# 精选毕业实习日记范本(二篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2025-08-01

*精选毕业实习日记范本一这次实习是我们毕业前的一次综合性实习，本次实习为了拓展我们的知识面，扩大与社会的接触面，增加我们在社会竞争中的经验，锻炼和提高我们的能力，以便在以后毕业后能真真正正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生...*

**精选毕业实习日记范本一**

这次实习是我们毕业前的一次综合性实习，

本次实习为了拓展我们的知识面，扩大与社会的接触面，增加我们在社会竞争中的经验，锻炼和提高我们的能力，以便在以后毕业后能真真正正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，学校允许我们根据自己所学的知识及兴趣爱好寻找单位实习，进一步运用所学知识分析和解决实际专业问题，提高我们的实际工作能力，为毕业实习和顶岗实习打下良好的基础。

二、实习前的准备

因为学校允许我们自己寻找实习单位，所以在实习前的一周我们不停的搜索各方面的信息。还是找不到合适的，感觉找份好工作真的是不易。就在我们要放弃的时候，看到了川菜府酒楼的招聘信息，因为我们是实习、短期的，怕老板不用我们，于是抱着试一试的心态去了，没想到何老板进行交谈后，老板很爽快地聘用我们了。在经历过无数次找工作失败的挫折后，我们自己对自己说，这次一定好好的做。

三、实习的内容

“川菜府酒楼”顾名思义，是饭店。它位于翟营南大街卓达商贸广场，规模属于中小级，一共三层楼：一楼大厅、二楼卡间、三楼雅间。大厅和卡间可坐客人一到四位，雅间可坐客人八到十四位不等。

而我和小齐（齐华卿）在这做的是服务员，下面就我们的工作内容和服从的规章制度作简单的介绍：我们和厨师们一样都是上午九点上班，上班后先打扫卫生，然后十点开饭，十一点迎客，下午两点下班同样也是我们吃饭的时间，下午五点上班，上班后也是打扫卫生迎客，晚上九点吃饭，九点半下班。服务员、传菜生和吧台均属于前厅，厨师们属于后厨。其中，我们前厅三天一倒班，两人值班，必须有一人在大厅，不值班的人可以到点就下班，而值班的人得等客人走后才能休息，休息时大厅里也必须留一个人，这是我们的值班制度。因为我们这有三个楼层，所以服务员也不是固定的呆在那个楼层，同样也是三天一倒。

服务员的具体工作：上班后打扫各自负责的楼层，摆好餐具，打好热水，收拾好后等着上客，客人来后倒茶水点菜，说到点菜，现在一般稍微有点规模的饭店都用点菜宝，当然我们也不例外，他跟手机差不多，很好学，几分钟就能学会。点完菜后就等着传菜生传菜，看到他们后接过来去上菜，上好菜后如果不是很忙的话可以休息一下，然后客人用完餐后买单，等客人走后，收拾桌面就是收台、撤台和摆台，大致就这样。

四、实习体会

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

短短1个月的工作过程使我受益匪浅。不仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。当今社会一直处在加速的发展变化中，所以对人才的要求也越来越高，我们要用发展的眼光看问题，就要不断提高思想认识，完善自我。

**精选毕业实习日记范本二**

毕业实习作为本科教学的重要实践环节，其目的是结合大学阶段所学知识，对具有代表性的城市进行服饰、面料流行信息调研，分析、总结流行信息。通过实习培养我们分析问题、解决问题的能力，收集毕业设计需要的信息，为顺利完成毕业设计打下良好的基础。在这一个多月的实习中我学到了很多以前在课堂上和书本上根本就学不到的知识，甚至是以前渴望得知的知识。在这里我要特别感谢xx织造有限公司给我的这一实习机会和负责引导我的上司肖总。根据毕业实习的要求，本次我们的毕业实习主要是围绕服装相关技术学习，通过实习了解社会，了解企业，了解服装这个行业的发展，培养主动适应社会各种工作岗位需要的素质和能力；培养职业素质，适应新的人际关系。这次实习是我第一次走向社会，体验与校园完全不同的生活状态，由此带来的感受是全新的，生活也是全新的。

我所实习的公司为xx织造有限公司，xx织造有限公司是一家专业从事国内外高档化纤面料的研发、生产、销售及服务大型纺织企业，公司座落于四大绸都之一的古镇xxx。xxx公司成立于1999年，为中外合资企业，公司在江苏、浙江都有大型织造基地，其中xx占地面积为30万平米、浙江嘉兴占地面积为50万平米，有员工3800多人。公司已通过iso9001：20xx国际质量体系认证，形成了“国内领先、国际同步”的新品开发机制、技术攻关和产、学、研一体化的技术创新体系。xxx世家化纤面料有尼丝纺、涤丝纺、春亚纺、塔丝隆、锦涤纺、桃皮绒、棉锦类、麂皮绒八大系列共1000多个品种。产品具有显著的防水、防火、抗静电、抗紫外线、透气透湿等功能，广泛运用于成衣、内里、羽绒衣、运动休闲装、洋（雨）伞、帐篷、箱包、领带、新娘礼服等。产品享誉中国东方丝绸市场，远销欧美、东南亚等地区。公司成立以来，先后荣获“名优企业”、“百强企业”、“文明单位”、“光彩之星”等荣誉；企业资信等级多次被评为3a级、五星级；企业连续多年被评为“中国流行面料入围企业”；并被授予“国家锦纶织造产品开发基地”和“绵纶、涤纶色彩研发基地”荣誉称号；产品荣获“中国东方丝绸市场流行面料金奖”、“中国流行面料”吊牌；企业又被中国纺织工业协会授予“产品开发贡献奖”和“中国流行面料优秀设计奖”称号，获得国际劳工组织（ilo）、联合国工业发展组织（unido）和中国纺织工业协会（cntac）联合颁发的“中国纺织企业社会责任项目参与证书”，xxx世家始终秉承“信誉第一，质量至上”的经营理念、以“持续创造客户价值”的服务理念和“共同见证每一匹布的成功”的永恒承诺为基础，齐心协力打造一流品牌，不断融入全球经济，争创国际品牌。

第一天来到公司办理完入职手续，填写了信息，这样我就像其他的员工一样，拥有了工资卡和考勤卡，就这样第一天就这么过去了。第二天正式上班，全新的生活就此开始了，由于我是服装设计与工程专业，对面料的研究并不是很明白，所以我更加要利用这次难得的实习机会，努力工作，严格要求自已，虚心向有经验的同事学习，能够对面料有足够的认识，也方便以后自己从事服装设计工作。

在正式到研发部实习的前一周，公司领导及技术人员在会议室给我们这一批大学生储备进行了生产贸易相关理论，职业素养等基本的专业技能培训。并带着我们参观了公司的各个部门也对面料的生产、后整理等有了一点的认识，通过培训我才发现原来自己之前对面料的了解真的只是九牛一毛。正因如此使得我更加坚定了要利用这段时间好好的学习面料知识，为以后的工作打下基础，因为现在社会对服装设计师的一个最基本的要求就是要对服装面料有充足的认识。

第二周我被调到了产品研发部，研发部副经理对我们又对我们几个调到研发部的实习生进行了部门内再分配，并对各个职位的职务进行了解释，但是一开始要先从最基本的学起，我独自一人被调到了样品展示科，主要职责

1、对客户来样进行分析、报价、翻样；

2、协调产品面料方面的售后服务工作；

3、进行样品展示厅的展示整理；

4、陪同客户对面料的挑选，适时对客户提出自己的看法，提出建议。在样品展示科的时间内，课长对我进行了进一步详细的面料知识的培训，让我对化纤面料有了更深一层的认识，并且渐渐地可以很容易的分清各类化纤面料，了解了化纤面料的后整理的基本知识，并且在多次陪同客户挑选面料小样的过程中，在与不同服装公司的设计师的交流中我又学到了一些关于面料选择方面，面料适用方面的知识，在每一次客户走后，我都会分析这些服装设计师挑选的面料，从中分析发现很多下一季度设计师偏爱的面料问题：比如以纯的十几位设计师来自不同的国家但是基本都挑选了花型薄型面料，色彩比较鲜艳；太平鸟男装的设计师挑选了比较多的暗纹有光或半光面料，色彩在黑、紫红等深色系居多；嘉兴极限运动挑选的户外运动面料并不是我之前认为的那些光滑面料，反而是一些不是很光滑的面料，波司登的设计师更多的挑选了大花型及压膜面料—————

在样品展示科学习几天之后，我又被调到了研发部，在这边我又有了新的任务：

1、根据市场信息，进行面料新产品的色彩、花型的预测；

2、利用成品布设计各种新颖款式的服装作为公司的样衣展示；

3、对当今社会的流行趋势的分析，确立每一季度的展会的主题，预测下一季度的流行；因为公司之前负责流行预测，产品展示的服装设计师跳槽，我作为目前唯一的服装设计专业的人，经理对我有了很高的期望，并且作为新人我也参与了公司的森马产品推介会的准备工作，同时在部门里我还有了属于自己的创意工作室，在创意工作室里我可以自由的发挥自己的创意。就是在这件属于自己的创意间里我制作了自己的毕业设计作品。

同时在研发部我还有了另一个职位——面料研发员，当然这份工作和我们的服装专业也是有很大的关联的，作为面料研发员我的职责主要是：

协助师傅进行织物的市场调研、分析，进行流行要素确定及流行趋势研究；

根据调研结果，进行面料的开发和设计，对开发的面料产品定位；对开发面料图案内涵、风格作必要说明，编写产品设计文案；对面料进行后续跟踪，如跟踪试生产，市场反应情况等。当然这些工作我没有在短时间内都实施，但是还是在欣赏完20xx—20xx秋冬面料流行预测的资料后，在师傅的指导下，还是在一定程度上了解了这些工作的性质。

在这次实习过程中不仅让我了解到了以前不知道的知识，更让我在这次外出实习中，有机会接触社会，锻炼了我的人际交往能力和自理能力。更重要的是让我在实践中开阔了思路，了解了更多的创意元素，使我在服装设计方面得到了很大的启发，同时也总结了一些工作时要注意的东西。

通过这一段时间的实习，我终于明白了以前的学长学姐告诉我们的他们的实习感受，说以前在学校学服装材料学的时候没有好好听，现在后悔的了，终于明白了这句话，原来真的是如此，原来不懂得服装面料的服装设计师不能够发展的很好，设计出惊人的作品。

选择服装设计的材料是每一位设计师必须掌握的知识，服装设计最终的表现形式是以材料来再现作品的，运用材料的特殊手段在人体上“包装”，达到服装设计的目的。现代的服装设计已把材料推向一个极为重要的位置，把材料过渡到人体上，充分利用各种材料不同的性能，进行科学加艺术的设计，使服装作品更富有实用和审美的价值。

服装设计材料的选择和使用，决定了设计作品造型的效果，同时材质的美感也表现出人衣交织的奇妙美感，不同材料的视感、触感、质感、量感、肌理等性能都为设计师带来灵念。服装设计的创作动机有时也受到材料的启发，这种设计创意往往在另一层面上丰富了设计语汇，扩大了服装设计的表现力。

服装设计的材料选择运用，已逐渐脱离过去陈旧的观念，从单一性的面料延伸至多元化的综合性材料的范围。从狭义的角度讲，服装是用天然和化纤纺织品为原料制作的。而从广义的角度划分，服装的材料不仅仅是由纺织品组成的，它还包括了多种的原料，如：皮革、塑料、橡胶、木材、金属、纸制品等多元性的综合材料。因此，多元化的材料为服装设计师开阔了衣料来源的广大空间。

同时还学到了我们要与别人坦诚相待，这样才能保持很好的沟通，其次我们要主动积极去做事。在公司也让我了解到我国面料市场的一些的现状。

另外通过我在公司里的实习我明白了怎样做才能成为一个设计师心态很重要，在工作中切忌眼高手低，浮躁。摆正自己的位置，认清自己的能力，才能安心的工作。其次风格很重要，，做服装设计要有自己的风格，但自己的风格也要与公司的服装风格相统一，不然早晚也会被公司，被社会淘汰。最后，沟通协调能力很重要，如果不懂得跟身边的人沟通协调，所谓的设计师也就做不下去了，不同层次的人要换不同的沟通方式。要想先做好事就要先做好人。

通过学习和总结，我提出的对我国面料市场与服装市场的一点建议：中国的服装市场是一个消费者受企业指导的市场，企业大量的概念营销就是在诱导消费者。中国的消费者对服装的认识还很初级，主要是因为中国到现在还没有建立起一套完整的或被消费者认可的着装规范。随着人们生活水平的提高，人们对面料的认识越来越深入，对着装也越来越讲究。面料企业要多开发针对性强的功能纤维和功能面料，提高我国功能性面料的自主研发能力。从民用来讲，企业要在对消费者负责的自律道德标准上，开发适合不同产品类别和气候的面料。

最后大学生活还剩不多的时间了，我们更加要认清自己，要抓紧时间，珍惜学校所创造的良好学习环境，不断充实自己，今后以更加积极的姿态面对学习和工作中的困难和挑战，多想解决现在我服装界问题的方法从幼稚蜕变为成熟的。

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