# 大学生顶岗实习周记(5篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-10-03

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧大学生顶岗实习周记篇一顶岗实习是职业技术学院面临毕业的大专学生的一门重要实践性课程。通过顶...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**大学生顶岗实习周记篇一**

顶岗实习是职业技术学院面临毕业的大专学生的一门重要实践性课程。通过顶岗实习可以让我们把在学校里学到的理论知识与工作实践有效的结合起来。顶岗实习不同于课堂教学，课堂教学中，老师讲解，我们领会，而顶岗实习则是在企业的大环境里、在领导的指导下，由我们自己去实践学习。通过实际操作，一方面可以巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可以获得在书本上不易了解和不易学到的实际知识，使我们在实践中得到提高和锻炼。

顶岗实习也是学院教学的重要补充部分，它与我们今后的职业生活有着最直接的联系，顶岗实习可以让我们逐渐完成从学生到社会工作者的过渡。因此顶岗实习是学校为社会培养技能型人才，实现我们人生价值的主要途径。它不仅是校内教学的延续，而且还是校内教学的总结。

xx有限公司创立于xx年x月，是一家显示产品与解决方案的供应商。

实习期自xx年x月x日起，为期x个月。

xx年x月x市xx公司到我校招聘，经过两轮面试我顺利的进入了这家以液晶面板生产为主的企业。xx年x月x日到公司报到，正式开始顶岗实习的生活。

实习主要可以分为三个阶段来概括第一阶段，培训：主要是安全、企业文化、规章纪律、产线理论学习培训等等，第二阶段，跟着师傅学习和练习实践，解决在现场工作中遇到的各种问题，学习经验和工作专业技能，并通过部门考核，取得上岗操作证，第三阶段，学会独立在现场工作以及应对现场各种突发情况。

我的岗位是：xx技术部x科室的一位助理工程师，主要负责协助工程师完成日常的设备维护工作，产线各种情况的应对及上报。

通过x个月的顶岗实习，使自己获得了很大的收获，也明白了许多的道理，使自己的思想愈发成熟，工作、生活和技能水平得到提高，主要表现在几个方面；

（一）思想上

通过过这次顶岗实习，我感觉自己的变化就是思想变得成熟了，不再像学生那样幼稚了，开始学会用成人化的思维去思考问题处理事情，开始懂得任何事情的完美都必须付出十分艰辛的努力，社会是很现实的，也是很公平的，一份付出就会有一份收获，不要幻想未来，要做一个有思想有目标有计划的实践者。同时我也体会了作为一个社会工作人员要担得起“责任”二字，每个人都要认真努力，对自己的工作负责，一丝不苟的做事，任何一点细微的疏忽，将给企业本身造成一定的经济损失，也会给个人的安全造成一定的影响。

（二）工作上

在xx实习的这段时间里我学会了严谨的工作态度，精益求精的工作作风，增强了我的团队意识和团队协作能力。在这里我从事的助理工作，设备都比较昂贵，pm检查时需要仔细判断，运输和放置时需要格外小心，任何一个小的失误就会给公司造成不小的经济损失。同时一个班组就是一个团队，每个人都要为这个团队做出自己的努力才能够换来团队的发展，团队的发展才能让每个人都受益，让公司受益。

（三）生活上

养成了良好的生活习惯，保持身体健康。广泛的参与公司的举办的。业余活动，丰富自己的业余生活，白夜倒班对身体的伤害很大，但制造业这种生产形式就注定了这样的工作规律，所以日常生活中保持良好的生活习惯对身体健康有着直接的影响，上四休二也给我们预留了相对充裕的时间，参加业余活动能够很好的调节身心，减轻压力。出门在外也第一次体会到了公司与学校的差别，懂得了如何来克服这种不适应。

顶岗实习的x个月，即是一个学习适应的阶段，也是一个重新调整和审视自己的阶段，刚刚离开校园步入工作岗位，从一个学生转变成为一名职业人，遇到了很多挫折，也学会了很多，经历的是一个慢慢成长的过程，在工作，学习和生活中也存在着一些不足，关键是要正确的面对，查找原因，及时改正，只有这样才能不断完善和提高自己。

在这x个月里自己的不足主要是：思想上，长时间的重复式工作，自己思想慢慢开始懈怠，不思进取，满足现状。工作上，英语水平较差，产线内是英语版生产控制系统，工作初期比较吃力，后期的学习方面也进展缓慢。为人处事上，刚从校园出来为人处事方面还有所欠缺，思考问题过于简单。

