

2023年学生顶岗实习周记(精选10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

学生顶岗实习周记篇一

在自己校园生活的最后一年，作为一名学生，实习已经成为了我人生中最重要阶段。我在实习顶岗期间学到了很多，也让我对未来的职业生涯有了更加深入的认识。今天，我将分享一些我在实习顶岗期间的所得和所感。

第二段：实习顶岗期间的经历

在实习顶岗期间，我参与了公司的重要项目，并担任了不少重要的职责。在公司的日常运作中，我负责了市场调研、职业技能培训等各个方面。尽管刚开始很不容易，但我最终还是成功地完成了自己的任务，而且还从中学到了很多技能和经验。

第三段：学到的知识和技能

在实习顶岗期间，我学到了很多实用的知识和技能，比如操作电脑、撰写市场调研报告和以及与客户良好的沟通，这些技能不仅能够帮助我更好地完成工作任务，还能够在未来的职业生涯中派上用场。此外，我也学到了许多其他的知识和经验，比如如何熟练地处理各种官方文件和如何与上司和同事进行沟通。

第四段：实习顶岗期间的心得

在实习顶岗期间，我发现迅速适应工作环境非常重要。公司

的规模和经营模式可能与我之前见过的完全不同，因此要想快速适应，就要充分利用自己的时间和精力来学习公司的文化和操作流程。此外，我还学会了如何解决各种问题和妥善利用时间的方法。

第五段：结论

在整个实习顶岗期间，我益处良多，这段经历不仅让我学到了知识和技能，还让我更深刻地认识到了职业生涯上的重要性。我相信，未来无论作为一个学生还是一个职业人士，我都能够继续运用在实习顶岗期间学会的知识和技能。在此，我非常感谢所有支持和帮助我的人们，并且，我相信这次实习顶岗体验一定会成为我人生难忘的经历。

学生顶岗实习周记篇二

实习顶岗是学生走向职场的重要一步，也是我人生中的一次重要经历。从开始的紧张不安到渐渐适应岗位，我的成长历程也随之展现。在此，我愿意分享一下我在实习顶岗中收获的体会和心得，并希望即将步入实习的同学们有所启示。

第二段：适应期

刚到实习单位的前几天，我感到非常紧张，虽然之前有一定的实习经验，但在新的环境中，总是感觉不知所措。所以，我细心观察了别人的工作流程，学习他们的方法和技巧，慢慢地磨练自己的能力，并适应了这样的工作状态。在别人的帮助下，我进入了一个比较稳定的状态。

第三段：工作规划

进入工作状态之后，我总结了自己的时间规划。把不同任务分类，分清轻重缓急，定下工作计划，不断学习并提高自己的工作效率。我发现时间规划也可以让自己在休息时兼顾成

长，比如预留时间学习专业知识，或者主动帮助同事完成任务。这样不仅能增进自己的实践经验，也可以为日后的职业发展打下坚实的基础。

第四段：沟通协作

在实习顶岗期间，如何与同事沟通是非常关键的。与同事的关系融洽程度会影响自己的工作效率和团队合作氛围。因此，在实习期间，我学习到了如何建立良好的沟通关系，积极与同事交流，学会倾听，并融入团队中。同时，在工作中，及时反馈同事反映的问题，积极提供建设性意见，推动团队的工作进程。

第五段：总结

实习顶岗虽然时间有限，但可以是一个非常好的成长平台，因为我们可以在这个平台上学习到许多职场中必须具备的能力。在实习期间，我学会了保持勤奋和耐心，克服各种困难和挫折，并使自己成为一个更加合格而专业的实习生。所以，我认为，实习顶岗的经历不仅能让我们学到专业知识，更能给我们人生带来很大的启示，帮助我们更好的融入社会，实现自己的人生价值。

总而言之，通过实习顶岗，我收获颇丰，不仅使自己变得更加成熟和稳定，也让我更加了解并适应了职场生活。我相信，只要努力拼搏，把握好每一个机会，我们一定能获得更多的成长，创造更多的价值，走向自己所期望的未来。

学生顶岗实习周记篇三

20xx年12月28日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那

旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。那时候对自己的未来充满希望，希望在那里能大展拳脚，实现自己的抱负。那时候想的是多么多么的好啊，直到此刻我才觉得我当时是那么的幼稚，不可能你刚出来什么都没有就让你做好的岗位。

蓦然回首□xx年1月8日，我怀着期待的心情踏上了盼望已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊将不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的，很多人后悔选择顶岗实习，但是我想说这是我所预料的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道：“吃得苦中苦，方为人上人”的道理。我自然还不是人上人，但是我相信这世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世中看来你的生命是无可比拟的，我自然也不例外，我知道我的实习之路才刚刚开始，我要经历的还有很多很多，人生之路才刚刚启航，所以我有信心去走以下的道路。

在这实习阶段，有酸甜也有苦辣，有辛酸也有快乐，虽然有时工作很忙碌，但是让我的生活过得很充实和有意义，一方面我可以减轻父母的负担，另一方面我可以自己养活自己了，在这实习期间，让我认识到很多的知心朋友，在我遇到困难的时候，有朋友的帮助，在我遇到挫折的时候，有朋友的支持和鼓励，在我心情不好的时候，有朋友的安慰，从而使我勇敢的去面对一切，在这深深的说声“朋友一路上有你们的同行，我真的很开心也很快乐！”

现在我们还是刚刚步入社会，应该抱着学东西的心态，不要太计较个人的得失，多积累社会经验，和为人处事的方法，多培养我们的胸襟，以及扩大我们的知识面，我们应该用积极的心态和乐观的精神去面对，因为世上没有过不去的坎，只要把心态调整好，思想放端正，坚持下去，甜蜜美好的生活就属于我们。

在学校里学到的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少同学实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，不可能会有应付瞬息万变的社会的的能力。

经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就说如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得这期间的实习更加有意义。

此次的毕业实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。为以后自己的奠定啦坚实的基础。

屈了就自己大哭一常每天面对着老师如鱼得水忙碌的身影，我心里只有怨叹，怨自己无法将理论应用于实践，怨自己在以前见习时没有好好学，愿自己笨手笨脚。可能是我适应能力差，又不会与老师沟通，还是处在彷徨中，但我也很感激我的带教老师，对我很耐心，也很关心我。

到了手术室带教老师老师每天都能看到我的进步，即使是一点点她也鼓励我，即使我很笨犯了错她也会给我讲原理，让我知道错误的根源而不是训斥。它起到了一个引导的作用，我开始有了自己的思路，又重新有了工作的激情，不管多苦多累只要心里舒服，我就可以开心度过每一天！

当我们还在学校的时候，是多么地羡慕，那些学姐们看到她们洗着工作服，幻想着自己什么时候也能像她们那样穿着护士服，早点实习吧，心中无限期待。

刚实习时，很茫然，不知该干什么，从何入手找不到一点头绪，是带教老师引导我、鼓舞我。端正我的思想，护士不是简单的机械化，而是用心、用爱去关怀每一个病人，在工作中不断地学习，不断地完善、提高，我们的技术，减轻病人痛苦。

在重症监护病房我的带教老师是院里的操作能手，干活麻利，动作漂亮，操作规范，这无形中给了我很大压力。实习生活的开始就让我有种挫败感，在老师面前感觉自己很渺小，甚至于工作都不带脑子，只机械的执行任务，每次只想把工作做好，可越想先做好它越出错，越错越害怕，越怕越错，这就形成了一个恶性循环。

以至于我都不敢主动要求做操作，可这样老师又觉得我干活不主动，有时候觉得委屈了就自己大哭一常每天面对着老师如鱼得水忙碌的身影，我心里只有怨叹，怨自己无法将理论应用于实践，怨自己在以前见习时没有好好学，愿自己笨手笨脚。

可以开心度过每一天！

现在我进入了骨科。本以为可以很快适应，但现实确泼了我一头冷水，感觉自己变得更傻了，不知该干什么，而老师也觉得我们实习了这么长时间，做起事来应得心应手才是，我又一次陷入了低谷，又回到了没脑子的生活，做事一点条理也没有。然而带教老师知道了我由于自卑，不主动而没有得到操作锻炼时，她就给我讲操作技术的重要性，并帮我寻找锻炼机会。是老师又一次激发我的热情，真的很感谢老师对我的关怀，我也会加倍努力，不辜负老师对我的期望！

