# 工地实习日记(大全15篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-04-10

*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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。工地实习日记...*

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**工地实习日记篇一**

第一段：引言（120字）

在大学的时候，我们往往需要去实习，而实习的内容也各有不同，但是，我想和大家分享的是我在工地安全实习的心得体会。这不仅是我在校内学习知识的延续，同时也是我可以在实践中体验到工作难度和工作习惯的调整。在这个工地实习的过程中，我学到了很多实用的知识和信息，也加深了我对安全工作的了解。

第二段：工地安全实习的体会（240字）

在开始实习之前，我并没有想到随之而来的种种困难。首先，我们必须执行服装安全规定，穿上专门的安全衣物，戴上安全头盔等等。当我第一次穿上这些设备的时候，感觉会很笨拙，也很不适应。但是，慢慢地，我发现这些措施确实为我们的安全保证了一定的保障。此外，在工地实习的过程中，还让我深刻地认识到了“安全第一”的真正意义。每天早上，我们都需要先进行安全培训，然后才能开始工作，这让我明白了安全工作不光只是一种要求，更是一种责任和使命。

第三段：工地安全实习的收获（240字）

工地安全实习的最大收获，是让我们学到了很多实用的技能和知识。这些知识不仅可以帮助我们更好地完成实习任务，同时也能为我们日后的工作打下更加坚实的基础。所以，在每天的工作中，我都会认真地听取现场管理人员的建议，不懈地尝试着将工作做得更加好，更加优秀。同时，在实习的过程中，我们也会与其他实习同学一起交流，分享彼此的经验和心得，这些也是很有收获的。

第四段：工地安全实习的体现（240字）

工地安全实习的最终体现，其实就是我们工作的成果。在我实习的工地上，我认真完成了每一项任务，同时还学会了如何与他人协调合作。我们无论是更新建筑设备，还是维护现有建筑，都需要让事情高效完美。并且，认真做好安全工作也是我们的必修课。在实际操作中，我们必须时刻注意安全，避免事故的发生。正是这样的管理和工作，才保证了我们的工作安全和建筑质量的提升。

第五段：总结（360字）

实习结束后，我思考了这个过程带给我的启示。实习不仅是了解各种工作的实践和操作，更是让我们实践中体验了安全知识的学习和贯彻。我在实习中，更加深刻地理解了工作的重要性和必要性，也更加认识了事故预防的必要性。虽然实习期间存在一些困难和挑战，但是，正是这些难题，让我更快地进步，更好地成长。工地安全实习不仅增加了我实际操作的经验和知识，而且还增强了我对安全工作的重要性的认识。这种经历是我们大学生必不可少的，在我们步入社会之前，大量的实习是我们锻炼自己的最佳途径，也是用来积累实现梦想所需的总资本。

**工地实习日记篇二**

我短短的一个月的实习生活已经结束了，首先通过这次实习的收获就是学会了适应环境。通过这次实习我开始适应了这种工地生活。有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作都有了一种吃苦耐劳的毅力。另外就是在工地上知道了一些与学校不同的问题，还有在工地上知道了作为一名技术人员应该怎样去和工人、领导、监理、相关部门的交流等。

其次，通过这次实习使我对工程方面的有关知识在实际上有了更深一些的了解。应该说在学校学习再多的专业知识也只是理论上的，与实际还是有点差别的。这次实习对我的识图及作图能力都有一定的帮助，特别在做图方面学到了cad的一些快捷方式如复制可以输入\_\_、\_\_移动、\_\_删除等等。并且有幸参加了两次工程例会，学到了做为甲方如何调节个部门之间的矛盾，采取有效的解决方法。

工地上是艰苦，特别是连续十几天的.高温天气，加上临时办公室没有空调和电扇，早上过去后衣服就没干过。但能学的是一些现实东西，锻炼的是解决问题的实践能力。例如：设计图纸上的变更，具体施工时出现的问题，人与人之间的交流沟通等等，只有通过实践后才能找到问题发生的原因，才能找到解决的办法。

**工地实习日记篇三**

第一段：介绍实习背景和目的（约200字）

我是一名大学生，今年暑假我在一家建筑施工公司进行了为期两个月的工地实习。实习期间，我参与了多个项目的工作，了解了建筑行业的工作流程和实际操作。通过这次实习，我收获了许多宝贵的经验和体会，也更加明确了自己的职业发展方向。

第二段：实习工作的挑战和收获（约300字）

在实习期间，首先要面对的挑战就是严酷的工作环境和繁重的劳动强度。工地上的工作需要长时间站立和承受高温酷暑，对体力和耐力要求很高。另外，作为一名实习生，我还需要跟随工友们一起学习和适应他们的工作节奏，紧跟建筑工程项目。然而，正是这些挑战让我更加坚强和勤奋，克服了困难后，我取得了明显的进步，并获得了同事们的认可和信任。

第三段：职业素养的培养和提高（约300字）

工地实习不仅让我学习实际操作技能，还培养了我很多职业素养。例如，团队合作是工地上至关重要的，通过参与不同项目，我学会了与他人合作、沟通和协调。此外，我还学会了严肃认真对待工作，按时保质地完成任务，锻炼了自己的工作责任心和执行力。在工作中，我经常遇到各种问题和困难，通过与同事们的交流和学习，我学会了如何处理各类突发状况和解决问题的能力。

第四段：建筑行业的思考和未来规划（约200字）

在工地实习的过程中，我对建筑行业也有了更深入的了解。我认识到，建筑行业是一个需要多方面综合实力的行业，需要具备丰富的专业知识和实践经验。通过实习，我发现自己对建筑设计和项目管理方面有较大的兴趣，并希望未来能深入学习和从事这方面的工作。在接下来的大学学习中，我会积极选择与建筑相关的课程，并争取获得更多实践机会，为将来的职业发展做好准备。

第五段：实习经验的启示和总结（约200字）

通过这次工地实习，我深刻认识到实践是提升能力和知识的重要途径。只有通过亲身体验，才能更好地理解理论知识的应用和实际操作的复杂性。在未来的职业生涯中，我将时刻保持学习的态度，不断提升自己的专业素养和综合能力。同时，我也会更加重视团队合作和沟通能力的培养，做一个合格的团队成员，为建筑行业的发展贡献自己的力量。

总结：通过工地实习的经历，我不仅在技术和专业知识方面有了提升，也在职业素养和个人成长方面有了很大的进步。我将铭记实习期间的收获和体会，不断追求进步和发展，为自己的建筑事业奋斗。

**工地实习日记篇四**

在我进行工地安全实习的两个月时间里，我深刻地认识到了工地安全的重要性。安全是工地上最为基础的要求，没有安全就没有生产，更不可能有好的效益。本文将从个人的实习体验出发，阐述我对工地安全所得出的结论。

第二段：对安全现状的观察

进入工地的第一天，我就被工地上到处都是标准的安全提示标志和规范的安全防护措施所震撼。尤其是在施工高峰期，工地上人员的密集程度更是让人印象深刻。然而，尽管有这些安全提示，依然时有事故发生。我观察到，很多工人在工作时没有按照规定穿戴安全帽、工作鞋等防护用品，这在很大程度上会提高事故的发生概率。此外，还有一些工地的安全设施没有达到应有的标准，如楼板未铺好的区域没有设置好安全隔离网等。

第三段：对工地安全的感想

通过实习我深刻认识到，工地上的安全事故不仅仅是一种事故，而是一种社会问题。工业化的推进、发展速度加快，如果不健全工地施工中的安全保障，就会带来灾难性的后果。因此， 针对工地安全不足问题，我们必须要采取更加切实有效的保障措施，让工地保持安全、高效、和谐的生产环境。

第四段：对个人的体会

我认为，在工地上实习是非常必要和有益的，可以让自己更深入了解并对工地安全问题有更为清晰的认识。在实习期间，我积极参与工地安全检查和隐患排查，了解到应对各种安全突发事故的方法及应急措施。 多次走访工人，我也更加深入了解为何很多工人会在工作时不穿戴好防护设备，这是因为时常穿戴反而影响生产效率，而很长时间不穿戴却又未发生意外，导致对安全的轻视。在这个过程中我自己也时刻提醒自己：绝不能因为贪图一时的便利而轻视生命安全。

第五段：结束语

工地是生产建设的重要场所，而安全事故也是生产建设所要面临的大问题。对于工地施工企业和有关政府管理部门，制定完善的安全管理体系和标准至关重要。在此，我想呼吁大家，从个人做起，将安全放在重中之重的位置，把生命与安全放在第一位。做好安全防护工作，共建既安全又和谐的工地环境。

**工地实习日记篇五**

古语云：不入虎穴，焉得虎子。今入工地，玩转工地，受益匪浅，从中得到的启示犹如滔滔江水连绵不绝，感慨犹如黄河泛滥一发不可收。

新手上线

了解各部门的关系，适应环境是新手的第一步。开发地皮的房地产公司是发包方，简称甲方，承建工程项目的施工公司是承包方，简称乙方。合同签订后，甲乙双方就必须承担相应的责任和义务。

相关的部门有监理公司，质量检测站，安全稽查站。监理公司顾名思义是由甲方骋请对乙方承建的工程进行质量检测验收，同时甲方骋请的有总工程师，协助监理公司负责工程的质量检验，力求达到甲方满意和认可。质量检测站与乙方的关系纽带是工程档案管理员，他除了负责项目工程档案的工作还将混凝土试块p砂浆试块p焊接钢筋送到质检站去，对其进行质量指数的检验，看其是否达到指标。安全稽查站就是对项目工地的塔吊等施工机械，水电设施进行安全指数检验，存在安全隐患的要进行整改。

适应工地环境对自己的角色定位是有帮助的。工地环境包括实际工作环境和人际环境。实际环境不用多说都知道是相当艰苦的，一块不毛之地变成财富的金铺，建筑工人是先驱者，他们要在恶劣的条件下进行施工操作，抢晴天，战雨天，完成工程顺利竣工，与其说建筑是钢筋混凝土和砖瓦砂浆融合而成，不如说是工人的血泪汇聚而成。

人际环境就是项目部内领导班子，各班组负责人之间的关系。清楚了解后方可定位自己的角色。究竟你可以做什么，需要做好什么。我瞄准的是项目工长和各班组负责人，跟着项目工长你可发学到很多东西，清楚了解作为一名工长需要具备的素质，从各班组负责人中学习实际施工工艺和经验，他们是工长的左右手，只有大家团结一致，齐心协力，工程水到渠成，其中的学问可谓是博大精深，需要去努力学习和揣摩。

“啃”图纸

一幢好的建筑需要好的建筑蓝图，蓝图和人力，物力，财力的完美结合将产生矗立于大地上美仑美奂的建筑。图纸分为建筑施工图，结构施工图和水电施工图，三者相辅相成，成为独立统一的整体。作为一名项目工长，工程师，或者是班组负责人，看懂图纸是必须具备的素质之一。

图纸拿到手后，第一步是图纸会审。通过我对会审的理解，得到了一些会审图纸经验如下：

1.一套图纸应先看目录，了解工程名称，设计单位，建设单位，图纸的张数等等。如果有立体图，可大致了解建筑的外貌。

2.根据图纸目录，查看图纸是否齐全，采用了哪些标准图，并备齐这些标准图册。

3.看施工总说明，了解建筑概况，施工技术要求等，然后再从总平面了解建筑物所在的位置，标高，方向等。根据要求按总平面图画出施工布置图。

4.看建筑平面图、立面图、剖面图，从图中了解房屋长、宽、高及轴线尺寸等，大体想象出建筑物的立体形状。

5.总体了解建筑情况后，根据施工先后顺序，仔细阅读并将遇到的问题、差错、不合理处等记录下来便于进一步阅读时解决。

6.全部阅读一遍后，根据不同工种，将有关施工部分的图纸再仔细研读，什么位置需要配料和加工，什么位置需要埋预埋件等。这样在施工时就能做到心中有数。

接下来的工作就是编排施工组织设计，做施工进度计划表。甲方会给乙方一份施工进度计划，乙方在甲方给定计划的前提下制定出合理的施工进度计划表和劳动组织设计。

项目工长将施工进度计划下达给各班组负责人，各斑组负责人根据计划安排具体的施工计划。项目工长起到纵观众全局，统筹安排，提纲挈领的作用，各班组负责人起到实际施工操作的作用，两者各司其责，密切配合，确保工程施工顺利开展。施工过程中，计划不如变化，施工进度受到天气，班组素质，意外情况等因素的制约，施工进度计划的编排就需要随机应变，制定出合理的施工进度计划，确保在甲方的计划范围之内。

当一切准备工作做好后，工程就可以破土动工了。按照图纸，施工工序按部就班开始建造之旅。

施工工序及施工工艺

一.基础

俗语说：万丈高楼从地起。说得就是基础，基础在单体工程分项工程中是非常重要的，投入的资源及技术含量相当高。现在就将柱下独立基础的`施工工艺阐述如下：

1.平整场地。将要开挖基础的场地平整好，为下步施工做好准备。

2.场地放线。

依据建筑红线和建筑总平面图，确定建筑物的确切位置，利用卷尺，经纬仪等工具找出建筑物的外围基准点，然后在场地上撒出石灰线，作为基础开挖的范围。

3.开挖基础土方

工地实习日记心得体会工地实习日记心得体会

依据甲方给出的标高正负0.000m和基础大样图来确定开挖基槽的深度，利用水准仪和塔尺来测量，涉及到基础土方量的计算。

基础土方量计算涉及到基础造价和增补工程。基础土方量计算方法如下：

1)确定正负0.000m标高。

2)在开挖基槽内抽取有代表性的点，测出其标高，然后计算出平均数作为基槽的深度h。

3)利用钢尺测量出基槽的长l宽w。

4)基础的土方量v=l\*w\*h

4.整平基槽。

5.验槽。

6.基槽放线。

利用经纬仪，钢尺，铅锤线，线圈等工具将基础的外围轴线放出来，然后根据基础大样图纸由外而内将其它横纵轴线及基础承台形状放出来，撒上石灰。

7.支模浇筑混凝土垫层。

木工依据石灰线来支模，将所需垫层的范围全围上，技术交底后，混凝土工浇筑混凝土。

8.拆模。

9.混凝土垫层放线。

利用钢尺p铅锤线p记号笔p墨斗p图纸p线圈在混凝土垫层上由外而内依次放出横纵轴线。细看图纸，利用钢尺量距，铅锤打点，笔作记号，线圈拉线，墨斗弹线。放出基础承台，条形基础的尺寸线和柱位图，为基础支模，钢筋绑扎作准备。

10.基础承台支模，钢筋绑扎。

木工支模，钢筋工安装承台钢筋，绑扎柱钢筋，技术交底后进行下一步的施工。

11.基础承台，柱的混凝土浇筑。

12.拆模。

13.柱和剪力墙的钢筋安装。

柱钢筋的绑扎做到主筋规范，箍筋数量p间隔p扎法要达到要求。上下端箍筋加密，数量七个为宜，间距为中部间距的一半，绑扎规范。剪力墙钢筋绑扎规范p美观，达到《规范》要求。

14.基础承台轴线p“五零线”的放置。

所谓“五零线”就是基础承台轴线向水平和竖直方向分别平移500mm所形成的线。目的是为了方便木工支柱和剪力墙的模板。使用图纸p钢尺p铅锤线p记号笔p墨斗p线圈放出“五零线”和轴线。

15.柱和剪力墙模板安装

木工安装柱模板要注意以下几点：

1)柱形尺寸。模板安装时，依据“五零线”来确定模板的外边线。

2)清缝。柱底模板之间搭接紧密，防止漏浆。

3)柱形笔直。利用卷尺，铅锤线来检验，同一铅锤线上，上下距柱面尺寸是否相等。

4)柱的牢固性。利用拉马及木方牢固柱模板，间距300mm，力保柱牢固稳定。

剪力墙的模板安装除了以上几点外，还要注意墙面模板的特殊性。模板上间隔适当的距离的横列需要钻洞，将塑料管插入，再插入钢筋，两端伸出适当的距离，便于抽出。主要目的是方便剪力墙模板的拆除。

