# 2024年9月实习工作计划范文范本(3篇)

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2025-03-22

*20\_年9月实习工作计划范文范本一认识实习是学生大学学习很重要的实践环节。实习是每一个大学生的必修课，它不仅能让我们学到很多在课堂上根本就学不到的知识，还能使我们开阔视野，增长见识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。...*

**20\_年9月实习工作计划范文范本一**

认识实习是学生大学学习很重要的实践环节。实习是每一个大学生的必修课，它不仅能让我们学到很多在课堂上根本就学不到的知识，还能使我们开阔视野，增长见识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。

学习环境工程专业快一年了，但对于这个专业将来所要从事的工作却还十分模糊，通过这次认识实习，使我已经对这个专业所要从事的工作有了一个大致的了解。

(一)长江水利委员会长江三峡水文水资源勘测局

实习时间：6月20日上午

1.概况：

长江三峡水文水资源勘测局是国家二级监测站，共监测30个项目，同等级别的监测站整个长江干流共有7个，主要负责水文水资源勘测、干流及主要支流水文、河道、泥沙、水质基本资料收集，在水文水资源监测与评价、水资源论证、水环境监测、水质分析、水量计算、水文气象预报、水文分析计算、防洪等方面，技术设备先进，实力雄厚。

2.处理工艺：

该监测站拥有较多实验室，根据其功能不同可分为：生化室，无菌室，质控室，消解室，天平室，仪器一，二，三室，原子荧光室，原子吸收室，气象色谱室，泥沙分析室，泥沙天平室。每个实验室配有相关的仪器。

其中日常监测项目包括常规五参数(水温，ph，溶解氧，电导率，浊度)，氨氮，化学需氧量，高锰酸盐指数，总有机碳(toc)，总氮，总磷，硝酸盐氮，磷酸盐，氰化物，氟化物，氯化物，酚类，油类，汞等的重金属，粪大肠杆菌，细菌总数。

而且该监测站设备齐全，比如说有gm-0.35隔膜真空泵，pxd-12数字式离子计，aa-400原子吸收仪，afs-900原子荧光分光光度计，气相色谱仪，测汞仪，测油仪，ddsj-380电导率仪，phsj-4a7ph计，离子色谱仪，uv-754紫外可见分光光度计，7-225型可见分光光度计，ae200电子天平，gpi-2气体净化仪，ldzx-40bi立体式自动电热压力蒸汽器，yxz型自动恒温水浴锅，psh525生化培养箱，tg16-ws高速离心机，bod5恒温培养箱，摩尔元素系列超纯水机，bod-220b快速测仪，z-原子吸收仪等一系列高级仪器。据高站长说，其中价值在百万以上的。 仪器不在少数。

3.监测站工作流程：

质量体系运行→业务合同受理→编制计划、程序→环境设施确认→仪器设备确认保证在有效期内使用→人员确认→采样送样→样品接收、处理→领出样品，按标准(作用指导书)检测→数据、记录控制→报告编制→服务客户

(二)宜昌水文站

实习时间：6月20日上午

1.概况：

宜昌水文站坐落在长江边，它被誉为国家一级水文站，世界教科文组织一级站，在世界上也占有相当重要的地位，同时它悠久的历史也为自身增添了不小的魅力。该站始建于民国时期，是我国最早的，同时也是最重要的几个水文站之一，并且在1998年抗洪期间发挥了极其重要的作用。该站从运行之日起，就开始在水文方面发挥重要作用，至今已为我们留下了许多宝贵的数据。比如：

1153年7月31日59.5m1227年8月1日58.47m

1560年8月25日58.45m1788年7月23日57.5m

1796年7月18日56.81m16xx年7月18日56.67m

1860年7月18日58.32m1870年7月20日59.5m

1896年9月4日55.92m198月14日55.14m

1921年7月17日55.33m1931年8月10日55.02m

1945年9月6日55.71m1954年8月7日55.73m

水文站是观测及搜集河流、湖泊、水库等水体的水文、气象资料的基层水文机构。水文站观测的水文要素包括水位、流速、流向、波浪、含沙量、水温、冰情、地下水、水质等；气象要素包括降水量、蒸发量、气温、湿度、气压和风等。按测验项目分为观测水位、流量或兼测其他项目的水文站；只观测水位，或兼测降水量的水位站；只观测降水量的雨量站；只测水质的水质站；只测地下水的地下水井观测站；测量河流泥沙的泥沙站；观测水面蒸发和陆面蒸发的蒸发站。中国把水文站按性质分为基本站和专用站。前者的任务是收集实测资料，提供探索基本水文规律的资料，满足水资源评价、水文计算、水文情报、水文预报和水文科学研究的需要。

