# 最新大学生顶岗日志 大学生实习日志(大全14篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-08-26

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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顶岗日志篇一昨天填好的单据今天要送银行去办理付汇手续，同事王小姐今天带我去了工商银行...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**大学生顶岗日志篇一**

昨天填好的单据今天要送银行去办理付汇手续，同事王小姐今天带我去了工商银行和中国银行，她告诉我，我们公司现在都是在这两家银行办理付汇的，因为跟银行有合同，通过这两家银行就可以把人民币直接转换成欧元或美元付给在国外的客户了。真是好神奇，这些没接触过的工作对于我来说每天都是新鲜的，都能学到很多东西。

今天算是认了个路，知道去银行是坐几路车，然后清楚了办理的手续跟流程，我怕自己没有记住，特意准备了一个小本子，把这些都记下来，俗话说好记性不如烂笔头，写下来以后就算忘记了，只要翻开来看看，就知道怎么做了。

突然觉得自己要学的东西太多太多了。

在外在跑一点有点累了，晚安!

新的一天又开始了， 今年的天气总是这样阴冷的时候好长。

早上9点才刚过，老板就回公司召开人事行政部会议，说是要安排今年的招聘计划，这个消息让我听得很兴奋，来了一周了，终于可以接触到人事部门的相关工作，招聘这不是我们学过的《人力资源管理》刚好可以用得上嘛，等待主管开完会回来布置工作。

果然今天要联系中介企业，主管让我收搜招聘中介的价目表，及服务内容和事项，我呆了，无从下手呀，这要怎么做呢?这时主管给了我一个笔记本，原来是通讯录，里面记录了相关公司的联系方式，联系人等信息，通过这些我顺利的跟他们联系上了，报价表也顺利的拿到了，有发e- mail的，也有传真过来的，今天布置我的任务顺利完成，我把数据都整理好，期待着明天的下一步工作的开展。

继续着阴雨天气。

上到前程无忧的网站，进入企业用户，就开始发布招聘信息了，只是我从来没有写过招聘广告，这可有点难了，顿时头上开始冒细珠，要怎么写呢?在网上我浏览了一下别的公司的招聘广告，也学着样写了起来，结果主管说根本就不行，这是咋回事嘛，别人写了都可以怎么我写的就不行呢?原来是不同岗位的要求不一样，对专业及工作技能的要求也是不同的，对前台的要求跟制单员、业务员的要求都是有区别的，要针对不同的岗位职责来写招聘信息，这样才能把要求都表达出不，不至于浪费企业的筛选时间。

嗯!我又了解了一下要招聘的职位，重新再写了一遍招聘广告，这次还算可以，在主管的指导下，总算是发布了。

**大学生顶岗日志篇二**

一样很热。一样很焦灼。

同城百姓郁热难耐。

今天去石经理那里核实下县区的告知短信发了没有发到。把县区实习生的衣服打包整理好送到薛师傅那里，派物流车给各个县区发下去。由于企业建站以及旺铺通任务的下达，和石经理商量看看后期的任务怎么完，说实话这个任务下达的有点滑稽，不在大学生所能承受的能力范围内。全省这几天都在搞g3手机营销以及企业建站，都不太好做。这几天在g3手机的营销中也出现了不少问题：

1.从7月20日初步准备此次实习活动，和大同移动公司市场部石经理联系后，组织进行市区、矿区、南郊区的面试以及上岗培训中，一切正常，县区由于报名人数以及县区特殊地理差异，致使面试培训时间较市区后延。现在已经步入正轨，大同地区现所有实习生正常上岗。

实习生反映看能不能提供更多的样机以及g3手机的品种能否加大，以增强吸引力。

3.对于企业建站和旺铺通两项任务，大同地区鉴于之前并没有分配这两项任务，而现在应省里要求不得不做。虽然很被动，但我们会努力。由于大同的新增企业数为零，所以完成这两项任务会很困难。时间上也存在着困扰。

[]

**大学生顶岗日志篇三**

大学生实习可以便于在实践中获得有关资料，为进行毕业设计或撰写

毕业论文

做好准备。今天，本站小编为大家带来了大学生实习日志，希望大家喜欢!

今天没有休息，公司有紧急事项处理，要求我们办公室人员加班。早上醒来有些晚了，紧忙朝外面望了望，好猛烈的太阳啊!急忙洗漱一上出门坐车赶到公司，心中还是很兴奋，庆幸自己遇到了一个好企业，遇到一个好领导，遇到了一些好同事，对我的进步帮助很大，我想这次实习机会很重要，我一定要抓住这个机会，下决心扎实学习进步，争取有所收获。由于大家齐心协办提前就完成了，经理很高兴，特别请我们吃了饭。

我发现自己越来越喜欢这个集体了，每天都工作在一个和谐团结的气氛中。经理平易近人，但对我们的工作要求很严，让我感觉到他象我的父亲一样，那么具有亲和力又不失威严。同事们基本都是同龄人，熟悉之后，大家彼此没有拘束，工作上配合起来特别默契。由于我是新来的，大家对我也特别关照，无论是生活上还是工作上，都主动帮助我，特别让我感动的是，我今天到市海洋管理局报送文件，由于审批领导开会，让我一直等到中午散会才交给他，回到公司食堂已经过了吃饭时间，可到办公室一看，同事小张已经把我的饭打回来了，让我再一次感受到集体大家庭的温暖。

今天，是我很高兴的一天。由于我起草的20xx年生产经营计划得到了公司总经理的认可，并向经理询问了我的情况，我想这是我工作以来最高的奖赏。我觉得，业务大家都可以学会，但创意是最重要的，公文写作也是这样。同样的事情，不同的语言就会让读的人产生不同的反应，所以在公文写作上必须勤学苦练，特别是一些工作安排类的文章，要能站在领导的角度想问题，大胆地提出自己独特的思想和想法。只有这样，你才能在工作中突出自己，显现自己的价值。

花了一天的时间上岛对岛上的各部门做了内审，昨天执法大检查，老大和张哥去参加了，我终于有点时间在办公室整理上个月的绩效考核还有统计游客调查，今天终于把基地所有的部门也都审核完毕。一下子感觉轻松了好多。并且经过这两天的内审，让我对iso14001有了一个更清晰的了解。老大说，做完内审，给我们发内审员证，呵呵，工作以后的赢得的第一个证件。虽然很忙，但我的确在成长。

