# 万能实习周记【12篇】

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-05-23

*实习能帮助大学生树立正确的立业观，适应市场，顺利就业。通过实习，大学生能提前了解社会，认知自我，准确定位，树立正确的立业观和择业观，迈出走向社会的第一步。以下是为大家整理的万能实习周记【12篇】，供您阅读学习！>1.万能实习周记　　几天实习...*

实习能帮助大学生树立正确的立业观，适应市场，顺利就业。通过实习，大学生能提前了解社会，认知自我，准确定位，树立正确的立业观和择业观，迈出走向社会的第一步。以下是为大家整理的万能实习周记【12篇】，供您阅读学习！

>1.万能实习周记

　　几天实习时间里，我在运用已学的知识，同时更大的好外是学到了更多的新的知识。建筑并不是学校里一两本书就能写完的，许许多多的东西还是在边学边运用才能体会到。在三明，不像福州那么热，办公室里也有空调，环境不错，公司里的那些材料也是不错的学资源。公司是个甲级的建筑设计单位，做的工程不少，里面的资料对我来说是个学习建筑知识的好机会。公司里有不少关于各个城市里的代表建筑的材料，有些是中国现代与古典建筑的代表。同事说这些建筑可是些不错的建筑典范，他们有时会借鉴一些优秀的设想。苏州城就是个很不错的地方，那里的优秀的现代建筑和古典建筑很多。比如位于西湖南线南山路西侧的博物馆，建筑用地23889平方米，建筑面积控制在8000平方米。以现代建筑造型手法塑造出具有现代气息的博物馆形象，结构新颖，是一个建筑典范。

　　第xx天我就随xx工回到了福州，他在这里也有办公，他说可以顺便带我去看一下这里一个工程的工地，我当然是求之不得了。

　　工地上钢筋很多，有些工人正在对钢筋进行处理，也有的楼板上绑扎钢筋，我和xx工说了一下就和带我们来工地的何工一块去楼板上，我去看了一下工人绑扎钢筋的操作。他们是在筑模，xx工说这些钢筋的绑扎也是特定规定的。我在上建筑概论实践课里也有看过这个，当时没有在意，所以也不大清楚钢筋绑扎的规定。于是我请教xx工细说了一下。

>2.万能实习周记

　　实习第xx个礼拜，算是适应期。主要了解一些公司的背景、产品、发展方向等。刚到实习公司，不是像学校里的朝九晚五，而是朝八晚九。我们不可能简单的了解一些企业文化，简单的学学新的知识就可以了，我们的这个实习必将是一个繁忙的实习，也必将是一个充实的，进步的实习。来到这里，我们要忘掉大学里自由的作息时间，克服困难，养成良好的工作生活习惯。基于各方面的原因，虽然在去之前我们做了比较充足的准备，但还是遇到了一些困难，例如学习时间长，实战比较繁多，但时间又比较的短，难以保证按时按质按量完成。下午下了班，员工们都回去了，我还在那儿练习，一直到晚上9点，才能回住处休息。中午也没有休息的地方，只能趴在电脑前休息一会，一两周下来，相当地疲惫。但我们都明白自己来实习的任务，都坚持着完成自己的任务和使命。这个星期熟悉了工作环境、java编程的环境配臵。等慢慢熟悉起来，做起事情也越来越顺手了，简单的总结为几个字，那就是：多看，多问，多观察，多思考！

>3.万能实习周记

　　不知不觉时间快过xx月了。这周说一说我要负责的接待工作。就是负责接收信件，接待来访的客人，并把来访电话根据其需要转接到负责相关工作的工作人员的分机，方便他们直接进行业务交流。这也是我第一次做电话转机的工作，开始时有点紧张，担心张冠李戴，怕把来访电话转错部门，给同事的工作带来困扰和麻烦。好在几个电话接下来就适应了，发现这并没有想象中的那么复杂。这也算是我这次实习学会的另一项能吧！不管怎样，只要有收获就是好的，就算这一天天的付出没有白费！

>4.万能实习周记

　　一周开始，xx老师先和我们讲解了实习安排的时间、注意事项以及任务分配。印象最深的是xx老师说要保持好和学生之间的距离，这个是我最纠结的了，因为我也一直很头疼这个。学院领导也给我们开了一个实习动员大会，在大会上表达了对我们的一些期望，并嘱咐我们做好角色的转换。

　　在之后的日子里，我们就分为四大备课小组，分组进行备课，试讲，上课。我们小组是第三备课小组，小组里面的安排是每隔一天试讲一课。于是乎，我们就开始着手准备了。等到了周三那天，我们小组再次聚在一起开小会，发现大多数人都没有完成这个任务，或许，每个人想着自己要第三个上课，不用那么急；也有人不知道如何下手。针对这种情况，我们就开始交流各自写的教案和思路。

　　总的来说，这一周使我们蓄势待发的一周，很期待下周的精彩。我们相信，只要用心，只要有付出，我们一定能克服一切困难。

>5.万能实习周记

　　一转眼又过了一个星期了，我已经十分适应这里的工作节奏了。并且，经过两个礼拜的相处，我也已经和同个工作室的同事相互熟络了起来，经过和他们的交谈我明白了，对待这个工作他们都是抱有很大兴趣的，只有由衷的喜欢上你现在的工作才能做的更好。现在的我已经不只是机械的核查校队文字了，我学会了享受工作，我明白了与其机械工作不如享受，把阅读当成一种乐趣，在大量的文字中寻找乐趣。

　　经过一个多礼拜的校队工作，出于对我工作的认可，师傅开始较为我一些其他的工作那就是帮助排版老师把文字和相应的图片搭配在一起。对于图片内容，有时客户的图片会选的不适合那期报纸的主题，跟客户提出之后，客户会要求我们帮他们选择，如果是公司内部事件照的话会咨询我们用哪些合适，所以这也是我的工作之一，就是帮客户分析图片。还有就是报纸的内容，客户是分批量的传送过来的，也就是说客户在传送过来时文字和图片完全是不搭配的，所以这时候就需要我们把文字与图片整合。刚开始实习的时候有些手忙脚乱，在校期间排版掌握的不是很好，有的技能还不是很熟练，所以排版老师在刚开始的时候并没有让我直接去排版，而是要求我在他身边审查报纸内容并帮她接收客户要求和信息。边工作边学习，经过几天的学习之后，我对一些排版知识和工作程序熟悉之后，排版老师开始教授我一些关于排版的实用知识，这样的知识是我在学校里无法学到的，这是排版老师从工作和实践经验中得到的。我把它视为十分珍贵的经验，牢记于心。

>6.万能实习周记

　　第xx周实习，总的来说也没干什么，也就是熟悉熟悉环境、看看书之类的。第一次到实习公司的时候，心里还是有点害怕的，因为要经过严格的面试和笔试，毕竟我在学校主要学的是房屋建设方面，现在让我做电力建设方面的，我还是比较陌生的，我想想自己平时在学校也没怎么学习，哪里会做呢？但想想应该造价都应该差不多，所以咬牙就在这呆下来了，实习也是我第一次与专业有关的实习，心里挺感慨万千的。

　　这次的实习，我主要学的是土建预算方面的。像我在学校里学的有关预算的知识也不多，我刚开始领导给了我几本XX省电力建设的地方定额，主要就是熟悉一下电力建设的基本内容，了解预算的一些规则和套价，掌握基础的工程预算，同时也给了我一部分图纸给我结合书看。看了才发现电力建设和房屋建设的差别还是有很大差别的。

　　来到这里才发现自己以前在学校学的东西挺少的，那简直叫九牛一毛，社会上要学的东西太多了，专业知识、综合知识、为人处事等等。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xx周的实习还是比较轻松愉快的，呵呵，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。

>7.万能实习周记

　　从结束学校生活到衡阳来实习已经也有好几日了，慢慢的开始对着陌生的环境开始熟悉起来了，到医院实习，我被分到的第一个科室是急诊科，还没开始上班我就开始担心，想到急诊科一般都是救治那些很危及的病人，时间应该很急迫，而我却什么都不会，到时候不会弄会不会有老师骂我呀！第一天去上班时我很拘束，但是相处一天下来我发现老师她们其实很不错，也很好相处。老师会一边给病人护理一边教我怎么做，同时也会告诉我在护理中注意的一些事项，都说的很详细很明白。

　　看到带教老师这么和蔼可亲，我很欣慰，同时那种害怕感也慢慢消失，我想在这么一位好老师带领下我会学到很多。

>8.万能实习周记

　　工作一如既往的进行着。

　　工作是有点辛苦的，但是能学到东西就是好的。我想再苦再累也是值得。然而这份工作对我而言也是值得尊敬与追求的。我必须珍惜它，毕竟是靠自己的个人能力去争取的。然而今后发展会怎么样谁也不会知道。

　　今天是xx月二日。我工作实习的第xx周，我怀着惴惴不安的心情，之前听过很多关于实习生的传闻，说他们在单位要么被当成透明人，要么就净干些杂活，于是有点担心自己会和他们一样。但是后来我问了几个同事，他们都说没有这样的事情。于是日然可见高兴起来了。之前每次上早班碰见经理、领导。我都会微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“领导好”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。

>9.万能实习周记

　　这周除了进一步学习业务之外，也同时在了解流程。

　　以报销差旅费为例：从出差人员提出出差申请，到出差结束，然后财务审核，进一步支付款项。这些实实在在的东西是书本上没法体会的，只有在实务操作当中才可以真真切切的感悟到，对付款的流程、报销的流程都有一定的了解。凭证到谁这里，应该做什么，下一步该给谁，这些都是一步一步的，也就是财务上面的控制系统，不能颠倒，不能越权。

　　此外，来得早不如来得巧，恰逢公司今年需要对财务平台进行初始化，这是一次难得的机会，起码可以在宏观视野上有些许所得，也会有利于后期学习工作的开展。

　　新年到来，规划一下本年的发展计划，希望能有不俗的收获，加油！

>10.万能实习周记

　　又过了一个周末结束了，这周末虽然让我能够在家好好休息调整一下，但是，在我心里，很是想念我班的同学们，终于再次见到他们，我很是高兴，开始还害怕两天没见，才十几岁的小孩，会不会变生疏，事实证明我的担心是多余的，早上到XX中学，伴随着同学们和我亲切的打招呼声，我开始了一天的工作。

　　眨眼间，已经实习接近两个月了，在这里，不仅与同学们培养了深厚的感情，也每天给同学们上课了，好动爱闹是幼儿的天性，集中教育活动时间不仅要有好的备课教案，更重要的是懂得如何控制课堂纪律，否则就是喊破喉咙也无济于事，所以能让小朋友在上课时候安静的听讲，自己也会觉得很有成就感。每个集中教育活动我都认真备课：熟悉教学内容、结合幼儿年龄特点、精心准备各式各样的教具，尽我的努力去激发幼儿学习的兴趣，帮助幼儿理解记忆，让她们能快乐的学习知识。

>11.万能实习周记

　　这个星期对铣床进一步了解，进一步操作。还要看图纸。更重要的是要把图纸的要求给现实的材料进行实质性的裁剪。其实图纸就是我们大一学过的CAD图纸，不过我目前接触的图纸要比在学校那发动机图纸简单太多。

　　可图纸是简单，当我在铣床上拿材料照图纸操作的时候才发现那东西太容易出错啦。最容易错的还是在材料的尺寸上，还有就是图纸在实际要求中的差异。这些都是自己不知道的错误可以在以后的实践中慢慢改正。

　　还有就是（1）挤压力过大，超过材料的屈服强度。（2）材料的强度和硬度偏低。（3）毛坯材料的硬度过高。（4）坯料体积过大，多余材料无法排除。（5）材料选择不当。为了防止材料弯曲和变形，应采用热硬性较好、抗压强度较高的高速工具钢制造材料，淬火回火后硬度在61HRC以上。

>12.万能实习周记

　　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。xx月10日，xx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。

　　先是科护士长给我们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xx报告……

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn