# 2024年毕业实习周记范文

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-09-09

*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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。2024年毕业...*

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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**2024年毕业实习周记范文一**

经过xx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xx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。

**2024年毕业实习周记范文二**

又是一周快过去，在单位呆了快xx个月。在这些天里我主要的还是看图纸，做了些简单的造价，学习算量和造价软件。

这礼拜我还是继续上个礼拜的内容：学习xx算量软件同时计算师傅给我的气象局图纸。经过这个礼拜的深入了解我对xx软件有了进一步的体会，感觉xx软件比我们原来学校学习的xx软件操作更方便。对于那份气象局的图纸由于图纸不全，我只是稍微的计算了一下，只是了解了大致的过程，和对软件的应用。虽然只是稍微的计算，但我还是有很多的收获，我懂得了建筑面积和平整场地计算的快捷方法。同时经过xx周的计算，我对定额又有了进一步的了解，对我在学校学的知识又有了进一步的巩固，还有就是对我自己也有了一定的自信不会再拿到一份图纸迷茫了。

这周我的目标是继续学习xx软件的应用，把它作为我的一项能力。这一周，我的一个朋友和我谈了他对我现在工作的想法，他认为我现在就开始接触造价还是先去施工方那里学到的多。我自己想想也是的，我现在最主要的是对结构的模糊对一些名称的不理解。所以我想在这个单位再学习一段时间，去施工单位实习。

加油，为了美好的明天，现在多努力一点。

**2024年毕业实习周记范文三**

实习第xx周了，经理派了个师傅来带我，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，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，就像人体的的经脉一样，盘根错节，但各行其道，为大脑服务。

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，我有点开始厌倦了，但是我还是坚持做着，努力想着要把每一张海报，每一本画册做好。就这样我熬过了枯燥的一个星期。

**2024年毕业实习周记范文四**

通过xx周的电工学习，我得到了很大的收获，这些都是平时在课堂理论学习中无法学到的，掌握了几种基本的电工工具的使用，导线与导线的连接方法，导线与接线柱的连接方法，了解了电路安装中走线、元件布局等基本常识；了解了一般简单照明电路的安装方法，掌握了一般串联、并联电路，日光灯，电度表、插座的安装，了解了电动机传动和点动控制、顺序控制、逆反转控制的概念和原理，和具体的连接方式，尤其是通过具体的实践，发现理论上已经很懂的东西，在实践当中并不是非常的熟练，知道了这是眼高手低，在以后的学习中一定多投入实践中去。

**2024年毕业实习周记范文五**

我的工作不仅仅和本专业有关，还参与了很多其他的实践活动。包括和客户见面，洽谈，了解客户需求，浏览其他广告设计大师的作品，学习他们的经验，还有锻炼自己的面试技巧等等。有位毕业生来这里参加面试，师傅特许我去旁边参观，那位同学流畅的表述，清晰的思路，敏捷的反应能力，着实是让我感到自愧不如，我想，等到我踏入社会舞台的那一刻，也会像他一样，充满自信的面对各种挑战。

还有一点对于我来说十分重要。我可以学得不多，但是在学习每一样的时候一定要“精”，就算以后我并不会就是一个组版员，但是我还是要认真的学习它。认真是一种良好的习惯，对学习来说是，对生活来说同样是。我要认真地学习认真地生活。不要以后回忆起来都是一些后悔的事。

**2024年毕业实习周记范文六**

天气不错哦，心情也很高兴，昨天开会了好久很枯燥辛苦，虽然精心准备领导的检查，但问题还是不少。师傅就让我们对于我们部门出现的问题就行讨论，商量该怎么改正以把工作做得更好。对于工作不认真的同时师傅也提出来委婉的批评，幸好我没有挨批，总算没辜负自己的努力。

我们部门的小会开完了师傅又布置了新任务，要求我们好好完成。本周主要的工作又回到了算量上，现在我的工程量已经算到了二次结构了。以前我一次都没有算过二次结构，甚至没有听说过二次结构，都不知道二次结构是什么，所以我就问了一下师傅，最后，师傅告诉我二次结构就是过梁、砖墙、连梁、抱框柱、构造柱等等，然后跟我说让我仔细地研究研究图集，看一下二次结构的做法，把二次结构的做法看会了，才会知道怎么算。我原来在学校课程设计算砌筑工程时算过过梁，我都是统一的把过梁计算完了以后再去计算墙体，师傅看我到这样算觉得不是特别方便就跟我说了一下他们算图的一些方法。我自己觉得师傅的算量方法很方便，所以我以后算图也要学师傅的，那样更不容易出错。

本周我开始算六号楼B段地下一层的二次结构，虽然说都很好算，但是加在一起算的话，就不是想象的那么简单了，所以我一定要仔细一点，一定要算准确才行！

**2024年毕业实习周记范文七**

其实在上一周的理论与实践的结合中，我已经尝到了成功的喜悦。上一周，我凭着电话营销拉到了7个客户到营业厅来办业务。其中，有5个成功了。我还招待他们去挑手机、挑号码、解释套餐的内容和一些办理的注意事项。这份招待客户的工作，让我有机会从办公室走向了厅面，加强了与人交流的能力。在第xx周，我的工作跟第xx周差不多，都是电话营销还有接待客人，还会做一些最基本的填单工作。而这些工作其实已经跟跟营业厅的社区经理的工作范围差不多了。我第xx周总结的营销策略，在第xx周派上了用场。我因为紧紧抓住消费者的心理，而创造了一天成功办理5个套餐的佳绩，并且从电话营销到接待客户再到填单的这个过程都是我自己操作的。这个成绩实在让人惊喜，也得到了领导的肯定。随着工作技能越来越娴熟，我对于电话营销、与客户面对面沟通等方面也有了更深刻的理解和和体会。我对怎样在一个企业工作有了一些感悟：

1.尊重上级，态度谦虚有礼。作为一个下级，我们必须学会如何尊重领导。尊重领导，并不代表盲从，而是尊重他们的经验和指导。毕竟他们的经验比我们多，我们辩证地吸取经验，有利于自身的发展。

2.慎言慎行，注意形象。进入营业厅，我的一言一行就不再是代表你的个人，而是关系到所在单位的荣辱。因此，必须让自己尽快适应新环境，融入到企业的文化之中，把xx人应有的精神面貌带出来。

3.处理好人际关系。在当今社会，人际脉络的重要性不容置疑。拥有良好的人际关系，做起事情来也会事半功倍。

**2024年毕业实习周记范文八**

到xx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西的。

首先，我要庆幸的是被分配给一个非常优秀的带教老师xx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xx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xx届或几届的学长学姐，于是论资排辈起来，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xx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。

**2024年毕业实习周记范文九**

锻炼远不止这些，从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，怎么样刷才能让人看上去更加的美观舒服等等，从一件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。

**2024年毕业实习周记范文十**

这一周，我开始深入学习与自己岗位相关业务知识，得到同事的帮助下，我先从规范下手，就是熟悉下当前美术教育专业行业方面的规范，再就是记各种工作相关的必备知识。经过两天的苦研，我终于能基本看懂结构施工图了。经过前期实习后，我大概了解了整个工作程序。今天我开始正式参与部分核心工作了，师傅给我布置了一个任务。大学里面学习的美术教育专业的知识能真正得到实际应用，我很高兴，这是他对我的一次考验，同时也给了我一次机会。因此，我要尽力做好它。

工作过程我得出了一些体会：在工作中要相信自己，如果做不到这一点，你就无法成为一个好的职员或者好的领导。一个相信自己的人，才会在走路时神采飞扬，让老板看上去你有无穷的精力；一个相信自己的人，才会在待人接物时落落大方，这一切能帮助老板培养对你的信心，必要时才会委你以重任。你怎么对待别人，别人就会怎么对待你。在工作中，要待人如待己。在你困难的时候，你的善行会衍生出另一个善行。在别人遇到困境时，热情地伸出援手。在职场上，尽可能地做一个与人为善的好人，这样，当你在工作上不小心出现纰漏，或当你面临加薪或升职的关键时刻，可尽可能减少别人放冷箭的危险。

【2024年毕业实习周记范文】相关推荐文章:

2024年毕业大学生实习周记范文

大学生个人毕业实习周记范文

会计专业大学生毕业的实习周记范文

关于师范生毕业实习周记范文参考

毕业销售实习周记范文4篇

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