# 最新万能50篇实习日记(11篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-09-09

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。万能50篇实习日记...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**万能50篇实习日记篇一**

组织筹办会议是每一个单位的行政人员不可或缺的工作内容，在xxxx电脑城担任行政助理期间，公司召开过许多次会议，所以我多次参与相关工作。开会之前，要通知参加会议的人员，确保所有与会人员对开会的时间地点是知晓的。然后开始布置会场，会议开始前半个小时将空调打开以确保会场温度不能太低并检查会场布置情况。会议开始后还要安排人员进行倒水工作。给参会人员倒水，看起来简单，实则里面的学问很深。倒水应该从最中间的领导也就是经理开始，水倒杯的七分满，动作要轻，不能因为自己动作太大而打乱与会人员的思路。不倒时应该站在门口并随时观看与会人员的纸杯。会议结束后就开始打扫清理会场，剩余的会议用品，比如说天气不是很冷的时候会用矿泉水，应该整理并清点数量，这些工作都需要认真细致的做。

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值。也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，展现人的意志。

不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作做，一般都是先让我看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会创造更多的价值。

此次的实习，让我体会到社会的残酷性，让我在实际社会中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。通过不断的努力，不断的提高，我有信心在未来的工作中更好的完成任务。

对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自己的专业却可以成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎么突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要通过扩大词汇量和增大阅读面来提高自己的英语水平，使自己的优势更加突出。

通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于助理这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然在日常的工作和生活中接受了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。

在实习中，我严格按照实习规程进行操作。做为一名初出茅庐的普通大学生，我不会放松对自己的要求，我希望用自己一开始的学习热情来对待日后的每一项任务工作。在这次毕业实习期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中有趣，也都表现的非常地积极努力认真。

这次实习内容主要就是机器维修工作，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

其一，实习是个人综合能力的检验。要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有一定的实践动手能力，操作能力，应付突发故障的能力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达能力，同时还要善于引导自己思考、调节与人相处的氛围等。另外，还必须有较强的应变能力、组织管理能力和坚强的毅力。

其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。

在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自我缺少的东西。这次生产实习虽然说时间比较少，可是却让我了解了公司的企业文化、生产模式和质量体系管理等经验，这对我来说是很宝贵的。

在工作岗位上必须要勤于思考，不断改善工作方法，提高工作效率。公司的日常工作都会比较繁琐，并且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改善自我的工作方法，提高工作效率，减少工作所需时间。

要不断的丰富自我的专业知识和专业技能。这会使你的工作更加得心应手。一个人在自我的职位上有所作为，必须要对自我职业的专业知识有所熟悉，对自我业务所在范围内的业务技能也要熟练掌握，这样才算是一位合格的技术人员。

刚刚来到xxxx中的时候，对一切都懵懂未知，我积极主动向班主任和任课老师请教，了解班级情况，在了解班级基本情况和学生的基本素养后，开始听课，同时参加教研会议，小组内试讲、评课。我所教的班级，学生基础较好，但是差生也是一指一大片，班内两极分化比较严重。因此，在备课中，不仅要注重对基础知识和基础理论的强调，同时又要对优等生的学习负责。我结合听课的心得制定了教学计划，进行了理论上的试讲，得到了指导老师的肯定后，正式走上讲台。

初次走上讲台时，难免有些紧张。第一次的正式讲课，紧张之余，亦充斥着些许激动。经过精心备课，我的第一堂课还是取得了一定的成绩，基本完成了各项教学计划，课程的讲授得到了指导老师的认可，同时也指出了我的不足，课下，我及时总结了自己的优点和不足，进行反思，并努力将不足改正修补。在教学过程中我不断积累经验，研究课程，改进教学方法，争取使每堂课都让孩子们学得开心，学得充实。在我自己的努力和指导老师的帮助下，我的教学实习工作取得了成功。

**万能50篇实习日记篇二**

4月6日

星期一

又是一周新的开始，我早早来到办公室，首先烧水，打扫卫生，一会老大 同事他们都来了，看到夸我了，我心里美滋滋的，

今天我的主要任务就是整理一下档案，别看是整理东西，弄起来也是相当繁琐的，弄了我好半天的，呵呵，然后接了个电话，是找我们老大的，估计又有事情做了。

4月7日

星期二

一早到那，老大说带我去参观一下市场部，顺便你也熟悉下，我说好啊，第一次跟着领导后面还有点扬眉吐气的感觉呢，见到老大的人都叫声领导好的，到了市场部，主管带着老大看了下什么东西，偶也不懂的，反正我就跟着后面到处喵喵，呵呵，一会功夫老大就回来了，领导就是好啊，风光的，呵呵，不过老大人蛮好的，经常也会讲些道理给我们这些刚毕业的小孩听，还蛮照顾我们的，我在这里学到了不少东西，在学校里是没有的。

4月8日

星期三

今天有点小丢人啊，老大让我做个报表的，就照着他给我的表格做，我一开始觉得没有什么难的呢，做到一半问题来了呢，有个圆饼图我怎么做就是不对，还有个数据搞的也不对的，有点小急的，老大还催着呢，没办法呢，还是去问同事了，人家一下就好了呢，哎，实话有点小丢人的呢，好歹自己也是本科生，还是最简单excel

的，一句话说的对啊，年经人不要眼高手低啊，最简单的活你不一定做的好的，我以后一定会虚心学习的。中午老大还请我们去吃饭了，开心的，老大表面看起来严肃的，其实还挺活跃的嘛，还跟我们开玩笑呢，呵呵。

4月9日

星期四

上午接到了朱老师发来的资料，打算从明天起开始阅读。便接着打材料，希望能在今天完成这项任务，呵呵，还剩二十来页了吧，今天一定能完成。忙到下午三

点多，终于忙完了。昨天给我的资料我还没怎么看呢，哎，该做的事虽然好象不太多，但是真感觉时间不够用了。我看了看老大给的资料，真的看不进去，不知道是因为打字打了一天打累了，还是那些东西进了脑子里进满了，总之老大给的资料我以前接触的太少了，这个设备那个技术名词，总之学点东西对我是有好处的。接下来的时间好像不多了，匆匆结束一天的工作。我很热爱这个群体，越来越能融入这个群体了，也是，我已经在这里实习两周了，说是实习，其实我的工作量不比他们少。相信，明天，在我的努力下会更光明的。

4月10日

星期一

终于又上班了，

3天不见老大同事们，倒还真有点怪想的，老大给我许多以前的设备技术参数，根据资料让我做一个新设备技术参数表。看起来麻烦，其实做起来很简单，因为他在开发部已经要来了基本数据，我只要整理做个表就可以了。今天的工作很不错

～～我完成了一项，我做的技术参数表已经被公司用上了。

4月13日

星期二

今天，老总和我说，对我的实习工作很满意。他还说公司需要综合性的人才， 还有我来了这么久了，也了解了公司整个大体流程，和公司员工也不陌生了。他问了我些基本问题后说让我也跟着去见客户，学着写建设方案等等。当时我很高兴，因为觉得自己没有白白的坚持，（其实我这几天的坚持对其他人来说可能更不是什么吧！）让我悟出了些社会中的道理。后来人力资源部的刘老师找我，和我说了老大中午去找她，和她说我虽然是实习生，但不能老做文员做的事，应该让我学些东西。并打算让我看以前的策划，一起做一些策划。因为营销方面是公司的缺口。我在刘老师那里讨了点事来做，让我把一本书的内容打成电子文档，其实我挺愿意的，打字的同时不仅练打字速度，还可以加深对这本书的印象。后帮着弄聘书，奖状什么的，复印了200份材料，然后就是吃中饭了吧。下午，基本在打材料，听了关于电话营销的培训便结束了一天的工作。

总之，这半个多月的实习我确实成长了许多，已经完全适应了这个单位。

4月14日

星期一

早上起的有点晚了，7点20了，我哭！要迟到了，我匆匆洗脸后打车去公司，还好正好没迟到，老大还没来。虽然长叹一口气，但是觉得30元的打车费太可惜，以后要是天天起来晚的话，工资基本上和打车费扯平了。看来还得更加严格要求自己。老大没给我安排工作，我就出去和前台文员聊天了，当然是问工作有关的事。正在这时，一位人员过来让前台文员做些事。没记错的话是人事部的人。我立刻便说，让我来做吧。希望有什么事可以继续让我来做。那位小姐很高兴的样子，给我安排了事。在回到办公桌，我便开始计算各位同事在一次评比中的分数，从中我了解到，这些经理是需要不断培训和训练的。了解到办公室的几个人分别叫什么名字，了解到这些经理在这次评比中的表现。正在这时，老大让我送份资料去另一个办公地点，并取数码相机过来。于是，我收拾好这些要统计的材料，去了另一个办公地点，把材料交到徐小姐手里，并取回了数码相机。回来后，统计完数据交到了郑小姐手中。并表示希望以后还有事可以帮忙。接下来，帮忙复印了32份资料。繁忙的一天又过去了，同事们对我的表现很满意，我在这里过的也很充实愉快。

天下没有不散的宴席！实习就要结束了，周末回学校。好多东西要整理交接，好像还有很多事情还没做完，这里，有太多难忘的事情，有太多难忘的人，人非草木，

孰能无情，几个月的相处——真的很不舍得离开！一时间心中有千言万语却不知道从何说起，只能在心中默默的跟宏超告别，再见宏超！再见，曾经有着一起吃苦的乐趣的同事们！但是，我一定会回来的！等着我吧！

“经历是人生一笔令人受益匪浅的财富。”在经历了一个月的实习生活之 后，我发现自己能够与同事们很好地相处，好好完成领导分给的任务。下周，我回学校，

又能与自己的老师和同学在一起了。这些天，我要尽力将自己的角色调过来，重新进行定位，让自己充充电，弥补自己在工作中发现的不足。但实习期间同事们亲切的声音好像仍旧回响在耳边，熟悉的身影常常历历如在眼前，是他们催我学习，催我奋进！

我会不断努力！

**万能50篇实习日记篇三**

工程管理这个专业终于迎来了我们的第一次认识实习。这是我们的一次转折点，将由朦胧不懂的书面上感知升华为对现实施工现场乃至社会的感性认识。同时也决定了我们的发展方向，将来的何去何从。工程管理专业有三个发展方向：工程造价，房地产营销，项目管理。因此，这次实习大致是围绕这三个方向展开。形式是讲座，去施工现场，学生日志，报告学习总结。

在讲座上丰富的内容围绕着这三个方向。一共是3次和造价有关，这也是我的志向。第一天就由申玲老师浅谈造价。要建造工程的叫做甲方，施工单位叫做乙方。造价要做的工作中包含了估计，概算，预算。由施工单位乙方进行报价，在中标后可通过结算(合同，分期付款)，最后是竣工结算。建筑项目层层递减可分为：单项工程，单价工程，分项工程。工程量计算的主要依据：设计图纸。单位工程量价格确定的依据：预算定额、单位估价表。建筑物要计算的量有：分层，分块，分构建。建筑物的分层：地基层，基础层，地下层，层，标准层，顶层。计算的量中还有清理土方，挖运土方，挡土板，基础夯实。这些内容都很熟悉，在房屋建筑学中就有看到。

现在的造价一般会运用电脑软件的辅助功能，以前我们都有学习autocad。早期选修课时我就选了这门课，还有学校组织的学习班，我也报名了。并且拿到了职业技术培训证书。这次的软件我也很感兴趣，是由广联达公司开发的软件。今年是它第二次举办造价大赛，也是我们大学第一次参赛。这次的软件比autocad还要复杂。

第三次学校请来了造价做的很好的也是我们第一次去工地奥体中心附近的测绘大厦那的刘总，我们感到荣幸之至。只是很有现实意义的，我们了解到了很多内情。在工程中我们的原则是费用尽可能的降低。施工中随时都可能发生意外，比如：桩打歪了，这是谁的责任，打桩公司么?拆该由谁来承担费用?大庄公司还是承包单位?这时我们就要好好地看合同来确定。一般是由承办单位来承担。项目提出后就要经过审批，以前是以国有企业为主，民营资本审批很麻烦，这阻碍了国家的发展。在xx年国家改革，实行了备案登记制度。一个制度的提出就像多米勒骨牌一样产生了深远的影响。这就有了项目的可行性：初步可行性。中谘公司就负责跟踪调查。刘总就举了一个例子：河北化工厂是花二十几个亿建成的，但是2年后就关了。其中有个原料问题。这个例子就代表了必要不代表可行。所以需要项目的后评价，我们就必须对市场，材料有所了解。在施工阶段中进行了概算，这对甲方很重要。南京预算员本科生只有50%。我们还是有发展空间的，要填补这一空间，使之更加规范化。费用中有建安费用，施工器具费用，工程建设其他费用，预备费用，利息(建设期)，调节税。近期调节税由30%降到0%，但是并不代表国家取消了调节税，我想是因为经济危机的影响。但生活中基本预备金钢筋的价格原来是三千多，现在已升到四千多。这就需要我们充分了解国家动态，和对材料，市场的熟悉。同时我们也必须清楚费用是否应该支出，比如电梯里的设备税和工程税。招标分为三种：建设系统的，设备方面的，以财务部为主的。招标有个评标范围，一般是保密的，它以综合评标平均分来判断。分为报价a(必须高于80)，施工设计b(不能高于20，不能小于12)，a+b=100。这由交易市场决定最后谁中标。这需要造价管理。造价全过程中有跟踪审计即管理审计，控制审计。我们会建项目工程小组，并且明确每个人的职责。最后是项目管理，竣工，结算。

在此过程中你会发现这还牵扯到了管理知识。当天下午有一位老师就给我们讲解了补录革项目管理经验，这是全球闻名的实验，由此我们在全国推广了建设工程主要的管理制度：项目法人责任制，工程招标、投标制，建设工程监理制，合同管理制。其中它运用的管理模式是矩阵式。管理模式有：直线式，直棱制，直线直棱制，矩阵式。老师还再三要我们记住赔偿条款，这会在考证时必考：按事故等级分类：

1.一级重大事故.死亡30人以上,29人以下或直接经济损失 300万元以上的.

2.二级重大事故.死亡10人以上,29人以下或直接经济损失100万元以上,不满300万元的.

3.三级重大事故.死亡3人以上的,9人以下，重伤20人以上或直接经济损失30万元以上，不满100万元的。

4.四级重大事故。死亡2人以下，重伤3人以上、19人以下或直接经济损失10万元以上，不满30万元的。

接下来的讲座都和土木有关，我尤其喜欢蔡传国教授的讲座，生动殷实。他给我们不仅灌输了理论知识并且告诫我们要热爱这门专业，如何学好这门专业。他开头就以为什么要学习施工技术?什么是施工技术?怎样学习施工技术?实践中要注意的几个问题这个问题展开。其中的要点在我们参观时就反复被提到，打桩，放坡，给排水，防渗。

这张图在我们去仙林大学城附近郊区的五星级饭店的施工现场时，学长就提到过。当时那个工地就采用的放坡式，因为仙林土质好，降低了成本，而江浦校区和河西奥体那块，因为淤泥比较多，成本就比较高，，采用的方式就不一样，应该如图是最后一个斜撑式。而在新街口市中心那块，土地有限，放坡需要的是大面积土地，所以只能选择第一种衬板式。在实习工程中，不难发现他们都运用到了地热资源。检测大厦是，五星级饭店也是，下关区南京世贸中心也是。第一个利用循环空调的加压水来降温。第二个利用的是地下水常年恒温，免去安装中央空调的安装费，维修费，电费。这个工艺虽然不成熟但是国家允许利用，甲方还是喜欢采用绿色经济型的。施工方将管子埋在了墙里，把抽上来的的水在里面进行热交换，来给室内降温。 第三个利用的就不一样了，它是采用的是电，楼板上面都有一层电热丝，给室内取暖。它的保温绝热做的比较到位，这就是精装修，玻璃采用的钢化绝热防辐射玻璃。我看到了每块玻璃右下角都有3个c的标志，这就是钢化标志。玻璃由内外两部分组成，厚度是6+12+6的形式，这时你就发现玻璃是中空的了。因为空气导热系数比较低，而同时窗框也是内外两部分组成，中间是由绝热材料断开，原因是金属导热系数比较大。防辐射就是针对夏天的紫外线而言了。我不得不感叹如此强大的阵容，加上地段，社区的豪华规划：加勒比海式，还有海盗船。那么一平方2万也差不多了，估计还会继续升值。 为此我特地去看了一下它的平面图

