这是我实习的第一周，感觉到周围陌生的人都在打量自我，有些微的紧张，对自我工作的岗位还是比较模糊，刚进来就有点无所适从。这周慢慢的适应公司的节奏，跟随前辈的脚步对公司有了更多的了解，可是应当做一些什么事情有大概的了解，感觉应当不难。

　　因为是刚刚加入公司，对环境还不熟悉，人也比较陌生，所以在工作中就是上司戳一下动一下，没有自我的想法。这一周的工作并不繁重，可能是照顾新人，任务比较简单，同事也挺好相处，并没有发生什么大的事故。在完成任务时因为手脚慢，可是仔细的做好每一个细节，可是没人催促，我感觉到放松，渐渐放开自我。经过几天的相处，慢慢大着胆子向同事请教问题，从与他们的交流中吸收知识，逐渐熟悉工作的流程，了解工作的意义，明白我应当要做到什么样的程度才能合格。

**第二周**

　　经过一周实习，熟悉了环境，对同事也有必须的了解，更重要的是慢慢增加的工作量表示我已经开始跟上脚步，给予我相当大的自信心。其实我找的工作与专业不太相关，没有经过足够的了解，可是经过一周的实习，我对做这份工作已经有了心理准备。刚刚开始都是最基础的杂活，从这一周开始，接下来的几周会断断续续给实习生做一个培训，了解公司的业务范围，我们又该做些什么，又能做些什么。

　　在这一周的工作我明白了作为一名员工要多做多问少抱怨。对于不懂的进取寻找解决的办法，在自我份内的事情要做好，另外就是每个人都有状态不好的时候，不要将颓废的心境带入到工作中来，调节好自我的心理状态，避免失误。我努力适应着工作与人群，实习与正式的工作在时间的流逝中没有什么不一样了。

**第三周**

　　时间过得真快啊！这一周可能是注意到我的工作完成不错，每一次很仔细，于是我接到了我人生中第一份正式的工作任务，不再是给同事前辈打下手，我相信我必须会完成的很出色。指导我的师傅说，自从我来到公司之后一向仔细观察学习，做杂事也进取的完成，并且都没有大的错误，如果这一次能圆满完成就减少我打杂的时间，慢慢开始正式的工作，我意识到这是一次考验，如果我将这段时间学习的成果都体此刻这次任务中，会看见我的努力。我想说我必须不会辜负师傅您的期望，完美的完成任务。

　　在接下来的日子里，我陷入了忙碌之中，查询资料，安排时间进行实践，在这个过程中，因为我是新人，不可避免的出现了一些错误，还有知识盲点。在师傅指导下，我还是顺利的将工作完成了。在这几天的学习中，我感到了自我的缺陷与不足，同时对一些约定俗成的规矩规范不够了解，没有成功的将理论与实际相结合。

**第四周**

　　不知不觉已经过半个月，已经慢慢适应了这样的生活，每一天都没有什么不一样，按部就班的工作。在这半个月里，我更加会利用时间，合理安排工作，除了学习本专业的知识一步步完成自我的毕业论文之外，还寻找与工作相关的专业知识来进行学习，不让自我拖同事后腿，希冀自我能够有一点用处，能够帮上忙。

　　经过一段时间的实习生活，我已经渐渐改掉了以前日夜颠倒的作息习惯，在学校的时候，上课的时间并不是排满的，于是学生晚上就有时间玩手机到很晚，早上不起床，仅有上课才能打起精神。工作时有固定的上下班时间，不能迟到或早退，这就意味着要准时起床，保证充足的睡眠时间才能在工作中不偷懒。此刻我已经养成了早睡早起的好习惯，提前一点去往公司，准备一天的工作。

**第五周**

　　最终任务得到了师傅的夸奖，认可了这一段时间我的努力。我满怀信心踏上了新的征程，在师傅与同事的帮忙下深入学习本岗位知识，从最基础的规范开始，慢慢升级到各种工作相关需要记忆的知识，将大学里面学习到与工作相关的知识也捡起来。经过几天时间的刻苦钻研，大学里面学习到的一些知识有了用武之地，基本掌握了理论方面的知识，只剩下实际操作方面需要指导。

　　在这一周我又领到了师傅分给我的任务，虽然只是他任务中比较边缘的一部分，可是就是一步步的向前进，慢慢深入才吸引人。工作中收获到的成就感，获得赞扬的满足感让人上瘾，不舍得放弃，攻下难关那一瞬间的喜悦，想让人一向一向做下去。在工作的过程中，我开始体会到师傅告诉我说，对工作充满期待是什么意思，就像在学生时代攻克一道难题时的成就感就算没有分数的显示也是高兴的，可是比之那还要让我觉得高兴。享受工作带给自我的欢乐，一样也是体验生活带给自我的乐趣。

**第六周**

　　经过不断地修改和完善，又仔仔细细的检查有没有错误和不到位的地方，总算能够提交任务了，并且比预定的时间还要早，我抑制不住自我的兴奋之情，一向徘徊在师傅的办公室门口，等待师傅的检查，以及听到他的肯定。

　　等待的时间格外漫长，直到师傅进来，我整理好行装，佯装淡定的向他汇报工作完成的情景。师傅打断我的喋喋不休，微微颔首说明白了，等会我会看的，你先去做点其他事情。我多少有点沮丧，这种不上不下感觉真的不好受，就像等待判决的犯人，不明白自我做的是对是错，也不明白有没有下一次。走回自我的座位，我思考了良久才整理好自我的思绪，可是却又好像回到刚实习的时候，无所事事，没有干劲与动力。想想这样不行，打起精神鼓励了自我一番，不能就因为这一件事情否定自我，就算是失败了也积累了经验，对自我实习以来也做了一个总结，自我已经做了能够做得到的，为这一个月的实习生活交了一份满意的答卷。

**第七周**

　　俗话说的好，“一日之计在于晨。”每一天早起之后开始享受清晨的时光，每一天都是变化的，坚持一个好的心境去上班。简便安排好一天的时间，又开始了新的工作，将上一周的任务继续完成，再仔细地检查，交给师傅与同僚检验。过去的的这一个半月多，有无尽的感慨还有对接下来实习生涯的期待，每一天都有新的挑战。步入工作的正轨之后，不像之前那样，就算能规矩的做好一天的杂事，但心里总是着急的，在被考验的时候，还很担心自我是不是完成不好，是不是立刻就会被公司赶走，被师傅叱骂。在过程中对自我本事的质疑，没有自信心，在这一次次磨练中，我找到了自我的长处，也对之前的担心有一丝丝羞赧，是我自我太过杞人忧天。

　　在这七周的工作中，我在师傅的调教下慢慢成长，我也领会到了他的意思。在工作时，要对自我充满信心，不自信就会被别人牵着鼻子走，跟着别人的思路完成属于自我的任务，没有主见在最终的作品中也会呈现出来。

**第八周**

　　学习是永无止境的，在这一个星期里，我学到了不仅仅在工作中要认真观察师傅与同事们是怎样应对紧急情景，并且迅速完美的处理掉之外，我还学到了平时生活中他们的一举一动有什么样做人的道理，每个人的性情就在这事件的处理中得以让人看清，每一个人都值得当上我人生的导师。

　　在与人交往的过程中，在学校里与同学交流时、在公司里与同事交流时、与客户交谈时，每一个的度要靠自我把握好，怎样样将一些敏感的话题带入到话语中却又不引起人们的反感，再一个怎样与人的交谈中有效的提取信息，这都是我还要努力学习的。在观察中学习，在之后我请教师傅该如何做好这些事情，又该如何掌握好表达技巧，他笑了笑说：“刚开始肯定是什么都不懂一头乱撞，可是慢慢在实践中就会体会到该怎样说，这是一种只能意会不能言传的东西。”我并没有听太懂，可能这就是经验带给他的财富吧。

**第九周**

　　对自我有了信心之后，我的精神面貌发生了很大的改变，这是同事说的，不再紧张，跟着更加有条不紊，与人辩论也更加有说服力。我其实没有察觉自我的改变，可是这是在向好的方向发展，我还是很高兴的。这一周是第八周，我的实习生活也有两个月了，这是我长这么大以来第一次在外面独自的工作与生活，没有人仔细地照顾，没有人在身边排解情绪，也就这样过了两个月，交了新的朋友，开始了新生活。

　　这么长的时间了，也足够我对同事的了解加深，在公司里面两个月的工作，让我感触最深的是公司员工之间的情感。在遇到困难时同心协力一齐奋斗，成功时一齐分享喜悦，但更多是在平时隐藏在一举一动之中。天气冷了注意防寒，及时添加衣物，工作困难时，走到身边不经意的说出一句话就是一个点拨，让我茅塞顿开。

**第十周**

　　实习的时间长了，学到的东西多了，自我的生活也渐渐好了，每一天都有新鲜的趣事，想起实习前的茫然无措，此刻我也能从容的开始新生活。人可能往往就是如此，因为未知所以感到恐惧，因为从未尝试，所以不敢尝试，可是如果没有第一个吃螃蟹的人，谁又能明白螃蟹多么鲜美呢？

　　在第十周，我突然就有了这样的感慨，因为师父又给了我一个新的任务，接任务时突然想起在对找工作的胆怯，害怕失败，只想缩在安全的乌龟壳里，可我还是勇敢的跨出了第一步。有了第一次的尝试，无论成功或者失败，第二次就不会太远。

　　因为有了一次次失败的经验，我最终得到了成功。我也从中明白了一个道理，不要胆怯，也不要害怕失败，就算是完完全全陌生的事情，努力尝试过才明白自我有没有那个本事，仅有在尝试、失败、积累经验中不断提升自我，才会获得成功。

## **实习周报 篇2**

**第一周**

　　经过紧张的面试，我最终如愿进入到XX公司实习，实习期为三个月。学习相关的专业近3年了，但这是我第一次真正的接触相关的工作。因为这是我的第一份实习工作，心里难免有些忐忑不安。怕自我没有能够做好相关的工作，给该企业带来不好的影响以及麻烦。在该企业安顿下来的时候，我们首先进行了为期5天的培训。在这5天的培训当中，我们对该企业的环境以及企业理念有了初步的了解。但由于我初来乍到，对我们的工作流程还不太不熟悉，幸好我们实习的负责人耐心的给我们讲解了一些需要注意的地方。在他的引导下我们的实习工作也逐步进入正轨。这一周学习的资料不是很多，可是最主要的还是尽快适应单位的节奏以及熟悉各个部门的工作，以便在工作中能很好的协作。

**第二周**

　　在这一个星期里，我们结束了我们的培训。正式开始了我们的实习生活。我们的工作就是在基层里做一个普通的工人，起初不能理解该企业的用意。之后慢慢就想通了。仅有下放到企业的最基层才能让我们更好的去了解该企业的运作、了解该企业的企业理念。而对于我们个人来说，我们之间的大部分人都是第一次参加工作也许仅有这样才能让我们更好的贯彻吃苦耐劳的精神。这个社会不缺少聪明的人，缺少的是能在困难中顶住压力的人。仅有在最艰苦的工作里才能培养我们的抗打击本事，从而使我们更具社会竞争力。可是由于是我的第一份实习工作，并且是刚完成了从学生到工人主角的转换，异常是在如此艰苦的条件下所以难免觉得有些无所适从。可是，我会尽量调整心态，期望能够圆满完成这次的实习工作。

**第三周**

　　有时候我们觉得时间过得很慢，但时间又总是在不知不觉中过去了。不知不觉，来到那里已经有3个星期。在这3个星期的实习生活里虽然觉得很辛苦但还是觉得有所收获。经过了那么长的时间总算觉得自我已经进入了实习的正轨，不管是在工作上还是在生活上都在慢慢适应。我们的工作相比较学校生活来说还是有些枯燥，只是每一天重复着一样的步调一样的工作。毕业和想象中的工作生活有所出入！在我的想象里，每一天的工作是充满着活力以及挑战的，也许每一天会忙忙碌碌，没有时间吃饭没有时间好好的休息，可是至少是充实的。我向往着那样的生活。可是生活总是事与愿违的，但即使如此我也不期望让这稍显枯燥的生活消磨掉我原有的对生活的向往以及活力。除了，调整心态我们别无选择。

**第四周**

　　到单位已经有一段时间了，但对单位的了解紧是片面还需要进一步的了解。我本是个不善于交际的人，这也一向是我的障碍。所以我到单位这么长时间了，交际圈只限于我们部门，对于部门的同事也是了解得甚少，由于平时的生活除了上班和下班没有多大的交集，所以每次一下班之后和同事之间也就没有了什么交流。由于一些老员工彼此相处的时间比较长，对彼此也要更加的了解地多，在他们之间的友谊会比我们新来的同事要深厚，于是我明显感觉到了新老员工之间的区别。我努力尝试要改变这样的状态，可是即使遇上头熟的同事也只是偶尔打个招呼，有时候我只是不知该如何开口，我做过很多这方面的努力，只是效果不佳。我期望在接下来的日子里这种状态会有所改变。我也会更加努力的融合进这个部门。

**第五周**

　　在这一周了，我尝试了很多的方法让自我融入这个部门的圈子。于是我尽量找他

　　们感兴趣的话题、尽可能的在上班的空闲时间里和他们有更多的交流。在工作上，当我完成我的工作之时我也尽可能的去帮忙他们。下了班以后，我并没有像以前一样整天呆在宿舍玩电脑，更多的我选择了和同事出去打打球或者是吃吃宵夜。有时候我们不得不承认有很多的感情都是在球场上以及饭桌上产生的。经过这一个星期的努力，我和部门的同事对彼此之间的了解也越来越深。对于我，他们也少了刚开始的一点点尴尬及隔阂。也许这个世界上的人形形色色，可是没有人会拒绝善意。只要你拿真心去和别人交往，你必须会得到相应的回报。在这个社会上我们不能总是太过于被动要自我去掌握与人交流的主动权，仅有这样我们的未来才不会处处处于被动的状态。

**第六周**

　　由于与老员工之间相处的越来越好，于是在工作上也给我带来了很多的便利。他们很耐心的给我讲解了一些工作上的注意事项，以及他们多年来的工作经验。我们不得不承认好的人际关系对我们自身的反正来说存在着重要的意义。不仅仅是个人也好还是企业也好，仅有在良好的人际关系下才会有良好的合作。良好的合作往往有助于我们工作的高效完成。能让我们事半功倍而不是事倍功半。这些体会都是在实习过程中所得到的，我最终明白在我们真正踏入社会之前为什么要进行实习。因为学校所教与我们的知识毕竟有限，仅有在实际的工作中我们才能学到更多的知识及体验。而这些体验是我们花再多的钱也不能购买的。因为这是只属于我们自我的，不会随着时间的流逝而被遗忘。

**第七周**

　　工作中，我们难免会犯错所以挨骂也是在所难免的。当这件事发生在我的身上的时候我才深刻体会到解释就是找理由，据理力争是没有用的。你对领导解释得越多结果就会变得更糟，所以主动承认错误是关键。由于认错态度良好于是领导也就随便骂骂也就算了。我们常常会做错事，也常常会被误解。在工作中不管我们是犯错还是被误解，我们首先要做的不是跟上级阐述我们犯错的理由首先要做的是承认错误。当被误解的时候我们不要忙着去解释，当领导处于愤怒之时，过多的争论只会让事情往更加恶劣的情景发展，倒不如听他说完然后道个歉。其实对于我们来说认错只可是是一件很简单的事情。并且关于误解，总会随着时间的的推移而水落石出的。所以没必要和上级激励力争，因为你们之间本来就是不平等的！

