# 最新实习日志版(模板12篇)

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-07-06

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。实习日志版篇一(2)实...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**实习日志版篇一**

(2)实习地点：xx公司

(3)实习性质：毕业实习

二、实习单位简介 xx公司(elec-tech international co., ltd)成立于1996年，是一家专业从事智能化家用电器产品开发、设计、制造和销售的企业。公司的产品全部销往美国、加拿大和欧洲等发达国家和地区，是珠海市最重要的出口创汇企业之一。 xx年6月25日，公司2600万a股在深交所成功上市(股票代码：00xx)，为公司长远健康发展提供了强大动力。作为行业内具有影响力的制造商，德豪润达拥有强大的研发能力、制造能力和全球营销能力，十余家下属工厂和控股子公司，现有员工23000余人。被广东省授予“优秀民营企业”和珠海市“优秀民营企业”称号，也是珠海市唯一获“广东省外向型民营先进企业突出贡献奖”的企业。xx年度在国家商务部公布的全国进出口额及出口额民营企业百强中，出口额名列全国第三十一位。

在日趋激烈的市场竞争中，公司坚持“以创新引导需求，以速度领先市场，以质量赢取信任，以成本推动发展”的经营理念。围绕科研创新能力、一体化的制造能力、成本控制能力和全球市场销售能力等四大核心竞争力，经过多年的不懈努力，德豪润达现已跻身于全球小家电主要供应商的前列。

我们的目标是“成为全球最具竞争力的智能型家用品供应商”。

我们秉承为用户“提供最优质产品，提供最优质服务”的经营宗旨，以强大的开发和制造能力服务于全球客户，与众多国际知名品牌、全球化公司形成了牢固的战略同盟。

我们尊重人、并为所有员工创造良好的工作和发展环境，为每一位员工提供良好的个人成长机会和空间。

三、实习环境 实习期间，我在实习工厂的注塑车间(部门)工作，注塑部门主要从事于在生产第一线生产并简单加工产品。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，拉长2名。车间的各个生产小组有组长1名，技术员1名，加料员1名。每个生产小组有生产员工10多名左右。

四、实习过程

起初，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。

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(a、b班)，两班的工作时间段为：早上8：30至晚上8：30;晚上8：30至早上8：30。车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

**实习日志版篇二**

在大学期间，实习是让学生接触社会、积累工作经验的重要途径。我有幸参加了一家知名公司的实习，在实习期间，我遇到了各种各样的挑战和机会。通过这次实习，我收获了许多宝贵的经验和体会，不仅提升了专业技能，也锻炼了自身的软技能。

第二段：专业知识的提升

实习期间，我主要负责公司的市场调研工作。一开始，我感到有些无所适从，对于市场调研的方法和工具并不了解。然而，通过与同事的交流和指导，我逐渐掌握了一些市场调研的基本知识和技能。我学会了如何制定调研方案、如何进行问卷设计，还熟悉了一些数据分析的方法。这些专业知识的提升不仅帮助我完成了实习任务，也为我将来的职业发展奠定了坚实的基础。

第三段：团队合作的重要性

在公司的实习期间，我与团队成员密切合作。团队合作是实现公司目标的关键，也是实习期间我最重要的体会之一。通过与团队成员的协作，我意识到了团队的力量。大家相互支持、相互学习，共同解决问题，实现了良好的工作效果。团队合作不仅提高了工作效率，也让我学会了倾听、相互尊重和沟通的重要性。在未来的职业生涯中，我会继续注重团队合作，发挥团队协作的优势，取得更好的工作成果。

第四段：自我成长的体验

实习期间，我不仅学到了专业知识，也获得了宝贵的自我成长经验。通过参与实际工作，我明白了主动性和责任感的重要性。我积极主动地承担工作任务，并主动与同事交流合作。我也主动寻求反馈和改进，不断提高自己的工作效率和质量。通过这次实习，我明白了只有不断学习和成长，才能在职业生涯中立足。

第五段：对未来的展望

通过这次实习，我对未来的职业发展有了更清晰的规划和展望。我意识到，在竞争激烈的现代社会中，持续学习和不断提升自身能力是非常重要的。因此，我将继续努力学习，提高专业能力，在未来的职业生涯中取得更好的成绩。同时，我也会注重人际关系的建立和维护，通过与他人的交流和合作，不断拓宽自己的人脉资源。对于未来的发展，我将保持积极乐观的态度，迎接各种挑战和机遇。

总结：

通过这次实习，我在专业知识、团队合作和自我成长等方面收获了很多。我相信这些宝贵的经验和体会会成为我未来发展的有力支持。实习不仅让我得到了实践的机会，也让我更加明确了自己的职业目标和方向。我相信，只要我继续努力学习和提升自己，就能够在未来的职业生涯中取得更多的成就。

**实习日志版篇三**

在还没有来事务所见习之前，我总觉得律师的工作性质很单一，工作也很轻松。总觉得他们不用整天呆在办公室里，可以到处走走，钱就来了。

今天是见习工作第一周的最后一天。总的来说在这一周的时间，这周的事情不多，其实不是不多，只是我能够帮的上忙的事不多。

总觉得这样自己没有派的上实际性的用处实在不好。虽然他们是说不用帮忙，也许是不熟的缘故吧。但我还是觉得自己应该更主动些，哪怕是打水、扫地、整理办公室都可以增强和交流。