地下室也是一个要点，在南京信息工程大学，那的地下室就做的不错。它有临时通风系统和平时通风系统之分。按照国家标准：2万平方米设置地下室，达到5万平方米做防空地下室。可以用来做大战时的需要。根据用途的不同，你会发现材料的也不同。因为信息工程大学的那些建筑是用作环境试验楼的，所以用的是石棉瓦管，就连螺丝都不能用金属。这些都是室内专修要注意的要点。

**万能50篇实习日记篇四**

跋山涉水，颠颠簸簸地终于来到长林学校。五六个小学生跑来把我的大包小包拎走了。我顿时觉得自己很像孙猴子，被孩儿们热情地迎接了。

走进自己的房间，与意料中的一样，简陋了点，不过因为之前参加过两次暑期三下乡，也并不惊讶。最印象深刻的是，校长夫人黄老师亲自为我煮了碗面，没有肉，没有菜，但就是温暖到了心底。这位老师也是后来对我影响很大的一个人。从做饭到教语文，她教会我很多东西。如果用一个词来形容她，那应该是贤惠吧。

路过教室时，小孩子们投来好奇的大眼睛。校长告诉我我教三年级，并给我一张满满的课表，有语文、英语、音乐、美术、品德 ……只记得有位老师对我说，对三年级的孩子，又要凶又要哄。我懵懵懂懂地听着。有些紧张，有些期待，有些希望……

那一天，我第一次在学生面前流了泪。尽管，现在回想起来有些幼稚，有些不可理喻。然而，就像黄老师说的，新老师都会的。

那天可能也是生理期到了，我的情绪有些不稳定。前两节课连续是我自己的班的语文，我一口水没喝，有些疲惫。下课后急急忙忙去抄歌词，因为最后一节课是三、四年级一起上的音乐课。

到了音乐课的时候，孩子们叽叽喳喳，好吧，这也不是第一次了。可是当我看到两个学生在写作业的时候，顿时情绪上来。我觉得自己那么辛苦，连他们的尊重都换不来。好吧，或许我小时候也这样做，也把课程分为主科、副科（确切地说是学校分的），也在副科老师的课上写作业，可是，发生在那一刻的我身上，却是满腹的委屈！泪水涌了上来，我强忍住，没有流下来，不过，还是有的学生看到了。

我知道，现在的我，再发生这种事，绝对不至于哭了。回过头，拾起自己稚嫩的贝壳，我的心甜甜的，又酸酸的……

期中考试成绩出来了，我们班语文成绩非常非常的差：平均分51，大概是全校最差的成绩吧。说实话，对我的打击很大。让我非常非常的自我怀疑。

我曾经对自己做老师还是蛮有信心的。因为讲过一些心理健康课，大部分反响还可以。我觉得自己幽默，有创造力，受学生喜爱。现在，期中考试让我不得不对自己进行一次又一次的反思。

其实，现在，跳出当时的处境来看，的确很多问题是我自身的。从教学方法来看，因为经验的缺乏，我的语文教的很不成熟。

对学生的基础知识抓的不够严，课文读的少……不过，最重要的是，我自己的态度。因为自身争取保研的事，我活在不确定中，每天非常的焦虑，无法全身心地尽我作为一名老师的职责。说白了，我有些心不在焉。不过，期中考试后我自己的事情也差不多确定了，我也要觉醒，好好反思自己的问题！哇，真是“重新做人”啊！

不断地和其他老师请教，也尽量不断地修正改善自己的教学，我不知道自己究竟适不适合教书，适不适合教语文，不过，我要竭尽全力地尽好这个学期的职责。

有时想想自己实习以来，先是努力适应，学习做饭，学习教书。每天想的是，怎样教书教的更好？这次做饭做坏了，下次要怎样才能避免同样的问题发生？不过渐渐适应后，我又开始烦恼新的问题：为什么我要选择过这样空虚的生活？

是的，我不知道其他顶岗实习的人怎样想，然而深居山林，我们不能上网，生活圈非常小，每到放学后，散散步，回到宿舍，因为课都在空课的时候备好了，只能看电视。我觉得空虚，并且空虚到要窒息。另一方面，我又恨自己太堕落了。因为我已经保了研，所以不用担心工作。而学校里保研的人又陆陆续续的去了北京开始忙碌，或者在华师开始做一些项目，做毕业论文的准备。我觉得自己离学术、科研很远，离同龄人也很远。我孤单，又责怪自己堕落，质疑自己为什么要选择来这里。

舍友因为在准备招聘会的面试以及一些考试，每天很勤奋，这也让我更加自责。我觉得自己差人家好远。我，来这里的意义在哪里？如果我以后不教书，那我是不是很浪费自己的青春？

现在想想，小学教育与心理学是联系紧密的，尤其体现在行为的矫正方面。

行为矫正是涉及对人类行为进行分析和矫正的心理学领域。学生身上暴露出来的问题行为，需要运用到行为矫正中的一些重要的基本原则：强化、消退、惩罚等，使得不良行为得到矫正，良好品行得到塑造。

（一）上课纪律差，胡乱发言，坐没坐相。

三年级的这个班上课时有很多不良习惯。他们发言不举手，未得老师允许就你一句我一句，尽管积极回答问题，但是课堂乱哄哄的，总是逼得老师加大音量。而且学生比较依赖老师，如我要求他们记笔记时，总会有人问，“老师我要用哪支笔写？”“老师我要写在哪里？”等等有些幼稚的问题。上课的时候大家还很喜欢告状，虽然起了监督功能，不过我的讲课思路常会被打乱。有几个孩子很喜欢站着上课，可能是长椅坐的不舒服，于是听着课也不知不觉地站起来，或者坐在那里把腿翘的很难看，坐没坐相。

午休时，老师休息学生在班里自习。我们班的纪律非常差，下午我过来总是从班长和管纪律的值日生那里收到一串长长的乱讲话的名单。全班就十几人，就三四个人幸免。课堂纪律是我首要头疼问题。

（二） 不按时、独立完成作业。

不按时交作业的问题应该是比较普遍的，每个老师应该都会面临。另外，还有不独立完成作业现象，如作文抄袭。三年级由于是作文起步阶段，从看图作文到命题作文的过渡。个别同学对于作文很吃力，因此在写周记时会有抄袭的现象，尽管抄作文也是一种学习，有利于仿写，但是抄袭问题涉及诚信教育，不可忽视。

（三） 不懂礼貌，不尊重老师。打架、欺侮幼小，同学间不团结。

这个班的孩子的礼貌意识还不是很强，如见老师不问好；上课时随意发言，打断老师说话；上课进教室或者平时进老师办公室直接闯进，不喊报告；与老师说话不懂礼貌用语等。班上的几个调皮的男生还隔三差五地有打架事件，尽管大多时候是闹着玩引起的，有时是欺负低年级的小朋友。同学之间很不团结，常常到我那里打小报告，取笑成绩不好的同学等。显然，有效的德育迫在眉睫。

**万能50篇实习日记篇五**

今天的主要任务是整理建筑物沉降观测测量记录的资料，绘制沉降观测点平面分点图和绘制各点沉降观测曲线图。沉降观测点平面布点图由建筑物的主要轮廓和沉降观测点以及仪器简图组成。本图主要有8个观测点。

