

2023年实习工作计划与实施步骤(汇总6篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

实习工作计划与实施步骤篇一

转眼间x月份已经悄然溜走了□xx的天气也渐渐开始变暖了；在这个万物萌发，勃勃生机的季节，我再接再厉，为自己的实习生活再创佳绩，为自己的实习旅程再添色彩。

一开始刚到xx时的羞涩，紧张，惶恐当然还有一点的不安；一切的不知所措让我们在前两个星期很是拘谨。再回想我来到xx已经有一个多月了；实践检验真知！经过这一段时间的历练，不管是在工作学习、生活和社交都有了很大的改变和提高；还有我们几个实习生的友谊变得更加深厚。

美术组一共有七位老师，我的到来使美术组变成了八人组合，刚来到美术组时就听说这里有位老师是主任，这样一个职位让人望而生畏。而经过长期接触后感到每一位老师对我都很照顾，都很包容；处处教我，时时提醒我！与他们一起我不再感到陌生！他们对我都很信任，让我带两个年级高一美术鉴赏课和高二专业课。还记得我的第一节课，第一次正式的登上讲台，很清楚的记得是高一x班的美术课，从学生忽然就变成了老师；虽然课前做了大量的准备，但还是有点紧张，课后指导老师首先给予我肯定，然后提出不足。在今后的一段时间里我不断地虚心请教学习，是自己的教学能力不断的提高，增强！现在经过努力，学生们已经非常认同和喜欢我的课堂和

教学。使我倍感欣慰，终于体会到了作为老师的一份荣耀。

学校为我们提供了较好的食宿，这是比较幸运的一件事，我们可以没有过多的生活琐碎而影响工作！我们在宿舍办理了宽带方便网上查阅教学资料和学习；在教工食堂就餐，节约了我们不必要浪费的时间；在前一段的生活中，由于还没有把自己放在一位真正意思上的教师位置上，对自己的要求不够，自身的言谈举止，为人师表上的不重视。使得我们在生活中犯了点错误！经过带队老师和指导教师的批评和指导后我马上改正，找到了自己正确的位置，彻底从学生转变到老师！我们实习组的成员们也有刚开始的陌生，经过时间的推移，变得更加团结，更加亲密。

由于缺少社会常识和社交礼仪的规范，在与学校老师和社会人员接触上还有欠缺，虽然老师们都很包容自己，但自身不能松懈，必须加强对自己的管理和要求！在不停的学习和改进中终于得到了自身不断地提高；也得到老师们的好评。

知识改变命运，实践检验真知！在这一个月的实习工作中使我看到了自身的诸多不足，老师和朋友的意见已成为我终身受益的铭言，当然这一月的工作学习也使自己增强了自信，感到人的可塑性是很大的，只要有明确的思路什么事情都可以顺利完成。

实习工作计划与实施步骤篇二

测量学，相信对于大部分不是此专业人来说都应该知道，这是一项高度要求精确的工作，通过在学校四年期间在课堂上对测量学的认真学习，使我在脑子里形成了一个基本的、理论的测量学的基本轮廓，而此次实习的目的，就是要将这些基础理论与实际的工程紧密联系起来。测量学是研究地球的形状和大小以及地面点位的科学，从本质上讲，测量学主要完成的任务就是确定地面目标在三维空间的位置以及随时间的变化。在信息社会里，测量学的作用日益重要，测量成果

作为地球信息系统的基础，提供了最基本的空间位置信息。构建信息高速公路、基础地理信息系统及各种专题的和专业的地理信息系统，均迫切要求建立具有统一标准，可共享的测量数据库和测量成果信息系统。因此测量成为获取和更新基础地理信息最可靠，最准确的手段。测量学的分类有很多种，如普通测量学、大地测量学、摄影测量学、工程测量学。作为建筑工程系的学生，我们要学习测量的各个方面。测绘学基础就是这些专业知识的基础。