16.柱和剪力墙混凝土浇筑。

17.拆模养护。

18.柱面超平。

器材：水准仪p塔尺，记号笔。

方法：

1)架好水准仪，做好一切准备工作。

2)塔尺底端放于正负0.000mm处，水准仪照准塔尺，读出标高h。

3)将塔尺靠在柱面上，寻找合适角度，照准塔尺，上下移动塔尺寻找标高h，定格后紧靠塔尺下端在柱面上做出标记。

19.放置墙边线。

工地实习日记心得体会实习报告实习总结

器材：铅锤线p墨斗p线圈p卷尺p记号笔。

方法：

1)卷尺测距，用记号笔做出标记，例如二四墙壁的墙边线一点中线向左右平移120mm处。

2)三点吊线。一人手提铅锤线，锤悬空不接触地面，使锤线与标记点重合，眯一只眼睛，视线p锤线p标记线三线合一，然后眼睛视线沿锤线下移，另一人手拿记号笔点在柱面上，听其前进或后退，等三线合一后，做出标记点，拿出墨斗，上下对准记号点，弹出墨线。

20.确定砖皮数。

器材：自制砖皮数刻度尺p记号笔。

方法：将刻度尺上端对准正负0.000mm，下端靠柱底，用记号笔做出标记，

21.基础墙砌筑。

1)设置砖平线。

2)掌握砌砖要领。

22.基础回填。

二.框架主体柱剪力墙

框架结构的建筑物都有采用现浇钢筋混凝土施工方法。主体柱和剪力墙的施工工艺和基础施工中柱剪力墙壁是相同的，在此不再赘述。

**工地实习日记篇六**

工地工作实习是大学生们锻炼自己、提升能力的重要方式之一。在这个特殊的实习经历中，我学到了许多宝贵的东西，拓宽了自己的眼界，提高了解决问题的能力。下面我将从实习前的准备、实习过程中的收获和困难、对未来的规划三个方面来谈一下我的工地工作实习心得体会。

首先，对于工地工作实习，充分的准备是必不可少的。首先，我阅读了相关书籍和资料，了解了建筑施工的基本原理和流程，熟悉了一些常用施工设备和工具。其次，我学习了一些基本的施工技术，比如搭建脚手架、测量土地等等。此外，我还通过实地考察和与前辈交流，了解了一些实际的工地施工情况，为自己的实习做了充分的准备。通过这些准备工作，我对工地实习有了更深刻的理解，也增加了信心。

其次，实习过程中既有收获也有困难。工地上的实习经历让我感受到了团队合作的重要性。在一个工地项目中，不同的岗位有不同的责任，每个人的工作都是相互关联的。在与其他实习生和工人合作的过程中，我学会了倾听和沟通，理解了团队中每个人的角色和任务，明确了自己的责任和目标。此外，在实习过程中也遇到了一些困难和挑战，比如工地环境复杂，工作强度大等。但这些困难并没有让我退缩，反而更加激发了我的求知欲和动力，通过实践和不断的学习，我逐渐克服了这些困难，取得了一定的成绩。

最后，工地工作实习让我对未来的规划有了更明确的认识。通过这次实习，我进一步明确了自己的职业发展方向。我热爱建筑行业，也享受在工地上的实际操作和团队合作。我意识到在未来的职业生涯中，我需要进一步学习专业知识和提高技术能力，以更好地胜任自己的工作。因此，我计划在大学期间加强自己的学习，参加一些与建筑相关的课程和实践活动，提高自己的专业素养和实践能力。同时，我也希望通过工地工作实习的经验，结识更多业内人士，以便将来顺利找到理想的工作。

综上所述，工地工作实习让我学到了很多东西，提高了自己的能力和素质。通过实习前的准备和实习中的实践，我更加深入地认识到了建筑工地的复杂性和挑战性。同时，这次实习也让我对未来的职业规划有了明确的认识，我将努力提高自己的专业能力，为将来的职业发展打下坚实的基础。工地工作实习是一次宝贵的经历，对我个人的成长起到了很大的推动作用，我会珍惜这次实习的机会，并在未来的工作中不断努力，实现自己的人生目标。

**工地实习日记篇七**

另外，通过帮助资料员填写部分资料，使我对填写施工资料也有了一定的认识，知道什么时候该填什么资料，需什么人签字等，这些是我以前没有接触过的\'。

最后一点就是：这次实习我见到了只有在课本中才见过的打桩机械，了解了它的工作程序与原理。

短短\_\_礼拜的实习生活中，让我学会了不少东西，会对我以后工作有很大帮助的，这是我人生的第一次走入社会，第一次走向工作，感觉生活真的很不容易。

实习实质是毕业前的模拟演练，在即将走向社会，踏上工作岗位之际，这样的磨砺很重要。希望人生能由此延展开来，真正使所学所想有用武之地。

**工地实习日记篇八**

近年来，大学生实习已经成为很多大学教育的重要组成部分，对于大学生来说，参加实习既是了解社会、提升实践能力的机会，也是了解自己、规划未来的重要契机。我有幸在某公司从事工地实习工作，这段经历让我受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我在工地实习中的体会与心得。

首先，实习工作让我深刻认识到了劳动的意义和价值。工地实习是一项体力劳动，需要我们与其他工人一起肩负起重活，这让我切身体会到了那份辛劳与努力付出所带来的成就感。在烈日下，我切石、挖土、搬砖，一遍遍重复着同样的动作，虽然辛苦，但我能亲身感受到自己每一次的付出都为工地项目的进展作出了贡献，这让我明白了劳动的价值在于为社会创造财富和价值。

其次，工地实习让我学会了与同事和领导进行良好的沟通和合作。在工地上，协作是必不可少的能力。我需要与其他工友相互配合，互帮互助，以保证工地项目的顺利进行。与此同时，我也需要和领导进行有效的沟通，及时传达工作进度和需求，确保工作的顺利进行。通过实习期间的各种交流和协作，我逐渐培养了与他人进行良好合作的能力，提高了自己的沟通技巧和解决问题的能力。

