# 毕业实习日记

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2025-04-21

*第一篇：毕业实习日记实习日记第一篇初出茅庐的热情让我对开始时的工作信心百倍，充满激情，我觉得展示自己特长的机会终于来了。事实上，每一天都是忙晕了，两点多三点才吃饭，接不完的电话，接不完的门前客。晚上十点回到家，整个人都散架了-----原来...*

**第一篇：毕业实习日记**

实习日记

第一篇

初出茅庐的热情让我对开始时的工作信心百倍，充满激情，我觉得展示自己特长的机会终于来了。事实上，每一天都是忙晕了，两点多三点才吃饭，接不完的电话，接不完的门前客。晚上十点回到家，整个人都散架了-----原来工作是如此的累！回到家只想睡觉，其他什么都不想干。还要面对论文的压力和毕业前夕各种繁琐的东西，真的有点抓狂。

我总结了几点：在生理上，想要面对并且胜任高强度的工作，首要就是身体素质要锻炼好，还要彻底戒掉以前学校的懒习，早睡早起，不然的话只能是一个恶性循环，睡觉没睡好，第二天工作也相当的累，这样下去既没有工作效率，又伤害了身体健康；在心理上，心态决定一切，要是工作上没有好的心理状态，整天都抱怨的话，自己心情会很不好。同样是会影响工作的效率和工作的效果。

这两个因素是想干好工作并有所提升和进步的重点，在接下来的日子里，我一定会好好努力克服这些问题，让自己尽快的适应起来，争取做出更好的成绩。

第二篇

可能是因为工作时间长的原因，整个人的状态非常的不好，疲倦，瞌睡，暴躁。我基本上每天都抱怨，抱怨工作时间长，抱怨工作量大，抱怨每天的休息时间少，抱怨其他的员工怎么不负责任，推卸责任，似乎任何一点点的东西，都成为了我的抱怨对象。我对这份工作已经失去了热情和信心，又加上很少的工资，让我百般郁闷，觉得我不应该继续做下去，我想进办法去挑剔这里的不好，愿望是是想尽快地离开这里。可是由于各种人情的关系，我又不能随心所欲。

这种状态持续了一个星期，这个星期里面每天晚上我都失眠，心跳加速，觉得生活非常无趣。这样的日子对于我来说简直是度日如年。

我不知道其他同学的实习单位如何，我总是觉得自己很惨，别人干的工作一定比我的好多了……

一个多星期后，我终于病倒了。可能这正是上天给以我一个重新思考的机会吧，让我从各方面重新考量自己。

首先最重要的是自己的心态一直没有放好，觉得自己就是最辛苦的，怎么看别人都不顺眼，觉得他们做的就一定比我少，什么都是自己做得最多。后来和同学们通电话，才发现每个人都有这样那样的烦恼，工作上不顺心的事情，原来都是一样的。是我自己把这些小小的挫折和痛苦放大了，把每一次自己做不好被别人说的这些细节记在心上了，没有正视这些问题，所以将这些东西都变成了自己心里的负担。

我决定，要改变！要好好地改变自己！

第三篇

经过一次病倒后我对自己的认识 更深了，也明白到出来工作和读书真的是很不一样。不仅是要解决实际工作上的问题，而且还要解决和同事之间的关系，和上司的关系等等。这些都是要从零学起的东西，再者更重要的是，我把自己的定位放得太高了，觉得自己可以做得到，从而一旦自己在工作过程中稍微除了差错，就会摔得遍体鳞伤，只会从消极方面去想，而没有正视这些问题。

我渐渐开始告诫自己，别好高骛远，脚踏实地，不要抱怨，无论做什么事情，都应该从积极的角度去想问题，这样的话问题的发展态势也不会差到什么地方去。

还有一点就是我知道自己很缺乏很缺乏忽略能力，就是什么事情都会放在心上，哪怕是一丁点儿的小事情，我都会想很久，想很多，无疑这样真的令我觉得很痛苦，这个毛病其实在大学的时候我已经意识到了，我想修正好，做到心理上是一个真正坚强的人，我也明白现在所有不顺和挫折的积累，都是我脱变的垫脚石，我坚信只要我时刻认识到自己这点，并且每次都提醒自己，那么在未来的工作道路上我一定能够突破自己的！利洁聪你要好好加油！

第四篇

我真正的感受到了什么叫做知识改变命运。在这里工作的大都是潮汕人，年龄都很小，基本都是念不上书，然后出来打工的。我听说，在中大这边的经营部，一天来了一位外国客户，随身带了翻译，但是在场的员工没有一个会讲英语，这样只能靠着翻译来沟通，结果，这个翻译一边在压我们价的同时，一边对老外报高价，自己从中提取很多的利润，企业里没有文化水平高的员工，面对这些情况没有办法，既是客户的流失，也是利益上的损失。

其实无论是做什么都是在做生意，帮人家打工，也是在帮别人做生意，现在的时代，在富口袋的同时，也需要富脑袋，缺一不可。

另一方面，因为实习单位是从个体转型到企业，所以很多的经营模式还是停留在个体作业上，问题和漏洞是一大堆。面对这样那样的管理问题，老板无能为力，因为文化水平不高，知识基本没有得到什么更新，所以对于成形的企业管理可以说是一窍不通，对于内部的管理是如此，更何况是对于外部的管理，要是一直依照这种经营方式下去，企业想扩大基本是不可能的事情，所以必须是注入知识和执行力，推陈出新，这才是继续发展所要最关注的事情。不然一切讲还是原地踏步。

第五篇

很多时候我都在思考一个问题，怎么做突破。半年之后我就要自己去全新的去经营一个写字楼。我究竟要怎么做？一想起这个问题，我就感到压力山大，我没有做外贸的经验，而我的特长在与和别人打交道，做统筹工作。对于一家全新的写字楼，一切都是由我做为主导，我害怕失败，所以我老是会想很多，我想把这份工作做好，并且做得出色，但是事实上我有点找不到北的感觉，每天都有点浑噩，不知道应该做些什么好。

布料的基本知识都学得差不多，可以如意地应对客户，日复一天，我做的工作基本上每天都一样，都是重复着做这个东西，我感觉自己的思想被束缚了起来，因为本来这份工作不是我所热衷的，因为种种原因，我必须先在这行发展，我想我需要更多的思考空间，去给自己制定一个提升计划，不然我将会离自己的梦想原来越远。

书到用时方恨少。走出社会，才发现自己的知识真的弱爆了。外语水平平平，而且社会上的动态了解得少，还有就是事情的分析能力还是不到位，只会在固定思维上的角度看问题，对发展非常有局限性。

在接下来的日子里，我希望自己能在放完身心一个假后，精力充沛，去好好规划和奋斗。

第六篇

梦想和理想的距离到底有多远？

其实无论有多远，主要是看自己想要达到目的所用的方法和途径。做自己热衷的事情，这当然是要付出代价的，首先考虑的是自己有没有这个资本去完成自己的愿望，去做自己热衷的事情，要是没有资本去支持自己的想法，那么一切都将是扯谈。

我想做一名自由摄影师，做一名旅游体验师，做一些可以走出狭隘圈子的事情，因为我想看到的世界不仅仅是一个铺面，一个写字楼，一个城市，一个省份，一个国家。我知道世界之大，我想把各个地方都写进自己的日记，而不是单一的一份工作。要是我妈听到，一定会觉得我很天真。有丁点儿吧，但是我不会放弃我的想法的。

闻道有先后，术业有专攻。我应该找到自己的应该专有的专业，从而才能在领域中寻找到精神的支点，我想自己现在的状态如此，是因为没有找到精神的支点吧，抑或是太过急躁了？或许都有吧。

从大范围而言，我现在做的应该是好好地找好每天工作的支点，并且为自己制定一个框架，我的生活不能没有框架，我必须为这个框架去奋斗。

我已经浪费了大学这四年，因为我没有好好制定好一个框架。既知过，就不能重蹈覆辙。

第七篇

有一点我甚是疑惑，究竟要以什么样的姿态去和员工们打交道？由于我的身份特殊，一进公司就是一名管理者的身份。尽管我没有很多的工作经历，没有很专业的知识，但是我知道在地位上来讲，和一般的员工的确是有些差别，我苦恼的是，我觉得是有差别，别人是觉得有差别，但是如何服众呢？这可是一个大难题。

首先我是半路英雄，他们有些是已经在这里干过几年的，我刚进来地位比他们要高，工作量比他们轻松，可以想象他们心里的不平衡。我刚到这里，需要学习的东西有很多，只有通过不断地问，才能学习到家。但是这样一问，以后的威信就会难以确立，实在是矛盾。

有时候觉得自己想太多了，应该想得简单点儿，但有的时候觉得自己脑子不够用，想太少了，以致犯错误什么的。无论从什么层面上讲，都似乎是一种罪过。

好吧，我还是把事情想得简单点儿吧，其实也没有什么好担心的，把心情放轻松了才是最重要的，今天看了一段话，想把它记住，聪明的人寻找幸福，成功的人把握幸福，智慧的人享受幸福。

自已多数时候把问题复杂化，所以工作时大多数时间都是不怎么开心的，明知道这样很愚蠢，但是就是控制不了自己。看来无论工作如何，我都是先将自己的心态调节到一个最佳的位置才行！

