# 2025年实习日记(十篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2025-07-15

*实习日记一从早上开始一天都在学习和实践，训练的老师蛮严格的。和我一起学习的很多人都是新加入公司的。大家都是年轻人所以期间的气愤不错挺活跃的。早上的时间是老师在公司的学习大厅给我们教学。教的是一些公司的文化和公司的发展，以及做为公司的一员应该...*

**实习日记一**

从早上开始一天都在学习和实践，训练的老师蛮严格的。和我一起学习的很多人都是新加入公司的。大家都是年轻人所以期间的气愤不错挺活跃的。早上的时间是老师在公司的学习大厅给我们教学。教的是一些公司的文化和公司的发展，以及做为公司的一员应该具备基本的情操和基本的素质。是比较学术的东西。下午是实践老师带我们很详细的参观了公司的人事处和安全部并且对其进行了解说。我们都有记笔记。这些东西和地方我们以后都会很经常的使用到的。

实习日记三

今天指导人带领我们这群初出茅庐的新人打扫卫生，说这也是基本培训的一大内容，而且权当为明天的考核劳动放松下，所以今天就没有实际意义上的教学课程了。公司库房刚一进去感觉挺干净的，但一打开密集架却发现里面已经积了好久的灰尘了!不过看到档案整理的还挺不错的，比档案馆的标准化程度要高，可见公司在档案管理这方面还是下足了功夫。后来中午有人送来了几份盒饭，这就是我们的午餐了。没想到在实习期间公司居然还包餐，真是感动哈哈。原来是指导老师觉得我们这批新人最近上课表现不错的，于是今天大发慈悲请我们吃饭

奖励我们一下呢。才想的，当初面试的时候没说公司有包餐的。不管啦，白吃的午饭那就使劲的吃!然后就顺便熟悉了下过几天就要进入工作的办公室了，心情还是很激动的，办公环境不错，宽敞明亮，让人有愉快的心情进行工作。

这些天公司的指导人给我耐心讲解了有关公司的概况、规模、机构设置、人员配置等等，使我认识到对一个公司也只能是从整体上大致了解了一下。但是至于内部具体的细节是怎么也弄不清楚的，我只知道自己隶属于前厅部。我想先对公司有个大概了解，在对自己的岗位工作有所认识，要知道公司设那个岗位的目的，要达到预期的效果，才能保证公司的正常运行。而且部门运转什么的呆了久了、熟悉了自然会明白其中奥妙了。

**实习日记二**

今天开始我就要接受公司的基本训练。就是一些基本的礼仪和应该注意的事项。老师一大早就拿了很对的公司的道具和资料进来。开始她先对我们进行示范的表演，看起来很滑稽的，我都不敢笑就怕被骂，害我憋到都要面瘫了。有几个人不识趣的笑出来，被老师发现着了白眼。呵呵。老师的示范的东西我以前在电视的书本上有接触过一些，但是真的做起来还真不一样。很新鲜很有趣。我们一个的上台去表演。比如与客户的说话语气和礼貌用语啦，看到客人要怎么样接待啦等等很多啦。就连笑都要怎么笑都有学问。真是感觉有点像古代大家闺秀学习礼仪一样，笑不露齿行不露足的。不过也还是蛮有意思的。下午我们参观了其他的部门。这些都是我们以后工作的时候要去接触的。但是一天下来学了这么多东西头都有点晕了，但是还是蛮充实的。

从早上开始一天都在学习和实践，训练的老师蛮严格的。和我一起学习的很多人都是新加入公司的。大家都是年轻人所以期间的气愤不错挺活跃的。早上的时间是老师在公司的学习大厅给我们教学。教的是一些公司的文化和公司的发展，以及做为公司的一员应该具备基本的情操和基本的素质。是比较学术的东西。下午是实践老师带我们很详细的参观了公司的人事处和安全部并且对其进行了解说。我们都有记笔记。这些东西和地方我们以后都会很经常的使用到的。

实习日记三

今天指导人带领我们这群初出茅庐的新人打扫卫生，说这也是基本培训的一大内容，而且权当为明天的考核劳动放松下，所以今天就没有实际意义上的教学课程了。公司库房刚一进去感觉挺干净的，但一打开密集架却发现里面已经积了好久的灰尘了!不过看到档案整理的还挺不错的，比档案馆的标准化程度要高，可见公司在档案管理这方面还是下足了功夫。后来中午有人送来了几份盒饭，这就是我们的午餐了。没想到在实习期间公司居然还包餐，真是感动哈哈。原来是指导老师觉得我们这批新人最近上课表现不错的，于是今天大发慈悲请我们吃饭

奖励我们一下呢。才想的，当初面试的时候没说公司有包餐的。不管啦，白吃的午饭那就使劲的吃!然后就顺便熟悉了下过几天就要进入工作的办公室了，心情还是很激动的，办公环境不错，宽敞明亮，让人有愉快的心情进行工作。

这些天公司的指导人给我耐心讲解了有关公司的概况、规模、机构设置、人员配置等等，使我认识到对一个公司也只能是从整体上大致了解了一下。但是至于内部具体的细节是怎么也弄不清楚的，我只知道自己隶属于前厅部。我想先对公司有个大概了解，在对自己的岗位工作有所认识，要知道公司设那个岗位的目的，要达到预期的效果，才能保证公司的正常运行。而且部门运转什么的呆了久了、熟悉了自然会明白其中奥妙了。

**实习日记三**

20\_\_年7月14日，暑期实践的第五天。

上午大家的工作内容是：参观新农村建设，并向当地村民进行调查问卷。

上午10点，我们在副队长的带领下，来到上栗镇一个新农村建设试点进行参观和走访，这里名叫“沙岭自然村”.刚走进这个村落，画面果然和我们居住的卯田村不大一样。这里家家户户基本都是两层的小楼房，有些房子前面还挺靠着别克、大众、丰田等黑色小汽车。有些楼栋之间隔得比较开，形成了一个小型的广场，在这里安装了一些体育建材，供村民们进行体育锻炼。

之后我们走访了几家新农村的居民，在他们的家里我们甚至看到了一个小型的网吧式结构，里面摆设了十几台台式电脑。而这仅仅是一个村庄，我们已看到了在这里的高网络普及率。接着，我们向当地村民进行了问卷调查，向他们了解对新农村建设的认识以及新农村建设给当地带来的好处以及仍存在的不足。村民们告诉我们，新农村建设确实给他们带了很多生活上的便利，现在，基本家家户户都能收看到有线电视且通了自来水，生活的\'确比以前宽裕得多。村民们对新农村建设充满了信心，也很配合当地政府的工作。

临走前，有居民向我们反映说有一个问题一直让他们很头疼，那就是建在他们村的一家造纸厂，每天从造纸厂流出来的大量污水让村民们苦不堪言，因为这使得周边水塘的水质受到了很大的影响，村民希望借助我们的力量再次向政府反映并得到政府的重视。

此时，我们已感觉肩负在我们身上的责任，也许于我们而言，这次暑期实践并不仅仅是在农村体验生活，更应该以一个大学生的身份，用我们的努力，哪怕是微薄的力量去给予新农村建设真正的帮助。

**实习日记四**

20\_\_年7月14日，暑期实践的第五天。

上午大家的工作内容是：参观新农村建设，并向当地村民进行调查问卷。

上午10点，我们在副队长的带领下，来到上栗镇一个新农村建设试点进行参观和走访，这里名叫“沙岭自然村”.刚走进这个村落，画面果然和我们居住的卯田村不大一样。这里家家户户基本都是两层的小楼房，有些房子前面还挺靠着别克、大众、丰田等黑色小汽车。有些楼栋之间隔得比较开，形成了一个小型的广场，在这里安装了一些体育建材，供村民们进行体育锻炼。

之后我们走访了几家新农村的居民，在他们的家里我们甚至看到了一个小型的网吧式结构，里面摆设了十几台台式电脑。而这仅仅是一个村庄，我们已看到了在这里的高网络普及率。接着，我们向当地村民进行了问卷调查，向他们了解对新农村建设的认识以及新农村建设给当地带来的好处以及仍存在的不足。村民们告诉我们，新农村建设确实给他们带了很多生活上的便利，现在，基本家家户户都能收看到有线电视且通了自来水，生活的\'确比以前宽裕得多。村民们对新农村建设充满了信心，也很配合当地政府的工作。

临走前，有居民向我们反映说有一个问题一直让他们很头疼，那就是建在他们村的一家造纸厂，每天从造纸厂流出来的大量污水让村民们苦不堪言，因为这使得周边水塘的水质受到了很大的影响，村民希望借助我们的力量再次向政府反映并得到政府的重视。

此时，我们已感觉肩负在我们身上的责任，也许于我们而言，这次暑期实践并不仅仅是在农村体验生活，更应该以一个大学生的身份，用我们的努力，哪怕是微薄的力量去给予新农村建设真正的帮助。

**实习日记五**

20\_\_年7月9日上午，怀着期待许久的激动之情，江西农业大学暑期社会实践队伍终于踏上了“三下乡”的旅途。在校团委赵刚老师的指导及队长张海涛的带领下，我们这支由校学生会九名成员组成的暑期社会实践队如期赶往了实践地点-江西省萍乡市上栗镇卯田村。

中午12点，由赵老师带领，大家乘上5201前往萍乡的列车。此时，每一个人的脸上都流露出一种期待的神情。因为此前，大家只是听学长学姐们讲过“三下乡”的情形，而谁也没有真正体会过。当我们都拖着自己的行李箱坐上火车的那一刻，我们知道：向往已久的暑期社会实践活动真正开始了，我们都满怀着激情去完成这次实践活动。这次活动于我们而言，更多的是体验农村生活，真正体现实践的意义。

下午5:30,我们终于到达萍乡站，之后迅速乘车，希望赶在夜色前到达上栗镇卯田村。将近一个小时后，我们来到联系好住宿的农户家里，此时我们才算真的开始了我们的实践内容。不久后，热心的农户为我们这支队伍准备好饭菜，是乡下常吃的一些。晚饭时间，我们与卯田村前村长交谈，希望实践的这几天能得到一些他的帮助并感谢农户这些天的照顾。之后，在十几个人挨个排队洗好澡之后，大家上楼，这是乡村常见的两层小楼房。也许一生中都不会再有这种经历：十几个人排队用一个洗澡间，或许这也算得上是一种珍贵的记忆吧。

今天，最后的一项活动内容是商讨明天的活动计划，在大家明确分工之后，累了一天的我们在农户家里入睡，虽然会不习惯，但真正体验的农村生活从这里开始。

实践第一天，暑期“三下乡”活动的开端。

**实习日记六**

20\_\_年7月13日，暑期实践的第四天。

今天我们实践的主要内容是：走访村民，看望卯田村一些老党员和退休干部以及发放我们从学校带去的关于三农科技的宣传资料。

上午，我们主要走访了一些老党员，了解他们的近期生活境况。首先，我们来到了一位独自生活的老爷爷家里。爷爷告诉我们他今年72岁了，加入中国共产党已有40多年了，现在他一个人住在卯田村的老家，儿子和女儿都在县城工作和居住，偶尔回来看望他。当我们走进爷爷家中时，他正在削竹签。爷爷给我们展示制作竹签的一系列过程。先是上山砍下成熟的竹子，再把它们切成一段一段，像一个个笔筒似的，之后再用柴刀将竹筒削成很细很细的竹签。爷爷说一段笔筒大小的竹子他要削成1000根细的竹签，再以1元钱的价格卖给当地制作鞭炮的花炮厂。当时，我们都觉得很不可思议，这么大的工作量最后只能赚上1元钱，这1元钱对于我们来说又有多大的用处呢?爷爷还向我们讲述他年轻时入党那时候的情形，作为刚刚被吸纳为中共预备党员的我，对爷爷的经历很感兴趣。

下午，我们带着三农科技的宣传资料走访了当地村民，为他们进行科技知识宣传的同时，也向他们了解他们的农业知识及自主创业渠道，其中有一家村民的走访让我们这次活动收获不小。村民告诉我们，他家正在走自主创业的道路，家里养了很多用于重要成分的土鳖。之后，他带我们参观了他家的土鳖养殖地，并希望我们能以农业大学的优势向他们传授一些养殖经验。

这次走访，我们看到了农村生活的新面貌。农民现在已不像从前那样只依靠种田生活，他们将学习越来越多的生存技能，或许，不久后，他们将比城市的工人阶级生活得更好，更舒适。

**实习日记七**

20\_\_年7月9日上午，怀着期待许久的激动之情，江西农业大学暑期社会实践队伍终于踏上了“三下乡”的旅途。在校团委赵刚老师的指导及队长张海涛的带领下，我们这支由校学生会九名成员组成的暑期社会实践队如期赶往了实践地点-江西省萍乡市上栗镇卯田村。

中午12点，由赵老师带领，大家乘上5201前往萍乡的列车。此时，每一个人的脸上都流露出一种期待的神情。因为此前，大家只是听学长学姐们讲过“三下乡”的情形，而谁也没有真正体会过。当我们都拖着自己的行李箱坐上火车的那一刻，我们知道：向往已久的暑期社会实践活动真正开始了，我们都满怀着激情去完成这次实践活动。这次活动于我们而言，更多的是体验农村生活，真正体现实践的意义。

下午5:30,我们终于到达萍乡站，之后迅速乘车，希望赶在夜色前到达上栗镇卯田村。将近一个小时后，我们来到联系好住宿的农户家里，此时我们才算真的开始了我们的实践内容。不久后，热心的农户为我们这支队伍准备好饭菜，是乡下常吃的一些。晚饭时间，我们与卯田村前村长交谈，希望实践的这几天能得到一些他的帮助并感谢农户这些天的照顾。之后，在十几个人挨个排队洗好澡之后，大家上楼，这是乡村常见的两层小楼房。也许一生中都不会再有这种经历：十几个人排队用一个洗澡间，或许这也算得上是一种珍贵的记忆吧。

今天，最后的一项活动内容是商讨明天的活动计划，在大家明确分工之后，累了一天的我们在农户家里入睡，虽然会不习惯，但真正体验的农村生活从这里开始。

实践第一天，暑期“三下乡”活动的开端。

**实习日记八**

20\_\_年7月13日，暑期实践的第四天。

今天我们实践的主要内容是：走访村民，看望卯田村一些老党员和退休干部以及发放我们从学校带去的关于三农科技的宣传资料。

上午，我们主要走访了一些老党员，了解他们的近期生活境况。首先，我们来到了一位独自生活的老爷爷家里。爷爷告诉我们他今年72岁了，加入中国共产党已有40多年了，现在他一个人住在卯田村的老家，儿子和女儿都在县城工作和居住，偶尔回来看望他。当我们走进爷爷家中时，他正在削竹签。爷爷给我们展示制作竹签的一系列过程。先是上山砍下成熟的竹子，再把它们切成一段一段，像一个个笔筒似的，之后再用柴刀将竹筒削成很细很细的竹签。爷爷说一段笔筒大小的竹子他要削成1000根细的竹签，再以1元钱的价格卖给当地制作鞭炮的花炮厂。当时，我们都觉得很不可思议，这么大的工作量最后只能赚上1元钱，这1元钱对于我们来说又有多大的用处呢?爷爷还向我们讲述他年轻时入党那时候的情形，作为刚刚被吸纳为中共预备党员的我，对爷爷的经历很感兴趣。

下午，我们带着三农科技的宣传资料走访了当地村民，为他们进行科技知识宣传的同时，也向他们了解他们的农业知识及自主创业渠道，其中有一家村民的走访让我们这次活动收获不小。村民告诉我们，他家正在走自主创业的道路，家里养了很多用于重要成分的土鳖。之后，他带我们参观了他家的土鳖养殖地，并希望我们能以农业大学的优势向他们传授一些养殖经验。

这次走访，我们看到了农村生活的新面貌。农民现在已不像从前那样只依靠种田生活，他们将学习越来越多的生存技能，或许，不久后，他们将比城市的工人阶级生活得更好，更舒适。

**实习日记九**

20\_\_年7月11日，暑期实践正式开始的第二天。

今天我们的工作是将昨天在县城为小朋友购买的学习用品送到大家的手上。上午，我们提前联系好卯田学校的教导主任，希望在他的帮助下，召集11名家庭条件不太好的小学生下午2点到学校来领取我们代表学校送给他们的小礼物。教导主任很热心，积极地配合了我们此次活动。

下午，在教导主任的带领下，11名小学生来到学校，他们中有才上一年级的，也有三年级左右的，看着那一张张稚嫩的小脸，看着他们满脸的微笑，我们明白：也许他们都还不曾拥有过这样一些学习用品。在和教导主任的交谈后，我们大致了解了这些小朋友的家庭情况和学习状况，并根据他们的不同情形相应地派送礼物。

小朋友们亲切地叫着：“谢谢哥哥姐姐!”甚至还有小朋友说：“等我长大了，也要考哥哥姐姐这个大学，做和哥哥姐姐现在一样的事情。”听后大家都很感动，多么可爱的一群小孩子啊，而在他们这么小的时候就懂得了“感恩”,此时大家心里有着一个共同的想法：这次活动，真的很值得。

在小朋友们都领取了我们送给的小礼品后，可爱的他们竟然抱得紧紧地不肯放下，也许于他们而言，这些小礼物真的很珍贵，也充满了意义。

之后，我们和小朋友们开心地做起小游戏来，希望在游戏中能让他们感受更多的快乐，有些小朋友还很积极地要给大家表演节目，总之一种快乐的气氛在萦绕着整个卯田学校。

这次活动让大家散发出许久不见的童真童趣，也许开心的不仅仅是得到我们帮助的小朋友，更有我们这些童心未泯的大孩子。

**实习日记篇十**

20\_\_年7月11日，暑期实践正式开始的第二天。

今天我们的工作是将昨天在县城为小朋友购买的学习用品送到大家的手上。上午，我们提前联系好卯田学校的教导主任，希望在他的帮助下，召集11名家庭条件不太好的小学生下午2点到学校来领取我们代表学校送给他们的小礼物。教导主任很热心，积极地配合了我们此次活动。

下午，在教导主任的带领下，11名小学生来到学校，他们中有才上一年级的，也有三年级左右的，看着那一张张稚嫩的小脸，看着他们满脸的微笑，我们明白：也许他们都还不曾拥有过这样一些学习用品。在和教导主任的交谈后，我们大致了解了这些小朋友的家庭情况和学习状况，并根据他们的不同情形相应地派送礼物。

小朋友们亲切地叫着：“谢谢哥哥姐姐!”甚至还有小朋友说：“等我长大了，也要考哥哥姐姐这个大学，做和哥哥姐姐现在一样的事情。”听后大家都很感动，多么可爱的一群小孩子啊，而在他们这么小的时候就懂得了“感恩”,此时大家心里有着一个共同的想法：这次活动，真的很值得。

在小朋友们都领取了我们送给的小礼品后，可爱的他们竟然抱得紧紧地不肯放下，也许于他们而言，这些小礼物真的很珍贵，也充满了意义。

之后，我们和小朋友们开心地做起小游戏来，希望在游戏中能让他们感受更多的快乐，有些小朋友还很积极地要给大家表演节目，总之一种快乐的气氛在萦绕着整个卯田学校。

这次活动让大家散发出许久不见的童真童趣，也许开心的不仅仅是得到我们帮助的小朋友，更有我们这些童心未泯的大孩子。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找