主要的改进措施是：思想上要端正认识，时刻保持良好的精神和工作状态，善于发现，提出自己的合理建议，工作上加强英语的学习，同时多向工程师请教，加深理解，并用之实践。为人处事上，凡事多留心，多请教，加强与同事的沟通与了解，增进同事之间的感情。

（1）提高薪资水平，降低薪资差距

公司的作业员系列主要由大中专生组成，工程师系列由本科生组成，但薪资水平差距较大，高中专生底薪xx大专xx本科xx其余未统计。大中专生薪资水平与同类型企业相比无优势，容易产生落差，平时作业员较为辛苦，倒班对身体伤害较大，劳动强度大但薪资水平低，容易产生不满情绪。目前物价水平较高，虽然公司包食宿很难以感受到，但购买力的降低是显而易见的，适当的调高底薪能够激发员工工作热情，降低不满情绪的产生。

（2）对学院专业和课程设置的建议

通过x个月的顶岗实习让我明白学校所学的理论知识只有跟实际操作相结合才能够更好的发挥作用，只有把自己所学的知识用到具体的工作和生活中才能够发挥它的价值。

1、学校在课设设置的时候应该以实际操作为主，减少理论知识的教学，以实际应用为主，增强学生的动手能力和自主学习的能力，同时也要多培养学生的吃苦能力和持之以恒的精神，在以后的工作中才能够更好的适应工作要求。

2、开设办公软件的相关课程，加强计算机基础教学，工作中要想提高效率不可避免的会使用到一些辅助性工具，office软件应用，打印机，扫描仪，传真机这些基础办公设备的应用将对以后工作有很大的帮助。

3、坚持行动导向性教学，加强分组式的学习方法，培养团队意识，增强团队协作的能力，加强课外活动时间，培养独立解决问题的能力。

顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，曾经我一直坚信自己的能力，但是在短暂的实习过程中我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。最终通过自己不断地学习，同时也在大家的帮助下慢慢的开始适应，开始独立的完成工作。

实习的日子让我收获了大学课堂里没有的知识，以及为人处事的许多道理与方法，学会了自主学习，也学会了严谨的工作态度，精益求精工作作风，同时也学会了责任。顶岗实习是一次我们用自己的眼和耳去感受社会的机会，通过顶岗实习，我受益匪浅，对社会有了更为详尽而深刻的了解。

通过这次实习，我认识到了自己的优势和不足，只有做到理论与实践相结合，敢于实践，才能做一名合格的毕业生！感谢学校领导和老师们对我们的辛苦培养和教导，感谢xx市xx有限责任公司给我的这次宝贵的实习机会，感谢科室里的同事给予的照顾和帮助，同时也谢谢工作和生活中给予我挫折的人，谢谢你们让我学会了成长。最后祝xx的前景更加辉煌，祝我们xx学院明天会更美好，为社会培养更多人才，祝我们学院领导和老师工作顺利，家庭幸福美，作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

**大学生顶岗实习周记篇二**

内容如下：

这次实习的内容是对工程测量知识的实践化，实习的要求是让每个同学都对工程测量的实际操作能够达到基本掌握的程度。

这次实习与以前的课堂实习相比，时间更加集中、内容更加广泛、程序更加系统，完全从控制测量生产实际出发，加深对书本知识的进一步理解、掌握与综合应用，是培养我们理论联系实际、独立工作能力、综合分析问题和解决问题的能力、组织管理能力等方面素质。

也是一次具体的、生动的、全面的技术实践活动。

在实习的第一天，在课堂上，李老师强调了本次实习的重要性，鼓励同学们努力克服困难，努力完成本次实习。

还讲解了仪器操作、搬迁中的注意事项，并要求在实习期间自行保管实习备品。

本次实习中需要用到的仪器主要有水准仪、水准尺、脚架、经纬仪。

当天我们就正式开始了室外的测量工作。

（1）巩固课堂教学知识，加深对控制测量学的基本理论的理解，能够用有关理论指导作业实践，做到理论与实践相统一，提高分析问题、解决问题的能力，从而对控制测量学的基本内容得到一次实际应用，使所学知识进一步巩固、深化。

