干!”摆台，折扣布，上菜，餐中服务，收拾包厢等本职工作外还兼职勤杂工，什么搬桌子，椅子，铺地毯等一些工作都是服务员们承包了。

一起实习的同胞们一定忘不了忙碌的七月份吧?忘不了那一次次的婚宴，一次次的会议，反反复复奔跑于二楼餐厅与会议室之间。每一次接待婚宴，我都有一种打战争的感觉，无数个杯子、筷子、小勺要刷又要擦，满地的酒瓶、垃圾，一张张满是油腻的桌子……在这种混乱的情况下，员工们还是可以有序不乱的收拾，积极的配合，一切的一切都使棘手的事变成了“这都不是事”。

让我最忘不掉的是7月29日的98桌婚宴，这是海都大酒店从开业以来接受的最大挑战，对我们餐饮部来说，更是一次前所未有的挑战。在安排工作中，首当其冲要解决的是“在哪里吃”的问题，所以在不知不觉中，大、小会议室，贵宾楼、小洋楼都成了我们餐饮部的地盘;其次，要解决的是“服务人员的问题”，所以无论是餐饮部、客房部、前厅部、工程部、营销部，大家都齐心协力的完成了此次挑战。在酒店所有领导的周密部署下，所有员工都出色的完成了任务。

通过这次挑战，使我看到了一个酒店的出色运行离不开全体员工的努力，离不开领导们的积极带领，更让我感受到了员工之间强烈的核心凝聚力，和让人惊讶的工作积极性。这件事让我学到了很多东西。

实习的日子就这样一天天过去了，我很庆幸能有这么一个好的实习机会。在这里，不仅学到了值台人员的服务程序和技巧，更学到了一些课堂上难学到的知识，我把它归纳为以下三点：

一、对工作一定要热情，要面带微笑。作为服务行业的工作者是不可以把情绪带到工作中的，对待工作一定要认真。

二、要处理好上级和同事的关系，既不能阿谀奉承，也不能不闻不问，最重要的是做好自己分内的事。

三、对待工作要勤奋。俗语说得好：天道酬勤。只要你付出了，认真的去做了，别人都会看在眼里，记在心里，机遇始终是留给做准备的人。

这三个月的顶岗实习，是我踏入社会的第一步。我小心翼翼的进去，微笑着出来，然后发现社会环境并没有多么可怕。重要的是要有一个好的心态，多多自我开导，自我鼓励。

实习的体会，不是几页纸就能说清楚的，只有亲身实践过，个中的喜怒哀乐，酸甜苦辣才能进一步了解。总的来说，它确实为我以后的工作积累了经验，打下了基础。

感谢学院领导的关怀培养和老师们的悉心教导;感谢我们一起实习的同学一路风雨同舟;感谢海都大酒店教会我们的一切一切。

顶岗实习之前，我们实习队的八个人，来自不同学院不同专业，大家素未谋面。是缘分让我们共赴实习目的地。经过几天的相处，我们八个实习生渐渐熟悉，而这个暑期，我们整装待发。

刚来到实习目的地的那天，那一幕幕，至今仍然很清晰。当天，太阳是那么猛烈，校园是那么安静，我们实习队八个人在教育局开完会后跟着实习中学的领导来到目的地，故事就从这里开始。

暑假顶岗实习期间，我们初到实习学校，人生路不熟，语言不通，一切都得靠自己。好不容易找到三轮车把那几十包重重的行李从酒店运回实习学校，也好不容易花了很长的时间才把这堆行李扛到四楼的宿舍，好大好重的行李啊。虽然觉得自己很像大力士，但是搬运完毕，手不是一般的痛。整理东西、打扫卫生，一天下来，那个累呀，佩服自己，也佩服我们实习队的几位超人。

宿舍环境比我想象中要好很多，我们八个人住在一起，热热闹闹的，这不禁让我回想起大一时住在大学宿舍的日子。虽然大家不约而同地担心没热水的问题，不过总算安定下来了，我们先打扫干净房间。

暑假顶岗实习期间，实习学校的领导把我们带到宿舍后，我们没有接到任何消息。就在他们带我们进来宿舍的时候还说学校的教师过剩，现在教师宿舍楼都住满了，所以没有其他的地方给我们住。听到“过剩”二字，我愣住了，天啊，这里不需要我们，为什么还要把我们分配到这里?与别的学校十分热情地接待实习生相比，显然我们感到有点不安，怎么没有通知之类的?怎么没人理我们?

度过了两天近似“自生自灭”般的生活，稍感空虚与无奈，但我们终于在开学前一天见到指导老师，很多东西也落实下来。原来我们想太多了，实习学校虽然不缺老师，但是还是挺欢迎我们的，这里的领导与老师都很好。然后，我们就时刻准备着顶岗实习的开始。

终于，我第一次踏入实习学校教学楼北楼西边的办公室“值班”，这个小小办公室从此便成为了我每天必去的地方。在忐忑中，我的暑假顶岗实习，正式开始了，这一天，有点累，也有点兴奋。

在药房实习的这段时间真是感触良多，患者为没有钱，而饱受黑暗的折磨，让他们的脸上失去了那丝微笑，两鬓的白发，额头上的皱纹，这些都是岁月走过的痕迹，岁月的沧桑消磨了那原来年轻的心。

在实习中我学到了很多，看到了很多，虽然很累，但是这样的实习还是很有意义的。我知道了工作和学习的差别，这样的差别也让我积累了更多的经验，不管是工作还是学习，我们都要用一颗真诚的心去对待。

在实习中我们知道了工作和在学校学习完全是不一样的，在学校有老师，有作业，有考试，而在工作中完全要靠自己自主的去学去做。只要你想学习，那些老员工会毫不吝啬的把他们多年的经验教授给你，让你在工作中少走弯路。在实习的过程中也可以更好的了解自己，了解自己喜欢什么，对什么感兴趣，做起工作来就更顺手。

在实习中我学到了很多，也感受到了很多，在实习中，要学会自主学习，要有团队精神，要懂得为人处事，要有积极学习的态度，要懂得礼貌对人等。很多的东西在学校是学不到的，通过实习这一实践训练，我们才能更好的掌握经验，获得提高。

虽然实习是一件并不轻松的事情，有时候会感觉很累，累倒你会不想再回到实习的地方去，但是等你恢复过来的时候，你就会觉得我今天又做了多么有意义的事情啊，疲惫被驱散了。

我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的东西。这些将会使我终生受益的，期望我在将来的学习和工作中能够更好的展示自己的人生价值。

对企业，在实习期间我感觉对顾客的服务态度还需进一步提高，尤其是在特别忙时，有上了年纪的老人寻问，也应该耐心的解答，同时我们不能只一味的卖药获利，如果顾客的病可以食疗或结合一些生活习惯等可以起到更好的效果，我们应该主动告诉顾客，让他们更早的康复。对于学校，我觉得学校应该给学生多些实践的机会，这样我们毕业了进入社会能更好的发挥自己所学到的知识，也能更快的融入社会。

在实习中我学到了很多。让我的中药专业知识从课本上真实的反映到实际中，并学到了从课本上学不到的知识。

首先让我体会到工作与在校学习的差别，在校有老师的督促，同学的帮助。而在工作中完全要靠自己自主的去学去做;其次中药调剂是一个整体，让我意识到团队精神的重要性;再次不管是学习还是工作，都要用一颗真诚的心去对待，用心主动去和顾客、同事交流，要懂得为人处事;最后还要在以后的生活中积极地学习各方面知识和技能，不断地完善自己。

**精选顶岗实习工作计划书,大学生实习工作计划书范本六**

顶岗实习是教学与生产实际相结合的重要实践性教学环节，通过顶岗实习，锻炼学生观察问题、解决问题和向生产实际学习的能力和方法，使学生了解电气自动化领域的实际生产情况，进一步理解自动控制系统的原理及电气自动控制生产线的工作过程；掌握安全用电及安全生产知识，能够正确操作自动化生产设备；能够使用常用电工工具进行电气设备安装、调试、基本的维护、维修及技术改造。同时通过顶岗实习，培养学生严格地遵守纪律、爱岗敬业、团结合作精神，使学生树立组织观念，劳动观念，缩短职业岗位适应期。

1、长春轨道客车有限公司

2、一汽大众有限公司

1、在企业实习过程中，综合运用所学到的知识解决生产实践中遇到的问题，并验证、巩固和深化所学的理论知识，培养分析问题和解决问题的能力；

2、通过亲身参加组织管理工作和参加一定的专业劳动，系统了解本专业对应的职业岗位情况，加深对专业的全面认识了解；

3、通过参加企业生产劳动，提高学生的职业技能实践能力，培养学生树立良好的职业道德，促进学生全面发展；

4、通过实习，学生将在校学习期间的理论知识联系工程实际，实现由学校到社会的转化，缩短就业后与社会的磨合期，提高就业和创业能力，帮助和促进学生就业。

1、较全面、综合地了解企业的生产过程和生产技术；

2、深入、详细地了解企业生产的设备、工艺、产品等相关知识；

3、了解企业的组织管理、企业文化、产品开发与销售等方面的知识和运作过程；

4、在专业比较对口的实习岗位上，努力将所学的理论知识与实际工作密切结合，并能灵活应用，使自己的专业知识、专业技能及工程实践能力均得到一次全面的提升；

5、积累一定的工作经验和社会经验，在职业道德、职业素质、劳动观念、工作能力等方面都有明显的提高，逐步掌握从学生到员工的角色转换，为毕业后的就业打下良好的基础，提高就业竞争力。

20xx年1月6月

（一）实习领导小组

顶岗实习由学校、企业、学生三方共同参与完成，分院成立顶岗实习领导小组，小组成员由分院主管教学领导、实习就业科人员、教研室主任、专业教师和企业管理人员组成，实习领导小组负责为学生指派校内指导教师和企业兼职指导教师。

组长：隋秀梅

副组长：王晓东

成员：就业科、实训科、教务科、学生科成员、齐志新、刘子彤等企业指导教师

（二）校内指导教师职责

1、指导教师应在实习前熟悉专业顶岗实习方案和专业顶岗实习计划，按要求参加顶岗实习动员大会，及时与学生取得联系，做好实习前的各项准备工作。

2、实习指导教师在带队期间，同时参加专业实践，提高自身专业技能。

3、加强与实习单位联系，积极配合实习单位工作，及时解决实习中的问题，争取实习单位的支持和帮助，注意搞好实习单位与学校的关系。

4、及时了解、掌握及检查学生完成实习的情况，指导学生撰写顶岗实习总结以及生产报告、调查报告。对在实习中违反纪律且情节严重的学生，指导教师要对其进行批评教育，并及时向顶岗实习领导小组汇报。

5、检查批阅学生实习记录，督促学生全面完成实习任务。

6、参与学生顶岗实习成绩的评定工作。

（三）企业兼职指导教师职责

1、负责学生顶岗实习期间的岗位技能训练指导工作。

2、指导教师要根据学校和企业共同制定的顶岗实习计划，具体落实顶岗实

习任务，指导学生加强职业技能、职业素质、行业规范的训练。在业务指导中应注意培养学生严谨求实的工作作风和创新精神，并详细作好指导记录。

3、指导教师在学生实习结束前要指导学生撰写顶岗实习总结，避免出现科学性错误，保证学生的实习质量和水平。

4、在学生顶岗实习即将结束时，代表实习单位做好实习生的鉴定与成绩评定工作。

（四）顶岗实习学生职责

1、顶岗实习是人才培养方案教学环节的重要组成部分，所有学生都必须按要求按时参加顶岗实习。

2、对于正常安排的顶岗实习，实习学生应当严格遵守学院和实习单位的规章制度，服从管理；未经学院批准，不准擅自离开实习单位；不得自行在外联系住宿；违反实习纪律的学生，应接受指导教师、学院和实习单位的批评教育，情节严重的，学院可责令其暂停实习，限期改正。

3、学生要严格遵守所在岗位的操作规程、劳动纪律，爱护劳动工具、仪器、设备，并注意自身安全，防止意外事故发生。学生因违反实习纪律和安全规则造成自身伤害的由学生本人负责；造成他人伤害和经济损失，由学生本人及家长承担相应的经济和法律责任。

