

最新周记毕业了 毕业实习周记(优质6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

周记毕业了篇一

学 号： 2011090118

专 业： 教育类专业

班 级： 教育类专业01班

指导教师： 赵晓明

作为教育类专业的大学生，我很荣幸能够进入教育类专业相关的`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。

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是教育类专业，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。

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，我还加强大学教育类专业相关知识与自己岗位相结合，努力让教育类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，大学里学习的教育类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。

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教育类专业相关知识，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。

周记毕业了篇二

第一周转眼间，已到大四下学期了，这一天，我开始了我的毕业实习。从这周起我将在山西美特好连锁超市股份有限公司进行为期4个多月的毕业实习，我的岗位是人事专员。

开始的三天主要是进行岗前培训，公司主管介绍了一下公司的规章制度，企业文化等内容，接下来进行安全教育，期间重点熟悉人力资源处的内部机构设置和人员编制方案，根据工作需要合理如何调配人力，如何开展职工的招聘，考核，奖惩，辞退工作，如何让开展职工转正，定级，定职，和专业技术资格评审聘任的具体组织工作，熟悉日常职工管理工作，包括考勤管理，出入境审批，如何开展职工的工资，津贴，补贴和离退人员离退费发放工作，审批加班费，节日酬金，探亲路费人员费用；人事档案的管理过程等日常工作环节。

实习虽然不是真正的工作，但却是我工作生涯的一个起点，也是从学生过渡到工作人士的一个不可或缺的必经阶段。刚进入公司的第一天一切都很陌生，也很新鲜。一张张陌生的面孔，不认识但是都面带微笑很友善。一周的时间很快就过去了，在这一周里，我尽量让自己更快地去适应环境，更快地融入这个大集体中，因为只有和上司、同事都处理好关系，才能有利于自己工作的展开。

第二周这一周的实习转眼就过去了，期间有喜悦，也有辛酸。估计这一阶段是每个公司员工变动最大的时期了。有些老员工走了，有些新员工加入了。经理让我重新整理下员工档案，整理完把名单表给他，他要重新安排职位，所谓定岗定员。整理过程中，董事长助理让我整理份公司员工学历结构表给他，在我看来，这都是很简单的工作，我也很快就做完了，没检查就直接交给了经理和董事长助理，结果悲剧了。

因为总经理是要根据公司员工上一年的职位表重新安排职位，我给他的表格应该空出两列，表头为部门、新职位。而董事长助理的那份表格，我作分类统计完，没有做调整，不符合人们的看表格习惯。其实这两个问题只要我细心点，多留分心，我是能避免的。做事要细心，要多从第三方的角度考虑问题。

第三周这一周实习中，发生了件事，虽然让我很伤心，但也让我学会了很多，懂得协调沟通的重要性。经理让我管理我们公司的企业邮箱，并设置几个新的邮箱，由于一开始经理设置每个邮箱的默认空间1000兆，总容量6007兆，结果只能设置7个邮箱，然而经理现在给予我的邮箱个数不只7个。我看了企业邮箱域管理帮助，看到了重新设置默认空间，要把以前域管理下的邮箱用户删除，就可以重设，就没继续往下接着看。结果，域邮箱下的用户一旦删除，就无法回复，用户邮箱里的所有资料也随之都删除。哎。虽然同事都有备份资料，没有酿成大祸。但还是很郁闷。

周记毕业了篇三

实习体会实习，虽然不是真正的工作，但却是我走向社会的一个心得起点。也是我从学生过渡到社会工作人员的一个不可或缺的必经阶段。

实习内容时间过得很快，我来万集信用社已经两周了，带我的师傅教我一些柜员技能，师傅说的银行柜员需要掌握数字书写，不仅要掌握阿拉伯数字的书写，还要掌握中文大写数字的书写。还要我熟悉计算器和数字键盘，计算器键盘功能和操作方法以及数字键盘的功能和操作方法。师傅还教我如何识别真假人民币的基本方法。这些方法对于我在今后的实习的过程中有很大的帮助。除了在上班期间我在不断地学习操作，下班回到家之后，我也利用闲暇时间练习书写中文大写数字以及熟悉计算器操作。

一、实习内容及完成情况

第一周的工作包括：接受支行副主任对实习生进行的培训，了解中国农业银行的历史和企业文化核心理念，并且认知学习了中国农业银行的各项业务等。最后由支行副主任分配了实习生的轮岗职位。

通过本周实习发现：中国农业银行总部设在北京，是四大国有独资商业银行之一，是中国金融体系的重要组成部分。另外在海外，中国农业银行同样通过自己的努力赢得了良好的信誉，被《财富》评为世界500强企业之一。银行的基本业务流程，主要包括以下方面：银行的储蓄业务，如活期存款、整存整取、定活两便等；银行的对公业务，如受理现金支票，签发银行汇票等；银行的信用卡业务，如贷记卡的开户、销户、现金存取等；联行业务；贷款业务等。