**第八周**

　　幸好上次的错误没有给领导留下太多的坏的印象，由于这阵子的工作完成的还算是比较好，于是领导在大家面前夸奖了我，也算是这阵子辛勤工作的回报吧。所以下班的时候觉得心境异常舒畅。我想这也许就是为什么马斯洛把自我价值的实现放在人类需要的最顶端的原因吧。每个人都需要自身的价值被肯定，当我们的价值得到实现的时候我们就会觉得愉悦，而当我们的不能得到他人的认可的时候我们就觉得难过。虽然这只是一个小小的夸奖，但对于一个实习生来说，能在众多的老员工之间得到夸奖也算是小有成就感吧。因为不是我们所做的努力都是能够被人们所认可的，这就是为什么那么多人不能得志的原因。可是我相信上帝都是公平的，我们的努力必须能够得到回报的除非我们所做的努力还不够多。所以，不要放弃的太早不走下去你不明白你接下来遇到的是什么。

**第九周**

　　这一周我们的工作比较忙，大部分的时间里我们都是在加班。加班的时间多了工人的工资也就比较高了。虽然很累可是大部分的员工还是很高兴，也许对于我们这些刚出社会的人来说不太能够理解。在加班的过程中和一位老员工闲聊，在闲聊的过程中我得知原先他已经在这个厂里面工作了7、8年。我很冒昧的问了他一个问题：为什么，在那里工作了那么多年还是一个普通员工。他没有责备我如此唐突。而是跟我说：那也没办法大字都不认识几个呢，怎样能去做那些工作呢？我突然觉得知识是多么的重要，虽然我们不能说一个人的学时就代表了一个人的本事，可是在如此功力、竞争如此大的社会。在必须的程度上一个人的学历代表着一个人的水平。因为没有企业有时间、并且愿意花时间去验证你到底有没有本事。所以只能经过一个人的学历来确定了。第一次觉得原先知识是那么的重要。

**第十周**

　　相比上一周，这一周的工作就稍微简便一点了也没有忙了。所以下班以后我们就有了更多的时间做自我的事情了，一般在下班的时候我们都会选择去运动运动。尽管上班也有点累了，可是至少能做一些自我喜欢做的事情也算是一种放松的方法。突然在运动中觉得学校的生活已经离我们越来越远了，好好像从来没有如此的怀念过我们的学校生活。当我们还在学校的时候我们曾拼命的想要逃离我们的学校生活可是真正步入社会以后才能明白，学校的生活是我们一生中最完美的时光。在上学的时候我们常常觉得压力很大，可是此刻才明白原先上学所带给我们的压力是人一生中所有的压力中最小的一部分。不得不说一句很俗的话：每个人都是这样，仅有在失去的时候才会觉得可贵。

**第十一周**

　　由于学校还有一些重要的事情要做的的原因，这个星期我们领导给我们批了几天假让我们回去学校处理一些事情。当我们走进学校，那种熟悉的感觉迎面而来。这种熟悉的感觉让我们每一个人都觉得心境异常的愉悦。虽然以后还不明白还有多少次机会踏进我们的学校，可是每个人都要成长，而成长中总伴随着得到与失去。所以我们不应当只看到自我失去的那部分，而忽略了自我得到的那一部分。还记得刚上大学的时候对这个学校的种种嫌弃。突然想起一句话：学校就是自我在心里骂一千遍但不允许别人骂一遍的地方。对啊，我们总是对我们的母校带着如此复杂的感情。我们很快就办完事情在学校多呆了一天以后我们就回到了工作的地方。不明白为什么的，从学校回来突然觉得好像觉得没有那么的累了……

**第十二周**

　　不知不觉中，来那里实习已经快两个月了，虽然时间已接近两个月，对工作也是越来越熟悉，可是有时还是会觉得力不从心。并且也失去了刚开始来实习的那种兴奋与好奇，觉得心境总是处在低谷当中，总是振奋不起来。在和领导的偶然闲聊的时候他很友好的跟我说：只要我用心地做，就会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。听他说完顿时觉得茅塞顿开。有人说过：凡职业都具趣味味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。切忌不要粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸！对啊，每个职业都会有它的趣味所在的，像我之前所说的不走下去，我们不明白接下来会遇到什么。所以耐心等候吧。

**第十三周**

　　在上一周和领导的闲聊之后，在这一周我反省了一下这阵子的工作状态。我突然意识到与其自怨自艾还不如干些别的事情来充实自我，于是我主动要求在空闲的时间去帮帮别的部门的忙。一方面我能够打发打发自我的时间，让自我变得充实而不至于自我的觉得生活无趣。另一方面，既然我们实习是为了学到更多的知识那就趁着实习的期间尽可能的去不一样的部门感受一下不一样部门的工作。也许这样对我们真正踏上社会的时候也是有所帮忙的。即使是生活无趣，其实我们也是可

　　以让它变得趣味的。其实大部分的原因不在于生活，而是取决于我们带着怎样样的心态去看待生活。

**第十四周**

　　由于这一周领导批准了我提出的要去别的部门帮忙的请求，在这一周我也正式到别的部门去帮忙了。所以会比以往更加的，忙碌一点。虽然如此，可是和以往的生活相比我倒是更加喜欢此刻的生活忙忙碌碌的。经过在别的部门帮忙，我发现每个部门的工作都是紧密相连的，而每个部门的价值也是相同的，仅有在每个部门的互补之中才能使整个企业的利润到达最大化。相反的只要任何一个部门稍有差池都会让整个企业的利益有所下降。所以，我觉得不管是哪一个企业都好，都应当加强企业个部门之间的联系，才能让企业在这个竞争强烈的社会生存下去。才能让企业立于不败之地。

**第十五周**

　　慢慢的在别的部门的帮忙工作也慢慢熟悉了，得到了上级领导的好评及赞扬。相比刚进入这个公司的时候不管是在为人处世上还是在工作的处理本事上也有所提高了，慢慢觉得一个人不管工作本事有多强要是不懂得怎样去和别人相处一切都是空谈的。这个实习教给我们最多的不是让我们去如何运用我们的专业知识，不是让我们去获得更多的知识，而是让我们明白何如去生活。相信没有一个人不懂的如何生活，可是却不是所有人都懂得如何在这个社会上生活。经过在那里的观察我发现一般个性太强烈的人都不会再那里呆的太久，反倒是一些较为平和的人留了下来。我想了很久，也许是因为较为平和的人更加适应这个社会的发展趋势吧。

**第十六周**

　　在这一个星期里，我还是像往常一样工作一样下班。没有什么异常的事情发生。有时候没有什么事情发生也是一件很好的事情。虽然生活没有什么惊喜可是却也是至少没有什么不好的事情。突然回过头去想在那里的那么多个日子，慢慢的好像已经很习惯。习惯那里的生活、那里的工作。日子好像也比之前想的要过的快一点，刚开始的时候以往想过要快点结束此刻也觉得还好。有时候我们觉得可能会很艰难的日子其实也是很快就过去了。所以我们总要对生活充满期望。

**第十七周**

　　这个星期又犯了点小小的错。虽然领导没有过多的责备可是心里还是觉得又些许的过意不去。人都是这个样貌难免会有过错，首先要自我学会原谅自我。如果自我一向处于纠结之中不愿意给自我宽恕，那么别人又怎样来宽恕你呢？我们能够犯错可是不能一错再错。于是我这样安慰自我。在这样想之后自我也觉得心里好受一点，既然过去的事情已经不能再挽回了，那至少从此刻开始我们还能够好好把握，避免下一个错误的发生。也许生活没有必要太过于纠结。

**第十八周**

　　我们都说社会这趟水太深。有时候和朋友闲聊都说说起诸如此类的事情，比如上级的什么亲戚被提升为了什么什么……经过在这个企业那么长时间的实习，我不得不承认：不管是在任何一个地方都会有太多的潜规则。可是即使是这样我们还是不能被潜规则。我始终坚信只要是你有本事，只要是你能让企业有所发展，利益有所提高，不管是什么潜规则都会给你让步。与其抱怨还不如让自我更强一点，强大到有一天你会被别人看到为止……

**第十九周**

　　离实习结束的日子不远了，而实习结束了也就意味着我们很快就要真正踏入社会了。其实我在想在这段时间的实习过程中进入这个社会的各方面的准备呢？我想也许我已经做好了大部分的准备了，不管是心态上也好、生活上、工作上也好。在这个实习的过程中我们每一个人都在不知不觉中做好了准备。也许我们从来也没有发觉到这一点。我想这也许就是我们实习最大的意义吧。对于每一个刚出校门的我们，身上有太多的锐气以及娇气。我们就像是刚出山上开凿下来的石头，有太多的棱角。而这实习的几个月就像是刻石把我们打磨得更加的圆滑。仅有这样貌才能让我们更好的去适应这个社会。而不被社会所淘汰。我感激这个实习来得恰到好处，让我能够及时明白：怎样样的人才是这个社会真正需要的人。

**第二十周**

　　到此刻为止我的实习工作就要接近尾声，我也即将结束在那里的实习工作。在这几个月里面带给我的感触太多太多，连自我也觉得奇怪到最终竟然有点舍不得，可是生活是向前的我们必须要忘前走。也许以后我们不再需要做如此艰辛的工作，也能够脱离低层的工作。可是我不会忘记这一段时间的实习所带与我的感受，不会忘记自我的原先的样貌。也许以后的路不会比此刻更加顺畅，可是我坚信，这几个月的实习都挺过来了那么以后的路上还有什么可怕的呢。我相信只要努力未来必须会越来越完美的。“实践是检验真理的唯一标准”，经过这次实习，我也发觉自我有许多不足之处，可是所谓真诚所至，金石为开。在今后的生活中，我会朝着自我的目标，不断努力学习，弥补不足，为自我的梦想而奋。

## **实习周报 篇3**

**第1周**

　　经过一周的实习，对公司的运作流程也有了一些了解，虽然还没有具体的操作过，可是在接触到新的事务不再不知所措，学会了如何去处理一些突发事件。懂得从中学到必须的处理事情的发那个发，并且从工作地过程中明白了主动出击的重要性，在你能够选择的时候，就要把主动权握在自我手中。相信大家刚开始实习的时候，都做过类似复印打字、整理文档等的“杂活”，因为刚开始对于公司的工作资料、流程还不了解，所以做“杂活”成了实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂可是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要进取学习进取办事，做好份内事，勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

**第2周**

　　在经历了一周的打杂工作，让我对公司的运作流程以及业务有了一个整体的了解，所以这一周我们的工作资料也有了一个小变化，除了进行简单的技术资料整理，还有就是如何去做好这个产品方面的设计，我本来以为就要将具体的尺寸用工具测量出来，然后经过。画出来就能够了，可是结果并不是想象中那么简单。老板总是叫我一遍又一遍的检查画的图是否还有其他的错误，经过几天的检查，我开始感觉到一整天坐在电脑面前开始有些疲倦，整天应对着电脑，看着那枯燥无谓的图形，我有点开始厌倦了，可是我还是坚持着做着，细心的检查着。就这样我熬过了枯燥的一个星期。

**第3周**

　　俗话说的好一年之季在于春，一天之季在于晨，又是一个星期的开始，早上起来呼吸着窗外的新鲜空气，来到厂里开始新的工作，将上个星期的零件图把他装配起来，我以为本来是很简单的事，可是事实并不是想象中的那样的简单，在装配过程中出现了许多问题，这下可把我个弄荤了，都不明白该从何下手，比如说在装配的过程中出现尺寸的不一样，出现很大的间隙等等其他的许多问题。一时间看出许多的毛病和错误，只好在次慢慢的修改，寻找还有没有其他的错误。经过几天的奋斗，修改和检查这个工作快临近尾声了，我总是在期望我的图不要在出现其他的错误。这个星期虽然结束了，可是我还是有地方值得我去学习的，真的是不易乐呼

**第4周**

　　图是弄好了，接下来是开始进行生产，调试。真是毛病重重，错误多多啊！产品刚出来进行调试微出现这样那样的毛病。之后才清楚明白是怎样一回事。可是经过这件事能够学到不少在学校所学不到的知识与经验，原先在设计绘图，这个零件是研究的并不单单是把图绘出来，还要了解一些关于市场方面的信息，比如说价格，一些常用的毛坯，怎样做起来才方便简洁，如何把他设计成又好又方便的产品。还要研究在加工过程中出现的误差，还有一些热处理方面的知识等等。如果不想到这些结果会是难以想象的，浪费时间上其次的，最重要的是公司经济的损失。

**第5周**

　　经过一个多月的实习，虽然对公司不是那么的太了解，可是多少不等也有所了解。天天做着一样的事，感觉得无比的枯燥仅有自我一个人坐在电脑面前一整天，仅有电脑从早到晚的陪者我，觉得好孤独，没有了以前在学校的那种欢声笑语，没有在学校的那种简便悠闲自在了，有的只是空虚和寂寞。有些时候闲下来就坐在电脑面前发呆，不明白做什么。就这样一天一天的耗着，感觉除了工作以外，自我的生活中就没有其他的新鲜的事情，或者是值得人去回忆，留念的了，没有了色彩斑斓的生活，有的只是枯燥的工作有些时候都有点冲动想不干了，去换换别的工作，想给累积更多的社会知识和经验，可是想了想还没有那么的冲动，还是在原先的地方老实的待着。

**第6周**

　　虽然时间是过的那么的艰苦，可是还是有欢乐的时光的，那天我和师傅出去吃饭了，在饭桌上，师傅没有以前那一脸的严肃，让我感觉到自我和他们就像兄弟一样，并没有那么的陌生。在吃饭的时候叫我注意一些细节方面，并不象在学校大家在一齐吃饭那么的随便，要有必须的规矩和礼数。叫我如何去喝酒，虽然我不会喝，他们就让我少喝点，意思一下，叫怎样在那里结交新朋友，也好为自我以后在社会混多一条路，多见见世面。那天我们吃的很高兴，也很开心，我第一次感觉这样无拘无束。回到厂里的宿舍，呼吸着外面的空气，感觉到无比的舒畅，来到厂里最终有了一次真正的放松，心理觉得乐滋滋的。

**第7周**

　　经过了一段时间的工作，又开始踏上了新的征程，进行新的锻炼。经过一段时间的匆匆忙碌后，最终有了能够闲下来的一点时间。能够稍微的偷懒一下，好好的享受一下工作之余的欢乐。在这以后才上体验生活那种家庭生活的开始，开始我的新的工作：学习怎样做好日常生活中的细事，比如说说是挖排水沟，看似一件简单事，可是实际哂纳感做起来就显得的十分的棘手，对于我们刚步入社会的新大学生来说无疑是一个重大的考验，虽然我并不明白怎样去弄，更不明白如何弄好，可是我还是在其中努力的学习，领悟其中的心得。这些活原先在家里并要自我去做，但我在那里能够亲身的体验到家人的辛苦与劳累。仅有自我亲身经历，才能深刻体会。

**第8周**

　　上一周的劳累与辛苦使我牢记心理，可是这一周又学到新的东西，虽然简单可是也很容易出错，我和我一个师傅去浇水泥板，在浇焊一块铁架子，放在里面来增加的它的强度，以防被什么大型机器从上头走的时候压坏了，我看着师傅做，便好奇的问你为什么不做成和扳子一样大的架子呢？师傅起初并没有告诉我为什么这样做，我一向带着这样的疑问。之后和他一齐浇的时候才发现，如果和它弄成一样大的话结果就放不进去，或者说以后弄出来，边上就会不平齐，不仅仅外观上头不怎样好看，并且有些时候不注意的话，他人从它旁边经过的会弄伤其他人。这个虽然简单，也许在书上的时候大家都会说，但你一旦在真正实践的时候就会想不到，仅有实践了，才能更深的体会。

**第9周**

　　锻炼远不止这些，丛中学到东西才是最重要的。又有一件事情是我记忆犹新，那天天阴着，风吹着，冷极了。老板叫我们去刷树，这些简单的东西对于我来说都是没做过，不怎样会做。我都不怎样情愿去做，老板说了不得不做，正所谓在别人的屋檐下吃饭，不得不低头。硬着头皮拿着家伙干了起来，起初上一脸不愿意，慢慢做起来觉得里面还是有必须的学问，比如说一般树干要刷多高，才能到达保护树的最佳效果，书皮上头一般刷成什么样貌才能最好，怎样样刷才能使多有的白色在同意高度，怎样样刷才能让人看上去更加的美观舒服等等，从臆见小的事情上就能学到很多，只是有些时候自我并没有发现而已。

**第10周**

　　学习总是永无止境的，正所谓活到老学到老。公司是搞二手摊铺机的维修，这一次家里来个大家伙，要进行大修，这下好了一忙就大伙给忙坏了，大家一天到晚就开始为着这个大家伙弄来弄去，开始天天加班。一天从早到晚都干个不停，晚上还要加班，那几天真是一个尽的叫累啊！恨不得一下就过去，事实是不可能的，只能一天又一天在忙碌中度过。回头想想这几个星期感觉自我尝到人间的酸甜苦辣，感觉时光是度日如年，十分的难熬。有些时候整个人早上都不怎样想起来，盼望着什么时候能够放假休息一下，好好的放松个一天两天，最终结束了一个星期的劳累生活，回过头在想想这个星期的点点滴滴，不禁的笑了起来。

**第11周**

　　时间过的真是快啊！不知不觉的将近两个多月了。对于刚出学校的我来说生活的点滴都是一个学习的过程，比如说自我的日常生活，从学校出来了，什么都要靠自我，刚来厂里的时候，自我连做饭都不怎样会，有些时候都煮的不熟，正所谓在家里过惯了那中衣来伸手，反来张口的生活。开始几次都没做好，可是之后慢慢的适应了，越做越好了，同时自我也开始慢慢的学习做菜了，虽然做的不怎样好，可是自我还是每一天坚持的去做，相信总有一天会做好的，正所谓功夫不负有心人，我坚信总有一天会弄好的。离开了学校，怎样样去搞好自我的生活也是一个重要的过程。也是有很多地方值得自我去学习的，生活中处处能够学习，只要你去用心。

**第12周**

　　到了这一周说说我的感想最深刻的还是交际方面的。像我一个人在外面，生活确实不容易。俗话说的好在家靠家人，出门靠朋友。出来交朋友是十分重要的，而看准人，看好人，交好人是更重要的，在结交新朋友之前要研究好这个人是否值得自我去交，看准人是交朋友的一个重要条件，看好人则是交朋友的一个中心环节，交好人则是最简单的了。我的公司虽然不怎样大，可是有几个人就有几种不一样的社会形态。有些时候我都会不禁的发出感慨，也许正因为社会上有这些不一样的人，不一样事，不用的物体才能构成这个复杂而又无奇不有的社会。社会真是让我感慨万千，如果说社会是大海，那我就是一滴水，终究会随着时间的流逝而滚入滔滔的大海随波逐流。

**第13周**

　　实习过半，真是实习时间多多，接触社会多多，学到的经验和社会知识更加的多多。新鲜的事更是说不尽，道不完。在工厂中发生的趣事，幽默的事也算不少。但这个星期我想说的是有些发生我们身边看上去不怎样起眼的事，可是当你亲手做起来的时候就会发现自我并不是像想象好做，那么的容易简单，这可能也就是我们平常所说的眼高手底吧！真是不做不明白，一做吓一跳。有些时候我都怎样敢相信自我会这么的差劲，可是事实就在眼前，事实是证明一切强有力的证据，我不得不相信这一切。这些虽然是小事，但能真正的反映一个人在处理这些事方面的本事，事实胜于雄辩，也许从这些事中我们能够学习到在处理小事方面应当谦虚谨慎一点。

　　第1**4周**

**人往**往都是这样，没有经历过的话，永远都不明白事情到底是怎样一个样貌，是真的那么难，还是并非如此，所以，不管怎样样，即使是自我完全陌生的事情，只要有机会，都必须要去尝试，努力去做好。因为没有经验，那么就需要做更多的准备工作。另外就是不要害怕失败，只要用心去做就能够了。等到熟练了，那么成功将是水到渠成的事情。比如我的第一次做那些不起眼的小事时，虽然我做得不够好，或者能够说失败了，但经过这次的尝试，却令我获益匪浅，对我之后的几次任务的成功都起到了极大的推动作用。自我也经过不断的经历和尝试检验了自身的水平和适应本事。仅有经过不断的努力，不断的尝试，不断的积累经验，才能够发现自我的不足，然后在弥补不足的时候，我们便实实在在的提高了自我。所以，不管怎样，努力去做吧，告诉自我，只要用心，就能做得更好，更舒心。

**第15周**

　　时间过得真是飞快，实习近三个多月了。在这中间有苦，有甜，有累，有欢乐。实习期间真是感慨万千，总是有说不完的事，道不完的情，怎样说也说不完，每一天虽然都是我们这几个人可是，总会有不一样事在我们身边发生。经验总是藏在这些平常的事中，需要我们去发现，把它挖出来，化成自我的经验，仅有这样不断的积累，不段的学习，才能拥有更多，更好的宝贵的经验。有了这些经验才能在社会上占有有利的位置，才能在社会上站稳脚跟。也为以后在生活奠定坚实的基础，这周虽然没学到什么东西，可是回忆过去三个月的实习，总是那么令我难忘，毕竟这是我的第一次独自一人在外面工作生活，一个在笼子生活了十几年的小鸟，最终飞出父母的怀抱，在外独自奋斗。

**第16周**

　　有了自我的第一份工作，在除了不变的上班下班，其中还潜藏危机，要在实习中不段的学习，跟着节奏的发展，不能停滞在原地，要居安思危。要在实习中不断的提高，如果有本事的话，还要有超前意识，要把自我的潜在本事开掘出来，仅有不段的开动自我的大脑，才能创造更好的物质生活。自我的命运掌握在自我的手里，需要去寻找，去探索。有些时候外部环境对于一个人的发展走向起到重要的影响，好的外部环境能够造就一个人，坏的环境也能够毁了一个人。所以不管在工作，或者以后在工作的时候就要研究好这些方面的因素，仅有在找工作前做一切准备才能把握自我的那块金。正所谓做到知己知彼才能在仗场上取得胜利，这样的道理同样适用于我们此刻，这样也算在为自我适应复杂的环境奠定基础。

**第17周**

　　一个星期的实习下来，总是有很多经验，有很多认识，自我总是有很多的感慨。也许在实习的这些天中，我也在逐渐的成长。在认识学习逐渐的成熟。每个人都会在时间潮流中不断认识自我，只可是是时间的长短的问题。所以待人要真诚，时时为人着想，处处为人行事。能够把自我溶入群体，而不耻向工人群众学习。要想在如今的社会中生存，就要吸收新的思想与知识，不断更新观念，趋于完善。这样才有利于思想与实际行动真正地结合，仅有在思想演练，才能在最短的时间里把自我要从事的行业中处于领先的`地位进而起着不可替代的作用，因为我将会为它比其他人付出更多创造更多价值。我也应当得到我应得到的报酬与珍贵的经验。

**第18周**

　　这么长时间下来了，让我感触最深的还是一个情字，俗话说的好人非草木孰能无情，处处都有人情在。比如说当你独自一个人在搬一样重东西的时候，他会自动来帮你搭上一把，每次和他一齐做事的时候，他总会默默的承受的更多，不会因为我的不娴熟而责怪我，而是慢慢的在等待我，当我遇到不会做的事的时候，他总是会悄悄的走到我的身旁，细心的指导我，让我渐渐的步入轨道，当天渐渐的转冷的时候，他会不时的提醒你要多穿点衣服，在工作方面他是我的师傅，在生活方面他如同我的父母。休息时间有时我们聊聊天，他在我生活中亦师益友。让我感觉到背加的温暖，虽说社会是残酷的，可是在每个角落还是存在着温暖。

**第19周**

　　在外面工作有苦，有甜，有辛酸，有欢乐。但总的来说对自我还上一个不错的锻炼。失败是成功之母，要想有成功就必定会有失败，要能承受住失败的打击，从失败中总结出经验，把它化成自我的知识为以后遇到同样的事或者是类似的事就不会出同样的错误，感觉每周还是多接触接触一些事，对我们的成长是有好处的，关键还是在于自我平时对一些事情的处理和总结，不管自我以后走到那里这个都是必须的，在工作的时候可是分的依靠师傅而自我不去动手，不去想。如果是这样的话，你永远不会得到提高，只能在社会的竞争中被淘汰，在工作中要不断的学习积累，完善自我，而不是得过且过。要能做别人不能做的事，吃别人不能吃的苦，有苦以后才能有甜。

**第20周**

　　记对于刚出来的我们来说，刚步入社会年轻好胜，心理比较浮躁都是在难免的，因为我们刚从学校里出来什么都不明白，不明白社会是个什么样貌，总是怀着好奇的心理去接触一下，总是想现实会像想象中的那么的好，可是往往会出乎人的意料，什么样的事情都会发生。什么样的结果都是难以预料的，自我的前途仍旧是一片黑暗，而我感觉到有种认识最可悲的，那就是出来不能够正确的认识自我的地位，拿不定主张，没有主见的人，往往经受不一点诱惑或者是打击。这样的人在处理事上头优柔寡断，到最终往往受伤最重的还是自我，正所谓当断不断，反受其乱。这就需要我们在以后的人生的道路上把握住方向，选择自我想要，所感兴趣的。

**第21周**

　　每个星期都有不一样事在我的身边发生，回头想想那些事，总是有些值得自我去学习回忆的，也许这些东西会和我在一齐，永远埋在我的脑海里。当年纪老的时候说不定想起这些事，那时候就会茫然的一笑，感觉那时候的我真的很幼稚，年轻，跟本就不明白什么，就明白成天在外面瞎混。说到这些感觉自我此刻有些远了，还是说此刻的我吧！自我已经出了学校，不在像以前那样的单纯了，感觉到自我的肩上的担子好重，在往后接踵而来的不仅仅是工作上的烦恼，生活上，家庭里的就慢慢的累积到自我的身上。也就是说在不知不觉中自我已经长大了不在以前那个动不动就爱哭，流鼻涕的那个小男孩了。也许这就是我在实习中的认识，要是没有这样的经历，估计我还没有那么深刻的认识。

**第22周**

　　时间过的真快啊！一转眼几个月的实习时间快过了。快要回学校了，我真是期待了好久，好想回学校重温一下那时在学校的感觉。天渐渐的冷了，但我热情仍旧没减，我对工作的热心仍旧还在。干了一段时间多少不等对自我此刻的工作也有些了解。不管此刻也好将来也罢，最重要的还是自我对工作的心态，如何控制好自我的心态是一个重要的问题。初此之外，还要靠自我的努力，自我能多学一点是一点，呀哦居安思危，要不断的独立思考，去发现问题，解决问题，提高自我的本事，发展自我的潜能，争取做到别人不会做的事，自我能够做出来。还要勤奋的动手，多亲手去做做，提高自我的实战经验。这样才能在社会上立于不败之地。