# 最新顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记(14篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-08-14

*总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。顶岗...*

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇一**

顶岗实习是教育部下发的关于高职高专院校人才培养工作水平评估指标补充规定。这一规定既符合高职高专教学大纲教学安排，又有利于对高职高专学生进行职业素质方面的强化训练，使学生提前了解社会，增强岗位意识和岗位责任感，限度提高其综合素养，此项安排是高职高专院校教学体制改革的一项举措。

顶岗实习就是安排学生离校走入工作一线，进行劳动锻炼。顶岗，顾名思义，是在生产一线的诸多岗位，从事生产性劳动。在实习中我们要学习什么了?

转变观念就是让我们从大学生活、学习中切换到现实社会中去。高职培养学生的目标是――符合社会要求的技术性、应用性人才，如：基层领导、技术员、工程师、高级技工。要适应社会的要求，首先就要在思想观念上适应社会，了解社会对高职大学生的要求，特别是职业素养上应当具备哪些?以利做到缺什么补什么。这就是我们在实习中要做到的。

作为一名高职毕业生，我毕业后走向社会，大多是从事一线工作，，基本上都要从基层做起，这是我们高职生必走之道。每一个岗位都有他特有的作用，干一行，爱一行，专一行，是一种岗位责任，是一种职业品质，用人单位很注重这种品质。这种岗位责任是一名员工走向成功的必经之路。要增强岗位责任，就必须顶岗深入到生产一线进行脚踏实地的工作，兢兢业业的去做，只有这样，才能磨练和增强我们的岗位责任感，这是现代社会对高职生的基本要求。压也是我们要努力的。

增强社会经验，也是增加工作经验。一名高职毕业的大学生在面对用人单位面试时，别人很自然要问到你有无工作经验，这道门槛拦住了不少大学生。因此，顶岗实习不仅仅是一种劳动锻炼，更重要的是通过实践增强工作能力，增加工作中的沟通和适应能力，增强做人的才干。实践出真知，实践长才干。有了适当的顶岗实习并能顺利拿到一份顶岗实习合格证，为以后的工作打下基础。

在工厂，都有严格要求。每项工作都有特定的作用，犹如一台运转的机器，即使是一颗普通的螺丝钉，其作用也是不可忽视的。因此，爱岗敬业从一定意义上讲，是企业稳定发展的基石，也是企业用人的基本要求。也是我们毕业生要学习的。认真学习企业员工的吃苦耐劳精神认真学习员工的严肃认真的工作态度。认真学习员工的诚实、守时品质。认真学习企业的科学管理技能、企业文化、制造技术。因此，我们实习生，就是要在优秀企业去磨练，去锻炼，在实践中增长管理才干，增长做人的才干。

这对今后走向社会，应聘岗位时，无疑是非常有益的。顶岗实习在工学结合教学模式中起着培养我们职业技能与职业意识的重要作用，对我们走出校园、认识社会起着桥梁作用。真实的企业环境有助于我们增强现场工作能力，了解最新动态，发展创新思维和团队合作精神，提高服务意识，建立良好的人际关系，具有传统课堂教学无法企及的优势。

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇二**

顶岗实习是教育部下发的关于高职高专院校人才培养工作水平评估指标补充规定。这一规定既符合高职高专教学大纲教学安排，又有利于对高职高专学生进行职业素质方面的强化训练，使学生提前了解社会，增强岗位意识和岗位责任感，限度提高其综合素养，此项安排是高职高专院校教学体制改革的一项举措。

顶岗实习就是安排学生离校走入工作一线，进行劳动锻炼。顶岗，顾名思义，是在生产一线的诸多岗位，从事生产性劳动。在实习中我们要学习什么了?

转变观念就是让我们从大学生活、学习中切换到现实社会中去。高职培养学生的目标是――符合社会要求的技术性、应用性人才，如：基层领导、技术员、工程师、高级技工。要适应社会的要求，首先就要在思想观念上适应社会，了解社会对高职大学生的要求，特别是职业素养上应当具备哪些?以利做到缺什么补什么。这就是我们在实习中要做到的。

作为一名高职毕业生，我毕业后走向社会，大多是从事一线工作，，基本上都要从基层做起，这是我们高职生必走之道。每一个岗位都有他特有的作用，干一行，爱一行，专一行，是一种岗位责任，是一种职业品质，用人单位很注重这种品质。这种岗位责任是一名员工走向成功的必经之路。要增强岗位责任，就必须顶岗深入到生产一线进行脚踏实地的工作，兢兢业业的去做，只有这样，才能磨练和增强我们的岗位责任感，这是现代社会对高职生的基本要求。压也是我们要努力的。

增强社会经验，也是增加工作经验。一名高职毕业的大学生在面对用人单位面试时，别人很自然要问到你有无工作经验，这道门槛拦住了不少大学生。因此，顶岗实习不仅仅是一种劳动锻炼，更重要的是通过实践增强工作能力，增加工作中的沟通和适应能力，增强做人的才干。实践出真知，实践长才干。有了适当的顶岗实习并能顺利拿到一份顶岗实习合格证，为以后的工作打下基础。

在工厂，都有严格要求。每项工作都有特定的作用，犹如一台运转的机器，即使是一颗普通的螺丝钉，其作用也是不可忽视的。因此，爱岗敬业从一定意义上讲，是企业稳定发展的基石，也是企业用人的基本要求。也是我们毕业生要学习的。认真学习企业员工的吃苦耐劳精神认真学习员工的严肃认真的工作态度。认真学习员工的诚实、守时品质。认真学习企业的科学管理技能、企业文化、制造技术。因此，我们实习生，就是要在优秀企业去磨练，去锻炼，在实践中增长管理才干，增长做人的才干。

这对今后走向社会，应聘岗位时，无疑是非常有益的。顶岗实习在工学结合教学模式中起着培养我们职业技能与职业意识的重要作用，对我们走出校园、认识社会起着桥梁作用。真实的企业环境有助于我们增强现场工作能力，了解最新动态，发展创新思维和团队合作精神，提高服务意识，建立良好的人际关系，具有传统课堂教学无法企及的优势。

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇三**

“实习”是我一直以来都满期待的，当还是大一新生的时候就一直听师兄师姐说大二暑假的时候，就是我们电信系的实习时间，所以我一直都满期待的。听说了太多关于“实习”的版本了，有说好的，也有说不好的，都不知道该听哪一个，哪个才是正确的，如果自己没有亲自去体会一下，真的不知道哪个才是你可以相信的。

