

# 实习生周记

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16776756991591.html>

范文网，为你加油喝彩！

乔迁送礼-鲟鱼鱼子酱



2023年3月1日发(作者：宁波象山影视城)

## 毕业生实习周记【12篇】

### 1. 毕业生实习周记

总的来说，这周好像还挺顺利，一切都在按部就班的进行着。

一些事可能接近尾声了。虽然我不能做核心，不过帮帮其它的忙倒是可

以。说实话，这里的业务量超大，有时候会忙不过来。就算是快下班了，

手头上还有一大堆的东西还等着处理。这也是我的机会，如果在一个很

清闲的地方实习，你能帮得上忙的机会就变得很少，这也意味你能去亲

手实践的机会就大大减少。人是个矛盾体。每当工作至星期四时，倦怠

之意便犹然而生，头脑中便产生排挤上班的想法，要跟朋友们那样到处

去游玩。然而一但休息日停下来时，又会觉得生活没有目标来的空洞，

不踏实。有时想想这也许是每个职场新人都会经历的心态吧。2.毕业生

## 实习周记

在这一周的找实习单位中我既品味了收获的欢乐，也咀嚼了

挫折的滋味，学到了很多在课堂上学不到的知识，真可谓上了非常宝贵

的一课，受益匪浅。通过这次，我也对今后自己的学习、发展方向有了

更进一步的认识：学习不仅仅是学习课本知识，还要也是更重要的是学

习如何将学到的知识运用于实践。

今天非常的开心，由于经系安排到xx企业下通知：今天是xx

月十日。我工作实习的第xx天，我怀着惴惴不安的心情，之前听过很

多关于实习生的传闻，说他们在单位要么被当成透亮人，要么就尽干些

杂活，于是有点担忧自己会和他们一样。

踏进办公室，只见几个陌生的面孔。我微笑着和他们打招呼。

从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“清

晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，常常有一些细

微的东西容易被我们忽视，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事

对朋友的关怀，也 let 他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我

就和同事们打成一片，我担忧变成“透亮人”的事情根本没有产生。我

想，应当是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把

工作分配给我。

所以待人一定要“真诚”，做事也要“真诚”。做事必须按

部就班，不能说是死板那是做事的程序必须遵照。事实是怎样就怎样，

不要不懂装懂，这不同于作业错了可以一改再改！这就是我第xx个星

期的收获。3.毕业生实习周记

在xx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

成效设计的终究结合就是作为一个设计师还必须要了解装修装潢施工的

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

可能让业主中意，需要知道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

越多的讲求舒服和美观，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，没有工作和生活体会，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实践生活。繁忙的实习生活，

使我对设计这个行业更加有信心。4.毕业生实习周记

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，紧张是由于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，是一种锤炼自我的

进程，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

xx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

师傅，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xx周的实习还是比较轻松愉快的，嘿嘿，俗语说万事开

头难，我已经迈出了第一步了，在接下去的日子里我会连续努力的。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。5.毕业生实习周记

这两天都没什么业务，xx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。入库的主要流程以下：

一、xx公司货车司机把货载到公司，仓管员盘点数量和检查

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，当发觉产品包装或数量与xx公司的单据数量不符合时，要在与

xx公司沟通后，进行修改后再入库签收。

三、入货位遵守的原则：（1）先进先出。依照入库的日期，

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。6.毕业生实习周记

不知不觉已经过半个月，已经渐渐适应了这样的生活，每天

都没有什么不一样，按部就班的工作。在这半个月里，我更加会利用时

间，公道安排工作，除了学习本专业的知识一步步完成自己的毕业论文

之外，还寻觅与工作相干的专业知识来进行学习，不让自己拖同事后腿，

希望自己能够有一点用处，能够帮上忙。

经过一段时间的实习生活，我已经渐渐改掉了以前日夜颠倒

的作息习惯，在学校的时候，上课的时间并不是排满的，于是学生晚上

就有时间玩手机到很晚，早上不起床，只有上课才能打起精神。工作时

有固定的上下班时间，不能迟到或早退，这就意味着要准时起床，保证

充足的睡眠时间才能在工作中不偷懒。现在我已经养成了早睡早起的好

习惯，提早一点去往公司，准备一天的工作。7.毕业生实习周记

渐渐的在别的部门的帮忙工作也渐渐熟悉了，得到了上级领导的好评及歌颂。相比刚进入这个公司的时候不论是在为人处世上还是在工作的处理能力上也有所提高了，渐渐觉得一个人不管工作能力有多强要是不知道如何去和别人相处一切都是空谈的。这个实习教给我们最多的不是让我们去如何运用我们的专业知识，不是让我们去获得更多的知识，而是让我们明白何如去生活。相信没有一个人不懂的如何生活，但是却不是所有人都知道如何在这个社会上生活。通过在这里的视察我发觉一样个性太强烈的人都不会再这里待的太久，反倒是一些较为平和的人留了下来。我想了很久，也许是由于较为平和的人更加适应这个社会的发展趋势吧。

### 8. 毕业生实习周记

又过了一个月，工作还是连续一切的连续。每天穿梭在大街小巷中，偶然也挺享受这样的闲暇生活。碰到了同学，听到的最多的就是：好久不见，成熟多了。其实挺怕听到这样的评判，自己还不想这么早的老去。和同事们也相处了一段时间了，渐渐的也熟悉了。在他们中，自己的年龄也不算小了，可是却感觉比他们中的任何一个人都稚嫩。在

外工作时也是，一次在外修电脑时，客户竟然很不相信我是在公司工作

而不愿让我将主机带回店里修理，由于没体会，由于刚毕业，这样的怀

疑真的很让人心寒，可是却也没有辩解的。在工作中真的觉得体会的积

存真的不可小觑，虽然会遭到不小的打击，可是却没有打消我的积极性，

对于工作的珍爱，我不会这样轻易的舍弃。最近公司里引进了一台评判

器，请来了xx的一个技术员过来教技术给我们，评判器的安装是基于

xx的，所以评判器系统的程序开发也是用xx来编写的。将编写好的程

序在数据库中附加后，再装入评判器的安装文件和驱动器，然后将安装

目录中的连接改为数据库的服务地址，这样，一台对于窗口的评判系统

便可运行了。9.毕业生实习周记

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，

除了进行简单的客户资料整理，还开始负责对一些客户的回访工作，在

这之前一直认为这是一个很简单的工作，由于在学校的时候都已经学习

过电话营销的技能了。

但是在真正操作的进程中，发觉中间还是有很多小细节需要

我们注意的，比如在初次的回访中，尽量不要拖太长时间，一样控制在

3至5分钟，就应当终止谈话，要不会让客户产生厌烦心理，同时在交

谈的进程中，如何自报家门，如何进行一个产品的推荐等都是一个小技

能，由于只有你站在客户的角度去摸索问题的时候，客户才会愿意连续

下次的谈话，如应明确你为它带来什么利益、做这件事对它有什么好处

等，如有可能尽量约见见面的时间，由于很多时候，很多问题通过见面

的交谈成效会比仅仅通过电话的交谈会好的多，一个可以通过面谈了解

到客户的一个真实的想法，在一些问题的说明上更具说服力。10.毕业

生实习周记

经过xx个多星期的正式实习工作，我已经渐渐适应这样的作

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，老师也会很知道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。不论是谁，迟到都是会遭到领导的批评。

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

公室打扫一下，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奉献。

第xx周实习快终止了，我相信下个星期我能做得更好，每天

进步一点点。11.毕业生实习周记

最近办公室里的同志们要考试了，大家都积极地在认真找资

料温习。我看了一部分资料，发觉里面的内容与我大学考试大内容有所

类似，但也有最近新变化的内容补充。还听说除了这个考试每年大家还

有许多别的考核与考试，看来不管在哪里，知识都是硬道理。要掌控好

基础知识，也要注意到相干技能与知识的再“充电”，才能与时俱进，

使自己通过上级与部门的考核，跟上工作环境的脚步，乃至在工作岗位

中脱颖而出。

本周看到大家热火朝天的学习，我也翻起以前的书本和新的

会计书本“温故知新”，来扎实自己的基本功，同时做一次充电的工作。

知识在于延续，充电亦需要坚持、耐力与恒心。财务、会计岗位本身就

深入体现着这一原则，而再教育更有助于岗位技能的提升。12.毕业生

## 实习周记

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，但她说的第一句话就否定了我起初的猜测。她

说，只是想以谈天的情势，谈一下我们对未来的计划，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，可以说是非常有体

会了。她对人生有着独到的见解，用自身的体会现身说法。她告知我们

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，即便专业

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连续深造，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。

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发