各点沉降观测曲线图，就是将第i次的观测的累计沉降量在坐标上表示出来 沉降量是根据定时测得标高再计算得来。

今天主要学习如何整理“建筑工程质量控制资料”中的“检验批，分项，分部（子分部）工程质量验收记录。这些资料按分部工程主要可以分为

①地基与基础

②主体结构

③建筑装饰装修

④建筑屋面四个分部工程，各个分部又分为若干个子分部工程和分项工程检验批。 这些资料就是工程建设过程中的各个工序的验收记录。

（分部） （子分部）

地基与基础：无支护土方，有支护土方，地基处理，桩基地下防水，混凝土础，劲钢（管）混凝土砌体基础，钢结构。

主体结构：混凝土结构，劲钢（管）混凝土结构 ，砌体结构 ，钢结构，木结构， 网架和索膜结构。

装饰装修： 地面，抹灰，门窗，吊顶，轻质隔墙，饰面板（砖），幕墙，涂饰，裱糊与软包，细部。

屋面： 卷材防水屋面，涂膜防水屋面，刚性防水屋面，瓦屋面，隔热屋面。

当然，每一个工程中并不是所有的子分部工程都有 ，而是有其中的若干个。

今天主要是整理建筑工程安全和功能检验资料，这份资料也可分为

①建筑与结构

②给排水和采暖

③建筑电气

④智能建筑

⑤通风与空调

⑥电梯六个部分。今天主要是整理建筑与结构部分的资料，这份资料都是一些试验记录，测量记录等。如：

①屋面淋雨（蓄水）试验记录

②地下水防水效果检查记录

③有防水要求的地面蓄水试验记录

④建筑物垂直度，标高，全高测量记录

⑤烟道，抽气风道检查记录

⑥幕墙和外窗的物理性能检测报告

⑦建筑物沉降观测测量记录

⑧节能保温测量记录

⑨室内环境检测报告。

今天主要学习工地的图纸，这些图纸一般按专业类别可分为

①建筑

②结构

③给排水

④电气四个部分。每一部分的图纸又由目录，设计总说明，各种图纸和修改通知书组成。设计总说明是图纸设计进行必要的说明。如：

建筑设计总说明中有：设计依据，工程概况，各个分项工程的做法（墙体，楼地面，顶棚，屋面，室外工程，门窗，油漆等做法和一些必要的说明门窗表等）。

建筑部分图纸主要由平，立，剖面组成。

结构部分图纸主要由基础，柱网，各层结构以及屋面平面图，梁板配筋图，屋面层配筋图，楼梯等大样图组成，电气和给排水施工图由于学得较少，有很多地方不懂所以也比较少看。

本工程有十栋幢楼，其中有一幢已经封顶了，明天要进行建筑电气的隐蔽工程验收。电气安装工程的隐蔽工程指电气专业的某一道施工工序将被本专业下一道施工工序或其他专业的施工工序所掩盖，而正常情况下不能再检查的工程项目电气隐蔽工程的主要检查内容有：

①品种，规格数量

②部位，位置，标高，坐标

③质量标准要求

④安装工艺质量状况。施工单位应按照现行国家标准的\'规定，做好电器安装工程的隐蔽工程检查验收，并填写隐蔽工程验收记录，必要时应附图，并经专业监理人员（建设单位专业人员）检查符合要求，明确可予隐蔽的意见，签证确定后方可隐蔽。隐蔽工程验收记录内容填写应清楚、具体、完整，结论应准确，有关人员签证应齐全。

由于进入施工现场的手续未能办理清楚，为了多学一些现场的知识，经同学介绍到了另一个工地。该工地是省农科院高新技术试验中心大楼，正处于地基基础施工阶段。今天是第一次来到施工现场，看到的基坑和支护结构，这些从前在路过工地附近的时候也都有看到过，但都部认识那些是什么？以前看到那些砖砌的基础梁和承台的模，都还以为是水池什么的，看到支护结构上钢管还以为是市政管道，现在终于知道那些东西的名称了。支护结构是用来支承四周的土方的，由工字钢和钢管组成，工字钢立在四周，钢管用来支承。桩都采用灌柱桩，直径为一米，承台尺寸因桩根数的不同而不同，高度都在一米左右，大的承台也有在两米以上的。

今天大部分时间都在工地上挺，工地上的工人主要在挖承台的坑和砍桩，由于承台的体积比较大，土方数量较多量也很大，所以挖承台也要好几天时间，砍桩也是很费时的工作，一个桩就要砍上大半天时间，砍桩并不是把桩头全都砍掉，是看到设计要求的地方，一般为 承台底部100mm。而且桩中的钢筋要伸入承台1m，起锚固作用。由于工地还未大规模开工，工人也相对较少。今后几天工地上差不多都要进行这些工作，有些承台坑已经挖好开始砌砖了，砌砖是为了建模，由于模是在地下的，所以不能像通常的模一样用模板搭筑。同时承台的高度较大土压力较大，采用24mm厚，一顺一丁式的砌法，基础梁高度较小，只采用12mm厚，也用一顺一丁式砌法。

工地上依旧是在进行砍桩，挖承台坑和砌砖胎模，和前几天没有什么区别，所以今天主要学习施工图，了解一些该工程的基本情况，具体如下：

该工程为福建省农业高新技术实验中心大楼，由中国建筑东北设计研究院设计，由中国建筑七局三公司施工。

①本工程由地下一层和地上十八～二十二层主楼及四层裙楼组成

②采用现浇钢筋混凝土框架—剪力墙结构，建筑结构安全等级为二级，桩基础安全等极为一级，地基基础设计等级为甲级，抗震设防烈度为7度。机构抗震等级：

a，地下室框架抗震登记为二级，剪力墙抗震等级为二级；

b，地上部分、主楼框架抗震等级为二级，剪力墙抗震等级为二级。

③地下一层局部为六级防空地下室

④基础采用冲砖孔灌注桩，桩端持力层为中风化花岗岩。

**万能50篇实习日记篇六**

在这次设计中我明白了建筑标高和结构标高的区别:结构层楼面标高系指将建筑图中的各层地面和楼面标高值扣除建筑面层及垫层做法厚度后的标高，结构层号应与建筑层号保持一致。结构标高比建筑标高低了一个面层，一般为4公分。要通过到现场参观，了解实际工程的结构布置、配筋构造、施工技术等，逐渐积累感性认识，增加工程设计经验，加强对理论知识的理解，培养自己运用理论知识解决实际工程问题的能力。我觉得作为一名土木工程专业的大学生，应在熟练、扎实掌握建筑结构的基本概念和基本理论的基础上，通过反复的设计训练和实践，不断培养自己分析问题、解决问题的能力和创新意识。努力成为一名优秀的结构工程师。

今天我学习了新版抗规宣贯课件《建筑抗震设计规范gb50011-2024》，了解到在新抗规修订的过程中，发生了2024年汶川地震，其震害情况表明：严格按照2024规范进行设计、施工和使用的建筑，在遭遇比当地设防烈度高一度的地

震作用下，没有出现倒塌破坏，达到了在预估的罕遇地震下生命安全的抗震设防目标。根据《汶川地震灾后恢复重建条例》的要求;2024年对规范进行了局部修订，主要内容：

灾区设防烈度的调整、增加了有关山区场地、框架结构填充墙设置、砌体结构楼梯间、抗震结构施工要求的强制性条文、提高了装配式楼板构造和钢筋伸长率的要求。

主要修订内容是：

1.补充了关于7 度(0.15g)和8 度(0.30g)设防的抗震措施规定;2.按《中国地震动参数区划图》调整了设计地震分组;3.改进了土壤液化判别公式;4.调整了地震影响系数曲线的阻尼调整参数、钢结构的阻尼比和承载力抗震调整系数、隔震结构的水平向减震系数的计算;5.并补充了大跨屋盖建筑水平和竖向地震作用的计算方法;6.提高了对混凝土框架结构房屋、底部框架砌体房屋的抗震设计要求;7.提出了钢结构房屋抗震等级并相应调整了抗震措施的规定;8.改进了多层砌体房屋、混凝土抗震墙房屋、配筋砌体房屋的抗震措施;9.扩大了隔震和消能减震房屋的适用范围;10.新增建筑抗震性能化设计原则以及有关大跨屋盖建筑、地下建筑、框排架厂房、钢支撑-混凝土框架和钢框架-钢筋混凝土核心筒结构的抗震设计规定;11.取消了内框架砖房的内容

抗震设计的建筑基本的抗震设防目标是：

当遭受低于本地区抗震设防烈度的多遇地震影响时，主体结构不受损坏或不需进行修理可继续使用;

当遭受相当于本地区抗震设防烈度的设防地震影响时，其损坏经一般性修理仍可继续使用;

当遭受高于本地区抗震设防烈度的罕遇地震影响时，不致倒塌或发生危及生命的严重破坏。

使用功能或其他方面有专门要求的建筑，当采用抗震性能化设计时，具有更具体或更高的抗震设防目标。

satwe是采用空间有限元壳元模型计算分析剪力墙的软件，是目前国内外精度最高的计算方法。是专门为多、高层结构分析与设计而研制的空间组合结构有限元分析软件。satwe的核心工作就是要解决剪力墙和楼板的模型化问题，尽可能地减小其模型化误差，使多、高层结构的简化分析模型尽可能地合理，更好地反映出结构的真实受力状态。适用于高层和多层钢筋砼框架、框架-剪力墙、剪力墙结构，以及高层钢结构或钢-砼混合结构。考虑了多、高层建筑中多塔、错层、转换层及楼板局部开大洞等特殊结构型式。可完成建筑结构在恒、活、风、地震力作用下的内力分析、动力时程分析及荷载效应组合计算，可进行活荷不利布置计算，并可将上部结构和地下室作为一个整体进行分析，对钢筋砼结构可完成截面配筋计算，对钢构件可作截面验算。 satwe完成计算后，可经全楼归并接力pk绘梁、柱施工图，并可为各类基础设计软件提供设计荷载。

想要提高自己的修养，关键要不时的学习，我们这设计院有好多书，没有事情做的时候就用看书来提高自己，总之学到东西就行。才发现自己大学四年学的知识太少太少了，专业性的知识只接触个皮毛，我要努力学习，毕业前的一年内，我要大补，充实每一天，每一天都有新的收获，每一天都有进步!是我更加确定了自己的目标。现阶段作为一名大四的学生不仅要学好当前的专业知识，特别要加强混凝土设计，钢结构设计以及土木工程施工等专业性较强的课程的学习。同时，修补自己的软肋，摒弃自卑，坚守自信。学会用发展的 联系的眼光看待问题。做到：立志以高，学习以恒，做事以敬，为人以诚。努力提高自己的综合素质，使自己在一年后的就业道路上更具备竞争力。这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这短短的实习是不不行的，还需要在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验。

今天学姐让我结合建筑图看结构图，前提是要能看懂建筑图。她给我讲了许多，如：板的配筋、梁的配筋;单向板与双向板的区分;何时设吊筋;什么是框架梁等，为什么卫生间和洗衣房的标高比本层标高低一些，在图中如何表示。是本着以人为本，通过设地漏。这些统统都得清楚。此外，由于阳台经常外露，为防止雨水流入室内，设计时应将阳台标高低于室内地面20~50mm，并在阳台一侧设置排水孔，也可以设地漏和水舌。这些使我充分认识到以前学的理论的重要性。时间过得很快，我在工作中学习，亦在学习中工作。我亦只能基本看懂结构施工图，要设计，还有相当大的差距，特别是在计算部分，我是一头雾水，不知从何下手。而一个月的时间是短暂的，学习的路却是无限漫长的，在学校以及在今后的所有时间里，我亦要不懈努力，使自己充实从而得到进步。

今天我上网注册了土木在线，发现那里有好多很实用很经典的东西。还可以向他们请教问题，互相学习。其实以前也想着要注册，但是老忘记，真是有点悔不当初呀。我下载了很多好资料，如excell结构全集、新版抗规宣贯课件《建筑抗震设计规范gb50011-2024》、结构设计软件的视频和讲解等等。因为这是我是第一次离开学校，在设计院做施工图，他们的时间要求紧迫，周期短，我要跟上他们的进度(每个项目都有进度表);其次，他们的质量要求高，任何一点细节都要考虑到能不能在现实施工做法中实现; 第三，做施工图过程中，要真正做到与建筑、结构专业的同事沟通，以共同达到做好这个施工图的目的面对这些困难，自然会有很大的压力，我知道正是战胜压力的过程才能让我成长，于是我一步一步的去寻找解决的办法。我领悟到，做设计的时候一定要将规范弄得非常熟悉，要不然就会使后面的施工图设计难以进行下去。我感觉自己的能力、差距，我需要进步。

**万能50篇实习日记篇七**

很早就睡不着了，一看手机，才六点，因为今天要参加工商银行实习辅导培训班，离培训时间还有三个小时。

半个小时后从暖暖的被窝起床，把自己好好梳洗装扮一下后，七点准时从家里出发，心里叨念着的是：漕宝路100号究竟是一个什么地方呢？今天要去那里培训，那里是一个大型的工商银行网点还是工商银行学校呢？

一切谜底在9：00迎韧而解～漕宝路100号是中国工商银行上海分行培训中心，并非一个营业网点。今天来参加培训的共有三所高校：华东政法学院，华东师范大学，以及我们上海金融学院。

上午老师就银行服务礼仪给我们做了详细介绍。从明天起，我们所要做的就是大堂服务经理助理。这个岗位要面对很多客户，是非常重要的。

礼仪是人们在交往活动中形成的行为规范与准则，作为大学生志愿者的我们是网点形象代言人，是银行的形象大使，老师要求我们从以下四个方面注意自己的形象：干练、稳重、自信、亲和。

营业中的礼仪主要有四大内容：

（1）解答客户问题。

（2）营业中分流客户。

（3）维护大堂秩序。

下午我们上的课是“银行个金产品介绍”，由林捷老师主讲，从“理财金账户”、到各项基金，老师详细介绍了工行的具体业务。

以前，在工行存过钱，取过钱，没想到自己会在工行实习，虽然才自己才念大二，但这是一个很好的锻炼机会，自己学的是国际金融，希望能学以致用，为社会的发展尽自己的一份力！

今天，带着崇敬的心情，我们来到了中国工商银行实习，不用多说，中国工商银行作为中国资产规模最大的商业银行，早已是家喻户晓，而且基本每家每户都有工行卡。不过，之前都是以普通客户的身份来办理业务，今天是第一次以认识实习的心态来参观学习的，相信感触不同。

公司客户与个人客户提供了多元、专业的各项金融服务。在公司金融业务、个人金融业务、银行卡业务、资金业务、电子银行业务以及电话银行服务方面都发展规模庞大，具有明显竞争优势。

我重点了解了大堂经理这个职位的工作，主要是分流客户，识别客户，接受咨询、产品推荐、客户沟通等工作。大堂这个工作是客户接触银行优质服务的开端，是客户对银行的第一印象，对外起到代表建行指引客户，对内起到协调柜员服务工作的重要作用，是连接客户、高柜柜员、客户经理等的纽带。我知道我不仅是工作人员，同时也是客户的代言人。我必须时刻保持微笑，具备“换位思考”的素质，敏锐地发现客户的要求，细心周到地服务于客户。

通过今天的实习，我感受颇深，原来小小一张工行卡的背后，一个大型商业银行有如此多的内容。今天实习远远不够，我会继续学习，尽早让自己能获得进入金融领域的资格。

今天在小组长王苇同学的带领下，于上午开始了对金鹏期货经纪有限公司的认识实习，在该公司实际体验了顾客接受服务的具体过程，以顾客的身份进入公司，从咨询公司主要业务、了解公司具体的规章制度、体验顾客购买期货的整个过程。此外，在参观结束后，参加了由金鹏期货经纪有限公司的经理主持的报告会，会中详细介绍了中国期货市场的发展历程，尤其对今年推出的股指期货予以解答，以及期货业务的介绍。

股指期货在20xx年就已推出。著名的太客里根做场外交易，日金500被新加坡拿走。中国远东市场纷纷效仿，怕重蹈覆辙。20xx年次贷危机，6000点下跌陈经理还建议我们了解金融衍生品指数的计算方法。股指期货不会对证券有影响，提前波动预知可以减缓证券波动，上涨慢下跌快。有的学科是相通的，上述的期货规律就是运用到物理学原理，顺时活，逆势亡，如今股指3000点是中间价，分歧多，有对手，持仓。300元，门槛高，设计成迷你型，才能散户参与。我国喜欢做远期，外国喜欢做近期，因为物流发达，系统文华财经是正版。货币美元指数和轮船指数，汇改对化工有利，对纺织不利。

通过今天的参观学习，对期货这一抽象的概念有了较深入的认识。

今天我们又跟着小组长王苇同学一行，来到兴业证券股份有限公司福州分公司参观学习。上午我们随意参观了兴业证券现场，发现证券公司的一大特色是场地大，电脑多，并根据客户交易资金额度，分为大额客户区、中额客户区和散户区。下午三点半，由兴业证券经理为我们做了场报告会，简单介绍了兴业证券公司以及为我们提出的问题答疑解惑。

通过今天的实习，我们对证券公司有了一定了解，为今天学习证券投资知识打下了基础。

今天呢，我们来到另一家有名的证券公司，广发证券股份有限公司。想与之前的兴业证券进行对比。首先，由柜台经理领我们参观了整个证券营业厅，布局、结构合理、细致；这与兴业证券很相似。从一楼的柜台咨询、接待到二楼的散户大厅再到三楼的大客户，具体的办公场所，一一向我们做了详细的介绍，让我们初步了解了证券表面的运营形式，区分了大、中、散户的金额限制，以及广发证券的历史、经营业务和服务内容；

在初步了解后，我们与公司总经理进行了一次历时一个半小时的交谈，除了对证券业有了进一步认识外，总经理为我们解答了很多我们现时的疑惑，为我们今后的学习目标和方向指明了方向。

参观过期货和证券公司，今天我和几个同学一起来到中国平安保险（集团）股份有限公司参观学习。

在中国平安，我们实际体验了顾客接受服务的具体过程，以顾客的身份进入公司，从咨询公司主要业务、了解公司具体的规章制度、体验顾客购买保险的整个过程。由于本学期有学过保险学概论以及保险实验，我们对保险业务比较熟悉，在中国平安参观的时间较短，发现了一些实际操作与学校模拟系统不相同之处。此外，在参观结束后，参加了由平安保险公司的人员主持的报告会，会中详细介绍了平安保险的发展历程，对保险所传递的爱的表达，以及保险业务和某些保险的介绍，我们能够通过实习的机会从实务中接触到保险这个行业，对我们以后的学习保险和更好地理解打下了坚实的基础。

**万能50篇实习日记篇八**

今天是我到工作单位的第一天，怀着紧张的心情拿着简历来到了公司，接待我的是一个刚工作不久的会计助理，他很和颜悦色的问了我一些问题之后有大概介绍了一下公司的状况，陕西羊木企业管理服务有限公司是一家代帐公司于20xx年7月19日在西安工商注册，董事长尹建平，主要经营企业投资咨询服务、信息咨询；代理公司账务，并从事从公司的成立到正式运营后的相关事项办理及财务账务代理及相关业务。羊木公司是刚成立不久的代帐公司，所接的大客户不算太多，一般纳税人客户只有三个，但因为是一般纳税人的经济行为较多票据较多，尽管只有三个但每到月底也是忙得不可开交。

介绍完公司状况，张师傅把我领到里屋，有介绍我认识了其他几位实习生，因为今天只是面试，介绍完后已是下午四点多，他告诉我明天再来上班，就这样实习的第一天过去了。

今天激情满满地来到公司想着月底能接触到报税，但往往天不从人愿，由于是一个月的最后几天又是年后，报税工作早在二十多号的时候就完成了，俗话说赶早不赶晚。所以张师傅就安排我们看凭证，刚开始看的是小规模纳税人的手工凭证，基本上都是三个月装订成一本，一个月大都是费用的发生，月末结转。大概弄清楚几个小规模纳税人的公司业务和账务后，张师傅呦给我们拿了几本一般纳税人的凭证，这些公司的经济行为大都是购进与销售，所以进项销项的增值税专用发票很多，还有很多银行转账票体现票制片存根等。

由于一般纳税人一个月发生的业务较多，张师傅让我们拿一般纳税人的凭证练习本画丁字户自己进行月末损益结转。刚开始很不屑这样的工作，想着这跟学校诶什么区别，可是我们几个实习生没有几个人最后结果能对上的，这对我们的冲击很大，张师傅告诉我们，刚从学校出来虽然理论上自我感觉良好可是实际操作就不一定了，这些都是最基础的东西，一定要做到一遍过。而我做的过程中可爱的将月末结转的凭证也画到丁字帐里面去了，最后怎么算都不平，后来检查不来后闹了个大笑话，最终算出了正确的利润。

今天是实习的第三天了，实习并没我想象的难。或许是我刚去吧，这几天一直都没有做什么很重要的事情，只是帮着张师傅粘贴票据等原始凭证、整理些原始凭证之类。这与在学校里练习时粘贴凭证的方法和情况不太一样。在学校里练习时，都是将所得到的原始凭证直接粘贴到自己所作的会计凭证的背面；而在这里，都是先将原始凭证按日期摆放在一起，将它们按顺序用固体胶棒粘贴到一张大概有a4大小的原始凭证汇总表上，张师傅还告诉我怎样贴才能使这些原始凭证粘的整齐又好看，而且使得汇总表的整张纸都被均匀贴满。在此之前，我一直都以为会计的实际操作会与学校里老师所教的、我们所见到的一模一样，我们所学的知识只是其中的一部分，许多东西并不是所想得那样一成不变，实际上，书本上的知识只是其中的一种，现实中所需要的会随着实际情况的变化而变化。没事的时候张师傅让我们自己找凭证画丁字帐练习，看到原始票据啊或是不懂的地方可以问他。

按照上班时间来说这是这个星期的最后几天，虽然一直在按时上班实习，但是实习工作本身就很轻松，加之又是实习还是一个循序渐进的了解、熟悉和学习的阶段，这些天也就很快过去了。感觉学习了好多东西，是从书本上学不到的，比如，很多原始凭证都是原来书本上没有的，就算书本上印出来但是毕竟不是实物印象还是不是很深刻，手工帐本我们在学校课程设计上也做过，但那些都是a4打印纸上的黑白帐页，当时做的时候也本着交差的心态，做过去了也没什么印象了，在这里可以见到关于不同类型经济行为的原始票据。这两天满足感很强，原来在学校理论是学了可是实际操作都是纸上谈兵，心里总是觉得空落落的，这两天最基本的实物我都见过了。快下班时和张师傅聊了一会儿有关在事务所实习的事情，不少人都在会计师事务所实习过一段时间，有些人自认为学到很多东西，也有些人觉得浪费时间的，其实不光是实习，学习、上班等许多方面的事情都有两面性，每个人都有自己的理解，其实关键还是在于自己如何把握！

新的一天，新的开始。这是月初，一个月的上半月是税务局报税时间，我们是代帐公司张师傅说没到月初是比较忙碌的时候，首先他拿给我们了几家公司的税务登记表叫我们填写方法，但都是小规模纳税人每个都是零报税，基本跟抄书没什么区别，唯一得变的是公司名称及企业法人和财务负责人。填毕张师傅告诉我们对于一些零报税的小规模纳税人他不是没有利润，只是老板自己有办法搞到增票，所以就不用在这个上面显现出来了，但前提是得跟专管员搞好关系，所谓专管员就是税务所里做办公室一个人盯住几家公司专门负责这几家公司的税务。我们公司九点上班，当时我们是两人一组去报税，由于新手上路，税务所的位置不是很清楚，路上一切都顺利，但到所里面都已经十一点多了，找到了办公室我们所要报的那个公司的专管员都走了，我们又问专管员啥时候能回来（我们当时想着毕竟里下班还有将近一个小时的时间呢），跟我们说话的那个专管员大吼了一声“刚走就能回来？！”“我们又问下午呢？”我们又问，“下午学习！”后来我们给张师傅打了电话他说先让我们回去，后来听他说这些专管员下午不上班，上午不到下班时间就走了，到了快周末根本就找不到人。哎，版跑一趟。下午吃过饭后，还在公司的人就自己找账本继续画丁字帐练习。

经过上周的了解，我大概知道了公司的基本运作。就是月初先报税，报税的同时去客户那进行回访，进行财务问题的咨询答疑，票据收集等，月中把手机来的票据进行归类整理黏贴，小规模的手工记账，一般纳税人则手工帐与电算化同步，由于刚过完年不久各个，公司的业务也不是很多，张师傅也不是很忙，报完税回来我们都你一句我一句的问了他许多问题，如：三大凭证：收款凭证、付款凭证和转帐凭证的科目如何在网上进行输入和保存，登记凭证的增加、删除和修改，何将已经录入的凭证从网上调出来并察看其相关内容等等。今天分出去的几组小分队报税都非常成功，目前在我的眼里所谓报税就是写好报税登记薄，往专管员手里一交，人间看了没有问题就可以走了。

**万能50篇实习日记篇九**

1、20xx年7月7日

在家休息了近半个月，今天开始正式上班。我实习的地方是xxx。听同学说他们样子，都有点苦，也是工作哪有不苦的，所以我每天7点不到就得起床准备上班，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候真的很想赖床，但我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，少了在学生时代的自由感。

2、20xx年7月8日

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后我才了解这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我担任的是电脑操作员一职，平时在工作只是打打电话处理文件。

3、20xx年7月9日

走到了工作岗位，走向了纷杂的社会，好比是从一所大学迈进了另外一所更大的大学。人生就是这个样子，一个人的一生好比是一个求学的过程，从一个学校走向另外一个学校，我们只有努力的学习、虚心求教，到最后才能获得一份合格的毕业证书，去微笑的面对自己的生活。 我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。虽然不易但是还是要向前，为自己的未来加油。