今天大家都有事到外面忙，只有我一个在办公室守候电话接发传真，利用工作之余，我主动把办公室进行了全面清理。把每个人桌子的文件都摆放齐整，所有的桌椅都对好方向，认真擦拭了桌椅上的灰尘，包括窗户门和地板都擦得干干净净，使整个办公室焕然一新，中午大家进屋时都惊呆了，连声称赞我勤劳能干，都是现在大学生的素质就是不一样。我今天虽然很累，但是我的辛苦换来了大家舒适的工作环境和好的心情，能让当代大学生得到社会的认可，我觉得再累也是值得的。

我认为，如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是主任给我的忠告。主任给我介绍了公司总经理的创业经历，说他当部门经理时，上级领导总是惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。他说：“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”他担任总经理后，就把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。使我认识到养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

**大学生顶岗日志篇四**

从一开始实习的紧张,到实习中的兴奋,一直到实习结束时的不舍,我度过了一段美好的时光!这是一段很特殊的时光旅程,我在这旅程中,感受到了做一个老师的各种情绪!快乐、生气、紧张、兴奋、等待....,教学成功的快乐,管理学生,管理班级时因为学生不专心上课而生气,出现错误,弹琴走音时的紧张,和未上课前,在音乐教室准备上课的等待...我了解了很多,感受了很多,这些将会对我的一生产生巨大的影响,我将终生难忘!

实习结束时,我很清楚我将要走的路,在这人生的道路上,我要为千万个学生讲授音乐中的各种知识,我要让我的学生们去认真的了解音乐,学习音乐,欣赏音乐,体会音乐中的各种情感,学会用音乐去表达自己的内心感受,做一个爱音乐,爱生活的人.

我自信,我将会是一个很好的音乐教师,因为我不光热爱着音乐,热爱着我的专业,我同样也在爱着我眼中的`这些可爱的学生们.从他们热情的目光中,我有一种无比快乐的感觉.每当下课,他们将我包围时;每当他们拉着我的手,和我道别时,我都了解到,我是一个幸福的人,是一个学生们都喜欢的音乐老师.

实习结束了,但我学习音乐,学习如何教学的脚步,仍然未曾停歇,我将永远这样走下去!

**大学生顶岗日志篇五**

早上我精神饱满的来到了公司，我要开始新一天的工作了，哈哈，我会加油的!

今天上午，我参与了编制科目汇总表、登记总账、编制会计报表、相关稽核工作、编制材料发出汇总表、工资及福利分配表、制造费用分配表、产品成本计算单、计算产品成本等一大堆工作，听上去很复杂，没做的时候还想这些东西他们在一天之内怎么做的完啊，不过还要拜电脑所赐啊，用电脑预先编制好的具有数据关系、公式excel表格，这里的许多数字就自动生成了。虽然只是跟着同事见习，自己动手的机会基本没有，但是收获还是很多的了!

下午，跟着主管学习了个人所得税网上申报，话说这个过程真的好麻烦的啊，要不是我及时用笔纸记录下这个工程，估计很快就会忘掉的，所以在这里说说我记录过程吧：在地税网站下载报税系统，输入用户名及密码进入-单列明细申报-查看明细-新增申报表-导入个人信息-从申报数据中导入-上月-下一步-按格导入选项调整-完成。怎么样，不简单吧，是相当的不简单了!

今天还向同事们学习了一个小窍门，学习了如何简易的装订会计凭证，个人感觉非常实用。具体方法是只打一个孔，但是感觉上比两个孔、三个孔的更整齐，具体方法也不是特别难，但是在这里不方便多说哦，因为那是师傅们的秘诀，据说让每次来查账的人夸口称赞呢!

一天过的真是快啊，不禁感叹一下时光的飞逝，自习真的离毕业不远了啊，加油了哦!

今天和公司财务部的员工们也有了一定沟通和了解，大家都很和善，没有因为我这个在校大学生来实习而歧视我，而是耐心地知道帮助我，这几天和他们的相处非常融洽。

上午同主管一起外出，税务局学习如何购买增值税发票。通过主管的介绍，我了解到，购买时需携带发票领购簿、ic卡、购票人本人的身份证(必须是在税务机关登记过允许购票的人员)、上次购买的且已用过的最后一次发票的原件及企业公章等等，有些小单位还需要带发票一张一张进行审核，之后带齐合同，缴纳凭证等才能办理购买。排了半天队，人真多唉，终于办完了!外面风好大，经过将近半天的奔波，我们终于回来了，原来在办公室工作是那么快乐，突然想起了和出纳聊天时她说的话，我这才外出工作这么短时间就觉得很辛苦，她却要三天两头跑银行，真是不容易啊，今天让我初次体会到了工作的艰辛。

下午，我在同事的指导下练习填制了产品的汇总帐，看着原来他们的笔记真漂亮，字迹工整明确，而且数字书写非常规范，深知自己的不足，于是我就学着他们的笔体一点一点的写，以前在学校练习的时候曾经天真的以为自己写的就算不错的，可是一到单位才发现自己以前没注意到这些细节，这里的会计人员真的很厉害。就这样慢慢的登了一下午，眼睛都花了，真不容易，总算把主管安排的任务都弄完了，剩下的工作明天再做吧，希望明天会有新的收获。

一天很快就过去了，但是今天我的收获很多，从如何购买增值税发票，到填制产品的汇总帐，而且还有机会和主管外出学习，在同事们的帮助下总算完成了工作，虽然很不熟练而且错误百出，但是我会继续练习的，做会计人员必须要有严谨的精神，今后我会继续努力的，努力做一个优秀的会计从业人员。

又是新的一天了，上午和主管聊天，主管告诉我会计工作有其自己的连通性、逻辑性和规范性;每一笔业务的发生，都要根据其原始凭证，一一登记入记账，如：凭证、明细账、日记账、三栏式账、多栏式账、总账等等可能连通起来的账户;会计的每一笔账务都有依有据，而且是逐一按时间顺序登记下来的;在会计的实践中，漏账、错账的更正，都不允许随意添改，不容弄虚作假。每一个程序、步骤都得以会计的法律法规、制度为前提、为基础。

今天，主管拿出了公司的支票，我看到上面还没有任何字迹，她告诉我这就是银行支票，拿着这个可以直接到银行兑换现金，她还说支票和其他票据一样，出票日期必须使用中文大写，为了防止变造票据的出票日期，还有一些具体的写法。以前虽然也学过，但当时没有真实的票据摆在眼前，还真是不容易记住。不过这次我确定我记住了，而且还记得很牢，想要在忘了也很难的。

今天干的活明显少了很多，我知道这是主管的特殊照顾。实习很多天了，新鲜感已经荡然无存，今天还是没有学新的内容，依然是整理原始凭证、练习填制记账凭证等。我知道，大多数时候，会计都是每天做着重复的事情，虽然每天做重复的事情，但我们也应该认真负责，不能敷衍了事。我也深知，熟练才是王道!

对于昨天主管教的一些会计电算化的简单知识，我也会在工作之余好好练习的，我会努力的!

不知不觉中，一天又过去了。

上午同事给我简单讲了一下如何填一张转账支票，具体过程是这样的：先找到支票上后四位号码，将对应的数字写在小方块里，到机器里将金额栏和日期对齐，打开机器，将支票固定，按数字，再按日期键，取出支票，将金额栏与机器金额对齐，按清零，输入支付价格，按金额键，完毕取出，关机器。然后是盖章，现金支票需要在正反两面同时加盖企业财务专用章和企业法人章(即银行预留印鉴)，转账支票只要是本单位就好，因为现金是自提自用。盖章时要注意章一定要清晰，不能有缺角、毛边等情况，盖章时不要晃动，用力按下后垂直抬起。盖好后不要立即碰触盖章处。

听说上午出纳姐姐又去了一次银行，虽然今天的天气不是很好，但是为了工作，我们必须吃苦，接受外面的风吹雨淋，不断磨炼自己的意志，真是辛苦啊!

下午继续做昨天的帐，通过昨天的练习，发觉自己熟练了很多，虽然还是经常犯错，但是我会继续努力的。明天的工作还是要继续的，加油吧!

通过几天的实习，收获还是很多的，每天工作从早到晚，不像在学校里，上课之余还可以去图书馆学习，做一些自己想做的事情，甚至和同学去逛街购物，但是工作了就真的没有那么多业余时间了，只有假期才有平时那样放松的机会，而且假期往往很短暂，不像现在的寒暑假这么长了。忽然间觉得现在的学生生活是多么美好啊，我会好好珍惜这剩下的一年半的大学时光，多学习知识和能力的!

**大学生顶岗日志篇六**

今天是开始实习的第一天，我一大早就在介绍人的陪同下来到了天津丝印器材供销公司财务部。丝印器材供销公司是一私人企业，以给我市提供丝印器材为主要业务。部门主管在看过我的介绍信后，欣然接受了我在该部门实习的请求。由于是第一天，在部门主管带领我熟系了该公司的工作环境后今天的实习就告一段落。

3月6日星期二

今天到了公司，我的老师杨姐利用了整个上午的宝贵时间，向我详尽讲述了公司的发展历程、业务范围、部门分工等情况，使我对公司有了初步的了解。通过与我的交谈，杨姐为我量体裁衣，定制了一套学习方案，并针对我个人的性格特点，为我指出未来的几个发展方向，使我受益匪浅。

3月7日星期三

今天我的主要任务是看公司以前的帐目，杨姐指定出纳先将以前的收款凭证和付款凭证让我们看,复习会计科目,不了解的明细科目就问.根据成本找了四页相关的材料费用明细账,再将总数合计起来。觉得还可以接受，并不是很难。

3月8日星期四

今天已到公司，杨姐要我开始看以前的一个完整的会计期间的凭证–一个月的转账凭证，了解大概的会计科目有哪些。由于杨姐今天比较忙，我只好自己看，也回忆了一下会计基础知识。一天下来觉得很累。

3月9日星期五

今天仍然是看凭证，但根据以前学习的很多理论来考虑借贷方向很容易使人思路不清，带我们的会计就给我们讲了一些比较实用的考虑借贷的方法，然后还出了一道题对我们进行了测试,还学习了使用办公室的一些办公工具如：传真机、打印机。

3月10日星期六

根据他们给我的实习计划，实习生有双休，今天我休息。

3月11日星期日

休息

3月12日星期一

一周的工作又开始了，希望在这周力能学到些东西，我怀着期盼的心情来到公司，经过上周的了解，我大概知道了公司的基本运作。今天杨姐拿了一些以前的文件，叫我输入电脑,还要打印出来，她可能想了解我的计算机应用能力。现在的大学生计算机能力都不会差的。

3月13日星期二

我今天依然打着主管给我的文件，但到了下午，杨姐开始叫我记录一些凭证，由于在学校上课也比较认真，所以记录凭证对我来说也并不难应付，在杨姐的指导下我开始填写了存款进帐单，我很快的完成了杨姐交给我的凭证。一天下来，觉得在学校好好学习是很正确的，工作中还是很需要专业知识的。

3月14日星期三

经过昨天做的工作，让我觉得做会计并没有想象中那么难应付，感到这次实习还蛮轻松的，我想杨姐昨天叫我写凭证，今天应该叫我做其他吧。谁知道今天还是让我做凭证，只是数量比昨天多了一些。可能是我心高气傲的原因吧，认为自己都会做了，根本就没有复核过，写完就交给了主管，结果主管检查完就错了一半，我还以为会被骂呢,但主管并没有说我什么，就是叫我改正错的地方。

3月15日星期四

今天我还是继续写凭证，但经过了昨天的教训，我知道一定不能再马马虎虎了，要认真做才行，做凭证时认真计算清楚数额，完成后也一一检查。确认没有错误了，才交给杨姐,杨姐看了以后，发现没有错误，就对我笑了笑，说我今天做得很好。然后让我输入电脑中。对于刚进入工作中的我们老说，吃一堑长一智，还是很重要的。

3月16日星期五

今天一早，杨姐又拿了一些凭证给我做，吸取了一次的教训，让我养成了好习惯，做完凭证后，都能够做到认真审核，所以再次把凭证交给主管时，他就对我说，\"凭证虽然容易做，但也是容易错的，就算是那写做了十几年的会计师，做了不审核，也都是会有错误的，因为会计是要计算的，没有复核是不会知道是否正确的，所以做会计一定要认真细心，不能太过于相信自己。\"他的一席话让我终于明白他为什么要我做这么多天的凭证。就是这个原因，真是让我得益不少呢。

3月17日星期六

休息

3月18日星期日

休息

3月19日星期一

又是新的一周，当然也有学习新的东西了。由于我们在学校还没有学习会计电算化，所以我并不会电脑记账，今天的主要任务是了解和学习财务软件，杨姐还特意把自己的书借给我看，又是看书，不过这次是边看书，便进行电脑实际操作，觉得还是蛮有意思的，学习的速度也挺快的。

3月20日星期二

今天还是学习财务软件的运用，杨姐会时不时问我有没有觉得困难呀，什么地方不明白要记得问，不要自己瞎耗时间，那样是没有效率的。还好，我的自学能力不错，学校的基础课学德也扎实，再加上杨姐的帮助和指导，所以我学得还是挺快的。

3月21日星期三

今天又是学习财务软件的运用，不过今天上午我就基本学完了，好高兴呀，下午应该可以有新的任务了。下午杨姐让我把一些凭证输进电脑，让我把前几天的财务软件学习落实到实践。

3月22日星期四

上午按照公司的业务，我开出了三张转帐支票，并且复核了五笔收款业务。

今天在和杨姐的聊天中，我明白了很多书本上无法企及的东西，使我摆脱了盲目就业心理的\*，开始比较清醒的认识到了自己想做的是什么，应该做的是什么，以及如何去做。

3月23日星期五

实习已经过了一半了，公司中会计工作的业务我也接触了不少，也基本掌握。我对实习的新鲜感也已经过了，每每闲暇来就觉得无聊。和公司的人也渐渐熟起来了，才知道在一个公司里，人际关系坐镇得很复杂。处理好人际关系对于将来在单位中发展是很重要的。我们每个人都要学习这门课，对于自己和他人都是好处的。

3月24日星期六

休息

3月25日星期日

休息

3月26日星期一

今天心情比较烦燥，因为已经过了我二次面试一个星期了，我觉得这次二面我表现得很好，他们不会不接收我有的。由于烦燥，没有什么心思工作，以至于做错了一笔帐，还好杨姐及时发现了，还说了，做会计最忌讳心烦气躁了，这样很容易出错的。我很感激杨姐对我的宽容。

3月27日星期二

今天杨姐帮我给通广集团打了给电话，问了下我的情况，说他奔已经基本确定下我了，由于老总自外出差还没有比下来，让我再耐心的等几天。这回我就比较放心了，这是我第一次面试的单位，同事们和我说这家单位挺好的，别的单位的面试通知我也就都推掉了。

下午我填写了几张存款进帐单，并辅助杨姐办理了一笔电划业务。

3月28日星期三

由于快到月末了，一些帐都改结了，我们单位很多现金都是月末才能收回来，有些款也是月末才付的，所以这连天挺忙的，一天下来，真的很累，看来会计真的是只有月末和年末才会忙。

3月29日星期四

今天终于接到通广的录用通知了，同事们都恭喜我找到工作了，不过要四号才能签约，看来国企就是效率低呀！从一面到签约整整进行了一个月，这样比起来，还是现在这个私企的实习单位效率高。

今天，杨姐找出些时间对如何处理并汇总以上的凭证进行了指导。我还学习了记总账和明细账。

3月30日星期五

经过昨天的系统性学习今天我和杨姐一起处理并汇总以上所作的相关凭证了，学习记总帐与明细帐平衡。

结出本期发生额和余额。为编制报表作准备。

今天杨姐还说了经常会出现的问题：\"帐帐不相符，帐实不相符。这可能是我们对业务了解不够，不深，所以说明的不够准确。在以后的工作中，要尽量坚持这一原则的：帐帐相符，帐实相符。而在现在的社会，很多时候可能没有办法实现这一点，但是我们要坚持。\"

3月31日星期六

休息

**大学生顶岗日志篇七**

毕业实习可以让我们获取独立工作能力，在思想上、业务上得到全面锻炼。今天，本站小编为大家带来了大学生实习工作日志，希望大家喜欢!

上午办公室开会，首先由主任传达了昨天上午公司经理班子会议精神，会议重点总结工作情况，提出了工作安排意见，在会中，经理特别强调办公室工作要从严细管理入手，树立行政执法工作规划，及时为领导决策提供参考依据。对办公室前一段时间的工作，经理提出了表扬，特别对我们新来实习的大学生给予了较高评价，并鼓励我们尽快进入角色，适应工作需要。我对主任的每句话都认真地做了记录。

月末把假期全部都休完了，一个月本有8天的假期拿了4天去加班。工作了一个月收益颇多。已经习惯了这工作。每天都要告诉自己要开开心心的工作。加油!

今天杨老师休假，本来以为要一个人上岛，没想到亲爱的杨老师回来了。所以，我们就一起上岛。真是很佩服杨老师，如果交际可以凭职称，杨老师一定是顶级的。呵呵，好好向杨老师学习。

因为学生的事杨老师没能和我继续检查，于是，我便一个人去到潜水大厅做检查。发现自己一个人的时候倒变得像个小管理者似的，一改我平日的温顺，厉声起来，连我自己都觉得很好笑。好在岗员工都还算配合。

看来今天又要八九点才能到家了。一步一步往上爬。

闹钟如时在五点五十响起，可是我怎么都不想动身起来，觉得全身没力气。挣扎了好久，摸着手机给老大打了个电话。老大问我是不是生病了，我说没有，只是起不来。老大就让我继续睡，而我也毫不客气的挂了电话继续睡。期间有几条短信吵我，哥哥还过来问了我几句话，我似乎一点都没吭声也没动，懒懒的睡着。起床的时候已经快九点了，这是上班以来唯一一次睡懒觉，还睡得头重脚轻，飘乎乎的。看起来还真有点感冒。起床煮了鸡蛋面做早餐，等哥哥和嫂嫂起来吃过早餐，我们去了菜市买菜，中午做了个水煮牛肉、爆炒虾、拌了个皮蛋还有一个紫菜蛋花汤。真是感觉好久没有正正当当的坐下来吃顿饭了，心情还不错。

晚上我们去凡尔赛开了个厢唱歌。好难得的假日，不过事后还是蛮内疚的，其实老大一直就感冒着，并且还打着点滴，他都照常上着班，我一个懒劲上来就没去上班，真不像话。不过这段日子真的觉得很累，好了，下不为例.

**大学生顶岗日志篇八**

这期间，我在xx装潢限公司实习。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民事责任，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。

第一天踏进xx装潢公司的大门，心里有很多的忐忑不安，不知道迎接我的将是一种什么样的生活。一起进公司的还有2个人，我们将在一起进行统一培训。

公司实行选拔制度，通过了培训这一关，才有机会留下来，社会的竞争是残酷的，我们一起培训的有刚毕业的大学生，也有工作过的，甚至还有四十多岁的下岗职工。

第一天，我们上午在总部接受有关灯饰装饰的基础知识，下午出去在各个地方跑商圈，熟悉楼盘，了解市场价格。因为是第一次接触这个装饰行业，所以可以说是几乎陌生，特别是下午的跑商圈，从一条路走到另一条路，把小区的楼盘都记录下来，还要了解它的建造年代，市场价格，消费水平等等，下午回去再接受主管的考察。第一天我们就是这样的安排。

今天是进入公司工作的第二天，我们今天继续接受公司人力资源部门主管的培训，经过前一天的淘汰机制，已经有1人退出了。不出校园不知道，刚刚踏入社会就感觉的社会的残酷现实。为了能够在公司生存下来，我必须时刻保持战斗的激情，准备迎接新一天的挑战。尽管我的工作是办公室行政文员，但是我也要对公司各个部门的工作做一个全面的了解和考核才能通过公司的考核，最终得到 offer。昨天的市场调研，今天就是对公司内部的工作做一个全面的了解。

功夫不负有心人，通过我的个人努力，得到了公司总经理的认可，把我安排在了公司做文职工作，负责公司资料整理。我来到的是分公司，而分公司的规模并不大，只有我一个文员。所以办公室的日常管理，包括开销，整理等都是我一个人一手包办的。说是一个文员，但兼任的还是分部老总的助理。

今天继续完成昨天的整理标书的工作。校对标书，打印标书——每次都有好几十页，查找资质文件，打孔，装订，然后拿给领导签字盖章，最后封标，一做起来就是多个小时，有时忘记了吃饭，下班时间过了也还在继续，当我和大家制作完一份标书的时候真的很有成就感。这工作虽然复杂，却让我学到的很多东西，也锻炼了我的耐心和毅力。在制作标书的过程中，我感觉能和大家一起专注的做一件事真的很好。我想无论今后我将从事什么职业，我会记着这种感觉，将它带到我今后的工作中去。看到那么多的文件需要整理，我想接下来的几天都是无聊的重复整理资料了。无论多么枯燥无味的工作，我都要认认真真的把它完成，才能培养自己认真负责的态度，对以后的工作有很大的帮助。

周末休息了两天，重新回到了工作岗位。刚进公司时，对整个公司的工作非常陌生，文员工作也不知道从何下手，更谈不上管理。后来在公司领导和同事的指导帮助下，开始对公司对业务，对职位职责有所了解，并充分地应用在学校学到的知识，很快的了解了公司的运作流程。这些事情看上去很简单，但是真正实施起来难度不小，需要注意几个方面：1、工作流程的了解;2、应用专业知识的熟悉;3、人际关系的协调;4、与上司、客户和同事的沟通技巧等。这些在学校是远远学不到的，只能是大概的有些了解，并不是很清楚，经过一段时间的实践，才让我真正的全方位的了解，当然还有很多东西目前掌握的还不够，需要以后的多加了解和学习。

在新的一周，我将投入我的激情在工作中，认真完成自己的工作任务。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民事责任，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，老师变成老板，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老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。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。两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。

“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。而同公司的网站开发人员就大不一样了。计算机知识日新月异，在一个项目中，他们经常被要求在很短的时间内学会用一种新的计算机语言进行开发设计，他们只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握知识。

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企业和社会所淘汰。

昨天晚上睡得太晚，早上闹钟闹了大半天，我都不想起来。可是，公司的规定我可不敢违规呀，我还是无奈的起床，搭上了拥挤的公交车。今天继续整理资料。由于这些天需要整理的资料实在太多了，财务部门的老员工也过来帮忙了。果然是做财务会计的呀，那个工作认真仔细的态度让我佩服。这位刘阿姨非常的和蔼可亲，走进我们这些新进来的员工队伍都非常的谦虚。刘阿姨一边工作一边还要认真的教导我们工作的态度方法。她还讲了她的个人人生经历，让我们获益匪浅啊。刘阿姨从她这一生的工作中总结了她的人生态度，淡泊名利，开心就好，活出自我。我非常欣赏她这样年轻的心态。她就是我学习的榜样，工作的新动力。加油，go,go!

今天工作并不忙，没有感觉到很累。只是要守在电话和传真机旁，坐了一天腰酸背痛的。 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，我感到了彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。半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。 在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。我担任的是文员一职，平时在工作只是打打电话传真，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的。所以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企业和社会所淘汰。

通过这几天的工作，我对于这家公司的文化有了一个大致的了解，同时也适应了我的工作。这份工作其实很考验一个毅力及忍受程度的。因为分公司这里的同事大多数时间都是要外出去工作的，一周下来，我见到的只是一两个回来拿个快递的同事。而这一周开始两天都在熟悉公司的资料，完成上一任文员留下来要办的事 (补一点公司的日常用品)。之前没有真正接触过复印机、打印机与传真机，现在自己利用废纸自己去学会使用。而且我发现有时替公司收快递需要回执单，刚开始的时候不知道是什么，忙得一团乱，后来打电话一问才知道所谓的回执单是老总自己忘了带过来(那天只有我一个在办公室)。总而言之，虽然是仅有几天的时间，但是却让我学到很多在学校没学到的知识，懂得去处理一些日常的办公事务了。经过几天的相处，我和同事们也渐渐熟悉起来。在工作中，有的同事很善良，很好相处，但是有的也很难交好，很不好谈话，受了不少白眼。在工作，无论遇到怎么的情况，我都尽量控制好自己的情绪，表现友好，做好自己的本职工作。

**大学生顶岗日志篇九**

大学生在书店实习的过程中，又会在工作中得到什么样的成长?本站小编给大家精心整理了大学生书店实习日志，希望大家会喜欢!