1.工艺流程：

该站在主要是在一公里的江面上布了10个监测点，在水深30公分的地方采一个样本，然后开始分析。

(三)长江南津关水质自动监测站

实习时间：6月21日上午

1.概况：

1月，国家环境监测总站于宜昌市南津关开始着手建设一个水质自动监测站，对长江流域南津关断面的水质进行实时监测。1月15日开始了试运行，目前由国家总站交付给该站托管运行。监测项目有高锰酸盐指数、总有机碳、氨氮、ph、电导率、浊度、溶解氧、水温。于总站又增加了总磷、总氮和粪大肠菌群这三个监测项目，使得检测项目更趋于完善。

2.工艺流程：

该监测站通过实施地表水的自动监测，可以实施水质的实时连续监测和远程监测，达到及时掌握主要流域重点断面水体的水质状况，实现预警报重大或流域水质污染事故，解决跨行政区域的水污染事故纠纷。水质自动监测站的监测频次可以根据情况连续监测或每几小时监测一次，管理人员可以通过控制软件自行设定。目前采用4小时采样分析一次的频次，每天每个监测可以得到6个监测结果，这些数据通过通过电话线传送到各站点附近环境监测站，便于自动监测的维护，管理人员及时了解其运行状况，数据通过卫星传送方式传送到中国环境监测总站，使国家环保管理部门及时了解各重点断面的水质状况。

水质自动监测技术是一个集分析仪器、取水、控制及数据传输与处理的系统工程，整个水质自动监测系统由以下部分组成：

1、自动监测站的站房；

2、外部采水系统；

3、配水系统及内部水样的预处理；

4、仪器部分；

5、通信及控制系统；

6、中心软件；

7、辅助设施。

(四)双汇集团宜昌厂区的污水处理站

实习时间：6月22日上午

1.概况：

双汇集团是我国著名企业，也是全国五百强之一，但有个不可否认的事实就是，它同时也是一个排污大户，因此我国对它的污水排放也有着严格的标准，这次我们参观的就是其宜昌厂区内部的一个污水处理站。宜昌这个厂区虽然不大，但在其整个生产工艺当中全部含有生产废水，因此它也是宜昌的一个重点治理单位。所以，在，宜昌市政府责令该厂建立了这个污水处理站，共投资700-800万元，由林站长一手组建，日处理能力2200吨。经处理后，其废水cod含量达到国家ⅰ级排放标准，小于100mg/l，处理效率达到97%-98%。

2.处理工艺：

活性污泥法，又叫生化处理法，厌氧和耗氧，活性污泥法工艺是应用最广泛的废水好氧生化处理技术。

3.处理工艺流程：

浓度很高的废水先从隔山池进入，所谓隔山池既为网状物，先去除废水中体积较大的木块等；然后到达初沉池；第三步到调节池，起到的作用是水大的时候就不可能前部进到里面去，只能在里面呆在，水少的时候就先在里面存在，等到水大的时候在进去还有一个就是预酸化的作用，使废水的ph值在某一个值上面；然后在通过泵把废水提升到气浮池，其作用就是对废水充气，使其进行充分耗氧，在这个池中还要加高效的消毒剂、降解剂聚氯化铝，作用是去除油、重金属和一部分盐；第五步就到厌氧池，目的是把废水里面所有的氧分去掉，因为有些微生物在没有氧的情况下可以消耗其他的微生物，厌氧池就是利用这样的原理来处理废水中其他的微生物；第六步进入耗氧池，也就是曝气池，是为了对废水充分的进行充氧，把活性污泥在里面充分的进行消解、繁殖；第七步进入二沉池，起到活性污泥和废水分离的作用，二沉池的污泥又回到曝气池里再用；最后进入到消毒池，然后排放。

(五)宜昌市第四自来水厂

实习时间：6月23日上午

1.概况

该厂是七十年代立的项，八十年代中期竣工的，使用的是八十年代的自来水生产工艺，也就是比较先进的自动化工艺。宜昌市有四个自来水厂，一水厂就是三峡大学用的，在电视塔旁的那个山上，成立于解放前，但工艺较为老化。二水厂在杨岔路那个地方，是在六十年代修的。后来由于宜昌市的发展，又先后修了第三、第四水厂。

2.工艺：

从关庄水库抽取水源，用管道输送至一级泵房(取水泵房)并在一级泵房前加氯以杀灭藻类、植物和贝类动物。再通过一级泵房将水送至厂内处理系统中。通常经过混合(在水源水中加入适量的氯化铝，俗称矾)反应、沉淀、过滤、消毒等处理工艺，每一工艺配以相应的构筑物(如沉淀池、滤池、清水池等)，滤后消毒一般是加氯和氨，投加了消毒剂的水经清水池、并在池内停留一小时左右就成为合格的饮用水，再经过二级泵房(输水泵房)加压输送到城市管网中，供生活饮用和生产使用。

