# 大专顶岗实习周记300字12篇

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-04-11

*实习的意义是获得适当的经济收入。实习虽然不应该注重收入，但更注重成长。大学生实习的目的是将理论知识与实践相结合，完成从学生到员工的过渡。以下是为大家整理的大专顶岗实习周记300字12篇，供您阅读学习！大专顶岗实习周记300字1　　本周，在两...*

实习的意义是获得适当的经济收入。实习虽然不应该注重收入，但更注重成长。大学生实习的目的是将理论知识与实践相结合，完成从学生到员工的过渡。以下是为大家整理的大专顶岗实习周记300字12篇，供您阅读学习！

**大专顶岗实习周记300字1**

　　本周，在两器车间，我们观看了压力容器用钻床、翅片冲床的生产过程，以及一些已经记不清名字的机器的生产。

　　在总装车间，该厂负责人为我们讲解了管壳式换热器和水冷冷凝器的原理。在这个车间，我们已经能够看到完整的中央空调的雏形，在这个庞然大物中，用到了我们所学过各种各样的知识，有传感器了，有电子技术，精密机器制造等等。从申菱公司生产车间，我们可以看到中国空调技术已经基本成熟，看是它的中央处理芯片还是要靠进口！

　　在出厂检验车间，师傅为我们讲解了产品检验的过程，并给我示范了检验是如何进行的，所用到的仪器，有精密仪表了，有常用工具了，有一种仪表是我们从来没见过的，那就是利用传感器技术的安培表。

　　在检测中心。在与师傅的交流中，我们了解到产品检测进行的过程，以及相关的工作。

　　虽然该厂用了许多先进的机器，但实话说，这里的自动化程度，实在不敢恭维，而工人的工作条件，也实在是一般！但作为中国工业中的一员，我想他们也有必要寻找另一种更好的生产办法！

**大专顶岗实习周记300字2**

　　本周，深刻理解到银行金融服务业的竞争已经不再仅仅停留在硬件设备的竞争上，更重要的是在服务意识和服务态度上的竞争，这种软实力之间的竞争往往更能体现出一个银行的核心竞争力，在这半年的平凡工作中，我不仅对工作满腔热情，更有颗追求完美的心，坚持不懈、韧劲十足的不断提高自己的专业技能和服务水平，以求真务实、一丝不苟的态度处理每一笔业务，以自然豁达、和善宽容的心境接待每一位顾客，以团结互助、平和谦逊的态度与领导和同事一起为xxxx银行发展贡献自己的一份力量，从中我深刻的领略到了服务的魅力，体会到了什么叫作“以客服为中心”的真正内涵以及做到“顾客就是上帝”的重要性，因此，在平日的工作中，我始终把服务质量贯穿到日常的工作中去，牢牢记住柜员七步曲的要求，规范服务礼仪，在具体服务过程中加强与客户的沟通，做到了顾客零投诉；我始终以发自内心的微笑为每一个顾客热情的服务，以真诚自然地微笑让他们倍感亲切。

**大专顶岗实习周记300字3**

　　本周，我被学校安排到了某工程公司附属单位XXX公司进行了工商管理实习工作。在实习中，我在公司指导老师的热心指导下，积极参与公司日常管理相关工作，注意把书本上学到的工商管理理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证所学的工商管理理论，探求日常管理工作的本质与规律。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对日常管理工作有了深层次的感性和理性的认识。

　　我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。那就是对企业管理有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但通过实习，加深了对工商管理基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常管理工作有了深层次的感性和理性认识。认识到要做好日常企业管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。

**大专顶岗实习周记300字4**

　　本周，我主要负责的是xxx岗位的顶岗实习工作。因为作为实习生的缘故，前期很长一段时间里都是在xxx前辈的带教下学习并完成自己的工作。

　　但在工作方面，经过一些挫折认识到自己的不足后，我充分改变了自己对工作的看法。并在后来的工作中，认真学习领导的培训知识，虚心向前辈和同事们请教工作技巧。且对自己负责的工作我能以严谨仔细的态度去完成任务，绝不违反工作规定和领导的要求。

　　在这次的实习工作中，我通过积极的学习和锻炼，已经基本掌握了岗位的基础工作要求，且在这段实习经历中，我收获了很多的友谊，也更好的适应了公司和团队的环境。让自己能在工作中保持良好的工作态度，严格做好自我的管理和要求。