以下我就先介绍一下我实习的地点吧：

（1）实习单位：珠海市鹏辉电池有限公司。

（2）实习时间：xx年xx月——xx年xx月。

时间一天一天过去了，我到珠海市鹏辉电池有限公司也已经有10日左右了，是实习时间的一半了，从开始的什么都不懂到现在的朦朦胧胧有点懂，学到了一些在学校所学不到的一些知识，让我对喷画业有一点的了解。xx月xx号我们第一天去太阳村公司实习的时候，行政部的吴经理为我们讲解了一些关于喷画的工作流程，让我们首先去后期制作部了解一下喷画用的材料，因为在后期制作部是最能让我们熟悉材料的.一个部门。喷画的工作流程是：接稿部（前台）——设计部——操机部——制作部——发货员；喷画用的材料又分为户内的和户外的，户内的和户外的材料都是不同的，例如户内的有灯片，背胶，相纸，kt版等等；而户外的就有灯布；户外的不需要过膜而户内的就需要过膜，它才会不容易褪色；过膜也有分类的，有光膜，哑膜等等。

在后期制作部的时候，各位前辈都给了我们很多的指导，很细心的为我们指导，没有因为是实习生就粗心的，而是耐心地指导我们，为我们讲解如何用刀片裁切那些喷画，如何裁切那些kt版，如何装架框，如何装易拉宝，如何看单，如何包装，如何填单。刚开始的时候我们都裁切得不好，还有同学切到手指头，前辈们都满紧张的，让我们要注意安全，让我们慢慢裁。

过了两三天后，吴经理让我过去帮忙，在那里我帮忙计算公司内。部。人。员的自我评价考核成绩，这份工作让我学会了要有耐心、要细心，如果不细心，一分神就会出错，又要重新来过，如果没耐心的话，就很难坚持下去，面对着那些阿拉伯数字很让人眼花头晕；但这也是一份学习的机会，考验我的耐心、细心程度，考验我是不是真的能做下去。学习是不分任何职位的，任何事情，只要是一件事就有我们学习的地方，只要我们认真的去体会、去了解、去思考。

这两天我都在设计部里面，在这里我都是在看公司前辈们的作品，看着他们如何去做、如何去接单、如何填单、如何做才能满足客户的要求；可能你认为你的作品已经很好了，但客户不认同的话那也是没用的，都是失败的作品；最重要的是了解客户的需求、客户的品味、如何去跟客户沟通；这些都是跟在学校是不同的，需要我们去适应，去慢慢体会。

明天过后，我就会到户内操机部去实习一下，虽然没在操机部实习过，但大体上对操机部也有一定的了解，我满期待的，我希望能学到多一点的东西。

实习大体上就是在（设计部——操机部——制作部）这三个部门学习。

公司工作时间是周一至周五，每天早上8：30分都有一个早会。早会每次都有一个领班的去带操，这次我们实习也有机会去带一下操，训练一下，让我们在这么多人面前不会胆怯。

这一次实习生活中有几个不足的地方：

（1）在这次实习中我们都有一点点的矛盾，因为有时候公司很忙就觉得过得很充实，如果公司没什么订单的时候就很觉得很闲，很浪费时间的感觉，所以就会有点心浮气燥，不能定下心来，这可能也是需要我们去克服自己心理障碍，不能老是以学生的身份去对待这一次的实习，而是应该放下这种身份，慢慢地去适应公司里的各种制度，运作方式。

（2）考勤。考勤是一个公司对其员工的一个基本考察指标，也能反映一名员工的基本素质及其对工作的态度和热情。考勤这方面也是我们疏忽的一个方面，我们在这方面做得不是很到位，我们身为学生更应该知道考勤的重要性，需要我们自己去克服，去遵守公司的考勤制度。

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇四**

“实习”是我一直以来都满期待的，当还是大一新生的时候就一直听师兄师姐说大二暑假的时候，就是我们电信系的实习时间，所以我一直都满期待的。听说了太多关于“实习”的版本了，有说好的，也有说不好的，都不知道该听哪一个，哪个才是正确的，如果自己没有亲自去体会一下，真的不知道哪个才是你可以相信的。

以下我就先介绍一下我实习的地点吧：

（1）实习单位：珠海市鹏辉电池有限公司。

（2）实习时间：xx年xx月——xx年xx月。

时间一天一天过去了，我到珠海市鹏辉电池有限公司也已经有10日左右了，是实习时间的一半了，从开始的什么都不懂到现在的朦朦胧胧有点懂，学到了一些在学校所学不到的一些知识，让我对喷画业有一点的了解。xx月xx号我们第一天去太阳村公司实习的时候，行政部的吴经理为我们讲解了一些关于喷画的工作流程，让我们首先去后期制作部了解一下喷画用的材料，因为在后期制作部是最能让我们熟悉材料的.一个部门。喷画的工作流程是：接稿部（前台）——设计部——操机部——制作部——发货员；喷画用的材料又分为户内的和户外的，户内的和户外的材料都是不同的，例如户内的有灯片，背胶，相纸，kt版等等；而户外的就有灯布；户外的不需要过膜而户内的就需要过膜，它才会不容易褪色；过膜也有分类的，有光膜，哑膜等等。

在后期制作部的时候，各位前辈都给了我们很多的指导，很细心的为我们指导，没有因为是实习生就粗心的，而是耐心地指导我们，为我们讲解如何用刀片裁切那些喷画，如何裁切那些kt版，如何装架框，如何装易拉宝，如何看单，如何包装，如何填单。刚开始的时候我们都裁切得不好，还有同学切到手指头，前辈们都满紧张的，让我们要注意安全，让我们慢慢裁。

过了两三天后，吴经理让我过去帮忙，在那里我帮忙计算公司内。部。人。员的自我评价考核成绩，这份工作让我学会了要有耐心、要细心，如果不细心，一分神就会出错，又要重新来过，如果没耐心的话，就很难坚持下去，面对着那些阿拉伯数字很让人眼花头晕；但这也是一份学习的机会，考验我的耐心、细心程度，考验我是不是真的能做下去。学习是不分任何职位的，任何事情，只要是一件事就有我们学习的地方，只要我们认真的去体会、去了解、去思考。

这两天我都在设计部里面，在这里我都是在看公司前辈们的作品，看着他们如何去做、如何去接单、如何填单、如何做才能满足客户的要求；可能你认为你的作品已经很好了，但客户不认同的话那也是没用的，都是失败的作品；最重要的是了解客户的需求、客户的品味、如何去跟客户沟通；这些都是跟在学校是不同的，需要我们去适应，去慢慢体会。