此外，工地实习也让我认识到了安全意识的重要性。在工地上，我接触到了各种各样的危险事物，比如高处作业、机械设备等。为了能够安全地完成工作，公司要求我们必须严格遵守安全规范，必须戴好安全帽，穿好劳动服，并参加安全培训，掌握相应的安全知识。通过参与各种安全演习和培训，我深刻认识到了安全工作的重要性，自觉把安全意识贯穿于工作的方方面面，并在实际工作中遵守各项安全规定，最大程度地保护了自己和他人的安全。

在实习期间，我还收获了一份实践与理论相结合的宝贵经验。工地实习不仅让我学到了很多与专业相关的实践知识，也激发了我进一步学习理论知识的渴望。在实践中，我发现了自己专业知识的不足之处，通过自主学习和请教老师，我努力学习了相关的理论知识，补充了自己的不足。通过实践与理论的相互补充和促进，我不仅巩固了专业知识，也提高了自己解决问题的能力和分析能力。

最后，工地实习也让我更好地认识了自己并为未来规划了方向。在实习期间，我面临了很多困难和挑战，比如体力劳动的疲惫、人际关系的处理等。但我通过不断努力和挑战自我克服了这些困难，更好地认识了自己的潜力和优势。同时，通过与职业人士接触和观察，我对于将来的职业规划也有了更明确的方向和目标。工地实习为我提供了一次观察与实践的机会，让我更好地认识了自己，并对未来的发展有了更明确的规划和期待。

总结起来，工地实习工作让我真实地感受到了劳动的意义和价值，培养了与他人沟通合作的能力，提醒了安全意识的重要性，提高了实践和理论相结合的能力，也让我更好地认识了自己并为未来规划了方向。感谢工地实习给予我的宝贵经验和启发！

**工地实习日记篇九**

转眼之间，一个学年已经匆匆流过，在这一个学年的学习生活中，我学到了很多，成长了很多，已经从一个小男孩成长为一个敢作敢为的青年人。这次暑假实践，使我学到了很多东西，也使我一步一步成长，逐渐成熟，适应这个社会，也增加了自己的视野，开阔了眼界，无论从物质报酬上，还是从精神成长上，都取得了丰硕的成果，在此做一总结，吸取经验教训，使自己能不断进步，走向成熟。

本人今年暑假到xx省xx市xx中国海洋石油公司xx炼油项目部参观实习，工作岗位是中国化学工程第三建筑公司xx分公司安装十公司。本人的实践内容主要是参观实习中国海洋石油惠州炼油项目催裂化联合装置及芳香烃联合装置，以及参与中国海洋石油惠州炼油项目工业炉及余热回收系统工程建设并了解工程项目管理的程序及特点。通过参观实习，本人熟悉了化工建设单位的工作制度和工作条件，学到了一定的技术，能够处理一部分有色金属接合，焊接，磨合，切割的问题，熟悉了工人工作的环境和应该从事的工作。在催裂化这个项目上，我拜师于一位资格较老的铆工，学到了很多技术。更重要的是，在这样恶劣的环境条件下，我坚持到了最后，实现了我的目标，获得了我一生中的第一桶上千元的报酬。虽然在那里每天工作从早上七点到晚上九点半，连吃饭睡觉都在工地上，工作时间长，外界环境条件差（每天白天温度都在三十八度左右），但是最后我坚持下来了，我为自己感到骄傲和自豪。在此，深深的感谢帮助过我的老师傅们，以及我的亲人们，给我创造了这么好的机会锻炼自己。谢谢你们。

这次暑假实践活动，不仅在学习上让我收获了很多，在生活上我也感触颇多。在那里，我哥哥教会了我为人处事的道理，以及社交场合的基本礼仪。虽然他经常批评我，但我知道这是学习最好的方式，我的虚心学习换来了自己的更快的成长，也明白了一些道理。最重要的是，我遇到了几位我生命中的几位贵人，他们热心的帮助我，让我深受感动。我也会向他们学习，积极热心的帮助我身边的朋友。另一方面，在生活上我深深的感受到中国南方的地域风情。本人下榻的地方恰好位于中国南海海域旁边，第一次和大海近距离接触，也品尝了当地的特产及有名的海鲜。一切都那麽新奇，又都充满诱惑力。体验了异域他乡人的\'生活方式，看到以打渔为生的渔农们的辛苦劳作，给我心里感触颇多。这是我明白，只有靠辛勤的劳动才能创造出价值人应该承担起属于自己的责任，努力实现自己的目标。后来有机会到深圳了一趟，看看大都市人忙碌的身影，以及他们为了家人而忙碌的面孔，那种在大都市生活下去的压力使有的人退却，但也会是有的人崛起！我下定决心，将来一定要在那里开创出属于自己的一片天地。我会不断的努力，实现我的一个又一个目标。

经过这次社会实践活动，我体会到了人际关系的复杂性和重要性，以及劳动意义与价值。借助此次实践学习，我会学以致用，在以后的学习生活中虚心听取他人意见，做事三思之后要当机立断，尽自己最大的努力帮助别人，真诚的对待同学亲戚朋友。使自己不仅在学习上更进一步，在为人处事上也能做的更好。希望我的努力能够换来身边的人更大的肯定。

最后，再次感谢帮助过我的师傅们以及亲戚朋友们，谢谢你们的关心照顾，深深的祝福你们，愿你们一切过的都好！

**工地实习日记篇十**

实习期间,我还深深体会到应该如何做人与讲话.

一、待人真诚友好.不要阳奉阴违、虚假做作,跟社会上每个人打交道都要有一颗热忱的心.