无所事事的时间有些难熬，希望尽快融入这个团体，让每一天充实起来。

**实习日志版篇四**

实习是大学生们开启职业生涯的重要一步，通过实习，我们可以更好地理解和应用所学的知识，增加工作经验，与职场接轨。在实习期间，我有幸获得了很多机会和挑战，这使我更加深刻地认识到实习的重要性和对我的职业发展的影响。在这篇文章中，我将分享我在实习期间的心得体会。

第一段：实习准备和第一天的印象

在我获得实习机会的时候，我做了充分的准备。我仔细研究了公司的业务和市场情况，并学习了相关的知识和技能。这让我在第一天就有了很好的表现，并给我留下了深刻的印象。第一天的工作主要是熟悉公司的部门和同事，了解公司的运作流程。通过和同事们的交流和合作，我感受到了团队的氛围和合作精神。我明白了在一个成功的实习期间，合作是非常重要的。

第二段：专业技能的提升

在实习的过程中，我有幸参与了一些具体的项目和任务。这些项目和任务使我学到了很多专业知识和技能。例如，我参与了一个市场调研项目，通过对市场调查数据的分析和整理，我学会了如何从大量的数据中获取有价值的信息，并将其整理成报告。这为我将来从事市场调研工作提供了宝贵的经验和技能。另外，我还从同事们那里学到了一些实用的技巧，例如如何高效地使用办公软件和工具，如何处理工作中的紧急情况等。通过这些学习和实践，我的专业能力得到了有效的提升。

第三段：个人素质的锻炼

实习不光是对专业知识和技能的考验，也是对个人素质的一次锻炼。在实习期间，我学会了更加主动和积极地与同事沟通和合作。我明白了团队合作的重要性，并学会了如何平衡个人兴趣和团队目标。另外，实习也帮助我提高了解决问题的能力和独立思考的能力。在工作中遇到问题时，我学会了分析问题的根本原因，并提出解决方案。这些经历对我个人的成长和发展非常有益。

第四段：职业规划和目标设定

通过实习，我对自己的职业规划和目标也有了更明确的认识。实习期间，我有幸接触到了不同岗位和部门的工作内容和要求。这让我更加了解了自己的兴趣和潜力所在。在实习的过程中，我与一位资深的职业导师进行了探讨和交流。他给我提供了宝贵的职业建议，并帮助我明确了我的职业目标和计划。我认识到，只有明确自己的职业目标并制定相应的计划，才能更好地发展自己的职业生涯。

第五段：对实习的总结和展望

实习的最后，我对整个实习期间进行了总结和展望。我认为实习是对自己所学知识和技能的检验，也是对自己的职业发展的启蒙。通过实习，我获得了很多宝贵的经验和教训，这让我更加明白了自己的优势和不足之处。在未来的职业发展中，我将继续努力学习和提升自己的能力，并且坚持自己的职业目标和信念。实习让我意识到职业生涯的道路上充满了挑战和机遇，只有不断学习和努力，才能取得更大的成功。

总的来说，实习是一个宝贵的机会，通过实习，我们可以更好地了解和应用所学的知识，增加工作经验，为将来的职业发展打下坚实的基础。在实习期间，我不仅学到了很多专业知识和技能，还锻炼了个人素质，并明确了自己的职业目标和计划。实习的收获和成长是非常宝贵的，我将用这些经历为将来的职业发展努力奋斗。

**实习日志版篇五**

先走了xx会计师事务所没多久，又来了个中天运事务所进行审计，才闲了两天，中联资产评估有限公司又来了，他们将根据成本法对天纬公司的资产进行评估，资产评估项目包括货币资金清查评估（现金清查和银行存款清查）、应收账款清查评估、预付账款清查评估、其他应收款清查评估、存货清查评估、产成品（库存商品）清查评估、流动负债清查评估等等。然后还要编制出资产评估结果汇总表，包括流动资产、长期投资、固定资产（即在建工程、建筑物、土地、设备）、无形资产（即土地使用权）、其他资产、流动负债、长期负债等。资产评估汇总表下还有资产评估分类汇总表和流动资产清查评估汇总表。光是看着我头都大了，现在终于了解出纳一天到晚喊烦的原因了，东一堆西一堆的事情，越是哪天忙就越往哪天压，好累啊。

3月22日

那么企业是否可以抵制呢？你收我的函证费，年终你银行与我企业函证，我企业也收取银行的函证费。你收我200，我收你500，不然，我就是不给你签章！不过，说是这么说，企业当然还没有胆子与银行叫板。企业得向银行借款，得把货币资金存放在银行里，而不可能把现金都存放在仓库里。谁也不会为了几百块钱向银行交涉。请人家吃一顿饭也不止这一点钱，节日的问候礼品也远远超过这一点费用。只是，这笔费用的支出多少让财务人员心头不快。不过，不是有大量的银行吗？你的收费不合理，那我是不是可以重新选择呢？我可以与其他的银行谈，选择收费最低的银行。但是，怕就怕银行间的联手绞杀。个人银行卡的查询收费，不就是这样吗？各家银行一致行动，广大存款人没有争辩的机会，因为收费是单方面决定的，单方面实施的，没有征求过任何人的意见。