4、20xx年7月7日

今天早上经理通知我，下午全体职工要开会，让我安排好会议场所和时间等。下午，领导们陆陆续续地进入会议室。等各领导就位后，我开始给每个人倒水。当我也就没有想太多，按着“就近原则”开始倒水。之后，我在旁边听着会议，记录一下重要的地方，以便存档和查询等。散会之后，年长我的同事告诉了我一些基本礼仪：开会倒水时，一般先从右边开始（领导先，顺时针顺序进行）。想想我刚才的“就近原则”很是惭愧啊，不过这也给了我一个经验，不管在以后的工作中，还是在人际交往的过程中，都要让别人感受到被尊重、被关心的感觉，从而缩短人与人之间的距离。

5、20xx年7月11日

在这一个星期里，我学到了不少东西，至少我懂得了不少在学校里学不到的知识。有时候想想自己，我给人的第一印象应该是那种乖乖型，可是熟悉我的人都知道，那一切都是假象。其实我自我感觉我还是那种比较随和的人，我喜欢和朋友一起海聊，喜欢和朋友一起发疯，但在不熟人的面前我总会有些沉默，即使心中有很多的想法想表达也不会去随意吐露我的心声，也许这是我的缺点。这种习惯并不好，所以我要做个开朗、外向、对同事有热心的人。

6、20xx年7月12日

刚上班的这几天没有什么具体的工作，经理说先让我适应一下工作环境，熟悉一下相关的电脑操作，明后天会开始分配工作（进行输入数据、建立表格。接打电话和通知人员等）。但电脑操作和撰写材料还有许多在学校没有学到的知识，趁这几天没有实质性工作，我要努力自学了。

7、20xx年7月13日

今天有点不开心，登记员工薪资的时候居然把一个数字写错了，还好同事检查发现及时更正了。虽然他们没有说我，安慰我说，谁没有出错的时候呢，可是自己还是很不好意思。事情已经发生了，还好没有出什么纰漏，我只有告诫自己在以后的工作中要更加谨慎，不能再犯了，不然就对不起大家的宽容和帮助了。

8、20xx年7月14日

休息了一会儿便接着打材料，希望能在今天完成这项任务。呵呵，还剩二十来页了吧，今天一定能完成。忙到下午三点多，终于忙完了。后来经理让我写一段材料，真的写不下去，不知道是因为打字打了一天打累了，还是那些东西进了脑子里进满了，脑袋好像一个饱和了的优盘，再也装不下

别的东西，接下来的时间好像不多了，匆匆结束一天的工作。我很热爱这个群体，越来越能融入这个群体了。相信明天在我的努力下会更光明的。

9、20xx年7月15日

常言道：工作一两年胜过十多年的读书。实习时间虽然才几天，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。于是利用工作闲暇时间，我从家里面拿了中国石油员工历史必读，作为一名石油人的我应该了解有关石油的历史，不断丰富自己的知识阅历。

7、20xx年7月16日

最近公司又新来了一个实习生，也是个女生，高高瘦瘦的，人也挺随和的，所以我很快就跟她熟络了。每天我们做完事情就一起聊聊天，当然，聊的都是学校的生活。那个时候的我们都像是温室里的花朵，对什么事情都充满着好奇。而如今，做事情都是按部就班，循序渐进。学校的生活固然美好，可是我们终究会迈入社会，去摸索很多事情。

11、20xx年7月17日

昨天太累了今天起来有点晚了，不过还好没迟到。这下

我是怕了，一天的事情要一天做好。不然累积在一起很累的，也很容易出错。所以今天特积极，特认真，没风没没浪的做完了上午的事情。感觉没昨天那么费力，轻松了很多。

12、20xx年7月18日

今天是这个星期的最后一天了，况且任务不是很多，于是我决定早点完成今天的任务，舒服地享受周末。下午，我把各班组数据输入excel表格，并排好名次，以备经理参考。当时回家心切，把提前完成的任务上交后，就打算回家了。还没有走出公司的门，经理一个电话给我叫了回来。他问我为什么没有打印，我说我不知道怎么用打印机。经理说对于我们刚毕业没有经验的大学生而言，在工作中多学多问尤为重要。我以后会努力加强自己的动手能力、多储备知识，在工作和生活中能够有所收获。

13、20xx年7月19日 不觉中，来这里实习已十来天了，时间已过了两星期，但是很多工作都还不是那么得心应手。不过同事们都很热心，很好相处，我一有什么不懂的都会请教他们，在他们的帮助下我也能够独自完成很多事情。虽然在他们的眼里我看起来很小很年轻，都把我当作小孩，但是我自己却不那么想

**万能50篇实习日记篇十**

7月，一个美丽的季节，带着对未来的憧憬，对大学生活的依依不舍，我即将离开一直育我，保护我，伴随我成长的校园。登上了这只名叫社会的船只。开始了我漂流生活。

7月8日 天气晴 星期四

8:30 整，我站在了新世纪广场这座大厦面前，它即将是我实习的地方，想到这我的心就激动不已，排着队登上了电梯来到了18楼，站在南京旭晖国际货运代理有限公司的门口，信心满怀的对自己说：“xx你是最棒的”想到那天来面试的场景，也是在这，那么的陌生又那么的熟悉，在这一天，我认识了公司的两位老总分别是jason和jojo、我的师傅(vicky)以及学姐(mandy)以及有着跟老妈一样年纪的会计，我的工作主要就是负责海运这一块的，打委托书，到复印，到传真，以及自己慢慢的熟悉一下我们公司的工作内容，有时自己也会自学一些国家的名字，发现英语真的很重要，自己做事的速度很慢，也不用心，所以有时会被批，但是今天过得真的很愉快!希望，我们大家一起工作愉快，忘了我也有英文名，那就是ada。

7月19日 天气阴 星期一

两个星期过去了，我的进步一点也没有，发现自己真的没有开窍，也很榆木，被骂肯定是有的，这两个星期自己的私生活影响了我的工作，我帮情绪带到了工作上，工作的没有用心，出现了错误，同时一直怕老板炒了我，思想负担很大，每每看到师傅对我摇头的时候我的心很酸，我都觉得自己特没用，这几天出现了很多错误，平时也不是在办公室带着，有时出去送单据，顶着大太阳，跑出去送单据，虽然累但是我愿意出去，跑东跑西，我喜欢自由得感觉，但是自己黑了，一个小黑妞从此诞生了，自己从打委托书，打进仓通知 ，打内装通知，以及做提单确认，这些看起来简单，但是需要足够的耐心和细心，记住一点，进仓编号和进仓地址是要清楚的，还有提单确认件给过客人确认之后，自己也要看一下，然后给代理制法出提单，如果提单错了(是自己的责任的话，产生改单费要自己付的)，其实这两个星期我明白了做这行真的要具备三点：第一，会说话，因为作为一个货代操作，你要跟客人联系也要跟车队，船公司也许还要跟报关行联系，这就需要你会说，第二 细心 正如我所说的，做海运细心相当重要，从订舱到安排送货，安排提箱，安排报关，安排进港，以及每个港口的不同规定，比如洋山和外港的区别，洋山是需要先报关后进港，而且洋山比较远，所以一般我们在离开船的前三天就要报关进港，外港的话可以先进港后报关，还有拼箱和整箱的操作也是存在区别的，第三 专业知识过硬，我们要学的很多，比如：港口名称，操作的具体安排，但是我还是了解不深，各个报价以及港口有待学习，一些突发事件还是不会处理。所及以后要加油了!!!!

7月30日 天气晴 星期五

终于又是一个星期五，今天值得高兴的是孙总请我们吃饭，孙总是一个很漂亮也很有气质的女强人，同时也会很温柔，今天她早早的回家弄饭给我们吃，她家真的很漂亮不能说漂亮应该说是典雅加复古，桌上一桌菜，我们一共八个人吃的不亦乐乎，还有我今天开心的喝酒了，觉得真的这个公司像一个家，一个温暖、舒适的家，孙总和张总的正派以及对员工的体恤，vicky的循循善诱，和耐心的教导，以及从生活上的关心，以及各类建议，看她手把手的教我，我真的很感激，她嘴都讲干了，其实她是个很好的女人，耐心，温柔，细心，所以她就是个好女人，可以说她更像一个姐姐，mandy学姐的一丝不苟，要求严格，她和vicky师傅两个一起会帮我出主意，给我建议，她也会时不时的抽查你，回答不上来的话，她就会严肃的教育你，所以我觉得她更像一个闺密，给你十足的提醒，以及帮助，还有会计，和她第一次出去吃饭，别人肯定会认为我们是一对母女，确实，她在生活中会替我们大家想到很多，她会想到你的难处，在这里我学到很多，有专业的知识和精神的收益，让我觉得这个社会其实还是那么美好，她们每个人都像一本书，一本名著，我喜欢这个公司更喜欢她们。所以我要好好表现争取留下来。继续跟她们一起绘制事业蓝图。

8月26日 天气晴 星期四

这个月过的很开心，跟她们之间我觉得是那么熟悉，这个月跟着vicky师傅后面学到了很多，虽然那次惹了她生气，但是她还是对我那么好，教会了我很多，我在她的帮助之下做了一些单子，自己也开始跟仓库车队，报关行以及代理联系，自己在各个环节中可以熟悉的做下去了，以前遇到不会的都帮它记下来，现在都懂了，知道了报关数据中有哪些材料，他们怎样摆放，商检凭条的换取，以及拿到委托书怎样a to z 的去做，这些i can ，这两个月结束了，每天9:00上班5:30下班，星期六天放假，这样的日子过的真好，但是自己的努力也要有，希望自己可以做到最好，最后我帮拼箱的流程给大家了解我所做的工作以及可以帮大家学习到很多，这些都是我总结出来的：

1、 收到客户的出口货物明细表看一下件毛体以及目的港，问好客人货什么时候好。

2、 我们根据出口明细表打好海运货物委托书给我们的订舱代理进行订舱。(写好船期以及报价)

3、 订舱代理会传进仓通知书给我们(注意进仓编号和进仓地址以及截单时间)

4、 我们根据进仓通知书打一份我们格式的进仓通知单给传给客人(注意进仓编号和进仓地址以及截单时间)

5、 问客人要报关单据整理之后复印留底传给拼箱代理(在截单之前的前一天给代理，因为代理也要传给上海)，同时货到之后问代理有没有涨码，以及船名航次提单号做提单确认给客人确认。客人确认之后核对好之后给代理提单制法。让他出提单，正本或电放的也是有要求的。电放是要电放保函的

6、 在船期当天问代理船开的时间，看是否准时开的。如果迟开一天的话要倒签。

7、 船开之后代理会给我们提单，我们核对之后复印留存给客户。

**万能50篇实习日记篇十一**

今天第一天到工地，由于工地在监狱里，管理比较严格，出入要办理一些手续，所以还未能进入施工现场，要等几天以后才可以进入施工现场，最近几天将先学习做一些内业。今天主要了解了一些工地的基本情况，该工程项目是福建省福清市监狱1#，3#，4#，5#监狱宿舍扩展工程(部分改造)，建设单位是福建省福清监狱，设计单位是福建省闽武建筑设计院有限公司，勘查单位是福建省林业勘查设计院，监理单位是福建省工程咨询监理有限公司，施工单位是福清市秀辉建筑工程公司。占地面积约500平方米，投资约300万元人民币，工期要求270日历天，是一个比较小的项目。

由于进出手续还未办理清楚，还不能进入施工现场，上午由施工员安排做一些简单的内业，我实习的第一个任务是用cad绘制3#监舍扩建的各层柱网平面图。图纸看上去比较简单，我就一口答应了。但由于学校没开cad这门课程，一些基本的cad知识都是自学得来，平时用cad制图的机会比较少，所以绘制得比较慢，但总算在中午之前画好，经施工员核对之后，发现有许多错误，有些符号不明白什么意思就依样画葫芦，但都是错的。比如柱子符号21(21a)，图中设计说明有说明括号里代表3~6层的柱括号外的表示1~2层的柱。我画的时候每一层都用21(21a)表示。经过一个下午的修改重画后，终于画出了符合施工员要求的图。

今天跟施工员到该施工单位的另一个工地，这个工地已经基本竣工，这次去是完成一些验收材料，这些材料是施工过程中完成的各种材料。我们要把这些材料编册归档。一般工程的内业材料都要一式三份，一份给建筑单位，一份给监理单位，一份留在施工单位存档。由于文件数量很多，整理起来相当麻烦，所以施工员说在今后的几天都可能要做这方面的事。今天主要学习了一些工程中的术语，如：建设工程指土木工程，建筑工程，线路管道和设备安装工程及装修工程。建筑工程指新建，改建，扩建房屋建筑物及附属构筑物所进行的规划，勘查设计和施工，竣工等各项技术工作和完成的工程实体。单位工程指具备独立的施工条件并能形成独立使用功能的建筑物及构筑物。子单位工程指建筑规模较大的单位工程，可将其能形成独立使用功能的部分列为一个子单位工程。

今天学习《福建省建筑工程文件管理规程》(施工分册)，原以为一个工程只要把该建的建好就可以了，没想到还有这么复杂的文件管理程序!在学习《福建省建筑工程文件管理规程》的过程中我大体了解了一些关于建筑工程文件管理方面的知识。

建筑工程所需要的文件大体上有：①建筑工程质量控制资料②建筑工程安全与功能检测资料③建筑工程施工准备文件④建筑工程竣工文件。

其中前两个最主要的里面包括许多小的分部，子分部，分项工程。①建筑工程质量控制资料②建筑工程安全与功能检测资料中又分为：①建筑与机构②非排水与采暖工程③建筑电气④智能建筑⑤通风与空调⑥电梯几个部分。

今天主要学习工地的图纸，这些图纸一般按专业类别可分为①建筑②结构③给排水④电气四个部分。每一部分的图纸又由目录，设计总说明，各种图纸和修改通知书组成。设计总说明是图纸设计进行必要的说明。如：

建筑设计总说明中有：设计依据，工程概况，各个分项工程的做法(墙体，楼地面，顶棚，屋面，室外工程，门窗，油漆等做法和一些必要的说明门窗表等)。

建筑部分图纸主要由平，立，剖面组成。

结构部分图纸主要由基础，柱网，各层结构以及屋面平面图，梁板配筋图，屋面层配筋图，楼梯等大样图组成，电气和给排水施工图由于学得较少，有很多地方不懂所以也比较少看。

今天的主要任务是整理建筑物沉降观测测量记录的资料，绘制沉降观测点平面分点图和绘制各点沉降观测曲线图。沉降观测点平面布点图由建筑物的主要轮廓和沉降观测点以及仪器简图组成。本图主要有8个观测点。

各点沉降观测曲线图，就是将第i次的观测的累计沉降量在坐标上表示出来 沉降量是根据定时测得标高再计算得来。

今天主要学习如何整理“建筑工程质量控制资料”中的“检验批，分项，分部(子分部)工程质量验收记录。这些资料按分部工程主要可以分为①地基与基础②主体结构③建筑装饰装修④建筑屋面四个分部工程，各个分部又分为若干个子分部工程和分项工程检验批。

这些资料就是工程建设过程中的各个工序的验收记录。

(分部) (子分部)

地基与基础：无支护土方，有支护土方，地基处理，桩基地下防水，混凝土础，劲钢(管)混凝土砌体基础，钢结构。

主体结构： 混凝土结构，劲钢(管)混凝土结构 ，砌体结构 ，钢结构，木结构， 网架和索膜结构。

装饰装修： 地面，抹灰，门窗，吊顶，轻质隔墙，饰面板(砖)，幕墙，涂饰，裱糊与软包，细部。

屋面： 卷材防水屋面，涂膜防水屋面，刚性防水屋面，瓦屋面，隔热屋面。

当然，每一个工程中并不是所有的子分部工程都有，而是有其中的若干个。

今天主要是整理建筑工程安全和功能检验资料，这份资料也可分为①建筑与结构②给排水和采暖③建筑电气④智能建筑⑤通风与空调⑥电梯六个部分。

今天主要是整理建筑与结构部分的资料，这份资料都是一些试验记录，测量记录等。如：①屋面淋雨(蓄水)试验记录②地下水防水效果检查记录③有防水要求的地面蓄水试验记录④建筑物垂直度，标高，全高测量记录⑤烟道，抽气风道检查记录⑥幕墙和外窗的物理性能检测报告⑦建筑物沉降观测测量记录⑧节能保温测量记录⑨室内环境检测报告。

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