(六)宜化化工

实习时间：6月24日上午

1.概况：

该厂是我们此次认识实习的最后一站，同时也是重要的一站，因为对于废气的处理也是我们环境工程专业所研究的一项重要内容。厂内的废气处理装置相当先进，除尘率可达95%。

2.工艺：

脱硫除尘。先通过静电除尘，静电除尘设备是利用静电力从气流中分离悬浮粒子的一种方法，且分离尘粒耗能低，一般处理1000m3/h的含尘气体所耗电能只为0.1-0.8kw.h，气压损失也很小。因为相对大的静电力作用在粒子上，即使对极微小的粒子也能有效捕集，因此除尘效果非常好，除尘率达95%以上。

通过了这次认识实习，我对环境工程已经有了初步的认识，也对自己的就业前景充满了希望。因为人类的生存要依赖环境，而保护环境这一重任即将落到我们肩上，因此我们必须认真学习专业知识并掌握好所学的专业知识，在实践中磨练自己，使得所学到的专业知识可以融会贯通，懂得学以致用，让自己成为一名合格的环境工作者、一名合格的环境工程师!

**20\_年9月实习工作计划范文范本二**

将近一个月的实习，回想起来，有苦也有甜。但经过实践，我学到了很多实践知识。所谓实践是检验真理的唯一标准，经过旁站，使我近距离的观察了整个房屋的建造过程，学到了很多很适用的具体的施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要、十分基础的知识。

在这一个月里，每一天为了赶公交而早起，因跑工地而晒得黑黑的皮肤，在烈日下洒落工地的汗水，在回想起来的时候，我发现这一切都是那么的值得。我学到了知识，认识了同时土木出身但已经经验丰富的师傅，体会到了一种别样的生活经历。记得开始实习的时候，办公室的一位大哥见到我就直接说：“女孩子来实习什么啊，赶紧回去考研读研进设计院吧！”当时听到这句话，心里很不是滋味。施工工地环境的确是恶劣一些，而女孩子以后也真的很少会从事现场的工作，可是不进入工地学习，很多的东西是根本学不到的！就算是设计人员，如果不了解施工的过程和难点，设计出来的东西给施工造成了很大的不便，也会怨声载道的吧！

这一次的实习，收获真的很大，现场的钢筋绑扎、混凝土的浇筑、支模和拆模，这些平常在课本上学的模凌两可的资料，在一次亲地实习后，本来很模糊的概念像是被清洗了一遍一样，突然间都变得清晰而明了。

同时，对今后的实习我想提出几点提议：

1、在实习之前，教师能够多讲一些在工地上应当注意的事情，尤其是哪些施工要着重观察。因为我们很多时候，去施工现场的时候不明白该看什么。

2、实习的时间能够推迟一点开始，那时候天气会凉快很多。在8月份，工人们从上午10点到午时3点这段时间是休息的，而我们实习的时间是上午的8点到午时的5点，这样其实我们真正能去工地的时间每一天最多仅有4个小时。如果实习改在9月份进行的话，情景会好很多。

我会将这次实习的经历牢记心中，这些经验也会成为我以后一笔宝贵的财富。经过这次实习，我也明白了，以后学习要多多练习实际，理论知识要能真正的融入到实践中，才能算是真正掌握了一门知识。

**20\_年9月实习工作计划范文范本三**

1、迈着细碎的脚步笑响空旷的寂静，只想对你说，你好十月，十月你好。

2、时间是往前走的，钟不可能倒着转。转眼又是一年深秋，想说，九月再见，十月你好。

3、10月，希望在接下来的日子，每个人都可以遇见更好的自己。

4、十月你好，我愿笑对生活，愿生活笑以还我。

5、人生海海，时光漫漫，回头来时路，已过一大半。不要放弃，不要气馁，乘着十月的风，朝前再努力一把，就是完美的胜利。

6、没有行与不行，只有做与不做。十月你好!

7、十月，愿你的每次流泪都是喜极而泣，愿你的每次快乐都是发自心底。

8、九月，所有的成绩都已成过去，十月，愿所有汗水和努力都不被辜负!

9、十月，伴着美丽的秋，美丽的亲情，如约而来。

10、金秋十月迎国庆，朝阳照耀国富强;绽放烟花普天庆，放飞白鸽红旗飘;国泰民安笑开颜，国庆佳节齐祝福;祝祖国再创辉煌，繁荣昌盛永不朽。

11、九月再见，愿你带走，所有的烦恼和疲惫;十月你好，祝你用凉爽的秋风，丰满你的灵魂。

12、十月，愿你有力自保有处可去有人相依。

13、十月，阳光不像往常那样猛烈地打在身上，极温驯地，像一缕温柔拂过人间。在这个十月，邂逅一场梦的盟约。

14、九月已过，愿未来的日子，依旧满腔热血，不悔来路，不负此生。

15、金秋十月，碧空如洗，凉爽舒适。路边的野花随风摇摆，默默祝福着秋的收获。

16、决定命运的，不是面临的机会，而是你做出的选择。十月你好!

17、九月尾声出了一趟门，有收获也有迷茫，九月再见，十月你好，十月将迎来全新的开始

18、十月，期待在人生的下一站，邂逅新的缘分，看见新的风景。

19、新的十月，新的机遇，愿你做全新的自己，有歌有酒有拥抱，能贫能笑能自由，请相信自己，你值得拥有更好的一切。

20、等到有一天风景全部看透其实原来更爱那细水长流，九月再见，十月你好。

21、九月，再见;十月，你好。无论好坏，都留给过去的九月;张开双臂，给十月热情洋溢的微笑吧。

22、新的十月，花好月圆，迎中秋，盼团圆。平日里工作太忙，放假了回家看看，和家人吃一顿团圆饭，对父母尽孝心多陪伴。人生最大的幸福便是：有家人牵挂，伴家人身边!

23、时间逼迫我们成长，走走停停，分开已成结局。九月再见，十月你好。

24、有些事情只能做给自己看，做给别人看的是表演。九月再见，十月你好!

25、十月，是最灿烂的明日星辰，也是我们心头的一缕暗香，悠远绵长。

26、明白了一切成灰烬，也只能告诉自己，该放下心中的负累了。九月再见，十月你好。

27、请你相信，岁月会成就最好的自己，时光也必将打磨出你别样的独一无二的美丽。十月你好!

28、十月你好呀，十月是砥砺前行的他们，十月是元气满满的我们。

29、十月，记忆开始随着落叶的飘零点缀着某些人的故事，在那些蓝的.有些过分的天空下。

30、即将到来的十月，请你对我好一点。九月再见，十月你好!

31、一切在旁人眼里的好运，只有自己心知肚明这是必然。成年人应该有这样的觉悟。九月再见，十月你好。

32、低头不是认输，是要看清自己走的路;仰头不是骄傲，是要看见自己的天空。十月你好!

33、九月再见，往事随风，愿你带走所有的失落和遗憾，十月你好，我愿笑对生活，愿生活笑以还我。

34、十月，不再与那些不值得的人交往，要知道，一次被欺骗，自己会感觉到绝望痛苦，有些事情，得到了再失去，便会心痛不已。

35、九月再见，十月你好!再见，有些余热的九月;你好，寒露将至露水盈盈的十月。

36、坚定地成为自己，勇敢地面对挑战，学会熬过痛苦，学会爱这个世界。十月你好!

37、从此刻起，莫负时光，十月，你好啊，让我们和九月干杯，不再去埋怨曾经的生活，不再抱怨不公平的人生。好好把握当下，过好金秋十月的每一天。

38、九月再见，告别过往所有的遗憾。十月你好，愿你成为自己想要的样子，不念过往，不惧将来，越努力越幸运!

39、那些比你走得更远的人，不是比你聪慧，而是每天都比你多走了一点。九月再见，十月你好!

40、没有一个人是禁得起分析的，能够试着了解，已是不容易了。九月再见，十月你好。

41、时光微步，岁月静缓，不知不觉，已经辗转到了九月的最后一天，转眼又是一年深秋，挥别灿烂活泼的九月，迎来静美微凉的十月。

42、新的十月，芬芳属于你，流光属于你，最美好的年华也属于你。

43、新的10月，愿我们都能沉下心来，默默积蓄能量。

44、时间追捕着灵魂最后的归址和恐惧的依托。九月，我再无酒，我虚构着永恒和长久，十月，有谁陪伴，我不想就这么孤孤单单。

45、那一天，没有夕阳下的奔跑，只有一个傻傻的笑，对过去说一声再见，你好，十月。

46、心里有阳光，才能看到世界美好的一面。十月你好!

47、不是每一次努力都会有收获，但是，每一次收获都必须努力。九月再见，十月你好!

48、岁月，没有太多时间让我们去蹉跎。匆匆走过的九月，你收获了什么?如期而至的十月，你期待着什么?

49、有些人不爱了就是不爱了，再勉强也只是徒然。正如九月会过去，十月会到来，该让他走的就走吧，该迎接的就迎接。

50、告别无谓的取悦，放下九月的迁就。我们无法取悦所有的人，每个人心里都有自己的标尺，在这个世间，没人会赞许所有的人和事儿。十月请对我好一点!

51、我爱这金秋十月，我喜欢这金秋十月，我陶醉这金秋十月。

52、只有一次的人生，拿出干劲来啊你。十月你好!

53、新的一个月，是新的希望;工作更加顺利，生活更加富有，爱情更加甜蜜，精神更加饱满，心情更加愉快，身体更加健康!

