# 的大学生毕业实习日记范本

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2025-07-26

*的大学生毕业实习日记范本一我们的党在其成长过程中，已形成了一整套的思想理论和领导体系。它来自于人民，植根于人民，服务于人民，把全心全意为人民谋利益作为建设有中国特色社会主义全部工作的出发点和落脚点。没有党的正确领导，我们的民族事业难以复兴，...*

**的大学生毕业实习日记范本一**

我们的党在其成长过程中，已形成了一整套的思想理论和领导体系。它来自于人民，植根于人民，服务于人民，把全心全意为人民谋利益作为建设有中国特色社会主义全部工作的出发点和落脚点。没有党的正确领导，我们的民族事业难以复兴，国家难以发展，人民的生活难以富裕起来。我们的党，是一个优秀的党。因此我立志要为加入中国共产党而不断努力。现在考察一下我的思想觉悟吧;

首先，在政治上，要坚定信仰共产主义。要知道“人无忠信，不可立世”。把共产主义放在社会发展规律上去看，它的实现是必然的;把共产主义放在运动的过程上去看，我们每一个奋斗都是实现它的实际步骤;把共产主义放在发展目标上去看，是每一代共产党员毕生的使命。有了信仰，并坚定我们的信仰，在理论和思想上丰富我们的头脑，才能贴近组织，才能一如既往的为组织完成我们的伟大使命不动摇。坚定的共产主义信仰，靠在实践中加强学习来确立。要坚持党全心全意为人民服务的宗旨，必须认真学习马克思主义的基本理论。在改造思想、指导工作上下功夫，打牢信仰共产主义的理论基础。关于这一点，我想我是有的。从小看到解放军，警察叔叔会让我心情澎湃，看电视里的红军的抗战艰难会让我痛哭流涕。从小我就志愿加入中国共产党，一直未曾改变。

另一方面，思想上:中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时也是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心。中国共产党以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想作为自己的行动指南，党的理想和最终奋斗目标是实现共产主义。党的宗旨是全心全意为人民服务。其中，对“坚持全心全意为人民服务”这样的宗旨，我们要根据自身所处环境具体情况具体对待。我的思想再次有了巨大的改进:对于一个以全心全意为人民服务为宗旨的共产党，作为党员就应该多干实事、少说空话、深入实际、全心全意、勤俭办事，要多为人民作想、从大局着眼。对于这样的宗旨，作为积极向党靠拢的先进分子，就应该从小事做起，从身边做起。无论干哪一项工作，要干一行，爱一行，要清醒地认识到工作中遇到的困难和问题，并从中预见危机，要在金融危机中，与企业同甘苦，共命运，从危机中找商计，从顺境中发现不利，防患于未然。并积极从思想上争取入党，才能成为新时期的合格共产党员。

我曾经申请过入党，因为自己的觉悟还不过高条件不符合而没有通过。我深深地反思，知道以前自己的思想还不过成熟，还不能完成党组织的伟大任务。学习党课以前，我对党的认识很肤浅，仅仅从高中的思想政治课本上和电视中了解到党的思想，党的活动，党的方针政策。但是我也知道，党其时离我们很近，时时刻刻在为人民服务。但是，随着年龄的增长，我也看到一些社会的黑暗面，贫穷、不公、\*等问题屡屡不断，我开始质疑党的执政能力。还好，组织给了我这次学习的机会，虽然不能那么全面的其了解党，学习的也只是冰山一角，却让我惭愧不已。认识到自己只看问题的表象，而没有对其深层进行了解，这样不看实质的弊端，是错误的。各位老师精彩细致的讲解使我对党的性质、宗旨及指导思想等有了更清晰的认识。中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时也是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义建设事业的领导核心，代表中国先进生产力的发展要求，代表先进文化的前进方向，代表了中国最广大人民的根本利益。党的理想和最终目标是实现共产主义。以后也是我的理想。

我们要努力学习邓小平理论和“三个代表”思想，这是是我们事业取得胜利的思想保证，也是合格党员的基本要求。针对目前国家改革处在攻坚期，发展处在关键期，稳定处在

敏感期的形势特点，要搞好经济建设和改革开放，党的廉政建设，没有邓小平理论和“三个代表”思想指导，只会变成盲目的实践，甚至危急到党在人民群众的地位，我们需要理论的指导，尤其是邓小平理论和“三个代表”思想。并且，我觉得作为一名入党积极分子，应该按照“三个代表”的要求为人处事。就是要做有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有新人”，在社会主义“两个文明”建设中建功立业。做一个有抱负有大志，踏实苦干、乐于奉献的跨世纪新人;做一个不计名利和得失，不被灯红酒绿所迷惑的坚强革命战士;做一个有道德良知、遵纪守法的现代公民。正如毛泽东同志所说的:“有许多党员，在组织上入了党，思想上并没有完全入党，甚至完全没有入党。这种思想上没有入党的人，头脑里还装着许多剥削阶级的东西，根本不知道什么是无产阶级思想，什么是共产主义，什么是党。”我们都应引以为戒，不论组织上是否入党，都应做到首先在思想上入党，而且要长期的注意检查自己做党员的动机，克服那些不正确的思想。

再次，我认识到了作为一个中国共产党的光荣，虽然现在我还不是，但是我会积极地向组织靠拢，争取早加入组织。

在组织上我们要坚持\*、公平、平等的原则，积极、主动地向党组织汇报自己得情况，经常和党内人员沟通，同时要积极参加党的活动，加深对党的\*集中制原则的认识与理解，关注国内大事和党的路线方针政策，根据党章的规定和新时期的特点从思想、品格、情操、作风、能力等方面加强自身修养;在组织上真正成为一个入党积极分子。因为我们的组织是一个伟大的组织。

中国共产党的根本组织制度和领导制度是\*集中制。\*集中制是无产阶级政党在创建和发展过程中逐步形成和确立起来的。马克思和恩格斯在建立共产主义者同盟和第一国际的时候，就把\*和集中相结合的原则作为同盟和国际的组织活动方式的基本准则。列宁在建设\*布尔什维克党的过程中，第一次明确地提出了\*集中制这一科学概念，并把这一原则运用于\*党的建设。中国共产党在开始的时候也是按照\*集中制原则建立起来并进行活动的。所以说这是一个伟大的组织，一个令人崇拜的组织。

还有，我们学习了入党的基本条件与程序，以及正确树立入党的动机。知道入党的条件是严格的，入党程序也要在每一步认真仔细进行。关于正确的入党动机，有了他，才能具有持久不衰的动力，刻苦学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论以及“三个代表”的重要思想，并将其作为自己的行动指南，更加自觉地贯彻执行党的基本路线，把对共产主义事业的忠诚同执行党的基本路线统一起来，在改革开放和现代化建设中积极作出贡献;才能够在日常工作、学习和生活的各个方面，更加严格地要求自己，尽力摆正党和人民的利益同个人利益的关系，逐步培养和树立起甘愿“吃亏”、不怕“吃苦”、为人民无私奉献的人生价值观;才能够正确对待争取入党过程中遇到的一些具体问题。当周围的同学比自己先入党的时候，不会因此而沮丧和急躁，而是加倍努力。

我们还观看了\*《生死抉择》，被里面的情节深深感染，同时认识到作为一个党员，高市长全心全意为人民服务，被他的大公无私的精神所折服。也明白，党员面临的\*与危险是很多的。但是他不是孤立的，正义总是存在，他们的组织也不会让他孤单作战。所以这不能使我退避，反而更加强了我入党的信念。

通过这次的学习，我收获了许多。接下来我会努力的学习，提高自己各方面的能力，通过自己的综合素质，积极主动向党组织靠拢。争取早日成为一名合格的共产党员。今天的党员有新的特点和意识新时期每一个党员都必须自觉地运用党员标准和调教约束规范自己的言行，在实际工作中时间先进性要求，发挥先进性作用，树立先进性形象。

**的大学生毕业实习日记范本二**

由于部门领导的高度重视，实习单位的积极支持，实习老师和学生的共同努力，毕业生实习顺利进行，取得了良好的效果，但也反映了一些问题。

本次毕业实习充分落实了实习计划，规范了实习管理，提高了实习教学质量，并提出了一些建设性意见。

实习时间从××××××××××开始，共七周。

实习的地方，实习的地方。自治区内有5个实践点，自治区外有5个实践点。详见附件一《毕业生实习统计表》。

实习内容

实习内容可以归纳为两类。一个是本专业范围内的工作，也有一些个人

实习人数

实习学生。三个毕业班的学生都参加了实习。

实习导师。一共人。由于实习地点多、分散，本学期所有系领导、教研室主任、教师及相关管理人员都参加了实习指导工作。

练习形式

根据学院教务处的要求，采取集中实习和分散实习的方式。零散实习学生自行联系实习单位，均出具三方签字的书面材料(个人申请、家长同意、实习单位实习验收证明。集中实习学生的实习单位由系联系。所有实习单位都有专业老师指导。实习分为毕业实习和毕业设计两种类型，包括毕业实习学生(一个实习点和毕业设计师(一个实习点。根据学生个人意愿和特点，选择毕业设计学生，其他学生参与毕业设计。

实习结果统计

在每个实习点收到一份实习鉴定(实习单位盖章有效。考核对每个实习学生做了一个评价，100名学生的实习考核分数全部合格。

收到一份学生实习报告。其中，每名研究生实习一份；毕业设计由各个组成部分组成。实习报告全部合格。

共收到每位实习老师的实习总结报告。报告包括三个部分。

首先是对学生在实践中的表现、能力、纪律和基础知识的评价。

第二，根据实习单位的意见，在他们的指导下，给每个学生全面的实习结果。

再次，对毕业实习中反映的教学问题提出了一些改进意见或建议。所有学生综合实习成绩均合格。

达到了毕业实习的预期目的。在学校和社会的实践环节中，学生对自己和自己的工作有了更具体的认识和客观的评价。这个实习采取分散的形式。原则上以就业实习为主，也结合毕业论文选题。本次实习涉及单位范围广，企业整体水平比较高。实习收获主要体现在两个方面。

工作能力。实习期间，绝大多数学生积极肯干，虚心好学，主动参与企业市场调研、产品销售、外贸谈判、行政管理、财务管理、生产运营管理、人力资源管理等。同时，他们认真完成实习日记，写出了效果良好的实习报告。实习单位的反馈显示，我们的学生适应性强，有一定的组织和沟通能力，普遍受到实习单位的好评。大多数学生都能胜任单位分配的工作。在毕业设计单位和一些企业，实习学生提出了许多合理的建议，做了大量的实际工作，为企业的效益和发展做出了贡献。

练习模式。实习单位指定导师、老师和学徒，指导学生的日常实践。实习单位的学生以双重身份完成了学习和工作的双重任务。他们像单位的员工一样上班，完成单位的工作；作为学生，他们虚心学习，努力学习实用知识。学生认真的工作态度、较强的工作能力和好学精神受到实习单位及其导师的好评。

实习收获。主要有四个方面。一是通过直接参与企业的运营过程，学到了实践性知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，理论和实践知识都有所提高，顺利完成了本科教学的实践任务。第二，他们提高了实际工作能力，为就业和今后的工作积累了一些宝贵的实践经验。三是部分学生在实习单位得到认可，促进就业。第四，积累毕业论文的素材和素材。

组织管理。实习领导小组成员亲自到实习单位检查指导实习工作，协调解决实习中遇到的问题，总结交流工作经验。

辅导员在整个实习过程中尽职尽责，对保证实习质量起着重要作用。实习开始时，教师深入学生和实习单位，明确实习大纲和实习计划，明确实习的目的和要求。在实习过程中，结合实习单位的具体情况，帮助学生学会具体分析和解决问题，学会深化专业知识，用专业知识指导实习，指导学生做好具体工作；引导学生“找点事做”，在业务不多的实习场所挖掘实践经验；查看学生实习日记，掌握实习情况，及时有效地指导工作；督促学生认真完成实习报告。

实习结束后，教师做好学生实习结果的检查和评估，参加实习交流会议，完成实习总结报告。讲师平均每周与每个学生交流一次。指导方式包括电话、电子邮件、订购、面试等。基本达到了及时发现和解决问题，提高实习质量的目的。

实习单位的指导员兢兢业业，负责任。不仅指导具体工作，还无私地介绍我的工作和社会经验。

校企关系。实习前后，部门领导带领实习老师专门走访和感谢实习单位。实习结束，系里统一格式给实习单位发感谢信。实习学生积极配合企业工作，精神面貌和实际工作表现对企业工作起到了很好的促进作用。校企关系进一步巩固和发展。

总结交流。返校后，举行了各种形式的交流会，内容丰富，气氛热烈。同学们积极讲述经历、经历、感受，话题丰富，论据详实。实习指导老师亲自参加了交流会，既肯定了学生的成绩，也指出了实习中的不足，对学生的观点或经历进行了点评。对就业和以后的工作有很大的指导意义。

添加练习链接。学生们有一个共同的经历，就是用书的时候讨厌的少。从销售终端的商品管理和价格确定，到渠道控制、广告、新产品开发和市场研究，都需要广泛的理论知识支撑。有的单位专业性较强的工作，学生下班回来找书找老师咨询，其他实习地方的学生也主动参与提建议。极大地激发了大家的学习热情，很多同学后悔自己不够努力。一个常见的问题是，学生希望参加一个实用的营销规划活动，以系统地了解企业的运作过程，增强他们的实践能力。

在我们的教学计划中，虽然二年级有社会调查实习，但是专业性不强，投入不足。如果初三有短期的专业社会实践，会促进学生的学习，进一步增加他们的实践知识。如果实际营销策划内容增加，教师的工作量也会增加。然而，增加社会实践环节确实是实现营销专业人才培养目标的重要途径，尤其是对学生就业而言。我们初步计划增加营销策划的实际工作项目，将参与的学生人数从增加到。建议学校将专业社会实践纳入教学计划。

认清教师指导社会实践的工作量。目前，教师的社会调查实习和毕业实习没有纳入教学工作量，无法调动教师的积极性，出现了上述三次和五次强调但总是难以取得效果的实际情况。包括毕业论文。指导社会实践和毕业论文需要教师投入一定的时间和精力才能取得成效。

总结经验可以看到，无论是社会调查实践，毕业论文写作，还是策划活动，每一个成绩好的成果，都投入了导师大量的工作，甚至个人的研究成果。因此，在进一步规范社会实践和毕业论文的同时，应肯定教师的工作量，以激励教师的投入，避免流于形式，真正达到实际目的。识别教师工作量最有效、最透明的方法之一是将指导社会实践和毕业论文工作纳入教学工作量。

深化教学改革。以社会需求为导向调整课程设置。我从实践中了解到，目前社会需要大量的营销人才，但我们的学生很难找到合适的职位。客观上，企业一般招聘有几年工作经验的人。其实企业真正需要的是人才。这里体现的是，应届毕业生不是人才。

我们不能改变招聘条件，只能让自己成为人才。学生如何成为人才是我们面临的一个紧迫问题。首先要研究营销人才的内涵，然后调整培养目标、课程设置、教学目标、教学计划、学生知识和素质要求。要加强就业指导，重视就业率，就业率是高校生存的重要基础。

毕业实习规范化。重点规范实习材料，在实习方案中明确要求，在实习总结中落实到位。以严格的练习成绩为切入点，强化练习效果。以教学工作量为动力，鼓励教师付诸实践。

大学生实习报告二去年去的两个实习基地，现在都结束了，但是关于实习，其实还有很多话要说。毕竟在那里这么长时间，参加了很多活动。

这家公司主要生产葡萄酒，葡萄品种很多，如美乐、红白葡萄、黑珍珠等。生产葡萄酒时，对员工有严格的要求，所以它的技术要求也很高。从某种角度来说，社会的考验已经开始了。在工作中，对自己有了更清晰的认识，慢慢总结出几点；

第一，心态很重要

刚进公司实习的人，往往都是激情满满但缺乏胸襟。这个我当时也体验的很好。第一天，他们很痛苦。没人告诉你去哪里吃饭。我不知道乘公共汽车去哪里。其实熟悉工作环境，在工作中经常接触的人，一点一点都会好起来。但还有一点是工作中与他人的沟通。有时候刚从学校出来，心态很高，往往会有一些不正当的表现。这个时候需要的是心态低，更何况实习生。新员工刚走的时候，都是从基层做起，一点一点赢得信任和重用。

其次，积极做好自己的工作非常重要

刚走的时候，每个人都有自己的工作。这时候要求你做好自己的本职工作。小事情做不好，别人怎么会相信你？公司重视正面。有时候，即使有些事你做不到，别人也会花时间教你，但前提是你要表现出你的积极性和进步性，不要只满足于工作，或者只想混实习证。

第三，适应和学习的能力

刚去一个新环境，什么都没接触过，就需要很强的适应能力。有时候公司招聘你需要的是你做出的结果。一开始，你不会重视一个过程。老板不会花那么多时间观察你的细节。一个连成绩都不会呈现的人去观察细节有用吗？强大的适应能力尤其重要，适应新环境，融入其中，产生战斗力。学习能力对我也很重要。很多事情会告诉你，但更多的事情需要你自己去学习和理解。这时候你需要做的就是打开口袋，拼命的放进去，然后变成自己的东西。不懂就一定要问，不要假装懂或者无视。如果你这样做，后果会很严重。

第四，注重细节，养成良好习惯。

其实这个问题很多人都知道，只是在做的过程中很难。小地方会让公司的人对你有好感。当然，他们会更愿意和你分享一些东西，在工作中照顾你。问问自己，如果你是老板，你喜欢什么样的员工？当我在公司工作的时候，我会做一些小事。当我把公司最新的通讯录打出来贴给经理的时候，会受到经理的表扬。很多时候，小事都能体现出来。