　　辛苦和困难都是必然的，但真正值得纪念的还是这段体会中我学会的拼搏和责任！我也会在今后的工作和生活中继续努力，让自己真正成为一名对社会发展有贡献的人！

**大专顶岗实习周记300字5**

　　本周，我终于达到了我的目的，我不仅学到一些新的知识，也巩固了在校期间所学到的理论知识。以前对一些施工技术要点，只是粗略地知道其施工要点，而其具体的施工环节，具体的施工步骤如何，却是知之甚少，但现在实习结束了，对我这段时间所看到的那些施工技术，它们的具体环节及详细步骤，我应该可以掌握了，这样就提高了自己的理论水平，也增强了自己的实际操作能力。

　　通过实习，增强了自己对专业的热情，让自己更有兴趣将来能在建筑行业开创天地。以前听到同校的师哥师姐们因为找不到工作而很茫然，以致对自己的专业丧失了热情，没有足够的兴趣去学习专业知识。但是通过这次实习，才觉得原来建筑行业是一个非常具有挑战性的职业，面对一个这样复杂的交际圈，你可以从他们身上学习到很多优秀的东西，去除自身的一些不好行为，同时也可以通过不同的接触对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强！

**大专顶岗实习周记300字6**

　　本周，我真正做到了从课本走到现实，细致地了解了企业会计工作的全部过程。实践期间我努力将自己在学校里所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，不再是纸上谈兵，而是确确实实的做到了熟练地掌握会计实务。

　　会计工作本身就是一个复杂繁琐的工作，既然选择了这个行业就要努力让自己静下心来，在工作的时候做到心如止水，不烦躁，只有这样才能保证会计做账过程中的准确性，才能减少后期一些不必要的麻烦。

　　通过此次实践活动，让我更加深刻地了解了会计究竟是做什么，怎样做？弥补了以前来不及学到的基础知识，加深了对前段时间所学知识的巩固，强化了我们的专业技能。会计是一门活学活用的专业，而且随时都因为国家政策的变动而变动。但是最重要的基础是不会变的，希望老师们在今后的教学过程中以基础知识的教育为重中之重，有了较好的基础知识，再加以适当的实践训练，就能更好地完善我们的专业，强化高职高专会计专业学生的实际操作能力！

**大专顶岗实习周记300字7**

　　一周时间转眼即逝，在科任指导老师的安排下，我们开始进行备课。备课不是简单地看教材，而是认真地梳理教材的内容和想方设法地用自己的语言表述出来。单是这个重新复述的过程就已经很考验我们的能力。要用严谨但通俗易懂的语言来描述枯燥的数学知识，颇让我觉得头痛。

　　对于老师而言，的疑惑应该是“教师要教到什么程度”。以前作为学生听课，目的是学习知识；现在作为教师上课，是为了学生学习。目的不一样，我们的注意点就不一样。刚看教材的时候，觉得40分钟怎么就说一页书；后来备课，发现要讲解的问题很多，一节课能说完几页书就已经很不错了。或许是知之越多，越是觉得难以着手。由于缺乏经验，在大学里也缺乏必要的训练，我们对教材的处理、对讲授内容的把握做得并不到位。对于科任指导老师的提示，我像是如获至宝，尽量根据指导老师的安排来备课。指导老师对教案进行反复修改，我也经常与另一位英语实习老师互相提问题，大家都期待真正上课那一刻的到来。

**大专顶岗实习周记300字8**

　　本周，让我感触的就是xxxxx中学给了我们顶岗实习的同学很大的信任。作为一个还未毕业的大四学生，即使你有很强的专业知识，但你缺少真正走上课堂的实践经验，学校凭什么把七年级的历史都交给我们？所以，当学校把初一历史学科的整个期中考都叫我们全权负责时，我的心里感受到了从未有过的信任。

　　有一次和xxx副校长聊天时，他告诉我，一个真正成功的教师，必须让学生对你做到“又敬又爱”，当达到这个境界时，你便成功了。当时，我对这还一直半信半疑的，直到有一天，我发现我在七年级（203）班学生面前讲话不起作用时，我才真正意识到了问题的严重性。我带七年级20\_\_03班的历史，实习七年级201班班主任。其他两个班的课堂都比较好上，但问题就在203班，因为和他们朝夕相处，渐渐的，203班的同学把我的脾气摸清楚了，就开始和我开起各种玩笑了。这时，我想起了xxx副校长的话，我开始有意识到和203班的学生保持距离，并叫他们学会区分课上和课下。

**大专顶岗实习周记300字9**

　　本周，刚到时候我们都是怀着好奇与好玩的心态，看到工人在那边工作，总是好奇的去亲手体验一下。很多工人也不解的笑我们，说我们这群孩子真爱玩，总是想尝试不同岗位的工作。刚开始我是锁螺丝。这项工作对我来说，刚开始还是觉得蛮轻松的，但是接连干了几天发现真的做什么都没那么容易，固然只是小小的一个螺丝，却磨损了我所有的耐心，从活泼爱笑的我，到最后变得沉默。这并不是项难度很高的工作，但是是那些工作之中最细心的一项。那是培养一个人耐心、细心的工作。对于活泼好动的我，这真的是一项艰巨的任务，做在凳子上天天锁螺丝，坚守着我的岗位。到最后磨得我都不会说话了，由于天天只顾重复我的锁螺丝生活。后来班长给我换了测耐压和功率的工作。

　　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。在学校总以为自己学的知识已经够多，但是接触到实际后，才发现自己知道的是多么少，这时真正领悟到“学无止境”的含义。

**大专顶岗实习周记300字10**

　　本周，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，各方面均取得了一定的进步。

　　到公司的一天，我有幸参加了公司召开的工作会议，受益匪浅，感觉这是一份光荣而富有挑战的工作。学习是取得一切进步的前提和基础。在这段时间里我认真学习了公司各相关资料，并从网络上摄取了超多的有用素材，日常工作的积累使我对公司有了较为深刻的认识，也意识到了公司的壮大对中国的互联网电子商务所起到的重大作用。

　　我所在的技术部是一个充满激情和挑战的部门，我要认真学习岗位职能，做好自己的本职工作，努力完成好各项工作任务。

　　在今后的工作中，我将努力提高业务水平，克服不足，朝着以下几个方向努力：

　　1、在以后的工作中不断学习业务知识，通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。

　　2、提高自己解决实际问题的能力，并在工作过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情、细致的对待每一项工作。

**大专顶岗实习周记300字11**

　　本周，我从事的是办公室文员工作，主要负责：接听、转接电话；接待来访人员；负责总经理办公室的清洁卫生；做好会议纪要；负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送等工作。

　　在做以上的工作的时候，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。我每次都是虚心向办公室的其他同事请教，学习，根据公司的规定，结合自己的理论基础、专业知识，争取有所创新，认真做好每一份工作。在实习完后，我不管是理论基础方面，还是实际工作能力方面，都有了很大的提升，为以后正式参加工作奠定了坚实的基础。

　　我从事的是办公室文员的工作，主要负责以下一些工作：接听、转接电话；接待来访人员；统计每周考勤并交财务做帐，留底；负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送做好会议纪要；负责传真件的收发工作；管理好员工人事档案材料，建立、完善员工人事档案的管理。

**大专顶岗实习周记300字12**

　　本周，在xxx岛的实习中，我们不仅见到许多活生生的动物，更由于标本的具体采集与制作，让我们学到了很多书本上学不到的知识;而且这次是野外实习，采取小组负责制，故无论在野外生存能力还是团结协作方面，都得到了展现和提高。

　　xx年xx月xx日，我们到xx森林公园进行陆生生物的考察学习与标本采集。

　　在森林公园，我们主要进行了昆虫标本特别是蝴蝶标本的采集。采到的有梨花迁粉蝶、青凤蝶、斑凤蝶、达摩凤蝶、宽边小黄粉蝶等，除这些外，我们还采到石龙子、蜻蜓、蜂等。

　　xx月xx日到xx日，我们对前几天所采集的标本进行整理。野外所采集标本由于条件限制，我们当时只是进行定型与保存的初步工作，标本在试验室的整理才是关键。在实验室的几天中，我们对标本进行了最终定型、填写采集标签、进行标名等，这些工作都是靠大家的协作完成的，故团队合作精神的重要性又一次得到了体现。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn