2020年各专业实习周记

2020年各专业实习周记1

经过大学三年专业系统的学习，我对市场的相关理论与知识有了一定的认知。但是这种认知大部分仅仅停留在理论的水平，为了使我们学到的这些理论与实际相结合，系里安排了这次为期八月的认识实习。实习的第一道坎就是找单位，怀着忐忑不安的心情，我开始寻找实习单位。我把目标锁定在国贸路，这集中了大量的公司、企业，在这找实习单位也一定比较容易。

在这一周的找实习单位中我既品尝了收获的喜悦，也咀嚼了挫折的滋味，学到了很多在课堂上学不到的知识，真可谓上了非常珍贵的一课，受益匪浅。通过这次，我也对今后自己的学习、发展方向有了更进一步的认识：学习不仅仅是学习课本知识，还要也是更重要的是学习如何将学到的知识应用于实践。

实习的第一个星期真诚

今天非常的开心，因为经系安排到昌导汽车租赁企业下通知：今天是九月十日。我工作实习的第一天，我怀着惴惴不安的心情，之前听过很多关于实习生的传闻，说他们在单位要么被当成透明人，要么就净干些杂活，于是有点担心自己会和他们一样。

踏进办公室，只见几个陌生的面孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声早晨或早上好，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我担心变成透明人的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

所以待人一定要真诚，做事也要真诚。做事必需按部就班，不能说是死板那是做事的程序必须遵守。事实是怎样就怎样，不要不懂装懂，这不同于作业错了可以一改再改!这就是我第一个星期的收获。

实习的第二个星期主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的杂活。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做杂活是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运，有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的主动请缨却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。如：当有企业人员来核销、或者来办理新合同的。我一有空就跑过去看看、并找适当的时机有问题的就问同事。这样慢慢自己的经验多了，也就知道该怎样处理了。

实习的第三个星期条理

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，这是经理给我的忠告。这绝不是一句空话。办理合同，如果不讲究条理，一定会让你忙得手忙脚乱却效率低下。企业人员来了，准备许多资料，如：营业执照、企业证明、申请表等等。我们必需一项的检查过、计算过、是否合理。一位有成就的总经理讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁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。师兄说，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。总裁于是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。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

2020年各专业实习周记2

实习周记一

20xx年1月17号，考完了研，投了简历，经过面试，成为惠利佳商贸有限公司的储备干部，进入门店实习阶段，被分到惠利佳超市和平店当一名中老年服饰的导购员，开始了我的实习生涯。

只是简单地一次店长谈话，我们就开始各就各位工作了。这周主要经历了服装处处长的训话，中老年课课长(我的直接领导)\*\*\*的训话。跟老员工学习最基本的超市技能。学会开票、学会上货，学会给顾客退换货，退差价等等流程，经历了这周，基本能够自主销售了，只是不太熟练，开票速度有些慢，客流高峰会有种崩溃的感觉，手忙脚乱的。主要安排我站堆头叫卖，相比于卖场，堆头对于销售技巧的要求相对较低。每天上午8-12点，下午3-7点共8小时，还算轻松。

这周因为业务还不太上手，所以杂活很多，整理库存，整理仓库，涮拖把(每次至少要涮8把)，从来没怎么干过活的表示快要累散架了，脚从来都没有停下来过，但是新鲜感还是有的，所以还挺开心，感觉过得蛮充实，这种感觉是在学校未曾有过的感觉，累并快乐着，靠着自己的劳动，心里很踏实。我总是很认真的为顾客导购，即使是堆头上几十块钱的降价品我也很有耐心地卖着，那些老员工很无语，认为真是学生，书生气太浓，太实在。但是我喜欢这样做，因为这样我过得踏实。

实习周记二

经历了上周一周的历练，我对于业务可以说是很上手了，开票，退换货不在话下，能够很自如的在堆头大声叫卖，没有刚开始的不好意思了。开始偶尔照顾卖场内的顾客，为他们详细推荐衣服，也慢慢把握中老年消费群体的一些消费心理，能够比较自如的推荐以及促成购买。但是自己的不足就是对于尺码不太精通，顾客中很多是为亲人买的衣服，报上腰围时不能反映出对应的衣服尺码，所以无法排除顾客的顾虑，有时会错失购买机会。于是通过查资料，询问妈妈，以及观察不同胖瘦的顾客恶补这一课，还算取得一定的进步。

这周课长还给我分了新任务，就是出外卖，就是拉着一衣杆的衣服去超市外面卖，外卖更是对于一个人的考验，要不停大声地叫卖，否则是卖不出东西的，卖的同时还要收现金(谨防\*)，还要拿\*解码，当人超级多的时候真的恨不得自己多张几把手，很是崩溃。我第一次出外卖在不到3个小时的时间买了近20xx元的处理品，使得课长对我态度大变，刚开始没觉得什么，后来一起工作的老员工告诉我其实别看这些东西便宜，但是真不好卖，因为剩下的号都是死活卖不出去的，他们有时一下午都不一定能卖出一两件，我也算创造了奇迹。之后我每天都会去出外卖，那么冷的天，代价就是严重的感冒并引发了我的季节性鼻炎，太难受了，但是心里是一种被认可的喜悦和对于自我价值的肯定，是我一直在寻找的一种存在感，证明自己有一定工作能力，真的比得多少奖学金都开心!

实习周记三

这周真的是体会了一个字，累!由于过年供应厂商要放假，这周我们开始疯狂的进货，每天下午六点半之前，就要清理完内存，把第二天的补货，退货，残次分类填成单子交给配货中心，光那些单子就填的我们想哭，我就纳闷，这么大的超市为什么没实现信息化管理，库存软件那么方便不使用，凭人工记录，真的又累又容易出错，的确有待改进。

每天晚上7点之后又会来大批大批的货，全都要拆封，入库存，入仓库，上硬码，上排面，所有这些干完才能下班，还是无偿的加班，不敢留下一点，因为明天会有更多的货。而且到了月底要六个店排名了，毛利率排名最后的要被罚钱，所以很着急，就给我们施压了，每隔1小时，就会动用各种关系打听各分店的销售额，紧张的气氛弥漫，使出各种手段促销。

这周感觉是我学到东西最多的一周，从单纯的卖衣服，到能够接触到整个超市零售业的运作流程。各种单据的填写，如何补货、进货，以及和供应商沟通，以及一些简单的仓储常识，如何协调库存与销售量之间的关系，都只是原来在书本上学到的一点皮毛，现在觉得在实践中真的挺不好干的，这需要长时间的经验积累。真的很佩服\*\*\*，和我一样的年龄，很细心，保证了我们货源的充足并且不会有过多库存，有很多值得学习的地方，这样的工作我就不在行，觉得特繁琐。总之是最长见识的一周，不错，再累也值了!

实习周记四

经历了这周觉得上周的累简直是浮云。过了腊月二十，按照中国人的传统习惯，人们开始疯狂地采购年货!在客流高峰，也就是每天上午十点半到十二点和每天下午两点半到五点，客流量是平常的三到四倍，我每天都在看海，只不过看的是人海，开票的手从来都没有停过。每天都能把库存卖的干干净净的，终于理解了为什么要进那么多的货，真不知道该是喜是忧。而且从这周一开始，课长就通知我们每天工作10个小时，还毫无规律的随机分配你的上班时间，绝对不让你在没有多少顾客的时候上班，所以我的生活基本没有了规律，没上过网，没看过电视，没有时间陪家里人，不能参加同学聚会，不能和朋友逛街，回家就想倒头就睡。这样的生活是我没有经历过的，也是我不愿过得一种生活，并不是因为劳累，而是脱离了自己习惯的生活圈子，违背了自己的生活规律，让我有种与世隔绝的感觉，让我的心情有了波动，开始思考自己想要的生活。

但是出乎意料的是我竟然没有烦躁，看来我是成熟了，学会了忍受，一如既往的叫卖，帮顾客选购服饰，干杂活。令我欣慰的是，脱离一个圈子的同时，正在融入另一个圈子。一起进来的储备干部，那里的老员工，彼此之间的关系越来越密切，感受到了这个圈子带给我的温暖。不会再让你一刻不停地干活，会说替你让你休息休息。我也想要去关心她们，觉得她们一个人常年住员工宿舍挺可怜，家里做的丸子等等会给她们带一些，至少在过年团圆之际感到一股暖流吧。所以这周最苦最累，但是心里是温暖的，开心的。

实习周记五

这周就是新年了，这个新年是我二十多年来没有过的新年，我成了没有春节假期的人，依旧奋战在超市的第一线。第一次年三十的团圆饭在春晚开始之后才吃，因为那天我晚上八点才下班，看着路上的万家灯火，从来坚强的我竟然也有了一种想哭的冲动;第一次年初一早上没去给爷爷奶奶还有老邻居拜年，因为年初一我要值早班;第一次年初二没有去姥姥家，因为中午我只休息两个小时，姥姥家又远，赶不上上班;第一次过年没有添置新衣服，因为根本没有时间去买。这年过的太苦逼了!\*\*\*在我们的任务表上写下了世界再大也要回家，我知道她是想家了，她家里是县城的，长年在城里漂泊。我给她补了句家再小也是整个世界，横批常回家看看，这就是我们今年的春联了，谨以此纪念这个独一无二的春节。还不错，有几个同学下午总是来看我，趁人不多时陪我说几句话，也挺好的。

2020年各专业实习周记3

第1周

我所在的公司叫xxx物流运输有限公司，该公司有三百多个网点，我分配到的网点是江苏常州。

公司从事的是物流运输服务。而我在的常州分公司是主要服务珠三角的往返运输。在公司里我从事物流操作员工作，这工作的任务主要是按照公司操作的标准流程来进行一系列与物流运输服务有关的工作。完成公司的业务量标准。具体工作如为客户发货开单，到货核单，提货开单，与客户协商，货物的跟踪，提供咨询服务等等。

我到这里已经学习有一段时间了，我现在正在学习使用的是公司的运单管理系统OTM，该系统主要功能有开发运单，运单查询，客户的管理，报表等项目。我已经初步了解了该系统的运用。我平时就学习了解我们到货公司一些基本情况。以方便我的工作。我要知道从我这公司发货到到货公司的代码，运输的费用等，还要知道货物的定价标准等。对于我们分公司来说，公司的全部员工还必须懂得理货。因为很多时候客户查货是需要我们去核实。在这里我也学习仓库的管理，就是货物的码放。来到这里我东西，认识了一些有趣的人，经常和客户打交道，觉得自己学到了很多东西，从而更觉得自己还缺乏很多东西需要日后学习。

第2周

这个星期即将过去，这里我该做的工作基本熟识了。我们分公司中有的组织架构是这样的，领导是我们主管，下面有操作员，会计，出纳，装卸工，司机，我们各尽各职。我是操作员，我主要学习电脑的开单管理系统，进一步做好与客户的沟通服务工作。

在工作的过程中，其实要做很多琐事，例如作为公司的物流操作员，工作上首先是要为客户提供开单工作，发货开单后还要检查货物在贴标签，装车出库，还要做好货物的跟踪情况。因为在物流运输的途中经常会出现耽误货物到达时间，或者货物在分流中心出现错误，又或者在贴标签时出错等等情况，所以，要锻炼良好的沟通能力，才能更好的协调各方面的工作，以最快的速度解决问题，为客户提供最有效的解决方案。有时候客户的货物由于急需但是运输途中偏偏出错了，我们会一直被客户追问的，我们就要学会如何解答客户的问题了。例如当被问到货物到底具体到哪里啦，我们就要马上联系该货物的到货公司，确认货物具体情况，如果还没有到达到货公司我们得联系分流中心，了解货物到了分流中心分流了没有，有没有缺货等等，最后转告客户，让他们再耐心等待。

其实，作为物流操作员很多东西都要了解的。这样才能一站式的服务客户，做到一站到位。

第3周

时间过得很快，转眼我在xxx物流有限公司常州分公司工作已经xxxxx，这周我们这里调来了一位新的领导，是个女的。她做事很认真，刻苦，年纪也不大，是我学习的好榜样。由于她本来就是会计出身的，现在这里缺少一位会计，她在这里就兼会计的工作。她有空的时候也会耐心的教我做一些会计的工作。她说我虽然是物流操作员，但是办公室的活都会做是的.。也可以拓展一下自己的知识。我也是这样认为的。所以她在做账的时候我就在她的旁边边看边学。我们都工作得很愉快。在白天的时候我就主要是做好开单的工作，其他就不用我管了。工作还是很轻松的。在接下来的工作日子里，我将进一步的学习在公司可以学到的所以东西，提高自己的工作和处理事情的能力。

最后我在新的一个月里，我将把自己的空余时间多向领导学习会计的工作。多学点知识。

第4周

这周匆匆就过去了，离开学校到省外学校有一个多月了，对这里的一切都有感情了，但是这周初我接到了来自公司人力资源部的调令要我回到广东惠州分公司。

在常州工作的这段日子了我感受挺深的，由于这是我人生的第一份正式的工作，我比较看重，所以做事还是很认真的。在一个月里我学到了挺多东西多，另外我觉得出来工作做人是最重要的。我在这里认识了很多好的朋友，包括一些同事，踢球的好友，等等。

其实在那里工作挺好的，和客户也是刚刚熟悉了一段时间，很多事都开始熟手了，所以当我知道一定要离开常州的时候也很舍不得放，经过一番争取我还是要离开，在离开那里的时候，公司的同事和我很多他们的工作经验，教我如何在新的工作岗位上做得更好，如何处理人际关系，如何配合领导的工作，这样有利于我工作的顺利进行。在离开的时候我收到了他们的祝福感到很温暖。我就这样结束了一段短暂又愉快的工作，准备到另一个新的地方开始我新的学习工作的旅途。

我是这周末回到广州的，我在坐车的途中也一直和常州的同事朋友联系，脑海中浮现出大家的欢声笑语，工作中的团结合作，大家一起吃饭的温馨场面。在回到学校后我就给那边的关系我的朋友报平安，说好大家有空多联系。

在回到学校后我和同学一起分享了工作事情，大家都有很多有趣的事，希望在大家都能开心的的完成实习任务。

第5周

生活总是在变化中溜走，我们必须用心去体会找到自己的人生目标，我们要生活得别人更好就必须做生活的强者，掌握一技之长，才能在生活的圈子中有立足之地。

就我现状而言其实很迷惘，自己会问自己什么时候才能成功，什么时候才能靠自己的努力过上幸福的生活，其实生活就是这样像我们这种的刚从学校出来的年轻社会\*人更多的是社会带给我们的一次又一次的打击，在我工作了一个多月来我就深深地感受到了，我们为了生活，每天上班，重复着每天的工作，失去了自由，失去了很多自己的爱好的事，和我们的朋友见面聊天的机会越来越少，我们都要为自己的工作而耗着我们时间，也许在这个工作的过程中我们会学到很多工作上的技巧，但是学到的东西也是很有限的，特别在一些大公司中工作我们就像是会说话的机器，日复一日的工作，所以我一直想学到一样有用的技术或者发现自己的特长加以发展，可以开心的过上自己想要的生活，所以在这个实习的阶段我会用心去体会，真正找到自己人生当中有用的东西，并不是一定要真正的学到多少多少。

我在我们公司当中经常一天工作十多个小时，负责提货的开单，我觉得这样的工作意思不大，但是这样可以让我坐下来，也许这是在锻炼一个人的耐性吧，还有和陌生人交流的能力吧。很希望能在工作中找到快乐之处，也许这样会让时间过得更有意义。

第6周

日子一天天过去，我觉得自己对自己的行业也越来越了解了，很多事情都可以自己去解决。自己在慢慢的改变着，改变着对自己的认识，对别人的认识，改变着对事情的看法等等。

在社会上我们都多了一份责任，工作要对得起自己，对得起顾客，对得起公司。在公司我明白了换位思考，去考虑我们顾客的感受，从而改进我们的工作。在工作之余我也很喜欢交朋友，在公司里我会尽量去和其他人交流，通过交流认识他们了解他们，走进他们的世界。这样有利于我的工作和生活。在和他们的交流中我了解了很多我从来没有听过的事，还有一些各地的风俗习惯。这些听起来都是挺有趣的。通常的经过一天工作自己觉得有点累了，就上网看看，浏览一下网页，关注一下社会的新闻等等。

我在生活中不断的寻找有趣的事，和有趣的人交流，来让我的生活增添一份色彩。

 【2020年各专业实习周记】相关文章：

 ★ 怎样制订个人学习计划

 ★ 写读后感的三要和三忌

 ★ 谭一平专访

 ★ 2011年入党思想汇报怎么写

 ★ 应届大学毕业生怎样写实习报告

 ★ 2012年最新入党转正申请书格式

 ★ 如何写作完美的商业计划书

 ★ 实习报告格式

 ★ 法学专业毕业论文

 ★ 如何书写创业策划书？

点击下载该文档word版：

类似文档请点击tags标签查看，或者站内搜索：