# 实习记录3

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2025-01-21

*第一篇：实习记录3教育实习记录一、实习地点：马伸桥镇中心幼儿园二、实习时间：2024年1月4日-----2024年3月1日三、实习内容（一）保育工作联系实习幼儿园进行分组编班，进行实习前动员及师德教育，端正实习态度；学习《幼儿园管理条例》...*

**第一篇：实习记录3**

教育实习记录

一、实习地点：马伸桥镇中心幼儿园

二、实习时间：2025年1月4日-----2025年3月1日

三、实习内容

（一）保育工作

联系实习幼儿园进行分组编班，进行实习前动员及师德教育，端正实习态度；学习《幼儿园管理条例》、《幼儿园工作规程》、《幼儿园教育指导纲要（试行）》、复习《学前儿童卫生学》、《学前儿童心理学》、《学前儿童教育学》课程有关内容，学习《保育员实习指导手册》明确保育院实习的目的和内容。

1-2天入园参观、观摩，熟悉幼儿园环境及幼儿，听取介绍，实地观察了解幼儿园生活制度，各班常规；观摩教师保育工作，了解熟悉保育工作内容，程序；观察保教结合，组织开展幼儿园一日活动，以及个别护理工作；学习拟定《保育员周工作计划》、《保育员一日工作程序及要求》；确定一名幼儿进行持续观察。

3-4天入园实践：按《保育员工作实习指导手册》有关要求进行各项实习工作。承担保育员工作之前3天写好保育工作计划。正式接爱保育员工作。一天工作之后进行总结。写好幼儿观察日记。每周写一篇保育员实习心得。幼儿园一日活动中的保育工作内容：晨检、如厕和盥洗、进餐、午睡、午点、户外活动、教学活动、游戏活动、1 离园、教育活动观摩记录。

（二）教育工作

进行实习前动员及师德教育，端正实习态度；学习《幼儿园管理条例》、《幼儿园工作规程》、《幼儿园教育指导纲要（试行）》等有关法规文件及精神。联系《学前儿童卫生学》、《学前儿童心理学》、《学前儿童教育学》等课程有关内容，了解幼儿教育工作规律，特点及基本方法，为实习工作做好充分准备。加强教学技能训练，锻炼组织教育教学活动的能力。学习《毕业教育实习指导手册》，明确实习的目的和内容。

第二阶段教育实习：熟悉幼儿园环境及工作内容，熟悉幼儿园环境及幼儿，听取介绍，实在观察，了解幼儿园生活制度，各班常规。分班见习全天活动，见习各项工作，了解熟悉工作内容和程序。了解幼儿园课程设置情况，幼儿园一日作息制度，教育教学内容安排，各项活动常规要求。学习制定个别教育计划。学习拟定毕业教育实习工作计划，活动教案，准备教具，熟悉教材等工作。

第三阶段：入园第二周到第三周 组织幼儿园各项活动，按《毕业教育实习指导手册》有关要求进行各项工作。

（三）班级管理工作

在幼儿园班级管理中，无论是大中小班的幼儿都要建立内在的秩序感，形成集体规范，从而养成良好的习惯。

1.班级管理中要有爱心

爱孩子，爱每一个孩子。教师无私的，公正的爱每一个孩子，才有利于形成善于与幼儿交往的能力，才能更合理的对幼儿实施教育。作为一名幼儿教师，必须对幼儿充满爱心。每2天组织一次《我来给你讲讲我身边发生的事》活动，让幼儿和老师谈谈最近发生的印象最深的事情。用爱这一无可代替的教育手段拉近幼儿与老师之间的距离，使孩子感到老师的可亲可敬，从而热爱老师。

2.班级管理工作要严

一是对老师要严格遵守幼儿园的一切规章制度，二是对培养幼儿常规要严格管理，一丝不苟。每天对幼儿常规进行规范，对孩子的要求坚持一贯，不朝令夕改，严格管理。孩子们会逐渐明白了该怎么做，不该这么做，常规不仅仅被幼儿接受而且渐渐成为他们自觉的行为，为今后的学习奠定了良好的基础。

3.班级管理工作要细

幼儿园的班集体就像一个大家庭，几十个孩子都要老师来负责，在班级管理中，一定要细心、细心、再细心，细心的关注每一个幼儿，关注他们的一言一行，关注幼儿生活中的一切细节。

每天抽出10分钟给幼儿讲解日常生活中需要注意到的事情，比如：告诉孩子不拉手跑，手不能插裤兜里、抬起头，慢慢走。游戏活动时检查孩子的鞋带有没有系好或鞋穿反的情况，看似小事，其实不 3 小，如果孩子绊倒摔伤了怎么办，只要细心去观察，使有可能出现的隐患彻底消除。

（四）家长与社区工作 1.认真撰写幼儿成长档案

我们坚持每月为幼儿写成长档案，定期（每两个月一次）发至家长手中，使家长及时了解幼儿园的教育，并互相探讨一些育儿经验等等。这样一来，即使再忙的家长，也能及时的获取幼儿园的各项信息，达到家园共同教育的目的。使成长档案真正成为家园之桥。

2.形成有班级特色的“家园之窗”

“家园互动”是进行家园互动的一个有效途径，我们每周更换“家园互动”栏的内容，开设教育目标、比聪明，（儿歌、排序等学习内容）、欢乐每一天（主题活动）、家园立交桥（家长配合工作）、班内风采（好人好事）和金色童年（育儿知识）等板块。通过亲切的项目标题、丰富的内容吸引家长的关注，引起家长的共鸣，达到共同教育的目的。

3.家长开放日

一学期组织一次家长开放日活动。通过家长观摩半日活动与孩子们共同度过了有意义的半天。并从中了解幼儿园教育工作的内容、方法，特别是通过这样的活动。家长也可亲眼看到自己孩子在各方面的表现,得知孩子的发展水平及与伙伴交往的状况,看到自己的孩子在 4 与同龄幼儿相比较中显示出的优势与不足,从而有助于家长深入了解孩子,与教师合作有针对性地教育。总之,通过家长开放日活动,进一步提高了幼儿园工作的透明度,加深了家长的参与度,使家园关系更为密切,家园间在合作教育孩子方面配合更为默契。

4.创建“家园QQ群”

在“QQ群里”不仅向家长介绍了本班的具体情况和计划安排，还根据不同的时间段，不同的保教重点制作各种栏目，吸引家长去浏览。如：“今日话题、游戏时空、等定时向家长提供教育孩子的方法，“每周计划”及时向家长宣传本周的教育内容与保育方法，还有“主题活动”它结合新课程将我班的主题研究向家长进行介绍，把每次主题活动的网络图展示给家长看，让家长知道活动的开展进程。在家长的大力支持与配合下，使班级的主题活动得以顺利有效的开展。我们的工作得到了家长的理解和支持。家长工作也能顺利的开展。

**第二篇：实习记录**

实习日记（1）

2025年12月25日，实习第一天，顺利接到了广告公司的工作。匆匆的准备了一下就做车来到了公司地点。对于这个公司我不是很熟悉，应该是刚成立没多久，到了经理办公室经理接待了我并办理了一些简单的程序，我就顺利的成为了公司的一员。精彩的一天要开始了。经理是个很和蔼的中年人，我们有一句没一句的闲聊着，他带着我在公司参观。把公司的设施和一些路线给我做了简单的介绍。之后就带我去我的办公地点。我是应聘的是广告平面设计。办公室里有很多人，环境不错。经理说明天开始我就要接受为期1个礼拜的基本的的培训。因为我之前没有这方面的经历。其实今天挺无聊的。实习日记（2）

今天开始我就要接受公司的基本训练。就是一些基本的礼仪和应该注意的事项。从早上开始一天都在学习和实践，训练的老师蛮严格的。和我一起学习的很多人都是新加入公司的。大家 都是年轻人所以期间的气愤不错挺活跃的。早上的时间是老师在公司会议室给我们教学。教的是一些公司的文化和公司的发展，以及做为广告设计的一员应该具备基本的情操和基本的素质。是比较学术的东西。感觉和我们在学校上课没什么区别。就是用我们本地话期间经常用我们本地的语言进行交流很亲切也很有趣。大家都很积极的。下午是实践老师带我们很详细的参观了公司各部门并且对其进行了解说。我们都有记笔记。这些东西和地方我们以后都会很经常的使用到的。实习日记（3）

今天我们就要进行基本礼仪的教学了，老师一大早就拿了很对公司的道具和资料进来。开始她先对我们进行示范的表演，看起来很滑稽的我都不敢笑，怕被骂。有几个人不识趣的笑出来被发现了着了白眼。呵呵。老师的示范的东西我以前在电视的书本上有接触过一些，但是真的做起来还真不一样。很新鲜很有趣。我们一个的上台去表演。比如看到客户要怎么样啦。很多啦。就连笑都要怎么笑都有学问。有意思。这些是我们都要去接触的。老师说我们不光是要会在设计室里设计图纸，也要接触些客户，创作永远不能看作是一个孤立的点。一天下来头都有点晕了。但是蛮充实的。实习日记（4）

连续的好几天都在下雨很郁闷。今天放晴了。在过去的几天里面我基本上掌握了应该掌握的东西。今天是最后一天。今天就要进行考核啦，不过关的还要个别进行训练。所以蛮紧张的。考核开始我前面的同事一个个的上台去回答和进行表演，看起来很好玩，个别的表演很搞笑，心情轻松了不少。等到我上台的时候才知道那是种怎么感觉，很紧张主要是台下有那么多人在注意着你，还有就是考核嘛当然有点紧张。还好表现不错。不枉这几天那么认真的学习。总算是过关。明天就要正式的上班啦。期待~！实习日记（5）又是大晴天。又是美好的一天。今天正式上班我挂上了公司的员工身份标志卡。穿上浅蓝色的外套配上衬衫很清爽。我人也很激动。早早的来到了公司。也许是这几天学习成了自然的习惯吧。看到人都会自然的去行礼和微笑。看来有进步。有学习到点东西。来到办公事那个同事早到了。进门一个微笑送过去，她也回了一个。不错，是个好的开始。晚点经理进来了

交代了我一写要做的事情后就出去了。其实我根本就没弄清楚自己该做些什么事情的。不过那个同事是个老员工了，对这些很熟悉不懂的我都向他请教。她都会教我。合作愉快。其实我的工作也很简单就是整理一些文件什么的。坐在办公桌前忙了一早上也没什么感觉，认真去做一件事时间总过的很快的。吃午饭的是和经理还有那个同事一起的。伙食还不错，吃的很开心。下午就是在重复早上的事了。

实习日记（6）

2025年7月15日，我来公司实习2个月正式开始。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。以前在学校的时候我常常想像自己未来的工作环境，现在突然已经身临其境了，紧张又好奇。作为一个女孩子，第一次一个人依靠自己找到了这个公司实习，我还是挺自豪的。看着公司里忙忙碌碌的身影，完全没有在学校那份懒散。让我映像最深刻的是一个阿姨，哦，不，应该是姐姐，我一来她就对我很热情，也许是看我小，看我手冷给我戴上了她的手套，我的不争气的手还是冷冰冰的，她就帮我捂手，好感动。这也是我在这个公司建立的第一个人脉关系啦。在这种环境下，我就开始了我的实习生活。小结下，今天我学到了什么呢？和经理交谈早就不像刚面试那会那么羞赧了，感觉自己勇敢了好多，这位姐姐同事给我的感觉，要在工作环境里友爱互助，毕竟在一个广告公司里工作需要灵感也需要协同。实习日记（7）

2025年7月16日，新的一天，新的开始。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。如果这是写一篇言情励志小说，我好想花大量篇幅来描写下这位可爱憨厚的大叔。他懂的很多，我感觉我在学校学的那点知识在他看来，就像是他在用photoshop绘图，我还在用画图板。。在学校里的专业知识我还是懂一点的，在家里我也没荒废，除了业余时间在帮朋友做做网站后台管理，也为亲爱的老公做做平面广告背景设计，所以在这个公司上手也不像传说中的那样一点不懂，一点不会。再说，还有这位热心的大叔，我相信我会很快适应这里的环境的，也可以学到更多的知识，加油！实习日记（8）2025年7月17日，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，3dmax，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、3dmax、Adobe等系列软件有了一个初探，给了我很大的锻炼。说实话，在学校里我在使用photoshop图层通道的使用还不是这么熟练，当看到大叔用鼠标那飘逸鬼魅的手法，我折服了。感觉好丢脸，不过不怕，我还是有自信的，毕竟这几年我也不是闲的忘了怎么弄这几款软件。今天老板让做个某

某酒店（实习日记我也不打广告哈哈）的平面展示支架，很荣幸，这个任务给了我，弄到下午3点也没弄到好。。大叔来了，20分钟搞定！膜拜中。。感激中。。

实习日记（9）

今天很开心。因为今天经理夸我了。说我工作很认真。我非常的开心。原来认真的去做一件事而得到别人的认同是一件这么开心的事。通过几天的相处我和同事还有经理都蛮熟了还会时不时的开开玩笑。大家都很好相处的。同事姓张我就叫他张姐因为她比我大，对我很照顾很感激她。要是个男的我就喊什么叔，他们都说特亲切。工作中人际关系的处理意义本身就比工作更有意思。每天都能这么融洽的生活在这个大集体里，其实挺幸福的。我的经理蛮很和蔼，但是工作的时候人就变的很严肃，有点怕怕的。不过自己小心的做事就不会有事的。美好的一天。今天不想多说啥，好好努力，新的一天就要开始！实习日记（10）

2025年7月18日，在这里不光是学习制作，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，为我今后正式步入社会增加了许多经验。客户大多是很热情的，也许是看我还是小姑娘把，不忍心多苛责。原来我还是有竞争杀手锏的，客户都是大好人。哈哈。

我想，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。有大叔教，经理也没有对我很严厉，只是严格了些啦。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。话说明天是大晴天，嗯嗯，天气好，心情好！实习日记（11）

2025年7月19日，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。

我相信一句话，生活不是林黛玉，不会因为忧伤而风情万种。我在我的工作室放了盆小仙人球，以后我的工作生活都要像它一样欣欣向荣。我的工作台靠着窗户，每天8点上班的时候都会有一小斜阳光洒满我的仙人球，满满的都是温暖。实习日记（12）

2025年7月20日，实习了几天，公司里的同事我都认识了，和他们处的很开心。他们都说我就像是他们的亲生妹妹，总是给我最大的帮助。太感动了。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。实习日志（13）

2025年7月21日，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。

在公司工作不像学校有什么课间10分钟休息，忙的时候眼睛就要盯着电脑一动不动，手指还得不停的和键盘过不去，好辛苦。我充分发扬了咱们中华民族吃苦耐劳的精神，每天都以高昂的精神面貌战斗在广告第一线!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。

实习日记（14）

2025年7月22日，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。实习日记（15）

2025年7月23日，今天是阴雨天哎，天色都灰蒙蒙的。工作十分顺利地进行，我的实习也走进了尾声。今天，师傅并没有教给我专业方面的技巧，而是教会了我许多其他的做人道理，拥有本领，并不仅仅是走入社会的关键，还有许多需要领悟的东西，开始实践，动手去做，遇到挫折，发现问题，解决困难，获得成功，等等，这都是人生的路上所必须经历的事情，经验可以口传心授，但是真正领悟经验的却只能通过实践，实践出真谛，才能获得成功。