（2）通过实习，熟悉并掌握三、四等控制测量的作业程序及施测方法。

（3）掌握用测量平差理论处理控制测量成果的基本技能。

（4）通过完成控制测量实际任务的锻炼，提高独立从事测绘工作的计划、组织与管理能力，培养良好的咱也品质和职业道德。

（5）熟悉水准仪、经纬仪、的工作原理。

为两个星期的工程测量学习已经结束了，通过这次实习，让我深刻明白了理论联系实际的重要性。

测区是河北城乡建设学校的局部，为了我们很快的完成两个星期的测量任务，我们在测量的过程中也并不感到累，也没有感到辛苦，反而还能自得其乐。

测量学首先是一项精确的工作，通过在学校期间在课堂上对测量学的学习，使我在脑海中形成了一个基本的、理论的测量学轮廓，而实习的目的，就是要将这些理论与实际工程联系起来。

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，测量成果做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、工程测量学等。

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。

通过这次实习，学到了测量的实际能力，更有面对困难的忍耐力；也学到了小组之间的团结、默契，更锻炼了自己很多测绘的能力。

首先，是熟悉了水准仪、经纬仪的用途，熟练了水准仪、经纬仪的各种使用方法，掌握了仪器的检验和校正方法。

其次，在对数据的检查和矫正的过程中，明白了各种测量误差的来源，其主要有三个方面：仪器误差（仪器本身所决定，属客观误差来源）、观测误差（由于人员的技术水平而造成，属于主观误差来源）、外界影响误差（受到如温度、大气折射等外界因素的影响而这些因素又时时处于变动中而难以控制，属于可变动误差来源）。

了解了如何避免测量结果错误，最大限度的减少测量误差的方法，即要作到：

（1）在仪器选择上要选择精度较高的合适仪器。

（2）提高自身的测量水平，降低误差水平。

（3）通过各种处理数据的数学方法如：距离测量中的温度改正、尺长改正，多次测量取平均值等来减少误差。

第三，除了熟悉了仪器的使用和明白了误差的来源和减少措施，还应掌握一套科学的测量方法，在测量中要遵循一定的测量原则，如：“从整体到局部”、“先控制后碎部”、“由高级到低级”的工作原则，并做到“步步有检核”。

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。

通过实践，真正学到了很多实实在在的东西，比如对测量仪器的操作、整平更加熟练，学会了数字化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。

**大学生顶岗实习周记篇三**

1、实习目的

通过实习提高自己的对社会的认知能力，同时理论联系实际，让自己迅速适应社会，跟上it前进的快速步伐，实习报告与总结。通过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟、业务水平，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便培养自己成为能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质的复合型人才。

2、实习要求

实习学生具有双重角色，既是学校的学生，又是实习单位的工作人员。鉴于此，首先，必须以正式工作人员的身份进行实习。不可以因为实习生身份而放松自己，要严格遵守实习单位的有关规章、制度和纪律，积极争取和努力完成领导交办的各项任务，从小事做起，向有经验的同志虚心求教，尽快适应环境，不断寻找自身差距，拓展知识面，培养实际工作能力。其次，以“旁观者”的身份实习。在实习过程中，要自觉服从实习单位的安排，与此同时，也要把眼光放高远，从公司工作的全局出发，了解公司运行的基本规律、从业人的基本心态、行政管理的原则等，这种观察和训练能够使我在更广的层面熟悉工作技巧，增强适应能力。最后，以“研究者”的身份实习。要在实习前通过“双向选择”（指定、自定）方式确定一些研究课题，积极探索理论与实践相结合的途径，利用实习机会深入社会，为正是步入社会工作做好准备。

3、实习单位简介

本人于3月13日正式进入福州锐腾达电子信息有限公司参加实习。

在全球科技创新迅猛发展和国际化竞争日益激烈的it业背景下，福州锐腾达电子信息有限公司于20xx年3月成立之初，就确定了自身的战略目标：整合中国强大的it产业优势，致力于还原产品、数据安全产品、网络管理和教育软件、通讯多媒体产品、消费数码类产品及计算机周边产品的开发与应用，坚持以客户需求为导向，生产高品质的创新it产品，依靠创新、差异化的产品，为消费者提供深刻的健康、便捷、安全的网络时代和数字娱乐体验，进而成为这些领域的领导者及新时尚的倡导者。