出纳告诉我，也有一些银行，在基层，有一些灵活变通的政策，包括一些大银行。他们在打印好的对账账页上加盖与函证时使用的相同的公章，但不使用事务所提供的询证函格式，于是就不再向客户收费。他们也是理解，也是对上级行的政策不认同，所以，他们会有他们的对策。但不是所有的基层行都会这样做，况且，这样的格式，不能充分完整地反映企业与银行的关系，包括担保、贴现等事项。

应当发起一场公众提起的诉讼，对单方收费的合理性进行质疑，要求银行的行为，与客户，与社会公众之间，应当履行合同程序，由合同双方同意后才能执行，而不是单方的霸王条款！

3月23日

今天是实习的最后一天，部长在下班前帮我填考核表的时候反复叮嘱我一些工作中需要注意的问题和一些关键。并且说到了现在工作的情况，说不仅要注意工作能力还要注重与同事及领导的人际沟通，让我了解到如何正确与别人沟通，这门技术是需要长期练习的。

经过这段时间的实习，我认识了很多人，也得到了锻炼。而且还克服了自己胆怯的心态。刚开始觉得自己困难挺多，社会经验缺乏，胆怯就这样表现出来。后来在部长的帮助和鼓励下，我渐渐克服了这些心理因素。遇到不懂的问题就虚心向前辈请教，大家也都乐意教我。今后，我将参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，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。

**实习日志版篇六**

助教实习是大学生在校期间重要的实践环节，旨在提高学生的实际操作能力和实践经验。在实习期间，学生需要充当助教的角色，协助教师完成教学工作。通过这一实习过程，学生能够更深入地了解教学内容和教学方法，提高自己的教育能力和职业素养。下面将结合自身实习经历，谈谈助教实习日志的心得体会。

第二段：实习日志的重要性和写作技巧

实习日志是助教实习过程中不可或缺的记录工具，它可以帮助我们记录实习中的收获、困惑和感悟。写实习日志的目的是促使我们回顾实习经历，总结经验教训，对自己的助教角色和专业发展进行反思。在写作实习日志时，我们需要尽量客观、详细地叙述实习中的事实，并结合自身的体会和感受进行分析和总结。同时，我们也可以通过写实习日志来记录自己的成长和进步，为今后的发展指明方向。

第三段：实习日志的作用——增进交流与改进教学

实习日志不仅仅是自我总结的工具，更可以成为与教师互动、交流的桥梁。通过日志中的记录和反思，我们可以与老师讨论实习中遇到的问题和困难，老师也可以通过读我们的实习日志来了解我们的进步和需求。实习日志作为教育工作的一部分，也可帮助老师改进授课方法和教学内容，更好地满足学生的学习需求，提高教学质量。

第四段：实习日志的反思和自我成长

通过认真写实习日志，我们可以对自身的助教经历进行深入思考和反思。通过分析实习中发生的事情，我们能够发现自己的不足和差距，并找到相应的解决方法。例如，在实习中可能会遇到教学组织不够完善、表达能力有待提高等问题，我们可以在实习日志中详细记录和反思这些问题，并通过课后与教师交流、阅读相关教材、参加培训等方式进行改进和提升。通过实习日志的心得总结和反思，我们逐渐成长为更好的助教，增强了自信心和责任感。

第五段：实习日志的延伸应用和启示

实习日志不仅仅在助教实习期间有用，它也可以延伸到搞好其他事情的过程中。通过反思和总结，我们可以逐渐形成批判性思维和自主学习的习惯，提高解决问题的能力。同时，通过实习日志的记录和归纳，我们可以将自己的经验和思考分享给他人，对他人起到启发和帮助的作用。我们可以利用实习日志这一实践工具来不断发现问题、改进自己，并将这种实践经验应用于以后的工作和学习中。

综上所述，助教实习日志是助教实习过程中不可或缺的工具，它可以记录我们的成长、帮助我们反思和总结经验，并与老师进行交流和改进。通过认真撰写实习日志，我们能够提高自己的教育能力和职业素养，为未来的发展打下坚实的基础。同时，实习日志的延伸应用也将对我们的人生和事业产生积极的影响。因此，我们应该积极利用实习日志这一工具，用心去写、思考、总结，不断提高自己的能力和学习。

**实习日志版篇七**

今日上午，初次来到实习的地方，对它充满了好奇，很想到工地的各个角落一探究竟。可是项目经理并不了了我的心愿，带我熟悉了下办公室的个个部门，最终带我进入了项目部，给我介绍了梁工，此后我的实习导师便是梁工了。

梁工热情的接待了我，询问了一些关于我的情景，了解了我的专业，和要实习的资料后，也跟我介绍了这个工地的相关情景。之后拿出一大摞图纸，有结构图还有施工图等，梁工让我自我看图纸，有不懂的再向他或者其他师傅请教。

虽然做过课程设计，可是和这些图纸比起来简直是小巫见大巫啊。打开图纸，首先感觉到的是它的规范性和严谨性。仔细一看，发现有的还是在学校学过的，还算勉强看的懂。有的复杂的还是要请教导师的。

