# 2024年大学生实习日志(十六篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-06-14

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧大学生实习日志篇一1、实习时间：xx年7月26日至xx年7月29日共计4天2、实习地点：江海证券公司...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**大学生实习日志篇一**

1、实习时间：xx年7月26日至xx年7月29日共计4天

2、实习地点：江海证券公司

3、实习性质：暑期实习

江海证券有限公司是黑龙江省及哈尔滨市政府出资的国有控股金融企业，也是黑龙江省内唯一一家法人证券公司。

公司成立于xx年12月，最初是由原哈尔滨国际信托投资公司证券部、哈尔滨证券交易中心与哈尔滨财政证券公司营业部合并组建的，成立时注册资本为1。09亿元。公司的业务范围包括证券经纪、证券自营、证券投资基金代销、证券投资咨询、证券承销。公司现有营业网点42家，主要分布在哈尔滨、北京、上海、深圳、沈阳、大连、济南、厦门、齐齐哈尔、大庆、伊春、佳木斯、七台河、鸡西、鹤岗、双鸭山、牡丹江、绥化、黑河等地。xx年，江海证券被证监会评定为b类bb级券商，xx年7月，在此基础上又迈上了一个新的台阶，被评定为bbb级券商。江海证券一直遵循“稳健经营、创新发展”的经营理念，以风险控制为前提，扎实建好风险控制平台、技术支持平台和业务拓展平台，通过卓有成效的服务创新、产品创新、技术创新，实现了平稳快速发展。自成立以来累计实现代理证券买卖成交金额1。5万亿元，上缴利税总额超过10亿元，取得了显着的经济效益和社会效益。目前，公司已经聚集了一批专业化、年轻化的优秀人才，拥有一支具备博士、硕士学历和丰富实践经验的管理团队，对证券市场的发展方向和发展规律有着深刻的理解和认识，对经营理念和发展思路有更准确的把握。公司建立了权责分明、科学规范、激励与约束相结合的管理体系，形成了稳健务实的经营风格，树立了良好的公司信誉和服务品牌，公司精心打造的“江海锦龙”系列产品更赢得了广大投资者的信赖与支持。在新的发展形势下，江海证券将借助业务转型，全面提升核心竞争力，在更高的起点上寻求新的突破，实现与客户的共同成长与超越。

实习期间，我在江海证券红军街营业部工作，营业部主要从事于证券经纪、证券自营、证券投资基金代销、证券投资咨询、证券承销。我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理1名，主管1名，组长3名。

（1）了解过程

起初，刚进入营业部的时候，营业部里的一切对我来说都是陌生的。营业部里的工作环境虽然挺好，但呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这这里工作。第一天进入开始工作时，所在小组的组长给我安排工作任务，分配给我的任务是简单跟随分析师去银行，学习证券分析师的工作方法等。实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上接触社会，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉证券公司的工作。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。一开始我对营业部里的各项规章制度，操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，通过他们的帮助，我对证券公司的情况及股票、证券等有了一定的了解。

（2）摸索过程

对公司里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到公司实习，工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作。在各个岗位上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，另外在工作中，也会出现很多让人不如意的地方。出现上述情况时，要及时告知小组组长，让他们帮助解决出现的问题，小组长通过对我们的指导让工作恢复正常，符合顾客的要求。

在工作期间有些工作的\'难度较大。刚开始做起来还真棘手的，工作效率不高。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教方法与技巧。运用他们介绍的方法技巧慢慢学着做这有难度的工作，从中体会效果。同时在工作中选择适合的工作方法，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出工作的有效方法和技巧。遇到不懂得便向员工同事学习，向他们请教正确的思路，另外也可以询问主管，按主管提供的要求工作。

（3）实际操作

经过努力地的学习，我对证券公司的工作整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常接触的问题也比较熟悉了，工作的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，接受小组长分配的工作任务，在自己的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自己尝试着去解决，而当问题较大自己独自难以解决时，则向小组长反映情况，请求他们帮助解决。在他们的帮助下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自己解决处理问题的能力。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决人际交往的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的积极性也有所提高。

实习期间，我对实习单位的工作的整个操作流程有了一个较完整的了解和熟悉。虽然实习的工作与所学专业没有很大的关系，但实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。

在实习的那段时间，让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，深感疲惫，很难有精力能再静下心来看书。这更让人珍惜在学校的时光。

此次暑期实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了下意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能。积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，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。实践，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。

在本次实习中，让人很有感触的一点既是人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂。大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看怎么把了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

最后，感谢江海证券红军街营业部给了我这样一个实习的机会，能让我到社会上接触学校书本知识外的东西，也让我增长了见识开拓眼界。感谢我所在部门的所有同事，是你们的帮助让我能在这么快的时间内掌握工作技能，感谢我们生产小组组长、技术员，你们帮助我解决处理相关问题，包容我的错误，让我不断进步。此外，我还要感谢我的实习指导老师韩丹老师，在实习期间指导我在实习过程中需要注意的相关事项。我感谢在我有困难时给予我帮助的所有人。

**大学生实习日志篇二**

1、实习时间：xx年7月26日至xx年7月29日共计4天

2、实习地点：江海证券公司

3、实习性质：暑期实习

江海证券有限公司是黑龙江省及哈尔滨市政府出资的国有控股金融企业，也是黑龙江省内唯一一家法人证券公司。

公司成立于xx年12月，最初是由原哈尔滨国际信托投资公司证券部、哈尔滨证券交易中心与哈尔滨财政证券公司营业部合并组建的，成立时注册资本为1。09亿元。公司的业务范围包括证券经纪、证券自营、证券投资基金代销、证券投资咨询、证券承销。公司现有营业网点42家，主要分布在哈尔滨、北京、上海、深圳、沈阳、大连、济南、厦门、齐齐哈尔、大庆、伊春、佳木斯、七台河、鸡西、鹤岗、双鸭山、牡丹江、绥化、黑河等地。xx年，江海证券被证监会评定为b类bb级券商，xx年7月，在此基础上又迈上了一个新的台阶，被评定为bbb级券商。江海证券一直遵循“稳健经营、创新发展”的经营理念，以风险控制为前提，扎实建好风险控制平台、技术支持平台和业务拓展平台，通过卓有成效的服务创新、产品创新、技术创新，实现了平稳快速发展。自成立以来累计实现代理证券买卖成交金额1。5万亿元，上缴利税总额超过10亿元，取得了显着的经济效益和社会效益。目前，公司已经聚集了一批专业化、年轻化的优秀人才，拥有一支具备博士、硕士学历和丰富实践经验的管理团队，对证券市场的发展方向和发展规律有着深刻的理解和认识，对经营理念和发展思路有更准确的把握。公司建立了权责分明、科学规范、激励与约束相结合的管理体系，形成了稳健务实的经营风格，树立了良好的公司信誉和服务品牌，公司精心打造的“江海锦龙”系列产品更赢得了广大投资者的信赖与支持。在新的发展形势下，江海证券将借助业务转型，全面提升核心竞争力，在更高的起点上寻求新的突破，实现与客户的共同成长与超越。

实习期间，我在江海证券红军街营业部工作，营业部主要从事于证券经纪、证券自营、证券投资基金代销、证券投资咨询、证券承销。我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理1名，主管1名，组长3名。

（1）了解过程

起初，刚进入营业部的时候，营业部里的一切对我来说都是陌生的。营业部里的工作环境虽然挺好，但呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这这里工作。第一天进入开始工作时，所在小组的组长给我安排工作任务，分配给我的任务是简单跟随分析师去银行，学习证券分析师的工作方法等。实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上接触社会，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉证券公司的工作。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。一开始我对营业部里的各项规章制度，操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，通过他们的帮助，我对证券公司的情况及股票、证券等有了一定的了解。

（2）摸索过程

对公司里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到公司实习，工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作。在各个岗位上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，另外在工作中，也会出现很多让人不如意的地方。出现上述情况时，要及时告知小组组长，让他们帮助解决出现的问题，小组长通过对我们的指导让工作恢复正常，符合顾客的要求。

在工作期间有些工作的\'难度较大。刚开始做起来还真棘手的，工作效率不高。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教方法与技巧。运用他们介绍的方法技巧慢慢学着做这有难度的工作，从中体会效果。同时在工作中选择适合的工作方法，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出工作的有效方法和技巧。遇到不懂得便向员工同事学习，向他们请教正确的思路，另外也可以询问主管，按主管提供的要求工作。

（3）实际操作

经过努力地的学习，我对证券公司的工作整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常接触的问题也比较熟悉了，工作的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，接受小组长分配的工作任务，在自己的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自己尝试着去解决，而当问题较大自己独自难以解决时，则向小组长反映情况，请求他们帮助解决。在他们的帮助下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自己解决处理问题的能力。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决人际交往的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的积极性也有所提高。

实习期间，我对实习单位的工作的整个操作流程有了一个较完整的了解和熟悉。虽然实习的工作与所学专业没有很大的关系，但实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。

在实习的那段时间，让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，深感疲惫，很难有精力能再静下心来看书。这更让人珍惜在学校的时光。

此次暑期实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了下意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能。积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，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。实践，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。

在本次实习中，让人很有感触的一点既是人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂。大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看怎么把了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

最后，感谢江海证券红军街营业部给了我这样一个实习的机会，能让我到社会上接触学校书本知识外的东西，也让我增长了见识开拓眼界。感谢我所在部门的所有同事，是你们的帮助让我能在这么快的时间内掌握工作技能，感谢我们生产小组组长、技术员，你们帮助我解决处理相关问题，包容我的错误，让我不断进步。此外，我还要感谢我的实习指导老师韩丹老师，在实习期间指导我在实习过程中需要注意的相关事项。我感谢在我有困难时给予我帮助的所有人。

**大学生实习日志篇三**

距离第一次讲课已经有十多天了，但脑海中这天的记忆却格外清晰。到现在都还记得当时口干舌燥、心跳如雷、大脑空白、面红耳赤的情形，硬撑着上完《归去来兮辞》第一课时，下完课感觉快要虚脱了。居然有学生问我“老师你是不是有点口吃啊？”“老师我看到你的手在发抖呢，是太冷了吗？”,真是让人哭笑不得。我的“小菜鸟”形象就此树立。

我大概永远也不会忘记这一天吧，简直是太失败了！虽然微格和真实课堂差别很大，但我也不是没有经过风浪的人啊，之前大二时不仅有支教经验，还在高中讲过几节课，状态都还不错。不过，痛定思痛，怎么会讲得这么渣呢？甚至开始怀疑，自己到底是不是当老师的料。归根结底还是还是不够自信吧，在还没有上讲台之前就快把自己给打垮了。在知道所带的是理科素质班中最强的之后，我就战战兢兢，如履薄冰。熊孩子会不会特别傲娇，万一讲不好被鄙视怎么办？指导老师讲课那么幽默风趣，条理清晰，和她一比完全是“菜鸟”的我会不会被学生赶下台？在极端焦躁状态中，用奇低的效率备好课，拿着自己写的\'详案，上了讲台却总是找不到该讲的内容，干脆丢在一边，一紧张就更是状况百出了。

在第一堂课惨痛的经历之后，参照指导老师的意见，我迅速调整了一下教案，也把教学思路写了下来，带上课堂。虽然这一次，我表达仍然不够流畅，但感觉还是比第一节课讲得思路清晰了些，学生们也都比较配合。真希望自己能够巧舌如簧，妙语连珠啊！第一堂课讲得太快，三十分钟就讲完了原本设定的内容，还好当时准备了第二套方案，总算撑了下来。可这第二次课，节奏又实在是太慢了。当学生答不出来时我比他还着急，望眼欲穿地等待正确答案的出现，僵持中，时间就过去了。问题就出在提问方式没有引导性上，这些设问并不具体，而且没有给学生提供一个可行的符合他们思考习惯的思路。

隔了一个漫长的十一、月考、试卷批改和评讲之后，渐入正轨的“小菜鸟”总算盼来了了第三课时。吸取前两次的教训，每一个设问，包括问题引导的方式、过渡语都写了打印下来。再加上，这段时间和孩子们越来越熟，几乎打成一片，孩子们的支持让我很受鼓舞。终于再次走上这个十几天前让我严重怀疑自己是不是当老师料的讲台，心情依旧有些忐忑，但讲课起来得心应手了不少，还受到指导老师的表扬。总算慢慢进入状态了，希望能抓紧机会，每次都能有所进步吧！

讲台上真真是掺不得半点假，准备得充不充分，教学能力如何一下子就暴露出来了。所以，好不容易步入正轨的“小菜鸟”要再接再励，争取早日逆袭成功，华丽蜕变！

**大学生实习日志篇四**

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。因此我选择去xx公司进行实习，希望能够检验以前学过的知识。

实习是每一个毕业生必经的一段经历，它使我们在实践中了解社会，巩固知识，实习又是对每一位毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们真正走向社会打下了坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎么好，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作3个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫黑色套管的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，通过他们的帮助，我对车间的情况及开机生产产品、加工产品等有了一定的了解。车间的工作实行两班制，车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

摸索过程对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具（比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等）。在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常（比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等）。出现上述情况时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮助解决出现的问题，小组长、技术员通过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，符合检验的要求。

在实习过程中，我充分的了解到实践的重要性。通过学习，对自己专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对学校所学知识的巩固与运用。从这次实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的`学习。只有把学到的理论知识和具体的实践工作相结合，我们才能更好的为公司乃至社会服务。对学校开设课程的建议：在校学生往往重视理论课的学习，而忽视实际动手操作能力的培养，学校应加强各种实验课，实践课，增强学生的实际操作能力。

实习期间，我对实习工厂的注塑车间（部门）生产、加工包装产品的整个操作流程有一个较完整的了解和熟悉。实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。我学会了运用所学的知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了自己，也锻炼了意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能，积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

**大学生实习日志篇五**

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。因此我选择去xx公司进行实习，希望能够检验以前学过的知识。

实习是每一个毕业生必经的一段经历，它使我们在实践中了解社会，巩固知识，实习又是对每一位毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们真正走向社会打下了坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎么好，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作3个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫黑色套管的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，通过他们的帮助，我对车间的情况及开机生产产品、加工产品等有了一定的了解。车间的工作实行两班制，车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

摸索过程对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具（比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等）。在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常（比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等）。出现上述情况时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮助解决出现的问题，小组长、技术员通过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，符合检验的要求。

在实习过程中，我充分的了解到实践的重要性。通过学习，对自己专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对学校所学知识的巩固与运用。从这次实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的`学习。只有把学到的理论知识和具体的实践工作相结合，我们才能更好的为公司乃至社会服务。对学校开设课程的建议：在校学生往往重视理论课的学习，而忽视实际动手操作能力的培养，学校应加强各种实验课，实践课，增强学生的实际操作能力。

实习期间，我对实习工厂的注塑车间（部门）生产、加工包装产品的整个操作流程有一个较完整的了解和熟悉。实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。我学会了运用所学的知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了自己，也锻炼了意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能，积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

**大学生实习日志篇六**

从实践中再次认识物流理论知识

20xx

年6月26日下午14：30—17：10

石布岭港区

17级特许经营管理3班

林常青老师

通过一个学期的物流管理学习，学生将通过到港口的实地考察，对海上运输和国际物流有更深入的了解。理论与实践的结合将有助于学生更好地理解物流管理。课程，并以实际的方式使用它们。

本次物流实践课的地点在北海四个码头之一的涩布岭港区。到达目的地后，学生可以自由参观指定区域。如果您有任何问题，可以咨询现场的顾经理。根据问题和现场观察，我了解到以下情况：北海有四个码头。每个码头的货运和客运都不是固定的，但港区有客货区。

我们考察的石布岭港区码头长约453米，建设规模分别为2万吨级、3万吨级、5万吨级泊位，年吞吐量约500万吨。港区船舶主要是散货船和杂货船。港口地区的货物主要是铜、铁、硫等矿产，还有化肥。出口的货物主要是化肥和一些矿物质。大部分化肥是由云南和贵州的公司从这个港口出口的。主要进口的是硫磺和矿物。大部分进口自美国、加拿大、中东和其他国家。其中巴拿马船是最主要的，美国和加拿大是最好的。从minato到美国和加拿大大约需要30天，到中东大约需要15天。同时，外国船只必须悬挂中国国旗才能进入中国。李岗区的淡季在11月到4月，主要在春节前后，旺季在5月到10月。西岗区低潮时水位为9.5米，安全水位为11.5米，但通常达到12米。卸了几船货后，水位恢复到安全水平。港区接收到的最重吨位是一艘吃水13.8米、载重75000吨的货船。港区的码头基本上不放货，通常是在货物卸完后立即装船到仓库。

今天看到停泊在码头的有三艘货轮，一艘是2万吨级的，一艘3万吨级的，一艘3.5万吨级的。而载重3.5万吨的货轮正在卸货，货是硫磺，卸货工具是以轨道移动的吊车，卸货方式是用斗抓硫磺。岸边有一个叫集装箱岸边桥的起重设备，集装箱大多以铁轨运输，也用正面吊把集装箱放到指定位置。另外，我们还到办公大楼看了北海港—

20xx

的.建设项目表，从而了解到北海港未来的建设方向和发展规模。

虽然这门物流实践课是在大雨中进行的，但是我并不能很好的去参观和考察，但是通过现场提问，我更加了解了海运和国际物流的流程，也让我更加了解了物流。相关的知识让我们受益匪浅。但是在检查的过程中，我们也发现了港区的污染问题。码头附近海域因货物泄漏造成的大规模污染是海水变色。这个问题应该尽快解决，以免造成更大的污染和货物损失。实践课实际上是学生对理论课所学知识进行实际检验的机会，学生可以用实际情况来解释他们在实践中不能理解的理论课内容。虽然理论知识很重要，但是理论的价值必须在实践中实现。现在学习理论知识是为将来更好地应用于实践做准备。只有具有扎实理论基础的人才能把它运用到实践中去。

**大学生实习日志篇七**

为了增加实习经验，我利用学校安排的课程实习时间，然后根据自己的优势和专业能力，找到了有关该专业的实习单位和职位，并在规定的时间内完成了企业的相关实习任务。

在朋友们的帮助下，我有幸在上海旅行社实习了两个月。我非常感谢我的朋友和公司给了我这么难得的机会，并衷心感谢我的同事们在这段时间里给予我的精心照顾和帮助。

从20xx年9月1日至11月1日，我在上海旅行社进行了为期两个月的实习.在实习期间，我主要从事旅游市场研究和办公室秘书工作。在过去的两个月的实践中，我亲身体验了社会，学到了很多课堂上学不到的知识，获得了把课堂教学的理论知识与社会实践相结合的机会。通过这次实习，我对旅行社的运作、管理和组织结构有了初步的了解。在实践中，认识到旅游的基本条件及其对区域乃至国家经济发展的重要性，补充了有限的理论知识，提高了实践操作能力。

上海旅行社有限公司。有限公司龙武路标楼三楼，是经国家旅游局和上海市旅游局批准具有法人资格的省级工商局注册的民营专业旅游企业。是一个全额支付旅游质量保证的单位，注册资金500000元。20xx年3月，在全国旅游消费者满意度调查过程中，被中国旅游监督管理委员会评为\"上海市十大国内先进旅行社\"，并被评为\"中国旅游十大信用单位\"。

公司具有良好的职业道德，业务策划水平高，训练有素，精通各种语言，高服务水平的专业团队，多年来被评为\"全国十大导游\"。公司秉承\"宾客第一，信誉第一，优质服务\"的宗旨，竭诚为旅客提供\"食品、住房、旅游、旅游、购物、娱乐\"等一站式最佳服务。

我从9月初应聘进入公司至离开，员工稳定在80人左右，公司的主要业务是专业接送、策划团队、定期纯个人游戏、会见自由人、高尔夫、自动驾驶等。

我在上海交通大学学习和生活了四年，对海南省有一个大致的了解。海南省作为一个环海岛屿，气候宜人，旅游资源独特。海南省旅游业发展前景良好。我主修市场营销。我很少在课堂上学习旅游。我经常读一些旅游方面的书，以便对海南的旅游业有一个良好的发展前景。旅行社作为旅游业的载体，具有十分重要的战略意义。因此，我选择旅行社作为我的毕业实习单位。希望通过社会实践，对海南旅游有一个更为实质性的认识。同时，在实践过程中，要注重自身自学能力、实践能力、理解能力、处理能力和思维能力的培养。进一步巩固和理解课堂和书本上学到的知识，培养和提高理论联系实际的能力，更好地为建设社会主义伟大事业而奋斗。

随着市场经济的不断发展，营销正不断渗透到旅游业中，并已形成旅游营销，并逐步完善。市场研究作为市场营销的一部分，具有最基本、最重要的意义。在公司实习期间，我很幸运地得到了一个实用的市场调研活动，非常令人兴奋。在学校里，我经常听老师讲市场营销和市场调研的理论知识，偶尔也会模拟一些实验研究，但我从来没有做过这样正式的社会调研。对我来说，这是一个很好的机会，可以把四年来学到的理论知识和社会实践结合起来，所以我非常谨慎和认真。

在整个市场调研过程中，我一直非常积极主动。在研究前期，对研究对象进行了问卷设计和分析，许多意见得到了上级和同事的`认可和好评。在市场调研的中间阶段，即正式的有针对性的社会调查中，我和同事以小组的形式进行，按地区分布，我的小组负责海淀岛。接到任务后，我提议以街区为单位，大家各负一部分责任，各司其职。任务完成后，我们应该在肯德基集合，这样才能有效地使用人员，在最短的时间内完成任务。同事们同意了。于是，充满激情、汗水、疲劳和期待的一天开始了。回到公司后，我们进行了问卷统计和分析，并将结果交给了负责人。领导看了市场分析后称赞我们，晚上请大家开心。

经过这次调研活动，我对海南旅游市场特别是客户有了进一步的了解，对自己也有了更深的了解，也发现了很多不足，所以我需要更加努力地学习和提高。

通过在上海旅行社为期两个月的实习，我对海南旅游市场有了进一步的了解，对海南旅行社也有了大致的了解。同时，在理论与实践相结合的过程中，灵活运用了自己的专业知识，展示了自己的能力，同时也发现了自己的许多缺点。

**大学生实习日志篇八**

时间飘逝的是如此之快，在不经意间，顶岗实习工作已接近尾声。还清晰的记得在那雪花纷纷中来到这片陌生的土地，而此时在这夏日的蝉鸣中却即将告别这片熟悉的土地。带走的是累累的硕果，留下的是绵长的不舍。

一、实习基本情况

从20xx年x月xx日来到xx县xx中学，到20xx年x月x日实习工作圆满结束。来到xx中学受到了当地师生的热烈欢迎，学校滦校长和刘主任向我们介绍了xx中学的基本情况。xx中学是xx县的重点初中，全校26个教学班，xx余名学生，教师百余人，各种教学设备齐全，多年来学校坚持严格管理，狠抓教学质量的方针政策，为xx县基础教育作出了巨大的贡献，受到各级领导的表彰。

二、实习工作

x月xx日下午，刘主任即给xx中学实习分队的八名队员安排了指导教师，他们全部都是xx中学各学科的骨干教师。我的指导教师是xx中学历史学科的骨干xx老师，同时她也是八年级一班的班主任。寒冷的冬天却没有冷却初为人师的那份热情，第二天便开始了紧张的听课工作，开始具体学习当地教师的授课方法，讲课风格，寻找与自己所学知识的契合点。2月20号我试讲了自己人生的第一课，八年级历史第一单元第二课《最可爱的人》，带着那份忐忑的心情与莫名的激动走上了那神圣的三尺讲台，看着那台下几十双充满好奇的眼睛。我的`思维瞬间僵化，缓过神来，定定神，开始讲授这一课，课文的内容很简单，四十五分钟的课讲了十几分钟便讲完了。下面的时间怎么办，情急之下开始了我所谓的知识扩展，把大学里《中学历史教学法》所学的内容讲了半节课。在学生不知所以然的眼神里，下课的铃声终于响了，那几十双迷茫的眼睛足以证明这结课的失败，把学生讲晕了。课后常老师指出了我的不足，主要是讲课内容太深，知识点不明确，这显然与初中生的接受能力不相符合。

随后，实习工作在磕磕绊绊中步入正轨，逐渐向一个正式教师的角色转化，能够独立授课，充满个性与风趣的授课风格受到了学生们的欢迎，形成了自己作为一个教师的个人特色。

在将近五个月的实习工作中，本人共完成顶岗实习工作日志131篇，教案10篇，实习周记18篇，教师六项技能训练作业15篇，实习小组长日志131篇，实习班主任工作计划2篇，听课记录10篇，主题班会活动记录3篇，认真完成了校要求的各项作业。

三、实习班主任工作

在教授历史课的同时，跟随xx老师实习八年级一班班主任工作。由于xx中学作息时间安排十分紧凑，班主任工作要比学生起的早，比学生睡的晚，陪伴学生完整的渡过在校的每一天。每天五点半起床，看学生跑早操，七点二十分查宿舍、卫生区卫生情况，在晨羲里透过窗户射进学生宿舍的那一道光辉，是那般的惬意。常老师俯身去整理学生们不整齐的被褥，让我感到了作为一个基层教师的不易，为之感动。午自习去教室，督促学生们学习，晚自习值班，解答学生的疑难问题，晚上温九点半检查学生就寝情况。看着白天活泼乱跳的学生鼾然入睡，是一种难以言状的满足感，伴着明月结束一天的劳累，漫步月光下，享受的那份充实、收获。

这将近五个月的班主任工作让我深刻领悟到，除去任课，班主任更是学生们的家长，一切都要处理，让学生健康成长，这上是一份繁重的工作，但又是一个少神圣的工作。

四、实习小组组长工作

本人在担任xx中学实习分队组长以来，与其他七名同学齐心协力，顺利完成了实习工作。其间组织了部分到xx地道站遗址参观接受红色教育；应师大要求组织了“访万家”活动，为母校征集了基层学校对我校的办学意见，助力母校科学发展；与母校发起的“我为学校发展献一策活动”为母校的发展提出了自己真诚意见；组织队员互相听课，参与学校观摩课；组织队员参加学校教研活动；组织队员参与xx中学春季运动会工作等等。

虽然八个人来自不同的学院，但在这将近五个月的时间里，互帮互助、齐心协力，克服了生活上、工作上的很多困难，彼此间结下了深厚的友谊，作为组长坚持每天向驻县教师早晚报考勤，组员有事必请假，确保了实习期间我分队没有发生任何违规违纪现象。在实习分队与驻县教师中间发挥了良好的桥梁作用，与当地学校领导和老师做好了沟通工作，使实习工作得以圆满完成。

将近五个月的实习工作结束了，回顾这半年，感慨良多，觉得自己一下子成熟了，真真觉得自己就是一个教师。这些日子有过困苦、愁畅，但更多的是收获。感谢我的指导教师xx老师，感谢xx中学的所有师生，感谢xx所有的父老乡亲，更感谢的是孕育了这一切的xx的这方热土。

**大学生实习日志篇九**

20xx年2月3日至20xx年2月28日

xxx

数控加工与维护姓名：xxx

xx数控（1）班学号：xxx

xxx

在校企合作模式下，今年的9月3日至10月16日期间学校安排我们班的同学到天健钢家具进行了顶岗实习。在实习中，我认真听取主管的介绍，并认真观察和思考，积极参与公司日常管理相关工作，了解到公司的管理和生产的运作。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对日常管理工作有了深层次的认识，深深的体味到老师课堂上用心良苦的一句一句教导——“要锻炼，到企业去！”我想，这也是我以后走出社会的奠基吧，也是我宝贵的一段经历。

实习是每个大学生必有的一段经历，让大学生参与到社会当中实践会加强实践动手能力，更能学到课堂上学不到东西。

短期的实习，让我学到了不少东西，除了浅层次地学习了有关专业的技能外，我还感受和体会到了很多技能之外的东西。首先是公司里同事的敬业和那种生机蓬勃的工作氛围。走进这样的一个集体中，你的心会不由自主地年轻起来，你的脚步会不由自主地跟着大家快起来，而你的工作态度更会变得努力、认真，再认真一些，再努力一点。但当你深入了解后，才发觉，他们大多都只是初中毕业，没有大学文凭。现在他们的能力，完全源于公司的培训和自强不息的学习。也许，这就是一个集体的凝聚力，一个企业写在书面之外的`“特殊文化”吧！

别看钢家具管材一个简单的弯位加工，其工艺如何决定产品的质量和成本，天健钢家具厂与广东工业大学科研项目对接后，采用薄壁管材弯曲成型数值模拟技术解决了企业生产难题，提高了竞争力。

目前，钢家具制品生产环节中，管材弯位加工都是简单的机械加上人手操作，广东工业大学肖曙红博士后：“因为薄壁管材成型的时候难度很大，以前感觉弯过来就行，但弯的时候很容易出问题，特别是薄壁，特别容易起皱，壁厚到底要多厚，以前企业用厚的管材成型，这样来解决问题，但厚的话，成本提高，因为批量大。”而运用工业大学研发的薄壁管材弯曲成型数值模拟技术可有效解决这一难题。天健钢家具厂常务副总经理林勇：“它用高科技把我们的经验结合上去，用计算机模拟技术，从理论上算出适用多少厚度，比较合适，提高效率，更主要是降低成本，这对我们的帮助很大。”

企业方表示，单凭这项技术创新可降低成本10%左右，提升了企业的竞争力，尤其在金融危机下的市场环境中，作用非比寻常，以后他们还考虑在包装，打磨，焊接技术等方面与高校进行合作。

包装是一个意义很广泛词，它在社会中运用很充分，任何产品都需要包装，而且包装就是任何一种商品脸蛋。所有消费者接触到的任何商品，对他的第一次视觉冲击就是它的包装，这就是包装的重要性。一个好的包装不仅是看它的外表，更主要的是产品的质量。保证质量的前提就是要有一个好的管理，在成品车间的管理是5s模式的，工人每天都必须按照5s的要求做好！其实有很多人都不明白5s是什么意思，5s就是：seiri（整理）、seiton（整顿）、seiso（清扫）、seipeisu（清洁）、shitsuke（素养）！

到工厂的第一件工作就是从拿起封口机学着去打包装，打包装并不是什么难的事情，主要是要快速地封好一个包装就ok的了！其实我们的工作并不是纯粹的打包装，在打包装之前我们还要对每件产品做仔细的检查！对产品的认真检查是对公司的负责，也是对自己的负责，这是一个细活也容不得有半点马虎，我们和工人都一样每天都得重复着同样的工作。虽然工作是枯燥乏味，但是我更懂得了什么叫做坚持不懈，吃苦耐劳的精神，体会到农民工的艰辛与父母的辛苦！钱是不容易赚的，所以我们必须紧记不要乱花每一分钱！

虽然是在同一个工厂里工作，但是在不同的车间就有不同的管理和工作要求！例如钻孔就不能够戴手套，一定要戴眼镜，这些都是基本要求！第一天来到这里给我的第一印象就是这里的师傅都很热情，很乐意去帮助我们，向我们讲解有关的工序和要求。最只要的是我能够在这里学到学校学不到的知识。在这里我学会了钻孔，打磨倒角，氩弧焊接，无缝焊接，气压打磨，磨钻头等。这些知识只是工厂里的冰山一角。在这里实习，了解到目前制造业的基本情况，只是由于机械行业特有的技术操作熟练性和其具有的较大风险性，很遗憾地，不能多做一些具体实践的操作，但是观察了一台机床的各个零件的生产加工过程及其装配过程，使许多自己从书本上学的知识鲜活了起来，明白了一些技术制造上的具体应用

通过这次的顶岗实习，我学到了很多在大学书本上学不到的东西，知识每天都在更新，世界在每天都在发展，要想做一位二十一世纪有用的人才，我必须每天都要鞭策自己，子曰：吾日三省吾身！只有这样我们就不会被社会所淘汰。通过这次的实习，我还认识到我们在大学里所学的理论知识的重要性，理论用来指导实践，实践让你体会到知识的力量！

**大学生实习日志篇十**

临城二中是临城县重点初中，无论是基础设施还是师资配备都属一流，全校共有两个校区，初一初二在北院，而初三毕业生在南院，共有教职工 xx余人，学生近xx多人、现在在耳中顶岗共3人，一人为中文、其余两人为英语。我们居住在南院，而教学活动均在北院，在教学上均已安排了指导老师，其中中文系已独自带班，其余两人也早已开始承担部分教学任务，在生活生也已配备上了电饭锅等生活设施，在政治生活上也坚持每周开例会，小组成员互相交流心得，完善知识结构，提高教学技能，目前团支部也已经进行了一次征文活动与师大得社会调查任务，一切都在正规有序的发展。

教学成绩是衡量我们顶岗得重要标准，在九月底时学校组织了一次月考，下面我将结合考试成绩进行一个分析。我是独自带七年级九、十班语文。在全年级 xx各班排名中，9班以73.56分排名第7位，与第一名拉差3.6分。 xx班平均分7 .4分，拉差5.6分，排名第9位。其中前二十名即优秀生排名，9班为82.3分，排名第7。 0班83.6分排名第4，从数据上看，9班与年级第一差距不大，属于正常水平范围内，而 xx班拉差过大超过5分，分析原因：9班的中等生过于少，多集中于70左右、75分较少。而 x班则是差生太多，共有 x人不及格，着极大的影响了平均分;从前20名看，9班的问题在于优秀生较少，中等生基数大。 0班则分布较为平均。从考后分析反馈来看，校方对于刚执教半个月语文的我还是较为认可。

总体上看，9班得问题在于优等生不足，但整体水平较高， x0班在于差生太多，整体水平偏低。与指导老师相比，我的指导老师两班均为第一与第二，其他老师的差距也十分的小，大部分在3分左右，因此尚需下大工夫、大力气。

在课下与组员内部交流中，总结有以下这几方面的不足：

一是课堂纪律要加强课堂的效率是学习的重要保证，我们很容易与学生打成一片，但对课堂应该毫不放松，课堂上必须该说得说，该罚的罚，敬畏从来都是一体的，如果不畏你，那么师道尊严无法体现，效果也就无法保证，成绩自然下降。

二是课堂重点要突出，有棱有角。刚刚从大学课堂出来的`我们肯定是想展现我们的才华，但课堂教学有时会漫无边际，重点不突出，无法做到老是明确、学生清楚，该讲的丝毫不能放，一定要强调在强调，要放的开、收的拢。

三是符合教学实际、加强管理。以二中为例，二中有很多外县如隆尧等地的学生，基础较差，有的同学甚至连拼音都拼不对，这个事实让我很是头疼，于是每上一节课便从本课拼音入手。利用下午第4节课进行讲评，时间一长效果就比较好了。另外对于整个班级要加强管理，有些同学习惯不好，不交作业或是应付了事，我便对这部分的学生进行统一检查、笔记、日记等天天上课检查，时间一长，习惯就养成了。以后也不用费力去催讨作业了，作为实习生的我们威严不够，那么就要从小处着眼，自己费心只要效果好也是值得的

以上是我的实习工作总结，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，是教师和学生用情感书写的传奇，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。

**大学生实习日志篇十一**

本次实习的主要目的：生产实习是工程管理专业教学计划中一项重要的实践性环节。它是学生学完基础课后，在学习专业方向课程前，去有关企业进行验证、充实、巩固、提高的过程，也是参加工作的预演。

(\*\*\*)实习期间共分三个阶段。

1.阶段：熟悉单位或工地，熟悉施工图纸和单位工程施工组织设计文件，结合工程实际情况在工长或技术人员指导下拟定个人实习计划。实习计划内容可包括：了解工程项目概况、学习工程管理的有关理论及知识、参加工程实际工作、进行专题调查研究。

2.实习阶段：深入实习施工技术与管理，参加技术或管理工作或劳动，积累第一手资料，进行专题调查研究等。

3.与考核阶段：整理总结实习收获，写出生产与管理实习报告，并离开实习单位，返校准备答辩。

我所在的监理办公室，有1个总监理工程师，1个土建专业监理工程师，1个土建专业监理员，1个水电专业监理员。土建监理员要负责文案工作，打印通知等。

(建筑设计概况：本工程为主楼地上11层，裙楼地上二层，建筑面积19986o，建筑物占地面积3784o，主楼11层，建筑高度42.30m，其中一、二层层高为4.2米，三－九层层高为3.6米，总建筑面积为24450o，北侧为两层裙房，建筑高度9.6米，建筑物长103.90米，宽36.40m，a-d轴为主楼，d-f轴为裙房，主楼和裙房的一层均作为商业门市，二楼是分别为下部店面服务的办公用房，三层以上均为办公用房。)

建筑分类：一类高层屋面防水等级：二级抗震设防烈度：七度

建筑结构形式：框架剪力墙结构建筑基础形式：肋梁筏板基础

垫层为c10砼，承台为c30砼，主楼基础顶面～四层框架柱砼为c40，裙楼基础、框架柱、主楼四层以上框架柱、剪力墙、梁板、现浇楼梯砼均为c30，其余砼构件为c25.钢筋采用hpb235级钢筋，hrb335级钢筋，hrr400级钢筋。砌体：土体中采用mu10普通粘土砖，采用m5水泥砂浆砌筑。

总工期及进度安排：本工程计划开工时间为xx年7月20日，竣工时间为20xx年10月20日。工期目标为457日历日。

在实习期间，我接触了大量的专业知识，并作了许多实习记录，对一些新的施工工艺进行了了解。我的实习岗位是土建专业监理员，在对基本的施工工艺有所了解后，还必须了解施工质量的规范，怎样的水平才算合格，哪些情况是不合格的，都要熟记工程管理专业大学生实习报告工程管理专业大学生实习报告。

以下就是我实习的主要内容：

1.钢筋工程在实习期间，我接触最多的就是钢筋了，梁，板，柱子，剪力墙全都是现浇的，其中钢筋布置当然是最为重要的了，因此检验钢筋是特别重要的工作。我到工地的时候，基础工程已经基本完工了，正在进行主体工程施工。基本上每天的主要工作就是检验梁，板等的钢筋。如受力钢筋，架立钢筋，构造钢筋，箍筋，负弯矩筋，分布筋等，这次在工地上才算真正了解了这些钢筋的作用。对以后学习提供了很好的感性认识。具体内容在专题报告中会详细介绍。

2.模板工程

以下是我向模板工程负责人学习的支、拆模工艺流程：

设计模板图→模板拼装→刷脱模剂→弹模板位置控制线（距模板500mm）→模内杂物清理→墙体复线→找平或铺胶条→钢筋、管线、盒、洞预埋隐检完毕→支外侧模板→安装穿墙螺栓→支内侧模板→支钢管斜支撑→调整加固模板→预检模板并签字→砼浇筑→养护→检验砼强度→拆模申请→审批申请→拆模→修整模板→刷脱模剂→码放模板→进入下一循环。

3.砼工程

本工程因砼强度等级要求较高，所以采用泵送砼。砼输送泵选用一台，水平管铺至浇筑地点，端部采用布料器，以利扩大浇筑范围，不留死角砼的浇筑、振捣：砼的浇筑必须在对模板及其支架，钢筋和预埋件进行检查，各项均符合设计要求后，方能浇筑砼。在浇筑砼前，对模板内的积水、泥土、铁件等杂物及钢筋上的油污等清理干净，对模板的缝隙和孔洞应预堵严，对木模板应浇水湿润，但不得有积水，当连续浇筑时，要避免砼积水过多，以免影响强度要求。在浇筑口处，每隔3小时测定一次坍落度，并做好记录，出现问题及时调整。

为了保证泵送混凝土质量，必须派专人对所用砼进行跟踪监督砼质量。浇筑时，且要有监理员旁站。

浇筑完的砼不能上人踩踏，当砼强度达到1.2mpa时，才允许上人进行施工操作。冬期施工时，在已浇筑完的砼上覆盖时，要铺设脚手板，在脚手板上操作。浇筑完的砼在12小时内覆盖和浇水，对一般砼养护不少于7天。对掺外加剂的砼，不能少于14天，浇水次数应能保持砼处于润湿状态，养护用水与拌制水相同。当处于冬期施工时，不能浇水，但需进行保温措施。

为了加快施工进度，合理安排混凝土施工时间，一般下午或晚上浇筑混凝土，所以这次实习期间对混凝土施工仍是不太了解。我会在以后的学习工作中更加注意这方面。

4.脚手架工程

本工程外架采用双排扣件式钢管落地式脚手架，主要用于结构和装修阶段的安全防护和提供操作平台。

搭设的顺序为：做好搭设的准备工作→地基处理→放置纵向扫地杆→逐根树立立杆（立杆下设支撑横木），随即与纵向扫地杆扣牢→安装横向扫地杆，并与立杆或纵向扫地杆扣牢安装第一步大横杆→安装第一步小横杆→第二步大横杆→第三步小横杆→加设临时抛撑（上端与第二步大横杆扣牢，在装设两道联墙杆后方可拆除）→第三、四步大横杆和小横杆→设置联墙杆→接立杆→加设剪刀撑铺脚手板→绑护身栏杆和挡脚板→立挂安全网拆除顺序为：安全网→护身栏杆→挡脚板→脚手板→小横杆→大横杆→立杆联墙杆→纵向支撑

钢筋工程是整个工程中各分部分项工程的重中之重。

钢筋混凝土好比人体中的骨骼筋脉，起着支撑整个建筑物保证建筑物整体性、稳定性的作用，所以钢筋的加工制作绑扎尤为重要。

1.机械连接工艺：

滚轧直螺纹钢筋连接接头：将钢筋端部用滚轧工艺加工成直螺纹，并使用相应的连接套筒将两根钢筋相互连接的钢筋接头。

注意事项：

（1）丝头加工

钢筋下料时不宜用热加工方法切断；钢筋端部面宜平整并与钢筋轴线垂直；不得有马蹄形或扭曲；钢筋端部不得弯曲；出现弯曲时应调直。

丝头有效螺纹长度应满足设计规定。

丝头加工时应使用水性润滑液，不得使用油性润滑液。

丝头中径、牙型角及丝头有效螺纹长度应符合设计规定。

丝头有效螺纹中径的圆柱度（每个螺纹的中径）误差不得超过0.2mm.

标准型接头丝头有效螺纹长度应不小于1/2连接套筒长度，其他连接形式应符合产品设计要求。

丝头加工完毕经检验合格后，应立即带上丝头保护帽或拧上连接套筒，防止装卸钢筋时损坏丝头。

（2）钢筋连接施工

在进行钢筋连接时，钢筋规格应与连接套筒规格一致，并保证丝头和连接套筒内螺纹干净，完好无损。

钢筋接头拧紧后应用力矩扳手按不小于表中的拧紧力矩值检查，并加以标记。

（3）连接套筒及锁母

外观质量：螺纹牙型应饱满，连接套筒表面不得有裂纹，表面及内螺纹不得有严重的锈蚀及其他肉眼可见的缺陷。

内螺纹尺寸的检验：用专用的螺纹塞规检验，其塞规应能顺利旋入，塞规旋入长度不得超过3p.

（4）丝头

外观质量：丝头表面不得有影响接头性能的损坏及锈蚀。

外形质量：丝头有效螺纹数量不得少于设计规定；牙顶宽度大于0.3p的不完整螺纹累计长度不得超过两个螺纹周长；标准型接头的丝头有效螺纹长度应不小于1/2连接套筒的长度，且允许误差为+2p；其他连接形式应符合产品设计要求。

丝头尺寸的检验：用专用的螺纹塞规检验，其环规应顺利的旋入，环止规旋入长度不得超过3p.

（5）钢筋连接接头

钢筋连接完毕后，标准型接头连接套筒外应有外露有效螺纹，且连接套筒简单边外露有效螺纹不得超过2p，其他连接形式应符合产品设计要求。

钢筋连接完毕后，拧紧力矩应符合表的要求。

2.上部结构钢筋均在现场加工制作。搭设钢筋加工棚，配备全套钢筋加工机械，并安排专职人员进行从钢筋加工验收、取样试验、制作加工、机械连接取样试验、成品挂牌、分类堆放、核查发货等整个钢筋制作加工过程的管理，以确保钢筋制作加工的质量。本工程梁主筋连接采用滚轧直螺纹钢筋连接接头。在工程中钢筋进场和连接后必须由有资质的中心试验室进行抽样试验，合格后方可投入施工。钢筋加工时，根据施工安排，加工好的钢筋分类、编号堆放，先用的钢筋堆在上面，减少不必要的二次搬运。钢筋进场制作加工前，先检查钢筋表面是否洁净，粘着的油污、泥土、浮锈使用前必须清理干净。圆盘钢筋调直后，不得有局部弯曲、死弯、小波浪形，其表面伤痕不得使钢筋截面减小5%.

4.筋绑扎施工方法和施工措施

柱钢筋骨架→修整底层伸出的柱搭接筋→安装柱钢筋骨架→绑扎搭接部位箍筋

（1）柱钢筋骨架：

1）先将两根竖向受力钢筋平放在绑扎架上，并在钢筋上画出箍筋间距。

2）根据画线位置，将箍筋套在受力筋上逐个绑扎。为防止骨架变形，宜采用反十字扣或套扣绑扎。箍筋应与受力钢筋保持垂直；箍筋弯钩叠合处，应沿受力钢筋方向错开放置。

3）穿另外二根受力钢筋，并与箍筋绑扎牢固，箍筋端头平直长度不小于10d（d为箍筋直径），弯钩角度不小于135°。

4）在柱顶、柱脚与梁钢筋交接的部位，应按设计要求加密柱的箍筋，加密范围一般在梁上、下均不应小于六分之一层高或45cm，箍筋间距不宜大于10cm（柱脚加密区箍筋待柱骨架立起搭接后再绑扎）。

5）修整底层伸出的柱搭接筋：根据已放好的柱位置线，检查搭接筋位置及搭接长度是否符合设计和规范的要求。

（2）框架梁钢筋的绑扎：

1）工艺流程：画钢筋位置线→放箍筋→穿框架梁受力筋→绑扎箍筋

2）先放箍筋后穿受力钢筋，箍筋搭接处应沿受力钢筋互相错开。

3）框架梁与框架柱钢筋交叉处，框架梁钢筋宜放在框架柱受力钢筋内侧。框架梁钢筋在框架柱部位搭接时，其搭接倍数或锚入柱内长度要符合设计要求。

4）框架梁钢筋应互相搭接，横梁与纵梁交接处、梁转脚处的锚固长度，均要符合设计要求。

5）框架梁钢筋绑完后，应加水泥砂浆垫块，以控制受力钢筋的保护层。

（3）楼板钢筋绑扎：

1）工艺流程：核验模板标高→弹钢筋位置线→绑扎底层钢筋→安放垫块→敷设专业管线→安放马蹄铁→标识上层钢筋网间距→绑扎上层钢筋→申报隐检→隐检验收签证→转入下道工序。

2）双层钢筋网片之间设钢筋马镫，以确保上部钢筋的位置。

3）板筋绑扎好后，严禁踩在上面行走。为防止浇筑混凝土时工人踩坏钢筋，铺脚手板作行走平台，供人行走，浇灌混凝土中派钢筋工专门负责钢筋修理。

4）楼板上的孔洞应预留，当洞口尺寸不大于300mm时不另加钢筋，板内钢筋不得截断，由洞边绕过；当洞口尺寸大于300mm时应按设计要求设置洞边附加筋或小梁；在负弯筋处加设矮马凳。在钢筋绑扎成型后应及时铺脚手板防止踩踏钢筋。

5）浇筑砼过程中，安排专职钢筋工值班，发现钢筋位移和变形后及时修复，保证钢筋间距、位置、保护层始终符合设计要求。

5.钢筋施工过程中出现的问题及修整措施

1）柱钢筋骨架出现最多的问题就是机械连接有漏丝现象。经监理和技术负责人分析产生该问题的原因是钢筋切断机刀片磨损严重，刀刃钝了，从而在钢筋加工时出现马蹄。建议其更换新的刀片来确保钢筋的连接质量。

2）框架梁钢筋的绑扎存在钢筋间距不匀并造成箍筋不能正常发挥其套箍效应的问题控制方案：加强对钢筋工的督导，严格控制钢筋绑扎质量。

4）其他：本工程一开始采用焊接钢筋头的方法保证保护层厚度，现场焊接的钢筋头一并用做焊接拉结筋的预埋件。塑料垫块易变形，所以不采用。但经质检中心人员提议：焊接钢筋接头有损柱子钢筋，且现在普遍采用增大套箍或增加u型大套箍的方法保证保护层厚度，拉结筋用植筋的方法植入柱内。

在工程的实际施工过程中，钢筋的加工很不好做，质量很不好控制，机械连接很容易出现马蹄茬，所以主要靠工人师傅凭经验来克服这一问题。

在(^^^^&&\*\*\*\*\*)项目部实习期间里，对我来讲是一个理论与实际相结合的过程，在工地现场施工人员、技术负责人、监理人员的指导下，以及自己的努力积极参与工作，让自己对工程的主体施工有了深入了解与掌握。而且对整个土木工程的各个方面也有了深刻的了解和认识，并且巩固了课本上的知识，将理论运用到实际中去，从实际施工中丰富自己的理论知识。整个实习过程时间虽不长，但让自己知道了如何当一名好的施工人员。整个实习过程也让自己发现了自己理论上的不足，也让自己为以后的学习充满了电。工地虽说是苦了点，但也让自己明白了一句话：“吃的苦中苦，方为人上人。”

通过这段时间的实习，我发现监理每天的工作量也是比较大的，事无巨细，只要是属于职责范围的，都要认真去对待，并且要直接对甲方负责。监理虽然有办公室，并且条件还可以，但是除了午休和整理文档，其余大部分时间还是都在工地第一线，也是非常辛苦的，比如要浇筑混凝土的时候，旁站是一个非常重要的工作，这个时候，监理员都要坚持旁站工作。同时通过监理们的言传身教，我被他们认真负责的态度所感动。他们高超的专业素质，火眼金睛，很多问题，我怎么看都没发现问题，监理们凭借敏锐的职业嗅觉都一一发现，并且不厌其烦的要求施工方整改，这种敬业的态度让我很是感动。由于施工方的水平有限，也难免会出现各种大小问题，师傅就会找项目经理或施工员谈话，要求认真对待，我也从中学到了一些质量控制的知识。

这真是一个学习型组织工程管理专业大学生实习报告实习报告。甲方代表，项目经理，监理师傅们经常在工作的闲暇来我们办公室玩，和我们交流经验，无论是专业方面的还是思想方面的都涉猎到。平时大家一有空就在办公室讨论图纸上，施工技术方面的问题，避免个人识图产生歧义，使得管理更高效，尺度更加统一。我有时间也多看看施工图，熟悉图纸的内容。

在实习期间，我深深地体会到团队的作用。我和师傅们通力合作，使得原本一两个人很难完成的检查任务提前完成。大家也丝毫不因为我是实习生而冷眼相待，反而非常热情的提供帮助，介绍监理常识，让我很快进入了角色。我记得我刚到工地的\'时候，师傅就带我到11#楼9～15轴去检验一层柱子的钢筋，并且一开始便把任务交给我，刚开始我还是有很多地方不懂，但是我虚心的向师傅请教，经过一周多的实践尝试，我已经能够独立的检验梁，板的钢筋了，并且把每个地方的作用都了解了。在以后的检验钢筋工作中，师傅把任务都交给我了，我非常感谢师傅给我这样的机会，我也非常珍惜这样的机会。

这次生产实习虽然时间很短，但是我不但学到了很多施工技术，管理方面的基本知识，还学到了监理专业的一些常识，并且经常深入工地，在第一线进行学习，理论与实践相结合，在短短几天内，个人能力得到了一定的提升，并且在工作中得到了师傅们和总监的认可，总监也对我的工作给与了比较高的评价。我在工作中，学会了融入团队中来，依靠团队的力量，解决困难的问题。热情对待工作，对待周围的人。

在实习的过程中，我越来越觉得人际交往的重要性。而人际交往最重要的是首先要尊重人，无论是一线工人还是项目经理，都要谦逊对待，其次是自己要主动交流自己的想法，这样能第一时间纠正自己错误的理解，第一时间接触最新的情况，更扎实的打好专业基础。同时我在监理工作实践中，对监理的作用，监理的地位，监理的现实问题进行了思考，每天坚持写实习日记，记录了很多资料，表达了自己对于这些新鲜经历的感想，这些日记也作为了本实习报告的一个部分，侧面表达我对实习工作端正态度和对实习工作更深层面的思考。与监理们的交谈中，发现他们言语中也透着一些无奈。监理业应该算是服务业，不直接产生价值，每次都是从工程款中按比例提取，收入基本是死的了。所以现在单独靠监理经营的公司已经都快撑不下去了。监理的出路是什么呢？现在监理业显然负担很重，以前不属于他们管理的安全问题，现在也推给监理，施工方施工员敷衍塞责，施工企业内部质量控制漏洞太多，工期意识不强，使得监理是又当爸，又当妈，繁杂的事情一大堆，压力太大，效率降低，责任太重，报酬一般

总监常告诫我们年轻人，希望大家不要固守自己的专业，毫不涉猎其他方面，俗话说，技多不压人。趁现在年轻，多学点，多做点，成为一个全面一点的人才，更适合小企业的发展。专业水电监理员也要学点土建监理知识，而土建的也要学点水电的知识。我觉得总监的话是正确的，在精通自己专业的同时，要有宽广的视野，这是个人职业生涯提升的一个关键。因此我在实习期间也向师傅学习了许多有关水电的知识

我的实习工作结束了，这又是一个新的开始。我尝到了实习给我带来的甜头，也尝到了建筑行业的辛苦。但获得知识的同时也存在一些问题，以下我将就这次实习总结几点建议。

1.实习时间有限，毕竟仅仅一个月时间虽然可以学到整个工程的流程是如何施工的，但一些细节仍无法深入。

2.实习的过程中缺乏交流，难免会让人感到没有目标，存在漫无目的的实习现象。

3.实习工程的局限性，只能了解一种工程结构，感觉犹如井底之蛙

**大学生实习日志篇十二**

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。

它有助于当代大学生接触社会，了解社会；同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了寒假社会实践活动。对于要做什么社会实践活动的问题我思考了很久，最后在朋友的介绍下我来到他们的工厂进行此次的实践活动————xxxx纺织有限公司。

在xx制衣厂参观学习地两天时间里，让我对制衣行业有了大概地了解。制衣业作为制造业地其中一员，浓缩了制造业地普遍特点：以产品为中心来组织运作，而且更兼具了劳动密集型工业地生产运作方式：工人地劳动是价值地来源。而且晟佳地生产是贴牌（oem）生产，外商来样，企业按样版生产，所以，在这里还学到了一些国际贸易地知识。xx的生产车间给人舒适地感觉：宽敞明亮，每个生产区之间、每台设备之间都隔开必定间隔，并装有“简易空调”（一种降温设备，即使是盛夏，室温也保持在二十几度）。这都是为了符合外商地要求——保障工人地基本权益。

作为制衣企业，缝纫机是最必要也是最主要地设备。经了解，才知道缝纫机可分为三大类，有平缝机、包缝机、特种机，而这三大类里面，每类又包含150种机。缝纫机主要根据不同地衣服式样和客户要求来配置，现在生产车间有300台左右不同种类地缝纫机。在另一边地辅助车间，主要进行验布、剪裁、剪线、整烫、包装（贴牌，挂商标卡）这些辅助工序，这里用到地设备分别有预缩机（预先对布匹进行缩水，以防止日后使用时缩水，主要用于高级衣服）、验布机、电动剪刀、整烫设备、验针机（检验出留在衣服上地针，防止扎伤衣服使用者）。

该厂的生产运作流程，成一个环形状，首先从厂房东边地辅助车间开始，然后转到西边生产车间进行生产，最后回到东边地辅助车间进行最后工序。当然，这只是正常情况下，大致而言地。由于时装制作地特殊性，其品种多、变化大、不固定、结构复杂，导致这个环形地内部经常出现工序间地交叉。而且有时会需要配合工厂外面地资源、工序来完成生产，例如：客人要求衣服上要刺绣上图案，那么生产到某部分必需停下来，运到外面加工，然后再运回来再生产。

可见，该厂以混合组织方式进行生产。具体地介绍一下生产流程，首先是接订单。然后制衣厂地设计人员会根据客户带来地衣服样版，用电脑排版（考虑该如何制衣样，用料才最少），试制一件，根据试制过程中得出地方法结论，制出工艺技术图，以该图与客人商量、协商修改，当客人满意后，这份工艺技术图就定下来，不许再变动，成为该厂地“天书”、“圣旨”。接着就根据要求采购材料，材料五花八门，大至布匹，小至小配饰（如钉状地纽扣）。

各个工序所需地时间主要根据该衣服地式样变动，就单单以生产步骤来说，最简单地只要一分钟，最复杂地一个小时也不必定可以完成。通常一批货从客人下单到完成，要半年。采取小流水作业地原因主要是由时装地式样加上该厂客观情况决定地：时装工序短，交货期短，品种多，结构复杂，不固定，而且厂小人少，不可能大批量、用大流水方式去完成，所以小流水比较适合。该厂主要出现的问题有：

（1）人手不足。晟佳地最理想状态（要达到最大生产力）应该要配置500台缝纫机，但因为现在工人不足，所以现在不足300。该厂地生产量为每月8万件，但据了解，同规模地成熟地厂地总产量最少应为12万件，可见工人地不足对本厂影响有多大。我认为，除了继续招聘员工，还应该对在厂地缝纫工人培训，提高技能。从专业技校招聘必定量有专业技术地学生，让工人互相学习，使专业技能得到最大范围地利用。

（2）排班问题，即是书本所说地mrp问题。该厂有时会出现闲忙不平衡地现象：有地工种要加班，有地工种却没事干。参观那天，烫整工人就没有上班，本来是昨晚刚刚赶工交货，所以今天没有工作。该厂地排班有问题，工序与工序之间衔接得不通畅，以致浪费了资源，造成空闲。

（3）qc导致鉴定成本提高。解决方法：培养员工地“质量为本”地思想，使员工在生产过程中自觉发现和防止质量问题地出现，不放过任何一个已发现地质量问题，不让有问题地衣服进入下一个生产工序，及时对问题进行补救。迅速发现质量问题地根源，有效减低因出错而造成地沉没成本，降低反复qc带来地成本。在短短的七天的实践中，尽管是疲惫受累但更多的是欣慰，因为我感觉到自己的.成长。

用实际行动赢得了厂里各个员工以及领导的好评，也通过走进基层了解更多现实问题，树立了正确的成才观，这次亲身体验让我有了更深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获， 是对“有经验者优先”的感悟。

**大学生实习日志篇十三**

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个寒假里，我希望能与以往有所不同。在这个时候团支布提供了参加实践活动的建议。这是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。

本次到酒店参加社会实践的总共有三位同学，所学专业为会计。

实践的时间是从x月xx日到xx月xx号为期x个月，实践的主题是进行相关的专业实践学习，主要内容有刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。现将本次实践活动的有关情况报告如下：

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的酒店，这次的身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。酒店的老板娘我认识，平常都叫她阿姨。人很和善，第一天来什么也不懂，她就叫了一个老生来教我们。平常在酒店吃的时候不觉

得，来工作的才知道酒店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好。我们第一天是试工，大家都在努力的学习，虽然说有点累，但我们每个同学都很积极、很投入，都感到很乐意，因为这毕竟是我们本次社会实践的第一步嘛。所以在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我们却都觉得挺充实的先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上9点半。我们没天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而我们女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样瞧不起人家呢？但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了。做为酒店也不好说什么。

所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。现在举例如下：

1、在社会上要善于与别人沟通

经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

2、在社会实践中以及以后的工作中要有自信

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

3、在社会中要克服自己胆怯的心态

自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

4、在工作中要不断地丰富知识

知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的.一份心得。

在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础。

一、在同一个地方的时间有点太长，社会实践不完全等于上班工作，所以不应该总在一个地方，时间长了会让人有一种厌倦的感觉。所以建议应该在适当的时候调换一下实践岗位。

二、因为我的专业是经济方面的，虽然不知道自己的建议到底对不对。但还是觉得如果想要建立良好的社会经济秩序，一定是双方面的。商家和消费者都应该提高自身的素质，努力达到“双赢”。

最后，很高兴能有这个实践的机会，虽然只是短短的一个月，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。真希望以后能再有这样的机会，也希望我们学校以后能有更多的同学有机会去参加这样的社会实践吧。

在这次社会实践中，系领导和老师对我们的支持是不可忽视的。正是系领导和老师的支持，才使我们多了一次与社会充分接触，增强了社交能力及实践能力的机会。实践活动的成功，为我们下一次实践做了较好的铺垫，也为我系以后的学生参与社会实践活动打下了坚定的基础。

我们说过，我们也努力过，因此在那段烈日与汗水的日子里，我们感到无悔，更感到骄傲。

**大学生实习日志篇十四**

通过20xx年的工程测量实习，培养了我们的实践动手能力，充分锻炼了我们在测量工作中的各方面能力的培养，也培养了我们严谨的学习态度以及对课堂上所学知识进行进一步深化和理解的能力。通过本次土木工程测量实习，我有所收获，当然也发现了自己的很多不足。

1、联系水准仪的安置、整平、瞄准，能够测量出任意两点的高差，掌握水准仪的操作使用及保养方法，熟悉水准路线的布设形式。

2、掌握经纬仪对中，整平，瞄准，掌握水平角与竖直角的测量，掌握经纬仪的操作使用及保养方法。

3、通过实习，熟练地掌握课堂理论知识和实践操作技能。

4、掌握钢尺量距的方法。

5、使用经纬仪和水准仪测绘地形图。

6、熟练地掌握小区域平面控制和高程控制的布设及测算方法，掌握大比例尺地形图的测绘方法。

7、提高动手能力和分析问题、解决问题的综合能力，为今后参加工作打下坚实的基础。

8、培养热爱专业、热爱集体和艰苦奋斗的精神，逐步形成严谨务实、团结合作的工作作风和吃苦耐劳的劳动态度。

ds3型微倾式水准仪、dj6型光学经纬仪、水准尺、30m钢尺、标杆、绘图纸、铅笔、橡皮等。

1、控制点高程测量。

2、竖直角度测量。

3、水平角度测量。

4、导线长度测量。

5、闭合导线业内测量。

6、数据的整理、计算。

7、地形图的测绘。

1、平面控制测量

图根平面控制测量一般采用闭合导线。

（1）踏勘选点：根据测图的目的目的和测区的地形情况，拟定导线的布置形式，实地选定导线点并设立标志。踏勘选点时注意：

相邻点间要通视，方便测角和量边。

点位要土质坚实的地方，以便于保存点的标志和安置仪器。

导线边长要大致相等，以使测角的精度均匀。

导线点应选择周围地势开阔的地点，以便于测图时充分发挥控制点的作用。

导线点的数量要足够，密度要均匀，以便于控制整个测区。

（2）水平角观测：导线转角用经纬仪测2个测回。

（3）边长测量：导线边长可用经纬仪视距法测量，要求进行往返测量。

（4）导线成果计算：首先件检核外业测量数据，在观测成果合格的情况下，进行闭合差调整，然后由起算数据推算个控制点的坐标。

（5）注意事项：照准目标要消除视差，观测水平角用纵丝照准目标，观测竖直角用横丝照准目标。

读取竖盘读数时，竖盘指标水准管气泡必须居中。

2、高程控制测量

（1）外业测量

外业测量用ds3级水准仪按四等水准测量的要求进行。

（2）内业计算

在外业观测成果检核符合要求后，根据一个已知点的高程和观测高程进行闭合水准路线的成果平差计算，推算出各个水准点的高程。

（3）注意事项

读取中丝读数之前，必须使水准管气泡居中。水准尺要竖立。

3、地形图的测绘

（1）图纸的准备

首先用对角线法绘制方格网，然后展会控制点。展点后要做检查，用比例尺在图纸上量取相邻控制点之间的距离和实测距离相比较。

（2）碎步测量

碎步测量采用经纬仪配合量角器法，根据视距测量的原理，通过测量并计算出立尺点与测站点间的水平距离和高差，按极坐标法将个立尺点展绘在图纸上并注明高程。

①碎步点的选取原则：地物取其外形轮廓希线转

点，地貌取其地形线上的.坡度变化点。碎步点间隔要求图上2—3cm间隔一个点，即间距为15m。

②测图时的间距：地物点应小于60m，地貌点应小于100m。

③地形测图时，应遵守《1：500、1：1000、1：20xx比例尺地形图图示》中的有关规定。

④注意事项：

测图时，仪器对中误差不应大于图上的0.05mmm（m为测图比例尺）。

安置仪器时，以较远控制点定向，较近控制点进行检查。

每测十几个碎部点后，应做归零检查，用经纬仪重新瞄准定向点，检查水平读盘的读数是否为0.00\'00\"，其归零差不超过4\'。

在平坦地区，条件允许时可采用经纬仪“平读法”。“平读法”的步骤为：瞄准标尺à读水平度盘读数à读平距à读中丝读数và计算h。

1、距离往返测量相对误差不超过1/3000。

2、水准仪高差测量中高差闭合差在容许值±12nmm或±40lmm范围内。

3、测内角时一测回中上、下半测回角值之差不得超过±40。

1、各种测量误差的来源，其主要有三个方面：

（1）仪器误差（仪器本身所决定，属客观误差来源）。

（2）观测误差（由于人员的技术水平而造成，属于主观误差来源）。

（3）外界影响误差（受到如温度、大气折射等外界因素的影响而这些因素又时时处于变动中而难以控制，属于可变动误差来源）。

2、减少测量误差的方法：：

（1）在仪器选择上要选择精度较高的合适仪器。

（2）提高自身的测量水平，降低误差水平。

（3）通过各种处理数据的数学方法如：距离测量中的温度改正、尺长改正，多次测量取平均值等来减少误差。

工程测量实习是所有土木工程学生必须完成的一门课程，虽然在上工程测量课的时候做过一些测量，但是那些实验主要是针对测量的某一块而专门做的，我们总感觉缺乏一定的动手的能力，把理论知识与实际操作相结合的能力，因而我个人认为很有必要把这次实习做好，不仅仅是因为一门课，更重要的是它为我们以后工作提供了某些测量的经验。本次测量天气比较炎热，天气情况比较复杂。其中，中间穿插着考试，因而为期一周的测量我们可以利用的时间就很少了，所以本次测量我们总共测了四次，这次测量的主要任务是利用1：500的比例尺绘制地形图，地点我们选在2号教学实验楼。

由于平时我们锻炼的机会少之又少，所以我们很珍惜这一次的实习们这个组的每个组员都分别进行独立的观察，记录每一站，对经纬仪测量都是在现场进行计算，发现问题及时解决，没有对上一步的检核，绝不进行下一步的测量，做到步步有检核，回来后还要对内业进行准确计算，因为这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率，避免测量的不准确还要进行重测。即使重测，我们怀着严谨的态度，错了就返工，决不马虎。直至符合测量要求为止。我们深知搞工程这一行，需要的就是细心、耐心、毅力和做事严谨的态度。只有这样，日后走上工作岗位才会得心应手，少走弯路。

**大学生实习日志篇十五**

通过20xx年的工程测量实习，培养了我们的实践动手能力，充分锻炼了我们在测量工作中的各方面能力的培养，也培养了我们严谨的学习态度以及对课堂上所学知识进行进一步深化和理解的能力。通过本次土木工程测量实习，我有所收获，当然也发现了自己的很多不足。

1、联系水准仪的安置、整平、瞄准，能够测量出任意两点的高差，掌握水准仪的操作使用及保养方法，熟悉水准路线的布设形式。

2、掌握经纬仪对中，整平，瞄准，掌握水平角与竖直角的测量，掌握经纬仪的操作使用及保养方法。

3、通过实习，熟练地掌握课堂理论知识和实践操作技能。

4、掌握钢尺量距的方法。

5、使用经纬仪和水准仪测绘地形图。

6、熟练地掌握小区域平面控制和高程控制的布设及测算方法，掌握大比例尺地形图的测绘方法。

7、提高动手能力和分析问题、解决问题的综合能力，为今后参加工作打下坚实的基础。

8、培养热爱专业、热爱集体和艰苦奋斗的精神，逐步形成严谨务实、团结合作的工作作风和吃苦耐劳的劳动态度。

ds3型微倾式水准仪、dj6型光学经纬仪、水准尺、30m钢尺、标杆、绘图纸、铅笔、橡皮等。

1、控制点高程测量。

2、竖直角度测量。

3、水平角度测量。

4、导线长度测量。

5、闭合导线业内测量。

6、数据的整理、计算。

7、地形图的测绘。

1、平面控制测量

图根平面控制测量一般采用闭合导线。

（1）踏勘选点：根据测图的目的目的和测区的地形情况，拟定导线的布置形式，实地选定导线点并设立标志。踏勘选点时注意：

相邻点间要通视，方便测角和量边。

点位要土质坚实的地方，以便于保存点的标志和安置仪器。

导线边长要大致相等，以使测角的精度均匀。

导线点应选择周围地势开阔的地点，以便于测图时充分发挥控制点的作用。

导线点的数量要足够，密度要均匀，以便于控制整个测区。

（2）水平角观测：导线转角用经纬仪测2个测回。

（3）边长测量：导线边长可用经纬仪视距法测量，要求进行往返测量。

（4）导线成果计算：首先件检核外业测量数据，在观测成果合格的情况下，进行闭合差调整，然后由起算数据推算个控制点的坐标。

（5）注意事项：照准目标要消除视差，观测水平角用纵丝照准目标，观测竖直角用横丝照准目标。

读取竖盘读数时，竖盘指标水准管气泡必须居中。

2、高程控制测量

（1）外业测量

外业测量用ds3级水准仪按四等水准测量的要求进行。

（2）内业计算

在外业观测成果检核符合要求后，根据一个已知点的高程和观测高程进行闭合水准路线的成果平差计算，推算出各个水准点的高程。

（3）注意事项

读取中丝读数之前，必须使水准管气泡居中。水准尺要竖立。

3、地形图的测绘

（1）图纸的准备

首先用对角线法绘制方格网，然后展会控制点。展点后要做检查，用比例尺在图纸上量取相邻控制点之间的距离和实测距离相比较。

（2）碎步测量

碎步测量采用经纬仪配合量角器法，根据视距测量的原理，通过测量并计算出立尺点与测站点间的水平距离和高差，按极坐标法将个立尺点展绘在图纸上并注明高程。

①碎步点的选取原则：地物取其外形轮廓希线转

点，地貌取其地形线上的.坡度变化点。碎步点间隔要求图上2—3cm间隔一个点，即间距为15m。

②测图时的间距：地物点应小于60m，地貌点应小于100m。

③地形测图时，应遵守《1：500、1：1000、1：20xx比例尺地形图图示》中的有关规定。

④注意事项：

测图时，仪器对中误差不应大于图上的0.05mmm（m为测图比例尺）。

安置仪器时，以较远控制点定向，较近控制点进行检查。

每测十几个碎部点后，应做归零检查，用经纬仪重新瞄准定向点，检查水平读盘的读数是否为0.00\'00\"，其归零差不超过4\'。

在平坦地区，条件允许时可采用经纬仪“平读法”。“平读法”的步骤为：瞄准标尺à读水平度盘读数à读平距à读中丝读数và计算h。

1、距离往返测量相对误差不超过1/3000。

2、水准仪高差测量中高差闭合差在容许值±12nmm或±40lmm范围内。

3、测内角时一测回中上、下半测回角值之差不得超过±40。

1、各种测量误差的来源，其主要有三个方面：

（1）仪器误差（仪器本身所决定，属客观误差来源）。

（2）观测误差（由于人员的技术水平而造成，属于主观误差来源）。

（3）外界影响误差（受到如温度、大气折射等外界因素的影响而这些因素又时时处于变动中而难以控制，属于可变动误差来源）。

2、减少测量误差的方法：：

（1）在仪器选择上要选择精度较高的合适仪器。

（2）提高自身的测量水平，降低误差水平。

（3）通过各种处理数据的数学方法如：距离测量中的温度改正、尺长改正，多次测量取平均值等来减少误差。

工程测量实习是所有土木工程学生必须完成的一门课程，虽然在上工程测量课的时候做过一些测量，但是那些实验主要是针对测量的某一块而专门做的，我们总感觉缺乏一定的动手的能力，把理论知识与实际操作相结合的能力，因而我个人认为很有必要把这次实习做好，不仅仅是因为一门课，更重要的是它为我们以后工作提供了某些测量的经验。本次测量天气比较炎热，天气情况比较复杂。其中，中间穿插着考试，因而为期一周的测量我们可以利用的时间就很少了，所以本次测量我们总共测了四次，这次测量的主要任务是利用1：500的比例尺绘制地形图，地点我们选在2号教学实验楼。

由于平时我们锻炼的机会少之又少，所以我们很珍惜这一次的实习们这个组的每个组员都分别进行独立的观察，记录每一站，对经纬仪测量都是在现场进行计算，发现问题及时解决，没有对上一步的检核，绝不进行下一步的测量，做到步步有检核，回来后还要对内业进行准确计算，因为这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率，避免测量的不准确还要进行重测。即使重测，我们怀着严谨的态度，错了就返工，决不马虎。直至符合测量要求为止。我们深知搞工程这一行，需要的就是细心、耐心、毅力和做事严谨的态度。只有这样，日后走上工作岗位才会得心应手，少走弯路。

**大学生实习日志篇十六**

实习之初自己虽然对于工作内容不是很了解却能通过努力的方式弥补缺陷，随着工作时间的增加自己便越能够体会到缺少实践经验带来的危害性，每当自己认为正确的事情出现错误的时候都会暴露出知识面的薄弱，这种与学校生活截然不同的方式也让自己的眼界拓宽了很多，所幸的是有着同批次进入公司的员工愿意在工作中为自己提供帮助，而我也借这个机会在公司中建立属于自己的人脉并学到了很多实用的技巧，虽然对于他们而言是再常见不过的技巧却能够为自己这种职场菜鸟提供很多帮助。

虽然自己在实习期间获得了些许成就却也掩盖不了工作中暴露出来的问题，比较明显的便是自己在公司的时候总给人一种拘谨的感觉，虽然对于内部的事务处理没有造成麻烦却难以与客户展开交流，尤其是这种明显的新手姿态很容易在接待客户的过程中吃亏，再加上未能及时转变过来的角色定位导致自己总是在工作中存在不认真的现象，针对这种现象还是应该加强实践方面的锻炼才能让自己认识到工作的艰辛，而且经过这次实习期间的学习也让我认识到学校与公司其实存在着很大的`不同。

对于毫无经验的自己在实习期间的收获还是令人感到比较满意的，虽然经常出现一些差错却能体会到每天的工作都能让自己获得相应的成长，再加上里面存在着些许与在校期间所学知识共通的地方从而拥有了深刻的理解，也许正是从此刻开始才让我发现学校教授的每种知识都是在职场中能够应用得到的，只不过以往没有重视过才会实习初期常常出现一些难以解决的问题，若非自己学习态度还算诚恳的话或许很难在公司支撑到实习期结束吧。

尽管自己在实习期间的表现难以让人满意却也是人生中的一种体悟，也许公司的诸多前辈也是如同自己一般经历坎坷才能成长到现在的地步吧，因此我需要尽快适应职场中的生活并且在正式毕业之前做好相应的准备，因为我知道一旦自己毕业以后或许便要独自面对生活中的磨难了，因此这次实习的机会如同人生感悟一般留在自己的记忆之中，而我也不断回顾着自己在实习期间的表现并希望能够为正式的工作提供借鉴，希望到时候自己能够适应这个社会并成长为优秀的职场人员。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找