

毕业实习周记(大全6篇)

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

毕业实习周记篇一

汽车专业学生在大学期间，为了更接近企业的实际工作环境和操作流程，进行了为期两周的实习。作为一个即将参与实习的学生，我准备充分，预先了解了公司的主营业务和实习宗旨，带着兴奋的心情，来到了实习公司。在此期间，我深刻体会到企业规模和技术底蕴的强大，也收获了许多实用的技能和经验。

第二段：实习工作内容和学习收获

实习的第一天，我们受到指导老师的引导，进入了车间，认识了公司的员工和实际工作环境。在实际操作中，我逐渐学会了使用机械循环变速器、汽车发动机的检查和维护等专业技能。经过反复练习和指导老师的悉心指导，我逐渐熟悉了汽车专业的实际操作经验，并收获了对于技术细节的更为深入的理解。

第三段：实习过程中的困难和解决方法

在实习期间，我也遇到了一些技术难题和问题，例如在检修某款车型时，零部件的连接方式出现了故障，检查和解决起来异常困难。在此时，我并没有放弃，而是不断请教老师和同事，精心分析情况，终于找到了问题并解决了它。在实习中，这些困难让我学会了敢于尝试和勇于解决的态度，也有助于培养细致认真、耐心和创新的精神。

第四段：实习结束后的感悟和自我反思

两周的实习结束了，我收获了不少技术经验和专业理论知识。同时，在经历了实习中的所见所闻与聆听后，我也认识到汽车行业对于专业技能的需求，也认识到了自身的不足和未来的成长方向。因此，我决定在未来的学习和生活中，不断提高自身专业水平，也始终保持学习和努力的精神。

第五段：实习的感谢和希望

在实习期间，我得到了实习公司的许多帮助和指导，感谢指导老师和公司的领导和同事们对于我们的耐心教导和关心照顾。同时也希望未来的学习和生活中能够更好地将所学应用于实践，真正成为了一名优秀的汽车工程师和让社会更为惠及。

毕业实习周记篇二

自从我进入汽车专业以来，就一直对汽车产业和汽车制造技术感兴趣。今年暑期，我有机会去一家汽车企业实习，奋斗了一周。尽管实习期间很累，但也感受到企业在汽车生产的各个方面的技能和方法，感受到在专业知识和实践技能方面的不足之处。在这一周中，我不断提高自己的技能，也在实践中更深入地理解了汽车专业。

第二段：工作内容

实习期间，我的主要工作是检查装配线上的零部件和车辆，并及时向主管报告异常情况和问题。我还参加了汽车维修部门的培训，学习了更多有关汽车检修和保养的技能。在装配线上，我亲眼见到了如何将各种零部件组装成汽车，并且领悟到保证质量和效率的重要性。随着实习的进行，我的信心逐渐增强。

第三段：实践收获

这一周的实习让我更深入地理解了汽车行业。我了解了汽车市场的需求和经济背景，并学到了如何管理和维护企业在竞争中的优势。在装配线上，我学到了如何遵循严格的质量管控流程，保证零部件装配的正确性。在从事汽车检修时，我学到了如何保持高效率，在最短时间内完成任务。

第四段：团队沟通

在实习期间，我和我的同事们都是有同义心的，在团队合作中不仅获得了新技能，而且培养了人际交往能力。创办企业的主管给予我们足够的机会和自由，鼓励我们参与进入他们的工作中，培养我们的创造力和创新能力。每天进入车间，我们都充满热情、精神紧张，积极地和其他小组沟通和交流，希望更好地完成我们的工作。

第五段：反思和收获

这一周的实习让我受益匪浅，不仅发现了自己专业技能的不足，以及团队合作中和沟通中需要改进的地方。未来，我会继续在专业方面进行学习，尽可能提高自己对汽车行业的认识。同时，也会非常认真地对待团队合作和交流问题，以便提高我的综合能力。这一次实习为我未来的职业生涯打下了坚实的基础，让我今后的课程学习和专业理论知识更加深刻实际，在未来的工作中，我将会继续不断努力，不断提高自己在汽车行业中的成就，为我未来的创业生涯打下基础。

毕业实习周记篇三

第一段（介绍实习背景）：

本次实习是我所在学校汽车工程专业的必修课程，旨在让学生在实践中深入了解汽车的设计、制造和运行原理。实习周期为一周，让我们亲身体验汽车制造过程和现代科技的运用。在实习中，我们将会进行各种基础实验和操作，同时也有有机

会到其他汽车制造公司进行参观和交流。

第二段（实习经历）：

在本次实习中，我被分配到了汽车轮胎制造部门，由于我的专业方向是机械设计，我很快适应了工作流程，并被负责帮助工人安装车轮轮胎。我第一天就犯了很多错误，并因此感到很沮丧。但随着时间的推移，我逐渐掌握了技巧，学会了如何查看轮胎质量并解决问题。我还和工人们交流，深入了解了汽车轮毂制作的基本原理。

第三段（关于合作与团队精神）：

在实习过程中，我深刻认识到合作和团队精神的重要性。在安装轮胎过程中，我需要和工人们沟通协调完成任务，任何一个错误都会影响整个流程。通过不断的练习和改善，我和同事们最终完成了轮胎制作任务，体会到了集体努力和无私奉献的力量。这也让我更加感到，汽车制造不是一个人的事情，需要多方面的协作和合作，才能实现良好的品质和效率。

第四段（关于职业素养）：

实习让我认识到了职业素养的重要性。在工作中，我们需要严格遵守操作规程和注意安全事项，在生产线上必须严谨细致，不得有丝毫敷衍和麻痹大意。此外，在团队和工作场所中，我们还要注重言行举止和形象，以展现一个专业、负责的职业形象。这些都是一个合格汽车工程师必备的良好职业素养。

第五段（总结体会）：

通过实习，我不仅学到了汽车制造的实践知识，也更加体验到了团队和职业素养的重要性。通过与同事和工人交流与合作，我也体验到了汽车制造背后的团结和奉献，丰富了

自己的职业精神和能力。虽然只是短短一周的实习，但对于我个人而言，它却是一次难忘而有意义的经历。

毕业实习周记篇四

作为新闻学专业的大学生，我很荣幸能够进入新闻学专业相关的岗位实习。相信每个人都有第一天上班的经历，也会对第一天上班有着深刻的感受及体会。尤其是从未有过工作经历的职场大学们。

头几天实习，心情自然是激动而又紧张的，激动是觉得自己终于有机会进入职场工作，紧张是因为要面对一个完全陌生的职场环境。刚开始，岗位实习不用做太多的工作，基本都是在熟悉新工作的环境，单位内部文化，以及工作中日常所需要知道的一些事物等。

对于这个职位的一切还很陌生，但是学会快速适应陌生的环境，是一种锻炼自我的过程，是我第一件要学的技能。这次实习为以后步入职场打下基础。第一周领导让我和办公室的其他职员相互认识了一下，并给我分配了一个师父，我以后在这里的实习遇到的问题和困难都可以找他帮忙。

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，不过老实说第一周的实习还是比较轻松愉快的，嘿嘿，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。生活并不简单，我们要勇往直前！再苦再累，我也要坚持下去，只要坚持着，总会有微笑的一天。虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

毕业实习周记篇五

由于上个星期的错误对我的影响太大，所以我决定在这个星期里，我要彻底的把铣刀这玩样给弄明白。

铣刀一般由刀片、定位元件、夹紧元件和刀体组成。刀片排列方式可分为平装和立装结构两大类。

1. 平装结构（刀片径向排列）

平装结构铣刀的刀体结构工艺性好，容易加工，并可采用无孔刀片（刀片价格较低，可重磨）。由于需要夹紧元件，刀片的一部分被覆盖，容屑空间较小，且在切削方向上的硬质合金截面较小，故平装结构的铣刀一般用于轻型和中量型的铣削加工。选择平面铣刀直径时主要需考虑刀具所需功率应在机床功率范围之内，也可将机床轴直径作为选取的依据。平面铣刀直径可按 $d=1.5d_0$ （ d_0 为主轴直径）选取。在批量生产时，也可按工件切削宽度的1.6倍选择刀具直径。

2. 立装结构（刀片切向排列）

立装结构铣刀的刀片只用一个螺钉固定在刀上，结构简单，转位方便。虽然刀具零件较少，但刀体的加工难度较大，一般需用五坐标加工中心进行加工。由于刀片采用切削力夹紧，夹紧力随切削力的增大而增大，因此可省去夹紧元件，增大了容屑空间。立铣刀直径的选择主要应考虑工件加工尺寸的要求，并保证刀具所需功率在机床额定功率范围以内。如系小直径立铣刀，则应主要考虑机床的转数能否达到刀具的最低切削速度 $\geq 60\text{m/min}$ 。

好拉，知识是弄得明白了，而且在这星期中我还把材料的所有要刀的零件都刀好了，能用刀的就尽量用刀，虽然师傅说有些东西，有些地方用转头会比较好比较快，可我还是用铣刀来解决。师傅也没什么话说了。当我去问他这问他那的时

候，他也会告诉我一些小技巧。恩，做错了一件事，能亲手把它克服是件很美妙的事，这种情况以后如果遇到的话，我一定还会这样把它克服的。

毕业实习周记篇六

旅游专业的学习收获多少需要在实践中验证，本站小编整理了一些关于旅游专业实习周记的精彩范文，欢迎同学们阅读与借鉴。

旅游专业实习周记(一)

在书本上学到的东西和现实是有巨大的差距的。经过这一个月的实习，让我接触了很多的在学校里是无法遇到的事，也就是这些事让我真切的感到了理想与现实的差距。

做一个导游不难，但要做一个好导游就很难了。导游的工作就是直接和客人面对面的接触，直接为客人提供服务的。客人参加旅游团去旅游，主要的目的都是通过旅游区放松心情获得快乐，满足好奇的心理。但是每个人的性格各异，对人对事的态度不一。要想做好导游工作，你就必须学会协调和安抚，因为你不可能一一满足每个人的需求，有些人的要求你是无法满足的或者根本就不能接受他的要求。这就要求我们导游不仅要具备丰富的知识外，还必须具备熟练的服务技巧。

这个周连续带了两个团，这两个团都是散客团，这样的团本来就比较带，加之我之前积累的经验。因此带起来还是比较顺利的。但其间也难免有不少小问题。一些客人时间观念不强，在早晨出发的时候就耽误了行程，对这样的游客你也不能去直接指责，而且还要安抚其他的游客，这样的事处理起来就很有技巧性。遇到这样的事我总是会以一个笑话去化解尴尬而且对迟到的人也是提醒，客人很好面子，你给他面

子他也会配合你的工作。一日游的行程紧而且就餐条件又较差，为了防止客人抱怨，我通常都会在车上提前给他们打“预防针”。

散客团基本上都是由几个小团体组成，这些小团体的组成主要有家庭成员组成、单位同事、亲戚朋友等几种形式。其实我们只用关注这些小团体中的具有领头作用的一个人就行，这些小团体基本上是以领导、老人或者小孩子为中心的。搞定了这些中心人物，也就算是和这些小团体搞好了关系。个小团体有时又可以相互牵制，所以整体来说带起来并不难。

我认为导游服务中存在着细节体现温情，有时候我们的一声亲切称呼、及时的援手、及时的提醒都能换来客人会心的一笑。这一笑不仅是客人对你的肯定也会是以饱满的热情工作的动力。

旅游专业实习周记(二)

第一周

今天周总没有迟到，哎，以后还是不要注意她的迟到问题为好。我把自己精心完成的商业计划书给她看了，她很满意。给我看了公司的商业计划书正文。我看了后才知道，我写的内容看起来很好，但是很垃圾，表面上很有层次结构，但根本没解决具体问题。不过忙了一天的我，还是觉得很充实。我终于觉得在这家单位自己是有价值的。

第二周

今天周总没有出去，我们交流了很多。她还告诉我，下次我就满可以完成本公司的商业计划书了，通过我昨天的表现和今天的学习，我已经有能力写那个了。我发现她说话很有道理，很有力度。40来岁的年纪，好有才好有能力。说句心里话，她渐渐成了我心目中的偶像。她详细给我介绍公司的流

程和业务，还有很多很多。给我最深刻印象的话是——“我们公司不是大公司，所以每个人的价值都很高，都很忙。以后你会很辛苦的，但年轻人这个时候多辛苦些，学到的东西更多，我刚来这家单位的时候，别说是商业计划书，连个自我介绍都写不好。你很有潜力，好好努力吧。”我很激动。她还告诉我有时间就多去看看别的部门，这个公司小，很快能认识所有的同事。

第三周

一整天好象没做什么，但给我的感触很深，感觉自己已经适应这个小办公室了。我和两位同事已经树立了良好的关系，和周总也很熟了。我会更加努力，相信我是最棒的。今天是我爸爸生日，下午我就提前回家去了。

第四周

周总没给我安排工作内容，叫我自己找事做。我主动去了网页建设部参观，和网页部经理做了自我介绍。建设部经理很热情，我心想，这些人真热情，心里暖烘烘的。她还和我说，我们公司的人都很团结，把这里当成自己的家。我除了谦虚的客套话外，都不知道该说些什么好了，看来得好好锻炼沟通能力了。很快我就了解了建设部的工作内容。

第五周

今天周总带我去参观了市场部。和那里的同事互相介绍后我认真看了她们的工作。因为带我去参观的是周总，总感觉她们也把我当成领导似的，很客气。突然想起了一个成语——狐假虎威。在这里得知，明天有个业务员培训会，为了多加学习，我主动和市场部经理说了，明天的培训会我去帮你们做事，大事办不了，倒茶倒水接待客人还是会点。她很高兴的答应了。

第六周

今天去了会议室，这里没有秘书，只好我来当了，以前一直是文员和前台这个时候做事。市场部经理在那里给业务员开会。在这里，知道了网络营销到底是怎么回事，了解了这些业务员的工作。开会结束后我自己有了点观点。（这些业务员的素质似乎都不是很高、对自身产品的了解很不够深入、对网络的了解好像也不是很够、做为本单位，应该稳住原有的业务员，并发展新的.业务员，避免培训好后的人才流失，对单位造成不利、让业务员自身认识到参加这些培训会的重要性。）我是新来的，还是少说两句吧，和周总说这些不见得是好事，还是埋藏在心里为好。或许我了解的不一定对。但我知道这位市场部经理很优秀，真是人外有人。看见这么多优秀的人士，我感到自己太渺小了，我真希望数年后，自己也能成为公司的内行人士。

第七周

不知不觉3个工作周过去了，我在这里很充实。周总每周1都去各个部门转转，我也跟着去了。参观了财务部，开发部，客户服务部，还有行政部。算今天，除了总经理办公室没去过，公司的所有部门都去过了。我现在才知道，总经理是主外的，经常不在。主内的是这位周总。有时候觉得自己还真幸运，要是去了大集团，那也不能了解所有部门的内容了周总和我说，每个部门我已经转遍了，以后哪里需要我，我就得去帮忙。

旅游专业实习周记(三)

7/31---8/6

时间飞逝，转眼一个月过去了，回头看看，真的觉得实习好累，好苦。

说实话，直到现在，我才深刻体会到什么叫人在社会身不由己，也知道了为什么没有读书的同学总是用羡慕的眼光和语气跟我说我有多幸福。更知道了打工回来的同学对于我们义愤填膺的述说着在学校的委屈时，那个轻轻的笑容的含义，那个羡慕的眼神。

经理对我很好，我也知道她在用心的教我怎么做，即使犯错了，也会原谅我的生涩，但客户不会，他们追求利益和效益。社会就是这样的。想要适应它，你就要先吃苦。或许这就是实习的目的了，让我们提前知道社会，以便更好的适应社会。

8/7----8/13

这周开始，就经常在旅行社里呆了，因为经理经常出去了。还常常出去带团了，因为那些团要求要我们经理来带，学习怎么接待客人，开机票。在旅行社里要是闲的话就会闲的要命，整天都不知道要干什么了。

只好看看行程，这时候就特别希望有电话能接一下，有客人来问一下行程，哪怕是随便问的。这周就是这样，很无聊，很闲。小吴回来时，真是太高兴了，终于可以不用一个人了。兴高采烈的问她关于这次去武夷山的感受，虽然她说都是爬山，没有很好看的。但我还是很遗憾我不能去。希望下次有机会去吧。

8/14-----8/20

进入8月中下旬了，旅行社也开始忙起来了，因为这样，旅行社里经常就只剩下我和小吴，于是，接电话，查询机票情况，回答客人的问题就成了我们必须做的事了，还有就是学着怎么去报价，对一些较热门的景点的最新情况要熟悉。要知道车费拉，门票拉、餐费、住宿等等的情况，总之，就是要学的很多。

8/21----8/27

开始比较系统的学习报价了，经理就着客人来问的路线给我们指导怎么样报价，各个地方有不同的价格。如何去问。还有叫我们说说带完团后，对你去过的地方要注意什么，要知道什么，主要经过那些地方，叫我们每次带完团后要写出心得体会，注意点，等等。

这样我们才能从每次经历中得到知识，懂得如何应对下次出现的同样的问题。有时候真的很气自己的脑袋怎么记不住，那么的健忘，有的价格明明昨天才记住的，今天就又忘了。

让我很是生气，生自己的气。在泉州也呆了快两个月了，时间过的真是快啊。每天重复着同样的事情，看着同样的内容，有时真的感觉好无聊啊。

8/27---9/3

这周开始，苏姐就要开始准备旅游节了，打电话给泉州以外的旅行社，叫他们来参加。发名单，和旅游局讨论事情。忙的不可开交。小黄也去跑她的业务了，我和小吴又在大眼瞪小眼了，我觉的在旅行社里实习不用那么久的时间，只要两个月就足够了，最好选在9-10月的时候。

旅游节9月4号就召开了，可是也没有我们的事，苏姐和小黄都没有空，那时也肯定没有什么人来旅行社询问，定票什么的。

不想去想那时的情况。现在好想回家哦。

9/18—9/24

在这周里，基本上是我和小吴在旅行社，其他的人都出去跑业务了，整天不见人影，我和小吴只好顾店了。经理走的第

一天，我一天就开了三张机票，两张火车票，小吴也开了不
一张机票，但是都没钱拿票，只好打电话给另一位业务经理
吕哥了，让吕哥郁闷的要死，因为他每次都都要去拿票，呵呵，
谁叫他有钱呢！

经理走了，旅行社的气氛有点松弛，谁叫经理那么有气势，
我们每个人都怕他。这周我和小吴都很闲，看着其它人很忙，
但脸上都带着笑容的样子，我真觉得我在这里是多余的确，
整天都不知道干什么，要帮忙也帮不上，有点度日如年的感
觉，怎么时间过的怎么慢呢？我已经接近一个月没有休息了，
事情总是在我要休息的时候发生，让我一次休息的机会都没
有。

旅游专业实习周记(四)

人一旦投入工作，就会觉得时间过得很快，在旅行社的半个
多月我深有体会。起初到旅行社感觉工作很是枯燥，做了几
天后，就感觉很多的事都是在不断的重复，其实只要用心去
做，每次都会有所不同。

在这一周，我出去带了去黄山的团，虽然是全陪，但我知道
平铺直叙像背书一样的讲导游词对游客来说简直是吃力不讨
好，游客出去玩就是全开心的，你所讲的东西必须要能引起
他们的兴趣才行。所谓导游词大全上的导游词太书面化，不
加工润色的讲出来是没有效果的，因此，我不仅记熟书上的
导游词，还花了很长的时间到旅游论坛上找相关的趣味导游
词。平时没事的时候我还看看《读者》或是《青年文摘》之
类的杂志，记些小故事、看些野史。有时间我还会将景点的
讲解融入到故事里，我想这样游客会更有兴趣的。