总结今日的感受，万事开头难吗，今日对于身边的环境还是有点陌生的，感觉连问问题都是不怎样敢开口。

1月6日星期二晴

还是一样的时光到达办公室，比起昨日，今日有了似曾相识的感觉。今日是我自我来到办公室的，找到自我的位置坐下，找出昨日梁工给我的图纸，继续翻阅。拿到基础及柱子的图时，感觉它很错综复杂，老是不明白该从何看起，于是鼓起勇气去问了办公室的另外一个师傅，他仔细认真地教我该如何看这副图，因为这副图是主楼和副楼画在一齐的，所以看上去较复杂。他教我要先区分出主楼和副楼，然后再依照轴线一条一条去看，这样就显得清晰多了。自我拿着图研究半天不如师傅的几句话，此刻我觉得啊应当不懂就问，这样才能学的较全面。还看了钢筋图，这个还是能看的懂的，什么型号的钢筋，根数，箍筋的距离啊等等。

总结今日觉得看图纸看到觉得乏味了，总感觉没有什么能够看的了，可是师傅一问起来还是会有很多不懂。

1月7日星期三晴

今日准时的来到办公室，渐渐地对于这个地方熟悉起来了，拿出图纸看了一会，总感觉乏味，梁工看出了我的心思，便问我，感觉如何，是不是想去现场走走了。我如实的回答了。梁工便跟我说，无论做什么都要先会看图纸，这很重要，再学会图纸与现场联系起来。之后还耐心的跟我说了去现场要注意的安全知识，说完让我去领了安全帽。此刻心境那个激动啊，都没感觉到这几天的寒冷了。

跟着梁工来到现场看到的是工人在搭模板，突然间觉得这些工人都好厉害啊，原本是空旷的一片，慢慢就构成楼板的模型，还很安稳。之后到建好的那栋去看外墙天棚，接下来要学习外墙天棚涂料的面积计算。

今日去现场的感觉根图纸比起来差很多的感觉，可是拿起图纸对照似乎又是那么回事。

1月8日星期四晴

今日一早来到我的办公室，整理好要用地资料等梁工的到来，他说好今日要早来教我手算外墙漆面的。上班时光到了，梁工也冲冲忙忙已经从工地下来了，他交代了同办公室的唐工教我计算。他有事情忙。唐工用cad打开要用地图纸，还耐心的教了我要用到cad软件的基础知识，因为学过，所以还是比较容易上手的。这么多的外墙面该如何计算呢，唐工耐心的一步一步教我计算。

听完还是觉得模模糊糊的，可是还是实践更重要，所以我还是自我开始着手算了。要看2张图纸，一看总平面图，二看截面图，三要与现场联系起来。先看截面图算出梁的周长再乘上梁的长度，这是最简单的想法了。仔细看图纸发现有3根梁并排，中间还有垂直的梁还有柱。发现并不是想的那么简单的，于是叫上安全员陪我到现场又看了一遍，发现今日看到的比昨日看到的似乎多了点什么。

1月9日星期五晴

迎着清晨的阳光来到我的办公室，做好了一切准备，打开cad图，开始了我的计算。a-1轴到a-2轴的工程量计算式，最外l-b梁等于外侧的周长加上上下底面的长度的总和乘上它的长度。中间梁也是四周的边长相加的和乘上(它的长度扣除柱的宽度)。内部的还要分为，内侧与外侧再顶面，自我感觉这样不容易混淆。最终要算柱子的面积了。柱子的面积要扣除没有上涂料的高度还要扣除梁口面积。这样一小截的外墙漆涂料的工程量算是计算完毕了。

拿着我的成果交给梁工检查，他说你这样计算结果应当不会差很远，可是你的计算式不容易让别人理解，你所要写的不仅仅仅只是给你自我看的，还要通俗易懂，让大家有一目了然的感觉。今日的实习感悟，觉得自我把该算的量给复杂化了，能够不用将所有的量都拆开一个一个计算。

1月10日星期六晴

来到办公室休息了下，紧之后唐工也来了，看了看我的计算式，还让我给他解释了下我的想法，我把我的计算过程讲了一遍，他说了句，思路是不会错，可是这样过程过于繁琐了。

他拿出他的计算式给我看，他把每一个轴号都标的清清楚楚的。我还是有的计算式看不懂，问了下他，他一解释，我就明白了。还有他是将柱子还有垂直梁放到最终统一算，这样避免混淆了还避免了有漏算或者多算。

听懂了唐工的计算后，我也开始了我的计算。碰上有弧线的里外的边长不一样有不一样的计算方法，数值差别不大的要相加取平均值，数值相差大的要分别进行计算。

今日的实习感觉收获还挺大的，从之前的无从下手，到此刻的我也计算出一大部分了，或许存在错误，可是我开始懂得了要如何去计算了。

1月11日星期日晴

7点半就来到了办公室，在休息间聊天更进一步的了解了下这个工地。本该有个专门的造价师傅带我的，因为她自身原因不能来，所以我就跟着梁工学习手算工程量。进去办公室又开始了我的任务。把剩下的量给算完。快结束的时候又碰上了一个问题了，转角的斜梁该怎样计算，梁口该怎样扣除呢。纠结了半天还是没有想到我能够用地方法，所以我还是问了唐工，他说对于这个啊也是按照两边的长度用勾股定理求的，梁口能够简便点按照垂直梁的来计算，这样能够简便很多对结果又不会有太大的影响。列完所有的算式，我就开始计算结果了，把我计算的结果跟唐工计算的结果比较，差了30多平方米，唐工说对于3000多平方米，这样一个误差是很正常的。即使是自我再算一遍也不能完全一样的。

1月12日星期一晴

昨日算完外墙水泥漆面，今日经过梁工的应许，戴上安全帽跟着唐工来到现场，唐工说今日要放样，便开始跟我讲解放样的作用以及做法。

在学校有学过全站仪，所以看到并不感觉到陌生。拿仪器过来，准备操作，发现之前学习的已经忘记了一大半了，所以只能先看唐工操作一遍，恍然大悟啊。把全站仪整平对中，进入菜单，建立基站和后视坐标，进入放样菜单，调取或输入该点放样坐标，确认后旋转全站仪对准角度目标对准十字丝，目标距离调整到0米，做点。

1月13日星期二晴

来到工地，拿起安全帽打算跟唐工一齐去把昨日没完成的任务完成，他确跟我说，今日只剩下一点了，你就不用去了。昨日的放样还是学到挺多的，还明白木工也是跟着放样的线搭的板，放样要放的准，关系到整个工程的质量。

来到办公室，稍微休息了下，梁工就过来了。我就过去问今日我有什么任务，他说，你今日的任务是把d地块的主楼与副楼的柱子的截面积。于是打开cad开始跟我讲解起了图纸，该怎样看，待会要怎样算啊等。听的有点模模糊糊的，可是还是要实践自我去算才会记得住。首先，我先算出副楼的柱子的种类和分别的个数，然后在同张图纸上找到柱子的截面大小，相乘得出各个种类柱子的面积，最终相加得出总和。今日的量还是有点多的，没能完成任务了。留着明天继续努力了。

1月14日星期三晴

今日现场在绑扎钢筋，征求梁工的同意，戴上安全帽跟着林工来到现场。在现场给我的第一感觉就是建筑物用地钢筋量可真是大啊。之后我又有一堆疑问了，怎样看这些钢筋的型号啊，怎样绑扎才能使他们这么规范等等。林工一一给我解答着，才明白在学校学的3级钢的符号，在这根本看不到，钢筋本身上有他的大小和型号，操作时要按图纸要求划线，绑扎最终成型。还看到了书本上学到的钢筋的连接，在这是用直螺纹套筒进行连接的，还有连接的位置要选得恰当。还从钢筋工人那明白所有受力钢筋和箍筋交接处全绑扎，不得跳扣。还有绑扎钢筋的缺扣，松扣数量不能超过所有数量的十分之一，且不应集中。

今日学到的知识可真多啊，什么钢筋型号，规格，以及绑扎的方法此刻都有了必须的了解了。

1月15日星期四晴

今日监理到现场检验钢筋，于是我也戴上安全帽跟着林工来到现场。跟着监理一齐检查才明白原先还有这么多的规范。

1、是否按图施工，绑扎成型的钢筋骨架，直径，品种，数量，间距，形状是否正确。

2、绑扎成型的骨架外形尺寸是否贴合设计要求，偏差是否超过规定，保护层厚度是否贴合要求，构造筋是否贴合要求。

3、描固长度，箍筋加密区及加密间距是否贴合要求。

4、钢筋接头，那里用到的是直螺纹套筒进行连接，外观质量，取样性能试验是否到达要求，接头数量是否过多等等。

听完监理跟我的介绍，拿着图纸我便懂得了要怎样去对照了。对照的过程中还看到了铁丝网，不懂它的用处是什么，又问了林工，他回答说这是后浇带，就是最终才倒混凝土的，有着类似与你们所学的伸缩缝的功能。

今日跟着监理，才明白跟着他们也能学到很多知识的啊。

1月16日星期五晴

前段时光到现场所学到的放样与钢筋的绑扎，今日又要开始新的工程量计算了。今日开始学习模板量的计算了。模板量的计算分为各层柱子，梁，以及板面的量的总和。先学的是梁的计算。要看2张图纸，一张是梁配筋图，一张是板配筋图。梁配筋图得出梁的长与宽，板的配筋图是明白板厚。想学会计算要先学会看图。然后按照轴线有规律的计算，这样不容易混淆。

按照梁工教我的计算方法，先计算横向的梁，用cad拉出梁的长度乘上(梁的高度减去板厚)在扣除梁口与柱口，慢慢算着算着有点感觉出来了，速度也就加快了。横向算完了，唐工过来检查了下，顺便看了下图纸，问我电梯口有没有另外算，我说没有，因为没有经验理所当然的以为跟其他梁都是一样的。然后这样就错了，回去找出错误的地方从新修改了下。之后继续算了。

1月17日星期六晴

前几天计算完了梁与柱子的，感觉剩下最难得就是板面了。把这一想法一说，唐工就笑了，他说板面是最简单的，只要用cad就能够拉出全部的面积，然后扣除楼梯，电梯井还有柱截面的面积这些就能够了。

cad大一就学了，可是此刻发现自我懂的还剩下真的不多了。于是只能请教唐工了，先输入命令aa按enter键，然后拿鼠标把板面的外围每个角都圈起来，板面的面积与周长就得出来了。之后算柱截面的面积，还要分层进行计算，因为每一层的柱子大小有的不一样，还要算楼梯的空间大小以及楼梯房的面积还有一些孔洞啊等。最终用板面的面积去扣除柱截面面积，楼梯房电梯房以及孔洞的面积等，这样就得出板面的工程量了。今日学到的用cad算板面面积，发现很多东西都是能够学以致用的。

1月18日星期一晴

今日唐工说要教我算楼梯的模板量，楼梯应当算是比较复杂的计算了吧，心里这样想。打开图纸，先自我熟悉了下大概，可是发现还是有点懵懂。于是我就自我戴上安全帽，来到现场今日要计算的楼梯熟悉下，这样待会算理解起来会容易点，还拍了照片，又回到办公室了，此刻就是万事俱备，只欠东风了吧。

过了许久唐工才回来，他说最近有点忙，梁工都是看不到人的，要不就是回来又立刻要出去了。最终唐工还是腾出时光教我计算楼梯的模板了。先计算柱子的模板，这个之前学了就会算了还有板面的面积也会了，此刻剩下的就是楼梯的斜面以及梯面。应当也不算太难，只要明白了高及垂直的长度用勾股定理计算得出斜面长度最终乘上宽度就能够了。

听别人讲得总是很简单，一旦到自我写了还是不太懂如何去计算的

1月19日星期六晴

今日早早来到办公室，似乎是要早点来，好好珍惜剩下不多的实习生活。休息了一会后便开始计算前几天算的梁模板，之前只算到2层，此刻要之后下去算了。虽然有几天没有算了，可是有算过，拿出之前的模板一看，就明白了该如何去计算了。算到一半，总公司有人下来检查了，梁工要跟着他们到现场去检查，于是我也跟着来到现场。跟着来检查的人员，我又懂得了更多的关于工地的安全知识。配电箱内用电线路是否有标识，分配电箱是否重复接地;钢材加工场地有两个积水坑，组织工人进行整改;发现现场模板堆放不规范，阻碍交通，立即组织杂工进行清理等等。

今日跟着总公司过来检查的人员到现场去，发现了很多之前没有注意到的问题。还明白了，如果检查不合格还要被罚款的，检查合格的有的还会有奖励。

1月20日星期日晴

今日来到工地，深深的感觉有点不舍得，就快要结束了实习生活，这边的人很善良，很好相处，还很热心。想想就不想离开了，可是天下没有不散的宴席。总有一天要离开的。

进到办公室，感觉没有什么心思了，唐工看到便跟我聊起天来，他说算不下去啊，今日另外一个地块要进行混凝土浇筑，于是跟着唐工去现场了，还没到，就听见振动棒的嗡嗡声，来到目的地就看到了混凝土浇筑。此刻混凝土日趋专业化，全部采用专业的混凝土公司输送商品混凝土以保证质量，避免了现场搅拌产生的误差，减轻了工人的劳动量。

还有浇筑也是用泵送的，这样能够提高浇筑效率。回想施工教师上课讲得那些关于泵送的知识，在结合现场明白了一些原理和泵送时要注意的一些问题。

**实习日志版篇八**

随着教育的发展和进步，助教实习成为大学生们实践教育教学的重要途径之一。我作为一名大学生助教，在实习过程中深感责任重大又收获颇丰。通过助教实习，我不仅得以与教师紧密合作，提升自己的专业能力，还能更好地了解学生和教学环境。在这篇文章中，我将通过连贯的五段式，分享我的助教实习日志心得体会。

首先，助教实习使我深刻认识到教育工作的重要性。在课堂上，我能够亲身感受到教师的辛勤付出和对学生的关怀。我与教师一起备课，参与授课，并负责改作业、答疑解惑等工作。通过这一切，我意识到一个教师的工作量是如此之大，需要付出很多心血和精力，才能让学生获得良好的教育。因此，我倍加珍惜这次助教机会，为未来的教育事业打下坚实的基础。

其次，助教实习提高了我的沟通与组织能力。在课堂上，我不仅与教师之间的沟通密切，还与学生之间的交流频繁。要在短短的课堂时间内有效地传递知识，并使学生理解掌握，需要有清晰的组织结构，简洁明了的讲解方式，以及耐心细致的解答。通过与学生的互动，我学会了倾听他们的问题和意见，并灵活调整自己的授课方式，以达到更好的教学效果。

第三，助教实习提升了我的解决问题的能力。在授课过程中，我遇到了很多学生们的学习困难和疑惑。有时候，他们可能因为基础不牢，而无法理解更深入的知识点；有时候，他们可能遇到难题无从下手。作为一名助教，我主动接近学生，发现问题，解决问题。我有时会尝试用图表和实例来让他们更好地理解知识点，有时会帮助他们拆解难题，一步一步引导他们找到解决的方法。这个过程不仅考验着我的专业能力，更锻炼了我做事的耐心和细心。

第四，助教实习加深了我对学生的了解。在课堂和答疑环节，我接触到了各种类型的学生，有自信的天才，有迷茫的普通学生，也有懒散的落后学生。通过与他们的交流和接触，我发现每个学生都有独特的需求和个性。有时候，他们需要的并不只是知识的传授，更需要的是一种鼓励和支持，一种给予他们自信和动力的方式。这让我深刻意识到，在教育工作中，我们不能仅仅看重学生成绩，还要着眼于培养学生的人格和素质，为他们的未来发展营造良好的环境。

最后，助教实习给我带来的最大收获是成长与进步。在这次实习中，我不仅学到了专业知识，还学会了更好地处理与他人之间的关系，学会了管理和组织，学会了耐心与细致，学会了解决问题。这些都是我未来成为一名优秀教师所必备的品质和能力。通过这次实习，我对教育工作的热情更加坚定，对学生的关爱和帮助的渴望更加强烈。

综上所述，助教实习日志给予了我许多宝贵的经验和启示，在教育道路上为我点燃了一盏明灯。通过认识到教育工作的重要性，提高沟通和组织能力，增强解决问题的能力，加深对学生的了解，以及在成长与进步中收获，我确信我将会成为一名优秀的教育工作者，为社会的进步和人才培养做出更大的贡献。

**实习日志版篇九**

第一段：引言（150字）

学生实习是大学生接触社会、了解实际工作环境的一次难得机会。在实习期间，学生需要完成一份实习日志，记录自己的实习目标、学习内容以及收获与体会。本文将以学生实习日志为主题，总结实习期间的心得体会，分享实习带给我的成长与启发。

第二段：实习目标与计划（250字）

在实习开始之前，我制定了实习目标与计划。首先，我希望能够通过实习了解相关行业的工作内容和流程，从而对未来的职业选择有更清晰的认知；其次，我想提升自己的实际操作能力，将课堂上学到的理论知识应用于实践中。为了实现这些目标，我制定了详细的计划，包括每天的工作安排、学习内容和预期结果。通过这样的规划，我能更加有条理地进行实习。

第三段：实习经历与收获（350字）

通过实习期间的工作和学习，我获得了许多宝贵的经验和知识。首先，我深入了解了相关行业的工作流程和操作规范，通过实际操作中的观察和亲身体验，对工作环境和工作流程有了更全面的了解。其次，我积极参与团队合作，与同事们共同解决问题和完成任务，培养了良好的沟通和协作能力。此外，我从实习导师和其他员工的经验中获得了许多宝贵的指导和建议，不仅提高了自己的专业素养，也增强了自信心和发展动力。

第四段：心得体会与感悟（300字）

通过实习日志的记录，我不仅对实习过程有了更清晰的认识，也总结了一些宝贵的心得和感悟。首先，实习是一个与理论知识相辅相成的过程，只有不断地实践和学习，才能真正提升自己的能力。其次，实习是一个锻炼自己综合素质的机会，除了专业技能的提升，我们还要注重培养解决问题的能力、沟通与协作的能力以及独立思考的能力。最后，实习也让我认识到了自己的不足之处，从而激励我不断提升自己，不断完善自己的能力和素质。

第五段：结尾（200字）

通过这次实习，我收获了很多，不仅对自己的专业和职业有了更全面的认识，也提高了自己的综合素质和能力。实习日志的记录让我更加有意识地进行学习和反思，帮助我成长为一个更优秀的人。在未来的学习和工作中，我将继续努力，不断发展自己的能力和素质，为实现自己的人生目标做出更多的努力。

（以上为开头、中间和结尾部分的主要内容，字数稍减）。

**实习日志版篇十**

第一段：实习的初衷和目的（200字）

作为一名医学院的学生，实习是我们接受专业训练和学习的重要一环。医院实习是将理论知识付诸实践的机会，也是了解真实医疗环境、提升专业素养的重要阶段。我的实习之旅始于医学院选派，由于实习时间有限，我希望通过医院实习能够更加了解医学专业，并锻炼自己的临床技能，为将来成为一名优秀的医生奠定基础。

第二段：实习过程的感受与体验（300字）

实习的过程并不如想象的那样轻松。从第一天进入实习以来，我就感受到了医生的工作压力和责任重大。无论是繁忙的门诊工作还是令人紧张的手术室操作，医生们始终保持着专业和耐心。在实习中，我深刻认识到医学是一个不断学习和提高的过程，并且要付出巨大的努力才能达到自己想要的水平。通过实习，我学会了如何与患者进行沟通，感受到了医生对患者的关爱和责任。

第三段：医院实习的收获与意义（300字）

医院实习给我提供了一个宝贵的机会，让我亲身体验医学的魅力。通过实习，我不仅学到了更多实用的医学知识，还学会了解读病人的病历、观察病情，提前预判病情的发展。这对于将来成为一名合格的医生是非常重要的。在实习过程中，我还发现了自己的不足之处，比如沟通能力不够、操作技巧还不熟练等。这些问题将成为我今后学习和提升的方向。此外，通过实习还能充分了解医生的工作状态和困境，明白医护人员是如何用自己的专业知识和技能去服务患者，这种经历让我更加尊重和敬佩医生这个职业。

第四段：对医学专业的思考（200字）

通过医院实习，我对医学这个专业有了更深刻的认识。医学是一门综合性的学科，不仅需要具备扎实的医学基础知识，还需要不断地学习和进修。同时，医学还需要有良好的心理素质和沟通能力。医学不仅仅是一个技术学科，更是一门服务学科，我们要承担起保护人类健康的责任。通过实习，我明白了医学的职业精神和重要意义，我将铭记使命，为以后的学习和工作做好充足准备。

第五段：对未来的展望和感悟（200字）

医院实习是我医学学习生涯的重要里程碑，它是我走向医学道路的第一步。通过实习，我直观地感受到医疗工作的压力和挑战，但更重要的是，我看到了帮助和关心他人所带来的巨大满足感。未来的道路会更艰辛，但我相信，只要坚持初衷，不断学习和提高自己，就能成为一名优秀的医生。我决心努力学习医学知识，提升专业技能，为能力与爱心相结合，为人类的健康事业贡献自己的一份力量。

在医院实习的日子里，我学到了很多，成长了很多，也收获了很多。我相信这段宝贵的经历会成为我医学之路上的永久财富，让我对医学专业充满信心，并更加坚定地选择了这个光荣而崇高的职业。

**实习日志版篇十一**

第一段：简介实习背景（200字）

在幼儿园实习是每位幼师专业学习过程中的一项重要任务。我有幸前往某幼儿园进行为期一个月的实习。这段时间让我深刻认识到自己在幼儿园工作中的不足，也让我体会到幼师工作的重要性和意义。

第二段：实习过程中的体会（300字）

在实习期间，我有幸参与了多个幼儿班级的日常教育活动。在与孩子们互动的过程中，我发现幼师的角色并不只是简单地传授知识，更重要的是亲密地与孩子们建立起信任和情感的联系。孩子们需要一个关怀和耐心的陪伴者来引导他们的成长，这需要幼师具备对儿童心理和学习特点的深入了解。

第三段：遇到的困难及解决方案（300字）

实习期间，我也遇到了一些困难。首先，我发现自己在与孩子们的交流中遇到了很多障碍，因为他们的语言表达能力还未完全发展好。为了解决这个问题，我积极寻找与孩子们沟通的新方式，比如利用肢体语言和绘画等。其次，我发现自己的宽容和耐心不够，难以面对幼儿在行为上的一些挑战。为了解决这一问题，我向导师请教并阅读相关教育心理学的书籍，学习如何更好地与幼儿进行交流和引导。

第四段：收获和成长（200字）

通过这次实习，我不仅对幼师的职责有了更深入的理解，还在实践中不断成长。我学会了如何与幼儿建立深入的连接，提高了自己的教育能力和专业素养。同时，我也深刻意识到幼师需要付出更多的努力和心血，来确保每个孩子得到最好的教育和关怀。

第五段：展望与反思（200字）

在未来的职业生涯中，我希望能够一直从事幼教工作，因为幼师这个职业能让我充分发挥自己的爱心和耐心，为孩子们的成长和发展做出贡献。通过这次实习，我意识到自己还有很多需要学习和提高的地方，我会继续不断学习，不断反思和调整自己的教育理念和方法，以更好地为孩子们服务。

总结：

这次实习经历让我对幼师这个职业有了更全面和深入的认识。与孩子们相处的每一天都是一次成长和收获的机会。在未来的职业生涯中，我将秉持着爱心和耐心，致力于为孩子们的成长和发展提供最好的教育和关怀。

**实习日志版篇十二**

学生实习是大学生们锻炼自己的一次机会，也是从理论到实践的重要桥梁。实习期间，我每天都记录下来一些实践的感受和体会，以便于日后回顾和总结。在整个实习过程中，我获得了很多宝贵的经验和教训，同时也发现了自己在某些方面的不足。下文将从实习环境、实习任务、团队合作、职业规划以及成长体会等方面进行总结和反思。

第二段：实习环境

实习环境是一个人能够发挥才能和表现能力的重要因素。我所实习的公司氛围和谐，员工之间相处融洽。在这样的环境下，我能够专注于工作，不受外界干扰。此外，公司的学习氛围浓厚，不仅能够学到专业知识，还有各种培训和学习机会。我通过在实习期间的观察和互动，学到了很多实际操作技能，提升了自己综合素质。

第三段：实习任务

每个实习生都会面对各种各样的实习任务，它们挑战了我们的能力和耐心。在实习期间，我被分配了很多重要的任务，比如撰写报告、收集数据、参与项目调研等等。这些任务不仅考验了我的专业能力，更锻炼了我的团队合作能力和组织能力。尽管有时候会遇到困难，但我从每个任务中都学到了很多，使自己成长为一个更加成熟和自信的人。

第四段：团队合作

团队合作是实习期间最重要的一部分，也是我获得最多体会的一部分。在团队合作中，我学会了倾听和尊重他人的意见，同时也敢于表达自己的看法。团队合作让我体验到了集体智慧的力量，我们通过共同努力克服了很多问题和困难。我也清楚地意识到，一个团队的成功往往取决于每个成员的贡献和合作。

第五段：职业规划和成长体会

实习期间的职业规划和成长体会是整个实习过程中最重要的一环。通过实习，我明确了自己的职业目标和规划，并且为此做了一些具体的准备。同时，实习也让我认识到了自己在一些方面的不足，比如表达能力和解决问题的能力。我将以此为动力，不断努力提升自己的能力，为未来的职业道路做好准备。

总结

通过这次实习，我深刻意识到了理论与实践之间的差距和联系，也逐渐明确了自己的职业发展方向。实习在我人生中扮演着重要的角色，不仅让我学到了知识和技能，更让我认识到了自己的不足和需要改进的地方。我将继续努力，为了自己的职业梦想不断进取，实现个人的价值。

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