在外科的时候，经常有插胃管，每次看到带教老师插都想自己试一把，可当胃管递到手中时却不知该如何下手。看别人做事和自己做事是两把事，应该谦虚一点把握好每次机会！

现在对于实习，我还是又憧憬又惶恐的。

憧憬是因为实习是一次理论联系实际的机会，将学了三年的理论去应用于临床，实在是非常新鲜而有意思。然后，要在病人身上操作，要想真正地透过症状看到疾病本质，心中却没底，便难免惶恐了起来。也曾问过不少实习同学，各说纷纭总之是如人饮水，冷暖自知。但有一点是明确的使用懂得知识的真正掌握是把它用于实践，用实践来验证及巩固所学。

学会如何与病人，老师交流不善于与人接触是我的一大弱点，那种胆怯与不自然会使我失去很多的学习机会，所以我觉得沟通也是一门艺术，学好了将使你受益匪浅。经过这近五个月的实习，我也有了这层体会。在此，我总结了以下几点：

以前在学校所学都是理论上的，现在接触临床才发现实际工作所见并非想象那么简单，并非如书上说写那么典型，好多时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累，所以只有扎实投入实习，好好体会才能慢慢积累经验。

20xx年12月28日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

那时候对自己的未来充满希望，希望在那里能大展拳脚，实现自己的抱负。

那时候想的是多么多么的好啊，直到此刻我才觉得我当时是

那么的幼稚，不可能你刚出来什么都没有就让你做好的岗位。

蓦然回首□xx年1月8日，我怀着期待的心情踏上了盼望已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊将不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的，很多人后悔选择顶岗实习，但是我想说这是我所预料的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道：

“吃得苦中苦，方为人上人”的道理。我自然还不是人上人，但是我相信这世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世中看来你的生命是无可比拟的，我自然也不例外，我知道我的实习之路才刚刚开始，我要经历的还有很多很多，人生之路才刚刚启航，所以我有信心去走以下的道路。

在这实习阶段，有酸甜也有苦辣，有辛酸也有快乐，虽然有时工作很忙碌，但是让我的生活过得很充实和有意义，一方面我可以减轻父母的负担，另一方面我可以自己养活自己了，在这实习期间，让我认识到很多的知心朋友，在我遇到困难的时候，有朋友的帮助，在我遇到挫折的时候，有朋友的支持和鼓励，在我心情不好的时候，有朋友的安慰，从而使我勇敢的去面对一切，在这深深的说声“朋友一路上有你们的同行，我真的很开心也很快乐！”

在这半年的实习中，让我成长了很多，真正的是长大了，学会了如何生活，如何和别人交往，如何解决问题，如何在逆境中长大，最让我刻骨铭心的就是：在任何情况下，只要你

还没有放弃，你就没有失败，不要轻言放弃，否则对不起自己，遇到任何问题都不要怨天尤人，抱怨他人对你的不公平，自己付出的是那么多，因为我们现在付出的往往要大于收获的，如果一件事情你还没有做，就想去享受它绚丽多彩的果实，这怎么可能呢？现在我们还是刚刚步入社会，应该抱着学东西的心态，不要太计较个人的得失，多积累社会经验，和为人处事的方法，多培养我们的胸襟，以及扩大我们的知识面，我们应该用积极的心态和乐观的精神去面对，因为世上没有过不去的坎，只要把心态调整好，思想放端正，坚持下去，甜蜜美好的生活就属于我们。

在学校里学到的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少同学实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，不可能会有应付瞬息万变的社会的能力。经过这次实践，虽然时间很短。

可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就说如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得这期间的实习更加有意义。

此次的毕业实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。为以后自己的奠定啦坚实的基础。

学生顶岗实习周记篇四

实习顶岗作为一个学生迈向职场的第一步，是一次难得的机会。在这段时间中，实习生可以在实践中学习并提高自己的能力，更好地了解自己喜欢的领域。在我实习的这段时间，我积累了一些心得和体会，接下来我将分享给大家。

第二段：选择岗位的意义

选岗过程中考虑课程和自身的职业发展规划，最终选择了财务部，这一选择让我有机会更深入地了解公司的财务情况，学习财务知识和管理技能，获得关于公司运营和管理的第一手资料。这不仅让我感受到实践教育的魅力，同时也让我在专业方面得到了非常充实的锻炼。

第三段：实习过程中的困难与挑战

实习顶岗过程中，最大的困难和挑战在于适应新的工作环境和文化，开始接触和处理财务方面的事情，处理公司和客户的多方需求，在一段时间内，我面临了很多困难，但在同事的帮助和指导下逐渐适应和成长。实际工作和学习氛围中的不同，需要实习生能够充分利用时间、适应工作量和学习节奏，这需要实习生有清晰的目标和计划，不断探索和学习，勇于挑战新领域和机会。

第四段：实习中的收获与贡献

在实习中，我学会了如何和团队成员合作，学会了如何处理文件和信息，学会了财务的基本知识和管理技能，同时，我将自己的经验和优势与公司进行了真正的交流，发现了自己在其中的价值和角色，从而为公司做出了贡献。在愉快的合作和学习中，我与同事们建立了更好的沟通和合作关系，与公司的联系更加融洽。这让我对未来的职业规划更加明确，也让我开始思考如何在实践中运用自己的专业知识和技能。

第五段：总结

通过实习顶岗，我学到了许多在课堂上无法领悟的知识和技能，也在实践中逐步树立了自己的职业信心和目标。在未来的学习和工作中，我将继续努力学习，不断完善自己的技能和知识，为将来的职业目标做好准备，我相信这段实习将成

为我职业发展中非常重要的里程碑，带给我更多的启示和机会。

学生顶岗实习周记篇五

我一直在思考，究竟什么是活在当下。

每个人都有自己的梦想，梦想，是属于未来的。

人的一生就像是建设一座高楼。当我们在人生的尽头时便是站在了我们自己的建筑最高处。俯瞰这匆匆又漫长的时光，重拾那些深深浅浅的回忆，有曾经的过去，有曾经的现在，有曾经的未来。未来的终点，即是现在。没有中断的高楼，就如同，没有残缺的流年。我们就这样一步步的向上铺砖砌瓦，不管是敷衍了事还是踏踏实实。

帮办公室里一名素来关系要好的同事代课，年级是六年级，光阴荏苒中漫天遍飞同学录的阶段。他们即将面临小学毕业。班里一名调皮出名的学生上课的时候异常活跃，只是活跃的内容中唯独少了学习。他告诉我，或许他不会上初中。我暴怒，同时感到一股莫名的悲伤就那样悄无声息的涌上了我的心头。

“不管以后上不上初中，至少你现在应该学习。或许以后毫无用处，但，那只是或许。做好现在应该做的，活在当下”。我没有批评他，只是对他说了简单的几句话。没有一丝冗杂的形式套话，就这样情不自禁的严肃。

一刹那，我想到了自己，想到了我们好多顶岗实习的同伴们。毋庸置疑，在这些顶岗实习生中，存在这样一部分人，以后的人生规划中没有教师这个令我们熟知的词汇。于是，便有了借口来安慰自己的慵懒与懈怠。因为以后不会走上老师这个岗位，所以顶岗实习只需要拿到那给我们巨大压力的学分。但是，很多人都误解了人生的意义，梦想的意义。不管

以后的路是什么，生命赋予给我们什么，我们就要去装饰什么，打造什么。这，才是充实的生命，这，才是负责的人生。

曾经也抱怨过、迷茫过的自己似乎懂得了活在当下的真谛。教师这份职业，应该只会在这短短的一个学期和我有那样一层不可分割的关系。现在的我很感激这份经历的馈赠，它，教会了我责任，教会了我爱心，教会了我如何去踏踏实实走过我一去不复返的青春岁月。

活在当下，便是在精心构筑自己的梦想。让我们一起，活在当下。

学生顶岗实习周记篇六

二十天的实习很快结束，我们对于液洗厂生产工艺流程有了更加直观的感性认识，通过实地了解观察与询问调研以及体验劳动我们基本上完成了此次实习任务，总体感觉受益匪浅。

卸下学生的身份，我们以一个社会工作人员应有的态度用心融入这个新的环境中，除了些许好奇，更多的是学习的压力。

在液洗主管的带领下，我们先后在液洗厂生产班和包装班开始了我们的基层实习阶段。一开始在生产工厂，因为之前对洗洁精的生产一无所知，没有一个系统的'概念，所以我们就通过生产间操控室的电脑生产控制图进行逐步了解，通过一段时间的自我观察和对生产班员工的询问，渐渐地对整个工厂的生产有了基本的认识。

对于依然模糊的一些问题我们下到生产区对生产的配料锅和各种储罐及管道进行细致的观察，依照实际观察和各种参考绘制生产区的生产流程图，以期在这个过程中不断发现问题，解决问题，在程度上减少认识盲区，取得实习的良好效果。在这之后还对洗洁精的几种主要原料进行了相应的特征和性能的初步了解。

之后通过翻阅生产班每一天的生产计划表和生产记录表等资料，在翻看这些资料的过程中，有不懂或弄不清楚的资料，用心向同事请教，在他们的耐心指导下，最后通过统计各种数据，对生产工厂的生产潜力有了必须上的了解。

由于生产是不间断的，所以工厂生产务必时刻有人，工厂的工作人员采取三班两倒制度。而在每次工作的十二小时中生产班的员工都为不断提高产量努力，他们的敬业精神也为我们起了榜样作用。

液洗厂的包装工厂的面积很大，总共分成三个区，每个区相互独立。包装工厂因为有很多机械设备，所以我们每一天进入之前都要进行自我安全检查，带好帽子经过安全通道方能进入，那里加上洗衣液总共有六条生产线，虽然不多，但是每一天的生产量却是惊人的，主管告诉我们虽然这些生产线相对于广东番禺的虽然更多的依靠人工，但是却能创造很高的生产价值。

一般来说由于季节和温度等条件的限制，机器开工的时间长度及强度也有范围的。在打包工厂我们看到为了延长机器的使用工作人员通过风扇和冰块对机器进行降温，一切为了保证生产。

这段时间我不断地在各条流水线上尝试不同的工作岗位，了解了各条流水线的人员配置状况，也引发了我对各条流水线人员配置的思考。与此同时我还了解了新老半自动以及全自动线的各自生产潜力。虽然在包装工厂的劳动过程中比较枯燥与乏味，但作为一名合格的生产计划科人员，对基本、基础的作业环节是要了解的，否则，很容易让理论脱离实践。同时这些劳动也对我们熟悉企业，进行实务操作打下良好基础。

在此次实习中，无论是工厂生产还是我们自身都存在很多问题，发现了自己还有很多地方需要去学习和巩固，认识到理

论与实际的差距，同时也找到自身状况和社会实际需要的差距，我会在以后的工作和学习中，加强锻炼。

学生顶岗实习周记篇七

××××年××月初至××月，我通过近半年的自主实习，让我有了与在学校不一样的体会和收获。我对于物流也有了新的了解。其实很多行业都与物流有相关性，只是存在大与小。不论在哪个行业，不管做什么样的工作，最难得是坚持。

对于一个连锁企业来说，公司制度和管理模式都是很重要的。如果没有一个完整的规章制度在每个分店开下去，势必会造成混乱，而总店的员工也会相应增加。还有就是管理模式，随着分店的增加，会员也会随之增加。连锁店管理模式是将自己所拥有的商标、商号、产品、专利和专有技术、经营模式等以特许经营合同的形式授予被特许者使用，被特许者按合同规定，在特许者统一的业务模式下从事经营活动，并向特许者支付相应的费用。由于特许企业的存在形式具有连锁经营统一形象、统一管理。这对于我们公司都是全方面去管理的，这对于我们学物流专业的是一个很好的锻炼机会。

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知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于销售以及连锁经营管理的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。在去公司的第一天，我们就本着一定要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的几个月时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

1、自主学习

工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路；集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己的，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。

2、积极进取的工作态度

在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神

工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

4、基本礼仪

步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才

不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

5、为人处事

作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

学生顶岗实习周记篇八

(一)

在大学生生活即将进入尾声之际，我迎来了最后一次大大小小的实习机会。作为一名计算机专业的学生，我有幸进入了一家知名互联网企业的实习岗位。这是我人生中第一次真正接触到职场，我心里既兴奋又紧张，不知道未来的日子会有怎样的收获和挑战。

(二)

在实习的第一天，我被分配到了一个研发团队。刚开始的几天，我只是一个默默观察的学生，因为大家对我这个实习生还不太熟悉。但是，慢慢地，当大家发现我对技术有着较高的热情和学习能力时，他们开始给予我更多的机会。我积极参与到项目中，与团队成员进行深入的讨论和技术交流。通过这些沟通与学习，我懂得了团队合作的重要性，以及如何从他人身上学习和借鉴。

(三)

实习的第一个月过去了，我逐渐适应了真实的职场环境。我开始主动承担一些比较有挑战性的任务，力求在工作中不断

进步。尽管有时会遇到一些困难和难以解决的问题，但我从这些经历中学会了如何独立思考、勇于面对挑战，并寻求解决问题的方法。每次克服困难后，我都感到自己的成长。

(四)

实习的第二个月，我被分配到了一个新的部门。这个部门是负责产品的设计和项目的推动。在这个部门里，我接触到了与之前完全不同的工作方式和思维方式。我被要求进行大量的市场调研和用户反馈分析，以便设计出更符合用户需求的产品。在这个过程中，我发现技术知识与市场需求的结合是非常重要的，而用户体验的关注也是产品成功的关键所在。通过与销售、市场等部门的合作，我学会了更全面地思考问题，以及如何在竞争激烈的市场中找到产品的突破口。

(五)

实习的最后一个月，我回到了研发团队，完成了我在这家公司的实习旅程。这段时间里，我将之前在不同部门的学习和经验融合在一起，将自己的专业知识应用到实际的项目中。我与团队共同克服了一个又一个技术难题，在迭代中不断优化产品，最终实现了预期目标。这段时间的实习让我获得了丰富的职场经验，也深刻地感受到了团队的力量和合作的重要性。

总结起来，这次实习对我来说是一次宝贵的经历。通过这段时间的亲身实践，我更加深刻地理解了学校教育和职场实践的不同之处。我意识到，专业知识只是成为一名优秀职业人士的基础，而团队合作、自我学习和自我发展的能力，也同样重要。这次实习让我发现了自己的不足之处，也让我明确了今后的发展方向。我希望在日后的职场中能够不断进步，成为一名全面发展的职业人士。

学生顶岗实习周记篇九

委屈了就自己大哭一常每天面对着老师如鱼得水忙碌的身影，我心里只有怨叹，怨自己无法将理论应用于实践，怨自己在以前见习时没有好好学，愿自己笨手笨脚。可能是我适应能力差，又不会与老师沟通，还是处在彷徨中，但我也很感激我的带教老师，对我很耐心，也很关心我。到了手术室带教老师老师每天都能看到我的进步，即使是一点点她也鼓励我，即使我很笨犯了错她也会给我讲原理，让我知道错误的根源而不是训斥。它起到了一个引导的作用，我开始有了自己的思路，又重新有了工作的激一情，不管多苦多累只要心里舒服，我就可以开心度过每一天！

当我们还在学校的时候，是多么地羡慕，那些学姐们看到她们洗着工作服，幻想着自己什么时候也能像她们那样穿着护士服，早点实习吧，心中无限期待。

刚实习时，很茫然，不知该干什么，从何入手找不到一点头绪，是带教老师引导我、鼓舞我。端正我的思想，护士不是简单的机械化，而是用心、用爱去关怀每一个病人，在工作中不断地学习，不断地完善、提高，我们的技术，减轻病人痛苦。

在重症监护病房我的带教老师是院里的操作能手，干活麻利，动作漂亮，操作规范，这无形中给了我很大压力。实习生活的开始就让我有种挫败感，在老师面前感觉自己很渺小，甚至于工作都不带脑子，只机械的执行任务，每次只想把工作做好，可越想先做好它越出错，越错越害怕，越怕越错，这就形成了一个恶性循环。以至于我都不敢主动要求做操作，可这样老师又觉得我干活不主动，有时候觉得委屈了就自己大哭一常每天面对着老师如鱼得水忙碌的身影，我心里只有怨叹，怨自己无法将理论应用于实践，怨自己在以前见习时没有好好学，愿自己笨手笨脚。可能是我适应能力差，又不会与老师沟通，还是处在彷徨中，但我也很感激我的带教老

师，对我很耐心，也很关心我。到了手术室带教老师老师每天都能看到我的进步，即使是一点点她也鼓励我，即使我很笨犯了错她也会给我讲原理，让我知道错误的根源而不是训斥。它起到了一个引导的作用，我开始有了自己的思路，又重新有了工作的激情，不管多苦多累只要心里舒服，我可以开心度过每一天！

