# 顶岗实习报告3000字(5篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2025-10-08

*顶岗实习报告3000字一实习第一天，我一大早匆匆的准备了一下就做车就来到了苏宁电器城。对于这个公司我是很熟悉的，暑期社会实践就是在这里进行的。 到了公司，大堂的前台文员接待了我把我领到了办公室进行的简单的程序，我就顺利的成为了公司的一员。精...*

**顶岗实习报告3000字一**

实习第一天，我一大早匆匆的准备了一下就做车就来到了苏宁电器城。对于这个公司我是很熟悉的，暑期社会实践就是在这里进行的。 到了公司，大堂的前台文员接待了我把我领到了办公室进行的简单的程序，我就顺利的成为了公司的一员。精彩的一天要开始了。林经理是个很和蔼的中年人，我们有一句没一句的闲聊着，她带着我在公司的参观。把公司的设施和一些路线给我做了简单的介绍。之后就带我去我的办公地点。我是应聘的是公司销售部经理助理，是文员的工作。办公室里就我和一个女同事，所以环境还是很不错的。经理说明天开始我就要接受为期1个礼拜的基本的的培训。因为我之前没有这方面的经历。第一天就是在办公室里了解情况没什么事做。

2月21日

今天开始我就要接受公司的基本训练。就是一些基本的礼仪和应该注意的事项。从早上开始一天都在学习和实践，训练的老师蛮严格的。和我一起学习的很多人都是新加入公司的。大家都是年轻人所以期间的气愤不错挺活跃的。早上的时间是老师在公司的学习大厅给我们教学。教的是一些公司的文化和公司的发展，以及做为公司的一员应该具备基本的情操和基本的素质。是比较学术的东西。感觉和我们在学校上课没什么区别。就是用我们本地话期间经常用我们本地的语言进行交流很亲切也很有趣。大家都很积极的。下午是实践老师带我们很详细的参观了公司的人事处和安全部并且对其进行了解说。我们都有记笔记。这些东西和地方我们以后都会很经常的使用到的。

2月23日

虽然名义上我是在广安消防器材有限公司实习，但是这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。平时习惯于睡懒觉的我顿时觉得时间不够用！但是想想鲁迅先生曾说：时间就是海面里的水，只要愿意挤，还是有的。而且我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。所以只好开始慢慢调整自己的生物钟来适应上班族的快节奏生活了。

2月24日

虽然才到刚到单位没几天，但是总体觉得同事们都很随和，很好相处，并没有因为我是新人而排挤歧视我，也没有因为我是新人而使唤来使唤去的。感觉社会并非我当初想象的那么险恶和肮脏，对社会又恢复了点信心。而且这些天公司的指导人给我耐心讲解了有关公司的概况、规模、机构设置、人员配置等等，使我认识到对一个公司也只能是从整体上大致了解了一下。但是至于内部具体的细节是怎么也弄不清楚的。我想先对公司有个大概了解，在对自己的岗位工作有所认识，要知道公司设那个岗位的目的，要达到预期的效果，才能保证公司的正常运行。而且部门运转什么的呆了久了、熟悉了自然会明白其中奥妙了。

2月25日

之前连续的好几天都在下雨很郁闷，今天放晴了，也许老天也预示着今天将是顺利的一天哈哈。在过去的几天里面我基本上掌握了应该掌握的东西，回家一有空也会拿出来温习温习。今天是培训的最后一天，就要进行考核啦，导师说不过关的还要个别进行类似于补习的训练，要是考不合格就囧了，所以蛮紧张的。考核开始我前面的同事一个个的轮流上台去回答和进行表演，看起来很好玩，个别的表演还很搞笑，看来大家都没有那么紧张，所以我看了之后心情也轻松了不少。但是说归这么说，等到我自己上台的时候才知道那是种怎么感觉，很紧张啊。主要是台下有那么多人在注意着你，还有就是考核嘛，当然有点紧张。还好以前也算见过大阵仗的，心理镇定了一下表现的还不错。不枉这几天那么认真的学习。总算是过关。明天就要正式的上班啦。期待~！

2月26日

又是大晴天。又是美好的一天。今天正式上班我穿上了公司的制服。深蓝色的西服套装配上自己的白衬衫很清爽。我人也很激动。早早的来到了公司。也许是这几天学习成了自然的习惯吧。看到人都会自然的去行礼和微笑。看来有进步。有学习到点东西。来到办公事那个同事早到了。进门一个微笑送过去，她也回了一个。不错，是个好的开始。晚点经理进来了交代了我一写要做的事情后就出去了。其实我根本就没弄清楚自己该做些什么事情的。不过那个同事是个老员工了，对这些很熟悉不懂的我都向他请教。她都会教我。合作愉快。其实我的工作也很简单就是整理一些文件什么的。坐在办公桌前忙了一早上也没什么感觉，认真去做一件事时间总过的很快的。吃午饭的是和经理还有那个同事一起的。我们公司有专门的员工食堂。伙食还不错，吃的很开心。下午就是在重复早上的事了。

2月27日

由于现在家搬得比较远，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，只要不是周日，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我多么希望也能像那些事业单位一周五天的工作日啊，虽然就多那么一天工作日，说长不长说短不短的，但是谁会嫌休息时间长呢？没法了，领人薪水当然得准时到点给人家办事了。叫苦叫累是没资格的。所以我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，想早退就开溜，想摸鱼就偷懒，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，不想听课了就上上网，自由许多。难怪那么多已经工作的朋友都说还是当学生的日子美好啊！

2月29日

今天来到公司一个上午没什么事做，就是和客户通通电话。中午我们几个同事喊了外卖来办公室享受享受呵呵。下午林经理一直没有来，也没有电话来安排什么工作给我，嘿嘿，我就忙里偷闲偷偷上了一段时间网，办同事复印文件，学会了使用复印件。这一天过的很慢很慢，可能是闲的吧。今天的收获只有两个，自己都觉得又带领可笑，学会了使用复印件和传真机。回到家后不知怎么了，感到有些疲倦。是因为闲的？我笑了一下，真是犯贱，身在福中不知福啊！忙的时候也是累的晕头转向的，没事做居然也困的晕头转向，对自己真是无语了。算了，也许上班族都是这样的吧。又或者是我自己的作息还没调整过来，还残留放假时的懒散细胞。

3月1日

今天可没有像先前几天去的那么的早，我只是准时去了单位。现在我手里有了办公室钥匙，和前台打个招呼，做个出勤登记，就进了自己的办公室。发现一个问题：我们的林经理好像有迟到的毛病。也许昨晚应酬多了，一大早没醒酒起不来。哎，领导嘛，以后不被她挑毛病我就很高兴了。我本来还蛮自信的，认为自己算是优秀的，学校干部也不是没担任过，大小活动也不是没参加过。但是到这里来，感觉自己什么都不会，除了以前在学校学过的一些办公软件,word、excel、ppt什么的，虽然现在办公中使用的还是很顺手的，但是其他就得自己花时间琢磨琢磨了，就连使用传真机和复印机都是同事教的。自我安慰一下吧，哎，第一次嘛，慢慢就能实现自我了。可能这些天太闲，觉得有点空虚，但这是我自己选择的路，既然选了，我要坚定的走下去。因此，我不抱怨，我相信我自己的能力。

3月2日

今天很开心。因为今天经理夸我了，说我工作很认真。我非常的开心啊。原来认真的去做一件事而得到别人的认同是一件这么开心的事。就像通过自己的双手和努力，达到目标，得到了别人的认同和尊重，最后实现了自己的价值一样，是件非常有成就感的事情。通过几天的相处，我和同事还有经理都蛮熟了，还会时不时的开开玩笑。大家都很好相处的。有位同事姓张我就叫他张姐。因为她比我大，对我很照顾，所以很感激她。我有空的时候一有问题就会请教她，她也很会很耐心的教我，不会因为我是新人什么都不懂就批评骂我。我的指导老师是林经理，她平时也是个和蔼可亲的人，但是只要说到工作上的事情的时候人就变的很严肃，有点怕怕的。不过自己小心的做事就不会有事的，小心驶得万年船嘛，嘻嘻，美好的一天。

3月3日

今天午休之后经理看我打字还挺快的，就让我先到公司档案室帮忙单据的录入，说最近档案室工作很多，人手一下子不够也忙不过来，我今天手上没那么多工作就让我先过去帮忙。我说好啊，也算是去见识见识。她说让我先打完就整理最近一个月公司的各种档案。然后第一个任务是人事档案装盒，拿案卷目录找到人事档案然后对号把刚归档的材料放到相应的位置就可以了！人事档案按照姓氏笔画的多少排列。我先制作表格，然后根据整理的结果诸次录入，很快我就整了好多，经理说我挺细心的，其实这我在校团委有弄过，做一会上手了就没有多大的困难了。然后就是把销售等档案也一次归类整理清楚。

3月4日

今天的工作是接着昨天的继续录入，感觉没有什么新鲜的，但我还是想写自己的感受。虽然我以前也制作过卷内文件目录，但感觉还是随意性很大，没有标准化，在这一刻的录入中我才感觉到什么是标准，也才真正的感到了一个员工的`责任！因为这个任务并没有时间的限制，也就没有人在后面催着你快点打完，感觉自己的心平静了许多，录入起来自然就舒畅多了！输入完我今天的工作就大致结束了。累了几个小时，伸伸懒腰拔直放松一下。给我感触深刻的是觉得最近适应了这个办公室了。我和两位同事已经树立了良好的关系，和林经理也很熟了。我会更加努力，相信朝对的方向，用对的方法，通过努力，最后会有回报的。

3月5日

今天公司开会，经理级的和其助理都要参加。9点多开始的会议，持续了3个多小时。期间老板说了很多。对公司这一段时间的工作做了一些总结。我拉长耳朵听的可认真了，因为我要记入一些存档起来的。3个多小时的时间都不停的记录，不管是脑部神经还是手部神经都是高度的紧张啊。看来回去要备一支录音笔来，有高科技产品不用真是无知了。仔细观察了下老板是个很成熟的中年，看的出来是个成功的商人。不知道我什么时候也能混到他那境界，呵呵。好不容易结束了，手都不是我的了。但是不能停，回到办公事又要进行整理存档到电脑里面去。我感觉以前在学校学习的电脑知识现在很好用。像什么word、excel、ppt什么的办公室软件还是很好用的，现在大部分企业都还是用office的办公软件的。不过另外还有一些软件用起来不是很顺手，还需要好好的花些时间去学习和研究下的。

3月6日

今天又很早就赶到了公司，其他同事还没来呢。我现在得抽空在电脑前好好的对那些办公的软件进行了一次系统的了解，把不清楚的地方记了下来，等同事回来了好好请教下。晚点同事来了，一大早的向谁问比较好呢？这种程度的问题肯定不能问林经理，要不就真是自讨没趣了。只好问办公区的一些老同事了，环顾了一下，平时就很和善的张姐现在好像有空的样子。于是我就面带笑容的走过去，很礼貌的我把问题向她提了。没想到她很在行，都耐心的帮我解决了。真是很开心。可谢谢她呢。解决了问题用起来就是不一样，顺手多了。掌握了要领后，剩下的就得靠自己有空多加练习了，看来工作了也要不停的学习啊。俗语说的真没错，活到老学到老。

3月7日

今天可没睡过头啊，开玩笑，几台闹钟同时轰炸，植物人都可以炸跳起来了。没想到当我走进办公室时经理已经到了，我的天，以前我早来的时候她都迟到的，今天太阳打西边出来啊！看来要和她一样评先进员工都不容易啊！我接到的第一个工作是打印文书档案汇编的封皮。但前提是要我自己设计表格，因为实习人太多，电脑太忙了，而那机子又太破，u盘都用不上，只有我自己设置了！平日感觉自己的 word用的还不错，没想到设计打印一个已有表格的东西很困难，几经周折，还得看人家的模板属性，终于设计出来了，接着经理给我讲了文件汇编封面的格式及类目，看着自己亲手做的文件汇编的封面心中充满了无限的喜悦！

心想设备的落后给了我更多锻炼的机会。

3月8日

今天除了把昨天设计好的封皮装订整理好，并派送到各个部门就暂时没我的事了。闲暇之余我观摩了刘主任教刚参加工作的会计们装订会计档案，动作非常娴熟，不愧为一个老行家！会计档案保持会计的原始整理，只更换掉封皮，然后加上备考表就可以打孔装订了！为了使案卷背脊强劲有力，刘主任都垫很多材料，而且粘的很严实，然后用针穿线可算完工，每一道工序都有一定的技巧，而且要求标准化！原本以为当会计的就只是对着计算器、电脑和一大堆单调的数字，噼里啪啦的运算各种数据，然后预估下最节约成本的设计方案，好让公司业务计划能更好的实施下去。没想到还要自己装订会计档案啊，而且还这么的繁琐，看来没有什么工作是简单的啊。

3月8日

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天就是接听客户的电话或者在电脑面前打打字，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，特别是销售部进进出出的都是销售的数据，要是多个0少个0的，可是天差地别!所以还是得认真完成。而象同公司的业务员每天得打电话，口干舌燥先不说，还要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气有些甚至说要投诉。如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职，而业务主任们就经常得喝咖啡熬夜赶项目。所以相比我这个岗位已经很是轻松了，所以更应该打起精神好好工作才是。

3月9日

一直以来，我们都是依靠父母的收入，过着衣食无忧的神仙生活。而有些人则是大手大脚的花钱。那时在学校还天天抱怨课业任务繁重，现在参加了工作才发现上班更是辛苦!天天准时上班不能随便迟到不说，请假早退更是难上加难，而且社会上的人情世故比学校里可是负责许多，一个处理不当可不只是互不搭理这么简单就能解决的。所以在工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉路费餐费和日常的开支，有时候同事间还有应酬，不是结婚过生日，就是吃饭唱歌，到月末就留那么点钱给父母补贴家用，搞得我常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

3月10日

今天早上打了一大堆的电话，都是给网上给我们公司投递的一些人员。经理让我上网留意下，合适的人就打电话约个时间让他们来面试。由于带我的林经理是销售部经理兼人事部部长，而且最近公司人事调动也蛮频繁的，好像是总部业务拓展急需人手，于是原先一些比较 有经验的老员工便被调去帮忙，所以现在我分公司这边准备再招一些新人进来。想想当时的我也是在各大招聘网上投递简历然后疯狂的跑来跑去的参加各种面试。现在想想在公司已经干了快一个月了呵呵。下午的工作是市委、市政府以及市政管理局的文件整理，文件的整理基本由档案室来完成，文书人员根本就没怎么整理，我首先按单位分类，然后按发文字号排列，其次编号，只要有内容就算一页，接着往电脑里输目录，最后拆掉订书针就算搞一段落了！

3月11日

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。比如我们公司做网络推广的同事，他们很注意对自己客户资料的保密，以防被同事抢去自己的业绩，因而关系显得有点淡漠。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而偶尔的为同事搞一个生日party，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，有利于公司的发展。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。

3月12日

今天是面试的日子，林经理叫我接待那些前来面试的人员，先迎接进来作好登记，然后拿简历和问答卷给他们填写，顺便倒杯水给他们。都填写好了看了下没什么问题的再拿进去给林经理过目。其实我对这个还是蛮轻车熟路的，毕竟参加了大大小小的面试都二三十个了，折腾来折腾去的也都是这些步骤。所以有种多年媳妇终于要熬成婆的感觉呵呵。剩下就是挨个把面试人员引进经理办公室给经理面试。当面试完毕后林经理便喊我进她的办公室，听林经理和我谈论今天前来面试的人员资质如何如何。并且把他们的资料都交给我，叫我把她觉得不错的人才资料整理出来，然后电话再联系他们改天再来参加总部的复式。我应允之后看了下时间离下班时间还早，就把资料一个个都整理出来稍微翻看了一下，便拿起了公司的电话一个个拨了过去，礼貌的说明了来由并做好愿意来参加复式的人员登记。最后进去和经理报备了下时间和愿意来参加复式的人数，经理还夸我办事越来越利落了，真是喜滋滋的。

3月13日

今天早上经理另有其他事情派我出去了，后面经理又打电话给我说分配了不少的文件叫我回去整理存档。今天早上的时间都浪费了，下午估计搞一下午还完成不了，还好不急着用。今天的工作量看来要很大了。早上办完事情赶紧回到公司，一打开电脑就开始了。期间同事来了我都不知道招呼都忘记打了。还是她说我怎么一上午没见到你，一回头就突然冒出来这么积极卖命，我才知道她来了，我跟她说了情况她也就不和我说话叫我抓紧干活。手头上的东西还没搞好呢经理又拿来了一些。唉。。没办法。。这么大的公司一天要整理的文件实在太多了。只有抓紧干活了。一干就是一上午匆匆的吃了午饭又开始了，都没时间闲的。我第一次感觉有点吃力，还好后面同事手头的事情忙完了看我还在忙就帮我搞了一些。一直忙到6点多才结束。检查无误了才下班。今天还真的很累。写了日记等下就要去睡觉了。累~！

3月14日

昨天太累了今天起来有点晚了。不过还好没迟到。这下我是怕了，一天的事情要一天做好。不然累积在一起很累的，也很容易出错。所以今天特积极，特认真，没风没浪的忙完了上午的事情。感觉没昨天那么费力。轻松了很多。真的当天的事情当天完成。吃饭的时候遇到了保安部的那个朋友，两个人边吃饭边开玩笑的度过了午饭时间。下午不知道为什么没有文件来，变的很无聊，对着电脑发呆了一下午。原来没事做也不行。郁闷。和同事聊天聊了一下午。聊到了很多聊到了大学生活，聊到了未来。很多话题，感觉彼此又熟悉了很多。还好经理也没来。不然被发现了得被骂。没事做一到下班时间就回家了。难得清闲。回到家晚上8点多的时候在家看电视经理来电话了。说明天有一批的外国客人要来。也是刚刚才收到的消息。公司很重视。叫我回公司开会。唉??下午没做事了晚上要补回去。会一开又是3个多小时。具体的安排了各个部门的分工。我们明天也会很忙的。看看表都11点多了。好累。交代了妈妈明天叫我。明天可不敢迟到的。

3月15日

昨晚早睡觉好好的睡了一觉，休息了下第二天来上班感觉精神状态好多了。忙里偷闲的劳逸结合啊。这些天外国客户一来完事优先的应付着，所以部门里的事有很多都没做，现在集中起来量看起来很多，有的忙了。外国客人一转驾公司总部了。我们子公司下午还得开会听总结，手头上又有很多的事。看来今天得被累死了。看到同事同样的表情，不约而同的笑了。再苦也得做啊。整整一个早上都在忙连说话的时间都没有。下午还有会议。要抓紧时间。忙到后面我和同是还都没吃饭呢。直接就忙到下午3点多。还来不急吃点东西就叫开会了。命苦。会议的内容是对于这个外国客人的。老总很满意。把各个部门都表扬了一下。当然我们部门也有。后面又开始总结东西，顾不得肚子专心的记笔记。一直到下午4点多才结束。又还没下班没地方搞吃的撑的好难受，只得和同事大眼瞪小眼了。后来经理知道了我们没吃饭，特意请我们吃麦当劳，哈哈谢领导恩典。

3月16日

今天在打印记账凭证的时候，打印完成的时候，发现数据输入错误。小孙将错误的凭证撕毁并告诉我对于制单时出现的错误凭证要进行销毁。并且对于一些财务数据应该注意保密，对于财务报表、各类财务印章、印鉴、各种资格证书等也应该妥善保管，防止丢失、损毁造成不必要的损失。呵呵，终于体会到了上班一族的心情——深切的盼望着周末的快点到来啊！不用早睡早起，可以爱干嘛就干嘛的睡懒觉、看电视、上网放松，真是快哉快哉~~算了，还是打起精神赶快做事情吧，要不待会被经理发现了又要挨训了。但是好累啊！我揉着酸疼的腰真想偷会懒啊！可是看着别人都热火朝天的干着，我在一边偷懒，真是难为情，还是忍忍吧。可是不争气的念头又一次冒了出来，“就一分钟，就一分钟”脑子里的那个声音一直喊着。我看着周围的人都在专心的干着自己手中的活，再想想自己不争气的念头，还是接着忍受吧！

3月17日

今天倒还真没什么特别的可写。还是像往常那样的一味做事，接电话、做记录、输入打印文件，偶尔被经理叫进去安排一些临时的任务，不过连我都感觉做的有点枯燥了。但是工作就是这样没办法。努力做事了才有工资拿嘛。想想我既然有空，就收拾下位置周围的环境卫生好了，把书桌整理下，特别先前工作堆积的各种文件资料摆放归类整齐，这样以后办公的时候找起来也方便多了，最重要的是你忙忙碌碌的动起来至少不会被人家看到认为我无所事事的，被人说闲话。就这样东摸摸西摸摸的结束了一天。回想今天一天下来也没发生什么事很平淡。早早的就下班了。看来要考虑下以后要不要带本书来公司，有空还可以翻看一下打发时间。

3月18日

下午去了会议室，这里没有秘书，只好我来当了，以前一直是文员和前台这个时候做事。销售经理在那里给销售员开会。在这里，知道了网络营销到底是怎么回事，了解了这些销售员的工作。开会结束后我自己有了点观点。（这些销售员的素质似乎都不是很高、对自身产品的了解很不够深入、对网络的了解好像也不是很够、做为本单位，应该稳住原有的销售员，并发展新的销售员，避免培训好后的人才流失，对单位造成不利、让销售员自身认识到参加这些培训会的重要性。）我是新来的，还是少说两句吧，和部门经理说这些不见得是好事，还是埋藏在心里为好。或许我了解的不一定对。但我知道这位销售经理很优秀，真是人外有人。看见这么多优秀的人士，我感到自己太渺小了，我真希望数年后，自己也能成为公司的内行人士。

3月19日

“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。我担任的算是文员一职，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。而同公司的业务开拓人员就大不一样了。市场竞争日新月异，在一个项目中，他们经常被要求在很短的时间内学会用一种新的方式进行开发设计，他们只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握知识。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慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

3月20日

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。” 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，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。一个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

**顶岗实习报告3000字二**

一、实习目的：通过这次的实习，主要了解了日本的饮食文化和一些餐厅服务中的基本礼仪，使我对餐饮行业的各个方面有一定的了解，饮食公司实习报告。

二、实习时间：20xx年11月27日——至今

三、实习地点：武汉市禾绿饮食有限公司宜昌胜利分店

四、实习部门：楼面

五、实习内容：

（一）实习单位简介：

禾绿回转寿司创建于1997年10月，是以回转带为特色，经营日本美食的餐饮集团。现已在全国三十多个城市拥有150余家直营连锁店，是中国餐饮业十大知名连锁品牌。

禾绿的宗旨是为客人提供新鲜、卫生、优质的出品和热忱、耐心、周到的服务。

禾绿为客人准备的食品有180余种，分为寿司、前菜、刺身、烧炸、面、饭、酒水等七大种类。所有出品采用日本传统的工艺制作，完整的保留了食物的营养成份，具有味道鲜美、清淡不腻的特色，实习报告《饮食公司实习报告》。禾绿回转寿司以大众化的价格，将这些具有日本风味的美食推荐给大家，让消费者多一种选择。

禾绿已成为中国烹饪协会的正式会员，并获得《中国餐饮行业十大知名品牌》、《全国绿色餐饮企业》、《深圳百家必吃知名食府》、《上海优秀餐饮品牌企业》、《北京市消费者购物满意信誉品牌》、《1978-20xx年广东餐饮三十年杰出品牌企业》、《广州饮食天王之寿司天王》、《深圳餐饮企业优质服务放心榜》、《浙江省公众满意十佳特色餐饮》、《深圳市消费者信得过单位(品牌)》等国家及行业顶级荣誉称号。在20xx年，禾绿公司以其一贯的品质保证，被中国保护消费者基金会推介为“全国市场放心消费品牌”荣誉表彰称号！

（二）实习过程：进入禾绿回转寿司店首先是楼面经理给我们新员工做了一下培训，主要讲的是公司的饮食文化和一些规章制度。在培训期间，经理要我们用本子抄了一下楼面服务的七大程序（领位、上位，收台，摆台，点餐等）和餐牌知识，认识了一下寿司。

摆台程序，摆台程序主要分为开档摆台和营业中摆台。开档是从周转箱里面取出骨碟、茶杯，从家俬柜里取出筷子按照规定摆台。

**顶岗实习报告3000字三**

我所实习的罗蒙集团股份有限公司简称罗蒙集团，始创于1984年，是国家工商总局核准的全国性、无区域、跨行业、现代化的著名大型服装企业集团。主导产品罗蒙西服年销量居全国第一。西服国内市场综合占有率排名第二，公司通过iso9002国际质量体系认证和iso14001国际环境管理体系认证。

\"罗蒙\"现为美国、法国、意大利、俄罗斯、日本等20多个国家的注册商标，为中国驰名商标、中国名牌。集团旗下已有品牌：\"罗蒙（男装）\"\"romon\"（女装）\"luoguan\"（罗冠）\"xlms\"罗蒙集团通过罗蒙品牌oem模式与国际大企业集团强强合作，加快国际化步伐，进而成为挤身世界著名服装品牌企业的行列。

今年二月五日也就是大年初八开始，我正式走进罗蒙开始了实习工作。由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的北方区经理刘总带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在刘总的热心指导下，我依次对公司的基本产品、产业结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的管理理论知识以及信息管理的相关知识对照实际工作。

用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对宁波服装企业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是与华北区分公司的联系，统计每周的销售情况，还有参与了公司春夏、秋冬产品的发布、订货会。罗蒙的春夏、秋冬产品订货会是公司的重要活动，决定了公司春夏、秋冬产品的区域性分配情况，以及每个分公司能够上架的物品情况。

为了扩大公司对分公司的控制力，公司将每年的订货——生产——发货机制改为了，市场调研——生产——分配机制，加强了公司对终端市场卖场的控制力。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们一次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进罗蒙开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与企业市场调查、产品跟踪、产品销售、以及对企业的各种产品的了解。

对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

**顶岗实习报告3000字四**

第一章 公司简介

\*\*\*公厂），始建于19xx年。现年产钢和钢材各达250万吨和200万吨，为全国500家最大工业企业和全国冶金行业的特大型重点骨干企业之一。

公司能冶炼755个钢种，轧制1300多品种规格。主要产品有各类普碳钢、低合金钢、合金钢、不锈钢薄板、中板、宽厚板、各类低合金带肋钢筋和异型钢材以及大小型铸钢件和铸铁件（型钢20xx年4月停产）。

炼钢系统设备有转炉、直交流电炉，其中有2座100吨直流电弧炉、lf钢包精炼炉、vd真空精炼炉和一台300\*20xx毫米板坯连铸机；轧钢系统设备有985／ l800\*4200毫米四辊可逆式粗轧机、1020／ 20xx／ 3300毫米四辊可逆式精轧机以及中小型材轧机等，整个装备处于国内领先水平。本公司产品被广泛用于机械、造船、化工、煤矿、电力、建筑、汽车、航天等工业行业以及军工和出口，在国内外享有盛誉。

xx年全公司质量体系通过iso9002标准认证，公司产品的质量认证覆盖面达到100％。

第二章 公司内部管理的改革

一个成功的企业离不开本组织内部的改革和创新，三钢公司长期以来坚持以内部改革来拉动经济的增长，并取得了很好的效果。

一、公司内部管理考核指标的改革

完善了内部分公司的各项指标考核制度，公司成立了以制作部牵头的考核小组，分月份分别对四个分公司进行内部管理指标考核，主要分三大块进行考核

1、绩效责任制的考核（生产、质量、技术）

2、经济责任制的考核（计划、控制、考核）

3、客户诚信度的考核（按时、按量、按质的履行）

二、工资考核的改革

创新薪酬分配制度，激励员工生产积极性，公司破除以前的铁工资制度，先后对工资的制定和考核进行了调整，从加法工资制调整到减法工资制，具体操作方式为：

1、加法工资制：

改变以前的铁工资制度，先确定一个最底的工资标准，再从底到高层层加码，让员工有取得高工资的动力和希望，进而促进了劳动生产率，增加了员工的收入和企业的经济效益。

2、减法工资制：

先确定最高的工资额和相应的考核标准，通过指标进行减法式考核。

目的：让员工保持最佳的劳动生产率，进而提高企业经济效益。

具体运作：在执行加法工资制后，员工并没有时时维持在一个高的工资标准，也就是说没有达到最佳的劳动生产率，因此公司在进行多方面调查后，首先确定一个最高的工资额和相应的考核标准，通过每月制作部和其他相应科室的考核，对未完成的指标一一扣除。

