# 大学生周记 大学生暑假周记心得体会(汇总11篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-04-23

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧大学生周记篇一暑假是大学生重新拥有自我的时刻，享受时光，尽情释放自己的能量...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**大学生周记篇一**

暑假是大学生重新拥有自我的时刻，享受时光，尽情释放自己的能量。自由的暑假让大多数大学生都有很多的计划和期待，因为暑假对他们而言，是一个拓宽视野、提升素质、打磨自我、积累经验的机会。每个人走过的暑假都不一样，但都会带给自己不同程度的感悟和收获。

第二段：体验感悟

在这个暑假中，我有了很多的体验感悟。首先，我在假期期间捧入一本好书，阅读到了不少平时没有时间去接触的经典。这让我在精神上获得了提升和充实感。其次，我参加了社会实践，去了贫困山区，帮助那里的孩子克服困难，这给我带来了情感上的愉悦，同时也让我明白了困难时期的重要性。最后，我学习了一项新技能，即编程，学习了基础的计算机语言，这让我认识到了为什么编程技术在今后的社会非常重要。

第三段：感恩家庭

在大学校园生活中，我们时常感觉家庭很遥远，但是在暑假里，远方的家人和我们又可以相聚一起。我十分感恩我的家人，他们在我成长途中身体力行地“教诲出师”，他们不仅给予我物质上的支持和精神上的鼓励，而且给了我友爱和勇气。他们不断跟我强调要注意身体和安全，这让我意识到，无论做什么都应保持安全比一切更为重要。

第四段：时间的珍贵

暑假能够尽情享受生活，但是时间也同样珍贵。没有把握好时间，一切都会变得虚度；将时间好好地利用起来，成果会更为显著。这个暑假让我明白，时间的珍贵在于把握自己的生活目标和计划，而这种把握在于自我管理的完善。我开始给自己制定合理的计划，切实地去落实，让自己在暑假里收获了很多。

第五段：总结

在这个暑假中，我明白了“时间是金钱”的道理，感受到了家庭的温暖，掌握了基础的计算机语言，同时也更深刻地理解了社会和人生。暑假总体而言是非常愉快和充实的，但也让我认识到自己的不足，希望今后能够更加努力去追求自己的目标，让自己变得更出色。总之，这个暑假让我成长、收获和体验，在接下来的学期和日子里，我将怀着感恩之心，努力前行！

**大学生周记篇二**

大学生专升本是许多大学生为了追求更高学历而进行的一种途径。我也是其中之一，为了能够获得更好的职业机会和更高的职业发展空间，我决定报考专升本。然而，在进行了一周的学习后，我发现自己面临许多困惑。首先，加入专升本班级后，我发现与其他同学之间存在着明显的年龄差距，有时候无法融入班级氛围中。其次，专升本的学习压力也比我之前的学生生活大大增加，让我感到有些力不从心。面对这些困惑，我决心要克服它们，并且从中收获更多。

第二段：积极适应新环境和学习方法

为了能够适应专升本的学习环境，我主动与我的同学们交流沟通，尽可能地参与班级活动。尽管有时候感觉有些局促，但我发现与其他同学的沟通能够使我更加融入班级，产生更强的归属感。此外，我还积极尝试不同的学习方法。我发现，与以往的大学课堂不同，专升本的学习更加注重理论与实践相结合，注重实际应用能力的培养。于是我开始注重更多的实例分析、问题解决和实际操作，这样不仅帮助我更好地掌握了知识，也提升了我在学习过程中的兴趣和动力。

第三段：克服学习压力和困难

专升本的学习压力比起之前的大学生活大大增加，让我面临更多的困难和挑战。为了克服学习压力，我第一步是调整自己的学习状态和习惯。我积极规划每天的学习时间，制定详细的学习计划，并且按时完成。此外，我还积极寻求帮助和支持。通过与老师和同学的交流，我获得了更多学习上的指导和建议，使我能够更好地掌握知识。虽然困难还存在，但这些努力帮助我不断克服压力，保持良好的学习状态。

第四段：提升自己的综合素质

专升本的学习不仅仅是为了获得更高的学历和更好的职业机会，更是为了提升自己的综合素质。在经过一周的学习后，我不仅在专业知识上有所提高，还培养了更多的学习方法和工作技能。例如，我学会了更加高效地进行时间管理，更好地与人沟通合作，以及更好地解决问题和处理压力。这些能力的提升将在我未来的学习和工作中起到重要作用。

第五段：坚持与目标前行

专升本的路程并不容易，需要付出更多的努力和时间。然而，在这一周的学习中，我也收获了很多。我明白无论遇到什么困难，都要坚持下去，因为只有坚持才能超越自己，达到更高的目标。我将继续努力学习，提升自己的能力，为未来的发展打下坚实的基础。

总结：

通过这一周的专升本学习，我克服了许多困惑和困难，提高了自己的适应能力和学习方法。专升本虽然充满挑战，但也为我提供了学习和成长的机会。我相信只要我坚持不懈，努力学习，就能够在这个过程中获得更多的收获和成就。专升本之路虽然漫长，但我对未来充满信心。

**大学生周记篇三**

随着会计制度的日臻完善，社会对会计人员的高度重视和严格要求，我们作为未来社会的会计专业人员，为了顺应社会的要求，加强社会竞争力，也应当严于自身的素质，培养较强的会计工作的操作本事。于是，本学期初，我们参加了学校为我们供给的会计实习。

刚进入公司的第一天，一切都很陌生，也很新鲜。一张张陌生的面孔，不认识可是都面带微笑很友善。有一位很热心的同事，带着我逛这逛那，带我参观了一下公司的整体结构和各个部门，还给我介绍了几个同事给我认识。

第一天的快中午时，我被公司的领导带到财务科经理那，并被告知我以后就跟着她学，我很乐意，因为很热情地接待了我，还带着我和她一齐吃了午饭，午时财务经理给我谈了一下她的工作概况和她的主要职责，我都记在了心里，因为这可能就是我将来要承担的职责。

一周的时间很快就过去了，在这一周里，我尽量让自我更快地去适应环境，更快地融入这个大团体中，因为仅有和上司、同事都处理好关系，才能有利于自我工作的展开。

时间过得真快，转眼第二周已经结束了，因为刚进公司的缘故，一些重要的事情我都没有涉及，可是我并没有灰心，也没有觉得大材小用。我想仅有从最基本的开始干起，一点一滴地积累，做好我负责的每一件小事，让领导和同事放心，将来才能成就一番大事业。“不积跬步，无以致千里”，“江海不拒细流，方能成其大”“一屋不扫，何以扫天下?”说的就是这个道理。

早上，我基本能保证提前到公司，在开始工作的前一段时间，帮教师的桌子收拾一下，然后再拖一下办公室，让教师工作得更舒适，心境更愉快，也能多教我一些东西啊。

中午的时候，我会帮同事一齐订饭，按他们各自的口味叫了不一样的饭菜，同事也对我订的饭菜挺满意。午时，公司有快递发的时候，我会负责联系快递，并填写快递单后及时发件，受到了领导的好评。

这一周基本是在忙碌和琐碎中度过的，可是虽然是一些琐碎的小事，却和学校里一向和书打交道很不一样，我感觉有一种新鲜感，每一件小事都需要我亲历亲为，经过付出自我的劳动换来的成果很有价值，也很值得。

1、对公司的财务情景以及人员设置进行了解

2、了解公司的财务规程以及财务制度

我们单位设置了一个现金出纳会计，一个银行出纳会计，四个材料会计，一个成本会计，一个税务会计，一个总账会计。

我们单位是以erp系统，采用的是用友财务软件，一切都是用电脑系统来完成的。

初步接触会计工作和工商注册工作。熟悉会计工作作流程。学习报税，缴税，银行外汇开户，外汇许可证申请，代开增值税发票，申购发票及税控机，原始凭证分类及简单凭证的填制等资料。简单了解会计电算化。

1经过专业实习，使自我深入社会实践，接触实际工作，了解企业现实状况，加深对改革开放，建立社会主义市场经济的认识，把握现代企业管理，异常是现代企业财务会计管理的发展趋势。

2经过专业实习，将学校所学同实际所用结合起来，理论联系实际，以巩固并加深所学基础理论与专业知识。

3经过专业实习，基本掌握企业会计核算和财务管理工作的组织形式和基本方法，综合运用所学知识进行调查斫究，分析确定，以培养观察问题，分析问题和解决问题的本事。

4经过撰写实习报告，培养自我的综合分析本事和文字表达本事。

熟悉会计凭证的编制

我认真学习了正规而标准的公司会计流程，真正从课本中走到了现实中，细致地了解了公司会计工作的全部过程，掌握了金蝶财务的操作。实习期间我努力将自我在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合。在实习期间我遵守了工作纪律，不迟到，不早退，认真完成领导交办的工作。

刚到会计部财务经理就叫我先看她们以往所制的会计凭证和附在会计凭证上的原始凭证。由于以前在学校做过会计凭证的手工模拟，所以对于会计凭证不是太陌生，所以以为凭着记忆加上学校里所学过的理论对于区区会计凭证完全能够熟练掌握。

但也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于之后经理让我尝试制单的时候感觉到有些困难。于是我只能加班补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。

毕竟会计分录在书本上能够学习，可一些银行帐单，汇票，发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为编制会计凭证做好准备。

实习了一段时间，经理给了我一些原始凭证，让我审核原始凭证后编制记账凭证。我根据原始凭证所必需的要素认认真真审核了原始凭证后，进入用友会计的录入记帐凭证的界面，先按此笔业务录入简明而清楚的摘要，然后按会计分录选会计科目，并在相应的会计科目的借方和贷方录入金额，最终在检查各个要素准确无误后，按下保存并打印出记帐凭证和相应的原始凭证钉在一齐。刚开始我制作的速度比较慢，并且在张经理审核凭证时能发现一些错误的凭证。

可是经过几天的联系后在速度和准确度上都提高了不少。经过一周多的编制记帐凭证工作，对于各个会计科目有了更加深刻而全面的了解，并且对于我把书本知识和实践的结合起到了很大的作用。

除了编制记帐凭证，经理很有耐心地给我讲解了每一种原始凭证的样式和填写方式以及用途，并且教我记帐，打印所需要的帐簿以及查询凭证等财务的一些常用的操作。有了这些基本认识并熟练了财务的操作以后学习起来就会更加得心应手了。从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎样一回事。

这个礼拜一开始副行就把我叫到了主办会计的办公室去帮忙，我很兴奋，开始要接触自己平时学习的专业了。一去张会计张姐就先拿了很厚的一打对账单要我帮忙找，那里面乱七八糟的单子，真是让人无从下手，最后只好先帮他把单子全部理好才能慢慢地找出来要对的东西。

看着那些密密麻麻的账户真是有点吃不消，但是慢慢就习惯啦。在弄完银行对账单之后，又开始在会议室里折对账单，这是一个手工活，就不大耗费超多的脑力，算是一种小的放松吧!

周二开始，张姐说给我安排了一个长期性的工作，我听后有点紧张不明白要给我安排什么工作，之后听其慢悠悠的说：“就是与负责记帐的会计对昨日的帐务进行核对，如打印工前准备，科目日结单，日总帐表，对昨日发生的所有业务的记帐凭证进行平衡检查等，使其对应。

这个一开始干起来可能找不到头绪但是以后熟练了就好啦!”我听后半信半疑的点点头，然后张姐就带我去了，把我交给了负责记账的姚会计，然后接连几天早上我就在忙活这些事情，但是在姚会计的指导下做了一会便觉得也没有那么难。

在公司上班也将近2个月了，我渐渐褪去了无知的面孔，在处理人际关系上也慢慢适应了。这个星期，经理又交给我一个艰巨的任务。收取员工伙食费，因为我们公司报销每一天每人五元的伙食费，但是每一天每人公司员工的伙食费远远不止五元，所以我要先计算这个月的总支出然后再计算每人应补交多少钱。我先到厨房阿姨那里把这个月的发票登记核查并计算总额。

然后再利用excel制作表格给经理审查。最后，经理让我向每个人收取伙食费。因为有些人就在公司食堂吃过一两次，所以只要收取xx元，我不大好意思向他们收取，我就把这个状况告诉经理，经理再次教导我：“你以后从事的工作是与钱挂钩的，做事情要有原则性，不在于金额的大小而是你在资金往来过程中的准确性。

xx元对于一名会计来说也是很重要的，况且你不代表个人而是代表公司。”听完经理的教诲我到每个同事的桌前，把这个月的伙食费一分不少的收回。以上是这周工作中最让我有所收获的。

实习的最后一周，感觉很不舍，朝夕相处两个月的同事们，从陌生到熟悉，从冷漠到热情，让我感受到社会的冷暖。个性要谢谢林经理和陈老师，他们给予我的不仅仅是实践经验，还让我了解自己的不足。缺乏自信心，胆怯等弱点，并给我宝贵的推荐。

我很庆幸是他们指导我这次的实习，真的很谢谢他们。会计还有很多东西需要我去学习，透过实习我也明白了，自己此刻掌握的知识还不是很稳固，我需要花更多的时间去提高自己。我明白了课本上学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以不便应万变。

会计对于一个公司的重要性我也切身的感受到了，所以我能感受到我的肩膀承受的压力，不是一份工作那么简单。回顾这八周以来所经历的点点滴滴，发觉实习真的是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。

**大学生周记篇四**

炎炎夏日，我作为一名普通的大学生很荣幸的成为了湖北联通的一名勤工俭学的一名在校实习生。家境不是很好的我们对于这份来之不易的工作更是惊喜万分，同时也感到不的压力，因为这是我们刚刚塌出社会的一小步，酷热的温度无法熄灭我们的热情，更是燃烧了我们回报社会的热情。

在这个月的实习生活中，我们接触到了很多联通品牌的用户，也接触到了社会上各层次的人们，让我们暑期的生活充实而多彩。

一个月的实习很快就过去了，让我从一个普通的联通用户，对中国联通有了深刻的了解与认识。

实习前的培训更让我认识了中国联通的企业文化，它是中国联通的指导思想。

培训期间对中国联通企业文化的了解的同时我们还接受了业务及礼仪的一些基本知识，正是由于这些基本知识才使我们在这一个月的实习工作中能得心应手。

还是简单谈一下工作，联通为我们大学生推出的这项勤工俭学的岗位，不紧使我们解决了下学期部分学费问题，更让我们为以后踏出社会打下坚实的基础，这项工作对我们来说很新鲜。感受新鲜的同时更让我们感受了一份责任。这阶段的工作尽管不是很累也不是很轻松，但我能感受到这份工作的意义所在。在这期间让我能更好的领悟到联通的服务态度，让我认识到这就是联通企业文化所真正包含的意思，那就是服务，从头到尾只有服务贯彻到底。然而，简单，单调的服务看似简单，做好它却也还是有点困难的。

微笑，有人说过微笑是最好的武器，当然在工作中这是必不可少的。

联通始终在服务中贯穿着三声，那就是“应声，留声，送声”。让每一位用户能感受到服务的热情和周到，当然，在这短暂的实习工作中，要很好的领悟这些是需要长时间的。所以只有拥有一颗真诚的心，对工作抱一个认真的态度我想我还是能在短暂的时间里，更好的认识和了解这份工作并把它做好，而且会让自己更好的融如到这个集体。

最后很感谢湖北联通公司给我们的这次机会，更感谢社会各界对我们在校大学生的支持个鼓励。

愉快而又辛劳的营业厅实习工作结束了。这三个月是辛苦的三个月、幸福的三个月。之所以辛苦是因为我不断地从内心去学习、理解、完善工作中的新事物；之所以幸福是因为战胜困难是我不变的目标，成功的喜悦是我永恒的追求。在这三个月里，我已顺利地完成了从学生到联通员工的角色转换。虽然时间不长，但我感受颇多，主要有以下几个方面：

一、对营业厅内的工作人员有了更深入的了解。我们知道，中国联通的企业文化是“正德厚生、臻于至善”，这就要求我们的员工不仅是业务方面的能手，而且还应该是有爱心、有热心、有恒心的高素质员工。在实际的工作中，我已真实地见证了这一切。人民南路营业厅的xx就是其中的一位。她不顾平时工作的繁忙，积极地参加社会爱心活动。作为一名优秀的社会义工，只要一有时间，她就会抽空去敬老院、孤儿院，给那些孤寡老人和残障儿童带去幸福和温暖。从这些同事的身上，我已深深地感悟到加强自身的道德修养是对每一位中国联通员工的基本要求。

三、对需要服务的客户有了更深入的了解。通过跟来访客户的不断接触、交流后我发现，来访客户主要有三种类型：1。客户确实不了解相关业务，经咨询并了解后表示满意，随即离开。2。客户完全不了解相关业务，经再三解释后仍不明白，因此不情愿离去。3。客户对相关业务半知半解，由于消费费用个人感觉过多，因此心里稍不平衡，经解释后即使明白也不情愿离开。针对这几类客户，为了提高办理业务的效率和客户满意度，我感觉可以适当地采取一些措施，如后两种客户在办完相关业务后可直接让值班经理进行咨询接待。

基于上述对营业厅的几点认识，我感觉营业厅是否优秀直接取决于营业员的表现，因此好的营业厅内的营业员必须具备如下几点要素：

1。熟练的业务能力。业务操作的熟练掌握是对每一位营业厅的员工的最基本要求，这也是员工核心竞争力的基本体现。

2。思想统一，目标明确。即俗话说：“大家的心要齐”。切不可各怀心思，南辕北辙。因为思想指导行动，只有大家的思想高度统一了，才会真正把目标落实到行动中来。

3。团队作战的精神，不强调个人英雄主义。因为每个员工的绩效是与营业厅挂钩的，整体不好，局部再好，也没办法体现你的优秀。木桶原理已很好地诠释了这一切。

4。强烈的责任感。个人要在团队中找好自己的位置，明确自己的职能。一旦发生问题，千万不可相互推委，要有勇于承担责任的勇气。如果缺乏这点，那团队将无法凝聚，也就更加谈不上发挥超强战斗力了。

三个月的实习工作不仅是对我动手能力的一次提高，更是对我思想上的一次洗礼。在接下来的三个月我将更加勇往直前，愈挫愈勇，向成为一名优秀的营销者而不断奋进。

为了最好的达到实习目的，我要体验这个社会有着经验丰富的人，不断的给自己打气，努力努力这个字眼不断的在自己的脑海里绕，工作期间，我明白了与同事们相互沟通，相互交流，这对工作非常重要，这样一来自然的顺利和同事们相处工作，投入的非常快。慢慢地得到了老板的信任，开始给了我做一些比较简单的业务。

大学是吸收知识的殿堂，而实习则是把知识和实践相结合的最好出发点，是每个学生必须拥有的一段经历，是让学生进一步的了解到，这个社会的性质，这是切身般的体会，在课堂上是我们学不到的知识因为只有亲身的经历过才算是彻底的认识它理解它打开你的视野增长了见识为我们以后迈向社会打下了扎实的基础。

但是时间过得非常的快，我在那里一个月就又进入了另一个环节————推销手机，本来就是非常烦琐的工作，在这实习的期间我曾觉得整天要面对那枯燥无味的电脑和手机而心生闷，厌倦，以至于缴费缴得错漏百出，愈错愈烦，愈烦愈错。当然这样会击垮个人的自信心导致这个工作的“雪上加霜”但是只要你真的用心去做，反而会得心应手。左右逢源。兴趣来了，越做越觉得有乐趣，越做越起劲。梁启超说过：“反之也都是具有趣味的，只要你肯干下去，去位子人就会发生。因此，缴费切记：粗心大意，马虎了事，心浮气躁，是不会成功的，做任何事情都一样，需要的是有恒心，细心和毅力，缺一不可，那才会到达成功彼岸才不会中途落水。这就像是一场孤独的旅途，只要你坚持的走下去，你就会获得成功，汗水是助成功的路铺成的。

社会实践活动带给我们的是迷茫，欣喜，乐趣。在社会实践活动中，我感受到了自己的微薄，自己的渺小和微不足道。体会到了整个社会的强大凝聚力。另一面是我们锻炼了自己的能力，在实践活动中成长，在实践活动中学习，在实践中受益。充实了生活，也充实了自我。与人交流，增强了口头的表达能力。同时也让我明白了一个道理：“就是，顾客至上全心全意为顾客服务，去义乌的帮助别人，让别人看到自己的成果，是自己陶醉在工作的乐趣当中。

这一次的实习虽然很短暂，接触到的工作很简单，但是依然让我学到了许多知识和经验，这个社会的人与人之间的沟通交流，和这个社会的职业的道德，和社会的诚信。都是不可缺的，通过实践我能够更好的了解自己的不足，了解中国联通与我们生活密不可分，还有中国联通工作的本质，了解这个社会的方方面面，能够让我更好的为自己做好职业规划，定好人生的目标，向未来前进，向成功迈进。

虽然有时会很累，但更多在感觉自己的不断的在成长，有意义的成长，在这之后我明显发现自己变得开朗，虽然我一个人的力量不能改变一些事情，但如果再多一些人的力量，整个社会的共同的努力，这才是动力之根本，动力之源泉；另一方面，我认识到自己的不足之处，没有经验，没有与人交流的口才，在这个社会是行不通的，对于一个大学生而言敢于挑战是一种基础的素质。于是我带着心中的问号，踏上了社会实践的道路，也结束了这个实习阶段，在这一次的中国联通实习中，我可谓是受益匪浅。仅仅二个月的实习，我是受益终生。

在中国联通gl分公司校园部实习了十天，获益良多。近十天满满的培训，较之平时上课，同样是在教室，同样有严格的考试，但是面对紧密接触到社会、接触到客户、市场、利益的培训，更让人受益匪浅。

十天的实习是充实而且快乐的，在这个本以为自己会不习惯的八月，快乐已经取代了温度成为我社会实习的主旋律。事实也本该如此，开营仪式、橘红色工作服、七星公园素拓、活跃的岗前培训、营业厅里的空调、公司食堂的可口菜……一切都历历在目。通过这几天的实习，发现了诸多问题，关于自身的思考，关于公司的思考，这同样是我在实习中收获的一笔宝贵财富。

这周是我们的培训，此间，联通公司相关负责领导给我们找来了专业培训教练，就联通公司业务，礼仪，销售技巧等三方面给我们作了简要培训，对业务上，这当然如昙花一现般撒过，但很重要的一点是，我们接触到了三位富有智慧和修养的成功人士，他们还很年轻，可是却懂得做人的技巧，是他们指引着万千员工在自己的岗位上做出应有的业绩，也正是他们，传达了智慧，塑造了企业精神。由此，我得出，贡献有很多种，而最具有奉献性的当属老师或者是培训师这一行样，因为他们以一种前瞻性的眼光指引学员前进的方向，让更多的人为整个社会做出更多的贡献，这种贡献的力量是无穷大的。

经常周末两天的复习，对上周学习的业务与待客方面的知识掌握的更加牢固，今天领班让我跟随一名工作人员，在实践中学习如何是如何接待客户。实际情况跟我想象还是有些差距的，人少的时候我们只是站在门口，解答一些客户提出的问题。但到了人多的时段，情况就不一样了，这个时候才是大堂待客人员真正忙碌的时候。只在门口待客已是远远不够的，我们已经来到了等候区，为那些第一次来办理业务的客户或一些年纪比较大的客户指导他们，首先是问他们需要办理的是什么业务，之后带他们去领号并告知喊到他们号码的时候到相应窗口办理业务。通过今天的学习，我知道了自己工作的具体内容，虽然工作的内容不是很难，但是数量还是很大的，我要做好充分的心理准备。

这周的任务主要是对联通公司办理的主要业务的了解。联通的“沃”品牌承载着中国联通全新服务理念和品牌精神，整个品牌标识图形设计取自中国联通标识“中国结”的一部分，寄寓了传承与突破的双重含义：明亮、跳跃的橘红色，时尚、动感又兼具亲和力；突破传统的对称设计风格，进一步体现出敢于创新、不懈努力、始终向前的精神理念。亲情1+是固定电话、宽带和联通业务（g网）以及其增值服务的通信组合产品。联通新势力是中国联通公司针对15—26岁的青少年群体推出的客户品牌，主要做的是联通业务。拿着这些业务的介绍完成了这周的实习。

今年暑假来到中国联通实习，做一名普通的营业员，工作期间，我明白了与同事们相互沟通，相互交流，这对工作非常重要，这样一来自然的顺利和同事们相处工作，投入的非常快。慢慢地得到了老板的信任，开始给了我做一些比较简单的业务。

但是时间过得非常的快，我在那里一个月就又进入了另一个环节————推销手机，本来就是非常烦琐的工作，在这实习的期间我曾觉得整天要面对那枯燥无味的电脑和手机而心生闷，厌倦，以至于缴费缴得错漏百出，愈错愈烦，愈烦愈错。当然这样会击垮个人的自信心导致这个工作的“雪上加霜”但是只要你真的用心去做，反而会得心应手。左右逢源。兴趣来了，越做越觉得有乐趣，越做越起劲。

社会实践活动带给我们的是迷茫，欣喜，乐趣。在社会实践活动中，我感受到了自己的微薄，自己的渺小和微不足道。体会到了整个社会的强大凝聚力。另一面是我们锻炼了自己的能力，在实践活动中成长，在实践活动中学习，在实践中受益。充实了生活，也充实了自我。与人交流，增强了口头的表达能力。同时也让我明白了一个道理：“ 就是，顾客至上全心全意为顾客服务，去义乌的帮助别人，让别人看到自己的成果，是自己陶醉在工作的乐趣当中。

虽然有时会很累，但更多在感觉自己的不断的在成长 ，有意义的成长，在这之后我明显发现自己变得开朗，虽然我一个人的力量不能改变一些事情，但如果再多一些人的力量，整个社会的共同的努力，这才是动力之根本，动力之源泉；另一方面，我认识到自己的不足之处，没有经验，没有与人交流的口才，在这个社会是行不通的，对于一个大学生而言敢于挑战是一种基础的素质。于是我带着心中的问号，踏上了社会实践的道路，也结束了这个实习阶段，在这一次的中国联通实习中，我可谓是受益匪浅。仅仅二个月的实习，我是受益终生。

这一次的\'实习虽然很短暂，接触到的工作很简单，但是依然让我学到了许多知识和经验，这个社会的人与人之间的沟通交流，和这个社会的职业的道德，和社会的诚信。都是不可缺的，通过实践我能够更好的了解自己的不足，了解中国联通与我们生活密不可分，还有中国联通工作的本质，了解这个社会的方方面面，能够让我更好的为自己做好职业规划，定好人生的目标，向未来前进，向成功迈进。

**大学生周记篇五**

通过在银行实习，可以学到了很多理论外的实践知识。

我是中国政法大学汉语言文学专业的一名大三学生，能有来银行实习的机会实属难得，所以决心珍惜机会，用心向周围的同事学习。我的工作性质相当于大堂经理助理，主要负责分流客户，指导客户完成一些基本的填单任务，简单介绍一些银行业务项目等银行的基础性工作。总之这是一项基础性的服务性工作，最需要的是耐心和用心，要努力起到提高银行服务效率、服务质量的作用，这就是我对自己工作情况的基本认识。

做银行的大堂工作尤其是我所在的城关支行是昌平业务量最多最繁忙的银行首先得过体力关，记得第一天上班基本上站一天回答一天的问题，晚上下班还真有些体力不支，浑身酸痛，但是后来这样坚持几天慢慢就可以应付这样的体力消耗量，我想好的身体永远是做好工作的基础和前提。

其后进入熟悉业务阶段，要清楚各项银行业务的办理流程，各种表格、单据的填写方法，以及如何恰当又准确的引导客户等。这阶段的过关要特别感谢我们银行的老师——负责大堂的唐经理，她给了我们细心严格的指导和真诚的帮助，可以感受到经理在用心传授给我们她的工作经验技巧以及工作心得。还用许多和我们实习生年龄相仿的从事证券和保险行业的哥哥姐姐也给了我们很大的帮助，我们相互配合，感觉到银行的工作气氛十分融洽，我想我们会成为生活和工作上的好朋友，我会用心的学习这些同事们身上的优点。

现在应该是提高业务水平阶段，怎样才能更好的与各户交流，准确了解到对方的需求，高效的帮客户解决问题，以及如何更好的识别客户，并可以进一步了解一些理财产品，以更好的引导帮助客户。

我的第一份工作虽然并不高端，并不需要太多技术，但却锻炼了做好一份工作尤其是服务性行业的基本素质：很好的交流倾听沟通能力，恰当准确的\'表达能力以及融洽的与人相处的能力,我想这也是我所学习的汉语言文学所应该掌握的基本素养，这也是一个人在社会上生存所需要终生学习提高的方面。

每一天都有近千人来我所在的城关支行办理各项业务，每一人都是那么的不同，来自不同的家乡，操着不同的口音，不同的要求，不同的愿望，不同的生活状态，每天见证不同人的不同的忧乐哀愁，但这些日子的工作经历让我在心里不断提醒自己，对于每一个人不管贫穷还是富有，位高权重还是身份卑微，聪慧多知还是孤陋寡闻，你都应该发自内心的尊重每一个人，要耐心，认真的倾听每一个人的想法要求，尽量为客户着想，因为你也需要别人这样对待你、帮助你。只要这样想我就可以以一份很平和的心态对待我每天的重复性较高的工作，因为我想我的工作是有意义的。

另外的不得不提的实习收获是理财意识的提高，一个人不光要会挣钱，还要会有效的管理自己的钱，就是要学会理财，学会投资。在银行的实习让我开始接触保险、股票、基金等理财投资项目，并慢慢开始学习如何去合理规划适合自己家庭的理财方案，比如一个家庭最好要有10%左右的资产投资于保险，60%的资产用于较为稳定的投资等，我想学好理财是在银行实习期间要去研究的大学问，也是一个人要去终身学习的必修课。

每天在工行实习也会有很多小插曲，也因为指导客户填单出现一些小问题而被批评，也经常会遇到有各种急事焦急等待的客户，抱怨连连的客户，谦虚诚恳的接受批评，也不要埋怨别人的坏心情为什么朝你发泄，要理解其实他并不一定针对你，慢慢疏导安慰客户，并学会一些技巧解决棘手的事情，有时候并不要直接去面对问题，而是应该换种思路或者拐个弯去处理它。

下面再谈一下我对工行的一些感想，工行应该是四大银行中客户量最多的银行，每天客户基本上都面对同一个有些头疼的问题——排队，尤其在我所在的银行——xx支行，这里每天的客户量近千人，客户最多的问题也是：“我这个号要等到什么时候?”“我这个号今天还能办完吗”，“我前面怎么又一百多号在等候?”，我想这个问题还会存在很长一段时间，而且必须要采取一些措施予以缓解，工行招收我们这些实习生是一种缓解的手段，我们可以向客户更细致的讲解网上银行、电话银行、手机银行的便捷之处以及各项atm自助终端类业务的强大功能以缓解工行排队时间长的问题，我想开拓技术并推广技术的使用是一个长期要做的工作并且是银行分流客户的重要手段之一。另外现在工行周末会加开一个窗口这也起到了提高效率的作用，其次我想是否应该对办理各项业务的比率做一个统计，比如现在办理开户业务的客户比较多且比较耗时，是否可以单开设一个开户窗口;或者一些客户的业务比较简单，可能就是取个工资或是存点钱，是否可以开设一个简单业务窗口，我想细致科学的分工也是可以有效提高效率的，一些客户也经常有这样的要求。

实习的这一周要特别感谢我们的大堂经理，我们亲切的称她为唐姐，虽然一开始觉得她有些太过严谨小心，但是后来发现这样的严格细心对于银行的工作是十分必要的。她既像我们的工作上的老师还是我们生活上的良师，唐姐特别喜欢给我们讲人生哲理，而且她拥有一种从生活的细节中提炼智慧的能力，她在不断传授给我们与人相处的技巧，家庭生活的技巧甚至连爸爸妈妈都很少提及的谈恋爱的技巧，经理最让我感动的是她的认真与用心，无论对于工作还是生活。她总是对我们强调凡事要早做准备，要用心去经营，说实话我这个二十几岁的人面对这样一位人到中年的女性也自愧不如她对生活的热爱与上进心，更重要的是对于家庭和工作的责任感。感谢让我遇到这样的良师益友我们的唐姐。

还很幸运的是能遇到那些从事保险、证券工作的哥哥姐姐们，他们虽然也没比我们大几岁，但却十分照顾我们，从他们身上我看到许多闪光点：壮的热情稳重，旭的耐心坚持，雯雯姐的坚强，谢姐的真诚善良，峰哥的个性可爱……从他们身上我看到了我们这代人的奋斗与坚持，能和他们和谐融洽的配合一起工作真是每天的快乐的事情，我想我不会忘记我这群朋友。

这个星期来，在工行遇到的这些人，每天那么多的客户，那么多不同的处境和情况，让我再次坚定我的基本信念：要热爱生活，要有上进心，要坚持和用心，要真诚和尊重每一个人，我想这是一切的根本，我会珍惜下面在工行的日子，慢慢用心积累属于我的生活工作的经验。

**大学生周记篇六**

一路颠簸〔其实我们走的是高速公路〕，在想行里人力资源太牛逼了！通过两次出游，我们可以达到以下几个目的：

2、观察各个人的性格特征，团队精神等综合素质。路遥知马力，这两次出行路程耗时均超过3小时，可以将个人一览无余！

3、培养新员工对光大银行的感情。吸引人才留住人才〔当然我们只还是潜力股〕的最好方法，就是优待人才！给予他们好的环境使其安心工作！

4、通过提高机会成本，降低了毁约可能性。你说，给你那么多好的，住如家宾馆，在首府最繁华地带培训上班，带你旅游……都会给想毁约的人以心理愧疚感，同时给大家更多的关怀感！

5、通过对比，增加了大家对光大的热爱忠诚度。走了一圈中越边境，你就会感到社会主义多么美好，光大银行工作环境多么美妙，南宁城市多么发达了！落户此地的庆幸之心油然而生！当然对比上海等有差距是必然的，但事物总是相对的嘛。

但也有一些不足，对于新进的员工，最关心的工资和职业发展没有具体提及！而前者又是大多数人关心而不敢详问的〔鉴于残酷的就业压力〕，当然，可能这就是语言技巧问题了还牵扯到。后者，则应该从行的内部结构和整体目标来说！得让群众们知道自己现在所处的位置，将来可能发展的路子，才好去针对性努力。

**大学生周记篇七**

不知不觉已经过去两天了， 每天7点半钟起床， 八点钟拿着企业发的.餐券去食堂吃早饭， 八点半到会议室开始一天的工作。晚上大约到11点结束， 虽然工作的时间有点恐怖， 但是这几天我的工作还是很轻松的。就是不能睡午觉啦。呜呜。一到下午2， 3点的时候我就迷糊。这两天跟着师傅下分公司， 我呢， 所做的工作是比较简单的—-抽凭证。晚上回到会议室要是有空的话还可以上上小网什么的。作审计实际工作强度和压力是很大的， 就我们这个组来说吧， 审计的集团在上海有14个分公司，大家是1月10号左右到的上海，要求在年前也就是2月5号把所有的报告出完。长时间的加班和出差是导致这个行业从业人员流动率非常大的缘。。

在会计事务所里工作，是否拥有cpa资格是很重要的，从入职等级到薪酬都有很大的差别。回去又有学习的动力了。今天又给我了个新任务，就是看刚刚审过的一个分公司的底稿，明天要我做底稿的时候要达到这个底稿的标准。好难啊，那么多。今天新来了两个实习生，一个是国外回来的美眉，另一个是看不出年龄的男生，目测35，满脸沧桑。

实习小心得：

1.不懂就问！！千万不好意思，因为自己在那凭感觉做了3个小时的东西出来是错的，还得从新做，折磨了自己又耽误了进程。

2.从现在起要好好锻炼身体。身体是革命的本钱，这句话刚在哪里都不为过，特别是这种工作性质，一天被格式化15个小时，没有一个好身体是抗不住的，今天我们的项目经理就去医院检查了。小脸惨白惨白。

3.要注意饮食。因为要是下公司的话，客户是必然请吃饭的，像今天是吃的烤肉，有一个是用青椒包的肉卷，又好看又好吃。哀家就是两天连续吃撑。但是，饭店做的东西一般都会很油腻或加的调料很多，长期这样，对身体并不是很好。所以，自己要控制自己！！

**大学生周记篇八**

在这个阴雨濛濛的秋季，我又上学了。不过这回是离开那个曾经承载过我的快乐跟忧伤的高中，搭上去西安的列车－－然后上大学。

我的学校在南郊，远离市区，这多少让我有点失落。记得报名那天，天空很适时地下着毛毛雨，跟大家的心情真是绝配。我突然间想到了退学，然后回家补习……因为很难过，学校太偏僻了，感觉很伤感。不过只是想想，开开玩笑罢了，走到这一步就无法回头了。

第三天我们就开始军训，１４天的军训生活让我学会了很多。

军训，最难忘的是连长的歌唱得很好听，还有就是晚上十几个营的娃娃坐在一起拉歌。大家就像是一家人！这首先教会了我跟同学跟睦相处。因为太认真，不会学别人偷懒，所以我的脚在训练时候磨破了，腿也拉伤了。其实我不在意这点小痛，虽然我是女生……我明白，长大的过程是痛苦的。就像蚕化茧，茧化蝶一样痛苦。这又教会了我坚强跟诚实。

记得军训前一天晚上首长安排的任务：每人写一份军训决心书！我就说其实我挺害怕的，因为有听哥哥姐姐们说过军训很苦。不过我不会当逃兵的，我会好好配合连长，认真学习每个动作。我决心挑战自己！结果我真的做到了，虽然最后因为个子低被刷掉了，但是我还是被评上了优秀个人。我很骄傲！不仅是因为这个奖，更是因为我学会了勇敢面对，而不是以前那样只是逃避。

我相信，任何人只要拥有一颗健康向上的心，再加上勤奋努力就离成功不远了。我曾经被郭敬明的文字深深吸引着，甚至整理了很多他的经典语录，整天揣在兜里背诵。最可笑的是我曾经还刻意模仿小四，直到我的文字里有了深深的忧伤！而且很多时候我会无故就感觉到伤感，跟很多朋友走着走着突然就沉默了，装沉思者……现在回忆起来感觉真的挺可笑哦。其实我们每个人都有属于自己的生活，不应该那样轻易就被一个人影响。拥有一颗积极向上的心很重要，尤其是在高三！

现在我心如止水，不知道是不是麻木了？或许只是因为刚刚军训完，太累了吧！朋友说的话让我心里暖暖的－－你的选择，我的支持；既选之，则乐之！

今天军训汇报完毕，明天开始正式开课。我要好好学习专业课，然后进军学生会，混个官当当。再就是参加社交，学习我的最爱－－－街舞！用我的认真跟热忱完成我的大学生活，书写一张多彩的扉页！

希望学弟学妹们加油，尤其是高三的朋友们，不要喊累。要知道你在休息的同时有人在看书！早日考上自己理想的大学！

**大学生周记篇九**

临近毕业的最后一年，是我们真正实习生活的开始，是汇报我们这三年来在学校学习成果的开始，是步入社会大展宏图的开始。

我对社会充满了信心和对我自己充满自信参加了多场的招聘会、面试了多家的公司、但是一次又一次的失落快把我刚丛那学校里出来的一腔热情磨灭了，自己好回念当时在学校读书的时光，但是时间是不可能倒流根本就无法回到过去，每天拖这沉重的脚步穿梭在这个繁华的城市间。就象一个没有头的苍蝇到处乱撞，没有目标更没有方向，时间是那样的残酷，一个星期就这样过去了，没什么成功的收获，有的只是失败与无奈。

地球总是在转的，时间在一秒一秒的过去，而我还是在为工作的事在发愁，天天去面试，去网吧上网投简历，重复的做同一样事情，结果都是一样。但是我还是没有放弃，而是继续在寻找符合自己的工作，身上的钱花了差不多，这时候的我跟是万分的焦急，又不怎么好意思在开口往家里的人要。终于功夫不负有心人，让我找到一分工作。

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，但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。懂得从中学到一定的处理事情的发那个发，而且从工作地过程中明白了主动出击的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。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内容、流程还不了解，所以做“杂活”成了实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂但是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要积极学习积极办事，做好份内事，勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

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，因此这一周我们的工作内容也有了一个小变化，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，然后通过autocad画出来就可以了，但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，整天面对着电脑，看着那枯燥无谓的图形，我有点开始厌倦了，但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。

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。后来才清楚知道是怎么一回事。不过通过这件事可以学到不少在学校所学不到的知识与经验，原来在设计绘图，这个零件是考虑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，怎么做起来才方便简洁，如何把他设计成又好又方便的产品。还要考虑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。

经过一个多月的实习，虽然对公司不是那么的太了解，但是多少不等也有所了解。天天做着一样的事，感觉得无比的枯燥只有自己一个人坐在电脑面前一整天，只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，没有在学校的那种轻松悠闲自在了，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，不知道做什么。就这样一天一天的耗着，感觉除了工作以外，自己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，但是想了想还没有那么的冲动，还是在原来的地方老实的呆着。

虽然时间是过的那么的艰苦，但是还是有快乐的时光的，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，让我感觉到自己和他们就象兄弟一样，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起吃饭那么的随便，要有一定的规矩和礼数。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，叫怎么在这里结交新朋友，也好为自己以后在多一条路，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，来到厂里终于有了一次真正的放松，心理觉得乐滋滋的。

第九周周记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，终于有了可以闲下来的一点时间。可以稍微的偷懒一下，好好的享受一下工作之余的快乐。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：学习怎么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，但是实际哂纳感做起来就显得的非常的棘手，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，虽然我并不知道怎么去弄，更不知道如何弄好，但是我还是在其中努力的学习，领悟其中的心得。这些活原来在家里并要自己去做，但我在这里能够亲身的体验到家人的辛苦与劳累。只有自己亲身经历，才能深刻体会。

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，不怎么会做。我都不怎么情愿去做，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一定的学问，比如说一般树干要刷多高，才能达到保护树的最佳效果，书皮上面一般刷成什么样子才能最好，怎么样刷才能使多有的白色在同意高度，怎么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，只是有些时候自己并没有发现而已。

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己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么想起来，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，终于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。

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，比如说自己的日常生活，从学校出来了，什么都要靠自己，刚来厂里的时候，自己连做饭都不怎么会，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，不过后来慢慢的适应了，越做越好了，同时自己也开始慢慢的学习做菜了，虽然做的不怎么好，但是自己还是每天坚持的去做，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，怎么样去搞好自己的生活也是一个重要的过程。也是有很多地方值得自己去学习的，生活中处处可以学习，只要你去用心。

到了这一周说说我的感想最深刻的还是交际方面的。象我一个人在外面，生活确实不容易。俗话说的好在家靠家人，出门靠朋友。出来交朋友是非常重要的，而看准人，看好人，交好人是更重要的，在结交新朋友之前要考虑好这。

