

实习周记范文集合 10 篇

实习周记 篇 1

总公司这周调来新的监理了，我以为我的职责算是完了，没想到他们要我把我自己的那个客户跟进完，我想也好，就当是丰富设计的经验吧。

我还是每天上午画图，整理资料，和回访客户，下午就到工地了解进展，拍照片。总监和设计师们还说我在工地上的事当成自己家的事了。我一直告诉自己做一件事就要把它做好，虽然我是学的雕塑，我也会把现在学的室内学好。不会不可拍，可怕的是我们不认真，不用心的学。我知道领导的眼睛是雪亮的。

作为一名监理助理在施工现场的近十几天的实习体验也让我更加明确的认识到管理的重要性。是否有优秀的管理体制、系统和人才。便关系到建筑装饰企业团队的施工质量、进度、安全、成本、效益还有能否按期交付使用等问题。每一环节都是相辅相成，我不让他们在我这一环节掉链子。虽然我是临时的，这也是一个机会，我们就要有挑战自己的勇气，不断的发觉自己的潜力。

这周设计师还要我帮他画点量房的图，我知道我在慢慢的沿着我想的方向在往前走。我知道他们给我图画是在肯定我，有时

他们都下班了，我还在赶图，我知道我要赶在他们问我要图之前画好而不是他们找我要。我要有积极努力的心态。

实习周记 篇2

为了更好的接触护士这个职业，我花了几周的实践在康复科进行了临床实习工作，这是我第一次真正接触临床，开始实习的几周，刚开始有些担心不能适应，也不知从何下手，而且对于康复的印象甚是模糊。但几天后，我原先的担心慢慢消失了。

(一)先是科护士长给我们临床实习生讲述康复学科的总论，使我们对康复有了大概的了解。随后的几天里，护士、老师们手把手地指导和不知疲倦地讲解，使我在短短的一周时间里熟悉了科室的环境和物件摆设；学会了如何接待病人入院；加深了对配制药液、静脉滴注、肌注和摆放药品、发放药品严格的无菌操作技术和查对制度；能独立完成生命体征的测量和描绘、记录，试着书写了4个病人的交班报告……

这一周是理论与实践的“第一次亲密接触”，在实现理论向实践转化的同时，我们仍不忘记加强理论学习。x月__日，伍老师给我们讲授了颈肩腰腿痛的相关知识，她着重阐述了颈椎病和椎间盘突出的发病机理、临床表现和康复护理等，丰富了我们的专业理论知识的同时，让我切实感受到再学习的重要性。

(二)X月__日，那一天的太阳特别猛烈，天气尤其闷热，偏不巧病房里的制冷机都出了故障，那里头热得更不用说了。我随护士长和罗老师到病房里给病人做语言训练和肢体运动训练，“喳、喳、喳”，“一、二、三”，“伸舌、鼓腮”，“举手、抬腿”，“好，再来一遍”……病房里充满了维修制冷机的声响和训练病人的口令。当时我看到老师们不厌其烦地帮助病人重复着同样的动作；看到她们脸上流淌的汗水和被汗水浸湿的护士装；更看到了病人和其家属会心的笑容。

理疗室放置有多种不同的治疗仪器，有国产的，也有进口的，各有着不同的治疗作用。在操作过程中偶尔一个小小的多余动作也会被老师发现且给予纠正，可见操作的规范性不容忽视，也可见带教老师们严肃认真的态度和扎实的基本功。

在这一周临床实习里，我也能给病人做些常用的语言训练和肢体功能训练，而且我还发现了康复科治疗和护理的一大特点，那就是爱心与耐心

(三)这一整周我在物理治疗室实习，这里只有一位技师，从她娴熟的操作可知她在康复的物理治疗方面算是位资深的技师。

下一周我们就要转科实习了，按要求每个实习同学必须上交一份完整的护理病历。我把打好的草稿拿给郭老师看，她从头到尾每个细节都认真看了一遍，并补充了一些评估资料和护理措施，调整了护理诊断的时间、前后顺序，让我受益匪浅：一份完

整的护理病历不应只限于病历本身，而应是以病人为中心进行护理病历记录。

(四)这一周临床实习是我们在康复科实习的最后一个周，说起来还真有些舍不得。因为在短短的四个星期里，已不知不觉习惯了这里的氛围，训练的口令、治疗仪器的声响仿佛仍环绕于耳旁。

__月__日，按教学临床实习要求，我们每个实习生要各自进行一次护理查房，而且护士长要求我们“脱稿”查房。在老师们特意制造的轻松环境下，我开始进行了护理查房，偶尔思维中断时，是老师们那鼓励的眼神让我顺利地完成了我的第一次查房工作。

之后，老师们对我这次的临床实习效果给予了肯定，而且护士长还着重强调了疾病护理中的健康教育问题，希望今后扬优补缺，表现更出色。

实习周记 篇3

第1周

作为农业工程专业的大学生，我很荣幸能够进入农业工程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，虽然我是读是农业工程专业，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

不知不觉进入了实习的第三周，生活还在慢慢的适应，每天按部就班的工作。除了学习岗位相关的业务知识，我还加强大学农业工程专业相关知识与自己岗位相结合，努力让农业工程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，大学里学习的农业工程专业相关知识能够帮上忙，也不枉大学的学习。

不懂时就查查资料，也培养了自学能力，同时了解许多相关的知识，一举多得。

经过 2 个多星期的正式实习工作，我已经慢慢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容我们这群他眼里的“没长大的孩子”。但是现在开始上班，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容我们。不管是谁，迟到都是会受到领导的批评。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，我相信下个星期我能做得更好，每天进步一点点。

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农业工程专业相关知识，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

页设计实习周记【1】

页设计实习周记【2】

今天是各预算单位来财政局报账的时间，由他们按照部门预算和当年用款计划填制拨款申请书，经总预算会计审核无误后报财政局领导审批，审批通过就可以打印正式的拨款凭证了。拨款凭证要送到国家金库即中国人民银行，银行会将款项拨付到申请单位，我们再根据拨款的原始凭证记录当天的支出凭证。财政局采用的是收付实现制，不管支出多少笔，每天只需要做当天支出的凭证，有时候当天没有支出，就只用做一张收入凭证。因此，工作还是比较清闲的，这样一来，我就有大量的时间学习一些课堂上学不到的财政知识，虽然毕业后不一定做行政事业单位会计，但多学些知识总是有益无害的。

实习周记 篇4

在这次实习过程中，我的工作为一个老师。工作安排是听学生上课，对学生进行课后辅导和作业批改。对与我来说我获得的不仅是经验上的收获，更多是教学管理，课堂教学等的理念，以及他们带给我的种种思考。

实习经历与收获

当回到学校以后，听说要去当老师作为实习，心里一点点的窃喜，毕竟小的时候自己最崇拜的就是老师，在幼儿园的时候觉得老师就是天使，那么温柔美丽，慢慢的开始进入小学，看着老师在黑板上站着讲课，觉得那一刻他们是那么的博学，什么都懂，貌似都是上知天文下知地理似的，简直都是把他们当圣人一样来崇拜。

时间很快的，转眼我们都从蒙蒙无知的小孩变成即将走入社会的大人了，当年的老师都开始也俩鬓斑白，依稀都还记得他们当年的淳淳教导和的对我们的尽心尽力，那时总是认为老师就是自己了解世界的一切。不知道现在的小孩是不是也是当时我们的那种想法。

紧张见习时间到了，也意味着我们要零距离的接触那三尺讲台了，在接下来的时间里；激动那过去了好几年的初中生活，现在回到去感觉会是怎么样的？是否感觉依旧？

带着心理的紧张与激动开始了我的第一天见习，这次进附中见习的同学有两百多人，学校将大家分成小组，分别到不同的班级见习。第一天起得很早，早早的到附中大门前集中，系主任讲完见习的一些要求后大家就分到自己安排到的各个班级然后去找带自己的老师。

那天是很早去的，教室时还没上课，满教室里都是孩子们的嬉闹声，学生在眼前走来走去，跑来跑去，盯久了觉得眼睛发困

了，在心理想：小孩子见到生人表现应该有两种一，见到生人会害羞，小声的在下面嘀咕；二，为了让自己更显眼，更卖力的吵闹。结果发现，这些孩子适应能力好像出奇的好，根本都没觉得有什么不适应，而且觉得是很习惯的，到让我们几个去实习的学生有点不好意思了。我们那着凳子在教学的最后坐了下来。貌似以前自己读初中的时候每次只要有老师来听课或是什么的，都是拿个凳子坐在最后，现在想起来难道这个是惯例，想起自己还是个近视眼，长这么大从来没坐过最后，心中就是那一阵懊悔啊，因为没有眼睛根本就看不见，看来只能听老师上课而不能看见了，可是，我们实习的也是要有要求的啊，得做笔记啊，哎呀，没办法了，只能将就着边听点边写点，顺便也可以从旁边学生的书上看点。眼看上课的时间就要到了，心里很是期待，不过，记得以前的老师都是一脸严肃的进教室的，我们几个合计了一下，发现不能太爱笑，或者太放松，这样学生就不会怕你，甚至觉得你没有威信，结果就会导致别人直接无视你。所以慢慢的，我们几个的脸色都开始沉了下去。想想就好笑，我们几个还在教室外面的时候就一直在学着怎样才能更严肃，结果带我们的那个老师直接说了句：先在外面笑完，然后不说话就一脸阴沉的进去，这样就严肃了，结果，我们就感觉是黑黑着脸进去的，现在想想那些学生一定会觉得我们象包公，脸黑的要命。反正是在我们上学那会，只要有个老师黑着脸不说话我们就一定说他是包公转世。

一会上课时间到了，我们几个就坐在后面，开始作为老师的第一天。

时间很快的过去，进入正课，，一上课就大家都很认真的学习，快速笔记，尽管有些学生不是很认真的，但那种很努力的学生还是想尽自己的能力把老师每一句话，每一个解决问题，提出的好疑问等等，一概记下来。可在老师的教学过程中，学得授教经验，但感觉身心受到折磨，耳朵饱受煎熬，学生回答问题都很积极，有些同学迫于表现自己举手时自己都先站起身来，那种速度让我想起小时候积极只是为了让老师多看我一眼而已。而与我们现在的大学生真有天壤之别。上数学课感觉很好，因为自己曾经也是为数学执着过，这老师的课讲得真的很好，感情很丰富，引入、教学目标、教学过程等等都很好。一节课下来老师都很有条序，学生也很有兴趣的学习。现在的学生思维都非常敏捷迅速，解题方法也很新颖，很多学生都很感兴趣的在研究问题的不同解答，积极回答老师提出的问题。小孩子毕竟是小孩子，单纯的想法，想什么说什么，有时候回答出来的问题在孩子的世界里是没什么的，但在我们大人的世界里那些都会让人有点尴尬，但孩子的天真也清楚的告诉了我们，他们是对的。

与小孩子生活在一起最好的感觉就是感觉自己很快就融入了他们的世界，自己也会变得象和他们一样象小孩。

因为我们去的班级是初中，即将面临升学压力，所以，考试对他们来说是必不可少的，但是真的是太频繁了，几乎都是每天一考，看着这些孩子有时候我都为着他们心痛，可是真的是没有办法啊，我们也是这样一步一步走来的，现在的竞争只能说是越来越大，没有越来越小。眼看我们就要踏出社会，他们还要在深海中继续前进啊。

说到考试，因为以前我们都是学生，所以对于我们来说，我们都是被考着，结果今天来了个大翻身变成考者，很是窃喜了一番，想到终于有出头之日了。还没进教室前，我们几个都是忍不住的一直笑，因为没经历过去给别人监考，估计那老师也是怕我们笑场，一再教我们该怎么做，反正就是一点，得严肃，得让觉得敬畏你。好不容易不笑了，进了教室，一会老师说有点急事，让我们3个先顶着，我们3个就相视笑了一下，我的天了，就这样我们成了这教室最大的人了。谁曾想，这些孩子根本就不屑我们，然后我们就一直在反思，难道真的是我们看着太小或过太仁慈。想起以前考试的时候，总是希望老师放松我们一点，毕竟考试成绩是要回家交给家长的，要是有一个不及格，屁股上那几个大手指印是免不了的。现在，居然我们变成了那样的人，貌似都感觉可以控制孩子屁股上的手指印，不过不知道现在的家长是不是都还是这么暴力了。我们就这样在班上监考着他们，结果发现他们都全然无视我们，我们心里也是一阵窃笑，有个孩子居然还抬头问了我一句；老师这个题你教我做一下啊。我的天了，这种

事情怎么可以发生，然后我就默默的走了。现在的孩子真的是疯狂，说的严重的就好像的为了活命不管是什么都要一把手抓到。好像是一个很不恰当的比喻。

就这样，我们 3 个很煎熬的等到了下课的铃声，那些孩子却比我们还兴奋，立马一个个交卷，拿起来一看，白卷一大摞，这些孩子真是没有危机感啊，敌人都要杀到眼前了，结果他们还很无视的飘过，真是是该拿什么来拯救你啊，我的孩子。

不过，认真的孩子还是有很多的，即使是下课他们也孩子努力要求完成最后一个题，突然发现我们都好仁慈哦，然后就一直在那默默的看着她完成，心里想；考试的时候一定要快点哦，因为毕竟在你升学考试的时候没有哪个老师会愿意等你，而且这也是违规。

跟这些孩子在一起，每次都会有一些些感触。每次回到寝室也会觉得有点眩晕，毕竟在学校的时候孩子都是在你耳边唧唧喳喳，回到寝室就是很安静的没有话语。

一段时间后，我们也知道我们去的这个班级的作息时间表。上课时间还没到的时候，都不敢早早的去学校，都要等到眼看还有 10 分钟上课了才去，真的是现在的小孩子的单纯生活有时真让人哆嗦，下课时间是这些小孩的幸福时刻，但那便是我最难熬的时刻，一直在心理想，几年前的自己是否也如此调皮捣蛋？

过了几天，依旧听课，因为我们听课都坐在后面，所以跟后排的学生慢慢的熟悉了，下课的时候也开始坐在后面跟他们聊天，记得有次问他，都要考试了，你不觉得紧张吗？结果人家很淡定的说了句：顺其自然。这一刻我才突然发现原来现在的孩子离我们那个年代都已经远去了，要是搁以前，我们早就急的跟热锅上的蚂蚁了，哪还有象他们现在这样的闲情。不过这样也很好，起码他们不会因为考试焦虑而出现很多负面的情绪。

有一次，眼看要迟到了，很赶的走在去教室的路上，突然有个学生喊了我一声老师好，说实话那一刻我真的没有反应过来，可是条件反射的倒是知道答应一声，结果相视笑了一下，然后就擦肩而过，回过神了才觉得那声老师好好甜心哦，心里一阵窃喜。才意识到，原来还是有学生注意到我们这几个老师的，虽然我们只是去实习的。

听过他们上课，也看见过他们在课上做的无数小动作，有时候真的很想过去狠狠的警告他：诶，小子，好好听课。但是，真的忍不下心。我觉得所有的孩子都不是坏的，即使他调皮一点，那只是因为他活在他认为开心的世界，只是我们这些大人理解不了。我真的接受不了有些老师拿有色的眼光去看这些孩子，甚至还给他们下定义说以后一定会没出息。孩子以后的发展怎么能以你现在有色眼光下看见的东西来定论。

而且我觉得作为一个老师，一个辛勤的园丁，你的义务是去培育花朵，而不是一味的给他心里抹上阴影。所以，如果你是老师，请你放大你的心，去寻找孩子身上最美好的东西。

一个月的时间很快就过去了，不管现在的实习对我以后的工作有没有什么影响，但起码它给我生活增加了更多的精彩。

实习周记 篇5

一

时间飞逝，不知不觉来公司实习已经一周了，第一天来报到我是依公司人事主任的安排找到营销部的副总，然后就按计划把我分到了营销部进行实习，并且指定了带我的业务员。因为刚走出校门又只是实习生，所以做任何事我都小心翼翼，生怕出现任何的差错会给上级留下不好的印象。师父就要我做在他位置边上跟他学习业务，我也是带着笔记边记边学的。

第一天过得很快，回家时师傅提醒我早上要提前十五分钟开晨会，第二天我就准时的到了，先是主管进行开会然后是做仪态训练和喊些口号。刚开始还真不习惯，总觉得有点别扭，后来才知道这样是为了提醒业务员每天都要记住对客户使用的文明用语。这样才可以让我们业务员能够容易地与顾客谈上话，才会使我们更容易把产品卖出去。

不过第一次上班的感觉还是挺新鲜的，特别是穿着正装去上班，感觉自己也还是挺像个回事的。

二

这十来天，公司负责人并没有具体安排事务，只是让我熟悉公司经营业务和经营的产品，算是适应期。主要了解一些公司的背景、产品、发展方向等。主要工作是负责销售公司自己的品牌。几天之后开始在同事的帮带下，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，也就是打基础。

做生意，搞销售，靠的就是一张嘴，口才好、把握分寸、恰当的讲，就容易把顾客的心抓住，从而就可能达成交易。这层道理我是明白，但真正到了自己去面对时，却发现由于性格内向，再加上缺乏锻炼，想要抓住顾客的心，还真有难度。

两个星期过去了，每当有顾客来时或遇到同事，我还是微笑着和他们打招呼并招待他们，因为从前几次的实习后，我就养成了一个习惯，对人待物都讲究礼仪，见到顾客，不管交易能否达成，都不能给人以缺乏礼数的感觉，只要是踏进店的，我都会真诚的接待问候，让他们一进来就体验到被重视的感觉，我觉得，经常有一些细节的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表现了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心，更是一种基本素质的体现。更何况出校前老师一再强调要以礼待人，不要给学校磨黑。

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/958112030045006051>