# 顶岗实习报告总结5篇范文

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-01-25

*一段辛苦的实习生活已经告一段落了，想必你的视野也得到了开拓，是时候写一篇实习报告好好总结一下了。在写之前，可以先参考范文喔!以下是小编帮大家整理的顶岗实习报告总结5篇，欢迎阅读与收藏。顶岗实习报告总结1转眼间，实习生活已经告一段落，对这一段...*

一段辛苦的实习生活已经告一段落了，想必你的视野也得到了开拓，是时候写一篇实习报告好好总结一下了。在写之前，可以先参考范文喔!以下是小编帮大家整理的顶岗实习报告总结5篇，欢迎阅读与收藏。

**顶岗实习报告总结1**

转眼间，实习生活已经告一段落，对这一段酸苦又快乐的经历着实深深难忘!为整理思想，汲取经验，带着美美满满不曾间断的回忆对这一段记忆做以下总结和汇报。

实习目的

透过顶岗实习，加强理论学习与实际的结合，验证和巩固充实所学理论知识，加深对相关专业资料的理解，接触课堂以外的实践知识，加深了解社会对本专业的需要，将所学专业知识与生产实际相结合。同时，加强和实习单位各层次员工沟通和交流，学习其优秀品质和新型技术，提高对现实问题的认识，逐步提高社会交往潜力和应变潜力，了解实习单位的各项规章制度，增强组织性和纪律性，认识自身不足，严于律已，提高自身综合素质和潜力。再次，培养学习、团队合作和解决问题的潜力，并开阔眼界及思路，为今后步入社会积累经验，尽快成为生产、建设、管理和服务第一线的高技能人才。

公司简介

深圳\_\_科技有限公司是一家集研发、设计、制造、销售、服务于一体的专业锂电池自动化设备制造商，属高新科技民营企业。公司坐落于美丽的海滨之畔深圳市龙华大浪龙富工业园。公司主要为各类锂离子电池生产企业带给化成、分容、OCV/IR检测、拣选配组等自动、半自动系列生产和实验型设备。产品具有精度高、稳定性好、性价比高等特点。

实习资料

这次实习，我的工作资料随职位的变化分阶段有所不同，现分段报告如下：

最开始去的是宏图高能的老公司天宏图，在那个公司，我们置身于流水线，和那些阿姨和一些弟弟妹妹们一齐压锂电池盖帽，一天比一天产量高，在班长的催促下我们的一周都感觉度日如年。也许因为从初中开始就在外实习，对这种模式化生活和机械化管理早已习惯自如，看着一齐来的同学不断地叹气和怨言甚至咒骂，只能在一旁劝说安慰。刚过一个周的时候，由于平时透过班长一个老乡和班长认识了，并慢慢熟悉，这才安排了一个简单的工作给我。毕竟这是大学安排的第一次顶岗实习，只期望以后的日子会好过一点。

两个多星期过去，迎来了新公司宏图高能的建成，我们发电专业的几个学生幸运的被安排到了新的公司。这也预示着一个完美的开始即将到来。初期，我们整日在车间打扫卫生、贴警示线、给电工帮忙...都是一些或轻或重很杂乱的活儿，这段时间是很充实和开心的，在公司落成典礼的日子后，公司的一切才一步步走入正轨。

在过后的将近两个月里，一开始是跟着吴师傅一齐学做工具分类整理和管理以及技术的提升，慢慢的到了一个多星期后开始正式接手调试组的管理，但是有着一个月的试用期。公司二车间从焊接到组装再到调试，三个组之间衔接很紧，我们组的效绩也关乎到出货的品质和时间观。每一批的订单我们三个组都需要齐心协力，这之间的合作付出与快乐不计其数。在不断对技术和管理层次学习、自我完善提高的同时，也经常去网吧看一些管理学和工作相关的文字视频，这也是离开公司前最充实的日子。

感悟虽说在学校学了两年多的专业理论知识，毕竟那只是死死的概念。刚来公司我带着迷茫的期望和新鲜的惊奇，应对整个陌生的人群和陌生的操作方式，在这熟悉又陌生的城市里都显得有点唐突。一开始让人喘但是气来的流水线和之后又给我断断续续期望的新公司...公司的前辈们都很照顾新人，理解新人的一无所知，耐心地指导着我们。个性是张工和师傅的言传身教，带着我们很舒心地去理解生活环境和公司的作业流程。

回首那些日子，还记得我们和领导一齐布置车间的一切...一齐拖地，一齐贴警示线，一齐钻研机柜的布线，一齐研究工装，一齐出去玩...一齐...记忆太多，满满的回忆起来是那么的充实和开心。还记得当时和副经理一齐打球的那般孩子劲儿，酒桌上和领导们一齐开的玩笑，啤酒肚和扎啤妹...喝醉酒之后的可爱和放松，已经全然没有了工作的劳累和严肃，这些记忆总是呢么温馨和高兴。

那些日子以来，学到的东西也着实不少。开始在老公司的时间里，把我在大学里有点松懈的耐心再次调整回来。在新公司里，一开始短期的打杂让我明白了细心还是有很多好处，但是更让我明白的是，对待不同的事和不同的人，细心度也要随之改变，有些事该细的细，细的有分寸的东西还是不要让领导难堪，当然有些事做到细是需要耐心和缜密心思的。之后那段和吴师傅在一齐学习工作的日子里，师傅的技术和为人都让人敬佩。也许因为性格的相似，平日的工作中合作的很愉快，相处的也融融乐乐。年龄相仿的师傅虽不善交际，但平时对我们一向很好，二楼的员工对师傅也一向尊重。出门在外，切记低调行事，要在能展现自己潜力同时能提高自己发展平台的时候高调一下。做事方面，刘备的“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”所言甚好!

**顶岗实习报告总结2**

从我踏进实习单位的那一刻起，我就明白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，必定会给我带来生命中无与伦比的财富。

一、实习目的：

毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们十分期望透过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到圣鹿源生物科技股份有限公司在那里进行我的毕业实习。

二、实习资料及过程

为了到达毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。在整个的实习工程中，我总共做了以下的一些工作，同时自己的潜力也得到了相应的提高

1、工作潜力。在实习过程中，用心肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化推荐，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2.实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3.实习收获。主要有四个方面。一是透过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了教学的实践任务。二是提高了实际工作潜力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业论文积累了素材和资料。

三、实习总结及体会：

在摸索中，为期一个月的顶岗实习结束了。带给了我太多的回忆与反思。我虚心听取老师和同学的意见，尽我最大的努力认真做好每一件事。我很庆幸我和同事们的关系很融洽。同时我在实习中也发现自己很多的不足。这次实习对我的社会经验、人际关系也有很大的帮忙。

在短短的一个月里，我学到了很多东西。这比在学校这么长的时间里学到的更精彩、更丰富。但同时也让我感到自己以前学习得不够认真等一些问题，这次实习使我加深了对会计工作的认识和了解，进一步巩固与发展了专业理论知识，培养了独立从事会计工作的潜力，坚定了我从事会计工作的理念。

我期望我们学院以后能多与相关行业联系并和他们建立长期的关系有利于开展一系列的合作。总之，要给我们实践的机会，我会在接下来的时间里认真总结，为将自己塑造成一个贴合时代要求的会计工作人员而不懈努力!

我明白“万事有利必有弊”的道理，也明白“多行不义必自毙”。但十几年的理论知识仿佛就是一堆让当代人恨之入骨的赘肉，恨不得立刻恢复当初的一无所知，来避免师傅一遍又一遍的斥责。类似“别跟我说废话”“你那些只能在靠证件的时候用的到”的话，即便才工作一个月，却已经听到了太多太多。听得耳朵长茧，还依然不太愿意承认这么多年的学习其实只是为了给自己一个交代。在初次踏入社会的我们身上，可能充满着初生牛犊不怕虎的优良精神。然而如此精神带给我们的可能仅是那股不轻言放下的倔劲而已吧。而且这股倔劲也只会让我们显得愚蠢得可笑。

几近三年会计专业的学习，给我们却是增添了不少的知识累积，但现实告诉我们，这是远远不够的。一纸会计从业资格证书加上一纸会计电算化证书并不代表多少的学业成绩，仅仅是在茫茫会计学海里的一粒粟而已。

即将踏上社会的我们还有太多太多需要学习的东西。我们没有足够的知识做铺垫，更没有足够的实战经验。如此一番并不乐观的甚至能够说是悲观的言辞，只是我这个初出茅庐的“菜鸟”的一点牢骚。

就像喜欢说的“我允许自己像蜗牛一样一步一个脚印的开始，却不允许自己不思进取得活着。”每个人都有自己对待生活的态度，对待挫折的态度和对待成功的态度。也许并没有真正遇到挫折，也没有真正成功过，但是用心向上的态度总是对的。就像亘古不变的“谦虚使人进步，骄傲使人落后”一样，我终究会学会用适合的方式去做正确的事情。

这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

**顶岗实习报告总结3**

经历4个月的实习最后结束了，在\_\_公司工作的这段时间，我和公司的职工及领导都相处得十分融洽，大家对我也关心，时常给我鼓励和帮忙;我工作的时候也是认真谨慎，不仅仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促进我的工作热情，让我能在以后的工作中更加的谨慎和留意，提高工作效率。在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次实习虽然有酸甜苦辣，却让我在社会中学到了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是最宝贵的东西。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

第一：在与别人打交道时必须要用心主动。我自己本身是个相比较较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过招呼后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家进行沟通。由于和他们年龄有较大差距，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通。我也认识到了自己沟通上的不足，应对沉默不语的尴尬，自己有职责和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就就应主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。在之后的实习中慢慢的在一齐时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一齐愉快的交流，就是出于自己的用心主动。

在工作的时候同样也要用心主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还务必去帮忙别人或是理解别人的帮忙已完成工作，就是的团队合作的精神。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮忙。虽然此次我是来实习的，由于开始对生产的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，但是我也很用心地去帮忙别人完成自己力所能及的工作。就比如在实习中，在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样貌不仅仅锻炼了自己，帮忙了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第二：工作时必须要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内必须要留意谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不仅仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人的工作，化工生产的任何一个环节出错就会影响下面的工作，严重点就会造成很大的经济损失。老板也会批评责备甚至处罚，因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候必须要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后必须要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常就应反省自己最近一段时间的工作状况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自己已能不用检验就能保证工作的质量了。虽然如此，也不能骄傲，不能对自己有所懈怠，还是要对自己的工作认真对待，以免造成失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，虽然多数不是很严重的错误。比如说领导交给我的生产任务，我在流程中添加固化剂时未等温度降至60℃以下就加入，导致白乳胶浓度不足。领导批评了我，我也为自己的错误懊悔不已。还有一次是将两种原材料顺序加反，还好是两个辅助材料对产品质量影响不大，都是自己大意所造成的。这次的失误又一次给我敲醒了警钟，要是经常不注意自己的工作，可能会造成更严重的损失。

第三：在工作岗位上必须要勤于思考，不断改善工作方法，提高工作效率。公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改善自己的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自己也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。当你在较短的时间内就完成了自己的工作，你将留下更多的时间去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。

我个人是一个比较喜欢创新的人，在工作的时候不喜欢单调、枯燥、机械的处理任务，因为本来这类任务的处理是有规律的，完全不需要重复地做，如果动一动脑筋使用批处理或是其他方法就能大大减少处理的过程和步骤，从而减少工作时间，提高工作效率。就比如我在实习的时候，第二个反应釜升温时，以前做法是升温锅炉能加满冷水重头开始烧水至沸腾，再利用蒸汽加热反应釜。改善方法是在第一个反应釜加热完毕后，加热锅炉内分多次加入冷水，持续总有足够的气压用。对加热过程进行了优化，提高了工作效率，减少了工作时间。同时我也充分使用时间差来提高自己的工作效率，使工作进程提高很多，减少近一个小时的工作时间。

第四：要有丰富而扎实的专业知识和专业技能，这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上有所作为，必须要对自己职业的专业知识十分熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练的掌握，这样你才算是一位合格的工作人员。在工作的时候，拥有丰富专业知识和较高业务水平的你将会发现自己在工作时左右逢源，在处理各种难题和困难都能迎刃而解。

在经历了大学三年的学习后，我自信自己已掌握了必须化工专业的知识，但是到了公司实习后，我才发现自己离专业工作还有一些距离，且不说自己所学的都是些基础、皮毛，就是在应用方面，飞速发展的科技已经把很早之前的理论给湮没了。当发现自己的知识已不能做为自己的资本时，我更深刻体会到专业知识和技能在工作中的重要性。

同时在工作中公司还会经常进行操作技巧交流等，就像在我实习过程中就有客户来公司提货或者询问一些困难的解决办法。客户提出的看似普通的问题，实际上是操作人员经常遇到而且很重要的资料，甚至是一些日常工作的死角，务必掌握了业务知识才能顺利回答这些问题。一个人的内在素质在工作中但是十分重要的。

在四个月的实习我还了解和总结了一些关于公司管理的小经验，对于小公司的类似家庭作坊的管理不是最重要的，重要的是给员工合理分配任务，而不是规定性的死任务。让员工能够靠团队合作完成生产。对于正规化的大公司管理就务必明确，规章制度要约束到每个员工，让大家能在一个良好的环境下用心主动的工作。对于一个企业来说员工是企业的灵魂，因为所有的产品都出自员工之手，所以作为管理者不要总是忽略了企业的灵魂。对员工要多奖励，少惩罚;多关心，少冷漠;多体谅，少埋怨，多鼓励，少责骂。让员工每一天都一个良好的精神状态去工作，这样员工有才能更加认真负责的圆满完成任务。

此次实习体会很深，不管是对专业知识、实际操作技能、人际交流、企业管理等等方面都学到了许多。从中了解了很多道理，也总结了很多小经验，这些都是在学校无法学到、看到、体会到的。虽然实习结束了，但这仅仅是我的社会生涯的开始，我会从此次实习中吸取经验教训，认真规划我的人生，让我在将来的人生道路上越走越好。

**顶岗实习报告总结4**

(一)概述

一、实习的公司背景

上个世纪20年代末期，以前作为国民党军队李宗仁部队飞机、大炮维修厂的五菱柳机，此刻正在成长为中国500家最大机械工业企业之一。具备了国内一流微型汽车发动机设计、研发、制造规模。拥有80年历史的五菱柳机，在装配上自主创新和自主品牌双引擎后，正加大油门在中国汽车工业大道上全速前进。多年来五菱柳机不仅仅积淀了丰厚的人文财富，也聚拢了一批年轻有为的科技人才，正是这种雄厚的智力储备，使得五菱柳机新产品不断。五菱柳机先后设计和研制成功100多种型号的汽油机、柴油机及其配套产品，目前上市的主导产品有lj462qe型电喷汽油发动机系列、lj465qe型电喷汽油发动机系列、lj474qe型电喷汽油发动机系列、lj491qe型电喷汽油发动机系列和lj486qe型电喷汽油发动机系列等，该系列产品以卓越地性能，深受用户好评，在200万用户当中建立起了良好的口碑。

二、实习目的及好处

1、透过生产实习加深对软件技术专业认识，巩固专业思想，激发学习热情。

2、熟悉软件技术专业，为以后走上工作岗位积累必须的知识与经验。

3、开拓我们的视野，增强专业意识，巩固和理解专业课程。

4、透过现场操作实习和企业员工的交流指导，理论联系实际，把所学的理论知识加以印证、深化、巩固和充实，培养分析、解决公司实际问题的潜力，为后继专业知识的学习、课程设计和毕业设计打下坚实的基础。

三、实习时间和地点

\_\_年x月x日——7月1日到柳州五菱柳机动力有限公司用户服务中心学习软件技术知识。

四、实习资料及过程

1、发动机保养

不管是旧车还是新车，在使用一段时间后由于磨损老化等原因，就务必对汽车进行保养，以持续和恢复汽车的技术性能，保证汽车具有良好的使用性和可靠性，延长汽车的使用寿命。

五菱柳机《发动机保养规定》：车辆实际行驶里程20\_-2500km时到就近服务站进行第一次保养;车辆实际行驶7500±500km时到就近服务站进行第二次保养;车辆在进行第二次保养后，每间隔里程5000公里务必进行1次例行保养。

2、发动机常见故障

1)发动机启动后易熄火。检查防盗器，检测点火系电火花是否太弱，空燃比是否正确及进气压力大小。

2)发动机工作，起动机不工作。检查火化塞，供油体统是否供油，燃油含水量，进气压力，点火正时。

3)怠速时高时低。点火不良，空然比不正确，怠速调节阀电路有故障，进气有泄漏，检测发动机控制单元电压及点火正时。

4)转向有异响，前悬架平面轴承，球笼轴承，球笼轴承护套破损破损。

5)暴震。火化塞选用不正确，汽油辛烷值过低，缸内集炭，点火正时。

6)倒档响。倒档主动齿轮，惰轮损坏。

7)空调不制冷。空调冷凝器上异物灰尘过多，风扇运转不正常，压缩机传动带离合器打滑，缺氟。

8)发动机故障灯闪烁。一向亮时发动机本身问题，闪烁可能时燃油油品问题。

(二)总结

我觉得这次实习，看到他们工作的辛劳，我就像看到了以后的自己一样，心里异样的沉重。但是既然选取了这一行，我就会坚持走下去，就像指导师傅告诉我的那样：随着时间与经验的积累，你总有一天会成为一块抢手的金子。在以后的工作中，这次实习正是我们所需要的过渡期，在那里学到的技术与经验将对以后的工作有着不小的作用。

**顶岗实习报告总结5**

一、实习单位简介：

佛山市普天纸业是一家专业生产，设计，制作，服务为一体的厂家，自成立以来，以“客户至上，互利共赢”的方针，获得客户认可与支持。主营项目有：特种纸系列：珠光纸，仿皮纸，花纹纸，彩色瓦楞纸(e/f坑);筒系列：茶叶筒，挂历筒，月饼筒，化妆品筒等;盒系列：月饼盒，茶叶盒，其它彩盒等。本厂同时可理解客户指定尺寸，规格，颜色等定做业务。诚望与我们携手并肩，共创辉煌。

二、实习过程：

20\_\_年的6月6日，我离开了生活了差不多2年的白云学院;20\_\_年6月8日，我第一天上班。20\_\_年3月20日，我在写这份实习报告。回顾这将近一年的实习，有过欢笑有过泪水，酸甜苦辣尽在心头。在这一年脱离学校的锻炼中，我在社会中不断努力渐渐得以立足，并得到了最快速的成长。

第一份工作是在佛山市普天纸业制品厂实习，担任总监助理一职。每一天，我要负责上司文件的接收和整理分档，做好相关的记录与相应的跟进，我要写生产单去车间安排车间主管生产，要把仓库的进出货物进行电脑汇总。从完全不熟悉到灵活应用，经历了一个月的过程。想起当初什么都不懂，而上司又没有时间教我，对于周围的一切都是陌生的，甚至有些不配合的同事对自己有异议，自己的内心一下子就觉得很沉重。以前想过放下这份工作，想过逃回学校温暖的怀抱，但是从来没有真正的放下。我每一天都告诉自己，我要勇敢一点，我要独立的去应对我人生中的第一份工作，我要相信自己是最优秀的。在不断的煎熬与努力中，在与人为善的心态下，我最后融入到工作的氛围里。在工作中，我不但需要做自己的本职工作，而且需要协助前台的一些细小的工作。比如，整理会议室，收拾好展柜，补充新的产品样板。或许，很多人都认为，这些与自己的本职没有关系的工作能够随便的应付。但是，我上司的用意是，连一些细小的事情都做不好的人，如何能够成大业。她的目的是，让我在细小的事情中培养做事情的耐心。在与同事的和谐相处，上司的不断教导下，我在新的工作中日渐完善自己的不足。为此，上司会把一些出口的外贸单让我跟进，让我

自己和客户沟通。这让我有机会尝试着去应对客户，了解客户的需求。虽然工作中自己有很多不懂的，但是，我会和上司商量，征求她的意见后再做决定。这些锻炼让我大大的提升了自己各方面的经验，让我开始看到自己的进步。同时，让我懂得一个人所拥有的潜力，无论是创造潜力、决策潜力还是敏锐的洞察力，决非一开始就拥有，也不是一蹴而就，而是长期工作中积累和学习得到。

在工作了1个月后，因为企业的管理不大完善和工资的低廉，导致企业人才的缺乏，我所在班级的3个同学有幸加入了普天企业。而在这个月，我们的企业也进入了一年的旺季。我们招聘了近200名暑假工，每一天都加班加点甚至通宵的完成生产。但是，因为企业的管理体制不完善，导致生产率低下，所以超多的暑期工都不能完成每一天所要出的货，所以我们办公室人员，每一天都要加班好几个小时。加班，不是做我们的本职工作。加班，有时候在办公室里做些简单的产品包装，有时候去生产车间做体力活。炎炎盛夏，我们每一天都在汗流浃背和压力大的工作中前进。在工作了3个月后，因为同事的离职，人事助理一职由我兼顾。每一天，我都要负责考勤，报餐，以及出去招聘工人。虽然有过抱怨，但是我在渐渐的适应这样的环境。虽然很忙，但是我确定自己每一步都在不断的成长。并且，在这样的重压下，我比别人成长的更快。

我的上司虽然不是什么高学历的人，但是她却是个很有智慧的女性，在工作中，她不但懂得如何引导下属全身心的对待工作，树立良好的工作氛围，而且在生活上，她明白如何与同事们相处，如何在工作与家庭中平衡。我的上司告诉我，无论你做什么工作、应对的工作环境是松散还是严格，你都就应认真工作，不要老板一转身就开始偷闲，没有监督就没有工作。只有在工作中锻炼自己的潜力，使自己不断提高，加薪升职的事才能落到你的头上。认真工作的员工不会为自己的前途操心，因为他们已经养成良好的习惯，到任何公司都会受到欢迎。我的同事们，虽然都是不高的学历，但是他们及其的善良和朴实。大家都是互相帮忙的兄弟姐妹，不计较任何的私人利益。普天虽然很小，甚至管理很不完善，但是我用自己的潜力证明了：越是小公司，越有全面锻炼的机会。虽然离开了普天，但是我的心里，每次想到在普天工作既辛苦又快乐的日子，心里更多的是感激。在普天半年的实习。让我深刻的认识到：此刻的努力并不是为了此刻的回报，而是为了未来;艰难的任务能锻炼我们的意志，新的工作能拓展我们的才能，与同事的合作能培养我们的人格，与客户的交流能训练我们的品性。人生并不是只有此刻，而是有更长远的未来。

离开了普天，我在朋友的佛山市嘉荣五金电器店面上班，主要负责网上销售和兼顾店面的销售。这家小店虽然不大，但却是我朋友靠自己在社会中不断的积累一手建立起来的。网上销售，看似很容易，实则很难。因为，我们不是大公司，没有大公司的资源和实力。我们的主要客户还是身边的亲朋好友，所以，在网上开拓新客户还是需要一段很长的时间。再加上，做业务，不但需要能说会道，还需要有必须的社会人脉。这两样，对于刚进入社会的我来说，都是比较欠缺的。而且，我觉得自己不但没有人脉而且也不具备很高的语言魅力。店面销售，有时候有些客人难免很挑剔，所以自己要学会机智的去对待这样的客户。顾客就是上帝，我们宁愿自己忍着气，也不能和客人较真，在那里我是深切的体会到了。虽然，我以前在这份工作面前低沉过，但是我最终走出迷茫。这份工作，我觉得需要不断的补充自己的知识，才能和这样的行业接轨。

这份工作，虽然学的不多，但是老板教会了我很多创业的必备条件与行业的门道。这为我以后自己创业打下了良好的基础。这份工作，让我深刻的认识到：如何做好自我管理，这对于一个刚刚出来社会的学生是很重要的。自我管理做的好，对于自己的心态和对待工作的热情是很有帮忙。自己是自己的敌人，自己也是成功的绊脚石。做好时间管理，要保留独处思考的时间。好让自己有足够的时间做思考反省或沉淀消化的时机，然后又是新的一天开始。其次，做好情绪管理，不要老是感情用事。在工作中，要控制好自己的情绪，不要太过于夸张，大起大落的情绪总是惹人烦的。任何事情都要有稳定的情绪。再次，做好学习管理。学会认知、学会做事、学会与他人相处、学会发展。做好学习管理，是迈向成功的必经之道。最后，做好健康管理。身体是革命的本钱，一个人拥有健康的体质，就是拥有了一笔无形的财富。这笔财富，你要是不珍惜，就会慢慢的流失掉。因此，无论工作如何的忙，每一天得抓紧时间活动活动!当你具备良好的自我管理，你离成功也会越来越近了。

三、实习感悟：

出来社会大半年，已经是半个社会人了。不能再向学生那样，某些时候能够随心随意。校外企业顶岗实习，为我们带给了一个很好的实践机会，能够让我们更好的把理论应用于实践，在实践中领悟理论，更能够学习到很多书本上学习不到的、甚至比理论知识更实用的业务知识。而且，这些实习经验，无疑是我们毕业后就业的一大筹码，我们与其他大专生相比，就赢在了起点上!作为一个成年人，作为一个社会职业人，任何时候都要守规矩，做好自己的本分，承担起自己所需要承担的职责。

经历了2份不同的工作，我渐渐的认识到，每一份工作或每一个工作环境都无法尽善尽美，但每一份工作中都有许多宝贵的经验和资源，如失败的沮丧、自我成长的喜悦、温馨的工作伙伴、值得感谢的客户等等，这些都是工作成功者务必体验的感受和必备的财富。如果每一天怀着感恩的情绪去工作，在工作中始终牢记“拥有一份工作，就要懂得感恩”的道理，你必须会收获很多很多。在你收获很多很多的同时，你会发现自己已经在锻炼中变得勇敢，坚强，乐观，阔达。这样的你，是不断前进的走在成功的路上的。

最后，感谢这一段曲折的时光，感谢每个我所在的企业，感谢企业领导以及上司对我的重视和栽培，感谢我所遇到的同事们，你们一路给我帮忙和支持，让我在前进的路上充满着激情和勇气!感谢广东白云学院，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![\_TAG\_h2]

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！