

十篇实习周记（通用 15 篇）

十篇实习周记（通用 15 篇）

十篇实习周记 篇 1

呼吸内科护士实习周记 1

这已经是实习的其次十三周了，实习时间基本过半，日志也写了 20 多篇了，有同学跟我说每周都在看我更新的日志，差不多都成习惯了，呵呵，这是对我的一种鼓舞，感谢童鞋们看的起，以后会连续写下去的。记录一下自己的生活，以后翻出来看看，感觉应当会比较不一样吧。

一路走来，干的杂事很多，学到的东西比期望的少，于是乎渐渐的没有了*，渐渐的不想去上班。不过还是要鼓舞自己，一辈子也就一次实习的机会，趁这个时机应当多学点东西，多动手，要保持活力，保持*。

呼吸科的老师都比较好，最重要的是肯讲东西给实习生听，这周搞了一次教学阅片，看肺心病、气胸、液气胸的片子，经过老师一番点拨，对这几种病的片子也知道了个所以然，不过这到底是个经验活，现在才是入门，以后还要多看多学才能提高。呼吸科主任、副主任查房查的很认真，会把病人的状况分析给实习生听，指导治疗，遇到典型的病人典型的体征会让实习生去听，态度很和气，这让我感觉很好。然后呼吸科还组织医生对死亡病例进行争辩，看看诊断和治疗上有什么不足的地方，如此这般，以后遇到类似的病人就可以供应更好的治疗了。

这样的科室，确定会越来越好的。

呼吸科里面基本都是老人，身体素养比较差，简洁肺部感染，还多病人有胸水，上周跟着李师兄看了一个胸穿和骨穿。期盼后面的实习里能有机会自己动手做一个。

第一周去呼吸科比较舒适，星期一去的时候，带我的老师下夜班，然后下午就休息，星期二早上有讲座，于是请假，下午带我的老师补休，又休息，所以基本上是周三才开头上班的，星期四值班，星期五下夜班休息。呼吸科有个传统，周末不值班的话就不用去查房，不用去写病程，什么都不用去，值班老师会负责搞定一切的。所以周六一成天不用上班，不过略微不完善的是星期天要坐门诊，惋惜了，哈哈。

呼吸内科护士实习周记 2

到海医附属医院实习已经一周了，我实习的第一个科室就是在

实习生中口口相传的好科室之一的呼吸内科。在这一周的实习时间里，在这个大科室里，我还是学到了很多东东的。

首先,我要庆幸的是被安排给一个格外优秀的带教老师林老师,他是个很有急躁和责任心的老师,同时也很关怀同学,无论我问出多么让人无语的各种问题,他都会格外急躁地给我解答,在查房的时候,有时遇到比较特殊的病例或者问题,他甚至会主动给我们讲解,而且最重要的是他会给我们动手实践的机会,这在实习带教的过程中实属难得呀!所以我真应当偷着乐呵乐呵,跟了这样好的带教老师,真是太给力了!

由于在呼吸内科实习的同学比较多,所以林老师一个人带五个同学,其中有一个全科医生、两个临床专业的学生、一个影像专业的学生外加我一个预防专业的学生,他们都是比我大一届或几届的学长学姐,于是论资排辈儿起来,我就是最小的那个,理所当然我成了我们这个实习小组的小跟班。

小跟班就得手脚麻利点,态度乐观点,开个化验单、整理个病历首页就都成了我的工作,间或还要被他们指使着去跑跑腿儿,说实话,心里有时候挺不服气,凭什么总是指使我做这些,还要摆出一副盛气凌人要酷的样子,可是想想还是无所谓了,自己多干一些还可以多生疏一下新的工作环境,这样也可以更好的进入在附院的实习状态何乐而不为呢。有时我真的发觉自己的心态越来越好了, OO 哈哈~

在呼吸内科，大多数的病人都是年龄比较大的患有肺部疾病的老年人，当然也包括一些肺部感染的病人。由于海南的天气渐渐地转凉了，所以很多患有慢性支气管炎或者哮喘的老人就会急性发作，导致原有的病情加重而住院治疗，很多老人的诊断都是 COPD，雾化治疗，解痉平喘，把握肺部感染等就成了主要的治疗途径，但是老年人的体质较弱，一般都需要一个较长的恢复期。在呼吸内科，激素和抗生素的使用相对于其他科室来说用量较大，主要是为了抗菌抗感染的治疗而不得不使用，可是由于药物监督的使用规定对抗生素的使用加以限制，所以每加用一种药时，都需要上级医生赐予批准。关于抗生素的合理使用方法，我还听了一节由广州中山医附属医院的老师讲授的课程学术研讨会，其中关于抗生素的合理使用方法，我们应当遵循 3R、2D、3M 的原则，3R 即 righttime,rightantibiotic,rightpatients,2D 即 dose,duration,3M 即 maximalclinicaloutcome,minimalcollateraldamage。在最终的病例争辩环节，关于如何提高美平的药效，老师强调了两点，一是可以加大用药剂量，二是延长滴注的时间，对于前者可能需要很大经济投入，要依据病人的状况来看，而后者则可在肯定的药物用量基础上提高药效，更切实际。

实习的过程不仅仅是一个学习的过程，更是一个发觉自身不足而不断进步的过程。在呼吸内每周一次的英语角讲座中，我真是见识到了我们呼吸科大主任的厉害，那么大的年龄，思维还如此灵敏，重要的是那一口流利的英语真是让我佩服得五体投地呀!于是提高英语

口语水平很重要!不仅如此,主任给我的实习建议是,着眼于病人,将病人放在首位,同时将曾经学过的理论知识巩固,再将理论付诸于临床实践,这样才能更好地接触临床,得到更好的实习效果。

这就是我这一周来在呼吸内科的小当心得,做一个欢快的呼吸内科实习小跟班还不错哦!

呼吸内科护士实习周记 3

在呼吸的一周,感觉一个字--爽!可以说我是从全院最严峻的老师那里走到最温存的老师身边,从语速最快的老师来到慢条斯理的教授面前,那感觉就是从地狱直奔天堂!当然一下子我还是有点不太习惯,紧急的神经一下子松弛了的感觉,让我的惰性也随之而来~

周一，和组里的师兄姐姐们打个招呼，他们蛮友好的对我。帮姐姐陪着同龄的孩子去做骨穿，老师蛮急躁的给我讲解操作要领，很珍惜每一次看老师操作的机会~

周二，连续生疏呼吸科的用药、常规检查还有各种各样办事的法规。这是去每一科之后必需首要解决的问题。见识了传奇中很凶很凶的呼吸科的护士，真的可以凶到冲尹老师都大喊大叫，还好尹老师是个好脾气的人儿!但是貌似没有想象中的那么可怕，可能是我嘴甜的理由，每天姐姐长姐姐短的~嘿嘿!还难得见到尹老师做的肺穿，在ct扫描下的操作，不顾放射线的危害，一堆*摇大摆的走进ct室，围观尹老师的操作~看得出他的谨慎与细致急躁!

周三，开头接患者。第一个患者结果差点丧命，详见《惊心动魄大抢救》。很庆幸那天晚上的夜班没有白值，到底这样的状况不多经受几次真的会束手无策，吓得失魂落魄!那一夜有种孤立奋战的感觉，好想在那个深夜也有人来救救我们帮帮我们~

周四，一夜未睡的我开头迷模糊糊。但还是接下了其次个患者，山东的爷爷，难免还是有些亲切感~蛮快活的是组里的哥哥姐姐们帮我忙这忙那，初入科室还是被人带一带比较好~下午很早就被大家赶回来了，美名其曰--下夜班~

周五，在姐姐的指导下抽了心包积液，很多东西不自己操作一下是不会明白怎么回事情的!感谢组里的姐姐给我这样的机会，给我成长的空间!姐姐始终说要教育教育我，哪天我还真得洗耳恭听!认真的倾听别人的意见，虚心接受别人的批判~~信任我会渐渐成熟起来!

周末，美美的享受生活

很感谢尹老师查房可以查一上午，认真的给我们分析每一个患者的思维方法，从中获益匪浅!很感谢他如慈父一般的关照!很感谢师兄不厌其烦的回答我的问题，系统的给我讲解某些知识!很感谢姐姐给我的每一次机会!

呼吸实习进行中，加油!

