

英语专业顶岗实习周记及总结

英语专业培养具有扎实的英语语言基础和比较广泛的科学文化知识，能在外事、经贸、文化、新闻出版、教育、科研、旅游等部门从事翻译、研究、教学、管理工作的英语高级专门人才。如下是一些关于英语专业顶岗实习周记及总结的范文，希望对大家有帮助！

第 1 周

作为英语专业的大学生，我很荣幸能够进入英语专业相关的岗位实习。相信每个人都有第一天上班的经历，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历的职场大学们。头几天实习，心情自然是激动而又紧张的，激动是觉得自己终于有机会进入职场工作，紧张是因为要面对一个完全陌生的职场环境。刚开始，岗位实习不用做太多的工作，基本都是在熟悉新工作的环境，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陌生，但是学会快速适应陌生的环境，是一种锻炼自我的过程，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认识了一下，并给我分配了一个师父，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，不过老实说第一周的实习还是比较轻松愉快的，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继续努力的。生活并不简单，我们要勇往直前！再苦再累，我都要坚持下去，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，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

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，虽然我是读英语专业，但和实习岗位实践有些脱节，这周一一直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熟悉，也会有很多的不懂，但是我慢慢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棘手问题，心里会特别的憋屈，但是过会也就好了，我想只要积极学习积极办事，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。第二周实习快结束了，来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，对工作的环境有一定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当初想象中的职场状态似乎有些差距，我相信我会适应职场生活。

第3周

第4周

这周头一天星期一，我终于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协助同事，帮帮忙，打打杂。大部分的时间都是闲着的，我的师父今天终于分配给我第一个工作任务，我充分利用了大学里面学习的英语专业相关知识，把第一个任务圆满完成。师父说，通过他的观察，说我态度积极，并且耐得住性子，已经初步通过了他的考验，所以分配给我一个工作任务，对我进行进一步的考验。这个看似简单的工作任务就是耐心和细心，一个小小错误就会导致所有的错误。我想说，师父，我准备

好了，我会认真完美的完成这个任务的，一定不会让您失望。接下来几天，开始正式接手相关工作，因为是新人，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，我顺利地完成了工作任务。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掌握的不够透彻，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计划和目标，首先了解现行的一些规范、看英语专业相关书籍、学会熟练使用办公软件，掌握工作方面的细节问题，努力提高自己的工作修养。

第5周

转眼之间，实习已经过去了一个多月。经过几天的忙碌，终于完成了实习以来的比较大工作任务，而且是比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美，我对任务的各个环节进行了不下十遍的检查，确保不出现一个错误。星期三的早上，因为紧张又因为兴奋，很早就跑去上班，将做好之后的数据放在师父的桌子上，等待师父的检查。在等待师父到来的这段时间里，时间好像变得特别慢，每一分钟都好像在跟我作对，就是过不去的感觉。后来师父终于来到了办公室，我假装镇定的跟师父说，任务已经做好了，放在你桌子上了。师父只是微微的点了点头，说，知道了。这多少有点让我失望和担心，师父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，结合英语专业，我努力学习与岗位相关的知识，为以后的工作打下牢固的基础。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，相信自己。给自己准确定位，并朝着这个方向不懈努力。记得一定要言出必行，说到做到！

第6周

这一周，我开始深入学习与自己岗位相关业务知识，得到同事的帮助下，我先从规范下手，就是熟悉下当前英语专业行业方面的规范，再就是记各种工作相关的必备知识。经过两天的苦研，我终于能基本看懂结构施工图了。经过前期实习后，我大概了解了整个工作程序。

今天我开始正式参与部分核心工作了，师傅给我布置了一个任务。大学里面学习的英语专业的知识能真正得到实际应用，我很高兴，这是他对我的一个考验，同时也给了我一次机会。因此，我要尽力做好它。工作过程我得出了一些体会：我工作过程要相信自己，如果做不到这一点，你就无法成为一个好的职员或者好的领导。一个相信自己的人，才会在走路时神采飞扬，让老板看上去你有无穷的精力；一个相信自己的人，才会在待人接物时落落大方，这一切能帮助老板培养对你的信心，必要时才会委你以重任。你怎么对待别人，别人就会怎么对待你。在工作中，要待人如待己。在你困难的时候，你的善行会衍生出另一个善行。在别人遇到困境时，热情地伸出援手。在职场上，尽可能地做一个与人为善的好人，这样，当你在工作上不小心出现纰漏，或当你面临加薪或升职的关键时刻，可尽可能减少别人放冷箭的危险。

第7周

今天指导师父说十分钟后让我和陪他一起去其他单位参观学习，让我带上笔和笔记本，他还跟我说了一句，上次的那个任务完成的很漂亮，圆满达到了我的要求，我很满意。他还表扬我英语专业相关基础知识非常扎实，是他见过英语专业学生中动手能力比较强的学生。当时我差一点儿兴奋得尖叫出来。几天的努力总算我的努力没有白费，没有什么能比得上得到师父的认可更加让我激动了。通过这段时间的了解，原来师父并不是看上去那样一个不起眼的人，听同事说了很多他厉害的事迹，如果能从他身

上学到东西，对我这次实习所得和以后的职业发展之路一定有很大的帮助。在外面的路上，师父说，这几天我的任务就是在上次的基础进行扩展。本周我总结出：在职场上取胜的黄金定律之一便是要有责任心，凡事尽力而为，并且要任劳任怨。在工作上，永远不要试图去敷衍自己的老板。有人曾经访问过许多在事业上功成名就的人，他们一个共同的特点便是，在工作上投入的时间及精力，远远要比工作本身所要求的多。我相信我能做的更好。

第 8 周

周一开始我跟其他几位同事去分部工作，所以最近上班的场所一直都是在单位分部，每天早上到总单位之后，就直奔单位分部。在单位分部虽然没有在办公室那么舒适和轻松，但是毕竟现在是有目标要去达成，所以比在前一段时间在办公室时更加的充实，时间也会觉得过得更加快。在这期间，单位分部的工作人员都对我很好。在实际工作中，大学里面英语专业的知识还是不够用，很多需要在工作中继续学习，因此我在工作岗位上遇到了一些麻烦。同事们在知道的我的工作任务后，都积极主动的帮助我，告诉我他们总结出来的区别，让我突然觉得每个任务都能轻车熟路，因为他们的帮助，让我完全加快了我的工作进程。想真正地做成一件事情，需要你有锲而不舍的精神。不管我们想在哪个领域做成一件事情，如果你已经认准了目标，那就一定坚持不懈地做下去。罗马不是一天建成的，只要你一天天用心地去做，总有一天，量变会发生质变。这一周，我总结了工作过程中的关于挫折的感悟。在工作过程经过遇到一些挫折。关于挫折，早有职场高手总结出至理名言：人在职场飘，哪能不挨刀？这是一种对工作洒脱的态度。对待工作的挫折，就稍微转换一下努力的方向。说不定更好。另外一点也很重要，困境中请你自己鼓励自己，不到万不得已，请不

要把自己的底牌亮给别人。要知道，困难时要求得到的帮助，价码总是会贵一些的。

第 9 周

这周星期一是我实习单位，10周年庆祝活动，同事们就提议说晚上搞个聚会，没有结婚的人都可以参加，结了婚的也可以参加，正式员工可以参加，实习员工也可以参加。虽然我来的时间不长，但是同事们说我必须参加，不许找借口不去。我想这是个很好的机会让我更加了解这些对我这么好，这么照顾我的同事们。我对他们说过，这里的工作氛围让人感觉好轻松，每个人都好亲切。他们告诉我，除了主任是本地人，其他的工作人员都是来自五湖四海，本来就是背井离乡，所以大家在一起就难免变得互相理解，互相帮助，人在外，谁没有个难处呢。是啊，人在外，谁没个难处呢。多么朴实却温暖的一句话。这周即将结束，我发现工作中遇到问题，我们最好采取请教的态度与口吻与他们说话，虽然他们现在的职位和你同等或者还不如你，但三人行必有我师，或许他们就掌握着很多工作中实用的东西。刚刚参加工作或者新到一个单位，应该如何与周围的同事相处，这对新走上工作岗位的年轻人来说极为重要。学会与人相处，可以让你少走弯路，尽早成功。其实，每一个人要取得成功，仅有很强的工作能力是不够的，你必须两条腿走路，既要努力做好自己分内的工作，又要处理好人际关系。