今天认识了个新同事，叫小黄，也是才毕业的大专生，来这里工作了几个月了，对工作也比较熟悉了，给我介绍了一下店里的情况。我提到店里应该多多加强宣传，她说大礼堂管理处管的很严，上次在门口挂了条横幅，就被罚了1000多，更不准乱发传单、乱贴广告等，真是有种有劲使不出的感觉啊!

没事的时候我将店里的陈列摆设作了些调整，小黄说这里好多书都压在下面，卖都没卖过，只有等到退货的时候再找出来退给出版社，惨淡经营，说起来都寒心。

今天主任又提到我上次提出的建议很好，就叫我和另一个同事把

励志

教育的书放在了少儿区展台前面，也让经管书有了更多的空间展示了。这一变动，很快就收到效果了，下午的时候就有好多带孩子的家长来陪孩子看书的时候选购了一些励志教育类图书。

据我观察，门市的客源主要分为三大类：计算机专业人士，来大礼堂观光旅游或是来开会的人，另一个就是附近居民(又以儿童居多)。一般来说，第一类：计算机专业人士购买力较强，他们买书的动机较大，购买额度高，回头客占绝大部分，多数为本公司会员，这样的顾客群体稳定，他们看中的是门市计算机类图书的齐全;第二类：来大礼堂观光旅游或是来开会的人是门市的客流中为数最多的，但多属于偶然消费或刺激消费，不太稳定。他们多会购买一些旅游休闲书籍，另一些公费出差可以报帐的顾客回大量购买经济管理类图书，数额也比较大，利润客观，也应该引起重视;第三类：附近居民，特别是儿童，经常出入书店，交易也经常发生，销售量最大的也是少儿书籍，但每次交易额小，平均不到10元钱。这样的客源是应该保持，但永远不会成为利润源。

今天是我轮休，我去现代书城考察了一下。虽然以前就经常去那里，但当时都只是想去看书，这次不一样了，是去考察，找一下差距。

现代书城以经济管理、文化休闲类图书为主，也比较齐全。我发现，它摆出的畅销经管书籍其实和我们书店的差不多，但陈列得非常好，用圆形展台立体地陈列出来，使每一本展出来的书都非常抢眼。这些书虽然店里都有，但放得太乱太杂了，没有重点，一点都不突出，根本不能引起别人注意。店里喜欢把最畅销的书放在最前面，本来这是无可厚非的，但这个展台正对大门，冬天寒风飕飕，夏天遭太阳晒，顾客都不愿意在那里停留久了，畅销书就变成滞销书了。应该引起警惕呀!

**大学生顶岗日志篇十**

实习第一周：天早上早早的我就起床了，收拾好自己兴奋的心情准备出发去上班了，今天的天气都格外的晴朗，鸟语花香的。

我怀着忐忑不安又激动的心情来到实习单位，今天是我实习的第一天，来到一个陌生的新环境，很大部分是在担心自己不能融入新的集体，作为一个实习助理大多数的工作应该是协助工作，所以需要非常认真的学习。领导带我参观公司，认识了一下同事，然后就叫我自己去熟悉一下了解一下。这次真的走向工作岗位，不知道自己学到的知识到底有多少能应用于实际的工作中，心里的忐忑是避免不了的啊！不过，好在公司的人都很友好，和他们沟通起来比较容易，第一天其实没有做什么具体的事情，就是熟悉一下公司的情况，了解一下我的工作，感觉很茫然，不知道应该干什么。自己做什么都是多余的，看到别人忙就在心里偷偷想象自己忙碌的样子。我就东张西望的，感觉就是来参观的。并非其中的一份子。中午休息之后又要投入下午的工作中了，我其实很闲，因为没有具体的工作，从明天开始应该就要安排实际工作给我了，加油吧！

接下来几天领导安排我先跟一位助理学习一下，因为助理的工作说是简单要操作起来还是有一定的难度的。好在公司的人都很友好，很多都是比我大不了几岁的80后，和他们沟通起来比较容易，有什么不懂得的也可以直接提出来，不知道自己将来真的工作后会不会有这么好的运气再遇到这样好的一个团队。

我的首要任务是学习整理文件，打印和复印文件，以前很少接触这些是因为学生时代都是直接在复印店去，所以我操作起来就有些笨拙，好在老师很有耐性的教导我，以前总觉得这些事情是很简单的，现在才觉得看似简单的东西其实很费神的。office文档的熟练操作也是必须的，作为助理要合理高效的安排好领导的时间与事务，因此做事要有相当的条理性。我虚心的学习老师教导的事情，做好笔记。以前我总觉得自己以后一定不会从事这么简单的工作，现在才体会到其中的奥秘。

这周我学的就是最基础的东西，只有打好基础才能开展其他的工作。晚上回去自己再巩固一下，加深印象。

实习第二周要正式投入工作了，要安排领导一天的工作流程，包括领导的会议安排等。首先我们要统计好参加会议的人数，都是哪些部门的，然后确定时间。一般要提前15分钟通知其他人开会，影印会议资料并事先发放好，预定好并调试好投影仪、电脑、话筒等设备，还有别忘了茶水。还要准备好一些发言材料，做好幻灯片，等等，工作真的很多。有些会议是需要我们参加的，有时的会议我们要去处理其他事情所以不用参加。

老师告诉我我们日常的工作还包括接电话，与客户联系，安排会面，准备资料等等。我觉得助理的工作是相当复杂繁琐的，大至重大会议决定，小至领导的日常生活都需要助理来安排。我在工作的时候还是有很多不懂的地方，但是又不能一直问老师，所以自己在闲暇时间要不停的琢磨工作的要领。怎样提高效率的办公。

一天的工作很快就结束了，我学习到了，也认识到自己的不足。希望在以后的工作中不断改进。

这几天早上有一个小插曲，就是公司的一个人事调动，虽然我才来上班没有几天，我也能感受到公司的沉重气氛。这更加的激励了我们要努力工作实现自己的价值。我继续熟悉office软件的应用，如果不能熟练的操作，在工作中是寸步难行的。比如老师给我一份资料，要我整理一下然后影印出来，我就被考到了。怎样有针对性的整理，影印成一份完整的资料？就这个，我弄了好久，最后还是在老师的帮助之下完成了。有很大的成就感呢。接着我们要参加一个会议，当然会议的准备工作是我们做好，然后在会议上，我们除了要认真的听会议内容之外还要做好会议记录，有点类似于书记员之类的。我不确定自己做的记录就是会议的主要内容了，在这方面我还有待加强。这同事锻炼了听写两方面的能力，在我听懂的同事要在脑海中整理一遍内容再写下来。感觉很复杂。会议之后再找时间自己整理一下交给老师了。

今天的工作开始让我手足无措了，做不好的要继续加油了。

实习了几天，公司里的同事我都认识了，和他们处的很开心。他们都说我就像是他们的亲生妹妹，总是给我的帮助。让我太感动了。工作之余，实习生活更丰富多彩，我过的十分的充实，比如和同事吃午饭，总是聊得很开心，他们也教会我很多经验，对于还是新手的我，他们的经验对我十分的珍贵。他们在生活上也非常的照顾我。在下班的路上漫步，总是那么的惬意。当然我也学到了许多在课本上无法学习的知识，和人交流，了解别人的想法，在待人接物上有了很大的提高。让我更深刻的知道，不管做什么工作，有些东西是相通的，通过和同事的交谈，也使我不再盲日，冷静地思考了自己的将来，明白了自己的道路，自己的追求。

实习满三周，由于现在家搬得比较远，所以每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差的天气，只要不是周日，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我多么希望也能像那些事业单位一周五天的工作日啊，虽然就多那么一天工作日，说长不长说短不短的，但是谁会嫌休息时间长呢？没法了，领人薪水当然得准时到点给人家办事了。叫苦叫累是没资格的。所以我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，想早退就开溜，想摸鱼就偷懒，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，不想听课了就上上网，自由许多。难怪那么多已经工作的朋友都说还是当学生的日子美好啊！

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。在秘书这个职位上，技术性的劳动并不多，大多是些琐碎重复的工作，因而秘书在工作中所会遇到的挫折主要可能发生在：[1]与上司沟通不好；[2]上司给的某份工作感觉吃力，难以胜任；[3]对琐碎重复的工作感到怨烦；[4]与上司发生争执；[5]情感方面。

针对文员这个职位的特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。古曰“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等文秘工作我都基本熟练。文秘管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

毕竟是第一次实习，第一次真正地走入社会，所以在这个过程中，会想的很多，也会有很多犹豫和尴尬，不过都还好，都过去了。实习的过程让我认识到了工作不相信眼泪和承诺，转眼间，已经渐渐熟悉了这样的工作，很忙碌，很充实。当然也会经常犯些不应该的错，不过每天总结自己的收获，反省自己的不足时会觉得自己真的学到了很多，这种感觉真的不错。所以人还是应该认认真真地做一些事啊！无论事情是大还是小，只要用心去做了，努力了，付出了就好。

**大学生顶岗日志篇十一**

今天没有休息，公司有紧急事项处理，要求我们办公室人员加班。早上醒来有些晚了，紧忙朝外面望了望，好猛烈的太阳啊!急忙洗漱一上出门坐车赶到公司，心中还是很兴奋，庆幸自己遇到了一个好企业，遇到一个好领导，遇到了一些好同事，对我的进步帮助很大，我想这次实习机会很重要，我一定要抓住这个机会，下决心扎实学习进步，争取有所收获。由于大家齐心协办提前就完成了，经理很高兴，特别请我们吃了饭。

我发现自己越来越喜欢这个集体了，每天都工作在一个和谐团结的气氛中。经理平易近人，但对我们的工作要求很严，让我感觉到他象我的父亲一样，那么具有亲和力又不失威严。同事们基本都是同龄人，熟悉之后，大家彼此没有拘束，工作上配合起来特别默契。由于我是新来的，大家对我也特别关照，无论是生活上还是工作上，都主动帮助我，特别让我感动的是，我今天到市海洋管理局报送文件，由于审批领导开会，让我一直等到中午散会才交给他，回到公司食堂已经过了吃饭时间，可到办公室一看，同事小张已经把我的饭打回来了，让我再一次感受到集体大家庭的温暖。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**大学生顶岗日志篇十二**

这是我来公司的第一天，对于从来没有进入过职场生活的我来说，一切都是陌生的。但是让我比较开心的是我的岗位和益众公司所属的行业性质。我应聘的储备培训师，在这家公司也就是拓展训练教练。我的本质性格就是向往自由，我讨厌一个封闭的狭小的空间。我喜欢表演，我享受那种被人尊重的感觉。拓展训练教练满足了我对理想中的职业的所有幻想。

拓展训练将学员带到大自然中，利用自然环境和人工设施，通过一系列有情景设计的项目的亲身体验，完成由内而外的自我教育，自我修正，从而达到激发个人潜能和熔炼团队的目的。拓展训练英文为outwarddevelopment，又称外展训练（outwardbound），原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。拓展训练通常利用崇山峻岭、瀚海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

所以如果我真能成为一名合格的教练的话，我的工作环境是我自己非常喜欢的。我会在崇山峻岭，瀚海大川中工作，带领我的学员去发现问题，解决问题，学员对我会是仰望。这是一个有光环并且在某种程度上满足了我对理想职业的所有幻想。

我是一个不喜欢狭小空间，不喜欢\*的人，在一个狭小的空间呆上五分钟，我就会觉得胸闷，抑郁。我喜欢大自然。可是我又不能离开城市，隐居大山。现在我找到这样一个可以在户外工作，并且有光环的职业，我真是太喜欢了。

可是，喜欢归喜欢，这一职业队个人素质要求是很高的。所以呢，接下来公司会安排一系列的培训，让我们更加符合这一职业的要求。

到底是欢喜，还是忧愁呢，接下来就让结果证明这一切吧。不过，在接下来的过程中，我会努力的。

20xx-2-21

们的职业方向是个样子。

先说说我们第一天的体验吧。首先呢，我们的体验是在基地，今天我们去的

基地是距离净月30km的竹林美景山庄。然后9点在长影集合，今天好冷哎。尽管我穿的很厚很厚，可是还是比较冷。大概到了九点半到达目的地吧。先是宣誓环节，吓我一跳，那种庄严的样子我只在电视上见过，有点被镇住了。本来挺乐呵的，立马就板着脸了。