大学生实习报告3这个暑假的社会实践是通过学校招聘暑假工人到苏州余灿光学有限公司工作。这是当今校园流行的一个新兴行业，以其丰厚的利润吸引了一些大学生。当然，我也是其中之一。现在的大学生有生存能力，但是现在的人生活成本那么高。很多同学都是农村的，都想给家里减轻负担。大家都想在大学里锻炼身体，尽快适应这个社会。所以，夏冬工开始流行。现在来看流程。

7月3日晚8点半，他们在学校门口集合，车没来，所以有人说肯定是假的。他的同学7月1号和另一批暑假打工的去了上海，找不到工作，花了几百块回家。他们让学生代理退款，代理没给，说钱已经付车费了。后来这群人看到没给钱就报警了。混乱过后，警察不知道带谁回去做调查。10点多的公交车到了，我们就上车了。车里到处都是垃圾，呕吐物很臭，但我只能忍着。车启动了，11点多，车终于到了市里，我就闭上眼睛休息了。但是当我睁开眼的时候，发现车已经回到了学校门口，原来有老师担保。当老师讲完后，公共汽车终于开动了。

7月4日早上8点，大巴终于到了目的地，有人来接我们的时候，接到通知，我们原来签约的公司已经满员，混乱又开始了。学生代理说没关系，以后联系其他厂，让我们等着。过了一会，阜阳师范学院的律师和商学院的书记来安抚我们，答应等我们找到工作他再回去。

11点多，某厂终于招人了，但他说只招30人，只需要女生。他很幸运的挑了我，但是那个男的看到我太高了，说我上班要穿无尘衣(注意:无尘衣是从头到脚只有两只眼睛露着的衣服，所以我不能穿。就这样，我被淘汰了。只能继续等。但其实那30个人也在犹豫，所以都在等。其实感觉我们古代是在买卖人。别人看中了我们，就把我们带走了，没选的继续等人选。唯一不同的是，我们的脑袋里没有草。

下午一点多，另一家工厂招人。介绍说公司底薪1140，住宿费自己出。宿舍是十个人的，没有空调，饭菜里只包括中午一顿饭。一开始他们保证底薪2100，住宿费免费，宿舍六人，还有空调，饭菜全包。这种待遇比当初说的好很多，所以我们当然不同意。然后他们就走了。

工厂刚开始的时候，看到自己挑的30个女生，就大喊大叫，想开枪。商学院的书记报警了，那人停了一会儿，但是警察一走，那个恶心的人就说:“我早上一直等到现在，你还打110。你一会儿不跟着我，让你打120。”然后那30个女生就跟着他走了。

老师后来说我们都要分开回家，但是我们都交了100多块钱，现在来回车费几百，太差了，不愿意。老师们印了一沓保证书，保证我们在苏州做的一切都与学校无关。我们大多数人都签了，但也有人觉得不对劲就回去了。

下午3点，又来了一家工厂。虽然治疗不保证那么好，但是我们花了一天时间才看到。如果一直这样下去，那就不是办法了，所以我们就同意了。那人让我们先交40元的商业保险。我们也交了。等他交了以后再说吧。一会儿会有车来接我们。今天太晚了。我们将在一家旅馆住一晚。我们明天一早入住，然后去报到。

5点多，车来接我们了。上车后我们说要交费，每人10块钱，我们又付了钱。当我们到达那个地方时，我们发现酒店处于废墟状态。我们住的房间是8个房间，只有一个电风扇。关键是房间里除了一张床什么都没有，只有一块板上没有垫被子。只有厚厚的一层灰充满了房间里的霉味，我们只好在这样的房间里呆了一晚。然后代理人又开始收钱，说这个房间一个人要交10块钱。虽然不想也没办法，但还是要付出。

后来我们要身份证复印件和照片的时候，就去准备了。我们两天一夜没吃饭，就买了一条面包充饥。回去的时候发现大家都聚集在门口，说要回去让他们退40块钱的商业险，不需要130块钱的车费。但是经纪人说他没有钱，我们回去等着吧，不要闹了。他会去宿舍一个一个处理。过了一会，他们来了，说男生已经同意不走了，问我们的意见。因为男女不在一起，不认识，没有联系方式，只能听他的。钱付的越来越多，离开越来越不值得。不得不留下。后来才知道原来经纪人跟我们说男生不走，男生跟我们说女生不走。

在这种环境下，睡觉不实用，手机靠窗户充电。半夜，居然有人伸手进去拿了。还好有些人没睡，把外面的人吓跑了，然后就不敢睡了。

第二天一早，聚在宿舍门口商量要不要留下来。因为昨晚又有很多人走了，那边工厂的人说我们缺我们，不知道怎么办。真的很痛苦...不过以后再说也可以。不确定因素太多。但是代理人说不能说我们是暑期工，因为他们不愿意，要统一说我们是大学毕业生，出来实习的要实习半年，然后伪造了阜阳职业技术学院的证书。还签了合同。然后我们等着车来接我们去体检。

体检本来说是50块，后来要交60块。没办法。这个阶段我必须交上来。因为体检，一直没吃饭，一直到下午才结束。之后坐大巴去工厂参加面试。到了车上，代理人说我去工厂要交50元住宿费和50元入场费。就这样，在一步一步的感应中，100元又套了进来。

我终于要在这里开始我的暑假练习了。

面试很简单，就是背26个英文字母，然后问一些简单的关于颜色的英文单词。顺利过关是去宿舍，代理人又开口了，宿舍的被褥是工厂提供的，费用130元。我没必要说什么，只好乖乖地搬东西。

第二天，我们将上课并接受培训。经过几轮考试，我终于成为苏州余灿光学有限公司的一员

工作了一个多月，8月10号离家，因为我们当时伪造了一个证明，还说要实习6个月。现在，当我们不得不离开的时候，领导根本不会给我们一张辞职信。公司的政策是从上月24号到本月23号一个月，下个月10号发工资。就这样，我在8月10日收到了7月6日到7月23日的工资，也就是说7月24日到8月10日这段时间不算什么。

现在一个多月的暑期工作生活结束了。想想感觉真的很深，无论是在生活中，还是在精神上，都得到了充分的磨练。虽然这个暑假很苦很累，但是它让我体会到了自己在做事的过程中，认识了一些人，对社会有了更深的把握，让我更加成熟和坦然。在这个过程中，我的学生精神一点点减少，跟不上时代变化的书本知识一点点打磨，一些难以改变的原创想法一点点剥离。在工厂嘈杂的声音中，仔细体会这些过程，是人生中很有意义的一件事，既是享受，也是折磨，更是一种体验。

回忆一下这几天在工厂的各种生活和工作！我在这里。我通常8点去上班，但我必须在7:40到达。从宿舍到工厂还有很长的路要走，每天吃完饭要六点起床。到了工厂后，我就开始工作了，中午12:30才能吃饭，除了从工厂走到食堂的时间和排队吃饭的时间，我只有40分钟的吃饭时间。13:10必须到岗，下午5:30吃饭，当然是40分钟的用餐时间。我们每天早上六点起床，七点半上班到晚上九点下班，基本上十二点回去睡觉。一整天，除了吃饭洗澡的时间，就是上班12个小时以上。这种生活怎么形容？简直就是把时间压缩成工作时间，白天除了工作时间还有吃饭时间！老板就是最大限度的从我们员工身上榨取劳动的剩余价值，这在现代社会真的是奴隶生活。

我们厂两班倒，一月换，所以我从8月1号开始上夜班，前几天真的不舒服，但是领导不关心你。如果你不能完成任务，你将不得不被批评，你的表现将被扣除。过了几天额头上的痘痘开始群集，真的很疼......

这里的生活按照3.1分的生活完全不同于学校的生活。上班没有闲暇时间——吃饭——睡觉——工厂——食堂——宿舍。说到底，只有一个词可以形容，那就是“累”，躺在床上就是黎明！

说到吃的，先说工厂里的食物。其实这里的食物真的不是一般的对我好。平时在学校很少吃米饭，但是这里的菜是三个素菜加一个荤菜，有时候还配一个苹果或者梨，真的让我胖起来。

再说说这里的员工。刚来工厂的时候，明显感觉和学校的不一样。学校里基本没有烦恼，校园的每一个地方都充满了欢笑和欢笑。工厂的员工呢？可能是面对社会的一系列压力吧，看起来充满了仇恨和杀气，很多素质特别低，但这仅限于宿舍的人，也不知道为什么，工作中遇到的人大多也玩的挺好的，但是这个宿舍真的不是人待的地方，感觉大家都把对方当小偷，彼此都不了解。来了一个多月，跟他们都聊了不到10句话。我不敢和他们说话。完全不同于学校和我们的“花香肆意”。

那么这里的领导呢？在日常工作中，上司压迫、指责下属是必然的。尤其是有些领导不分青红皂白，想骂也不忍心骂。我还和工头吵架了。其实大家都知道让南哥生气真的很难，但是他做到了。当然，后来他错了。但也给我上了宝贵的一课。

而且相比学校生活，工厂的时间观念特别强，一分钟就是一秒钟，因为到了时间，就和钱挂钩了。迟到早退会被扣工资，甚至一分钟扣几十块钱。不像学校里的拖延症，没有紧迫感。无非就是被老师批评。但是现在我更懂得珍惜时间的重要性。

一个世界两个国家，一个是天堂里安逸的生活，一个是你为了几块钱不得不做的痛苦生活。也让我看到了外面父母的生活。想想以前，我父母是学校里最对不起我的人。我理解工作的艰辛和劳累。我也可以对来之不易的钱有更深的了解。背后可能有汗水和辛酸。

不要简单地把暑期工作当成赚钱或积累社会经验的手段，更重要的是，抓住机会培养自己的创业和社会实践能力。这个暑假的实践让我学会了失望和接受，体会到了努力，锻炼了意志，积累了一些社会经验和工作经验。获得的经验和感受，从来不是书本上学到的。而且也是因为工作的原因，我想从书本上学到更多的东西，这进一步激发了我的学习热情。

**的大学生毕业实习日记范本三**

尊敬的xxx老师：

我围绕在学校这三年来所学的知识进行调研，并于20xx年x月份来到了xxx化工厂进行实习工作,通过了解电子商务系统建设情况，了解现在如火如荼的阿里巴巴网站中国站的具体情况，了解电子商务在传统企业中如何运作和如何融合。充分进行理论联系实际，将自身所学在工作中充分使用，为自己积累的不少工作经验。

由于xxx化工企业大量产品用于国内销售，且信息宣传主要靠阿里巴巴的网站，我就是主要负责阿里巴巴的后台操作，通过产品信息发送和顾客的咨询来开拓客户。由于该公司已经申请了阿里巴巴的诚信通服务，能通过阿里推广的即诚信通会员形式更好的在其网站上发布信息。网上的联络方式还有msn和 email联系顾客，网络之外的还有电话、信件联系等等，从而通过与顾客不断的沟通来获得商机。此外，还负责国内贸易相关的货运和沿海运输的管理，把货物发往全国各地需求者。

我通过操作该网络平台来实现信息的收发，再通过即时通讯软件阿里旺旺贸易通版来实现与顾客的即时通讯，帮助企业打点日常的顾客咨询事宜。这也与电子商务专业紧密的联系了一起，使我们的专业知识更好的发挥在现实工作当中。作为信息化的一种趋势，电子邮箱和网站留言也是通讯的一种不错的选择。

我的主要任务是操作阿里巴巴诚信通，主要步骤有：

1.直接登录阿里巴巴网站，在网站上点击我的商务中心，填写登录名和密码即可。

2.登录阿里旺旺贸易通，选择左边阿里帮帮，点击右上角的产品管理，即可直接进入阿里巴巴的我的商务中心。

3.商务中心为商家提供的发送信息和重复发送信息的服务，由于以前已经有部分商品上架。所以每天的主要是重复发送以前的信息，以来获取较靠前的信息排名。但是一天24小时之内一条信息仅可以重发一次，修改信息不能提高信息排名，且信息通过审核后才能上榜，每天仅可以修改一次。逐一点击产品后的重发按钮，便可以重发信息。

4.通过订阅产品信息或在阿里巴巴站内搜索引擎中搜取需要石油树脂产品的公司，还可在站内搜索引擎中搜取供应有关产品信息的一些贸易公司，都可以找到顾客。

5.点击客户，再输入验证码便可查看该公司的联系方式，需要注意的是必须是诚信通会员才能看到。阿里巴巴也会随机匹配一些客户给会员!

