# 最新实习周记(5篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-06-27

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。实习周记篇一施工项目是建筑施工企业对一个建筑...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**实习周记篇一**

施工项目是建筑施工企业对一个建筑产品的施工过程和成果，也就是建筑施工企业的生产对象，可能是一个建设项目的施工，也可能是其中的一个单项工程或单位工程的施工。其主要特征：一是建设项目或是其中的单项工程，或单位工程的施工任务；二是以企业建筑施工企业为管理主体的；三是任务的范围是由工程承包合同界定的。施工项目管理包含以下几方面内容：

一、施工项目的组织机构管理

二、施工项目质量管理

三、施工项目的成本管理

四、施工项目安全生产与文明施工的管理，管理好一项工程需要从各个方面具体着手控制好各项具体施工步骤。

两周的实习虽然短暂，让我学会了不少东西，继续回到学校脚踏实地的努力工作学习，摆正自己的心态，从初涉社会工作的被动状态转变到开始适应社会的主动状态，以放松的心情，充沛的精力重新回到紧张的学习工作当中。

这次实习让我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，畅徉于实事当中，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的选择。

**实习周记篇二**

来到了美丽的上海，来到了天职国际会计师事务所，一切是那么的陌生。那天人事主管把我带进了审计3部，向我介绍了部门秘书。之后的日子我们签订了实习协议，也就正式进入了我的实习生活。

也许刚进来需要逐步了解、适应环境的缘故，这一个星期我基本没有被安排实质性工作，只是偶尔帮帮忙。刚刚踏出校门的我也许还带有一青涩，也许是我稍显内敛的性格，总觉得在公司没有事情做是那么的不自在，有时便自我安慰说这是福分啊。

偶尔与周围同事聊聊天，突然觉得这里的人是那么的容易亲近，也许是我们年龄相仿的缘故吧。我暗自对自己说，我要好好表现，不因别的，因为我好喜欢这份职业。

我慢慢适应了上海的生活，慢慢适应了公司的环境，曾经的孤独似乎逐步淡化。那天部门经理安排我去张家港帮忙，我好开心，我终于可以有事情做了。我联系了我可敬的邰老师，买了当天的汽车票，就这样进行了的我第一次出差旅程。

到了那，了解了被审单位的基本情况，被审单位是一家张家港比较有名的企业集团，叫江苏华程，主要从事钢管的生产、销售，他们最近在准备上市的一些基础工作，我们的审计也是他们上市的一项重要准备工作吧。

邰老师后来还对我进行了略微的培训，接着就正式的工作了。邰老师安排了应收票据、长期待摊费用、管理费用、财务费用等科目给我。面对着那些我从来没有见过的表格、从来没有见过的凭证、从来没有使用过的金碟软件，我似乎被打倒了，突然感觉自己什么都不会做，感觉自己学的都是理论，真正使用起来谈何容易。

可想而知，那天我是怎么窘迫的度过的，当然那天我甚至连一个科目都没有完成。没有办法，不会也要硬着头皮做，我相信自己会慢慢学会，于是我遇到不懂的地方就问邰老师和张老师，一开始还觉得不大好意思，后来脸皮好像变厚了不停的问，呵呵，都不知道两位老师有没有嫌我很烦阿。

慢慢的，我有了点思路，每个科目我要首先获取或编制明细表，然后根据编制的程序表实施一些审计程序，主要是抽查凭证、分析性复核，再根据抽查的结果填制检查情况表，最后再完成审定表。仔细想想这个过程最起码从表面上看也没有什么复杂的，不过对于一个什么实务也没有接触过的我却被它困扰了一周。

我们的项目进行到现在，遇到了一些问题，很多基础资料企业还不能很好的提供，尤其是他们的成本核算存在很大问题，还有些事情需要券商来解决，上市方案还迟迟出不来，我们不得不先离开企业。

回到上海，竟感受到了那份亲切感，似乎我爱上了这所城市。回来后没多久，我被安排到了另外一小组的年报审计。这也是一个企业集团，叫上海电气集团。那天我们来到了上海凯钻标准件有限公司，是上海标准件进出口有限公司的子公司，而上海标准件进出口有限公司又被上海电气最终控制。这家企业在上海嘉定区，主要从事紧固件加工制造。

这是家很小的企业，我们外勤主管也就是我可敬的李慧文老师说一天就做完，我当时吃了一惊，我想之前我在张家港那家做了近一个月都还没完成呢！后来才了解到这家企业很简单，而且年报审计项目一般都会比ipo项目要快很多。到了企业，我们小组三人分工协作，果真在天黑之前完成了任务。

其实做的事情也和之前的差不多，只是这次是侧重获取相关资料、盘点相关资产、抽查凭证，一些可以完善的表格都放回以后回公司再完成。这样一天的工作，是那么的充实，也使我对审计思路有了一个更清晰的认识。

过了一个愉快地春节，本想回学校参加辅导，可学校辅导班迟迟未开，只好先来公司。我还是接着跟着李慧文她们小组，她们的外勤都已经结束，我们要做的是完善电子底稿、打印整理与复核底稿。前一阶段的时间主要是完善各式各样的电子表格，主要包括程序表、审定表、明细表、会计报表调整系统表、财务决算表、财务报表附注等。对前面三张表还是比较熟悉的，至于后面三张我又陷入了缓慢的学习状态。

现在看来其实也并不复杂，只是完成任务的时候只顾着做，事先缺少了一些指导与思考，以至于大脑混乱、做事没有条理。现在来看这些表格，觉得在质量控制上还是有些帮助的。会计报表调整系统主要是通过填列本年和上年的试算平衡表来对资产负债表、利润表、现金流量表等进行审定的优势在于编制调整分录来对报表进行自动调整，不过感觉该系统在某些方面还不够智能；财务决算表的数据其实是从会计报表调整系统中审定数中直接获取的，它是最终附于审计报告之后的报表，财务决算表工作簿里面自带一张审核表，对会计报表之间的钩稽关系进行了一次审核。

财务报表附注工作簿中主要有财务报表和个附注项目明细，工作簿中自带的审核公式对表与附注的钩稽关系进行了很好的自动审核。下一阶段的工作便是打印整理复核工作底稿，对于从来没有完整接触过一个项目的我，这些底稿对我来讲还是充满了挑战性。

**实习周记篇三**

这是大学生活的第一次实习，所以对实习充满了好奇心和憧憬，这次实习是我们学习理论知识以来第一次具体接触现场事物，将理论知识与实践相结合，实践社会。

第一周的实习，总的来说也没干什么，就是熟悉工作的操作过程，第一次到实习公司的时候，心里还是有点害怕，毕竟对那里还是比较陌生。公司的师傅给我们新到来的实习生简单的开了一个会，互相介绍了一下自己和工作上互相合作的一些事情，后来又向我们介绍工程的概况，还有安全卫生教育。安全生产关系到企业的声誉和效益，同时也关系到千家万户的生活。因此在施工生产中必须贯彻“安全第一、预防为主”的安全方针，坚持“管生产必须管安全”的安全生产原则。

1、进入施工现场必须戴好安全帽，系好帽带，穿拖鞋、高跟鞋、赤脚或赤膊不准进入施工现场。并正确使用个人劳动防护用品，严禁酒后操作。

2、严格执行操作规程，不得违章指挥和违章作业，对违章作业的指令有权拒绝并有责任制止他人违章作业。

3、现场用电，一定要有专人管理，认真贯彻逐级消防责任制，做好消防工作。

4、未经安全教育培训合格不得上岗，非操作者严禁进入危险区域。

5、凡2m以上的高处作业无安全设施，必须系好安全带；安全带必须先挂牢后再作业，高处作业材料和工具等物件不得上抛下掷。

6、未经有关人员批准，不得随意拆除安全设施和安全装置；因作业需要拆除的，作业完毕后，必须立即恢复。

施工虽然重要，但没有一个好的环境，也是不是一个好的工程，所以还要做到“三清六好”保护作业场地清洁卫生。

三清：下工活底清；料具底数清；工完场地清。

六好：施工准备好；设备管理好；工程质量好；安全生产好；完成进度好；生活管理好。 体会：经过一周的实习，对公司的运作流程也有了一些了解，虽然还没有具体的去现场实践过，但是在接触到新的事务不再不知所措，学会了如何去看图、计算、复核图纸、整理、复印资料等。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。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。

在经历了一周的繁杂的工作，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`工作内容也有了变化，我被分到了公司负责的七座大桥中的东明沟大桥。主要负责桥上的质检工作。

先了解了一下有关桥梁的技术交底，东明沟特大桥位于安图县明月镇东明屯南侧，桥梁全长635.81m，是19跨的预应力现浇简支箱梁。共有18个桥墩，2个桥台，0#台采用的是8孔人工挖孔桩， 2#、3#、5#-12#墩采用的是扩大基础，1#、4#、13#-19#采用的是8孔机械钻孔桩，承台都是矩形承台，0#、19#是矩形空心桥台，1#-18#都是直体实心桥墩。

之后师傅带领我们看了各项工序的准备工作，斗车拉土方平整场地，挖掘机、装载机、钻机进场，人员的进场，一切工序有序的进行，师傅又分配了我们的工作，教导我们遇到问题的时候的处理，管理施工人员要按照正确的施工方法进行工作，排除现场的不安全因素，保证施工、人员的安全有序的进行。

体会：未去工地之前我从没想过实习生活我是否能撑下去，但是来到工地一周，我渐渐地适应了这种工地生活。有句话说得好:“你改变不了过去，但你可以改变现在。”在工地让我学到了一种吃苦耐劳的毅力，也学会了适应环境。另外就是在工地上知道了作为一名技术员应

该怎样去和工人交流等。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。

很快两周的实习生活过去了，第三周的实习生活又紧张而又忙碌的开始了。前两周主要是掌握一些规范、要求等，将纸上的东西和施工现场对比，增加印象。这周通过去现场的观察，通过旁站，使我近距离的观察了一些具体的施工知识。

在工地，挖掘机、装载机正在紧张而有序的进行施工铺平场地，吊车吊着钻机就位，看着挖掘机挖着泥浆池，工人们埋设护筒，调整钻机位置，调制泥浆，第一次看见这些才感受到现实的施工比书本上的理论知识要复杂的这么多，还有很多的复杂的细节，这些在课堂上是学不到和看不到的。在现场师傅又将可能出现的问题，结合实际又给我讲了一遍，比如挖泥浆池、沉淀池、储水池，要准备合格的粘土和膨胀土；埋设比桩径大20cm，顶端高出地面30cm，底部深2.5m的护筒，护筒四周夯实，中心线平面偏差小5cm；安装钻机，转盘中心同钻驾机起吊滑轨在同一直线上。通过师傅的讲解，加上我先前了解的资料，有了不少收获。

体会：通过这周的学习，尽管获取的知识是甚微的，但通过实习所获得的实践经验对我是终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断地得到验证。我会不断的理解和体会实践中所学的知识，在未来的工作中我会把我所学到的理论知识和实践经验不断地运用到实际的工作中去，为实现自我价值而努力奋斗。

时间过得很快，一个月的时间很快就过去了，这一周的主要实习工作就是明挖扩大基础方面的知识。主要的施工过程

1、测量放线 用全站仪测出基础纵、横中心线，放出上口开挖边线桩，基坑下口的开挖的大小应满足基础施工的要求

2．基坑开挖

作业方式以机械作业为主，采用挖掘机作业辅以人工清槽，一次开挖距基坑底面以上要预留20一30cm，待验槽前人工一次清除至标高，以保证基坑顶面坚实。

3．绑扎钢筋

基坑开挖完后，绑扎基础内部钢筋，应注意钢筋的保护层，钢筋的数量、直径、位置、箍筋的加密情况，还有预埋蹲身钢筋，箍筋及主筋的布置情况是否符合规范，钢筋的锚固长度及搭接长度够不够长，板钢筋的间距是否符合图纸要求等。4.模板制作与安装

根据放样位置准确的安装稳固模板。涂刷脱模剂，拼装模板时应注意密封性，防止漏浆。为防止地下水影响基坑内的正常作业，在基坑内沿基底四周和各角点各设置排水沟和集水井。

5、砼浇筑及养护 立模验收合格后，进行浇筑混凝土。控制混凝土的拌和质量，混凝土采用砼泵输送浇筑方式。

在每层混凝土浇筑过程中，采用插入式振动棒振捣密实。振动棒应避免碰撞模板。基础混凝土浇注完成24小时后，即要进行浇水养护，浇水养护的时间不少于10天。

体会：这周的混凝土浇筑着实很累，但是却学到了很多基本的标准，对以后要走的路还是很起到铺垫的作用的。

这周的重点是墩身下的孔桩基础，钻孔灌注桩具有入土深、能入岩、刚度大、承载力高、桩身变形小，可方便地进行水下施工等优点，钻孔机正在不间断工作许多的孔桩已经开凿成功，达到了设计的孔深，接下来清孔，灌注水下混凝土。

清孔目的：降低孔内泥浆比重，便于灌注水下混凝土。

清孔的步骤：先将钢筋骨架吊放入孔内，再将安有进气管的导管吊入孔中，然后使孔底沉渣随孔内泥浆一起沿导管喷出。为了防止清孔时垮孔，一定保持孔内水头高度 ，清孔时间要尽量短。

灌注水下混凝土

水下混凝土用的水泥、集料、水、外加剂以及配合比，拌合、运输等必须符合设计及规范规定。导管数量应满足要求。首次灌注前，漏斗内灌满，并准备足够的混凝土，以防在清孔过程中出现的孔底扩径而要增加的灌入量，确保成功。导管底端埋入管外混凝土面以下一般控制在3～4m，并不得小于2m，严禁把导管底端提出混凝土面。水下混凝土用砼搅拌车直接灌注且必须连续浇注，浇注间隙不能超过30分钟，随时测量并记录导管埋置深度和混凝土的表面高度。灌注混凝土时，必须采用适当措施克服混凝土对钢筋的向上浮力。

体会：回首过去的几个星期，学到了很多，虽然中间有些小小的抱怨，但是功夫不负有心人，总算是没有白白浪费过去的光阴。这要感谢在我最困难的时候同事给予的鼓励和帮助。我相信这段经历是我今后生活工作中的一块宝藏。

这一周是非常重要的一周，东明沟特大桥第一根墩柱在这一周成功的浇注。墩身的施工：放线、凿毛、搭架子、绑钢筋、立模、浇筑混凝土、养护。

施工工艺：

模板的安装：安装侧板时，防止模板位移和凸出，在模板对设立支撑加以固定。模板的安装对其平面位置，底部和顶部标高，及纵横向稳定性进行检查，在浇筑时，发现模板有超过允许偏差变形值得可能时，及时纠正。

钢筋:按设计要求配置钢筋的级别、种类、根数、形状、直径。钢筋的绑扎采用现场绑扎成型，不能出现滑动、折断、位移等情况。钢筋的焊接：焊缝长度双面为5d，单面为10d ，d为钢筋的直径。受力钢筋焊接和绑扎接头设置在内力较小处，错开布置，绑扎接头，两接头间距不小于1.3倍搭接长度。

混凝土的浇筑：

浇筑前，对支架、模板，钢筋和预埋件进行检查，作好记录，符合设计要求后方可浇筑。模板内的杂物、积水和钢筋上的污垢要清理干净。模板应填塞严密，模板内面涂刷脱模剂。浇筑时，采用插入式振动器振实，避免振动棒碰撞模板，钢筋及其他预埋件。浇注采用连续浇注，一次成型，不留施工缝。

体会：这次施工遇见了很多困难，尤其是混凝土集中拌合，工点分散、远距离运输导致混凝土供应不及时，加之柴油等物资地区性的供应紧张等不利因素。全体人员发扬顽强拼搏、连续作战的精神，打破常规，不等不靠，合理分配资源，积极组织施工。一方面开源节流，寻找物资供应与需求间的平衡点；另一方面优化施工方案，层层落实，科学施工，克服了电力短缺、人员紧张等困难，为首根墩柱浇注做好了充足准备。东明沟特大桥第一根墩柱的成功浇注标志着大桥已逐渐由基础施工转入下部主体结构施工，为顺利完成节点目标和总体施工计划篇二：路桥试验检测 实习周记总结

**实习周记篇四**

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这是我实习以来的第一个周末，第一次参加实习工作，我有很多的心得感受。

刚进入公司的第一天，一切都很陌生，也很新鲜一张张陌生的面孔，不认识可是都面带微笑很友善有一位很热心的同事，我叫她春春，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，很活泼的一个小女孩，我很喜欢她。

第一天的快中午时，我被公司的领导带到财务科一位姓高的姐姐那，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，还带着我和她一齐吃了午饭，午时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。

一周的时间很快就过去了，在这一周里，我尽量让自我更快地去适应环境，更快地融入这个大团体中，因为仅有和上司、同事都处理好关系，才能有利于自我工作的展开。

时间过得真快，转眼第二周已经结束了，由于刚进公司的缘故，一些重要的事情我都没有涉及，可是我并没有灰心，也没有觉得大材小用我想仅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\"不积跬步，无以致千里\"，\"江海不拒细流，方能成其大\"\"一屋不扫，何以扫天下\"说的就是这个道理。

早上，我基本能保证提前到公司，在开始工作的前一段时间，帮教师的桌子收拾一下，然后再拖一下办公室，让教师工作得更舒适，心境更愉快，也能多教我一些东西啊！

中午的时候，我会帮同事一齐订饭，按他们各自的口味叫了不一样的饭菜，同事也对我订的饭菜挺满意午时，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，受到了领导的好评。

这一周基本是在忙碌和琐碎中度过的，可是虽然是一些琐碎的小事，却和学校里一向和书打交道很不一样，我感觉有一种新鲜感，每一件小事都需要我亲历亲为，经过付出自我的劳动换来的成果很有价值，也很值得。

今日已经是第三周了，实习周期的三分之一已经过去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，我的办事效率也所以提高了不少，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忙的。

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，并将其转化到时间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，但都是高教师在做，我在旁边慢慢地学下周高教师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。

这一周又是这么快过去了，每一天忙忙碌碌却很开心大家各忙各的，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。

在慢慢的学习与提高中，我的实习周期也已经一个月了在这一周里，我收获颇丰，不但把以前所干的事情干得越来越好，越来越熟练，和同事之间的关系也相处的越来越融洽了，另外，带我的高教师还带着我跑了银行，教我支票的填写规范，现金日记账，银行日记账的登记方式，填错后如何更正等等虽然这些大学里的教师都有教过我们，但经过高教师边讲解边操作给我看之后，我掌握的更好，理解得更深刻了。

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，兑换零钱，收发快递，记录一些小额的开支，保管一些零钱等等虽然工作资料没有太大变化，但工作效率却比以前提高了不少，带我的教师高岚姐姐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，她说下周应当能够带我跑跑银行了。

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仅有理论和实践相结合了，所学来的知识才不是纸上谈兵我相信下一周我会过得更充实，也更有意义。

越是临近实习期结束，越会觉得时间过得飞快这周已经是实习的第六周了，按照学校的要求，我的实习周期的一半已经过去了回顾这过去的六周时间，我从一个对人对环境一切都很陌生的实习生慢慢地开始熟悉环境，熟悉周围的人和事并能独立处理一些事的人刚进公司，我从擦桌子、端茶倒水，收拾办公室开始，到之后，经过高教师的指点和孜孜不倦的教诲，我渐渐地能够独立处理一些事情，并能够在某些方面独当一面，我觉得自我有了很大的提高，并以此感到十分地自豪。

这一周我依旧跟着高教师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，但经过一周的操练和实践下来，我已经能基本保证不出错了，高教师也对我的提高感到比较满意。

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，所以也就比上一周简便一点了，可是我并没有所以放松对自我的要求，而是趁着空闲的时间尽量多问问高教师我不懂的问题，觉得时间过得很快期待下一周我能有新的收获。

又到了我记下我一周心得体会的时候了，到今日已经是第五周了，实习周期的一半已经过去了，真的是弹指一挥间上一周的时间，高教师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高教师说要让我单独操作，她发现问题的时候再给我指正，她问我有没有问题，我虽然心里有点虚，但还是拍拍胸脯说没问题。

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，贷方一向不平，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高教师在旁边耐心地指导我，不断地指正我的错误，我很感激她。

前四周都是在处理一些琐事中度过的，过得比较顺利，但这一周我就有点头大了，让我实际操作还是会出现很多问题，看来理论和实际是有差距的，我决定以后要多加操练，这样才能提高工作效率。

还有三周时间我就要离开我实习的公司了，我感觉时间过得越来越快，越是对公司对公司的同事异常是带我的高教师有一种依依不舍的感觉。

下周就是中国人最重视的节日春节了，所以公司里也需要布置一番，买一些春联，灯笼之类的东西增加节日气氛，这就免不了要从公司的备用金里取出一部分钱，由于已经在公司一段时间了，一些小额的现金是由我来保管的，所以购置装饰品的钱就是我来登记并把钱给了另一个同事让他买了拿单据回来报销对于给出的钱，我都数两遍，确保无误，同事拿回的单据我也会核对，确保准确无误。

虽然已经在公司快两个月时间了，可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，我明白任何事情都是贵在坚持，虎头蛇尾的话，不仅仅会给公司留下不好的印象，并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我，为了给自我争气，也为了维护学校的声誉。在兢兢业业地完成自我的本分工作中，我又度过了难忘的第七周。

这周过去我的为期两个多月的实习就要结束了，十分地不舍得离开这家公司，也舍不得离开相处了这么久的同事，因为他们不但教我业务上的知识，也教了我很多做人得道理。

这周高姐姐教我一些凭证的填制一提到凭证，我想这应当是我的强项，因为以前在学校时做过会计模拟实习，所以对凭证的填制不以为然，觉得凭着我惊人的记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证能够熟练掌握这种浮躁的态度让我忽视会计分录的正确填制，以至于高教师让我自我尝试制单时，我感到手足无措，这时才想到高教师的良苦用心。

因为白天自我的麻痹大意，导致自我的工作很失败这一周时间，我每一天回家都用功补课，我把《会计学原理》又拿出来复习了一遍，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，一边试着自我处理业务。

经过前几周的实习，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。

这周已经是我实习周期的倒数第二周了，这周过去，只剩一周我就要回学校了越是到最终，我越发现自我没有实习到的东西还有很多，真想再延长几周时间，但这是不可能的，因为还要回学校进行我的实习汇报。

这么多周下来，我深切体会到了会计专业的特殊性，会计，是一门实用性、操作性很强的学科，如果不进行实际操作演练，而只是凭着书本上的一些理论性的东西去从事会计这门行业的话，你的工作将会十分地不适应，以至于在工作中出现意想不到的差错可见会计的谨慎性有多么地重要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之后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并且，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\"两字就能够了，但在公司里面，要用红笔划调，再盖上职责人的章，这样才能作废对于数字的填写，高教师再三叮嘱我字迹必须要清晰清秀，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。

这一周实习下来，从制单到记账的整个过程基本上有了一个大概的了解，并结合书本知识总结了一下手工做账的来龙去脉经过自我的努力，我的实习变得越来越得心应手，我感觉很欣慰。

不想到的日子还是到了，本周是我实习周期的最终一周，我异常不想离开公司，离开我可爱的同事们，但天下无不散之筵席，我最终还是不得不选择离开。

在这短短的十周时间里，我每时每刻都告诫自我，我在公司里的表现不仅仅代表的是我个人的形象，还关乎着学校的声誉，所以我在各方面严格要求自我，我虚心向师傅们请教的态度得到了公司的认可，我临走的时候，我给高教师买了一件小礼物，以表达我对她十周来孜孜不倦的教导的感激之情。

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，仅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明白了课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情景怎样变化，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，但我学到的却是四年大学中从未学到的比如，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，不但能够放松神经，也学了不少为人明白。

最终要离开了，和公司再见，和可爱的同事们再见！

**实习周记篇五**

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，尝试和同事多沟通，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后能够成功，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，然后便交给我自己去处理，同时还不时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一个礼拜的实习，我可以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，要发扬团队精神公司是一个整体，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最大的效能。

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，公司也知道对于销售，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，通常每天都要接受好多个电话，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，如此也令客户满意而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，特别是周末前的一两天，电话特别的多，似乎大家都想在周末前做完一些事情，等到放假的时候可以安心的休息电话一多就容易乱，幸好有同事在旁边一同应付，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周末的时候，经理请我吃了一顿饭，对我关照有加，并表示对我这段时间的工作非常满意。

经过两个礼拜的锻炼，发现自己进步还挺快的，即使是之前从来没有接触过的销售岗位，同时也对销售这一行有了更深的认识，这一周仍然做通过电话跟客户沟通的事情偶尔也出去跟客户面谈由于自己向来比较内敛的缘故，首次与客户面谈显得比较紧张，也不大顺利，不过有了一次经历之后，进步了不少，再加上经理和同事的鼓励，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的多的多的客户，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跟客户面谈，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！

平时在寝室晃晃荡荡没事干，觉得日子过得好慢好无聊而在公司里，就完全不一样了，每天紧张的工作状态，完全没有时间考虑其它事情于是不知不觉的，就发现原来我短暂的一个月的事情就快要过去了其实如果可以的话，真想多留几天，虽然也许以后我不会从事这个行业，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月的时间，虽然短，但学到的东西可不少，如果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而对我来说，真正的就业也已经不远了我庆幸也感谢有这样一个学习的机会，能够在就业前很好的提高自己、锻炼自己同时也让自己对自己的能力更加自信，相信自己将来能够成为一个对社会有用的一员临别的时候，更经理道别，跟同事道别，茫茫人海，也许以后都不再相见，但我会记住这段时间你们对我热心的照顾和无私的帮助，感谢你们，好人一生平安！至此，我的暑期社会实践圆满结束其间还有太多种种是不能用言语表达的，但我会一直记得这次经历，并会牢记大家的教诲，在将来很好的鞭策自己，努力学习，努力迈向人生的新台阶。

时间过得好快啊，转眼间实习已经到第五周了，马上就要实习结束了回头看看刚开始还是那么的不情愿现在即将结束了还真有点不舍在这里实习了这么久已经对这的一切建立了深厚的感情这的所有人都那么的和蔼可亲。

对人总是那么的友善即将说再见了有好多的不舍和怀念，在这的点点滴滴将成为我永远不会遗忘的美好回忆，久久的怀念 现代物流的根本宗旨是提高物流效率、降低物流成本、满足客户需求，并越来越呈现出信息化、网络化、智能化、柔性化、标准化和社会化的特征其中信息化是现代物流的核心，只有实现了信息化，才能有效地实现物流的网络化、系统化和柔性化，物流企业才能有效地提高物流效率，为客户提供优良的物流服务。

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