# 实习周记(十三篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-06-27

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。实习周记篇一回想一下在这即将过去的一个星期里，...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**实习周记篇一**

回想一下在这即将过去的一个星期里，我每天都是六点左右拖着乏力的躯体从床上爬起来。每天早、中、晚一天三次赶集似的来来回回往返于幼儿园与学校之间 ，现在感觉还是蛮充实的。尤其是每当幼儿园的小朋友叫我“喻老师”的时候，我感到特别地自豪。看着他们活泼可爱的身影，我仿佛看到了幼年时的自己，也和他们一样地天真快乐!

闲下来的时候，我会观察老师与幼儿们之间的互动与学习。我发现老师们特别善于引导孩子们跟着他们学习，而且他们对孩子也特别有耐心，这令我非常地钦佩。这次的见习不仅让我了解到了幼儿们的起居饮食，更让我亲近了他们的心理，使我获益良多!慢慢地我体会到，幼师这个职业有着非常重大的责任。因为我看到未来祖国的希望正掌握在我们的手上，我们必须引导他们走好人生之初的每一步。为此我们首先要走好自己的每一步，努力学习课内外相关知识，力争将来成为一名优秀的幼师!

一周的实习结束了，我发现我还是喜欢小孩子的，不关乎专业，单纯的喜欢。我明白幼教工作其实不容易，才艺不说，你的思想，你的行为都关乎影响着孩子的一言一行。更为重要的是你要有耐心，有爱心，用你的耐心和爱心去引导孩子们，让他们健康，快乐的成长。

在到了幼儿园的第二周，根据我的实际情况，园长把我安排在中班。在我和幼儿初步认识和接触的过程，了解和他们相处一定要把自己扮演的角色掌握好，那就是和他们成为朋友，并站在他们的角度考虑问题。

例如：

1、不要以正规学校教育去要求幼儿，减少幼儿玩和睡的时间。

2、教育方式应符合幼儿的心理，以游戏形式对幼儿施以各种教育，让幼儿在欢乐中学习，使生理器官和个性品质都得到健康发展的。

3、尊重幼儿的自然发展，给以适当的帮助和指导，促进幼儿的全面发展。教学的过程，也就是活动设计过程。活动在学前教育中具有极其重要的意义，活动设计在幼儿教育理论课程中也占有特殊的地位，在小学教育中活动往往被理解为是教学的辅助形式，而在学前教育中则代表着教育的全部学前教育毕业实习周记学前教育毕业实习周记。幼儿园里没有单纯的讲授和课本，一切教育都需要幼儿心理和身体系统的投入，都需要通过活动来成。 通过一年的工作和学习我总结出了幼儿教育的三种模式：

1启发式。表现为一切活动都不是按照预先设计好的程序来进行的，唱主角的是孩子而不是成人。孩子们可以凭自己的兴趣去随意活动，并可以不受拘束的从一种活动转到另一种活动。

2秩序式。表现为每一东西都有它固定的位置，每一项活动都是在有秩序的方式下进行的。幼儿有有条不紊的秩序中生活，会感到舒适和安心，并有助于培养他们做事一丝不苟的精神和责任感。

3传统式。在这种模式里，一切活动都是由教师安排和指导。这种传统的习惯和结构有助于培养幼儿的安全感，并教会幼儿去组织自己的活动和合理的安排时间。 我认为这次幼儿园实习最有价值的就是对工作的概念有了了解，同时对今后要做的工作有了更感性的认识。相信我一定能成为优秀的幼儿教师，和幼儿一起去感受成长时的快乐。

来到七色光幼儿园一个星期了，甜苦辣样样都有品尝到，可品来品去，觉得酸也甜,苦也甜,辣也甜!这并非是在作诗.这是我的切身体会，不是吗?那些祖国的花朵，在我们的培育下,有了自己的花期和芬芳，那些被扭曲的灵魂重新得以塑造，这难道不是一种美和甜蜜吗?通过自己的努力，使我在半年的见习生活里进步很大。

随着中国加入wto组织，我们的国家将会面临科技上的新挑战。科技是第一生产力，谁在教育上领先一步，谁就拥有辉煌的明天。作为二十一世纪的教师，我由此感受到自己肩上的担子之重。特别是随着经济的发展，人民生活水平的提高，下一代的生活方式、思想也逐渐发生了变化。我知道孩子是祖国明天的希望，少年儿童在观念和习惯上接受健康向上的教育、培养高尚的情操、树立完美的人格，无论对今后的发展还是对国家和民族的未来，都具有奠基性的意识。

**实习周记篇二**

作为农村行政管理专业的大学生，我很荣幸能够进入农村行政管理专业相关的岗位实习。相信每个人都有第一天上班的经历，也会对第一天上班有着深刻的感受及体会。尤其是从未有过工作经历的职场大学们。

头几天实习，心情自然是激动而又紧张的，激动是觉得自己终于有机会进入职场工作，紧张是因为要面对一个完全陌生的职场环境。刚开始，岗位实习不用做太多的工作，基本都是在熟悉新工作的环境，单位内部文化，以及工作中日常所需要知道的一些事物等。对于这个职位的一切还很陌生，但是学会快速适应陌生的环境，是一种锻炼自我的过程，是我第一件要学的技能。这次实习为以后步入职场打下基础。第一周领导让我和办公室的其他职员相互认识了一下，并给我分配了一个师父，我以后在这里的实习遇到的问题和困难都可以找他帮忙。

一周的时间很快就过去了，原以为实习的日子会比较枯燥的，不过老实说第一周的实习还是比较轻松愉快的，嘿嘿，俗话说万事开头难，我已经迈出了第一步了，在接下去的日子里我会继续努力的。生活并不简单，我们要勇往直前！再苦再累，我也要坚持下去，只要坚持着，总会有微笑的一天。虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是农村行政管理专业，但和实习岗位实践有些脱节，这周一直是在给我们培训那些业务的理论知识，感觉又回到了学校上课的时候。虽然我对业务还没有那么熟悉，也会有很多的不懂，但是我慢慢学会了如何去处理一些事情。在工作地过程中明白了主动的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。有时候遇到工作过程中的棘手问题，心里会特别的憋屈，但是过会也就好了，我想只要积极学习积极办事，做好自己份内事，不懂就问，多做少说就会有意想

不到的收获，只有自己想不到没有做不到。

第二周实习快结束了，来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，对工作的环境有一定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当初想象中的职场状态似乎有些差距，我相信我会适应职场生活。

不知不觉进入了实习的第三周，生活还在慢慢的适应，每天按部就班的工作。除了学习岗位相关的业务知识，我还加强大学农村行政管理专业相关知识与自己岗位相结合，努力让农村行政管理专业相关知识应用到实际工作中。实习不想在学校，很多工作遇到的很多问题都只能自己钻研，不过好在有很多资料可以查，大学里学习的农村行政管理专业相关知识能够帮上忙，也不枉大学的学习。不懂时就查查资料，也培养了自学能力，同时了解许多相关的知识，一举多得。

经过2个多星期的正式实习工作，我已经慢慢适应这样的作息和工作方式了。以前在学校的时候，有时候偷懒或者身体不适，就会请假或者逃课，老师也会很理解很包容我们这群他眼里的“没长大的孩子”。但是现在开始上班，同事中没有人再会把我们当成孩子，也不会像老师那样宠溺和包容我们。不管是谁，迟到都是会受到领导的批评。所以每天早上都不敢偷懒，准时起床去上班，有时候为了不迟到，不吃早饭都是常态。为了给大家留下好的印象，我都要提早去办公室，把办公室清扫一下，再给大家打上热水。虽然都是一些微不足道的小事情，但是也算是给这个办公室做出的一些贡献。

第三周实习快结束了，我相信下个星期我能做得更好，每天进步一点点。

这周头一天星期一，我终于接到实习以来的第一个真正的工作任务。虽然在这儿实习了快一个月了，但是工作的内容无非是协助同事，帮帮忙，打打杂。大部分的时间都是闲着的，我的师父今天终于分配给我第一个工作任务，我充分利用了大学里面学习的农村行政管理专业相关知识，把第一个任务圆满完成。师父说，通过他的观察，说我态度积极，并且耐的住性子，已经初步通过了他的考验，所以分配给我一个工作任务，对我进行进一步的考验。这

**实习周记篇三**

学习艺术设计已经两年了，对环境艺术设计的选择也是当时自己的爱好。经过这几年的学习专业知识，对环境艺术设计也有一些认识。为了巩固自己所学习的专业知识，积累实践经验。在面临毕业之际，我就选择了一家装饰公司进行实习。实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。他将全面检验我各方面的能力：学习，生活，心理，身体，思想等等。检验我能否将所学理论知识用到实践中去。环境艺术设计这个行业并不是想像中那么容易，脑力运动和体力运动都要经受的了考验，虽然我知道会很辛苦，但始终相信自己在这种情况下让我有不放弃自己喜爱的专业和继续努力。在实习中我可以说不仅是对我的磨练，更多的是让我充实了专业知识，更有很多跨专业的方面，让我在加深自己专业的同时，也为以后更多的就业机会提供了良好的条件。 于此同时，我每周还有三天留在学校做毕业设计，忙碌的大学生已经接近尾声，面对这样的生活，期待的是未来更多的挑战。

2—20至2—26

在两周的实习中我可以说不仅是对我的磨练，更多的是让我充实了专业知识，更有很多跨专业的方面，让我在加深自己专业的同时，也为以后更多的就业机会提供了良好的条件。以前知道室内功能设计和效果设计的最终结合就是作为一个设计师还必须要了解装修装饰施工的基本做法和施工工艺，这就不仅仅是环境艺术设计单一的专业内容。 如果不了解实现功能设计的基本需要和方法，那么你功能设计的结果就不可能让业主满意，需要懂得许多人类生活习惯的一些基本需要和享受需要，现代化的发展让人类的生活更加丰富多彩，工作和生活的空间越来越多的讲究舒适和美观，个性化的表现和私密性的结合都要具体的体现在你所做出的功能设计安排上，没有工作和生活经验，做的东西也不能符合人体工程学原理的学生在这方面是很难做出很好的设计安排的，其中很多这些方面的知识很大一部分来源于时间生活。忙碌的实习生活，使我对设计这个行业更加有信心。

2—27至3—4

进入公司已经有两个星期了，要成为未来一名有充足的专业设计知识、丰富的设计经验的设计师。如何获得充份的专业理念知识一方面来源于学习环境设计的课程，另一方面来源于工作中的积累；丰富的设计经验包括了解装潢设计的市场、常用及最新的材料、所有的能遇上的施工工艺、设计风格及流行时尚、顾客心理学等等，这些的获取来源于两个字：实践。俗话说得好：实践出真知。只有遇到问题才会有解决问题的方法，没有真实的情景空想出来的东西是不切实际的。这也是大学会有那么多实践的机会的原因吧，我想这也正是我们自我提高的良好机会，为我们进入社会，接触工作做准备。进入公司后，有很多接触实际工程的机会，通现场测量，观察到施工过程及工艺流程，了解到施工中要用的材料，也可能有机会见习到谈单、协助设计师做方案。这个星期主要是忙于绘图，使自己的图纸更加工整细致。

3—5至3—11

实习已经过去四周的时间，跑工地的时间多了，绘图的时间多了，方案的反复改动，设计师和业主的意见逐渐的磨合，工地也要跟进，有时候还要帮忙量房。事情比较多，最近忙的最多的是店面和专柜。大多以连锁店为主，乐清，苍南等地。工期较短，图纸绘制时间较短，工程很赶，有时候一个店面的图纸套用，一晚上就得搞定，还需要设计师修改。庆幸的是，自学了用布局绘图，使用起来，大家都轻松。在工作中，我抱着细心谨慎，谦虚的态度，与同事相处也十分友好，有什么问题大家也会乐意帮忙。图纸的绘制中也没有出过大问题。设计师人也很友善，愿意多给我讲解设计或者设计以外的知识，受益良多。虽然我实习的是家装装饰公司，但学习家装一点都不比工装轻松。而更多的是细节上的，小至仿照书中专卖店领带挂件，大至软装的配置等等。

**实习周记篇四**

作为汽车制造与装配技术专业的大学生，我很荣幸能够进入汽车制造与装配技术专业相关的岗位实习。相信每个人都有第一天上班的经历，也会对第一天上班有着深刻的感受及体会。尤其是从未有过工作经历的职场大学们。

头几天实习，心情自然是激动而又紧张的，激动是觉得自己终于有机会进入职场工作，紧张是因为要面对一个完全陌生的职场环境。刚开始，岗位实习不用做太多的工作，基本都是在熟悉新工作的环境，单位内部文化，以及工作中日常所需要知道的一些事物等。对于这个职位的一切还很陌生，但是学会快速适应陌生的环境，是一种锻炼自我的过程，是我第一件要学的技能。这次实习为以后步入职场打下基础。第一周领导让我和办公室的其他职员相互认识了一下，并给我分配了一个师父，我以后在这里的实习遇到的问题和困难都可以找他帮忙。

一周的时间很快就过去了，原以为实习的日子会比较枯燥的，不过老实说第一周的实习还是比较轻松愉快的，嘿嘿，俗话说万事开头难，我已经迈出了第一步了，在接下去的日子里我会继续努力的。生活并不简单，我们要勇往直前！再苦再累，我也要坚持下去，只要坚持着，总会有微笑的一天。虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是汽车制造与装配技术专业，但和实习岗位实践有些脱节，这周一直是在给我们培训那些业务的理论知识，感觉又回到了学校上课的时候。虽然我对业务还没有那么熟悉，也会有很多的不懂，但是我慢慢学会了如何去处理一些事情。在工作地过程中明白了主动的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。有时候遇到工作过程中的棘手问题，心里会特别的憋屈，但是过会也就好了，我想只要积极学习积极办事，做好自己份内事，不懂就问，多做少说就会有

意想不到的收获，只有自己想不到没有做不到。

第二周实习快结束了，来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，对工作的环境有一定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当初想象中的职场状态似乎有些差距，我相信我会适应职场生活。

不知不觉进入了实习的第三周，生活还在慢慢的适应，每天按部就班的工作。除了学习岗位相关的业务知识，我还加强大学汽车制造与装配技术专业相关知识与自己岗位相结合，努力让汽车制造与装配技术专业相关知识应用到实际工作中。实习不想在学校，很多工作遇到的很多问题都只能自己钻研，不过好在有很多资料可以查，大学里学习的汽车制造与装配技术专业相关知识能够帮上忙，也不枉大学的学习。不懂时就查查资料，也培养了自学能力，同时了解许多相关的知识，一举多得。

经过2个多星期的正式实习工作，我已经慢慢适应这样的作息和工作方式了。以前在学校的时候，有时候偷懒或者身体不适，就会请假或者逃课，老师也会很理解很包容我们这群他眼里的“没长大的孩子”。但是现在开始上班，同事中没有人再会把我们当成孩子，也不会像老师那样宠溺和包容我们。不管是谁，迟到都是会受到领导的批评。所以每天早上都不敢偷懒，准时起床去上班，有时候为了不迟到，不吃早饭都是常态。为了给大家留下好的印象，我都要提早去办公室，把办公室清扫一下，再给大家打上热水。虽然都是一些微不足道的小事情，但是也算是给这个办公室做出的一些贡献。

第三周实习快结束了，我相信下个星期我能做得更好，每天进步一点点。

这周头一天星期一，我终于接到实习以来的第一个真正的工作任务。虽然在这儿实习了快一个月了，但是工作的内容无非是协助同事，帮帮忙，打打杂。大部分的时间都是闲着的，我的师父今天终于分配给我第一个工作任务，我充分利用了大学里面学习的汽车制造与装配技术专业相关知识，把第一个任务圆满完成。

**实习周记篇五**

经过一周的实习，对公司的运作流程也有了一些了解，虽然还没有具体的操作过，但是在接触到新的事务不再不知所措，学会了如何去处理一些突发事件。懂得从中学到一定的处理事情的发那个发，而且从工作地过程中明白了主动出击的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。相信大家刚开始实习的时候，都做过类似复印打字、整理文档等的“杂活”，因为刚开始对于公司的工作内容、流程还不了解，所以做“杂活”成了实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂但是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要积极学习积极办事，做好份内事，勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

在经历了一周的打杂工作，让我对公司的运作流程以及业务有了一个整体的了解，因此这一周我们的工作内容也有了一个小变化，除了进行简单的技术资料整理， 还有就是如何去做好这个产品方面的设计，我本来以为就要将具体的尺寸用工具测量出来，然后通过xxx画出来就可以了，但是结果并不是想象中那么简单。老板总是叫我一遍又一遍的检查画的图是否还有其他的错误，经过几天的检查，我开始感觉到一整天坐在电脑面前开始有些疲倦，整天面对着电脑，看着那枯燥无谓的图形，我有点开始厌倦了，但是我还是坚持着做着，细心的检查着。就这样我熬过了枯燥的一个星期。

俗话说的好一年之季在于春，一天之季在于晨，又是一个星期的开始，早上起来呼吸着窗外的新鲜空气，来到厂里开始新的工作，将上个星期的零件图把他装配起来，我以为本来是很简单的事，不过事实并不是想象中的那样的简单，在装配过程中出现了许多问题，这下可把我个弄荤了，都不知道该从何下手，比如说在装配的过程中出现尺寸的不一样，出现很大的间隙等等其他的许多问题。一时间看出许多的毛病和错误，只好在次慢慢的修改，寻找还有没有其他的错误。经过几天的奋斗，修改和检查这个工作快临近尾声了，我总是在希望我的图不要在出现其他的错误。这个星期虽然结束了，但是我还是有地方值得我去学习的，真的是不易乐呼

图是弄好了，接下来是开始进行生产，调试。真是毛病重重，错误多多啊！产品刚出来进行调试微出现这样那样的毛病。后来才清楚知道是怎么一回事。不过通过这件事可以学到不少在学校所学不到的知识与经验，原来在设计绘图，这个零件是考虑的并不单单是把图绘出来，还要了解一些关于市场方面的信息，比如说价格，一些常用的毛坯，怎么做起来才方便简洁，如何把他设计成又好又方便的产品。还要考虑在加工过程中出现的误差，还有一些热处理方面的知识等等。如果不想到这些结果会是难以想象的，浪费时间上其次的，最重要的是公司经济的损失。

经过一个多月的实习，虽然对公司不是那么的太了解，但是多少不等也有所了解。天天做着一样的事，感觉得无比的枯燥只有自己一个人坐在电脑面前一整天，只有电脑从早到晚的陪者我，觉得好孤独，没有了以前在学校的那种欢声笑语，没有在学校的那种轻松悠闲自在了，有的只是空虚和寂寞。有些时候闲下来就坐在电脑面前发呆，不知道做什么。 就这样一天一天的耗着，感觉除了工作以外，自己的生活中就没有其他的新鲜的事情，或者是值得人去回忆，留念的了，没有了色彩斑斓的生活，有的只是枯燥的工作有些时候都有点冲动想不干了，去换换别的工作，想给累积更多的社会知识和经验，但是想了想还没有那么的冲动，还是在原来的地方老实的待着。

虽然时间是过的那么的艰苦，但是还是有快乐的时光的，那天我和师傅出去吃饭了，在饭桌上，师傅没有以前那一脸的严肃，让我感觉到自己和他们就像兄弟一样，并没有那么的陌生。在吃饭的时候叫我注意一些细节方面，并不象在学校大家在一起吃饭那么的随便，要有一定的规矩和礼数。叫我如何去喝酒，虽然我不会喝，他们就让我少喝点，意思一下，叫怎么在这里结交新朋友，也好为自己以后在社会混多一条路，多见见世面。那天我们吃的很高兴，也很开心，我第一次感觉这样无拘无束。回到厂里的宿舍，呼吸着外面的空气，感觉到无比的舒畅，来到厂里终于有了一次真正的放松，心理觉得乐滋滋的。

**实习周记篇六**

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。突然面对这么大的转变，我知道我必须得适应。好在同事们都很乐意帮助我，这也给我了很大的动力去学习每件事情。

才来的那天最糗的事情就是去复印一点资料。平时在学校复印东西都是打印店的人复印的，从来没有自己亲手复印过。以为也没什么难的吧，谁知道我弄了半天都没复印出来，想想这么简单的事情又不好意思问同事，可急死我了。好在一个同事姐姐看见了，主动教我怎么用，还跟我说以后再有什么不懂的就问她，不用觉得不好意思。后来我就经常请教同事问题了，不会再觉得有什么好尴尬的了。

由于现在还住校，所以我每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，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。我必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，这也锻炼了我的自制能力。

常言道：工作一两年胜过十多年的读书。实习时间虽然才几天，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。“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。我发现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。我担任的是文员一职，每天都是整理文档，负责人员考勤，薪资福利，接听电话等工作，虽然工作简单但也不能马虎，一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。

1个星期的实习时间看似不长，但是因为刚进公司，也许是最艰难的几天，需要适应的东西太多，我想我能够克服的，在克服的同时也尽量把工作做到最好。

迎来了第二周的工作，其实我觉得很幸运，在这寒冷的初春里，能够工作在拥有温暖的室内是一种福气。办公室文员，需要一份细心，需要一份电脑的基本技术，更需要一个会学习和热情上进的精神。

从第一周的慢慢了解，到第二周的加速工作，需要不断加强自己的细心。如果不细心，在文件上出现错误，如果后来发现错误了，那么我们将进行改正，但是这样会增加公司的办公使用材料费，这样不能够为公司带来节约;要是文件出现错误了后，未能及时发现，可能会给公司带来更大的不利影响。所以我们在工作中，作为一个女孩子来说，更需要细心的工作，因为这属于女孩子本来应具备的特性。

办公室文员，需要什么，也就是文件的整理和简单的电脑操作能力，和一定的文字能力。对于这些来说，我觉得我平时上网，和学校的学习，给了我这样的能力。我相信只要认真就能做好一件事情。

办公室文员，每天将面对公司的一些重要信息 ，虽然他们不能够在高岗上去处理公司的经济，但是他们在幕后学习，这是一种“偷学的本领”。对于一个刚刚出校园的大学生来说，这是一种必要的学习能力。在我打过的报告中，我看到了一个公司，需要很好的经营，离不开那每个部门的精心计算，只有这样，才能够更多的节约成本，才能够在经济活动中获取更多的利益。这样一个公司不断发展。

为了能够真正的学到知识，我很严格的要求自己去做好每一件事情，即使再简单的事情我都会认真考虑几遍，因此，虽然做得不算快，但能够保证让同事们满意。同事通常也不催促，都把任务安排好，然后便交给我自己去处理，同时还不时提供一些帮助。等慢慢熟悉起来，相信做起事情也会越来越顺手的。一方面要发扬自主思考问题的能力，在碰到问题的事情，自觉努力去独立解决，这样对问题便能够有一个更深刻的了解，当解决的时候也会获益良多。另一方面，要发扬团队精神。公司是一个整体，公司产品是团队的结晶，每个人都需要跟其他人更好的沟通和交流，互相帮助，合力完成共同的目标，团结众人的智慧才能够发挥最大的效能。

第二周的我，真正融入了这个集体，我看了集体的协调过程，需要同事们的互相沟通，也需要领导与下属良好的关系，才能够将自己的事情做得更好。

**实习周记篇七**

终于等到了实习的时候了，很早以前就从学长学姐那里打听到了大三的上半学期有实习，那时候可以说是急切地期盼着这一天的到来，因为大家再也无法忍受当前这日以继夜的填鸭式的教学，尽管从师兄们那里了解到实习并非像想象中的那样是一件快乐的事情。

综合自己的总体计划，去我决定选择酒店实习，那是我所希望了解和学习的一家比较理想的酒店。这是西湖区唯一的一家星级酒店――江渔火酒店， 名字对于转塘人民是如雷贯耳的了，这激发出我想好好了解一下这所饭店的欲望――他们所说的和他们所做的是一致的吗?或者是还存在着什么问题有待解决呢?我甚至开始盘算起我能在这个饭店学到什么吗?

在省医院实习期间我一共经历了八个科室，分别是肾脏内科、普外二科、妇科病房、老年神经内科、骨外一科、采血室、妇科诊室、中西医科。实习生涯丰富多彩，看到很多、学到很多，所以感触颇多。

我们是5月十几号才下去实习的，按照一个科室带一个月的规定，我在第一个科室总共才实习了三周，时间说不上长，但这可谓是我实习生涯的第一个科室，在这里实习的每一次经历都是我融入社会的第一次。因此刚刚从学校走出的我充满了干劲儿。一切都是那么新奇，每一位患者在我看来都如亲人一般，看到他们由于疾病折磨而痛苦不堪的样子，我很难堪，也有点儿不适应，心情一直很抑郁。不过我始终告诉自己，要通过自己的起劲，让他们重拾欢乐与幸福。要知道，护士的职责就是减轻痛苦、恢复健康、促进健康、预防疾病。可我认为这不仅是我的职责，更是我应尽的义务。

肾脏内科患者不多，但每一个都是重患，因此不可小视。必须认真护理，()在这一科室的的一周，我即是护理班。一开始由于护理班不能静脉穿刺，所以不觉有些丧气，心想大家都开始扎针了，我还没有开始我的第一次静脉穿刺万一被落下该怎么办呢。那时的我毕竟还是刚接触临床的初学者，思惟中还狭隘的认为护士的次要工作是静脉穿刺，可是后来我明白了，静脉穿刺只是一种治疗手段，作为一名护理人员，我更需要多多学习的是各种护理技术和心理护理，而不应只局限于静脉穿刺。

通过紧张的面试，我终于如愿进入到xx公司实习，实习期为三个月。学习相关的专业近3年了，但这是我第一次真正的接触相关的工作。因为这是我的第一份实习工作，心里难免有些忐忑不安。怕自己没有能够做好相关的工作，给该企业带来不好的影响以及麻烦。在该企业安顿下来的时候，我们首先进行了为期5天的培训。在这5天的培训当中，我们对该企业的环境以及企业理念有了初步的了解。但由于我初来乍到，对我们的工作流程还不太不熟悉，幸好我们实习的负责人耐心的给我们讲解了一些需要注意的地方。在他的引导下我们的实习工作也逐步进入正轨。这一周学习的内容不是很多，但是最主要的还是尽快适应单位的节奏以及熟悉各个部门的工作，以便在工作中能很好的协作。

在这一个星期里，我们结束了我们的培训。正式开始了我们的实习生活。我们的工作就是在基层里做一个普通的工人，起初不能理解该企业的用意。后来慢慢就想通了。只有下放到企业的最基层才能让我们更好的去了解该企业的运作、了解该企业的企业理念。而对于我们个人来说，我们之间的大部分人都是第一次参加工作也许只有这样才能让我们更好的贯彻吃苦耐劳的精神。这个社会不缺少聪明的人，缺少的是能在困难中顶住压力的人。只有在最艰苦的工作里才能培养我们的抗打击能力，从而使我们更具社会竞争力。不过由于是我的第一份实习工作，而且是刚完成了从学生到工人角色的转换，特别是在如此艰苦的条件下所以难免觉得有些无所适从。但是，我会尽量调整心态，希望能够圆满完成这次的实习工作。

**实习周记篇八**

作为火电厂集控运行专业的大学生，我很荣幸能够进入火电厂集控运行专业相关的岗位实习。相信每个人都有第一天上班的经历，也会对第一天上班有着深刻的感受及体会。尤其是从未有过工作经历的职场大学们。

头几天实习，心情自然是激动而又紧张的，激动是觉得自己终于有机会进入职场工作，紧张是因为要面对一个完全陌生的职场环境。刚开始，岗位实习不用做太多的工作，基本都是在熟悉新工作的环境，单位内部文化，以及工作中日常所需要知道的一些事物等。对于这个职位的一切还很陌生，但是学会快速适应陌生的环境，是一种锻炼自我的过程，是我第一件要学的技能。这次实习为以后步入职场打下基础。第一周领导让我和办公室的其他职员相互认识了一下，并给我分配了一个师父，我以后在这里的实习遇到的问题和困难都可以找他帮忙。

一周的时间很快就过去了，原以为实习的日子会比较枯燥的，不过老实说第一周的实习还是比较轻松愉快的，嘿嘿，俗话说万事开头难，我已经迈出了第一步了，在接下去的日子里我会继续努力的。生活并不简单，我们要勇往直前！再苦再累，我也要坚持下去，只要坚持着，总会有微笑的一天。虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是火电厂集控运行专业，但和实习岗位实践有些脱节，这周一直是在给我们培训那些业务的理论知识，感觉又回到了学校上课的时候。虽然我对业务还没有那么熟悉，也会有很多的不懂，但是我慢慢学会了如何去处理一些事情。在工作地过程中明白了主动的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。有时候遇到工作过程中的棘手问题，心里会特别的憋屈，但是过会也就好了，我想只要积极学习积极办事，做好自己份内事，不懂就问，多做少说就会有意

想不到的收获，只有自己想不到没有做不到。

第二周实习快结束了，来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，对工作的环境有一定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当初想象中的职场状态似乎有些差距，我相信我会适应职场生活。

不知不觉进入了实习的第三周，生活还在慢慢的适应，每天按部就班的工作。除了学习岗位相关的业务知识，我还加强大学火电厂集控运行专业相关知识与自己岗位相结合，努力让火电厂集控运行专业相关知识应用到实际工作中。实习不想在学校，很多工作遇到的很多问题都只能自己钻研，不过好在有很多资料可以查，大学里学习的火电厂集控运行专业相关知识能够帮上忙，也不枉大学的学习。不懂时就查查资料，也培养了自学能力，同时了解许多相关的知识，一举多得。

经过2个多星期的正式实习工作，我已经慢慢适应这样的\'作息和工作方式了。以前在学校的时候，有时候偷懒或者身体不适，就会请假或者逃课，老师也会很理解很包容我们这群他眼里的“没长大的孩子”。但是现在开始上班，同事中没有人再会把我们当成孩子，也不会像老师那样宠溺和包容我们。不管是谁，迟到都是会受到领导的批评。所以每天早上都不敢偷懒，准时起床去上班，有时候为了不迟到，不吃早饭都是常态。为了给大家留下好的印象，我都要提早去办公室，把办公室清扫一下，再给大家打上热水。虽然都是一些微不足道的小事情，但是也算是给这个办公室做出的一些贡献。

第三周实习快结束了，我相信下个星期我能做得更好，每天进步一点点。

这周头一天星期一，我终于接到实习以来的第一个真正的工作任务。虽然在这儿实习了快一个月了，但是工作的内容无非是协助同事，帮帮忙，打打杂。大部分的时间都是闲着的，我的师父今天终于分配给我第一个工作任务，我充分利用了大学里面学习的火电厂集控运行专业相关知识，把第一个任务圆满完成。师父说，通过他的观察，说我态度积极，并且耐的住性子，已经初步通过了他的考验，所以分配给我一个工作任务，对我进行进一步的考验。

**实习周记篇九**

大学两年半时间转眼间过去，到了要实习的时候了。对于实习，心中的感觉是即开心又担心。开心的是自己长大了，要步入社会这个新的环境;担心的是这是对自己一个新的挑战。xx年11月11日，我来公司实习。对实习工作早就充满了期待，从未参加工作过的我，十分担心自己会影响别人的工作，给别人添麻烦，刚来到公司的时候，觉得很新鲜，全新的环境，忙碌的同事们，融洽的工作氛围。这是我第一次参与工作，虽然公司不大，但同事们很热情，纷纷为我介绍公司里面的工作，工作的气氛很好。在这种环境下，我就开始了我的实习生活。

第一天走进公司，与经理进行了简单的面谈之后，他并没有给我留下太多的任务，先让我熟悉一下环境，熟悉一下公司状况，包括规模，部门，人员分工等。然后让我做一个人力资源的宣传册，设计的过程正好测试一下我的能力。下午，我把做好的宣传册拿给经理，经理点头表示满意，然后给我又提出了几点建议，这让我受到鼓舞，信心倍增了不少。

因为公司在发展阶段，而我又是新来的，所以所做的工作就相对比较杂而多。可是，我一点也不害怕，因为我是抱着学习的态度来的，工作多一点没关系，会很充实的，而且公司还让一位师傅带着我工作，他教会了我很多事情，工作中应该注意的事情，作为一名设计师应有的技能，还有软件的操作，设计思维，等等。

广告就是产品，要把产品推销出去。我开始对广告业务有了新的认识，随着工作的深入，我基本上能接触到公司的里的每个部门，的每个人，创意，策划、设计、财务、推广等等环节都在我面前和谐有序的进行着，就想、像人体的的经脉一样，盘根错节，但各行其道，为大脑服务。

才来公司，根据经理对我的初步了解，他先把我安排到后期制作。虽然在公司算是底层，但是我心里毫无怨言，只是想快点熟悉环境，怎么运用那些设备来做出最好效果的广告。人总不能一步登天，我向来喜欢一步一个脚印，扎扎实实做好每一件事，这样自己才会有收获，才能真正学到东西。

功夫不负有心人，我在这个星期之内将全部设备的操作都有了初步了解，也开始着手单独操作机器。在这过程中，虽然出了一些错，让做出来的作品没有达到预期的效果，但是师傅并没有对我反感，而是先点明我哪里错了，应该注意哪些关键地方，手把手的重新教我操作了一遍，让我彻彻底底知道的问题在哪里。

当天晚上下班后，师傅跟我聊了很多，他很看好我，认为我做事很细心，而且接受能力强，肯学。跟他聊过以后，我深刻的明白了很多道理，比如人要胆大心细，要肯学肯做等。

这一周，公司接了一个策划的单(包括超市vis，后期广告制作等)。自然而然，我们也开始忙碌起来。这让我也对于做事的速度也是一个很大的挑战。除了吃饭时间，就一直在做事。虽然很辛苦，但是我感觉到非常得值得，我开始懂得了整个业务的来龙去脉。

偶尔看到老板们在待客室谈价格的情景，让我感觉到老板真的不是那么简单就可以做的了的。看到他们为了价格争得嘶哑咧嘴的样子，我不由得感叹道真所谓无奸不成商啊!不厉害又怎么做得了老板的位子呢!

打了一周疲劳战，这个单总算完工。从接单、设计、后期制作、安装只花了六七天时间，大家的效率真还算不错的，客户也还蛮满意的。接下来，我的工作主要在于练习，练习最基础的手工活，喷图，覆膜，裱板等。闲暇时，师傅经常将比较基础的初期制作工作交给我做，锻炼我的熟练程度，以加快我制作的速度。慢慢地，我对最基础的手工制作工作方面也加深了了解，熟练程度也有了大大的提高，制作量也随之有所增加。同时，为了提高作品的质量，师傅也亲自知道我制作，教会了我很多制作的细节和注意事项，缩短了我独自摸索的时间。 经过短短一周时间的制作体验，我学到了不少，也感觉到自己有了不少的进步。随着自己对广告行业了解的不断加深，我也渐渐发现自己对这个行业的兴趣不断增加。我会加倍努力学习，期待自己能在广告行业有更好的成绩。

**实习周记篇十**

这周匆匆就过去了，离开学校到省外学校有一个多月了，对这里的一切都有感情了，但是这周初我接到了来自公司人力资源部的调令要我回到广东惠州分公司。

在常州工作的这段日子了我感受挺深的，由于这是我人生的第一份正式的工作，我比较看重，所以做事还是很认真的。在一个月里我学到了挺多东西多，另外我觉得出来工作做人是最重要的。我在这里认识了很多好的朋友，包括一些同事，踢球的好友，等等。

其实在那里工作挺好的，和客户也是刚刚熟悉了一段时间，很多事都开始熟手了，所以当我知道一定要离开常州的时候也很舍不得放，经过一番争取我还是要离开，在离开那里的时候，公司的同事和我很多他们的工作经验，教我如何在新的工作岗位上做得更好，如何处理人际关系，如何配合领导的工作，这样有利于我工作的顺利进行。在离开的时候我收到了他们的祝福感到很温暖。我就这样结束了一段短暂又愉快的工作，准备到另一个新的地方开始我新的学习工作的旅途。

今天对我来说是不平凡的一天，因为是我已经开始工作了。这也算是离开校园生活，踏入社会的一个新的起点吧。尽管杨总说早上来接我，但我还是自己坚持坐公交过去。虽然交通不是很方便，要转3次公交。来到仓库，我收拾了下自己的行李，然后杨总陪我在仓库里转了转，并向我介绍了公司的一些情况，以及未来的发展规划。

宏海物流有限责任公司的发展正处于起步阶段，公司的各项规章制度和基础的一些配套设施还不是很完善，员工的住宿条件等都有待改善。宏海的发展眼光很独特，公司目前的业务主要是给格力、京东方、联合利华、美的等知名的大型企业做库存管理，我所在的实习库区，就是格力的外库。格力外库坐落于格力工业园旁，外库的主要业务是对工厂生产的产品的入库和出库作业。虽然这边的条件比较艰苦，但我愿意挑战自我，从最基础的工作做起，脚踏实地完成每项工作！

这两天都没什么业务，杨总让我学习下公司的入库作业的一些流程，明天再学习出库流程。入库的主要流程如下：

一、格力公司货车司机把货载到公司，仓管员清点数量和检查外包装，并与入库单上的数量核对无误后，由叉车工卸货并入库。

二、仓管员填写签收单：实收数量（大写），叉板数量，仓管员签名并填写日期和盖章。注意的是120w型号没有叉板。值得注意的是，当发现产品包装或数量与格力公司的单据数量不符合时，要在与格力公司沟通后，进行修改后再入库签收。

三、入货位遵循的原则：

（1）先进先出。按照入库的日期，同样型号的产品，先入库的就优先出库。

（2）进出库频率较高的型号，摆放在靠近出库口的位置。

四、建货卡：填写货卡的主要信息包括，货位号，入库单号，入库量，结存，收货签名。

入库时的单据一共有三联。第一联公司留存；第二联留存返单，月末与格力公司结算的依据；第三联司机留存。

时间过得很快，转眼我在xxx物流有限公司常州分公司工作已经xxxxx，这周我们这里调来了一位新的领导，是个女的。她做事很认真，刻苦，年纪也不大，是我学习的好榜样。由于她本来就是会计出身的，现在这里缺少一位会计，她在这里就兼会计的工作。她有空的时候也会耐心的教我做一些会计的工作。她说我虽然是物流操作员，但是办公室的活都会做是最好的。也可以拓展一下自己的知识。我也是这样认为的。所以她在做账的时候我就在她的旁边边看边学。我们都工作得很愉快。在白天的时候我就主要是做好开单的工作，其他就不用我管了。工作还是很轻松的。在接下来的工作日子里，我将进一步的学习在公司可以学到的所以东西，提高自己的工作和处理事情的能力。

最后我在新的一个月里，我将把自己的空余时间多向领导学习会计的工作。多学点知识。

**实习周记篇十一**

从学校一下步入社会，心里压力真的很大，每天跑到人才市场，看到无数求职者来来往往，不过幸运的是，我顺利的找到了实习单位。

时间过的很快，一个星期就过去了，在这里，我们一行的同学一起先进行了为期x天的上岗前培训。

培训的内容是：

1。工厂的基本情况，比如发展历史，人员数量，产品的卖点等等。

2。工厂的基本制度比如：上班时间，下班时间，节假日的放假情况等。

3。工厂的组成，有多个车间组成的：xx车间xx车间xx车间xx车间等。

4。工厂的业余安排等，每个星期的一三五晚上有最新的电影免费在x楼的食堂播放等最后一天的下午和单位签署了劳动合同。

工作的地点也去看过了，迷迷糊糊之间，一个星期过去了很多东西在培训时说过，但有一点记住了工厂的每一个车间，都和其他地方的小加工厂有的一比，这或许是骄傲的一个卖点吧主要是这个工厂有自己的模具厂，这让我很激动。

这是我来这里的第二个星期了，渐渐地对这里有了一点熟悉，但是工作还是比较吃力的，毕竟实践经验比较少，工作上的事还是只能做一些简简单单的，毕竟我们还刚来不久，等日子长了我们就会慢慢的上手了。

工厂里面有自己的一套人员培养政策，刚进来的员工都是从抛光开始抛光这样的工作都是一些手上的活，算不得怎样的辛苦，总的说起来最大的不满，那就是繁琐，单调，每天上班就坐在抛光组里，手里拿着油石在模具零件上磨啊磨啊的，因为无聊，就给自己找一些活干，但是手上的活也不能落下，那就只有是零件咯，这是动模镶件，这是定模镶件，这个是一模两腔玩具电池壳模具，这个是一模一腔的风扇叶模具接触模具这些东西，很激动，毕竟是与自己专业的东西啊。

在这个工厂就是好，它有自己的模具厂，可以接触到各种不同形状的模具，这对于刚刚出来的学生是很有诱惑力的，特别是专业对口的时候很好的机会，一定要好好学习。

时间很快，转眼来到这里已经是第三个星期了，由于还是进厂里的第一个月，所以星期六要上班，晚上需要用加班，至少我的车间里面的制度是这样执行的，对此，我也一点都没有抱怨，毕竟自己是学东西的我们所学的大多都是理论知识，要跟实践结合时要很大的时间与精力去磨合实践虽然累，但是我感到值。

现在的工作还是抛光，没办法，制度是这样设置的，只有等上位者走了，下面的小卒才顶上去，说起来都心碎，这就是打工仔的心酸一面抛光很轻松，都是手上的活，但是，有一点很郁闷，那就是工作的重复性，每天都是重复一个动作，这样也太折磨人了，有时候都觉得自己像是一个机械，机器人般动手，移动到一定的距离后返回，就是那个直线电机一般，做这自己认为最有规律的往复机械运动。

在车间里与同事相处的还算不错，但是在上班时候不能有太多的交谈，下班后又急急忙忙的分开了，不过毕竟大家一起工作，周天唯一的休息大家还是会一起出去开心下。

这一周虽然依旧很累，不过从中学到了很多，不过心态好像好多了因为在这里的基本工作都做了一些了解。

抛光主要是先用油石打磨去刀纹，油石使用时要配合研磨液刚开始时还闹了一个笑话，我误认为是水了当时真的感觉到非常不好意思，这就是典型的学不专，记不全接着是二百四号的砂纸，四百号的砂纸，八百号的砂纸，一般到八百好就已经达到要求了，有些要求更高的用到了一千二百号的砂纸，磨出来的零件都可以照出自己的影子了这就是所谓的镜面啦。

工厂的食堂伙食还不错，至少我认为和学校里的不会差到那里去，有时候觉得更好一些宿舍是三到四个人住，条件有些简陋，不能使用大功率的电器，甚至要在宿舍里使用电视机都得提出申请，够寒酸的不过对于我这从农村出来的人来说根本不算什么，这点苦，不在话下，吃的苦中苦，方为人上人狠狠的对自己说句：加油！

**实习周记篇十二**

最终等到了实习的时候了，很早以前就从学长学姐那里打听到了大三的上半学期有实习，那时候能够说是急切地期盼着这一天的到来，因为大家再也无法忍受当前这日以继夜的填鸭式的教学，尽管从师兄们那里了解到实习并非像想象中的那样是一件欢乐的事情。

综合自我的总体计划，去我决定选择酒店实习，那是我所期望了解和学习的一家比较梦想的酒店。这是西湖区唯一的一家星级酒店――江渔火酒店，名字对于转塘人民是如雷贯耳的了，这激发出我想好好了解一下这所饭店的欲望――他们所说的和他们所做的是一致的吗或者是还存在着什么问题有待解决呢我甚至开始盘算起我能在这个饭店学到什么吗

在省医院实习期间我一共经历了八个科室，分别是肾脏内科、普外二科、妇科病房、老年神经内科、骨外一科、采血室、妇科诊室、中西医科。实习生涯丰富多彩，看到很多、学到很多，所以感触颇多。

我们是5月十几号才下去实习的，按照一个科室带一个月的规定，我在第一个科室总共才实习了三周，时间说不上长，但这可谓是我实习生涯的第一个科室，在那里实习的每一次经历都是我融入社会的第一次。所以刚刚从学校走出的我充满了干劲儿。一切都是那么新奇，每一位患者在我看来都如亲人一般，看到他们由于疾病折磨而痛苦不堪的样貌，我很难堪，也有点儿不适应，心境一向很抑郁。可是我始终告诉自我，要经过自我的起劲，让他们重拾欢乐与幸福。要明白，护士的职责就是减轻痛苦、恢复健康、促进健康、预防疾病。可我认为这不仅仅是我的职责，更是我应尽的义务。

肾脏内科患者不多，但每一个都是重患，所以不可小视。必须认真护理，在这一科室的的一周，我即是护理班。一开始由于护理班不能静脉穿刺，所以不觉有些丧气，心想大家都开始扎针了，我还没有开始我的第一次静脉穿刺万一被落下该怎样办呢。那时的我毕竟还是刚接触临床的初学者，思惟中还狭隘的认为护士的次要工作是静脉穿刺，可是之后我明白了，静脉穿刺只是一种治疗手段，作为一名护理人员，我更需要多多学习的是各种护理技术和心理护理，而不应只局限于静脉穿刺。

经过紧张的面试，我最终如愿进入到xx公司实习，实习期为三个月。学习相关的专业近3年了，但这是我第一次真正的接触相关的工作。因为这是我的第一份实习工作，心里难免有些忐忑不安。怕自我没有能够做好相关的工作，给该企业带来不好的影响以及麻烦。在该企业安顿下来的时候，我们首先进行了为期5天的培训。在这5天的培训当中，我们对该企业的环境以及企业理念有了初步的了解。但由于我初来乍到，对我们的工作流程还不太不熟悉，幸好我们实习的负责人耐心的给我们讲解了一些需要注意的地方。在他的引导下我们的实习工作也逐步进入正轨。这一周学习的资料不是很多，可是最主要的还是尽快适应单位的节奏以及熟悉各个部门的工作，以便在工作中能很好的协作。

在这一个星期里，我们结束了我们的培训。正式开始了我们的实习生活。我们的工作就是在基层里做一个普通的工人，起初不能理解该企业的用意。之后慢慢就想通了。仅有下放到企业的最基层才能让我们更好的去了解该企业的运作、了解该企业的企业理念。而对于我们个人来说，我们之间的大部分人都是第一次参加工作也许仅有这样才能让我们更好的贯彻吃苦耐劳的精神。这个社会不缺少聪明的人，缺少的是能在困难中顶住压力的人。仅有在最艰苦的工作里才能培养我们的抗打击本事，从而使我们更具社会竞争力。可是由于是我的第一份实习工作，并且是刚完成了从学生到工人主角的转换，异常是在如此艰苦的条件下所以难免觉得有些无所适从。可是，我会尽量调整心态，期望能够圆满完成这次的实习工作。

**实习周记篇十三**

时间飞逝，不知不觉来公司实习已经一周了，第一天来报到我是依公司人事主任的安排找到营销部的副总，然后就按计划把我分到了营销部进行实习，并且指定了带我的业务员。因为刚走出校门又只是实习生，所以做任何事我都小心翼翼，生怕出现任何的差错会给上级留下不好的印象。师父就要我做在他位置边上跟他学习业务，我也是带着笔记边记边学的。第一天过得很快，回家时师傅提醒我早上要提前十五分钟开晨会，第二天我就准时的到了，先是主管进行开会然后是做仪态训练和喊些口号。刚开始还真不习惯，总觉得有点别扭，后来才知道这样是为了提醒业务员每天都要记住对客户使用的文明用语。这样才可以让我们业务员能够够容易地与顾客谈上话，才会使我们更容易把产品卖出去。

不过第一次上班的感觉还是挺新鲜的，特别是穿着正装去上班，感觉自己也还是挺像个回事的。

这十来天，公司负责人并没有具体安排事务，只是让我熟悉公司经营业务和经营的产品，算是适应期。主要了解一些公司的背景、产品、发展方向等。主要工作是负责销售公司自己的品牌。几天之后开始在同事的帮带下，做一些业务相关的活，主要是在一旁协助处理一下简单的事情。也就是打基础。做生意，搞销售，靠的就是一张嘴，口才好、把握分寸、恰当的讲，就容易把顾客的心抓住，从而就可能达成交易。这层道理我是明白，但真正到了自己去面对时，却发现由于性格内向，再加上缺乏锻炼，想要抓住顾客的心，还真有难度。

两个星期过去了，每当有顾客来时或遇到同事，我还是微笑着和他们打招呼并招待他们，因为从前几次的实习后，我就养成了一个习惯，对人待物都讲究礼仪，见到顾客，不管交易能否达成，都不能给人以缺乏礼数的感觉，只要是踏进店的，我都会真诚的接待问候，让他们一进来就体验到被重视的感觉，我觉得，经常有一些细节的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表现了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心，更是一种基本素质的体现。更何况出校前老师一再强调要以礼待人，不要给学校磨黑。

这周头一天星期一，我终于接到实习以来的第一个真正的工作任务。虽然在这儿实习了快一个月了，但是工作的内容无非是协助同事，帮帮忙，打打杂。大部分的时间都是闲着的，我的师父今天终于分配给我第一个工作任务，我充分利用了大学里面学习的土木工程专业相关知识，把第一个任务圆满完成。师父说，通过他的观察，说我态度积极，并且耐的住性子，已经初步通过了他的考验，所以分配给我一个工作任务，对我进行进一步的考验。这个看似简单的工作任务就是耐心和细心，一个小小错误就会导致所有的错误。我想说，师父，我准备好了，我会认真完美的完成这个任务的，一定不会让您失望。

接下来几天，开始正式接手相关工作，因为是新人，所以在实际执行过程中有很多的缺陷与不足，还好有师傅的指导，我顺利地完成了工作任务。几天的实习加学习使我深刻感觉到，以前自己对课本的知识掌握的不够透彻，也不能很好的将理论与实际相结合。感觉有很多东西要学习，所以总是感觉时间不够用。因此，我给自己制定了一些计划和目标，首先了解现行的一些规范、看土木工程专业相关书籍、学会熟练使用办公软件，掌握工作方面的细节问题，努力提高自己的工作修养。

俗话说的好一年之季在于春，一天之季在于晨，又是一个星期的开始，早上起来呼吸着窗外的新鲜空气，来到厂里开始新的工作，将上个星期的零件图把他装配起来，我以为本来是很简单的事，不过事实并不是想象中的那样的简单，在装配过程中出现了许多问题，这下可把我个弄荤了，都不知道该从何下手，比如说在装配的过程中出现尺寸的不一样，出现很大的间隙等等其他的许多问题。一时间看出许多的毛病和错误，只好在次慢慢的修改，寻找还有没有其他的错误。经过几天的奋斗，修改和检查这个工作快临近尾声了，我总是在希望我的图不要在出现其他的错误。这个星期虽然结束了，但是我还是有地方值得我去学习的，真的是不易乐呼。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找