6.如果该公司的阿里旺旺诚信通的人头是彩色的，说明此时电脑或手机在线。如果您已经登录阿里旺旺的话就可以直接通过点击来实现即时通讯了。

7.如果网上洽谈的可以的话，再通过电话就可以商量具体事宜。关键的付款基本都不是是通买卖通来实现的，而是通过传统手段来实现的。

客户在贸易通上咨询的问题很多，首先的是商品的用途问题，有油漆厂、涂料厂、油墨厂等。首先问的是顾客能用什么样的树脂。比如油墨的用户，就有两种选择10号的软化点为120℃和深色120℃的两种，一般的时候顾客是知道自己的需要的。其次是价格问题。真正想购买产品的顾客首先是要考虑价格的，包括运费等其它费用。但是价格总是在不断的变动当中，半个月前碳五的价格是每吨8200元左右，但是现在已经随着石油的.价格已经涨到9800元每吨了，可见报价总是滞后的。再次是能否寄样品。这个问题针对不同的顾客是不同的，有诚意的顾客就可以，但是诚意一般都是靠感觉的。另一个考虑的是该商品是否有积压，如果有就可以相应的放宽限度。

该厂由于是生产厂家，所以主要顾客还是贸易公司的中间经销商的。这是由市场决定的，因为很多顾客需求量是较小的，不适合公司直接联系的。公司的主要目标也是培养大量的经销商，这样不仅能够减轻自己的各方面压力，而且能够拥有稳定的货源，对于企业的发展是非常有力的。

但是传统企业在向现代化企业转型的同时，尤其是b2b行业在电子商务领域的发展还远没有像欧美国家那样发达。尤其是在交易的后期，国内的大量厂家在资金投放是通过传统的银行和企业信誉保证来实现的，而在国外除了商品的运输之外其它都已能通过网络来实现。可见国内的电子商务还有很长的一段路要走，还不成熟。

由于专业知识的一些限制和自身知识的匮乏，在日常的操作过程中暴露出许多的问题，最主要的是以下的两个问题：1.由于对阿里巴巴的了解一些，主要操作问题主要集中在阿里巴巴网站的信息排名上来。他的排名顺序是怎样的?有什么规则?2.对化工产品的了解，主要是对产品的生产生产过程及原理，对竞争对手以及整个行业的了解太少，产品的性能、用途和价格也不太了解。

于是，我针对问题查阅了一些资料，了解到了一些信息，对我帮助很大。1.诚信通网站会员信息排名问题：网站上信息的排序与发布的信息的标题中的产品名称(关键字)、以及搜索者搜索时使用的关键字、信息发布的时间以及和信息是否是一口价的可交易信息有关。目前商业信息的排名优先考虑标有价格、可以直接出价下单且支持支付宝的一口价信息以及标题中的产品名称，尤其是信息标题末尾的产品核心名称的信息。同时，在网上做生意。

**的大学生毕业实习日记范本四**

时间如流水转瞬即逝，半年的顶岗实习在忙碌的生活中悄然而去，回首那些与同士相处的日子真是令人难忘，虽然有过伤痛与疲惫，有过彷徨与失落，在xx堪测设计研究院实习的这半年将会成为我人生中最有收获的岁月。

青春似岁月，在人生的岔口徘徊，想搭上青春的最后一班列车。回首平庸的过往动觉惭愧不堪，大学三年的生活已经过半，记忆中还是一无所留，生活中的时候是一潭死水，每一天生活只是对前一天的不断的无止境的复制真的不想如此般度过剩下的二分之一的时光，想要些特别的经历想让生命更厚重些，想让青春更绚丽些。大三的上半学期知道学校有顶岗实习活动，也知道这个是学习知识的最好时机，所以我毅然地选择了顶岗。

不知道顶岗的生活会是怎样，单位怎么样，同士好不好处，会是收获满满还是不如不曾经历过，一切都充满疑惑。问了一下师姐师哥，答案却是相差甚大，一切都是未知数。虽然对自己不是很有信心，但我相信应该有所收获，想锻炼一下自己，早晚都要面对就业还不如尽早地适应环境，有什么不足的地方还有办法弥补。两年的大学生活都是我忘记了自己与别人相差很大，日子过得很安逸都有些乐不思蜀了。我不想走平常路，想在年轻的时候多经历一些，只有经历过风雨才能见到彩虹，有一颗不自信但坚定的心最终我成为我们学校顶岗实习的一人。

在学校的时候也在为顶岗实习做准备，去了做什么、怎么做、如何处理偶发事件等等，为将来的自己生涯添一些胜利的砝码。在学校的时候就知道有的单位条件好还有生活补助有的单位什么都没有，真想去一个好单位，但能有机会锻炼一下就不苛求太多了。在应聘中我才知道自己被xx堪测设计研究院所聘了去，我们实习点有五个女生我一个男生，带着一个个疑惑来到了作为第一次当设计员的地方——01月04日来到xx堪测设计研究院工程院。

从学校出发，路上行驶半个多小时就可到单位，单位很是安静，比我想象的要好得多。因为还没有分配任务所以我前几天主要是看书，日子过得很轻松！

早就知道我们会被分到室，结果我被分到厂房三室，并且我也是我们之中唯一一个和我的同学同时分到厂房3室之人，真是有些担忧，让我惊喜的是领导对我是特别的关心和照顾，这对我来说真是个意外，真真正正地感觉到了领导对我的信任。

我所画的图还算可以，画图速度还可以，真怕把图画不好，自己压力很大。刚进室我就发现室里只有两个室主任（我们分别叫他杨总和曾总），杨总让周工带我，与他（她）们相处了四个多月，我感觉自己过的很快乐，因为他（她）们都比较关心我。

①我的第一份作品。1月10日同领导带我的师傅一起出差来到湖北江坪河水电站设代处，我便接到领导任务画一套“江坪河水电站检修排水廊道钢筋图。”这对他们来说是再简单不过了，而我是第一次接触，想不错都难。就这样糊里糊涂地3天画了出来，图大体是画对了一半，另一半是有一个非常严重的错误 ，那就是钢筋编号问题。我编的号老是有几个牛头不对马嘴。真不知道自己那时是怎么编的。最后在带领师傅和杨总的悉心指导下，才勉强正确完成。从此以后我对画钢筋图大体有了认识。也为我的以后画钢筋图垫定了基矗

② 实习期间我画的图：一套”检修排水廊道钢筋图”、一套”主厂房底板钢筋图”、 一套“t3楼梯井钢筋图”、一套“①机上游高程283。8m以下外侧及左端高程291。5m以下大体积外侧钢筋图”、一套“fan中控板梁柱钢筋图”、一套“开关站电缆沟布置及结构图”、一套“上游副厂房墙体钢筋图”等。

以上是我的顶岗实习工作报告，这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是我和厂三人用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

在这次实习中取得了一些成绩，得到了许多宝贵的经验，但我深知千万不能满足现状，这才是万里长征刚迈出第一步，我还要不断努力，发扬成绩，用于拼搏，争取更大的进步！当然在厂三工作的日子里，我发现自己有很多不足之处，感到自己以前学习得不够认真、还是比较幼稚等一些问题，结束后一定要认真总结为以后的学习和工作做一个系统而缜密的计划和安排。

总之这半年的实习生活使我收获了太多太多。使我从稚嫩走向成熟；从犹豫走向果断；从瞻前顾后走向干脆干练；由一个处世尚浅的少男变成了经验丰富的“老者”。使得自己在不断的提高与完善。这些都为我今后的奋斗打下了坚实的基矗

最后，我在这里感谢xx堪测设计院为我们提供的顶岗实习平台，感谢工程院的院长，感谢办公室的领导，感谢我的领导，感谢带我的周姐，感谢关心我的所有人！

谢谢你们！

**的大学生毕业实习日记范本五**

在大二下学期的第十五、十六周，我们03级化工学院的全体同学到学校的工业培训基地进行了两个星期的金工实习。在实习的十天日子中，我们接触了车、铣、cad及rp、数车、数铣、线切割、工业安全、热处理、铸造和数控板金等十个工种。每天，大家都要学习一门技术，并且要在有限的时间里，做出一个属于自己的作品出来。对于事前对这些工业上的技术一无所知的我们来说，还真有点难度的。但看到最后我们做出来的作品，虽然样子挺难看的，没有像图纸中标得那么精确，但毕竟是我们的劳动成果，心里还是很高兴的。我们在这个培训基地留下了属于自己的汗水和心血，其中的喜哀和得失是很难用语言来表达的，只有我们把心都投进去了，才能感受到金工实习的那一份精彩。就我自己来说，在这十天里所掌握的知识，虽然未必对我以后的工作有多大的实际用处，也可能会很快就忘掉，但在金工实习过程中所感受到要完成一件工业作品所需要的那份认真和执着，却会使我很难忘却，并会牢记在心。

下面说说最让我难忘的几个工种：

1、车工

这是我们金工实习第一天时所要接触的工种。大家都有点迫不及待的样子，虽然被刚开始金工实习前的安全教育录像吓了一跳，但还是觉得金工实习应该很好玩的。师傅是一位中年的大叔，矮矮的，瘦瘦的，看起来很精干的样子。他首先给我们讲解了车床安全性的重要性，然后就开始讲解车床的结构。那控制面板上一排排的按钮，一条条的扭杆，即使我们是认真得生怕漏了一句话似的听着师傅讲解，但还是记不住它们各自的作用。于是，在自己具体熟悉车床时，师傅便在各个车床间转来转去，细心的进行个别辅导。过了半个多小时吧，看大家都熟悉到一定的程度了，师傅便发给我们每人一根铁柱，短短的。然后就这样进入了车床实习的实战阶段了，师傅先按照图纸给我们讲解了实际操作的各种要求，要把一根短短的铁柱刨成一个两端成球状的工件。师傅说得挺容易的，那块铁柱在他的眼中可能和一块豆腐差不多，我们听了一会，觉得也很简单，比用笔算微积分那些东西要容易多了。可是到了实际操作的时候，才发现不是那么一回事，要自己计算工件的尺寸，要自己计算进刀的具体位置啦，搞的手忙脚乱的。但在最后，我们还是把铁柱刨成了一个工件，虽然它不像图纸上标的那么准确，标准的圆变成了一个椭圆了。

2、铸造

这让我想起了小时候玩泥沙时的感觉，把泥沙使劲往一个方盒子压，很好玩。但这次实习却让我对泥沙产生了恐惧。师傅说得很详细，还用粤语重点说了，搞到那些说普通话得同学一脸茫然。我也一步一步跟着做，不就是堆沙吗？为什么要我们实习呢？我当时真想不通。等我把沙堆满压实，把外盒小心揭开，却惨不忍睹，里面一盘散沙，模型都塌掉了，为什么呢？我看到沙都堆满了，究竟为什么？师傅说过得话我又重新回想一遍，发现问题了，原来我的沙有点干，粘度不够。重新做一遍，果然成功了。虽然有点难看，但那个模型的大概样子总算出来了，余下的工作是我一遍一遍的修复工作，天啊，我真有点佩服自己，把那个模修复的跟原来的一模一样，一件完美的作品就这么产生了。

3、cad及rp

这个实习工种应该是整个金工实习期间最轻松的了，一整天就坐在有空调的电脑室里，用鼠标键弄出一个古灵精怪的3d模型，美其名曰“设计”。-在这个教室里，我们放飞自己的想象里，把孩提时种种天方夜谭的念头都重新的提炼出来，用三维设计软件把它复原到电脑上。彷佛自己又回到了童年时幻想的年代。做完设计后，我们再过隔壁的实验室观看了快速成型技术的具体操作，在老师的详细讲解下，我们对它的发展有了个大概的印象，虽然对其中的具体名词一点都不懂。但主要是了解嘛，明白有这么一种技术可以达到快速成型的效果，那样不就是已经完成了这个工种的实习的目的了吗。

下面，我结合了一下实习时遇到的问题和困难，总结了以下几点：

第一、要了解一项工种，熟练车床的操作，光是靠啃书本是无用的，所谓实习就是要我们自己实际的去练习，去操作。要真正的能从书本的理论知识转到实际操作，实践中来。还有就是不能由着自己的性子来操作，一定要在师傅的指导，讲解下进行操作。严格遵守操作规程。不可自己耍小聪明。

第二、在实习操作时，我们思想要集中，切不可开小差。如，在开车前，和同伴要相互呼应，避免造成事故。操作过程中也要做到细心、耐心。比如，在车床工作时就需要我们做到眼、手一致。车一段弧面时，注意到横向手柄、纵向手柄的进给。

第三、是合作。在实际操作中我们应该学会如何和同事合作、分工，以提高工作效率。合作之间其实并不是单纯的操作，相互呼应。还可以提高我们的实际解决问题的能力。增强合作，团体意识。

第四、金工实习中，我们在完成各项工作，掌握专业知识的同时，我们要试着在工作实践中有所创新、突破。比如，铸工中，对某一铸件进行造型，除了老师、书本上要求的造型方法。我们是否还可以用其他方法或者在造型过程中如何提高速度等等。这些问题都是值得我们去思考的。

这十天的金工实习带给我们的，应远非我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，并将这种感悟运用到我们生活和学习中去，学以致用，这才是金工实习的真正目的所在。

**的大学生毕业实习日记范本六**

大学所学的专业是通信工程，平时自己对通信行业的发展也有些关注，希望毕业时能投身通信行业，但由于专业知识不够精通并缺乏实践，所看到的东西与本专业就很难联系起来，一月份在计划外出找实习单位时，后备军官学院下达了命令“实习不能影响日常训练”，就一直比较茫然，幸好计算机学院提供了xx个实习岗位，从xx月1号我便开始了在机房的实习。

初到计算机学院实验中心的时候，我们对这里的环境还很陌生，实验中心xx主任亲切的接见了我们，并给我们上了生动一课。他详细介绍了实验中心的实验室情况和实验中心职责。并给我们讲了一下整个计算机学院的网络布局和各个机房网络布线情况。

我们在机房实习主要内容为：自主上机学习，同时协助老师完成各项工作，如系统安装，软件整理，卫生打扫等。

主要承担程序设计技术（c语言）、java程序设计、数据结构、数据库系统及应用、操作系统、编译原理、计算机图形学、软件工程、算法分析与设计、计算机科学导论、可视化程序设计基础等近三十门课程的实验教学任务。计算机实验室采用自行研制的机房管理系统，安装有多种应用软件，全天候提供上机服务，为学生上机提供了方便，作为科研平台，承担并完成了国家、省部级多项科研任务并获得奖励。

计算机实验室今后将不断适应计算机技术发展的形势，适应社会对人才培养中计算机能力的要求，配合专业教学改革，重点加强学生

计算机应用能力的训练和培养，真正成为学校培养二十一世纪信息技术人才的一个重要基地。

1、学习使用visio绘制计算机学院实验中心的网络结构图。

为了完成这项任务，我们首先学习了visio相关的知识，xx是微软公司出品的一款的软件，它有助于it和商务专业人员轻松地可视化、分析和交流复杂信息。它能够将难以理解的复杂文本和表格转换为一目了然的visio图表。该软件通过创建与数据相关的visio图表（而不使用静态图片）来显示数据，这些图表易于刷新，并能够显著提高生产率。

实习快结束时，赵老师又亲自给我们介绍了一下计算机学院各楼层及各机房内部的网络布局。

2、学习安装操作系统

安装系统不同，安装盘不同，安装方法有些差别。

3电脑硬件知识的了解

由于计算机实验中心有个别机房建立较早，机器已略显陈旧，不再符合当今上机实验一些软件对硬件的要求，所以更新换代是情理之中。但是老机器的存放仓库在六楼，所以我们要把这些机器都拆解，各个部件归类之后搬到六楼，由于机器众多而且老机器有很笨重，所以我们搬了一趟之后已是大汗淋漓。但我们发扬不怕苦不怕累的精神，在最短的时间里完成了任务，第二天又把老机房打扫一新。虽然我们做的是简单的体力活，但是却有其重要的意义，同时在我们参与

机器的更新换代过程中又了解不少电脑硬件知识。我们也为我院机房建设尽了自己的一份力。

四．实习收获及存在不足

通过这次实习，我对计算机专业在行业实践中的工作对象、面临问题及解决办法有了一个较为全面的理解。巩固专业知识的同时也增加了行业责任。实习的日子里也加深了同学友谊，锻炼了团队精神。现将实习的个人感想如下：

指导老师们在整个实习过程中尽职尽责，对保证实习质量起到了重要作用。实习开始时，老师们深入学生的生活和学习环境，阐明实习大纲及实习计划内容，明确实习目的和要求。实习过程中，帮助学生学会具体地分析问题、解决问题，指导学生做好具体工作；督促学生认真完成实习报告。实习单位的指导老师认真负责。

在此次实习过程中，我们每天坚持按时上下班，合理的安排自己的工作时间，在指导老师的安排下尽量做到劳逸结合，时而利用局域网玩些游戏放松我们自己的大脑，随后便尽快让大脑做到高速运转。

最后总结一下我在此次实习过程中的收获主要有四个方面：一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了此次实习的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习过程中成立一个小团队，彼此之间互相沟通，互相帮助，为了我们的目标而努力，让我看到了大家对于工作的热情，还有每个人的工作能力。四是为毕业论文积累了素材和资料。

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