现在我进入了骨科。本以为可以很快适应，但现实确实泼了我一头冷水，感觉自己变得更傻了，不知该干什么，而老师也觉得我们实习了这么长时间，做起事来应得心应手才是，我又一次陷入了低谷，又回到了没脑子的生活，做事一点条理也没有。然而带教老师知道了我由于自卑，不主动而没有得到操作锻炼时，她就给我讲操作技术的重要性，并帮我寻找锻炼机会。是老师又一次激发我的热情，真的很感谢老师对我的关怀，我也会加倍努力，不辜负老师对我的期望！

在外科的时候，经常有插胃管，每次看到带教老师插都想自己试一把，可当胃管递到手中时却不知该如何下手。看别人做事和自己做事是两把事，应该谦虚一点把握好每次机会！

现在对于实习，我还是又憧憬又惶恐的。憧憬是因为实习是一次理论联系实际的机会，将学了三年的理论去应用于临床，实在是非常新鲜而有意思。然后，要在病人身上操作，要想真正地透过症状看到疾病本质，心中却没底，便难免惶恐了起来。也曾问过不少实习同学，各说纷纭总之是如人饮水，冷暖自知。但有一点是明确的使用懂得知识的真正掌握是把它用于实践，用实践来验证及巩固所学。学会如何与病人，老师交流不善于与人接触是我的一大弱点，那种胆怯与不自然会使我失去很多的学习机会，所以我觉得沟通也是一门艺术，学好了将使你受益匪浅。经过这近五个月的实习，我也有了这层体会。在此，我总结了以下几点：

以前在学校所学都是理论上的，现在接触临床才发现实际工作所见并非想象那么简单，并非如书上说写那么典型，好多

时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累，所以只有扎实投入实习，好好体会才能慢慢积累经验。

学生顶岗实习周记篇十

实习是大学生在校期间锻炼自己专业能力和实践能力的重要途径之一。通过实习，不仅可以让学生更加了解自己所学专业的实际应用，同时也可以锻炼学生的与人相处能力和解决问题的能力。本文将围绕实习的目的、实习的收获、实习的挑战和实习的启示这四个方面进行讨论，从而总结出关于实习心得体会的主题。

1. 实习的目的

实习是为了让学生在校期间更加全面地了解自己所学专业的实际应用，帮助他们在课堂学习以外的环境中发挥自己的专业知识。通过实习，学生可以接触到真实的工作环境和工作任务，从而培养出解决实际问题所必需的独立思考和解决问题的能力。

2. 实习的收获

在实习期间，我深刻意识到自己在课堂上所学到的知识只是一个基础，真正的实践才是学习的关键。通过实习，我发现自己在专业技能和工作能力方面有了长足的进步。不仅如此，实习还增强了我的团队合作精神和沟通能力。在与同事合作的过程中，我明白到互相包容、互相配合的重要性。

3. 实习的挑战

虽然实习给我带来了许多好处，但也面临着一定的挑战。首先，与课堂学习相比，实习的工作压力更大，工作时间更长，需要更加努力地投入到工作中去。其次，实习期间会遇到各种各样的问题和困难，对于这些问题和困难的解决需要更加

实际和创造性。最后，在实习过程中，可能会与同事之间存在一定的摩擦和磨擦，需要保持良好的心态和沟通方式，以克服困难。

4. 实习的启示

实习给我留下了深刻的启示。首先，我明白到学习不仅在课堂上进行，而是需要在实践中不断提升自己。只有通过实践才能真正地将所学的理论知识转化为实际操作能力，才能更好地适应未来职业发展。其次，实习让我认识到自己的不足之处，提醒我要继续学习和培养自己的专业技能和工作能力。最后，实习也让我看到了自己未来的职业发展方向，让我确定了自己专业的兴趣和未来的目标。

总结：

实习是大学生在校期间非常重要的一段经历，通过实习，不仅可以让学生更加了解自己所学专业的实际应用，同时也可以培养学生的专业能力和实践能力。通过实习，我深刻明白到“学以致用”的重要性，以及学习不仅在课堂上进行，更需要在实践中不断提升自己。实习给我带来了许多的好处，我不仅在专业能力和工作能力方面取得了长足的进步，更增强了自己的团队合作能力和沟通能力。尽管实习也面临着一定的挑战，但通过这些挑战，我更明确了自己未来的职业发展方向和目标。