明天过后，我就会到户内操机部去实习一下，虽然没在操机部实习过，但大体上对操机部也有一定的了解，我满期待的，我希望能学到多一点的东西。

实习大体上就是在（设计部——操机部——制作部）这三个部门学习。

公司工作时间是周一至周五，每天早上8：30分都有一个早会。早会每次都有一个领班的去带操，这次我们实习也有机会去带一下操，训练一下，让我们在这么多人面前不会胆怯。

这一次实习生活中有几个不足的地方：

（1）在这次实习中我们都有一点点的矛盾，因为有时候公司很忙就觉得过得很充实，如果公司没什么订单的时候就很觉得很闲，很浪费时间的感觉，所以就会有点心浮气燥，不能定下心来，这可能也是需要我们去克服自己心理障碍，不能老是以学生的身份去对待这一次的实习，而是应该放下这种身份，慢慢地去适应公司里的各种制度，运作方式。

（2）考勤。考勤是一个公司对其员工的一个基本考察指标，也能反映一名员工的基本素质及其对工作的态度和热情。考勤这方面也是我们疏忽的一个方面，我们在这方面做得不是很到位，我们身为学生更应该知道考勤的重要性，需要我们自己去克服，去遵守公司的考勤制度。

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇五**

不知不觉间，到xx农业银行xx市分行实习已经半个月了，在这段时间里，公司的领导和同事都给予了我很多的支持和帮助，让我充分感受到了“大行德广，伴您成长”这一公司的核心价值观。作为xx农业银行xx市分行的一份子，在对公司领导同事们的辛勤工作和认真态度肃然起敬的同时也深深的感受到了骄傲和自豪！

刚来到公司实习的时候我就是想了解一下银行的运作流程和经营模式。同时希望能在做事情的同时学会怎么去做人，怎么在公司中与人交往，培养我的工作意识和提高我的综合素质。

而且，我工作的岗位是电子产品部，在这里实习主要是为了提高我们在工作中的与人交流沟通的水平并且熟悉一些较为基础的公司工作的流程，在实习过程中，我每天都会接触到单位里的各位领导同事，在与他们一起工作的同时我自己的综合能力也得以提高。

总的来说，我的最终实习目的就是为不久以后的工作打下坚实的基础。

实习时间段：xx

xx农业银行是国际化公众持股的大型上市银行，xx四大银行之一。最初成立于x年（辛卯年），是新xx成立的第一家国有商业银行，也是xx金融体系的重要组成部分，总行设在北京。数年来，xx农行一直位居世界五百强企业之列，在“全球银行x强”中排名前x位，穆迪信用评级为a1。xx年，xx农行由国有独资商业银行整体改制为现代化股份制商业银行，并在xx年完成“a+h”两地上市，总市值位列全球上市银行第五位。

xx农业银行的前身最早可追溯至xx年成立的农业合作银行。x世纪x年代末以来，x农业银行相继经历了国家专业银行、国有独资商业银行和国有控股商业银行等不同发展阶段。xx年x农业发展银行分设，x年农村信用社与xx农业银行脱离行政隶属关系，xx农业银行开始向国有独资商业银行转变。xx年x月x日，xx农业银行整体改制为股份有限公司，完成了从国有独资银行向现代化股份制商业银行的`历史性跨越；xx年x月xx农业银行股份有限公司在上海、香港两地面向全球挂牌上市，成功创造了截止xx年全球资本市场最大规模的ipo，募集资金达x亿美金；这标志着农业银行改革发展进入了崭新时期；也标志着国有大型商业银行改革上市战役的完美收官。

xx农业银行股份有限公司xx省分行（简称农行xx分行）是xx农业银行在xx省设立的一级分行。从x年恢复分建以来，经过全行上下的努力，实现了国有专业银行向现代商业银行的转轨。截至xx年x月底，全省农行拥有x个机构，其中：x个一级分行，x个省分行营业部和x个二级分行，x个一级支行，x个二级支行，x个分理处（储蓄所），x个培训学校，营业机构遍布全省所有县区和主要乡镇，成为全省唯一的县县有网点的大型商业银行。全行从业人员x人，其中大学以上学历x人，占全部职工总数的x%；共有专业技术人员x名。而xx农业银行xx市分行是xx省农业银行x个下属分行中的一个。

在此次实习中，我在xx农业银行xx市分行的电子产品部学习银行的最基本工作，如录入、统计、制表、复核等。通过这些简单的工作，我了解了银行卡业务的基本操作流程，未接触银行工作前看似简单的一张信用卡，是必须经过评估、审核、录入、复核、存档、编制、打印等一系列完整严密的手续才能完成的。当中任何一个环节出了差错，都会带来繁琐的纠正工作。刚开始认为对于简单的电脑操作完全可以胜任的我，慢慢明白，最重要的不是快，而是准。除了银行卡的操作流程，在做一些杂事，如电话联络各所业务人员、大堂经理等工作时，我也深刻体会到银行不是简单的存款取款的渠道，而是一个具有权威性的完整的金融机构。银行的后台业务也包罗万象，每个部门都有自己工作的操作流程。

严格意义上来说，这是我人生当中的第一次实习，在最初接触到如此正式的一份工作的时候，我的心情还是十分忐忑的，生怕自己的一个不小心就会出现差错而给单位造成损失，但是随着对这份工作的逐渐熟悉以及周围一些同事的悉心指导，我变得不再惧怕工作。当实习结束之后，我再回过头看着自己的劳动成果，真的是非常开心、非常欣慰，而且通过这次实习我也对自己更有信心，我相信自己能驾驭更多的工作。同时，我也对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善的方向，通过与同事们和众多的业务员的交往、接触，学到了珍贵的人际交往技巧和处世经验，交到了几位可以虚心请教的长辈朋友，感谢他们对我的指导、教育和思想启迪。

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇六**

不知不觉间，到xx农业银行xx市分行实习已经半个月了，在这段时间里，公司的领导和同事都给予了我很多的支持和帮助，让我充分感受到了“大行德广，伴您成长”这一公司的核心价值观。作为xx农业银行xx市分行的一份子，在对公司领导同事们的辛勤工作和认真态度肃然起敬的同时也深深的感受到了骄傲和自豪！

刚来到公司实习的时候我就是想了解一下银行的运作流程和经营模式。同时希望能在做事情的同时学会怎么去做人，怎么在公司中与人交往，培养我的工作意识和提高我的综合素质。

而且，我工作的岗位是电子产品部，在这里实习主要是为了提高我们在工作中的与人交流沟通的水平并且熟悉一些较为基础的公司工作的流程，在实习过程中，我每天都会接触到单位里的各位领导同事，在与他们一起工作的同时我自己的综合能力也得以提高。

总的来说，我的最终实习目的就是为不久以后的工作打下坚实的基础。

实习时间段：xx

xx农业银行是国际化公众持股的大型上市银行，xx四大银行之一。最初成立于x年（辛卯年），是新xx成立的第一家国有商业银行，也是xx金融体系的重要组成部分，总行设在北京。数年来，xx农行一直位居世界五百强企业之列，在“全球银行x强”中排名前x位，穆迪信用评级为a1。xx年，xx农行由国有独资商业银行整体改制为现代化股份制商业银行，并在xx年完成“a+h”两地上市，总市值位列全球上市银行第五位。

xx农业银行的前身最早可追溯至xx年成立的农业合作银行。x世纪x年代末以来，x农业银行相继经历了国家专业银行、国有独资商业银行和国有控股商业银行等不同发展阶段。xx年x农业发展银行分设，x年农村信用社与xx农业银行脱离行政隶属关系，xx农业银行开始向国有独资商业银行转变。xx年x月x日，xx农业银行整体改制为股份有限公司，完成了从国有独资银行向现代化股份制商业银行的`历史性跨越；xx年x月xx农业银行股份有限公司在上海、香港两地面向全球挂牌上市，成功创造了截止xx年全球资本市场最大规模的ipo，募集资金达x亿美金；这标志着农业银行改革发展进入了崭新时期；也标志着国有大型商业银行改革上市战役的完美收官。

xx农业银行股份有限公司xx省分行（简称农行xx分行）是xx农业银行在xx省设立的一级分行。从x年恢复分建以来，经过全行上下的努力，实现了国有专业银行向现代商业银行的转轨。截至xx年x月底，全省农行拥有x个机构，其中：x个一级分行，x个省分行营业部和x个二级分行，x个一级支行，x个二级支行，x个分理处（储蓄所），x个培训学校，营业机构遍布全省所有县区和主要乡镇，成为全省唯一的县县有网点的大型商业银行。全行从业人员x人，其中大学以上学历x人，占全部职工总数的x%；共有专业技术人员x名。而xx农业银行xx市分行是xx省农业银行x个下属分行中的一个。

在此次实习中，我在xx农业银行xx市分行的电子产品部学习银行的最基本工作，如录入、统计、制表、复核等。通过这些简单的工作，我了解了银行卡业务的基本操作流程，未接触银行工作前看似简单的一张信用卡，是必须经过评估、审核、录入、复核、存档、编制、打印等一系列完整严密的手续才能完成的。当中任何一个环节出了差错，都会带来繁琐的纠正工作。刚开始认为对于简单的电脑操作完全可以胜任的我，慢慢明白，最重要的不是快，而是准。除了银行卡的操作流程，在做一些杂事，如电话联络各所业务人员、大堂经理等工作时，我也深刻体会到银行不是简单的存款取款的渠道，而是一个具有权威性的完整的金融机构。银行的后台业务也包罗万象，每个部门都有自己工作的操作流程。

严格意义上来说，这是我人生当中的第一次实习，在最初接触到如此正式的一份工作的时候，我的心情还是十分忐忑的，生怕自己的一个不小心就会出现差错而给单位造成损失，但是随着对这份工作的逐渐熟悉以及周围一些同事的悉心指导，我变得不再惧怕工作。当实习结束之后，我再回过头看着自己的劳动成果，真的是非常开心、非常欣慰，而且通过这次实习我也对自己更有信心，我相信自己能驾驭更多的工作。同时，我也对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善的方向，通过与同事们和众多的业务员的交往、接触，学到了珍贵的人际交往技巧和处世经验，交到了几位可以虚心请教的长辈朋友，感谢他们对我的指导、教育和思想启迪。

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇七**

通过这次顶岗的实习，我也是感受到在社会工作的艰辛，体会到想要做好一份工作是多么的不易，但我也是相信自己还是能在以后做好，能在社会好好的立足的，这份工作也是给予了我很多的成长，让我进步很大。

实习中，所做的事情都是更加的有目的性，不像在大学的时候，想学什么就可以去学什么，甚至可能自己的学习还比较的没有什么计划，除了专业的课程，其余的时间也是会自己花在娱乐或者其他的方面，而在实习的时候，除了工作的时间，其余的时间，我也是要去思考，如果能把事情做得更好，如何能收获更多，存在着竞争，也是需要我付出更多才能是有收获的。特别是在我知道该如何的工作之后，开始的时候可能只是我们在学习，掌握工作的方法，但是学会之后的压力也是变得大了，岗位上，想要做好除了学，也是需要多去做，我也是通过在工作的时间，认真的去把工作给做好，在部门里面，虽然不是最优秀的那一批，但是我也是不甘心掉位末尾去。下班之后，我也是会去总结，会去反思自己的工作哪些做得还可以再好一些，哪些方面又是能再多一些的改进。

工作的最后结果也是非常的重要，如果在学校，可能考试没有考得那么好，除了没学好的原因也是有发挥失常，但是在实习的一个工作方面，如果是最后的结果没有一个好的，那么之前所做的一个工作，一些努力其实就是白费了，更加的会去看中结果，而不是说付出了多少，毕竟只有做出了业绩，那么这才是真的有价值的，而不是说白费了功夫，所以我也是在实习里面，掌握了工作的技巧，尽力的去把事情给做好，达成一个好的结果，来让自己做的事情是有用的，而不是只仅仅自己是做了事情，学了一些东西，掌握了一些经验，那样对于自己是有一些用，但是对于公司，对于自己以后的发展并没有太多的作用，还是需要有一个好的成果才行。

通过顶岗的实习，让我明白，在工作里面，除了能做，也是要会做好事情，这样才能在岗位上去立足，去让自己有更多的收获，通过这次工作，我也是积累了一定的经验，也是会在以后做得更好的，并且想要有更好的发展，我也是要不断的去学，去掌握新的东西，去在岗位上作出更多的业绩来。

，但由于身份的特殊，我们是以一名顶岗实习生的角色出现在的学校教师行列，所以我们又会增加了一些类似小班主任、制作班级文化、管理日常生活之类的工作，而这些，我并不排斥，因为我是来学知识的，因为我是来长本事的，不能说每一件事我都能做的尽善尽美，但至少我曾经费劲心思，绞尽脑汁为每一件事出谋划策，在这个角色中，我会更加努力。

在与学生的接触中，善于发现他们每一个人的优点是我必须努力去做到的。每一个孩子都是父母心中完美的天使，即使他们不爱学习，即使他们调皮捣乱，但每一个人都拥有被老师关爱的权利。我们是实习老师，有着与普通的学校员工不一样的身份，在这里，我们需要去关注每一名学生，需要去鼓励每一个孩子，因为与学生年龄差距很小，我们更能理解他们心中的小天地，所以才能更好的去鼓励、去开导、去教育他们好好学习，在这个领域里，我们需要更加努力的去开拓。

在与顶岗队友的相处中，因为有着同样的经历，同样的身份，所以彼此有了更多同样的话题，大家吃住在一起，生活在一起，从不同的专业走出相同的体验。但柴米油盐中，无论是亲人还是朋友都会出现小摩擦，更何况我们这些性格迥异的90后，所以一些矛盾一些难言总是不可避免的，而作为小组的组长，我能做的就是将所有的矛盾降低到最小程度，将所有的不快减少的消失殆尽。许多时候，作为一个衔接人物，永远要懂得吃亏是福，这份责任，我会坚守到底。

所有的责任，所有的工作，只因我们处在顶岗一线，注定要用自己最大的努力去完成，去认真完成。顶岗，责任无处不在。

教师节，我们已经实习一周了，只有自己亲身体验了才知道，老师的辛苦和不易，才理解我的老师当时那样做为什么，现在才知道感恩，真的很羞愧，在这里想对我的老师说一声：“亲爱的老师，您辛苦了，我爱您!”

这只是我的第一周而已，未来的日子还很长，面对以后的问题和困难，我们总会找到办法来解决，因为办法总比困难多!我们五个战士一起努力，一起进步，一起迎接挑战。面对挑战冷静面对，冷静思考，什么困难在我们面前就都不是挑战!

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇八**

通过这次顶岗的实习，我也是感受到在社会工作的艰辛，体会到想要做好一份工作是多么的不易，但我也是相信自己还是能在以后做好，能在社会好好的立足的，这份工作也是给予了我很多的成长，让我进步很大。

实习中，所做的事情都是更加的有目的性，不像在大学的时候，想学什么就可以去学什么，甚至可能自己的学习还比较的没有什么计划，除了专业的课程，其余的时间也是会自己花在娱乐或者其他的方面，而在实习的时候，除了工作的时间，其余的时间，我也是要去思考，如果能把事情做得更好，如何能收获更多，存在着竞争，也是需要我付出更多才能是有收获的。特别是在我知道该如何的工作之后，开始的时候可能只是我们在学习，掌握工作的方法，但是学会之后的压力也是变得大了，岗位上，想要做好除了学，也是需要多去做，我也是通过在工作的时间，认真的去把工作给做好，在部门里面，虽然不是最优秀的那一批，但是我也是不甘心掉位末尾去。下班之后，我也是会去总结，会去反思自己的工作哪些做得还可以再好一些，哪些方面又是能再多一些的改进。

工作的最后结果也是非常的重要，如果在学校，可能考试没有考得那么好，除了没学好的原因也是有发挥失常，但是在实习的一个工作方面，如果是最后的结果没有一个好的，那么之前所做的一个工作，一些努力其实就是白费了，更加的会去看中结果，而不是说付出了多少，毕竟只有做出了业绩，那么这才是真的有价值的，而不是说白费了功夫，所以我也是在实习里面，掌握了工作的技巧，尽力的去把事情给做好，达成一个好的结果，来让自己做的事情是有用的，而不是只仅仅自己是做了事情，学了一些东西，掌握了一些经验，那样对于自己是有一些用，但是对于公司，对于自己以后的发展并没有太多的作用，还是需要有一个好的成果才行。

通过顶岗的实习，让我明白，在工作里面，除了能做，也是要会做好事情，这样才能在岗位上去立足，去让自己有更多的收获，通过这次工作，我也是积累了一定的经验，也是会在以后做得更好的，并且想要有更好的发展，我也是要不断的去学，去掌握新的东西，去在岗位上作出更多的业绩来。

，但由于身份的特殊，我们是以一名顶岗实习生的角色出现在的学校教师行列，所以我们又会增加了一些类似小班主任、制作班级文化、管理日常生活之类的工作，而这些，我并不排斥，因为我是来学知识的，因为我是来长本事的，不能说每一件事我都能做的尽善尽美，但至少我曾经费劲心思，绞尽脑汁为每一件事出谋划策，在这个角色中，我会更加努力。

在与学生的接触中，善于发现他们每一个人的优点是我必须努力去做到的。每一个孩子都是父母心中完美的天使，即使他们不爱学习，即使他们调皮捣乱，但每一个人都拥有被老师关爱的权利。我们是实习老师，有着与普通的学校员工不一样的身份，在这里，我们需要去关注每一名学生，需要去鼓励每一个孩子，因为与学生年龄差距很小，我们更能理解他们心中的小天地，所以才能更好的去鼓励、去开导、去教育他们好好学习，在这个领域里，我们需要更加努力的去开拓。

在与顶岗队友的相处中，因为有着同样的经历，同样的身份，所以彼此有了更多同样的话题，大家吃住在一起，生活在一起，从不同的专业走出相同的体验。但柴米油盐中，无论是亲人还是朋友都会出现小摩擦，更何况我们这些性格迥异的90后，所以一些矛盾一些难言总是不可避免的，而作为小组的组长，我能做的就是将所有的矛盾降低到最小程度，将所有的不快减少的消失殆尽。许多时候，作为一个衔接人物，永远要懂得吃亏是福，这份责任，我会坚守到底。

所有的责任，所有的工作，只因我们处在顶岗一线，注定要用自己最大的努力去完成，去认真完成。顶岗，责任无处不在。

教师节，我们已经实习一周了，只有自己亲身体验了才知道，老师的辛苦和不易，才理解我的老师当时那样做为什么，现在才知道感恩，真的很羞愧，在这里想对我的老师说一声：“亲爱的老师，您辛苦了，我爱您!”

这只是我的第一周而已，未来的日子还很长，面对以后的问题和困难，我们总会找到办法来解决，因为办法总比困难多!我们五个战士一起努力，一起进步，一起迎接挑战。面对挑战冷静面对，冷静思考，什么困难在我们面前就都不是挑战!

