# 2024年顶岗实习周记 顶岗实习报告3000字(8篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-10-16

*报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。顶岗实习周记 顶岗实习报告3000...*

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**顶岗实习周记 顶岗实习报告3000字篇一**

在理论知识积累之后，要有一个踏入社会进行实践的过程，也就是理论与实践的结合。特别是对与建筑这种实践性能非常强的一门学科更要强调实际操作技能的培养。而且这门学科在很大程度上与书本有一定程度的差异。通过多次实战练习以及领导、同事们的关爱与帮助，耐心的指导。实习能使我所掌握的理论知识得以升华，把理论与实践找到一个最好的切入点。所以就要有一个将理论与实践相融合的机会。在实习中可以得到一些只有实践中才能得到的技术，为以后参加工作打好基础。同时，在实际生产中学习掌握新技术、新设备、新材料、新工艺和新方法等方面的新知识，这就是我这次实习的目的所在。

这个虽然不是第一次正式与社会接触了。但在踏上新的工作岗位后，开始了跟学校一样的生活。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。我们的肩上开始扛着责任，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。再公司领导常跟我说，你所做的东西对你而言只是数字而已，但到别人那就是真金白银，所以做事一定要小心谨慎，遇到不懂或不确定的东西要多问。我们顶岗实习的目标和要求是在造价岗位，以准员工的身份参与建筑工程的计量与计价工作。通过顶岗实习，能全面、准确理解施工图的全部内容，掌握一般工业与民用建筑的结构构造及结构特点，能熟练识读建筑施工图和结构施工图。熟悉各种定额性质和组成，掌握一般建筑物的工程量计算规则，掌握一般建筑物的计价方案。在实习中，要多深入工地参与工程施工实践，积累工程施工经验，为以后从事造价工作打基础。完善自己的知识面，对自己的优缺点有仔细的去认识和改变。

（一）、编制清单和定额

1、收集和掌握各个和工程有关的资料

2、熟悉核对施工图纸

3、深入现场和有关部门了解情况

4、计算工程量

5、套用预算单价计算直接工程费（预算单价既是预算定额或单位估价表中的基价或单价。在工程量计算出后按下式计算：各分项工程直接工程费=分项工程量×预算单价，其中，分项工程是一种假定的建筑产品，通过较为简单的施工过程就可以生产出来并可用适当计量单位进行计算的建筑工程或安装工程。如基础工程中划分为基坑开挖、灰土垫层、基础砌砖等分项工程，墙体工程划分为外墙、内墙、粘土实心砖墙等分项工程。各分部工程直接工程费=各分项工程直接工程费之和）

6、计算其他费用

临时设施费=单位工程直接费（或人工费）×相应费率

现场经费=单位工程直接费（或人工费）×相应费率

企业管理费=单位工程直接费（或人工费）×相应费率

分包工程管理费=单位工程直接费×相应费率(用于包工包料工程)

分包工程管理费=单位工程直接费×相应费率(用于包工不包料工程)

7、计算利润

利润=（直接费+间接费）×利润率

8、计算税金

税率按税务部门规定，依纳税地点的税率计算。

9、计算单位工程造价

单位工程造价=直接费+间接费（规费和企业管理费）+利润+税金

10、计算工程单位造价

土建工程单位造价=单位工程造价/建筑面积（元/㎡）

11、进行工料分析

根据各分项工程量和预算定额中规定的人工、材料机械台班消耗量，计算各分项所须的各种人工、各种机械台班数值。

各分项工程所需的人工=分项工程量×预算人工消耗值

各分项工程所需的材料=分项工程量×预算材料消耗值

各分项工程所需的机械台班=分项工程量×预算台班消耗值

然后分门别类汇总各种人工、材料和机械台班的总和。

12、

编写编制说明

13、

工程量清单

（二）、用广联达软件进行工程量计算。

在实习期间，我接触最多的就是软件了，用广联达软件算量，是我这次实习的主要任务。

广联达软件有计价软件，图形算量软件，钢筋算量软件。钢筋算量软件是统计建筑中钢筋的量，图形算量软件是统计混凝土，砖等除了钢筋的其他所有量，而计价软件是把所有的量都套上价，所以每个环节都是必不可少的。我作图的顺序是先做钢筋算量软件然后导入图形算量最后导入计价软件中。在钢筋算量软件中画构件的顺序是：砖墙-----构造柱----梁----板----其他。画楼层的顺序是先画首层在往上画直到顶层最后画基础层。

画所有构件时都是先定义在绘图。

砖墙：在图纸中砖有240、370、120的且都为多孔砖，依据图纸定义砖墙，在绘入图中。在砖墙中主要是墙与构造柱交界处的加强筋。

构造柱：在图纸中所有的柱子都为构造柱。构造柱中的钢筋主要有箍筋、纵筋。设置钢筋一定要注意间距和规格。

梁：在图中，梁有圈梁、连梁。梁中的钢筋有纵筋和箍筋，特别需要注意的在洞口有加筋。梁的标高要正确。

板：在板中有附加筋和受力筋，在顶层是坡屋顶需要注意钢筋的锚固。

其他：挑檐，阳台楼梯等需要计算钢筋的其他构件。

钢筋工程结束后汇总计算把工程的钢筋都计算出来。然后把所有工程导入图形算量中。在图形算量软件中主要任务是把所有构件都套定额。在这一环节要求我们熟练掌握定额。套完定额后在转到计价软件中，在计价软件中主要是套价，在软件中价一般都是统一的价，而每个地区都有自己的价，所以需要调市场价。调完价后工程的整个价就出来了。最后看报表，报表中的价包括了所有土建、措施、装饰的量和价，也包括了管理费利润。

在计算相应分部工程量时必须熟读定额，掌握相应定额工程量的计算内容及方法和调整系数的关系等。掌握建筑面积的构成内容，准确地计算出建筑物、构筑物等的建筑面积。（掌握什么情况下不计建筑面积，什么情况下计建筑面积，什么情况下计一半，特别注意雨蓬、阳台、挑檐、站台、走廊、台阶、门厅、楼梯等特殊部分建筑面积计算）。具体算量情况如下：

①土石方量计算。（必须明白地坪平整、挖沟槽、挖地坑、挖土石方等挖方量区别，掌握他们对应的定额工程量和清单工程量计算方法。大型土石方工程量计算的横断面法和网格划分法的应用。填方量计算和一些特殊挖方的定额调整）

②桩基工程量计算（包括打、压预制方桩、管桩及其接桩；打钢板桩及其安拆导向夹具；打或钻混凝土灌注桩；人工挖孔桩；深层搅拌桩等以及他们对应送桩、截桩等工程量计算）

③砌筑工程量计算。（包括砖砌基础、砖砌墙、砖砌柱基和砖柱、砖砌烟囟；其他砌体所砌的墙、柱、基础等）

④钢筋混凝土工程量计算。（包括现浇混凝土工程的柱、梁、板、及其他特殊部件的模板工程量计算、现浇混凝土制作量计算、现浇混凝土浇捣工程量计算；预制混凝土构件模板工程量计算、预制混凝土制作量、浇捣工程量、预制构件运输量、安装工程量计算；钢筋工程量计算（包括墙体加固筋）、及一些预埋件工程量计算等。

楼地面工程量计算。（包括整体楼地面、石砌块料楼地面、塑料和木质楼地面工程量计算。特别注意这三种楼地面计算范围的不同）。

⑤屋面工程量计算（包括面层、基层、保温隔热层、防水卷材或防水涂漠等计算）

⑥装饰工程量计算（包括内、外墙、天棚、独立柱、阳台、楼梯、挑檐、雨蓬、零星工程、和各种装饰线条工程量的计算）

⑦门窗工程量计算（包括木门窗、钢门窗、铝合金门窗、卷帘门、型钢门窗及其一些特种门窗的制作、安装工程量计算）

⑧脚手架工程量计算（包括室外综合脚手架、里脚下手架、满堂脚下手架、满堂基础脚手架、外墙单排脚手架、独立柱、围墙、特殊雨蓬、吊装工程脚下手架、单独装饰工程脚手架、房屋加层脚手架、安全挡板、架空运输脚手架、独立筒仓脚手架、电梯井脚手架等工程量计算。）

（三）、导入excel文件的方法

软件操作：

（1）点击“数据”菜单中的“导入外部数据”

（2）选择“数据导入类型”中的excel，点击“数据库”中的“浏览”选择要导入的excel的文件

（3）给项目编码、项目名称、项目特征、计量单位、工程量五列分别指定列头，双击每列的第一个单元格选择

（4）列头选择完毕后，点击“导入”即可。

注意事项：

导入excel文件后，清单项的工程量是无法修改的。

原因：

在工程量清单计价模式下，甲方给的清单项目一般不允许调整，为了防止用户误作修改了工程量，软件导入excel后默认清单项目自动锁定。若甲方后期发生了变更，投标方需要调整时，可按如下步骤操作：

（1）点击右键选择“页面设置”勾选“清单锁定”

（2）点击“确认”，分部分项界面

会多出“清单锁定”列，所有清单项目都是勾选状态，若要修改工程量，直接将对勾去掉即可。

（3）造价计算时产生的一些误区

①楼梯装饰定额中，包括了踏步、休息平台和楼梯踢脚线，但不包括楼梯底面抹灰。台阶、坡道、散水定额中，仅含面层的工料费用，不包括垫层。

②块料面层、木地板、活动地板，按图示尺寸以平方米计算。扣除柱子所占的面积，门窗洞口、暖气槽和壁龛的开口部分工程量并入相应面层内。

③块料踢脚、木踢脚按图示长度以米计算。

④找平层、整体面层按房间净面积以平方米计算，不扣除墙垛、柱、间壁墙及面积在0.3平方米以内孔洞所占面积，但门窗洞口、暖气槽的面积也不增加。

⑤楼梯面层工程量按楼梯间净水平投影面积以平方米计算。楼梯井宽在500mm以内者不予扣除，超过500mm者应扣除其面积。

⑥预制板沟缝一般包含在抹灰、刮腻子中，不单独计算。当预制板底不抹灰，而直接吊顶时，此时应单独计算预制板沟缝。

⑦天棚面层按图示展开面积以平方米计算，不扣除检查口、附墙烟囱、附墙垛和管道所占的面积，但应扣除独立柱、与天棚相连的窗帘盒、0.3㎡以上的洞口及嵌顶灯槽所占的面积。

这次实习中我感觉我有了很大的收获：我会用很多预算软件，有预算之星、品茗软件、神机妙算、清单计价向导、世纪胜算五代、鲁班等好多软件。这些软件的应用我为我做预算奠定了一定的基础。还有我看了好多定额，有上海定额、江苏定额、浙江定额。这让我知道了，每个省都有自己的规范和准则，有一定的区别的。

在算工程量的时候离不开图纸的，自然也就就离不开autocad。autocad的功能的确是很强大几乎是无所不能。对于我们这些正在上学的学生来说就很有必要抓紧时间学习这个应用软件。到了要用的时候才发现自己操作不熟练或是不会用那不是一件很恼人的事吗？说到技术当然是少不了力学计算。像承载力的计算，风荷载的影响。力学的计算涉及到的知识当然是那几门力学，包括材料力学，理论力学，结构力学等。在学校里学的知识只是占到一小部分，更多的知识要到社会上去积累。

“大学只是理论”参加工作后才能深刻体会这句话的含义。我担任的是预算员一职，自己所学的专业知识用上的并不多，让我不得不重新学习新的计算方法。在这个信息爆炸的时代，知识更新的速度太快了，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须时时刻刻在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，虽然有同事领导的帮助和指导，但是工作方面还是要多靠自己摸索学习，不能老是靠别人的帮助解决，有很多事情别人是帮不了自己的。因为每个人都要生存，每个人都要工作，每个人的时间都是有限的，人家没有更多时间也没有义务去经常帮别人做事情，因此我实习的大部分时间是自己在学习研究的，只有确实没有办法做出结果或是完全不懂得时候去请教别人，而且因为人家都有自己的事要做讲解的时间是非常短暂的。所以说，实习是一个自学与摸索的过程。而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

顶岗实习是培养学生综合运用所学知识,发现,提出,分析和解决实际问题,锻炼实践能力的重要环节,是对学生实际工作能力的适应和提升。在此次实习中，对我来讲是一个理论与实际相结合的过程，在各个辅导老师的指导下，以及自己的努力积极参与工作，让自己对广联达软件有了更熟练的操作。对整个预算工作的各个流程也有了深刻的了解和认识，和监理工作流程理论与实际的操作结合一体。并且巩固了课本上的知识，将理论运用到实际中去，从实际实习中丰富自己的理论知识。整个实习过程时间虽不长，但让自己知道了如何当一名好的造价员和监理员，整个实习过程也让自己发现了自己理论上的不足，也让自己为以后的学习充满了电。

在实习期间，我深深地体会到团队的作用。我和上级领导同力合作，使得原本一两个人很难完成的任务提前完成。大家也丝毫不因为我是实习生而冷眼相待，反而非常热情的提供帮助，介绍造价常识让我很快进入了角色。通过这次实习，我还学会了如何去尊重别人。老师告诉我说，当人们的劳动成果出现偏差时，我们并不是直接去指责，而是反映问题，善意提醒，这样有利于缓和矛盾，不挫伤别人劳动积极性，对于努力搞预算很有帮助。

通过这段时间的实习也让我明白了心态对一个人的影响之大。拥有积极的心态，就会拥有一生的成功。心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务须竭尽全力，这种精神的有无可以决定一个人日后事业上的成功或失败。作为公司的新员工，我深知一定要低调，要实干，要在荣耀面前退一步、在困难面前进一步，同时应该接受并保持这样一种心态：做事不贪大、做人不计小，因为细节决定成败。

最后，感谢我的学校和我的老师们的辛勤教导。让我的人生更加美好。

**顶岗实习周记 顶岗实习报告3000字篇二**

还未来实习顶岗前，我便满怀期待和憧憬迎接未来的路，我想象过实习时会遭遇的哪些困难，可是梦里走的再远，醒来还是在床上，终究要行在实习的路上才知道会发生什么，遇到什么，会收获什么，会得到什么。

我实习的学校是一所农村初级中学，学校规模较小，学生大概有x百人左右。

作为一名大学生，作为一准教师，享受青春的赞誉，拥有求知向上的精神，是国家的未来的建设者，在实习期间，我肩负起我的使命，认真踏实，严谨努力，我十分珍惜这样来之不易的好机会。力求把工作做到。

来到实习地点，和指导老师见面后，进入的忙碌的实习生活，对于一个完全没有教学经验的.人来说，踏上真正地讲台又是完全不一样的。

上课带给我们最初、的感受是，讲台下坐着的是真正的学生，不再是与我们一起在微格教室训练的同学，他们在听不明白的时候会突然提问，你可能当时就无法回答，也有的同学，不爱上课，有的在下面搞小动作，或者干脆就趴在桌子上看别的书和睡觉，不跟着你的教学走。我会问他们，你们为什么不回答，是不是提的问题太难。时时刻刻注意和学生沟通，也时时刻刻注意他们的反应。

作为一个班主任，一定要了解班上的每一个学生，才能更好地管理班级。在实习的头一周内，我通过班主任了解情况，拿着名单挨个的询问每一名学生的情况，周一下午第三节课，参加所任班的班会活动，找学生个别谈心，悉心观察等方式，努力了解学生的基本情况，包括学生的学习现状、优秀生，家庭情况和后进生等。

在这里我们得到了当地许多老师的帮助。

感谢各位老师们无私帮助，感谢同学们给了我们成长的机会，愿学校的明天越来越辉煌！

**顶岗实习周记 顶岗实习报告3000字篇三**

苏宁电器19xx年创立于江苏南京(苏是江苏的简称，宁是南京的简称），是中国3c（家电、电脑、通讯）家电连锁零售企业的领先者，是国家商务部重点培育的“全国15家大型商业企业集团”之一。截至20xx年，苏宁电器在中国30个省、直辖市、自治区，300多个城市拥有1000家连锁店，80多个物流配送中心、20xx多个售后网点，经营面积500万平米，员工12万名，年销售规模突破1000亿元。品牌价值455.38亿元，蝉联中国商业连锁第一品牌。名列中国上规模民企前三，中国企业500强第54位，入选《福布斯》亚洲企业50强、《福布斯》全球20xx大企业中国零售企业第一。

百年苏宁，人才为本。人力资源是苏宁电器的核心竞争力，苏宁电器将人力资源视为企业长久发展的战略资本，建立了系统化的招聘选拔、培训培养、考核激励与发展规划体系。秉承人品优先、能力适度、敬业为本、团队第一的用人理念，坚持自主培养，内部提拔的人才培养方针，苏宁电器先后实施了1200工程、总经理梯队、采购经理梯队、店长梯队、督导梯队、销售突击队、蓝领工程等10多项人才梯队计划，倡导员工与企业共同成长、长远发展。

19xx年，苏宁电器首次引进大学应届毕业生，20xx年起启动了面向大学毕业生的专项人才引进培养计划——1200工程。目前，1200工程连续实施8期，引进培养了1万多名高素质大学毕业生。从引进培养、考核任用到沟通激励、发展规划，苏宁电器为1200员工建立了完善的招聘选拔、培训培养、薪资增长、住房资助等配套计划。

苏宁电器有限公司解放碑中心店成立于20xx年x月x日，是苏宁电器集团重庆大区下辖的子公司，分管主城9区的市场的开发和店面的管理。

六月下旬重庆渝宁苏宁电器有限公司来我校招聘顶岗实习生，经过面试，我从几百人中脱颖而出，被分到离我家很近的解放碑苏宁店当空调销售员。解放碑中心店的苏宁电器共有四层，空调柜台是集中在四楼，三楼卖电视、音响，二楼是手机、厨具、小家电专柜，一楼的则主要是销售电脑、数码产品。 7月和8月我在4楼负责空调的销售，一方面学习产品的基础知识，如：空调的型号、大小、类别价格，另一方面是学习销售流程，如：介绍产品、签订单、输机做销售订单、带客户去交款、安排配送、售后跟踪等。2个月下来收获颇多，不仅学会

了许多销售技巧，与人打交道的方式方法，还让我体会到团队合作，吃苦耐劳，积极向上的工作态度和精神。9月和10月我被安排到人事部做文员工作，这又是一个新的开始，熟悉完工作环境和人员之后，主管谢老师就教我汇总表格、资料录入、做排班表、电话通知培训事宜、处理考勤异常、登记外出记录、新近员工资料录入等等的许多文案工作。还经历了“十一”国庆的门店支援的大忙时期，让我深刻的体会到服务行业的辛苦，别人休息的.时候就是我们最忙的时候，确实不容易呀！之后的11月和12月，我又被调到门店收银组支援收银。实习生真是哪里要人手就往哪里走。不过多接触新事物，多学东西总是好事。2个月下来我就完全掌握了收银的一整套系统的操作方法，能准确快速的处理付现、刷卡、退单、换单、信用卡刷分期等等的工作。

这6个月的实习我在苏宁电器公司学到了很多，最主要的就是以下两点：

1、团队精神

苏宁这样的大企业，团队精神都是至关重要的。在我进入苏宁的第一天主管就告诉我们，我们是一个团队，我们要有团队意识。在实习的过程中我我学到的一个主要方面就是团队意识的培养。苏宁是一个注重“1+1大于2”精神的企业，讲究的是能力适度团队第一。苏宁作为上市企业，在全球家电连锁企业处于领跑地位，它目前正处于高速发展期，每年都有上百家的新店开业。对于一个如此庞大的企业，要想正常运作，就要求每个员工都要有很强的团队精神。

2、企业文化

苏宁有着很浓的企业文化，幸运的是我们有机会与苏宁的部分新员工一起参加一天的企业文化培训。虽然只有短短的一天，但是苏宁的企业文化还是深深地感染了我。在接受培训之前，我认为文化这种东西只有在校园里才被极力推崇，没想到企业也会如此重视企业文化。而苏宁的企业文化内涵确实很丰富。我还清晰地记得培训时，谢老师说过一句话“小企业靠人管人，大企业靠制度管人，而超大型企业像苏宁就要靠文化管人”。

执着追求可以说是苏宁人的特性，当年选择经营空调并坚持一直做下去是一种执着，勇于与当年的八大商场搏击也是一种执着，面对国美收购永乐强强联合他们坚持了自己的道路也是一种执着。执着拼搏永不言败是苏宁精神的历史沉积，也是苏宁在未来发展道路上将继续秉承的。

总之，这次苏宁实习对于我来说真的是一次很难得的机会。我所收获的也远不止上面所谈到的，我觉得我们在校大学生应该抓住这种机会多参加社会实践，对以后真正的踏入社会是很有帮助的。

6个月的实习生活一转眼就过了，其间我从事了销售员、文员和收银员3项工作，让我受益良多。我学会了销售员的口舌如簧，文员的细心踏实，收银员的认真仔细和零出错。其间我还结识了许多良师益友，是他们在工作中给我帮助，教我工作的方法，给我的工作把关，我才会不断的进步和成长，才能很快的使自己的工作得心应手，真的很感谢他们。在以后的工作中我一定好好努力，不辜负你们对我的期望。在这期间我认识到，优秀的企业文化是一个企业保持健康发展的活力源泉，是企业做大做强的根本支柱，一个企业要想长盛不衰，不仅要塑造宏伟强壮的外表，更重要的是要积蓄充实丰富的内涵。在这6个月里学到的不仅是各项工作的专业知识，更重要的是做人的道理。到社会上工作、竞争，你面对的就是每天怎样去“推销”自己，去让更多的企业、老板接受你，认同你！你不

但要有扎实的基础知识，对专业技能了如指掌，而且你要善于观察，要有灵活的应变能力，能将自己的优势以“说话”形式向别人推销出去，能看到别人所不能看的，能灵活应对老板提出的各样问题，发表自己独特的见解！实习是我们大学生踏入社会的必修课，这些只有经过实践才能深刻的体会。

**顶岗实习周记 顶岗实习报告3000字篇四**

实习学校：衡东大浦中心学校

实习时间：三个月

指导教师：曾文新

实习学生：周政

实习班级：初三183班184班初一198班

实习总结：刚开始我们怀着难以诉说的心情以及对教师这种职业的神圣的向往，随着衡阳师范学院送我们飞驶的列车来到了我们的实习目的地——衡东大浦中心学校。

让我根本没有想到的是，在之后的三个月里，我会在这里收获一段快乐而难忘的时光。我不仅从老师和学生的身上学到了很多东西，而且和他们成为朋友，更重要的是，我在实习过程中感觉所学的到东西远远要比三年里在校园里学到的更丰富、更精彩。当然，这并非否定老师的教学和自己的学习，只是实践中收获到的远比书本来得真切和实在。同时，经历了三个月的实习生活，让我尝试了身为一名教师的苦与乐，更让我体会到当一名教师所肩负的责任，在这两个月里，我能以教师的身份严格要求自己，为人师表，处处注意自己的言行和仪表，关爱学生，本着对学生负责的态度尽全力做好教学及班主任的每一项工作；同时，作为一名实习生，能够遵守实习学校的规章制度，尊重实习学校领导和老师，虚心听取他们的指导意见，完成我们的实习任务。

本人于20xx年x月x日正式到达各实习单位参加“国培”顶岗实习，历经三个月的教学实践之后，本小组于12月x日圆满完成了本次教学实习，并于12月x日下午顺利安全返校。在顶岗实习期间，我哦虚心求教，细心执教，认真的完成了各教学单位赋予的顶岗任务，赢得了实习单位领导、同事的信任。在期中考试中，所在实习的班级取得了优异的成绩！在这一教学实践环节中，本人也得到了极大的锻炼，并借此机会进一步夯实了自身的教学基本功，自身的教育教学水平得到极大的提高。现将本次教学实习简单总结如下：

1、完成初一第一学期前三章的教案和初三整个第一学期的备课教案；

2、满满三个月两个班的数学教学；

3、期中考试阅卷，评卷；

4、学校组织听课评课。

在数学教学方面，我努力钻研教材，细心备课，认真听课评课，上课前仔细准备，课后总结，自习课上辅导同学们做作业，答疑解惑！小考认真阅卷，讲解纠错，总结教学方法，提高自己的教学能力。我所教的两个初三普通班终于在全年级8个班期中考试中取得了普通班第一和第三的好成绩。功夫不负有心人着实让我欣慰！

此次实习数学教学实习使我受益匪浅。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读；另一方面我也深深地体会到数学教师的深刻内涵。备课、上课、改作业??日复一日，无数琐碎平凡的事构成的我实习生涯的主旋律。在多名老师的帮助下，我才能较好的完成了教育实习任务！

1、组织学生参加班级黑板报出版，学校校运会，班级篮球赛；

2、组织多次主题班会；

3、留心记录不同学生并加以了解与学生谈心，进行思想教育；

4、调查每个学生的家庭背景准备家访。

此次的班主任实习让我从中学到了许许多多的学生管理工作经验，对于今后的教育教学起到了一定的指导作用。在三个月的实践中，我体会到了班主任工作的艰辛与重要性，同时也熟悉了班级管理的各项环节，学会了如何开展班级工作。经过三个月的不断努力，班上的学生养成的学习习惯得到了全校师生的一致认可。

作为一名班主任，我还体会到应当鼓励学生积极地参加课上课后的活动，激发他们各个方面的存在的潜能，班主任要做好各种幕后的工作安排。以此体现对学生的.重视和关心，激发学生的个人荣誉感、集体荣誉感和团结互助的精神。班主任就得一切为了学生，为了学生的一切！

在指导老师龚老师的提示下，我需要做的的是关于我们班级所有同学单亲家庭的调查。分别为单亲家庭的学生，和其他学生分块进行不同的教育方法。学生们积极配合，最终顺利完成调查报告的撰写。

本次教育实习，顺利完成了检查、实践、提高的实习目标，为以后的学习工作积累了宝贵的一线教学和班主任工作的经验。并且体会到了“爱心”在师生中的关键作用，只有对学生真心付出，才能取得学生的尊重和信任。而且还要学习更多好的教育方法、教育机智，才能高效率地管理好、教育好学生。

在实习中，我还发现了，有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。回顾这一个月的时间，我是用心的，但用心不一定等于成功，我毕竟是一名实习生，在知识的构建上还存在着许多断章，还缺乏教学经验。在为人师的这条路上，我迈出了第一步，接下来还有第二步、第三步??但不管怎样，我都会以人为本，把实习中学到的一切加以融会带到今后的事业中去，我会以我的真心去呵护学生，因为我面对的是一颗颗纯真的心。总之，教育是一个互动的过程，老师只要认真投入教学，孩子就会积极配合。这种过程是很开心的！

实习，总会让我觉得：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬身！”总的来说，本次教育实习是一次圆满的教育实习！

**顶岗实习周记 顶岗实习报告3000字篇五**

不忍心去回想这两个季节的忧伤，不忍心去触碰这初长成的感情。

还记得实习前的那种憧憬，对实习抱有太多的想法，在去与不去间徘徊，在即将面临阔别与新知间选择，我知道实习就必须站在那几尺讲台上，面对一双双渴望的眼神，你做的必须从容淡定，耐心传授，这是个考验，也是种磨练。但我不知道，实习对我来说有何意义，在这恍惚颓废的大学中，习惯了浑浑噩噩的度过，习惯的太多就忘记了自我。大三的实习，也许就是在给我这么一次机会，一次重生的机会，于是选择了顶岗实习这条路。

一切都是新的，新的驻县老师，新的队伍，新的家庭和难得的朋友。六十八个人不多，就像夜空中闪烁的群星，在众多的繁星中我们都在发光，你不抬头，不会发现我们的美。

20xx年x月三号，我们出发。多么美的一个季节，那时的我们都还穿着单衣，彼此间有的只是羞涩的脸庞和不多的话语，就是这个季节，我们暂别了汇华，踏上了顶岗这个给人太多希望和幻想的道路。坐在车里，心情难以平复，久久的，望着窗外那行也匆匆的一切，安静地坐在车里，似乎明天的我也是这么的匆忙，一切都是未知。

初教学生，我们满怀信心，带着是学校的告诫和担心，我们不曾也不敢对学生严厉过，也许是初为人师的胆怯，也许是未曾尝过这难得的新鲜，也许是缺乏经验，总之我们把学生当成了朋友，而这些朋友也很自觉地就有点“得寸进尺”了。领导说我们缺乏了最基本的威仪，教师们说我们太年轻，是啊！整个过程我们被埋怨被责怪，就是顶在这么多的不满下，我们长大了，课下朋友，课上师生，多么简单的八个字，可真正的实践起来可想而知。来这的第一课不是教会学生什么，而是自己懂得应该怎样教育学生如何尊重他人，如何感恩。

十月，这个收获的季节。谁都在收获什么，怎么说呢，迎来十月，也迎来了这里的第一次月考，我和本专业的李翠莎同时教地理，初一年级十二个班，我们分别带四个班，她脾气好，学生们也喜欢她，第一次月考，她教的班级考得很好。这时我才意识到原来我们每个人一直都活在竞争里，学生成绩的好坏，直接反应一个教师的教育水平和综合素质，顶岗不再像我想得那么简单。我一无所获，突然明白了。我必须学会这些，不再像以前的随意，原来我一直没准备好，生活需要接受，每节课都要写教案，每节课结束必须布置作业，每天都要批改作业，每周都要接受上级的检查，每月都要考试。说到考试，第一次觉的监考真不容易，几乎每一场都要坚持两个小时，而且不允许坐。原来老师比学生更讨厌考试。考试完还需紧锣密鼓的批改试卷，判卷，总分，核分，分发一系列，每一项都是考验人的任务，在任务中得到锻炼，再忍耐中学会成长。

十一月，属于我的腾飞季节。不光是自己，看着自己交的学生从倒数直接跃为第一名，

心里不由得乐开了花，期中考试，自己带的四个班分别跃居第一名，第二名，第四名和第六名，心里说不出的喜悦。说来，顶岗也有两月有余，浮躁和不安也日渐显现，只有把忙碌的生活当做我的镇静剂，说是忙碌，忙碌也没人看出，驻县老师的不懂，队友的隔阂，时间的苛刻，在爆发中学会不爆发，在直率中学会委婉，在不满中学会伪装。

十二月，寒冷的.开始，温暖的继续，迎来了这个学期的第二次月考，也迎来了我的第二次六级考试，没有时间复习英语，裸考上阵，考的那是当然不理想。这一次月考，说实话，我没有时间和学生们共同复习，我的上课时间也被其他老师抢占而光。所以，对这次月考结果，我并未抱任何希望，唯一寄得希望就是孩子们自己的基础。太让我惊喜的是这些可爱的孩子们竟然稳稳的抓住前几名不放手，给我的惊喜不止这些，圣诞节的礼物，元旦贺卡，祝福话语，还有我的画像，每一样东西都是宝贝，都让人沉浸其中。有付出就有回报，我相信。

一月，来不及说再见，能给的的只有伤感和留恋。知道了何时回学校，心中再也按捺不住，有烦躁，有欣喜。接连几天的都是领导来听课，以及这次顶岗的总结，总有一种不干正事的感觉，我都犹豫毕业后的我会不会真的走这条路。

所有的不快都在见到学生后化为乌有，看着他们，所有的疑惑都不存在。也许我注定是要爱上他们的。在这短短的半年时间，从胆怯到从容，从踟蹰到执着，从陌生到不舍，都有这些孩子在帮我。在紧张中为我鼓掌加油，在无聊时陪我聊天，在课下为我打水，这一切我全部包裹住，放在心底，暖暖的。

**顶岗实习周记 顶岗实习报告3000字篇六**

实习期，对我们来说来的太晚了，如果能在我们大二得时候让我们出来实习，对我们来说收获一定比现在要大得多。因为实习对我们来说有很多意义，当我们参加过社会实践之后就会更加珍惜学习的机会。

然而现在得顶岗实习却给我们留下了不好的印象，我们都一致认为这是学校给学生推向社会的举动，名义上是让学生去参加顶岗实习，参加社会实践，去社会大课堂中去学习，有利于学生以后的发展，实则不是这样，是让学生自生自灭。师者，传道、解惑、授业也。现在得学校对這几字已经忘记的差不多了。我不知道老师看见了我得这片报告会作何感想，但事实去不可否认。我们来外面实习名义上有实践指导老师，然而我们却不知道谁是我们得指导老师，我们有了疑惑去和谁说呢。不知道老师有没有给其他同学打电话，问过其中一些同学在社会实践中所遇到的疑惑。

不过我也不能把责任全推给老师，所谓师父领进门，修行靠个人。我们自己又何尝不是精神散涣，没有目标，没有斗志。自己都不努力，那就更不要说叫别人传道解惑。只有当我们自己自立自强，有目标，有方向，到时候必然会有明确得问题来问老师。现在我发现自己连要什么都不知道，老师您又怎么能够帮助到我。如果当某一天清楚知道自己要什么，并且不达到目标不罢休，到时，有何须老师您主动来问我，我一定会主动请教老师，到时候希望老师能够真心以待。上面这些算是我对学校的抱怨吧！

这几个月，自己去了两家公司。一家是广东肇庆匹思通机械有限公司，一家东莞群英模具有限公司。下面我久谈谈到这两家公司里面得总体感受。

广东肇庆匹思通机械有限公司，是一家专业从事空调压缩机内的主轴，汽缸，曲轴的机械加工公司，目前有三大事业部，精通、匹思通、精铸。员工人数不定，走动较大。到这家公司，对于自己专业上的知识并没有怎么提高，但是我看到了流水线生产中的优缺点以及生产中的管理问题。

一是流水线生产中时间是非常重要的。在流水线生产环节中我们要想办法节约时间，时间节约分两种。一种是机器中，一种是机器外。首先我们想到的应当是机器中，因为机器外一般都是人在工加工，二人工存在两大问题，不稳定和不安全。机器上我们从工序，程序，夹具，刀具上入手。而机器外我们责要鼓励员工提建议，并对具有可行性的方法进行奖励，所谓“重金之必有勇夫”。

二是在人员管理上。首先要保证员工的人数稳定，不能有太大跃动。因为每个人所负责的工位是不相同的，一旦人数少下来，整条线就会停下来。其次是基层管理员应当为人亲和，善于交谈。其次管理员要学会关心员工，主动与员工交谈，这样有利于拉近相互之间的关系。然后再不影响生产的情况下让员工们相互交换岗位工作，这样一来可以缓解一下单一工作说带来的乏味枯燥，又可以知道哪个员工适合哪个职位。

三是保证员工的休息。这样可以有降低免危险的发生。

对于我们而言，现在的身份是基层员工，所以我们要学会维护，保障自己的权益。公司在不同时期对公司的策略都不相同，一般在初期都会对基层员工进行压榨，有的在成立后相当长的时间内都是如此，所以保障自己的权益非常重要。保障权益的方法不是偷懒，和公司对着干，或是辞职。我们应当学会团结，因为个人的力量是有限的，只有大家团结在一起，一起来偷懒，一起来和公司对抗，才能达到目的。

在外打拼，要学会建立自己的人脉圈，和社会各界人士都要打得通，同时要注意一个利益共享，身份同等的原则。对于比自己地位高的人我们的学会用策略去向他们走进。

由于匹思通里面不公正的待遇，学习去里面的八十多个学生基本上已经离开。而我的离开这是一是由于公司对自己的培养目标和自己要去的不同，自己想要做技术岗位，为公司却给我向管理方面培养。二是由于自己有个浮躁的心，三者是在里面学习不到什么知识。离开那里，我进过别人介绍来到东莞长安，就是现在的群英模具有限公司做学徒。这是一家台资企业，做镜片模具的加工。加工等级达到0.001.所以自己决定在里面学习工作一段时间。

其实留在里面并不是自己特别想要的，自己真正想要的是一份机械设计类的工作，但是由于自己的知识，资历等问题，好几家公司都拒聘我，因此我便想以这家公司为切入口，一是打听一下机加工行业的现在情况，二是利用加工的空余时间学习。但是现在，自己有开始迷茫，开始动摇。原因是自己逐渐的了解了机械加工行业。

机械加工行业现在已经发展相对成熟了，不管是模具、汽车、工程机械有时比较成熟的产业。所以想在里面快速成功的机会是比较小的，向中联、三一等的神话时间已过，不管是什么公司，他的巨大成功都是时代的产物。松下电器是因为日本电器时代的到来，苹果是因为电脑时代的到来，中国的工程机械则是当前中国的内需扩大的环境所以要在机械行业快速成的机会是很小的。然后是自己有限害怕，害怕源于不懂，和不熟悉。有一句话“识时务这为俊杰”。当下我们国内的设会环境比较有利于商业的发展，由于目前的城镇化程度只有50%，而国际惯例这是70%。而城镇化使的居民比较集中，这样就需要多种配套措施，如娱乐，学校，商场等等。并且现代人的消费观已经越来越开放，所以这有利于商业的发展。

有个问题，现在困扰着我。到底自己想要什么，名利，还是什么。没有金钱肯定是没有快乐的，所谓物质是基础，没有基础就没其他的。想一想一直以来所受的教育，教育我们要为社会贡献价值，可是我的价值有时以什么样的形式体现呢，做商业赚了一大笔钱算不算贡献呢，奸商算不算贡献价值？

不讲这些，还是讲讲自己改怎么办吧，由于自己对社会上有了一点点了解，所以暂时就有了一点点迷茫，但是走一步算一步是不行的，要是等到中年才发财自己是等不及的，所以自己现在先选机械一条路走，边走边观察，见准机会下手。

我以后应当要少提剥削二字，应当是勇者胜之，能者居之

实习期虽然很短，却使我懂得了很多。不仅是进行了一次良好的校外实习，还学会了在工作中如何与人相处，知道干什么，怎么干，按照规定的`程序来完成工作任务。同时对冰箱这方面也有了实际操作和了解，为我以后更好的发展奠定了基础。并且在那里经过半个月的培训让我知道对一个企业而言，得控则强，失控则弱，无控则乱。企业经营好比一湖清水，管理规范好比千里长堤。水从堤转，才能因而得福，如果大堤本身千疮百孔，水就会破堤而出为祸一方。军中无法，等于自败，企业无规，等于自乱。经过这几个月实习下来，使我受益良多，具体的实践体会如下：

1、是要有坚定的信念。不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们实习生实际操作，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。其实对于些困难我们要端正心态，对于我们前进道路中的困难，取决于我们踏脚的位置，那样困难也能变成我们飞速成长的跳板。

2、要认真了解公司的整体情况和工作制度。只有这样，工作起来才能得心应手。

3、要学会怎样与人相处和与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系。工作起来得心应手。与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅。

4、要学会怎样严肃认真地工作。以前在学校，下课后就知道和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。在这里，可不能这样，因为，这里是公司，是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情的。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。所以，绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作。

5、要多听、多看、多想、多做。到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

6、要学会虚心，因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步快。

总得来说在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发。我明白，今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会。因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，一定会能更大的收获和启发。

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。为以后自己的奠定了坚实的基础。

这次工作，使我看到了社会的复杂，了解到为事的不易，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的决心与信心。我充分意识到只有不断充实自己，才能有强大的竞争力，才能塑造理想中的自己，教我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。在他们身边，使我增长了许多见识，也懂得了许多做人的道理，也是我更清楚的认识到自己的不足和缺点。所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能。

要想成为21世纪的一名合格人才，必须跨出校门，走向社会，把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析、总结，从而提高自身解决问题的能力。参加社会实践，对我们树立正确的人生观、世界观、价值观有着很大的帮助，对我们的事业心、社会责任感也有一定的帮助。同时我也深切地感受到“知识无限，能力有限”的涵义。我也体会到了工作的快乐，同时也感到了所学知识的不足，在以后的日子里必须继续更加努力学习，学好专业知识，全面发展自己，在实践中长知识求发展。在以后的日子里，不可避免的，我还将面对更多的问题，将承担更大的责任，并在其中更加成熟和真正走入社会。而这次工作，就算是我走向社会的第一步吧。

通过这次实习，使我对普通车床操作的基本运用有了更深深刻的了解，也对普通车床造作有了更大的了解，对我们所学的专业知识有了更清楚的认识，使我不知不觉的喜欢上了我们的专业。现在我可以说，我完全可以单独完成一个复杂零件产品的加工。在这里我也深刻的知道，我在实践方面是很不够的，这将在以后的工作中慢慢领悟、学习。

**顶岗实习周记 顶岗实习报告3000字篇七**

顶岗实习将近结束，在这几个月的实习生涯中我学到不少，远远多出了在校两年的理论知识的学习。现将顶岗实习分为两个阶段，对这两个阶段的不同特点做出以下总结：

半年的医药公司实习生涯结束了，现在开始顶岗实习了。前半年里我从一个只有理论知识的学生向一个工作者的角色转换，把学校所学的药学理论知识应用于工作当中。实习将要告一段落了现今进入顶岗实习阶段。理清思路后得到以下所学所感：在医药公司实习过半年了。起初进入公司，公司经理让我理解了公司整体结构及公司基本情况并开培训课让我懂得不少，接下来的时间我基本上都是待在医药仓库里实习，因为仓库是一家公司的核心部分，做好仓库的日常工作就是我们实习生最佳的实习目标和方向。在仓库首先要对整个工作流程有一定的了解。实习过程中我努力学习基本上掌握了公司的运作模式，也熟悉了医药仓库的具体工作重心，为留在公司顶岗做下铺垫。在医药仓库的最主要职责就是：负责药品的验收、养护、打印销售清单、拣货、复核、发货等。药品出入库：遵循票货同行原则；药品出库，药品检验报告单随货同行，药品入库须及时验收登记入库以免影响工作进度，药品验收合格后应按贮存条件货位号及时堆放，做到药品堆放的规范管理。药品养护：库房温湿度对药品的质量至关重要，根据药品的贮存条件分库房摆放，库房温湿度须严格按gsp要求调控。及时做好库房设备使用记录登记及温湿度调控记录，有国家电子码监管的药品出入库及时登记。药品的养护为保证药品质量起到至关重要的作用。登记库房温湿度，设备使用情况登记及药品外包装清洁，保持货架干净，货品摆放整齐，虽然每天都是做着相同的事，但从中也更深入的懂得了药品的养护知道，确切的把课本的理论知识应用到工作中去。仓库工作流程：

1、打印销售清单，打印销售票和销售清单，注意核对药品的品名、数量、收货人信息，如有问题，应及时反馈回销售部。

2、拣货，根据先产先出，近期先出原则，按批号发货，同时，进口药品及整件药品应附上同批号的检验报告。保证出库品种、规格、批号、数量准确无误，质量符合有关规定。如有质量问题，应及时通知质管部。发货完毕后，核对无误，在销售清单上发货人一栏签名确认，将药品及清单交由复核人员复核。

3、复核，复核人员根据销售清单上的品名、规格、数量、批号、有效期、生产产商，数量，质量状况进行复核，复核检查无误后，在清单上复核人一栏签名。将仓库留存联按单号排序，每天整理，按月装订成册，作为仓库发货记录备查。

4、发货，经出库复核无误的药品，应按规定拼箱包装，注意应遵循药品包装原则，确认收货人、收货电话、收货地址等信息，将收货人信息写在药品外包装上或填写发货签贴在外包装上，将药品摆放发货区，注意核对收货人、发货清单号、发货件数、与司机签收交接。

在仓库工作步骤过程中需注意一些事项：如仓管员在拣货过程中注重对药品的品名、数量、规格、批号、质量状况，检查药品的外包装是否有清洁完好。进口药品及整件药品须附上检验报告及销售清单，厂检。在复核过程中复核员仓管员注意核对药品的品名、数量、规格、批号、有效期、生产厂商、数量是否与销售清单一致，检查药品外包装及质量状况，注意随货产检批号。在发货过程中仓管员注意核对药品的数量、收货人、收货电话、收货地址等。

通过这段时间在医药公司的实习中我对公司的各个环节的工作有了全面了解也能融入到公司的工作当中去，在医药公司工作过程也发现了不少问题，例如说，学校学习的理论知识很多都用不上，医药公司需要的是药品管理的专业人才而不是生产药品的人才，而我们药学专业在学校的理论知识相对都偏重于药品的化学结构的学习而药品管理这一块的学习相对太薄弱了造成学无所用。药品的管理是一门学问，对药品的管理和养护等专业知识必须熟悉。也许我这段时间的表现不足以让公司满意，因为我知道，我没有给公司创造财富相反我却占用了公司的资源，我也知道自己做的不够好，我会检讨我自己，我会更加努力，严于律己。学好做人做事。

回首这三个月，内心不禁感慨万千，打2月份开始完成在医药公司第一阶段的顶岗实习任务进入到药店这个团体以来，在店长和各位同事的帮助下使我迅速适应了新环境，积极融入到新的工作当中，这四个月我学会了很多。药品的分类以及药品的临床用途等各方面都有了一定的认识，尤其是对中药辨别方面的能力大大提高了，对于调配中药处方的方面的能力加强了。从之前在学校学到的100多种中药品种增加到现在的700多个品种。药店里药品的销售是一门技巧和学问，必须结合自己的专业知识及工作经验才能将它做好。药店工作特点就是需要对药品的性质和临床治疗作用有所了解，这样才能让顾客产生信任感，从而能够合理的指导临床用药，合理推荐药品提升药品的销售能力。

在药店实习过程中我严格要求自己，遵守药店规章制度，做好药品的销售工作并指导病患合理用药。意识到自己专业知识方面的薄弱平时的我做好药品知识及医学知识的学习也在定期组织内部培训中，由店长和优秀员工进行药品推销方面的经验介绍，把一些顾客反馈回来疗效较好的药品随时记下来并加以总结，也充分利用生产企业的营销资源，让产品的生产企业的业务员进行药品的定期培训学习。从中我的销售药品的能力提高了，指导临床用药的能力大大加强了。

通过在医药公司和药店这两个阶段的顶岗实习，发现了一些不足之处，但并不是由于我们学生的专业基础知识不够而导致而是由于些教学大纲的偏移导致的，涉及的专业基础不够，众所周知如今药学专业毕业生就业一大部分都是往医药公司或者连锁药店就业的，而且医药公司和连锁药店缺乏的正是药学专业人才，所以药学专业培养目标应该偏重医药公司和连锁药店。并根据医药公司和药店的工作性质和特点来设定专业课程，多加强一些药品管理知识的学习如(gsp)和药品的临床指导用药和销售技巧的学习及中药处方的分析知识，减少一些药品的化学合成实验的学习。多增加些校内见习等个方面的学习，提高学生的专业技巧能力。

通过这两个阶段的实习，我不仅仅将学校所学的专业知识巩固，更进一步的为以后的工作奠定的一定的基础，吸收了不少的工作经验。我知道每个医药专业的学生都必须经历医药行业的实习这第一步，现在的我已经迈出了这一步，我感谢学校感谢学校领导和老师在背后默默的付出同时也感谢实习单位给我提供这一个机会，让我迈出这第一步。我将会以最饱满的热情来迎接未来的各个方面的挑战。相信我不会让你们失望。

**顶岗实习周记 顶岗实习报告3000字篇八**

20xx年xx月xx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。

我的实习岗位被分配在总装车间箱发组，面对一台台发好泡的冰箱从自己面前流过，而我的工作就是每天和这些冰箱打交道。我在这里做的装冰箱的托板，是将托板固定在冰箱上，这个岗位说难也不难，就是要你记得哪种型号的冰箱用哪种托板，要不要带电容，是几微法的电容。要分清楚，不能弄错，不然会导致以后的环节出错，冰箱制冷时有可能电容会发爆炸。所以这个一定要很认真的做，不能粗心大意，害别人去帮你善后。

xx个月的实习期虽然很短，却使我懂得了很多。不仅是进行了一次良好的校外实习，还学会了在工作中如何与人相处，知道干什么，怎么干，按照规定的程序来完成工作任务。同时对冰箱这方面也有了实际操作和了解，为我以后更好的发展奠定了基础。

经过这几个月实习下来，使我受益良多，具体的体会如下：

1、要有坚定的信念。不管到那家公司，一开始都不会立刻让我们实习生实际操作，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

2、要认真了解公司的整体情况和工作制度。只有这样，工作起来才能得心应手。

3、要学会怎样与人相处和与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系。工作起来得心应手。与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅。

4、要学会虚心，因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步快。

总得来说在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发。我明白，今后的工作还会遇到许多新的`东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会。因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，一定会有更大的收获和启发的。

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。

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，了解了在社会中生存所应该具备的各种能力。为以后的自己奠定坚实的基础。

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