# 实习周记范文模板集锦【5篇】

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-03-06

*实习能拓展大学生的综合素质，培养适应型人才。实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。以下是为大家准备的实习周记范文模板集...*

实习能拓展大学生的综合素质，培养适应型人才。实习是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过实习磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，拓展自身的综合素质，成为学历，素质，技能一体化的适应型人才。以下是为大家准备的实习周记范文模板集锦【5篇】，供您参考学习！

>1.实习周记范文模板集锦

　　新的一周又开始了，实习了一段时间，要回到课本里去，现在的我要进一步熟悉这些规范，将这些规范看熟，这样在以后的设计过程中才不会不知道如何处理，现在的我还可以依赖周围的同事帮忙，可这并不是长久之计。我现在看的规范是混凝土结构设计规范，还有一本是混凝土抗震规范。对做结构的我们，这两本规范是我们必须看的，虽然看这些规范不需要把他熟记在脑海里，但是当你碰到它的生活你至少可以回忆起来，用在什么地方，需要对这个规范有一个大概的了解，以后用到的时候知道在什么地方可以找到它，知道这个规范在哪个地方。我现在要做的就是熟悉这些规范。以后还要可以熟练的应用这些规范。

>2.实习周记范文模板集锦

　　从刚开始实习时的激动和盲目到现在能够主动合理的安排自己的各项工作进程，感觉自己成长了很多，更重要的是学会了很多新的知识和一些为人处世的道理。走到了工作岗位，走向了纷杂的社会，好比是从一所大学迈进了另外一所更大的大学，等待我们的是更多的挑战，要学的东西比学校多的多。人生就是这个样子，一个人的一生好比是一个求学的过程，从一个学校走向另外一个学校，我们只有努力的学习、虚心求教，到最后才能获得一份合格的毕业证书，去微笑的面对自己的生活。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好!

　　我相信，实习，多一种经历，就多了生活的经验，哪怕现在用不到，在不远的将来回过头去想想，也会显示出它的重要性和好处。

>3.实习周记范文模板集锦

　　老师傅首先上来就跟我说了一些概念，组件是由若干零件组成，在结构上有一定独立性的部分。部件：部件是由若干零件和组件组成，具有一定独立功能的结构单元。组件装配：组件(或部件)装配是按照规定的技术要求和顺序完成上述组合的工艺过程。总装配：总装配是将部件、组件、零件组合成产品的工艺过程。任何机器都是由零件、组件和部件组合而成。装配包括对产品的调整、检验、试验、油漆和包装等工作。装配是机器制造生产过程中极重要的最终环节，若装配不当，质量全部合格的零件，不一定能装配出合格的产品;而零件存在某些质量缺陷时，只要在装配中采取合适的工艺措施，也能使产品达到规定的要求。

　　因此，装配质量对保证产品的质量有十分重要的作用。在机器的装配工程中，可以发现产品在设计上的缺陷(如不合理的结构和尺寸标注等)，以及零件加工中存在的质量问题。因此，装配也是机器生产的最终检验环节。如控制装配的环境条件(温度、湿度、清洁度、照明、噪音、振动等)，推行有利于控制清洁度、保证质量的干装配方式，零件必须在完成去毛刺，退磁，清洗，吹(烘)干等工序，并经检验合格后，才能入库。

>4.实习周记范文模板集锦

　　实习的第xxx个星期，实际算是适应期。主要了解公司的背景、产品、发展方向和前景等。另外，尝试跟同事多沟通，多听，从交谈中也能够学到不少东西。同事们都很热心，很照顾我，经常在我碰到困难的时候便主动伸出援助之手，令我非常感动。这几天在同事的帮带下，做一些文员相关的工作，也就是打根基。可别小看了这些活，虽说简单，但都是疏忽不得的，每件事情都至关重要，因为它们都是互连的。为了保证最后能够顺利，前面的每一步基础都要打好。为了能够真正的使用知识，我很严格的要求自己去做好每一件事情，即使再简单的事情我都会认真考虑几遍，因此，虽然做得不算快，但能够保证让同事们满意。同事通常也不催促，都把任务安排好，然后便交给我自己去处理，同时还不时提供一些帮助。等慢慢熟悉起来，做起事情也越来越顺手了。

　　第xxx个礼拜的实习，我可以简单的总结为几个字，那就是：多看，多问，多观察，多思考，多动手。一方面要发扬自主思考问题的能力，在碰到问题的事情，自觉努力去独立解决，这样对问题便能够有一个更深刻的了解，当解决的时候也会获益良多。

　　另一方面，要发扬团队精神。公司是一个整体，公司产品是团队的结晶，每个人都需要跟其他人更好的沟通和交流，互相帮助，合力完成共同的目标，团结众人的智慧才能够发挥的效能。

>5.实习周记范文模板集锦

　　不知不觉，我已经在这里实习了一段时间了。说真的，在这段时间里，我大多的时间都是跟着大家学习，更多的工作是在后勤方面，例如给我们厂里的职工倒倒水，复印，接电话等等。

　　在这段时间里，实习生活对我来说不知道是什么味道，有时候闲得要死，有时候又忙得要死。说句实话，相对于天天在办公室里忙得不可开交的同事们来说，我的内心是多么的想有一个真正接触到他们工作前线的机会。

　　我的工作主要是负责打电话去联系一些客户，介绍我们厂的新产品的一些细节。由于之前都没有这方面的经验，于是就由主管先给我示范，我在底下模仿和学习。我拼命压抑着我内心的紧张，好不容易地在断断续续中把产品介绍给了别人。

　　每天都要在紧张的工作状态下，没有过多的时间考虑其它事情。于是不知不觉的，就发现原来我短暂的实习时光会很快就过去。

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