# 2024年实习周记版(6篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-07-24

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧实习周记版篇一今年开始了我人生中第一份工作，代表我们要将学习知识用到实践中。当我第一次走进公司，我才真正认...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**实习周记版篇一**

今年开始了我人生中第一份工作，代表我们要将学习知识用到实践中。当我第一次走进公司，我才真正认识到人生最实际的现实展此刻我的面前。新的环境，新的起点，我最终踏上了工作的旅途，加油！

当第一次走进公司职员厅的时候，我听见那键盘的敲击声，我感觉到这就是工作的地方，我有一种激动的感觉。心想，我也要和他们一样在快速的键盘声中来，进行我的第一份工作。这是工作是一次学习的好机会。当我收到第一份工作的时候，是一张半年度总结报告，需要我按照修改后的再打印一次。当我接到总结报告的时候，我快速浏览了一次，发现这些报告里面很多关于公司最近的状况，这时我觉得，虽然我的第一份工作是打字员，可是打字员这份工作是我走进事业的起步，在这些报告中，我们能够更好的了解公司的实际状况，从而学习到经验。所以我越来越觉得找到的这份工作很好。

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，可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本事”。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，每一天都是整理文档，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。一个星期的实习时间看似不长，可是因为刚进公司，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。

第二周

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，需要不断加强自我的细心。如果不细心，在文件上出现错误，如果之后发现错误了，那么我们将进行改正，可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俭;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本事，和必须的文字本事。对于这些来说，我觉得我平时上网，和学校的学习，给了我这样的本事。我相信只要认真就能做好一件事情。

办公室文员，每一天将应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，可是他们在幕后学习，这是一种“偷学的本领”。对于一个刚刚出学校的大学生来说，这是一种必要的学习本事。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，仅有这样，才能够更多的节俭成本，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，我很严格的要求自我去做好每一件事情，即使再简单的事情我都会认真研究几遍，所以，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，然后便交给我自我去处理，同时还不时供给一些帮忙。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本事，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，互相帮忙，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，真正融入了这个团体，我看了团体的协调过程，需要同事们的互相沟通，也需要领导与下属良好的关系，才能够将自我的事情做得更好。

第三周

第三周过去了，留下的是什么，是那些我键盘上我的指纹，是我的桌椅旁边垃圾桶里留下的几张垃圾纸，是点电脑里面留下的我输入过的文件复制本。这些都是三周以来留下的，这是一种纪念。

在这周里，我收到了业务主管的表扬，他说我细心，能够及时发现文件中的错误，并提出提议，我很高兴。为什么我会细心，是因为我在不断学习这个新的环境里面给我的知识。在实习过程中，学习了一些有关办公室文员的知识。我觉得比在学校学习的那些理论知识更加实用一些。这些特殊的知识，是公司内部制定的规则，我感受很深。觉得这些规则，或者说是这家公司办公室独有的办公室文化吧。这些无形的文化，真的很好，可能这也是公司发展较好的原因吧。“学会了婉拒”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。

这几天，我接过几次的推销电话。他们有的问题真的很懂得转弯，因为他们不直接向你推销东西，有的直接问老总的联系方式，有的打听业务部的事等，说到最终才露出马脚，原先是做推销的。之前问过老总，老总也说对于现阶段，所有的推销电话都能够婉拒，因为公司的工程还在研究阶段，等到落实实施，自动会去联络相应的供应商。所以，当我再接到推销电话时，我跟对方说：你先把资料发到公司的邮箱，上头看过资料后，如果他们有意愿合作的，到时会联系您。有时也会接到一些广告的电话，这些人都来问老总的手机号。有一次，我接到电话时，老总正好站在我身边。那个电话是来告之展览会，邀请我们公司去参加。我明白我在这次的接电话处理得不好，因为电话里的人说一句，我就请问了老总一次。因为电话里的人说我们公司上一年参加过，今年再次邀请。而当我咨询老总时，老总说没有那一回事，并告诉我以后要自我确定好，不要随便就相信电话里的信息，学会去拒绝。

所以，在这几天，我发现学会婉拒，能够不让无聊电话妨碍了自我的办公时间。

第四周

我因为是个实习生，所以进入这个公司分配给我的是文职的基本工作，可是业务主管明白我是在校实习生，所以在这周他带我参观了公司的仓库，客服等地点，跟我讲述了很多公司运作的流程，让我更多地了解公司。我很感激他对我关怀。虽然只是在该公司实习一个月，可是让我经验倍增。借先进的技术、优质的服务、雄厚的综合实力，公司与xx省和xx市市重点企业建立了长期合作关系。所以得知公司是个怎样的公司。我在公司虽然只是一个办公室文员，可是我很荣幸又一次这么好的机会到里面学习我就满足了，因为我能够进入这样的公司学到这么多的经验是实在是难的。虽然已经是第四周，可是仍然是充满的活力。在一份份文件在我的眼前过目的时候，便明白这个职位，需要职员的细心和保密精神。在文件里面有很多公司的机密，不能泄露，这正是考验职业道德的一面。我虽然只是在这个公司工作那么短的时间，可是我还是要忠于自我的公司，因为这个公司给了我一个尝试的机会，要好好努力，最之后个完美的结束。

在这一周里面，工作相对较多一点，我和其他的同事在这周都比较忙，因为这周公司业务相对较多，因为文件量也比较多点。正好是我在公司待了三个星期，然后我有熟练的的操作技术，因为工作起来，也不会那么烦忧。所以我们仅有努力尽快完成工作，这样才能够使公司的我们的环节不再公司落后造成公司其他部门的不便。有的时候老板也会分配我做做其他部门的工作，起初我还在想自我又不是负责那块区域的咯，可是事后想想我应当庆幸和感激有这样一个学习的机会，能够很好的提高自我、锻炼自我。人往往都是这样，没有经历过的话，永远都不明白事情到底是怎样一个样貌，是真的那么难，还是并非如此，所以，不管怎样样，即使是自我完全陌生的事情，只要有机会，都必须要去尝试，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，只要用心去做就能够了。等到熟练了，那么成功将是水到渠成的事情。

第五周

在不知不觉中，我发现原先我短暂的一个月就快要过去了，我已经来公司实习了一个月。突然有些感慨，虽然以后我并不必须会从事这个行业，这个岗位，但这次的经历却是实实在在的，就感觉自我每一天都在提高，每一天都能够接触新的事物，一点一点的吸收进去，更深刻的认识社会，认识社会中的各种人与人之间的关系，能更好地与人交流，处理各种人际关系。初踏社会便有了很深的感受，正应了那句话：社会是一所最好的大学。果然没错。

一个多月的时间，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。这些都不是信手拈来的，都需要一个逐步的从点到面的认识，也让自我对自我的本事更加自信，相信自我将来能够成为一个对社会有用的一员。

“处理人际关系”

身为办公室里唯一的一位文员，同样也是唯一一位上班时间必须在办公室办公的我很少会碰到其它的同事，因为我们公司是做节能的，大多数同事都是技术人员，他们的上班场合并不是在办公室。可是，当他们有时到办公室来办事的时候，我觉得大家都是同事，应当不要自我“耍高傲”。那样，实在是错误的!我身为公司的新人，很多事都要向他们学习，处理好人际关系，更加能让大家谈起来不要那么的冷淡。

所以，我尽量去记住每一个来过办公室的同事，在他们来到办公室的时候多聊聊，消除一下我这个新人与他们之间的陌生感。并且，他们也很友善，也愿意跟我交谈一下，指导一下我的工作等等。这些，我都很感激他们。就好像前两天，有一个同事来办公室报销他去出差的费用，我不清楚是怎样做的，可是他也很耐心的告诉我应当怎样去做，要注意哪些细节。我不止是公司里的新人，并且也是出社会工作的新人。很多事，不仅仅要靠自我去做，有良好的人际关系，做起事来不会走很多“冤枉路”，而是会事半功倍，自我获得的也会更多。一个连人际关系的人做事不会永远的成功，所谓“得民心者得天下”，虽然此刻不是要“得天下”，可是为了自我的人生目标，确实要学会去处理好人际关系。

第六周

实习期间最常做的工作莫过于打印文件，整理文档之类。别看这些工作繁杂不堪，从中能够学到不少东西。经过把过去的一些文件录入电脑，无形中有了一个很好的机会，让我大体上学习了近几年国家在司法方面颁布和实施的一些法律法规以及相关政策。在这个过程中，我又能够学到公文写作的一些技巧和注意事项，还有如何更熟练地运用word和excel整理文件。

同时，我也学会如何严谨负责高效地完成工作。文件录入整理工作一点都不简便，因为是公文，所以要求没有纰漏，因而需要细心和耐心。在这种高要求的情景下，原本粗心大意的我也不得不静下心认真投入地工作。

并且，要做一个好的秘书人员，就必须很好地掌握言语交际学，因为你不是一个人的，你必须要学会与周围不一样的人打交道.我依然相信只要你真诚地与人为善，你周围即使对你有某种偏见的人在时间的冲洗中也会慢慢地走近你.在贵单位，我也领略了一些冷漠的眼睛，但我内心问心无愧，我会较主动地融化其间的隔阂.

在这周里，我学会了，“接待访客”。

“接待”一词在书本上看了很多，异常是上有关秘书知识的课程的时候。想不到这几天来我真正接触到了。很清楚的记得那天我在整理公司网站上的资料，老总跟我说他有点私事出去一下，待会可能胡总来，要我记得好好招呼。十分钟后，我听到了敲门声，我带着微笑站起来问到访者：“请问您找谁”他说：“我约了你们的刘总。”我说：“原先是胡总，刘总刚刚出去办点事。这边请，我去倒杯茶给您。”我带胡总到接待室并倒了杯茶给他，这时，刘总刚好回来，而我告之刘总：胡总在接待室等您。而刘总也走进接待室去，我随后跟进帮刘总也倒了一杯茶后，轻轻地关上门让他们讨论公事。总体上来说，觉得自我做得不错了。因为之前有一个人走进我们公司，那个人问我：能够帮我复印个身份证吗我回答他：不好意思，那里不是复印店。因为我觉得公司的办公资源并不是随便用的，如果每一个人都来说帮忙复印，那么办公资源的损耗量就会增大。虽然说是公家的东西，不是我自我的。可是我觉得我就应当负起这个职责去维护并监督办公资源的使用，不能浪费办公用品。

或许，我的接待工作并不是做得很好。可是，我至少真正地去尽自我的努力接待好访客，为自我以后更好的接待工作做了一次的实践。

第七周

离实习结束只剩一周了，在倒数第二周的实习，我依然充满着热情来完成每一项工作。经过在公司这段时间的锻炼和学习，发现自我提高还挺快的，即使是之前从来没有接触过这个岗位，同时也对办公室文员这一行有了更深的认识，“在大学里学的不是知识而是一种叫做自学的本事”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。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，平时在工作只是打打电话处理文件运用microsoft的相关软件，几乎没用上自我所学的专业知识。而同公司的网站开发人员就大不一样了。计算机知识日新月异，在每一个项目中，他们经常被要求在很短的时间内学会用一种新的计算机语言进行开发设计，他们只能在自我以前的基础上努力自学尽快掌握知识。

在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自我先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学本事的人迟早要被企业和社会所淘汰。

第八周

最终一周结束了，有点不舍，因为我即将离开这个公司，可是欣慰的是，我能够拿到我的人生的第一份工资。这种心境的矛盾让我度过了最终一周。

在最终一周里，仍然应对着电脑和文字。我认真仔细的将最终一段周时间的工作做好，给业务主管留个好印象，只期望以后还有机会能来那里上班。那里认识了很多好心的同事，都是一些姐姐哥哥们。他们的工作经验与人生阅历让我见识不少，他们在这五周里面也给我带来了不一样的欢乐。因为有他们，我才能够在短时间里面更多的认识公司，认识公司的每个部门，认识公司的制度。他们是我人生里面遇到带给我知识的人，是给了我学校学不到的知识的人，我感激他们。

**实习周记版篇二**

周记(1)

实习第一个礼拜，算是适应期。主要了解一些公司的背景、产品、发展方向等。另外，尝试更同事多沟通，从交谈中也能够学到不少东西。同事们都很热心，很照顾我，经常在我碰到困难的时候便主动伸出援助之手，令我十分感动。

几天之后开始在同时的帮带下，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。可别小看了这些活，虽说简单，但都是疏忽不得的，每件事情都至关重要，因为它们都是环环相扣的。为了保证最终能够成功，前面的每一步基础都要打好。

为了能够真正的学到知识，我很严格的要求自我去做好每一件事情，即使再简单的事情我都会认真研究几遍，所以，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，然后便交给我自我去处理，同时还不时供给一些帮忙。等慢慢熟悉起来，做起事情也越来越顺手了。

第一个礼拜的实习，我能够简单的总结为几个字，那就是：多看，多问，多观察，多思考!

一方面要发扬自主思考问题的本事，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，互相帮忙，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。

周记(2)

实习第二周开始，已经逐渐进入状态。开始独立接触一些业务，公司也明白对于销售，我是一个很新的新手，所以刚开始让我做的，主要是经过电话跟客户沟通。

此刻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。于是每一天上班我都会比同事去的早一些，准备一些资料在身边已被随时查阅，当然如果这次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，慢慢的熟记在胸。

工作进行的还是比较顺利的，通常每一天都要理解好多个电话，电话通常都较短，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

**实习周记版篇三**

第一周：

（1）2024年10月15号：对于实习，这已经不能算是第一次了，但要这次却是要历时最长最正式的一次了。当带着一份既欣喜又紧张的心境踏上实习征程时，我再次感受到了实习和在校学习的不一样。这次的职位是合肥华胜包装有限公司的办公室文员，我将要在那里进行我的毕业实习。对于这个职位的一切还很陌生，可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。第一天上班时，我心境很激动和兴奋，很感激合某某公司能给我这个机会，让我不断的补充和完善自我，挖掘自我的潜能，为以后步入职场打下基础。这一天公司的一位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，我以后在那里的实习遇到的问题和困难都能够找他帮忙。

（2）2024年10月20日经过了前几天的调整和了解，我已经对我的师父和办公室的其他同事比较熟悉了。跟我同在一个办公室的同事共有五个人，三个女的，两个男的，并且年纪最小的也在三十五六岁左右，带我的师父估计将近五十岁了。而我与他们之间的年龄差距给我们之间的合作，默契的培养造成了很大的阻碍，平时他们聊天的话题除了工作就是家庭，孩子，对于这样的话题我就很难融入进去。可是，我觉得这反而是上天给我的挑战的机会，我相信要做一个好相处的同事，就必须很好地掌握言语交际学，因为你不是一个人的，你必须要学会与周围不一样的人打交道。我相信只要我真诚地与人为善，那么周围即使对我有某种偏见的人在时间的冲洗中也会慢慢地向我走近。我会抓住这个机会，慢慢的融入到这个团体。

第二周：

（1）2024年10月25日：经过一个多星期的正式实习工作，我已经完全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，教师也会很理解很包容我们这群他眼里的“没长大的孩子”。可是此刻开始上班，公司里没有人再会把我们当成孩子，也不会像教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，都会扣工资。虽然我没有养家的压力，可是也舍不得工资被扣掉，也不想给其他同事留下坏的印象，不想让他们觉得我是个没用的大学生，所以每一天早上都不敢偷懒，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，可是也算是给这个办公室做出的一些贡献。

（2）2024年10月27日：今日最终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两个星期，可是工作的资料无非是端茶倒水，打扫卫生，帮同事买饮料，零食，早饭。大部分的时间都是闲着的，我的师父今日最终分配给我第一个工作任务，就是让我把一些货品的清单按照厂家，数量，日期等一些原则重新在电脑上整理出来，并且做一个简单的图表来进行比较，再根据这个图表写个初步的小结。师父说，经过他的观察，说我态度进取，并且耐的住性子，已经初步经过了他的考验，所以分配给我一个工作任务，对我进行进一步的考验。这个看似简单的数据整理需要的就是耐心和细心，一个数据的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，必须不会让您失望。

第三周：

（1）2024年10月29日：经过几天的忙碌，最终完成了实习以来的第一个工作任务，并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，我对数据进行了不下十遍的检查，确保不出现一个错误。今日早上，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师父的桌子上，等待师父的检查。在等待师父到来的这段时间里，时间好像变得异常慢，每一分钟都好像在跟我作对，就是过不去的感觉。之后师父最之后到了办公室，我假装镇定的跟师父说，数据已经做好了，放在你桌子上了。师父只是微微的点了点头，说，明白了。这多少有点让我失望和担心，师父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。

（2）2024年11月1日：今日师父说十分钟后让我和陪他一齐去仓库，让我带上笔和本子，末了还跟我说了一句，上次的那个数据做的很漂亮，我很满意。当时我差一点儿兴奋得尖叫出来。总算我的努力没有白费，没有什么能比得上得到师父的认可更加让我激动了。经过这段时间的了解，原先师父并不是看上去那样一个不起眼的人，听同事说了很多他厉害的事迹，如果能从他身上学到东西，对我这次实习所得和以后的职业发展之路必须有很大的帮忙。在仓库里，师父说，这几天我的任务就是把我上次做那个数据上的所有货品名称跟实物对上号，什么时候认清了这些产品，什么时候我才能够回到办公室去上班。我当时心里觉师父还真是严格，这仓库里有几千种货品，短时间内要认清每一种货品简直就是不可能的事嘛。

第四周：

（1）2024年11月8日：最近上班的场所一向都是在仓库，每一天早上到公司之后，就直奔仓库。在仓库虽然没有在办公室那么舒适和简便，可是毕竟此刻是有目标要去达成，所以比在前一段时间在办公室时更加的充实，时间也会觉得过得更加快。距离师父给我布置起任务的那天，已经过去好几天了，我也从一开始的一个货品都不认识，到此刻的，百分之七八十的货品都能辨认出来。在这期间，仓库的工作人员都对我很好，在明白的我的工作任务后，都进取主动的帮忙我，告诉我他们总结出来的区别，让我突然觉得每个货品都变得很好辨认，因为他们的帮忙，让我完全加快了我的工作进程。在那里竟然还结实了一个很谈得来的好朋友，她是个从农村过来打工的小姑娘，总是很害羞，可是我看到她，总是想到“坚韧”两个字。

（2）2024年11月11日：今日是光棍节，刚来到公司的仓库上班，仓库的同事们就提议说晚上搞个聚会，没有结婚的人都能够参加，结了婚的也能够参加，可是为了在这样一个属于单身的人的节日里，不给这些单身的人增加什么刺激，凡是结了婚的就必须要出双份的钱。虽然我来的时间不长，可是仓库主任说我必须参加，不许找借口不去。我想这是个很好的机会让我更加了解这些对我这么好，这么照顾我的同事们。我对他们说过，那里的工作氛围让人感觉好简便，每个人都好亲切。他们告诉我，除了仓库主任是本地人，其他的工作人员都是来自五湖四海，本来就是背井离乡，所以大家在一齐就难免变得互相理解，互相帮忙，人在外，谁没有个难处呢。是啊，人在外，谁没个难处呢。多么朴实却温暖的一句话，

第五周：

（1）2024年11月16日：仓库的同事们明白我已经把货品认识的差不多了，所以说是要用中午午休的时间给我搞个测试。中午吃完饭，他们让我去外面等着，他们要给我准备试题，好了就会叫我进来了，还有人开玩笑的说，你一个大学生最不怕应当就是考试了吧！其实我心里还是很紧张的，虽然我很努力，可是毕竟这么短的时间，这么庞大的数量，想要完全辨认出来也是很有难度的。他们让我在15分钟内写出他们选出的100种产品的名称。交卷后的10分钟后，那个害羞小姑娘告诉我，我能够回办公室上班去了，不需要再来仓库了。我突然眼泪止不住的流下来了，我成功的完成了我的第二个工作任务，并且这群可爱的同事都对我这么好，我好舍不得你们。我以后必须会经常回来回来看你们的。

（2）2024年11月17日：再次回到办公室上班，有种久违了的感觉。还是一样很早的来到办公室打扫卫生，烧好开水，再把今日的新报纸换上。没想到这已经成为我一以往的懒人的习惯了，此刻觉得做完了这些心里才觉得踏实。同事们逐渐开始来上班了，没想到每个人都还记挂着我在仓库工作的这段时间，说我不在的时候他们还是很期望我能早点回来的。并且还告诉我，我的师父更加担心我，怕我受不了那里的工作环境，每一天都找仓库的同事来询问我的情景。在仓库的这段时间，师傅从来没有来看过我，没想到他私下一向关心着我的情景。这些温暖的关怀总是鼓舞着我，让我更有动力前进。虽然本来以为实习生会受到欺负，可是每个人都对我很好，这样的工作氛围，谁会不安心工作，老板又怎样会担心员工跳槽呢。

第六周：

（1）2024年11月24日：今日跟着师父去一家业务单位进行回访。这家企业是中国此刻十分有名的制造空调的公司，也是中国的五百强企业之一。师父说，让我看看一流的大企业的工作制度以及员工素质。进门时，警卫问了我们的入访原因，便打电话进行确认，直到确认后才让我们用身份证换了他们给的入访证，才让我们入内。我不禁感慨，这样严谨的检查制度，当然不会混入一些扰乱公司运营的人员。之后，便是去几个固定部门，进行每半年一次的业务回访工作。大部分部门都没有提出提出什么实质性的意见和提议。师父跟我说，不要觉得这种回访是一种例行公事和浪费时间的感觉，在这个工程中每个公司都会感受到你对他们的重视和诚意，才会继续愉快的合作下去，才会共同盈利，到达双赢的局面。

（2）2024年11月26日：我相信每个踏入职场的人都一样，最高兴最有满足感的一天就是发工资的这一天。我也是一样，作为实习生，我的工资是每个月八百块钱。在这样的一个城市，八百块钱是不足以养活自我的，可是我相信这是个累积的过程。虽然我此刻的工资的是八百块，是我在向别人求教的时候，是公司给我创造价值的时候，可是以后等我为公司带来利益的时候，那时候的工资谁又能说得准呢。所以拿到这第一月的工资，虽然很少，可是还是很兴奋的，一向计划着怎样去花这笔钱。想着给师父买份礼物，再给家里买点东西。没想到最杯具的事情就发生了，在回家的公交车上，没想到无所不能的小偷毫不留情的将我一个多月的辛苦回报一分不剩的拿走了。几个小时候之内既经历了大喜又经历了大悲。

第七周：

（1）2024年11月29日：今日一位同事没有来上班，之后才明白这位阿姨是不细心吃了花生，而她恰好又是先天的对花生过敏的人，所以住进了医院。这几天都不能来上班了。大家在感慨这位阿姨的不幸时，师父对我说，午时没什么事，你代表我们办公室去医院看望一下她，买点水果，回来钱都给你报销。所以午时我就带着大家的期望去了医院，看到这位同事的时候，没想到并没有家人在陪她，我说我代表全部办公室同事来看你，大家让你安心养病，工作上大家都帮你分担了不用担心。没想到听到这几句话之后，她就有点儿感动的热泪盈眶。她说她明白年底大家都忙，她能理解，就连她自我的丈夫和儿子都忙得没空来陪她，没想到同事们还叫你来看望我。我听了之后也很感触，就决定留下陪她聊天。一向到傍晚她的丈夫来了，我才离开。

（2）2024年11月30日：今日我把昨日的在医院的情景跟大家说了一下，大家听了之后也很感触。说是工作再忙，自我的老婆，自我的妈妈生病住院，竟然也抽不出时间来陪她。是啊，与家人在一齐的时间，是很宝贵的，我们在努力工作的同时，却不能忘记我们想让家人过上更好的日子的初衷。师父说，我在那里已经很久了，该熟悉的工作流程也应当熟悉了。所以把这位同事的一大半的工作都分给了我，我即高兴又有点儿忐忑不安。这段时间大部分都是跟着师父，完成师父交代给我的工作，此刻最终开始有自我独立的工作资料了，可是又好怕自我不能代替这位同事把工作顺利的进行下去，毕竟我最欠缺就是经验，这是无法否认的。我把这种心境告诉了师父，师父安慰我说所有人的经验都是从零开始的，你能做好的。

第八周：

(1)2024年12月6日：那位住院的同事竟然辞职了，虽然不明白原因，可是师父说，我以后就正式的代替她的工作了。这几天作为她工作上的临时代替者，做的挺吃力的。不停的给业务单位和仓库打电话，在确认业务单位下达的订单后，就要交给另一位同事做记录，再打电话给仓库，告诉他们业务单位要货的品种和数量，好让他们跟车间下达生产计划。本来看似简单的一项工作，做起来才明白其中的难处。业务单位常常下达订单后，又要求更改产品或者数量；仓库又经常在确认之后才打电话来说准备不齐那么多的货，有时候说是车间的生产设备坏了，有时候说是有的货品还没烘干。遇到这样的问题时，我总是觉得一个头两个大，而我作为两个部门之间桥梁，又不得不去中间沟通，做好他们之间的交接。

（2)2024年12月9日：不知不觉中，来那里实习已经快两个月了，虽然时间已接近两个月，可是还是依然觉得力不从心，对很多工作都处理的很费劲儿。并且也失去了刚开始来实习的那种兴奋与好奇，觉得心境总是处在低谷当中，总是振奋不起来。没想到竟然收到一封师父给我发的邮件，打开之后才明白是一封鼓舞我的信。师父告诉我，只要我用心地做，就会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。有人说过：凡职业都具趣味味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。切忌不要粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸！看到这样一封邮件，我反省到，怎样能忘记我刚来时的决定和目标，并且消极情绪是会传染的，我怎样能让我的不良心境影响别人呢。

第九周：

（1）2024年12月14日：今日办公室来了个陌生的人，正当我在办公室里打印东西的时候，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。本以为是来谈业务的，不想他问我你们部长在吗。我说部长出去了，有什么事能够告诉我，我能够代你转告我们部长。当我回答后，他没说什么就起身说等我们部长回来再说。当时就觉的很蹊跷，事后才明白是过来想找我们部长拿回扣。这对我来说简直是无法理解的事，但部长还是给了，说此刻生意难做，同行竞争厉害，这也是领导默许的，不给他们这些业务员一点回扣，他就找理由说货品质量不行，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，我想这就是社会的黑暗的一面吧，然而我却无可奈何。

（2）2024年12月16日：要说这段时间的工作中哪天最累，我想今日所做的工作肯定是最累的，因为今日要求仓库送货的厂家异常多，中午吃饭时遇到在仓库工作的同事，他们告诉我他们快累趴下了，上午就不停的来回搬货，统计，连喝水的时间都没有。好几个部门的人都来帮忙了，可是还是超级忙。我赶紧吃晚饭，回去把我的事情用午休时间完成了，就冲向了仓库，帮忙这些我很感激的同事们，帮他们分担一点工作。仓库门口已经停了很多货车等待装货了，我义无反顾的做起了搬运工。因为泡沫是很轻的东西，所以即使是女的都能够一次性搬运很多。就这样忙到了天黑，总算是告一段落，可是我也累得差不多了。虽然那些事本不适合我做的，但既然在同一团体里，当他们忙可是来时，我能帮忙的还是帮了。

第十周：

（1）2024年12月20日：快到圣诞节了，除了在街上看到各个商家打出的圣诞节打折的标语外，很难在公司里感受到圣诞的节日气息。用一句同事的玩笑话就是“我们都是上了年纪的人，跟不上时代的潮流，中国的节日都懒得过，还有精力过洋人的节日吗，不能跟你们这些小年轻们比的”。放着圣诞节是别的国家的节日，可是我还是觉得圣诞节是一个很好的节日，虽然大家不是一样的文化背景，可是大家想在节日的时候进行放松，和家人团聚，想要庆祝的理念和期望都还是一样的。虽然我们不能在这样的一个节日里放假，可是这不能阻止我们在忙碌的工作之后，找个借口进行放松的意图的。现代生活压力这么大，每个人都很忙碌，这样是一个好的机会让你和你的朋友家人聚在一齐，聊聊近况，联络一下感情。

（2）2024年12月23日：本来晚上是约着几个好朋友出来吃饭的，作为这个聚会的发起人的我竟然失约了。午时本来也没什么事情，没想到在快下班的时候，仓库的同事却突然打电话给我，告诉我仓库刚才失火了，还好被发现的早，火势没有蔓延开来，火已经扑灭了，可是被烧掉的产品恰好就是明天早上要送的货，已经打电话跟车间确认过了，这些货就算此刻加班生产，也要到大后天才能生产完成。我当时就懵了，此刻已经快到下班时间了，那边的单位都不必须有人在了，我怎样跟他们解释。果不其然，打电话过去，已经没有人接电话了。这次完全是我们公司的失误，可是如果不提前告诉他们，必然也会造成他们工作的不便。打了好几个小时的电话，最终打通了一个工作人员的私人号码，向他解释了这件事情。他说最迟星期一必须送来。