以下是我们的誓词：

我们的誓言

勇敢面对每一次挑战、提升自我

超越自我，相信自我，更敬重他人

时刻与团队在一起，因团队有我而自豪

严守纪律，服从教练指导

热爱自然，保护环境

保持归零和空杯的心态，用心感悟，虚心学习

我爱我的团队！我将奉献于我的团队！

我自愿参加拓展训练，勇敢面对挑战，

不找任何理由拒绝参加已定训练项目。

我深信只要生命不息就要坚持到底

宣誓人：

确实挺吓人。

宣誓完毕之后，教练看我们都板着脸，就来了个相对轻松的环节，这个呢，叫做融冰。

这个叫法起源于冰山的理论，冰山理论是指人就像一座冰山一样，意识的部分只占了很少的部分，而更大的部分是潜在的意识，或者说是不容易被分辨的意识，而破冰就是把人的注意力引到现在，因为注意力在现在就无法或者不容易被潜在的意识影响，这样就可以达到团队融合，离开怀疑、猜忌、疏远。

疯狂运动：疯狂运动不是疯癫运动，而是让参与者忘我的运动，原理是运动的时候就会少了很多没有必要的想法，这样就达到的破冰的目的，但缺点是参与者一清醒过来，无形的隔膜又会恢复。直接亲密：直接亲密是指设计一些让参与者直接进入培训预想状态的练习或活动，让破冰后的彼此无间和亲密既成事实，这个缺点也和上面类似，这个活动亲密不等于下个活动就没有隔膜，很可能好不容易破的冰很快有恢复了，而且表面上看是热情的，而心底却筑起无形的墙，这样会令到接下去的难度更高。自我消除：自我消除就是让参与者真正认识到彼此隔阂的存在，利用彼此自己的力量来消除它，这个技术是难度的，所以操作比较复杂，技术含量高，而且万一无法象预期那样破冰很可能会遭遇反弹，令到培训无法继续，应该来说这个技术做得好是三个破冰技术中最成功有效的，但是操作不当造成的负面影响也是的。

经过了破冰这个环节我们已经放\*来了，缓解了宣誓环节带给大家的压力和紧张情绪。现在大家也慢慢熟悉起来了。

融冰结束之后就是团队建设环节。主要呢就是一起来的这些成员算是一个团队，要给团队取一个队名，之后要根据队名设计一个符合自己团队的队徽，还要想出自己的队训，然后要唱队歌。这个环节更让我们团队中的人互相加深了了解，大致知道了各个队员的特点和技能。还要选出队长和副队长。

现在呢，到了午餐时间啦，终于可以吃饭了啊，早上出门太早，来不及吃饭，

这会早就饿得不行不行了，然后天气还那么冷的。伙食还不错。好像都是我爱吃的菜啊，除了酸菜炖肉不爱吃。吃完了，立马不冷了哈。可能这今天真是饿了呀。

吃过饭之后，大家玩了一个小游戏叫做“农夫，果园”。输的人要有惩罚的。很不幸的我就输了，连同我一起输的另外一个男生叫王成龙，酷不酷？输了之后的惩罚方式更是让人哭笑不得呀。教练先让我们想出一个最喜欢的成语，我选的是“朝气蓬勃”。然后让我看着大家眼睛说：“告诉大家一个秘密噢！”大家会很好奇的说：“哦？”然后我说：“我，张鹏，洞房花烛夜，朝气蓬勃。”我的天啦，这是个什么毁我名誉的惩罚啊，大家都笑得前仰后合的，包括我自己哈，笑的肚子都疼了。和我一起那个男生更好玩，他选的成语是“忍辱负重”，“我，王成龙，洞房花烛夜，忍辱负重，”这个貌似比我更惨哈。然后接下来好几天我们都在取笑他“忍辱负重”了哈。

**大学生顶岗日志篇十三**

今天是开始实习的第一天，我一大早就在介绍人的陪同下来到了天津丝印器材供销公司财务部。丝印器材供销公司是一私人企业，以给我市提供丝印器材为主要业务。部门主管在看过我的介绍信后，欣然接受了我在该部门实习的请求。由于是第一天，在部门主管带领我熟系了该公司的工作环境后今天的实习就告一段落。

3月6日星期二

今天到了公司，我的老师杨姐利用了整个上午的宝贵时间，向我详尽讲述了公司的发展历程、业务范围、部门分工等情况，使我对公司有了初步的了解。通过与我的交谈，杨姐为我量体裁衣，定制了一套学习方案，并针对我个人的性格特点，为我指出未来的几个发展方向，使我受益匪浅。

3月7日星期三

今天我的主要任务是看公司以前的帐目，杨姐指定出纳先将以前的收款凭证和付款凭证让我们看,复习会计科目,不了解的明细科目就问.根据成本找了四页相关的材料费用明细账,再将总数合计起来。觉得还可以接受，并不是很难。

**大学生顶岗日志篇十四**

整理客户的各种贷款所需的资料，复印件，帮客户填写个人住房按揭贷款合同,贷款申请人资料,在征信系统查个人信用报告,做消费信贷调查报告...其实银行信贷的.工作并不复杂，只是需要绝对的细心和耐心。这两天见到了很多人，各行各业形形色色，对自己也是很好的锻炼。我从前几天的“问他们吧，我不知道”到今天客户办好贷款后的“小姜，谢谢哦！”进步还真是不小哦~哈哈...

不过终于发现上学还是比上班好，没那么多规矩和条款。也没那么复杂的人际关系。那两个实习的姐姐说很羡慕我，还有3年可以享受。想想也是。也许以后我毕业了以后也会羡慕还在上大学的弟弟妹妹们。唉...下学期一定要好好过了。希望我以后不要后悔没利用好大学4年去享受生活，最单纯的生活。

前天和昨天很难熬，总觉得很累很累，不想说话。今天好多了。下班的时候雷姐说这周很忙，下周就开始教我一些有关于专业的东西。她真得挺好玩的，说话很随意，懂的也很多，每天从早到晚手不停脚不停嘴不停，就像莉莉姐说的，她是个十足的“工作狂”，呵呵~~ 我每天就是在她手下工作，哎...可想而知我过的是怎样的日子啊...对了，她今天和我说她买股票2个月翻一番从9万涨到18万...强啊！

最近过敏性鼻炎好像很严重，吃药也不管用，鼻子不通气，好难受啊...因为上班已经坚持了一周了，周末无论如何也要去医院啦。不过我已经对医院失望了...谁能让我好起来啊...神啊...再救救我吧...

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