

2024 顶岗实习报告前言（30 篇）

2024 顶岗实习报告前言（通用 30 篇）

2024 顶岗实习报告前言 篇 1

顶岗实习是我们在大学学业的最后一个学期参加的专业实习，它同以往的实习既有相同点，又有不同点。相同点是专业知识和理论联系实际的学习。不同点是它所处的最后一个学期时间段的特殊和重要性。这次顶岗实习对于我们即将踏上工作岗位有必须的导向作用，不仅仅在实习资料方面，而且在顶岗前的学习方面，在职业规划方面，都有重要的启迪作用。

顶岗实习是每个大学生务必拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，使我认识到将所学的知识具体应用到工作中去，为以后进一步走向社会打下坚实的基础。努力调整观念，正确认识单位和个人的地位以及发展方向，我相信只要我们立足于现实，改变和调整看问题的角度，锐意进取，在成才的道路上不断攀登，有朝一日，那些成才的机遇就会纷至沓来，促使我们成为社会公认的人才。

2024 顶岗实习报告前言 篇 2

两个月实习期间，我在信息技术有限公司办公室文员岗位实习。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。每天在规定的时间内上下班，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。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。

2024 顶岗实习报告前言 篇 3

据学校顶岗实习要求，本人于 20__年__月__日到__月__日在中国农业银行支行进行了为期 5 周的顶岗实习。实习期间，在单位指导老师的帮助下，我熟悉了金融机构的主要经济业务活动，系统地学习并较好掌握了银行会计实务工作，理论水平和实际工作能力均得到了锻炼和提高。现将顶岗实习的具体情况及时体会作一系统的总结。

实习单位简介

中国农业银行是四大国有银行之一，是中国金融体系的重要组成部分，总行设在北京。在国内，中国农业银行网点遍布城乡，资金实力雄厚，服务功能齐全，不仅为广大客户所信赖，已成为中国的银行之一。在海外，农业银行同样通过自己的努力赢得了良好的信誉，被《财富》评为世界 500 强企业之一。

2024 顶岗实习报告前言 篇 4

随着社会的快速发展，当代社会对即将毕业的大学生的要求越来越高，对于即将毕业的我们而言，为了能更好的适应严峻的就业形势，毕业后能够尽快的融入社会，同时能够为自己步入社会打下坚实的基础，我系同学各自开展了顶岗实习活动。此次实习，我是__有限公司的储备干部，从找工作到找到工作到工作的过程中发生的点滴给我留下了深刻的印象，也让我学到了许多知识，体会到很多，相信此次经历多我而言是一笔宝贵的财富。

实习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，这让我们感到非常难过，因为在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

2024 顶岗实习报告前言 篇 5

例 1：首先感谢实习单位及实习单位的老师给我提供这次实习机会，在这里我充分理解实践与理论知识结合的重要性，在大学期间我学到的知识是朦胧的概念，从未亲身体验，然而通过半年的顶岗实习使我身心得到锻炼，在现场我们要拿出百分之百的精神气，全身心投入工作，虽然以后的道路很长，但我仍会继续努力，创造一个美好的明天，再次感谢老师们的栽培。

例 2：本课题在选题及研究过程中得到__老师的亲切关怀和悉心指导下完成的。她严肃的科学态度，严谨的治学精神，精益求精的工作作风，深深地感染和激励着我。从课题的选择到项目的最终完

成，_老师都始终给予我细心的指导和不懈的支持。_老师不仅在学业上给我以精心指导，同时还在思想、生活上给我以无微不至的关怀，在此谨向周老师致以诚挚的谢意和崇高的敬意。

例 3：最后，我要感谢四年的大学生活，感谢__大学班的所有老师同学以及我的家人和那些永远也不能忘记的朋友，他们的支持与情感，是我永远的财富。

衷心感谢__公司能够给我这么一个宝贵的机会，使在学习过程中进行这次实践训练，使我学习的理论知识有了根基，提高了我对专业的认识，实习也因此得以顺利完成。

当然，我也感谢我的指导老师的认真指导和帮助。老师渊博的知识和严谨的治学态度以及对负责的高尚师德令我受益终生。

2024 顶岗实习报告前言 篇 6

例 1：随着社会的快速发展，当代社会对即将毕业的大学生的要求越来越高，对于即将毕业的我们而言，为了能更好的适应严峻的就业形势，毕业后能够尽快的融入社会，同时能够为自己步入社会打下坚实的基础，我系同学各自开展了顶岗实习活动。此次实习，我是__有限公司的储备干部，从找工作到找到工作到工作的过程中发生的点滴给我留下了深刻的印象，也让我学到了许多知识，体会到很多，相信此次经历多我而言是一笔宝贵的财富。

例 2：现在即将面临毕业了，实习对我们来说非常重要。因为实习是为我们进入社会做准备，是为了让我们毕业后能更好的去适应社会和工作岗位。现在正在进行的这段实习时间可以说是我大学三年来最辛苦也是最充实的一段时间。辛苦是因为刚踏上工作岗位，有很多方面不能很快适应；而充实则是在这段时间里，我学到在校园无法学到的知识和技能，更提高了自己各方面的素质。同时实习也给了我一定的工作经验。为将来谋求一份好职业打下了基础。现在我真正明白了实践是检验真理的唯一标准，理论的知识来源于现实生活，学习了理论后没有应用于实际中，那就等于没有学，再好的理论知识没有应用于实际，只能是纸上谈兵，所以要付诸实践来检验所学，再辛苦也是值得的。现在我为期两个月的实习结束了，我在这两个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益非浅，我在晋江安踏(福建)鞋业有限公司总工厂鞋业运营中心主要的职务是稽核专员。那现在我将就对这两个月的实习做一个工作小结。

