# 通用实习周记大全【十篇】

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-01-09

*实习使大学生增加社会阅历，积累工作经验。社会阅历和工作经验是职业场中的决定因素。只有参加实习，通过实习的检验，才能积累自身的阅历和经验。以下是为大家整理的通用实习周记大全【十篇】，希望对您有所帮助。>1.通用实习周记大全　　医院是一个很神圣...*

实习使大学生增加社会阅历，积累工作经验。社会阅历和工作经验是职业场中的决定因素。只有参加实习，通过实习的检验，才能积累自身的阅历和经验。以下是为大家整理的通用实习周记大全【十篇】，希望对您有所帮助。

>1.通用实习周记大全

　　医院是一个很神圣的地方，医生和护士们是那里的白衣天使，他们救死扶伤，和死神抢人，他们的工作需要他们细致以及严谨，不容许他们有半点的马虎。而我这一次实习的时候，也要和他们一样，细致而有严谨，并且遵守职业道德，不做违背道德是任何的事情。

　　本周，带着紧张而又很期待的心境，我来到了我要实习的xx医院，而身份也在这一刻被转换，从一名xx学校的医科大学生转变成为了xx医院的实习医生，接触的对象也在这一刻发生了一些转变，可是不变的还是那一颗治病救人的初心！

　　刚开始到医院的时候，我是跟着前辈看他们怎样工作的，而在实习期间所发生的一切我都是历历在目的，回想在医院实习的这一段时间里面，我第一次进行了和病患的交流，第一次给病人开医嘱，第一次给病人做检查等等，那么多的第一次，而这些第一次都是我永生难忘的记忆。

>2.通用实习周记大全

　　被客户无理轰骂，无理挂掉电话是常有的事情。有次和一客户明明一直谈的好好的，突然就来一句，那就不要谈了，挂掉了电话。但是下次再打电话给他时，一样要记住保持满脸笑容，声音愉快，好像上次不愉快的事情根本没发生。在学校的象牙塔里待了十几年，一夕之间身份由学生变成了社会人，刚开始真的很难适应，所有的角色和职责都转变了，出来工作，不再有人告诉你，什么你该做什么不该做，也没有老师在旁教你错误如何改正，一旦犯了，就要去承担，这就是社会人的责任。

>3.通用实习周记大全

　　xxxx个星期的实习，让我能够对外贸业务有初步的了解，很庆幸有机会可以接触到客户，这对于我以后的工作和继续深造都是一个很好的平台。仔细总结，发现不同于前几次实习，这次校外实习充分认识了从学校走向社会我们存在的不足和缺少工作经验。自身定位，加强外语学习。在所有的工作和活动中无一例外的涉及到外语，外语是我们对外交流的桥梁，因此在以后的学习中必须加强对外语的学习，同时加强口语的练习，这是我们搞外贸的基础，因此必须掌握好这门工具。不断强化自身，并充分认识自己，避免眼高手低，增加实际动手能力，在社会这个大学校里，不断完善和学习工作总结，认识自身不足。

　　外贸看中的还是经验，经验的累积对以后是一笔丰富的财富。虽然开始很辛苦，但是前景很好。实习中同事和老总对我的帮助很大，告诉我做人做事。以后的路还很长，要学的还很多，我希望能够走好每一步。经过这次实习，我不仅从中学到了很多课本上所没有提及的知识，更重要的是，这是我踏入社会的第一步。年少的我们，还应该更加努力，尽快学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。

>4.通用实习周记大全

　　刚开始实习的时候，我是边听课边讲课。现在回顾我任课老师的授课方式，从中汲取了许多经验。也发现每个老师都有自己的教学风格。在上课期间，我在指导老师带领下的听课活动从未间断过，每天至少听课俩节，最多时每周达十节之多我既从优秀老师的课中吸取宝贵经验，也从其他老师的课中总结教训。接下来的每一天，我都做着重复的工作，上课、批改作业、订正作业、布置作业、备课…

　　每天都过得很急、很满、很充实，每天都在收获，每天都在成长。忙完一天的工作，我很劳累，但静静地躺在床上时，我又会默默地反复问自己：今天，我的教学任务都完成了吗？上课的时候，我是否调动了所有学生的积极性？学生掌握了课堂上的重点和难点了吗？我又有些什么收获呢……

　　一个个问题，让我每天都总结、反思，再给自己提出新的目标和要求。我给自己设定的目标就是备好每一堂课，做好每一个细节，教会每一个学生。我始终相信只有不小看自己，才能做大事。无论犯什么错误，都不能用新手犯错理所当然来松懈自己，应严格要求自己，才能使自己不断地进步。虽然，我的经验还无法与那些经验丰富的教师相比。但对于一个初出茅庐的新老师来说，我学到了很多在学校的课堂中学不到的经验。

>5.通用实习周记大全

　　本周，通过了解，我明白了服装制版是一件需要数字量化的工作，是建立在人体的三围（胸围、腰围、臀围）的尺寸基础上的量化的工作，除此此外，还涉及到胸高点、腰节、肩胛点、衣长、省量、缝份、开衩、领围、领高、领深等多方面的数据的综合考虑、计算，因而打版是一项非常重要的工作。在设计师的指导下，我要跟进纸样师傅对服装的版式进行修改修饰，最终成形。

　　纸样师傅出版之后我要跟进车版师傅的工作，在其中我学到许多服装制作要领，这是我以前在学校十分困惑的部分。为了使面料更挺括，必须把裁剪好的衬布与布料熨烫在一起。西装是十分正式的服装，因此，把衬布和布料有机的粘烫在一起就显得更为重要了。师傅告诉我，使用蒸汽喷雾电熨斗时，要根据衬里纤维的种类调整合适的熨烫温度，而为了安全，再用加垫白棉布的方法。车版这个过程需要付出非常大的耐心，首先要做是前片和后片各自的拼接。前片的制作中，为了使胸型比较好看，踩的时候，弧线部分一定要小心。接下去是要在边缘加上粘合衬，使领子部分也有自然的弯曲。而后是口袋的制作，口袋制作算是一个难点，因为做工很复杂，其复杂不逊于肩膀的制作。由于口袋的开合频繁，很容易造成袋口撕裂，因此袋口的边线十分重要，通过学习，我知道使用半圆型补强线边可以十分有效地预防袋口的撕裂。接着是袖子的熨烫及制作。袖子的熨烫是有窍门的，只要把它烫出弯幅，等拼接后就可自然弯曲。领子的制作也是一大难点，要踩得十分细致，一件西装制作得成败与否很大程度上取决于领子的制作，因此，西装领子制作工艺的要求比较高。

>6.通用实习周记大全

　　后面的几天我们依次的学习了数控车床，加工中心，冲压，数控冲床，模具，快速成型，普车等工种，对于这些多样化的技术我很有学习的热情，其中给我印象较为深刻的有加工中心与数控车床，就是通过编程来控制车床进行加工。通过数控车床的操作及编程，我深深的感受到了数字化控制的方便、准确、快捷，只要输入正确的程序，车床就会执行相应的操作。编程对我来说，可是一个大难题。我们这次是自己用solidworks先绘制原图，然后用另一个软件将其改为电脑能识别的程序最后通过数控车床制作出来。而加工中心，我们先是在电脑上面学习加工中心的软件模拟操作，等我们运用熟练以后再去实际的操作，当你看见一个作品从图形设计到程序的转换再利用车床变成一个实体时，你心中的激动可想而知。

　　学习这么多的工种，我感觉最累的应该是普车了，属于一种人工的加工车床，开始的对刀就有我们受的了，老师的精度要求非常的高，每次怕不小心切过了，都是切切，停停，看看，量量。当时眼睛都看到痛了。

>7.通用实习周记大全

　　在工程部，我多数是充当小助手的。值得一提的是\_师傅（我背地里叫\_大哥），因为他对工作的认真态度，对部门大小事务的熟识，跟在他的后面学习，受益匪浅。时间久了，也知道公司主要销售数据采集器，比如温度测量、湿度测量、气压测量、风向风速测量、降水测量、蒸发测量、辐射测量、土壤测量、能见度测量、交通气象测量、水文和海洋仪器测量、自动气象站配套设备等等等等。总得来说，学不完的远多于学会了的，学无止尽，彰显与此。

　　工程部除了协助发货采集器等设备的职能外，还有更重要的工程。因为公司把产品销售到全国各地，这样就免不了对产品的安装和维护，工程部固然要不辱使命。

>8.通用实习周记大全

　　经过了几天琐碎的设计任务的锻炼，使我学到许多在书本中无法涉及的内容。学到了在学校所不能学到的东西，学会了怎样与客户交流，怎样揣摩客户的心理，锻炼了自己的交流能力，认识到了设计的一般流程，在这短暂的实习中学到了很多东西对将来进入社会做了初步的了解锻炼，可谓收获丰厚。

　　因为工作就是与客户直接接触，我们工作的目的就是要让客户满意，当然在不能缺乏创意的同时，还要兼顾它在市场上的时效性。并不是说，有创意的设计就一定适应市场的竞争，这就涉及到设计的营销与管理的重要性。如何让设计达到预期的市场效应，首先就要对所涉及到的市场进行剖析性分析，找到最恰当的目标消费群，进行市场定位，然后确定项目的核心，一切设计行为都围绕着核心概念展开，这样才能使策划项目不偏离市场。

　　经过几天的基础训练，老师终于让我参与他们正在进行的设计项目，让我跟着学习也锻炼一下自己。

>9.通用实习周记大全

　　社会是一个大学堂。作为一名公务员，要经常性地和社会打交道。与各种各样的人交往，从某种程度上可以决定一个人工作的成功和失败。因而，丰富的社会知识是工作顺利开展的润滑剂。只有以海纳百川的开阔胸怀，接纳吸收各种各样的社会知识，才能丰富自己作为一个社会人的内涵，拓展自己的视野，促进自己工作的顺利开展。

　　自参加工作后，我继续保持自己在学生时代养成的读书看报的习惯，在工作之余，每天坚持一定时间的自学，以了解和吸收最新的信息。对工作和生活进行经常性的反思和总结，在生活中学习生活，在工作中学习工作，在理论学习中关注理论的实践特性，在实践中对实践进行理论反思，以提高实践活动的品格。

>10.通用实习周记大全

　　本周，我以一个实习生的身份体验了一回组织工作的任务。努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成领导交办的任务与实习工作，在得到实习单位领导与同事好评的同时，也发现了自身的很多不足。此次社会实践给予我很大的帮助。我加深了对社会的认识，渐渐熟悉了公司办事程序。对于工作助手的要求来说，我积极配合办公室其他人员参加文件处理工作，整理档案，将文件分发至各科室，并做一些文字修改工作。通过反复的计算机操作，我已能非常熟练地使用word20\_和excel20\_。实习期间我积极打扫办公室的卫生，负责收发办公室邮件、传真，打印复印材料，接听电话并作笔录、进行电话会议通知等等。

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！