听着大叔（在公司里都叫他师傅）的话，我似乎看到了那个在家孜孜不倦教育我的爸爸，教会了我太多的道理，也许是我平常太叛逆都没有听进去，现在，我想我应该要成熟了，我不再是那个少不经事的小女孩了。我也有自己的事业，我会努力，我会为我的梦想奋斗！实习日记（16）

2025年7月22日，今天被师傅拎去跟他面对面交流，我担心我的专业知识不过关啊。看着公司环境，让我感受到了浓厚的企业文化氛围和规范的操作流程，传播领域先进的技术手段，企业周全的人本关怀。

我与大叔面对面的问答，让我感受到了自己所学知识的欠缺，知识面的狭窄，问答也让我感受到了大叔作为公司一个资深广告人的人格魅力。我认为广告并不是一个容易的行业，其实广告人是孤独而被遗忘的。在针对哈佛大学生所做的实验录像带中我们可以发现，其实我们所做的广告，有75%的人是忽略的，所以如何运用技巧唤醒人们对广告的注意，是广告人必须要注意的。广告有基本必须的元素 1.由美术构成并且有一定的水准。2.文案方面朗朗上口，简洁有利，击中要害。3.必须要能表达出来，并在恰好的时间点上。4.广告要做一个最好的营销员，广告绝对不是一个艺术，它是一门生意，只是用比较美术的方式呈现。而这其中也包含了：要有策略；要有系统结构：要有风格。而这也是令广告人最兴 奋的地方。像NIKE的风格相当强烈而吸引人；目前手机广告风格只能说是一个简单的销售讯息。所以作广告时，不是在说明其产品的特性，而是在做一个策略，并赋予一个体系风格，也就是品牌在生活上的感觉。而且，这也是广告最原始的意义。实习日记（17）

2025年12月25日，今天我把自己对广告的认识做了如下整理：

投入广告，它所带来的超乎你的想象。广告并非独立于创意边缘，它是客户重要的行销伙伴。广告在为一个目的工作，讯息要引人入胜，内容要可信。1.消费者:解决消费者问题 2.产品本身:消费者记的是消费经验，使用的好处和坏处，它是否改变了生活的某部分。3.竞争对手:在市场上的同类竞争。要多和消费者沟通和调查，了解市场状况，广告是个问题产业，要解决问题 建知名度、个性、价格、通路…等。人是广告最重要的因素，分析问题、原因，针对问题并且响应，要做一个广告。广告要说服谁(目标消费群)，产品将给你什幺好处，赋予风格，而作广告，最难的便是赋予标记风格。

在没有涉足这个领域的时候，我只把广告当成是一个信息传播媒介，从没想过广告还有那么多知识。今天整理的广告知识让我受益匪浅。实习日记（18）

今天看了一些关于为广告注入感情的案例，我知道如何让商品有感情的呈现是相当重要的，这来自于如何找到和消费者相关的地方。在KGI银行的广告里，我看到了不同以往的表现风貌。泰国广告多专业，其创意也较受肯定，亚洲广告就属新加坡及泰国最具潜力，天真、幽默而且毫无禁忌。相较之下，大陆的广告则受到许多限制，担心及顾忌太多，不该用现在的观念，去限制广告未来的发展。广告是在反映人生，而许多不可能的现象，在以后回头来看，都是非常巧妙创意。一个好的创意去激发人对环境的热情与幽默，一个产品所带来的广告，绝对超越你的想象。在国外作公益广告是要强调效果的，要让更多人拿出钱来支持此公益事业，这才是重要的。因此有人表示，他不愿在大陆作公益广告，因为有太多道德观的束缚若是在表现创意，或是达不到真正实质的广告效益，则浪费了纳税人做公益广告的钱。作一个广告最基本的是知道它的目的是什么，不是让自己的公司出名，这是最后的步骤。更重要的是把商品卖掉，要做一个专业的广告人，要寻找的应该是这个东西。实习日记（19）

2025年12月25日，今天公司安排我去做个市场调查。很早我就知道，市场调查是一个很苦很难的工作。同时，我也一直认为做市场调查最锻炼一个人，是最能够提高自己能力的工作。很激动，市场调查时我们认识实习的一部分。我们每三人一组，每组负责一家商场。商场中的调查开始时比想象中的要难。但总体来说没有想象中的那么难。调查过程中也遇到了几位非常不配合的顾客，我都依然用微笑和再见答复他们。这次市场调查让我学到了很多，如何待人，如何把握受众的心理，同时我也体会了干每一行都是不容易的，不努力是哪一行业干不了，干不好的。

回来的时候买了杯蓝莓奶茶，暖暖的流入心田，一扫一天的疲惫，明天继续加油！实习日记（20）

今天认识了一个新的同事，不是我们部门的。是保安部的。是个退伍军人比我大2岁。很幽默的一个人。我是在送文件的时候遇到他的向他问路认识的。很热情的一个人。军人就

是不一样。身上总有种说不出的男子气概。我很欣赏他。他在这个公司做了很久了对公司的大小事物都很了解，感觉对我的帮助会很大。空的时候我也去向他讨教了一些事情。很有用。认识多了朋友对自己的工作是很有帮助的。这个我现在很认同。其实我感觉自己的工作很轻松。就是在电脑那里打打字，做做图什么的。但我总想去接触些更专业的事情。朋友对我说慢慢来不能急的也对。也是认真的完成的了一天的工作。实习日记（21）

今天公司开会，经理级的和助理都要参加。我有幸旁听了会议内容。9点多开始的会议，持续了2个多小时。期间老板说了很多。对公司这一段时间的工作做了一些总结。我听的很认真因为我要记入一些存档在自己大脑里。2个多小时的时间都不不停的记录。老板是个很成熟的中年。看的出来是个成功的商人。不知道我什么时候也能像他那样。呵呵。成功的女人也是可以的。好不容易会议结束了，手都抄的酸疼。但是不能停，回到办公事又要进行整理存档到电脑里面去。我感觉以前在学校学习的电脑知识现在很好用。不过一些软件用起来不是很顺手了，还需要好好的去学习和研究下的。

做完这些，我得继续做我的老本行，用PS软件做广告背景。说实话，还是这个我最拿手，也是拿出来献丑的。又是一天啊。实习日记（22）

2025年X月X号，我早早的来到我的办公桌上看着我的仙人球绿的那么娇嫩，心情特好，没白养她，工作累了眼睛疲劳了看看她我的精神就全恢复了。同事们还没来。我在电脑前好好对那些办公的软件进行了一次系统的了解把不清楚的地方记了下来等同事回来了好好问下。晚点同事来了我把问题向她提了，她很在行，都帮我解决了很开心。真谢谢她呢。解决了问题用起来就是不一样。看来工作了也要不停的学习啊。那句话怎么说的，活到老学到老。子在川上曰：逝者如斯夫！光阴如梭，趁我还年轻，我要多学点知识，壮大自己的力量！实习日记（23）2025年X月X日，讨厌的鬼天气，出门的时候还骄阳似火呢，一到公司立马就给我来了一场及时雨，要不是姐够神速，今天到公司就是个落汤鸡了！打开我的电脑，其实今天也没什么事，无非就是处理昨天剩下的图片，不过万恶的师傅还是邮给我个压缩包。100张图片，让我做P图，效果要映象派风格。说是锻炼我的绘图技巧，真是小看我，好歹我也来上班好些天了，再说学校学的那点知识还没还给老师呢。虽说100张图片是挺多的，小意思，我三下五除二的就搞定了，师傅看着我做的图。一脸严肃的问我：你是P图还是图P你啊？我就想我做的图有那么丑吗？结果师傅把我的图放大了给我看，我的脸就刷的一下全红了。。局部细绘的确很不到位呢，回头重画，终于赶在下班前弄好了几张样品给师傅过目，师傅终于松了口：PASS！好累啊。实习日记（24）

话说今天是有外出的任务。经理要到县城里面去办些证看我无聊顺便把我带上了。其实就是在长大的地方，但是感觉却不一样的，坐在公司的车上看外面的风景都特别的漂亮。经理是要去工商局办个什么证我也不清楚就叫我和他一起的，反正可以休息下也不错。工作也不紧。车上和经理闲聊了很多东西。开车的司机也时不时的和我们说话。也是个很幽默的大叔。到了局里办证的人很多，我们要等经理自己在排队等。我没事干就在局里到处走走看看。其实我还真的没怎么来过这个地方呢。办个证办了一个早上。我也偷了一早上的懒。不过回 到公司又要认真的做事了。

当然，午饭经理请客，哈哈，大好人啊。我很庆幸没碰到那种只会对下属穷凶极恶的领导，遇到个这么可爱的经理，工作当然不会太有压力了。实习日记（25）

今天一早回来经理就问我昨天联系的客户怎样，照答。然后他说我联系得不够，于是今天打电话比较勤奋。

对一些技巧性的东西仍然是自己摸索 例如找客户要直接找一个实在的人 没必要和没诚意沟通的人耗 等等

不断地撞板 盖电话啊打不通啊什么的都基本上习惯了 今天居然又出来一个“如果真的有联系的话就直接打手机吧”

发现问题越来越多的同时我开始整理武功秘籍（标准台词、应对措施等等）发现自己是在一步步往前走 每一步都会遇到之前没想到过的问题 但是办公室里面的佛像们（??的确是佛像）基本上都不会对这些琐碎（是挺琐碎）的问题过问什么 大有“就看她造化啦~”这样的感觉 好 就造它一化吧

今天还是很感激 打电话去一个毛巾厂家的时候 一挺友好的大叔虽然说没有广告计划 但还是挺耐心地给我说了他们企业怎样怎样 然后我说我有点头脑梗塞他还呵呵呵呵地说没关系随便聊 好人 打了6天 100多个电话只碰上这么一个。

听说客户开发是客户部做的事里面比较难的 阿弥陀佛什么时候媳妇才能熬成婆啊，总结一句，要做一只可爱的小蟑螂，在客户的对话名单里面活下去。实习日记（26）

昨天早上因为有事我请了半天假，后面回来经理又给分配了不少的文件叫我去整理存档。昨天早上的时间都浪费。下午搞了一下午还没完成，还好不急着用。今天的工作量看来要很大了。早早就到公司了，一打开电脑就开始了。期间同事来了我都不知道招呼都忘记打了。还是她说我怎么这么积极我才知道她来了，我跟她说了情况她也就不和我说话叫我抓紧干活。手头上的东西还没搞好呢经理又拿来了一些。唉。没办法。这个公司一天要整理的文件居然还挺多的。只有抓紧干活了。虽然不是我的专长，权当掌握其他技能把，还好不是很难学。一干就是一上午匆匆的吃了午饭又开始了，都没时间闲的。我第一次感觉有点吃力，还好后面同事手头的事情忙完了看我还在忙就帮我搞了一些。一直忙到6点多才结束。检查无误了才下班。今天还真的很累。写了日子等下就要去睡觉了。实习日记（27）

昨天太累了今天起来有点晚了。不过还好没迟到。这下我是怕了，一天的事情要一天做好。不然累积在一起很累的，也很容易出错。所以今天特积极，特认真，没风没没浪的忙完了上午的事情。感觉没昨天那么费力。轻松了很多。真的当天的事情当天完成。吃饭的时候遇到了保安部的那个朋友，两个人边吃饭边开玩笑的度过了午饭时间。下午不知道为什么没有任务来，变的很无聊，对着电脑随便作图，发呆了一下午。原来没事做也不行。郁闷。和同事聊天聊了一下午。聊到了很多聊到了大学生活，聊到了未来。很多话题，感觉彼此又熟悉了很多。还好经理也没来。不然被发现了得被骂。没事做一到下班时间就回家了。难得清闲。回到家晚上8点多的时候在家看电视大叔来电话了。说明天他有案子要做，让我也帮忙。也是刚刚才收到的消息。经理很重视。交代了妈妈明天叫我。明天可不敢迟到的。

今天因为大叔早早的通知了我，我可不敢说迟到，老早就到了公司，大叔今天已经在电脑上奋斗了，我赶紧殷勤的献上杯热茶，师傅的马屁还是要拍拍的，还指望他传绝招给我呢。

原来是师傅接了个本地一家酒店开张，需要大展板做宣传。找了几家设计公司，都没满意，最终通过别人介绍找了我师傅。终于要看到师傅的大手笔了，平常都没怎么见师傅做大展板设计。这次终于如愿以偿。

师傅让我在旁边看着他怎么设计的，从构思原理都基本绘图，他都做了详细的介绍，可以说是倾囊相授啊。回家后想想，那杯热茶太有用了把？赶明儿再给师傅泡杯看看师傅还有啥绝活？ 实习日记（29）

还在做好梦就被老妈叫醒了。洗漱好了就匆忙的赶到了公司。今天公司很热闹。一进去人人都在忙，大家的工作热情都很高。看来公司今天要发奖品了？今天公司比往日不一样了。感觉好象在过节，到处是彩旗，气球的。可见公司有重要人物来了。听说今天来的是澳大利亚的友人，跟我们是同行。早上10点左右客人来了。我们公司里的大小员工都出去迎接了这位特殊的国际友人。看到外国人我很激动应为之前我没见过几次。都有种想下去和他们交谈的冲动了。想试试自己的英语到底行不行，能不能进行基本的对话。但是也只是想想啦。这位朋友很和善很漂亮，金发碧眼。本来以为要用英语跟她交流呢，没想到她率先用流利的中文跟我们打招呼了，突然感觉我们中华文化好伟大，干嘛让我们从小学就开始学英语呢，人家老外不还是现在得学咱们的中文，哈哈。

看到外国人很好玩，还有更好的事就是。。明天星期6放假不上班，爽啊。实习日记（30）

我休息了两天，终于看到师傅的杰作出炉了，绝对的精品啊！这时候来上班感觉精神状态好多了。劳逸结合啊。两天的事有很多都没做，现在集中起来量看起来很多，有的忙了。下午还得开会听总结，手头上又有很多的事。看来今天得被累死了。看到同事同样的表情，不约而同的笑了。再苦也得做啊。整整一个早上都在忙连说话的时间都没有。下午还有会议。要抓紧时间。忙到后面我和同是还都没吃饭呢。直接就忙到下午2点多。还来不急吃点东西就叫开会了。命苦。会议的内容是关于本周公司业务的。经理对我们的工作进展很满意。把各个部门都表扬了一下。当然我们部门也有。后面又开始总结东西，顾不得肚子专心的记笔记。一直到下午4点多才结束。又还没下班没地方搞吃的撑的好难受，只得和同事大眼瞪小眼了。后来经理知道了我们没吃饭，特意请我们吃麦当劳，哈哈感谢领导。实习日记（31）

在这家公司已经上了一个多月的班了，说实话，我感觉我变化挺大的。不管是穿着上或者是言谈上我感觉我都不再是以前那个稚气未脱的小女孩了。也不知道我现在是不是有女人味了，呵呵，我敢于坚持自己的意见，我学会了如何去和他人交流融洽的生活，我学会了如何在长辈的指导下增进自己的知识面。虽然上班比上学累了很多，也不能像上学的时候那样可以旷课啊，或者上课的时候打瞌睡甚至直接睡觉。但是上班让我学到的东西实在太多了。

我感谢这家公司里的所有人，是他们帮助我甩开了那个稚气十足的学生味，让我在体验社会千姿百态生活的同时，不仅仅收获了知识，还有友谊。我不知道以后我会不会一直在这工作，这里给了我宝贵的工作经验，只要我在这一天，我就是这个集体的一员。我就会认真努力的过每一天!其实在几天我都有件事想不通的。就是都X号了怎么还没说工资的事，又不好意思问同事。一直憋着也挺难受的。后来在吃饭的时候碰到了保安部的朋友才知道工资都是每月月底左右发的。才想呢。可是有件事很郁闷就是我问他们能拿多少工资的时候他们都很躲闪。都不直接回答你的，就说也就那千百块啦。郁闷。算了不想了。到时候就知道了。一想到快发工资了我就很激动。哈哈`。要发工资咯。真期待！然后我就盘算着我拿到工资该怎么花，真是败家女呀。。甚至在上班的时候我都偷偷的溜达了淘宝网，好久没去看看有什么新货上架了。爱美是每个女人的天性，我当然也不例外啦!实习日记（33）

今天没什么特别的。还是像往常那样的一味做事，我都感觉有点枯燥了。但是工作就是这样没办法。做事了才有工资拿嘛。一天下来也没发生什么事很平淡。我自己找了点事情做。就是PS潮流复古的彩色插画效果，首先在Photoshop中新建一个大小为1440×900像素的文档。然后把图片移入文档。运行图层>图层样式>颜色叠加。混合模式采用柔光，颜色为棕色(#8b5c01)。接着，我们将创建一个画笔来制作一些图形。选择矩形选框工具，制作一个黑色矩形。然后运行编辑>变换路径>斜切。接着，运行图层>栅格化。右击图层缩略图，按下选择像素。然后运行编辑>定义画笔预设，创建一个笔刷，重命名为PSDTUTS。然后运行画笔调板(窗口>画笔)，然后编辑我们刚创建的PSDTUTS笔刷。新建一个图层，并且运行图层>图层样式。我们在此图层中应用一些样式。我们将应用渐变叠加，投影，内阴影。接着选择笔刷工具(B)，多点击几次来创建一些形状。选择我们已经创建的所有几何图形，运行图层>合并图层。接着运行编辑>变换>旋转。然后调整图层为下图所示。现在运行编辑>变换>变形。接着移动网格来创建波浪的形状。我的构思是让这些线条绕着腿前后穿插。这样就增加了立体的效果。运用多边形套索工具(L)，来创建一个你想要放在前面的腿的形状的选区。选择几何图形图层，运行图层>图层蒙版>隐藏选区。在几何图形图层的上方新建一个图层，点击右键，然后选择创建剪贴蒙版。然后，选择画笔工具(B)，设置笔刷的硬度为0%，颜色为白色。我们将为这个几何图形图层增加高光。点击图像中开始的点，然后按住shift键，再点击结束的点。这样就用画笔创建了一条直线。混合模式依旧是正常，透明度改为60%。重复上面步骤，但是这次是使用黑色，运用在另一个位置，改变不透明度为40%。在所有图层的上方新建一个图层。填充为白色。然后运行滤镜>杂色>增加杂色。设置数量为4%。接着改变图层的混合模式为正片叠底。把另一张图片移到杂色图层的下面。然后调整图像的大小，改变混合模式为正片叠底。最后在photoshop中最有用的功能之一是画笔调板。我们可以用它来创造很多不同的效果，你也可以运用圆角矩形或不同的形状。来制作出很多有趣的效果。实习日记（34）

今天公司照例让我和另一个来实习的员工一起去做市场调查。先前说过，很早我就知道，市场调查是一个很苦很难的工作。同时，我也一直认为做市场调查最锻炼一个人，是最能够提高自己能力的工作。按照老规矩，我们每三人一组，每组负责一家商场。商场中的调查开始时比想象中的要难。但总体来说没有想象中的那么难。调查过程中也遇到了几位非常不配合的顾客，我都依然用微笑和再见答复他们。特别是我安慰同行的另一个妹妹，她真的比我小，这特让我有成就感，真感觉自己是大人了。这次市场调查不仅仅让我学会了如何待人，如何把握顾客的心理，同时我也体会了干每一行都是不容易的，不努力是哪一行业干不了，干不好的。我们要时刻发扬革命乐观主义精神，坚持在任何环境任何条件下都克服困难，做最优秀的自己！

回来的时候按老样子把，一杯蓝莓奶茶，很好喝哦！实习日记（35）

有一个寓言故事，一只小老鼠刚刚出世不久，老鼠妈妈问小老鼠：你现在能看见了吗？ 小老鼠说：能。老鼠妈妈说：那你能看到那块红薯吗？小老鼠说：是的。老鼠妈妈说：那是一块石头，这说明你不但还看不见东西，你连嗅觉都还没有。似是而非的应答往往一样会暴露出你更多的弱点。可能是以下中的一个或几个： 1.你之前没有想到这个工作，或者一直在拖延。2.你没有责任心，认为这些并不重要。3.你应付上级。4.你不敢说真话。

5.你喜欢逞能，答应一些做不到的事情。6.你不能独立工作。

当你的上级在以上选项中怀疑的时候，潜意识中你已经同时具备了以上所有的弱点了。在我踏入职场的这些天，我都经常努力反思自己的工作情况。我想成为一个优秀的职场人士，做出我自己的事业！实习日记（36）

我在这里实习的日子已经接近尾声了。说真的，舍不得离开这里，这几天我感觉同事们对我更好了，好依赖的感觉。人在职场，身不由己呀!今天看了一人的职场忠告特有意思，就顺便整理到我日记里来了。摘录如下： 你自己必须守信，一诺千斤，但对不守信的人例外！你确认你一定能够做到的事情你才可以承诺，但不要夸大其辞；你如果想一直做个商人，那么你必须树立自己的信誉！虽然你可以不在乎外界对你的争议甚至你也可以制造争议但你不能失去信誉，否则你就不是一个商人而是一个骗子；信誉具体包括你如果和别人约了2：00见面，那么你绝对不可以1：50以前或者2：01以后出现，如遇交通堵塞或以外事件，那你必须及时通知对方，除非你出了车祸遇到空难昏迷不醒或者已经死亡，否则你都没有理由爽约、早到太早或迟到太迟，而你的涵养则体现在对待对方不守时不守承诺的态度与包容等方面；而一旦当你确认对方是在为了利益而一再欺骗你，那么你对对方做出的一切行为都不过分，甚至你可以将计就计，反过来给他画一个饼！呵呵太有意思了。实习日记（37）

天下无事不可为，但商人有所为也有所不为。刘先生有句话说的好“毋以善小而不为，毋以恶小而为之“，说的是做人的道理，而生意也是如此：“不要因为利润少就不去做，也不要因为风险小就去做“；而同样在中国，这也是行的通的。看完我感慨颇深啊。虽然现在我还是个小职员，但我也有我的公司梦。我觉得人最重要的一点就是不要摆大，哪怕你真的是老大切记天外有天，不要在任何场合摆大，哪怕你真的很大，而当对方是个摆大而且肤浅的人，你如果想灭掉他，那么最好随便找块砖头砸他一个跟头，然后你走你的路！但切记，这个砖头一定不是你自己的砖头，而且这个砖头最好和你自己没什么关系。真感觉自己长大了很多，说话现在都能这么哲理了，呵呵。实习日记（38）

今天继续写我的职场感想，虽然是多了点，呵呵，我感觉对我挺重要的。不要太在乎金钱与利益得失切记有所得就有所失，而有所失就有所得的古训，钱没有了还可以再赚，天下自然有得是你赚不完的钱和商业机会，所以何妨在金钱与利益面前大度一些呢？更何况，更大的商业机会正在等着你去把握呢？基本上你应该没有时间计较一时的得失才对，哪怕你有的是时间去品茗赏色。我应该把更多的时间去掌握更多的技能，或者说是更多的去接触他人，接触世界上的先进技术。不能画地为牢，固守成见。要学习的东西还很多，绝对不能洋洋自得于已有的业绩。我还很年轻。我相信我可以在社会舞台上活出我的精彩！实习日记（39）

今天是2025年X月X日，明天我的实习期就正式到期了。手上没有太多要处理的事了，师傅也不让我做什么了，趁中午休息的时间我看了部电影，叫《风声》。影片中的伪军军机处译电科科长李宁玉，姣好清秀，自持冷静。她是一个崇尚精神自由的人，不追求权力，远离残酷，穷则独善其身，达则兼济天下。遗篇从始至终，李宁玉都显得不合群，甚至清高孤傲、难以接近，天生就是不合群、不容易打交道的。这在我看来很愚蠢，人与人之间的交往，是相互妥协、迁就的过程，如果总是想依从自己的意志，特立独行是行不通的。即便是生活方面，不会有什么大的问题，时间长了还是会影响到工作。因为人是情感动物，特立独行的结果，只能使自己痛苦。和同事们相处的这两个月里，从他们身上我不仅仅是学到了计算机软件的应用技能，还学会了如何做人。也许在我正式工作后要面临的困难更多更复杂，我已经不怕了。谁说女生就不能独当一面呢？ 实习日记（40）

2025年8月8号，我的工作台上那盆仙人球还是那么可人。今天是我实习2个月到期的时间。经理要给我结算工资了，到会计那捧着我2个月的血汗钱，百感交集啊！终于可以花回自己挣的钱了，激动死了！

言归正传，结束了为期2个月的实习生活，我的心中充满了各种的滋味，对各位同事，对单位，对实习生活，对师傅，充满了恋恋不舍，这次实习给了我太多的体会，感受，这段时光所收获的，也会伴随我未来的生活，我相信将来走上工作岗位的我，一定会充满自信，活力，勇气的迈向成功。在这里，我想真挚的感谢我的经理，我的大叔（师傅），我的好同事们，你们教会了我太多课本上学不到的知识，谢谢你们！

传媒公司实习日记20篇 11月20日 星期日 晴

因为之前自己已经有两年的传媒兼职经验，所以这次学校安排的实习期我仍然选择了自己较为了解的有关广告、公关、传播、媒介、会展等行业的实习工作。只不过，鉴于两年的兼职经历，我决定改变自己的角色，挑战比之间的工作高一层次的公关活动策划文案，从配合各种活动传媒的舞蹈队队长转换到领导者，希望自己可以把这么长一段时间所学到的听到的看到的可以很好的利用起来。

这次我所实习的单位是隶属于太原市杏花岭青年就业创业服务中心的太原市美丽家族文化传媒有限公司。这家公司是一支具有专业水准、营运规范化的综合性演艺团队机构，公司自2025年9月1日成立至今，主要从事营业性演出的经营与经纪活动;大型赛事承接承办，展览展示服务;市场信息调研;设计、制作、代理、发布各类广告;企业文化发展、营销策划;企业管理及形象策划等。我相信，这段实习生涯一定可以为我的生活增添一些知识和色彩。11月21日 星期一 晴

今天太原的天气已经有点阴冷，第一天正式去单位，有点兴奋也有点紧张，以前都只是双休日或者节假日工作，这样有规律的在一个单位工作还是第一次。一到公司就迎面遇上了当时面试我的韩经理，他是个很热情也很精明干练的人，他先带我到了我的办公地点，然后为我详细介绍了公司的流程和业务，还有我的工作任务。当然，更多的细节还需要我去花时间花精力去认真的了解。这家传媒公司和所有的传媒公司都有一样的通性，不是大公司，但是每个人的价值都很高，能感觉到都很忙，但正是这样，学到的东西一应也会很多，我会加油的。韩经理也安排了我这明天的工作，他觉得我对广告、公关、传播、媒介、会展这些活动领域虽然了解，但是都很肤浅，他希望我可以结合之前的工作经验再花些时间细致深入的领悟这些活动的真正意义和策划重点。11月22日 星期二 晴

公关活动策划虽然不是我大学所学的专业，但是也与工商管理有着千丝万缕的联系，尤其是在这两天我学习基础理论的过程中深深意识到原来我大学里学到的很多专业知识在其中都可以的好很好地运用。但是我也明白，理论归理论，应用归应用，虽然应用肯定是建立在理论之上，但是真正实践时往往需要结合客户的实际需要和大众的审美以及接受程度，所以很多活动往往需要策划人灵活运用，根据现场的情况来决定活动的具体进行。所以，我要面临的挑战真的很大。

学习了一天的理论并写好了学习心得交给了韩经理之后，从明天开始我就要接受公司的基本训练，也就是一些基本的礼仪和职员注意事项。和我一起学习的都是一些新加入公司的，大家都很积极也很优秀，实习一个月之后，之后就是例行的考核，竞争很激烈呀。

说实话，这几天感觉自己很茫然，可能是跨入一个新领域的原因，还不是太习惯，觉得自己没什么事干，只是在不停的看一些相关资料，不过我想一切会好的。11月23日 星期三 晴

从早上开始我们一天都在学习和实践，训练的李老师还蛮严格的。上午的时间李老师在公司的会议室给我们进行教学，他为我们细致的介绍了公司的文化和发展，以及作为一名文化传媒公司的职员应该具备的基本情操和素质，也是一些比较理论的东西，感觉就像又回到了学校上课，但是大家都在很积极地进行笔迹和讨论，比起我前几天一个人苦闷的学习有趣了不少而且接受的更快了。

下午则换了一位张老师，他负责我们的实践，比上午那位老师幽默风趣了很多，他带我们很详细的参观了公司各部门并对其进行了解说，让我们对公司有了深入的了解，对以后的工作开展有了一定的帮助。今天一天还算充实，明天将进行礼仪的学习，很是期待。11月24日 星期四 晴

今天我们全体实习员工要进行了基本的礼仪教学，教我们礼仪的是一位既漂亮又有气质的女老师，大家的兴致一下子就上来了，据说这位礼仪老师在这个圈子里很有名呢。老师为我们每个人都印了有关员工礼仪的资料，上面介绍的很清楚，老师又为我们进行了真实的示范表演，比如看到客户会怎么样表现等等。介绍了一会老师就要求我们每个人都要上台来为大家实践表演，有的同事很大方，当然也有部分有点扭捏，万事开头难，我的表现还算适中，我相信，慢慢都会好的。以前总是觉得礼仪对于工作没什么太大的作用，听了老师的授教才明白职场礼仪是公司员工的必备武器，可以给今后的工作带来不可估量的作用和意义。礼仪是个人素质的一种外在表现形式，是人际关系和谐发展的调节器，人们在交往时按礼节规范去做，有助于加强人们之间互相尊重，建立友好合作的关系，缓和和避免不必要的矛盾和冲突。我从中明白，假如我都能够自觉主动地遵守礼节规范，按照礼节规范约束自己，就轻易使人际间感情得以沟通，建立起相互尊重、彼此信任、友好合作的关系，进而有利于个人事业的发展。11月25日 星期五 晴

今天的天气还算晴朗，没有前几天让人感觉到那么凄冷了，但我的心情有点郁闷，因为要进行培训考核了。虽然这段时间我也基本掌握了应该掌握的东西，但是不知道会以什么样的形式对我们的培训学习进行考核，担心自己发挥不好，这比学校的考试难多了，随机性太强了。到了单位，主管培训的主任给我们介绍了考核的步骤。考核正式开始，形式就是每个人上台陈述自己这段时间的所学所闻所感，主要考察每个人的表达能力、反应能力、观察能力和仪态等。一共6个人，我抽到的是3 号，还好，不前不后。我有点庆幸坐在台下看同事上台进行陈述的同时自己可以取长补短，也可以抓紧时间整理一下自己的思路，准备自己的表演。刚开始看同事还有点想笑，总觉得在这么多人面前真是不好意思说话，等到自己上台才发现竟然是这种既紧张但又很有变现欲得感觉，自己的陈述还算圆满，领导很满意，真是不枉这几天自己辛苦的认真学习呀。11月26日 星期六 晴

今天才算是我正式上班，到了单位之后，韩经理派发了我的员工身份标识卡，戴上印有公司标识和自己照片的标示卡，我很兴奋，总算是有点上班的样子了，坐在自己的办公桌前，不由得想起来自己刚进公司的样子。这几天已经适应了不少，经过了六天在公司的学习，也和很多同事达成了一片，大家见面的时候都会微笑的彼此问候，这样自己至少不会觉得在单位寂寞，也算是一个好的开始吧。上午十点韩经理进来交代了我一些事情就出去了，说实话，我根本没有搞清楚他是具体让我做什么，幸好在一个办公室的顾姐人很好，又是个老员工了，她看出了我的困惑，主动上来教我该怎么完成这项工作。末了还交待我以后有什么不熟悉的尽管请教她，这让我很欣慰。其实今天也没做了什么，就是整理了一些文件，但就是感觉时间很快，第一天的办公室工作感觉还好。11月27日 星期天 晴

又是新的一天，新的开始。因为这家公司2025年成立的，还在发展阶段，而且我又是新来的，所以做的工作就相对于比较繁琐。但是我不怕，工作多一点，学习到的东西就会很多，工作生活也会很充实。而且，有顾姐当我的师傅，她教会了我很多东西，比如工作中应该注意的事项，各种活动在策划时应该想到的步骤，出现问题时应该如何解决。当然，在学习过程中适当的表达一下自己的意见和看法，这样师傅才不会认为你是一无所知的笨蛋，在学习到别人的经验之后要自己细细的揣摩，然后提出自己的疑惑或者观点，让别人明白你的想法。在工作中适当的发表自己的感触，才会让别人觉得你有一定的能力，才会有勇气把项目交给你做，就像韩经理说过，你做什么事情做错了，没关系，只要你马上改正，或者这件事情已经没有挽回的余地了，但至少也为你下一次的成功做出了铺垫。最可怕的就是当你面对一件事情你完全没有想法，这样的人谁敢用呢? 11月28日 星期一 晴

今天韩经理在我们部门的例会上表扬我了，我很开心。他说我工作态度很好，极其的认真，并且把自己所学和所经历过的很好地结合在了一起。原来被别人认可是一件很幸福的事情。通过几天和同事的相处，大家的关系都融洽了不少，同事们都对我很好，老员工会很诚恳的教我工作如何开展，而和我一起进来的新员工会和我一起交流学习心得，一起讨论如何能更好的胜任这份工作，或许是因为传媒这个特殊的行业吧，总觉得我现在所在的这个公司不像是有些行业的办公室那样的勾心斗角，大家都很团结的为了把某个项目做成功而一起努力。在这样的大集体里工作，觉得工作似乎没那么枯燥。不管怎样，开始还是很美好的。11月29日 星期二 晴

进来公司这么长时间一直都是在例行着所有新员工都会走的过程。我这段时间一直是在了解企业的发展，学习企业文化，熟悉文化传媒行业的规则，领悟有关广告、公关、传播、媒介、会展等行业的发展之道，掌握公关活动策划文案展开工作所需要的理论指导，我深知自己从活动参与者到策划者的跨越转换需要好好学习，这段时 间我也确实学习到了不少东西，看似简单的活动背后需要多少环节的支持，每一个步骤想不到都会影响到活动的顺利进行，这是学校所不能授予我们的实践知识。

下午韩经理给我参阅了一些公司曾成功策划并主持的大型活动的具体资料，从中我又学习到了很多，比如什么类型的活动是什么样的步骤，遇到突发状况时策划者应该如何解决等，韩经理说从明天开始就让我适当地参与一些活动的策划，这让我欣喜不已，已经再公司实习了十几天了，终于可以实战演练了。11月30日 星期三 晴

韩经理给我安排参与的第一个活动是为期五天的“太原市首届现代国际家具博览会”大型活动，其实它不仅仅是一个活动，更大程度上说是太原市这个文明古城很好的形象广告，虽然之前已经有举办的很成功的中博会、农博会，但者毕竟不是一个领域，可以说是新的创新，但也正是在这一次的实践活动中我深深地领悟了为什么领导总是说“纸上谈来终觉浅”。

在这次活动中，负责人安排了很多事情要求我们几个人着手去干，给我和另外一位同事安排的工作是协助山西省家具协会委员会发放邀请函，邀请3—5家省家居协会和50家具有国内外知名品牌的家具厂商共同参加由山西省家具协会委员会主办，太原市美丽家族文化传媒有限公司协办的“太原市第一届现代国际家具博览会”，并且和相关负责人组织所邀请到的商家共同研讨关于本次博览会所要突出的主流理念。说实话，压力很大。12月2日 星期五 晴

相比于其他同事安排的工作，我们的工作无疑是开篇之作。看似是一些文秘的工作，但是做起来确实也有一些复杂，可以看出韩经理是特意避开了我的特长，让我彻底清楚了这种大型活动很是关键的第一步，要想成功的举行一个活动，参与者是最重要的，只要他们的全心全意支持，活动才能正常的进行。

昨天一大早我们两个人就通过山西省家具协会委员会的相关负责人，小心谨慎的确定参与厂商的名单以及相关负责人的电话，确定邀请函接收地址，安排公司专门的人员准确无误地去派发这些邀请函，今天我们主要是通过电话联系家具厂商的相关负责人确定他们是否参与本次博览会，好在商家的传媒觉悟都挺高，所有邀请到的商家都积极参与本次活动。

两天紧张的工作还算圆满，但也把我们累得够呛，负责其他工作的同事也是如此。12月3日 星期六 晴

实习了这么长时间，工作上也算是小有收获了，当然这只是其中很小的一部分，完成了自己的工作之后，我也没有即刻就闲下来，每天跟着其他的同事看能不能帮他们做点什么，顺便学习一些东西，从他们那里，我还知道主委会还应该督促参与博览会的商家印刷宣传手册，在宣传手册上灌输该商家的企业理念及经营宗旨;还要适当的加大媒体宣传力度，让广大人民知道本次博览会举办的时间、地点、参与的厂商及各商家销售的折扣力度;还有活跃现场的文艺演出也很重要。

第一周

因为自己对文化传播、体育赛事营销比较感兴趣，所以这次学校安排的实习期选择了自己较为了解的有关广告、公关、传播、媒介、赛事营销等行业的实习工作。希望自己可以把所学到的、听到的、看到很的较好的利用起来。我所实习的单位是湖南德行双利文化传播有限公司。这家公司是一支具有专业水准、营运规范化的综合性演艺团队机构，公司主要从事营业性演出的经营与经纪活动;大型赛事承接承办，展览展示服务;市场信息调研;设计、制作、代理、发布各类广告;企业文化发展、营销策划;企业管理及形象策划等。我相信，这段实习生涯一定可以为我的生活增添一些知识和色彩。

第一天正式去单位，有点兴奋也有点紧张。一到公司就迎面遇上了当时面试我的陈经理，他是个很热情也很精明干练的人，他先带我到了我的办公地点，然后为我详细介绍了公司的流程和业务，还有我的工作任务。当然，更多的细节还需要我去花时间花精力去认真的了解。这家传媒公司和所有的传媒公司都有一样的通性，不是大公司，但是每个人的价值都很高，能感觉到都很忙，但正是这样，学到的东西一应也会很多，我会加油的。

财务岗位是我在大学的专业，希望能将自己所学运用到工作上。在这几天学习的过程中深深意识到原来我大学里学到的很多专业知识在其中都可以的好很好地运用。但是我也明白，理论归理论，应用归应用，虽然应用肯定是建立在理论之上，但真正实践时往往需要结合客户的实际需要和大众的审美以及接受程度。看来，我要面临的挑战真的很大。

了解公司业务并写好了学习心得交给了陈经理之后，从明天开始我就要接受公司的基本训练，也就是一些基本的礼仪和职员注意事项。和我一起学习的都是一些新加入公司的，大家都很积极也很优秀。

说实话，这几天感觉自己挺茫然的，可能是跨入一个新环境的原因，还不是太习惯，觉得自己没什么事干，只是在不停的看一些相关资料，不过我想一切会好的。第二周

从培训开始我们一直都在学习和实践，培训的老师还蛮严格的。上午的时间李老师在公司的会议室给我们进行教学，他为我们细致的介绍了公司的文化和发展，以及作为一名文化传媒公司的职员应该具备的基本情操和素质，也是一些比较理论的东西，感觉就像又回到了学校上课，但是大家都在很积极地进行笔迹和讨论，比起我前几天一个人苦闷的学习有趣了不少而且接受的更快了。

下午则换了一位张老师，他负责我们的实践，比上午那位老师幽默风趣了很多，他带我们很详细的参观了公司各部门并对其进行了解说，让我们对公司有了深入的了解，对以后的工作开展有了一定的帮助。

第二天我们全体实习员工要进行了基本的礼仪教学，教我们礼仪的是一位既漂亮又有气质的女老师，据说这位礼仪老师在这个圈子里很有名呢。老师为我们每个人都印了有关员工礼仪的资料，上面介绍的很清楚，老师又为我们进行了真实的示范表演，比如看到客户会怎么样表现等等。介绍了一会老师就要求我们每个人都要上台来为大家实践表演，有的同事很大方，当然也有部分有点扭捏，万事开头难，我的表现还算适中，我相信，慢慢都会好的。

以前总是觉得礼仪对于我做的会计工作没什么太大的作用，听了老师的授教才明白职场礼仪是公司员工的必备武器，可以给今后的工作带来不可估量的作用和意义。礼仪是个人素质的一种外在表现形式，是人际关系和谐发展的调节器，人们在交往时按礼节规范去做，有助于加强人们之间互相尊重，建立友好合作的关系，缓和和避免不必要的矛盾和冲突。我从中明白，假如我都能够自觉主动地遵守礼节规范，按照礼节规范约束自己，就轻易使人际间感情得以沟通，建立起相互尊重、彼此信任、友好合作的关系，进而有利于个人事业的发展。第三周

这周的天气还算晴朗，没有前几天让人感觉到那么凄冷了，但我的心情有点郁闷，因为要进行培训考核了。虽然这段时间我也基本掌握了应该掌握的东西，但是不知道会以什么样的形式对我们的培训学习进行考核，担心自己发挥不好，这比学校的考试难多了，随机性太强了。到了单位，主管培训的主任给我们介绍了考核的步骤。考核正式开始，形式就是每个人上台陈述自己这段时间的所学所闻所感，主要考察每个人的表达能力、反应能力、观察能力和仪态等。一共6个人，我抽到的是3 号，还好，不前不后。刚开始看同事还有点想笑，总觉得在这么多人面前真是不好意思说话，等到自己上台才发现竟然是这种既紧张但又很有表现欲得感觉，自己的陈述还算圆满，领导很满意，真是不枉这几天自己辛苦的认真学习呀。

这一周才算是我正式上班，到了单位之后，陈经理派发了我的员工身份标识卡，戴上印有公司标识和自己照片的标示卡，我很兴奋，总算是有点上班的样子了，坐在自己的办公桌前，不由得想起来自己刚进公司的样子。这些天已经适应了不少，也和很多同事相处融洽，大家见面的时候都会微笑的彼此问候。这样自己至少不会觉得在单位孤独，也算是一个好的开始吧。

周三陈经理交代了我一些事情，说实话，我根本没有搞清楚他是具体让我做什么。幸好在一个办公室的顾姐人很好，又是个老员工了，她看出了我的困惑，主动上来教我该怎么完成这项工作。末了还交待我以后有什么不熟悉的尽管请教她，这让我很欣慰。其实也没做了什么，就是整理了一些文件，但就是感觉时间很快，在办公室工作的感觉还不错。第四周

在慢慢的学习与进步中，我的实习周期也已经一个月了。在这一周里，我收获颇丰，不但把以前所干的事情干得越来越好，越来越熟练，和同事之间的关系也相处的越来越融洽了，另外，带我的高老师还带着我跑了银行，教我支票的填写规范，现金日记账，银行日记账的登记方式，填错后如何更正等等。虽然这些大学里的老师都有教过我们，但经过高老师边讲解边操作给我看之后，我掌握的更好，理解得更深刻了。

这一周开始，我慢慢开始接触了一些真正意义上的会计知识，并将其转化到时间中去。我接触了现金日记账，银行日积账以及红字更正法的实际操作，但都是高老师在做，我在旁边慢慢地学。师傅说下周会让我实际操作。这周我还帮公司收发了很多快递，由于我及时地联系快递，正确地填写单子，为公司提高了办事效率，也受到了公司同事的赞许。

这一周又是这么快过去了，每天忙忙碌碌却很开心。大家各忙各的，互相合作，每一个都是不可缺少的，各司其职，各尽其责，相处得也很融洽，我觉得很有收获。

现金日记账，银行日记账虽然看似简单，但真正操作起来还是遇到了不少麻烦。比如要注意借方，贷方的登记方向，要注意“0”的个数，要注意小数点的位数等等。刚开始的时候，我由于不熟练，经常填错小数位，所以借方，贷方一直不平，我只好用红字更正法，但有时候红字更正法更正的次数太多，已经无法继续做账了，只好重做一张。还好有师傅在旁边耐心地指导我，不断地指正我的错误，我很感谢她。最近的时间都是在处理一些琐事中度过的，过得比较顺利，但这一周我就有点头大了，让我实际操作还是会出现很多问题，看来理论和实际是有差距的，我决定以后要多加操练，这样才能提高工作效率。第五周

又是新的一周，新的开始。因为这家公司还在发展阶段，而且我又是新来的，所以做的工作就相对于比较繁琐。但是我不怕，工作多一点，学习到的东西就会很多，工作生活也会很充实。而且，有顾姐当我的师傅，她教会了我很多东西，比如工作中应该注意的事项，各种活动在策划时应该想到的步骤，出现问题时应该如何解决。当然，在学习过程中适当的表达一下自己的意见和看法，这样师傅才不会认为你是一无所知的笨蛋，在学习到别人的经验之后要自己细细的揣摩，然后提出自己的疑惑或者观点，让别人明白你的想法。在工作中适当的发表自己的感触，才会让别人觉得你有一定的能力，才会有勇气把项目交给你做，就像陈经理说过，你做什么事情做错了，没关系，只要你马上改正，或者这件事情已经没有挽回的余地了，但至少也为你下一次的成功做出了铺垫。最可怕的就是当你面对一件事情你完全没有想法，这样的人谁敢用呢? 今天陈经理在我们部门的例会上表扬我了，我很开心。他说我工作态度很好，极其的认真，并且把自己所学和所经历过的很好地结合在了一起。原来被别人认可是一件很幸福的事情。通过几天和同事的相处，大家的关系都融洽了不少，同事们都对我很好，老员工会很诚恳的教我工作如何开展，而和我一起

进来的新员工会和我一起交流学习心得，一起讨论如何能更好的胜任这份工作，或许是因为传媒这个特殊的行业吧，总觉得我现在所在的这个公司不像是有些行业的办公室那样的勾心斗角，大家都很团结的为了把某个项目做成功而一起努力。在这样的大集体里工作，觉得工作似乎没那么枯燥。不管怎样，开始还是很美好的。第六周

进来公司这么长时间一直都是在例行着所有新员工都会走的过程。我这段时间一直是在了解企业的发展，学习企业文化，熟悉文化传媒行业的规则，领悟有关广告、公关、传播、媒介、会展等行业的发展之道，这段时间我也确实学习到了不少东西，看似简单的活动背后需要多少环节的支持，每一个步骤想不到都会影响到活动的顺利进行，这是学校所不能授予我们的实践知识。

越是临近实习期结束，越会觉得时间过得飞快。这周已经是实习的第六周了，按照学校的要求，我的实习周期的一大半已经过去了。回顾这过去的六周时间，我从一个对人对环境一切都很陌生的实习生慢慢地开始熟悉环境，熟悉周围的人和事并能独立处理一些事的人。刚进公司，我从擦桌子、端茶倒水，收拾办公室开始，到后来，经过师傅的指点和孜孜不倦的教诲，我渐渐地能够独立处理一些事情，并能够在某些方面独当一面，我觉得自己有了很大的进步，并以此感到非常地自豪。

这一周我依旧跟着师傅学习一些出纳要做的工作。上一周，我在填写银行日记账，现金日记账时还经常出错，弄得手忙脚乱，但通过一周的操练和实践下来，我已经能基本保证不出错了，师傅也对我的进步感到比较满意。

由于这一周是温习第五周的工作，经过一周的锻炼已经熟练很多了，所以也就比上一周轻松一点了，但是我并没有因此放松对自己的要求，而是趁着空闲的时间尽量多问问师傅我不懂的问题，觉得时间过得很快。期待下一周我能有新的收获。第七周

这周过去我的为期两个月的实习就要结束了，非常地不舍得离开这家公司，也舍不得离开相处了这么久的同事，因为他们不但教我业务上的知识，也教了我很多做人得道理。

这周师傅教我一些凭证的填制。一提到凭证，我想这应该是我的强项，因为以前在学校时做过会计模拟实习，所以对凭证的填制不以为然，觉得凭着我的记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。这种浮躁的态度让我忽视会计分录的正确填制，以至于高老师让我自己尝试制单时，我感到手足无措，这时才想到师傅的良苦用心。

这一周时间，我每天回家都用功补课，我把《基础会计学》又拿出来复习了一遍，并把一些常用的会计分录又重新写了一遍，背到滚瓜烂熟为止。我一边学习公司的业务处理，一边试着自己处理业务。

通过前几周的实习，我已经把前面的业务都很熟练了，但一接触新的业务，还是有一种挫败感。虽然在学校学习了那么多的理论知识，但真正运用到实践中还是需要一个过程的，我决定在仅剩的两周时间里赶紧练习。

这么多周下来，我深切体会到了会计专业的特殊性，会计，是一门实用性、操作性很强的学科，如果不进行实际操作演练，而只是凭着书本上的一些理论性的东西去从事会计这门行业的话，你的工作将会非常地不适应，以至于在工作中出现意想不到的差错。可见会计的谨慎性有多么地重要。这周我还是从事上周原始凭证的填制，由于上周的教训和我后来偷偷地在宿舍恶补了一下书本上的知识，这周操作起来就比上周好多了。而且，我也加深了对红字更正法的实际体会，以前在学校里只要用红笔划掉，写上“作废”两字就可以了，但在公司里面，要用红笔划调，再盖上责任人的章，这样才能作废。对于数字的填写，师傅再三叮嘱我字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的，并且记账时要清楚明细分录和总账名称，我不敢有丝毫的马虎，因为这是关乎一个企业的业务。这一周实习下来，从制单到记账的整个过程基本上有了一个大概的了解，并结合书本知识总结了一下手工做账的来龙去脉。通过自己的努力，我的实习变得越来越得心应手，我感觉很欣慰。第八周

实习了这么长时间，工作上也算是小有收获了，当然这只是其中很小的一部分，完成了自己的工作之后，我也没有即刻就闲下来，每天跟着其他的同事看能不能帮他们做点什么，顺便学习一些东西，从他们那里，我还知道主委会还应该督促参与博览会的商家印刷宣传手册，在宣传手册上灌输该商家的企业理念及经营宗旨;还要适当的加大媒体宣传力度，让广大人民知道本次博览会举办的时间、地点、参与的厂商及各商家销售的折扣力度;还有活跃现场的文艺演出也很重要。这也算是我的财务工作之外所学到的东西。我特别感谢我的指导老师，多亏他们的帮助，让我在实习期间能够顺利学习与进步。

回顾这八周以来所经历的点点滴滴，发觉实习真的是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。实习之前还对学校的安排抱有成见，但实习过去我能深深体会学校的良苦用心了。我知道了课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就能以不便应万变。这次实习，时间虽然很短，但我学到的却是四年大学中从未学到的。比如，如何与同事，与领导相处。人际关系是刚踏入社会的大学生需要学习的重要一课，在实习时，我经常会留心周围的同事是如何相处的，也尽量虚心请教，与同事们相处，不但可以放松神经，也学了不少为人处事的道理。

传媒专业实习日志

今天天气还算不错，在温暖的春风吹拂之下，怀着激动的心情来到了即将要在这锻炼实习的地方——济南\*\*广告传媒有限公司，为了更好的实习，在来之前对自己的公司作了充分的准备，\*\*传媒有限公司是一家致力于多媒体、影视广告、平面设计、企业VI、Flash、动漫研发为一体的专业设计制作公司。\*\*传媒自成立以来，一直紧握互联网、多媒体技术的发展脉搏，勇于创新、不断突破。凭着敏锐的市场触觉、优秀的市场策划能力以及快速成长的创作团队，我们不断为客户创造着新的宣传手段与奇迹。公司汇聚众多专业优秀设计师，拥有多年成功设计制作经验，同时与众多行业协会结成战略伙伴关系。为客户提供全方位的策划、设计、制作服务。来到这个公司，发现这个公司是一个年轻的公司，里面的员工也大部分是年轻人，在跟大家做了一个简短的介绍后，发现大家都很亲切，没有什么拘束感。而且作为这个公司的创始人，经理也是一位很年轻的80后，也没有领导的架子，平时也说叫哥哥就行。之后经理告诉我，平时的工作主要是联系一下客户并与客户进行沟通并解答客户的疑惑，经理跟我说好好干，没问题的。之后在了解了公司的一些规章流程之后，就看别人的具体操作，尽可能的掌握所要用到的技能。今天一天过得挺快，尽管没做太多的事情但过的特别挺充实，毕竟这是第一次真正的踏入职场，今天要好好休息，因为明天要开始真正的职场培训。

实习日记（2）2025年3月6日

今天也是一个风和日丽的好天气，今天早早的来到了公司，虽然昨天已经对公司有了一个大概的了解，但是今天才是对自己进行真正岗前培训的第一天。今天本来以为来的挺早的不过没想到大部分人都已经到了，看样子这个公司真的是听让大家有归属感的。在跟同事聊了会天之后，就等到了上班的时间，今天主要是进行岗前培训，尽管培训老师教过的很多东西都是在课堂上学过的东西，但是我还是很认真的听讲，毕竟我没有真正的运用的实践中去，除了教授了一些工作时应注意的，还给我们讲解了平时公司的工作制度注意事项。今天老师讲解的东西尽管大部分是自己已经熟知的。但自己还是好好温习一下，到了学以致用的时候了。实习日记（3）2025年3月7日 今天天气并不是很好，天气有点阴，今天起得比昨天早，因为昨天培训老师教给自己的东西自己要温习回顾一下，还要继续接受岗前培训。今天老师继续给我们新员工进行培训，今天主要是对我们进行了一些公司产品的介绍，及对公司的历史进行了了解。尽管公司很年轻还没有形成自己的企业文化，但是良好的工作环境跟氛围早已注定这个公司前途一片光明。老师讲解了那么多，也让我们充分认识到了公司的性质、公司的经营范围、公司的宗旨，这也为我们更好的融入到公司中提供了很大的帮助。同时，也让我们更加深刻的理解到“人才是第一生产力”这句话的正确性。

实习日记（4）2025年3月8日

也许天气也知道今天是妇女的节日，今天格外的晴朗，来到公司之后，公司还为所有的女性准备了一份小礼物，尽管不是很贵，但是为每个人都量身准备的，看到每个人脸上洋溢的笑容，真的觉得这个公司真的值得大家为了他去努力工作，虽然今天是妇女节，但是我们的培训依然要继续，作为培训的最后一天，今天主要是讲解了平时怎么样处理突发事件，还有怎样在做好自己的本职工作之外，积极了解并协助其他同事，不断学习完善自己。当然作为公司培训的最后一天，我们也进行了考核，虽然自己经历了大大小小的考试很多，但是这次考试还是让自己紧张了一会。下午公司给全部女性放了一个小假，回家好好调节一下准备明天的正式工作。

实习日记（5）2025年3月9日

今天的心情比刚来的第一天还要激动，不仅是因为昨天的考核成绩今天公布，而且今天还会是自己正式工作的第一天，心情既紧张又激动。上班之后培训老师告诉自己，自己的成绩很优秀并祝贺自己真正成为\*\*广告传媒有限公司的一员。自己在内心小小的兴奋了一会之后，开始做到自己的位置上，准备开始自己的工作。坐到位置上，自己的心理还是蛮激动的，看到别人都认真的投入到工作中，自己觉得热血澎湃，兴奋莫名啊。可是转眼一想，自己又担心自己做的不好影响别人的工作，给学校丢脸，可是暂时没有那么多时间想这些还是好好的工作吧。。实习日记（6）2025年3月10日

昨天自己已经成为了\*\*广告传媒有限公司的正式员工（实习生），虽然心情仍然有点激动，不过比之前已经平静了很多。习惯了之前双休的周六周末，如今周六上班虽然少了休息的时间，可是作为刚刚踏入工作的新人来说，自己也没有任何抱怨，更何况周围的同事都是一些和蔼可亲的人，回想昨天尽管熟悉了所有的业务流程，可是还没有自己正式独立处理接待客户，也许是因为今天是周六的关系吧，所以业务也比较少，没有什么太忙的事情，所以自己在忙完自己的本质工作之后，就到那些老员工那看他们的具体操作，在碰到自己不懂的地方，及时提问，同事也耐心的解答。尽管这个周六自己没有好好休息，可是自己也向同事们学习了工作上的事情，应该说很值得吧。明天周日，除了几个值班的外，大家都休息，自己一定要好好梳理一下这几天的思路，迎接下个周新的开始。实习日记（7）2025年3月12日 今天是国际植树节，尽管是周一，是公司很忙的日子，不过作为一个刚成立的公司，作为一个有责任感的公司，经理带领我们大家到一个小山上去植树，我们经理跟我们说，我们不去大家都去那些别人都去的地方，我们不是说他们在搞形式，我们只是真的进我们自己的努力为我们生活的家园做出自己的一点贡献，说实话，自己真的是第一次在真正意义上参加植树活动，我之前也没有亲手栽种树苗，虽然自己之前种过花花草草，但是种树，自己还是第一次。作为女生，经理安排我们给种好的小树苗浇水，尽管自己心里有些不服气，觉得自己也可是干男生干的活，可是看到男生们在挖了一会树坑之后，大汗漓淋的样子，心里也是有点后怕的。。在我们团结合作下我们很快的栽种完了我们带的树苗，看到一颗颗在春风努力生长的小树，突然觉得自己做的事情真的好充实，很有意义。真的希望自己栽种的树苗跟自己一样在茁壮成长，终有一天一起长成参天大树。实习日记（8）2025年3月13日

昨天大家一起去种树的经历，让自己感受颇深，也让自己更加努力的投入到工作当中，今天发生了一件对别人是小事，可是让我很感动的事情。今天济南的公交特别的堵，看到公交车缓慢的移动着，自己特别着急，自己在心里不停的祈祷时间走得慢一点，公交车走的快一点，虽然这些都是不太现实的想法，可是自己真的不想在自己工作的刚开始的时候，就给大家留下一个不好的印象，可是事情往往事与愿违，自己内心越是着急，情况越是一点转变也没有，在自己着急的情况下，突然手机来了一天短信，本来自己就很着急，这时又来了条短信，就没有立即打开，在等了一会后觉得还是看了看，没想到是经理的短信：小赵啊，是不是路上堵车了，没事，别着急。路上小心点，注意安全。虽然是短短的几个字，可是内心突然莫名的感动。自己赶紧给经理回复了。。到了公司，看到大家都在认认真真的工作，周围的同事也都冲自己微微一笑，内心真的很感动。实习日记（9）2025年3月14日

鉴于昨天的教训，今天自己提前一个小时出发，结果自己是第一个到公司的人，看到大家还没有来，想起大家那样和蔼的对待自己，自己索性无事，就打扫了卫生，尽管大家都很认真的收拾，也许真的很忙碌，很认真，还是有些疏忽的地方，我就很仔细的打扫周围的卫生，自己正常在家里收拾卫生，所以做这些也算驾轻就熟，十几分钟后，自己扫完地，也用拖把拖了地，看到同事桌上的东西有点凌乱，想同事平时工作很辛苦，自己闲着没事就帮同事整理了桌子，在自己正认真的整理桌子的时候，没有注意经理已经来了，并坐到他的位置上，自己一会整理完大家的桌子后，就来到自己的位置，准备一下开始上班。可是就在上班之前，大家都来到后，发生了让自己很意外的事——经理表扬了我。经理当着所有同事的面对自己经行了表扬，大家也对自己投来了感激的目光，自己真的很意外，因为自己毕竟做了一件很微不足道的小事，真的激动，让自己充满了动力，投入到工作。好好工作。呵呵。实习日记（10）2025年3月15日

今天是一个特别的日子，今天是315国际消费者权益日，今天济南迎来了，开春的第一场雨，尽管不大，却给人们带来了，春天的气息。俗话说，春雨贵于油，人们都十分喜欢这场小雨，在去上班的路上，看到很多人在撑着雨伞，在享受着春天的气息，也许是春雨给自己带来了喜悦，今天的心情也特别的舒畅。来到公司，经理告诉我们，今天的工作与以往的有所不同，今天是国际消费者权益日，所以今天大家的主要任务就是，与老客户进行沟通，看看老客户对我们的有没有意见，或能不能为我们的工作上，提出好的建议。对于今天的这个工作，老员工们都已经很熟悉了，但是作为来到公司才十几天的我来说，还是相当陌生，所以经理就让一位老员工带我，熟悉一下具体的流程。看着老员工跟顾客们聊天，大部分顾客都也习惯了，也许之前公司与他们有过类似的交流，还有新顾客，他们感到很意外，但是很感动。。

经理也说了，我们做公司，一定要秉着认认真真做事，实实在在做人的原则。为顾客负责，因为只有这样，才能真正的吸引顾客。今天又学到了新的一点，一定要及时的与顾客沟通，提前发现问题，这样才能真正抓住顾客的心。实习日记（11）2025年3月16日

来到公司，经理看我已经熟悉了公司的网上操作流程之后，又给自己经行了，与网上相对应的线下的一些流程，经理说了为什么要线上线下同时进行，这样才能准确的定位现在需要什么样的，只有了解市场，我们才能取得先机。所以经理教我去做市场调查。我先是接受了问卷的培训，经理给我找了一位业务员，在他面前我突然觉得自己还是是一个学生，因为要向他学习的东西太多。我认真的听着培训的内容，不懂得地方就问，最后还是感觉很好的，收获也挺多，学会了如做好一份问卷。负责人说的很对，教人做问卷是一回事，自己做又是另一回事。培训完我就出去做问卷，我也体会到了第一份问卷的难度。俗话说得好实践出真知，尽管平时大大小小的调查问卷自己，做了很多，但是真正这种正规的，商业用途的还是第一次做，加油吧，明天就要用我设计的问卷进行市场调查了。实习日记（12）2025年3月17日

公司早会结束之后，我按照他们说的地点来到了一个写字楼，由于之前从没有做过这种市场调查，所以很紧张，每句话感觉就是在卡卡绊绊中结束的，客户的反映是我很忙没时间。被人拒绝的感觉就是自信心受打击，最大的原因还是自己脸皮太薄，放不开。后来连续问了几个都没有成功，不是不需要这种业务的就是不配合我们的工作，我再也没有做下去的心情了，就跟老员工说了说自己的情况，他们也劝我说第一天都这样，万事开头难。这样的话我也知道，可真正体会到开头难那是真正的难。回到公司，经理和我说了很多，说这份工作，很能锻炼人的能力，尽管自己今天没有很成功，但是经理说了，只要自己迈进他们的办公室就是很成功了，看到经理的表扬跟员工的教诲，自己没有理由做不好的，加油。明天一定有好的结果。

实习日记（13）2025年3月19日 我穿了一件比较正式的衣服，一个小裙，看起来还有点像职业装的。看着镜子中的自己，笑一笑，对自己说加油，我的一天就这样开始了。我今天工作之前已经做好了准备工作，仔细调查了将要调查的公司的相关资料，这也提高了我调查的成功率。这一次主要跟男性交流，我觉得那样不太会被拒绝，我也放开自己不再关注被拒绝，脸皮也厚了些了。那里的人态度都很好，三个小时就做成功了5份，也算是对自己工作的肯定，自信心也大增。中午休息了一会，下午又开始了，到五点多有成功了两份.，接着回到了公司交上审核。领导也夸我做的多，我心里的兴奋是从没有过的，自己的工作得到肯定，那份惊喜是无法言语的。实习日记（14）2025年3月20日

昨天开了个好头，也许是衣服给我带来了自信。所以我还是穿这那件令人自信的衣服，另外佩戴了一个笑脸，微笑着自信满满的上了路。我来到另一个地方，领导鼓励我做中级科长以上的问卷，这才能真正的得到锻练。我就鼓励自己进了水利局，找局长，很有礼貌的问他可遗憾的他没有办过我们公司的业务。不过还是很有收获的，起码我敢开口说话。后来我又去了几家店，成功了4份。其中一个美容院的职员说我看起来很成熟的，不像个实习生，对业务也很熟练，我也很有礼貌的回应，笑着面对别人对自己的肯定。心里别提多高兴了。实习日记（15）2025年3月23日

今天尽管天气很晴朗，可是自己的身体却不是很在状态。接连几天的高强度工作，身体也消耗的很大，第四天是最累的，明显的感觉到体力的不支。上午做了四份就到了中午回去了。下午休息了一下午到五点半就回了公司。做这个有很多方法，说的再多还是得有自己的方法，才会做的好。我总结出了自己的优点，利用自己的亲和力成功了很多。其中一个客户本来不想做这种问卷的，他说看我挺有亲和力，很有礼貌就给我填了。很高兴的和他们聊天，也收获了很多。又一次得到他们的肯定，尽管自己很累，但是我会努力做得更好的。实习日记（16）2025年3月24日

今天是周六，虽然是周末，但是我照常的出了门。尽管刚刚开春，可是济南的气温已经15度了，我也特意多喝盐水补充流失的水分。我来到另外一个地点，这里的人们也很好，做了一个经理级别的。好多人很支持我的工作，有的也说实习生挺不容易的。上午很自信很成功的做了四份，中午吃了饭休息了一会，等我出门已经下起了雨，闷热的天气也没有做的欲望了。就去了公司，经理说我是所有工作人员里面做的比较好的，已经可以说是他们的主力了，回访的成功率很高。我高兴的离开了公司，带着领导的肯定。今天是很特殊的一天，收获很多，朋友的支持鼓励我继续做下去，而且要做的很好。明天是周末，可以好好地休息一下，后天接着迎接新的挑战。实习日记（17）2025年3月26日

经过昨天周天的休息，前几天疲惫的身体已经恢复了，今天的天气跟我一样的开朗，我还是回到了前天因为天气的原因没有继续下去的地方，因为我觉得那是一个充满机会的场所，继续寻找前天没有做的客户，也证明我的决定是正确的。上午四份是我的正常工作量，回去的路上遇到一个在政府部门工作的叔叔，和我聊了很长一段时间，作为长者教会了我很多东西。聊到当代的大学生，未来的找工作问题，当今的经济状况等等，很认真的听着他的教导，有礼貌的交谈。中午也很有礼貌的和他再见。可能是太热感觉没有力气再跑了，腿也很累，我的工作量好像也从今天开始变成了4份。不过还是尽了自己的努力了，主要还是考虑身体的状态。每天就这样重复着自己的工作。初起的兴奋还没有让自己厌倦这样的工作，乐此不疲。

实习日记（18）2025年3月27日

任何事情只要用心去做就会做好，提前做好准备问卷工作就很顺利。今天的工作还可以，客户挺多的，还是惯例，上午两个小时就做了四份，认识了一个人，收获还算可以，离学校近也方便。每份问卷得用十几分钟的时间，首先自己得有耐心才能让客户耐心的做下去，我们为他们准备了小礼品，我也努力的提高她们做问卷的兴趣，我的努力还是有成效的。可做了几天自己的耐心也不再那么大了，太多重复的话语让自己也开始觉得厌烦了，幸运的是同样的话语面对的是不同的客户。付出总是有回报的，我相信我的努力不会白费。实习日记（19）2025年3月28日

经过这段时间的实际调查，与客户进行面对面的交流，我们掌握了第一手的资料，经理告诉我们接下来结合我们获得的信息，回公司进行头脑风暴，想出不同的策略来应对不同的客户，终于可以不用再这样“风餐露宿”了，虽然很累，但是自己也感到挺意外的，没想到自己能坚持下来，这一段在外面调查的日子让自己学到了很多东西，通过接触各种类型的人，也使自己的沟通能力，语言表达能力得到了加强，这也更加是我确信了，实习确实可以使自己获得很多东西，也坚定了自己在接下来实习的日子里更要好好努力的信念，加油，明天要好好的。实习日记（20）2025年3月29日

经过接近一个星期的市场实际调查之后，我又重新回到了自己的岗位，看到我略微变黑的皮肤及比之前消瘦的身体，同事们都过来关心并鼓励我，我也发现同事们现在真正从心底开始认可我，虽然劳累了一个星期，但是我仍然觉得挺值得，不仅仅因为，我完成了公司交给我的任务，也不仅仅因为我从中锻炼了自己，更重要的是，我让同事从心底开始认同，而不仅仅是因为我年纪小，我怀着激动的心情开始了工作，经理在早会上再一次的表扬了我，真的很激动，看到大家热情的鼓掌，自己内心充满了自豪。实习日记（21）2025年3月30日

尽管昨天收到了经理的表扬及大家的认可，但是我很清楚，这仅仅是个开端，自己不能飘飘然，忘乎所以。所以自己依然是第一个来到公司，帮办公室打扫完卫生后，在简单帮同事收拾了一下办公桌之后，开始梳理昨天的工作内容，为今天的工作做准备，经理依然来的很早，他看到我依然一如既往的准时上班，趁现在还没有到上班时间，跟我谈了谈，问我对公司的工作熟悉不，有没有不适应的地方。。对自己的工作生活进行了关怀，同时他也表扬了我不骄不躁的作风，最后说了一句“好好干，我看好你”。看样子自己的工作态度是很正确的，所以自己要继续坚持，加油！

实习日记（22）2025年4月1日

今天是周末，在家休息，调整一下这几天疲惫的身体，因为前一段时间市场调查实在是太累了，尽管自己在同事领导面前装作若无其事的样子，不过内心真的很疲惫，本来打算今天好好休息一下睡个懒觉，可是早晨突然接到了经理的通知，说今天要加班，赶紧回公司。虽然自己真的很不情愿，不过还是要上班去的，来到公司之后，看到大家都在埋头认真工作，自己也不好说什么，就在刚要坐下的时候，大家突然站起来大小起来，弄的自己很是莫名其妙。突然反应过来今天是愚人节。哎~被耍了！最后大家在一起一起度过了愚人节。虽然也工作了，不过由于是周末工作不是很多，所以还是很轻松的。实习日记（23）2025年4月2日

昨天经理跟我们大家开了一个小小的玩笑，虽然我们都浪费了一个周末，但是我们没有生气，反而觉得很意外，没想到经理能够这样开玩笑跟我们打成一片，虽然我们没有当回事，但是经理对我们做出了补偿，带领我们大家到泉城公园游玩，在这期间，每个人真的是八仙过海，各显其能，我真的没有想到，平时都认真工作的同事们原来一个个都是深藏不露的高手。今天是清明节的第一天，跟大家在一起度过，真的很充实，也很开心。实习日记（24）2025年4月5日

经过三天的清明节假期，终于让自己调整了过来，自己又满怀激情的投入到工作中，今天比以往要早到公司，因为我想这么长时间休班，就只有小部分人在值班，估计办公室卫生应该不是很好，可是生活工作中，往往总有那么多意外，我来到之后发现公司竟然比以往还要干净很多，我想了半天，也只能是值班的同事们做的吧，真的很佩服他们，自己做的还不够，自己还要好好努力。也许真的是在几天休息的比较好，今天上班大家都很精神，干劲十足。看到大家都积极努力的工作，没别的，加油吧。

实习日记（25）2025年4月6日

工作了这么长时间，随着对公司业务及产品的了解，结合自己所学的相关知识，我发现了一个问题，就是公司虽然有很多售前的客服，但是在售后这几乎没有，尽管公司在顾客过生日或其他一些节日的时候会发一些贺卡，但是根据我在学校所学的知识，这样很容易造成客户的流逝，最终造成对公司的损失，于是我给经理提出了设立售后服务的建议，经理说考虑考虑，但是还是对我的这种行为，提出了表扬。

实习日记（26）2025年4月7日 今天接到一个很兴奋的消息，可是顿时觉得压力很大，因为经理说了他们经过研究决定采纳我的建议，准备成立一个售后服务部门，让我担任这个新部门的代理主管，我跟经理说这样不太好，应该让给老员工，可是经理说，我是新人而且专业知识丰富，人缘很好能够胜任。经理都那样说了，我再推辞也不太好意思了，再加上自己也想锻炼一下自己，就接受了，经理说明天周末，好好放松一下，准备一下，周一回来之后正式上任，心情很激动，但自己必须做好。加油！实习日记（27）2025年4月9日

昨晚休息的不好，想了很多，所以没有跟以往那样早到，当然也没有迟到，我来时，大部分同事也都已经到公司了，看到新多出的几台电脑，大家也议论了一会，不久经理宣布了成立售后部，任命我为代理主管的消息，虽然大家也有猜测，不过听到之后，依然很意外。在跟大家做了简短的发言后，经理也分出了几个员工到售后部。之后，经理给我们售后部的员工单独开了小会，鼓励大家好好工作，对我别有什么看法。刚进入到新的部门大家情绪都是很高涨的，在熟悉中，很快度过了一天。

实习日记（28）2025年4月10日

昨天刚被任命代理主管，而且自己作为新人，自己必须做到带头作用，今天起了个大早，第一个来到了公司，昨天虽然刚组建部门，没有什么事情，不过这是我提议的部门，公司又这么信任的将部门交给我，我必须做出事情来才行，今天来整理了一下大体的思路，考虑了一下我们的工作该具体怎么开展，怎么进行，遇到困难，我们该怎么办，自己好好想了一下。上班时间到了，我跟经理又具体研究了一下，工作思路。确定了一些详细的方案之后，我们开始了今天的工作。由于我们部门刚组建，还没有太多的客户与我们进行联系，我想趁这段不忙的时间给大家开个小会，以便我们更好的发展。实习日记（29）2025年4月11日

昨天想了一晚上，在考虑今天的这个报告该怎么讲，如何才能更好地发挥我们售后部门的作用为公司创造更大的利润，考虑了那么长时间，今天在上班后我把我们售后部的几位同事叫到了一起，我首先跟大家说了一下，因为自己很年轻，经验方面的不足，希望大家的多多支持。没想到大家都表达出来对自己认同的意愿，这让我觉得很意外，然后我让大家各自谈谈自己对新部门的认识，说说自己的建议。。最后我们继续了一天的工作，对于工作的总结看样子我只能留到晚上做了。

实习日记（30）2025年4月12日

昨天给同事们开了一个小会，讨论了一下我们的新部门，大家对新部门都充满了信心，也都表明了自己，会尽快适应新部门的工作方式，并各自提出了自己的建议。这是我们部门成立的第三天，随着公司的推广，我们的部门也被越来越多的顾客所熟知，跟我们联系的客户也越来越多，我们也出现了工作的小高峰。大家也忙碌了起来，看见大家辛苦的忙碌着，自己作为代理主管也挺心疼的，没什么可说的，自己跟大家一样一起拼搏吧。加油，我们一定可以的！实习日记（31）2025年4月14日

经过连续几天的高强度工作，我们新组建的部门的问题也暴露了出来，有同事匿名给我发了一封邮件，反映制度存在的问题。身为代理主管，我不得不面对这些影响我们工作效率的问题，虽然问题不大，但是如果任由问题的发展，最终也会影响我们部门的发展，由于我们是售后，经理为了提高我们的积极性，所以设定了绩效考核的办法，起初这大大提高了，同事之间的办事效率，但是随着工作量的增多，这种方法的问题也暴露了出来，如何具体分配，人的能力不一样，做多做少也不一样，我们不能实行大锅饭政策，那样是对有能力者的不公平，也纵容了那些尸位素餐者，尽管说的有点夸张，同事之间也没有那么大的差距，但是问题确实摆在眼前，如何解决好这一问题，成为我上任以来的第一个问题。工作要继续，问题要解决，我得好好考虑如何解决这一问题，因为这是对我的考验。实习日记（32）2025年4月16日

昨天是周末，自己也没有好好休息，因为同事反映的问题，自己得尽快解决，经过昨天一天的深思熟虑，自己终于想出了一个还算满意的解决方案，那就是实行底薪绩效办法，具体是每位同事暂时有相同的底薪，然后根据每人的工作量及客户的满意度，作为绩效，实行类似车间的几件工资，今天上班之后，我跟大家说了一下暂行方案，大家都没有反对的之后，我就跟经理报告了上去。经理见我的解决方案并没有做过多的评价，当然也表扬了我，说我能及时发现部门存在的问题，让我继续好好努力。虽然不知道，我的方案具体效果怎么样，但是这毕竟是我花费很长时间才想出来的。希望我的解决方案能起作用。实习日记（33）2025年4月19日

经过两天的磨合，又发现了新的问题，发现这个问题仍然有不足之处，因为我在跟同事们聊天的时候，同事们跟我说，在客户多的情况下还好说，如果客户访问量较低，如何分配客户，如果是平均分配的话，有的人工作效率高。有的人工作效率低，先完成的人难道就等着吗？这确实是一个新的问题，自己还有10天左右就要返校了，我想在担任代理主管期间能把售后部带入正轨，这将是自己实习最好的成果跟了。工作还要继续，带着对这个问题的思考，我们投入到了工作中。实习日记（34）2025年4月20日

昨天跟同事讨论的这个薪资制度，还有待完善该如何修改这个制度，我昨晚又想了很长时间，可最终也没想到好的点子，于是带着比较烦闷的心情来到了公司，上班后，经理发现我跟以往有点不太一样，于是经理把我叫到他的办公室，问我这几天售后部的情况怎么样，我就把部门存在的问题跟经理说了一下，经理先是安慰我说，作为刚毕业的大学生，做到这个地步已经非常的不错了，为什么会困惑, 主要原因是工作经验的不足。于是经理给我出了个主意，给出了他的意见，最后，我根据经理的提示，想出了一个比较可行的办法。于是心情愉悦的回到了工作岗位上。

实习日记（35）2025年4月21日

大清早来到公司，对昨天的工作进行了整理。一会同事们都来齐了，我们售后部开了个小会，关于薪资制度的调整，在原来的基础上，增加了一点，就是客户先接先得，但是必须保证客户的满意，我们考核还会考虑客户的满意度。同事们听过这个方法之后都很同意，因为这个办法既考虑了大家的平均工资，也考虑了按劳分配的原则，既然薪资待遇问题解决了，大家都积极的投入到了工作当中，因为现在的工作制度是按量吃饭了，能者多得。加油吧，同事们！实习日记（36）2025年4月23日

把工作问题解决了，自己的心里顿时轻松了许多，可转眼一想自己的实习时间也快到了，感觉自己刚刚进入状态，马上就要离开了，心中的伤感之情油然而生，可这不能影响自己的工作状态，自己还得好好工作。来到公司后，看到大家的笑脸，真的感受到大家发自内心的热情。上班后，看到同事们积极工作的劲头，心情也跟着忙碌起来，反正离结束还有一段时间，以后再说吧，工作吧，珍惜跟大家在一起的每一天。

实习日记（37）2025年4月24日

今天身体很不舒服，也许是感冒了，本来是想请个假，但是就剩最后几天，实习就结束了，自己是在不愿意给大家留个差印象，当自己打着喷嚏进入公司后，公司的每一位同事，都过来询问怎么了，自己的内心真的是特别感动，冲着这么热情的同事，自己有何理由不好好工作呢。可是自己的身体实在是不争气，浑身发热，没有力气。同事们都劝我回家休息一下，在我的坚持下，同事们送来了水跟药，看着这么可爱的同事，自己真的很受感动。。实习日记（38）2025年4月25日

昨天感冒了，昨晚吃了要早早的睡了一觉，今天早晨醒来之后感觉好多了。自己来到公司，梳理了一下昨天落下的工作，同事们来了之后，都很关切的问，身体好了没有，要不要再休息一会，需不需要帮忙，听着同事们关怀的话，自己都感觉眼泪要流出来了，在我感谢一番后，我们开始了今天的工作，再过几天自己就要离开这里了，所以我都很认真的做好每一个工作，想为自己的这次实习画上完美的句号，在自己的认真工作中，今天又很快的结束了。实习日记（39）2025年4月27日

今天是我这\*\*的倒数第二天，因为明天就要离职了，所以今天我要将自己手头上的工作交接出去，同时，自己也要准备学校需要的一些东西，自己把电脑里存储的公司的资料、工作的内容一一交接给经理指派的人，同事们看到自己在忙着交接工作，眼里也流露出依依不舍的神情，明天就要离开这个呆了两个月的地方，心里真的很舍不得。明天才离职就让自己再好好的认真工作一天吧！实习日记（40）2025年4月28日

时间过得飞快，转眼间实习已经结束了，自己带着复杂的心情，来到了公司，公司经理亲自将学校需要的材料交到我手中，并对我在实习期间的表现作出了点评，公司的每一位同事，也都对我进行了简短的评价，听着同事们的评价，看着那些熟悉的脸孔，自己的眼泪再也抑制不住的流了出来，更令我感动的是，每一位员工在我临走的时候，都送了我一份小礼物，经理也跟我说，售后部几乎是你一手带起来的，只要你想回来，\*\*永远敞开双手等着你。看着大家依依不舍的面孔，自己坐上了车，离开了实习两个月的\*\*，离开了那群可爱的同事，这两个月的实习生活，真的让自己收获很大。我会想你们的——可爱的地方、可爱的同事。

实习计划

2025年7月，我在山东省济宁金乡县金点子广告设计有限公司进行了为期3个月的广告设计实习活动。金点子广告传媒公司主要经营品牌广告代理、整合品牌推广的业务。金点子广告公司员工数量不多，都属于中小型的那种，广告客户主要是当地的房地产、娱乐场所、餐饮机构还有当地的政府部门，目标定位于做本土广告，他们的生存空间有限且相互之间的竞争也很大。

我实习的金点子广告设计公司，职工有六人，主要业务包括广告综合,户外媒介,创意设计,广告制作,营销策划,报纸杂志,文艺礼仪,展览展示,广告材料。经营项目包括户外媒介,展览展示,出版印刷,喷绘写真,雕刻刻字。

与公司有业务来往的企业不是很稳定，流动性较强，公司目前的经营状态不是很乐观。公司的人员设置和其他同级的广告公司相似：老板即分公司公司总经理，下设客户总监、高级文案、美术指导和媒介设计，因为公司的规模不大，内部人员可以灵活的交叉运作。

实习经历:

寒假我马上着手搜集济宁所有广告设计公司的信息，上网通过企业黄页，查找公司信息。经过一番统筹安排，依照地址逐家找寻实习单位。但是事实远比我想象的要困难，单是找广告公司的具体位置就是个问题，因为平时没有注意收集这方面的信息，所以对各个地方广告公司可以说是一无所知。在几天的辛苦奔波后，我找到了这家叫金点子传媒的广告设计公司。

读了3年的设计专业，对广告设计的了解还只是一些皮毛，实际运用的内容也还没有进行系统的学习，也没有拿得出手的广告作品。所以好不容易找到了这家广告公司，心里还是没什么底。第一天来到公司，我不知道该做什么，什么也插不上手，只是这里转转那里看看，当心自己影响他们的正常工作。周老板问我都会些什么，我如实相告，他安排我接客户的电话、打打字整理一些资料。做了几天之后，我觉得做这个和广告没什么太大的关系，也没什么含金量，我本身学的是广告理论，侧重于广告的整体创意和广告文案的写作。就主动向老板要求让我学习文案的写作和策划。

在认识实习中，公司老师给我很多的动手实践的机会：在业务很忙的期

他不忘教我怎么去撕那些弄好的字帖，刚开始我还以为那是多么简单的工作，但做起来的时候发现自己却无从下手，还弄错了很多的地方。原来这种工作并不是那么简单，尽管看起来很简单但也需要更多的动手实践。在几天的工作中老师还教会了我如何去制作泡沫字，也给我介绍了那些制作的机器器材。

在老师的指导下，我和公司的职员共同完成了“金雨网咖”的广告牌。其中的工作包括雕刻、喷漆等。工作不忙的时候，老师还演示了简单的photoshop给我看，但由于从未接触过，所以最终也是一知半解。老师还演示了最常见的图片处理给我看，但这些对于我来说都是陌生的，我只能做一些简单的制作工作。这使我认识到了技术与实践的重要性，也使我认识到了自己的喊多不足，这给了我以后的工作积累了十分丰富的经验。认识实习期间，我们还参观了白石江公元的房地产交易会，参观了那些作品。也看到了我们制作的广告牌也立在其中心里充满了成就感。参展的那些广告作品设计以及展厅设计真是精美绝伦、精彩纷呈给我留下深刻的印象。其中我看到了我们老师的作品，像汇宝集团的广告词“火热商机，谁来主宰”、东盛房地产的广告词“东风点三江，盛世房地产”都出于我们老师之手。那些小册子的制作，展厅的设计，颜色的搭配，精美的文案，应有尽有。这都是我学习的榜样，也使我更喜欢广告这个行业，对广告行业有了更深更进一补的认识。

实习期间，让我认识到要做一名合格的广告人并不是那么容易。从事这一行业需要更多的智慧和头脑，必须掌握很多的专业知识和实际理论，要理论和实际相结合。在短暂的认识实习过程中，我深深的感受到自己所学知识的有限以及专业技能素质的薄弱。在面对一些设计与制作的工作时，无从下手茫然不知所措，这让我决心在以后的学习中努力提高个人知识技能、把理论和实际相联系字一起，力争做一名合格的广告人。

在实习的这段时间里我感受到了要生存于社会之中的不易与艰难。广告是个苦差使，并不想罗斯福总统说的那样“不做总统就做广告人”每个广告人都不容易。但我既然选择了这个专业，就应该做好它。广告行业是一个需要不断学习的行业，广告要引导消费，如果广告制作者的思维跟不上趋势，那么广告的引导作用也就无从谈起了。我个人认为广告人不仅要有专攻而且还要博闻强识。经过这次实习，我了解了广告的一些状况，明确了自己的位置，这些都为我以后的方向选择提供了一个具有借鉴意义的依据，为我走好下一步做好了基础。其次，做一个广告文案，我深深的体会到知识面越广文案就越做的得心应手。所以，回到学校，我还仍有很多书要看，很多东西要学。文字的东西总是相互关联的，“运用之妙，存乎于心”。实习感想：

作为大学生，我也了解到自身存在的不足，就是缺乏社会经验。那么对于还是学生的我们来说，多参加社会实践是有效的增加社会阅历的捷径了。那么对于我自己来说，我拥有的专业知识也是很有限的，但是我对自己的专业投入了很大的热情。对于将来的工作也是有着很多的想法以及憧憬。我想在今后的学习生活过程之中，针对这次实习过程中我所暴露出的缺点和不足，类似于对于广告设计的相关软件的运用，对于一些文字功底的修炼还是需要一定的时间去磨练的，而且要在剩下的大学生活中更加牢固自己的专业知识，我想这才可以使自己做的更好！

**第三篇：实习记录**

实习纪录

（一）时间：7月19日——7月25日

指导人：

实习地点：

实习内容及完成情况：

第一阶段的实习，我主要是以一名普通战士的身份参与部队一日生活，熟悉部队的组织执勤、训练、灭火指挥、抢险救援等。在实习期间，我能够始终严格要求自己，服从大中队的管理，积极配合中队干部和骨干搞好训练、执勤、管理、教育等工作，自身也积极参与其中。通过实习，我掌握了一定的灭火救援组织指挥的程序和方法，以及中队工作的特点与规律，了解了部队管理教育工作的实际，自身各方面的素质也有了一定的提高，基本上达到了预期的实习目的，收到了良好的效果。但是通过实习我也很清醒地认识到自身所学知识与部队实际之间的差距，进一步明确了今后的努力方向和奋斗目标。

实习纪录

（二）时间：7月26日——7月31日

指导人：

实习地点：

实习内容及完成情况：

第二阶段实习我仍然是在中队，继续熟悉和了解部队的组织执勤、训练、灭火指挥、抢险救援以及灭火预案制定等。通过上一阶段的实习，我对部队的各个方面都有了一个大概得了解，对于部队管理以及中队工作的特点与规律也有了基本的认识，我开始尝试着以一个管理者的身份参与日常工作，和战士一起学习训练工作，了解他们的思想和工作动态，为中队干部及时地调整工作思路和方法提供决策依据，确保了中队工作的顺利开展。通过此阶段的实习，我更加全面地了解了基层消防部队的现状与特点，认识到作为一个基层领导者所必需具备的素质和能力，以及作为一个中队指挥员要统筹把握全局，正确处理好官兵关系，建立和谐官兵关系应该注意的问题，总的来说本阶段的实习也是比较有收获的。

实习纪录

（三）时间：8月1日——8月15日

指导人：

实习地点：

实习内容及完成情况：

由于组织安排和工作需要，第三阶段的实习我被安排到大队，跟随大队防火参谋一起参与防火检查工作，期间共参与检查单位20余家，查找火灾隐患8处，协助大队防火参谋一起制定重点单位案卷5份，同时还发挥自身特长，帮助大队文员撰写各类新闻稿件，共在支队总队网站发表稿件10余篇。实习期间，不管是在外出单位进行检查还是在队内整理文字资料，我始终以一名学子的心态虚心向同志们请教，在圆满完成工作的同时自身能力和素质也得到了很大的提高。第三阶段的实习，在大队干部的悉心指导下，我圆满完成了实习任务。

**第四篇：实习记录**

教育实习是高等师范院校教学计划的重要组成部分，是对学生进行教育、教学工作初步锻炼和加强理论联系实际的重要方式，是一门多科性、综合性、实践性的特殊的必修课程，也是全面检查和进一步提高我院教师教育质量的重要途径。教育实习既是对师范生思想和业务上的多项综合训练，又是对其心理、思想、能力及知识等各种因素的全面检验与提高，在形成师范生合理的知识结构、能力结构以及帮助学生增强对社会、国情、中学及中等教育现状的了解，激发学生对教育事业的理解和热爱，培养优良的师德、师能、师艺等方面具有特殊的功能。教育实习在整个高等师范教育中占有十分重要的地位，是培养合格的中等学校教育师资不可缺少的职业训练环节。

一、教育实习目的1、通过教育、教学实践，使实习生受到深刻的专业思想教育，认识人民教师所应担负的光荣而重大的工作任务，进一步树立献身教育事业的思想。

2、使实习生巩固和运用所学的基础理论、基本知识和基本技能，获得中等教育、教学的感性认识，进一步理解教育规律、培养从事教育和教学的独立工作能力。

3、通过教育调查，引导学生学习和研究中等教育科学，探索规律，为培养适应教育体制改革需要的新型教师进行初步训练。

4、全面检查我院的办学思想和培养规格，及时获得反馈信息，不断改进教学工作，提高我院教学质量。

二、教育实习的任务

教育实习的任务主要包括三个方面：教学工作实习、班主任工作实习、教育实习总结报告。具体内容如下：

（一）教学工作实习

教育实习必须把课堂教学实习放在十分重要的地位。通过教学实习了解教学的各个环节，使实习生在备课、编写教案、上课、实验、课外辅导、批改作业、考查、考试、听课评课、教学总结等方面得到全面的严格的训练。实习期间，每个实习生必须至少完成4学时的教案编写；讲课4－8学时，讲课时间不包括备课、试讲、辅导、答疑、批改作业等环节。实习学生在讲课前必须先进行听课、试讲，被实习学校指导教师认可后方可讲课。

实习期间，每个实习学生必须参加观摩实习所在学校优秀教师的示范课并相互听课，观摩和听课总时数不得少于10学时，并有详细记录。

（二）班主任工作实习

实习学生在教育实习期间都要做实习班主任工作，要在原班主任的指导下，初步掌握班主任工作的基本内容，培养独立从事班主任工作的能力。每个实习生都必须制定班主任工作实习计划，交原班主任审定后执行。实习生做实习班主任期间，要了解1～3名学生的具体情况，并做出具体分析，要在原班主任协助下组织指导一次学生主题班会或有效的班级、团组织活动。实习结束时要将实习班主任工作做出书面总结，作为评定教育实习成绩的依据之一。

（三）教育实习总结

实习结束后，每个学生应认真做好总结，提交实习报告。

（四）教育调查及论文或报告

通过教育调查，促使实习生了解社会、国情，了解中学教育实际，培养他们进行科研选题、资料收集整理、分析问题和解决问题的能力，在撰写教育科研调查报告方面得到初步的训练。实习期间，每个学生必须完成一篇教育实习调查论文，或完成一篇关于中学教育的调查报告。

三、教育实习要求概要

㈠对学生的要求

1.每周给自己的指导老师汇报至少一次，同时做好汇报内容的记录。

2.第三周末用书面的形式给指导老师汇报开始实习以来的实习情况。

3.实习结束后交实习报告。

4.若实习单位或地点等联系方式变动，应立即告诉指导老师。

㈡对教师的要求

1．指导学生写好实习日记和实习报告。

2．加强学生的思想教育、安全教育、组织纪律教育。对违反纪律的学生应及时处理，严重者停止其实习。

3．贯彻启发式的实习指导原则，要求学生勤观察、勤思考、勤动手，教师要认真进行质疑和答疑。

4．与实习单位加强联系，争取对方的指导和帮助。

5.每周给自己指导的学生联系至少一次，询问学生实习的情况，同时做好指导学生的记录。对于学生不按时汇报者要催促并提示其按时汇报。

6．.每周到实习学校至少一次。对于教育实习，要听上课所有被指导学生讲课一次。

7．在指导教师无法到实习现场的情况下，学生每个星期用电话或Email至少给指导老师汇报1次本周实习情况或体会。指导教师每个星期用电话或Email至少给学生联系1次，对学生的人身和财产安全、实习内容进行指导。

8根据学生实习期间的表现、实习报告的质量和考核的结果，评定学生的实习成绩。做好实习工作总结，并于实习结束一周内写出书面总结，填好有关表格，并连同学生实习成绩和全部实习日记、实习报告交院系保存备查。

9．注意经常强调实习安全问题。

一．实习目的通过到中学实习，深入学习如何当好一名任科老师以及如何做好班主任工作，把理论与实践相结合，把所学的知识转化为能力，不断提高自身的综合素质，为将来的教学工作打好基础。熟悉教师工作，锻炼与同学沟通的能力，适应新角色的转变，处理好新环境下的人际关系。

二．实习单位

陕西师范大学附属中学

三．实习时间

2025年9月----2025年1月

四．实习目标

1.认真听课，做好听课笔记。对于适应实习老师的身份，好好听课，汲取原任课教师的上课经验和技巧是十分有必要的，做好听课笔记把老师的上课流程记录先来，在自己备课时做到心中有数不至于时乱了头绪。

2.备好课，上好实习课。作为一名实习老师，最基本也是最重要的就是自己的讲课水平了。教育实习就是一个锻炼和提升自己这方面能力的绝佳机会。其中讲课的水平至关重要，因此，在实习的时间里要认真上好每一节实习课，做到认真备课、讲课以及总结。不论是新课还是

重复课都要认真对待，而且要虚心向原科任老师学习，听取他人的意见。每次上完课之后也应该主动咨询老师以及队友的意见，虚心接受他们的批评指正，以及时改正自己的不足之处。

3.做好班主任工作。实习期间，我们每个人都要充当班主任的角色，而这是一件不容易的工作，虽然在平时的课堂上也学习了不少关于班主任工作方面的理论，但是真正的班级情况是复杂多变的。因此，不能有教条主义，而是应该实事求是，具体问题具体分析。平常应该多到班里了解情况，多向原班主任学习管理心得，多总结经验教训。

4.适应实习生活。教育实习为期半年，而且是到一个自己完全陌生的地方，能否好好适应实习团队的生活直接影响着自己的实习质量，因此，融入实习环境，适应实习生活尤显重要。一是要与带队老师相处融洽，与实习队友互帮互助，团结友爱；二是要尽自己的能力为集体服务，该提意见的时候提意见，该干活的时候就干活，不要拈轻怕重、挑三拣四。

五．实习内容

1.认真听课。通过听原任课老师的课，大体了解教学的情况，进而使自己对这些课程有一个大概的了解。另外，听队中相同专业同学的课，学习他们处理教材的手法；听队中其他专业同学的课，和他们一起探讨讲课技巧。

2.备好每一节课。俗话说：磨刀不误砍柴功。只要我们认真把每一节要上的课都提前准备好，搜集相关的资料，理好教学思路、写好教案及教学设计、做好PPT，一定能给自己交上一份满意的答卷。

3.教学技能方面。技能的高低在某种程度上应该是左右着整个课堂的进程。只有我们在教学技能方面下工夫，课堂才会变得活跃生动，学生才不会昏昏欲睡，教学质量自然会上去。

4.做好实习日记，记录实习期间的主要活动，为自己的实习生活做好记录，为自己留下一段美好的回忆。

5.尽力做好实习带队实习老师分派的任务，完成实习目标。

六．实习方式

1、深入了解学生的具体情况，针对学生的实际情况确定教学目标、重难点、教学方法，编写教案，制作课件，认真备课，做好上实习课的准备，并且虚心介绍原科任老师的指导。

2、认真做好批改作业和辅导学生的工作，对于作业中存在的普遍问题要进行集体辅导，个别错误要个别指正，对于学生提出学习、生活、感情上的疑难问题要耐心解答，不能置之不理。

3、争取多上实习课，多上新课，每次课后要及时做好总结工作。另外，要争取多听课，原科任老师的课、其他相同专业老师的课、队友的课等，并且做好听课记录，从中取长补短，汲取别人的可取之处，以不断提高自己的教学技能。

4、了解学校的规章制度，并通过与原班主任以及其他任课老师交谈，看学生手册，学籍登记表，学生姓名表，座位表，与学生聊天等方式了解和熟悉学生，掌握班级学生情况，建立学生档案，同时制定班主任工作计划。

5、服从学校和学校的指导老师及队长的领导，并严格遵守实习的各项制度，实行坐班制。

6、自觉服从领导，虚心请教实习学校领导、有关任课老师、班主任，服从实习学校工作安排，严格遵守请示汇报制度。

班主任工作记录

作为一名刚刚走上教育一线的年青教师，对于教学工作我仍然摸索着前进，在近一年的工作中不断的丰富自己的课堂阅历，充实自己的教学经验。

话都说教书育人，是为师者的本份。我却常常在教书过程中思索这样的问题，怎么样才能更好的提高课堂效率，一个声音一直在我心底里回荡：走到学生中间去，走进他们的心里。去了解他们的世界。去理解他们真正需要的是什么。

在院学生科的安排下，我于2025年4月，有幸担任了05药学（1）班[三年制]的副班主任，师从王庭之老师。王老师，是一位有着近20年教育教学经验的高级教师，对于学生的心理等方面的认识是非常深刻而独到的。05药学（1）班是我院历史上的第一届高中后的大专生班级。学生不再是十六、七岁的少男少女，而是青年一代了。比之前者心理上要成熟很多。按照心理社会期发展论的创始人埃里克森的心理社会期理论，青年期的学生已经有了明确的自我观念与自我追寻的方向。他们已经有一定的自制力和自治欲望。但仍有很多的学生生活无目的、无方向时而感到彷徨迷失。出现的问题的表现形式往往比较的复杂。

咋一接触到具体的班主任工作，我不免有点战战兢兢。回头就立即找了许多有关班主任工作的相关书籍和大量的电子资料，事实证明我从中是获益匪浅。初步的理论基础，真正遇到具体的学生问题时候，才不会发憷。现在的学生从小备受家长和教师的关爱，耐受力较差，经不起磨难挫折，往往娇柔脆弱，吃不了苦，受不了批评。军训将是我要面临的第一关，注意学生养成正确对待成功和失败的态度，认清成长与环境的关系。对于班主任来讲，还必须得做好新生从普通初中学生（高中生）到职校生的身份和思想的转变工作，以后的班级管理才会得心应手，首先就必须对学生思想动态有一个深人的了解。从目前情况看，职校生的思想障碍主要包括以下三个方面:一是对职业教育的地位缺乏正确认识;二是由于在以前教育中缺乏成功体验，使他们有些自我否定情绪;三是面对激烈的就业竞争，对职校文凭的分量产生怀疑。因此，首先要做好新生的认识转变工作，让他们明白“条条道路通罗马”，社会上的成功之路绝不仅仅只有过“独木桥”一条，他们也并不是被挤下“独木桥”的那些人。

注重学生的思想教育时机，主要是在新学期之初或者在某个典型人物事迹教育后，学生往往充满新的憧憬和希望，对自己有更高的要求，他们有的暗下决心，有的渴望教师指点，班主任应抓住这个最佳时机，点拨学生的心灵，引导他们开展自我设计。比如新生入校时,可开展“我的理想”或“我的xx生活”等主题班会，让学生来设计自己的人生目标，从而引导大家刻苦学习，拼搏进取。

在平时的日常生活中，要发掘学生的自我设计欲望，发挥教育的导向功能。例如使学生通过演讲、写周记、谈感受，有一个自我认识和自我提高，更重要的是对于教师把握班级学生的具体动向有很好的帮助；还可以通过相互交流教育和感染其他学生，在学生群体中树立榜样，养成比、学、赶、帮、超的良好风尚。

对于我们的毕业后即将走向工作岗位的高职学生要注意引导学生进行自我管理，班主任尤其要注意建立全方位、立体式的自我管理体系，让学生人人参与，各司其责，自己管理自己，在自我管理的实践中约束自我，教育自我，增长工作和活动的能力。期间班主任尤其要注意民主意识的树立，发挥学生的积极性和创造性，起好调控、引导、服务的作用，这样也有利于班主任自己从繁重的班级工作中释放出来，把更多的精力投入到教育教学的其他方面。

其中注意民主的班级管理思路，第一学期通过谈话观察等方式全面了解学生的个性特点，据这些特点物色主要班干人选，定符合班级实际情况的班级管理计划，对于班级骨干班干如班长副班长团支书纪律委员的人选对他们给予充分的信任，遇事召集他们商量使他们感觉到班主任的信任和强烈的主人翁意识，充分调动他们的积极性和模范示范作用，每一学期在评优评先方面给予适当倾斜。另一方面要时时加强教导，每一件事的计划和布置都必须事先取得班主任支持另一方面对那些先斩后奏和有拉帮结派倾向的班干应及时发现给予警告，以保证班主任的每一项指令能在班级中得到及时的执行。

对于班级内部细节，我看到这样的一篇文章，魏书生教授的讲座给了我很大的启发，如何面对各种类型的学生，作为教师该采取什么样的对策。最重要的是用什么样的心态去对待具体的班主任工作，非常的独特，平凡小事中蕴涵着大的智慧。

在具体的实习过程中我发现，其实05药高（1）班的是一个非常良好的班级，班级还是上学期的优秀团支部。在我任副班主任期间每次的班级班会还是周三的政治学习都是非常的按时，组织的井井有条，这和班级干部良好的责任心和组织能力分不开的。在班级组织的集体活动中，我也发现有部分的学生过于内向，我注意用到了一定的鼓励的策略，在校园文化节的班级节目上班级同学也是群策群力，组织的非常好，虽然节目最终没有入选，但是我还是从他们的良好的节目创意和排练纪律中发现，三年制的学生在很大程度上发挥他们自己的自主意识，班主任做起来会很轻松。期间也发现有个学生打架的事情发生，对于这样的违反校纪常规的事件，教师要注意冷静和理智的处理，一个好的班主任是用心和智慧去管理好他的班级的。在这方面我想我会用心去经营的。努力去学习的。

最后感谢学生科组织的这次班主任实习，让我更有自信走上班主任这个岗位，也非常感谢王庭芝老师的指导和帮助，让我在和05药（1）的同学相处的日子里，了解了不少状况，也学到了不少东西。

**第五篇：实习记录**

学前教育实习记录

根据教学计划及实习安排，学前教育系圆满完成了2025年5月－6月为期四周的教育实习工作，现将实习情况总结如下：

1、保育员实习1周2、教育实习3周一、保育员实习

实习时间、实习任务、实习步骤

1天在校集中准备

（一）联系实习幼儿园进行分组编班

（二）进行实习前动员及师德教育，端正实习态度

（三）学习《幼儿园管理条例》、《幼儿园工作规程》、《幼儿园教育指导纲要（试行）》、复习《学前儿童卫生学》、《学前儿童心理学》、《学前儿童教育学》课程有关内容，学习《保育员实习指导手册》明确保育院实习的目的和内容。

2－5天入园见习

（一）熟悉幼儿园环境及幼儿，听取介绍，实地观察了解幼儿园生活制度，各班常规；

（二）观摩原教师保育工作，了解熟悉保育工作内容，程序；

（三）观察保教结合，组织开展幼儿园一日活动，以及个别护理工作

（四）学习拟定《保育员周工作计划》、《保育员一日工作程序及要求》。

（五）确定一名幼儿进行持续观察

6-7天入园实践

按《保育员工作实习指导手册》有关要求进行各项实习工作。

（一）承担保育员工作之前3天写好保育工作计划。

（二）正式接受保育员工作。

（三）一天工作之后进行总结。

（四）写好幼儿观察日记

（五）每周写一篇保育员实习心得

二、毕业教育实习

实习时间、实习任务、实习步骤

第一阶段3-7天实习前准备

（一）联系实习幼儿园进行分组编班

（二）进行实习前动员及师德教育，端正实习态度；

（三）学习《幼儿园管理条例》、《幼儿园工作规程》、《幼儿园教育指导纲要（试行）》等有关法规文件及精神。

（四）联系《学前儿童卫生学》、《学前儿童心理学》、《学前儿童教育学》等课程有关内容，了解幼儿教育工作规律，特点及基本方法，为实习工作做好充分准备。

（五）加强教学技能训练，锻炼组织教育教学活动的能力。

（六）学习《毕业教育实习指导手册》，明确实习的目的和内容。

第二阶段

入园第一周入园见习

（一）熟悉幼儿园环境及幼儿，听取介绍，实地观察，了解幼儿园生活制度，各班常规。

（二）分班见习全天活动，见习各项工作，了解熟悉工作内容和程序。

（三）了解幼儿园课程设置情况，幼儿园一日作息制度，教育教学内容安排，各项活动常规要求。

（四）学习制定个别教育计划。

（五）学习拟定毕业教育实习工作计划，活动教案，准备教具，熟悉教材等工作。

第三阶段入园第二周到第三周入园实习

按《毕业教育实习指导手册》有关要求进行各项实习工作。

幼儿园一日活动中的教育工作内容

1、来园

2、离园

3、盥洗

4、饮食

5、睡眠

6、户外活动

7、教学活动

8、游戏活动

三、实习效果

（一）保育员实习

1、通过一周的保育员实习，使学生了解和接触了幼儿园教育实际，加强了对幼儿教育工作的认识，培养了热爱幼儿教育事业的情感，良好的职业道德和修养，树立了幼儿教师的社会责任感和使命感，了解了幼儿园一日生活的各个环节，观察和见习了幼儿园教育教学活动，初步了解了幼儿园教育教学的基本内容，教学组织形式与方法，了解

了幼儿生理心理特点，为今后的学习工作打好了基础。

2、掌握了幼儿园保育工作的常规要求和基本技能，达到国家保育员初级水平，能实地开展幼儿身心保育工作。

3、结合《学前儿童卫生学》、《学前儿童心理学》、《学前儿童教育学》等前期教学基础理论，将保育理论运用于实践中。

（二）毕业教育实习

1、通过实习，进一步加强了学生对幼儿教育工作的认识，培养了热爱幼儿教育事业的情感，良好的职业道德和修养，树立了幼儿教师的社会责任感和使命感，进一步熟悉了幼儿园的全面工作，掌握了幼儿教育的基本技能，为今后的工作做好准备。

2、实习生在指导教师的帮助下，能够将所学理论与技能运用于幼儿园教育教学活动中，进一步锻炼了学前教育实践能力。

3、实习生学会了运用专业理论和教育理念，进行自我评价与反思，培养了对幼儿教育工作得失的洞察能力与反思精神。

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！