第八篇

对于我来说，这个实习既是一个新的开始，也是一个结束的标志。它标志着我正式走向社会，迎接社会的第一次洗礼；它同时也标志着我告别了校园生活，告别那个少不更事的我。

我应该卸下自己为自己贴的那些标签们，因为那只是代表我的过去，代表过去的我的业绩，现在是没有人认同以前的你的所作所为，哪怕是你有多么的优秀。

从今天开始，做一个幸福的人，每天做好手头上的每一份工作，不抱怨工作，不抱怨生活，既然给自己定的目标是三年的时间，那么在这三年中，就应该卯足了劲儿，受受该受的苦，舒服是留给死人的，所以不想自己的人生白白地过了的话，就应该吃苦，应该时刻告诫自己，我要证明现在自己吃的一切苦都是值得的

在接下来的正式工作中，我会用更好的面貌去迎接一切，无论是生活还是工作，无论是面对同事还是面对陌生人，我都想用爱去感动对方，我想生活在阳光和欢乐当中，把工作当成人生的一部分，而不是全部。

最后想和自己分享一段话：

牛人都是比别人更在的从事某一领域的训练，经过长期联系，不断改进，而且要方法正确，形成了巨大的时间上的优势，使得别人都望尘莫及。就这么简单，牛人都是练出来的，伟人都是熬出来的！

**第二篇：毕业实习日记**

毕业实习日记

3.26 星期日

下午三点，我们就到达了实习基地——钦州学院东校区，然后我们搞好宿舍内务，整理好行李，“安顿”好电脑，也差不多到开饭时间了。哈哈，有什么说的，开饭吧，可别饿坏了肚子。只是怎么感觉怎么那么少人在饭堂吃的而已，吃过之后才知道是怎么回事，原来

是他们这边的饭菜一点都不好吃，老实一点来说，我也吃不下，有什么办法呢，将就一点啦，刚到，可不能做什么出格的事情。

晚上8点钟，我们全体实习学生集体到校礼堂听取实习见面大会，首先是听领导们讲话。

然后我们就相互的与任课老师、原班主任见面，最后就由原班主任带队到班上与学生们见面，了解文秘042班的具体情况。

初次见面，我们也不懂得怎么说，也就勉强的站到讲台上说了2句话而已，然后就听冯老师安排下一周的工作和其它注意事项。后来我们还和学生们说了一些话，我们也不懂得从那里开刀，得，一下字，“擒贼还得先擒王”，就从老班（班长大人）开始吧。

想不到班长大人和我是老乡（会说客家话），好，那以后班里有什么事就找她就可以了。呵呵～～～　真是狡猾，嘻嘻～～～　有什么办法呢，我们本来也是这么赖的人，只不过到了这里身份不同而已，后来我们还和那些班干聊了一会。就这样啦，能过去就行了，我们在要求也不高。

晚上我们还和冯老师到他们男生宿舍走访，因为刚来就有一个男生喝醉酒打碎了学校办公室的玻璃。我们到了那里的时候，门不开，叫也不应，可能是睡着了吧，后来冯老师只能叫来别一个宿舍的一位男生叫帮开了门，但是我们进去的时候那位男生已经睡了，蒙了被子。

宿舍的别一个人说，老师，你们不要叫他了，要是叫醒了，呆会他发酒疯，谁都帮不了你。呵呵，明哲保身，撤吧，我们就和冯老师说，现在那么晚了，要不我们就先回去了，改天再来找他谈了。后来就这样回去了，有什么办法，人在屋檐下，哪能不低头。回去的时候还听冯老师说，这是班上唯一的一位爱好学习的男生，早操的时候，其它男生一般都不出来，就得他一个在那里了。

没有什么办法了，谁知道他受到了什么打击，一下子跑去喝醉，还闹事，而且我们是刚到的第一个晚上，什么也不知道，能过就先过了吧，管那么多干嘛？不要搞得吃不了兜着走就行了。

3.27 星期一

今天是星期一，也是我们见习周的第一天，早上6点钟我们就起床了，然后到他们宿舍叫他们起床出操，但是叫了半天也不见反映，我们也就只能怏怏回来了。早操过后就是早读，然后叫她们去打扫保洁区，7.35还要升旗，这是例行规定，每个星期一都要这样的。

下午第6节是他们班的班会课，内容为改选班干，评“三好”和优干等事项，有什么办法，遇到了，上吧，我们就叫她们采取无记名的方式来投票，搞了半天也还不见结果出来，真是郁闷哟，后来4.30又到了他们班的男子篮球比赛（中专部举行的），也就只能带队去了。没做完的事情也就只能等到晚上再继续干了。

值得高兴一点的就是，他们男生是大部分是从体育班转过来的，个个“牛高马大”，身强体壮，听说上一次的“三人怀”他们也得了第一了，这是不出奇的。

那些女生也算够听话，个个都过去看，冯老师也去了，真是难得。

3.28　星期二

这是见习周的第二天，早上3、4节有黄老师上的《网页制作》上机课，我们也跟着去了，去辅导他们完成作业。

我发现她们做得也蛮快的，而且也比较好，不过也存在一些细节问题，有些学生什么都还没有做，而有的学生早就做完了。不知道她们是不是不懂得做，我们2位实习老师也就只能帮他们一下了。呵呵，要是不帮的话，她们那帮家伙对我们有意见就麻烦了。

后来我也顺便把我的教案和课件给黄老师看了。一致通过，没有什么大问题，只是黄老师说她们不是专业班，不用讲那些深奥的东西（代码）给他们，不过我觉得也没有什么的啦，随便讲讲，让她们高兴高兴就得了。

3.29　星期三

今天是清明节，有很多同学都回家去了。

早上我抽空到机房想上传我的作业要求，不过那里用的是都是win98系统，u盘用不了。没办法了，上传不了，就只能回来打印出来拿上去给他们看咯。

4.6 星期四

今天的出操率不错，女的基本到来，男的基本不到，这就是他们班的特色。

下午第6节，是我的上机课，黄老师也在那里，我就叫他帮我共享好作业素材，然后就辅导她们完成作业。

我的作业要求就是要她们做一个网站标志logo，可以是靜态的可以是动态的，可以用photoshop、fireworks、用aaalogo、logo制作专家等工具和在线制作。在我的要求里面都有详细的介绍，她们只要安照我所说的步骤来做，1.2分钟就可以完成了。

4.7 星期六

今天是我们带学生到钦州港玩的日子。早上8.00钟我们就出发了，其间还到过沙滩，仙人岛，港口等地方，总体上感觉还不错。拍了很多相片，在玩的过程中，学生们都很听话，没有出现什么差错。

4.10 星期一

今天是星期一，例行规定，早上出操升旗，下午是班会课，我们配合原班主任制定了班规。4.30还有球赛，也就带队过去看了。

4.11 星期二

早操女生所有到齐，男生也来了3个，真是难得。第3.4节是上机课，也跟着上了。

4.12　星期三

老实说，今天的日子不怎么好，要是可以不说，我还是希望能够在日历上抹去这一页。

但是……，哎呀，怎么说呢，早上我们一上到她们班教室，就听她们说了，昨晚她们班有5个人的书被人偷了。其中还有2个学生的书全部被偷，我们也不懂得怎么做，马上打电话叫来了她们的班主任，后来保卫科的也跟着来了，不过她们没有给出什么明确的表态，只是说要上报学校，调查情况，叫我们要锁好门窗。后来幼师班的在实验楼一楼的花从中找到了他们班的碟机（被偷），书和其它的东西就不见了，真是可恶的小偷。

我们也不懂得怎么做了，碰上这种谁都不愿意看到的事情，看她们学生的情绪也不怎么好，所以后来就陪她们去上她们班的体育课了。和她们聊聊天，玩玩球，说说话，解解闷，安慰一下她们，以免出现什么情况。

第7节是自习课，后来就带她们去参加篮球比赛，男子的是中专部总结赛，女子的是和计网051班的友谊赛。在两场球赛中都赢了，真是不错的家伙。

4.13　星期四

早上下雨，出不了操，不过第一组的同学还是撑伞去打扫保洁区了，值得表扬。

下午第6节是上机课，也跟着去了。

晚上黄发来短信说心情好烦，我说是怎么啦，能跟我说说吗？她就说那些书陪了她那么久，现在一下子全部不见了，自己一上到教室，就触景伤情！谁都知道，对于学习好的同学来说，书就是她们和生命，甚至比她们和命根子还重要，没了书就等于没有要了她的命；但是又有什么办法呢，我也只发几条短信过去安慰一下她而已，仅此而已，还能有什么好的办法，真是可怜的孩子。

4.14　星期五

其实，今天也不是什么好的日子，只是怕她想不开就请她去网吧上了2个小时的网，我也可以顺便找找我的论文资料。仅此而已。谁知道那帮丫头在想什么？回来挨她们骂得半死，个个说要我请她们上网，连那个班长都这样说，我真得不知道她们在想什么？一点同情心都没有，看问题只看表面，不看实质。

后来晚上回来，闲着没有就来一个通宵玩牌，只是第二天又要睡一天了。

4.15　星期六

晚上她们借了数码相机，准备明天去玩的，她们就顺便叫我一起出来广场拍几张相片，以做记念。不过晚上的灯光不怎么好，拍出来的相片也不怎么清晰。后来玩玩，就没有电了，也就回来了，肚子也呱呱的乱叫，也就吃点东西填肚子了。

4.16 星期天

这天是她们记者团去铬德生态圆游玩的日子，她们本来是有老师带队去的，但是后来可能是有事情吧，去不了，就改由我带队去了。有什么办法，沾点光吗，还可以吃饺子，真是难得的外出活动，以后要是还有机会，我还是想多多参加的。

而且那里的环境也不错，景点也比别的地方多，还可以租船出去玩，下水什么得，总体上感觉玩得还不错，只要她们开心，我也就放心了，这样还有什么比这更好的希冀呢？你说是不是？

4.17 星期一

早上第1.2节，听老9的背投，她上的课还不错，能够积极的调动学生的学习神经系统踊跃回答，抢着上去操作，比起我的来说，好得多了，不过我上的内容比她的多，也比她的难，不过虽然这样，我们还是有一位电脑高手，也就是那个说话特别多的女生容小姐。基本上你就只要讲过的容她都能很好的掌握，而已也比较爱好电脑方面的东西，和网页制作方面的东西她都爱打破沙锅问到底，而且穷追不舍，有不懂的地方一定要你告诉她怎么操作，她的这种精神还是值得其它同学借 鉴与学习的。

下午的班会由原班主任主持，之后5.00钟我们还组织了男生与实习老师的第二次交锋，男篮比赛。

4.18 星期二

早上3.4节，是《网页制作》的理论课，本来是在背投上的，但是原任课老师请假，而且找机房管理员开门，找不到，所以后来就只能改在教室上了。可想而知，电脑课在教室上是多么的糟糕。他板书也不怎么得，上课说得条理也不够不清晰，基本上没人在听，除了李老师和我们2个同组人，其它还有几个想学习的同学在听，就这样，还能怎么样，这已经算是比较好的咯，2节理论课，一个月教育实习的课程，也就这样不了了之了。呵呵～～～

4.20　星期四

下午还有最后一节上机课，也是这一个人月来的唯一一节课了，上机课，想必也蛮好上的，教教她们做一些表格的基本操作。也就这么过了，还能怎么样，想想，再想想，明天就要和她们离开了，还真的有点舍不得，相处了一个月，大家共处了那么久，发生了那么多事情，一起解决了那么困难，一起打开天窗说了那么多心里话，还一起玩牌,一起打地主，抓蹲，一起外出游玩，一起撑伞挡雨，一起看球赛，一起上体育课，还一起上q聊天，一起做网页，一起想事情，一起评三好，一起修电话机。

想想，再想想，我们一开始到来，她们就自己动手帮我们扛桌子下来给我们放电脑，下雨了她们还自动借伞给我们，还邀请我们一起打羽毛球，一起外出游玩、野炊，还真的有点那个…………

虽然她们平时有时候，不怎么听话，上课了还在放电视，有些还跑出来玩羽毛球，叫也叫不动。原班主任在这里还吱吱喳喳吵闹个不停，不过，也许，也许这才是她们可爱的所在，没有了这些调料，那么这一个月来，我们过得有这么快乐么？我们大家相处得还这么融洽么？我们还能成为知己么？还能在一起愉快的谈心么？还能在一起快乐的说笑么？

不过，想想，再想想，天下没有不分离的筵席，就算再亲密的朋友也总得有分别的时候；不过转过来再想想，只要有缘分，还怕相见不了？2个学校那么近，2块钱就可以来回，只要想就可以见，也就没有什么遗憾了。～～～～

（补记：后来学校改为自习，也就没有上课了，还好，不用上，害得我太老远的从本部跑过来，还冲上6楼，以为她们已经上课了，谁知道一上到那里才知道不用上课，是因为所有的老师都去开会了，我们本部的也是，不知道她们的是不是也这样，听说是区教育厅的下来讲话。

搞得我也上交不了东西，害得我第二天还要再回来一次，没办法了，回就回呗，顺便把我的电脑也搬回来了。

后来回到宿舍，看到我有信件，而且居然是杂志社寄过来的，想必又有什么文章被刊了吧，撕开一看，是微型诗社的。里面有一稿是我的作品，后来也就拿上去给她们看了一下，不过她们的反映不怎么激烈，也就算了吧，都快走了。还有什么要说的呢，还要拿什么来伤心呢，让自己好过一点吧，5.1也想去工作了，再也不想呆在这里了，讨厌学校，我来这里读了那么久，还那么努力的读，也做了不少工作，居然不能去读本科，哎呀，我也不想说了。那时候我们那么积极的帮学校工作，什么都做了，然后学校可以升格为本科了，本来想说的就是，赏格升本，那我们也是可以顺利的升本的，谁知道学校和教育部变态，压制我们，限制名额，从10%降到５％，要是以前的，我应该也可以去的。现在呢，没了，算了吧，走了就走了，还说那么多话，干嘛。！）

4.21 星期五

今天是实习的最后一天，没有什么可以说的，也没有什么要说的（其实还有什么可说的呢），只要不落泪就是最好的表现。离别就离别吧，还说什么分别呢，好好的走路好好的学习好好的生活好好的做人好好的，就是好好的。希望一却都好吧，大家好才是真的好！～～～～～

4.22　星期六

补记：其实什么都不好，妈得搞得我，不想说了，醉吧，人生难得醉一回，想不到还有人比我利害，醉到hospital那里去了.

**第三篇：毕业实习日记**

实习日记

2024年3月12日

今天是我实习的第一天，早上醒的特别早，也有些兴奋，因为很早以前就盼着这么一天。我所在的公司在上海市中江路，全名是上海天擎信息技术有限公司。公司九点上班，尽管我六点半就动身，但由于路途遥远，中间还要倒好几趟车，交通又特别的拥挤，紧赶慢赶到公司还是迟到了好几分钟。好在新员工中我还不算最迟的，还有几位没到，培训主管也没现身，似乎这早在他的预料之中。九点半培训正式开始，首先是惯例——自我介绍，接着是就一些公司基本情况的讲解。一切按部就班，没有什么特别的。但无论如何我认识了好几个朋友，因为大家都是应届毕业生，境遇也相似，所以比较投契。

一天下来，由于培训的内容仅限于一些枯燥的基本概念，就莫名的失望起来，开始怀疑自己的选择是否正确，是否还有必要再继续下去，真的很困惑。

2024年3月14日

为避免培训的枯燥无聊，我特地带了本财经类杂志，因为我总感觉前面那些概念的培训纯属浪费时间。还不如将培训的内容以资料的方式发给我们，全无必要占有课上时间。当然我也不好意思当着培训专员马老师的面明目张胆的看，只是见缝插针的一瞥。就这样我熬过了昨天，本想今天也如此下去，但情况却在下午有所改变。下午马老师带领我们进入了培训的实务阶段。首先以一则案例展开教学，更令我喜出望外的是所谓的教学案例竟是本山大哥卖拐的小品，而马老师不时幽默的点评，让我若有所悟。原来世事洞明皆学问，关键在于你以一个什么样的角度去看问题。

今天，我对培训的态度有所改观，不再觉得前途渺茫。就连原本返回住处的痛苦煎熬的漫长旅程也可以欣然接受，短暂而充满沿途的风景。

2024年3月16日

昨天下午马老师给我们每人发了一份有关如何绕过前台与销售技巧的资料，让我们利用昨天下午与一晚上的时间把它记住领悟，最关键的是要懂得变通，声称今天上午要进行逐个考核。虽然不是最终的末位淘汰，但大家似乎都感觉到了压力。因为每个人都很紧张，面色匆匆的继续看着那几张差不多翻烂了的资料，喃喃自语着。毕竟是第一次，没有人希望给别人留下不好的第一印象。

等马老师过来时，他先什么也没说只扫了一眼，接着微微一笑，说：“你们再仔细看看，下午再进行考核”，便出去了。

终于到了下午，届时大家反倒放开了。或许残酷本身并不令人恐惧，而真正的恐惧不过是等待的过程。正如每个人都慨叹光阴似箭，可一旦时间似乎真的在他们面前滞留时，他们却反而希望它快点流逝。

其实结果已经不重要，因为在此过程中我们每个人都已奋斗过了。这么说不是败者的自我安慰，事实是大家都初步通过了考核。

2024年3月18日

今天是末位淘汰的日子，残酷的考核将决定每个人的去留。可不管怎么样，在相处的这段日子里，尽管只有短短的七天，但我们却融洽的如同一家人，相信我们这个团队是最和谐的。我不忍心任何人的离去，真希望大家都能顺利，让我们这个团队在接下来的日子里同舟共济，共创辉煌。

最终的审判开始了！考核的内容无外社交礼仪与沟通技巧，唯一变化的只是考官变成了业务部的两位经理。我们互道好运，随着名单挨个进入会议室接受考察。短短的半个小时就结束了考察。在对结果的等待中，我们谈笑风生，显得信心十足。

很快，马老师拿着考察结果单过来了。不出所料，我们无一例外的被公司正式录用了。也就是说我们都成功了，付出得到了应有的回报。在开心之余，我暗下决心定要在接下来的销售实践中创造奇迹，实现自我价值。

2024年3月19日

早上，我早早的醒来，把之前发的资料仔仔细细的看了两遍，以熟悉整个业务流程与沟通技巧，防止在与客户的交流中掉链子。因为我坚信好的开始是成功的一半！

怀揣自信我步入了自己的工作岗位。一部电话以及公司提供的客户资料，我的任务就是一刻不停地对潜在客户进行轮番的电话轰炸，在沟通交流的基础上确定意向客户。

尽管我信心十足，但由于电话销售本身就固有的困难与不确定性再加上自己的稚嫩与缺乏社会实践经验，一上午下来，电话倒是打出去了几十通，但基本都是在没有接触到负责人的情况下就被撂了。甚至还会遭受到冷言冷语，更本谈不上什么意向客户，我简直沮丧到了极点，感觉自己特别的无助与窝囊！

经过了中午的缓冲，我重又鼓足了干劲。结果还是灰头土脸的屡撞南墙，一无所获。我几乎彻底绝望了，就连电话都恐龙似的，让我感到害怕。我究竟该怎么办?

2024年3月24日

时间过得很快，转眼都已经实习了五天，可我的业绩依然是零。虽然我一直很努力，但有些事情的付出并不与回报同步，更何况现在做的很成功的前辈也都经历过我这样的迷茫期。但他们始终在坚持并不断的自我总结经验教训自我总结，聚沙成塔，到底他们还是在自我调适中以最饱满的状态赢得了丰厚的业绩。事实就是这样，事态的进展有种顺延性即与你的情绪走向保持同步！当然这种同步是在坚韧耐力的基础之上才会显影的，半途而废者通常都在事态尚未明朗的时候就放弃了必然的阳光灿烂。

在失败的历程中，我每每告诫自己: 前途似海，来日方长。毛主席说过,风物常宜放养量。

2024年3月28日

到目前为止，我的意向客户仍然为零，同来的战友们已经有两位取得了突破。我向来好强，尽管我也替他们高兴，可我的心底却充满了苦涩。我不知道是不是自己太过自私脆弱了？晚上去庆祝时，我没有随他们吵吵闹闹的，因为我历来不习惯喧嚣。他们也都了解我的性格，不来强求。我独自一人默默地浅斟低酌，并不时和他们狂喝海吞，直至酩酊大醉。

在回到住处后，我只觉得天旋地转，倒床便忽忽大睡。但愿醒来后，好一个艳阳天！

2024年4月1日

今天是愚人节，本是西方的节日，却在我们年轻一代风行已久，不过是为捉弄别人找一个合理的借口。从早上醒来我就提醒自己，今天千万要当心，因为一不小心就可能被人恶作剧。

向来严谨的公司今天却难得的一派散漫的景象，大概是因为我们的老总也还年轻的缘故，惟其年轻才能透彻我们的心理。尽管散漫，但工作的时候大家还是一丝不苟的投入。真是怕什么来什么，“恶作剧”似乎早有准备似的第一时间向我扑面而来，我竟有点手足无措——在首个电话被接通后，我居然意外地获得了一位意向客户。

真是一个难得的愚人节，我会永远记住这一天。

2024年4月4日

自从第一个意向客户诞生后，接下来的日子便轻松许多顺利许多，意向客户雨后春笋般疯长葳蕤。我不禁联想到企业家对银行的一段经典的评论：银行向来只会锦上添花，但你妄想它会雪中送炭；银行就是在晴天给你送伞，到了雨天却把伞收回去的家伙。

但是我并没有因此自满自大，因为我知道唯一的不变就是变化本身，没有什么可以一成不变。市场竞争是如此的激烈，无时无刻不在威胁着你，一旦懈怠，结果毫无悬念，那就是死亡。把握成功的途径无二——在竞争中培养竞争力，以战养战，始终保持一种警戒状态！

无论顺境逆境，坚持坚韧都是充分而必要的。

2024年4月6日

即将下班时，接到了加班一小时的同志，并且被告知以后加班会成为一种常态，天天如此。这还是我第一次加班，我完全无法预测情况会是怎样，很新鲜也颇有些疑虑。我的疑虑就是加班费怎么算？在听闻过许许多多的有关员工合法权益被损害新闻传闻后，对此我特别的敏感。尽管很不好意思，我还是请教了一位前辈。原来所谓的加班不过是接受培训，既然是为员工镀金的，也就谈不上加班费了。

其实接受的培训也没什么特别的，很多都是在已有知识能力上的加强与扩充附益。然而对于如此举动，我依然问题颇多。既是为员工着想，为什么没有征询员工的意见？是否每个人都对此乐见其成？对于不愿意参加者，为什么还要有惩罚措施呢？这是否也是一项霸王条款呢？

真正和谐友好的管理与员工的关系，在我看来应该是一种平等自由的伙伴关系。

2024年4月8日

今天公司又招来了一批新员工，并不是公司要扩张壮大，而是因为作为代理类的服务公司，其生存的能力便是整个营销团队的公关能力。而销售行业又是一个流动性比较大的行业，因为它的业绩最具显性，工资待遇又主要依靠销售提成，是真正的适者生存。

当我们早会的时候，从他们那好奇的眼神中我看到了自己的影子。我刚进入公司时也这样，见到前辈们聚拢在一起：神情激昂高亢、挥舞着胳膊、大声地喊着口号或唱着歌，我也很好奇很不解，这在校园是难得一见的。如今我对此习以为常，也知道这不过是比较有效的一种激励手段而已，一扫清晨初醒时意志上的昏聩朦胧。

是的，我已不在是一名学生，真不知道是该值得高兴还是难过。可无论如何，生活总得继续„„

2024年4月12日

早上起来接到同学的电话，他告诉我他把工作给辞了，感觉没前途。我挺佩服他的胆气，但对他的做法却不敢苟同。其实对于自己的工作我也不是太满意，但在找不到更好更适合的情况下，这或许就是次优选择。不是有句话说先就业再择业的嘛！作为学生，理想化、意气行事都是在所难免的；可生活却不是你手里的提线木偶，任你摆布。有追求是好事，但还要虑及自身情况和现实现状；理想大多时候不可能一蹴而就，目标不妨细化，步步递进，曲线救国也未为不可。

理想就是一座山峰，我们正处在登山的途中。因为走的是上坡路，所以我们更要低头，否则难免要摔跟头。这个自然法则再浅显不过了！

2024年4月14日

尽管我已经工作，并且也算尽职尽责，但我还是会经常登陆求职网，看看有没有什么适合我的职位。其实更准确的说，是去觊觎一些我力所不及的职位，权当望梅止渴。在搜索的过程中，我变得越发不自信，自知肚子里存货不足，急需补充大量的知识，更是后悔曾在大学四年中的蹉跎，趁工作之余购进很多书籍，誓要跋涉于知识的高山海洋。

人也许都是这样，在失去后才懂得珍惜。又或者可以这么说，每个年龄段都有其独特的不可强加的想法与实践，成长是不可嫁接的，“当别人不知道某事时，你永远也不可能让他知道”。

2024年4月16日

实习快结束了，这两天我工作特别的卖力，想给自己的实习划上一个丰满的句号。有空的时候就去和同事聊聊，我是一个比较感性的人，凡在我的生活圈子出现过的人，无论其印记是深是浅，在我看来他们都是我的有缘人。所以这两天我也显得有些脆弱和多愁善感。

晚上下班后，我和之前我那一批人出去闲逛。马上就要分开了，对别离这个伤感的话题我们有意不去触及，但越是刻意淡漠越是眉上心头。我们走了很久、聊了很多，最后又去痛饮一通，醉醺醺的相互扶携着走向员工宿舍！

曾经拥有抑或天长地久，只要我们彼此心无隔阂，都不是问题！

2024年4月18日

今天是实习的最后一天，天下无不散之筵席！后天回校，对于回校，我很渴望却又很感伤。一方面为这些新交的朋友们战友们，一方面为回校后的别离散伙。

下班之前，熟识的同事们纷纷过来与我话别为我祝福，我默默地承受着这份沉甸甸的深情，愿你们一切都好，我亲爱的朋友们。

下班之前，接到了自己的第一笔工资，尽管很少却是我劳动的结晶，捧着它们我无比的激动自豪，我想第一时间把它们展示在父母的面前，大声地向他们报告：儿子长大了，你们也可以稍事休息了，家里的状况会越来越好的。

收拾着行李，我知道一段新的旅程即将展开！

**第四篇：毕业实习日记**

毕业实习日记

一天即将完结，今天我们都做了什么了呢?请好好地记录下在日记里。日记怎么写才合适呢？以下是小编为大家收集的毕业实习日记，欢迎阅读与收藏。

毕业实习日记1

今天的任务是学习梁间荷载和板荷载的输入，在荷载布置前必须先定义他的类型、值、参数等信息，以及楼面恒、活荷载的标准值的输入，设计参数的输入等。这些参数的获得都需要经过查找规范得到。作为一个设计人员，有些比较常用的基本参数是我们必须记起来的。如楼板恒载一般情况为4。2KN/M2，活载一般为2。0KN/M2。完成数据的输入后，进行就可进行荷载布置了，荷载布置要依据功能的不同进行布置荷载，在输楼梯荷载的时候，我们常把楼梯板厚设为零，这样是为了了方便导荷载，荷载布置完，就可以进行楼层的组装了，完成建筑物的竖向布置，把之前定义好的结构标准层和荷载标准层进行布置，输入层高连接成整体结构。然后完善结构的楼面布置信息。包括楼板开洞，设悬挑梁等。到这里，建筑模型玉荷载输入就基本完成了。接下来的就是进行结构平面图的梁板配筋。

毕业实习日记2

公司最近搬到了珠江新城，上班再也不需要大老远跑到大学城那边去了。虽然这个很好，但是也有不好的一面，比如说，之前在大学城广工学校里还可以去教师饭堂吃饭，价格优惠也很好吃，而且大学城那边空气非常好，交通也不堵，虽然距离学校远了点。现在搬到珠江新城这边，路是近了许多，但是交通非常拥堵，空气也不好，饭价又贵，估计过段时间还得自己带饭了，非常不喜欢带饭，因为饭堂的菜有时是隔夜的，打过去当时吃掉还可以，但是等到中午再吃的话就有点变味了，很难下咽。唉，真的很不容易，刚出来工作不好找，找到实习单位的又有各种各样的问题，工资没多少，还要交通费，伙食费，住宿费，连养活自己都是件非常不容易的事。但是估计这是每个靠自己的大学生必经的经历吧，没有办法去改变，只有让自己比别人更努力，更用心，更能吃苦，才能更快改变现状。改变未来。每当工作中遇到委屈，遇到困难时，没有人可以依靠，只有自己暗自打气，鼓励自己，并且努力排解自

毕业实习日记3

因为王经理这次讲座就是让我们了解人力资源的理论，所以讲的内容就是书上的东西。我感觉这东西挺熟悉的，以前都有接触过。但我觉得主要的问题不是这个，是否知道这些理论并不是最关键的，关键的是能不能把这些理论用到工作中。我们做为人力资源管理专业的学生，学了很多人力资源的理论，这有利于我们更好地融入工作，在接触实践的时候能够更好地理解这些做法，并且更快地上手。但在学习中，要将这些理论学深学透，化为自己的心得，自己的思维方式，而不是只知道皮毛，只有这样才能真正把理论融入实践。

讲座是在所有人力资源部职工之间进行的，大家都听得很认真，毕竟在老大面前要认真一点，同时这也是对自己专业很有帮助的。

讲座完后，大家就在一起讨论，不懂的向王经理提出问题，王经理也都一一做了解答。由于我的专业是劳动与社会保障，我向他询问了一些关于员工保险的问题，养老保险，工伤保险等，经理很耐心地解答了我的问题，由于公司主要从事建筑安装工作，一线员工经常受伤，经理就重点给我讲了工伤保险这一方面，虽然有些专业知识不是很清楚，但是还是学到很多。

毕业实习日记4

今天我开始准备做毕业设计的结构部分，经过两个多星期的实习，我对结构设计有了一定的了解和掌握，也想试试我实习两个星期的成果。但是在我刚开始进行结构设计时，还是碰到了不少问题，或许这就是万事开头难吧。我发现我之前画的建筑图，在建筑图上可以表达的，但是一到结构布置时就显的不太合理了。做到这里，我又不得不返回到建筑图上，通过修改建筑图来实现结构图的合理布置。另外一个就是布置框架柱，在考虑柱子的时候，必须先确定所做基础是独立基础还是桩基础，独立基础要求地质条件较好的天然地基，桩基础一般是用在高层或者是地质条件较差的时候。从造价方面来考虑，桩基础的造价比独立基础的造价要高的多，综合考虑了各种情况，我选择了独立基础。以为我所做的毕业设计是多层框架结构。

毕业实习日记5

本来说好，从一月开始公司实行长短休排班的，但是总经理又变卦了，讨厌每次都是决定好了，公开来的时候才来变卦，搞得大家都跑来埋怨我。真希望人与人之间能多一份理解，多一份宽容。因为人外有人，山外有山，我真的是人在江湖，身不由己。我只是个执行命令的，并没有权利去发布命令。.最近也确实想休息了，老加班老加班，加班有报酬还好，可怜没点补贴，之前说好的报销晚餐，现在也不行了。我很矛盾，要不要过年后换一个单位，想想其他单位应该不会这样，因为我看到宿舍友都是一下班就能马上回宿舍了，他们单位的上下班时间浮动较大，就是说自己掌控的时间比较自由，那作息的安排跟个人的自觉性也很有关系了。有些人依然兢兢业业，有些人则可能偷懒。所以在慢慢地工作过程中个人的职业道德、对岗位的热爱和对工作的自觉性是优质工作业绩的重要延续。

本周并未对操作业务作出很多阐述，但在实习过程中对实际工作岗位和校园生活的区分还有真正工作的理解感悟颇多。我觉得这些体会、反思与成熟也是实习过程中的重要一部分。学习情况属实！丽香，你已能很好适应实习工作，望继续努力！

毕业实习日记6

年前总是很忙碌的，早上早早的起来，觉得大街上已经有过年的气氛了。不过今天为这财务报表的\'事情我可是一肚子的火。话说这财务科也真够神秘的，报表已经出来了，可是却不能给我，推脱的理由是电脑自动生成的而我没有权限。以前的呢?人家说了以前的无权查阅，好吧好吧，我只要了个模板在王姨的指导下自己往上填了。填的过程中我发现银行的报表和我们平时所接触到的财务报表是不太一样的，很多生僻的会计科目我是几乎没有接触到的，这又给我的填制工作带来了麻烦。好不容易结平了财务部还是不给我盖章，我只能拿到出报表的科技部去。好吧我认了，只是这也不是什么违法的事情，没有必要这样子吧。我爸爸告诉我银行的公章和一般企业的公章不太一样，是不可以乱盖的。反正呢，今天是四处碰壁，就这样吧，晚安，睡觉。

毕业实习日记7

经过前天的上机模拟，昨天的资料搜集，让我对学过的知识进行了更深层次的巩固。

今天还是上机模拟运营，从几天的经营业绩来看，我的经营状况不佳，我个人觉得吧，主要就是一开始我对软件的规则不够了解，所以走了好多的弯路和岔路。在运输线路的选择上就很失误，其实在能力比较有限的范围内应该选择比较单一的线路进行建设运营，这样会节约资本，收益也不会差。在对软件的操作规则很熟悉后在进行业务的扩大和整合。

今天的时间也不是很充裕，公司订单多，其间我也跟着出去送单了好几次，而后匆匆的结束了今天的实习，但我觉得刚刚对这个软件适应，想在多做一下。虽说这也只是一个小游戏吧，但是这种游戏我还是比较喜欢的，胜过于网络游戏。在这个模拟软件中可以学到一些东西。

毕业实习日记8

不知不觉中实习已经满一周多。

旅行社属于服务业，按照最典型的服务行业作息经营，营业时间由8:00持续到21:00，一天13小时。因为我是实习生且住得较远，实习老师许盛添允许我在实习期间都上早班。十分感谢许盛添老师，免去我晚上坐车难的苦处。

每日的作息已经习惯，但是每个月的假期让我有些吃不消。因为公司是小型的，员工人数比较少轮班时间长，正式员工每月只有2天休假。这让我这个在校的学生有些适应不过来。虽然刚考完试没多久，但是考试的时间也是按一周五个工作日排的，每周有两天的休息时间。指导老师给了我特例，允我一个月3天的假，这三天可以自主定，但最好避开周末，因为周末是服务业业务最多最需要人手的时候。

今天是连续工作的第10天，心理上疲倦感很强烈。这是我需要克服的。

毕业实习日记9

x月4日 星期五

今天主要了解一些钻孔灌注桩施工工艺。钻孔灌注桩先成孔，然后吊放钢筋笼，再浇灌混凝土而成。依据地质条件不同，分为干作业成孔和泥保护臂(湿作业)成孔两类。前者是成孔时若无地下水或地下水很少，基本上不影响工程施工时，称为干作业成孔。主要适用于北方地区和地下位低的土层，施工工艺流程为：场地清理 →测量放线定桩位→桩机就位→钻孔取土成孔→清楚孔底沉渣→成孔质量检查验收→吊放钢筋笼→浇筑孔内混凝土。泥浆护臂成孔灌注桩是利用泥浆护臂钻孔时通过循环泥浆将钻头切削下的土渣排出孔外面成孔，而吊放钢筋笼，水下灌注混凝土而成桩。成孔方式有正(反)循环回转钻成孔，正(反)循环潜水钻成孔，冲击钻成孔，抓锥成孔，钻头钻成孔等。施工工艺流程：测定桩位→埋设护筒→泥浆制备→成孔→清孔→吊放钢筋笼→水下浇筑混凝土。

毕业实习日记10

03月03日星期四天气阴，部门人事部

实习任务和内容

整理档案文件，和同事进行交流

专业体会

为了给领导和同事留下好的印象，今天我很早就到了公司。在打扫办公室时，突然接到李主任的任务，任务就是把整个公司员工的资料整理一下，要跟电脑上的资料核对，如果不正确就找他们本人在核对要和电脑上的资料保持一致，很简单的工作，但是不能马虎，我一份一份认真的完成，公司设有设计部，预算部，财务部，工程部，采购部，市场部和销售部等等部门。

在做这一项任务时，我就在思考大学时学的理论和现在的实践确实不一样了。有时候感觉我们学习的理论和实践之间还有很大的差距。理论的知识很空洞，感觉实施的范围很广，但是当你踏入社会工作的时候，你就感到其实并不是很多的事情要你利用书上学习的理论去解决，而是凭你的经验或者耐心，仅此而已。

而我对设计方面的专业知识稍知皮毛，如果能将两个学科的知识结合起来将会更加从容。

毕业实习日记11

今天是正式实习的第一天，我怀着激动的心情，一早便来到了海珠区地方税务局。我们的上班时间是08：30分，在上班之前，我们先在他们的食堂吃早餐。上班的第一时间，我们这批实习生要先在会议室开会。领导主要和我们说了我们的工作，然后便把我们分配到各个科室，再由各个科室的领导安排我们的具体工作。我是被分到征收管理科，按照安排，我接下来的几天都是在柜台那里为客户办理社保方面的业务。第一次上岗，我是既紧张有兴奋。其实一开始我不用做什么，基本上是坐在那里看工作人员的操作，学习怎么叫号，叫号时间的长短，还有一些客户信息的核对，并耐心的和客户说接下来要做些什么。在我熟悉了所有流程后，那位工作人员便全权交给我了。我对着电脑，仔细的看着时间来按号，把客户交来的相关资料交给里面找资料的工作人员，等他们找到并核对完资料我便把资料拿给客户，并且和他们说尽快去银行办理相关业务，办完后再把这份资料交到一楼一号窗口。就一直这样到中午12点我们便到了午休时间，吃完午饭休息个把小时，下午两点继续上班。今天一天下来，我基本上都会了，我想接下来的几天应该没有什么大问题了。

毕业实习日记12

一早接到郑哥的电话说今天有新同事到来，叫我好好接待，带她去安排好的宿舍和熟悉一下公司的环境。我顿时感到挺高兴的，终于都有一个一起在办公室上班的同事了。而且我了解到她是公司新聘用的机械绘图员，一位来自海南的大学应届毕业生。这位新同事给人的感觉挺好相处的，她挺活泼的，更她一起在办公室工作也挺开心的。她报到的第一天跟我之前一样，要从公司的资料里慢慢熟悉公司的发展情况及业务等。或许都是应届毕业生的原因吧，我们挺聊得来的。在中午的休息时间，我带她逛逛公司周围的环境，让她能尽快地适应。而老总因为要去视察业务的原因，都还没见过这位新同事。我也为她介绍了一下公司的人员及他们大概的工作范围。她的接受能力挺强的，例如毫无规律的电脑密码，她听我说过一次便记得是多少了。我挺佩服的，当初我还是输入多了才记得的。一位新同事，终于让我感受到一起在办公室办公的感觉，以前只有自己的时候，总觉得只是在电脑室工作，现在让我感受到浓厚一点的办公气氛了。

在这间公司里，虽然我只是一个小小的文员，但是我还是会努力去学习好，争取晋升的机会，让自己实现心中的梦想!

毕业实习日记13

今天是搜集资料，主要是搜集第三方物流方面的知识。

我在网上搜集了很多有关于第三方物流方面的知识，主要有：第三方物流市场现状，第三方物流企业风险管理，中小型第三方物流企业信息化建设研究，第三方物流企业与物流供应链信息化，第三方物流的一体化生存等等。通过搜集资料让我对第三方物流有了更多的了解。其实第三方物流是在物流渠道中由中间商提供的服务，中间商以合同的形式在一定期限内，提供企业所需要的全部或部分物流服务。第三方物流提供者是一个为外部客户管理、控制和提供物流服务的公司，他们并不在供应链中占有一席之地，仅是第三方，但是通过提供一整套物流活动来服务供应链。

随着社会分工的精细化，很多企业会把第三方物流分离出来，所以说第三方物流的发展前景是越来越好，但是同时我们也可以看到，第三方物流的竞争越来越激烈。中国的第三方物流的发展远不及欧美，我国对外开放的展开，国外的第三方物流的进入，对我国第三方物流企业也是一个很大的打击。

毕业实习日记14

南远电器一直被认为是吴江市效率比较高的企业。南远力图以最有限的人力完成最繁重的任务，把每个人都推向所能承受的极限，以此来争取高效率和高利润。实习期间我对这一点感受很深刻。每个人都很忙碌，压力巨大，没有人有很多时间教你什么。他们在安排给你任务时已经预先假定：你到南远来干活，你是南远的员工，那么你应该天生就明白按南远业务的一切做法和规则。实习生也不例外，一切只能靠自己看，只能厚着脸皮求教。

例如工艺规程，制订得是否合理，直接影响工件的质量、劳动生产率和经济效益。一个零件可以用几种不同的加工方法制造，但在一定的条件下，只有某一种方法是较合理的。因此，在制订工艺规程时，必须从实际出发，根据设备条件、生产类型等具体情况，尽量采用先进加工方法，制订出合理的工艺规程。

毕业实习日记15

昨天接到电话通知，明天去厦门\*\*物流有限公司报到，然后就要开始我的实习生涯。去到一个完全陌生的行业，做一份完全没有接触过的工作了，心里真的忐忑不安。我对于即将要做的工作要做些什么，真的一点概念都没有，一副听天由命的样子。毕竟是第一份实习工作，无论如何一定要把它做好。

今天是上班第一天，一大早就出现了状况。原本要乘坐班车上班的我竟然找不到乘车的地点!昨天听电话时得知是在家附近，就没有询问清楚。来到约好的地点过了钟点连车的影子都看不到。眼看就要迟到，只好采取最后办法--挤公车。待我满头大汗赶到上班地点，抬头望一下挂在墙上的钟，幸好没有迟到，这才松了口气。

到公司开了个简单的见面会，被告知一些注意事项以后，便被带到技术部门的办公室。自我介绍之后便开始工作，几个办公室的同事都很热情，让我悬着的心终于落了地。

**第五篇：毕业实习日记**

毕业实习日记

2024年3月12日

星期一 晴

今天是我第一天实习，我的心情既兴奋又忐忑。很早就盼着这么一天，所以早上早早的来到了公司。我所实习的公司位于北京市„„„„，全名是„„„„航运有限公司。我任职于营运管理部。带着些几许敬畏和几缕不安，我来到进了我所在部门的办公室。跟部门的郑经理进行简单交谈后，他向各位同事简单的介绍了一下我的情况。之后，我开始翻看并一些单据。单据都是英文的，虽然有很多不懂的地方，但是周围的同事都很和善，乐于帮我解答。和谐的工作环境让我安心不少。

郑经理考虑到我才毕业，没有经验，所以目前只是安排了一些观摩学习的任务给我，让我先熟悉一下工作环境。他把我领到中控部的周主任那里，中控部主要负责对整个港口的装卸收提情况的控制，周主任让我先跟着这里的同事学学系统操作的原理和看看操作程序。我懂得了我们可以根据订单的起点、终点、时间进行合并，一些有效的合并可以带来更多的利润。合并完的方案可以选择合适的配送方式，自动提交运输计划和进出仓计划，降低运输中的风险。

2024年3月13日 星期二 晴

今天的任务不是太重，就是观摩学习。技术部的老师让我熟悉熟悉物流运作，便给了我一个物流的软件学习的平台让我学习。虽然那个软件是第一次用，但是比较简单易懂，我摸索了一阵就懂得了基本的操作，这让我有了小小的成就感。至于一些细枝末节的应用，我想我还需要想他人请教一下。技术部老师告诉我物流中有四个主要方面：管理、调度、运输、仓储。我所在的部门主要负责管理，在管理中可以进行公司的资源管理、合同订单管理、财务管理、意外事故处理等。

2024年3月14日星期三 晴

昨天的观摩学习虽然在专业认知上让我受益匪浅，但我个人觉得和实际操作还是有一定的区别。相比之下，我对实践更加积极。今天就开始上手工作了，本来还有些顾虑，结果郑经理安排了部门里的张姐带领我处理订单。张姐在这里工作五年了，经验丰富，有她的指导我就放心了。下午张姐拿来了一些进口许可证，指导我整理输入电脑。以前对许可证什么的只在书本上有，今天算是长见识了。公司最近订单多，今天我也跟着出去送了一次单，希望各个环节都亲自体验一下，全面的学习物流管理。

2024年3月15日星期四 晴 一整天的时间就这么过去了，看起来不大的公司，里面的结构却很复杂。经理还跟我说，生产部是公司除了管理运营部以外最重要的部门之一，以技术赢得天下，以服务诚信未来，有了高了技术才能首先立足市场。他和我说他前两天很忙，这些天的事情基本上忙完了，明天还要带我去别的部门学习。我很兴奋，终于不像第一天那样无聊了，可以长见识了。副总带我去参观了市场部和行政部。和那里的同事相互介绍认识后认真看了他们的工作。因为带我去参观的是经理，总感觉他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。在这里得知下午有个业务员培训会，为了多学知识我主动和运营部经理说：“下午的培训会我来帮你们做事，大事办不了，端茶倒水还是会的。”销售部经理高兴地答应了。

下午去了会议室，发现运营部经理在那里开会。在这里，知道了航运管理到底是怎么一回事，了解了这些人员的工作。会议结束后我自己有了点观点。不过我是新来的，还是少说两句吧，和经理说这些不见得是好事，还是压藏在心里为好。或许我了解的不一定对。但我知道经理和优秀。看见这么多优秀的人士，我感到自己太渺小了，我真的希望数年之后，自己也能成为公司的内行人士。

2024年3月16日 星期五 晴

主任今天都去各部门转转，我也跟着去了。参观了财务部，开发部，后勤部和质量监督部。算今天，除了总经理办公室没去过，公司所有的部门都去过了。我现在才知道，主任是主外的，所以，总是不在。主内的是副主任。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。在副主任那里得知，主任英语很好，我虽然没见到他，但我确信，他一定是一个非常优秀的人物。副主任说，主任过些天会从外地回来，到时候我就有事情做了。他还说，每个部门我都已经转遍了，以后哪里需要我，我就得去哪里帮忙。我很开心，总之，对我来说忙比闲着好，因为充实。副主任对我说，我来这里快一个星期了，对单位有什么看法，叫我大胆地说。我想了想，添加几句客套的话，和他说了业务员的问题，他想都没想，就笑着夸我，说我真有见解，运营部是我们最关键的缺口。公司商品技术含量高，但公司规模小，招不到优秀的骨干，虽然是航运管理，但物流技术却不怎么可观，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，他们早有答案了，我只会看问题，不会解决问题，真值得向副主任好好学习。

2024年3月19日星期一 晴

虽然我只是实习生，但还是很珍惜每一个机会。由于港口的工作是24小时不停运作，所以办公室进进出出的人络绎不绝，除了处理订单、查看业务，有空的时候，我会打扫打扫卫生，让大家工作得舒服点。张姐笑我说，“你可以去工会帮搞卫生的阿姨那份工作给领了。”无所谓，因为我要80后给人感觉娇生惯养的不良印象。更何况，做人要低调踏实。我相信，我做过的事情，都会留在别人心里。给我印象最深的话就是：“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。”他还告诉我有时间就多去看看别的部门。我坐在公司为我准备的办公桌上开始熟悉负责人给我的一些航运资料。部门同事都开始陆续来上班，十分热情的跟我交流，他们看起来都很友好。

2024年3月20日星期二 多云

转眼第一周就过了。这份工作不算累，但是还有很大的学习空间，目前觉得还不是很充实，要继续努力。早上，在张姐的指导下我了解了公司的整个流程，这些虽然在软件模拟上看过一些，但在现场感受就很真实了，也很全面。中午经理请我们的组员一起吃了一顿饭，用他的话说：“一是为了欢迎，二是为了让我们更努力的工作。”非常感谢经理的良苦用心，看来对员工的管理也有多种不同的方式，但作为实习生的我暗下决定，一定不辜负领导的厚望，不是因为这一顿饭菜而是看到了他们对我们的殷切期望。午休时间只有匆匆的一个小时，下午一点我们又进入了工作状态。下午的时间我学会了仓库的进、出库操作，仓库的整理、盘点、库存查询以及仓库资源的管理，悉数这一天的业务收获，真是受益匪浅。

2024年3月21日星期三 阴

今天上午，我主动参加了公司的一个内部讲座。讲座是关于欧洲各大港口的环境分析的，演示了欧洲一些著名港口如鹿特丹、巴塞罗那等的装卸船只、配载收提的具体实现。同时，对我国航运业进行了详细的讲解，我国航运企业发展物流具有一系列的优势条件，航运集团的国际物流网络较好，有一定的客户基础，比较典型的是中远集团和中海集团等；实物网也比较强，拥有传统的货源市场和较健全的全球网络咨询。但我国航运企业仍存在不少问题和障碍： 首先，我国规模较大的航运企业普遍已经拓展了物流服务，规模较小的航运公司相对开展物流起步晚一些，物流运作中各项服务都在发展之处，竞争力弱。其次，我国的物流服务行业真正的有一定规模和形成网络的企业只有少数几个。下午，由于没什么事情可做，于是我就看一些关于外贸知识和港口航运的资料。我留意到大家也由于没事在看报纸，一开始我还以为大家忙中偷闲看会娱乐新闻之类的，后来才知道并不是大家太无聊，而是他们都想通过报纸这个传媒把握当今国际形势，还有和港口运输有业务来往的国家和地区的一些新变化。

2024年3月22日 星期四 晴 今天工作并不忙，没有感觉很累。只是要守在电话和传真机旁，坐了一天腰酸背痛的。从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成领导，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我感到了彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。半个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做薛文娟。在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。我现在的职务，很多时候并没有用上自己所学的专业知识。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。所以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，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

2024年3月23日 星期五 晴

今天我去了集装箱部，感觉就是一大堆“变形金刚”。集装箱是危险工作区，所以实习生不能下现场，只能待在办公室内，不过跟着中控员陈师傅，我也可以操作系统和指挥现场了。当然，权责对等，我不能控制太多。今天真是深深感受到现场管理的重要性与难度。中午时分，由于一些装卸工人和指导员都在就餐，有些地方交代不清，导致现场作业的时候，碰到了一个正面吊在不远处放箱。正面吊和二十五吨叉同时作业，整个现场一片机器轰鸣声，由于它们是不能同时作业的，所以很危险，幸好陈师傅凭着经验，最终化解了可能出现的危机。我们都很后怕，从今天的事我也发现在工作中细心是多么重要，而细心来源于自己的责任心，不管工作难度大小，要时刻注意培养自己的责任心，并时刻警惕自己要为工作、为公司担起责任，点滴小事也可酿成大货，牵一发也可动全身。所以我准备随时带一个小本和一支笔随时记录工作进程和注意事项，将错误率降到最低，要时刻警惕自己。

2024年3月26日 星期一 晴

今天，我到了集装箱箱站的一线实习，来到了箱站闸口。来到闸口，组长先是向我讲了在闸口的一些安全注意事项，随后将一本安全手册给我，进行了半天的安全学习。通过这次安全学习，我觉得在现实中，在闸口工作，需要特别注意避让车辆。闸口的工作相对来说比较简单和轻松，主要是负责拖车进出堆场的单证检查和打单工作。闸口业务中，对单号特别重要，还有重箱进闸时铅封号的录入，不同箱属公司的铅封号具有不同特征。另外，不同闸口通道办理不同的业务，不能混淆。这些闸口的办理和通道的选择一定要十分细致，因为这项工作的处理会直接影响到集装箱箱站的运营。首先要添加项目编号，其次要仔细审核项目编号和对应的通道口，经过一番审核后，再进行重箱进闸，最后进行铅封号的录入，每一步都不能马虎，需要工作者的细致和缜密性。

下班路上，我回忆着今天集装箱箱站工作的经历，感到这一切都运行严密，按部就班做好每一步最重要。这些东西都是我在学校的课本和实验中根本学不到的，我也深感这些天的实习经历真是收获丰厚。

2024年3月27日 星期二 多云

今天是我们公司的大日子——公司成立十周年庆。对此，公司的全体员工几乎都参与了文艺汇演，连身为实习生的我都充当了观众这一重要角色。当然，观众也不是那么好当的，要知道自己什么时候鼓掌，什么时候起哄，还要提前40分钟入场，最后一波退场„„演出结束后一个大型会餐，在觥筹交错之间，大家相互谈论着工作与生活。在人与人的交流中，本身就能学到很多的东西，无论是技术上的，还是能力上的。老板鼓励实习生和新员工要带着激情工作，同时也要有踏实的态度。我相信大家在心中也都为自己打气，好在以后的工作中齐心协力，更好地完成工作，一方面能得到领导的器重和更好的发展，另一方面也是自我成就感的一种体验。

2024年3月28日 星期二 多云

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，上班挤地铁。这个坐办公室的工作还是挺舒服的，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！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！

2024年3月29日 星期三 晴

今天帮同事搜集关于第三方物流方面的资料。在搜索的过程中自己也拓展了知识。我在网上搜集了第三方物流市场现状，第三方物流企业风险管理，第三方物流企业与物流供应链信息化等方面的资料。进入21世纪，国内的物流公司雨后春笋半涌现，进而形成第三方物流产业。第三方物流更专业化，综合成本更低，配送效率更高，已经成为国际物流发展的趋势。目前，我国的第三方物流在物流市场中所占的比例仅为10%。还没有太多大型专业的第三方物流企业，这是当前物流发展中最薄弱的环节，也制约了我国经济的发展。但随着社会分工的精细化，很多企业会把第三方物流分离出来，所以说第三方物流的发展前景是越来越好。此外，还有一部分已经初具规模的物流企业，信息化基础相比来说已经有了一定的基础，都已经开始考虑业务流程与管理流程的优化问题。

我在搜索资料的时候还了解到，第三方物流发展的推动力就是要为客户及自己创造利润。第三方物流公司必须以有吸引力的服务来满足客户需要，服务水平必须符合客户的期望，要使客户在物流方面得到利润，同时自己也要活得收益。

2024年3月30日 星期四 晴

实习生难免要做一些文书工作，文书工作也不可忽视，但我相信虽然是理科生，这些却不是我的弱项，今天就是对着电脑，敲敲打打，写了几份东西。还手做了个PPT，经理挺满意的。

今天我还额外多了一份工作——帮公司写了一封感谢信，感谢一家和我们有长期合作的公司对前天周年庆活动的支持。虽然刚开始提笔感到无所适从，但经过我上网搜索相关资料进行学习，终于补上了这些基本知识。作为实习生来讲，要学的东西很多，要做的琐事也是一种经历。我相信在不远的将来会显示出它的重要性和好处。所谓细节决定成败，也是点滴积累中显示出的工作态度和行为习惯，这对将来自己的职业生涯都有不可忽视的作用。

2024年3月31日 星期五 阴 今天开了一天的会，是公司全体职工会议。首先总经理对一季度公司的运营情况做了总体概括，对表现良好的部门给予了表扬，同时也对表现不太好的部门提出批评与整改。然后各部门和分部负责人对各自部门在一季度的工作做总结报告。我认真听取他们在工作中的成功经验，同时也对他们的不足之处做了详细的记录，作为我今后工作的警示。最后，总经理分析了我们公司面临的挑战与威胁并对公司今后的发展做了新的工作安排，并勉励大家为了公司的未来，共同打拼。

2024年4月3日 星期一 雨

经过前段时间的操作和轮岗培训，下午郑经理给我们一起来实习的同事组织了一场考试，基本上是关于仓库日常作业中的一些细节问题和运单填写的试题。通过对现场的操作过程和老员工在工作的一些指导意见的回忆，没多久我就答完了。经理看了我的试卷，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，还是比较容易。今天的考试是临时的，我们都感觉有些措手不及。此次考试告诫我们，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可以轻松应对的。

2024年4月4日 星期二 雨

今天人不是很多，我也难得悠哉了半天。帮着师姐查查资料，裁裁纸，练了练键盘，一晃就到了中午。今天我师傅休息，本来我要跟她上周末班的，可是另外一个实习的女孩要和我换，这样的话我就跟不了师傅了。看明天吧，没啥事我就不休息了，跟着师傅还能 多学些东西呢。忙到快中午的时候，突然大家都说，让我去吃饭，说外边有人在等我呢。我一直低头在整理资料，也不知道是咋回事。我挺奇怪的抬头一看，等我的是公司里的人，但是不熟呵。我一边疑惑着，一边回答说，这里还没有忙完呢，我先不去了。我手里又拿起来一摞资料，一位师兄笑着 说，快去吧，快去吧，这里的事别管了。我只好出门，一看，老板也在。我倒有些不好意思了，我要知道他也在等，我就不在里面磨蹭了。我们一行三人，很快在附近找到了一个环境优雅的餐厅。闲谈中，我知道他也属马，大我一轮。我心里不禁赞道，真是事业有成的男人，这么年轻，这么能干，还难得这么谦和不张扬。看着他和同事侃侃而谈，我不禁在想，也许人到达某一种层次就会有一种魅力，有一种明媚但绝不刺眼的光芒。而这种魅力和光芒往往是我们这些年轻的不经世事的人所 不具备的。真正有历练有内涵的人，他的光芒会照亮周围，但却不会给人以压力。呵呵，很喜欢这样的人。希望我以后也会修炼成这样„„

2024年4月5日 星期三 雨

这两天都没什么业务，郑经理让我学习一下公司的出入入库作业的流程。入库的主要流程如下：1.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。2.仓管员填写签收单：实收数量（大写），签名并填写日期和盖章。3.入货位遵循的原则：（1）先进先出。按照入库的日期，先入库的就优先出库。（2）进出库频率较高的型号，摆放在靠近出库口的位置。4.建货卡：填写货卡的主要信息。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；第三联司机留存。

2024年4月6日 星期四 雨

早上起得有点晚了，七点半了,要迟到了，我匆匆洗脸打车去公司，还好没迟到，经理还没来。虽然长叹一口气，但我觉得打车费太可惜了，以后要是天天起来晚的话，工资基本上就和打车费扯平了。看来还得更加严格要求自己。经理没给我安排工作，我就去和前台文员聊天了，当然是问工作有关的事。正是这时，一位人员过来让前台文员做些事。没记错的话是人事部的人。我立刻就说，让我来做吧！希望有什么事可以继续让我来做。那位小姐好像很高兴的样子，于是给我安排了事，回到我的办公桌，我变开始计算各位同事在一次评比中分数，从中，我了解到，这些经理需要不断培训的。了解到几个办公室的领导人的名字，了解到这次评比中那些经理的表现。正在这时，经理让我宋飞资料区另一个办公地点，并取数码相机过来。于是，我收拾好这些要统计的资料去了另一个办公地点，把材料交到了徐小姐的手里，并取回了数码相机。回来后，统计完数据交到了郑小姐手中。并表示希望以后还

有事可以帮忙。接下来，帮忙复印了四十份资料。琐碎繁忙的一天又过去了，同事们对我的表现很满意，我在这里过得也挺充实愉快。

2024年4月7日 星期五 晴

虽然清明节要放假三天，但我不知道放假该干什么，所以主动要求留守公司。领导和同事都很赞成我的做法。下午，我们的客户欧鹏集团派了两位工作人员来检查我们的仓库。我们带着他们在仓库转了一圈，发现了一些问题，比如仓库里存放了危险品，对仓库的安全构成威胁，还有仓库灰尘太重，仓库的产品都是空调产品，要保持车间卫生清洁，避免使产品沾上太多的灰尘。随后我们接到了整改通知，部门负责人提醒我们平时该做好哪些方面。我觉得的确值得检讨，毕竟客户的信任是最重要的。

2024年4月10日 星期一 晴

今天从经理口中得知，今年年底之前，我们在这边要新建两个仓库，需要引进更多的人才。他鼓励我好好干，等我熟悉所有业务后，让我带一批新的人才队伍，培养他们。经理的话深深地激励着我。接着我们谈到公司的未来及发展规划。经理突然问我，对公司未来的建设和发展有什么好的建议或者意见。我大胆的讲出了自己的想法：公司内部目前的管理还是相对混乱的，对各分部的管理很松散。公司应该清醒的认识到这一点，并大胆的革新，才能取得长久的更好的发展。相信未来的富邦航运在物流行业内将会独树一帜。

2024年4月11日 星期二 晴

今天公司的老总从国外回来了，他一点都不喜欢摆架势，件到每个员工都很礼貌，还敬礼，我们只好也跟着回敬了。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，她们还安慰我，等我到了三十所岁，一定比他们有能力。我发现一个问题，感觉财务部的人特别的闲，上网总能看到他们。他们和我说，运营部就处理罗嗦的事情多，单位不像那些大集团，我们公司运营部是月中几天最忙，忙得废寝忘食，其他时间都有很多空闲。运营部林会计还邀请我到他的办公室坐坐，我就去了。和他聊天很开心，他们还问我现在的大学生活和我说大学生活是最悠闲最开心的，带来社会，时间长了就没激情没意思了。明白了从来没听说过的许多概念是什么。对我来说接受新事物是最开心的事看。今天，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。

2024年4月12日 星期三 晴

今天有出库作业，其他几位同事都在，我主要就是跟在他们后面学习。出库的主要流程就是：1.司机带着提货单来仓管员处提货，仓管员首先要看提货单上的发货仓库是不是本仓库，核对车牌号码。2.叉车工将产品装到仓库外，管理员扫码后人工装车。3.签单：其中第一联要求司机签字，第三联给装卸队。4.每次发货结束后，要对仓库的库存情况要盘点，并修改货卡上的数据。值得注意的就是，扫码的人员一定要细心，不能漏扫。漏扫了就会给公司的服务质量带来损失。

2024年4月13日 星期四 雨

要说在所做的工作中那种最累，今天所做的工作肯定是最累的，因为许多货物出库，大家都忙活起来了。本来可有可无的我突然间变的也忙起来，一些老主顾派人送来了货物，于是我不得不放着份内的事不做，做起了搬运工和送货员。先和同事把客户订的各规格又笨重的货物搬到仓库，要是遇到全部订规格货物还好，（因为规格材料只要数量x价格就可以了），然后就是大量低签单，但大多客户往往是要清点货物数量及质量方面的问题。将一部分分出来送给装卸队，为了公司的利益，我必须仔细核对，生怕出了错，我将码数依次记下来，并清点仓库的全部货物，紧接着全部再核对一遍，然后送去扫码，才算完成任务。这次也让我这个文员体验了出库工作的不易啊。

2024年4月14日 星期五 晴

今天忙的事情比较多。去公司后，经理先是叫我核查即将发给客户的订单，之后是背书管理还有确认信用证。后来遇到了一个小小的突发事件：经理叫我帮他输入一张表格，由于我的粗心，把一项指标打错了，导致发给客户的资料错误。只能重新打一遍再发给客户并向人家道歉。经理虽然没有过多的责怪，但我自己意识到粗心真的不是一个好习惯，以后要认真一点。下午，经理让我去采购点文具用品，辗转到了麦德龙采购完毕，买完后差不多到下班时间了，于是经理说我可以直接回家了。

2024年4月17日 星期一 晴 今天在张姐的带领下和跟单证代理公司有工作有所接触。通过看各种外贸定单、商业邮件、各种原始合同，让我了解到了进出口单证的操作流程及其管理标准。因此，我在外贸方面有了一个实际的认识。针对不懂的问题我会及时在网上查找，并将自己在书上所学的知识，与当天所学结合在一起，使我对自己的工作有了更加理性的认识和更深刻的体会。之前我所理解的这些操作流程仅仅停留在书中的理论知识上，今天在实际中得到了一番应用才明白，流程只是一个大致的过程，真正的操作还要抓住每一个环节的重点和细节，还有一些经验，这些都是在课本中找不到的。

今天还翻译了一封英文信函，书到用时方恨少，感觉只能说清出意思，但是达不到信、达、雅。对此，我深感自己的英语水平实在不够，有时间的话一定恶补自己的英语水平，尤其是英语阅读和翻译，这封信函很多地方自己只是直译，并没有达到意译，很多多义词汇是要结合语境才能很好地翻译。

2024年4月18日 星期二 晴

当我开始这份工作时，我就告诉自己要professional，一名运营管理部的文员就要有个文员的形象。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。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impossible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。

2024年4月19日 星期三 晴

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，因为我们公司是做航运的，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，都很感激他们。

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。

2024年4月20日 星期四 晴

今天，我在你投入我的激情在工作中，认真完成自己的工作任务。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。” 从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争,无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。

很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！