# 实习周记版(20篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-06-29

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。实习周记版篇一刚步入工作岗位，...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**实习周记版篇一**

刚步入工作岗位，才发现自己有很多都不懂的。现在在办公室，有闲的时候就会看一些书，虽然自己所学的专业在此时没有派上什么用场，但我觉得应该多学点，有几个技能在以后找工作也可以给自己我几个选择。刚开始就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然，以后干什么都会干不好的。我现在的工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊!早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

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办法，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。

通用版实习周记第二周

临近毕业的最后一年，是我们真正实习生活的开始，是汇报我们这三年来在学校学习成果的开始，是步入社会大展宏图的开始。

我对社会充满了信心对我自己充满自信,参加了多场的招聘会、面试了多家的公司、但是一次又一次的失落快把我刚丛那学校里出来的一腔热情磨灭了，自己好怀念当时在学校读书的时光，但是时间是不可能倒流，每天拖着沉重的脚步穿梭在这个繁华的城市间。就象一个没有头的苍蝇到处乱撞，没有目标更没有方向，有的只是失败与无奈。地球总是在转的，时间在一秒一秒的过去，而我还是在为工作的事在发愁，天天去面试，重复的做同一样事情，结果都是一样。但是我还是没有放弃，而是继续在寻找符合自己的工作，这时候的我跟是万分的焦急。终于工夫不负有心人，让我找到一分工作。

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。通用版实习周记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。

这是通用版实习周记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。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。

通用版实习周记第三周

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。

在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。

毕业了实习是我们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，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于我所在的公司是北京驻乌的一个办事处，是一家私企，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电话和传真机旁。很耗时间，通用版实习周记第一天就因为坐了一天腰酸背痛的，但是过了几天就稍有点习惯了。

通用版实习周记第四周

当我开始这份工作时，我就告诉自己要努力，决定当一名文职文员就要有当文员的形象。不知道为什么的，我觉得虽然是当一名文员，但是形象也要注重点。每天穿着正装，扎起平时喜欢玩弄的头发，穿起我不适应的高跟鞋，手提着一个上班族的包包，这样才是工作的样子。然而，我发现上班族的服装不是只有正装，还有别的上班装，只要不要穿不符合工作场合的衣服即可。记得老总当初面试我的时候，他说过：上班的时候，不要穿得不伦不类，上班就要有上班的样子。我当初以为老总的意思是以后上班都要穿正装，原来是我理解错误。开始的时候，我以为自己只是一个文员，后来才知道这个职位其实是兼任老总的助理一样，我的工作不再只是处理日常办公事务，还要完成老总交代下来的任务。文员对我而言，是一个不用伤脑筋的工作，但是在这里工作，我深深的知道文员有时的任务真的很伤脑筋。正如老板交代查资料的时候，我那时单纯的以为只要百度一下就可以。但是老总所要求的资料居然让我查了一个上午，还是没有查到所需要的。我开始急了，怎么文员工作也这么麻烦?然而我知道连这都做不好，那么想挑战更好的职位，那便是绝对不可能了。

通用版实习周记第五周

一个月的实习，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呆着。

总是有很多经验，有很多认识，自己总是有很多的感慨。也许在实习的这些天中，我也在逐渐的成长。在认识学习逐渐的成熟。每个人都会在时间潮流中不断认识自我，只不过是时间的长短的问题。因此待人要真诚，时时为人着想，处处为人行事。能够把自己溶入群体，而不耻向工人群众学习。要想在如今的社会中生存，就要吸收新的思想与知识，不断更新观念，趋于完善。这样才有利于思想与实际行动真正地结合，只有在思想演练，才能在最短的时间里把自己要从事的行业中处于的地位进而起着不可替代的作用，因为我将会为它比其他人付出更多创造更多价值。我也应该得到我应得到的报酬与珍贵的经验。

**实习周记版篇二**

企划部实习周记第1周

作为营销与策划专业的大学生，我很荣幸能够进入营销与策划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\*，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，以的热情融入实习生活中。

企划部实习周记第2周

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是营销与策划专业，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。

企划部实习周记第3周

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，我还加强大学营销与策划专业相关知识与自己岗位相结合，努力让营销与策划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，大学里学习的营销与策划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。

企划部实习周记第4周

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\*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营销与策划专业相关知识，把第一个任务\*完成。\*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，\*，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、看营销与策划专业相关书籍、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。

企划部实习周记第5周

转眼之间，实习已经过去了一个多月。经过几天的忙碌，终于完成了实习以来的比较大工作任务，而且是比规定的时间提前了一天。为了确保这个工作任务完成的更加完美，我对任务的各个环节进行了不下十遍的检查，确保不出现一个错误。

星期三的早上，因为紧张又因为兴奋，很早的就跑去上班，将做好之后的数据放在\*的桌子上，等待\*的检查。在等待\*到来的这段时间里，时间好像变得特别慢，每一分钟都好像在跟我作对，就是过不去的感觉。后来\*终于来到了办公室，我假装镇定的跟\*说，任务已经做好了，放在你桌子上了。\*只是微微的点了点头，说，知道了。这多少有点让我失望和担心，\*完全没有说什么时候会去检查，也没有布置给我下一个工作任务。之后我又再次陷入了无所事事的工作状态。

在空闲时间，结合营销与策划专业，我努力学习与岗位相关的知识，为以后的工作打下牢固的基础。要多想多思考多问、多问why;对知识要学精学透，不能广而不精。最重要的是建立起自信，相信自己。给自己准确定位，并朝着这个方向不懈努力。记得一定要言出必行，说到做到!

**实习周记版篇三**

第一周周记

临近毕业的最后一年，是我们真正实习生活的开始，是汇报我们这三年来在学校学习成果的开始，是步入社会大展宏图的开始。

我对社会充满了信心和对我自己充满自信参加了多场的招聘会、面试了多家的公司、但是一次又一次的失落快把我刚丛那学校里出来的一腔热情磨灭了，自己好回念当时在学校读书的时光，但是时间是不可能倒流根本就无法回到过去，每天拖这沉重的脚步穿梭在这个繁华的城市间。就象一个没有头的苍蝇到处乱撞，没有目标更没有方向，时间是那样的残酷，一个星期就这样过去了，没什么成功的收获，有的只是失败与无奈。

第二周周记

地球总是在转的，时间在一秒一秒的过去，而我还是在为工作的事在发愁，天天去面试，去网吧上网投简历，重复的做同一样事情，结果都是一样。但是我还是没有放弃，而是继续在寻找符合自己的工作，身上的钱花了差不多，这时候的我跟是万分的焦急，又不怎么好意思在开口往家里的人要。终于工夫不负有心人，让我找到一分工作。

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。

第三周周记

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。

第四周周记

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autocad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。

第五周周记

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

第六周周记

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。

第七周周记

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呆着。

第八周

周记

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象兄弟一样，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。

第九周周记

经过了一段时间的工作，又开始踏上了新的征程，进行新的锻炼。经过一段时间的匆匆忙碌后，终于有了可以闲下来的一点时间。可以稍微的偷懒一下，好好的享受一下工作之余的快乐。在这以后才上体验生活那种家庭生活的开始，开始我的新的工作：学习怎么做好日常生活中的细事，比如说说是挖排水沟，看似一件简单事，但是实际哂纳感做起来就显得的非常的棘手，对于我们刚步入社会的新大学生来说无疑是一个重大的考验，虽然我并不知道怎么去弄，更不知道如何弄好，但是我还是在其中努力的学习，领悟其中的心得。这些活原来在家里并要自己去做，但我在这里能够亲身的体验到家人的辛苦与劳累。只有自己亲身经历，才能深刻体会。

第十周周记

上一周的劳累与辛苦使我牢记心理，不过这一周又学到新的东西，虽然简单但是也很容易出错，我和我一个师傅去浇水泥板，在浇焊一块铁架子，放在里面来增加的它的强度，以防被什么大型机器从上面走的时候压坏了，我看着师傅做，便好奇的问你为什么不做成和扳子一样大的架子呢？师傅起初并没有告诉我为什么这样做，我一直带着这样的疑问。后来和他一起浇的时候才发现，如果和它弄成一样大的话结果就放不进去，或者说以后弄出来，边上就会不平齐，不仅外观上面不怎么好看，而且有些时候不注意的话，他人从它旁边经过的会弄伤其他人。

**实习周记版篇四**

范文1：机械实习周记通用版范文

这个星期非常的开心，因为主管已经答应了我让我学习另一种型号的产品，我终于可以学习多点别的方面知识了，这真是非常值得开心的一件事。

这一个星期我接触的一种产品是dt100，是一种测温的小仪表，虽然元件非常的简单，但是却非常的值得去学习。

这个产品的主要芯片是：ic7107双积分式模/数转换集成电路，op07运算放大器等。外接pt100测温电阻，可以即时的测量出染缸里的水的温度。其工作原是主要是运用一些基准电压的比较，然后通过7107来显示出数值。

我所做的工作就是调试好标准的测温值。当pt100的阻值为119.4欧姆的时候，仪表应该显示的温度为50摄氏度。当pt100的阻值为138.5欧姆的时候，仪表应该显示的温度为100摄氏度。

调节这个并不是很复杂，但是他的思路非常值得借鉴，它有一定的难度，看来我应该再加强一下我的模拟电子知识才行。

范文2:机械实习周记通用版范文

这个星期的心情稍微好了一些，虽然经过了上个星期的那件事情让我难受，但都已经过去了，没有必要再放在心里让自己难受了。

这一个星期里，我又接触了另一种新的产品kb，这是一种液晶显示的染色机电脑，是一种刚开发出来的产品，所用的元器件多为贴片元件，功耗较低，可能是技术力量有限，这种产品的不足之处非常多，设计的缺陷也很多。

看来一个公司的技术力量太过小的话，其竞争能力也会小很多。

硬件电路的设计不难，关键的是软件的编程，看来要上网去找一些资料才行，毕竟在学校里学到的东西是不能够来应付的。

在毕业设计方面，我决定了做一个单片机时钟控制电路。最可怜是最近要经常的加班，一回到宿舍里都已经晚上九点多了，身体非常的疲倦，也没有什么心情再去搜集资料之类的。看来只能推迟到下个星期再搜集资料了。

夜深了，要早点休息了，否则明天没精打采的就不好了。

**实习周记版篇五**

第一周

实习第一个星期，实际算是适应期。主要了解一些公司的背景、产品、发展方向和前景等。另外，尝试跟同事多沟通，多听，从交谈中也能学到不少东西。同事们都很热心，很照顾我，经常在我碰到困难的时候主动伸出援助之手，令我非常感动。几天之后就开始在同事的绑带下，做一些业务相关的工作，主要是在一旁协助处理一些简单的事情。可别小看这些活，虽说简单，但都是疏忽不得的，每件事情都至关重要的，因为它们都是互连的。为了保证最后能够顺利，前面的每一步基础都要打好。为了能够真正的使用知识，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，我做得不算很快，但都能够保证让同事们满意。同事通常不催促，都把任务安排好，然后便交给我自己去处理，期间还为我提供一些帮助。等慢慢熟悉起来，做起事情也越来越顺手了。

第二周

刚开始这两个星期，我就是在同事的帮带下，做一些业务相关的工作。但经过这两个礼拜的学习，我可以简单的总结几个字，那就是多看、多问、多观察、多思考、多动手。一方面是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。另一方面是要发扬团队精神。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的效能。

第三周

已经实习了两个礼拜，接下来逐渐进入状态。开始独立接触一些业务，老板也知道我是一个很新的新手，所以刚开始让我做的，主要是通过电话跟客户沟通。现在开始便需要跟客户交谈，要能够很好的领会客户的意图，同时准确的向客户传达公司，以及公司产品相关的信息。这就要求我对公司本身的一些业务流程和产品特点有相当的熟悉。于是每天我都会非常早起来，准备一些资料在身边已被随时查阅，当然如果这些信息能够放在脑子里那就更好了，于是我一有空就多看几遍，慢慢的熟记在心。

第四周

因为我这些天早起熟记公司给我的一些相关资料，还是对我这些语音电话有很大的帮助，使我越来越得心应手了。每次让客户满意的挂电话的时候，自己心里都会觉得很踏实，虽然已经讲的口干舌燥了，但一想，也许我刚才一番话就搞定了一笔生意，即使再辛苦也是值得的。工作都是辛苦的，特别是周末，语音特别的多，等到假期的时候也不可以安心的休息。认识的朋友一多就容易乱，幸好有同事在旁边提示，更多的时候他们帮我，有时候我也帮他们。大家互相帮助也使问题容易解决得多了，一个人做就很难一起做就变得非常容易。我对这段时间的工作非常满意。

第五周

人往往都是这样，没有经历过的话，永远都不知道事情到底是怎么一个样子，是真的那么难，还是并非如此，所以，不管怎么样，即使是自己完全陌生的事情，只要有机会，都一定要去尝试，努力去做好。经过两个礼拜的语音锻炼，发现自己进步还挺快的，即使是之前从来没有接触过这个岗位，同时也对组织销售这一行有了更深的认识，这一周仍然做通过语音跟客户沟通的事情。这个星期只工作了两天，因为接下来就是公司放假回家过节了。

第六周

这是春节后上班的第一个星期我依旧做通过语音跟客户沟通的事情。每天都要接听好多个语音交流，语音通常都较短，只需要简单的作一些相关的介绍即可，当然也有些客户或合作伙伴需要更详细的信息，于是我需要对全局都做一番描述，力图让对方更深的了解我们的产品，最重要的是让他们觉得我们的产品是非常出色的。只有通过不断的努力，不断的尝试，不断的积累经验，才能够发现自己的不足，然后在弥补不足的时候，我们便实实在在的提高了自己。

第七周

这一周除了做通过语音跟客户沟通的事情，偶尔也出去跟客户或合作伙伴面谈。我的第一次跟客户或合作伙伴面谈，虽然我做得不够好，或者可以说失败了，但通过这次的尝试，却令我获益匪浅，对我之后的几次任务的成功都起到了极大的推动作用。自己也通过不断的经历和尝试检验了自身的水平和适应能力。因为没有经验，那么就需要做更多的准备工作。另外就是不要害怕失败，只要用心去做就可以了。等到熟练了，那么成功将是水到渠成的事情。

第八周

这一周仍然做通过语音跟客户沟通的事情，偶尔也出去跟客户或合作伙伴面谈。由于自己向来比较内敛的缘故，与客户面谈显得比较紧张，也不大顺利，不过有了数十次经历之后，进步了不少，再加上同事们的鼓励与帮助，自己尝试大胆的去应付，慢慢的好了许多。不再会在陌生的场合怯场。虽然自认为口才并不好，但我能够把事情描述的比较清晰，如此也令客户或合作伙伴满意。

第九周

现在，每天紧张的工作状态，完全没有时间考虑其它事情。这次的经历却是实实在在的，就感觉自己每天都在进步，每天都能够接触新的事物，一点一点的吸收进去，觉得自己离成功不远了，正应了那句话：社会是一所的大学。这些深刻的感受只有经历过的人才会体验到。两个月的时间，虽然短，但学到的东西可不少，如何快速的适应公司的环境，融入企业的团体，如何更好的跟同事沟通，更好的完成既定的任务。都需要一个逐步的从点到面的认识，今天我学到的所有这些都必将对我将来的就业产生深刻的影响。

第十周

面对经验比我丰富的阅历比我深得多的客户或合作伙伴，也能够通过简练清晰的表达让对方熟悉我们的产品，让他们对我们的产品产生更浓厚的兴趣。现在我依旧是跟客户语音沟通或者面谈，但还是偶尔同市场人员考察市区及周边地区的其它相关企业，了解目前市场的行情与竞争者公司，了解其运作方式和将进行的活动，了解当时行情以便于公司对产品的生产，选择有利地位与其老板协商加盟。为公司下一步所采取的措施提供信息，同时在互联网上进行网络推广，也为公司下一步的推广工作作好信息收集。

**实习周记版篇六**

通用版实习周记第一周

刚步入工作岗位，才发现自己有很多都不懂的。现在在办公室，有闲的时候就会看一些书，虽然自己所学的专业在此时没有派上什么用场，但我觉得应该多学点，有几个技能在以后找工作也可以给自己我几个选择。刚开始就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然，以后干什么都会干不好的。我现在的工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊!早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

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办法，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。

通用版实习周记第二周

临近毕业的最后一年，是我们真正实习生活的开始，是汇报我们这三年来在学校学习成果的开始，是步入社会大展宏图的开始。

我对社会充满了信心对我自己充满自信,参加了多场的招聘会、面试了多家的公司、但是一次又一次的失落快把我刚丛那学校里出来的一腔热情磨灭了，自己好怀念当时在学校读书的时光，但是时间是不可能倒流，每天拖着沉重的脚步穿梭在这个繁华的城市间。就象一个没有头的苍蝇到处乱撞，没有目标更没有方向，有的只是失败与无奈。地球总是在转的，时间在一秒一秒的过去，而我还是在为工作的事在发愁，天天去面试，重复的做同一样事情，结果都是一样。但是我还是没有放弃，而是继续在寻找符合自己的工作，这时候的我跟是万分的焦急。终于工夫不负有心人，让我找到一分工作。

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。通用版实习周记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。

这是通用版实习周记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。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。

通用版实习周记第三周

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。

在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。

毕业了实习是我们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，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于我所在的公司是北京驻乌的一个办事处，是一家私企，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电话和传真机旁。很耗时间，通用版实习周记第一天就因为坐了一天腰酸背痛的，但是过了几天就稍有点习惯了。

通用版实习周记第四周

当我开始这份工作时，我就告诉自己要努力，决定当一名文职文员就要有当文员的形象。不知道为什么的，我觉得虽然是当一名文员，但是形象也要注重点。每天穿着正装，扎起平时喜欢玩弄的头发，穿起我不适应的高跟鞋，手提着一个上班族的包包，这样才是工作的样子。然而，我发现上班族的服装不是只有正装，还有别的上班装，只要不要穿不符合工作场合的衣服即可。记得老总当初面试我的时候，他说过：上班的时候，不要穿得不伦不类，上班就要有上班的样子。我当初以为老总的意思是以后上班都要穿正装，原来是我理解错误。开始的时候，我以为自己只是一个文员，后来才知道这个职位其实是兼任老总的助理一样，我的工作不再只是处理日常办公事务，还要完成老总交代下来的任务。文员对我而言，是一个不用伤脑筋的工作，但是在这里工作，我深深的知道文员有时的任务真的很伤脑筋。正如老板交代查资料的时候，我那时单纯的以为只要百度一下就可以。但是老总所要求的资料居然让我查了一个上午，还是没有查到所需要的。我开始急了，怎么文员工作也这么麻烦?然而我知道连这都做不好，那么想挑战更好的职位，那便是绝对不可能了。

通用版实习周记第五周

一个月的实习，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呆着。

总是有很多经验，有很多认识，自己总是有很多的感慨。也许在实习的这些天中，我也在逐渐的成长。在认识学习逐

渐的成熟。每个人都会在时间潮流中不断认识自我，只不过是时间的长短的问题。因此待人要真诚，时时为人着想，处处为人行事。能够把自己溶入群体，而不耻向工人群众学习。要想在如今的社会中生存，就要吸收新的思想与知识，不断更新观念，趋于完善。这样才有利于思想与实际行动真正地结合，只有在思想演练，才能在最短的时间里把自己要从事的行业中处于的地位进而起着不可替代的作用，因为我将会为它比其他人付出更多创造更多价值。我也应该得到我应得到的报酬与珍贵的经验。

通用版实习周记第六周

在外面工作有苦，有甜，有辛酸，有快乐，但总的来说对自己还上一个不错的锻炼。失败是成功之母，要想有成功就必定会有失败，要能承受住失败的打击，从失败中总结出经验，把它化成自己的知识为以后遇到同样的事或者是类似的事就不会出同样的错误，感觉每周还是多接触接触一些事，对我们的成长是有好处的，关键还是在于自己平时对一些事情的处理和总结，不管自己以后走到那里这个都是必须的，在工作的时候不过分的依赖别人而自己不去动手，不去想。如果是这样的话，你永远不会得到进步，只能在社会的竞争中被淘汰，在工作中要不断的学习积累，完善自己，而不是得过且过。要能做别人不能做的事，吃别人不能吃的苦，有苦以后才能有甜。对于刚出来的我们来说，刚步入社会年轻好胜，心理比较浮躁都是在难免的，因为我们刚从学校里出来什么都不知道，不知道社会是个什么样子，总是怀着好奇的心理去接触一下，总是想现实会象想象中的那么的好，但是往往会出乎人的意料，什么样的事情都会发生。什么样的结果都是难以预料的，自己的前途仍旧是一片黑暗，而我感觉到有种认识最可悲的，那就是出来不能够正确的认识自己的地位，拿不定主张，没有主见的人，往往经受不一点\*或者是打击。这样的人在处理事上面优柔寡断，到最后往往

受伤最重的还是自己，正所谓当断不断，反受其乱。这就需要我们在以后的人生的道路上把握住方向，选择自己想要，所感兴趣的。

通用版实习周记第七周

这么多天的工作让我深深地明白到上班族的痛苦：早起!以前在学校还可以睡睡懒觉，上班的日子自己一早爬起床来煮早餐，吃早餐，然后整理仪容仪表，上班挤公交车。我这个文员还是挺舒服的，因为每天的工作不多。但是我羡慕别人每天工作忙碌，那样证明一件事：别人所能学到的更多!别人或许说我不会享受，可是我深深地知道我需要知识去充实自己，就算加班我也无所谓。如果加班，可以让我增长更多实用的知识，那么我会说：我乐意加班。我期待一份忙碌的工作去锻炼一下我这个工作新人，就连这个星期老总忽然拿了一打5厘米厚的资料给我，叫我去把资料都扫描到电脑上。虽然是一份很简单的事，却花费了不少时间去做。有人跟我说：这份工作简直是大材小用吧!可是，在我看来，在扫描的过程，我也学了不少东西!因为那些资料是关于公司合同的资料来的，以前我以为两间公司签合同只需要份合

同书就好了，可是原来两间公司合作，很多资料都需要准备的。否则，我就不会看到这么厚厚的资料了。一边扫描资料，我一边吸收平时接触不到的知识，慢慢地也懂得了一些合同方面的事。所以我觉得无论做什么事，只要自己觉得有收获，那也就值得了!

工作虽然乏味，但是既然选择了，我就会好好地去做，向老总多学学东西，为我更远的路作下铺垫!加油!

通用版实习周记第八周

有时候出来社会做事或多或少可看到一些比较现实的社会现象，感受到某些事情的无奈。这周就在前天上午，正当我坐着无聊的时候，一个中年男人走了进来，我看到了就很热情的招呼他，并为他又是倒水，又是请座。本以为是来购买材料的，不想他问我老板在不?我说老板出去了，有什么事就找我吧!当我回答后，他没说什么就起身说等老板回来再说。

当时就觉的很蹊跷，事后才知道是过来想找老板拿回扣。这对我来说简直是无法接受的事，但老板还是给了，说现在生意难做，同行竞争厉害，不给点回扣，他就找理由说材料质量不行，不能用，故意跟你刁难，使交易不能达成。为了生意有时候也不得不牺牲点利润，我想这就是社会黑暗的一面吧，然而我却无可奈何。

每个星期都有不同事在我的身边发生，回头想想那些事，总是有些值得自己去学习回忆的，也许这些东西会和我在一起，永远埋在我的脑海里。当年纪老的时候说不定想起这些事，那时候就会茫然的一笑，感觉那时候的我真的很幼稚，年轻，跟本就不知道什么，就知道成天在外面瞎混。说到这些感觉自己现在有些远了，还是说现在的我吧!自己已经出了学校，不在象以前那样的单纯了，感觉到自己的肩上的担

子好重，在往后接踵而来的不仅是工作上的烦恼，生活上，家庭里的就慢慢的累积到自己的身上。也就是说在不知不觉中自己已经长大了不在以前那个动不动就爱哭，流鼻涕的那个小女孩了。也许这就是我在实习中的认识，要是没有这样的经历，估计我还没有那么深刻的认识。

通用版实习周记第九周

时间过的真快，这周已到了我实习的通用版实习周记第九周了，虽然经过前面的工作，但对于销售还只是停留在产品的介绍上，还不能真真地把握客户的心，从而推销出产品，单从前四周的销售业绩来看就可以说明一些了，偶尔有卖但数量不多，这多少令我伤脑筋，虽然只是在实习，但临行前老师一再交代要将实习当做真正的工作看待，因此我觉的有必要检讨反思下为什么老是提高不了我的销售额，经过思考我发现，除了我个人原因外，还有一个重要原因就是，现在基本上销售出去的都是一些老客户，而新客户相对较少，再一个就是同行竞争激烈，有些客户对这里的价格或质量不接受而选择别家，这就造成了经过我手的销售就变的少了。

虽然时间是过的那么的艰苦，但是还是有快乐的时光的，那天我和老板出去吃饭了，在饭桌上，老板没有以前那一脸的严肃，让我感觉到自己和他们就象朋友一样，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，我通用版实习周记第一次感觉这样无拘无束。呼吸着外面的空气，感觉到无比的舒畅，来到这里终于有了一次真正的放松，心理觉得乐滋滋的。

通用版实习周记第十周

不知不觉到公司成为一名文员差2个多月了，这段时间说短不短，说长不长。因为工作起来总会忘了时间，这或许是一种全神贯注的表现吧!我来到的是分公司，而分公司的规模并不大，只有我一个文员。所以办公室的日常管理，包括开销，整理等都是我一个人一手包办的。说是一个文员，但兼任的还是分部老总的助理。开始的一个星期，我对于这家公司的文化有了一个大致的了解，同时也适应了我的工作。这份工作其实很考验一个毅力及忍受程度的。因为分公司这里的同事大多数时间都是要外出去工作的，一周下来，我见到的只是一两个回来拿个快递的同事。而这一周开始两天都在熟悉公司的资料，完成上一任文员留下来要办的事(补一点公司的日常用品)。管理公司的网页，及时刷新。之前没有真正接触过复印机、打印机与传真机，现在自己利用废纸自己去学会使用。。总而言之，虽然是仅有一周的时间，但

是却让我学到很多在学校没学到的知识，懂得去处理一些日常的办公事务了。

我发现一件事，就是：很多电话打来公司做推销的。我记得上一任文员跟我说，要懂得去筛选哪些电话才是真正对公司有用的，因为很多推销电话打来，而那些推销电话一般不用管。

**实习周记版篇七**

来这里实习已经快两个月了，虽然时间已接近两个月，对工作也是越来越熟悉，但是有时还是会觉得力不从心。而且也失去了刚开始来实习的那种兴奋与好奇，觉得心情总是处在低谷当中，总是振奋不起来。在和领导的偶然闲聊的时候他很友好的跟我说：只要我用心地做，就会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。

实习工作周记第一周：

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。

实习工作周记第二周

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\*完成这次的实习工作。

实习工作周记第三周

有时候我们觉得时间过得很慢，但时间又总是在不知不觉中过去了。不知不觉，来到这里已经有3个星期。在这3个星期的实习生活里虽然觉得很辛苦但还是觉得有所收获。经过了那么长的时间总算觉得自己已经进入了实习的正轨，不管是在工作上还是在生活上都在慢慢适应。我们的工作相比较学校生活来说还是有些枯燥，只是每天重复着一样的步调一样的工作。毕业和想象中的工作生活有所出入!在我的想象里，每天的工作是充满着活力以及挑战的，也许每天会忙忙碌碌，没有时间吃饭没有时间好好的休息，但是至少是充实的。我向往着那样的生活。但是生活总是事与愿违的，但即使如此我也不希望让这稍显枯燥的生活消磨掉我原有的对生活的向往以及\*。除了，调整心态我们别无选择。

实习工作周记第四周

到单位已经有一段时间了，但对单位的了解紧是片面还需要进一步的了解。我本是个不善于交际的人，这也一直是我的障碍。所以我到单位这么长时间了，交际圈只限于我们部门，对于部门的同事也是了解得甚少，由于平时的生活除了上班和下班没有多大的交集，因此每次一下班之后和同事之间也就没有了什么交流。由于一些老员工彼此相处的时间比较长，对彼此也要更加的了解地多，在他们之间的友谊会比我们新来的同事要深厚，于是我明显感觉到了新老员工之间的区别。我努力尝试要改变这样的状态，但是即使遇上面熟的同事也只是偶尔打个招呼，有时候我只是不知该如何开口，我做过很多这方面的努力，只是效果不佳。我希望在接下来的日子里这种状态会有所改变。我也会更加努力的融合进这个部门。

实习工作周记第五周

在这一周了，我尝试了很多的方法让自己融入这个部门的圈子。于是我尽量找他们感兴趣的话题、尽可能的在上班的空闲时间里和他们有更多的交流。在工作上，当我完成我的工作之时我也尽可能的去帮助他们。下了班以后，我并没有像以前一样整天呆在宿舍玩电脑，更多的我选择了和同事出去打打球或者是吃吃宵夜。有时候我们不得不承认有很多的感情都是在球场上以及饭桌上产生的。经过这一个星期的努力，我和部门的同事对彼此之间的了解也越来越深。对于我，他们也少了刚开始的一点点尴尬及隔阂。也许这个世界上的人形形色色，但是没有人会拒绝善意。只要你拿真心去和别人交往，你一定会得到相应的回报。在这个社会上我们不能总是太过于被动要自己去掌握与人交流的主动权，只有这样我们的未来才不会处处处于被动的状态。

实习工作周记第六周

由于与老员工之间相处的越来越好，于是在工作上也给我带来了很多的便利。他们很耐心的给我讲解了一些工作上的注意事项，以及他们多年来的工作经验。我们不得不承认好的人际关系对我们自身的反正来说存在着重要的意义。不仅是个人也好还是企业也好，只有在良好的人际关系下才会有良好的合作。良好的合作往往有助于我们工作的高效完成。能让我们事半功倍而不是事倍功半。这些体会都是在实习过程中所得到的，我终于明白在我们真正踏入社会之前为什么要进行实习。因为学校所教与我们的知识毕竟有限，只有在实际的工作中我们才能学到更多的知识及体验。而这些体验是我们花再多的钱也不能购买的。因为这是只属于我们自己的，不会随着时间的流逝而被遗忘。

实习工作周记第七周

工作中，我们难免会犯错所以挨骂也是在所难免的。当这件事发生在我的身上的时候我才深刻体会到解释就是找理由，据理力争是没有用的。你对领导解释得越多结果就会变得更糟，所以主动承认错误是关键。由于认错态度良好于是领导也就随便骂骂也就算了。我们常常会做错事，也常常会被误解。在工作中不管我们是犯错还是被误解，我们首先要做的不是跟上级阐述我们犯错的理由首先要做的是承认错误。当被误解的时候我们不要忙着去解释，当领导处于愤怒之时，过多的争论只会让事情往更加恶劣的情况发展，倒不如听他说完然后道个歉。其实对于我们来说认错只不过是一件很简单的事情。而且关于误解，总会随着时间的的推移而水落石出的。所以没必要和上级激励力争，因为你们之间本来就是不平等的!

实习工作周记第八周

幸好上次的错误没有给领导留下太多的坏的印象，由于这阵子的工作完成的还算是比较好，于是领导在大家面前夸奖了我，也算是这阵子辛勤工作的回报吧。所以下班的时候觉得心情特别舒畅。我想这也许就是为什么马斯洛把自我价值的实现放在人类需要的最顶端的原因吧。每个人都需要自身的价值被肯定，当我们的价值得到实现的时候我们就会觉得愉悦，而当我们的不能得到他人的认可的时候我们就觉得难过。虽然这只是一个小小的夸奖，但对于一个实习生来说，能在众多的老员工之间得到夸奖也算是小有成就感吧。因为不是我们所做的努力都是能够被人们所认可的，这就是为什么那么多人不能得志的原因。但是我相信上帝都是公平的，我们的努力一定能够得到回报的除非我们所做的努力还不够多。因此，不要放弃的太早不走下去你不知道你接下来遇到的是什么。

实习工作周记第九周

这一周我们的工作比较忙，大部分的时间里我们都是在加班。加班的时间多了工人的工资也就比较高了。虽然很累但是大部分的员工还是很高兴，也许对于我们这些刚出社会的人来说不太能够理解。在加班的过程中和一位老员工闲聊，在闲聊的过程中我得知原来他已经在这个厂里面工作了7、8年。我很冒昧的问了他一个问题：为什么，在这里工作了那么多年还是一个普通员工。他没有责备我如此唐突。而是跟我说：那也没办法大字都不认识几个呢，怎么能去做那些工作呢?我突然觉得知识是多么的重要，虽然我们不能说一个人的学时就代表了一个人的能力，但是在如此功力、竞争如此大的社会。在一定的程度上一个人的学历代表着一个人的水平。因为没有企业有时间、而且愿意花时间去验证你到底有没有能力。所以只能通过一个人的学历来判断了。第一次觉得原来知识是那么的重要。

实习工作周记第十周

相比上一周，这一周的工作就稍微轻松一点了也没有忙了。所以下班以后我们就有了更多的时间做自己的事情了，一般在下班的时候我们都会选择去运动运动。尽管上班也有点累了，但是至少能做一些自己喜欢做的事情也算是一种放松的方法。突然在运动中觉得学校的生活已经离我们越来越远了，好好像从来没有如此的怀念过我们的校园生活。当我们还在学校的时候我们曾拼命的想要逃离我们的学校生活但是真正步入社会以后才能明白，校园的生活是我们一生中最美好的时光。在上学的时候我们常常觉得压力很大，但是现在才明白原来上学所带给我们的压力是人一生中所有的压力中最小的一部分。不得不说一句很俗的话：每个人都是这样，只有在失去的时候才会觉得可贵。

**实习周记版篇八**

第一周

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。

第二周

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autocad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。

第三周

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。

第四周

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。

第五周

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呆着。

第六周

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，并不像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。

第七周

经过了一段时间的工作，又开始踏上了新的征程，进行新的锻炼。经过一段时间的匆匆忙碌后，终于有了可以闲下来的一点时间。可以稍微的偷懒一下，好好的享受一下工作之余的快乐。在这以后才上体验生活那种家庭生活的开始，开始我的新的工作：学习怎么做好日常生活中的细事，比如说说是挖排水沟，看似一件简单事，但是实际哂纳感做起来就显得的非常的棘手，对于我们刚步入社会的新大学生来说无疑是一个重大的考验，虽然我并不知道怎么去弄，更不知道如何弄好，但是我还是在其中努力的学习，领悟其中的心得。这些活原来在家里并要自己去做，但我在这里能够亲身的体验到家人的辛苦与劳累。只有自己亲身经历，才能深刻体会。

第八周

铁架子，放在里面来增加的它的强度，以防被什么大型机器从上面走的时候压坏了，我看着师傅做，便好奇的问你为什么不做成和扳子一样大的架子呢？师傅起初并没有告诉我为什么这样做，我一直带着这样的疑问。后来和他一起浇的时候才发现，如果和它弄成一样大的话结果就放不进去，或者说以后弄出来，边上就会不平齐，不仅外观上面不怎么好看，而且有些时候不注意的话，他人从它旁边经过的会弄伤其他人。这个虽然简单，也许在书上的时候大家都会说，但你一旦在真正实践的时候就会想不到，只有实践了，才能更深的体会。

第九周

锻炼远不止这些，丛中学到东西才是最重要的。又有一件事情是我记忆犹新，那天天阴着，风吹着，冷极了。老板叫我们去刷树，这些简单的东西对于我来说都是没做过，不怎么会做。我都不怎么情愿去做，老板说了不得不做，正所谓在别人的屋檐下吃饭，不得不低头。硬着头皮拿着家伙干了起来，起初上一脸不愿意，慢慢做起来觉得里面还是有一定的学问，比如说一般树干要刷多高，才能达到保护树的效果，书皮上面一般刷成什么样子才能，怎么样刷才能使多有的白色在同意高度，怎么样刷才能让人看上去更加的美观舒服等等，从臆见小的事情上就能学到很多，只是有些时候自己并没有发现而已。

第十周

学习总是永无止境的，正所谓活到老学到老。公司是搞二手摊铺机的维修，这一次家里来个大家伙，要进行大修，这下好了一忙就大伙给忙坏了，大家一天到晚就开始为着这个大家伙弄来弄去，开始天天加班。一天从早到晚都干个不停，晚上还要加班，那几天真是一个尽的叫累啊！恨不得一下就过去，事实是不可能的，只能一天又一天在忙碌中度过。回头想想这几个星期感觉自己尝到人间的酸甜苦辣，感觉时光是度日如年，十分的难熬。有些时候整个人早上都不怎么想起来，盼望着什么时候能够放假休息一下，好好的放松个一天两天，终于结束了一个星期的劳累生活，回过头在想想这个星期的点点滴滴，不禁的笑了起来。

**实习周记版篇九**

第一周

20xx年xx月x日这天，我到xx大酒店前台实习的酒店前台毕业第一天。实习，虽然不是真正的工作，但却是我工作生涯的一个起点，也是从学生过渡到工作人士的一个不可或缺的必经阶段。刚进入酒店的酒店前台毕业第一天，一切都很陌生，也很新鲜。一张张陌生的面孔，不认识但是都面带微笑很友善。有一位热心的同事，带着我逛这逛那，带我参观了一下公司的整体结构和各个部门，还给我介绍了几个同事给我认识。一周的时间很快就过去了，在这一周里，我尽量让自己更快地去适应环境，更快地融入这个大集体中，因为只有和上司、同事都处理好关系，才能有利于自己工作的展开。

第二周

前一周主要是处于需要熟悉各基本情况的状态，这周一的快到中午的时侯，我被带到一位姐姐那，并被告知我以后就跟着她学，我很乐意，因为姐姐很热情地接待了我，还带着我和她一起吃了午饭，下午姐姐给我谈了一下她的工作概况和她的主要职责，我都记在了心里，因为这可能就是我将来要承担的职责。这一周，貌似对周围的人和事相对熟悉了，没有酒店前台毕业第一周那么手足无措，还有就是还好遇上了比较好的同事们，教会我很多东西。

第三周

今天已经是酒店前台毕业第三周了，我对公司的环境已经基本熟悉，同事的名字我也基本能叫上来了，我的办事效率也因此提高了不少，因为去一个地方找一样东西不用再东找西找东问西问了，看来融入环境对干好工作是很有帮助的。这一周的主要工作是学接电话和其他公司进行业务上的沟通。在打电话的过程中，总会遇到一些困难。例如：对方说的专业词汇我不知道什么意思，根本无法交流，于是只能先记下来再向同事们请教，稍后再给对方回电话给出一个准确的答复。我就是在这样一个从不懂到懂的工程中逐渐积累了很多相关的知识。

第四周

周四下午，部门经理说要给我们培训，我以为是给我们讲一些关于酒店方面的知识，但她说的酒店前台毕业第一句话就否定了我当初的猜测。她说，只是想以聊天的形式，谈一下我们对未来的规划，并给出她个人对我们的一些建议。部门经理在酒店工作了五、六年，可以说是非常有经验了。她对人生有着独到的见解，用自身的经验现身说法。她告诉我们一定要重视对英语的学习，过硬的英语水平会在将来我们应聘工作时为我们增加成功的几率。哪怕是应聘和我们专业不对口的工作，即使专业性的知识并不很了解，但英语的听说能力强还是很有可能找到好工作的。除此之外，还建议我们去学一些手艺或继续深造，要有一技之长，从而拓宽我们的就业面，这样找起工作来就不那么困难了。

第五周

因为刚进公司的缘故，一些重要的事情我都没有涉及。我想只有从最基本的开始干起，一点一滴地积累，做好我负责的每一件小事，让领导和同事放心，将来才能成就一番大事业。早上，我基本能保证提前到酒店，在开始工作的前一段时间，帮着收拾一下，让大家工作得更舒适，心情更愉快，也能多教我一些东西啊。这一周基本是在忙碌和琐碎中度过的，不过虽然是一些琐碎的小事，却和学校里很不一样，我感觉，每一件小事都需要我亲历亲为，通过付出自己的劳动换来的成果很有价值，也很值得。

第六周

在慢慢的学习与进步中，我的实习周期也已经快一个半月了。大致的工作流程我有了基本的了解，也接触了操作了，比如接受电话预定、登记入住房、收发传真等等。今天领班的问我打算实习多久，我说可能几个月的样子，她问我以后打不打算留在酒店，我真有点不知道怎么回答她……有好几个同事都打算下个月辞职了，也来了很多的新人。酒店的人员流动量真是很大。不管怎么说，先做着吧，尽自己的能力去做好，先不考虑太多吧。

第七周

今天酒店接了一个会议，房间基本全满了，客人们通常都是一批十几个左右的来，帮他们登记的时候常常忙不过来，大多数客人都是很好的，会很耐心的等，有些客人就没有那么多的耐心。周二那天遇到了一个携程的客人，一个五十多岁的中年先生，由于客房还没有做出来，一同事就建议他把行李先存起来，等客房做好了之后在入住，谁知道，那位先生突然就大发脾气，说什么酒店的管理怎么这样，为什么让他存行李？真是有点让人哭笑不得。我们只是好心提一些建议而已，结果还被客人骂了一顿，哎。

第八周

不知不觉时间快过俩月了。这周说一说我要负责的接待工作。就是负责接收信件，接待来访的客人，并把来访电话根据其需要转接到负责相关工作的工作人员的分机，方便他们直接进行业务交流。这也是我酒店前台毕业第一次做电话转机的工作，开始时有点紧张，担心张冠李戴，怕把来访电话转错部门，给同事的工作带来困扰和麻烦。好在几个电话接下来就适应了，发现这并没有想象中的那么复杂。这也算是我这次实习学会的另一项能吧！不管怎样，只要有收获就是好的，就算这一天天的付出没有白费！

第九周

一天某客人11点的时候打电话到前台说要退房，我接的电话，他问可不可以延迟到12点半，不收半天的房费，我问了领班，也帮这位客人修改了退房的时间。客人在12点的时候回到店，问我可不可以凭房卡打开门，我问他是不是刚才打电话的那位客人，他说是的，我说可以。后来客人下来说，他打不开门，领班告诉我房卡过了12点会自动消磁。然后那个客人就劈头盖脸的把我给骂了一顿，说什么耽误了他的时间之类的话，搞得人心情很不好。因为我以为只要在电脑上修改了资料就可以自动延房的。同事安慰我说没有什么，这个行业本来就是要习惯被客人骂，而且要在被骂的同时保证工作不出错。看来做酒店业真是要有一个良好的心态，抗压的心态

第十周

在酒店的这段时间，我还是像刚来的时候坚持早上早点到酒店，帮同事的办公室收拾一下，我知道任何事情都是贵在坚持，虎头蛇尾的话，会给别人留下不好的印象，也不利于自己的发展。通过前几周的实习，我已经把前面的业务都基本学会了，但一接触新的业务，还是有一种挫败感。虽然在学校学习了那么多的理论知识，但真正运用到实践中还是需要一个过程的，我决定要抓紧时间里赶紧练习。这一周又是这么过去了，大家各忙各的，互相合作，每一个都是不可缺少的，各司其职，各尽其责，相处得也很融洽，我觉得很有收获。

**实习周记版篇十**

呼吸内科护士实习周记1

这已经是实习的第二十三周了，实习时间基本过半，日志也写了20多篇了，有同学跟我说每周都在看我更新的日志，差不多都成习惯了，呵呵，这是对我的一种鼓励，谢谢童鞋们看的起，以后会继续写下去的。记录一下自己的生活，以后翻出来看看，感觉应该会比较不一样吧。

一路走过来，干的杂事很多，学到的东西比期望的少，于是乎慢慢的没有了\*，慢慢的不想去上班。不过还是要鼓励自己，一辈子也就一次实习的机会，趁这个时机应该多学点东西，多动手，要保持活力，保持\*。

呼吸科的老师都比较好，最重要的是肯讲东西给实习生听，这周搞了一次教学阅片，看肺心病、气胸、液气胸的片子，经过老师一番点拨，对这几种病的片子也知道了个所以然，不过这毕竟是个经验活，现在才是入门，以后还要多看多学才能提高。呼吸科主任、副主任查房查的很仔细，会把病人的情况分析给实习生听，指导治疗，遇到典型的病人典型的体征会让实习生去听，态度很和蔼，这让我感觉很好。然后呼吸科还组织医生对死亡病例进行讨论，看看诊断和治疗上有什么不足的地方，如此这般，以后遇到类似的病人就可以提供更好的治疗了。

这样的科室，肯定会越来越好的。

呼吸科里面基本都是老人，身体素质比较差，容易肺部感染，还多病人有胸水，上周跟着李师兄看了一个胸穿和骨穿。期待后面的实习里能有机会自己动手做一个。

第一周去呼吸科比较舒服，星期一去的时候，带我的老师下夜班，然后下午就休息，星期二早上有讲座，于是请假，下午带我的老师补休，又休息，所以基本上是周三才开始上班的，星期四值班，星期五下夜班休息。呼吸科有个传统，周末不值班的话就不用去查房，不用去写病程，什么都不用去，值班老师会负责搞定一切的。所以周六一整天不用上班，不过稍微不完美的是星期天要坐门诊，可惜了，哈哈。

呼吸内科护士实习周记2

到海医附属医院实习已经一周了，我实习的第一个科室就是在实习生中口口相传的好科室之一的呼吸内科。在这一周的实习时间里，在这个大科室里，我还是学到了很多东东的。

首先，我要庆幸的是被分配给一个非常优秀的带教老师林老师，他是个很有耐心和责任心的老师，同时也很关心同学，无论我问出多么让人无语的各种问题，他都会非常耐心地给我解答，在查房的时候，有时碰到比较特殊的病例或者问题，他甚至会主动给我们讲解，而且最重要的是他会给我们动手实践的机会，这在实习带教的过程中实属难得呀!所以我真应该偷着乐呵乐呵，跟了这样好的带教老师，真是太给力了!

由于在呼吸内科实习的同学比较多，所以林老师一个人带五个同学，其中有一个全科医生、两个临床专业的学生、一个影像专业的学生外加我一个预防专业的学生，他们都是比我大一届或几届的学长学姐，于是论资排辈儿起来，我就是最小的那个，理所当然我成了我们这个实习小组的小跟班。

小跟班就得手脚麻利点，态度积极点，开个化验单、整理个病历首页就都成了我的工作，偶尔还要被他们指使着去跑跑腿儿，说实话，心里有时候挺不服气，凭什么总是指使我做这些，还要摆出一副盛气凌人耍酷的样子，可是想想还是无所谓了，自己多干一些还可以多熟悉一下新的工作环境，这样也可以更好的进入在附院的实习状态何乐而不为呢。有时我真的发现自己的心态越来越好了，oo哈哈~

在呼吸内科，大多数的病人都是年龄比较大的患有肺部疾病的老年人，当然也包括一些肺部感染的病人。由于海南的天气渐渐地转凉了，所以很多患有慢性支气管炎或者哮喘的老人就会急性发作，导致原有的病情加重而住院治疗，很多老人的诊断都是copd，雾化治疗，解痉平喘，控制肺部感染等就成了主要的治疗途径，但是老年人的体质较弱，一般都需要一个较长的恢复期。在呼吸内科，激素和抗生素的使用相对于其他科室来说用量较大，主要是为了抗菌抗感染的治疗而不得不使用，可是由于药物监督的使用规定对抗生素的使用加以限制，所以每加用一种药时，都需要上级医生给予批准。关于抗生素的合理使用方法，我还听了一节由广州中山医附属医院的老师讲授的课程学术研讨会，其中关于抗生素的合理使用方法，我们应该遵循3r、2d、3m的原则，3r即righttime,rightantibiotic,rightpatients,2d即dose,duration,3m即maximalclinicaloutcome,minimalcollateraldamage。在最后的病例讨论环节，关于如何提高美平的药效，老师强调了两点，一是可以加大用药剂量，二是延长滴注的时间，对于前者可能需要很大经济投入，要依据病人的情况来看，而后者则可在一定的药物用量基础上提高药效，更切实际。

实习的过程不仅仅是一个学习的过程，更是一个发现自身不足而不断进步的过程。在呼吸内每周一次的英语角讲座中，我真是见识到了我们呼吸科大主任的厉害，那么大的年龄，思维还如此敏捷，重要的是那一口流利的英语真是让我佩服得五体投地呀!于是提高英语口语水平很重要!不仅如此，主任给我的实习建议是，着眼于病人，将病人放在首位，同时将曾经学过的理论知识巩固，再将理论付诸于临床实践，这样才能更好地接触临床，得到更好的实习效果。

这就是我这一周来在呼吸内科的小小心得，做一个快乐的呼吸内科实习小跟班还不错哦!

呼吸内科护士实习周记3

在呼吸的一周，感觉一个字--爽!可以说我是从全院最严厉的老师那里走到最温柔的老师身边，从语速最快的老师来到慢条斯理的教授面前，那感觉就是从地狱直奔天堂!当然一下子我还是有点不太习惯，紧张的神经一下子松弛了的感觉，让我的惰性也随之而来~

周一，和组里的师兄姐姐们打个招呼，他们蛮友好的对我。帮姐姐陪着同龄的孩子去做骨穿，老师蛮耐心的给我讲解操作要领，很珍惜每一次看老师操作的机会~

周二，继续熟悉呼吸科的用药、常规检查还有各种各样办事的规矩。这是去每一科之后必须首要解决的问题。见识了传说中很凶很凶的呼吸科的护士，真的可以凶到冲尹老师都大喊大叫，还好尹老师是个好脾气的人儿!但是貌似没有想象中的那么可怕，可能是我嘴甜的原因，天天姐姐长姐姐短的~嘿嘿!还难得见到尹老师做的肺穿，在ct扫描下的操作，不顾放射线的危害，一堆\*摇大摆的走进ct室，围观尹老师的操作~看得出他的谨慎与细致耐心!

周三，开始接患者。第一个患者结果差点丧命，详见《惊心动魄大抢救》。很庆幸那天晚上的夜班没有白值，毕竟这样的情况不多经历几次真的会束手无策，吓得失魂落魄!那一夜有种孤立奋战的感觉，好想在那个深夜也有人来救救我们帮帮我们~

周四，一夜未睡的我开始迷迷糊糊。但还是接下了第二个患者，山东的爷爷，难免还是有些亲切感~蛮开心的是组里的哥哥姐姐们帮我忙这忙那，初入科室还是被人带一带比较好~下午很早就被大家赶回来了，美名其曰--下夜班~

周五，在姐姐的指导下抽了心包积液，很多东西不自己操作一下是不会明白怎么回事的!感谢组里的姐姐给我这样的机会，给我成长的空间!姐姐一直说要教育教育我，哪天我还真得洗耳恭听!认真的聆听别人的意见，虚心接受别人的批评~~相信我会慢慢成熟起来!

周末，美美的享受生活

很感谢尹老师查房可以查一上午，认真的给我们分析每一个患者的思维方法，从中获益匪浅!很感谢他如慈父一般的关照!很感谢师兄不厌其烦的回答我的问题，系统的给我讲解某些知识!很感谢姐姐给我的每一次机会!

呼吸实习进行中，加油!

**实习周记版篇十一**

第一周

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。

第二周

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。

第三周

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，真的是不亦说乎！

第四周

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。

第五周

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呆着。

第六周

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象兄弟一样，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。

第七周

经过了一段时间的工作，又开始踏上了新的征程，进行新的锻炼。经过一段时间的匆匆忙碌后，终于有了可以闲下来的一点时间。可以稍微的偷懒一下，好好的享受一下工作之余的快乐。在这以后才上体验生活那种家庭生活的开始，开始我的新的工作：学习怎么做好日常生活中的细事，比如说说是挖排水沟，看似一件简单事，但是实际哂纳感做起来就显得的非常的棘手，对于我们刚步入社会的新大学生来说无疑是一个重大的考验，虽然我并不知道怎么去弄，更不知道如何弄好，但是我还是在其中努力的学习，领悟其中的心得。这些活原来在家里并要自己去做，但我在这里能够亲身的体验到家人的辛苦与劳累。只有自己亲身经历，才能深刻体会。

第八周

上一周的劳累与辛苦使我牢记心理，不过这一周又学到新的东西，虽然简单但是也很容易出错，我和我一个师傅去浇水泥板，在浇焊一块铁架子，放在里面来增加的它的强度，以防被什么大型机器从上面走的时候压坏了，我看着师傅做，便好奇的问你为什么不做成和扳子一样大的架子呢？师傅起初并没有告诉我为什么这样做，我一直带着这样的疑问。后来和他一起浇的时候才发现，如果和它弄成一样大的话结果就放不进去，或者说以后弄出来，边上就会不平齐，不仅外观上面不怎么好看，而且有些时候不注意的话，他人从它旁边经过的会弄伤其他人。这个虽然简单，也许在书上的时候大家都会说，但你一旦在真正实践的时候就会想不到，只有实践了，才能更深的体会。

第九周

锻炼远不止这些，丛中学到东西才是最重要的。又有一件事情是我记忆犹新，那天天阴着，风吹着，冷极了。老板叫我们去刷树，这些简单的东西对于我来说都是没做过，不怎么会做。我都不怎么情愿去做，老板说了不得不做，正所谓在别人的屋檐下吃饭，不得不低头。硬着头皮拿着家伙干了起来，起初上一脸不愿意，慢慢做起来觉得里面还是有一定的学问，比如说一般树干要刷多高，才能达到保护树的效果，书皮上面一般刷成什么样子才能，怎么样刷才能使多有的白色在同意高度，怎么样刷才能让人看上去更加的美观舒服等等，从臆见小的事情上就能学到很多，只是有些时候自己并没有发现而已。

第十周

学习总是永无止境的，正所谓活到老学到老。公司是搞二手摊铺机的维修，这一次家里来个大家伙，要进行大修，这下好了一忙就大伙给忙坏了，大家一天到晚就开始为着这个大家伙弄来弄去，开始天天加班。一天从早到晚都干个不停，晚上还要加班，那几天真是一个尽的叫累啊！恨不得一下就过去，事实是不可能的，只能一天又一天在忙碌中度过。回头想想这几个星期感觉自己尝到人间的酸甜苦辣，感觉时光是度日如年，十分的难熬。有些时候整个人早上都不怎么想起来，盼望着什么时候能够放假休息一下，好好的放松个一天两天，终于结束了一个星期的劳累生活，回过头在想想这个星期的点点滴滴，不禁的笑了起来。

**实习周记版篇十二**

企划部实习周记第1周

作为营销与策划专业的大学生，我很荣幸能够进入营销与策划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\*，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，以的热情融入实习生活中。

企划部实习周记第2周

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是营销与策划专业，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。

企划部实习周记第3周

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，我还加强大学营销与策划专业相关知识与自己岗位相结合，努力让营销与策划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，大学里学习的营销与策划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。

企划部实习周记第4周

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\*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营销与策划专业相关知识，把第一个任务\*完成。\*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，\*，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、看营销与策划专业相关书籍、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。

企划部实习周记第5周

转眼之间，实习已经过去了一个多月。经过几天的忙碌，终于完成了实习以来的比较大工作任务，而且是比规定的时间提前了一天。为了确保这个工作任务完成的更加完美，我对任务的各个环节进行了不下十遍的检查，确保不出现一个错误。

星期三的早上，因为紧张又因为兴奋，很早的就跑去上班，将做好之后的数据放在\*的桌子上，等待\*的检查。在等待\*到来的这段时间里，时间好像变得特别慢，每一分钟都好像在跟我作对，就是过不去的感觉。后来\*终于来到了办公室，我假装镇定的跟\*说，任务已经做好了，放在你桌子上了。\*只是微微的点了点头，说，知道了。这多少有点让我失望和担心，\*完全没有说什么时候会去检查，也没有布置给我下一个工作任务。之后我又再次陷入了无所事事的工作状态。

在空闲时间，结合营销与策划专业，我努力学习与岗位相关的知识，为以后的工作打下牢固的基础。要多想多思考多问、多问why;对知识要学精学透，不能广而不精。最重要的是建立起自信，相信自己。给自己准确定位，并朝着这个方向不懈努力。记得一定要言出必行，说到做到!

**实习周记版篇十三**

第一周

这一周来到实习工地，心情非常激动。上午先到建设工程咨询有限公司总部报道，与负责人事工作人员沟通后，被安排前往实习工地。

实习工地位于xx市xx区路以南，路以东。工程名称为“·（路号改造工程）”，是xx市20xx年众多“两改”工程项目。共有x栋住宅，两层网点和车库。总建筑面积㎡，其中廉租房总面积为x平方米。

工地现场状况如右侧平面布置图所示。1#为27层、2#为25层高层建筑，工地3～5#为6层多层建筑，共有塔吊两台，卸料平台一个。现场情况是1#2#楼正在进行基础施工，3～5#楼还没开始施工。南侧场地卸有土方和钢筋加工区域。

工程咨询有限公司做为监理公司，负责相关工作。“监理”是为实施承包合同，由业主组建或选择监理工程师单位依据合同对承包商的生产（进度、质量和投资）进行监督和管理工作。

此次实习前往实习的项目部设置土建、电气水暖通、投资控制、信息合同、安全监理组，另设一名项目总监理工程师代表负责现场工作。由于人员调动和工作兼任问题，项目部共有组5名成员，负责相关工作。

项目部总监代表向各位同事对我进行了介绍，并让我以后跟随土建监理去现场进行工作，在项目部里负责一些资料整理的工作和一些杂务。我顿时感觉有一份责任在身上，第一天在项目部了解了现场情况，熟悉工作环境，今后按照规定的时间上下班。

实习就这样开始了。

第二周

这周一，早上八点半来到工地，上午下了一点雨，下午在总监的带领下检查现场基坑周围的沉降情况，第一次下工地心情还是比较紧张。检查发现工地男厕所北侧有一条裂缝，立即汇报给甲方的相关负责人员，商定解决方案，决定联系基坑支护单位检查基坑的稳固情况。

施工现场基坑开挖后出现一条暗渠，暗渠的存在可能是引起周围沉降的主要原因。如果采取“堵”的处理方式肯能造成上游出现涌出问题，在施工过程中也不可能对暗渠进行实质上的处理，这样就造成了施工方需要抽水作业，在预算等问题上监理方也出示相关证明。据土建监理介绍，工程完工后还将把暗渠接好，恢复原状，保证其对建筑的影响降低到最小。

暗渠的存在也对现阶段施工造成了一定影响，3#底板钢筋处出现淤泥，针对这种情况也通知施工单位相关人员进行处理。来到施工现场对工程地质问题进行分析，拿出解决方案，让我也想起了工程地质课上老师讲的一些关于沉降、地下水的问题，深切感受到仅仅是书本上学到的理论是不够的，最终要的是知道如何切实解决问题。

直观地了解工程实际中存在的问题，印象更深刻。比如构件的名称作用、各类材料的使用等都有更进一步的认识。脑海中再也不是僵固的一二三四，而变成了直观的方法措施，这也是进行实习的收获之一。不由地想起以前经常听到的话：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

第三周

今天上午在工地进行检查过后，发现了一些问题，虽然不是工程施工过程中的问题，但也需要施工方注意。土建监理下发了关于质量标准化的监理通知单。

通知单提出工地现场应尽快落实设备样品库的要求。在办公区一楼有一个样本库，但是其中内容并不全面，包括钢筋、防水材料等的粘贴展板，说明材料名称、规格等具体信息等工作都没有跟上，还有待改进。监理通知书对具体的展板尺寸、内容等做了相应规定。

另外，关于工地质量标准化管理标牌的设置提出了要求，希望清楚标注混凝土浇注板面上荷时间，安放在通道口，其内容为。为迎接质监站检查，希望施工单位能在三天内给出答复。

监理通知单是一个很关键的文件，他可以界定某些质量责任，比如某些工程在质量不合格的时候被隐蔽，然后在后期一经查出，且没有相应的通知单、验收单证明监理已经发现该质量问题并已经正式通知其整改的话，监理要对该质量问题负连带责任的。因而监理通知单既明确了权责，也保证了工程质量。

现场一直处于1#2#楼钢筋支模、绑扎钢筋的工作中。在对模板支撑系统检查过程中发现，立杆间距过大，缺少剪刀撑。就这一问题也立即联系施工单位进行整改。我个人认为施工单位在像这样的现场整改上工作很配合，就是在一些资料、方案、报审表等环节上有拖沓的迹象，这可能也和工地缺乏相关技术人员有关。

第四周

这周终于迎来了“安全检查”，按照实习工地的惯例，每周四都有安排安全检查工作。参加安全检查的是建设单位、监理单位、施工单位三方的代表。监理方对安全检查过程进行签到、记录，并对现场存在的问题提出整改建议。

这周四的安全工作检查全面开始，其间发现了很多需要改进的问题。我们看到脚手架上放置的架子管不规范，对于1#楼基坑通道要搭建规范。由于考虑到施工安全，提出电焊机下面要垫木板，且电焊机接地线需要加固。针对现场由分配箱至1#楼的电缆也希望有关单位注意不要使之拖地，造成不必要的危险。在施工现场，材料堆放杂乱，钢筋没有防雨防水措施，锈蚀比较严重。针对以上问题，都下达了隐患通知书，安全检查同行施工单位负责人都保证整改到位，避免安全事故发生。

通过今天参加安全检查，我感觉虽然这只是一项看似只是惯例的工作，但对于整个工地正常运行来说都是至关重要的一个环节。如果我们不注意施工安全上的种种问题，一旦发生生命财产损失都是不可估量的。其次，仅就经济效益来讲，如果在质监站等部门检查过程中发现相关问题，勒令停工影响工期进度，这一损失也是我们都不希望看到的。

我也学到了很多关于施工现场安全的常识，比如不倒着走路，看清脚下头顶，放慢脚步等等，像一定佩戴安全帽等要求也已经是记在心中。工地的大标语时刻提醒着我们：安全第一。

第五周

这周就这样匆匆结束了。这周五在现场会议室举行例会，各单位代表于上午9：00准时出席。各单位负责人提出了自己工作中存在的问题，和各个部分负责人进行协商沟通。我在会上也认真做了笔记，了解了各方沟通的方式方法。

施工单位提出，现阶段为追赶进度，将在目前206人的基础上，增加施工人数，增加管理人员。也提出了大型机械定期维护检查，配合套管预埋的安装工作等问题。

监理方针对之前的质量检查工作结果做了提醒，由于钢筋锈蚀严重，希望施工单位要做好钢筋除锈工作。对3#块的清淤工作需要进一步落实。在绑扎钢筋的过程中，纵筋过密，一定要严格控制纵筋间距。对一些诸如混凝土专项施工方案、套管安装的书面报告、浇注前的三方验收和试块留量方案等书面材料也在会上督促相关责任人尽快提交。

建设单位着眼于安全施工的问题提出，上下基坑的安全通道要保证安全，尽快解决有问题的部分。要尽快解决基坑的排水问题，不要影响施工。另各方也就“绿色通道”、开工日期统一等问题进行了协商。

我认为这种例会的形式非常有利于各方对现场情况的沟通。比如监理单位的很多资料、报告都不能按时获得，在会上提出来有助于其他单位重视，也能够更好的配合。这样一来提高了效率，也能顺利通过检查验收，进而保证质量，提高效益。

做为一个新人，我在会上认真记笔记，通过会议也让我回忆起了一周以来看到的种种问题。感受到实际工作中交流是的一门学问，人与人之间的沟通是成功做好工作的基石。

第六周

这周，在项目部里主要还是改一改资料，有些东西也不知道他们是怎么做出来的，日期的和别的单位的对不上。而且电子版也找不到了，还要把图纸上的一些设计说明打出来。有一台电脑的cad还不好用了，我在另一台电脑上装了cad，这个软件太讨厌了，居然只能装一次。

我和施工单位的资料员学习了一下cad的一些应用，怎么浏览、打开、选中等等基本的操作，也算是对这款软件的一个初步认识。比较悲催的是cad里的字不能像word里一样全选，要一小块一小块地选，这样我整理设计说明的内容也不好弄，但也比一个一个打快。另外就是整理了一些目录，感觉项目部的资料真是浩如烟海。

经过对cad软件的一些接触，感觉施工单位既然不是作为设计方，但也要对cad这一工具有所了解，能够看图识图。这也让我对下个学期的cad设计课充满了期待，我想有了实习的经历对这门课程还是会抱着一种亲切的感觉。

第七周

这周，有个比较重要的检查，人防质监站李科长来工地检查1#楼负二层钢筋施工情况。同时也督促工地整理好人防工作的相关资料。

我一直就听总监他们在说“人防”我还一直不太清楚这是怎么回事，今天听电气监理给我讲了一下。原来“人防”就是人民防空工程，因为在以前“光屯粮，深挖洞”的原因，市区地下有纵横交错很多的人防管网，方便进行防控隐蔽。我们工地下面1#楼旁边就有一个连接口，通向人防管网。

人防工程是为了保障战时人员与物资掩蔽、人民防空指挥、医疗救护而单独修建的地下防护建筑，以及结合地面建筑修建的战时可用于防空的地下室。土建监理说我们工地负二层车库是给二类人员隐蔽用的，按战时用途划分属人员掩蔽工程类。现在由于大量人民防空工程限制，为了减少维护建设等方面的损失，我了解到很多市区山体下的人防工程都暂时租赁做为仓库使用，这也是人防工程建设在新时期下的发展。

在我们检查地下室的一些人防设施上的标准也比一些普通标准要高，比如楼梯的厚度就比普通楼梯厚度要求高，这也是为了保证人防设施的质量。通过今天的实习我这才发现，原来我们的脚下还有一片如此神秘的世界。

第八周

在土建监理的带领下，我们这周进行了混凝土浇筑质量的一个检查，拆模之后，我们发现现场混凝土浇筑质量存在很大问题，而且与模板支护等方面都有关系。

混凝土拆模（如图）过后能看到很多严重现象，钢筋外露情况是绝对不允许的，钢筋的保护层厚度按照规范要求至少需要25mm，而现场情况来看，这样容易引起钢筋的锈蚀，这样一来钢筋的受力能力就下降，致使结构承载力出现问题。

针对发现的情况，土建监理马上下达监理通知，并与现场施工工作负责人联系，要求马上派专人整改，让修饰工把露钢筋的地方尽快改好。而且尽量保证侧面蜂窝麻面处混凝土色泽均匀统一，达到迎接检查的质量标准。

我们再混凝土课上就学习了相关的规范要求，而在土木施工的课上又学习了如何保证达到规范，而实际施工中总会遇到种种因素干扰，致使无法达到预期效果。其实这些都是人的问题，这些都和施工人员的素质有关，既然无法从根源上避免，那么就只能通过自查、监理检查来避免这些问题，及时改正错误。

第九周

在这第九周里，安全检查中也发现了诸多问题，首先地下室人防门框的放置位置不合理，南场地材料标识牌没做好，堆放的材料比较乱，这样就造成了工作面情况复杂，容易引发事故。在木工棚里发现有电源开关箱损坏，希望木工组尽快改善。由于天气地势等原因，造成北场地4#楼塔吊基础浸泡在水中，如果这种安全隐患长期存在，我感觉是很可怕的。施工人员有时候为了节省时间，从南坡临边防护栏杆的地方翻出来，然后就造成护栏有些地方损坏，这种情况也是不允许的。又是配电箱存在乱拉线现象，很显然电线是不能搭在架管上面的。这些情况也都记录在安全检查记录中收档在库。

经过两次的安全检查，其实有一部分是检查一些应付检查的项目，比如标识之类的东西。但有一些关于围护支挡、安全用电、设备维护之类的工作就比较重要了。做为新人，每次下工地去现场地观察，都是去学习记忆一些常识，以后再工作中能够避免这类情况发生就提前预防。这种积累经验的过程也是实习的一个重要目的。

希望明天再会上能够再引起各负责人员重视，其实一开始整改都到位了，就是后续工作中不注意，不能够坚持，问题就复发了。其实这个事也挺头疼的。

第十周

这周召开了这周例会，在会议中施工单位、建设单位的人都到齐了，总监通知了一件非常重要的事——省建设厅要来工地检查，各方人员都要全力以赴迎接检查。

会上总监主要是针对昨天的安全检查进行了通报，提到各班组及分管人员做好自己的本职工作，以迎接省、市领导检查。抓紧时间完备齐全各项资料，在平日资料整理过程中，施工方资料、报审表等不全，造成了一些脱节，致使效率下降。另外在电缆拖地、标识牌规范、防水防腐措施上都提出了监理方的修改意见。

施工单位考虑到质量检查、天气原因造成工期拖沓的原因，希望加快施工进度，提高生产，追赶工期。关于进入基坑的安全通道问题，希望和甲方商讨，放在哪个位置更好。老生常谈地提及了工人的上岗证、“双卡”、工人工资发放记录、考勤情况等问题，要尽快弄好。并保证配合监理方工作把质量标准化的实施方案尽快上报，做好迎检的准备。

建设单位代表提出了自己的一些意见，认为现场要规范施工、文明施工、安全施工，现场安全、质量、资料、进度等各项工作要尽快做好，以迎接检查。而且也提出会完善相关图纸的准备，配合下周的检查工作。

下午项目部进行资料的整理和审核，把时间日期对不上的资料进行修改。档案中缺少的部分进行统计，并和施工方资料员进行沟通，派人去质监站报审材料。我还制作了档案盒里的目录，了解了档案的具体内容和分类。

**实习周记版篇十四**

第一周

时间过的真是快啊！不知不觉的将近两个多月了。对于刚出学校的我来说生活的点滴都是一个学习的过程，比如说自己的日常生活，从学校出来了，什么都要靠自己，刚来厂里的时候，自己连做饭都不怎么会，有些时候都煮的不熟，正所谓在家里过惯了那中衣来伸手，反来张口的生活。开始几次都没做好，不过后来慢慢的适应了，越做越好了，同时自己也开始慢慢的学习做菜了，虽然做的不怎么好，但是自己还是每天坚持的去做，相信总有一天会做好的，正所谓功夫不负有心人，我坚信总有一天会弄好的。离开了学校，怎么样去搞好自己的生活也是一个重要的过程。也是有很多地方值得自己去学习的，生活中处处可以学习，只要你去用心。

第二周

到了这一周说说我的感想最深刻的还是交际方面的。像我一个人在外面，生活确实不容易。俗话说的好在家靠家人，出门靠朋友。出来交朋友是非常重要的，而看准人，看好人，交好人是更重要的，在结交新朋友之前要考虑好这个人是否值得自己去交，看准人是交朋友的一个重要条件，看好人则是交朋友的一个中心环节，交好人则是最简单的了。我的公司虽然不怎么大，但是有几个人就有几种不同的社会形态。有些时候我都会不禁的发出感慨，也许正因为社会上有这些不同的人，不同事，不用的物体才能构成这个复杂而又无奇不有的社会。社会真是让我感慨万千，如果说社会是大海，那我就是一滴水，终究会随着时间的流逝而滚入滔滔的大海随波逐流。

第三周

实习过半，真是实习时间多多，接触社会多多，学到的经验和社会知识更加的多多。新鲜的事更是说不尽，道不完。在工厂中发生的趣事，幽默的事也算不少。但这个星期我想说的是有些发生我们身边看上去不怎么起眼的事，但是当你亲手做起来的时候就会发现自己并不是像想象好做，那么的容易简单，这可能也就是我们平常所说的眼高手底吧！真是不做不知道，一做吓一跳。有些时候我都怎么敢相信自己会这么的差劲，但是事实就在眼前，事实是证明一切强有力的证据，我不得不相信这一切。这些虽然是小事，但能真正的反映一个人在处理这些事方面的能力，事实胜于雄辩，也许从这些事中我们可以学习到在处理小事方面应该谦虚谨慎一点。

第四周

人往往都是这样，没有经历过的话，永远都不知道事情到底是怎么一个样子，是真的那么难，还是并非如此，所以，不管怎么样，即使是自己完全陌生的事情，只要有机会，都一定要去尝试，努力去做好。因为没有经验，那么就需要做更多的准备工作。另外就是不要害怕失败，只要用心去做就可以了。等到熟练了，那么成功将是水到渠成的事情。比如我的第一次做那些不起眼的小事时，虽然我做得不够好，或者可以说失败了，但通过这次的尝试，却令我获益匪浅，对我之后的几次任务的成功都起到了极大的推动作用。自己也通过不断的经历和尝试检验了自身的水平和适应能力。只有通过不断的努力，不断的尝试，不断的积累经验，才能够发现自己的不足，然后在弥补不足的时候，我们便实实在在的提高了自己。所以，不管怎样，努力去做吧，告诉自己，只要用心，就能做得更好，更舒心。

第五周

时间过得真是飞快，实习近三个多月了。在这中间有苦，有甜，有累，有快乐。实习期间真是感慨万千，总是有说不完的事，道不完的情，怎么说也说不完，每天虽然都是我们这几个人但是，总会有不同事在我们身边发生。经验总是藏在这些平常的事中，需要我们去发现，把它挖出来，化成自己的经验，只有这样不断的积累，不段的学习，才能拥有更多，更好的宝贵的经验。有了这些经验才能在社会上占有有利的位置，才能在社会上站稳脚跟。也为以后在生活奠定坚实的基础，这周虽然没学到什么东西，但是回忆过去三个月的实习，总是那么令我难忘，毕竟这是我的第一次独自一人在外面工作生活，一个在笼子生活了十几年的小鸟，终于飞出父母的怀抱，在外独自奋斗。

第六周

有了自己的第一份工作，在除了不变的上班下班，其中还潜藏危机，要在实习中不段的学习，跟着节奏的发展，不能停滞在原地，要居安思危。要在实习中不断的进步，如果有能力的话，还要有超前意识，要把自己的潜在能力开掘出来，只有不段的开动自己的大脑，才能创造更好的物质生活。自己的命运掌握在自己的手里，需要去寻找，去探索。有些时候外部环境对于一个人的发展走向起到重要的影响，好的外部环境可以造就一个人，坏的环境也可以毁了一个人。所以不管在工作，或者以后在工作的时候就要考虑好这些方面的因素，只有在找工作前做一切准备才能把握自己的那块金。正所谓做到知己知彼才能在仗场上取得胜利，这样的道理同样适用于我们现在，这样也算在为自己适应复杂的环境奠定基础。

第七周

一个星期的实习下来，总是有很多经验，有很多认识，自己总是有很多的感慨。也许在实习的这些天中，我也在逐渐的成长。在认识学习逐渐的成熟。每个人都会在时间潮流中不断认识自我，只不过是时间的长短的问题。因此待人要真诚，时时为人着想，处处为人行事。能够把自己溶入群体，而不耻向工人群众学习。要想在如今的社会中生存，就要吸收新的思想与知识，不断更新观念，趋于完善。这样才有利于思想与实际行动真正地结合，只有在思想演练，才能在最短的时间里把自己要从事的行业中处于的地位进而起着不可替代的作用，因为我将会为它比其他人付出更多创造更多价值。我也应该得到我应得到的报酬与珍贵的经验。

第八周

这么长时间下来了，让我感触最深的还是一个情字，俗话说的好人非草木孰能无情，处处都有人情在。比如说当你独自一个人在搬一样重东西的时候，他会自动来帮你搭上一把，每次和他一起做事的时候，他总会默默的承受的更多，不会因为我的不娴熟而责怪我，而是慢慢的在等待我，当我遇到不会做的事的时候，他总是会悄悄的走到我的身旁，细心的指导我，让我渐渐的步入轨道，当天渐渐的转冷的时候，他会不时的提醒你要多穿点衣服，在工作方面他是我的师傅，在生活方面他如同我的父母。休息时间有时我们聊聊天，他在我生活中亦师益友。让我感觉到背加的温暖，虽说社会是残酷的，但是在每个角落还是存在着温暖。

第九周

在外面工作有苦，有甜，有辛酸，有快乐。但总的来说对自己还上一个不错的锻炼。失败是成功之母，要想有成功就必定会有失败，要能承受住失败的打击，从失败中总结出经验，把它化成自己的知识为以后遇到同样的事或者是类似的事就不会出同样的错误，感觉每周还是多接触接触一些事，对我们的成长是有好处的，关键还是在于自己平时对一些事情的处理和总结，不管自己以后走到那里这个都是必须的，在工作的时候不过分的依赖师傅而自己不去动手，不去想。如果是这样的话，你永远不会得到进步，只能在社会的竞争中被淘汰，在工作中要不断的学习积累，完善自己，而不是得过且过。

第十周

每个星期都有不同事在我的身边发生，回头想想那些事，总是有些值得自己去学习回忆的，也许这些东西会和我在一起，永远埋在我的脑海里。当年纪老的时候说不定想起这些事，那时候就会茫然的一笑，感觉那时候的我真的很幼稚，年轻，跟本就不知道什么，就知道成天在外面瞎混。说到这些感觉自己现在有些远了，还是说现在的我吧！自己已经出了学校，不在像以前那样的单纯了，感觉到自己的肩上的担子好重，在往后接踵而来的不仅是工作上的烦恼，生活上，家庭里的就慢慢的累积到自己的身上。也就是说在不知不觉中自己已经长大了不在以前那个动不动就爱哭，流鼻涕的那个小男孩了。也许这就是我在实习中的认识，要是没有这样的经历，估计我还没有那么深刻的认识。

**实习周记版篇十五**

通用版实习周记第一周

刚步入工作岗位，才发现自己有很多都不懂的。现在在办公室，有闲的时候就会看一些书，虽然自己所学的专业在此时没有派上什么用场，但我觉得应该多学点，有几个技能在以后找工作也可以给自己我几个选择。刚开始就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然，以后干什么都会干不好的。 我现在的工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊!早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。 所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

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办法，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。

通用版实习周记第二周

临近毕业的最后一年，是我们真正实习生活的开始，是汇报我们这三年来在学校学习成果的开始，是步入社会大展宏图的开始。

我对社会充满了信心对我自己充满自信,参加了多场的招聘会、面试了多家的公司、但是一次又一次的失落快把我刚丛那学校里出来的一腔热情磨灭了，自己好怀念当时在学校读书的时光，但是时间是不可能倒流，每天拖着沉重的脚步穿梭在这个繁华的城市间。就象一个没有头的苍蝇到处乱撞，没有目标更没有方向，有的只是失败与无奈。地球总是在转的，时间在一秒一秒的过去，而我还是在为工作的事在发愁，天天去面试，重复的做同一样事情，结果都是一样。但是我还是没有放弃，而是继续在寻找符合自己的工作，这时候的我跟是万分的焦急。终于工夫不负有心人，让我找到一分工作。

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。通用版实习周记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。

这是通用版实习周记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。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。

通用版实习周记第三周

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。

在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。

毕业了实习是我们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，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于我所在的公司是北京驻乌的一个办事处，是一家私企，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电话和传真机旁。很耗时间，通用版实习周记第一天就因为坐了一天腰酸背痛的，但是过了几天就稍有点习惯了。

通用版实习周记第四周

当我开始这份工作时，我就告诉自己要努力，决定当一名文职文员就要有当文员的形象。不知道为什么的，我觉得虽然是当一名文员，但是形象也要注重点。每天穿着正装，扎起平时喜欢玩弄的头发，穿起我不适应的高跟鞋，手提着一个上班族的包包，这样才是工作的样子。然而，我发现上班族的服装不是只有正装，还有别的上班装，只要不要穿不符合工作场合的衣服即可。记得老总当初面试我的时候，他说过：上班的时候，不要穿得不伦不类，上班就要有上班的样子。我当初以为老总的意思是以后上班都要穿正装，原来是我理解错误。开始的时候，我以为自己只是一个文员，后来才知道这个职位其实是兼任老总的助理一样，我的工作不再只是处理日常办公事务，还要完成老总交代下来的任务。文员对我而言，是一个不用伤脑筋的工作，但是在这里工作，我深深的知道文员有时的任务真的很伤脑筋。正如老板交代查资料的时候，我那时单纯的以为只要百度一下就可以。但是老总所要求的资料居然让我查了一个上午，还是没有查到所需要的。我开始急了，怎么文员工作也这么麻烦?然而我知道连这都做不好，那么想挑战更好的职位，那便是绝对不可能了。

通用版实习周记第五周

一个月的实习，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呆着。

总是有很多经验，有很多认识，自己总是有很多的感慨。也许在实习的这些天中，我也在逐渐的成长。在认识学习逐

渐的成熟。每个人都会在时间潮流中不断认识自我，只不过是时间的长短的问题。因此待人要真诚，时时为人着想，处处为人行事。能够把自己溶入群体，而不耻向工人群众学习。要想在如今的社会中生存，就要吸收新的思想与知识，不断更新观念，趋于完善。这样才有利于思想与实际行动真正地结合，只有在思想演练，才能在最短的时间里把自己要从事的行业中处于的地位进而起着不可替代的作用，因为我将会为它比其他人付出更多创造更多价值。我也应该得到我应得到的报酬与珍贵的经验。

**实习周记版篇十六**

第一周

这周是我进公司实习的第一周，由于是新人的缘故，经理并没有安排我做具体工作，只是让我跟着同事熟悉办公软件的用法。几天下来我学会了许多word的编辑技巧，excel的排版技巧，发现了，原来自己用了十几年的工具其实自己并不是十分了解它，开始的时候还老被经理说，说这个地方不行那个地方错了，十分的郁闷，后来在同事的帮助与自己实际的操作下慢慢学了许多以前想都没想到的用法。这周虽然犯了一些错误但是也看到自己的进步，非常感谢同事与经理的帮助，相信今后的工作将会更加愉快顺利。

第二周

时间过得真快，转眼第二周已经结束了，这周我的主要任务依然是学习，空闲的时候也帮同事处理一些简单的事情。每天早上，我基本能保证提前到公司，在上班前我会帮大家的桌子收拾一下，然后再拖一下办公室。中午的时候，我还负责帮同事一起订饭，按他们各自的口味叫了不同的饭菜，同事也对我订的饭菜挺满意。下午，公司有快递发的时候，我会负责联系快递，并填写快递单后及时发件，受到了经理的好评。这一周基本是在忙碌和琐碎中度过的，不过虽然是一些琐碎的小事，但是每一件我都亲历亲为，通过付出自己的劳动换来的成果很有价值，也很值得。

第三周

这一周我的工作和前两周没什么太大的变化。我主要负责接听客户的来电，订餐，购买办公用品，收发快递，记录一些小额的开支等等。虽然工作内容没有太大变化，但工作效率却比以前提高了不少，同事们也教了我一些新的东西，比如去银行要填哪些单子，填写的规范等等，但并没有让我实际操作。在这三周里，每一天我都过得很充实，因为我接触的人和事都是学校里未能接触过的，我也深深体会到把书本上的知识转化到实践中去的重要性。我相信下一周我会过得更充实，也更有意义。

第四周

我的实习周期也已经一个月了。在这一周里，我收获颇丰。这一周开始，我慢慢开始接触了一些真正意义上的会计知识，并将其转化到实践中去。我接触了现金日记账，银行日积账以及红字更正法的实际操作，但都是同事在做，我在旁边慢慢地学。下周带我的师傅说会让我实际操作。这周我还帮公司收发了很多快递，由于我及时地联系快递，正确地填写单子，为公司提高了办事效率，也受到了公司同事的赞许。

第五周

上周师傅主要是指导了我如何登记现金日记账，如何登记银行日记账，如何填写支票，填错后如何改正等等。这周师傅说要让我单独操作。现金日记账，银行日记账虽然看似简单，但真正操作起来还是遇到了不少麻烦。比如要注意借方，贷方的登记方向，要注意“0”的个数，要注意小数点的位数等等。刚开始的时候，我由于不熟练，经常填错小数位，所以借方，贷方一直不平，我只好用红字更正法，但有时候红字更正法更正的次数太多，已经无法继续做账了，只好重做一张。还好有同事在旁边教我，不断地指正我的错误，我很感谢她们。

第六周

这一周我依旧跟着师傅学习一些出纳要做的工作。上一周，我在填写银行日记账，现金日记账时还经常出错，弄得手忙脚乱，但通过一周的操练和实践下来，我已经能基本保证不出错了，师傅也对我的进步感到比较满意。由于这一周是温习第五周的工作，经过一周的锻炼已经熟练很多了，所以也就比上一周轻松一点了，但是我并没有因此放松对自己的要求，而是趁着空闲的时间尽量多问我不懂的问题，觉得时间过得很快。期待下一周我能有新的收获。

第七周

虽然已经在公司快两个月时间了，但是我还是像刚来的时候坚持早上早点去公司，先扫一下办公室，再帮同事的办公室收拾一下，我知道任何事情都是贵在坚持，虎头蛇尾的话，不仅会给公司留下不好的印象，而且也会给学校造成不好的影响，连累了学校的声誉。所以，我每时每刻都要严格要求自己，为了给自己争气，也为了维护学校的声誉。在兢兢业业地完成自己的本分工作中，我又度过了难忘的第七周。

第八周

这周师傅教我一些凭证的填制。一提到凭证，我想以前在学校时有学习过，所以对凭证的填制不以为然，但是自己尝试制单时，我感到手足无措。晚上我就拿出以前的会计书把凭证的填制再复习一下，并把一些常用的会计分录又重新写了一遍，背到滚瓜烂熟为止。我一边学习公司的业务处理，一边试着自己处理业务。通过前几周的实习，我已经把前面的业务都很熟练了，但一接触新的业务，还是有一种挫败感。虽然在学校学习了那么多的理论知识，但真正运用到实践中还是需要一个过程的，我决定在仅剩的两周时间里赶紧练习。

第九周

这周我还是从事上周原始凭证的填制，由于上周的教训和我后来偷偷地在宿舍恶补了一下书本上的知识，这周操作起来就比上周好多了。而且，我也加深了对红字更正法的实际体会，以前在学校里只要用红笔划掉，写上“作废”两字就可以了，但在公司里面，要用红笔划调，再盖上责任人的章，这样才能作废。对于数字的填写，师傅再三叮嘱我字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的，并且记账时要清楚明细分录和总账名称，我不敢有丝毫的马虎，因为这是关乎一个企业的业务。

第十周

不想到的日子还是到了，本周是我实习周期的最后一周。回顾这十周以来所经历的点点滴滴，发觉实习真的是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。实习之前还对学校的安排抱有成见，但实习过去我能深深体会学校的良苦用心了。我知道了课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就能以不便应万变。这次实习，时间虽然很短，但我学到的却是在学校中从未学到的。比如，如何与同事，与领导相处。人际关系是刚踏入社会的大学生需要学习的重要一课，在实习时，我经常会留心周围的同事是如何相处的，也尽量虚心请教，与同事们相处，不但可以放松神经，也学了不少为人知道。

**实习周记版篇十七**

第一周

通过紧张的面试，我终于如愿进入到xx公司进行大学毕业实习，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。

第二周

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。

第三周

有时候我们觉得时间过得很慢，但时间又总是在不知不觉中过去了。不知不觉，来到这里已经有3个星期。在这3个星期的实习生活里虽然觉得很辛苦但还是觉得有所收获。经过了那么长的时间总算觉得自己已经进入了实习的正轨，不管是在工作上还是在生活上都在慢慢适应。我们的工作相比较学校生活来说还是有些枯燥，只是每天重复着一样的步调一样的工作。毕业和想象中的工作生活有所出入！在我的想象里，每天的工作是充满着活力以及挑战的，也许每天会忙忙碌碌，没有时间吃饭没有时间好好的休息，但是至少是充实的。我向往着那样的生活。但是生活总是事与愿违的，但即使如此我也不希望让这稍显枯燥的生活消磨掉我原有的对生活的向往以及激情。除了，调整心态我们别无选择。

第四周

到单位已经有一段时间了，但对单位的了解紧是片面还需要进一步的了解。我本是个不善于交际的人，这也一直是我的障碍。所以我到单位这么长时间了，交际圈只限于我们部门，对于部门的同事也是了解得甚少，由于平时的生活除了上班和下班没有多大的交集，因此每次一下班之后和同事之间也就没有了什么交流。由于一些老员工彼此相处的时间比较长，对彼此也要更加的了解地多，在他们之间的友谊会比我们新来的同事要深厚，于是我明显感觉到了新老员工之间的区别。我努力尝试要改变这样的状态，但是即使遇上面熟的同事也只是偶尔打个招呼，有时候我只是不知该如何开口，我做过很多这方面的努力，只是效果不佳。我希望在接下来的日子里这种状态会有所改变。我也会更加努力的融合进这个部门。

第五周

在这一周了，我尝试了很多的方法让自己融入这个部门的圈子。于是我尽量找他们感兴趣的话题、尽可能的在上班的空闲时间里和他们有更多的交流。在工作上，当我完成我的工作之时我也尽可能的去帮助他们。下了班以后，我并没有像以前一样整天呆在宿舍玩电脑，更多的我选择了和同事出去打打球或者是吃吃宵夜。有时候我们不得不承认有很多的感情都是在球场上以及饭桌上产生的。经过这一个星期的努力，我和部门的同事对彼此之间的了解也越来越深。对于我，他们也少了刚开始的一点点尴尬及隔阂。也许这个世界上的人形形色色，但是没有人会拒绝善意。只要你拿真心去和别人交往，你一定会得到相应的回报。在这个社会上我们不能总是太过于被动要自己去掌握与人交流的主动权，只有这样我们的未来才不会处处处于被动的状态。

第六周

由于与老员工之间相处的越来越好，于是在工作上也给我带来了很多的便利。他们很耐心的给我讲解了一些工作上的注意事项，以及他们多年来的工作经验。我们不得不承认好的人际关系对我们自身的反正来说存在着重要的意义。不仅是个人也好还是企业也好，只有在良好的人际关系下才会有良好的合作。良好的合作往往有助于我们工作的高效完成。能让我们事半功倍而不是事倍功半。这些体会都是在实习过程中所得到的，我终于明白在我们真正踏入社会之前为什么要进行实习。因为学校所教与我们的知识毕竟有限，只有在实际的工作中我们才能学到更多的知识及体验。而这些体验是我们花再多的钱也不能购买的。因为这是只属于我们自己的，不会随着时间的流逝而被遗忘。

第七周

工作中，我们难免会犯错所以挨骂也是在所难免的。当这件事发生在我的身上的时候我才深刻体会到解释就是找理由，据理力争是没有用的。你对领导解释得越多结果就会变得更糟，所以主动承认错误是关键。由于认错态度良好于是领导也就随便骂骂也就算了。我们常常会做错事，也常常会被误解。在工作中不管我们是犯错还是被误解，我们首先要做的不是跟上级阐述我们犯错的理由首先要做的是承认错误。当被误解的时候我们不要忙着去解释，当领导处于愤怒之时，过多的争论只会让事情往更加恶劣的情况发展，倒不如听他说完然后道个歉。其实对于我们来说认错只不过是一件很简单的事情。而且关于误解，总会随着时间的的推移而水落石出的。所以没必要和上级激励力争，因为你们之间本来就是不平等的！

第八周

幸好上次的错误没有给领导留下太多的坏的印象，由于这阵子的工作完成的还算是比较好，于是领导在大家面前夸奖了我，也算是这阵子辛勤工作的回报吧。所以下班的时候觉得心情特别舒畅。我想这也许就是为什么马斯洛把自我价值的实现放在人类需要的最顶端的原因吧。每个人都需要自身的价值被肯定，当我们的价值得到实现的时候我们就会觉得愉悦，而当我们的不能得到他人的认可的时候我们就觉得难过。虽然这只是一个小小的夸奖，但对于一个实习生来说，能在众多的老员工之间得到夸奖也算是小有成就感吧。因为不是我们所做的努力都是能够被人们所认可的，这就是为什么那么多人不能得志的原因。但是我相信上帝都是公平的，我们的努力一定能够得到回报的除非我们所做的努力还不够多。因此，不要放弃的太早不走下去你不知道你接下来遇到的是什么。

第九周

这一周我们的工作比较忙，大部分的时间里我们都是在加班。加班的时间多了工人的工资也就比较高了。虽然很累但是大部分的员工还是很高兴，也许对于我们这些刚出社会的人来说不太能够理解。在加班的过程中和一位老员工闲聊，在闲聊的过程中我得知原来他已经在这个厂里面工作了7、8年。我很冒昧的问了他一个问题：为什么，在这里工作了那么多年还是一个普通员工。他没有责备我如此唐突。而是跟我说：那也没办法大字都不认识几个呢，怎么能去做那些工作呢？我突然觉得知识是多么的重要，虽然我们不能说一个人的学时就代表了一个人的能力，但是在如此功力、竞争如此大的社会。在一定的程度上一个人的学历代表着一个人的水平。因为没有企业有时间、而且愿意花时间去验证你到底有没有能力。所以只能通过一个人的学历来判断了。第一次觉得原来知识是那么的重要。

第十周

相比上一周，这一周的工作就稍微轻松一点了也没有忙了。所以下班以后我们就有了更多的时间做自己的事情了，一般在下班的时候我们都会选择去运动运动。尽管上班也有点累了，但是至少能做一些自己喜欢做的事情也算是一种放松的方法。突然在运动中觉得学校的生活已经离我们越来越远了，好好像从来没有如此的怀念过我们的校园生活。当我们还在学校的时候我们曾拼命的想要逃离我们的学校生活但是真正步入社会以后才能明白，校园的生活是我们一生中最美好的时光。在上学的时候我们常常觉得压力很大，但是现在才明白原来上学所带给我们的压力是人一生中所有的压力中最小的一部分。不得不说一句很俗的话：每个人都是这样，只有在失去的时候才会觉得可贵。

**实习周记版篇十八**

第一周

实习第一周已经过去，上班的第一天，我怀着无比激动的心情我来到了实习单位，负责带我的首先检查了一下我的和运用情况，发现我使用还不是很熟练，他告诉我实习的前几天不会给我具体的任务，主要让我描图，看图，其中有不懂的地方就查规范或者请教他。今天给了我一套曾经做过的图纸，名称是小区，是一个多栋的八层住宅，里面有照明和弱电的设计，师傅要求我今天整体认识一下整套图，看看整体设计方案。

第二周

这周我将照明平面图和系统图彻底看完了，并且将照明平面图描完了，在描图时，将不会和不懂得地方记录下来，以便等有时间的是后请教。等到下午，我看有空了，就赶紧过去询问上午没看明白的一些问题，为人很热情，很耐心的为我解答了我所提的问题，还告诉我说看图就应该仔细认真，有不懂的就积极请教，我觉得今天很有收获。

第三周

这个星期，我学习整套图中的防雷接地系统，我们在学校做过好几科的课程设计，包括照明，消防和弱电，但从来没有接触过防雷接地这方面的内容，我就把这套图的防雷接地好好的看了好几遍，把不明白的东西都用笔记下来。

第四周

这周是我实习的第四周，这周我把这张图的弱电系统仔细的看了几遍，然后把这套图整体的描了一遍，师傅看我画图速度比较慢，就告诉我说他们现在画图都是用快捷键，这样不仅画图速度快，还画的顺手。于是师傅教了我一点快捷键的用法，比如说66是打开图层，22是标注导线根数等等。我也觉得学会快捷键好方便，我也要尽快掌握快捷键的用法。

第五周

经过两天的休息，今天又是星期一了，又开始了新的一周的工作，我感觉我上周的收获确实很大，学到了好多以前都不知道的东西。由于上周学习的是一个住宅楼的设计，师傅说今天给你一套办公楼的设计，这周你就好好研究研究公建吧！

这周的图纸是一套公建，主要是商场和办公楼，整栋楼的整体是高层建筑，最底三层是商场，往上是办公楼。我首先整体认识了一下这套图纸，发现公建跟住宅有很多不一样的地方，很多规范和规定都不一样，我一定要好好研究这套图，又是一个学习的机会，我告诉自己：加油，好好干！好好利用这次机会。尽可能的多学习一些东西。

第六周

今天上午我一到公司，就发现今天公司的同事都很忙碌，师傅也是，我就询问师傅是怎么回事，原来今天有个工程要交图，送审，修改什么的，弄得大家都忙碌起来，我就主动询问师傅有没有什么需要我做的，师傅说那你就去打图吧！把图纸都打出来。我请教了怎么打图后，就也跟他们忙碌起来。

第七周

这周又恢复了平静，刚交了图，师傅也轻松了一下，今天就看着没那么忙了，我就赶紧问了问师傅上一套住宅楼的关于防雷接地的一些我不明白的地方。师傅给我做了耐心的讲解。我顿时有种豁然开朗的感觉，自己看了好几天都不明白的问题，经师傅一点就明白了。真是感触颇深啊！我也要好好努力。

第八周

在公司我旁边坐的是，年龄也就30出头，她平时都让我叫她。今天师傅一天都挺忙的，我看了这套公建的图纸，发现还是有很多地方不明白，于是我就向旁边的请教，她也很热情，很耐心的给我讲了很多知识。我又顺便问了好多快捷键的用法，感觉用快捷键画图就是方便，有快捷键真好！

第九周

这周因为前两套图还没有彻底弄明白，师傅没有给我新的图纸，说让我这两天把前两套图纸都好好整理一下，把不明白的地方都统一做好标记或写在本上。明天给我集中处理一下，让我一定要认真看，尽量详细。于是在周末我开始了一天的看图，总结，记录问题工作。

第十周

这周师傅忙完他的工作后，每天下午就开始给我讲解我昨天总结的问题，我有时候就感觉我学的知识太匮乏了，一些问题其实特别简单我都不会，还有就是我对规范的了解太少了，很多规范规定的硬性条款我也都不知道，通过这次讲解，我认识到，我以后一定要经常看规范，要充分了解规范的规定，尽量不要再问规范上的问题。

**实习周记版篇十九**

实习周记第一周

进入航星自动化设备有限公司实习已经将近一个多星期了,也逐渐的适应了这里的工作环境。这是一间以生产染色机电脑为主的公司，染色机电脑，顾名思义，是染织厂在为布料染色采用的一种自动化控制设备，通常对布料进行加热，冷却，保温等。

这一个星期所作的工作主要有安装产品和焊接元器件。虽然所接触到的工作难度并不大，但是其中包含的技巧却非常多，各种需要注意的事项也很多。就拿焊接元器件来说，元器件的体积有大有小，而其中需要注意的地方是，要先焊接小的元器件，然后再去焊接大的元器件。焊点要做到光滑，不能虚焊，焊点的标准是要成圆锥形状，对于晶体二极管还要注意不能够焊接得太久，否则容易把二极管烧坏。

除了上述的这些，我还学习了数字万用表的使用，以及一些贴片式电阻的读数。例如一个贴片电阻的读数为1002，这是电阻上面的标值，而其实际的阻值却应该为10k,前三位为有效数字，最后一位为十的幂数。对于一些瓷介电容，也有了一些认识，如一只瓷介电容上面标有104，其电容容量为：100000pf,即0.1uf。

经过一个多星期的实习,让我感觉到了知识的重要性,我要不断的学习,来提高自己的专业水平。

实习周记第二周

这是工作的第二个星期了，与前一个星期相比，我的思想有了一些转变。因为看着身边工作的同事都是每天上班，然后下班，回到宿舍里看电视，玩玩游戏，就度过了一天。

这样的生活让我感到有些透不过气来，这不是我想要的生活，我不能和他们一样，我要努力的学习。为了将来，我绝不能放弃学习。

这一周认识了不少新的元器件，如：8位三态输出触发器74ls573，8双向3态缓冲电路74ls245，74ls245主要用在数据的双向缓冲，常见于51的数据电路，早期的电路中，扩展了很多的8255/8155/8251等芯片的时候，担心8031的数据驱动能力不足，所以就使用了一片74ls245作为数据缓冲电路，增强其驱动能力。

这一周所做的事情和上一周差不多，只不过做的工作多了就比上一周熟练多了。每天下班回来后我都会看书学习，对于我这种电子行业，必须要有很夯实的基础。模拟电子技术，数字电子技术，电机拖动与控制，单片机教程等，都是我要学习再加强的科目。

我也发觉到在学校里学到的东西拿到工作上，是根本不够用的，看来还要加强专业知识的学习才行。

实习周记第三周

时间很快就过了三个星期了，在这个星期里，我已经接触到了对产品的检测，已经能够自己独立的分析一些简单的电路原理。

对于公司的产品种类，我在这三个星期之中都是只接触到同一种型号，因为这种型号的产品比较畅销，所以这个星期我都是非常的忙，非常的累。尽管如此，下班后还是要写周记的，毕竟才一个星期一篇。

这一个星期我学会了检测产品，对产品的检测包括很多的方面，例如要检验电源是否正常，工作电压有没有达到标准，产品的绝缘性能是否达到标准等。

从安装到测试，我在一点点的进步，一个产品能否正常的使用，在出厂产质量是否过关，这都需要质量检测人员细心的检测。

有这个星期，最让我一件难忘的事情是：有一天，我在安装一块电源板的时候发觉有一颗螺丝和其它的不同，我认为它是无关大雅的,然而负责带我实习的一个同事却对我说,这个螺丝是不符合标准的,要重新换上去。我说，这不碍事吧?他对我说：别看这是一个小小的螺丝，可是它能对产品带来非常大的隐患，如果这螺丝掉了下来，随时都可能让线路板短路。

我听了觉得非常的惭愧，同时也暗下决心：以后做事一定要细心，绝不能抱有侥幸的心理。

实习周记第四周

来这间公司实习快一个月了，这一个星期又学习到了新的东西，我接触到了对产品的维修。

因为一个偶然的机会，负责管理生产的主管对我说，有一批坏的返修的机器，你去试一下维修吧。

接触了维修，才发觉这份看起来很专业的工作其实也并不是我想像中那么难，因为在我维修机器的过程中，发觉大部份的问题都是比较容易解决的，例如电源部分没有电压，那可能会是变压器坏了，或者是稳压三极管坏了等等。

还有三天就可以拿到我出到社会的第一份薪水，虽然并不是很多，只有几百块，但这是我的劳动所得，是我用汗水换得的，我想那种感觉一定是非常的开心的。

实习周记第五周

进入了实习的第五周，已经逐步的习惯了这种工作的日子。

在这个星期里我所做的事情都是和以前的差不多，没有再接触到其它型号的产品，看来我有机会的话应该和负责人申请一下接触一下其它的产品才行。毕竟只懂一样是不够的。

在这个星期里让我觉得有点收获的地方是，我对我所接手的产品的电路原理图有了大概的了解，能够弄清它的工作原理。

它是用pic单片机来进行控制继电器，然后以开关量输出控制外部设备，例如电动的正反转，加热，却冷，卸压等，测温电阻pt100外接，用来控制染缸的温度。还可以检测染缸，料缸的水位等。这种染色机电脑已经能够满足一般染厂的所需，而且价格也很便宜。

我所接触到的染色机电脑型号为kb30d/led，是一种换代的产品，产品设计的思路很简单，外围电路也较简单，其主要的技术在于单片机的编程设计，看来单片机在工业的应用是非常的广泛的。

我已经确定了自己的毕业设计题目为用单片机来控制的一种电子产品，具体是控制什么，还需要根据周围的环境选择一下。

**实习周记版篇二十**

实习工作周记第一周：

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。

实习工作周记第二周

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\*完成这次的实习工作。

实习工作周记第三周

有时候我们觉得时间过得很慢，但时间又总是在不知不觉中过去了。不知不觉，来到这里已经有3个星期。在这3个星期的实习生活里虽然觉得很辛苦但还是觉得有所收获。经过了那么长的时间总算觉得自己已经进入了实习的正轨，不管是在工作上还是在生活上都在慢慢适应。我们的工作相比较学校生活来说还是有些枯燥，只是每天重复着一样的步调一样的工作。毕业和想象中的工作生活有所出入!在我的想象里，每天的工作是充满着活力以及挑战的，也许每天会忙忙碌碌，没有时间吃饭没有时间好好的休息，但是至少是充实的。我向往着那样的生活。但是生活总是事与愿违的，但即使如此我也不希望让这稍显枯燥的生活消磨掉我原有的对生活的向往以及\*。除了，调整心态我们别无选择。

实习工作周记第四周

到单位已经有一段时间了，但对单位的了解紧是片面还需要进一步的了解。我本是个不善于交际的人，这也一直是我的障碍。所以我到单位这么长时间了，交际圈只限于我们部门，对于部门的同事也是了解得甚少，由于平时的生活除了上班和下班没有多大的交集，因此每次一下班之后和同事之间也就没有了什么交流。由于一些老员工彼此相处的时间比较长，对彼此也要更加的了解地多，在他们之间的友谊会比我们新来的同事要深厚，于是我明显感觉到了新老员工之间的区别。我努力尝试要改变这样的状态，但是即使遇上面熟的同事也只是偶尔打个招呼，有时候我只是不知该如何开口，我做过很多这方面的努力，只是效果不佳。我希望在接下来的日子里这种状态会有所改变。我也会更加努力的融合进这个部门。

实习工作周记第五周

在这一周了，我尝试了很多的方法让自己融入这个部门的圈子。于是我尽量找他们感兴趣的话题、尽可能的在上班的空闲时间里和他们有更多的交流。在工作上，当我完成我的工作之时我也尽可能的去帮助他们。下了班以后，我并没有像以前一样整天呆在宿舍玩电脑，更多的我选择了和同事出去打打球或者是吃吃宵夜。有时候我们不得不承认有很多的感情都是在球场上以及饭桌上产生的。经过这一个星期的努力，我和部门的同事对彼此之间的了解也越来越深。对于我，他们也少了刚开始的一点点尴尬及隔阂。也许这个世界上的人形形色色，但是没有人会拒绝善意。只要你拿真心去和别人交往，你一定会得到相应的回报。在这个社会上我们不能总是太过于被动要自己去掌握与人交流的主动权，只有这样我们的未来才不会处处处于被动的状态。

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