这一周主要是通过培训和学习全面的了解农业银行的信息，并且对农业银行的基本业务流程，业务范围有了较为细致的了解。

二、企业导师指导记录

1. 讲解农业银行的相关信息，包括银行历史和企业文化；
2. 讲解农业银行的基本业务和业务流程；
3. 介绍需要企业提供的基本资料；
4. 分配各实习生关于轮岗实习的任务。

三、校内导师指导记录

1. 了解学生生活安排是否妥当；
2. 了解学生实习单位基本情况；
3. 了解学生实习岗位及企业导师联系方法；
4. 回答学生本周提出的一些关于农业银行业务方面问题。

周记毕业了篇四

大学两年半时间转眼间过去，到了要实习的时候了，广告公司毕业实习周记范文。对于实习，心中的感觉是即开心又担心。开心的是自己长大了，要步入社会这个新的环境；担心的是这是对自己一个新的挑战□xx年11月11日，我来公司实习。对实习工作早就充满了期待，从未参加工作过的我，十分担心自己会影响别人的工作，给别人添麻烦，刚来到公司的时候，觉得很新鲜，全新的环境，忙碌的同事们，融洽的工作氛围。这是我第一次参与工作，虽然公司不大，但同事们很热情，纷纷为我介绍公司里面的工作，工作的气氛很好。在这种环境下，我就开始了我的实习生活。

第一天走进公司，与经理进行了简单的面谈之后，他并没有给我留下太多的任务，先让我熟悉一下环境，熟悉一下公司状况，包括规模，部门，人员分工等。然后让我做一个人力资源的宣传册，设计的过程正好测试一下我的能力。下午，我把做好的宣传册拿给经理，经理点头表示满意，然后给我又提出了几点建议，这让我受到鼓舞，信心倍增了不少。

因为公司在发展阶段，而我又是新来的，所以所做的工作就相对比较杂而多。可是，我一点也不害怕，因为我是抱着学习的态度来的，工作多一点没关系，会很充实的，而且公司还让一位师傅带着我工作，他教会了我很多事情，工作中应该注意的事情，作为一名设计师应有的技能，还有软件的操作，设计思维，等等。

广告就是产品，要把产品推销出去。我开始对广告业务有了新的认识，随着工作的深入，我基本上能接触到公司的里的每个部门，的每个人，创意，策划、设计、财务、推广等等环节都在我面前和谐有序的进行着，就想、像人体的的经脉一样，盘根错节，但各行其道，为大脑服务。

才来公司，根据经理对我的初步了解，他先把我安排到后期

制作。虽然在公司算是底层，但是我心里毫无怨言，只是想快点熟悉环境，怎么运用那些设备来做出最好效果的广告。人总不能一步登天，我向来喜欢一步一个脚印，扎扎实实做好每一件事，这样自己才会有收获，才能真正学到东西。

功夫不负有心人，我在这个星期之内将全部设备的操作都有了初步了解，也开始着手单独操作机器。在这过程中，虽然出了一些错，让做出来的作品没有达到预期的效果，但是师傅并没有对我反感，而是先点明我哪里错了，应该注意哪些关键地方，手把手的重新教我操作了一遍，让我彻彻底底知道的问题在哪里。

当天晚上下班后，师傅跟我聊了很多，他很看好我，认为我做事很细心，而且接受能力强，肯学。跟他聊过以后，我深刻的明白了很多道理，比如人要胆大心细，要肯学肯做等。

这一周，公司接了一个策划的单(包括超市vis后期广告制作等)。自然而然，我们也开始忙碌起来。这我也对于做事的速度也是一个很大的挑战。除了吃饭时间，就一直在做事。虽然很辛苦，但是我感觉到非常得值得，我开始懂得了整个业务的来龙去脉。

偶尔看到老板们在待客室谈价格的情景，让我感觉到老板真的不是那么简单就可以做的了的。看到他们为了价格争得嘶哑咧嘴的样子，我不由得感叹道真所谓无奸不成商啊!不厉害又怎么做得了老板的位子呢!

打了一周疲劳战，这个单总算完工。从接单、设计、后期制作、安装只花了六七天时间，大家的效率真还算不错的，客户也还蛮满意的。接下来，我的工作主要在于练习，练习最基础的手工活，喷图，覆膜，裱板等。闲暇时，师傅经常将比较基础的初期制作工作交给我做，锻炼我的熟练程度，以加快我制作的速度。慢慢地，我对最基础的手工制作工作方面也加深了了解，熟练程度也有了大大的提高，制作量也随

之有所增加。同时，为了提高作品的质量，师傅也亲自知道我制作，教会了我很多制作的细节和注意事项，缩短了我独自摸索的时间。经过短短一周时间的制作体验，我学到了不少，也感觉到自己有了不少的进步。随着自己对广告行业了解的不断加深，我也渐渐发现自己对这个行业的兴趣不断增加。我会加倍努力学习，期待自己能在广告行业有更好的成绩。

在实习中，我把精力主要集中于与广告有关的工具软件上，如photoshop[]adobe系列软件等的应用。因为在学校，老师不止一次对我们强调实践的重要性、强调技能的重要性。在当今社会形势下，学历并不能作为评价一个人的唯一标准，而当今社会更加注重人们的技能与能力。所以，我对photoshop[]adobe等系列软件有了一个初探，给了我很大的锻炼。

不光是学习制作，我还承担起了帮助公司给客户交送作品的任务，学到了学校不能给予的知识的的同时，又增添了我的社会实践经验，这些都给予了我很大的帮助，为我今后步入社会增加了许多经验。

软件的熟练运用，会是我将来工作的重心，能够在实习中锻炼自己这方面的技能，我觉得十分的幸运。这段时间的经验也会使我受益终生，大学的实习机会弥足珍贵，我会好好珍惜的，实习报告《广告公司毕业实习周记范文》。

我的工作不仅仅和本专业有关，还参与了很多其他的实践活动。包括和客户见面，洽谈，了解客户需求，浏览其他广告设计大师的作品，学习他们的经验，还有锻炼自己的面试技巧等等。今天，有位毕业生来这里参加面试，师傅特许我去旁边参观，那位同学流畅的表述，清晰的思路，敏捷的反应能力，着实是让我感到自愧不如，我想，等到我踏入社会舞台的那一刻，也会像他一样，充满自信的面对各种挑战。

还有一点对于我来说十分重要。我可以学得不多，但是在学习每一样的时候一定要“精”，就算以后我并不会就是一个组版员，但是我还是要认真的学习它。认真是一种良好的习惯，对学习来说是，对生活来说同样是。我要认真地学习认真地生活。不要以后回忆起来都是一些后悔的事。

工作之余，实习生活更是丰富多彩，我过的十分的充实，比如和同事吃午饭，总是聊得很开心，他们也教会我很多的经验，对于还是新手的我，他们的经验对我十分的珍贵。他们在生活上也非常的照顾我。或者在下班的路上漫步，总是那么的惬意，当然最最令我难忘的是那次与师傅去见客户，我学到了许多在课本上无法学习的知识，和人交流，了解别人的想法，在待人接物上有了很大的提高。让我更深刻的知道，做广告也好，做其他工作也好，有一些东西是相通的，通过和师傅的交谈，也使我不再盲目，冷静地思考了自己的将来，明白了自己的道路，自己的追求。

一同事对我说：“出来工作要学会玩”，很平实很普通的一句话。至于怎么玩，他说公司的很多业务都是总经理在和客户喝咖啡，品茶，饮上等白酒、红酒得到拓展的。我也理解了公司为什么会有那么多名酒以及精致的茶具。中国人做生意从酒桌上的不醉不归到高雅有品位的吃喝玩乐中转变，不能不说是一个很大的进步。对于一个大学生来说，不管两人世界也好，互联网也罢；抑或是交朋结友，勤工俭学，甚至寒窗苦读。倘若能够使自己的大学时候过得充实有意义，精神和物质上，有所求有所不求；能够使自己无愧于心，无愧于父母的话，便已足矣。

获得工作上的进步只是其中的一部分，更重要的是，能在尚未走出校园时就有独立的工作和生活体验也无疑是难得而珍贵的社会体验。感谢领导、老师和公司为我提供这样一个学习和交流机会。我不得不承认我的实习更接近于一次独立的学习，而不是一份真正的工作。

通过这段时间的学习，我对未来的工作充满了期待，原来工作也可以有这么多的乐趣，能收获这么多的知识，而并不是为了工资而工作，而是为了锻炼自己，为了让自己的青春更有价值。

我还明白了，过去人们所追求的传统观念上的学校专业、外语水平以及人脉以经向现代观念上的实践经验、沟通能力和团队精神转变。我是一个fast leamer,我能够明白，我现在正在做什么，而且我需要做什么。因此，我会向着用人单位的员工所具备的素质去塑造自己，全面的提升自己的个人职场素质和能力。

实习最大的收获是了解了平面排版的整个流程，并熟悉了平面排版的软件。其实无论是画册设计还是报纸排版或是广告设计ps的图片功能都是无比强大的，在做版头、报眉、刊头的时候都会用到ps所以无论如何ps的所有功能我都必须非常熟悉，这样在做效果时就会很轻松。要把平面设计里的一些设计构思与板式设计结合在一起，这是我实习的最大目的。

今天，在工作中犯了十分严重的错误，制作的图标不符合要求，但是由于我是新手，制作图标难度还很大，花了一下午时间制作的东西，因为小小的错误而全部都需要重做，让我觉得十分的可惜，所以就把还有错误的图标交了上去，在复查的时候，发现了我的错误，师傅把我狠狠批评了一顿，我觉得心里很委屈，但是还是认真的吸取了教训，在工作中，应该精益求精，一丝不苟。有丝毫的差错都是不应该的，我也像师傅和领导做了深刻的检讨，回家之后，把今天制作的图标又制作了好几遍。熟能生巧，第一遍制作起来十分困难的图标，在我制作几遍之后，居然变得十分的熟练。而且还能变换不同的样式，在里面插入自己的构思与创意，让我觉得乐趣无穷。

周记毕业了篇五

第一周（3月1日至3月7日）

木龙湖景区位于广西桂林市区北部，东起漓江，西至中山北路，南靠叠彩山、北临东镇

路，是两江四湖环城水系的重要组成部分。湖的上方有木龙洞，所以称为木龙湖。木龙湖的位置本来没有湖，是为了沟通漓江与内湖之水脉而掘土45万余方，以木龙湖为中心构成了木龙湖景区，突出了自然山水与历史文化相融合的特点。

到了公司，经理就简单给我介绍了公司的情况和目前公司主要经营的几条线路的情况，

我的主要工作就是做导游去带团。因为公司现在要带的团还不是很多，经理就要求我先熟悉几条线路的情况，并准备这些线路的导游词，等真正带团时又准备，不至于“临时抱佛脚”。这一周除了每天到公司报道，在公司了解一些旅游操作流程，看旅游宣传册了解报价外，最主要的就是背导游词。以前考导游证时记的导游词现在都很难想起来了，所以基本上木龙湖大景点的导游词都要重新背过。

其实，带好一个旅游团，光靠熟练的导游词讲解是不够的。导游员还要在服务细节、娱

乐项目、应变能力等许多的方面努力。我想自己要学的东西还很多，现在认真的背导游词吧。在今后的每一天都要加油努力！

（记于3月7日）

周记毕业了篇六

作为市场开发与营销专业的大学生，我很荣幸能够进入市场开发与营销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

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，我还加强大学市场开发与营销专业相关知识与自己岗位相结合，努力让市场开发与营销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，大学里学习的市场开发与营销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市场开发与营销专业相关知识，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、看市场开发与营销专业相关书籍、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，很早的就跑去上班，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，结合市场开发与营销专业，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

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。大学里面学习的市场开发与营销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。

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。”他还表扬我市场开发与营销专业相关基础知识非常扎实，是他见过市场开发与营销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，大学里面市场开发与营销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，只要你一天一天用心地去做，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，价码总是会更贵一些的。

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，需要大学里面关于市场开发与营销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。

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

今天是我在这里工作的最后一周，也是在这里实习以来最冷的一天，但是我还是想把工作做得有始有终，所以还是冒着寒风很早的去了办公室，做着我每天早上都会做着的“琐

事”。经过三个月的相处，大家都已经很熟悉了，完全突破了我刚来时感觉的那种巨大的年龄代沟阻碍，办公室的同事用心的指导我，毫无保留的告诉我他们的经验，不让我走弯路。这段时间的成长，我最应该感谢我的师父，他虽然表面对我很严厉，但是却是一直非常用心的教我，让我在最短的时间里学到最多的东西。一直觉得自己是个很幸运的人，总是遇到好人，帮助我成长。这次实习，有苦，有辣，有酸，有甜，让我的生活变得充实，也认识到很多重要的新朋友。完成了最后的交接工作，我就能很安心的离开实习单位，回我大学完成市场开发与营销专业的毕业设计内容了。

经过三个多月的实习，我明白一个人工作累了叫个苦本是情理之中，然而，这其中却蕴含着对工作的态度。不叫苦的人把工作当成自己通向成功的一条必经之路，叫苦的人却把工作当成一种自己并不情愿的劳役。为什么会出现两种截然不同的人呢？首先，我们要明确什么是工作和事业。“工作”是指个人在社会中所从事的作为主要生活来源的一项活动。“事业”指人所从事的具有一定目标、规模和系统，对社会发展有影响的经常活动。一般来说，事业是终生的，而工作是阶段性的。工作往往是对伦理规范的认同，比如自己从事了某项工作，获得了一定报酬，伦理规范就要求他尽心尽力完成相应的职责，如此才能对得起自己所获得的报酬。事业则往往是自觉的，是由奋斗目标和进取之心促成的，是愿为之付出毕生精力的一种“工作”。

总结

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，对市场开发与营销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、市场开发与营销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市场开发与营销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。感谢市场开发与营销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，紧跟市场开发与营销专业的发展方向，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。