54、大步走向十月，别回头，别想念，过去的已经过去，新的征程已经开始。愿你在金秋十月，收获不一样的自己。

55、十月的到来，雨开始多了起来。偶尔的阳光让人惊喜。有从云的缝隙里漏下来的阳光，投下班驳的树影。我在教室里凝望窗外的阳光一丝一缕地晃动，一支笔在手上没有动过。

56、未来的十月，你应该再加油，努力一点点，你也会有收获。

57、从这个月开始，我们都要好好的，只为更好的自己，也祝亲人友人们，平安快乐，如意安康，好运无边，喜事连连，拥有一个美满的十月，拥有一个幸福的人生!

58、这时代做什么事，门槛都变得好高。想说当个宅男宅女，还要先买得起房子。九月再见，十月你好。

59、十月的色彩很鲜艳，十月的阳光很灿烂，十月的生日很隆重，十月的日子很辉煌，很多果实都在十月成熟。

60、金秋九月过去，又迎来一个充满希望的十月，给自己一个微笑，为明天加油，相信所有的幸运都会围绕着你。不管遇到什么事情，记得好好吃饭，好好睡觉，好好爱自己。

十月你好公众号文案

1、十月，愿你前途无量，未来无悔!

2、十月，愿你向前奔跑，活成自己想要的模样。

3、十月，愿你心安，在温暖的家，过怡然自得的生活。

4、新的十月，学会爱自己。

5、早上好，你好，金秋十月，你好，我的祖国。

6、十月，也是拾月，愿你生活中的幸福，俯拾皆是。

7、十月你好，秋来了，愿我们大家都安好。

8、九月再见，愿你带走，所有的疲惫和焦虑;十月你好，祝你用丹桂的飘香，净化你的心灵。

9、与九月来一场告别，敞开心扉去拥抱崭新的十月。给生活一点仪式感，轻声的说一句：九月再见，十月你好!

10、每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负，而这一切，都只等你在十月出发。

11、十月，你好，希望这个月过的好一点。

12、这个十月，我想，我会比之前有更多的收获。

13、一场秋雨，迎来新生，九月再见，十月你好。

14、十月，该努力请继续风雨兼程，该放下的变一笑而过，优雅的面对生活的苦涩与甜蜜。

15、十月，请感谢那个步履不停追寻美好生活的自己!

16、新的十月，愿你特别温柔特别美丽，愿你特别沉定特别执着，愿你们能奔赴想去的远方，既可朝九晚五，又可浪迹四方。

17、坐在岁月的河畔，细水长流，九月从指缝中溜走了，十月如期而至。

18、九月再见，愿所有的苦闷都一去不返;十月你好，愿所有的美好都不期而遇。

19、十月，该努力请继续风雨兼程，该放下的便一笑而过，优雅的面对生活的苦涩与甜蜜。

20、十月，愿你快乐，在旅途中享受真实的自己。

21、时光微步，岁月静缓，不知不觉，转眼又是一年深秋，挥别灿烂活泼的九月，迎来静美微凉的十月。

22、愿你走路带风，愿你永怀爱意。九月再见，十月你好!

23、九月的风才染黄了枝头的叶，十月，就在一片浓郁的秋色中款款而来。

24、十月的风凉透我落寞的眼，你盈盈一笑乱了天上人间。

25、这人间十月，皆是想你的日日夜夜。

26、过去的九月里，你的付出，或许已经结出了沉甸甸的果实;十月，得到的，请满心欢喜的去享受。

27、憧憬十月的日子，是一个硕果累累的金色秋天，让我们一起努力拼搏，再创新辉煌!

28、十月，感谢你自己。拼搏的你，不放弃的你，乐观的你，善良的你，努力的你。

29、愿十月的我美好如初!愿十月的我一切顺利!愿十月的我被世界温柔以待!

30、秋光正好，微风不燥，9月挽起裙摆只留一个背影，10月踏着舞步翩跹而来。

31、自古逢秋悲寂寥，十月开始慢慢变凉，是容易让人伤感的季节，其实，十月是一年里，带给我们最多温暖的月份，阳光正好，秋风不燥。

32、十月，愿你心想事成，得偿所愿。

33、在十月，要学会微笑。生活好比一面镜子，你对它笑，它就会对你笑;你对它哭，它就会对你哭。

34、十月你好，愿这个月过的不会太糟糕。

35、从此刻起，莫负时光，再见9月，你好10月!

36、你好，十月，换个好心情，出去旅行，走走没走过的路，见见熟悉的人。

37、十月，旅行的季节，享受自由，享受真实。

38、十月是旅行的最好季节，没有骄阳似火，没有银装素裹，不冷也不热。一切，都刚刚好。

39、十月的你，注定要和生活和解。

40、你好，十月!十一长假，放空自己，享受假期，也静静思考，以怎样的姿态重新出发。

41、十月，一个美好的季节，让人心生感恩的同时，连同感伤一起带来。

42、秋意渐浓，羞涩的石榴花已收起她的裙摆，白驹过隙间枝头石榴已然成熟。九月潇洒转身离开，十月悄然来临。

43、十月你好，在十月别辜负自己的内心，随心出发。

44、匆匆走过的九月，你收获了什么?如期而至的十月，你期待着什么?

45、这个十月开始前，回头和曾经的自己说声再见。

46、十月，该收获了好的坏的，你都要收下曾经在春天耕耘播种，在夏天挥洒汗水，秋天，该收获了。

47、十月你好，再见九月，见字如面，已是初秋。

48、你好，十月，今天今天以后的每一天，愿生命旅途不再迷惑。

49、10月，蓝天白云和风，良辰美景莫辜负，正是奋斗好时候!

50、挥挥手，告别九月，告别旧日的一切，十月你好，欢迎你带来新的喜悦。十月，请吹走所有忧愁吧!十月请对我好一点!

51、十月，是人间有味是清欢，桂花怒放，夜静轮圆之际，把酒赏桂，陈香扑鼻，最令人神清气爽。

52、九月再见!十月你好!愿所有的好运，福气都继续跟着友们，祝幸福安康，如意吉祥!

53、十月北风，百里摘星辰，千里高挂北窗，愿好景人长!

54、愿10月的你，眼里有光，心里有梦，不负韶华，活成你想要的模样。

55、十月你好!当凉爽的风吹过脸颊，当清凉的雨熄灭烦躁。

56、十月，静若秋泓。听歌看云，采风。不悲不喜，向阳而立。

57、时间从不给我们喘息的机会，展开怀抱，迎接十月，放下困惑，向光阴道一声：九月再见，十月你好!

58、九月再见，愿你带走，所有的失落和缺憾;十月你好，祝你用秋菊的金黄，温暖你的生活。

59、九月，错的人终会分散!十月，对的人终究相逢!

60、九月，无论你熬过多少夜，失过多少眠，十月，都愿你能白天常常有说有笑，晚上早早上床睡个好觉。

61、嗨，十月的早晨，你好。慢悠悠地起床，刷牙洗脸，镜子里的人影已褪去了青涩，岁月开始在上面雕刻痕迹。

62、新的十月，让秋风吹走九月伤心的回忆，从前饮过的烈酒，爱过的烂人，交过的损友，就让它们飘散在风里。

63、十月了，好像看一场烟火，在这个季节。

64、十月，愿你有力自保有处可去有人相依。

65、10月，希望在接下来的日子，每个人都可以遇见更好的自己。

66、时间是往前走的，钟不可能倒着转。转眼又是一年深秋，想说，九月再见，十月你好。

67、告别九月的漫山遍野，迎接十月的云卷云舒!

68、放下真的过去了的九月，迎接马上到来了的十月。

69、十月的遇见，像极了深夜的昙花，开了一瞬，乱了一生。

70、沉淀岁月，迎接新的开始，十月，你好。

71、十月，请对我好点，我会竭尽所能的充实自己，珍惜未来的分分秒秒!

72、十月，愿你的每次流泪，都是喜极而泣，愿你的每次快乐，都是发自心底。

73、十月，期待在人生的下一站，邂逅新的缘分，看见新的风景，淡然面对所有的遇见与分离，该来的，总会来，而要走的，不用挽留。

74、十月，愿你的每一天都阳光灿烂。在这个杂乱的世界中，学着自己照顾自己，哪怕无人嘘寒问暖，一个人也要好好吃饭。

75、十月的遇见，像颈上天使的翅膀，我知道，你会一直在我身后，默默陪我走过似水流年。

76、你好，十月，愿十月的你美好如初!愿十月的你一切顺利!愿十月的你被世界温柔以待!早安!

77、给9月来一场告别，扬起嘴角去拥抱崭新的10月，时光不留影，只恨太匆匆，却道天凉好个秋!

78、迎风，我像一株植物弯下了腰，向十月问候一声道声你好。

79、十月你好，如果觉得颓靡难熬，那就坚持吧，眼前的疲惫与不堪，都是对未来的铺垫。不如勇敢一些，想要做的事就去做，不要等来太多遗憾。

九月再见十月句子

1、相约十月，走进美好;牵手十月，开创未来!

2、朝朝暮，云雨定何如，花日穿窗梅小小，雪风洒雨柳疏疏，人唱晚晴初。九月再见，十月你好!

3、好的坏的我们都收下吧， 然后一声不响，继续生活。再见九月，十月你好!

4、十月，新的开始，新的坚持，希望一切都是新的，我会好好的。九月再见，十月你好!

5、十月你好，如果觉得颓靡难熬，那就坚持吧，眼前的疲惫与不堪，都是对未来的铺垫。不如勇敢一些，想要做的事就去做，不要等来太多遗憾。十月请对我好一点!

6、九月再见，十月你好!愿你正在操心的事情，有一个好结果;愿你一生永远被爱，被人真心喜欢。

7、九月再见，十月你好 愿一切为之努力的事情，皆有所成 愿你所挚爱的人，都对你有所回应。

8、秋天把旧叶子揉掉了，你要听新故事吗。静静的河水睁着眼睛，笑着说:总有回家的人，总有离岸的船。十月请对我好一点!

9、秋风卷走炽热的暑气，十月伴着凉风洒脱而来。一场秋雨，一场寒凉，雨后万物也迎来了新生，九月再见，十月你好!!

10、愿你生活不拥挤，愿你笑容不必刻意，愿你期待的会到来。九月再见，十月你好!

11、世界上所有的惊喜和好运，都是你累积的温柔和善良，做一个温柔纯良且内心强大的人，温暖自己，也照亮别人。

12、十月，伴着美丽的秋，美丽的亲情，如约而来。

13、放下你的浮躁，放下你的懒惰，放下你的三分钟热度，放空你禁不住诱惑的大脑，静下心来好好做你的事，少年，荒废够了，该努力了，九月再见，十月你好。

14、九月再见、十月你好!努力做一个可爱的人，不埋怨谁 不嘲笑谁也不羡慕谁，阳光下灿烂，风雨中奔跑，做自己的梦，走自己的路。

15、九月再见，愿你带走，所有的失落和缺憾;十月你好，愿你不再彷徨，前程就会闪闪发光。

16、九月再见，十月你好!春风十里，不如十月的你!愿你成为自己想要的样子，一生被爱，一生可爱!

17、十月筱然而至，秋天在结它的果实。

18、有时，挺佩服曾经的自己，能咽下一肚子的话和心酸，只说一个“嗯”。接下来的一个月，接下来的人生里，请不要再委屈自己。

19、会遗憾，但不会后悔，会争取，但不会强求，能低头，但有底线;会妥协，但有原则，希望这能是你，十月开始努力吧，十月请对我好一点!

20、从此刻起，莫负时光。九月再见，感谢陪伴。十月你好，感谢相遇。

21、到了一定年纪后会发现自己，讨厌一切的吵闹，噪音和不必要的争执，就想安安静静的活着。十月你好!

22、九月再见，十月你好!愿你在新的月份里，好好爱自己。

23、明明心事重重却一副若无其事的样子，不是不想找人说，只是怕没人懂。九月再见，十月你好。

24、浅浅喜，静静爱，深深懂得，淡淡释怀，惟愿此生，岁月静好。九月再见，十月你好!

25、十月多要求自己，你会更加独立，少要求别人，你会减少失望，宁愿花时间去修炼不完美的自己，也不要浪费时间去期待完美的别人。十月请对我好一点!

26、九月，告别所有遗憾过往，十月，珍惜当下的时光!

27、新的十月，是时候认真复盘一下自己的工作和生活了。

28、十月请善待我，善待我身边的人。

29、顷刻生，须臾死，流逝的不是青春，是我们自己。九月再见，十月你好!

30、在这个深秋，我看到的是秋天的多变，既看到了秋天的收获，又看到了秋天的无奈，也看到了秋天的迷惘，更多的是看到秋天的伤感。十月请对我好一点!

31、人活得累，一是太认真，二是太想要。然而，凡是你想控制的，其实都控制了你。

32、心里有阳光，才能看到世界美好的一面。十月你好!

33、深山的鹿不知归路，世间皆苦只可自渡。十月你好!

34、大步走向十月，别回头，别想念，过去的已经过去，新的征程已经开始。愿你在金秋十月，收获不一样的自己。

35、抬眼十月已经来临，气温渐冷，满是深秋的气息，秋雨骤降，炙热消逝不见……时间从不给我们喘息的机会，展开怀抱，迎接十月，放下困惑，向光阴道一声：九月再见，十月你好!

36、十月多要求自己，你会更加独立，少要求别人，你会减少失望，宁愿花时间去修炼不完美的自己，也不要浪费时间去期待完美的别人。

37、九月再见，十月你好!无论经历什么，都是成长，寒来暑往，秋收冬藏，做最好的自己，奔赴下一个山海。努力，让一切值得。

38、没有行与不行，只有做与不做。十月你好!

39、九月美美的过去了，十月请善待我。

40、当初有胆量去选，同样该有勇气承受后果。九月再见，十月你好!

41、十月，旅行的季节，享受自由，享受真实。

42、我涉旷野丛林而来，你撑船渡我，入灿灿花海。九月再见，十月你好!

43、十月你好，永远记得有人为我们负重前行。

44、9月最后的眷恋，迎来金黄10月灿烂的每一天，九月，长长久久的好运祝福迎来十月的十全十美。九月再见!十月你好!愿所有的好运，福气都继续跟着朋友们，祝幸福安康，如意吉祥!

45、放下你的浮躁，放下你的懒惰，放下你的三分钟热度，放空你禁不住诱惑的大脑，静下心来好好做你想做的事儿，九月再见，十月你好。

46、十月，该来的，总会来，该走的，不挽留。但是我不想这样，尽量糊口随处捶打，我也不要就此放弃挣扎，我是有空想的人。我不要成为那头迟钝受锤的老牛，我要永远生猛下去。

47、人有两条路要走，一条是必须走的，一条是想走的，你必须把必须走的路走漂亮，才可以走想走的路。九月再见，十月你好。

48、十月，不值得的人，就此告别，不再遗憾，也不再惋惜。

49、露恨晨曦花怨秋，醉后，只落一地愁。九月再见，十月你好!

50、过去的九月里，你的付出，或许已经结出了沉甸甸的果实;十月，得到的，请满心欢喜的去享受。

51、爱自己所爱，行自己所行，做自己想做，遇见最好的自己。九月再见，十月你好;愿你开心，不止假期。

52、秋天把旧叶子揉掉了，你要听新故事吗。静静的河水睁着眼睛，笑着说：总有回家的人，总有离岸的船。十月请对我好一点!

53、每一个平淡的日子都值得回味，每一个相遇的人都需要被珍惜，认真告别，用力重逢，九月再见，十月你好!

54、月再见，月你好，忘记烦恼，愿一切的美好都不期而遇。

55、容易被激怒的，大多是弱者，因为弱者才会逞强，强者往往懂得示弱。同理，刻薄是因为底子薄，尖酸是因为心里酸。

56、九月再见，十月你好!让我们在新的一月，即使有坎坷，也不要失去信念。给时间一点时间，让过去的过去，让开始的开始。

57、睡梦里号角声声，那一片厮杀，响彻了千年。那里的思念冰封起风清妩媚谁的眼。九月再见，十月你好!

58、九月，再见;十月，你好。无论好坏，都留给过去的九月;张开双臂，给十月热情洋溢的微笑吧!

59、我爱这金秋十月，我喜欢这金秋十月，我陶醉这金秋十月。

60、十月，你好!感恩你，陪伴我，我定要安然走过!

61、孤独，是因为你心里没有人。寂寞，是因为你心里的那个人不在身边。九月再见，十月你好!

62、九月再见，十月你好!在喜欢你的人那里，去热爱生活，在不喜欢你的人那里，去看清世界。

63、九月再见，告别过往所有的不愉快。十月你好，愿你成为自己喜欢的样子。

64、爱情就像两个拉橡皮筋的人，受伤的总是不愿放手的那一个九月再见，十月你好!

65、我不需要多么完美的爱情，我只需要有一个人永远不会放弃我。九月再见，十月你好!

66、十月，感谢你自己。拼搏的你，不放弃的你，乐观的你，善良的你，努力的你……

67、纵然繁华三千，看淡即是云烟。任凭烦恼无数，想开便是晴天。不以物喜，不以己悲，泰然若处，冷暖自尝。九月再见，十月你好!

68、十月，掬一捧清凉带在身边，把秋天的所有美好打包，封藏交给时光的行囊，带上新的希冀整装待发。

69、十月，静若秋泓。听歌看云，采风。不悲不喜，向阳而立。

70、别把别人的评价看得太重，凡事只要内心无愧，就不必计较太多。九月再见，十月你好。

71、十月你好，愿你将每日的闲暇，多分些给新拆的书卷，去遇见经典，遇见智慧，遇见良善，遇见那个眼里长着太阳，笑里全是坦荡的自己。

72、挥挥手，告别九月，告别旧日的一切，十月你好，欢迎你带来新的喜悦。十月，请吹走所有忧愁吧!十月请对我好一点!

73、九月再见，十月你好愿一切为之努力的事情，皆有所成。愿你所挚爱的人，都对你有所回应。

74、十月你好，希望我十月过得好一点。

75、坚定地成为自己，勇敢地面对挑战，学会熬过痛苦，学会爱这个世界。十月你好!

76、愿你将每日的闲暇，多分些给新拆的书卷，去遇见经典，遇见智慧，遇见良善，遇见那个眼里长着太阳，笑里全是坦荡的自己。

77、告别了九月所有的过往，迎来了十月充满洒脱性格的月份。

78、再见了，九月。你好啊，十月。距离年结束只剩下1/6的时间，如此一年来，不忘初心。下个一年，也要勇敢前行!

79、只有一次的人生，拿出干劲来啊你。十月你好!

80、岁月的秋，既是轮回，也是新的开始。人生的秋既是成熟，也是另一个路口。告别九月的漫山遍野，迎接十月的云卷云舒!

80、愿十月可以善待你我，愿一切努力都有结果。

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！