# 个人顶岗实习计划

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-04-17

*为加强顶岗实习及就业管理，把顶岗实习工作落到实处，特制订此计划。　　一、实习目的　　通过顶岗实习和实习期间的教学任务安排，使学生走向社会，接触本专业及相关工作，拓宽知识面，增强感性认识，培养、锻炼学生综合运用所学的专业知识和基本技能，去独立...*

为加强顶岗实习及就业管理，把顶岗实习工作落到实处，特制订此计划。

　　一、实习目的

　　通过顶岗实习和实习期间的教学任务安排，使学生走向社会，接触本专业及相关工作，拓宽知识面，增强感性认识，培养、锻炼学生综合运用所学的专业知识和基本技能，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力;培养学生热爱劳动、不怕苦、不怕累的工作作风;培养、锻炼学生交流、沟通能力和团队精神，实现学生由学校向社会的转变。

　　二、实习时间

　　自20\_年3月20日至20\_年6月30日。

　　三、实习方式

　　由学校推荐与学生自愿相结合的方式安排学生进入相应的单位、企业、公司进行岗位实习

　　四、实习任务

　　实习任务包含岗位实习任务、阶段性学习任务、毕业设计任务、完成各类表格填写任务等四项。

　　(一)岗位实习任务

　　1、岗位工作思想任务

　　在实习工作中进一步树立正确的人生观和思想观，进一步提高做一个合格公民的良好素质，为将来走上工作岗位建设祖国、贡献社会奠定良好的基础。

　　2、岗位工作专业任务

　　结合具体的实习岗位，提高自己计算机及相关专业知识的应用能力。根据实际情况的综合，计算机应用专业的专业实习具体专业方向为四类：软硬件技术类、数据库操作类、IT办公及管理类、IT营销类。(在下面的阶段学习任务中请同学们结合自己的实际岗位选择一类进行学习和提高)

　　软硬件技术类：

　　对应岗位：电脑公司、品牌维修站、企事业单位电脑及相关设备

　　软件与硬件维护岗位

　　专业要求：通过实习，结合校内所学内容掌握计算机单机(家用/

　　商用)的硬件组装、各种常用操作系统安装与维护，熟练掌握常用软硬件工具的用法，了解和掌握局部网络的安装与调试、服务器与工作站的设置与调试，了解和掌握计算机中数据备份的方法和措施，了解和掌握计算机常用件外部设备(移动设备、音箱、打印机、复印机、传真机等等)的使用、安装和调试。能够解决电脑使用中常见的问题

　　数据库类：

　　对应岗位：超市相关岗位

　　专业要求：了解和掌握超市各类数据库软件应用，了解和掌握相应公司业务中的设备使用，熟悉相关业务流程，在工作中能够完成一定的设计任务。

　　IT办公管理类：

　　对应岗位：单位、企业、公司办公、内务管理及文印室打印员岗位

　　专业要求：了解计算机及相关设备的(打印机、复印机、传真机

　　等等)功能、使用、安装，熟悉常用办公应用软件的使用，了解和掌握电子化办公运用。能够利用所学计算机知识在实际岗位工作中提高工作效率。能够解决电脑使用中的常见问题。

　　IT营销类：

　　对应岗位：电脑公司及其它公司的业务岗位

　　专业要求：具备计算机相关的专业知识，综合素质强，了解计算机及相关设备的功能、使用、安装，了解并掌握相关设备的市场规律和发展趋势，了解IT行业相关的市场知识，熟练掌握常用办公应用软件、报表文件、统计分析文件的使用,了解并掌握电子商务的运用。能够结合专业特点拓展市场，与客户进行良好的沟通，为公司业务的发展作出贡献，同时自己在实践中提高。

　　扩展要求：

　　以上的分类同学们可以灵活掌握，在做好自己岗位工作的同时，为自己发展着想，尽可能利用所在公司、企业的条件结合自己的专业知识和兴趣提高充实自己。

　　3、岗位工作职业素养任务

　　在实际的工作岗位和职场中培养和提高自己的现代职业素养。

　　要求第一是了解国家与劳动、经济有关的法律法规。第二是遵守实习单位、企业、公司的规章制度和管理措施。第三是提高自己的社会适应能力和解决实际问题的能力。同时提醒同学们在实际工作岗位中树立良好的个人信誉对自己而言是一笔重要的人生财富。

　　(二)阶段性学习任务

　　第一阶段：

　　实习前期的熟悉实习教学内容和单位业务内容，确定岗位类别(前面介绍的四类)，熟悉并适应具体岗位环境。

　　第二阶段：

　　继续熟悉实习岗位工作流程，掌握相关知识和技能;虚心请教和听取实习单位技术人员或管理者的业务指导，提升一定职业岗位能力。

　　五、实习要求：

　　1、 要求学生充分认识毕业实习的重要性。实习是一个人由学习阶段走向社会实践的一个过渡阶段，要有目的地应用这个过渡阶段的有利因素，多向相关人员请教。

　　2、要做到踏实、谦虚、认真、勤奋。实习中要主动、独立、热情地完成实习项目，注重理论与实际的紧密结合，利用所学知识为社会，为企业创造财富。

　　3、初到社会，初到企业，要谨慎行事，注意人身安全、公共财务的安全，要遵守社会规范和企业规章制度。

　　4、要体现出大学生的精神文明风貌。要自尊、自爱、自强，关心集体，爱护公物，不得做有损学校和个人荣誉的事。

　　5、有事及时同相关的指导教师通报。

　　六、实习注意事项

　　1、遵纪守法，讲文明、讲礼貌，充分体现当代大学生的良好精神风貌。要自尊、自爱、自强，关心集体，爱护公物，不要做有损与学校荣誉的事。

　　2、严格遵守实习单位的规章制度，严守国家与企业机密，保护公共财产。

　　3、认真遵守实习单位的各项管理制度，严格按照职业人的标准要求自己，端正实习态度，学生实习上班不得迟到、早退，不得无故缺勤，有事需向实习单位有关领导请假。

　　4、认真完成实习内容，在实习中要积极主动地做好承担的任务，加强实际操作能力的锻炼。

　　5、要充分认识毕业实习的重要性。实习是一个人由学习阶段走向社会实践的一个过度阶段，要有目的地应用这过渡阶段的有利因素，多向相关人员请教。

　　6、凡实习单位或联系方式有变动，要及时将变动情况同时通知指导老师。

　　八、顶岗成绩评定

　　岗位实习成绩(含实习单位评定成绩和校内指导教师评定成绩)，按优秀、良好、合格、不合格评定。

　　(二)顶岗实习成绩评定要求

　　1、每位同学积极按时完成各阶段任务，凡有未及时完成的，警告一次，相应成绩降低一个等级，但仍需在15日内补齐;出现第二次，取消实习成绩。

　　2、实习期间有下列情况之一者，实习成绩一律作不及格处理。

　　(1)累计旷工三天以上者;

　　(2)引起重大责任事故者;

　　(3)参与或策划违法及重大违纪行为者;

　　(4)表现极差，给学校声誉造成严重影响者;

　　湘潭嘉诚职业技术学校

　　xx年x月x日

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