# 毕业实习周记(大全8篇)

作者：海角天涯 更新时间：2024-04-01

*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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。毕业实习周记篇一一大早我*

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**毕业实习周记篇一**

一大早我就怀着忐忑的心情来到了支行，找到了办公室可是办公室一个人也没有，我在那里等了一会。没过会就来人了我告诉她我是来实习的，她把我带到了我们的主办会计那里，告诉了她我是来实习的，她让我这几天和大堂经理做大堂，我心想这是多么简单的一件事情。

站在大堂，根本没有人理我，都在各忙各的事情，我就傻站在角落里，由于穿着行服，不断有人前来问我问题，我一脸茫然，而后是尴尬的说不好意思，请问其他同事。站了很久，还是没人安排我的工作，一直到中午，我实在不知道干嘛，于是询问了那个带我的人。她从百忙中抽出一点时间说了一句话，你上去吃饭吧，下午上班后再下来，于是我去饭堂吃饭。

下午时，状况依旧跟上午一样，我傻站在大堂，没有人交代我事情，我形如空气，站了一个小时，我忍无可忍，上楼找了助理，说我要见行长换岗位，助理跟我详谈了一番，并跟我交代了一个大堂的业务，银行的框架，各部门的岗位设置，我跟她大概聊了2个多小时，经过她的劝导，我决定下楼再试一试。

下楼后我主动找别的同事问了一下叫号机的使用，拿了一些日常业务经常要接触到的单子照样板填了一下，很快下班时间到了，于是我下班了。第一天下班，心情很沮丧。

又是一周过去了，本周我的工作再一次发生了变动，在师傅的安排下我从大堂转向了柜台。这一次工作的变动又让我的心情也跟着发生了变动，来到柜台更多的可能就是心理更多的紧张和激动，因为这里需要承受的压力更大、接受的考验更严峻。然而，刚开始师傅并没有让我很快的就正式上柜工作，他安排了我学习出纳的一项重要工作——编制银行存款余额调节表。

首先，账证核对。检查本月该网点是否有未达账项，如果有就得去相关的银行把对账单取回。。。

其次，在电子版《银行存款余额调节表》中依银行存款日记账输出银行剩余数、企业剩余数。银行对账单的数与银行存款日记账进行逐笔核对，逐笔勾对。

最后，需要进行调整平衡，既是在上述不平衡的项目中进行调整。其中，企业的未达账项，即银行已经入账，企业尚未收到凭证未入账的款项，企业应该在收到相关凭证之后，再登记入账。

以上便是我这一周一直重复做的事情，虽然有的时候会感到点点的繁琐和无聊，但是欲望和激情一直鼓动着我坚持了下来，并且在这一过程学到了很多，同时也很好的完成了师傅给我的任务。

经过上周一个星期的学习、与同事们的沟通，我开始适应了新的环境，没有了初到单位那种紧张和压力。这周，在学习营运业务知识的同时，我向前辈学习了一些很基础的东西，包括如何使用复印机、传真机以及打印机等，帮助柜员们复印业务过程中要用的各种证件、材料等。每日营业终了，我和另外一位实习生做好回单的分类、盖章，核对后将之放入电子回单箱内。这周的工作很顺利，银行的工作让我充满了新鲜感，我对以后的工作有了很大的期望。

虽然由于刚到单位不久，对很多东西还不是很了解，做的也都是一些很容易的事情，那些比较重要的事情我还没有涉及，但是我并不灰心，我相信做事就是要从最基本开始慢慢积累起来的！通过这些天的学习，我基本熟悉了我的日常工作，做起事来也比较轻松，没有一开始那样手忙脚乱了。基本能够做到不断学习，不懂就问，学以致用，不会再犯一些很低级的错误了。

这周的实习我比较喜欢，是学习点钞和使用计算器。记得以前看到电视上演过点钞的画面，当时真是羡慕不已，感叹怎么会有如此快速之手呢！我也终于有这个机会来挑战自己这不是太协调的双手了。当然我们用的不是真正的钞票，而是学习用的点钞纸，手感和钞票差不多，经理要求我们尽快熟练点钞的技能，因为在这一周里会进行不定期的测试。刚开始，我们每个人都笨手笨脚的，一叠整齐的点钞纸，没几下就乱在手中，偶尔手松，还散落一地。不过慢慢地练习，掌握技巧，速度也逐渐加快了。

另外一项技能培训是使用计算器。可不能小看它，倘若面前有一叠单据需要在限定时间内计算出来且不出错的话，就要学会使用计算器，巧用计算器。将计算器放在右手边，左手翻单据，右手五个指头都有各自控制的范围，眼睛只能看单据而不能看计算屏幕，不仅要有速度，还要保证计算结果的正确。这比点钞还难，最烦躁的一次是我对这同一叠单据算了三次，每次得数都不一样，既没速度又没效率。不过这两种技能都不能速成，需要长时间的训练，所以大家即使在休息时间也会拿点钞纸或计算器来练习。

通过这几周的不断学习，我对基本的储蓄操作有了一定的掌握。这个星期我重点加强了对挂失、解挂业务、个人约定变更业务的学习，同时换在综合窗口学习了简单的对公业务操作，如购买票据的操作，支票业务、电汇业务等。学习了如何使用压数机和支票打印机打印二维码。

**毕业实习周记篇二**

上学期我进入了广告系，期待实习已久的我，在暑假期间开始了自己的毕业实习。我选择了一家广告公司做实习生，负责一些项目的策划和执行。这是我第一次踏入职场，感到既期待又紧张。

第二段：实习中的成长和体验

实习生活给我的启示非常多，不仅让我学到很多职场技能，也让我更好地了解了自己。首先，我学会了如何与不同类型的人相处，从中我了解到是个人都有自己的价值观，尊重他们，相处会更融洽。其次，我意识到在职场中，需要有超前的规划和战略，才能走得更远。最后，我通过沟通和协调，成功参与了一个跨部门的广告策划项目，这让我更深刻的了解到团队合作的重要性。

第三段：弱点和提高

在实习过程中，我也发现了自己的一些弱点。我发现自己的处理能力还有待提高，有时我会忽略一些重要的细节，导致进度推迟，给团队带来负担。因此，我开始学习如何合理规划自己的时间，学会管理好自己的时间表，在一遍遍的练习中，我逐渐养成了良好的时间管理习惯。

第四段：实习的感受

实习经历对我来说是一份难得的财富，让我在最短的时间内接触到了真实的职场环境，认识到了许多潜在的问题，增加了一些适应职场的技巧。我还认识到实习只是这个过程的一部分，我们需要在职场中不断学习、成长，跨越自己的界限。这个过程虽然辛苦却值得。

第五段：总结

在实习期间，每一天都很充实也很学习。我实习这段时间里，不断挑战自己的能力，发现并改善自己的弱点。在实习中我体验到了职场中的竞争和挑战，但更重要的是，我从这个过程中成长了。这段体验不仅能够帮助我更好地认识自己，也能让我在将来职场中更加从容地面对挑战，取得更大的成功。

**毕业实习周记篇三**

第一周：

通过紧张的面试，我终于如愿进入到xx公司实习，实习期为三个月。学习相关的专业近3年了，但这是我第一次真正的接触相关的工作。因为这是我的第一份实习工作，心里难免有些忐忑不安。怕自己没有能够做好相关的工作，给该企业带来不好的影响以及麻烦。在该企业安顿下来的时候，我们首先进行了为期5天的培训。在这5天的培训当中，我们对该企业的环境以及企业理念有了初步的了解。但由于我初来乍到，对我们的工作流程还不太不熟悉，幸好我们实习的负责人耐心的给我们讲解了一些需要注意的地方。在他的引导下我们的实习工作也逐步进入正轨。这一周学习的内容不是很多，但是最主要的还是尽快适应单位的节奏以及熟悉各个部门的工作，以便在工作中能很好的协作。

第二周

在这一个星期里，我们结束了我们的培训。正式开始了我们的实习生活。我们的工作就是在基层里做一个普通的工人，起初不能理解该企业的用意。后来慢慢就想通了。只有下放到企业的最基层才能让我们更好的去了解该企业的运作、了解该企业的企业理念。而对于我们个人来说，我们之间的大部分人都是第一次参加工作也许只有这样才能让我们更好的贯彻吃苦耐劳的精神。这个社会不缺少聪明的人，缺少的是能在困难中顶住压力的人。只有在最艰苦的工作里才能培养我们的抗打击能力，从而使我们更具社会竞争力。不过由于是我的第一份实习工作，而且是刚完成了从学生到工人角色的转换，特别是在如此艰苦的条件下所以难免觉得有些无所适从。但是，我会尽量调整心态，希望能够圆满完成这次的实习工作。

第三周

有时候我们觉得时间过得很慢，但时间又总是在不知不觉中过去了。不知不觉，来到这里已经有3个星期。在这3个星期的实习生活里虽然觉得很辛苦但还是觉得有所收获。经过了那么长的时间总算觉得自己已经进入了实习的正轨，不管是在工作上还是在生活上都在慢慢适应默认。我们的工作相比较学校生活来说还是有些枯燥，只是每天重复着一样的步调一样的工作。毕业和想象中的工作生活有所出入!在我的想象里，每天的工作是充满着活力以及挑战的，也许每天会忙忙碌碌，没有时间吃饭没有时间好好的休息，但是至少是充实的。我向往着那样的生活。但是生活总是事与愿违的，但即使如此我也不希望让这稍显枯燥的生活消磨掉我原有的对生活的向往以及激情。除了，调整心态我们别无选择。

第四周

到单位已经有一段时间了，但对单位的了解紧是片面还需要进一步的了解。我本是个不善于交际的人，这也一直是我的障碍。所以我到单位这么长时间了，交际圈只限于我们部门，对于部门的同事也是了解得甚少，由于平时的生活除了上班和下班没有多大的交集，因此每次一下班之后和同事之间也就没有了什么交流。由于一些老员工彼此相处的时间比较长，对彼此也要更加的了解地多，在他们之间的友谊会比我们新来的同事要深厚，于是我明显感觉到了新老员工之间的区别。我努力尝试要改变这样的状态，但是即使遇上面熟的同事也只是偶尔打个招呼，有时候我只是不知该如何开口，我做过很多这方面的努力，只是效果不佳。我希望在接下来的日子里这种状态会有所改变。我也会更加努力的融合进这个部门 。

毕业生实习周记范文(二)

实习周记第一周周记

临近毕业的最后一年，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己充满自信参加了多场的招聘会、面试了多家的公司、但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，自己好回念当时在学校读书的时光，但是时间是不可能倒流根本就无法回到过去，每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。但是我还是没有放弃，而是继续在寻找符合自己的工作，身上的钱花了差不多，这时候的我跟是万分的焦急，又不怎么好意思在开口往家里的人要。终于工夫不负有心人，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，努力让自己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，可能现在是业务的旺季吧。

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，但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。懂得从中学到一定的处理事情的发那个发，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。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内容、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。

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，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，然后通过autocad画出来就可以了，但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，整天面对着电脑，看着那枯燥无谓的图形，我有点开始厌倦了，但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

配起来，我以为本来是很简单的事，不过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，都不知道该从何下手，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，我总是在希望我的图不要在出现其他的错误。这个星期虽然结束了，但是我还是有地方值得我去学习的，真的是不易乐呼。

毕业生实习周记范文(三)

the 1：

本周是我的第一个实习周，在接下来的日子里，我会在建行舟山分行会计结算部进行毕业实习。

本周最深的印象是第一天报到。那天如约来到建行的人力资源部报到，填好表格后，等待实习岗位的分配。原本好像说是要去网点实习的，但通电话后，办公室的同志告诉我要去“6楼”实习，并让一位刚从6楼下来办事的面目和善带点知识分子气息的女士带我一起上去。报到后，碰巧上次有过一面之缘的陈经理带我找师傅，缘分啊缘分，发现我的新师傅就是刚才领我上楼的女士，真是“师傅领进门”，看来我要好好开始自己的实习修行了。

在接下来的几天，我主要了解未来10周的工作环境及初步的内容。在师傅的帮助下，我主要学习了关于“同城交换”这一块的简单操作。

本周，慢慢融入陌生的工作环境是我最迫切的任务，对人的一个微笑、一个热情的招呼，做好认识新同事并让同事认识我的互动工作，是我迈向毕业实习的第一步。

the 2：

本周是新的开始，在接受完上周人际大考验后，我决定将重心转向“拜师学艺”的牛刀小试。

开始，先是看师傅如何操作、如何分类同城交换以及结算的数据与票据，同时，师傅一边自己的工作一边为我讲解这里工作的流程及作用。记账的内容还算简单，但每步都有代码，银行机构的各个分行、处理处以及不同区都有各自的代码，师傅操作起来能非常熟练，但让初次接触的我觉得有点困难。

在这个过程中，我感受到会计核算工作的严谨性及繁琐。工作人员需要确保业务数据的正确性以及随时与各网点核对相关信息，环环紧扣。对于这项工作，必须要有面对琐碎的耐心、记账的细心负责。同时，银行部门的监督机制也体现着会计、财务管理工作中相互监督的重要性。在记账或结算过程中，工作人员与工作人员间的复核工作、上级领导与下级工作人员的授权工作，无不体现着这一特征，减少甚至避免了舞弊和作假的发生，发挥监督的作用。

the 3：

“最是人间留不住，红颜辞镜花辞树”，时光流逝过

于匆匆，在感伤中元旦即将到来，却伴随着希望。本周既是12月的最后一周，也是xx年的最后一周，而在银行营运中心会计结算部也将在本周的最后一天迎来“年末清算”，为来年“开门红”做好准备。这周，我继续跟师傅学习同城结算和记账部分的相关操作，如水电费、网上银行手续费、基金、理财产品手续费、盈利系列产品。但这些都不算什么，因为12月31日，才是真正忙碌的一天。这天，同城交换不只有1交和2交，在晚些时候还会有3交甚至4交退票处理的出现，并且在晚上还要加班。从晚饭时间开始，师傅就一直没有停歇，作为交换员，随时关注动态。由于不能出现差错，所以我也无法操作，只能在旁边看看，就帮大家做做小传递员、小归档员和通讯员了。忙碌中时间一下子就到了10点多，听说行长快要来了慰问加班员工了。在行长随后也有其他领导带着奖金和水果等来探望。在这周特别是最后天的工作中，我最大的收获是团队合作精神。在平时及年末工作中，结算组的工作各有各职却环环紧扣。工作中的每一步都需要各营业网点、部门与部门、工作人员间的配合，错一、漏一都会影响整个工作的进程与准确性。财务工作的纷繁同样需要严谨的团队合作，同样需要为团队队员着想的心与认真。

-->[\_TAG\_h3]毕业实习周记篇四

本文将探讨毕业实习周记的心得体会。在这个毕业季，很多学生都面临着实习工作的挑战和困惑。在这个过程中，周记是一个非常重要的工具，帮助我们记录并反思每一天的成长与收获。在这篇文章中，我将分享自己的实习周记心得体会。

第二段：认真对待每一次实习机会

在我的实习经历中，我学到了认真对待每一次实习机会并通过周记记录和反思自己的经历是很重要的。通过周记，我能够记录下每一天的工作内容，每一个遇到的问题，以及我如何解决它们。这不仅对我以后的职业发展有着极大的帮助，而且可以让我留下美好的回忆。

第三段：通过周记克服挫折

正如学习和成长的过程中，我们都会遭遇到不同的挫折，实习也不例外。在我的实习过程中，我遇到了很多的挑战和困难，这些挑战可能是新的工作环境，或者是工作上的问题。但是通过写周记，我不仅能够记录和分析这些挫折，还能够总结出一些解决问题的方法，避免犯同样的错误。

第四段：在周记中反思自己的成长

通过实习周记，我不仅能记录自己每天的工作内容，还可以反思自己每天的工作表现。每天写周记，我可以记录下今天做的是什么，自己做得好的地方和不足的地方。我可以看到自己的成长和进步，也可以发现自己需要改进的地方。这种每天的记录将会对我的职业发展有着重大的影响。

第五段：结论

通过这篇文章，我们知道毕业实习周记是我们实习过程中最重要的一部分。通过周记，我们可以记录下自己每天的工作内容，反思自己每天的工作表现，还能发现自己的成长和进步，总结出一些解决问题的方法。最终，我们可以在实习的过程中不断提高自己，为未来的职业发展积累更多的经验和知识。

**毕业实习周记篇五**

这两个月让我长大了许多，知道了自己不再是一个小孩子了，要成熟的看待问题，遇事要沉着冷静，经理他们知道了我要走，也都很舍不得，说我要是毕业了就来他们公司上班吧!

我说好啊，还有两天实习就要结束了，我相信这两个月的实习生活一定会成为我记忆中难以忘记的一段美好时光!

为其两个月的实习时间已经告于段落了，马上就要离开这个给我机会踏入社会的地方了，真的有点舍不得。

两个月虽然很短，但却那么让人回味，一份耕耘，一份收获。不付出，绝对不会有回报得，人在一生中坐下每一件事，并不都是自己喜欢得，而我们正式在每一件事情中寻找自己得那一份快乐。凡事都要虚心学习，“信自己降低，信别人提高”。

这是现代这个社会为人处世得一个原则，我们应该不断得探索，没有涉足过得领域可能没那么美好，但是没尝试哪来得结果，我们应不断得把握自己手中得机会，才能逐步走向成功，试着向前走一步，其实成功就在脚下。

总之：

1.走到社会工作，一定要懂得灵活应用，社会没我们想象的复杂，但也没大学里那么单纯，更重要的是随机应变，根据实际情况把决策或计划改变。

一. 研究动机：经过一学期《物流基础》的学习，对物流的定义、基本功能、各个作业流程有了一定的理论基础，通过实习将这些理论与实际的操作相结合，在实践中提高运用知识的能力。

二. 研究目的：了解第三方物流服务的特点、主要设备和作业流程，对其进行分析，并结合所学的理论提出改进意见。

三. 研究方法：访问法、资料收集法。

资料收集的方法：网上收集。

四. 公司概况

1. 基本情况：上海商业物流中心位于曹杨路1500 号，交于铜川路，比邻武宁路，交通便捷，与上海西站及其铁路沿线仅一步之遥;地处内环线与外环线之间，距离内环线1.5公里，外环线3.5公里，并且距离沪宁和沪嘉高速公路出口处分别仅为1.5公里和4公里。物流中心占地面积为26万平方米，各类仓库10万平方米，拥有4条铁路专用线和40辆箱式货车。

2. 公司简介：上海商业物流中心系上海商业储运有限公司的子公司，隶属上海一百集团有限公司。中心始建于1952年，是全国商业系统大型的社会化第三方物流企业。20xx年初被国家经贸委确定为全国发展商品配送重点单位。

3. 主要设施：

铲车，中心拥有1.5吨至3吨的汽、柴油叉车和干充式电瓶叉车以及前移式高位货架库专用干充式电瓶叉车多辆。

手推平板车，拥有多辆手推平板车，手推液压车和登高车6辆，以及国际标准1m\*1.2m地台板。

运输车辆，中心拥有多辆10吨全封闭厢型货车，8吨全封闭厢型货车，5吨全封闭厢型货车，及2吨以下的厢型货车。同时拥有2个联盟型车队，可调动车辆近百辆。

铁路专用线，拥有4条共计长度为1654米铁路专用线，是目前上海商业系统内唯一拥有铁路专用线的专业物流企业，具有100万吨的铁路运输发运能力，以方便客户的产品运输方式有多种选择余地。

集装箱场地，拥有1万平方米集装箱场地，龙门吊负载能力为10吨至20吨，适合金属类商品以及集装箱储存业务。

4. 仓库类型：

高平台彩钢板结构仓库。拥有高平台彩钢板结构仓库计24621平方米，可利用空间高度为7-8米， 1700平方米的仓库已安装了高位货架，该类型仓库的优点是建筑结构合理，面积利用率高，防汛、防潮、隔热性能良好，全部有雨棚和外平台，库外周转场地大，便于商品装卸及进出仓。

高平台铝合金结构仓库。拥有高平台铝合金结构仓库计16800平方米，可利用空间高度为6.5米，该类型的仓库的优点是防汛、防潮性能良好，库外周转场地大，特别适合于进出仓频繁的大宗商品的储存。

楼层恒温库。拥有楼层恒温库10100平方米，可利用空间高度为5米，该类型仓库的建筑条件为满足某些产品在温度控制上的不同要求提供了先决条件。

铝合金结构平房库。拥有铝合金板平房库5700平方米，可利用空间高度为6米，该类型仓库的优点是库外周转场地大，特别适合于进出仓频繁的大宗商品的储存。

易燃品仓库。拥有可储存易燃品仓库1000平方米，该类型仓库能提供属于易燃危险品类的特殊商品储存。

其它库房40000平方米，该类型仓库多数属于砖木结构，单幢仓库面积小于上述仓库类型，具有冬暖夏凉的自然调节功能。

5. 仓储系统服务：

市内/国内配送，单品/综合配送，常温/冷藏配送。备有各式车型，承运商品包括：百货用品、冷藏保温、特殊商品。

贵重物品配送。提供门到门的服务，确保商品的安全抵达用户手中。

隔日零担配送。对于零担配送，公司承诺货物隔日上车、发车。

上架陈列。对于市内各大商场、各类超市、连锁网点的配送服务，公司还提供协助客户商品上架陈列的服务。

6. 仓储系统服务：

常温/恒温仓库储存，高层/堆垛货架储存。

存货即时控制。有效的货卡登记制度,可随时了解库存商品的数量。确保商品质量，随时检查，出现质量问题及时上报、调整。定时观察库房条件，确保库房内温湿度不超标。

加工整理。提供完善的分拣、换包装等加工服务，物流中心内还设有专门的包装加工单位，可随时满足客户的各种要求。

订单处理。对订单处理要求做到及时、准确、高效，并承诺：单据收到15分钟内，操作人员到达现场，可开始收发货。

**毕业实习周记篇六**

实习第一个礼拜，算是适应期，毕业生物流专业实习周记。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，范文《毕业生物流专业实习周记》。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!

**毕业实习周记篇七**

姓 名：

学 号：

专 业： 环境艺术设计专业

班 级： 环境艺术设计专业01班

指导教师：

作为环境艺术设计专业的大学生，我很荣幸能够进入环境艺术设计专业相关的岗位实习。相信每个人都有第一天上班的经历，也会对第一天上班有着深刻的感受及体会。尤其是从未有过工作经历的职场大学们。

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，紧张是因为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，是一种锻炼自我的过程，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。第一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父，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，不过老实说第一周的实习还是比较轻松愉快的，嘿嘿，俗话说万事开头难，我已经迈出了第一步了，在接下去的日子里我会继续努力的。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。虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

不到的收获，只有自己想不到没有做不到。

第二周实习快结束了，来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，对工作的环境有一定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当初想象中的职场状态似乎有些差距，我相信我会适应职场生活。

不知不觉进入了实习的第三周，生活还在慢慢的适应，每天按部就班的工作。除了学习岗位相关的业务知识，我还加强大学环境艺术设计专业相关知识与自己岗位相结合，努力让环境艺术设计专业相关知识应用到实际工作中。实习不想在学校，很多工作遇到的很多问题都只能自己钻研，不过好在有很多资料可以查，大学里学习的环境艺术设计专业相关知识能够帮上忙，也不枉大学的学习。不懂时就查查资料，也培养了自学能力，同时了解许多相关的知识，一举多得。

经过2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。

第三周实习快结束了，我相信下个星期我能做得更好，每天进步一点点。

个看似简单的工作任务就是耐心和细心，一个小小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，一定不会让您失望。

接下来几天，开始正式接手相关工作，因为是新人，所以在实际执行过程中有很多的缺陷与不足，还好有师傅的指导，我顺利地完成了工作任务。几天的实习加学习使我深刻感觉到，以前自己对课本的知识掌握的不够透彻，也不能很好的将理论与实际相结合。感觉有很多东西要学习，所以总是感觉时间不够用。因此，我给自己制定了一些计划和目标，首先了解现行的一些规范、看环境艺术设计专业相关书籍、学会熟练使用办公软件，掌握工作方面的细节问题，努力提高自己的工作修养。

转眼之间，实习已经过去了一个多月。经过几天的忙碌，终于完成了实习以来的比较大工作任务，而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，我对任务的各个环节进行了不下十遍的检查，确保不出现一个错误。

星期三的早上，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，时间好像变得特别慢，每一分钟都好像在跟我作对，就是过不去的感觉。后来师父终于来到了办公室，我假装镇定的跟师父说，任务已经做好了，放在你桌子上了。师父只是微微的点了点头，说，知道了。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。

在空闲时间，结合环境艺术设计专业，我努力学习与岗位相关的知识，为以后的工作打下牢固的基础。要多想多思考多问、多问why；对知识要学精学透，不能广而不精。最重要的是建立起自信，相信自己。给自己准确定位，并朝着这个方向不懈努力。记得一定要言出必行，说到做到！

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，就是熟悉下当前环境艺术设计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。大学里面学习的环境艺术设计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：我工作过程要相信自己，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。

今天指导师父说十分钟后让我和陪他一起去其他单位参观学习，让我带上笔和笔记本，他还跟我说了一句，“上次的那个任务完成的很漂亮，圆满到达了我的要求，我很满意。”他还表扬我环境艺术设计专业相关基础知识非常扎实，是他见过环境艺术设计专业学生中动手能力比较强的学生。当时我差一点儿兴奋得尖叫出来。几天的努力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。

通过这段时间的了解，原来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一定有很大的帮助。在外面的路上，师父说，这几天我的任务就是在上次的基础进行扩展。

我总结出：在职场上取胜的黄金定律之一便是要有责任心，凡事尽力而为，并且要任劳任怨。在工作上，永远不要试图去敷衍自己的老板。有人曾经访问过许多在事业上功成名就的人，他们一个共同的特点便是，在工作上投入的时间及精力，远远要比工作本身所要求的多。我相信我能做的更好。

**毕业实习周记篇八**

作为医疗器械制造与维护专业的大学生，我很荣幸能够进入医疗器械制造与维护专业相关的岗位实习。相信每个人都有第一天上班的经历，也会对第一天上班有着深刻的感受及体会。尤其是从未有过工作经历的职场大学们。

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，紧张是因为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，是一种锻炼自我的过程，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。第一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父，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，不过老实说第一周的实习还是比较轻松愉快的，嘿嘿，俗话说万事开头难，我已经迈出了第一步了，在接下去的日子里我会继续努力的。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。虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是医疗器械制造与维护专业，但和实习岗位实践有些脱节，这周一直是在给我们培训那些业务的理论知识，感觉又回到了学校上课的时候。虽然我对业务还没有那么熟悉，也会有很多的不懂，但是我慢慢学会了如何去处理一些事情。在工作地过程中明白了主动的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。有时候遇到工作过程中的棘手问题，心里会特别的憋屈，但是过会也就好了，我想只要积极学习积极办事，做好自己份内事，不懂就问，多做少说就会有大学生顶岗实习周记医疗器械维修意想不到的收获，只有自己想不到没有做不到。第二周实习快结束了，来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，对工作的环境有一定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当初想象中的职场状态似乎有些差距，我相信我会适应职场生活。

不知不觉进入了实习的第三周，生活还在慢慢的适应，每天按部就班的工作。除了学习岗位相关的业务知识，我还加强大学医疗器械制造与维护专业相关知识与自己岗位相结合，努力让医疗器械制造与维护专业相关知识应用到实际工作中。实习不想在学校，很多工作遇到的很多问题都只能自己钻研，不过好在有很多资料可以查，大学里学习的医疗器械制造与维护专业相关知识能够帮上忙，也不枉大学的学习。不懂时就查查资料，也培养了自学能力，同时了解许多相关的知识，一举多得。

经过2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。

第三周实习快结束了，我相信下个星期我能做得更好，每天进步一点点。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com