# 2024年实习日记版(5篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-07-20

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧实习日记版篇一又是晴天，真好。...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**实习日记版篇一**

又是晴天，真好。昨天接到朋友们的短信，祝我感恩节快乐。其实一直以来，是我应该感谢他们，给我那么多的关心、信任和感动，让我总能乐观的生活着。而现在，有着温暖阳光的清晨，我用微笑迎接新的一天！

来到北京饭店，没等多久，guedi先生和isse先生就来到大厅找我了。这让我的心情很是惬意。之前马处总在提醒我们：一方面要照顾非洲朋友的习惯，同时也不能耽误集体活动的计划，因此每次集合都要掌握好提前量。他们的守时对我而言真是莫大的支持。把两位先生送上车，笑着对他们道别。离去机场的出发时间还有一个小时，我可以稍稍休息一下。

饭店大堂里，醒目的圣诞树正被身穿可爱小礼服的姐姐们盛装打扮着，树下堆满精致的礼物，我已在空气里嗅出节日的味道。

还没来得及静静欣赏或遐想，杨洲老师的电话打了过来，他让我等王凡老师安排今天的接机任务。王老师在这次教育部国际处的团队中年龄，资历也最深，在外事接待活动中，他事事严谨，待人接物得体又不失风度；而在我们面前，他和蔼得就像自己的爷爷，让人没法不亲近。一番细致的交待之后，10点，我们从饭店出发了。

到达首都机场vip休息室的时候，刚好遇到刚果驻华使馆的人员来接他们的部长，负责接待的\*热情地用英语跟他们打招呼，可那两位却完全是一副听不明白的样子，这下可急坏了那个女孩，她一遍又一遍地介绍着自己，可得到的只有无奈的sorry。我走过去，用流利的法语询问他们是否需要帮助，两位先生俨然像见到了亲人，连连点头，并告诉我他们的来意。很快，安排妥当，王老师夸我做得很棒。

12点15分，吉布提教育部长乘坐的飞机准点到达。很快，部长先生走下飞机，同行的还有国家财政及预算司司长。部长absieh先生一直保持着相当gentleman的微笑，但跟他说话时我还是会有些紧张；相比之下，年轻的司长先生就完全让人没有距离感，他还让我直接称呼他的名字——almis。简单的寒暄之后，我们马上返回北京饭店。

安排他们入住。第二次做这件事情，已经相当熟练。部长先生说他很累，需要休息，于是我礼貌地离开。出来时心里有些忐忑：说实话，这位部长的法语完全不像昨天两位先生讲得那么标准，而是地地道道的“阿拉伯法语”，大舌音不断，我乍一听还真是难以适应。慢慢习惯吧……

下楼以后突然想起还没跟他们交待午饭的问题，于是赶紧打电话。部长先生好像确实很累了，接电话的语气显得有些不耐烦，这样一来我就更加紧张，根本没法听懂他在说些什么。部长先生不住地解释，可他那充满大舌音的法语让我的语音知识瞬间全部归零；几分钟以后，他终于不再多说，最后一句我听懂了：谢谢，我要睡觉，不吃饭了。

这个电话打得我着实郁闷，午饭也完全没有胃口了，算是实习的第一个小挫折吧。

晚上的安排是前门饭店的京剧表演和宴会。5点，我硬着头皮又给部长先生的打了个电话，问他是否要去参加。还好，这次很快解决了问题，他还在睡觉，不去了。我在一层的sunshinecafé自助餐厅给他留下餐券，跟大家出发了。

又和guedi先生与isse先生在一起，我一天紧张的神经终于可以稍微放松一些。

晚宴很丰盛，龙虾、鱼翅、烤鸭……让我们大饱口福。isse先生坐在我左边，我的右边是卢旺达代表团的一位随从。这位新朋友对我相当热情，他讲英语，还好，我的英语口语完全可以应付。我们的交谈非常快乐，他还送我一个新的英语名字——sidi，说是一本书里一个可爱的小女孩的名字。我很喜欢。isse先生显然也心情很好，他的幽默让我忘掉了白天的小小郁闷，尽情享受这愉快的夜晚。

饭后的京剧表演，我的期待不亚于这些外国朋友。说起来惭愧，从小到大我一直对这国粹艺术没什么兴趣，今天还是第一次认真欣赏。专业水平的演出，完全扭转了我以前幼稚的想法，让我由衷赞叹；看到非洲客人们惊叹的表情，我更是无比骄傲。

演出结束已是晚上十点多。漫长的一天啊……

**实习日记版篇二**

2.18

我如约去了实习单位—广东旅游有限公司。单位虽然和我家是一个城市，但坐公交车要走快1个小时。今天早晨起的很早，为了给单位留下良好的印象，我早上7点就起床出发了。结果在外面冻了半小时。等到8点半，终于周总来上班了。我虽然第一次上班，但她的面孔不是很陌生了，联系的时候是她接收我的。她也认出了我，领我进办公室。虽然办公室环境并没有我想象的那么好，但我心情还是很激动的。大三了，在享受了两年大学幸福时光的日子后。我最终还是被推向了社会这个大家庭。

2.19

一大早领导还没有来，同办公室的张哥给我几张当天的报纸就出去忙她的事了。到了八点半，负责我的周总终于来了，因为不是大单位，我这个实习生主要是做接线工作和周总助理，所以直接有她来领导我了。我们做了简单问候交流后，她就开始忙她的工作了。领导没有给我安排工作，我却很急噪很不安。心里想，我是不是多余的。我一时不知道该做些什么，就拿那几张报纸看，说句心里话，报纸内容根本看不进去。过半小时后我终于向周总开口了：“周老师，我需要为您做些什么吗?说了后立刻发觉称呼叫错了，立刻脸红了，好象不应该叫老师。可能是因为叫了十几年老师的称号，一时激动就给混淆了。周总看我微笑了一下，拿了两张文件纸，叫我发了两个传真。这也是我走向工作做的第一件事。

2.20

今天来到公司一个上午没什么事做，就是和客户通通电话。中午有人送来了4份盒饭，这就是我们的午餐了。我熟悉了这个办公室。下午周总一直没有来，我就偷偷上了一段时间网。帮同事复印文件，学会了使用复印机。

2.21

这一天过的很慢很慢，可能是闲的吧。今天的收获只有两个，自己都觉得有点可笑，学会了使用复印机和传真机。回到家后不知怎么了，感到有些疲倦。是因为闲的?我笑了一下，哎，上班都是这样吧。

2.22

今天没有像前几天那么去的早，我准时去了单位。我手里有了办公室钥匙，和前台打个招呼就进了自己的办公室。发现一个问题：我们的周总好象有迟到的毛病。哎，领导嘛，以后不被她挑毛病我就很高兴了。我一直很自信，认为自己是优秀的，但到这里来，感觉自己什么都不会，连使用传真机和复印机都是同事教的。自我安慰吧，哎，第一次嘛，慢慢就能实现自我了。可能第一天太闲，觉得有点空虚，但这是我自己选的路，既然选了，我要坚定的走下去。因此，我不抱怨，我相信我自己的能力。

2.25

周总今天9点才来，我心里想，今天她还真给我面子，早到半小时。她给我一份厚厚的商业资料和商业计划书模板，叫我写份这个月的商业计划书。我哭，这些是什么啊?我不知道什么是商业计划书，对这个单位具体商业计划也不了解，我怎么完成啊?我非常不安，旁边的同事告诉我：你不要太有压力，周总让你刚来就写这个，不是真正想用你写的内容，是想考核你的能力，同时更多了解你。周总一天很忙，没时间整天教我做什么，希望我理解，也希望我能很快适应这个单位，为公司创造更多的财富。我真诚地露出腼腆的微笑：“谢谢前辈指点。

2.26

昨天到今天根据周总给的资料，我终于完成了商业计划书!我心里万分激动，已经是下午三点多了，看见旁边放的盒饭才知道，我连午饭都没吃。两位同事在冲着我微笑。她们年龄都比我大不少，30来岁了。和她们比，我实在是觉得自己太幼稚了。我才想起来刚才她们劝我吃饭，我都忘记吃了。我给她们看了商业计划书，我不知道内容写的怎么样，但自己觉得还是挺满意的，同事也都在夸我。

2.27

今天周总没有迟到，哎，以后还是不要注意她的迟到问题为好。我把自己精心完成的商业计划书给她看了，她很满意。给我看了公司的商业计划书正文。我看了后才知道，我写的内容看起来很好，但是很垃圾，表面上很有层次结构，但根本没解决具体问题。不过忙了一天的我，还是觉得很充实。我终于觉得在这家单位自己是有价值的。

2.28

今天周总没有出去，我们交流了很多。她还告诉我，下次我就满可以完成本公司的商业计划书了，通过我昨天的表现和今天的学习，我已经有能力写那个了。我发现她说话很有道理，很有力度。40来岁的年纪，好有才好有能力。说句心里话，她渐渐成了我心目中的偶像。她详细给我介绍公司的流程和业务，还有很多很多。给我最深刻印象的话是-“我们公司不是大公司，所以每个人的价值都很高，都很忙。以后你会很辛苦的，但年轻人这个时候多辛苦些，学到的东西更多，我刚来这家单位的时候，别说是商业计划书，连个自我介绍都写不好。你很有潜力，好好努力吧。我很激动。她还告诉我有时间就多去看看别的部门，这个公司小，很快能认识所有的同事。

2.29

一整天好象没做什么，但给我的感触很深，感觉自己已经适应这个小办公室了。我和两位同事已经树立了良好的关系，和周总也很熟了。我会更加努力，相信我是最棒的。今天是我爸爸生日，下午我就提前回家去了。

3.3

周总没给我安排工作内容，叫我自己找事做。我主动去了网页建设部参观，和网页部经理做了自我介绍。建设部经理很热情，我心想，这些人真热情，心里暖烘烘的。她还和我说，我们公司的人都很团结，把这里当成自己的家。我除了谦虚的客套话外，都不知道该说些什么好了，看来得好好锻炼沟通能力了。很快我就了解了建设部的工作内容。

3.4

今天周总带我去参观了市场部。和那里的同事互相介绍后我认真看了她们的工作。因为带我去参观的是周总，总感觉她们也把我当成领导似的，很客气。突然想起了一个成语----狐假虎威。在这里得知，明天有个业务员培训会，为了多加学习，我主动和市场部经理说了，明天的培训会我去帮你们做事，大事办不了，倒茶倒水接待客人还是会点。她很高兴的答应了。

3.5

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

3.6

不知不觉3个工作周过去了，我在这里很充实。周总每周1都去各个部门转转，我也跟着去了。参观了财务部，开发部，客户服务部，还有行政部。算今天，除了总经理办公室没去过，公司的所有部门都去过了。我现在才知道，总经理是主外的，经常不在。主内的是这位周总。有时候觉得自己还真幸运，要是去了大集团，那也不能了解所有部门的内容了周总和我说，每个部门我已经转遍了，以后哪里需要我，我就得去帮忙。

3.7

今天我很开心，总之对我来说忙比闲着好，因为充实。周总和我说，我来这里已经快一月了，对公司有什么看法?这里没别人，叫我大胆说。我想了想，添加几个客气的语言，和她说了业务员的问题。她想都没想，就笑着夸我，说我真有见解，市场部是我们最关键的缺口。但因为公司规模小，招不到优秀的公司骨干，现在公司的决策就是培养精英。我发自内心的点了点头，也是，我发现的问题，她们早有答案了，我只会看问题，不会解决问题，真值得向周总好好学习。

3.10

今天周总让我帮她翻译一份电脑设备的使用说明。我看了后就傻了，这是什么啊?虽然都是英语的，我能看懂一小半就不错了，因为是美国的一套设备的技术参数。很多科技名字我们在学校没有学。周总还和我说，我们总经理可能要引进这个设备，因为她忙，特意发传真叫我翻译一下。周总去总经理办公室给我拿了英汉大辞典，英汉商贸词典，英汉科学技术名词词典。忙了一整天也没怎么把这套设备翻译明白。这一套设备还真复杂，怎么这么多参数和说明。整整12张a4纸。深深体会到我在学校里学的知识，还是很少很少。

3.11

早上起的有点晚了，7点20了，要迟到了，我匆匆洗脸后打车去公司，还好正好没迟到，周总还没来。虽然长叹一口气，但是觉得15元的打车费太可惜，以后要是天天起来晚的话，工资基本上和打车费扯平了。看来还得更加严格要求自己。周总没给我安排工作，我就在办公室和同事们聊天了，当然是问工作有关的事。正在这时，一位人员过来让办公室文员做些事。没记错的话是客户部的人。我立刻便说，让我来做吧。希望有什么事可以继续让我来做。那位小姐很高兴的样子，给我安排了事。今天一天又有事做了。

3.12

今天又是很闲的一天，早上还是一样和客户通通电话以外，也没别的事让我做，下午周总让我送份资料去另一个办公地点，并取数码相机过来。于是，我收拾好客户的资料，去了另一个办公地点，把材料交到徐总手里，并取回了数码相机。回来后，将今天通过话的客户资料交到了郑姐手中。并表示希望以后还有事可以帮忙。接下来，帮忙复印了40份资料。繁忙的一天又过去了，同事们对我的表现很满意，我在这里过的也很充实愉快。

3.13

总经理从遵义回来了，30多岁的年龄，个子不高，但看起来很精神。长得有点像我们敬爱的毛主席。周总给我们互相介绍，我又向总经理做了简单的自我介绍，他还感谢我前两天的英语翻译，给他省下很多时间和精力。这一天又在清闲的聊天中度过。

3.14

今天下午在大厅开了员工大会，我第一次看到了这样的场面。进一步认识了单位同事。大会总结了公司的任务，会议上说下周一我们老板要去云南，公司规模可能还要扩大些。大会后各自回到了办公室。今天是周末，接着又可以休息2天了，周末真好。

3.17

今天是我生日，心情特别的好。早上来到公司财务部的马会计来了我们办公室，每个人发了一张请贴，说这周末她要结婚。我很开心也有我一份。马会计还和我说，我一定要去，我因为是学生，不用随礼钱，来捧场就很感激了。下午陪着周总去见一个客户，感觉周总把我当成一个得力助手一样。

3.18

早早来到公司我依然做我的事。什么都帮，什么都做。还会用了一个相片处理软件，尝试着处理了一张我们公司建设的景区效果图，把处理好的照片交给了网页建设部经理手中。虽然做的都是小事，但这些足够我学习了。下午周总不在，没事做，我就上网了。我加了很多同事的qq，在那里私自聊天，哇~~~原来他们比我还闲，我们还有个群，他们正研究马会计结婚的时候怎么热闹热闹。我很热爱这个群体，越来越能融入这个群体了，也是，我已经在这里实习一个多月了。

3.19

今天公司在人民广场上策划了一场民族风情景区展示活动，早早来到广场，我心情是很激动，周总今天给我安排的任务就是给过往的群众发送手里的资料和解说景区的历史和设施，刚开始我还不好意思给周围的观众发放资料和解说，直到一位老伯主动找我要资料我才开始向周围的观众递过手中的资料，真是感谢这位老伯，在广场上站了一天!今天也是实习到现在最累的一天了，这次活动得持续3天呢，还是早点休息吧!明天还得继续干活呢。

3.20

今天和昨天的工作一样，还是在广场上发送资料和解说景区，通过昨天一天的工作，今天的工作已经可以说是得心应手，一边麻利的把景区资料递到观众手里，一边又在给他们介绍景区的特色，下午电视台的记者过来了，我一见摄像机就躲了起来，哎!还是不习惯对着镜头。还是忙碌的一天，真充实。

3.21

今天是活动的最后一天，早上公司领导请了景区的民族同胞在广场上表演了他们的特色舞蹈，我还是和前2天一样的工作，都觉得有点乏味了，老是重复着同一件事，重复着说同一段话，自己觉得自己的微笑都是僵硬的，这3天真是疲惫不堪，下午估计周总看出我的热情没前2天高了，正好活动也开结束了，就让我先下班了，又到周末了，我得好好休息休息。

3.24

今天我们的老板回来了，下午上层领导开会，我们办公室只剩我一个人了，哎，我这个小人物，郁闷啊。上网和其他同事聊了聊感受，他们还安慰我，等我到了30多岁，一定比他们有能力。我发现一个问题，感觉财务部的人特别闲，上网总能看见他们。他们和我说，财务部就出纳罗嗦的事多，单位规模小，财务部是月末3天最忙，忙的要死，其他时间都有很多空闲的时间。财务部林会计还邀请我到他办公室坐坐，我就去了。和他们聊天很开心，她们问我现在的大学生活还和我说大学生活最开心了，到了社会，时间长了就没激情没意思了。我还帮出纳员去趟银行结汇，明白了从来没听说过的结汇概念是什么。和主管会计要了财务章和法人章，跑去银行。

3.25

对我来说接受新事物是最开心的事了。今天，周总带我去景区正在建设的宾馆，一路上周总都在给我说宾馆的建设问题，里面有很多知识是我以前没有接触过的，例如采购建筑材料，宾馆房间的室内装修等等。我觉得自己学到了一些，进步了一些，我相信，自己在接下来的日子里还会继续学到更多的东西。

3.26

今天采购员张哥病假，采购部需要人了。我这里还有些客户资料要等我整理。周总说客户资料不用马上交，叫我辛苦一下帮帮采购部。一位采购员拿着报价单去出纳那里领支票，我在他旁边听他吩咐。采购员比我年龄还小，和我还挺腼腆的。我们采购的是什么木板，质量要求特别高。我们和司机去了建筑材料城，流程比我想象的简单。他们已经定完货了，因为采购的木板量很多，每次都是我们自己选货验货。他用千分尺仔细验货后用支票交易了。把木板就交给厂家运送宾馆施工地，回到了办公室，我还问采购员，我们也没忙什么啊?为什么需要两个人去交易呢?他笑着和我说，这是公司的规矩，必须要两个人以上去提货。要是一个人去，会有吃回扣的危险。原来我是起一个监督作用啊。

3.27

早上没什么特别的事做，下午忙着翻译设备的技术参数，忙完后又一个工作日过去了。周总说我很勤快很热情，还说要求司机星期1开始就用车接送我。我高兴极了，能享受和别的同事不一样的待遇了，我觉得现在自己完全是公司的职员，不再是一个实习生了。我把家里的详细地址告诉了司机，司机还和我说正好我家离他家不远，但是这点也不好，每天都要早上坐车，转一圈接周总然后去单位，回来的时候也要先送周总回家。哎，虽然不方便，但是比走到车站挤公交车能好点。

3.28

下个星期就是实习的最后最后一周了，周总和我说，对我2个月的实习工作很满意。她还说公司需要综合性的人才，整理客户资料工作不可能天天有事做，还有我来了2个月了，也了解了公司整个大体流程，和公司员工也不陌生了。她问了我些基本问题后说让我也跟着去见客户，学着写市场分析报告等等。当时我很高兴，因为觉得自己没有白白的坚持，(其实我这几天的坚持对其他人来说可能更本不是什么吧!)让我悟出了些社会中的道理。后来人力资源部的刘老师找我，和我说了总经理中午去找他，和他说我虽然是实习生，但不能老做文员做的事，应该让我学些东西。并打算让我看以前的策划，一起做一些策划。因为营销方面是公司的缺口。我在刘老师那里讨了点事来做，让我把一本书的内容打成电子文档，其实我挺愿意的，打字的同时不仅练打字速度，还可以加深对这本书的印象。

3.31

第一次坐周总的车上班，感觉还不错。回到自己办公室，等了半天都没有人上班。我去前台接待员那里问了情况，前台说他们和老板去参加展会了。我顿时觉得有些失落。心里想，为什么他们不带我去啊。又一想，可能是我能力有限吧，去了也干不上什么。快到中午的时候周总来了电话，还和我说这次因为去的人都是技术人员，不好安排我，让我在办公室努力工作，以后有很多机会。我用客气的话谢谢了周总。但心里却有了抱怨，周总对我的关心不像以前那么热情了，感觉自己在这个单位是多余的。整天除了做点小事，好象也没做什么重要的事。

4.1

今天他们还在展会上没回来，我就和前台的接待员聊天，我和前台接待员年龄差不多，心情不好就和她聊天了。她还说我傻，领导走了你不就更自由了嘛，好事。还有，他们是把你当成自己人了，已经都习惯了，对你做事放心，不是冷落你。我觉得她说的还挺有道理，哎，我这个傻学生，和他们比，是嫩了点。下午上网和同事交流心情，在书架上拿了本关于旅游方面的书，看书看到下班。

4.2

周总还没有回来，我们办公室还是只剩下我一个人。我想今天我得做什么啊?在这里无所事事就是浪费青春。对于各个部门也没有新鲜感了，哪也不想去。热情也没有以前那么高了。我常常对自己说----不能消极。真想去市场部去打探，这样就更能懂公司流程了。去了市场部，结果办公室锁门，市场部经理可能和老板他们去了展会，我分析了这些天，同事们还是很欢迎我的，因为我肯主动帮他们做事，给他们帮了不少。心里想，想用我，那得好好对我了。这些天好象都张了点心眼。一天又过去了。

4.3

领导们终于回来了，我十分高兴，也不知道是为什么。办公室有了4个人总比我自己要好。不孤独郁闷了。周总说这次展会很成功，希望我毕业后也在这个公司工作。等我正式毕业时候给我个正式的职位。叫我好好努力。以后有机会和老板直接交流。我没去过别的公司，但我感觉这家公司满不错的，需要学习的东西很多。我拿着厚厚的资料一个一个看，虽然很头疼，但是我热爱这份工作，我会证明给公司，我是优秀的，我也想在公司有一席地位。

4.4

明天是周六，刘老师说要去人才市场招聘业务代表。他说已经和人才市场打好招呼了，还叫我明天陪他去招人，见见世面。今天可是我实习的最后一天啊，他可能都忘了。那我就多辛苦一天吧。我好紧张，他和我说，到时候你不用说话，在旁边听我和求职者怎么说就可以了，你在旁边坐着观察学习。

下午我和周总说了，今天是我最后一天。周总说，哎，我最近忙，还真把这事忘了，你回学校好好学习，欢迎你到我们单位继续工作。财务部的人给我送来了工资，下午我和刘老师，周总三个人聊了一下午，他们给我写了实习鉴定。整个实习结束了。对了，还有明天的招聘会刘老师叫我去。

“经历是人生一笔令人受益匪浅的财富。在经历近两个月的实习生活之后，我发现自己能够与同事们很好地相处，好好完成领导分给的任务。实习期间同事们亲切的声音好像仍旧回响在耳边，熟悉的身影常常历历如在眼前，是他们催我学习，催我奋进!

**实习日记版篇三**

xx年-9-17~18天气晴

换了实习学校

早上六点，醒了，看看窗外继续睡。我想今天大家都很忙，唯独我在偷懒，因为我约的是下午，所以能美美地睡上一上午准备得妥妥当当再去见学校领导。

大概七点钟的时候，l老师(介绍我到前面一间实习学校的老师)来电话了。就是这通电话完全改变了我的实习去向。两个小时后我来到最后确定的实习学校——中山市ht中学。在办公室见到了两位非常亲切的校长（l校长和z校长），z校长亲自带我来到教务处跟几位主任打个招呼，然后来到高一年级办公室。在这里我见到了几位很有个性的数学老师，我的指导老师有个特别的姓氏：zuo，她人长得既年轻又漂亮而且很亲切，听z校长说她正准备请假回家办婚酒，难怪给人种幸福的感觉。zuo老师办公桌前面那位是经验丰富的数学科组长w老师，他的眼十分有神，闪烁着属于数学人的坚定沉稳。w老师带的是级里面的重点班，所有的老师都建议我去听他的课。18日我终于逮到机会像小鸭子一样跟着去听课了，w老师的课真是不错，收放自如，练习课也能有这样的气氛实在厉害，幽默风趣的讲解让我对数学教学有一种更深的了解。另外一位同样关照我的是坐在zuo老师后面的lg老师，他也是很有经验的，我们办公室另外那位语文实习生当年就是他的学生，言谈间他总是能教会我很多课堂教学实践的经验。坐对面比较少交谈的是一位很可爱的，真的超级可爱的zh老师，我真不敢相信有这么年轻可爱的妈妈，还有一位是我的师姐，华师数学系毕业的，这几天跟她一起吃午饭，发现她的人缘真是超好，给人感觉她性格一点都不“粘糊”，很爽。

晚上给过电话给舍友，电话那头她大叹生活艰苦。我对比自己在ht中学有这么好的待遇，真是幸福得不得了。尤其是本来工作很忙的乐校长和周校长中午的时候还惦记着我的吃饭问题，想到来ht的所遇到的人和事，都总觉得是自己不知道哪里来的福气。

下周我就要接受zuo老师的工作，主要任务是代4班的班主任工作以及三班四班的数学教学，本来我还很害怕这么快就接手，但是有了l老师，zuo老师，w老师他们几个的信任我慢慢地树立起信心。刚来到真的觉得自己只身走在路上，一片苍茫，那抹身影似要随时湮灭于天高云淡处，终将不留下任何痕迹。现在有了这些老师们的指导我一定会踏一步留一个脚印，老老实实的走，好好工作不让他们失望，更加不能丢我们华师的脸。

xx年-9-19晴微凉

头痛的一天

昨天整天穿高跟鞋跑来跑去，傍晚到住处时头痛得像要裂开一样，都是高跟鞋惹的祸。今天我终于放弃了我坚持“足足”两天的“职业淑女装”计划，改穿帆布鞋了。虽然看起来有点“不敬业”但至少我精神状态好多了，晚饭也算是能咽得下。

今天下午zuo老师在四班上了节班会课，课上左老师总结一周班级的基本情况。听起来都是些琐碎的小事情，类似宿舍有没有倒垃圾，学生校服是否合格，课堂表现等等，不过班主任要关注的也是这样的方方面面。zuo老师用聊天的方式很细心地分析这些，不仅仅吸引学生的注意，连我也不自觉被吸引进去了。我整节课都在一边盯着zuo老师看，一边瞧瞧学生们的反应。真不知道到我接手的时候能不能也有这样的效果，希望有吧。接手前的这个星期有点像被判了“死缓”，哈哈……

跟这么一个好老师其实压力真的好大，不过呢，天将降大任于斯人也，难得有这样的机会。别的同学还在埋怨没课上，锻炼少呢。按道理，我现在天时，地利，人和都有了，应该珍惜。

xx年-9-20微凉晴

会议

转眼就来到了实习的第四天，这两天天气开始转凉了，班上好几个感冒了，来请病假的一堆。看来要提醒学生注意身体。

听了三天的课，还参加了几个会议，收获真的很大。下午的会议是全校班主任会议，在会议上我知道了一些关于学校班级管理在实践方面的知识，比单纯在书本上获取的理论强多了。作为实习生能参加这种全校性会议是件很幸运的事，充分体现了ht中校领导的宽容。所以尽管今天回去很晚，但还是很开心。

回到家，志哥和志嫂在等我吃饭，很感动。借住在志哥志嫂家已经很麻烦他们了，现在还要等晚归的我吃饭。晚饭是吃火锅，好开心。志嫂饭后还把没吃完的食材拿来下粥，她手艺很好煮得特香。

好像实习以来我碰到的事情都是些好事情，其他同学一定很羡慕这么多好人在我身边守护。lucky！

xx年-9-21凉

挑战？机遇！

数学真的那么难吗？中午两个学生来跟我聊天，谈到的都是学数学很难。作为数学老师，我是很想培养她们的数学兴趣，但是冰冻三尺非一日之寒，我真希望我能提起她们学数学的兴趣，至少没那么抗拒也好。那个做班长的女孩跟我说，老师我一定支持你。听了这句，心很暖。跟我聊天的两个女孩子都说：“老师，你要是穿上校服比我们还小。”我晕，这些年我不白长？

今天中午，zuo老师重点处罚了经常集体迟到那帮男生。在看着他们打扫公共负责区的时候，zuo老师有点担心地跟我说：“看你下周怎么搞得定他们这帮家伙。”我想，我用以前在雷州“对付”五大天王的方法应该可以搞定。其实班上那几个还很好，看着他们就像回到我以前的高中生活，那些苦，那些泪，那些一起走过的日子。跟他们相似的经历大概能成为我管理的好帮手。那几个男生都是可以教的，至少是你教他们也会听，这样的学生虽然很有个性，但也不至于让你讨厌，而往往我对这些像“五大天王”的学生就特别感兴趣，就喜欢挑战。这样有活力的班级才是我想教的，几天下来跟她们聊天就发现很多都是些不错的孩子，这是个很好的机会锻炼我的班主任工作能力。

**实习日记版篇四**

就读于六安职业技术学院的我在学习了1年多的理论知识后,终于有踏上社会进行实习的机会了。在学校的安排下我找到了上海希尔顿大酒店,这个让我仰慕以久的五豪华涉外酒店。经过初试后,我得到了面试的通知,我进入上海希尔顿大酒店,在销售部预订中心的一个多月里我深入学习了上海希尔顿大酒店营销手册,员工手册,并对预订工作进行了实践。所谓实习就是实践中学习,虽然在大酒店只呆了短短的一个多月,却学到了好多在课堂在学校所不能顾全的一些知识。下面一些是我对短暂实习的感受:

酒店概况：上海希尔顿大酒店已有---年的历史了，酒店在--年被评为--酒店，酒店设有各类客房，其中有豪华四套间，豪华双套间，商务标间，普通标准间,设有先进的电话通讯设备idd，ddd程控系统，科学高效的语音信箱系统和中央空调以及免费宽带(30兆)上网。商务楼层豪华方便舒适，与其配套的有：全天24小时服务的中，西餐厅，大堂酒吧，欧美风格的中世纪酒吧高雅温馨，设备先进的商务中心可为您代理复印，传真，电传，打字及文秘业务。中西餐厅和卡拉ok包间是您享受世界名吃，国内佳肴和浪漫情怀的好去处，而具有多功能的锦绣厅和翠岩厅是您举办宴会及大型自助餐会的理想场所。酒店内有先进组合音箱的迪斯科舞厅，乒乓球俱乐部，标准英式台球室，丰富多彩的娱乐设施为您的旅居生活增添情趣。室内游泳池，健身房，按摩室，桑拿浴室，美容室将使您拥有健康的体魄和青春焕发的容颜。购物中心为您提供日用百货，工艺品，丝织品，食品烟酒等。

我被分到了中餐厅——“这是酒店餐饮部门中最辛苦的部门！”还没有开始工作，就听到旁边有人在私下这么向我们告诫着。看来，我得真的要做好思想准备才是啊！

中餐厅的工作确实如前人所说——“辛苦！”酒店没有给服务员们制定自己的岗位职责和工作描述，尽管这是现代企业人力资源管理中最关键的一环，在员工的印象中，自己的工作就是每天听从领班的下达任务，随时准备着听从领导的指挥，没有固定的活干，或者说只要有需要，服务员什么都能干！摆台、折口布、传菜、上菜、撤台这些所谓的必须做的本职工作外还得兼职勤杂工，什么扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活、累活都是我们服务员们的事情。下班的第一件事就是想找个地方坐下了休息一下。令人向往的人性化管理和残酷的实际之间的差距由此可见一斑。

员工代表着整个酒店的形象，这是酒店vi设计中的一个很重要的方面，好的员工\*不但能使得员工更加精神从而提高工作效率同时员工\*更体现出一个企业的一种内在的文化，没有文化的企业如同一个人没有了灵魂，那只不过是一具行尸走肉罢了，缺少了士气的企业又何来效益呢？

不过令我感到高兴的是，酒店的员工大都都是那样的热情友好，他们并没有因为我们是实习生而对我们冷漠生硬，在劳累之余，同事们的一个甜美的微笑，一句再普通不过的“辛苦了”都会让人感动，看来还是员工自己最能够了解大家的心情，因为他们能站在员工自己角度来看问题，因为他们讲述的是“老百姓的心里话。”这也是酒店上层领导所最缺乏的素质之一！

中餐厅的日子就这样一天天结束了，在这些日子我的确学到了不少的东西：除了能学到中式餐饮的服务程序和技巧、粤菜的特点和种类等课堂上所能学到的东西外，更能学到一些课堂上很难学到的东西：如何处理好自己的利益和酒店的利益、如何处理好同事之间的人际关系、如何调整自己的心态，更让我了解到的是作为一个服务员应该具有强烈的服务意识。

我在实习过程中的一些感受，从总体上来看这个酒店的经营管理，从我的这两个月的实习中可以大体总结：1应该改变传统的对待员工的态度；2企业应有一种能够凝聚人心的精神性的企业文化；3企业应有一套有效的激励机制和晋升制度。以上是为我此次实习的一些感受和想法，作为一种感受，它可能有很多的主观的痕迹，不过只有员工才能真正体会到这种感受，因此，希望管理者在做出决策前，除了站在酒店的利益考虑的同时能多为员工考虑，只有这样的决策才能得到更多员工的支持。最后，感谢酒店能提供这样的实习机会，感谢老师的帮助，在此祝愿酒店能够越办越好。

**实习日记版篇五**

2月20日 天气 晴

今天是我开始实习的第一天，心里又期盼又有点紧张，早上七点就再也躺不住了，就像往常一样洗漱，吃饭，可心里总七上八下的，担心这个，担心那个，可时间不等人啊，心里想着妈妈的话：只要做好充分的准备就能应付一切了。眼看上班的时间就要到了，我换好实习用的套装就出发了，心里想着第一天去应该给大家留下个好的印象，就更不能迟到了，脚下就更起劲了。接待我的是朱主任，他带我熟悉了一下周围环境之后将我安排在了市场营销部。部门刘姐在第一天主要让我帮忙接下电话，有关发货问题就找赵主管，其他的事就及时通知她就好。于是在电话的此起彼伏中，我完成了第一天的实习工作。

2月21日 天气 阴

经过第一天没任何意义的接电话的工作，我还真有点累了，临睡时还想这样的实习太没意思了，根本没有我之前想象的那样可以学到很多东西，但又一想毕竟万事开头难吧。等第二天天一亮我还是马上起床了，心想每天都应该充满信心、蓬勃向上。回到工作地点，今天的任务，当然还是接电话。不过今天的我已经可以融入这个组织了，虽然部门每个人员是实行轮班制工作，也就是意味着我未来几天见到的员工都不同，但是每个人都对我这个实习生很友善，很关心。每次工作会议，我都旁听了，也认真做了笔记。工作虽然有时候显得“无聊”，不过，今天我认识了一个将近退休的基层干部，我从他身上学到了不少做人的道理。最重要的就是做人要踏实，不能一蹴而就，刚刚毕业的大学生难免有点趾高气昂，但是一定要虚心，这样你就比其他人走得更好更远。

2月22日 天气 阵雨

今天是来公司的第三天，算是有些接触到了和专业相关的事情。公司有批物品到货，经理让我一起去现场熟悉下出入库流程。入库的主要流程如下： 一、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。当发现产品包装或数量与对方公司的单据数量不符合时，要在与对方公司沟通后，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，月末与供货公司结算的依据;第三联司机留存。

2月23日 天气 晴

今天早上学习了erp怎么报销发票，要登录系统后填制单据，然后拿给分析课的同事做预算，再拿给财务报销，一般还要3周才能到账。下午是消防安全的培训，突然认识到原来生活中存在着各种的消防隐患啊，并且每年我们公司有进行消防演练，还现场演练给我们看了干粉灭火器的使用和讲解了二氧化碳灭火器的使用。第二课是关于公司邮箱和it的服务模式的简介，最后讲解的是公司的社保和公积金福利。

2月24日 天气 晴

前天入库完之后，这两天都没什么货物会到，所以今天就被安排到和几个同事一块对仓库的存货进行盘存，因为前几天的入库的量较多，还没来得急建货卡等相关信息。建货卡信息的时候，首先要对该货位的同一型号产品的数量进行统计。然后填写上建立货卡的日期，并签上核查人姓名。在进行盘存的时候，还要注意产品的外包装有没有破损，因为入库作业都是使用叉车，所以可能会把产品包装弄破损，如果货物存货时间长就可能会生锈，使产品质量受到损坏，给公司造成损失。所以当发现破损，要及时跟换外包装，并摆放回原位。这些都是在建立货卡时需要注意的问题。作为仓库管理员，工作中要注意的细节很多，所以对管理员的要求也相对较高，要求其在工作中要细心、要有耐心。

2月27日 天气 阵雨

今天闲了大半天，临要下班时主任给了我一封英文信函，说你现在还在校，英文接触还算多，让我给翻译翻译。结果就一封英文信函到我下班时还没弄好，不想让主任留下我英文差的印象，硬着头皮译了下来，书到用时方恨少呐，真后悔当初没有好好学习，很多专业术语不大会看。感觉只能说大意基本明白，就是达不到信达雅。不过今天让我明白了，要培养终生学习观!

2月28日 天气 阵雨

现在都已经第二周了，想想上周的实习，实际上算是适应期吧。主要了解一些公司的背景、仓库产品、主要的业务流程。另外，尝试跟同事多沟通，多听，从交谈中也能学到不少的东西。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。几天之后开始在同事的帮带下，做一些业务相关的工作，主要是协助处理一下简单的事情。也就是打根基。可别小看了这些活，虽说简单，但都是不可忽视的。每件事情都至关重要，因为他们都是相互关联的。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，虽然做的不算快，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，做事情也越来越顺手了。

2月29日 天气 阴

通过这些天的观察与思考，觉得公司的发货流程比较混乱，很容易出现问题。尤其是发货的时间大多在晚上，所以更容易出错。针对这些相关的问题，我结合自己所学的专业知识为公司制定了一个较详细的发货流程：1.物流配送中心根据客户的发货指令视库存情况做相应的配送处理。2.根据配送计划系统将自动地进行车辆、人员、 应的出库处理。3.根据选好的因素由专人负责货物的调配处理，可分自动配货和人工配货， 目的是为了更高效的利用物流公司手头的资源。4.根据系统的安排结果按实际情况进行人工调整。 5.在安排好后，系统将根据货物所放地点(库位)情况按物流公司自己设定的优化原则打印出拣货清单。 6.承运人凭拣货清单到仓库提货，仓库那头做相应的出库处理。 7. 装车完毕后，根据所送客户数打印出相应的送货单。 8.车辆运输途中可通过gps车辆定位系统随时监控，并做到信息及时沟通。 9.在货物到达目的地后，经受货方确认后，凭回单向物流配送中心确认。 10.产生所有需要的统计分析数据和财务结算，并产生应收款与应付款。

3月1日 天气 晴

在工作中与同事领导打交道是不可避免的，尤其是与同事很多时候我们要在一起研究该如何去做，让客户对我们的服务更加满意，使工作效率提到，刚开始还不是很适应，因为在学校都是自己学自己的，很少和同学一起讲座研究而现在就不同了。每天我们都有自己的任务。并且大学的工作都是相应联系和影响的，如果有一个人的工作做的不好，下一个环节就会出现差错，将导致整套工作出现错误，不仅浪费你一个人的时间，很多人的工作都白费了。大家还得去寻找总是出现漏洞的地方。有时候顾客着急，就会离开到其他单位。因此，我们又损失了一个很可能是长久的客户。在现实的工作中明白了合作协调能力是如此的重要。在今后的工作中，努力培养自己的团队意识和分工协作的能力，不断提高自己的综合素质和能力。

3月2日 天气 阴

不知不觉来公司都两个星期了，下午经理临时给我们一起来实习的其他同事进行了一场考试。基本都是关于公司平时的基本业务流程以及公司的规章制度的试题。我们每个人一份试卷，答题时间为30分钟。通过对这两周的实习经验和与之前同事交流的回忆，很快我就答完了。经理开了我的试卷，略略点头。除了少许地方答得不太完整，总体情况还是比较满意的。此次考试是公司对我们这些新人前段时间实习成果的一次检验。考试的内容都是日常工作中可以碰到的，只要你细心观察并认真的实践操作过还是比较容易的。考试是今天才通知的，我们都感觉到有些措手不及。此次考试有效的警示了我们，在日常的工作中一定要认真去学习，不懂的地方一定要搞清楚，就算以后有再多的考核都会迎刃而解的。

3月5日 天气 晴

今天说说邮箱的使用吧，发现在工作上邮箱使用的好频繁，不像在学校，大家一般直接发短信讲电话。邮箱是我们与外界联系的重要工具之一，一切业务的往来都以邮件为准。 每天上班之后打开邮箱，看一下今天的邮件，邮件很多但是有些是不需要操作的，所以要从中筛选我们需要操作的邮件查看具体信息，以对下一步的工作进行具体的操作。还要学会发邮件，根据不同的业务发给不同的人群，同时还有电话、传真机、打印机等作为工作辅助工具。这些东西有些是以前没有接触过的，所以在学习它们的使用方法时格外的认真。

3月6日 天气 阵雨

早上吃完早饭，就有车来提货。在做好准备工作后，我们就开始出货。今天主要我来办理相关的手续及扫码工作，心里难免有点紧张，不过有同事在我旁边指导，心里放松了许多。提货单的签收、出库扫描一切都在有序的进行着，因为只有一位叉车工，并且每次的出货时间都很紧张，所以各岗位的成员之间必须做好协调工作。今天出在出第一车货时，我就出现了扫描错误。漏扫了一托盘的货物，还好被同事看到了，不然就产生了重大的工作失误。出库时首先是叉车工把仓库里的货物盘放到货车旁，然后仓管员对条形码进行扫描。叉车工在时间充裕的时候，一边从仓库盘货出来扫描，另外将已经扫描的货物叉到货车上进行人工装车。整个过程秩序相对来说有点混乱，扫描过的货物和未扫描的货物很容易混淆。因为公司还处于起步阶段，对出库的相关流程还不是很规范，所以很容易出现问题。同时对工作人员的要求也较高，工作时思想要高度集中，防止出现工作纰漏。希望公司尽快规范相关的出入库管理细则，使工作更加便利。当然，今天的失误还应当我负主要责任，因为刚实践出库作业，许多地方还不是很熟悉，所以应当加强学习，在日后的工作中不断得到提高。

3月7日 天气 阵雨

每天差不多的工作，日复一日，人就快成机器了。不过，仔细想想，我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，真的，我们应该自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。这样公司的同事才会更快地接受你，领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些相对比较重要的工作。所以，我更加坚信我当初一开始实习时候的想法是正确的。通过实习，人就是像这样子一步一步走向成熟。

3月8日 天气 阴

天气很冷，给人很慵懒的感觉，不过办公室里都是温暖的，因为今天是女士的节日，国企的待遇很好，妇女节女士放假半天，而且还有一些慰问品，虽然我不是正式编制，不能享受，只是收到了一朵小玫瑰，但是我也觉得开心，公司对员工的福利好，让我感受到了企业对员工的人文关怀。此时的我，真的很怀念过去大学生活的女生节，起码有很多我最爱的苹果，还有暖暖的同学情亲，可是今年没了。

3月9日 天气 阵雨

经过一段时间的锻炼，发现自己进步挺快的，即使是之前从来没有接触过这个岗位，同时也对仓储有了更深的认识。在公司偶尔也会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，再加上合作伙伴的鼓励与帮助，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。今天下来，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，让让俺们对我们的产品产生更浓厚的兴趣。 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。

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