# 大学生实习日志范文【十篇】

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-01-06

*大学生选择实习单位，应该根据自己的兴趣选择。现在很多大学生会出现所学专业不是自己兴趣的情况。如果自己不想从事自己所学专业的工作，其实也是可以根据自己的兴趣来选择实习单位的。本篇文章是为您整理的大学生实习日志范文【十篇】，希望对您有所启发！>...*

大学生选择实习单位，应该根据自己的兴趣选择。现在很多大学生会出现所学专业不是自己兴趣的情况。如果自己不想从事自己所学专业的工作，其实也是可以根据自己的兴趣来选择实习单位的。本篇文章是为您整理的大学生实习日志范文【十篇】，希望对您有所启发！

>1.大学生实习日志范文

　　今年xxxx月xxxx日，我们也终于迎来了这场毕业之前的实绩考核——顶岗实习！

　　在实习的过程中，我感到自己就像进入了一个格格不入的环境，身边有太多不适应和不了解的东西，让自己在社会的行动十分不便。

　　但是，我很快就从自己的体会中意识到，这并不是因为社会的环境没有接纳我们，而是我自己还没有做好进入社会的准备！为此，我沉下心来反思自己，认真的学习身边的人和事，并让自己逐渐的改变思想心态，开始以一名社会工作者的态度去看待社会的问题。

　　通过这些体会，我不仅改变了自己适应了社会，同时还认识了身边许多的同事、领导以及朋友，学会了社会生活中的许多事情。这些改变，都让我更加的适应了社会，学会了在这个环境下的生存和发展的方法。

　　因为作为实习文员，我们的经验和能力都十分的不完善，还不能处理那些重要的行政职责。为此，领导安排我们从简单的公司任务做起，一边教导，一边在工作中锻炼自我的能力。借此方法，我们不仅在工作中发挥了自己的一些价值，也同时锻炼了自己的能力。

>2.大学生实习日志范文

　　20\_\_年1月25日，我进入\_\_\_公司行政管理部实习，担任行政助理一职。行政助理工作是处理办公室各种事情的一个岗位，主要负责管理好办公室内的各方面有序的进行，所以工作非常繁杂。

　　在行政部工作，少不了与文字打交道，因为工作的需要更是要搜集一些资料，有时候是自己部门的工作，有时会协助其他部门，以便下一步工作的开展。

　　在我实习期间，公司决定制作一些宣传册和宣传栏，在选择制作单位时，就需要关于制作单位第一手的资料，比较它们的优势劣势，为最后的决策作参考。为了更客观的了解制作单位的情况，我在网上搜集完资料后，又进行了实地的考察，对确定好的几个因素进行了详细的了解，确保资料的准确。

>3.大学生实习日志范文

　　组织筹办会议是每一个单位的行政人员不可或缺的工作内容，在xxxx电脑城担任行政助理期间，公司召开过许多次会议，所以我多次参与相关工作。开会之前，要通知参加会议的人员，确保所有与会人员对开会的时间地点是知晓的。然后开始布置会场，会议开始前半个小时将空调打开以确保会场温度不能太低并检查会场布置情况。会议开始后还要安排人员进行倒水工作。给参会人员倒水，看起来简单，实则里面的学问很深。倒水应该从最中间的领导也就是经理开始，水倒杯的七分满，动作要轻，不能因为自己动作太大而打乱与会人员的思路。不倒时应该站在门口并随时观看与会人员的纸杯。会议结束后就开始打扫清理会场，剩余的会议用品，比如说天气不是很冷的时候会用矿泉水，应该整理并清点数量，这些工作都需要认真细致的做。

　　接听来电是一项很重要的工作。接电话主要是为了记录下来电者的诉求和需要，我们就要将其整理然后转达给相关人员。说起来简单，其实做起来却并不容易。对关键的内容要准确的记录，因为我们不可能在客户挂掉电话后再打回去重新询问之前的谈话内容。考验着很多素质。

>4.大学生实习日志范文

　　每天到公司的第一件事就是做信件的收取工作，其他部门的快递也都是由我们行政部负责收取。实习期间我就给财务部的同事取过快递，也协助行政部寄发过快递。不仅仅如此，还涉及了许多打印、传真的工作。

　　在电脑城实习的这段时间，对我个人而言受益匪浅，主要体现在以下几个方面：

　　1、对大型商场的运营模式有了较深入的了解。xxxx电脑城是通过租赁商铺来获得盈利，而公司对所有商户提供物流管理，以确保商场规范有序的运作。

　　2、对管理员的管理艺术有了较深入的思考。管理归根到底就是人与人之间的沟通交流！如何进行有效的沟通与交流，这是管理员所面对的现实问题！从电脑城的三位管理员师傅的身上，我获得了很多这方面的知识！

　　3、对电脑城的宣传策划有了较深入的了解。明白了宣传策划对于电脑城的销售业绩起着至关重要的作用。

>5.大学生实习日志范文

　　今年二月五日也就是大年初八开始，我正式走进罗蒙开始了实习工作。由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的北方区经理刘总带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在刘总的热心指导下，我依次对公司的基本产品、产业结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的管理理论知识以及信息管理的相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。通过实习，使我对宁波服装企业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

>6.大学生实习日志范文

　　经过一阵时间的产品资料的熟悉，经理让我们实际的操作，在学校里我们学到里很多理论知识，什么外贸术语，寻发盘、商务谈判等等，但是真让我一个人开始操作，真就不知道如何起步，因为我不知道该如何开发客户，如何进行有效的沟通，因为我们是专门的销售公司，负责对内和对外产品销售工作，因此并不涉及产品的生产研发，这是其他分公司的事，所以我们日常的工作很大一部分都是用来进行开拓市场和联系客户，因为是实习生，公司对我们并没有十分严格的要求，我们在老员工的指导下，学习怎么有效的进行市场开拓，起初对于开发客户很胆怯，国内的还好点，国外的由于英语水平的限制，通过电话根本不能进行有效沟通，只能通过E—MAIL套用教材中的例子，这样才得到了一些有效的信息。

　　在一次与外国公司驻中国办事处的沟通中，因为对公司的认知和我对产品优势的大致阐述终于激发了对方的采购xxxx，在第3天的有效沟通中，对方提及了一个相当专业的问题，问到我们产品的墨粉规格和机器预热和输出最快时间差，这样的问题对于外商，你必须给予准确到位的回答，因为这是顾客的购买点，由于之前的大意，我遗憾的失去了一次非常好的机会，随后的时间里，逐步加强了对产品详细的了解和说明，为应对客户的各种问题做充分的准备，进一步准备之后，又重新进入了实际操作，开始联系客户，报价，谈判等等。

>7.大学生实习日志范文

　　今天，我们来到了公司的博物馆，来切身感受公司的文化，仔细聆听公司工作人员的介绍，对\_\_集团创立以来的文化和理念有了更深层次的认识，在他们的眼中企业是一个团队，讲求团队力量的发挥；经营更是一项长期竞赛，要发挥“众人同心，其利断金”的加乘力量，企业才能持续成长。\_\_现阶段在务实与创新的行动纲领下，未来的经营策略仍将积极开创，确实掌握产业趋势，延伸核心事业和相关产业的发展。展现\_\_集团自创品牌国际化的自信心与企图心。鲜明的红色标志，象征\_\_集团如旭日东升般，散发着光明与活力；同时在内涵上，秉持着稳健踏实的一贯经营风格，蕴含创新突破的经营魄力。

>8.大学生实习日志范文

　　“没有规矩不成方圆”。任何单位都有自己的规章制度，只有每个职工都自觉遵守规章制度，工作才能顺利进行。首先作息时间方面，两个阶段的实习都是在医院进行的。医院里每天早晨都要xxxx，一般在八点，这就要求医生和护士八点前到医院，而且不能无故提前下班，擅自离岗。当然作为实习生，我也不例外。其次服装要求，在医院里当然穿隔离衣。我们专业没有发，我借了一件很厚的长袖。五月份，天气很热，但还是坚持穿，而且带实习卡，因为这是我们的标志。

　　我们做好工作的前提是先保护好自己。不论是在精神科还是内科，医生都很重视病历的书写，因为这是解决医患纠纷的证据，是保护医生的法宝。二者不同的一点是在精神科，更要注意自己的人身安全。因为精神病人伤人是不负法律责任的。我在精神科病房实习的第一天，卢主任就提醒我，当病人走向你时，注意他的眼神不对就赶紧跑。其实，不只是医生，其他职业也如此。只有在保护好自己的前提下，才能搞好工作。

>9.大学生实习日志范文

　　随着师傅与同班同志耐心的指导与提醒，我的操作能力在所具有的专业知识的基础上很快的适应与熟练了各个岗位上的工作内容，步骤及要点。同时也提高了我对这份工作的认识和了解。激起了我对这份工作的兴趣和重大的责任感。我的每一步都必须从小事开始，从细节起步，刻刻牢记操作规范，时时不离的坚守自己的岗位职责。从不敢有过半点的马虎和大意。每各项工作的操作中，我都虚心接受和听取领导与同志的指导。不懂就问，不会就学。从不掩饰与含糊。并在每一项操作过程中不断的刻苦钻研，总结经验，不断的吸取教训，以致使我在工作中学到了更多的东西，得到更大的进步。

　　每一次的收发油中，他们都会在此教会我新的东西。耐心细致的为我讲解油品的流程和每个阀门所管辖的范围及通过油品流量的大小。特别是在每一次的储油时，他们会按一步步细致严格的为我讲述每一种牌号油的特点及怎样通过看，闻，摸，测等方法验证油品的质量，然后测出密度。总之，教到我学会，听懂，熟练为止。这一切的工作内容与工作氛围，促使我更加的不怕脏不怕累，吃苦耐劳，勤奋好学。

>10.大学生实习日志范文

　　通过书籍和一些网络事迹，也让我学到了很多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，时间的宝贵，通过这些人事，让我清醒了，我知道现在我的地位还很低，我的学识仍很少，各种见识都发生了偏转，有的离正道还有很大差距等等各种能力都需要锻炼。要想出人头地，首先，要有一种吃苦耐心的精神，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，少说话，多做事。其次，俗话说：“活到老，学到老”，让我们了解，即使有工作也不能把学习知识拉下，成功的人都是给有准备的人预定的。最后，注意团队精神，做到有错就改，虚心请教，处理好上下级关系，兵熊熊一窝就是这个关系。

　　另外，将所学的专业理论知识得到了运用与实践，在实践中结合理论加深了对计算机知识的认识，在此培养了我的实际动手能力，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，更好地为今后的工作积累经验。

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！