第十一周：

（1）2024年12月27日：今日我亲自跟着送货司机去业务单位送货，为了弥补我们公司造成的不便，我们6点就从公司出发，务必要在那家业务单位八点上班之前将产品送到。其实昨日所有的产品多已经准备好了，只可是这家业务单位周末是不上班的，所以只能今日早上送去。第一次起的这么早，4点多就要起床，以前我在学校的时候，4点多的时候还经常没睡。最终在7点半的时候到达，我和司机二人把所有的货品都从车上运下来，忙完的时候刚好，他们的工作人员来上班了。我向他们当面解释了原因，并且还赠送了百分之一的产品。他们的工作人员告诉我，还好这两天是周末，不用上班，所以实际就耽误了一天。加上原先剩下的货品，才没导致生产断线的后果。他们说他们能理解我们的失误，这件事能够就这么算了。

（2）2024年01月4日：元旦的三天假一晃而过，算是我实习以来的第一个真正的小长假，以前上学的时候不太稀罕这种短的假期，觉得去旅游时间又不够，上街人又多，在家又很无聊。此刻上班，才明白一个假期的来之不易和珍贵。今日算是新年开始的第一天工作，上午有个会议要参加。是公司董事长和总经理亲自召开的会议，不仅仅要总结去年的成绩，并且要提出去年大家工作的不足，以便更有效的开展今年的工作。因为是第一次参加正式的会议，我向同事询问了有什么要注意的。他们就告诉我带着笔和本子就行，到时候可能要记录一些东西，并且千万别带着手机，总经理是很反感开会的时候别人的手机突然响起来的。我以为这会是一个很严肃的会议，没想到开会的时候，反而觉得是在一种简便愉悦的氛围中进行的。

第十二周：

（1）2024年01月13日：今日是我在那里工作的最终一天，也是入冬以来最冷的一天，可是我还是想把工作做得有始有终，所以还是冒着寒风很早的去了办公室，做着我每一天早上都会做着的“琐事”。经过三个月的相处，大家都已经很熟悉了，完全突破了我刚来时感觉的那种巨大的年龄代沟阻碍，办公室的同事用心的指导我，毫无保留的告诉我他们的经验，不让我走弯路。这段时间的成长，我最应当感激我的师父，他虽然表应对我很严厉，可是却是一向十分用心的教我，让我在最短的时间里学到最多的东西。一向觉得自我是个很幸运的人，总是遇到好人，帮忙我成长。这次实习，有苦，有辣，有酸，有甜，让我的生活变得充实，也认识到很多重要的新朋友。完成了最终的交接工作，我就能很安心的离开合肥华胜包装有限公司了。

（2）2024年01月16日：今日是礼拜天，大家是不用上班的。可是今日却是公司的年会，所有的员工都聚在一齐吃饭，表演节目，参加抽奖。拉动整个活动流程高潮的是一次次的抽奖活动，从三等奖到一等奖全都是现金奖励，对于工作一整年的大家，现金无非就是最有力的奖励了。结果我竟然好运的抽到了个三等奖，是一千元的现金。我想我今日过年能够给别人发压岁钱了。

某某公司2024年的工作已经接近尾声，而我在那里的实习旅程也已经结束了。虽然很舍不得，可是生活是向前的。我相信我的未来是完美的。“实践是检验真理的唯一标准”，经过这次实习，我深觉自我有许多不足之处，真诚所至，金石为开。在今后的生活中，我会朝着自我的目标，不断努力学习，弥补不足，为自我的梦想而奋。

**实习周记版篇四**

第一周周记

临近毕业的最终一年，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我充满自信参加了多场的招聘会、面试了多家的公司、可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，自我好回念当时在学校读书的时光，可是时间是不可能倒流根本就无法回到过去，每一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。可是我还是没有放弃，而是继续在寻找贴合自我的工作，身上的钱花了差不多，这时候的我跟是万分的焦急，又不怎样好意思在开口往家里的人要。最终工夫不负有心人，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，努力让自我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，可能此刻是业务的旺季吧。

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，可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。懂得从中学到必须的处理事情的发那个发，并且从工作地过程中明白了主动出击的重要性，在你能够选择的时候，就要把主动权握在自我手中。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资料、流程还不了解，所以做“杂活”成了实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂可是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要进取学习进取办事，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，所以这一周我们的工作资料也有了一个小变化，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，然后经过autocad画出来就能够了，可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，整天应对着电脑，看着那枯燥无谓的图形，我有点开始厌倦了，可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，可是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，都不明白该从何下手，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，我总是在期望我的图不要在出现其他的错误。这个星期虽然结束了，可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。之后才清楚明白是怎样一回事。可是经过这件事能够学到不少在学校所学不到的知识与经验，原先在设计绘图，这个零件是研究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，怎样做起来才方便简洁，如何把他设计成又好又方便的产品。还要研究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，可是多少不等也有所了解。天天做着一样的事，感觉得无比的枯燥仅有自我一个人坐在电脑面前一整天，仅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，没有在学校的那种简便悠闲自在了，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，不明白做什么。就这样一天一天的耗着，感觉除了工作以外，自我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，可是想了想还没有那么的冲动，还是在原先的地方老实的呆着。

第八周周记

虽然时间是过的那么的艰苦，可是还是有欢乐的时光的，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，让我感觉到自我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齐吃饭那么的随便，要有必须的规矩和礼数。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，叫怎样在那里结交新朋友，也好为自我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，来到厂里最终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，最终有了能够闲下来的一点时间。能够稍微的偷懒一下，好好的享受一下工作之余的欢乐。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：学习怎样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，可是实际哂纳感做起来就显得的十分的棘手，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，虽然我并不明白怎样去弄，更不明白如何弄好，可是我还是在其中努力的学习，领悟其中的心得。这些活原先在家里并要自我去做，但我在那里能够亲身的体验到家人的辛苦与劳累。仅有自我亲身经历，才能深刻体会。

第十周周记

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头走的时候压坏了，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，我一向带着这样的疑问。之后和他一齐浇的时候才发现，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，不仅仅外观上头不怎样好看，并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，仅有实践了，才能更深的体会。

第十一周周记

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，不怎样会做。我都不怎样情愿去做，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必须的学问，比如说一般树干要刷多高，才能到达保护树的效果，书皮上头一般刷成什么样貌才能，怎样样刷才能使多有的白色在同意高度，怎样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，只是有些时候自我并没有发现而已。

第十二周周记

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我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样想起来，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，最终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。

第十三周周记

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，比如说自我的日常生活，从学校出来了，什么都要靠自我，刚来厂里的时候，自我连做饭都不怎样会，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，可是之后慢慢的适应了，越做越好了，同时自我也开始慢慢的学习做菜了，虽然做的不怎样好，可是自我还是每一天坚持的去做，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，怎样样去搞好自我的生活也是一个重要的过程。也是有很多地方值得自我去学习的，生活中处处能够学习，只要你去用心。

第十四周周记

到了这一周说说我的感想最深刻的还是交际方面的。象我一个人在外面，生活确实不容易。俗话说的好在家靠家人，出门靠朋友。出来交朋友是十分重要的，而看准人，看好人，交好人是更重要的，在结交新朋友之前要研究好这个人是否值得自我去交，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。我的公司虽然不怎样大，可是有几个人就有几种不一样的社会形态。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一样的人，不一样事，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。

第十五周周记

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样起眼的事，可是当你亲手做起来的时候就会发现自我并不是像想象好做，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!真是不做不明白，一做吓一跳。有些时候我都怎样敢相信自我会这么的差劲，可是事实就在眼前，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本事，事实胜于雄辩，也许从这些事中我们能够学习到在处理小事方面应当谦虚谨慎一点。

第十六周周记

人往往都是这样，没有经历过的话，永远都不明白事情到底是怎样一个样貌，是真的那么难，还是并非如此，所以，不管怎样样，即使是自我完全陌生的事情，只要有机会，都必须要去尝试，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，只要用心去做就能够了。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，但经历了就是好的。

第十七周周记

实习立刻要结束，我也逐步向成熟期迈入，但在这段时间的实习印象最深的还是做事要认真、细心，马虎不得，在校的时候教师就说过，在你们上班的隔壁就是监狱，十分感激实习单位的明白教师对我的悉心教导，让我学到了各个方面的知识，在单位实习期间，不仅仅掌握了专业技巧，也不仅仅局限于专业方面，看似简单的事情，其实学问大着呢!

第十八周周记

这周依旧忙碌，但发现自我有点心境不平静，以致于效率有点低，所以，在职场中，心态永远是最重要的，所以我得立刻调整自我。

第十九周周记

我把精力主要集中于与广告有关的工具软件上，如photoshop，ai系列软件等的应用。因为在学校，教师不止一次对我们强调实践的重要性、强调技能的重要性。在当今社会形势下，学历并不能作为评价一个人的标准，而当今社会更加注重人们的技能与本事。所以，我对photoshop、ai等系列软件有了一个初探，给了我很大的锻炼。

不光是学习制作，我还承担起了帮忙公司给客户交送作品的任务，学到了学校不能给予的知识的同时，又增添了我的社会实践经验，这些都给予了我很大的帮忙，为我今后步入社会增加了许多经验。

软件的熟练运用，会是我将来工作的重心，能够在实习中锻炼自我这方面的技能，我觉得十分的幸运。这段时间的经验也会使我受益终生，大学的实习机会弥足珍贵，我会好好珍惜的。

第二十周周记

经过这次综合实训的操作，使我比较系统地了解了制图基本程序和具体方法，加强了我在实习岗位上的实际操作本事，对所学的专业知识进行综合检验。同时也学会了人际交往，沟通方式及相关礼节方面的资料。这段实习时间，虽然很快就过去了，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，这些都不是信手拈来的，都需要一个逐步的从点到面的认识，今日我学到的所有这些都是书本课堂上学不到的。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮忙。向他人虚心求教，与人礼貌交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体坚持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自我这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的教师，正所谓“三人行，必有我师”，我们能够向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的本事。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自我，用书本充实自我，为以后服务社会打下更坚固的基础!

**实习周记版篇五**

××××年××月××日这天，我到××大酒店前台实习的酒店前台毕业实习第一天。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实习周记第一天，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。不知不觉一周过去了。

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，没有酒店前台毕业实习周记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。

今天已经是酒店前台毕业实习周记第三周了，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。

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实习周记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。

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。

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ok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。

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。

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实习周记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!

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…

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。

周三早上的时候经理找我谈话，问我学的怎么样了，我想了想说，基本的流程，操作都会了，就是不够熟练，还有很多细节自己也不能够单独处理。经理还问，最近总台有什么问题吗?我想了想，突然间觉得讶异，因为刚来那几天，我觉得总台到处都是问题，很乱，意识也很不到位，然而当我自己融入这个集体的时候，我却看不到这些了。经理继续说，难道你到我这来是怎么学做服务生的吗?难道你不想以后做管理者吗?一定要把自己的高度站上去。我点点头，表示领会，不想当将军的士兵不是好士兵。

周六那天下午，一同事被主管叫进办公室，因为隔音效果挺好，什么都没听到，但那同事出来后眼眶红红的……傍晚一起去食堂打饭的路上，那位同事忿忿然地向我们描述当时的场景，还说了一串主管的不好听的话……当然我学会了倾听，也学会了听过就算，安慰安慰就ok了。酒店业或者说服务业都普遍这样，面临着顾客、领导、同事等方面的压力，我们这些行业的工作人员要学会抗压、减压，才能在此稳住脚跟。如果遇上不顺心的事排解不了或者就想跳槽什么的，那在哪都干不长久。感觉我能这样想貌似是成长了，呵呵。

虽然总体来说工作还是算顺利的，但时不时不管是不是你的错因总会有机会让别人数落，搞得人心情不是忒好。好在，周五下午的时候来了一对老年的夫妇，貌似是部队的退休干部，感觉很恩爱的样子呢，老太太问我大厅有没有热水，我就去帮她在餐厅打了一些开水，当我把杯子递给老太太的时候，她非常感谢，脸上流露出的笑容，让我觉得我所做的事情是有意义的。在工作中，每天看见形形色色的客人进进出出，为他们提供不同的服务，解决各种各样的问题。有时工作真的很累，但是我却感觉很充实。

日益体会到的是，前台作为酒店的窗口,是酒店给客人的酒店前台毕业实习周记第一印象。最重要是我们要保持自己最好的形象,面带微笑、精神饱满，用我们最美丽的一面去迎接客人，让每位客人走进酒店都会体验到我们的真诚和热情。在与客人沟通过程中，要讲究礼节礼貌，与客人交谈时，低头和老直盯着客人都是不礼貌的，应保持与客人有时间间隔地交流目光。特别当客人对我们提出批评时，我们一定要保持笑容，客人火气再大，我们的笑容也会给客人“灭火”，很多问题也就会迎刃而解。多用礼貌用语，对待宾客要做到来时有迎声，走时有送声，麻烦客人时要有致歉声。只要我们保持微笑，就会收到意想不到的效果。

这周来了几个新的服务生，从他们身上我看到之前我的影子——带着梦想与憧憬，用青涩稚嫩的眼光看着这个世界，小心翼翼地对待所有人。经过实战磨练，我的业务熟练了很多，能够独立地解决一些问题了。前台是酒店的信息中枢，业务量大，客人多的时候真的是忙的不可开交。看到忙碌的场面就像是一场混战。当班的时候就像是在战场上，客人一批一批的上，我们一批一批的打退，在前台我们都必须遵循一个原则——让客人尽快在你眼前消失，当然不是敷衍和搪塞。因为客人到前台都是来解决问题的，我们应该尽快的帮助客人解围，不仅节省客人的时间也减少我们的麻烦。

**实习周记版篇六**

第一周

不知不觉到xx博览城成为一名文员已经一个星期了，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）管理公司在xx上的网页，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而且我发现有时替公司收快递需要回执单，刚开始的时候不知道是什么，忙得一团乱，后来打电话一问才知道所谓的回执单是老总自己忘了带过来（那天只有我一个在办公室）。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。

第二周

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。

这几天，我接过几次的推销电话他们有的问题真的很懂得转弯，因为他们不直接向你推销东西，有的直接问老总的联系方式，有的打听业务部的事等，说到最后才露出马脚，原来是做推销的之前问过老总，老总也说对于现阶段，所有的推销电话都可以婉拒，因为公司的工程还在研究阶段，等到落实实施，自动会去联络相应的供应商因此，当我再接到推销电话时，我跟对方说：你先把资料发到公司的邮箱，上头看过资料后，如果他们有意愿合作的，到时会联系您有时也会接到一些广告的电话，这些人都来问老总的手机号有一次，我接到电话时，老总正好站在我身边那个电话是来告之展览会，邀请我们公司去参加我知道我在这次的接电话处理得不好，因为电话里的人说一句，我就请问了老总一次因为电话里的人说我们公司上一年参加过，今年再次邀请而当我咨询老总时，老总说没有那一回事，并告诉我以后要自己判断好，不要随便就相信电话里的信息，学会去拒绝。

因此，在这几天，我发现学会婉拒，可以不让无聊电话妨碍了自己的办公时间

第三周

“接待”一词在书本上看了很多，特别是上有关秘书知识的课程的时候想不到这几天来我真正接触到了很清楚的记得那天我在整理公司网站上的资料，老总跟我说他有点私事出去一下，待会可能胡总来，要我记得好好招呼十分钟后，我听到了敲门声，我带着微笑站起来问到访者：“请问您找谁？”他说：“我约了你们的刘总”我说：“原来是胡总，刘总刚刚出去办点事这边请，我去倒杯茶给您”我带胡总到接待室并倒了杯茶给他，这时，刘总刚好回来，而我告之刘总：胡总在接待室等您而刘总也走进接待室去，我随后跟进帮刘总也倒了一杯茶后，轻轻地关上门让他们讨论公事总体上来说，觉得自己做得不错了因为之前有一个人走进我们公司，那个人问我：可以帮我复印个身份证吗？我回答他：不好意思，这里不是复印店因为我觉得公司的办公资源并不是随便用的，如果每一个人都来说帮忙复印，那么办公资源的损耗量就会增大虽然说是公家的东西，不是我自己的但是我觉得我就应该负起这个责任去维护并监督办公资源的使用，不能浪费办公用品。

或许，我的接待工作并不是做得很好但是，我至少真正地去尽自己的努力接待好访客，为自己以后更好的接待工作做了一次的实践。

第四周

当我开始这份工作时，我就告诉自己要xxx，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的？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xx了

因而，我深深的认识到当一名文员也不简单啊！我的工作人生像一张白纸，要从最简单开始学起，不要怕吃苦，不要轻易言弃，努力拼搏才能赢得精彩的人生

第五周

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听舒服的，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！

第六周

身为办公室里的一位文员，同样也是一位上班时间必须在办公室办公的我很少会碰到其它的同事，因为我们公司是做节能的，大多数同事都是技术人员，他们的上班场合并不是在办公室可是，当他们有时到办公室来办事的时候，我觉得大家都是同事，应该不要自己“耍高傲”那样，实在是错误的！我身为公司的新人，很多事都要向他们学习，处理好人际关系，更加能让大家谈起来不要那么的冷淡因此，我尽量去记住每一个来过办公室的同事，在他们来到办公室的时候多聊聊，消除一下我这个新人与他们之间的陌生感而且，他们也很友善，也愿意跟我交谈一下，指导一下我的工作等等这些，我都很感激他们就好像前两天，有一个同事来办公室报销他去出差的费用，我不清楚是怎么做的，但是他也很耐心的告诉我应该怎么去做，要注意哪些细节我不止是公司里的新人，而且也是出社会工作的新人很多事，不仅仅要靠自己去做，有良好的人际关系，做起事来不会走很多“冤枉路”，而是会事半功倍，自己获得的也会更多一个连人际关系的人做事不会永远的成功，所谓“得民心者得天下”，虽然现在不是要“得天下”，但是为了自己的人生目标，确实要学会去处理好人际关系

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