第 10 周

不知不自觉中在实习已经两个多月了。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常

言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。

第 11 周

前段时间，需要大学里面关于英语专业毕业的一些杂事请假，再次回到办公室上班，有种久违了的感觉。还是一样很早的来到办公室打扫卫生，插上饮水机电源，烧好开水，再把今天的新报纸换上。没想到这已经成为我一曾经的懒人的习惯了，现在觉得做完了这些心里才觉得踏实。同事们逐渐开始来上班了，没想到每个人都还记挂着我回学校的这段时间，说我不在的时候他们还是很希望我能早点回来的。而且还告诉我，我的师父更加担心我，怕我适应不了工作环境，不过来实习了，每天都知情同事来询问我的情况。这些温暖的关怀总是鼓舞着我，让我更有动力前进。虽然本来以为实习生会受到欺负，但是每个人都对我很好，这样的工作氛围，谁会不安心工作，老板又怎么会担心员工跳槽呢。这个星期我在空闲时间看一本书名叫《把工作当事业》，书中精彩有：记得一位哲人说过：如果一个人能够把工作当成事业来做，那么他就成功了一半。然而不幸的是，对今天的一些人来说，工作却并不等于事业。在他们眼里，找工作、谋职业不过是为了养家糊口、混日子而已。现实中，我们常常会看到两种不同的人，一些人即使天天加班但却乐此不疲，而有些人偶尔加一次班就牢骚满腹。

第 12 周

总结

通过此次实习，让我学到了很多在大学英语专业课堂上根本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。

实习单位也培养了我的实际动手能力，对英语专业发展有个更高的认识。通过工作，增加了实际的操作经验，对实际的工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能、英语专业的相关实践技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。回想自己在三个月这期间的工作情况，也有些不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作，懂得了大学里学习的英语专业的知识与工作的相关性，如何应用到实践工作中去。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的特点抹掉。感谢英语专业老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。我会把这此实习作为我人生的起点，与时俱进，紧

跟英语专业的发展方向，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。

英语专业实习周记范文

九月份学校开始安排实习。虽然下学校之前就经过了专业培训和指导，我们到了真正去的这天一大早，还是兴奋不已。因为这是我们开始走向教师岗位的特别日子。由于高中开学已有一段时间，各项工作渐渐已经走向稳定，我就在所在的高二七班协助老师处理一些事情。第一周真是让我印象深刻。

我们先跟指导老师和班主任交流，了解了学生的基本情况，学习和性格特点，然后把班级名册带去班上，大概认识了班上学生。这周到了周三后都是下雨的天气，而我必须很早就起床然后从家里骑电动车赶到学校，大概七点二十分就到校，协助班主任监督早自习。我记得第一天有个学生(名字保密)迟到了，我教育了几句，他不服，我就跟他说，我能保证我不迟到，但是你能做到吗?他沉默了，但是那天以后，那个学生都没有迟到。周四那天早上当我不畏风雨的站在班级门口，我看到那个学生对我微笑，心中真的挺欣慰的。所幸有我们的坚持，做好这些简单的事情。我深深感受到，事情虽小，要真正做好却不容易!尤其是老师，要以身作则才能让学生信。

与实习辅导教师的相处

这周才开始与实习辅导老师接触，**老师她很棒，不会认为我必须义务替她上课或做其它杂事，几乎所有的是她都自行处理，不大会请我帮忙，而她也跟我说我需要什么尽管跟她说，她不会丢很多事给我的，因为她说班主任宁老师(副校长)那边一定会有很多事要我去做。

助她，不能再被动的等待老师请我帮忙，所以我有主动跟老师说，快到月考，还有学习运动会，有很多杂事，其实我可以帮忙，如此我也可以对于班上学生更加熟悉。我相信我跟我的实习辅导老师会越来越融洽的！

这个班学生虽然是高二的，但是他们英语基础很差，需要我们多花些心思，方法和鼓励都很重要。我们这周听了晏老师四节课，我认为**老师教学生特别有一套，主要是有方法的讲解和不断引导学生主动思考和学习。具体的诸多优点我在听课笔记中有详细记录。

反省

这周虽然做的事情很小很杂，但是值得我们学习的地方还有很多，希望好好听课，多学习老师们的优秀教学实践。帮助老师批改作业、整理级务等。因此我做了一些思考，我想是否先以教学为重，多协助老师们工作，慢慢的等老师的教学较为熟悉时，我再去看看其它班级的课，不过，要如何与处室老师们沟通、协调，需要学习和改进的地方还有很多，希望争取不断进步！

2022年英语专业实习周记范文

九月份学校开始安排实习。虽然下学校之前就经过了专业培训和指导，我们到了真正去的这天一大早，还是兴奋不已。因为这是我们开始走向教师岗位的特别日子。由于高中开学已有一段时间，各项工作渐渐已经走向稳定，我就在所在的高二七班协助老师处理一些事情。第一周真是让我印象深刻。

我们先跟指导老师和班主任交流，了解了学生的基本情况，学习和性格特点，然后把班级名册带去班上，大概认识了班上学生。这周到了周三

大概七点二十分就到校，协助班主任监督早自习。我记得第一天有个学生(名字保密)迟到了，我教育了几句，他不服，我就跟他说，我能保证我不迟到，但是你能做到吗?他沉默了，但是那天以后，那个学生都没有迟到。周四那天早上当我不畏风雨的站在班级门口，我看到那个学生对我微笑，心中真的挺欣慰的。所幸有我们的坚持，做好这些简单的事情。我深深感受到，事情虽小，要真正做好却不容易!尤其是老师，要以身作则才能让学生信。

与实习辅导教师的相处

这周才开始与实习辅导老师接触，**老师她很棒，不会认为我必须要义务替她上课或做其它杂事，几乎所有的是她都自行处理，不大会请我帮忙，而她也跟我说我需要什么尽管跟她说，她不会丢很多事给我的，因为她说班主任宁老师(副校长)那边一定会有很多事要我去做。

不过在相处两天后，我开始认为我必须主动向老师提出我要帮忙或协助她，不能再被动的等待老师请我帮忙，所以我有主动跟老师说，快到月考，还有学习运动会，有很多杂事，其实我可以帮忙，如此我也可以对于班上学生更加熟悉。我相信我跟我的实习辅导老师会越来越融洽的!

这个班学生虽然是高二的，但是他们英语基础很差，需要我们多花些心思，方法和鼓励都很重要。我们这周听了晏老师四节课，我认为**老师教学生特别有一套，主要是有方法的讲解和不断引导学生主动思考和学习。具体的诸多优点我在听课笔记中有详细记录。

反省

望好好听课，多学习老师们的优秀教学实践。帮助老师批改作业、整理级
务等。因此我做了一些思考，我想是否先以教学为重，多协助老师们工作，
慢慢的等老师的教学较为熟悉时，我再去看看其它班级的课，不过，要如
何与处室老师们沟通、协调，需要学习和改进的地方还有很多，希望争取
不断进步！

英语专业外贸实习周记 20 篇

周记(1)

周记(2)

第二个礼拜，其实还是个适应期。然而，我已经对公司的工作环境和
时间安排很熟悉，上星期想打扫办公室，可不知道打扫工具在哪，挺尴尬
的呵，知道后，我便习惯每天提早上班把前辈们桌下的垃圾处理掉，拖拖
地，擦擦桌子等。几天之后，经理安排我开始接触做一些业务相关的活，
主要是在一旁协助处理一下简单的事情，也就是打基矗可别小看了这些活，
虽说简单，就是让我检查一些单据数据符合不符合，但都是疏忽不得的，
每件事情都至关重要，因为它们都是环环相扣的。为了保证最后能够成功，
前面的每一步基础都要打好。

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。

周记(3)

实习第三周了，也快半个月了，跟单位的各位前辈们，已经是从开始
的胆怯不敢交流，到现在的熟识。对于我本来就学过单证实务方面的，一
个星期的接触单据，使我对实际操作中的各种单据有了一定的了解，经理

等。我很紧张同事也很兴奋，因为很怕自己的疏忽会把数据填错了，但又觉得自己已经慢慢地在步入工作状态中，所以我为自己加油鼓气，同事们也很耐心，经理也让我仔细，努力点，多学点。其实我以后做业务的话，不太会这么详细的接触操作，但为了更能了解业务流程，所以经理才会如此安排，可以让我学的更透彻点，更好的做好业务方面的。

周记(4)

周记(5)

周记(6)

周记(7)

周记(8)

同市场人员考察市区及周边地区的其它服装企业，了解其运作方式和将进行的活动，为公司下一步所采取的措施提供信息，同时在互联网上进行网络推广. 也为公司下一步的推广工作作好信息收集。

周记(9)

这周基本上是跟着经理或是一些前辈往外跑，主要是去学习他们是如何跟客户当面交流的。首次见到面谈生意的场面，感觉很紧张，虽说我是在旁看看，但还是深怕自己会犯什么错一样的，比如说吃饭了，都感觉吃不下的感觉哈。经理会让我跟客户做个自我介绍，当时我都有点吞吞吐吐了，不过客户还是个蛮和蔼的人。说实话当时也听不进什么了，有些产品在谈，我总觉得很耳熟，但具体的样，有点糊涂了。感觉他们只是在说笑，跟聊天一样的谈着，但内容还是紧跟着产品的，经理不愧是经理，

下功夫的，自己得好好努力。

周记(10)

实习第十周了，我在邮件方面开始有了一定的起色，开始有客户会回函询问价格，但我也不能盲目地就发给客户，一般都会经过经理的审阅，每天的回函量还是不多的，真正下订单的几乎没有，这可能跟我有关吧，我觉得肯定是我出了什么错了，但自己来发现不了自己的错误之处，后来一些前辈们告诉我，信函的话不需要那么复杂的，简单易懂，让客户能够一眼就能了解到信息就可以了。之后，我就开始用一些简单的语句来表达，邮件的回复量开始多了，我每天开始恢复这些邮件也感觉很忙似的。对于客户的回复我是一字也不漏掉，深怕把重要东西给漏掉了。我会把每天收集到的一些有意向购买我们产品的客户用文档归列好，详细的情况还是交给经理的。

周记(11)

周记(12)

周记(13)

由于自己向来比较内敛的缘故，首次与客户面谈显得比较紧张，也不大顺利，不过有了一次经历之后，进步了不少，再加上经理的鼓励，自己尝试大胆的去应付，慢慢的好了许多。不再会在陌生的场合怯场今天下来，面对经验比我丰富的阅历比我深的多的多的客户，也能够通过简练清晰的表达让对方熟悉我们的产品，让他们对我们的产品产生更浓厚的兴趣。

周记(14)

周记(15)

做的小心，也很紧张，我跟经理也提了点小意见，就是把一些塑料制品的样品图片重新弄些型号，把它放到网站上，这样可能客户就可以清楚地去对照，也无需把时间浪费在询问产品是否有的问题上，经理也同意了我的想法。但最后对于这个美国客户，我还是失败告终，因为大家在付款方式上达不成一致，我们公司一般还是 tt 方式的，然而他希望我方用 d/a 的方式，经理觉得不易冒风险，而且客户最后也是因为在这个问题上就不了了而之了。

人往往都是这样，没有经历过的话，永远都不知道事情到底是怎么一个样子，是真的那么难，还是并非如此，所以，不管怎么样，即使是自己完全陌生的事情，只要有机会，都一定要去尝试，努力去做好。因为没有经验，那么就需要做更多的准备工作。另外就是不要害怕失败，只要用心去做就可以了。等到熟练了，那么成功将是水到渠成的事情。

周记(16)

这一周，还是向往常一样进行着，但我又尝试了第一次，比如我的第一次跟客户面谈，虽然我做得不够好，或者说失败了，但通过这次的尝试，却令我获益匪浅，对我之后的几次任务的成功都起到了极大的推动作用。自己也通过不断的经历和尝试检验了自身的水平和适应能力。

只有通过不断的努力，不断的尝试，不断的积累经验，才能够发现自己的不足，然后在弥补不足的时候，我们便实实在在的提高了自己。所以，不管怎样，努力去做吧，告诉自己，只要用心，就能做得更好！我明白了做业务真的是不易的一件工作，尤其对于我们女孩子，但我还是不会放弃，毕竟觉得自己受益匪浅。

周记(18)

周记(19)

实习将近结束了，平时在寝室晃晃荡荡没事干，觉得日子过得好慢好无聊。而在公司里，就完全不一样了，每天紧张的工作状态，完全没有时间考虑其它事情。于是不知不觉的，就发现原来我短暂的实习时光就快要过去了。其实如果可以的话，真想多停留，这个岗位，这次的经历却是实实在在的，就感觉自己每天都在进步，每天都能够接触新的事物，一点一点的吸收进去。初踏社会便有了很深的感受，正应了那句话：社会是一所最好的大学。果然没错。学到的东西可不少，自己还是需要多多努力

周记(20)

经过几个月的时间，虽然短，但学到的东西可不少，如果快速的适应公司的环境，融入企业的团体，如何更好的跟同事沟通，更好的完成既定的任务。这些都不是信手拈来的。都需要一个逐步的从点到面的认识，今天我学到的所有这些都必将对我将来的就业产生深刻的影响。而对我来说，真正的就业也已经不远了。我庆幸也感谢有这样一个学习的机会，能够在就业前很好的提高自己、锻炼自己。同时也让自己对自己的能力更加自信，相信自己将来能够成为一个对社会有用的一员。

商务英语专业大学生顶岗实习周记 2022

商务英语专业大学生顶岗实习周记 20xx

第 1 周

作为商务英语专业的大学生，我很荣幸能够进入英语专业相关的岗位实习。相信每个人都有。第一天上班的经历，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历的职场大学们。头几天实习，心情自然是激动而又紧张的，激动是觉得自己终于有机会进入职场工作，紧

张是因为要面对一个完全陌生的职场环境。刚开始，岗位实习不用做太多的工作，基本都是在熟悉新工作的环境，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陌生，但是学会快速适应陌生的环境，是一种锻炼自我的过程，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认识了一下，并给我分配了一个师父，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，不过老实说第一周的实习还是比较轻松愉快的，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继续努力的。生活并不简单，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，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

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，虽然我是读英语专业，但和实习岗位实践有些脱节，这周一一直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熟悉，也会有很多的不懂，但是我慢慢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棘手问题，心里会特别的憋屈，但是过会也就好了，我想只要积极学习积极办事，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。第二周实习快结束了，来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，对工作的环境有一定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当初想象中的职场状态似乎有些差距，我相信我会适应职场生活。

第3周

第4周

这周头一天星期一，我终于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协助同事，帮帮忙，打打杂。大部分的时间都是闲着的，我的师父今天终于分配给我第一个工作任务，我充分利用了大学里面学习的英语专业相关知识，把第一个任务圆满完成。师父说，通过他的观察，说我态度积极，并且耐得住性子，已经初步通过了他的考验，所以分配给我一个工作任务，对我进行进一步的考验。这个看似简单的工作任务就是耐心和细心，一个小小错误就会导致所有的错误。我想说，师父，我准备

好了，我会认真完美的完成这个任务的，一定不会让您失望。接下来几天，开始正式接手相关工作，因为是新人，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，我顺利地完成了工作任务。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掌握的不够透彻，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计划和目标，首先了解现行的一些规范、看英语专业相关书籍、学会熟练使用办公软件，掌握工作方面的细节问题，努力提高自己的工作修养。

第5周

转眼之间，实习已经过去了一个多月。经过几天的忙碌，终于完成了实习以来的比较大工作任务，而且是比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美，我对任务的各个环节进行了不下十遍的检查，确保不出现一个错误。星期三的早上，因为紧张又因为兴奋，很早就跑去上班，将做好之后的数据放在师父的桌子上，等待师父的检查。在等待师父到来的这段时间里，时间好像变得特别慢，每一分钟都好像在跟我作对，就是过不去的感觉。后来师父终于来到了办公室，我假装镇定的跟师父说，任务已经做好了，放在你桌子上了。师父只是微微的点了点头，说，知道了。这多少有点让我失望和担心，师父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，结合英语专业，我努力学习与岗位相关的知识，为以后的工作打下牢固的基础。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，相信自己。给自己准确定位，并朝着这个方向不懈努力。记得一定要言出必行，说到做到！

第6周

这一周，我开始深入学习与自己岗位相关业务知识，得到同事的帮助下，我先从规范下手，就是熟悉下当前英语专业行业方面的规范，再就是记各种工作相关的必备知识。经过两天的苦研，我终于能基本看懂结构施工图了。经过前期实习后，我大概了解了整个工作程序。

今天我开始正式参与部分核心工作了，师傅给我布置了一个任务。大学里面学习的英语专业的知识能真正得到实际应用，我很高兴，这是他对我的一次考验，同时也给了我一次机会。因此，我要尽力做好它。工作过程我得出了一些体会：我工作过程要相信自己，如果做不到这一点，你就无法成为一个好的职员或者好的领导。一个相信自己的人，才会在走路时

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/918031020015006121>