20xx年4月， 公司推出了第一款还原产品，到目前在数据恢复和计算机维护问题方面已经可以为从单机到网络提供一套完整并且完美的解决方案，在全世界的不同用户（从家用、办公到网吧和学校机房）被广泛的应用，并显著地提高了使用者的计算机管理效益，减少维护费用。公司成立两年后的今天，目前拥有年产超过100万片还原产品的生产基地和遍及中国大陆的销售网络，已经销售到欧美、中东、东南亚、澳洲等三十多个国家和地区，超过百万计的计算机用户正在使用公司的产品，正在享受锐腾达还原产品给他们带来的安全与便捷的快乐资讯新生活！

20xx年11月开始公司推出了新一类的数据安全产品----电脑锁，该产品的家庭守护天使系列到目前已经在中国大陆的广大家庭得以广泛应用，通过政府、媒体、网校、电讯运营商、pc供应商、软件批发商等多渠道向广大家庭进行宣传，为帮助他们管理好自己的孩子上网和玩游戏的问题。2024年7月，公司正式推出e锁天下系列，包括家庭版、个人精装版、商务豪华版、全功能版，在分区和数据加密保护、数据移动加密保护、上网和程序管理、外设禁用、屏幕监控、锁电脑、锁游戏、锁播放器等方面已经可以提供一套完整的解决方案告。

20xx年1月公司在香港注册成立锐思电子做为公司对海外的技术贸易商 2024年1月公司在香港注册成立锐思电子做为公司对海外的技术贸易商和海外总部；20xx年6月我们组建成立数据安全产品事业部，负责还原产品、数据安全产品、网络管理和教育软件的研究、开发、生产和销售；7月新组建成立消费数码产品事业部，负责通讯多媒体产品、消费数码类产品及计算机周边产品的研究、开发、生产和销售，为新老客户提供更多更有优势的产品资源与更为广阔的贸易平台。同时公司将陆续推出新颖、多功能、高价值、有竞争优势的数字娱乐产品。

本着对it业的憧憬，走进了锐腾达，我在公司所从事的工作是软件测试，在真正投入到工作之前，我在网上查询了许多测试员的相关要求，了解了作为一个测试人员必须耐心，细心和平和的心态，他的目标是尽可能早一些找出软件缺陷，提高产品的质量，降低维护的成本，尽可能的达到客户的需求。软件测试员的一个基本素质是：打破沙锅问到底。另外还必须具备探索精神，有创造性，追求完美，判断准确，老练稳重，强的说服力以及受过编程方面的教育等素质，同时也还必须是个故障排除能手，等等。还没看完就发现自己离这些要求真的好远，更进一步认识到自己必须要全心全意投入工作，虚心请教，一切都得从头开始。

另外，测试并不是单纯意思上的机械的“测试”，它首先要求对产品非常熟悉，不管是从功能上还是操作上。更为重要的还有就是我们要了解客户的需求，根据客户的要求来测试，看看产品是否能达到他们的要求。而从这些方面考虑则要求我们必须比任何人都要熟悉产品的一切。

公司的主要产品是电脑还原软硬件和电脑锁等一些电脑安全周边的产品，在真正的投入到测试这个工作之前，我们首先该做的就是熟悉产品，而最最直接的途径便是查看说明书，刚开始每天都是打开电脑，看产品说明书，重复的看，本以为看几遍就都记住，但是到公司进行考核的时候，才发现原来自己真的什么都没有掌握，第一次考核不及格，虽然具体的分数没有看到，但是那份心情，却使自己始终无法忘怀，也更让自己认识到要虚心的，按部就班的好好熟悉产品，要做到对产品耳熟能详。

在我实习期间公司给一家北京电子公司oem了一个可以说在国内算是比较新型的电子产品——电子白板，它主要应用是电子教学及商业演示。对于我们来说，它是一个全然陌生的产品，老总要求我和跟我一起实习的同事三天之内迅速熟悉产品的各种功能及完成测试。当时听了吓一跳，一个对于我们来说全新的产品，一天就要全部掌握而且要测试出它尚存在的问题，这似乎很不可能，而且也有点不相信自己有这样的能力。但是一天下来，我们竟然可以从什么都不懂，到熟练的掌握。并且也完成了一些简单的测试，发现了一些界面错误。但是对它的具体性能和功能的测试还没有完成，不过老板并没有责怪我们，只是让我们明天接着做，听了心里有些安慰。因为本以为他会大发雷霆呢。那一天对于我来说最大的收获便是，要相信自己，不要被没有去真正实践的事情而吓倒，其实如果你真的去尝试，你会发现一切都没有你想象的那么难，只要你努力，没有什么不可以。最后在我们的努力下，共用了不到三天的时间，熟练的掌握了的白板的操作，对它的界面、功能、性能等做完了全面的测试，及时做了总结，反馈给北京的公司，让他们对存在的错误做了修改，而且我们还协助老总教会了销售人员，以便他们能够在4月14日香港的商品展销会上能够熟练的操作，把产品展现给消费者。后来听说得到了很大的反响，公司同事听了都非常的高兴，想想那两天的班算是没有白加。

几个月的实习下来，让自己走进了一个全新的领域，开始了自己真正的工作生涯。实习无所谓结果而言，更确切的说，它是一个开端，一个让自己学会成长的地方，当然也确实让自己长大了许多。不管是从工作技能上还是从为人处事上，我都感觉到了有很大的提高。

首先，在工作技能上，因为从事的是测试工作，对于自己来说是一个全新的概念，一切都是从头开始的，而更需要自己的努力、耐心和细心。这些都是自己欠缺的，但是在工作了这几个月后，真的发现自己有了很大的改善。虽然离真正的软件测试人员的要求还有很大的距离，但是自己一定会努力，向着自己的目标前进。

其次，在为人处事方面，也让自己成熟了许多。虽然不能用语言来描述，但是确实可以从生活中的点点滴滴感觉得到。经历使人成长，只有真正的经历过，才可以让自己真的成熟起来，要想真的出人头地，好的为人是前提。

说来自己真的算是很幸运吧，锐腾达公司来学校开专长招聘会，我是第一个被老板敲定的人。当时自己也很意外，更多的是很开心，也充分的肯定了自己的一点小能力。我应聘的职位是软件测试员，当初在大家包括我自己的眼里都认为软件测试的要求非常高，而且似乎有一种可望不可及的感觉，但是当自己真正的接触了这个行业之后，发现其实并没有那么的高不可攀。不过后来发现自己所从事的，并不是真正意义上的软件测试，只是一种“手脑”测试罢了，不过虽然如此，但依然学到了很多，尤其是对计算机的硬件知识和底层操作有了更深的一步了解。

还记得刚刚走入公司的时候，感觉很奇妙，一切都是那么新奇，那么陌生，不敢随便讲话，凡事都小心翼翼的，这对于性格开朗的我来说，简直到了折磨的程度，不过幸运的是很快就跟所在部门的同事混熟啦，公司虽然很小，但是工作的氛围却非常的轻松。也许大家都是年轻人，且都是刚刚进入社会不久，所以有很多的共同话题，在工作之余，和同事之间的关系相处的很融洽，完全化解我当初的煌煌不安。

总之，通过这次实习，确实让自己成长了许多。在实习期间，我学到了许多东西，遇到了一些困难，也看到了自己本身存在着许多问题。在测试时要想使自己的测试更加周全。总会遇到这样那样的问题，当前的软件的功能日趋复杂，不学到一定的深度和广度是难以在实际工作中应付自如的。因此反映出学习的还不够，缺点疏漏。需再加以刻苦钻研及学习，不断开拓视野，增强自己的实践操作技能，为以后能做好测试工作而努力。

**大学生顶岗实习周记篇四**

1 引言

如今，我已经正式进入社会工作了，虽说还是属于学校中的实习期，但我们加入的是社会组织去进行实习的。根据学校规定的一些内容，我有幸在扬州迅博科技有限公司进行了为期一个月的实习生活，进入了社会，我才真正地感觉到市场竞争的压力。近4年的大学学习令自己学到了不少专业知识，在实习过程中我也将自己所学专业知识与实际工作相结合，发挥自身优势，使自己学以致用，挖掘出潜在能力。虽然此次的实习时间并不算长，仅仅为期一个月，但也给我留下了深刻的印象。在实习期间，我初步了解到了迅博科技有限公司的经营模式、管理方式及组织机构，认识到了销售行业的一些基本情况，学到了书本上学不到的知识，并且通过这次实习把自己所学的理论知识应用于实践，提高了实际操作能力，让理论知识更好的与实践相结合，也充分扩展了自己，充实了自己。

2 实习概况

2.1 实习组织概况

此次实习的单位是扬州迅博科技有限公司，它座落在扬州汽车东站后的信息产业基地，主要从事的是通过网络电话销售阿里巴巴诚信通产品。迅博科技有限公司是阿里巴巴公司刚入驻扬州的分公司，组织上的人才虽然还不太多，但大部分都是销售精英，有的还是从杭州总部里分配出来的。

2.2 实习目的

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，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。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。总之就是巩固、联系、充实、加深、扩大所学知识基础理论和专业知识，提高运用所学知识，解决实际问题的能力，要做到勇于创新，并能正确的将独创精神与科学态度相结合，能够熟练运用计算机等工具从而大大地提高工作效率，同时要养成严肃认真，刻苦专研，实事求是的工作作风，将在学校里的态度一直保持着。

2.3 实习时间

毕业实习的时间是从\_\_年2月23日～\_\_年3月25日，共进行了为期一个月的实习。

3 实习内容及过程简介

我们本次实习的内容有两个阶段：实习的培训阶段和实战演练阶段。3.1 实习培训阶段

当我们刚进公司的时候，我们公司专门的培训人员和销售部门经理就给我们灌输了许多关于销售方面的知识，让我们对销售这个概念有了进一步的认识，也懂得了和销售有关的专业术语。让我们和销售走的更近，更加贴近社会。

3.1.1 阿里之旅

这个培训环节主要让我们了解阿里巴巴公司的所有一切。阿里巴巴公司创始人马云在创造阿里巴巴所经历的种。种坎坷。阿里巴巴公司的愿景是成为一家持续发展1\_\_年的企业（跨三个世纪）、成为全球十大网站之一（目前已经排在第五名）、只要是商人就选阿里巴巴。阿里巴巴公司的使命就是让天下没有难做的生意，众所周知，目前生意上有资金回拢难、缺客户、缺订单、人才培养难等问题，而我们阿里巴巴就是以使命驱动发展，不是以赚钱为目的的。阿里巴巴的logo的含义就是从a开始，做到a;微笑开始；客户第一、员工第二、股东第三，也就是就算我们公司亏损了，也要将客户的利益放在第一位，优先考虑客户，然后再逐一考虑员工、股东。这让我从以前只听过阿里巴巴是马云创立的到现在很好的了解阿里巴巴，而且已经融入了这个集体，将自己作为阿里巴巴中的一份子，个人的利益就是集体的利益。

3.1.2 诚信通销售渠道

这个培训环节就是讲述诚信通这个产品的基本信息以及是如何帮助客户解决生存难、成长难、订单难这三个基本问题。诚信通这个产品的全球注册会员量已经达到3767\_\_个了，中国的注册会员是601677名，网站的单日浏览量已经超过一亿，平均每秒就有1157个商人进入我们的市场，由此可以看出我们阿里巴巴中国会员还有37070332名可待开发，而且摊位便宜，人流量还特别大，这样就基本上帮助了客户解决了一定的问题。 诚信通会员有三个标准推广服务：①找旺铺②发布无限量图片③查看买家的联系方式。帮助客户找旺铺也就是解决了客户订单难的问题；发布图片相当于将产品的一一陈列在旺铺中，让买家浏览；查看买家的联系方式就是卖家可以在自己旺铺中的浏览记录中看到买家的来访，自己可以主动出击找到该买家，与该买家取得联系，从而达成交易。我们阿里巴巴还为诚信通会员提供了两方面的需要，一是阿里信贷，客户可以在与阿里巴巴合作的银行中贷款，解决资金难的问题，而且阿里信贷有无抵押、额度高、速度高、利息低这四个优点；二是我们阿里巴巴与快递货运公司有合作，只要是诚信同会员在与我们合作的公司发货，可以享受4.5到8折的优惠。

3.2 实习实战演练阶段

在结束了之前的培训阶段，我们就正式上了“战潮，将之前多接受的产品知识和销售技巧全部运用好，向客户进行了销售诚信通产品。

3.2.1 寻找客户资源

在这个信息大爆炸的时代，我们可以很好地利用网络平台，尽最大可能的寻找客户资源，寻找到了客户资源，在自己的手上才算是有筹码。当然，为了避免像别的公司会打扰到同一个客户那样，我们阿里巴巴专门建立了客户crm库，只要你将这个客户录入你的数据库，别的同事就算找到这个客户资料但在库中就能看出是你的客户，就会放弃这个客户，即使做成了订单也算是你的；如果在你库中的客户超过一定时间没联系或者没做什么业务跟进，这个客户资料就会流入公海中，别人也就会有机会，这个方式能很好地盘活资源。 对于我们来说，并不是所有的客户都能算做是资源，我们还要将客户进行分门别类。从公司判断，生产企业（就是公司的名称后是厂或者是有限公司）、商贸公司（工贸、商行、经营部等）、个体户（从事区域性商品批发的批发市场等店面的客户）、个人（厂家业务员、业务经理等），这些可以列入我们的资源库，而对于我们来说不适合的客户有两类：①本地服务类公司（餐饮、家政、装潢、零售类）②生产类（台资、外资等大集团难以找到关键人物的公司），只要我们找准了客户资源，就是做好了销售的第一步。

3.2.2 电话邀约客户

按上述方式找到了客户资料，我们就可以与客户取得联系。对于电话邀约客户，我们能够确认客户的基本条件，确认该客户是不是我们阿里巴巴诚信通的潜在客户，确认他其是否有基本意愿加入我们阿里巴巴诚信通会员，而且如果该客户有意愿加入了，我们就可以通过电话约见客户见面了。

3.2.3 面谈约见客户（陌百客户）

对于在电话里约见的客户，基本上都是首次拜访的，我们可以按照七个步骤来进行：①开常开场的目的就是自报家门和表明来意，让客户知道你所归属的公司以及要拥有的产品信息；②聊背景。我们见到客户不能直接一箩筐地说出我们的产品信息，而要先倾听客户，了解客户以及公司产品信息，就像所有的父母喜欢和别人聊自己的儿女，公司产品就是每个客户的儿女，同他们聊这些，就能很好地消除隔阂；③挖需求。我们要利用一切可用资源找到新客户，找到客户的潜在需求（能够赚钱，还能在我们阿里巴巴里获得阿里信贷），将其需求夸大，从而使该客户成为我们的老客户，同时还要维护好这样的关系；④讲服务。我们不要讲诚信通所有的服务都讲出来，只要根据与客户聊天时所了解到的需求来讲他所需要的服务，这样更能吸引客户；⑤缔结。不管客户在中途部分有没有听懂、理解了我们诚信通，在最后，我们一定要总结一下，让客户记住几个重点就行了；⑥异议处理。如果客户在最后有一些问题，一定要当场处理，不能拖延，一拖延就会导致更大的问题；⑦转介绍。无论最后是否与客户签成了协议，一定要让客户帮忙介绍些朋友或别的客户，这样能扩大我们的客户资源，并且还能帮助客户做好生意，这不是一举两得吗？这也是我们阿里巴巴的使命，让天下没有难做的生意！

4 实习心得

大四上学期的愉快的生活结束了，我们也慢慢的走上了自己的工作岗位，对于这份工作我们都没有多大的要求，就是能让我慢慢熟悉以后的生活轨道，能让我们渐渐的融入这个社会，为未来的生活方向做个铺垫。实习一个月的生活已经结束了，我发现自己已经投入了这份工作中，做销售这行，要是做不到业务，就赚不到多少钱。但对于我来说，做业务是次要的，学习实践经验才是最重要的，我从同事那里学到了很多东西，从他们那里我学到了作为一个销售人员，必要的技巧，和一些基本软件的操作。虽然在这段时间里我没有做到订单，但我还是很开心的，对于一个新手来说，刚开始做不到业务是很正常的，所以我也没有馁。我积极面对实习中出现的种。种困难和问题。我认真的对待自己所负责的工作，积极好问。同时也认真地完成实习日记和实习报告。我会将在实习过程中所积累的知识、经验和阅历好好地利用，为下半年踏上工作的路程做铺垫；每次实习，就相当于成长了一次，和社会的轨迹也更接近了一步，在这次的实习中，我能够从中取其精华、去其糟粕，以这种态度来面对以后的工作，端正心态和态度来很好的完成它。通过这次做销售的实习，我也深深地感受到团队相互合作的重要性；团队相互依赖、关联，凭借团队共同合作的力量处理实习过程中遇到的各种错综复杂的问题，及时采取高效率的措施，进而取得了最优异的成效，这都归功于团队的力量。总之对于这次做销售的实习，我学到了很多，也看到了那些高端人才的实力，以及我们之间的差距。但是我相信只要付出汗水，就一定能够取得成功。

结 束 语

在这段时间里，处理很多琐碎的事情，也体会到工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。这是我第一次正式与社会接轨踏上的工作岗位，并开始一种与以往不同的生活。每天在规定的时间上下班，而且在上班期间，要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

对我来说，实习时一个既陌生又熟悉的眼，因为十几年的学生生涯，我也经历过很多次实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等，就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，因此，我对它的投入也是百分之百的努力。忙碌而又紧张的实习生活结束了，在这一个多月里我获得了不少的收获。

**大学生顶岗实习周记篇五**

该厂是福建省实施污水和垃圾处理行业产业化政策后，第一家实行企业化管理的污水处理厂。从建设到运行，市委、市政府和主管部门都非常重视李阳污水处理厂的工作。根据规划，城市排水系统分为雨水和污水，有效提高了水质和处理效果。污水储存系统将点源和非点源相结合，增加了污水管网的投资，增加了接收点，扩大了接收面积，取得了较好的污水储存效果。

李阳污水处理厂建成投产以来，设备运行良好，出水水质达到设计标准和建设要求。从运行和环境效益来看，李阳污水处理厂的建成和正常运行，在改善福州水环境方面取得了初步成效。福州市主要内河水质和功能明显改善，内河污染状况得到有效控制。

本项目的建设为福州经济的可持续发展奠定了必要的基础，对福州水资源的循环利用、改善城市生态环境、美化城市居民的生活环境起到了至关重要的作用。它为建设“国家环保模范城市”、“国家卫生城市”和全面建设小康社会提供了重要的基础条件。

（1）首先，李阳污水处理厂采用卡鲁索氧化沟处理工艺，主要包括预处理系统、生物处理系统和污泥处理系统三部分。

预处理系统由粗格栅、进水泵房、细格栅、beas沉砂池等组成。，用于提高污水水位，去除水中的漂浮物和沙粒；生物处理系统由卡鲁索氧化沟、方形二沉池、回流污泥和剩余污泥泵房等组成。，通过氧化沟活性污泥中微生物的代谢降解污水中的污染物；污泥处理系统由均化池和一体化污泥浓缩脱水机组成，用于对生物处理系统中的剩余污泥进行浓缩和脱水，降低污泥的含水量和体积，以便运输和处置。厂外管网有4个中途提升泵站，分别是:温泉泵站、三坝泵站、金当泵站、0号泵站。各小区排放的生活污水通过管网和4个泵站输送至工厂，依次经过预处理系统和生物处理系统后，出水各项指标均达到设计标准，处理后的尾水就近排入光明港。剩余污泥经污泥处理系统形成泥饼后，将被输送处理。

（2）一、二期污水处理工程工艺流程

一期工程进水主要为城市污水，混有部分合流污水和工业废水。本项目推荐采用carrousel氧化沟工艺。考虑到一期改造后出水标准的提高，部分构筑物和工艺流程与二期共用（见图1）。

为满足新的出水标准，二期工程采用多模式aao工艺（见图2）。该工艺通过合理设置生物反应池入口点和混合液回流点，对水质水量变化和冲击负荷适应性强，处理效果稳定可靠，运行方式灵活，可实现不同的运行工况，充分发挥各种处理工艺的特点，对污水进行有针对性的处理。

1、粗格栅和进水泵房

粗格栅和进水泵房一起建造，进水泵直径26m，深度12.5m。

一期设置2个机械粗格栅，类型为钢丝绳牵引式，格栅宽度2.2m，间隙20m，安装角度75°。潜水泵站8座，近期安装6座（4用2备），进口设备，q=0.74/s，h=157pa，n=150kw。

第二阶段使用第一阶段预留的泵位，增加两个相位参数相同的泵。

2、细网格

3、旋转沉砂池

4、一级氧化沟

每条氧化沟配有5台93/70kw双速倒伞形叶轮曝气机（进口设备），叶轮直径3500mm，转速36/28r/min，适用水深3.8~4.0m，充氧能力190kgo/（台。h）和7.5kw的功率。

5、二级多模式aao反应罐

有一个多模式aao生物反应池，分为两个池和钢筋混凝土矩形池。设计流量为10×10m/d，每个水池为5×10m/d，可独立运行。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找