例 3：水利水电工程施工技术是从事水利水电工程建设工作必备的知识与技能，是水利水电建筑工程专业学生胜任工作应必备的核心能力。通过施工实习，加强我们对这门专业所从事的工作任务和周围环境的认识，为日后工作打下基础，培养和锻炼学生吃苦耐劳、认真学习的精神。同时教学与实践相结合，让我们对水利工程施工方法、措施、手段有了更加全面的认识。

本次实习，实习队伍由张焕敏老师和涂兴怀老师带队，实习时间是二月二十三日至三月七日。我们带着实习任务与目的到施工一线了解工程的性质、规模、施工工艺流程、工程组成、基础特点等，重在为日后的就业做好准备！毕业实习是大学为培养高素质工程技术人才安排的一个重要实践性教学环节，是将学校教学与生产实际相结合，理论与实践相联系的重要途径，其目的是使毕业生通过实习对专业知识有更深入认识，了解到所学知识的用途和意义，从而为毕业后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。

2024 顶岗实习报告前言 篇 7

一、概述

二、实习内容及体会

（一）仓库简介

（二）实习内容及思想认识

（三）配送差错单中反映的情况

（四）整治措施

三、总结

（一）实习成果

（二）不足和差距

四、致谢

一、概述

家家悦物流有限公司，占地 188.5 亩，总投资 2 亿元，建筑面积 6 万平方米，建设有效使用面积达 21 万平方米，同时为 20__ 多家企业服务，每天的吞吐量约 30 万件，年货物吞吐能力可达到 100 亿元，年利税过亿元，物流中心引进国际上最先进的物流技术和管理模式，从流程规划、设计施工、信息集成到物流运作，采用一整套国际化的解决方案，极大地提高了仓储空间的利用率，在信息建设方面家家悦通过将采购部门、配送中心、门店与总部的计算机联网，形成总部、物流配送中心、超市自上而下的网络管理格局和一整套管理流程，实现企业从采购到销售整个过程信息流与物流、商流、资金流的有机结合。在实习的两个半月内，我主要从事的是叉车，条码扫描，查询岗位的工作，公司安排的任务顺利完成，通过实习，我不仅学到了课本以外的理论知识，还看到物流的操作业务流程，对物流专业的知识有进一步的了解。

二、实习内容及体会

（一）仓库简介

来到家家悦配送中心，真正感受到现代物流的气息，仓库一楼是作业区，分为北中南，北区是语音拣选区，拣选工具是语音拣选和电动拖车，这是国内目前首家采用语言拣选的仓库管理系统，能进行人机对话，工作效率非常高。中区分为 0 区地堆，6 区糕点区，5 区调味区，使用的拣选工具是 RF 枪，电拖。南区分 1 区化洗拆零区，2 区日用区，3 区食品拆零，4 区饼干区，集货发运区，开电拖

将集货暂存区商品运到集货发货区，按 RF 指示，送到指定店部。二楼，针织文化，贵重商品，在一楼用高叉将来货送到二楼收货区，有 4 个货物入口，笼车上下是通过升降机来实现的，另外还有直通商品，它的拣选方式是播种式

（二）实习内容及思想认识

思想是行为的先导，它支配着人的行为，也决定着人们做事的态度，只有有了坚定地态度、乐观的情绪，才能采取积极地行动，对于顶岗实习同样也是如此。自顶岗实习开始，我就时刻提醒自己保持一个积极乐观的心态，坚定自己的态度。刚去的时候开了2天叉车，叉车是对成件托盘货物进行装卸，堆垛和短距离运输作业的搬运车辆，练了近两天，虽然一直想要做好，但对拖车的控制能力还是很生熟，确实不合适，所以就调了工作，转用RF枪扫描将要运到各门店的装有货物的笼车及托盘上的条码，实习时长一周，之后考虑到人员的合理分配，我被调到查询部门，是在二楼微机室里工作，不管到那家公司，一开始都不会立刻让我

们实际操作，都是先让我们在旁边看，时间短的要几天，时间长的要几周，因为实习天数有限，所以我只学了一些简单的东西，在完成的任务之后这段时间里有时会觉得很无聊，没事可做，在这个时候我暗示自己要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。作为查询员的工作就是在 DRP 程序中将每日店部上报的差错单提取并打印出来，查询差错单上该店部的要货时间，提货的拣选位，以及具体负责人，查询完后根据差错单清单表头差错单，仓库原配送发货单等信息到现场进行查询，落实确定责任人以及差错数量，查询是否给门店错发货，落实完后，对这张差错单进行相应处理，配送少发货，给门店订单；配送少发货，给门店开单，配送午差错，门店误报。同柜组商品，会放在一个笼车或周转箱内，常发生在发完差错单后有找到商品的现象，所以当确定仓库库存合适时，对差错单的处理就是发邮件给门店让其核对一下 DRP 库存和实际库存，如果相符的话，就是已经找到货，我们就可以关单了，对发邮件长期未回的门店，视为已经找到货，亦可进行关单处理。还有，将不合格商品统一上架到 MV000001 仓位，这步做法是讲商品由合格品变成不合格品，在 DRP 程序中下调拨指示单，之后

，通过数据传输到 WMS 仓库管理系统中，在 WMS 里运行波次，记录出库箱号，在后台进行商品拣选。刚进去的时候要熟悉流程，所以大概地把流程走了一遍，之后到仓库熟悉各区的位置后，我就主要负责到仓库查货，每天提醒自己要严肃认真地工作。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。配送差错单每天都有，上午下午各打印一次，一天少则五十余张，多则百余来张，如果组长有时间就与组长一起查，因为有一些货，特别是二楼针织的，货物多且易串，检查后可避免点错库存。这样我就认识了很多，我深知只有虚心请教别人才会愿意把自己会的教给我们，哪怕不多，可是多请教几个人，我们会的就比较全面了也只有这样才能真正学到东西。一般像是 4、5、6、9 区时动态拣货的，如果不知道货物位置，可用 RF 手持终端查询，货物存在于拣货位和储存位，这几个区也是最不好查的，尤其是 9 区为饮料区需求大，有些饮料，像是冰红茶的库存都是上千件的，而门店因少收一件货发差错过来，那就要做好数几万件货的准备，高叉擦的都很高了，碰见这样的事我会去请求帮忙，搞清楚托盘码垛时底是多少，数整件。

（三）配送差错单中反映的情况

1. 保管员多（少）发货现象
2. 保管员串货现象，扫描完条码后可能由于仓位近的原因误将商品拿串，尤其是膨化，果冻类的。

3. 来货原包装短少，二楼针织，文化用品较多，袜子、毛巾等商品通常都带有中包装，保管员发的时候，如果门店要10个，他就拿一包（10），而发到门店会出现一包里少一条的差错。

（四）整治措施

1. 提高仓位准确率，减少差错。
2. 加大复核力度，将差错堵在仓位内部。
3. 静态区域相似商品拣选位避免固定在相邻仓位，减少串货。
4. 一个月内差错率控制在每日平均差错率内，否则罚款，保证保管员拣货质量，减少差错。
5. 加大收货环节的验收力度，提高抽检力度。
6. 降低损耗，避免拖货环节导致的商品破碎。
7. 加强员工业务培训。

三、总结

实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，给我们能够实际考察在理论课所学知识的机会，让我们能在实践中把理论上所不能了解的知识用实际情况来说明，检验我们在学校里所学的有关物流方面知识在企业中的运用情况，了解现代物流比较先进的技术。为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

（一）实习成果

通过此次实习，我明白了许多，

1. 态度是最主要的。谦逊，友好，团结，主动，宽容的态度令我们可以更好的学到东西，做好工作，做出成绩。所以我们不管学什么都要先摆正态度，心态要放平稳。

2. 做事不要怕做错，要敢于承认错误，踏实去到企业工作，懂就做，不懂做就不要去做，切忌不懂装懂。

3. 要学会怎样与人相处和与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系。

4. 要学会用脑做事、做事前一定要问清楚操作流程、要想严谨全面。

5. 感恩于工作，它给予我们学习的平台，怀有一颗感恩的心，感恩身边每一个人，学会感恩，学会承担责任，让她成为一种快乐。

6. 一个团队并不是一群人的机械组合，一个真正的团队应该有一个共同的目标，其成员间相互依存，相互影响，并且能够很好合作，追求集体成功。

（二）不足和差距

缺乏工作经验，独立工作能力不足。

2024 顶岗实习报告前言 篇 8

实习，顾名思义，在实践过程中学习。在经过一段时间的学习之后，或者说当学习告一段落的时候，我们需要了解，自己的所学应当如何应用在实践中之中，因为任何知识都源于实践，归于实践，所以，要将所学付诸实践，来检验所学的知识与技术，这是必然的阶段。三年的大学生活，让我对计算机理论知识有了一定的了解，但实践出真知，唯有把理论与实践相结合，才能更好地为社会服务。

随着社会的发展，科技的进步，作为信息载体的计算机日益显露出其举足轻重的地位。当今社会已步入了信息社会，知识经济将成为新世纪的主导产业。伴随计算机的逐步推广和使用，计算机已在科研、生产、商业、服务等许多方面创造了提高效率的途径。

2024 顶岗实习报告前言 篇 9

划分原则：准备阶段，积极努力实习阶段，收获阶段。

实习宗旨：有耕耘，有收获。

一培训期（感恩的心）

9月3日，来到准备半年的目的地，邢台南宫市。

当地教育局安排我们一行49人4天的培训期。当地名师分别针对不同的教育情况多出讲解，让我们这些未出校门的年轻准教师们做到未出门先胸有成竹。并且根据本地教育具体情况，文化背景提出合理的教育建议和意见。

其中，“学生是主体，教师是主导”“教师不是警察，是医生”两句话记忆深刻。简单的两句话全面的总结了教师在整个教学过程中的角色以及作用。

学生是主体，教师是主导。

老师引导学生学习知识。一味的灌输知识，填鸭式教学，与当今提倡的素质教育背道而驰。在课堂中充分的发挥学生的主体作用，积极大胆发挥学生的主观能动性，开发学生智力空间，没有傻学生，只有懒学生。调动学生学科好奇心，培养学生学习自信心。要积极引导学生，鼓励学生，教育学生。教育期间学生与教师的课堂主体与主导角色的把握是成为一名出色教师的必修课。

教师不是警察，是医生。

警察，医生两个完全不同的职业领域，是什么成为两者的纽带？
查找错误。警察查找社会中违背法律的犯法行为；医生为病人查找
身体不适的原因。两者的不同点在于医生的职业宗旨在于救死扶伤。
在查出病因的同时想出正确的救助措施。不到最后不放弃任何一位
病人。

在教学过程中，教师就是医生，不单单查找学生的错误，还要
帮助他们改正错误。毕竟我们面对的未成年，不论从心理上还是身
体上，他们还处于不成熟期，判断失误的标准还未形成，他们处于
迷茫期需要家庭，学校积极地引导不关心，耐心的塑造。所以教师
需要耐心以及爱心，不放弃任何一名学生。

短短的 4 培训，我们尽最大可能吸收老师们的教学管理经验，
即使这样也是只学到皮毛，这些理论知识还要在之后的实习工作中
实践，从而悟出其中真谛。但可以总结一点，教师工作不只是知识
上的传递，更有精神上的引导与爱护。不放弃任何一位学生。当老
师难，当好老师更难。

在培训期间体会到当地市局领导的关心。自己的脚在从石家庄来的时候搬运行李很不幸的从楼梯上摔下，造成左脚严重扭伤。恰恰正在去实习的路上，造成行动不便。这时在陌生的环境里自己没有感到难过，更多的是感动。因为本专业的同学无微不至的照顾，一起来南宫的不认识的同学们也是时刻关心自己。上下楼都会扶我一把，无言的感动留在心头。还有这里市局领导更是在来这里当天中午就要带我去这里最好的骨科大夫那里就诊，培训学校的老师们时时刻刻在询问伤情，因为自己是少数民族特意安排饮食起居，在医院一句“他们是师大下来为南宫做贡献的”，简单的一句话没有让自己觉得多了不起，反而觉得惭愧。自己还没有开始做什么就已经得到肯定，这不是压力，是一种动力，是一种激励自己克服一切难题的精神支柱。当时自己心理就已经决定要用感恩的心去回报这些帮助自己关心自己的淳朴人们。同时也看见了我们会有足够的空间去发挥实践自己的想法和作用。

2024 顶岗实习报告前言 篇 10

本周，我们每天早上八点去上班。没有客人结账的时候，还是很轻松的，只需拿两块干湿的抹布擦拭空房里的灰尘；有客人退房，我们要赶紧把脏屋子打扫干净，换干净床单，打扫厕所，加低耗品，抽真空。打扫完所有脏房间后，给布草车配备干净的布草，为明天的工作做准备。这是我们的日常工作。一天多一个退房的客人，就做好几个房间，一天下来整个人都筋疲力尽。但是当我看到脏房间

通过自己的努力变成了好房间时，我很开心，也很欣慰。至少这是我自己努力的结果。从一开始的茫然，到现在能够独立完成，也有进步。

第五天，我们换班，来到了中餐厅。感觉没有客房好。虽然客房很累，但是已经满了。我们在那里学到了很多。那里的阿姨和经理对我们都很好，详细讲解了我们工作的每一个细节，我们的工作得到了他们的肯定。这对我们初出茅庐的年轻人非常重要。在这里，我们每天早上九点去上班。和他们一起打扫完每一个包间，他们就让我们站在平台上，让我们站着不管有没有客人。他们不教我们摆桌子、上菜或招待客人。我不知道他们是太忙还是因为其他原因，他们很少告诉我们什么。在他们看来，我们的实习生是来混时间的，给我们的感觉是我们什么都做不了，而且在这里它们太多余了，碍事。在这里，我们感到前所未有的无聊。我们学不到任何东西。我们只想快点完成。

总的来说，这一周的实习，让我有了深刻的体会，最重要的是理论和实践相差甚远。实践就是把我们在学校里学到的理论知识运用到客观实际中去，让我们学到的理论知识变得有用。如果你只学不练，那么你学的等于零。理论要和实践相结合。另一方面，实践可以为以后找工作打下基础。我们应该学会从实践中学习，从学习中实践。

2024 顶岗实习报告前言 篇 11

来到公司，陌生的环境、陌生的人和事，让我感觉有点拘谨，努力让自己的微笑减少言语上的笨拙。第一天并不像我想象的那样，

由人事经理带我们熟悉公司的环境，结识新的同事。大家似乎都很忙，可能现在是业务的旺季吧。

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。每天在规定的时间内上下班，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。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。

2024 顶岗实习报告前言 篇 12

转眼间，三年大学生活已经接近尾声，毕业的钟声将要敲响。将课堂所学知识运用于实践成为毕业生们必经的道路。带着教师的忠告，20__年__月15日我有幸来到__公司行政办公室实习。

__有限公司始建于1994年，注册资金到达500万，占地面积16000平方米，年产值可达3000万。是生产聚苯乙烯泡沫定型产品和泡沫板材的专业生产厂家。目前这家公司已经拥有员工100多人，采用先进的大规模生产设备，这家公司自成立以来始终致力于聚苯乙烯泡沫的推广，拥有各式成型机，能够满足不一样客户的要求。这家公司主要生产各种电动车电池，酒水食品，海鲜类保险箱，医用针剂，机械零件等各种包装。这家公司还生产不一样尺寸规格，不一样密度的泡沫板材。并且还能够在客户要求，大小厚薄任意切割。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自我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，上班第一天领导就派给我个师

父，让他对我的实习进行全程指导。刚上班时让我熟悉公司生产已经销售的流程，暂时没有分配什么工作给我。而我身为一个文员实习者，首先接触的应当是如何融入工作，该公司处理基本工作业务的流程是：首先由销售人员去各个有需要潜力的公司进行业务洽谈，然后签订生产合同。之后便是业务单位根据自我的日期需要提前对产品下订单，然后交由仓库进行已有货物和差额的统计，再将数据交给车间进行生产，仓库再按照指定日期安排货车送货。几天后明白自我的工作主要是产品数量统计这块儿，并每一天写工作总结。平时也到网站发博客、论坛，感觉和自我的专业有些出入。刚开始进行的是完成培训的工作。由于感觉和专业不怎样对口，所以对于培训便没有在意，总以为这些工作很简单，可是这种浮躁的态度让我忽视了实习的目的——接触和融入社会，以至于之后考核时有点手足无措。虽说发博客和论坛看上去有点像小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有必须的耐心和细心是很难胜任的。从此以后，我每一天埋头于博客和论坛中了。平时与同事相处中，虽然年龄差距大，好在有师傅温和地指导，我发觉和各位长辈们相处也并不是很难，他们善于处事，有很大的包容心，我也慢慢融入这个大家庭，这得感激各位前辈的谆谆教育。

时间过的真快，转眼间，在包装有限公司的实习立刻要接近尾声了。经过这三个月的实习，我接触到了真正的规模、工作，亲手进行了简业务单子的处理，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了现实业务处理的流程，认真观摩了专家们针对公司各项业务的处理，使我对一个公司的运行模式的认识从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自我学的是中文，和实际很脱轨，可是在四年大学生活中学到的点点滴滴很多都能代入工作过程中。譬如如何与人相处、真诚对人，譬如不论干什么都需要本着踏实的态度不断学习，此刻在实习中我才真正领悟到”活到老学到老“的含义。实际的工作本事是书本上没有办法教授给我们的，必须要经过实际工作来积累与强化。三个月实习满后，我带着学满的知识离开了包装有限公司。从那里，我学会了下头几点找工作的心态：

一、继续学习，不断提升理论涵养。在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业提高的动力。作为一名青年学子更应当把学习作为坚持工作进取性的重要途径。走上工作岗位后，我会进取响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升本事，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行主角转化。仅有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也仅有将理论付诸于实践才能使理论得以

检验。同样，一个人的价值也是经过实践活动来实现的，也仅有经过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

实际上，实习只是接触社会的一个过程，大学生实习的目的应当是为了自我日后的发展，而不仅仅是累计工作经验，然后帮忙找到一个薪水较高的工作而已。在实习中，我严格按照实习规程进行操作。做为一名初出茅庐的普通大学生，我不会放松对自我的要求，我期望用自我一开始的学习热情来对待日后的每一项任务工作。在这次毕业实习期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中趣味，也都表现的十分地进取努力认真。此刻，实习已经结束，这次实习资料主要就是文员工作，时间虽然仅有三个月，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

其一，实习是个人综合本事的检验。要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有必须的实践动手本事，操作本事，应付突发故障的本事，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达本事，同时还要善于引导自我思考、调节与人相处的氛围等。另外，还必须有较强的应变本事、组织管理本事和坚强的毅力。

其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自我就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的 office，但我的师

父要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自我总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。再次，此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自我以后进入企业都是能够胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是应当的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自我的学习。

此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。这就是我本次实习的所感所想，再次感谢包装有限公司以及学校教师对我们人生路上的帮忙。

2024 顶岗实习报告前言 篇 13

一、顶岗实习基本情况介绍

本学期，我院参加顶岗实习的学生有 06 级建筑工程技术专业 1、2 班，06 级建筑工程管理专业 1、2 班，06 级城镇规划专业 1、2 班，06 级建筑装饰工程技术 1、2 班，07 级建筑工程技术专业（3+2）班，07 级建筑工程管理专业（3+2）班共计 10 个班 327 名学生。其中 06 技术、06 管理、06 规划专业学生前五周进行顶岗实习，后十周进行毕业实习设计；06 装饰、07 技术（3+2）班、07 管理（3+2）班的学生进行十五周的顶岗实习。

我院学生本学期实习单位有 200 多个，分布在不同的地区。主要在建筑公司、监理公司、设计院、房地产开发公司、检测公司、造价咨询公司、招投标代理公司，装饰公司等单位进行顶岗实习。顶岗实习办公室、辅导员以及各组指导老师采取电话、短信、飞信、QQ、邮件等多种方式对顶岗实习学生进行联系、检查并指导，同时各指导老师每周书面形式上报学生顶岗实习情况表。

顶岗实习学生有 27%被实习单位录用，顶岗实习使学生提前就业，顺利找到满意的就业单位。我院建筑工程技术专业就业率为 92%，建筑工程管理专业就业率 95%，城镇规划专业就业率 95 %，装饰艺术设计专业就业率为 96%。

我院顶岗实习实习工作流程是：各组指导老师负责联系指导学生顶岗实习，每周统计本组顶岗实习学生信息表以及发现的问题，以书面形式上报院顶岗实习办公室，顶岗实习办公室分专业汇总学生顶岗实习信息表，院顶岗实习办公室主任签字并加盖我院公章后，及时上报学校顶岗实习办公室。

二、顶岗实习的具体做法

（一）完善顶岗实习规章制度

我院顶岗实习工作从 20__年开始，至今已进行了 5 年，积累了一些经验。为确保我院顶岗实习工作顺利的进行，对原有的规章制度进行了补充完善。完善后的规章制度主要有：

- ① 土木建筑工程学院顶岗实习实施细则；
- ②顶岗实习办公室信息管理工作规程；
- ③土木建筑工程学院顶岗实习职责分工；
- ④实习实训安全制度；

⑤学院与实习指导老师签订目标责任书；学院与实习单位签订顶岗实习协议；学院与家长签订协议；指导教师与学生签订安全教育协议、安全协议；学生与实习单位签订实习协议；

⑥学生顶岗实习手册；

⑦建筑工程管理、建筑工程技术、城镇规划专业学生“2+1”顶岗实习大纲

⑧建筑工程管理、建筑工程技术专业“3+2”学生顶岗实习大纲；

⑨建筑装饰工程技术专业学生顶岗实习大纲。

（二）所有参加顶岗实习的学生必须买意外伤害保险

我院学生大部分在工程一线实习，危险性较大，要求所有参加顶岗实习学生必须购买意外伤害保险，入学时已购买了三年的意外伤害保险的学生，可以直接参加顶岗实习；入学时没有购买保险的学生，必须购买一年的意外伤害保险，否则，不得参加顶岗实习。

（三）实行“自愿报岗，岗前培训、顶岗培训、穿插讲座、定期汇报、校企共管”

顶岗实习以能力培养为主，知识传授为辅。结合学生就业意向，采用“分流制”培养方式，实行“自愿报岗，岗前培训、顶岗培训、穿插讲座、定期汇报、校企共管”。

具体实施方案如下：（1）自愿报岗。每位学生根据今后的就业意向填报志愿，确定实习岗位。所设置的岗位有：建筑、结构设计；建筑施工；建筑监理；施工预算；建筑测量；材料检测；专业营销。

（2）岗前培训。实习前，在校内进行为期两周的设计、施工组织、施工预算、施工监理、建筑测量等岗前培训。（3）带薪顶岗实习。以技术员或工程管理人员的身份参加实际工程的施工和管理，并获取一定的报酬。（4）穿插讲座。学生在实习结束，结合实习过程中接触到的问题和工程进展情况，进行专题讲座。（5）定期汇报。要求学生每周都与指导教师、辅导员联系一次，并根据指导教师所掌握情况随机检查学生实习情况。（6）校企共管。学生在实习过程中，一方面由用人单位按照本单位职工进行管理，另一方面由指导教师对其实习过程进行全程指导和管理。

（四）召开实习动员大会

20__年2月19日，我院召开三场顶岗实习学生动员会。上午9:00在崇学楼508教室召开06级建筑装饰工程技术专业顶岗实习学生动员大会。

2024 顶岗实习报告前言 篇 14

顶岗实习，其总的目的是为我们大学生提供一个让自己理论联系实践的舞台，而我们大学生现在需要做的是，如何利用好这个舞台，让自己在这个舞台上发挥所能，真正做到学有所用，用有所成。所以总结这次实习目的有以下几点：

第一点：学习与实践，顶岗实习为我们大学生提供了一个深入学以致用的舞台，让我们更加贴近社会，了解社会。在实践中学习，在学习中运用，在运用中总结。

第二点：转变身份、扩阔视野，装备自己，顶岗学习第一步的作用，就是让我们从一个大学生的身份转变为职场员工。我们不在乎自己现在能赚多少钱，实习同时也让我们扩宽自己的视野，增长见识。只有经历过了，我们才知道自己的优缺点，才能更好地找到自己的方向。

第三：调整心态，我们大学生大部分都在认为，我们大学生实习根本就是在为公司企业“提供廉价劳工”。其实我们完全可以换一种心态去面对这个问题：实习是一种双赢的方式。其公司企业为我们大学生提供实习的机会，我们为公司企业提供廉价，我们并没有吃亏。人在社会走哪有不吃亏的时候，实习也让我们明白了任何事情都要以平常心去对待。

第四：增强社会经验，建立属于自己的人际关系网。我们大学生缺乏最多的就是社会经验和人际关系网。我们不仅可以通过这次实习机会积累更多工作经验和社会人脉，而且能让我们学到更多为人处事的方面技巧，让我们懂得怎么在职场上生活存活下去。总的来说，正视社会和正视自己，走出自我，真正融入社会生活工作的第一步，而且很多时候通过实践，尤其在不同的职业中的实践才会真正找到自己感兴趣并适合自己的行业，也是完成从空想到现实转变的第一步。

一、 实习单位概述及岗位完成情况

本单位是公司的网络销售部门，主要负责网络销售公司的产品。其中的工作包括网络营销，既是利用博客微博论坛贴吧等形式，在网络上发布公司产品的相关信息，或者去论坛发表一些关于公司软文。销售服务回答顾客咨询的相关问题，并且引导顾客完成网上下单，促成订单的完成。图片处理，定时处理一些图片包括公司广告图片处理，产品图片处理。网站编辑，不定时上传一些产品。产品的介绍包括，上传时间，上传人，产品视频，产品图片，以及产品参数和说明文字。电话顾问，及时通过电话回答顾客的相关问题。

二、 本岗位所涉及的要求

作为一名兼网络营销销售客服等多-维一体的工作人员，要具备众多的综合素质。首先最基本的是普通话标准，口齿清晰，善于沟

通。普通话是沟通的工具符号，如果不善于利用则不能发挥个人特长必须善于沟通，发现顾客心理了解顾客需求。

然后，必须具备一些最基本的技能。网络销售必须要对网络技术有基本的了解和认知。要懂得如何操作博客等众多网络营销平台。作为一名销售客服，其打字速度也是一项最基本的要求，打字速度要达到每分钟 80 个字，这样顾客的等待时间会比较少，我们的服务质量也会慢慢的上去。

最后是作为一名工作人员的.素质来说的。要应变能力强，极强的学习力及接受能力，性格良好，具备良好的团队精神。耐心细致，能吃苦耐劳，有很好的团队凝聚力，激-情，坚韧，充满干劲，勇于进取和挑战自我。这样才能积极的融入到一个团队当中。才能在团队工作中取得良好的沟通环境。

三、 工作中的见解

刚开始工作的时候对于工作的流程还是不太熟悉，主要是通过学习和培训，认真的了解工作流程。以及相关的一些注意事项。

由于公司人员流动自己就开始了正式的工作。在做网络客服当中发现相关的软件设置不太合理，特别是使用那个 53 客服的软件，一有顾客来咨询，这个客服软件就会未经允许就自动弹跳出来。这样很影响对其他顾客的服务。后来通过自己对软件的设置，解决了这个问题。虽说是个小问题，但是及时解决可以为自己为他人带来极大的方便。

三大网站的目标顾客群不名。公司为了扩大其市场占有率，开设了3个大型的网站但是3个大型的网站好像功能都是一样的。目标顾客群不一样。应该分析不同年龄顾客的需求推出自己的特色。针对顾客的不同年龄的层次需求，来分别设计三个网站的内容和页面。如果目标顾客群清晰，这样定位也会清晰。不会出现三个网站混论的情况。

工作流程不顾客，虽说工作性质的问题，导致不可能像流水线一样，有固定的流程。可是可以设定一个基本的框架，按照框架里面的东西填充内容。那么整个工作就会显得井然有序，不会发生工作的遗漏。

售后服务责任不清，客户的售后反应比较多。可是往往反应的时候找不到售后的责任人，应该专门设立一个售后人员，来专职解决顾客的售后问题。不然做销售的去解决售后，一是专业知识不过硬，而是人力资源安排不合理。

四、感想与体会

在这几个月的工作当中还是学到了许多课本上学不到的东西。通过这次实训更多的认识到了自己的不足，人生要不断的学习才能进步。所以明白应该永远不要放弃学习。在以后的出事当中应该建立健康的生活态度，注意积累人脉，积极乐观的去完成一些事情。

通过这次的顶岗实习，我对客服一职有了更为详尽而深刻的了解，是对这几年大学里所学知识的巩固与运用，也让我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定差距的，并且需要进一步的再学习。

通过此次顶岗实习，不仅增加了我的实际操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，更是对实际工作有了一个新的开始。顶岗实习每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

通过此次顶岗实习，我深刻的认识到了自身存在的不足。勇气分为俩种，一种是冲动的勇气，属于荷尔蒙，脑子一热什么都干得出；另一种是了解的勇气，所以说，了解之后还坚信，才是坚定。我坚信我将充满第二种勇气来克服自己的不足。

感谢学校领导给了我这次实战体验的机会；感谢公司老板信任我，给我提供了实习的地点；感谢同事给我莫大的支持和帮助，让能够在最短的时间适应工作的环境；感谢实习老师，积极的提醒我们提交实习周记，不厌其烦的批改实习周记，督促我们认真完成实习报告。在以后的工作中，我会不断学习，不断完善、提升自己，必将不辜负各位老师的栽培与培养！

2024 顶岗实习报告前言 篇 16

时光飞逝，在桂花飘香时始走进这个虽然不大但是非常有活力与生机，并且享有名誉的校园。以前，路过这个小学的时候总是被校园内孩子们风铃般清脆的声音所吸引，而今，在这个学校飞速地度过了6周的实习生活，吃在学校，工作在学校，在教学方法，班级管理，与人相处，待人接物以及在自身综合素质方面均获益匪浅。

师范生实习，很容易就让人联想到，昔日的学生也走上三尺讲台，在上面“耕耘”着自己的“责任田”。没有经过任何过渡期的我们，一转眼就换了身份。实习的第一天恰巧是教师节。报道的第一天就收到了来自学生的鲜花，虽然只有小小的两朵，但是，也觉得自已得到了学生的认可，最起码在外表看来真的像个老师了。我的实习指导老师是陈蔚老师，见面认识导师的时候就觉得老师慈眉善目的一脸善相，所以心里顿时明亮很多。况且陈老师是市里的学科带头人，这下，即使是以前没有想法想做教师的我也摩拳擦掌的想从老师那里多学点东西来，以备后用。因为，任何的战略战术在根本上是相通的，稍加变通就可以运用到其他的领域。

我的第一节听课纪录

第一节听好课我回来总结的时候写到：做为一个即将走上讲台的，即将成为育人的光荣的教师的人，这个即将，却代表着很大意义上根本的不同。“即将”是稚嫩的，是零经验的，是需要从别人那里汲取经验并且在自己的操练中不断感受可贵经验，感悟上课“战略”的人，是有很多功课要做，并且需要自己的改良并且去实验而得到结论的人。这个过程是辛苦的，但却是相当宝贵的。第一节课听完，真的收获很多，比平时老师上课告诉我们的还多，因为，理论与实际的差距只有自己真正体会了才能真正感受到什么是真正的高手。还记得自己上课前问过无数次老师上课时会有什么样的突发事件，老师也不能很准确的告诉我，只说了什么事情都是有可能的，并且是我们所无法预料的。所以，就有了这样一次的课堂突发事件，那次上课是讲五官的单词，可是在课程进展很顺利的时候，突然教室后面乱了起来，而且还有小女生的尖叫声和哭声。陈老师闻声赶过去，原来窗外有一只蚱蜢飞进了教室引起了骚动。陈老师却不慌不忙地拿蚱蜢走到讲台前是说，look, this is grass hop ,this is his head, this is his nose, this is his eye, this is his mouth. 这个时候小朋友们很兴奋地跟着陈老师一起读这些单词，最后小朋友们还跟陈老师一起与 grass hop 告别 say goodbye。这个突发事件的处理很自然的平定了学生们的情绪并且还把课程的内容贯穿进去，让孩子们在有趣，生动的课堂环境中学得知识。我想，如果一个没有丰富教学经验的老师，肯定自己也手忙脚乱，惊慌失措了吧。更不要谈照常进行教学计划了。期间，陈老

师出差一周，我自己上课上了一周，真的收获很多，可以把自己的教学方法拿出来试一下效果，也真正体会了一把当老师的感觉，小朋友们很积极，上课前，到教室早了，他们会很热情地跟你聊天，说班级里的趣事。下课了，都围着你，让你听背课文，期待着你的红笔在他们的测评栏里添朵小红花。可爱单纯的孩子们，总让你的心里也很亮堂。

要想做好班主任工作首先要了解班主任的责任

班主任是班集体的组织者、教育者和指导者，是学校领导实施教育、教学工作计划的得力助手，班主任的基本任务是按照德、智、体、美、劳全面发展的要求，开展班级工作，全面教育、管理、指导学生，使他们成为有理想、有道德、有文化、有纪律、体魄健康和人格健全的公民。

班级是学校开展德育工作的基层单位，班主任是班级德育的组织领导者。抓好班主任和调动发挥班主任工作的积极作用是极其重要的。

班主任职责：

1、 制定班级德育工作计划，并组织力量抓落实，做好德育工作总结。

2、 建立健全班集体，培养正确的集体舆论和优良的班风。

3、 全面掌握学生的学习和思想动态，做好分类指导和个别教育工作，促进差生转化。

4、 选拔和培养班、团、队干部，形成班级领导核心，提高学生自治处理能力。

5、 根据学校要求和班级实际，备好、上好班会课，积极开展班集体活动。

6、 协调本班任课教师、家长及社会各方面力量，形成齐抓共管的合力。

7、 指导班内团队开展活动。

8、 做好学生操行的评定和三好学生、优秀班干部、优秀团员、优秀少先队员的评选工作

在开学的第二天就经陈老师介绍与董艳老师见了面，董艳老师一张标准的娃娃脸和一直保持在脸上的笑容，让我日后的班主任工作开展得很顺利，遇到不懂的和困难的事情总是求助于董老师，但是董老师从来没有嫌我麻烦过，一直很耐心的帮助我。记得组织第一次班会的时候，我也不知道事先在网上查下资料，只是找了些大体的内容拿去给董老师看，董老师看了也没有直面跟我说不行，只是跟我说，是不是这样会更好呢？我在心里很感激董老师这样的每个小细节，顾及了我的感受也给了我很大的鼓励。班主任的工作是琐碎的，小到班级卫生，班级板报，大到考试纪律，排路队，与家长沟通等很多事情都是班主任一人一手操办的。我实习的这一个月的时间协助董老师做了很多事情，早上的早操，课间的眼保健操，以及班会的主持，当然，我的实习之所以能够顺利地进行，完全是因为我有个军师在我的背后指点。

班主任工作虽然很辛苦，但是能得到孩子们的爱戴，这些辛苦都是值得的。想象下一呼百应的场面，并且能把那么多的吵闹得孩子收服，那是令人不得不佩服的事情。做了将近一个月的实习班主任，收获不是能用寥寥几笔便能带过的，但是有一点，班主任的角色在小学生的学校生活中是很重要的。

由于学校资源紧张，我们几个实习生的办公地点设在了学校的图书馆，平时只有潘素芬老师一个人待的地方就加入了我们几个人，实在是打破了潘老师安静的环境，但是潘老师从来没有说过不情愿的话，从第一天开始就很热情的招呼我们，一直都很有耐心的帮小孩子们借书还有一些图书工作，我们有空的时候也帮潘老师做点事情。很荣幸，我们在这里遇到了这样和蔼可亲又平易近人的潘老师，待我们真诚如我的潘老师。由于中午休息时间有限，我们便与学校沟通后留在了学校吃午饭，这样我们中午就能在办公室看看书或者休息下。这样的日子是充实的，但是惬意的。一直工作的我们也不觉得累。与老师们相处的这段时间是很愉快的，完全没有我们事先想像中的那样恐怖与残酷，老师们都很认真的指导我们，完全没有保留地把他们的经验传授给我们。我想说，今年的此时，我遇见他们是幸运的。

在这段时间我虽然了解了怎样做老师，但是没能掌握怎样做个好老师，因为好老师的概念在每个老师的心里也是不同的，与学生打成一片，但是，是忽略了一些不太活跃的学生，这一点上，我是有愧的，如果我真的做了老师，我会尽我所能，照顾到每一个同学，要让我的每个学生都感受到来自老师的关心与温暖。

因为年龄的原因和刚刚开始工作的热情，我每天都能保持一份最积极的心态去面对我的学生，他们的困难我也是最上心的去解决去帮助他们，但是由于是刚入行，肯定会因为经验不足或是其他原因而使得日常的工作疏于集中，但是我却在很努力地使自己成长起来，能够分担老师们的一些工作。

2024 顶岗实习报告前言 篇 17

一. 实习单位简介：

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。主营产品有：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。本厂同时可接受客户指定尺寸，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。

第一份工作是在纸业制品厂实习，担任总监助理一职。每天，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。曾经想过放弃这份工作，想过逃回学校温暖的怀抱，但是从来没有真正的放弃。我每天都告诉自己，我要勇敢一点，我要独立的去面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，我终于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可以随便的应付。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面对客户，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能力，无论是创造能力、决策能力还是敏

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，所以大量的暑期工都不能完成每天所要出的货，所以我们办公室人员，每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，我们每天都在汗流浹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。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/968065074004006130>