# 办公室秘书实习日记7篇范文

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-01-02

*现在很多大学生会出现所学专业不是自己兴趣的情况。如果自己不想从事自己所学专业的工作，其实也是可以根据自己的兴趣来选择实习单位的。下面给大家分享一些关于办公室秘书实习日记7篇，供大家参考。办公室秘书实习日记(1)实习第一天，我一大早匆匆的准备...*

现在很多大学生会出现所学专业不是自己兴趣的情况。如果自己不想从事自己所学专业的工作，其实也是可以根据自己的兴趣来选择实习单位的。下面给大家分享一些关于办公室秘书实习日记7篇，供大家参考。

**办公室秘书实习日记(1)**

实习第一天，我一大早匆匆的准备了一下就做车就来到了广安消防器材有限公司。对于这个公司我是很熟悉的，暑期社会实践就是在这里进行的。到了公司，大堂的前台文员接待了我把我领到了办公室进行的简单的程序，我就顺利的成为了公司的一员。精彩的一天要开始了。林经理是个很和蔼的中年人，我们有一句没一句的闲聊着，她带着我在公司的参观。

把公司的设施和一些路线给我做了简单的介绍。之后就带我去我的办公地点。我是应聘的是办公室秘书，是文员的工作。办公室里就我和一个女同事，所以环境还是很不错的。经理说明天开始我就要接受为期1个礼拜的基本的的培训。因为我之前没有这方面的经历。第一天就是在办公室里了解情况没什么事做。

**办公室秘书实习日记(2)**

今天开始我就要接受公司的基本训练。就是一些基本的礼仪和应该注意的事项。从早上开始一天都在学习和实践，训练的老师蛮严格的。和我一起学习的很多人都是新加入公司的。大家都是年轻人所以期间的气愤不错挺活跃的。

早上的时间是老师在公司的学习大厅给我们教学。教的是一些公司的文化和公司的发展，以及做为公司的一员应该具备基本的情操和基本的素质。

是比较学术的东西。感觉和我们在学校上课没什么区别。就是用我们本地话期间经常用我们本地的语言进行交流很亲切也很有趣。大家都很积极的。下午是实践老师带我们很详细的参观了公司的人事处和安全部并且对其进行了解说。我们都有记笔记。这些东西和地方我们以后都会很经常的使用到的。

**办公室秘书实习日记(3)**

今天我们就要进行基本礼仪的教学了，老师一大早就拿了很对的公司的道具和资料进来。开始她先对我们进行示范的表演，看起来很滑稽的，我都不敢笑就怕被骂，害我憋到都要面瘫了。

有几个人不识趣的笑出来，被老师发现着了白眼。呵呵。老师的示范的东西我以前在电视的书本上有接触过一些，但是真的做起来还真不一样。很新鲜很有趣。

我们一个的上台去表演。比如与客户的说话语气和礼貌用语啦，看到客人要怎么样接待啦等等很多啦。就连笑都要怎么笑都有学问。真是感觉有点像古代大家闺秀学习礼仪一样，笑不露齿行不露足的。不过也还是蛮有意思的。下午我们参观了其他的部门。这些都是我们以后工作的时候要去接触的。但是一天下来学了这么多东西头都有点晕了，但是还是蛮充实的。

**办公室秘书实习日记(4)**

今天是我最累的一天，从早上八点进到里面，一直到五点半，中午只休息了半个小时。并非老板不让人休息，只是我看到我的师父还有她同事们都忙得歇不下来，自己就更不应该休息了。今天下午五点的时候，突然来了很多客户，个个都是大单，我帮这个人扎完钱，再跑到那个人跟前继续扎，忙来忙去，最后每个人都对我说，你歇歇吧，坐一会儿。其实我不是不想坐下来，可是作为实习生来讲，要学的东西很多，要做的琐事也很多，坐下来，节奏就慢了下来。并非我虚伪，我告诉自己，我放弃了其他找工作的机会，花时间花精力到这也里来实习，我要对得起我自己，对得起我宝贵的时间。如果我到这里来慢慢悠悠的休息，还不如待到学校休息，那样还休息的痛快。我觉得就是这样。别人拼命是为了签工作，我拼命当然也不排除这一点，但更为重要的是，我在全心全意的投入一种职业，投入一种工作。哪怕将来我不在这里工作，我这个月的实习也会让我体验到一种不一样的生活。我的生命中多了一个经历。

多一种经历，就多了生活的经验，哪怕现在用不到，在不远的将来也会显示出它的重要性和好处。

**办**

**公室秘书实习日记(5)**

实习第一个星期，实际算是适应期。主要了解一些公司的背景、产品、发展方向和前景等。另外，尝试更同事多沟通，多听，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，做一些业务相关的工作，主要是在一旁协助处理一下简单的事情。也就是打根基。

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，因为它们都是互连的。为了保证最后能够顺利，前面的每一步基础都要打好。为了能够真正的使用知识，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，多动手。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，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，互相帮助，合力完成共同的目标，团结众人的智慧才能够发挥的效能。

**办公室秘书实习日记(6)**

实习逐渐深入，我也已经逐渐进入状态。开始独立接触一些业务，老板也知道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。于是每天我都会非常早起来，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语音交流，语音通常都较短，只需要简单的作一些相关的介绍即可，当然也有些客户或合作伙伴需要更详细的信息，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。价格也是有非常大的竞争力。虽然自认为口才并不好，但我能够把事情描述的比较清晰，如此也令客户或合作伙伴满意。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，语音特别的多，等到假期的时候也不可以安心的休息。认识的朋友一多就容易乱，幸好有同事在旁边提示，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。一个人做就很难一起做就变得非常容易。我对这段时间的工作非常满意。

**办公室秘书实习日记(7)**

今天是周六，实习生里就我来了，其他人都有事来不了。还好今天人不是很多，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，我知道他也属兔，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……

一晃又忙到了四点，一位师姐打来电话，要另外一个男生和我去财务跟着她查账。我俩匆忙赶到了财务部，师姐已经在那里等我们了。我们合力从浩如烟海的陈年资料里翻找着我们需要的东西。三个小时过去了，我们圆满的完成了任务，yes!为了奖励一下自己，我们坐到肯德基里要了喜欢的几款饮料，顺便休息一下。师姐告诉我，她一天都没有喝水，也没有坐一坐，早上就查了一早上的帐，四点才吃的中午饭。她也是个很拼很能吃苦的女子，付出的比一般同事都要多，这也是为什么她可以做到主管的原因。从她身上再一次验证了一个道理：有付出就会有回报。

这次分到这里实习，我真的很幸运，不管结果如何，我都已经收获了很多。

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！