十篇实习周记 篇 2

来这里实习已经快两个月了，虽然时间已接近两个月，对工作也是越来越生疏，但是有时还是会觉得力不从心。而且也失去了刚开头来实习的那种兴奋与古怪，觉得心情总是处在低谷当中，总是兴奋不起来。在和领导的偶然闲聊的时候他很友好的跟我说:只要我认真地做，就会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。

实习工作周记第一周:

通过紧急的面试，我最终如愿进入到 XX 公司实习，实习期为三个月。学习相关的专业近 3 年了，但这是我第一次真正的接触相关的工作。由于这是我的第一份实习工作，心里难免有些忐忑担忧。怕自己没有能够做好相关的工作，给该企业带来不好的影响以及麻烦。在该企业安排下来的时候，我们首先进行了为期 5 天的培训。在这 5 天的培训当中，我们对该企业的环境以及企业理念有了初步的了解。但由于我初来乍到，对我们的工作流程还不太不生疏，幸好我们实习的负责人急躁的给我们讲解了一些需要留意的地方。在他的引导下我们的实习工作也逐步进入正轨。这一周学习的内容不是很多，但是最主要的还是尽快适应单位的节奏以及生疏各个部门的工作，以便在工作中能很好的协作。

实习工作周记其次周

在这一个星期里，我们结束了我们的培训。正式开头了我们的实习生活。我们的工作就是在基层里做一个一般的工人，起初不能理解该企业的用意。后来渐渐就想通了。只有下放到企业的最基层才能让我们更好的去了解该企业的运作、了解该企业的企业理念。而对于我们个人来说，我们之间的大部分人都是第一次参与工作或许只有这样才能让我们更好的贯彻吃苦耐劳的精神。这个社会不缺少聪慧的人，缺少的是能在困难中顶住压力的人。只有在最艰苦的工作里才能培育我们的抗打击能力，从而使我们更具社会竞争力。不过由于是我的第一份实习工作，而且是刚完成了从学生到工人角色的转换，特殊是在如此艰苦的条件下所以难免觉得有些无所适从。但是，我会尽量调整

心态，期望能够*完成这次的实习工作。

实习工作周记第三周

有时候我们觉得时间过得很慢，但时间又总是在不知不觉中过去了。不知不觉，来到这里已经有 3 个星期。在这 3 个星期的实习生活里虽然觉得很辛苦但还是觉得有所收获。经过了那么长的时间最终觉得自己已经进入了实习的正轨，不管是在工作上还是在生活上都在渐渐适应。我们的工作相比较学校生活来说还是有些枯燥，只是每天重复着一样的步调一样的工作。毕业和想象中的工作生活有所出入！在我的想象里，每天的工作是布满着活力以及挑战的，或许每天会忙劳碌碌，没有时间吃饭没有时间好好的休息，但是至少是充实的。我憧憬着那样的生活。但是生活总是事与愿违的，但即使如此我也不期望让这稍显枯燥的生活消磨掉我原有的对生活的憧憬以及*。除了，调整心态我们别无选择。

实习工作周记第四周

到单位已经有一段时间了，但对单位的了解紧是片面还需要进一步的了解。我本是个不擅长交际的人，这也始终是我的障碍。所以我到单位这么长时间了，交际圈只限于我们部门，对于部门的同事也是了解得甚少，由于平常的生活除了上班和下班没有多大的交集，因此每次一下班之后和同事之间也就没有什么沟通。由于一些老员工彼此相处的时间比较长，对彼此也要更加的了解地多，在他们之间的友情会比我们新来的同事要深厚，于是我明显感觉到了新老员工之间的区分。我努力尝试要转变这样的状态，但是即使遇上面熟的同事也只是间或打个招呼，有时候我只是不知该如何开口，我做过很多这方面的努力，只是效果不佳。我期望在接下来的日子里这种状态会有所

转变。我也会更加努力的融合进这个部门。

实习工作周记第五周

在这一周了,我尝试了很多的方法让自己融入这个部门的圈子。于是我尽量找他们感爱好的话题、尽可能的在上班的空闲时间里和他們有更多的沟通。在工作上,当我完成我的工作之时我也尽可能的去挂念他们。下了班以后,我并没有像以前一样成天呆在宿舍玩电脑,更多的我选择了和同事出去打打球或者是吃吃宵夜。有时候我们不得不承认有很多的感情都是在球场上以及饭桌上产生的。经过这一个星期的努力,我和部门的同事对彼此之间的了解也越来越深。对于我,他们也少了刚开头的一点点尴尬及隔阂。或许这个世界上的人形形色色,但是没有人会拒绝善意。只要你拿真心去和别人交往,你肯定会得到相应的回报。在这个社会上我们不能总是太过于被动要自己去把握与人沟通的主动权,只有这样我们的将来才不会到处处于被动的状态。

实习工作周记第六周

由于与老员工之间相处的越来越好,于是在工作上也给我带来了很多的便利。他们很急躁的给我讲解了一些工作上的留意事项,以及他们多年来的工作经验。我们不得不承认好的人际关系对我们自身的反正来说存在着重要的意义。不仅是个人也好还是企业也好,只有在良好的人际关系下才会有良好的合作。良好的合作往往有助于我们工作的高效完成。能让我们事半功倍而不是事倍功半。这些体会都是在实习过程中所得到的,我最终明白在我们真正踏入社会之前为什么要进行实习。由于学校所教与我们的知识到底有限,只有在实际的工作中我们才能学到更多的知识及体验。而这些体验是我们花再多的钱

也不能购买的。由于这是只属于我们自己的，不会随着时间的消逝而被遗忘。

实习工作周记第七周

工作中，我们难免会犯错所以挨骂也是在所难免的。当这件事发生在我的身上的时候我才深刻体会到解释就是找理由，据理力争是没有用的。你对领导解释得越多结果就会变得更糟，所以主动承认错误是关键。由于认错态度良好于是领导也就任凭骂骂也就算了。我们经常会做错事，也经常会被误会。在工作中不管我们是犯错还是被误会，我们首先要做的不是跟上级阐述我们犯错的理由首先要做的是承认错误。当被误会的时候我们不要忙着去解释，当领导处于生气之时，过多的争辩只会让事情往更加恶劣的状况进展，倒不如听他说完然后道个歉。其实对于我们来说认错只不过是一件很简洁的事情。而且关于误会，总会随着时间的推移而水落石出的。所以没必要和上级激励力争，由于你们之间原来就是不公平的！

实习工作周记第八周

幸好上次的错误没有给领导留下太多的坏的印象，由于这阵子的工作完成的还算是比较好，于是领导在大家面前夸奖了我，也算是这阵子辛勤工作的回报吧。所以下班的时候觉得心情特殊舒适。我想这或许就是为什么马斯洛把自我价值的实现放在人类需要的最顶端的缘由吧。每个人都需要自身的价值被确定，当我们的价值得到实现的时候我们就会觉得愉悦，而当我们的不能得到他人的认可的时候我们就觉得难过。虽然这只是一个小小的夸奖，但对于一个实习生来说，能在众多的老员工之间得到夸奖也算是小有成就感吧。由于不是我们所做的努力都是能够被人们所认可的，这就是为什么那么多人不能得志的缘由。但是我信任上帝都是公正的，我们的努力肯定能够得到回

报的除非我们所做的努力还不够多。因此，不要放弃的太早不走下去
你不知道你接下来遇到的是什么。

实习工作周记第九周

这一周我们的工作比较忙，大部分的时间里我们都是在加班。加班的时间多了工人的工资也就比较高了。虽然很累但是大部分的员工还是很兴奋，或许对于我们这些刚出社会的人来说不太能够理解。在加班的过程中和一位老员工闲聊，在闲聊的过程中我得知原来他已经在这个厂里面工作了 7、8 年。我很冒昧的问了他一个问题：为什么，在这里工作了那么多年还是一个一般员工。他没有责怪我如此唐突。而是跟我说：那也没方法大字都不生疏几个呢，怎么能去做那些工作呢？我突然觉得知识是多么的重要，虽然我们不能说一个人的学时就代表了一个人的能力，但是在如此功力、竞争如此大的社会。在肯定的程度上一个人的学历代表着一个人的水平。由于没有企业有时间、而且情愿花时间去验证你到底有没有能力。所以只能通过一个人的学历来判断了。第一次觉得原来知识是那么的重要。

实习工作周记第十周

相比上一周，这一周的工作就略微轻松一点了也没有忙了。所以下班以后我们就有了更多的时间做自己的事情了，一般在下班的时候我们都会选择去运动运动。尽管上班也有点累了，但是至少能做一些自己宠爱做的事情也算是一种放松的方法。突然在运动中觉得学校的生活已经离我们越来越远了，好好像从来没有如此的怀念过我们的校内生活。当我们还在学校的时候我们曾舍命的想要逃离我们的学校生活但是真正步入社会以后才能明白，校内的生活是我们一生中最奇特的时间。在上学的时候我们经常觉得压力很大，但是现在才明白原来上学所带给我们的压力是人一生中全部的压力中最小的一部分。不得不说一句很俗的话：每个人都是这样，只有在失去的时候才会觉得贵重。

十篇实习周记 篇 3

最终等到了实习的时候了，很早以前就从学长学姐那里打听到了大三的上半学期有实习，那时候可以说是急迫地期盼着这一天的到来，由于大家再也无法忍受当前这日以继夜的填鸭式的教学，尽管从师兄们那里了解到实习并非像想象中的那样是一件欢快的事情。

综合自己的总体方案，去我打算选择酒店实习，那是我所期望了解和学习的一家比较抱负的酒店。这是西湖区的一家酒店——江渔火酒店，名字对于转塘人民是如雷贯耳的了，辞职信范文这激发出我想好好了解一下这所饭店的欲望——他们所说的和他们所做的是一致的吗？或者是还存在着什么问题有待解决呢？我甚至开头盘算起我能在这个饭店学到什么吗？

我首先被分到了中餐厅——“这是酒店餐饮部门中最辛苦的部门!”还没有开头工作，就听到旁边有人在私下这么向我们告诫着。看来，我得真的要做好思想预备才是啊!中餐厅的工作的确如前人说——“辛苦!”酒店没有给服务员们制定自己的岗位职责和工作描述，尽管这是现代企业人力资源治理中最要害的一环，在员工的印象中，自己的工作就是每天听从领班的下达任务，随时预备着听从领导的指挥，没有固定的活干，或者说只要有需要，服务员什么都能干!摆台、折口布、传菜、上菜、撤台这些所谓的必需做的本职工作外还得兼职勤杂工，什么扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活、累活都是我们男服务员们的事情。更让人不行理解的是该酒店的上班时间是 9 小时工作制，而且每天还得加班 1 个小时左右(没有加班费)，我不知道这样的作息制度有没有违反，可是作为一名有血有肉的人来说都有自己的一个最低的底线，由于人到底不是一台机器，可以用来随心所欲地使用。刚开头工作的那三天的确令人叫苦不迭啊，每天除了干活还是干活，委屈得要算是脚了，每天 9 小时的站立使得双脚产生了严重*，下班的第一件事就是想找个地方坐下了休息一下。令人憧憬的人性化治理和残酷的实际之间的差距由此可见一斑! 员工代表着整个酒店的形象，这是酒店 vi 设计中的一个很重要的方面，好的员工制服不但能使得员工更加精神从而提高工作效率同时员工制服更体现出一个企业的一种内在的文化，没有文化的企业犹如一个人没有了灵魂，那只不过是一具行尸走肉罢了，缺少了士气的企业又何来效益呢?古诗词大全

中餐厅的日子就这样一每天结束了，在这些日子我的确学到了不少的东西:除了能学到中式餐饮的服务程序和技巧、粤菜的特点和种类等课堂上所能学到的东西外，更能学到一些课堂上很难学到的东西:如何处理好自己的利益和酒店的利益、如何处理好同事之间的人际关系、如何调整自己的心态，更让我了解到的是作为一个服务员应当具有猛烈的服务意识。在一次与某部门经理谈天时，该经理提到了服务意识，我格外赞同他的观点:“服务意识不但是要求服务员有着向客人供应优质服务的观念和愿望，同时应当对自己的同事也具有同样的意识。”是啊，这才是“服务意识”的真正的含义。才是一个服务员真正的素养的体现。明天就要结束为期一个月的实习生活了。回想这次在酒店实习的点点滴滴，觉得从中获益非浅，学到了很多在课堂和书本上都无法学到的知识。令我感到兴奋的是，酒店的员工大都都是那样的热忱友好，他们并没有由于我们是实习生而对我们冷漠生硬，在劳累之余，同事们的一个甜蜜的的微笑，一句再一般不过的“辛苦了”都会让人感动，看来还是员工自己最能够了解大家的心情，由于他们能站在员工自己角度来看问题，由于他们叙述的是“老百姓的心里话。”这也是酒店上层领导所最缺乏的素养之一。

十篇实习周记 篇 4

在省医院实习期间我一共经受了八个科室，分别是肾脏内科、普外二科、妇科病房、老年神经内科、骨外一科、采血室、妇科诊室、中医医科。实习生涯丰富多彩，看到很多、学到很多，所以感受颇多。

我们是 5 月十几号才下去实习的，依据一个科室带一个月的规

定，我在第一个科室总共才实习了三周，时间说不上长，但这可谓是我实习生涯的第一个科室，在这里实习的每一次经受都是我融入社会的第一次。因此刚刚从学校走出的我布满了干劲儿。一切都是那么新颖，每一位患者在我看来都如亲人一般，看到他们由于疾病熬煎而苦痛不堪的样子，我很尴尬，也有点儿不适应，心情始终很抑郁。不过我始终告知自己，要通过自己的起劲，让他们重拾欢快与幸福。要知道，护士的职责就是减轻苦痛、恢复健康、促进健康、预防疾病。可我认为这不仅是我的职责，更是我应尽的义务。

肾脏内科患者不多，但每一个都是重患，因此不行小视。必需认真护理，在这一科室的的一周，我即是护理班。一开头由于护理班不能静脉穿刺，所以不觉有些丧气，心想大家都开头扎针了，我还没有开头我的第一次静脉穿刺万一被落下该怎么办呢。那时的我到底还是刚接触临床的初学者，思惟中还狭隘的认为护士的次要工作是静脉穿刺，可是后来我明白了，静脉穿刺只是一种治疗手段，作为一名护理人员，我更需要多多学习的是各种护理技术和心理护理，而不应只局限于静脉穿刺。

第一天护士长本着对我们及病人负责的原则，为我们安排了代教老师，因此第一天的任务就是生疏病房，其次就是挂念老师换药。三查七对一样都不能少，护士长、代教老师每次都要嘱咐一再，甚至连我们自己都要核对好几遍以后才会给患者换上药。有的患者会时不时地埋怨说：“看着孩鬚髯不大呀，怎么这么磨叽呀？”每次听到这样的埋怨，我总会报以歉意的微笑。然而，我深知这并非什么“磨叽”。这是一种对病人的负责任的立场，尤其对于我们实习学生，对一切都还很新颖，同时一切有布满了未知与不生疏，这同时也是对自己的一种负责。假如开头就由于疏忽而犯毛病。

其次天早晨我开头同护理班的老师一同铺床，由于神藏内科属于内科科室，所以我次要生疏了备用床与暂空床的铺法，而麻醒床的铺法我只是通过阅读

一书，生疏了一下，并没有实际操作。同时我又通过用理论联系实践的方法进一步理解了普各种床的目的以及重要性。今日除了学会了铺床，还有另一个很意外的收获，下午正好赶上老师要给一个产生了褥疮的患者换药以及透亮贴。因此我有生以来第一次看到了那么大面积的褥疮。那是一个严重肾衰的患者，每天都要靠血液透析来连续生命，意识仍旧存在，但出于被动体位，自己无法翻身。因此，形成了压疮，又于其本身患有糖尿病，因而创面很难愈合。在换药的过程中我认真不雅察了老师的操作，用镊子夹取碘伏棉球消毒时，镊子的尖儿不能向着患者，由于那样有可能刺伤患者的皮肤。另外，消毒时动作必需轻柔，否则会加重患者的苦痛。碘伏棉球也不能太湿。同时，在消毒时还要不雅察有无即将脱落的结痂，千万不能任凭撕下结痂，否则会造成出血。此外，在护理方面我还把握了测血糖、血压等技术，了解了并亲眼观看了一次导尿术。

十篇实习周记 篇 5

企划部实习周记第 1 周

作为营销与策划专业的高校生，我很荣幸能够进入营销与策划专业相关的岗位实习。信任每个人都有第一天上班的经受，也会对第一天上班有着深刻的感受及体会。尤其是从未有过工作经受的职场高校们。

头几天实习，心情自然是感动而又紧急的，感动是觉得自己最终有机会进入职场工作，紧急是由于要面对一个完全生疏的职场环境。刚开头，岗位实习不用做太多的工作，基本都是在生疏新工作的环境，单位内部文化，以及工作中日常所需要知道的一些事物等。对于这个职位的一切还很生疏，但是学会快速适应生疏的环境，是一种熬炼自我的过程，是我第一件要学的技能。这次实习为以后步入职场打下基础。第一周领导让我和办公室的其他职员相互生疏了一下，并给我安排了一个*，我以后在这里的实习遇到的问题和困难都可以找他帮忙。一周的时间很快就过去了，原以为实习的日子会比较枯燥的，不过狡猾说第一周的实习还是比较轻松开心的，嘿嘿，俗话说万事开头难，我已经迈出了第一步了，在接下去的日子里我会连续努力的。生活并不简洁，我们要勇往直前!再苦再累，我也要坚持下去，只要坚持着，总会有微笑的一天。虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，照旧会本着乐观乐观的态度，努力进取，以的热忱融入实习生活中。

虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，照旧会本着乐观乐观的态度，努力进取，以的热忱融入实习生活中。

企划部实习周记第 2 周

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是营销与策划专业，但和实习岗位实践有些脱节，这周始终是在给我们培训那些业务的理论知识，感觉又回到了学校上课的时候。虽然我对业务还没有那么生疏，也会有很多的不懂，但是我渐渐学会

了如何去处理一些事情。在工作地过程中明白了主动的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。有时候遇到工作过程中的麻烦问题，心里会特殊的憋屈，但是过会也就好了，我想只要乐观学习乐观办事，做好自己份内事，不懂就问，多做少说就会有意想不到的收获，只有自己想不到没有做不到。

其次周实习快结束了，来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，对工作的环境有肯定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当时想象中的职场状态好像有些差距，我信任我会适应职场生活。

企划部实习周记第 3 周

不知不觉进入了实习的第三周，生活还在渐渐的适应，每天按部就班的工作。除了学习岗位相关的业务知识，我还加强高校营销与策划专业相关知识与自己岗位相结合，努力让营销与策划专业相关知识应用到实际工作中。实习不想在学校，很多工作遇到的很多问题都只能自己钻研，不过好在有很多资料可以查，高校里学习的营销与策划专业相关知识能够帮上忙，也不枉高校的学习。不懂时就查查资料，也培育了自学能力，同时了解很多相关的知识，一举多得。

经过 2 个多星期的正式实习工作，我已经渐渐适应这样的作息和工作方式了。以前在学校的时候，有时候偷懒或者身体不适，就会请假或者逃课，老师也会很理解很包涵我们这群他眼里的没长大的孩子。但是现在开头上班，同事中没有人再会把我们当成孩子，也不会像老师那样宠溺和包涵我们。不管是谁，迟到都是会受到领导的批判。所以每天早上都不敢偷懒，准时起床去上班，有时候为了不迟到，不吃早饭都是常态。为了给大家留下好的印象，我都要提早去办公室，把办公室清扫一下，再给大家打上热水。虽然都是一些微不足道的小事情，但是也算是给这个办公室做出的一些贡献。

第三周实习快结束了，我信任下个星期我能做得更好，每天进

Word

步一点点。

企划部实习周记第 4 周

这周头一天星期一，我最终接到实习以来的第一个真正的工作任务。虽然在这儿实习了快一个月了，但是工作的内容无非是帮忙同事，帮帮忙，打打杂。大部分的时间都是闲着的，我的*今日最终安排给我第一个工作任务，我充分利用了高校里面学习的营销与策划专业相关知识，把第一个任务*完成。*说，通过他的观看，说我态度乐观，并且耐得住性子，已经初步通过了他的考验，所以安排给我一个工作任务，对我进行进一步的考验。这个看似简洁的工作任务就是急躁和细心，一个小小错误就会导致全部的错误。我想说，*，我预备好了，我会认真完善的完成这个任务的，肯定不会让您绝望。

接下来几天，开头正式接手相关工作，由于是新人，所以在实际执行过程中有很多的缺陷与不足，还好有师傅的指导，我顺当地完成了工作任务。几天的实习加学习使我深刻感觉到，以前自己对课本的知识把握的不够透彻，也不能很好的将理论与实际相结合。感觉有很多东西要学习，所以总是感觉时间不够用。因此，我给自己制定了一些方案和目标，首先了解现行的一些规范、看营销与策划专业相关书籍、学会娴熟使用办公软件，把握工作方面的细节问题，努力提高自己的工作修养。

企划部实习周记第 5 周

转瞬之间，实习已经过去了一个多月。经过几天的劳碌，最终完成了实习以来的比较大工作任务，而且是比较规定的时间提前了一天。为了确保这个工作任务完成的更加完善，我对任务的各个环节进行了不下十遍的检查，确保不消灭一个错误。

星期三的早上，由于紧急又由于兴奋，很早的就跑去上班，将做好之后的数据放在*的桌子上，等待*的检查。在等待*到来的这段时间里，时间好像变得特殊慢，每一分钟都好像在跟我作对，就是过不去的感觉。后来*最终来到了办公室，我假装镇静的跟*说，任务已经做好了，放在你桌子上了。*只是微微的点了点头，说，知道了。这多少有点让我绝望和担忧，*完全没有说什么时候会去检查，也没有布置给我下一个工作任务。之后我又再次陷入了无所事事的工作状态。

在空闲时间，结合营销与策划专业，我努力学习与岗位相关的知识，为以后的工作打下坚实的基础。要多想多思考多问、多问 why; 对知识要学精学透，不能广而不精。最重要的是建立起自信，信任自己。给自己精确 定位，并朝着这个方向不懈努力。记得肯定要言出必行，说到做到!

十篇实习周记 篇 6

实习周记一

第一天上班的任务就是生疏环境以及一些简洁的工作。观察后面的主设计师给我拷了几个 PPT 模板，他说以后出去做汇报要有一个统一的模板。一上午我在网上搜集图片，试图找一个规范，大气点儿

的模板，最终做的一个样稿，始终存在我的电脑里，我觉得我时不时的把它拿出来可以用来督促我，让我随时可以改进。

这几天的事情都是比较简洁，有的时候给经理打印一份合同，还有给同事做几张简洁的写真板子。

始终以来对材质都是很不明白，跟卢工去过一次岳姐那之后，岳姐急躁的告知我她那有的全部的材质，比如亚克力、木塑、灯箱布等。

一周下来，生疏了工作环境，但是真正的进入工作状态还需要一段时间的适应期。

实习周记二

这周的天气风很大天气很冷，元旦放假我要加班做一个重要客户的设计。泰达蓝盾广告跟我们公司有着长期的合作关系，所以在质量的要求上要一次比一次好。泰达蓝盾集团要做的是企业简介、企业文化、党建等为主要内容。

大早晨一上班刘经理带着我、杨工还有阎明去量尺寸了。我们要在外面把泰达蓝盾门口的立面画下来。那么艰苦的作业环境下我们还是准时完成任务。最终回去核对的时候，我们总结了有 14 块板子要做，有 12 块 1 米乘以 2 米的，还有两块大的板子是 8 米乘以 6 米的。元旦结束客户就要看图的设计初稿。这就意味着我要加班加点的做。

我在两天之后把这些板子的样稿都做出来了，刘经理说整体的可以，还有一些小的问题需要改改就行了。改完了让岳姐审稿的时候岳姐说我进步了，之前做福渔园围挡的时候基本上没有一张能喷的，但是现在这一批图只有两张有问题，问题不是很大。岳姐的话语让我

Word

对自己更加的有信念。

泰达蓝盾的图改完了，这一周的工作基本上就结束了，这是一个比较大型的项目工程。做完了泰达蓝盾集团的图之后我觉得自己在设计上有了明显的提高，但是需要我学的还有很多。

实习周记三

20xx.1.9

今日发烧了，带病上班的感觉真的很纠结，怀念在学校的日子。今日没有什么工作，不能知道是由于领导管理有缺陷还是我自己不行。做了一张楼下大厅的海报，从昨天下午就说给李院看，都今日下午了还没看，我觉得是事情太多了吧，我是一个新员工，不能崭露头角的去找李院看图的。

基本上今日的工作是个什么都没干。只是给杨工转化了 3 个格式的文件，还收了意见快递。

一天都在想我的毕业设计，但是每当有想法的时候总觉得自己应当看一遍设计史，在好的想法也得需要理论基础的

20xx.1.12

20xx.1.13

今日设计院的李工让我们做几个展板以及卡片。共享卡，励志的展板等。今日的头脑风暴还算起了作用。创意来的很快。做了两张展板之后在做共享卡，总觉得共享卡有点卡-通化了。

十篇实习周记 篇 7

建筑预算实习周记

实习第一周

这是我第一次真正意义上的踏入社会，能够在社会上找到合适自己的位置，难以抑制心中的喜悦。但同时，也意识到了自己肩上的责任，凡事都要谨慎当心。刚到这里同事们都很照看我，消退了曾经对于想象中的生疏社会的恐惊

实习第十二周

来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，只是学着生疏图纸，虽然也实习过很多次，对工地的环境有肯定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当时想象中的状态好像有些差距。

实习第三周

生活还在渐渐的适应，每天按部就班的工作。学习生疏图纸，师-父不在，临时只能自己钻研了，不过好在有很多资料可以查，不懂时就查查资料，也培育了自学能力，同时了解很多相关的知识，一举多得。

实习第四周

不知道是福是祸，来的时候公司刚刚将上一个工程收尾，这段时间始终没有新工程。说它是福，是由于我可以利用这段时间渐渐适应，包括生活，工作，环境，对于从未接触过的知识我可以渐渐消化；说它是祸，是由于有时觉得实践才是熬炼人的途径，从实践中的到的经验才是最牢靠的。很期盼，有一个实践的机会。

实习第五周

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/378040003122006073>