**大学生周记篇十**

为期1个月的实习结束了，我在这一个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,受益匪浅。现在我就对这一个月的实习做一个工作小结。

首先介绍一下我的实习单位：乐昌市造纸厂。该厂位于乐昌市河南镇武江河畔是一间地方国营企业，主要生产卫生纸、瓦楞纸等产品，产品主要销往粤北、湘、赣南和珠江三角洲地区，年产量可达六、七千吨，产值一千多万元。该厂产品曾多次在省级、部级的评比中获奖，深受广大消费者和用户青睐。

自元月20日起，在一个月的工作中我参加了该厂的供销实习工作。实习可以分为两个阶段。第一阶段该厂领导安排我在厂的供应室工作，主要是组织收购原材料。通过对这一阶段的工作使我知道了一般造纸的原理。造纸生产分为纸浆和造纸两个基本过程。

制浆就是用机械的方法、化学的方法或者两者相结合的方法把植物纤维原料离解变成本色纸浆或漂白纸浆。造纸则是把悬浮在水中的纸浆纤维，经过各种加工结合成合乎各种要求的纸页。我负责收购的原材料是纸皮。把从附近城乡收购到的纸皮再经过车间用机械打碎成浆，高温蒸煮等加工程序后制成卫生纸。不要小看这只是简简单单的购买纸皮，其中还真有学问。

以前只是会卖纸皮，现在可要买纸皮了，而且还是大批大批的买入。这里就要把自己在学校学到的诸如商品学、经济数学、统计学和会计学等知识和实践结合起来用在里面。例如：为了降低成本必须要以一个较低的价格买入原材料，那就要了解，分析市场上的收购价格，作好记录，而且要兼顾长期联系的老顾客、运费等因素，最后购买了还要作好验货、入仓等工作。

其中更有些是课本学不到的经验，就像是买纸皮时要注意纸皮的湿度，湿度大的纸皮就越重，价钱就越高，有些纸皮商就是从中获利不少。虽然在供销室实习只有两周但相信这对我今后工作尤其在供销方面有了一个很好的开始!

接下来的第二阶段我被安排到销售室工作。为该厂联系销售业务，推销该厂的主要产品：卫生纸和瓦楞纸。虽然我学的专业更适合推销，但实际上这并不是件好差事。对于我这个毫没有实际工作经验又没有业务联系初出茅庐的人来说推销一种商品确实很难的。

所以刚开始那两天真的无从下手，只能跟着单位的同事跑那些有业务联系的老顾客去学学看看。通过一个星期的学习观察和老同事的分析我总结了一下：该厂瓦楞纸主要是销往珠江三角洲地区，在我们粤北地区确实市场不大，而且自己工作时间短，经验少，又没有很广的交际面，与其推销瓦楞纸和卫生纸两种产品而分散力量倒不如集中力量推销在粤北地区也很大市场的卫生纸。

“皇天不负有心人”通过努力我终于在最后一个星期里做成了两挡生意。虽然有一挡是推销到自己亲戚的门市部那里但生意成功总是值得高兴。另外一挡就是自己努力的结果更值得骄傲。这挡生意是一间零售商店。为了这挡生意我做了很多功夫：背熟资料，市场调查，打听该店实际情况，总结前几次失败原因等等。

通过这两个星期的推销实习使我深深明白到推销的重要性和搞推销是一件很辛苦的事，根本不是读书时想象的那样简单。同样也使我深刻体会到在学校学好专业知识固然很重要，但更重要的是把学到的知识灵活运用到实践中去。

在为期1个月的实习里，我象一个真正的员工一样拥有自己的工作卡，感觉自己已经不是一个学生了，每天7点起床，然后象个真正的上班族一样上班。实习过程中遵守该厂的各项制度，虚心向有经验的同事学习，一个月的实习使我懂得了很多以前不知道的东西，对乐昌市造纸厂也有了更深的了解，通过了解也发现了该厂存在一些问题：

(2)销售业务工作管理还不够完善，资金回笼有时不够及时，直接影响工厂的正常运转;(3)市场信息反馈较慢，对发展新客户的工作作得不够细。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，他使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,也打开了视野，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，实习是我们把学到的理论知识应用在实践中的一次尝试。我想，作为一名即将毕业的大学生，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫，不是吗? 信奉在哈佛广为流传的一句话:if you can dream it, you can make it!

最后衷心感谢xx厂给我提供实习机会!

实习的第一个星期

对于实习，算来已不是第一次了，但要论时间，这次却是要历时最长的一次了，当带着一份既欣喜又紧张的心情踏上实习征程时，我再次感受到了实习难，找实习单位更难!本跟徐晓丹老师说好了实习工作地点要在福州找的，但最终由于各种原因没能如愿，最终把毕业工作实习的地点落实到了南京溧水。

10号，经过了前几天的调整，了解，我正式实习上班了，主要工作是负责接待顾客并向他们介绍各种品种质地的板材，进而完成木材销售。来南京，虽然我之前每个暑假都到过，但对于当地的方言还是一窍不通，这就给我的工作造成了很大的不便，虽然都讲普通话，但由于都操着各自的乡音，这就在一定程度上影响了交谈，有时一句话还的需要反复讲几遍才能把意思传达到，想来就觉的很无奈，只能后悔当时没把音发标准。做生意，搞销售，靠的就是一张嘴，口才好、把握分寸、恰当的讲，就容易把顾客的心抓住，从而就可能达成交易。这层道理我是明白，但真正到了自己去面对时，却发现由于性格内向，再加上缺乏锻炼，想要抓住顾客的心，还真有难度。于是3天下来，没能完成一桩交易，想来真的太差劲了。

尽管这样，但我并不气馁，当有顾客来时或遇到同事，我还是微笑着和他们打招呼并招待他们，因为从前几次的实习后，我就养成了一个习惯，对人待物都讲究礼仪，见到顾客，不管交易能否达成，都不能给人以缺乏礼数的感觉，只要是踏进店的，我都会真诚的接待问候，让他们一进来就体验到被重视的感觉，我觉得，经常有一些细节的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表现了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心，更是一种基本素质的体现。更何况出校前老师一再强调要以礼待人，不要给学校磨黑。

**大学生周记篇十一**

实习的日子终于开始了，我一直都在盼着它快点到来，在学校学习的理论知识如果不能结合实践去理解，考试考再高的分数都是没用的，那根本不能说明什么，所以我想利用这次生产实习， 多学点在学校里学不到的东西，让理论结合实际，加深我对土木工 程专业的理解，也有助于以后的专业课的学习和掌握。

我选择了设计院作为实习地点，这主要是根据我个人的发展方 向来决定的，而且在设计院里除了可以了解建筑和结构设计方面的工作，还有机会下工地了解施工方面的知识进设计院实习可不是一件容易的事，这样一件复杂而有难度的事 在日记里就不多说了。终于，我进了一家私人承包的设计院，这里只有三十个人，设计院虽然不大，但听说接下的工程还不少呢，每个人都有一台电脑，和我原先想的差不多。很幸运的是，我刚来就有地方坐，还有台电脑用，正好我可以在这里制图，老师说过毕业设计的时候要用到，从事设计这方 面的工作也是必须要会使用这个制图软件的，但学校却没有开设这门课，我很是奇怪，有时间奇怪还不如抓紧时间自学呢，我从图书馆借 了一本cad教程，想利用暑假好好研究研究，现在看来，选择设计院 实习真是太明智了，有那么多老师可以问，学起来一定比在家里一个人摸索要快多了。

来这一个礼拜了,我的这台电脑老的真要掉牙了，速度慢就不说了，最不能容忍的就是死机，这边我才刚进入程序，那边鼠标 箭头就像给万能胶粘住了一样，动弹不得，只能重新启动，这时候有一个问题出现了，重启按键的弹簧应该是不行了，键按下去就再也弹 不回来了，逼得我不得不体罚这台主机，对其大打出手，拍拍、打打、弹弹，迫使它在外力作用下回弹出来，一小时死机三回都算客气的了， 渐渐的我也掌握了重启的技巧，现在死机对于我来说已经是小case了 除了麻烦点外，也没什么，我正好可以利用它重启的时间小小的休息 一下，长时间的面对电脑对身体和眼睛都不好，这也是长期从事设计工作的弊端啊!