二、虚心学习.不论是项目经理、施工员还是普通工人,我们都要虚心请教,要不卑不亢、沉着细致,不要自以为是、自高自大.

三、积极主动.不要怕丢面子,不懂就要问,而且要不耻下问,心里有什么话不要藏着掖着,不要怕出错,一定要说出来.

四、说话的分寸与技巧.说话要大方得体,遇着什么样的人说什么样的话,轻重适宜、恰当合理、兼顾多方.要达到“双赢”甚至“多赢”的目的.

五、细致深入.无论做什么事情都不要浮于表面,不要只知其一、不知其二,明其事更应该明其理.不要半懂不懂,一定要深入的了解.

**工地实习日记篇十一**

近期，我在一家建筑施工工地实习了数周。这段时间的实习不仅使我对建筑行业有了更深入的了解，也让我收获了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将就我的实习心得与体会展开阐述，希望将我的观察与感悟与大家分享。

首先，在工地工作实习中，我深刻体会到了团队合作的重要性。在一个工地上，不同的职位和岗位之间需要相互配合，密切协作才能顺利完成各项工作。在工地实习中，我参与了多个项目并与各个工种的人员合作。通过与他们的互动，我真正意识到只有当每个人都发挥自己的优势，共同为项目的成功贡献自己的力量时，才能使团队更加高效和协调。在实习期间，我与其他同事紧密合作，使我懂得了倾听他人的观点、尊重他人的意见，与他人语言沟通、协调分工等技巧，这些将对我未来的工作和生活产生积极的影响。

其次，实习期间我意识到了安全环保在建筑行业中的重要性。在工地上，由于有各种建筑材料和设备，导致存在一定的安全隐患。经过实习期间的观察和学习，我了解到，工地上的每一道程序都是为了保证工人们的安全。尽管我只是一个实习生，但是工头们非常重视我的安全，他们给我讲解了一系列安全的操作要点，确保我在实习期间远离危险。此外，环保也是建筑行业必须关注和遵守的重要一环。在施工现场，我注意到管理层对废弃材料、废水的收集和处理都格外注重。这使我意识到，在未来的职业生涯中，无论是在设计、施工还是后期维护中，都要将环保放在首位，并持续关注和改进。

宏观上，我在实习期间认识到了建筑行业对于城市发展的重要性。城市作为人们居住和生活的地方，需要不断发展和改建，而建筑行业则是推动城市发展的不可或缺的力量。看到一座座高楼拔地而起，我感到建筑工人的辛勤和付出是多么不可或缺。同时，我也意识到了建筑行业对于就业的影响。在一个工地上，有数以百计的工人，他们来自不同的地区和家庭，靠着这份工作带来收入维持生活。因此，我深切体会到建筑行业不仅为城市的发展作出贡献，同时也提供了大量稳定的就业机会。

在个人层面上，工地工作实习让我更好地了解自己，锻炼了我的沟通和解决问题的能力。在实习期间，我不仅仅被分配具体的任务，还要学会主动与他人交流，了解整个工程的进展和工作计划。通过这样的锻炼，我发现了自己沟通的不足之处，也学会了如何更好地与他人合作。此外，在解决各种问题过程中，我学会了积极思考和主动解决问题的态度。通过努力和追求，我逐渐提高了自己的职业技能和解决问题的能力，这将对我的职业生涯产生积极影响。

总之，工地工作实习是我人生中非常宝贵的经历，这个实践机会让我更加深入地了解了建筑行业，并使我在多个方面都有所提高。团队合作、安全环保、城市发展和个人成长都是我在实习期间的重要收获。我相信这些体验将对我的未来职业生涯产生重要的启发和指导。

**工地实习日记篇十二**

认识实习是我们专业教学计划中重要的教学环节，是我们在学习期间理论联系实际、增长实践知识的重要手段和方法之一。认识实习主要对工地进行参观，了解工程施工的主要流程。为了让我们对这门自己即将从事的专业获得一个感性的认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础，我们老师带领我们进行了为期两天的认识实习。在实习过程中，我们以老师和老师帮我们找的建筑工地及施工人员讲解为主，我们对工地进行了参观，了解了工程施工的主要流程，认识建筑材料，了解施工技术，为将来从事工程施工和材料检测打下实践基础。通过这次认识实习让我了解了施工现场并且进一步知道理论与实际的差别。虽然接触的专业知识不多，但是通过这次实习我觉得自己还是有许多收获的。

1.了解建筑构造、结构体系及特点，增强对建筑材料、结构构件、成品、半成品等的认识。

2.了解建筑产品的生产特点，对工程项目的建设全过程有一概略的认识，熟悉建筑施工的条件、依据、程序以及施工作业管理的主要内容。

3.增强学生对本专业课程的感性认识，加深对已学专业基础课的理解，巩固课堂所学内容，为进一步学习专业课打下基础。初步锻炼和培养学生的社会工作能力和专业技术能力。

4.培养学生观察、思考问题的能力，树立正确的劳动观念，学习企业工人的优秀品质，提高学生的管理意识和管理能力，为日后走上工作岗位打下基础。

认识实习，由冯老师带队去工地。

6月8日(校区附近教职工住宅楼、学生宿舍楼、学校体育馆、综合教学楼等)

6月9日(石河子市、石河子大学、军垦博物馆等)

冯勇、郑文英、刘健、罗立权

实习一开始冯勇老师为我们作了实习动员报告，强调了实习纪律。主要为同学们讲解了安全施工的重要性，并要求同学们在进入施工现场后要有较强的自我保护意识，必须佩戴安全帽等。并对实习时间和实习地点作了说明。

接下来就是紧张的两天的实习生活。实习的第一天我们去的是位于学校门口的教职工小高层住宅小区。该在建住宅是18层，施工场地工人在进行紧张有序的施工，我们受到负责人的热情接待。在相关负责人的带领下，我们参观了具有地下停车库功能的基坑，通过问答讲解的形式负责人为我们解答疑问。实习的当天上午我们参观了教职工在建住宅的两个比较复杂的基坑。

在基坑中已经有成型的塔吊及塔吊基础，由于是高层建筑，材料的运输不是很方便，所以，塔吊的出现便能很好地解决这一问题。塔吊，又名塔式起重机，用来吊公用的钢筋，木，脚手架等施工原材料。并且塔吊原则上是不得吊人的，只能吊材料。但现实生活中，许多工地都没能遵守这一原则，导致经常出现由于荷载过大发生的施工人员安全事故，造成了极大的损失。

基坑开挖

(1)分类：浅基础的开挖、深基础的开挖。其中，浅基础施工包括：砌石基础施工、砖基础施工混凝土及毛石混凝土施工和钢筋混凝土基础施工。由于该施工地前期工程基础在开挖中地基土质比较复杂，所以我们参观的地基开挖前采用的是分层分段的施工方法，以确保基坑的整体稳定性。

(2)基坑开挖时应采取的支护的情况：a、深度较大不具备自然放坡条件;b、地基土质松软，并有地下水或丰盛上层滞水;c、基坑开挖危及邻近建筑、构筑物、道路及地下管线的安全与使用。

(3)为了防止塌方，保证施工安全，当挖方深度(或填方高度)超过一定限度时，则其边沿应放坡。或者设置临时支撑以保证土壁的稳定。常见的基坑支护型式有：排桩支护，桩撑、桩锚、排桩悬臂;地下连续墙支护，地连墙+支撑;水泥土挡墙;型钢桩横挡板支护，钢板桩支护;喷锚支护;逆作拱墙;原状土放坡;基坑内支撑;桩、墙加支撑系统;简单水平支撑;钢筋混凝土排桩。

(4)基坑开挖过程采用的排水方法：明排水法和井点降水法，

该工程主要采用的是井点降水法。

(5)基坑开挖应遵循的原则：在无内支撑的基坑中，土方开挖中应遵循“土方分层开挖、垫层随挖随浇”的原则;在有支撑的基坑中，应遵循“开槽支撑、先撑后挖、分层开挖、严禁超挖”的原则，垫层也应随挖随浇。此外，土方开挖的顺序、方法必须与设计工况相一致。基坑土方开挖时应对支护结构、周围环境进行观察和监测，如出现异常情况应及时处理，待恢复正常后方可继续施工。

该实习工地采用的是喷锚支护，他是利用机械将钢管打入土壤中，再强行注浆，最后在基坑周围进行喷浆，以此来硬化固化周围土层。

实习当天下午，我们还参观了两个建筑都采用的是高强混凝土框架结构的建筑物。对不同的结构我们要了解的知识不同，学到的东西自然不一样，如高强预应力钢筋混凝土的浇筑和后张法的工艺流程等，这些书本上的知识如果不经过现场验证只能是脑子里的想象。主要看的是学校宿舍和体育馆的建筑构造形式，按老师要求，我们在学校附近自己观察装饰材料在工程上的应用情况，还可以查阅相关资料加深对建筑装饰材料的了解。

**工地实习日记篇十三**

经过了一个学期的紧张的学习，这学期期末我们进行了工地施工实习，也算是出去呼吸一下新鲜空气，放松一下。在着之前，老师给我们每人发了一个黄色的安全帽，带在头上顿时有了很多的安全感。我们主要去四个地方：xx新修宿舍，xx，xx改建和xx华都等，主要跟施工员下到现场参加施工，然后由其向我们讲解，让我们自己去体验建筑施工过程和构件等。

虽然参观实习只有5天，但是这5天绝对比闷在书本上5天有用。通过这几天的体验，我们真实的感受到了建筑生成的过程，把我们的理论常识和实践结合到了一起，对建筑工程的现场施工和管理有了更直观地认识，增强了对所学基础理论和专业知识的感性认识。

在第一天里，老师为我们简单介绍了一下去工地的注意事项，然后在他的带领下，我们来到了xx正在修建的\'学生宿舍楼，进入内部，印入眼前的是粗糙的墙面和地面，空空的窗洞，和看上去危险至极的楼梯，一切都那么粗糙，难以想象在不久的将来，它会变成精美的宿舍楼，施工的过程是如此的奇妙。

印象最深的还要数xx的建筑施工，不仅仅是因为它的名字好听，真正称奇的要数其大模板钢筋混凝土施工过程。

工程总建筑面积：约43908.86平方米

建筑层数：33层(一二层为商场及物业管理办公用房，三层以上为住宅，共33层;地下部分共三层，其中地下一、二层为车库和设备及辅助用房，地下三层为配电室及五级人防人员掩蔽室。)

建筑层高：2800mm

建筑结构：主体结构为简力墙结构，楼梯间为筒体结构

墙体厚度：大部分为200mm、300mm少量为250mm

我们参观体验的是完成的主体框架部分和正在浇注的部分。因为我们去时地下部分的模板施工已经完成，正在浇注地上六层。当时，还处于结构施工期，到处布满铁管，地面与墙面也预留着许孔洞，楼梯间比较阴暗潮湿狭窄。

**工地实习日记篇十四**

在大学期间，实习经历是建立自己职业素养的重要环节之一。在我大二暑假时，我有幸参加了一家建筑公司的工地实习，进行了为期两个月的工程实施工作。通过这段实习，我对工地工作有了更深刻的了解，也积累了宝贵的实践经验。以下是我对这段工作实习的心得体会。

二、实习内容

工地实习让我亲身参与了项目的实施过程，并了解了工地现场管理的各个环节。我负责的是为一个住宅区进行市政道路建设的工程部分。在项目开始之前，我需要参与编写施工方案和计划，并协助工程师进行项目评估。在实施过程中，我需要协调施工人员和供应商，确保工程材料的运输和现场安装按计划进行。此外，我还需要对工地的安全进行管理，监督施工人员按照相关规定佩戴好安全装备。

三、困难与挑战

在工地实习中，我面临了一些困难和挑战。首先，我发现工地的工作环境非常复杂和嘈杂，施工现场经常充斥着各种噪音和灰尘，对工作人员的身体健康带来了很大的影响。同时，施工工程的变动性和不确定性也对我的工作提出了更高的要求。有时候，我需要调整已经制定好的施工计划，以适应突发情况的处理。此外，管理工地上的各种人员也是一个巨大的挑战，我需要学会与各方沟通、协调和管理，解决各种工作冲突和纠纷。

四、收获与成长

尽管面临了一些困难和挑战，但我从这段实习中也收获了很多，并且取得了成长。首先，我学会了如何高效地组织和管理工作，合理安排时间和资源。我培养了解决问题的能力，面对突发情况能够及时决策并采取行动。此外，我也提高了自己的沟通能力和团队合作能力，能够更好地与他人共事，解决工作中的摩擦和矛盾。这段实习也让我对建筑行业有了更深入的了解，对我未来的职业发展起到了重要的指导作用。

五、反思与展望

回顾这段工地实习的经历，我认识到在工地工作的过程中，追求细节和注重细节至关重要。项目的成功实施离不开良好的管理和团队协作，而这都需要一名工程师具备扎实的专业知识和技能。因此，我打算在接下来的学习和实践中继续提升自己，不断学习和掌握相关的知识和技能。我还将加强自己的领导力和团队合作能力，培养自己的创新思维和解决问题的能力。我相信这些努力将有助于我成为一名出色的工程师，为社会的发展和建设做出贡献。

总结起来，这段工地工作实习给予了我很多的机会和挑战。我通过亲身参与项目实施，深入了解了建筑工地的工作环境和管理流程。在困难和挑战中，我取得了个人的成长和进步。这段实习让我更加坚定了自己从事工程行业的决心，我相信在今后的学习和实践中，我会继续努力提升自己，成为一名优秀的工程师。

**工地实习日记篇十五**

工地监理实习是我大学期间的一次宝贵经历，通过参与其中，我对建筑工地的管理流程有了深入了解，同时也领悟到了作为一名优秀的工地监理人员所应具备的素养和技能。在这次实习中，我遇到了各种各样的问题和挑战，在解决问题的过程中，我收获了许多宝贵的经验和体会。

首先，在工地监理实习中，我学到了很多与建筑工程相关的知识。通过现场的观察和建筑工程师的指导，我深入了解了施工图纸的绘制和理解、施工工序及流程的规划，以及材料的选取和使用等等。这些知识不仅让我对建筑行业有了更深刻的了解，还让我明白了建筑工程的复杂性和必要性。在实践中，我亲身体验到了每一个细节的重要性，例如：施工前的地基处理对建筑的稳定性至关重要；材料的质量对于工程的效果有着直接的影响，等等。通过这些实践经验，我得以加深了对建筑工程的理解，提高了技能。

其次，工地监理实习让我学会了如何与施工单位和工人进行良好的沟通和协调。在工地中，监理是起到桥梁作用的，必须与施工单位、设计师、工人形成密切的合作关系。我发现，只有通过有效的沟通和协调，才能保证工程的进行顺利。例如，在一次工程改进中，设计方案需要在施工过程中进行调整。在与施工单位进行讨论时，我能够站在施工单位的角度思考问题，尊重他们的意见，并与他们一起商讨出最佳方案。通过这样的反复磨合，我们建立了良好的合作关系，工程顺利完成。这让我认识到，在工地监理的工作中，不仅要具备专业的知识和技能，还需要有良好的沟通技巧和协调能力。

另外，工地监理实习还让我深刻认识到了工地安全的重要性。在工地上，安全意识是最重要的，因为它关系到工人的生命安全和工程的顺利进行。在实习中，我亲眼目睹了一起危险的事故。一个施工工人因为操作不当导致从高处摔倒，幸好只受伤并无大碍。这一事件让我深刻认识到了安全问题的重要性，并对我有着长久的影响。作为一名工地监理人员，我应该时刻关注施工现场的安全隐患，及时采取措施进行预防和保护。

最后，工地监理实习给我提供了锻炼自我解决问题能力的机会。在工地上，问题是难免的，但重要的是如何解决问题。我曾经面临材料短缺导致施工进度延迟的问题，通过与材料供应商协商和与工人合作，最终我找到了解决方案，并不影响工程的质量和进度。这个过程让我领悟到解决问题的能力是一种重要的领导能力，也是工地监理人员不可或缺的素质。

在工地监理实习中，我获得了许多重要的经验和体会。通过学习建筑相关知识、与施工单位和工人合作、注意工地安全并锻炼自己解决问题的能力，我提高了自己的专业素质和实践能力。作为一个刚刚步入工程领域的大学生，我深感实习的重要性和对我的成长的影响。我相信，在今后的工作生涯中，我将运用这些宝贵的经验，为建筑工程的顺利进行和质量保障贡献自己的力量。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn