# 推荐伤心日记通用(九篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2023-12-20

*推荐伤心日记通用一你我手中的笔时时挥动，为了那值得我们追求的奖状，马不停蹄，一路狂奔，有多少笑容，多少笑声在等待着我们，同样，悲怆也是存在的，但我们毫不伤心，因为我们奋斗过，努力过，追求过。我们的头脑当中现在充满了自信，充满了遐想，充满了追...*

**推荐伤心日记通用一**

你我手中的笔时时挥动，为了那值得我们追求的奖状，马不停蹄，一路狂奔，有多少笑容，多少笑声在等待着我们，同样，悲怆也是存在的，但我们毫不伤心，因为我们奋斗过，努力过，追求过。

我们的头脑当中现在充满了自信，充满了遐想，充满了追求。我们对艰难险阻也充满了憧憬，期盼它们出现，带给我们无穷的力量，反之，在一帆风顺的道路中行走，我们反而会感到有些乏味，那大概是因为我们的脚下已沾满了泥土，这些泥土于挫折与磨难。

我们知道所有的希望在这时绽放，究竟如何，是看我们如何表现的。我们曾想过后果如何，但我们的态度是一定的。我们始终保持着积极向上的人生态度，我们从来不气馁，也毫不懈怠，快乐是我们一生的相伴，我们就是快乐精灵。明天还等着我们，我们也期待着明天希望之花绽放，期待着期待着......

你我现在虽然不是抛头颅，洒热血，但也是英勇无畏，是因为我们是为自己的梦想而奋斗的，值得。

迎接明天，刎颈之交，同甘共苦共患难，迎接明天，明天—艰难险阻。

你我闻鸡起舞之人，今天又要进行一次快乐之旅，兴奋。

今日过后，每提起考试都想不起来今日，因为这一次考试太平常了，所以我将今日考试特别记录。在这一次考试当中我深有体悟，也特别高兴。我感悟到了日积月累的好处，它可以使我们在漫长的岁月中学会许许多多发人深省的哲理，与深奥的知识，它可以以新换旧，丰富巩固博学精深。高兴之因，题乃往日之题，一丝无异，可得高分，大好。

君可知两人之异何处出身?是的，就在于日积月累，方才百战不殆。所以，我从中也得到了许许多多，从中吸取了教训，日后改正，便能英勇无比。

这次考试也是你我最后一次刀枪相见，决一雌雄。所以我无比珍惜，愿你我共同努力，共创祖国大好河山，无论最后谁胜谁负，都应该接受现实，不断巩固，对于祖国来说，这是进步。那些已败却自称无负的人，祖国因他们而感到耻辱，羞愧。

俗话说：“留得青山在，不愁没柴烧。”所以我们不管结果如何，都不应该气馁，甚至自责，自暴自弃。

如果你生气了，就想想今天的廉泉让水之乡村，风土醇美，难道还诱惑不了你那暴脾气?

俗话说：“笑一笑，十年少。愁一愁，白了头。”

笑容满面，又何乐而不为呢?

**推荐伤心日记通用二**

看到“奇遇记”你就会浮想联翩了吧 !那就让你们的大脑跟着我开始运转吧。让这本书带着你们进入你们的内心世界，开始玩转世界一起让梦飞翔吧!

主人公叫“孙小空”外号“幻想大王”。他的想象力超级丰富。

他还有两个非常要好的朋友，分别是白谷静和朱聪明他们一个会武功，一个智商高达二百五。

这不，一连串的奇妙的事情都让他碰上了：提前知道地震，两星相撞，还能知道怎么开车……

还好，孙小空有两个死党——朱聪明和白谷静，他们一直深信着孙小空，才能使他拯救世界。

他拯救了地球，从梦中醒来，那一切不平凡的经历让他回味无穷。

这本书写的真是引人入胜，我跟随着惊险刺激的情节，我一会替孙小空紧张地屏住呼吸，一会又替孙小空伤心难过，在他准备牺牲自己时拯救地球时，我为他的举动而感动......看完上一个故事，就想着接下来会发生什么?我和孙小空在没有声音的世界完成了奇妙之旅。我真希望这本书再多一些内容啊!

**推荐伤心日记通用三**

写这本日记的是杜真子家的猫，他会笑。名字叫笑猫。他珍爱的虎皮猫聋了，老老鼠告诉它一种蓝色的兔耳朵草治好虎皮猫的耳朵，在寻找兔耳朵草的路上困难重重，最后终于找到了兔耳朵草，却被一群兔子吃了，他很伤心的回到了马小跳家，绿毛龟告诉我只要心中有爱，奇迹一定会出现……

读了这本《蓝色的兔耳朵草》后我觉的动物和人一样都会有感情，在现实生活中我曾听说过这样一件事：两只小狗过马路，一只小狗不小心被车撞了，而另一只小狗却没有走开，而是陪在朋友的身旁，眼睛里还有丝丝泪花。

其实，不论是人还是动物都一样拥有自己的感情。我们又为何不把动物当成自己的朋友呢?正如杨红樱阿姨写的一样这些从严冬写到金秋的故事，犹如温暖童年心灵鸡汤，犹如陪伴你成长的心情宝典。相信你将会在幽默好玩、美妙温暖的文字中，发现一条连通现实很幻想的秘密通道，相信你会感动，会流泪，会哈哈大笑，会开始生命中最初的思考等。对这几本“通往幻想空间的钥匙”是我最初读书的词典

我爱读书，读书给了我无限乐趣，杨红樱阿姨的书一直是我读书的指引人，是我读书的启蒙老师，读书是我最最忠诚的伙伴。这册书给了我无限乐趣，让我忘掉了所有烦恼，读书拌我成长，让书香永远留在心房。

今天，我要向你推荐一本书那就是——笑猫日记，我觉得这些从严冬到金秋的故事，犹如温暖童年的“心灵鸡汤”，犹如陪伴你成长的“心情宝典”。相信你相信你将会在幽默好玩、美妙温暖的文字中，发现一条连通现实和幻想的秘密通道，相信你会感动，会流泪，会哈哈大笑，会开始生命中最初的思考。

这个故事主要讲了什么呢?让我们来看看吧!

这真是一个令人激动的冬天!伴着阵阵梅花的清香，我和虎皮猫的孩子们终于来到了这个世界。我们的四个宝贝------胖头、二丫、三宝和小可怜，四个摸样，却一样可爱!在这个格外寒冷的季节，我、虎皮猫、杜真子、马小跳，还有我那神秘的“熊猫表哥”，都精心的呵护着小猫们，期盼着他们快快长大。然而，突如/其来的厄运，还是在寒风中降临了，一场突然的寒流小可怜在这场寒流中离我们而去了。

我觉得在本书中让我感动，让我流泪，让我哈哈大笑，让我开始生命中最初的思考。

**推荐伤心日记通用四**

实习时间:xx年7月1日

今天，当初在南日实习时带我的贺老师问我能不能帮忙找到一个东早记者的电话，他已经跳槽去了南都，目前正在上海采访。我于是跟咋咋容和小尹夫妇联系，搞到了那个东早记者的电话。很高兴，我终于有机会回报这些对我有知遇之恩的实习老师了。提到毕业实习，让我想起当初自己还在繁忙的采访和写稿的间隙中写过一些日记，挑选出来，让大家了解一下我当初的心态，顺便纪念那段美好的时光。我至今都毫不犹豫地认为，xx年在南方度过的那3个多月，对我人生观、新闻观的形成十分重要，是我整个大学4年过得最有意义、最充实、进步最快的日子。

7月1日星期五晴

今天中午，和两个实习生在报社\*的一家饭店吃饭的时候，接到师姐的电话，一开始就说：“你那天打给龚学锋的号码是多少，他说你没有采访过他，人家要告你啊！”我当场就吓得声音都在颤抖。连忙跟龚学锋打电话，他很气愤，叫我下午就去见他。

下午2点左右，我来到润锋公司，龚学锋刚开始还很恼怒，但过了不久态度就变好了，毕竟是留美博士，很有教养的。跟他聊了一会，原来我那天采访的是他哥哥，却写成了他的名字。当初师姐给我电话号码，我打过去，对方也承认是润锋公司的“龚总”，可是我怎么也不会想到师姐给我的手机号码是错的，而且正好龚学锋的哥哥也曾经在润锋公司当过副总经理。

其实龚学锋气愤的不是我把他哥哥当成了他，只不过他想找个借口来挑刺罢了。他不满意师姐在文章中说杜邦公司给了润锋120万，而师姐又说这是未经证实的，并且这些钱没有用在员工身上。报社本来可以不理会龚学锋要求的澄清所谓事实的要求，但是由于我在报道里出了事实性错误，所以师姐不得不答应在案件判决的时候帮他在报道中传达他自己声音。

经过这件事之后，我觉得自己成熟了很多，看问题不再那么单纯，也感受到一些人情冷暖。我认为能在第一篇稿子中就出现这种事故，对我未尝不是一件好事，关键是我自己要从里面吸取教训，从阴影中走出来。在今后的学习和工作中，甚至在生活中，都要小心一点，凡事谨慎点并非坏事。不过连累师姐既要写检讨又要被罚钱，心里很不安。师姐在下班后发了条短信过来，我很感动，把这条短信记下来，时时提醒和勉励自己吧：“我不见得是好老师，我自己也问题多多但我希望你学我，热爱知识，有责任心。”

7月4日星期一晴

上午去法院听一个抢劫\*案，这些嫌疑犯都是青少年，的才22岁，为了抢劫一辆摩托车就\*，杀了六个人，另外还抢劫15起，才获得钱财13000多元。看到被害人和被告人的家属在法庭上都伤心欲绝，心里很不是滋味，不知道是什么样的一种情况让他们在小小年纪就变成了穷凶极恶之徒。从八点多等到十点半，好不容易等到审判长来了，却不给任何解释，就让本来公开审理的案件变为不公开审理。搞得双方家属都不满，都不愿意离开法庭，审判长还威胁说你们要是不离开法庭，将会对当事人的判决不利。几个报社的记者平时就看不惯这个审判长，现在出了这种事情，就更是不轻易放过，于是就商量着要给点颜色给审判长看。

中午一点多回到报社，还来不及吃中饭，就收到贝贝的短信，说她到了广州了，叫我去接她。我便跟师姐说明情况，师姐很大方的放了我一下午的假，并且还帮我写稿子。下午接到贝贝后，陪她去家乐福买东西后，又去买菜，做饭，累了半天。明天还要去法院，就先写到这里吧。

7月6日星期三晴

上午本来是去听一个48庭的案子，没有想到那么无聊，就换到2庭去听集资诈骗案。有100多个座位的法庭里坐满了人，大部分是受害人，但是很奇怪的是，这些受害人居然委托了一个律师来为被告人说好话，说被告并没有集资诈骗。中午和一个信息时报的记者吃饭，她是川大的研究生毕业，学法律的，去年毕业，今年才开始当记者，她在广州一年，就遇到两次抢劫未遂，所以对广州的治安颇有微词。

中午没有睡觉，就直接写稿子，也不知道是什么原因，今天一直都没有状态，脑子里一团糟。写报道毫无逻辑，又抓不住重点，师姐说了我两句就叫我回家。在回家的路上，她又两次打电话来询问我报道里的具体内容，都因为我听的时候不够仔细，又把笔记弄丢了，所以不能回答师姐的问题。她对我也无可奈何，但我自己觉得很不好意思，都是自己的工作没有做好。要是我仔细点，又打两个电话去采访那些受害人和他们的律师的话，就不会出现这种情况。经常有老师教育我们实习的时候要尽量做到百分之两百的好，但是今天我觉得自己还没有做到百分之六十，根本还不及格。今后真的要督促自己，不要因为师姐对自己好，就放松对自己的要求，真正的成功只有从全力以赴开始！

毕业实习日记（续）

在广州实习的时候跟了两个老师，所以也发两次毕业实习日记。前面几篇实习日记中我还没有找到状态，但是，从7月4号这篇开始，我慢慢地适应实习生活了，大家从日记中可以明显感到这种变化。

7月14日星期四晴

这个星期换了个实习老师，昨天终于可以八点钟以后下班了，今天又搞到八点多，不过感觉挺充实的。昨天改了篇通稿，这可是我第一次改，羊晚下午就发了两千字左右，老师看到我又写了两千三百多字，有点吃惊，责怪我写得有点多。今天稿子发出来的时候，我发现编辑几乎没怎么改我的稿子，只是把其中的两段单独拿出来做了一篇报道。

今天下午写了篇大学生杀害女网友的稿子，一个广州体育学院的大三学生与女网友在出租屋内发生性关系后将其杀害，将受害人的手机掠走送给了自己的女朋友。警方正是通过这部手机查出命案是他所为。稿子写了一千三百多字，被老师改到了700多。他对我说：“不要把你自己当成书记员，有闻必录，要有所取舍，象这种题材的稿子不适宜过多的描述作案细节！”

不要把自己当书记员，我会好好记住这句话的。

以前老是下午四点多就下班，很不习惯，前阵子我过的绝对是朝九晚五的生活，总是想到自己\*待应该是件很爽的事情。两个实习老师对我太好了，以至我的好多缺点他们都不肯明说。

昨天中饭和晚饭都是实习老师请客，今天晚上又要请我，搞得我只好找借口回家吃饭来推掉了。在这里的不好就是开销有点大，光是天天坐地铁的钱都要花掉不少。

8月2日星期二晴

好久没有发稿了，上个星期一共发了一篇，十分郁闷，没有事情做的时候真无聊。今天终于发稿了，居然是两篇，值得庆祝一下哦。

今天听了张勇告网易的案子，回来写了1500多字，师姐夸我写得不错，真难得，这可是我实习以来他第一次夸我的稿子写得好。呵呵，虽然前面两部分大部分是抄的南都以前发的报道，但是标题和导语都是我自己写的，还有第三部分关于二审庭审的部分可都是我自己听来的，绝对原创。现在感觉自己也能慢慢独立成稿了，虽然写稿的速度有点慢，但毕竟是一种可喜的进步啊。只希望今后能坚持就好了。

师姐说关于星期五那个广州\*集团宣判的案子我不能去，因为怕该集团在法庭\*，危害到旁听人员的安全，所以法庭只允许每个报社派两个记者去。由于师姐和另外一个摄影记者要去，所以我就与这个大案无缘了。可惜啊，我错过了尹照华走私案，又错过广州\*案。以后自己一定要争取，积极一点，要是能参加一个专题就爽了，也不枉在南日实习一场。

今天还有一件事情让我不高兴，就是昨天我报道的那个在拘留期间手指致残的付合生发短信来说可以跟我提供其他案件的材料，说他帮别人打过很多官司。妈的，简直是讼棍一个，就晓得为自己着想，想出名，捞钱。昨天那个案子天河公安局其实也是有他们对的一面。付合生那种无赖态度的确让许多执法人员很难办。

8月4日星期四阵雨转晴

呵呵，今天师姐又夸奖我了，说我写的关于赵本山肖像权的稿子写得不错，她几乎不知道怎么修改了，叫我先回来，她改改标题就是了。而且最让我开心的是她说我的稿子越写越好了。信息时报的实习生不知道怎么写，发短信来跟我说互相串稿，我可不想呢。于是师姐就说让他们记者来联系她。

今天在法院碰到新华社的实习生，她说我昨天发的那个关于网易的案子写得不错，又大。还遇见南都的实习生，她说她老师夸我昨天写的中国台湾老板醉酒后打死同居女友的稿子写得比他好。呵呵，真是时来运转啊，但愿今后能继续保持这种状态，在高兴的同时不要忘了要向别人学习，稳重一点哦。

**推荐伤心日记通用五**

实习单位:南方日报

实习时间:xx年7月1日

今天，当初在南日实习时带我的贺老师问我能不能帮忙找到一个东早记者的电话，他已经跳槽去了南都，目前正在上海采访。我于是跟咋咋容和小尹夫妇联系，搞到了那个东早记者的电话。很高兴，我终于有机会回报这些对我有知遇之恩的实习老师了。提到毕业实习，让我想起当初自己还在繁忙的采访和写稿的间隙中写过一些日记，挑选出来，让大家了解一下我当初的心态，顺便纪念那段美好的时光。我至今都毫不犹豫地认为，xx年在南方度过的那3个多月，对我人生观、新闻观的形成十分重要，是我整个大学4年过得最有意义、最充实、进步最快的日子。

7月1日星期五晴

今天中午，和两个实习生在报社\*的一家饭店吃饭的时候，接到师姐的电话，一开始就说：“你那天打给龚学锋的号码是多少，他说你没有采访过他，人家要告你啊！”我当场就吓得声音都在颤抖。连忙跟龚学锋打电话，他很气愤，叫我下午就去见他。

下午2点左右，我来到润锋公司，龚学锋刚开始还很恼怒，但过了不久态度就变好了，毕竟是留美博士，很有教养的。跟他聊了一会，原来我那天采访的是他哥哥，却写成了他的名字。当初师姐给我电话号码，我打过去，对方也承认是润锋公司的“龚总”，可是我怎么也不会想到师姐给我的手机号码是错的，而且正好龚学锋的哥哥也曾经在润锋公司当过副总经理。

其实龚学锋气愤的不是我把他哥哥当成了他，只不过他想找个借口来挑刺罢了。他不满意师姐在文章中说杜邦公司给了润锋120万，而师姐又说这是未经证实的，并且这些钱没有用在员工身上。报社本来可以不理会龚学锋要求的澄清所谓事实的要求，但是由于我在报道里出了事实性错误，所以师姐不得不答应在案件判决的时候帮他在报道中传达他自己声音。

经过这件事之后，我觉得自己成熟了很多，看问题不再那么单纯，也感受到一些人情冷暖。我认为能在第一篇稿子中就出现这种事故，对我未尝不是一件好事，关键是我自己要从里面吸取教训，从阴影中走出来。在今后的学习和工作中，甚至在生活中，都要小心一点，凡事谨慎点并非坏事。不过连累师姐既要写检讨又要被罚钱，心里很不安。师姐在下班后发了条短信过来，我很感动，把这条短信记下来，时时提醒和勉励自己吧：“我不见得是好老师，我自己也问题多多但我希望你学我，热爱知识，有责任心。”

7月4日星期一晴

上午去法院听一个抢劫\*案，这些嫌疑犯都是青少年，的才22岁，为了抢劫一辆摩托车就\*，杀了六个人，另外还抢劫15起，才获得钱财13000多元。看到被害人和被告人的家属在法庭上都伤心欲绝，心里很不是滋味，不知道是什么样的一种情况让他们在小小年纪就变成了穷凶极恶之徒。从八点多等到十点半，好不容易等到审判长来了，却不给任何解释，就让本来公开审理的案件变为不公开审理。搞得双方家属都不满，都不愿意离开法庭，审判长还威胁说你们要是不离开法庭，将会对当事人的判决不利。几个报社的记者平时就看不惯这个审判长，现在出了这种事情，就更是不轻易放过，于是就商量着要给点颜色给审判长看。

中午一点多回到报社，还来不及吃中饭，就收到贝贝的短信，说她到了广州了，叫我去接她。我便跟师姐说明情况，师姐很大方的放了我一下午的假，并且还帮我写稿子。下午接到贝贝后，陪她去家乐福买东西后，又去买菜，做饭，累了半天。明天还要去法院，就先写到这里吧。

7月6日星期三晴

上午本来是去听一个48庭的案子，没有想到那么无聊，就换到2庭去听集资诈骗案。有100多个座位的法庭里坐满了人，大部分是受害人，但是很奇怪的是，这些受害人居然委托了一个律师来为被告人说好话，说被告并没有集资诈骗。中午和一个信息时报的记者吃饭，她是川大的研究生毕业，学法律的，去年毕业，今年才开始当记者，她在广州一年，就遇到两次抢劫未遂，所以对广州的治安颇有微词。

中午没有睡觉，就直接写稿子，也不知道是什么原因，今天一直都没有状态，脑子里一团糟。写报道毫无逻辑，又抓不住重点，师姐说了我两句就叫我回家。在回家的路上，她又两次打电话来询问我报道里的具体内容，都因为我听的时候不够仔细，又把笔记弄丢了，所以不能回答师姐的问题。她对我也无可奈何，但我自己觉得很不好意思，都是自己的工作没有做好。要是我仔细点，又打两个电话去采访那些受害人和他们的律师的话，就不会出现这种情况。经常有老师教育我们实习的时候要尽量做到百分之两百的好，但是今天我觉得自己还没有做到百分之六十，根本还不及格。今后真的要督促自己，不要因为师姐对自己好，就放松对自己的要求，真正的成功只有从全力以赴开始！

毕业实习日记（续）

在广州实习的时候跟了两个老师，所以也发两次毕业实习日记。前面几篇实习日记中我还没有找到状态，但是，从7月4号这篇开始，我慢慢地适应实习生活了，大家从日记中可以明显感到这种变化。

7月14日星期四晴

这个星期换了个实习老师，昨天终于可以八点钟以后下班了，今天又搞到八点多，不过感觉挺充实的。昨天改了篇通稿，这可是我第一次改，羊晚下午就发了两千字左右，老师看到我又写了两千三百多字，有点吃惊，责怪我写得有点多。今天稿子发出来的时候，我发现编辑几乎没怎么改我的稿子，只是把其中的两段单独拿出来做了一篇报道。

今天下午写了篇大学生杀害女网友的稿子，一个广州体育学院的大三学生与女网友在出租屋内发生性关系后将其杀害，将受害人的手机掠走送给了自己的女朋友。警方正是通过这部手机查出命案是他所为。稿子写了一千三百多字，被老师改到了700多。他对我说：“不要把你自己当成书记员，有闻必录，要有所取舍，象这种题材的稿子不适宜过多的描述作案细节！”

不要把自己当书记员，我会好好记住这句话的。

以前老是下午四点多就下班，很不习惯，前阵子我过的绝对是朝九晚五的生活，总是想到自己\*待应该是件很爽的事情。两个实习老师对我太好了，以至我的好多缺点他们都不肯明说。

昨天中饭和晚饭都是实习老师请客，今天晚上又要请我，搞得我只好找借口回家吃饭来推掉了。在这里的不好就是开销有点大，光是天天坐地铁的钱都要花掉不少。

8月2日星期二晴

好久没有发稿了，上个星期一共发了一篇，十分郁闷，没有事情做的时候真无聊。今天终于发稿了，居然是两篇，值得庆祝一下哦。

今天听了张勇告网易的案子，回来写了1500多字，师姐夸我写得不错，真难得，这可是我实习以来他第一次夸我的稿子写得好。呵呵，虽然前面两部分大部分是抄的南都以前发的报道，但是标题和导语都是我自己写的，还有第三部分关于二审庭审的部分可都是我自己听来的，绝对原创。现在感觉自己也能慢慢独立成稿了，虽然写稿的速度有点慢，但毕竟是一种可喜的进步啊。只希望今后能坚持就好了。

师姐说关于星期五那个广州\*集团宣判的案子我不能去，因为怕该集团在法庭\*，危害到旁听人员的安全，所以法庭只允许每个报社派两个记者去。由于师姐和另外一个摄影记者要去，所以我就与这个大案无缘了。可惜啊，我错过了尹照华走私案，又错过广州\*案。以后自己一定要争取，积极一点，要是能参加一个专题就爽了，也不枉在南日实习一场。

今天还有一件事情让我不高兴，就是昨天我报道的那个在拘留期间手指致残的付合生发短信来说可以跟我提供其他案件的材料，说他帮别人打过很多官司。妈的，简直是讼棍一个，就晓得为自己着想，想出名，捞钱。昨天那个案子天河公安局其实也是有他们对的一面。付合生那种无赖态度的确让许多执法人员很难办。

8月4日星期四阵雨转晴

呵呵，今天师姐又夸奖我了，说我写的关于赵本山肖像权的稿子写得不错，她几乎不知道怎么修改了，叫我先回来，她改改标题就是了。而且最让我开心的是她说我的稿子越写越好了。信息时报的实习生不知道怎么写，发短信来跟我说互相串稿，我可不想呢。于是师姐就说让他们记者来联系她。

今天在法院碰到新华社的实习生，她说我昨天发的那个关于网易的案子写得不错，又大。还遇见南都的实习生，她说她老师夸我昨天写的中国台湾老板醉酒后打死同居女友的稿子写得比他好。呵呵，真是时来运转啊，但愿今后能继续保持这种状态，在高兴的同时不要忘了要向别人学习，稳重一点哦。

**推荐伤心日记通用六**

月夜拨动心弦，泪水溅花为了谁？梦里曾经追相随，今夜独倚阑珊心儿碎，明月寄语渺无音信。痛楚天地都知，洒落满地尽是誓言的粉碎，呼唤的语调渐渐消沉，往事渐渐埋葬在夜空里。

相遇的缘分，惹人伤心伤悲，痛心伤肺，不知你可否听到此刻的呼唤？此情依恋。驻守相遇路口不忍离去，朝阳捎信把快乐带给你；夕阳余晖，寄语安然回归。此情不移知否？是否依然喜欢漂泊，未曾想过就此为爱滞留…………

为情所困，独自守候月影心语不知归，相思成焚心欲碎。

此生怎就倍受折磨心儿碎，多少用心唤不回，相知心仪那个人儿相随。问候的音信断了线，缘分渐行渐远找不回。意难忘，触摸会痛，扯断的线再也唤不回爱的回归，心的相依。

夜漆黑，吞噬点点温馨，侵蚀着那份真善美，散乱的心绪不能平息。月冷星稀，寒风凄凄，触摸的痛依旧，任由泪水合着酒水共饮。心碎、心痛、心死，尽是不如意，萤火之光也被打落成一地伤心泪。

相知即会心有灵犀互有感应，知己懂得知心人，为何情长臆断做了狠心人？独自让我伤心了好久，彷徨在渡口泪流不休，凄然盼不回归期。仰望月色无语心碎，心痛，满怀一帘幽梦尽是伤悲。曾有的温馨，没有一丝余温，时间的洗礼，葬心锁住了红尘。

清愁忧思泪隐含，红尘几度曾相伴。

悲喜嘻戏一笑过，如今陌路呼难还。

月移星稀何以堪？封笔闲散茧成蝶。

**推荐伤心日记通用七**

实习单位:南方日报

实习时间:xx年7月1日

今天，当初在南日实习时带我的贺老师问我能不能帮忙找到一个东早记者的电话，他已经跳槽去了南都，目前正在上海采访。我于是跟咋咋容和小尹夫妇联系，搞到了那个东早记者的电话。很高兴，我终于有机会回报这些对我有知遇之恩的实习老师了。提到毕业实习，让我想起当初自己还在繁忙的采访和写稿的间隙中写过一些日记，挑选出来，让大家了解一下我当初的心态，顺便纪念那段美好的时光。我至今都毫不犹豫地认为，xx年在南方度过的那3个多月，对我人生观、新闻观的形成十分重要，是我整个大学4年过得最有意义、最充实、进步最快的日子。

7月1日星期五晴

今天中午，和两个实习生在报社\*的一家饭店吃饭的时候，接到师姐的电话，一开始就说：“你那天打给龚学锋的号码是多少，他说你没有采访过他，人家要告你啊！”我当场就吓得声音都在颤抖。连忙跟龚学锋打电话，他很气愤，叫我下午就去见他。

下午2点左右，我来到润锋公司，龚学锋刚开始还很恼怒，但过了不久态度就变好了，毕竟是留美博士，很有教养的。跟他聊了一会，原来我那天采访的是他哥哥，却写成了他的名字。当初师姐给我电话号码，我打过去，对方也承认是润锋公司的“龚总”，可是我怎么也不会想到师姐给我的手机号码是错的，而且正好龚学锋的哥哥也曾经在润锋公司当过副总经理。

其实龚学锋气愤的不是我把他哥哥当成了他，只不过他想找个借口来挑刺罢了。他不满意师姐在文章中说杜邦公司给了润锋120万，而师姐又说这是未经证实的，并且这些钱没有用在员工身上。报社本来可以不理会龚学锋要求的澄清所谓事实的要求，但是由于我在报道里出了事实性错误，所以师姐不得不答应在案件判决的时候帮他在报道中传达他自己声音。

经过这件事之后，我觉得自己成熟了很多，看问题不再那么单纯，也感受到一些人情冷暖。我认为能在第一篇稿子中就出现这种事故，对我未尝不是一件好事，关键是我自己要从里面吸取教训，从阴影中走出来。在今后的学习和工作中，甚至在生活中，都要小心一点，凡事谨慎点并非坏事。不过连累师姐既要写检讨又要被罚钱，心里很不安。师姐在下班后发了条短信过来，我很感动，把这条短信记下来，时时提醒和勉励自己吧：“我不见得是好老师，我自己也问题多多但我希望你学我，热爱知识，有责任心。”

7月4日星期一晴

上午去法院听一个抢劫\*案，这些嫌疑犯都是青少年，的才22岁，为了抢劫一辆摩托车就\*，杀了六个人，另外还抢劫15起，才获得钱财13000多元。看到被害人和被告人的家属在法庭上都伤心欲绝，心里很不是滋味，不知道是什么样的一种情况让他们在小小年纪就变成了穷凶极恶之徒。从八点多等到十点半，好不容易等到审判长来了，却不给任何解释，就让本来公开审理的案件变为不公开审理。搞得双方家属都不满，都不愿意离开法庭，审判长还威胁说你们要是不离开法庭，将会对当事人的判决不利。几个报社的记者平时就看不惯这个审判长，现在出了这种事情，就更是不轻易放过，于是就商量着要给点颜色给审判长看。

中午一点多回到报社，还来不及吃中饭，就收到贝贝的短信，说她到了广州了，叫我去接她。我便跟师姐说明情况，师姐很大方的放了我一下午的假，并且还帮我写稿子。下午接到贝贝后，陪她去家乐福买东西后，又去买菜，做饭，累了半天。明天还要去法院，就先写到这里吧。

7月6日星期三晴

上午本来是去听一个48庭的案子，没有想到那么无聊，就换到2庭去听集资诈骗案。有100多个座位的法庭里坐满了人，大部分是受害人，但是很奇怪的是，这些受害人居然委托了一个律师来为被告人说好话，说被告并没有集资诈骗。中午和一个信息时报的记者吃饭，她是川大的研究生毕业，学法律的，去年毕业，今年才开始当记者，她在广州一年，就遇到两次抢劫未遂，所以对广州的治安颇有微词。

中午没有睡觉，就直接写稿子，也不知道是什么原因，今天一直都没有状态，脑子里一团糟。写报道毫无逻辑，又抓不住重点，师姐说了我两句就叫我回家。在回家的路上，她又两次打电话来询问我报道里的具体内容，都因为我听的时候不够仔细，又把笔记弄丢了，所以不能回答师姐的问题。她对我也无可奈何，但我自己觉得很不好意思，都是自己的工作没有做好。要是我仔细点，又打两个电话去采访那些受害人和他们的律师的话，就不会出现这种情况。经常有老师教育我们实习的时候要尽量做到百分之两百的好，但是今天我觉得自己还没有做到百分之六十，根本还不及格。今后真的要督促自己，不要因为师姐对自己好，就放松对自己的要求，真正的成功只有从全力以赴开始！

毕业实习日记（续）

在广州实习的时候跟了两个老师，所以也发两次毕业实习日记。前面几篇实习日记中我还没有找到状态，但是，从7月4号这篇开始，我慢慢地适应实习生活了，大家从日记中可以明显感到这种变化。

7月14日星期四晴

这个星期换了个实习老师，昨天终于可以八点钟以后下班了，今天又搞到八点多，不过感觉挺充实的。昨天改了篇通稿，这可是我第一次改，羊晚下午就发了两千字左右，老师看到我又写了两千三百多字，有点吃惊，责怪我写得有点多。今天稿子发出来的时候，我发现编辑几乎没怎么改我的稿子，只是把其中的两段单独拿出来做了一篇报道。

今天下午写了篇大学生杀害女网友的稿子，一个广州体育学院的大三学生与女网友在出租屋内发生性关系后将其杀害，将受害人的手机掠走送给了自己的女朋友。警方正是通过这部手机查出命案是他所为。稿子写了一千三百多字，被老师改到了700多。他对我说：“不要把你自己当成书记员，有闻必录，要有所取舍，象这种题材的稿子不适宜过多的描述作案细节！”

不要把自己当书记员，我会好好记住这句话的。

以前老是下午四点多就下班，很不习惯，前阵子我过的绝对是朝九晚五的生活，总是想到自己\*待应该是件很爽的事情。两个实习老师对我太好了，以至我的好多缺点他们都不肯明说。

昨天中饭和晚饭都是实习老师请客，今天晚上又要请我，搞得我只好找借口回家吃饭来推掉了。在这里的不好就是开销有点大，光是天天坐地铁的钱都要花掉不少。

8月2日星期二晴

好久没有发稿了，上个星期一共发了一篇，十分郁闷，没有事情做的时候真无聊。今天终于发稿了，居然是两篇，值得庆祝一下哦。

今天听了张勇告网易的案子，回来写了1500多字，师姐夸我写得不错，真难得，这可是我实习以来他第一次夸我的稿子写得好。呵呵，虽然前面两部分大部分是抄的南都以前发的报道，但是标题和导语都是我自己写的，还有第三部分关于二审庭审的部分可都是我自己听来的，绝对原创。现在感觉自己也能慢慢独立成稿了，虽然写稿的速度有点慢，但毕竟是一种可喜的进步啊。只希望今后能坚持就好了。

师姐说关于星期五那个广州\*集团宣判的案子我不能去，因为怕该集团在法庭\*，危害到旁听人员的安全，所以法庭只允许每个报社派两个记者去。由于师姐和另外一个摄影记者要去，所以我就与这个大案无缘了。可惜啊，我错过了尹照华走私案，又错过广州\*案。以后自己一定要争取，积极一点，要是能参加一个专题就爽了，也不枉在南日实习一场。

今天还有一件事情让我不高兴，就是昨天我报道的那个在拘留期间手指致残的付合生发短信来说可以跟我提供其他案件的材料，说他帮别人打过很多官司。妈的，简直是讼棍一个，就晓得为自己着想，想出名，捞钱。昨天那个案子天河公安局其实也是有他们对的一面。付合生那种无赖态度的确让许多执法人员很难办。

8月4日星期四阵雨转晴

呵呵，今天师姐又夸奖我了，说我写的关于赵本山肖像权的稿子写得不错，她几乎不知道怎么修改了，叫我先回来，她改改标题就是了。而且最让我开心的是她说我的稿子越写越好了。信息时报的实习生不知道怎么写，发短信来跟我说互相串稿，我可不想呢。于是师姐就说让他们记者来联系她。

今天在法院碰到新华社的实习生，她说我昨天发的那个关于网易的案子写得不错，又大。还遇见南都的实习生，她说她老师夸我昨天写的中国台湾老板醉酒后打死同居女友的稿子写得比他好。呵呵，真是时来运转啊，但愿今后能继续保持这种状态，在高兴的同时不要忘了要向别人学习，稳重一点哦。

**推荐伤心日记通用八**

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\*，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\*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

今天没有什么特别的事情，就是他们班下午4:30有球赛，我们也跟着去了，我觉得他们班的男生的特长就是体育，每次比赛都是第一。（有点帮他们的感觉，可能是爱上他们班了，真是无可救药）

3.30星期四

今天，值得高兴的就是她们的早读，她们的读书声非常响亮，而且也比较整齐。

下午第6节，是黄老师的《网页制作》理论课，我们也跟着去听了。他上了一些ftp上传网站的知识，蛮好上的。我学得，只是不知道到我上去得时候，还能不能那么体态自然休闲潇洒。

3.31星期五

因为接近清明，所以有很多学生都请假回去扫墓了。教室里只的那么一部分人，而且也到了周末了。呵呵，又过了一个星期，就这样过了一个星期，好快呀，只是那些没回去的学生，她们一般周末都在干点什么呢，是不是都去上网或者睡觉，抑或是看书学习？

不懂得了，也不想想那么多了，只是希望她们周末都过得愉快就得了。（只是明天是4.1号愚人节，又不懂得谁挨愚弄了）

突然之间，有一种冲动，想带她们外出搞个活动，野炊什么的，至少不让她们的周末过得那么单调，不过要搞。也得等到下一周了。她们大部分人都回去了。

4.3星期一

今天我们到这里的第二个星期一，下午6.7节是班会课，我上去草草总结了一下，他们上一周的工作情况和安排好本周的工作计划，主要是搞一项外出活动。不过她们得自己提出书面申请，向上面汇报，自己还得写一份保证书，出了什么事情，后果自负。

也只能这样了，因为我们是实习老师，我们也不能做什么，一个月过后我们就得走了，为了\*的完成我们的实习教育工作和不出现什么大的事情，我们也只能出这个狠招了，要不我们真的是吃不了兜着走，我是怕到时候连兜也兜不走就over了。

晚上7.30是她们学校的电大与中专部的表彰大会，地点在田径场，我们也跟着去那里呆了2个小时，有什么办法，人家那么多老师都去了，你能不去么？

不过也有个好的消息，就是我教的那个班，学校承若5.1帮她们每人配一台电脑，实习一个月有1000多块钱。比我们好多了，我们现在实习要交钱，而她们却可以得钱，真是一个是天一个是地。而且她们学校还答应帮她们每人配一台电脑，比我们好多了，我们要得自己花3000多块钱去配，宽带什么得都得自己交！

她们是做文秘的，其实每人有一台电脑，这样就比较好，可以学到很多东西，就像我们一样，要是自己没有电脑，那就什么都学不到。我怕边她们都不如呢？呵呵～～～

4.4星期二

这是意义比较重要和特殊的一天，因为今天是我到这里实习上课的一天。我要好好的把握好这不同非凡的一天，把我的电脑课上好一点，至少不要让她们当堂骂我就行了。嘻嘻～～～

3.4节就是我的《网页制作》理论课，地点是在科技楼一楼的背投上，李剑老师，原任课黄老师、同组的甘远明、黄桂清、老9也都来听我的课，真够壮观了。

2节课下来，我自我感觉还可以，教学过程中没有出现什么大错，出现的问题都被我及时的巧妙的解决了，进行得还够顺利，学生都还够听话，不听课的还能自觉的睡觉，没有打捞别人听课，课程进度也把握得比较好。只是听她们反应说声音小了点，没办法了，我上课的那天晚上睡得不好，搞得声音嘶哑了，连说话都吃力，而且背投那里连一个麦克都没有，叫我们怎么说呢？！

下午第7节课，我还组织了他们班男生和我们实习老师打篮球赛。

4.5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\*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，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。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\*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\*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\*，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！～～～～～

**推荐伤心日记通用九**

实习单位:南方日报

实习时间:xx年7月1日

今天，当初在南日实习时带我的贺老师问我能不能帮忙找到一个东早记者的电话，他已经跳槽去了南都，目前正在上海采访。我于是跟咋咋容和小尹夫妇联系，搞到了那个东早记者的电话。很高兴，我终于有机会回报这些对我有知遇之恩的实习老师了。提到毕业实习，让我想起当初自己还在繁忙的采访和写稿的间隙中写过一些日记，挑选出来，让大家了解一下我当初的心态，顺便纪念那段美好的时光。我至今都毫不犹豫地认为，xx年在南方度过的那3个多月，对我人生观、新闻观的形成十分重要，是我整个大学4年过得最有意义、最充实、进步最快的日子。

7月1日星期五晴

今天中午，和两个实习生在报社\*的一家饭店吃饭的时候，接到师姐的电话，一开始就说：“你那天打给龚学锋的号码是多少，他说你没有采访过他，人家要告你啊！”我当场就吓得声音都在颤抖。连忙跟龚学锋打电话，他很气愤，叫我下午就去见他。

下午2点左右，我来到润锋公司，龚学锋刚开始还很恼怒，但过了不久态度就变好了，毕竟是留美博士，很有教养的。跟他聊了一会，原来我那天采访的是他哥哥，却写成了他的名字。当初师姐给我电话号码，我打过去，对方也承认是润锋公司的“龚总”，可是我怎么也不会想到师姐给我的手机号码是错的，而且正好龚学锋的哥哥也曾经在润锋公司当过副总经理。

其实龚学锋气愤的不是我把他哥哥当成了他，只不过他想找个借口来挑刺罢了。他不满意师姐在文章中说杜邦公司给了润锋120万，而师姐又说这是未经证实的，并且这些钱没有用在员工身上。报社本来可以不理会龚学锋要求的澄清所谓事实的要求，但是由于我在报道里出了事实性错误，所以师姐不得不答应在案件判决的时候帮他在报道中传达他自己声音。