今天，我照着cad教程操作了几个简单的命令，l是画直线，e是删除，s是拉伸，t是修剪，c是复制，m是移动......绘图的时候还可以设置对象捕捉的功能，用起来非常方便。这比起用手绘图要快多了，想到上学期期末的那几个课程设计手画的图，花了我多少时间啊，从早到晚不停的画，拿到电脑上，一个小时可以当一天来用。不过话又说回来了，只有通过手绘图才能加深对那些细部的理解和认识，为cad 制图打下坚实的基础。

从今天开始可以不用上班了，早上睡到自然醒。前段时间因为上班，起的特别早，因为家离上班的地方很远，要转车才能到，但这样的痛苦比起难得的实习机会，我还是觉得很值得。每次坐车我会选择靠前的位子坐，不舒服的时候我就想，等实习结束了，我就会用cad，会建筑设计了，一忘乎所以，注意力就被转移，好像也就不晕车了。

又开始上班了，快乐的时光总是短暂的。这里的每一个人画图的速度都相当快，我站在旁边看得时候， 往往是没看到他们敲击任何命令，只听到劈里啪啦的键盘声和滴滴的鼠标点击声，图形就很快的出图了，而我却连他们的画图思路都还没看明白。办公室里有个很好的同事，他家离我家很近，我就没什么不好意思的了，不懂的经常去问他，他人很好，只要他会的都告诉我。当然，在他们忙得时候我不会去妨碍他们的工作，我一般都会把不懂的问题先记下等到他们谁有空的时候，就拿去问个明白，画图的问题是逮到谁就问谁，建筑方面的问题当然就要问同事了。同事说做建筑设计一般最常用的就是天正cad软件了，他还还借了几本书给我看，都是关于这些软件的教程。

上午看了一会天正教程，这本书介绍的是天正的基本功能及操作方法。天正软件开发了一系列自定义对象表示建筑专业构件，具有使用方便和通用性强的特点。例如各种墙体构件具有完整的几何特征和材质特征，可以像autocad的普通图形对象一样进行操作，可以用夹点随意拉伸改变几何形状，与门窗按相互关系智能联动，大大提高编辑效率。做设计是不能完全依赖这些软件的，它们只是起着辅助的作用，所以在学校里的理论知识的学习还是很重要的，我们也必须清楚 的知道设计的每一步是怎么做的，为什么这么做，有多少种方法，每种方法又适用于什么情况。看来设计并没有我想像中那么简单，还要加倍努力啊!

天正第一步就要用到cad，我还要加紧练习啊，两天不画，我就忘了两个命令，这样可不行啊，还是应该先把cad掌握好，这是基础。

今天画图的时候遇到了一个小问题，选择对象的时候可以直接把鼠标指在编辑对象上，这对于一条直线来说，选择它很简单，但是要选择多条直线，或多个对象时，这种操作方法就太麻烦了，这时可以进行框选，先点击鼠标左键确定一个基点，再拖动鼠标可以拉开一个矩形框，把要编辑的对象都框在里面，松开鼠标，可以发现被选中的对象都变成了虚线表示，这比逐一选择要省时省力多了。 但是也有不足的地方，这样框选往往会选择上不需要编辑的线条，这时，可以按住shift键，再点取不需要的对象，它就会变成实线表 示，如果框选时选择上了太多不需要编辑的线条，按住shift键在进行点击的次数可能会比直接选取点击的次数还要多，就算我在框选的时候特别的小心，还是会不可避免的选上不需要的线，因为它们就穿插在里面。我觉得这很麻烦，看来这应该是cad不够完善的地方吧。

快下班了，同事们开始聊起天来，我找到张哥想问问他们画图的时候有没有好的办法来对付这种情况，张哥笑着说，这很简单啊，他随便从桌面上打开一张图示范给我看，让我仔细观察鼠标拉出的框有没有什么区别，原来还真不一样呢，有时候是虚线框，有时又是实线框，虚线时框的对象必须完整的被框在里面才能被选中，只框到一部分的是不会被选中的，但实线框就不同了，只要被框到的 线会统统被选中。而实线框和虚线框的操作区别就在于拖动鼠标时 是向左还是向右，向左拉时，无论是向上还是向下都会出现虚线框,向右拉时则会出现实线框。

这两天都在练习cad，毕竟是基础嘛，一定要扎实了。我从做建筑设计的同事那借了一张比较简单的住宅平面图来作样图练习， 画了一上午才画好两个房间，因为昨晚回去以后又看了会书，我知道了首先画图的时候应该建个图层。比如说，轴线是一个图层，通常是用红色点划线来表示，也就是说这张图上所有的轴线都是这样表示的，墙体、门窗、楼梯、细部、文字、标注等都应各设一个图层，颜色的设置最好是有所区别，看图和绘图以及修改时都会很方便。所以我一开始很认真的设置了图层，照着书一步一步做下来,虽然是慢了点，但是熟练了以后速度一定会提高的。

星期六也上班不知道是不是设计院的特色，虽然院长没要求我一定要来，但是既然来到这里实习，就要和上班一样，反正在家里也没什么事做，在这里还可以画图学本领呢。

通过几天的旁站(就是站在旁边看这里的人画图)，我发现每个人的画图思路都不一样，同样的目的却可以通过不同的方法去达到。如何做到最快，不光是要靠敲击键盘速度和灵活的鼠标运用，更重要的还是由画图思路来决定的，如果思路不对，可能会让我们在画图的过程中走弯路，做重复劳动，甚至是无用功，白白浪费了宝贵的时间。所以说思路很重要，要想掌握正确的绘图思路，也是必须要靠长期的绘图经验积累，多思考，多总结。

又是新的一周开始了，上个星期主要还是练习cad，现在我已经可以画一些简单的建筑平面图了，从一开始图层的建立到最后的尺寸标注，图案填充等细部的处理。cad入门不难，但要用的好，还是要花功夫的，这就是时间的问题了。

今天的任务还是练练cad，巩固上周学的一些命令，我打算这周天正的书好好看看，配合电脑操作，加深印象，再加上这里的名师指导，学起来一定事半功倍。

我一边画图一边把用到的不一样的命令记在纸上，防止忘记， 毕竟才开始学，我认为记下来还是很有必要的，以后回忆起来也很方便，不用再翻书，或是问人了。

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