# 最新毕业实习周记(4篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-02-03

*最新毕业实习周记一学习，弥补在校学习知识上的不足我在大学的专业是物流管理，也通过了助理物流师资格并且掌握了供应链管理，物流配送等物流方面知识。当得知自己即将进入的公司为上海外高桥物流中心有限公司时，我对自己所学的知识能派上用场，感到十分欣慰...*

**最新毕业实习周记一**

学习，弥补在校学习知识上的不足

我在大学的专业是物流管理，也通过了助理物流师资格并且掌握了供应链管理，物流配送等物流方面知识。当得知自己即将进入的公司为上海外高桥物流中心有限公司时，我对自己所学的知识能派上用场，感到十分欣慰。可是理论和实践的差别比我想象的大得多，书本所说的完美的供应链在实际工作中是不可能存在的，这也促使我努力地学习实践知识，以弥补学校理论知识上的欠缺。

我在公司所属部门是服务贸易部，这个部门经营着公司的自营仓库，虽然只有6300平方米，但这应了一句古话，麻雀虽小五脏俱全，仓库现场工作人员、单证操作人员和业务洽谈人员，这三个部门组成了一个有机的整体，我不得不说能在服务贸易部工作是幸运的，因为在这个部门你能清晰地看到整个供应链的过程，而不是对每个部分片面的掌握。

考虑到部门发展的需要，我也参加了一些单证方面的考试，一方面能使得自己对单证有更深入、更具体的了解，另一方面，由于国家对于报关报检行业在资格证方面的限制，也希望自己的证书能在企业注册时，尽自己的绵薄之力。

由于自己的工作性质，平时经常有机会为领导做文字处理的工作。大概是自己太自信自己的水平，在曾参加的电脑考试中，超乎常人的打字速度，让所有人侧目而视。但工作和考试毕竟是不同，考试的差错只是让我的分数中少一、两分而已，但实际工作中的差错却会带来可怕的后果。所以现在每份稿件，我都会仔细地检查几遍再交给领导。

这就是人们常说的细节决定成败，就拿物流管理链中著名的“丰田管理链”来说，丰田创造的“精细生产方式”一直是众多物流公司所趋之若骛的目标。这种精益生产方式，就是用精益求精的态度和科学的方法来控制和管理汽车的设计开发、工程技术、采购、制造、贮运、销售和销后服务的每一个环节，从而达到以最小的投入创造出最大价值的目的。这其中的每一个环节以及各环节之间的衔接都是经过精心筹化和计算的。丰田汽车社长认为，其公司最为难巨的工作不是汽车的研发和技术创新，而是生产流程中一根绳索的摆放，要不高不矮、不偏不歪，而且要确保每位技术工人在操作这根绳索时都要无任何偏差。正是这种细节的力量，使得丰田汽车在销售价格，油耗指标等各方面超越美系车、德系车，在汽车行业独占鏊头。

在我平时的工作中，也会涉及到客户服务工作，在对报价和合同的制作过程中，使我了解了报价中各个项目的含义和合同中每个条款的意图。在帮助财务部及时收取应收帐款的工作中，锻炼了自己的口才，同时也积累了一点和形形色色的人沟通的经验。在与客户的协调和沟通的工作中，不但使我对部门的业务有更深入地了解，也加强自己在紧急情况下的应变能力。忙碌而又干练的领导和同事们更是我学习的榜样。

20xx年的钟声即将响起，回顾这过去的一年，我认为自己在工作上还有太多的不足之处，毕竟刚从学校毕业的我，在很多方面还很不成熟，希望自己能更快地融入这个集体，在今后的工作中虚心地向同事学习，与服务贸易部共同成长。

此致

敬礼

学生\*\*\*

时间：\*年\*月\*日

**最新毕业实习周记二**

今年，在7月15至8月15这两个月期间，我在办公室文员岗位实习。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。“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，老师变成领导，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。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领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色同事的嘲讽。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。一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。

一、自学能力：“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我担任的是文员一职，平时在工作只是打打电话处理文件，几乎没用上自己所学的专业知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被社会所淘汰。

二、工作内容：每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再炎热的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。像我就是每就是坐着对着电脑打打字，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给单位带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

三、同事相处踏上社会：我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会象同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此很多时候无法适应。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而偶尔的为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。心情好，大家工作开心，有利于工作的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。且在离毕业走人仅剩的两年，更加珍惜与同学之间的相处。

我是学管理的，在书本上学过很多套经典管理理论，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正管理一个公司时，才会体会到难度有多大；我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的谈判案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。

实习这两个月期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备。

**最新毕业实习周记三**

通过本次实习，运用学过的英语及翻译专业知识，能够从理论回到实践，同时检验所学的知识和技能，更好的实现理论和实践的结合，为以后的工作和学习奠定初步的知识，能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业英语笔译工作者的过程。

进行本专业为期一个月左右的英语笔译的实习，选择的是与商务英语有关的商务英语笔译的实习工作。为期一个月的社会实践揭开了困惑已久的一个谜团——上学真的比上班好。以前在学校里，总觉得每天上课，枯燥无聊，有时候竟然想早点走出校园，去社会上闯荡一番。经历了这次实习，深深感到了上班不是一个容易的差事。从早上八点半开始上班，下午六点半下班，也并不是一直在工作，中间有休息时间，因为产时间坐着不动，会产生强烈的疲劳感。和一起工作的同事大部分都是工作了若干年的长者，对于一个新手，需要学习的东西真是数不胜数。起初对商务英语笔译还不是太了解，选择商务英语笔译是基于对商务笔译工作的特别爱好。商务英语笔译是一项需要耐心和精力的工作，它是以商务方面的资料为依据，要求翻译者对其进行全面，准确，快速的翻译，语言要表达准确，意思清晰。由于商务英语笔译的翻译材料大部分都是非文学的，例如合同，客户资料，商业等专业性文件，所以它的要求就更为严格，苛刻，同时又必须符合“信，达，雅”的原则，难度相当的大，其中要用到大量的专业术语，范围不仅仅包括平时上课时所认识的，更多的需要通过各种可行的渠道去查阅，为此找了一些这方面的资料，具有很强的专业性。这就要求在翻译时要严谨，不能给读者以错觉。

这次实习主要针对商务合同的翻译进行重点突破，花了整整几天的时间才磕磕绊绊的翻译一个合同，感觉到了前所未有的压力，也突出了自己眼高手低的缺点，平时课堂上老师讲的用的寥寥无几，更多的是靠自己查资料来获取准确的信息。其中有些既晦涩又在网上很难查的一般都给不了，这些都给刚开始翻译的造成了各种各样的阻碍，往往会遇到原文看不懂或者觉得语法别扭不对的情况，这时候需要更大的耐心和毅力，需要坚持，对商务合同中的一些专业术语进行重点突破，查阅各种资料，在网上搜索各种专业术语，一点一滴的翻译，练得多了，慢慢就变的更加熟悉了，速度和质量慢慢的有所改善，当然和真正意义的笔译质量还是有相当的差距的。

工欲善其事，必先利其器。商务英语笔译也同样如此，它需要通过大量的网上资料和翻译软件来进行协助翻译，因此在掌握商务英语基础的同时，电脑成为了读取翻译资料的利器。在实习的过程中不难发现，其实很多相当一部

分的专业术语需要通过电脑来进行翻译来完成，基于此也有必要掌握一些简单的电脑知识和电脑软件，例如word文档等等。看来要作为一名合格的笔译工作者，电脑知识也是其必要的一个方面。

在实习的过程中常常出现翻译质量不合格的问题，在自己翻译后，指导老师进行点评，这对来说帮助很大。每次听过点评，都有一种柳暗花明的感觉，总是感叹，那些不知怎么译的句子，竟然可以译得那么准确。这些对初步介入笔译领域的初学者是司空见惯的，没必要害怕，但同时是必须要引起的重视的，所谓熟能生巧，这个工作就更要求不断的进行练习，不断的进行知识积累。点评不仅可以让修正自身译文的瑕疵，还可以学到一些相关的翻译方法、注意事项及一些技巧。而事先阅读的翻译理论的书，对做起翻译来，还是有一定的帮助，使在翻译过程中懂得适体裁选择所需的语气文体。这次实习对来说就是一个十分难得的机会，辅导老师给的作用也是希望能有更多的机会去接触并练习商务英语笔译，这些都有助于提高翻译水平和翻译质量。众所周知，商务英语笔译是很枯燥无味的工作，大部分的时间都是花在了凳子上，但是这同时也是对的一种挑战，能锻炼人的毅力。短短的一个月的实习时间，虽然短暂，但是对来说是尤为重要的，要好好的利用这次机会，认真的完成辅导老师给的练习和作业，不断的对翻译能力和思维进行锻炼，严格要求自己，正所谓”不积硅步无以至千里“。对于合同翻译中的问题要弄个彻彻底底的明白，对于翻译的质量要精益求精，努力克服自己的不足，尽最大的努力积累经验，为以后的毕业工作打下坚实的基础。

这回实践并不是为了挣钱而去的，而是为了寻找经验，找到一个适合自己的工作，为将来的工作奠定基础。每天特定的时间上班又在特定的时间下班，真的比在学校还要辛苦。这使想起爸爸妈妈每天忙碌的身影，挣钱不容易。以后更要多帮助父母做些事。父母在不经意间已经白发斑斑老了，成熟了，父母的辛苦要理解。钱永远挣不完，而生命是有限的，要在的有生之年，尽量完成自己的梦想。

认真对待这次实习，使自己在课堂上所学的知识能够学以致用，使理论知识与实践能够融为一体，并在实践中积累一定的社会经验，同时找到自己的不足，弥补自己欠缺的东西——不仅是学习上的，更重要的是社会经验和人际交往中的。在这次实践中，让感触颇深就是人际交往，会上人际交往非常复杂，具体多复杂想也很难说清楚，只有经历了才能了解，才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟处理好关系得需要许多技巧，就看怎么把握了。想说的一点是，在交际中，既然不能改变一些东西，那就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中深深体会到必须在工作中秦羽动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会淘汰。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题。促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高。只学不实践，那么所学的就是零，理论应该与实践结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的学习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。

通过本次为期三十天的实习，让真正的感觉到了商务英语笔译的难度和责任，作为刚刚起步的初学者距离合格的笔译者还有相当大的一段距离，需要学的东西和知识还有很多，尤其是专业知识的欠缺，动手能力的不足等等，也明白这些不是一天两天就能弥补的，但是相信只要通过不懈的努力是可以不断缩小差距的，坚信自己能做到这些。这次实习的经历虽然已经过去，可还会回头去看一下在那里留下的脚印，相信那不会是的旅途的归宿，而是充满挑战和希望的开始。感谢这次实习教会的所有，虽然实习已经过去了，但这些东西会永远在的脑海里，并未在今后的学习和生活中指明方向，相信有了明确的方向，在之后的学习中，会更加努力完善自，以期实现自己的目标。

人们常说：大学是个象牙塔。确实学校，学习与工作，学生与员工之间存在着巨大的差距。但这次实习确实也为提供不少学习与了解真正笔译者的机会，让在脑子里对商务英语笔译有个很清晰的概念，再加上以后的工作经验，定能在这条道路上创出一片天地，能在这条道路上走的更远！

**最新毕业实习周记四**

我怀着激动的情绪踏上了期盼已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就明白我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。那时候对自己的未来充满期望，期望在那里能大展拳脚，实现自己的抱负。那时候想的是多么多么的好啊，直到此刻我才觉得我当时是那么的幼稚，不可能你刚出来什么都没有就让你做好的岗位。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的。当我们来到实习点面对一间间产房和一条条流水线时，很多人后悔为什么当初选择了到xx顶岗实习，但是我想说，这是我所预料到的，这也是我想要的，因为我明白人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也明白吃得苦中苦，方为人上认得道理，我自然还不是人上人，但是我相信在这个世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也不例外。

我的实习岗位被分配在总装车间箱发组，面对一台台发好泡的冰箱从自己面前流过，而我的工作就是每一天和这些冰箱打交道。我做的是装冰箱的托板，是将托板固定在冰箱上，这个岗位说难也不难，就是要你记得哪种型号的冰箱用哪种托板，要不要带电容，是几微法的电容。要分清楚，不能弄错，不然会导致以后的环节出错，冰箱制冷时有可能电容会发爆炸。所以这个必须要很认真的做，不能粗心大意，害别人去帮你善后。

带我的师傅是一个个中专生，开始时我觉得做这个很简单，不用学，一看就会，做是会做，但是不是最省力的方法，就那么做了一天，做得很累，之后，我看师傅做，看他做的很简单很快，我就在想为什么我不行呢，难到是我不如他，我明白是我不够虚心，不想去学，看不起这个岗位，是我的态度问题，既然找到问题的根本原因，那问题就好解决啦。之后，仔细看师傅的动作，怎样最省力，怎样最舒服。并且不懂的地方虚心讨叫那些老员工。就这样到我正式独立上岗时，我也像我师傅那样独立上岗，并不用要人帮忙。

六个月的实习期虽然很短，却使我懂得了很多。不仅仅是进行了一次良好的校外实习，还学会了在工作中如何与人相处，明白干什么，怎样干，按照规定的程序来完成工作任务。同时对冰箱这方面也有了实际操作和了解，为我以后更好的发展奠定了基础。并且在这里经过半个月的培训让我明白对一个企业而言，得控则强，失控则弱，无控则乱。企业经营好比一湖清水，管理规范好比千里长堤。水从堤转，才能因而得福，如果大堤本身千疮百孔，水就会破堤而出为祸一方。军中无法，等于自败，企业无规，等于自乱。经过这几个月实习下来，使我受益良多：

1、要有坚定的信念。不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们实习生工作，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们必须要坚持，轻易放下只会让自己后悔。其实对于些困难我们要端正心态，对于我们前进道路中的困难，取决于我们踏脚的位置，那样困难也能变成我们飞速成长的跳板。

2、要认真了解公司的整体状况和工作制度。只有这样，工作起来才能得心应手。

3、要学会怎样与人相处和与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系。工作起来得心应手。与同事相处必须要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅。

总得来说在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发。我明白，今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会。因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢去尝试，一定会有更大的收获和启发的。

在学校里学到的知识都是最基本的知识，不管现实状况怎样变化，抓住了最基本的就能够以不变应万变。如今有不少同学实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，不可能会有应付瞬息万变的社会的能力。经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。

此次的毕业实习为我深入社会，体验生活带来了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活。

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！