通过这次的实训，才整整了解到，一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，也是不可能将要做的工作做好。只有小组全体成员的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。正所谓“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”，只有我们团结起来，什么困难都不再是困难了。另外这次测量实习也培养了我们小组的分工协作的能力，增进了同学之间的感情，深化了友谊，将原本的一些“陌生人”联系的更紧密了。当然在实习过程中难免会碰到一些疙疙瘩瘩的事情，闹得大家都不愉快，各有各的方法和见解，但是我们能够及时地进行交流和沟通，错误的一方也不那么的固执，对的一方也不那么的显摆，忘记了昨天的不愉快，迎接新的朝阳！当然也相信学校让我们实训的另一目的是为了让我们每个学生更加深刻的了解怎样熟练的使用全站仪和水准仪，并且能够单独的完成一项工作，达到相应的锻炼效果后进行轮换，以达到共同进行的目的，而不是单纯抢时间，赶进度，草草了事收工，在这一点上我们本组是做的很认真的，每个组员都分别进行独立的观察，记录每一站，对全站仪测量都是在现场进行计算，发现问题及时解决，没有对上一步的检核，绝不进行下一步的测量，做到步步有检核，回来后还要对内业进行准确计算，因为这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率，避免测量的不准确还要进行重测。即使重测，我们怀着严谨的态度，错了就返工，决不马虎。我们深知搞工程这一行，需要的就是细心、耐心、毅力和做事严谨的态度。所以我们一直在克服以前的缺点，一步一个脚印的想前迈进！从这次实习中我总结出了几点来避

免较大的误差，例如：(1)标尺要立直，尽量避免晃动，有晃动时，应该选择数据最小的时候进前一定将视野的气泡调平(两侧的线重合)，否则造成的误差会很大。

(2)在读取数据时，每位成员都要细心，既要看得准，还要果断，不能犹豫不决，任何一个错误都有可能导致最终的成果的报废。(3)选点非常重要，点一定要选在有代表性的地方，同时要注意并非点越多越好，相反选取的无用点过多不但会增加测量、计算和绘图的劳动量和多费时间，而且会因点多而杂乱产生较大的误差。(4)团结就是力量，纪律才是保证经过每个组员的团结工作，在我们组的同学交流测量中的经验时，大家感觉收获都很多，有的说仪器的展点很重要，因为这关系到误差的大小，有的说测量中点不能架设的太远，水准仪施测过程得使用以及架仪器过程中气泡的精确对中和整平，还有就是我们要有一颗爱护仪器的心，对所用的仪器要精心呵护，在学校如此，走上工作岗位后更要如此，这样可以避免一些不必要得麻烦等等吧。

通过实际的测量实习，让我学到了很多实实在在的东西，比如对实验仪器的操作更加熟练，学会了地形图的绘制和碎部的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力，同时也拓展了与同学的交际、合作的能力。一次测量实习要完整的做完，单单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。从这十天的测量中，更重要的是让我明白了几个重要的人生的道理：一、人与人之间的协作是相当重要的，如果要是互相配合的话，就会如同一盘散沙一样溃不成军，尤其是在配合如此重要的测量学中；二、令人难忘的三周的测量实习终于结束了，我学会了很多东西，懂得了很多道理。

我基本掌握了课堂所学的测量学知识，知道如何正确使用水准仪、全站仪测量距离、角度、高差等，还有学会了施工放样及地形图的绘制方法。测量学是研究地球的形状和大小以及确定地面(包含空中、地下和海底)点位的科学。既然是要测

量就离不开实践。实践是对测量学知识的最好检验，只凭在课堂上的听课，我并没有掌握很多具体知识，尤其是对仪器的使用更是一塌糊涂。当第一天开始测量的时候，我的心里还一阵阵的发愁：该如何把任务进行下去。当动手的时候，发现其实并不难，听别人一说或者翻阅一下课本，然后自己动手操作一遍，就基本掌握了方法。要想提高效率和测量精度，还要经常练习，这样才能做到举一反三。

我懂得了做任何事情都要认真细致，不能有丝毫的马虎，特别是在使用水准仪，经纬仪这样精密的仪器时，更要做到精益求精。因为稍有差错就可能导致数据的偏差很大，更会导致以后其它量的测量出错，最终导致数据计算的错误，比如我们刚开始测量角度时，一个基准点没有瞄准，导致一个角度偏小，然后角度的闭合差也不符合要求，经过校验，才发现出问题出在哪儿。

实习工作计划与实施步骤篇三

——接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，开始了我的实习。实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实习中学习。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现状。走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过实习，有助于更新观念，吸收新的2——就会在竞争的浪潮中

失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。总之，这次社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。

在这次实习中，我也明白了许多：

一、继续学习，不断提升理论涵养。

别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

除此之外还有对我自己的提升：

第一：乐观，不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机。

第二：自信，自信不是自夸，而是对自己的能力做出的肯定，这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说“我一定能行”那你就一定能行。

6——聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个

人的相关工作经验。

xx职业技术学院

学生毕业实践（顶岗实习）报告

题目：

年 级□xxxx级 专 业□ xxxxxxxx

学 号□ xxxxxxxx

学生姓名□ xxx

指导教师：

xxx

xx年xx月xx日

目录

1. 实习目的及公司、岗位简

8---

收获 5

思考 7

4. 致谢. 8

单片机电路检测绘制实习报告

10---践方面有着严格的要求，我亦因此采取了适当的实习过程。

这次的实习主要目的是进一步了解我所学专业的生产过程，认识和掌握其在生产实践中产生的各种非定向因素的处理手段。通过在基层的深入了解跟体会以达到理论实际相结合。验证三年以来的学习成果和使用性。

公司简介

石家庄山博科技有限公司是经国家有关部门批准成立的小型创新式的技术类公司，不同于大型公司已经完整化的生产观念与体制，相较于大型公司来说该公司具备了巨大的自由度与可塑性。不同于一般大型企业员工对员工在专业素质上的要求。

12---

了解过程

在上岗的第一天我并没有感到强烈的工作压力，于设计师们相比我并非出在公司的开发环境之中，类似与一个普通检测员一般的存在。然而当第一个任务下达下来的时候我开始意识到了我所处工作的难处。我所处在的位置是程序检测的第一道环节，验证程序功能的实用与否，首先在测试之前必须详细了解程序在各种环境内运行的正确运算结果，并输入各种想象的运算数值对程序的运行进行尽可能全面的检测。这是一个要求细心的工作，更是要求耐心的工作。在工作初期我所能检测出的系统bug很少，但是其他的工程师甚至不用录入模拟软件仅仅是观看程序段便能分辨出其中可能存在的错误。起初这另我非常沮丧。

熟悉操作过程

经过两个月的实习，从中我学到很多东西，也增长了很多经验，也渐渐明白，作为一个实习生，职位不是最重要的，重要的是要在任何职位上懂得如何学习，如何积累经验。在这次的实习中，我加深了对团体概念的理解，也积累了许多管理和协调上下关系的经验，对自己的专业知识也是一个提高。这是一种极其宝贵的收获。多一点接触，就能多一点进步，每一件新事物都要去尝试，这才能品味到其中的酸甜苦辣。从实习中我得到如下几个体会：

（一）实地实习，实践能力得到提高

22---责任感和不能轻言放弃的决心。

（三）走入社会，人际关系得到提升

虽然在人际交往中，我显得比较年轻，但是我正慢慢去努力，去学习，去改变。我正学着如何更好的与别人沟通，如何更好的去陈述自己的观点，如何说服别人认可自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功重要的基石。我经常和总经理出差，与客户打交道，所以也接触了很多形形色色的人，从刚开始的拘谨到后来的从容，对于刚走出校门的我来说下了很大的功夫。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多课堂上学不到的知识，也开拓了视野，增长了知识，为我们以后更好的发展打下了坚实的基础。

24---司做了宣传单、名片cis设计等。这不仅能让我的全面发展，对我的专业知识也是一个提高。也许在管理方面我不是做得最好的，但是在管理里面我还能做设计的东西；也许在设计方面我不是最优秀的，但是在设计的同时我还能做管理的事情。这对公司来说，是个不错的选择。现在的公司都比较注重全能型的人才，全面发展，也是我们应该学习的一个方面。

生活上待人诚恳，作风朴实。严格遵守单位的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与单位同事和睦相处，交流融洽，善于取长补短，虚心好学，注重团队合作。面对以后的工作，我将会更加努力拼搏，为自己的未来打拼出一片精彩！

26---还有一定的距离，我深知以现有的知识水平还不能赶

实习工作计划与实施步骤篇四

高一(1)班人数60人，男生女生各占一半，刚好平衡。中午留校的学生有23位。作为直升班——全年级最好的班级，其他班级都将一班作为标准。若一班做得好，其他班级认为这是理所当然；若一班做得不好，则会成为其他班级嘲讽的笑话。因此，无论是教师还是学生，多少都会有种处在优势地位的压力。

除了极个别学生以外，大多数学生是以优异的成绩进入一班的。但是，他们的学习方式仍然处在初中阶段，没有适应高中的高强度学习。一旦遇到学科的单元测试，面对不堪目睹的成绩，他们又觉得倍受打击，从而迷茫、彷徨，不知所措。因此，尽快帮助学生顺利度过高中过渡期是班主任的重要任务之一。

班级的纪律、卫生问题是个大问题。教师强调时就做好，若不强调则不做。但是，有极个别学生(如唐一茗)，坚持每天用抹布将黑板、讲桌擦得干干净净。可见，有着强烈班级荣誉感的学生会不计个人得失为班级做事，而集体意识淡薄的学生对班级的各项事务视而不见。因此，加强学生的集体荣誉感、增强学生的集体意识，让每位学生自愿、主动的为班级做事，那所有的问题(如迟到、未拖地等)都将不是问题。

综上所述，为了保证班级向着健康、积极向上的良好方向发展，就应当团结一切可以团结的力量，让每位学生都参与进

来，自觉地为班集体做事。让这种自觉成为习惯，渐渐的，一个班的班风建设、学风建设以及精神文明建设就都水到渠成了。

1、引导学生做好思想工作，面对高中的学习和生活，要有正确的自我定位、良好的心理素质以及良好的行为习惯；重视学习方法，强调学习效率，注重细节，让一班的优秀成为一种习惯。

2、帮助学生树立集体荣誉感，增强学生集体意识；让自觉的为班级做事成为一种习惯。

3、指导学生养成良好的人文素养，促进班级良好班风、学风的形成。

总体上，要达到人人为班级，人人爱班级，班级是我家的良好氛围。

(一) 常规要求及措施

1、争取全班学生能够提前5分钟进教室，杜绝迟到现象；同时，早上收作业的时间为7点25至7点30，充分利用早读时间进行早读。

2、切实落实卫生值日制，每天的卫生状况由当天值日学生全权负责，要达到教室的每一个角落都是干净整洁的，讲桌是一尘不染的，拖把、黑板擦的摆放是有序的。

3、中午休息时间要保持教室的安静，切实保证教室是个提供休息的良好场所。

4、课间出操以及眼保健操一定要确保每个学生都要做好，不能被值勤老师扣分。

5、指导培养班级干部的组织管理能力，培养班干部团结协作的精神；同时密切关注班干部与大多数学生的关系，防止班干部与学生出现两极分化。

措施：坚持早读、课间操、眼保健操以及中午静校时间、自习课时间到教室跟班，及时关注学生情况，了解班级状况，监督检查班级的卫生、纪律。

(二)做好学生的思想工作

1、关心学生，真正的从学生的角度去了解学生、理解学生。在平常的言行举止中透露出对学生的关爱，让学生体会到教师对他们的深切期望。

2、利用课余时间与学生谈话，了解班级动向，并及时做出适当干涉，确保班级向着积极健康的方向发展。

3、鼓励学生，帮助学生建立自信心，摆正心态，端正学习态度。

4、关注特殊学生，对其进行个别教育，增进其集体荣誉感，促成整个班级的大和睦大团结大温暖。

(三)班风、学风建设

1、教室的小黑板上用艺术字的形式写上名言警句，整洁、美观，既能愉悦身心又能在思想上鞭策学生。

2、开展“小小读书角”活动，形成全班爱读书的良好氛围，让看书读报成为班级的文化特色。

3、结合学生上课情况以及作业完成情况，了解各个学生的学习情况。学习上的共性问题可在班上提出，共同解决；个别特殊问题特殊处理，如自制能力较差、学习态度不佳等学生可

对其进行个别教育。

4、利用读报时间或班会课，开展“学习氛围的培养”主题的讨论，全班学生出谋划策。

第一周：了解学生情况、班级情况，包括学生人数、入学成绩、家庭情况，中午留校学生人数，班干部成员等；跟随班主任，了解班级事务，清楚实习班主任的工作要求。

第二周：组织开展“小小读书角”活动，每位学生至少从家里带来一本书；指导班委负责图书的管理工作。本周主题班会为“安全教育”班会，组织学生开始筹备。此外，严格监督卫生、纪律问题，并且开始筹备下周的运动会事宜。

第三周：本周班级的重心是运动会的筹备工作，运动会入场式、后勤、稿件等，都必须一一部署到位。坚持到场监督、指导运动会入场式的排练。举办运动会时，一切事务应有条不紊的进行，做到有序指导，包括稿件的传送、会场的清洁、运动员的检录以及全班学生的安全工作等。

第四周：国庆节，强调学生注意人身安全及财产安全，不论是外出游玩还是在家休息，都时刻警惕安全问题。

第五周：从本周起直至期中考试，班级的重心为学习，重点抓学习，加强学风建设。

第六周：对在学习上处于两种极端的学生进行个别辅导。学习很好的学生，要帮助其做好心理工作，增强其心理素质，避免过于紧张而发挥失常；学习基础较薄弱的学生，鼓励其尽力做好复习工作，全力一搏，不能自暴自弃。

第七周：下周将进行考试，可向学生介绍合理复习的方法及策略。

第八周：考试周

实习工作计划与实施步骤篇五

面对天真稚嫩的孩子，我们幼儿园的每一位老师心中责任重重，把这些孩子从德、智、体等各方面教育好，就必须有详细的日工作计划，周工作计划和月工作计划等。

一、生活常规：

- 1、稳定幼儿情绪，帮助幼儿尽快适应幼儿园的学习环境和生活。
- 2、活动室和午睡室做好通风和消毒工作，做好玩具的消毒工作。
- 3、教育幼儿吃完自己的一份饭菜，不挑食、不浪费，养成良好的午餐习惯。
- 4、鼓励幼儿自己穿脱衣物，提高自我服务能力。
- 5、提醒幼儿养成喝开水的习惯。

二、教育教学工作计划：

- 1、开展主题“扮家家”，通过观察、比较、讨论、情境表演及游戏活动，感受全家人亲亲热热在一起的幸福，学会关心、学会爱、学会感激、学会报答。能用多种方式表达爱爸爸、爱妈妈的情感。
- 2、学说普通话，能用简单的普通话与教师、同伴交流。
- 3、引导幼儿愿意参与游戏，体验游戏的快乐

- 4、教育幼儿爱护玩具，学会轮流玩和合作玩。
- 5、围绕主题，重点指导“娃娃家”，提供各种废旧物品和半成品，引导幼儿克服困难，努力解决问题。
- 6、结合主题，丰富教室里和各个区域的材料，提供积木、汽车串珠、小衣服等材料，培养幼儿的动手能力，如扣纽扣、穿的技能。
- 7、根据主题，师幼共同布置主题墙。
- 8、愿意参与体育活动，感受运动带来的愉快。

三、幼儿园家长工作计划：

- 1、稳定家长情绪，及时和家长交流幼儿在园表现
- 2、做好新生幼儿的家访工作，与家长多联系沟通，争取家长的全面配合。
- 3、能让幼儿做一些力所能及的事情，自己穿、脱衣服，鞋子等。
- 4、根据主题活动，开设“家园联系栏”，提供育儿信息和幼儿园活动内容。

四、幼儿园安全工作计划：

- 1、做好幼儿的一日活动看护工作，防止幼儿跌倒、打架等事情发生
- 2、加强幼儿午睡的看护和巡视工作

实习工作计划与实施步骤篇六

光阴似箭，日月如梭，一眨眼，一个快乐的暑假就过去了。我也迎来了新的学期，新学期当然也有新的学习计划。

一、改掉坏毛病

以前，五年级的我有一个坏毛病——粗心。有一次，语文考试，试卷发下来时，我看了下题目，心里不由得一阵暗喜，因为上面的题目我都复习过了，所以我觉得我可以考满分。结果试卷一发下来，我顿时傻眼了，我只考了94分，我看了一下错误的题目。我的基础分丢了三分，因为错别字和拼音丢了分。我作文也扣了三分，也是有很多错别字。

二、认真听讲——带着问题听讲

上课时要集中精力听老师讲课，积极发言。当老师讲到那些不容易理解的地方时，一定要把它们牢牢锁在脑子里。还要主动向老师提出自己不懂的问题。不过，想要把这些知识全部锁在脑子里的话，必须要把老师课堂讲的重点内容全部记录下来，如果自己还是不懂的话，下课后，要向老师请教。

三、课后复习

“温故而知新，可以为师矣”温习旧的知识，进而懂得新的知识，这样的人可以做老师了，但是复习时，也要有方法和技巧。复习时，每上完一个单元，要把这个单元认真复习，重点复习记录的内容和回答错的问题。把要背诵的课文背得滚瓜烂熟。每天把所学的重点知识复习一遍，晚上睡觉前，躺在床上要回顾老师讲的内容。

四、坚持写作

每周坚持写作来提高写作水平，把身边发生的事和物记录下

来;鉴赏作文和积累好词好句。写作文时把记录下来的人和物用适当的词和句加以组织,就会是一篇好的作文。

五、早晚坚持听读英语

每天早晚各读二十分钟的英语,来培养语感。每课的单词和课文都要背得滚瓜烂熟,还要注意元音字母的国际音标。平时要跟别人多用英语交流,不要养成学哑巴英语的坏习惯。

时光匆匆而过,我即将升入六年级,新学期新起点。只要按照制定的学习计划,发奋图强,努力学习,我相信我一定能考上最好的重点初中。