4、实习学生在实习单位应尊重带教老师，要服从分配，认真工作，并遵守单位的保密制度。若遇到问题，应及时与指导老师或辅导员联系，由学院与实习单位协商解决，学生不得与实习单位直接发生冲突。若因学生原因给学院声誉造成不良影响，学院将根据有关规定给予相应处分。

5、学生顶岗实习期间，应当积极主动与学院、专业老师、实习单位指导老师保持紧密联系，并按要求填写《顶岗实习手册》，完成顶岗实习总结。

（五）顶岗实习单位职责

1、负责提供顶岗实习岗位，与学校共同制定顶岗实习计划。

2、实习单位要指定专门人员负责学生实习工作，根据需要推荐安排有经验的技术或管理人员担任实习兼职指导教师。

3、实习单位应当加强对顶岗实习学生的劳动安全教育，增强学生安全意识，提高其自我防护能力。

4、顶岗实习期满，实习单位应当对实习生签署书面鉴定意见，作为评定学生实习成绩的依据。

（一）考核原则

学生在顶岗实习期间接受学校和企业的双重领导，校企双方要加强对学生顶岗实习过程的控制和考核。实习成绩的评定由实习指导小组主持完成，实习指导小组根据每个学生的实习日记、实习总结，结合实习期间施工单位的评价综合评定成绩。

（二）成绩考核评定

1、顶岗实习成绩总分为100分，其中：校内专业指导老师评定成绩占30%，企业兼职指导教师评定成绩占70%。总评成绩采用五级计分制，优秀、良好、中等、及格和不及格。及格（60分）以上方可获得相应学分，实习总成绩不及格者，不能取得毕业资格。

2、校内专业指导老师评分标准

（1）按要求参加顶岗实习，遵守实习单位规章制度，服从安排，学习认真刻苦，尊敬指导教师，团结合作，得到单位好评。（10分）

（2）顶岗实习过程中，能经常保持与家长、辅导员及指导教师间的联系，及时汇报顶岗实习过程中的工作体会与心得。（10分）

（3）严格按照各专业《顶岗实习任务书》要求，圆满完成顶岗实习任务。（40分）

（4）及时详实地做好校外顶岗实习记录，独立完成顶岗实习报告，并且内容深刻。（40分）

3、企业兼职指导教师成绩评分标准

（1）深入生产、服务一线，积极参加顶岗实习工作，不怕脏不怕累，任劳任怨，勇于实践，态度谦逊，勤学多问。（20分）

（2）在岗位实习过程中，能理论联系实际，较好地完成岗位工作。（60分）

（3）在岗位实习中参与组织实施并完成本岗位任务以外的工作（或项目）内容。（10分）

（4）在岗位实习中，有技术改革和创新成果（独立完成或与人合作），或因顶岗工作成绩显著而获得顶岗实习单位的嘉奖（有证明材料）。（10分）

顶岗实习成绩评定由校内指导教师（自收到学生顶岗实习手册之日起，于一周内评定成绩）与企业兼职指导教师参照以上评分标准议进行打分，并做到公平、公正、合理。

1、学生在实习期间必须认真完成安排规定的实习内容。

2、顶岗实习的学生具有双重身份，既是一名学生，又是企业顶岗的一名员工，要服从企业和学校对顶岗实习的安排和管理，尊重企业的各级领导、实习指导教师和其他员工。要有高度的安全防范意识，切实做好安全工作。自觉遵守企业和学院的规章制度，做到按时作息，不迟到，不早退，不误工，不做损人利己、有损企业形象和学院声誉的事情。

3、按照顶岗实习计划、工作任务和岗位特点，安排好自己的学习、工作和生活，发扬艰苦朴素的工作作风和谦虚好学的精神，培养独立工作能力，刻苦锻炼和提高自己的业务技能，按时按质完成各项工作任务。

4、学生必须服从工地负责人和指导教师的安排，严格遵守施工现场有关各项规定，不得做于实习无关的事、与实习无关的内容（特别是机械设备、电器等）不得擅自动手，以防发生事故。

5、实习期间一般不得请假，特殊情况需请假者，必须先向企业兼职指导教师请假，超过三天者，必须告知校内指导老师。

6、实习期间如有严重违反实习纪律者，立即取消其实习资格，顶岗实习成绩视为不及格，并给予纪律处分。

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！