# 精选大学生顶岗实习计划范文如何写

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-06-22

*精选大学生顶岗实习计划范文如何写一为了巩固大学期间所学到的商务英语专业知识，提高实际操作技能，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，将所学知识运用于实际工作。按照老师的安排，我制定了相应的实习计划。在这个公司里我的主要工作是总经理助理，协助...*

**精选大学生顶岗实习计划范文如何写一**

为了巩固大学期间所学到的商务英语专业知识，提高实际操作技能，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，将所学知识运用于实际工作。

按照老师的安排，我制定了相应的实习计划。在这个公司里我的主要工作是总经理助理，协助总经理做一些日常工作，比如商业计划书的制定和一些文件资料的翻译等等。

两个月的实习，让我学到了很多在书本上没学过的东西，也让我对这个社会有了深入的了解。我认为学我们这个专业或者说在做总经理助理这个工作时应当具备以下几种能力：

（一）交际能力：善于与他人交往是做这项工作应具备的首要能力。说到底，助理其实也是一种服务人员，而服务人员就必须懂得如何与他人接触。“他人”既包括外部的客户，也包括内部的同事和领导，我们必须要学会如何与他人建立和维持关系，学会倾听别人的意见表达自己的想法，注重交往艺术，能够区别不同性别、不同场合、不同年龄、不同文化背景的人应采取交往方式。对自己一定要有正确的定位，才能在工作中提供优质的服务。

（二）合作能力：助理工作不像某些物质工作那样工序分明。无论是在前台还是在后台的服务都必须与公司的上司、下属、同事、顾客、供应商等进行合作。另外，做一名助理还应当有全局观念，较强的协调沟通意识，学会与供应商协商，与同事合作，充分发挥不同角色的作用，利用现有的各种因素为公司提供满意的服务，发挥助理的中介、纽带作用。

（三）学习能力：在我看来，整个实习过程既是我向用人单位提供服务的过程。也是一个学习的过程，助理必须根据公司和客户的具体需要确立服务方式，我们如果越了解他人的期望，就越能为他人提供优质的服务。而市场需求的不断变化就要求我们应有不断学习新知识、新技能的能力，有较强的适应能力。我刚到单位的第二天，副总就要求我为公司写一份商业计划书，但我连商业计划书的格式是什么都不知道，最后只有闷在办公室通过上网查询，才学习到商业计划书的写作方式。该计划书完成后，虽然在实际内容上与副总要求的有所差距，但我的学习能力却得到了用人单位的肯定。

（四）教育、说服能力：在工作过程中，助理往往会成为经理和其他工作人员之间的“传声筒”。负责着将上级的指示传达给下级，将下级意见反馈给上级的任务，如何给有效的促进二者之间的交流，助理就必须通过语言去吸引人、打动人、说服人的能力、懂得清晰、简洁、明了的表达中心思想，为上下级提供准确易懂的信息。也就是说，在这样一个信息沟通的过程中，个人沟通能力直接影响着沟通的结果。

（五）企业环境、顾客知识：在工作过程中，对企业内部环境，对市场情况，对顾客的特点掌握的越全面，就越能为单位提供满意的服务。平时工作时要善于观察，还要学会换位思考，根据企业本身的特点调整自己的服务方式，可以使我们的工作更顺利的完成。平常工作不忙的时候，我都会到各个部门去转转，像销售部、生产部、财会部、售后服务部等等。这样不仅会使我更快的了解公司内部的情况，还可以更快的让我融入这个环境。

（六）文化修养：要与公司其他员工进行良好的沟通。我认为文化修养也是应必备的素质，具备广博的知识和良好的精神面貌才有利于交流。

（七）技术xxx：技术xxx是完成某一项具体活动所需要的本领。有些公司往往通过培训，使工作人员掌握一定的操作程序，适应岗位的需要。而对于某些新招聘的人员来说，具备某方面的技术xxx往往是进入某一行业最起码的要求，作为我们专业的学生，我们的优势技能就是对英语的熟练运用，我之所以能够应征到这个公司来做助理，很大程度上也是因为这个优势。

（八）管理能力：我们在工作过程中，需要与别人建立联系，管理别人、激励别人、处理冲突、控制情绪等等。这一切都与管理能力有关。对于大部分学生来说，会认为对这一能力的要求往往是针对决策层或管理层而言的，但是市场导向的管理体制中，企业组织从“金字塔”型组织结构转变为“倒金字塔”型组织结构，服务工作的决策权也从管理部门和职能部门转移到服务工作第一线。所以说，管理能力不再是高层管理人员的“专利”而是我们刚步入社会的大学生要具备的必要的能力。

经过这次实习，我深切的感受到了平常系领导和老师们所说的我们的专业优势：商务知识和语言的结合。这使得我们在用人单位招聘时有了一些优势，但我同时也感觉我们也应当在一些方面改进一下。

（一）加强对口语的训练：口语是我们在应聘的时候的一关。只要招我们这个专业毕业生的用人单位，首先要检验的就是我们的口语。虽然我们系里请来了外教，安排了许多的口语课，但我们开口的机会其实很少，而且其中有些外教也是名不副实的。口语课其实成了花架子，希望系里能够找到更切实有效的方法来解决这个问题，毕竟，一口流利的口语是许多学生所追求的，这也是我们的“门面”。

（二）多增加学会实习的次数，增强学生的实际动手能力：我们学习的知识偏重于理论，实际运用到的技能往往和我们所学的有很大的差距，动手能力差是我们的普遍特点。我刚到实习单位的时候甚至连复印机、传真机都不会用，我们日常所学的课程中，像《外贸函电》这类实用价值非常大，但实际运用起来有些时候与书本也是有差距的。所以，我认为我们应当多开一些实习课，让学生有的机会走出去，刚毕业的大学生既然没有什么工作经验，那么就应该在实习经历上为自己加分。

**精选大学生顶岗实习计划范文如何写二**

我们于20xx年x月x日—20xx年x月x日在学校校车间进行了为期x天的金工实习。期间，我们接触了车、钳、铣、磨、焊、铸、锻、刨等几个工种和线性切割以及数控铣床等较先进的机器。每天，大家都要学习一项新的技能并在几小时的实习时间里，完成从对各项工种的一无所知到作出一件成品的过程。在师傅们耐心细致地讲授和在我们的积极的配合下，我彻底清楚了实践才是真正检验真理的标准，以前学过的游标卡尺读数就很模糊，并且误差的要求也较高，所以还觉得过得去，可是这次实习要求工件的误差都在0。1mm，让我措手不及。在老师的教导下，通过这次实习我已经基本掌握了游标卡尺的读数。看似简单的东西真正到了应用就不是那么简单了。

实习期间，通过学习车工、锻工。我们作出了自己的工艺品，铣工和车工的实习每人都能按照老师的要求学到铣床的最根本的知识；最辛苦的要数车工和钳工，车工的危险性，在一天中同学们先要掌握开车床的要领，所有工种中，钳工是最费体力的，通过锉刀、钢锯等工具，手工将一个铁块磨成六角螺母，再经过打孔、攻螺纹等步骤最终作成一个精美的螺母。几天下来虽然很多同学的手上都磨出了水泡，浑身酸痛，但是看到自己平生第一次在工厂中作出的成品，大家都喜不自禁，感到很有成就感。我对自己的本次实习总结了两部分，实习部分和感想部分。

1。通过这次实习我们了解了现代机械制造工业的生产方式和工艺过程。熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。

2。在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。

3。在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

4。培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

5。在整个实习过程中，对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强对填写实习报告、清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

6。工厂师傅对我们做的工件打分，使我们对自己的产品的得分有明确认识，对于提高我们的质量意识观念有一定作用。

7。同学之间的相互帮助才得以完成任务，使我们对团队的概念有了更深层的理解，也使我们明白了团队精神的重要性！

1。金工实习是培养学生实践能力的有效途径。又是我们大学生、工科类的大学生，非常重要的也特别有意义的实习课。金工实习又是我们的一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们会感受到车间的气氛。同时也更加感受到了当一名工人的心情，使我们更加清醒地认识到肩负的责任。有人跟我说我们不是机械专业的学生学习这个没有什么用，我带着怀疑的态度参加了这个实习，但是最后的结论是我对此否认了，它交给我的不只是机械专业的知识，而是一种能力，创造力以及适应力。

2。劳动不仅对自然世界进行改造，也对一个人的思想进行改造。经过这周的金工实习，在这方面我也深有体会。

（1）劳动是最光荣的，只去实践才能体会劳动的辛酸和乐趣。

（2）坚持不懈，仔细耐心。

（3）认真负责，注意安全。

（4）只要付出就会有收获。

3。实习带给我们的不仅仅是经验，它还培养了我们吃苦的精神和严谨认真的作风。我们学到了很多书中无法学到的东西。它使我们懂得观察生活，勇于探究生活，也为我们多方面去认识和了解生活提供了一个契机。它是生活的一种动力，促进我们知、情、意、行的形成和协调的发展，帮助自我完善。此时，我还在怀念充满成就感的金工实习，它充实了我们的知识，使我们更加体会到这样一句话：“纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。”实践是真理的检验标准，通x天的金工实习，我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有辛酸也有快乐，这是我大学生活中的又一笔宝贵的财富，对我以后的学习和工作将有很大的影响。

两年后我们就业的时候，就业单位不会像老师一样点点滴滴细致入微的把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的车工，虽然它的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要作出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。另外像铸工和看似简单的拆装，都需要我们细心观察，反复实践，失败了就从头再来，培养了我们一种挫折感等等。x天的金工实习带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，因此实习报告和日记的任务都给我们提供了这个机会，而最后的创新设计也对我们的创新能力进行检验和新的提高！

眼睛是会骗人的看似简单的东西并不一定能够做好，只有亲身实践才知其奥妙，才会做出理想的产品，实践是学习的真理！如果再有机会我还会参加这样的实习，还会去用实践来完善自己的知识面和自己的各项能力，以求在走出校园的时候有适应社会的更高的能力。感谢学校和老师给我们这个磨练自己和完善自己的机会。

**精选大学生顶岗实习计划范文如何写三**

甲方：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_大学学院

乙方(用人单位)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

丙方(学生)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

为保证就业实习工作的顺利进行，保护学校、用人单位及学生的合法权益，甲乙丙三方本着自愿合作的原则，经慎重协商，甲乙丙三方承认《\_\_\_\_\_\_\_\_\_大学大学生就业实习管理规定》对三方均有的约束力，并达成如下就业实习协议：

一、工作内容：乙方要求甲方为其介绍丙方从事就业实习工作，丙方在乙方处主要从事\_\_\_\_\_\_\_\_\_工作岗位，具体工作内容是\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

二、工作时间：经甲方介绍，丙方自\_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_\_\_日起至\_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_\_\_日止在乙方处工作，共计\_\_\_\_\_\_\_\_\_天。

三、实习期待遇：

1、乙方依其规章制度对丙方的实习进行考核评价，丙方按照实习计划或乙方规定完成实习内容的，乙方给予丙方实习补贴，补贴标准为\_\_\_\_\_\_\_\_\_元/工作日，补贴发放在实习结束时发放。

2、丙方实习期间因从事实习范围内的工作发生的正常费用，经乙方认可后，可凭票据实报销。

3、在实习期间，丙方不享受乙方员工依据《劳动合同》和乙方规章制度所享受的福利待遇。考虑到实习生的实际经济状况，解决实习生的生活困难，乙方根据具体情况和现有资源，给予实习生住宿和生活方面的补贴。

四、其他费用：在办理实习信息登记时，乙方在就业实习报酬外应向甲方支付管理费用\_\_\_\_\_\_\_\_元(即按实际聘用人数，每人管理费\_\_\_\_\_\_\_\_\_元或按学生酬金的\_\_\_\_\_\_\_\_\_%计)。管理费用于为丙方购买人身保险等。

五、乙方在丙方实习期间，不得无故克扣丙方的劳动报酬。无论乙方辞退或丙方辞职，乙方均需付足学生自劳动开始之日至离开之日的全部报酬。乙方有权根据其用工需要而终止与丙方实习用工关系，乙方终止用工关系需提前10天通知甲方、丙方。如丙方因无故离职，或因表现不佳被辞退，学校将按考勤等校规处理。

六、乙方在\_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_\_\_日以前，将丙方的报酬付给甲方，统一由甲方发放，乙方不直接与丙方发生经济关系。

七、丙方就业实习依法享受劳动保护，乙方不得安排丙方从事易对人体造成伤害或危险的特殊行业或专业的劳动及违法活动;乙方应对丙方的人身安全提供保障，不得损害或变相损害丙方在劳动保护方面的合法权益。否则，造成的后果由乙方负责。但是，甲方应为丙方提供相应的医疗保障，乙方对丙方的医疗不承担责任。在工作期间，乙方对丙方的故意行为造成的自身人身伤害事故不负责任。有关劳动保护的其他内容参照劳动法的有关规定执行。

八、甲方是具体负责指导大学生就业实习的组织管理机构。在工作中甲方教育丙方遵纪守法，执行用人单位及学校的规章制度，履行就业实习协议中的各项义务，如乙方与丙方发生纠纷，甲方主持调解双方的争议。在调解前，乙方或丙方不可申请仲裁和诉讼。

九、乙方有权与丙方签定有关知识产权、保密义务等协议。甲方督促丙方执行上述协议。

十、本协议发生的争议适用中华人民共和国法律，由甲方所在地法院管辖。

十一、本协议一式三份，甲乙丙三方各执一份。

甲方(盖章)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 乙方(盖章)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 丙方(签字)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

负责人(签字)：\_\_\_\_\_\_\_ 负责人(签字)：\_\_\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

签订地点：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 签订地点：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 签订地点：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**精选大学生顶岗实习计划范文如何写四**

甲方：\_\_\_\_\_\_\_\_\_大学学生处乙方（用人单位）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_丙方（学生）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_为保证就业实习工作的顺利进行，保护学校、用人单位及学生的合法权益，甲乙丙三方本着自愿合作的原则，经慎重协商，甲乙丙三方承认《\_\_\_\_\_\_\_\_\_大学大学生就业实习管理规定》对三方均有的约束力，并达成如下就业实习协议：

一、乙方要求甲方为其介绍丙方从事就业实习工作，其中

1.工作内容：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.工作时间：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.就业实习报酬和福利待遇：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

二、在办理实习信息登记时，乙方在就业实习报酬外应向甲方支付管理费用\_\_\_\_\_\_\_\_\_元（即按实际聘用人数，每人管理费\_\_\_\_\_\_\_\_\_元或按学生酬金的\_\_\_\_\_\_\_\_\_％计）。管理费用于为丙方购买人身保险等。

三、乙方在丙方实习期间，不得无故克扣丙方的劳动报酬。无论乙方辞退或丙方辞职，乙方均需付足学生自劳动开始之日至离开之日的全部报酬。乙方有权根据其用工需要而终止与丙方实习用工关系，乙方终止用工关系需提前10天通知甲方、丙方。如丙方因无故离职，或因表现不佳被辞退，学校将按考勤等校规处理。

四、乙方在\_\_\_\_日以前，将丙方的报酬付给甲方，统一由甲方发放，乙方不直接与丙方发生经济关系。

五、丙方就业实习依法享受劳动保护，乙方不得安排丙方从事易对人体造成伤害或危险的特殊行业或专业的劳动及违法活动；乙方应对丙方的人身安全提供保障，不得损害或变相损害丙方在劳动保护方面的合法权益。否则，造成的后果由乙方负责。但是，甲方应为丙方提供相应的医疗保障，乙方对丙方的医疗不承担责任。在工作期间，乙方对丙方的故意行为造成的自身人身伤害事故不负责任。有关劳动保护的其他内容参照劳动法的有关规定执行。

六、甲方是具体负责指导大学生就业实习的组织管理机构。在工作中甲方教育丙方遵纪守法，执行用人单位及学校的规章制度，履行就业实习协议中的各项义务，如乙方与丙方发生纠纷，甲方主持调解双方的争议。在调解前，乙方或丙方不可申请仲裁和诉讼。

七、乙方有权与丙方签定有关知识产权、保密义务等协议。甲方督促丙方执行上述协议。

八、本协议发生的争议适用中华人民共和国法律，由甲方所在地法院管辖。

八、本协议一式三份，甲乙丙三方各执一份。甲方（盖章）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_乙方（盖章）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_负责人（签字）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_负责人（签字）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日签订地点：\_\_\_\_\_\_\_\_\_签订地点：\_\_\_\_\_\_\_\_\_丙方（签字）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日签订地点：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

返

**精选大学生顶岗实习计划范文如何写五**

尊敬的党组织：

我叫xxx，系x医学高等专科学校护理专业xx级学生，现担任xx医专校国旗护卫队战训部长，男，汉族，共青团员，19xx年3月8日出生于xx省x市x县的一个普通家庭。

我的爷爷、奶奶是两位慈祥坚韧的老人，父亲和母亲是两位勤劳、爱国爱党的群众。就在这样一个普通但温暖的家庭，我健康幸福的成长。我爸爸妈妈都是普通的老百姓，可以说我们家是沐浴着党的阳光，伴随着祖国的改革开放一路走过来的。我的母亲谦虚严谨，细致谨慎的生活态度和父亲的刻苦好学，兢兢业业的工作态度就一直深深的感染着教育着我。

19xx年我6岁时，我进入了xx省xx县中心小学，从此在家长尤其是爸爸的严格要求下，我一直向着正确的道路前进。在学校里，我刻苦学习，是个很文气的小男生，成绩一直名列前茅，也深受老师的喜爱。小学的几年时光，不但让我获得了很多文化知识，也让我初步了解了我国悠久的历史和现阶段的基本国情，让我熟悉了很多优秀的共产党员。老师的谆谆教导，使我从小立志，发愤图强，长大以后要为国效力。在小学一年级的时候，被批准加入了中国少年先锋队。当我庄严地举起右臂宣誓时，我知道自己是共产主义的接班人，肩负着光荣而又重大的历史使命。我暗下决心，一定不能辜负老师对我的信任，将来还要向团组织、党组织靠拢。20xx年9月，我顺利进入xx省xx实验中学，我遇到了更多的挑战，许多来自不同地方的学生，他们一样很优秀。我们要共同学习、相互竞争。在初一时，遇到了一个很好的班主任，他带给我的影响可谓是受益终身的，他是我们的语文老师，因为他的关心帮助，初中三年里我的语文成绩一直是数一数二的，他除了教授课本以外还要教我们怎样做人，怎样树立人生观、世界观、价值观，在他的教育下我的思想有了很大的变化，又向前迈进一步。直到现在我还觉得很荣幸他在我懵懂的时候出现，以及对我的影响。20xx年12月，我作为第一批学生光荣的加入了中国共产主义青年团。中国共青团是中国先进青年的群众组织，是中国共产党的得力助手和后备军。当我在团旗下举起右手庄严宣誓的时候，心潮澎湃!我暗下决心：一定要好好学习，全面发展，积极做好班级的工作，把自己培养成为一名有文化有理想的社会主义建设者，为我们的社会主义现代化建设贡献自己的全部力量。后来，在学习上，我一直在年级中名列前茅;生活中，和同学们互帮互助;工作上，认真负责，得到了老师和同学们的一致好评。

20xx年9月，我以优异的成绩顺利升入河南省范县第一中学，在那里我开始了自己的高中的生活。高中又是一个全新的环境，我遇到了比初中更多的挑战，来自四面八方的同学，各个都很优秀。但在理想的支撑下，我对生活充满了无比的希望，学习劲头十足，精力充沛。高一第一个学期就当上了团支部书记，我带领着大家一起学习，也有适当的玩乐。多次获得校级、县级优秀模范团干部。经过层层选拔，我进入了校学生会工作，策划组织过学校几次大型的活动，如全校师生参加的运动会等，深的领导与老师的好评，从中我也学习到了好多课本上学不到的知识与能力。此外，在高一那年，政治老师是个党员，他对政治精辟的分析，让我对国内外形势有了更深入的了解。让我明确了中国要想立足与世界，必须改革开放，必须要提倡科学，科技兴国。必须坚定中国共产党的领导。同时也让我更加深刻地认识到了共产党的性质，我决定要努力提高自己的思想意识，树立共产主义的世界观、人生观、价值观、争取早日入党。在高二，我毅然决然的选择了文科，进入了更深层次的知识学习与能力锻炼，让我懂得了更多的科学文化知识!经过一年的努力工作，成为学生会主席，在我的带领下，学生会发挥了更大的功效，成为校领导的得力助手，并与20xx年获得了“濮阳市优秀学生干部”的荣誉称号。在高三，我静下心来学习知识，安心准备高考，成绩稳定在班级前列。

20xx年6月我参加了高考，但最终的成绩不尽如意。但我没有怨天尤人，没有用“发挥失常”来安慰自己，更没有选择复读。随后，我被xx医学高等专科学校护理系录取，从此便翻开了我人生旅程中崭新的一页，我对着新的目标开始了新的奋斗和跋涉。实践证明，我的选择没有错。来到xx医学高等专科学校，选择了护理专业是我的骄傲。我时常在提醒自己要好好珍惜时间，不要因碌碌无为而羞耻，不要虚度年华而愤恨的人生态度，大学生应该志存高远，不坠青鸿之志。

从入校起，我一直担任通讯委员一职，任劳任怨，尽心尽力，在第一时间把同学们的信件送达本人，并得到了大家的认可，在期末的时候被评为“优秀学生干部”、“优秀团员”。在学习方面，刻苦钻研，虚心学习，以优异的成绩获得“校三好学生”荣誉称号!在业余时间，我参加了xx医专校国旗护卫队，经过几个月的刻苦训练，成为了一名合格的升旗手。

此致

敬礼！

**精选大学生顶岗实习计划范文如何写六**

一、实习目的

在企事业单位的办公室学习处理日常的行政事务，熟悉整个企事业单位工作的过程，通过实践学习，使所学理论知识得到验证，培养灵活运用书本知识的能力，并且学到许多书本上学不到的东西，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为在毕业后能快速地融入社会打下基础。

二、实习时间

\_\_

三、实习单位

\_\_\_\_

四、实习内容

实习刚开始时，我的指导教师根据我的专业特点，给我分配了办公室日常工作以及初步学习会计实践。从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。

在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。

很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活。我们应该从小事做起，一步一个脚印，逐步积累起经验。在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力。参加工作后才能深刻体会这句话的含义，除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我负责的办公室工作，平时在工作只是打打电话处理文件，几乎没用上自己所学的专业知识。

就连以前学过的会计基础知识也不能很好的应用。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须在工作中勤于动手。

由于现在还住校，所以每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。像我就是每天就是坐着对着电脑打打字，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃。

五、实习体会

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会象同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。

影响一个人的工作态度。每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。

心情好，大家工作开心，效率高。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是多工作，少闲话。且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。

我是学管理的，在书本上学过很多套经典管理理论，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，即使在办公室中也很难处理一些令人措手不及的事情。

也许等到真正管理一个公司时，才会体会到难度有多大;我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的谈判案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。

实习这两个月期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走上工作岗位做好准备。

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