经过这件事之后，我觉得自己成熟了很多，看问题不再那么单纯，也感受到一些人情冷暖。我认为能在第一篇稿子中就出现这种事故，对我未尝不是一件好事，关键是我自己要从里面吸取教训，从阴影中走出来。在今后的学习和工作中，甚至在生活中，都要小心一点，凡事谨慎点并非坏事。不过连累师姐既要写检讨又要被罚钱，心里很不安。师姐在下班后发了条短信过来，我很感动，把这条短信记下来，时时提醒和勉励自己吧：“我不见得是好老师，我自己也问题多多但我希望你学我，热爱知识，有责任心。”

7月4日星期一晴

上午去法院听一个抢劫\*案，这些嫌疑犯都是青少年，的才22岁，为了抢劫一辆摩托车就\*，杀了六个人，另外还抢劫15起，才获得钱财13000多元。看到被害人和被告人的家属在法庭上都伤心欲绝，心里很不是滋味，不知道是什么样的一种情况让他们在小小年纪就变成了穷凶极恶之徒。从八点多等到十点半，好不容易等到审判长来了，却不给任何解释，就让本来公开审理的案件变为不公开审理。搞得双方家属都不满，都不愿意离开法庭，审判长还威胁说你们要是不离开法庭，将会对当事人的判决不利。几个报社的记者平时就看不惯这个审判长，现在出了这种事情，就更是不轻易放过，于是就商量着要给点颜色给审判长看。

中午一点多回到报社，还来不及吃中饭，就收到贝贝的短信，说她到了广州了，叫我去接她。我便跟师姐说明情况，师姐很大方的放了我一下午的假，并且还帮我写稿子。下午接到贝贝后，陪她去家乐福买东西后，又去买菜，做饭，累了半天。明天还要去法院，就先写到这里吧。

7月6日星期三晴

上午本来是去听一个48庭的案子，没有想到那么无聊，就换到2庭去听集资诈骗案。有100多个座位的法庭里坐满了人，大部分是受害人，但是很奇怪的是，这些受害人居然委托了一个律师来为被告人说好话，说被告并没有集资诈骗。中午和一个信息时报的记者吃饭，她是川大的研究生毕业，学法律的，去年毕业，今年才开始当记者，她在广州一年，就遇到两次抢劫未遂，所以对广州的治安颇有微词。

中午没有睡觉，就直接写稿子，也不知道是什么原因，今天一直都没有状态，脑子里一团糟。写报道毫无逻辑，又抓不住重点，师姐说了我两句就叫我回家。在回家的路上，她又两次打电话来询问我报道里的具体内容，都因为我听的时候不够仔细，又把笔记弄丢了，所以不能回答师姐的问题。她对我也无可奈何，但我自己觉得很不好意思，都是自己的工作没有做好。要是我仔细点，又打两个电话去采访那些受害人和他们的律师的话，就不会出现这种情况。经常有老师教育我们实习的时候要尽量做到百分之两百的好，但是今天我觉得自己还没有做到百分之六十，根本还不及格。今后真的要督促自己，不要因为师姐对自己好，就放松对自己的要求，真正的成功只有从全力以赴开始！

毕业实习日记（续）

在广州实习的时候跟了两个老师，所以也发两次毕业实习日记。前面几篇实习日记中我还没有找到状态，但是，从7月4号这篇开始，我慢慢地适应实习生活了，大家从日记中可以明显感到这种变化。

7月14日星期四晴

这个星期换了个实习老师，昨天终于可以八点钟以后下班了，今天又搞到八点多，不过感觉挺充实的。昨天改了篇通稿，这可是我第一次改，羊晚下午就发了两千字左右，老师看到我又写了两千三百多字，有点吃惊，责怪我写得有点多。今天稿子发出来的时候，我发现编辑几乎没怎么改我的稿子，只是把其中的两段单独拿出来做了一篇报道。

今天下午写了篇大学生杀害女网友的稿子，一个广州体育学院的大三学生与女网友在出租屋内发生性关系后将其杀害，将受害人的手机掠走送给了自己的女朋友。警方正是通过这部手机查出命案是他所为。稿子写了一千三百多字，被老师改到了700多。他对我说：“不要把你自己当成书记员，有闻必录，要有所取舍，象这种题材的稿子不适宜过多的描述作案细节！”

不要把自己当书记员，我会好好记住这句话的。

以前老是下午四点多就下班，很不习惯，前阵子我过的绝对是朝九晚五的生活，总是想到自己\*待应该是件很爽的事情。两个实习老师对我太好了，以至我的好多缺点他们都不肯明说。

昨天中饭和晚饭都是实习老师请客，今天晚上又要请我，搞得我只好找借口回家吃饭来推掉了。在这里的不好就是开销有点大，光是天天坐地铁的钱都要花掉不少。

8月2日星期二晴

好久没有发稿了，上个星期一共发了一篇，十分郁闷，没有事情做的时候真无聊。今天终于发稿了，居然是两篇，值得庆祝一下哦。

今天听了张勇告网易的案子，回来写了1500多字，师姐夸我写得不错，真难得，这可是我实习以来他第一次夸我的稿子写得好。呵呵，虽然前面两部分大部分是抄的南都以前发的报道，但是标题和导语都是我自己写的，还有第三部分关于二审庭审的部分可都是我自己听来的，绝对原创。现在感觉自己也能慢慢独立成稿了，虽然写稿的速度有点慢，但毕竟是一种可喜的进步啊。只希望今后能坚持就好了。

师姐说关于星期五那个广州\*集团宣判的案子我不能去，因为怕该集团在法庭\*，危害到旁听人员的安全，所以法庭只允许每个报社派两个记者去。由于师姐和另外一个摄影记者要去，所以我就与这个大案无缘了。可惜啊，我错过了尹照华走私案，又错过广州\*案。以后自己一定要争取，积极一点，要是能参加一个专题就爽了，也不枉在南日实习一场。

今天还有一件事情让我不高兴，就是昨天我报道的那个在拘留期间手指致残的付合生发短信来说可以跟我提供其他案件的材料，说他帮别人打过很多官司。妈的，简直是讼棍一个，就晓得为自己着想，想出名，捞钱。昨天那个案子天河公安局其实也是有他们对的一面。付合生那种无赖态度的确让许多执法人员很难办。

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！