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇九**

为期7个月的顶岗实习结束了。在这短短的7个月里，我学到了很多东西，不管是对自己专业知识还是适应社会的能力都有了进一步的提升。让自己思想也不断成熟起来。现将本学期实习内容及心得总结如下：

（一）实习时间：20xx年3月28日到20xx年10月20日

（二）实习单位：新疆维多利种业有限公司

（三）实习岗位：生产

（四）实习性质：顶岗实习

新疆维多利种业有限公司是集良繁、种子生产、销售为一体的农业科技型有限公司。几年来，在种子界同仁的大力支持下，我公司取得了较好的经济效益和社会效益，树立起了自己的“维多利”品牌。深得用户的信赖。

公司现在沙湾，奇台，伊犁有良繁基地8000亩，主要经营玉米、小麦，等大田作物，销售遍及全疆。在阿勒泰、石河子、伊犁、喀什、巴楚、和田等地设有分支机构，公司与国内近多家科研和经营单位保持协作和经营关系，共同开发和经销国产西瓜，甜瓜及各种蔬菜种子，并总代理（河北）承德裕丰种业公司的玉米种子

（一）工作过程与内容

（1）20xx年3月28日，在新疆维多利种业有限公司开始进行为期七个月的生产实习

（2）20xx年4月20日，去农八师151团8连代繁康地种业有限公司的品种，负责期间的监督和管理。

（3）20xx年5月1日，开始副本的播种工作。

（4）20xx年5月20日，田间的管理及观察父母本的花期是否相遇，花期预测一般采用叶片比较法，即根据父母本生长出来的叶子数来测定花期是否相遇。因此首先要了解两亲本全生育期的总叶片数，按照母等父原则，在生育期间母本应比父本提前发育1—2片叶。

（5）20xx年6月20日，开始花期抽雄及检查工作，督促农户在规定的时间内抽雄，并对其抽雄结果进行检查。

（6）20xx年8月25日，开始对每户农户测产，对农户产量进行评估。

（7）20xx年9月10日，收获开始，监督农户不得私自买卖种子，对烘干的种子进行水分的测定，对不合格的种子进行纯度鉴定。

（8）20xx年10月20，实习结束，回到学校。

1。在农八师151团八连，公司聘请的专家老师给当地农民带来一些作物上的一些技术要点，根据当地每年大发生的病虫害，让农民提前做好防治工作和针对手段。

2。通过当地政府和农民要求，陪同专家老师一起下乡给农民讲解玉米病虫害的防止知识等。

经过为期7个月的实习生活，让我从做过的点点滴滴中，为人处事中，接触行行色色的人中，各种突发事件的处理中等等。卓见走向成熟，走向社会，慢慢正真地步入了工作的行列中。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员（如实习生）了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对我们而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的.实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。其次，我介绍一下我实习所做的工作。再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。

自主学习工作后不再像在学校里学习那样，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。作为新疆维多利种业有限公司的一名生产人员，我所做的工作重要是种子的田间管理、开农民培训会、田间指导。首先能进入新疆维多利种业有限公司我感到自己很荣幸，公司的理念深深的熏陶着我这个刚走出校门步入社会的新人。他给了我一个展示自我的平台，给我提供了各种有利的资源，虽然工作中有许多地方不懂，接触了许许多多的人，碰了很多在学校没有见过的事遇到了许多难题，但是我觉得只有这样才能锻炼、才叫锻炼、才能使自己尽快成熟，经过了一次，下次做起来就得心应手。

在新疆维多利种业有限公司的实践学习中，不但让我们增长了见识、拓宽了视野、培养了自身韧性、找出了自身与社会的差距、巩固了专业文化知识、加深了对行业的了解、懂得了“多看、多问、多观察、多思考”的重要性，而且加强了我们对独立工作能力、自我管理能力、动手操作能力及开拓创新能力的培养与锻炼。使我们在工作实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性熟悉，培养我们工作的责任感和事业心，提高实践动手能力，收集处理信息的能力，发现问题、分析问题和解决问题的能力，并能客观的认识自己，尽量减小自身走入社会的适应期。学会了如何去和陌生人谈生意，如何去做试验结果记录，如何去开会讲课，如何去管理市场，走进维多利种业让我从中学到了做事认真负责的态度，懂得了做人从容进取的宽厚，看到了工作不懈努力的成绩，明白了谦虚谨慎的重要，感受了团结互助的力量，体会了真情奉献的伟大。走在维多利种业之路上心酸与汗水一路伴着我们，但却让我们硕果累累。在以后的人生之路上我们也将不断总结自我、完善自我、超越自我。我们也将以此鞭策自己，努力学习，努力迈向人生新的阶段。

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，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，顶岗实习的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生顶岗实习已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生顶岗实习，一直是”仁者见仁，智者见智“，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

顶岗实习的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

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，这个顶岗实习是丰富而又有意义，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。

在我的顶岗实习生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到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。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

顶岗实习的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是实习生活的全部吧。我不知道多少实习的人有过这种感觉，但总的来说，这次的实习生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，7个月的顶岗实习生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么”抢手货“，而在每个用人单位的招聘条件中，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。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道”两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书“的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动

巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把顶岗实习作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇十**

顶岗实习报告为期几个月的实习在疲惫与快乐中落下了大幕，总的来说这次实习活动是一次有趣且必将我今后的学习工作的重要的经验。它给我的有汗水也有快乐，汗水的付出往往伴随快乐的诞生。我想在将来的岁月里恐怕不会再有这样的机会，在短短的时间内那么完整的体验到当今工业界普遍所应用的方法，也恐怕也再难有这样的幸运去体验身边的每一样东西到底是如何生产出来的了。

化工实习是一门实践性的技术基础课，是高等院校工科学生学习化工的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课。它不仅可以让我们获得了化工工艺的基础知识了解化工生产的一般操作也提高了我们的操作技能和动手能力加强了理论联系实际的锻炼。更重要的是提高了工程实践能力培养了工程素质，为未来的工作做良好铺垫。这是一次我们学习，锻炼的好机会！通过这段短而充实的实习我懂得了很多……

在工业生产中，安全要摆在第一位，对于化学工业更是至关重要的！这是每个老师，每位师傅给我们的第一忠告。在入厂的三级教育中，安全是我们学习的核心，刚报到我们便被安排去看一个安全方面的录像。录像里详尽的播放了许多工种的实习要求和安全处理，像巡检堵漏开阀验气密等操作过程中的安全要求。看着那么复杂的化工设备还有许多因不按要求操

作而发生的事故，我们都为此吃惊。真是不看不知道，一看吓一跳！一个无意的动作或是一个小小的疏忽，都可能导致设备事故甚至人身安全事故。在未发生安全事故前，许多人对安全教育不重视，认为太烦琐，太枯燥。一旦发生了事故，则追悔莫及。看完录像后，我们在车间里，跟着师傅学有关工业安全方面的知识，看发下来的资料，我才明白工业安全的重要性，事故都是人们自找的，没有违规就没有事故，工业安全知识是每个工作人员的必备知识。

我所在的车间为催化裂化车间，催化裂化是重质分馏油（减压馏分油、焦化蜡油）、重残油（常压渣油、减压渣油、脱沥青油）或其他油料在500℃左右、0.2～0.4mpa、与催化剂接触的条件下，发生裂化反应成气体、汽油、柴油、回炼油、油浆、焦炭等产物的加工过程。随着原油的劣质化和重质化得发展趋势，催化裂化成为最重要的石油二次加工过程之一，通过催化裂化及产物分离，可得到液化气、汽油、柴油等轻质油馏分，以满足国民经济和国防发展的需求。

我所在岗位是催化装置的枢纽及分馏岗位由于该厂的装置为重油催化制丙烯，并且从节能效率上考虑，所以设计了双分馏塔式结构。设置重油和轻油两个分馏塔，分别对重油提升管和轻油提升管反应后的油气进行分馏。分馏吸收稳定系统的设计着重于保证产品分离精度的前提下，通过流程的合理配置降低消耗，优化用能。

重油分馏塔设四个循环回流取热，即顶循、一中、二中及油浆循环回流，取热比例分别为：顶循15.7%；一中40.0%；二中4.3%；油浆40.0%其中顶循热量用来加热原料油和低温热媒水；一中除供稳定塔底重沸器外，多余热量用于加热原料油，低温热媒水；二中温位高达320℃～340℃。用于发生中压蒸汽，油浆温度高达350℃。除加热原料油外也用于发生中压蒸汽，在热量逐渐利用的同时，又保证了操作时的灵活性。

轻油分馏塔设三个循环回流取热，即顶循、中段及塔底循环。取热比例为：顶循45.9%；中段11.8%；塔底循环42.3%

其中顶循热量用来加热原料油和低温热媒水；中段热量用于加热原料油；塔底循环油热量首先用于发生中压蒸汽，部分再与原料换热。

实习有苦也有乐，天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，方成大任也！”

这句古人的话用来形容我们的化工实习是再好不过了！三个月的实习期虽然很短，却使我懂得了很多，学会了在工作中如何与人相处，知道干什么，怎么干，按照规定的工序完成任务。同时对电脑操作这方面也更加了解，为我未来的工作奠定基础。经过这几个月实习下来，使我受益很多，具体的实践体会如下:

1.定的信念。不管到哪家公司，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，时间长的要一个月以上，但这段时间里很多人都会觉得无聊，没事做，便产生离开的想法，在这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，才能表现你有做事的能力，与同事相处一定要礼貌，谦虚，宽容，相互关心。

4.要学会虚心，因为只有虚心才能学到真正的东西，也只有虚心才能使人进步。总的来说在实习期间，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。在今后的工作还会遇到学多新的东西，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，勇敢的去尝试，一定会有更大的收获和启发的。

最后，感谢这一段曲折的时光，感谢每个我所遇的师傅，感谢企业领导对我的重视和栽培，感谢我所遇到的同事们，你们一路给我帮助和支持，让我在前进的路上充满着激情和勇气！感谢母校让我在短短的两年时间里认识到很多的良师益友，让我在知识的海洋中不断吸取知识不断的完善自己，感谢院领导们的英明政策，让我有机会将自己所学的知识充分的运用到实践中并在实践中检验所学的真理，感谢各位辅导老师的辛勤付出与教导，给我们无微不至的呵护，让我们在工作中振作起来并且找到迷茫的出口！

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇十一**

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！

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇十二**

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！

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇十三**

顶岗实习报告为期几个月的实习在疲惫与快乐中落下了大幕，总的来说这次实习活动是一次有趣且必将我今后的学习工作的重要的经验。它给我的有汗水也有快乐，汗水的付出往往伴随快乐的诞生。我想在将来的岁月里恐怕不会再有这样的机会，在短短的时间内那么完整的体验到当今工业界普遍所应用的方法，也恐怕也再难有这样的幸运去体验身边的每一样东西到底是如何生产出来的了。

化工实习是一门实践性的技术基础课，是高等院校工科学生学习化工的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课。它不仅可以让我们获得了化工工艺的基础知识了解化工生产的一般操作也提高了我们的操作技能和动手能力加强了理论联系实际的锻炼。更重要的是提高了工程实践能力培养了工程素质，为未来的工作做良好铺垫。这是一次我们学习，锻炼的好机会！通过这段短而充实的实习我懂得了很多……

在工业生产中，安全要摆在第一位，对于化学工业更是至关重要的！这是每个老师，每位师傅给我们的第一忠告。在入厂的三级教育中，安全是我们学习的核心，刚报到我们便被安排去看一个安全方面的录像。录像里详尽的播放了许多工种的实习要求和安全处理，像巡检堵漏开阀验气密等操作过程中的安全要求。看着那么复杂的化工设备还有许多因不按要求操

作而发生的事故，我们都为此吃惊。真是不看不知道，一看吓一跳！一个无意的动作或是一个小小的疏忽，都可能导致设备事故甚至人身安全事故。在未发生安全事故前，许多人对安全教育不重视，认为太烦琐，太枯燥。一旦发生了事故，则追悔莫及。看完录像后，我们在车间里，跟着师傅学有关工业安全方面的知识，看发下来的资料，我才明白工业安全的重要性，事故都是人们自找的，没有违规就没有事故，工业安全知识是每个工作人员的必备知识。

我所在的车间为催化裂化车间，催化裂化是重质分馏油（减压馏分油、焦化蜡油）、重残油（常压渣油、减压渣油、脱沥青油）或其他油料在500℃左右、0.2～0.4mpa、与催化剂接触的条件下，发生裂化反应成气体、汽油、柴油、回炼油、油浆、焦炭等产物的加工过程。随着原油的劣质化和重质化得发展趋势，催化裂化成为最重要的石油二次加工过程之一，通过催化裂化及产物分离，可得到液化气、汽油、柴油等轻质油馏分，以满足国民经济和国防发展的需求。

我所在岗位是催化装置的枢纽及分馏岗位由于该厂的装置为重油催化制丙烯，并且从节能效率上考虑，所以设计了双分馏塔式结构。设置重油和轻油两个分馏塔，分别对重油提升管和轻油提升管反应后的油气进行分馏。分馏吸收稳定系统的设计着重于保证产品分离精度的前提下，通过流程的合理配置降低消耗，优化用能。

重油分馏塔设四个循环回流取热，即顶循、一中、二中及油浆循环回流，取热比例分别为：顶循15.7%；一中40.0%；二中4.3%；油浆40.0%其中顶循热量用来加热原料油和低温热媒水；一中除供稳定塔底重沸器外，多余热量用于加热原料油，低温热媒水；二中温位高达320℃～340℃。用于发生中压蒸汽，油浆温度高达350℃。除加热原料油外也用于发生中压蒸汽，在热量逐渐利用的同时，又保证了操作时的灵活性。

轻油分馏塔设三个循环回流取热，即顶循、中段及塔底循环。取热比例为：顶循45.9%；中段11.8%；塔底循环42.3%

其中顶循热量用来加热原料油和低温热媒水；中段热量用于加热原料油；塔底循环油热量首先用于发生中压蒸汽，部分再与原料换热。

实习有苦也有乐，天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，方成大任也！”

这句古人的话用来形容我们的化工实习是再好不过了！三个月的实习期虽然很短，却使我懂得了很多，学会了在工作中如何与人相处，知道干什么，怎么干，按照规定的工序完成任务。同时对电脑操作这方面也更加了解，为我未来的工作奠定基础。经过这几个月实习下来，使我受益很多，具体的实践体会如下:

1.定的信念。不管到哪家公司，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，时间长的要一个月以上，但这段时间里很多人都会觉得无聊，没事做，便产生离开的想法，在这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，才能表现你有做事的能力，与同事相处一定要礼貌，谦虚，宽容，相互关心。

4.要学会虚心，因为只有虚心才能学到真正的东西，也只有虚心才能使人进步。总的来说在实习期间，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。在今后的工作还会遇到学多新的东西，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，勇敢的去尝试，一定会有更大的收获和启发的。

最后，感谢这一段曲折的时光，感谢每个我所遇的师傅，感谢企业领导对我的重视和栽培，感谢我所遇到的同事们，你们一路给我帮助和支持，让我在前进的路上充满着激情和勇气！感谢母校让我在短短的两年时间里认识到很多的良师益友，让我在知识的海洋中不断吸取知识不断的完善自己，感谢院领导们的英明政策，让我有机会将自己所学的知识充分的运用到实践中并在实践中检验所学的真理，感谢各位辅导老师的辛勤付出与教导，给我们无微不至的呵护，让我们在工作中振作起来并且找到迷茫的出口！

**顶岗实习总结3000字 顶岗实习周记篇十四**

为期7个月的顶岗实习结束了。在这短短的7个月里，我学到了很多东西，不管是对自己专业知识还是适应社会的能力都有了进一步的提升。让自己思想也不断成熟起来。现将本学期实习内容及心得总结如下：

（一）实习时间：20xx年3月28日到20xx年10月20日

（二）实习单位：新疆维多利种业有限公司

（三）实习岗位：生产

（四）实习性质：顶岗实习

新疆维多利种业有限公司是集良繁、种子生产、销售为一体的农业科技型有限公司。几年来，在种子界同仁的大力支持下，我公司取得了较好的经济效益和社会效益，树立起了自己的“维多利”品牌。深得用户的信赖。

公司现在沙湾，奇台，伊犁有良繁基地8000亩，主要经营玉米、小麦，等大田作物，销售遍及全疆。在阿勒泰、石河子、伊犁、喀什、巴楚、和田等地设有分支机构，公司与国内近多家科研和经营单位保持协作和经营关系，共同开发和经销国产西瓜，甜瓜及各种蔬菜种子，并总代理（河北）承德裕丰种业公司的玉米种子

（一）工作过程与内容

（1）20xx年3月28日，在新疆维多利种业有限公司开始进行为期七个月的生产实习

（2）20xx年4月20日，去农八师151团8连代繁康地种业有限公司的品种，负责期间的监督和管理。

（3）20xx年5月1日，开始副本的播种工作。

（4）20xx年5月20日，田间的管理及观察父母本的花期是否相遇，花期预测一般采用叶片比较法，即根据父母本生长出来的叶子数来测定花期是否相遇。因此首先要了解两亲本全生育期的总叶片数，按照母等父原则，在生育期间母本应比父本提前发育1—2片叶。

（5）20xx年6月20日，开始花期抽雄及检查工作，督促农户在规定的时间内抽雄，并对其抽雄结果进行检查。

（6）20xx年8月25日，开始对每户农户测产，对农户产量进行评估。

（7）20xx年9月10日，收获开始，监督农户不得私自买卖种子，对烘干的种子进行水分的测定，对不合格的种子进行纯度鉴定。

（8）20xx年10月20，实习结束，回到学校。

1。在农八师151团八连，公司聘请的专家老师给当地农民带来一些作物上的一些技术要点，根据当地每年大发生的病虫害，让农民提前做好防治工作和针对手段。

2。通过当地政府和农民要求，陪同专家老师一起下乡给农民讲解玉米病虫害的防止知识等。

经过为期7个月的实习生活，让我从做过的点点滴滴中，为人处事中，接触行行色色的人中，各种突发事件的处理中等等。卓见走向成熟，走向社会，慢慢正真地步入了工作的行列中。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员（如实习生）了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对我们而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的.实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。其次，我介绍一下我实习所做的工作。再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。

自主学习工作后不再像在学校里学习那样，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。作为新疆维多利种业有限公司的一名生产人员，我所做的工作重要是种子的田间管理、开农民培训会、田间指导。首先能进入新疆维多利种业有限公司我感到自己很荣幸，公司的理念深深的熏陶着我这个刚走出校门步入社会的新人。他给了我一个展示自我的平台，给我提供了各种有利的资源，虽然工作中有许多地方不懂，接触了许许多多的人，碰了很多在学校没有见过的事遇到了许多难题，但是我觉得只有这样才能锻炼、才叫锻炼、才能使自己尽快成熟，经过了一次，下次做起来就得心应手。

在新疆维多利种业有限公司的实践学习中，不但让我们增长了见识、拓宽了视野、培养了自身韧性、找出了自身与社会的差距、巩固了专业文化知识、加深了对行业的了解、懂得了“多看、多问、多观察、多思考”的重要性，而且加强了我们对独立工作能力、自我管理能力、动手操作能力及开拓创新能力的培养与锻炼。使我们在工作实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性熟悉，培养我们工作的责任感和事业心，提高实践动手能力，收集处理信息的能力，发现问题、分析问题和解决问题的能力，并能客观的认识自己，尽量减小自身走入社会的适应期。学会了如何去和陌生人谈生意，如何去做试验结果记录，如何去开会讲课，如何去管理市场，走进维多利种业让我从中学到了做事认真负责的态度，懂得了做人从容进取的宽厚，看到了工作不懈努力的成绩，明白了谦虚谨慎的重要，感受了团结互助的力量，体会了真情奉献的伟大。走在维多利种业之路上心酸与汗水一路伴着我们，但却让我们硕果累累。在以后的人生之路上我们也将不断总结自我、完善自我、超越自我。我们也将以此鞭策自己，努力学习，努力迈向人生新的阶段。

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，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，顶岗实习的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生顶岗实习已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生顶岗实习，一直是”仁者见仁，智者见智“，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

顶岗实习的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

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，这个顶岗实习是丰富而又有意义，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。

在我的顶岗实习生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到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。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

顶岗实习的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是实习生活的全部吧。我不知道多少实习的人有过这种感觉，但总的来说，这次的实习生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，7个月的顶岗实习生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么”抢手货“，而在每个用人单位的招聘条件中，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。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道”两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书“的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动

巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把顶岗实习作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

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