三、公司科技质量工作目标的改革

良好的公司建制。必须要有科学全面的目标，为此，三钢公司加大了对内部管理目标的考核，以技术、客户、质量、研发为主线。具体目标构成为：

1、技术经济目标；2、服务用户目标；3、质量管理目标；4、技术质量攻关目标；5、新产品开发目标。

四、公司财务

实行财务委派制，由公司总财务部门一级管理（直线制管理），在一定程度上杜绝了长期以来国有企业存在的小金库问题，同时也加大了公司财务的透明程度，缩减了公司成本，提高了财务管理效率。

五、制作部管理体系

以服务生产，指导生产，组织生产为目的，公司在对制作部具体工作落实上狠下了工夫，使其发挥更大的作用：

制作部具体负责：

1、全厂的生产组织和计划；2、技术质量（大生产的技术质量）；3、全厂的产品标准的制定；4、合同的评审、跟踪和落实等。

六、用合同来指导生产

三钢公司以销定产，以合同指导生产的经营方式，缩减了成本，节约了开支，减少了库存，最大程度的发挥了资金的使用效率。

合同形成到成品出售的工作总流程

注：每月26-27日全公司的生产排产会议，每周星期四周排产会议

1、产能的预排2、生产的预排

第三章 公司外部管理的改革

一、产品分类和订货方式的改革

由于三钢公司生产规模限制，产品品种有时还不能满足客户规模采购的需求，因此为了最大程度的满足客户，树立企业形象，增加利润，三钢公司采取了以下措施对产品分类和订货方式进行了改革。

1、公司根据自己的生产现状先确定了公司的产品大纲。

2、一般来说只有在大纲范围内才签订供货合同，

3、对于联合订货的客户，公司一般只采用少量外购半成品再进行后加工的模式。

**顶岗实习报告3000字五**

昊通印染有限公司位于佛山市三水区大塘工业园，xx年建厂，分别包括前处理车间，染色车间，印花车间，后整理车间，分色制版车间以及成品检验车间，公司主要以印花为主，产品去向多为服装用料。产销方向既有内销也有出口。

经过这几个月在公司各个车间的实习已经基本对公司的生产流程有了了解。也对自己所学的专业知识有了深化和实践

在前处理实习期间了解到了前处理分为拼缝，烧毛，褪（褪浆），煮（煮炼），漂（漂白）以及丝光等几道工序。前处理做为生产的第一道工序其好坏直接会影响后续工序的质量。拼缝时务必接好正反面。褪浆煮炼过程一定要褪浆均匀干净。以及助剂的用量。在丝光时务必配好碱浓度。因为这直接影响了织物强度。

在昊通公司染色有轧染，冷染和卷染，因为以印花为主车间的染色产品较少多为印花打底。在染色期间知道了染色时容易出线的问题（中边色，染色皱，泳移等）以及怎么样解决的方法。在染色化验室了解到了如何对色。如调节颜色和色光等。

印花车间做为公司的主要车间目前已经拥有三台圆网印花机和两台平网机。圆网机主要用于梭织产品平网多用于针织产品。其工序分为印花蒸化洗水。印花是一门很复杂的工序。涉及的的东西很多。大致包括上工序来布，浆房浆的制作。机台性能，网的制作。如果其中一样有差错都直接会导致出现产品质量问题。分色制版车间12年成立。主要为印花车间提供印花用网，和客户来版的处理，以及新花形的设计。在分色实习中在学校所学的理论知识得到了实践，并且了解了分色描稿的基本操作，学会如何描稿，以及处理来稿上的问题，在制版学会了平网的制作过程和制作原理。了解了东升喷墨机的构造和工作原理和在运作过程中会出现的问题。观摩了圆网的制作过程。

通过此次实习，对本专业在印花设计中的运用有了深刻的了解，也对印染行业有了基本的认识。做为一个实习生应该把自己所学与实际结合，敢于创新，对自己是一种锻炼和升华，对这个行业也是一种贡献！

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