# 最新顶岗实习周记(大全9篇)

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-05-06

*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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。顶岗实习周记篇一按照公司...*

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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

**顶岗实习周记篇一**

按照公司安排，分配到基站那边熟悉设备和操作器件。任务是认识基站设备rbs2206(室内宏蜂窝)的组成，请点各基站设备资产，登记载波的开启情况，进行备用电池的放电测试，门禁系统的开启关闭操作，空调温度的调整(一般为26度)等。

由于我们队员较多，队长安排我们向另外两名早来的实习生学习。我们的工作地点是海珠区的中国移动的各个基站点(主要分布在楼宇天台和地下停车场)，时间是每天早上9点钟到下午6点，中午休息一会儿。工作任务较为简单，操作起来单调机械，需要乘坐面包车到处去各个点奔波。抱着学习和吃苦的态度，还是认真的完成任务。起先进入基站都感觉好奇，认真地向队长和队员们请教问题。有的问题都觉得太简单，但书本上从未涉及过，还是坦诚地向别人请教。

这一周的工作下来，学会了基站的各个部件的位置组成和实物外观，结合所学书本上的知识，加深了各器件的了解和提高了实际动手操作能力。学会了与来自不同教育背景和生活地方的同事的交流与合作，深感工作上要不耻下问和同事间要合作紧密才能很好地完成工作任务。

依然是在基站学习。工作任务与上一周的大概相同，熟悉基站设备，备用电池的放电测试，不过开始进行故障处理和部分时间进行巡检。

工作地点仍然是海珠区的广东移动的基站机房与室外基站，不过检查的基站点与上一周略为不同，都第一次进入检查。时间上也一样，虽然我们组要值夜班，考虑到我们实习生的身份，暂时不作安排。

这一周的工作与之前的工作内容大致相同，其中故障处理较多，故障处理一般就是更换基站设备，如cdu，tru(载波)，dxu等，更换设备有一套标准的流程，实践动手不能马虎了事。还有部分巡检，需要用omt软件连接设备，主要用来定位基站设备故障。工作上依然单调枯燥，但不能放松，以免出现安全事故或工作不到位，给下一步流程的工作的同事带来重复的麻烦。

基站工作结束，开始做网优相关工作，网优主要包括路测，验收，楼宇普查，扫频等任务，是比基站的工作复杂一点，是处理解决信号问题的主要人员。

工作地点是广州移动的业务数据中心，我所在的组是西区，位于体育中心和珠江新城一带，工作时间与之前一样。第一天由负责人说明工作流程和注意事项，没有接触到实际的网优工作，都是一些送文件和设备给同事使用的跑腿工作。

这一周的工作不多，负责人的一番指导和教悔也让我认识网优这一职位属于干活多薪资少的工作，需要耐心努力地学习理论和操作知识，吃苦耐劳踏实工作才能完成工作。

这一周才是接触到网优的实际工作，路测，路测就是道路测试信号，由于道路上都可能占用多个小区，甚至是越区覆盖，是网优中分析处理问题的一个很好的学习过程。

工作地点是广州大道位于中山大道及体育东路之间的一段道路，实际上就是天河路一带，时间是凌晨2点开始，因为刚刚进行过割接小区，所以测试一下割接后小区占用情况。数据显示信号强度正常，只存在局部地点出现质差，割接成功。

这一周的工作是和一位路测队长学习，在测试过程中繁繁出现问题，手机电池没电，数据线连不通，电脑鼠标不动，没有带上3g卡，最后测试时间缩短减少电池使用时间，回公司更换数据线，暂时没有测试3g与2g切换情况信号。测试前的设备检查是否完好，测试软件的熟悉准备都是测试前必须注意的问题。

与dt路测不同，这一周cqt中楼宇普查，cqt全称call quatity test，包括的内容很多，楼宇普查是其中的一项，cqt属于室内覆盖系统，优先占用室内信号，会用各种类型的信号质差问题。

工作地点是位于天河路的正佳广场，时间是整天都在测试。正佳广场之前有重要客户并且做过室内重新覆盖，所以进行一次楼宇普查信号测试并且对投诉地点重要点进行测试。

这一周cqt的楼宇普查主要运用打点测试，不同于之前路测的gps道路导航，室内gps精确度不高。打点测试就是在楼层每一层图纸打出该点的信号标志点，测试软件的打点设有暂时重新打点，一层楼只能一直打下去，操作看似简单，一不留神打点落在图低外面，数据就是显示很难看，所以简单的工作也要认真仔细处理，成绩是体现在细节处。

这一周的cqt是扫频测试，是上行干扰排查的最后一环，上行干扰排查流程是bsc告警，基站设备检查，室分排查，bsc终端处理，扫频测试。需要携带扫频仪器，在露天楼顶工作，较为辛苦。

工作地点是体育中心附近的天河宾馆，重点排查天河村与育蕾小区两处的干扰源。鉴于移动的要求，这一带的客户投诉有升级意向，扫频测试必须尽快谨慎处理。首先天河城天台四个方向扫频，底噪较高，干扰严重，育蕾小区方向底噪干扰明显存在干扰源，寻找该地区干扰源八目天线无果，第二步在天河宾馆天台扫频，情况类似，重点排查天河村干扰源，发现一个私装天线八目天线，明显非法安装，移交移动方面处理。

扫频工作由于扫频仪器较重，并且在露天楼顶工作，工作强度较大，几天下来皮肤都变得黝黑，不过还是坚持下去了。扫频过程中遇到客户当场投诉，有投诉升级意向，连忙进行解释和安抚情绪。扫频测试都有一套严谨的排查上行干扰流程，进一步学习到工作流程的、必须严格细致执行。由于扫频工作的队长离职，所有工作虽然还有很多地方不理解，但通过同事帮助和自学，基本完成部分的扫频任务。

这一周的任务是新站开通验收，验收也属于cqt的一部分，与楼宇普查类似，包括打点测试的语音测试和数据下载测试。

工作地点是位于珠江新城的新全球通大厦，时间是安排六天四组人员，完成时间是1天半完成三层停下场，七层裙楼和40层主楼语音测试和数据下载测试，比预计时间早，较好完成任务。

验收任务情况与楼宇普查差别不大，运用之前cqt知识，加以理解实践，做好学以致用。由于任务情况比较紧急，平均一天测试语音七层，数据下载十五层，效率明显较高，工作积极热情，受到负责人赞赏。测试量较大，必须自己学会设置软件的配置，操作谨慎方能准确高效完成任务。

**顶岗实习周记篇二**

作为一名正在求学中的学生，在求学期间能够接受到岗位实习的机会是非常幸运的一件事情。而在药企实习，更是有着不同于其他行业的特殊意义。药企实习的意义在于让我们深入地了解药品生产流程，自身的实践能够同理解到学习到的药品知识进行结合，更好地提升自己的能力和素质。本文将借助笔者在实习期间的经历，分享出我对药企顶岗实习的一些心得和体会。

第二段：分享实习过程中的感受

我所在的实习药企是一家大型制药企业，实习期间我主要负责参与到该公司生产中心的各项药品质量、质检、仓储和销售等工作中。刚开始，我对整个实习流程还存在一些迷茫，但是我的导师通过耐心、详细的讲解，让我快速适应并且熟悉了整个工作环节和流程。在实习的过程中，我意识到一个人的成功是需要团队协作的支持，通过和科室间的沟通和合作，能够使我完成自己的工作任务。因为同事之间互通有无，使得自己成为了一个团队的一部分，从而让我顺利地融入了团队当中。

第三段：讲述实习中的挑战与解决方式

在实习期间，我也遇到了一些具有挑战性的任务，例如质检的检测过程、销售的巡视过程等。通过团队的授予任务和监督，学习了一些针对这些挑战性任务的行之有效的解决办法。在质检的检测过程中，我经常和我的同事们进行互相掌握的沟通，同时向我的导师和领导咨询建议。在这个过程中，我不断重视和应用团队工作的重要性，也认识到了自己的工作中存在的优点和短板。不断地自我反省和改进，才能走向更好的职业道路。

第四段：总结实习的收获

在整个实习的过程中，我不仅学会了专业知识和理论，更从实战中学会了自我分析和合作，学会了树立自己理论和实践相结合的职业生涯目标。特别是深感到，自身所具备的职业操守和注重业务结果的态度是成功的关键之一，能够使我们达到更高水平，以更优越的姿态面对未来的挑战。同时，我还深刻地感受到了作为一名药品工作者所要承担的社会责任和道德应尽之责，这段经历不仅开启了我通向专业领域的大门，同时也成为了未来职业生涯发展的重要奠基石。

第五段：展望自己的未来

通过此次实习，我认识到巨大的工作压力和职责，我深知自己要继续努力、学习更多的知识和技能。我也恪守了自己作为一个药品工作者的权责，抱着对整个行业完美的追求，匡扶健康职业生涯飞跃的信念。从今天起，我将继续坚持深度学习和不懈努力。我相信只要努力付出，将能够不断提升自己的核心能力和素质，不断完善自己的药品科研和临床实践技能，最终成为一个对社会、对行业都有所贡献的优秀人才。

**顶岗实习周记篇三**

第一段：引言（200字）

顶岗实习是大学生们接触社会、锻炼能力、提升竞争力的重要途径。经历了一个月的顶岗实习，我深感其带来的深刻意义。在这个周记中，我将分享我在实习中的体会和心得，同时也希望能给其他即将经历顶岗实习的同学提供一些启示。

第二段：实习的挑战（300字）

首先，顶岗实习给了我一次真正融入企业的机会，也让我深刻体会到工作的压力和挑战。一开始，我对自己能力的不自信使我觉得无所适从，在项目中陷入困惑。然而，随着时间的推移，我逐渐适应了工作的节奏，并通过与同事们的交流获得了更多知识和经验。在这个阶段，我才明白了实习的真正意义不仅是为了完成任务，更是为了学习和成长。

第三段：实习的收获（300字）

在实习期间，我有幸参与了一个重要项目的策划和执行。通过与团队的协作，我学会了如何分解任务、制定计划，并与他人合作完成任务。在解决问题的过程中，我锻炼了自己的分析能力和解决问题的能力。此外，我还学会了如何在繁忙的工作中保持高效率和良好的沟通能力。这些经验将对我的未来职业发展起到重要的推动作用。

第四段：实习的反思（200字）

在实习过程中，我也发现了一些自身的不足。首先，我发现自己的时间管理能力有待提高。由于工作任务的增多，我常常感到焦虑和压力，效率也不高。其次，我意识到自己在团队中的协作能力还有待加强。尽管我能与同事们积极合作，但在一些困难的情况下，我往往会沉默不语。这些反思让我意识到在未来的学习和工作中，我需要不断提高自己的能力，不断面对挑战和困难。

第五段：总结与展望（200字）

通过这一个月的顶岗实习，我不仅收获了专业能力的提升，更培养了自己在工作中的责任心和团队意识。同时，实习也让我更加明确了自己未来的职业发展方向和目标。在以后的学习和工作中，我将更加注重提升自己的能力和技能，继续学习与成长，并为实现自己的职业目标而努力奋斗。

总之，顶岗实习是一次宝贵的经历，通过实践增长才能，才能不断提升自己。通过这次实习，我不仅积累了实践经验，也认识到自己还有很多需要提升的地方。我相信在将来的路上，只有不断努力和学习，才能为自己创造更好的机会和未来。

**顶岗实习周记篇四**

这周我是在幼儿园的资源班实习的，至于为什么叫“资源班”，我出于好奇曾问过苗老师，她说具体为什么她也不知道，这种说法就是从那里引进过来的。后来，我听时明老师说，之所以叫“资源班”，是因为他们把这些孩子当成一种资源，按道理平时资源班的这些特殊孩子是被分到各个普通班里接受融合教育，与正常孩子一起上课、玩耍、吃饭，除此之外，他们还要来资源班里接受特殊的培训，训练他们的某些特殊能力，其实我感觉这种方式特别好，这样的话这些孩子不仅可以接受融合教育，和正常的同龄小朋友一起学习、一起玩耍，而且还可以根据自己的情况接受特殊训练和治疗。可是在实践中却不是这样的，这些孩子以前也是在普通班里接受融合教育的，等超过学前年龄后再呆在普通的学前班里不合适了于是就安排到资源班了，而且，普通班里的孩子基本上没有机会接受特殊培训。

资源班里有两个老师即时明老师和苗老师，朱老师和赵老师也时常过来帮忙，班里有七名学生，多是八至十二岁的自闭症和脑瘫患者，学员有：刘子畅、左浩、刘晓歌、刘纪良、邵春霖、叶卓群、曹晨晨。其中，刘子畅是一名女孩，我们亲切的叫她妞妞，据说她是脑瘫患者，今年刚九岁，她有个特点就是特别喜欢跷二郎腿，高兴或是难过时会发出尖叫声，喜欢蹲到桌子底下，也很喜欢玩沙子，课间活动时她喜欢一个人做到走廊的长椅上，还喜欢躺着靠在打扫卫生的那个阿姨身上，感觉她把那阿姨当成自己的奶奶一样。另外，妞妞还很有音乐感，她喜欢跟着音乐跳舞，午休后不肯穿衣服，要清醒十多分钟后才肯起床。还有，我感觉妞妞是特别的细心，她特别喜欢蹲在地上去捡地上的小东西，是那些非常微小的东西，例如一粒小沙粒。对于他们我总是有许许多多的好奇，感觉他们真的很特别，值得我们这些所谓的正常人去探索。

左x是一个非常可爱的小男孩子，他是一个脑瘫患者，他的右手不知什么原因被烧伤一直包着，他常常举着自己受伤的手给别人看，还时常伸出大拇指表示自己很棒。他有点抠门，自己的东西从来不舍得给别人，也不让别人玩，感觉好好还是挺听话的。他发音不是很清楚，说不出来，但是很爱笑，很好接触，在这几个孩子中，他是最聪明的一个了，有时他会看老师的眼色行事。他经常流口水，好像是自己控制不住，吃东西时，他总是把自己的嘴里塞得满满的，以至于都嚼不开了，就好像时不赶紧吃就没有了似的。

刘x是一个胖乎乎的男孩子，他是一名自闭症患者，他特别能喝水，吃饭、吃点心时他都吃得很多，听老师说他挺会说话的，这几个学员中他算是的了，只是有时候不愿说话，即使别人主动跟他打招呼他一般也不会回应。知什么原因他特别喜欢妈妈，不怎么喜欢爸爸，每次当他听说下午是爸爸来接而不是妈妈时，他就会很不高兴，并且不停的喊妈妈。在我的印象中晓歌的性格比较温和，不过，因为自闭症他很少与人交流，有时候群群抓他的衣服他也没什么反应。

刘x也是一个自闭病症患者，他是一个比较令老师头疼的学员。他喜欢唱歌，常常跟别人说“你好”“你好吗”“hello”“加油吧”等等，他特别喜欢抱着球转圈，有时候站着转，有时候跪在地上转，还经常躺在地上玩，有点坐不住。他的口语发音还算可以。他经常会发出尖叫声，特别是在心情不好时，声音刺耳，我想他一方面是为了发泄情绪，另一方面是为了引起别人的注意。他特别喜欢玩篮球，每次下课他第一件事情就是到活动室里去拿篮球，就这样拿着球一直拍着玩，拍的还挺不错的，我感觉他就是一个运动型的孩子。有时候他还会趁老师不注意溜到办公室里去玩钢琴。不过我听老师说，他的妈妈对她的影响很不好，他妈妈有点泼妇型，很不讲理。又一次浩浩打了刘纪良一下，他妈妈就当着老师和浩浩爸的面让纪良去还手。这些孩子虽然很特别，但是他们的模仿能力还是挺强的，老师们很担心他的妈妈的行为会对纪良产生不好的影响。

叶x是一个十二岁的脑瘫患者，是这里面年龄的孩子，他的程度要比别人严重。他喜欢掐人、抓人，而且弄得挺疼的。我一直没弄明白他的动机是什么，不过我想他的本意并不是去伤害别人，或许是为了表达自己的某种情感，某种需求，至少每次他抓我时，我从他的眼睛里看到的是一种期待，一种请求。他很容易紧张、焦虑，紧张时抓人的次数就会明显增多，当她出现这种抓人行为时不能硬板他的手，而是要慢慢地温和地说“群群，轻松手”，多说几遍他就会慢慢地放开手。群群的休闲娱乐方式比较少而且很简单，虽然他不怎么会拍球，但是他很喜欢玩小球。因为经常抓人、掐人，老师常常把他与别的小朋友分开坐，我感觉这并不是一种很合理的方法，可是我没有什么更好的建议。

绍x是一个挺精神的自闭症男孩，我挺喜欢他的，感觉他性情很温和，很容易接触他有个特点就是喜欢找人抱着转圈，他很瘦，还不到五十斤呢，他喜欢到处走，坐不住，即使上课时也坐不住，没多会儿就不见人影了。

曹x是一个长的小小的、很可爱的男孩，听老师说他好像是自闭症和脑瘫两者兼有，吃饭时经常吃的满桌子都是。他还特别喜欢亲人，经常抱着老师来亲，每次我慢慢靠近他坐时，他就抱着我的脖子亲我的头。晨晨也很有音乐感，每每听到音乐他就开始跟着音乐摇晃身体，特别有节奏感。他的口语表达也不是很好，很少说话，而且说话不清楚。

周一早上我是坐公交车去幼儿园的，因为之前没有步行去过幼儿园，不知道按照我的速度多长时间能到，所以我是早上坐车去，下午自己走回来，自己算一下时间。看看从幼儿园到家庭要用多长时间，以后就心中有数，上班时就不会迟到了。早上坐车时等38路快线等了半个多小时都没有来，还差十分钟就到上班时间了，我很担心第一天去上班就迟到，最后我坐3路车去了，上次回来时我见过3路车经过幼儿园。幸运的是我竟然没有迟到，蔡老师给我安排了一下我就去资源班了。金保哥一直让我骑自行车去上班，他说天天坐公交去上班挺费钱的，家里有自行车都是以前家长捐的，以后这段时间那辆自行车就归我骑了。可是我一直都坚持不骑自行车，坚持自己走路，感觉半个小时就到了也不远。其实我不愿骑自行车主要的原因是担心安全问题，我感觉郑州骑车的人实在是太多了，上下班时路上总是很堵，我很怕自己会在这片无亲无故的土地上出什么事，万一出了什么事情就就不好向家里交代了。

因为是第一次来，与这里的老师、学生都很陌生。我这一周主要是与老师、孩子建立良好的关系。之前金保哥就告诉我说自愿办理的两个老师都挺有想法的，建议我多问问他们处理孩子问题的方法以及原因，凡事多问个为什么。前两天是我问的很少，因为感觉关系没怎么建立起来，问起来不是很方便。其实我觉得主要原因是在一个陌生的地方，完全陌生的环境中我感觉自己有些腼腆，有些拘谨，心里放不开。

不过本周我还是学到了不少东西，学到了一些处理孩子行为的方法。子畅常常钻到桌子底下不出来，不管如何说她都不会听，硬拉她还会哭。我问时老师鉴于这种情况应该如何去处理，她告诉我说要直接把她出来，让她坐到自己的位置上，直接去强化她的正向行为，而不去关注她的负向行为。对于群群的抓人行为，老师用坚定而温和的口语说“请放手”，慢慢地他就放手了。

老师在给孩子发指令时都是用简单而又礼貌的口语说的，如：“请坐”“请回坐”“请起立”“请把书包放回去”等等，简单的句子孩子们容易理解，相反，我刚来时跟他们交流时的句子对他们来说都相对比较复杂，加上我说话的速度对他们来说还有点快，他们很难理解，对我的话和指令基本没什么反应。就这样慢慢地我掌握了跟他们交流的方式，对他们并不清楚的言语和非言语行为能够听懂、理解了，对我来说，这就是我本周的收获，感觉很开心，希望下周可以有更大的收获，学到更多的东西。

**顶岗实习周记篇五**

在大学校园中，距离步入社会仍有一段距离的我们，经常听到身边的学长学姐们分享他们的顶岗实习经历。而我，也有幸参加了为期两个月的车工实习。这是我第一次接触这个领域，也是我第一次真正融入了工业生产的环境中。在实习的两个月里，我从中收获了很多，不仅增长了工作技能，也提升了自己的生产意识和思维能力。

第二段：顶岗实习的开始

刚刚进入公司时，我短暂的感到了一点点的紧张，因为这是我第一次真正进入工厂，接触重型的设备和机器。我需要适应工厂的噪音和环境。刚开始接触到车床时，我受到了很大的震撼，因为对于一个初学者来说，车床显得如此庞大和陌生。我看着工人们熟练地操作着车床，心中对这样一个行业的技术水平充满了敬佩之情。

第三段：顶岗实习的过程

在实习的过程中，我发现自己的进步速度远不如自己预想的那样快。每一次的实习我都会重复之前所学过的技能，渐渐的我发现了实习中最重要的是有耐心和对细节的关注。在实习中，我不断地学习，虚心请教师傅们，并且尝试自己独立地完成一些小品零件。这些小品零件完成之后，我的自信心得到了很大的提升，同时也加深了我对自己选择的职业的热爱和向往。

第四段：顶岗实习的价值

通过这次实习，我收获了很多，其中最有价值的是对工业生产的深入了解。我认识到了每一件产品都是需要经过生产者的严格管理才能被顾客接受并走向市场，这种意识其实也贯穿了我们的生活，无论是哪个行业，都需要有人冒着风险去默默地付出，为社会作出奉献。除此之外，在实习的过程中，我还收获了良好的团队协作能力，初步学会了如何去协调团队中不同个体的思想和想法，这对于我未来的工作和人际交往都具有很大的参考价值。

第五段：结尾

回顾这两个月的实习，我真切感受到了工作对于生活的意义和价值，也感受到了不断进步和持之以恒的实力和忍耐力的重要性。在这个实习中，我不仅仅获得了读书和学习所不能获得的经验，同时也提升了自己对未来的信心。我深刻地理解到：只有通过实践和努力，才能积累更多的经验、锻炼自己的职业素养和提高自己的生活品质。

**顶岗实习周记篇六**

本学期我任教八年级的物理教学任务，这一学期即将过去，总体看，我认真执行学校教育教学工作计划，转变思想，进取探索，改变教学办法，在继续推动我校“自主——创新”的探究式课堂教学模式的同时，把新课程标准的新思想、新理念和物理课堂教学的新思路、新设想结合起来，转变思想，进取探索，改革教学，收到较好的效果。现将本学期的教育教学工作总结如下：

怎样教物理，《国家物理课程标准》对物理的教学资料，教学方法，教学评估，教育价值观等多地方都提出了不少新的规定。无疑作为物理教师要置身其中去迎接这种挑战，这是我们每位教师必须思考的问题。所以我不断的学习让我有了鲜明的理念，全新的框架，明晰的目标，而有效的学习对新课程标准的基本理念，设计思路，课程目标，资料标准及课程实施提议有更深的了解，本学期我在新课程标准的指导下教育教学工作跃上了一个新的台阶，也算一个起点。

经过学习我体会到新课程标准不一样与以往的教学大纲，课前认真熟读新课程标准及新课程理念的相关资料，透彻理解并掌握新课程标准，力争在每节课前仔细阅读然后制定具体的教学方案，在上每一节课前，精心准备、认真备课，充分了解学生的学习状况，做到教学有的放矢，不打无准备之仗。从一学期的教学情景来看效果较好，学生的各项素质有较大的提高。新教材对教师的教学办法和教学资料等都没有过多的束缚，充分体现用教材教而不是教材，课前查阅大部份的资料根据学生的的基础制定教学计划、方案、教学设计等。

本学年我深知作为物理教师应是课堂教学的实践者，为保证新课程标准的落实，我把课堂教学作为有利于学生主动探索的学习环境，把学生在获得知识和技能的同时，在情感、态度、价值观等地方都能够充分成长作为教学改革的基本指导思想，把物理教学看成是师生之间学生之间交往互动，一同成长的过程，我们开展了团体备课，紧扣新课程标准，和我校“自主——创新”的探究式教学模式。最大限度的吃透教材，认真撰写教案。了实验探索问题的实践。

了后进生的指导力度。对后进生的指导，并不限于学习知识性的指导，更重要的是学习思想的指导，要提高后进生的成绩，首先要解决他们心里，让他们意识到学习的重要性和必要性，使之对学习萌发兴趣。要经过各种方法激发他们的求知欲和上进心，让他们意识到学习并不是一项任务，也不是一件痛苦的事情，而是充满乐趣的。从而自觉的把身心投放到学习中去。这样，后进生的转化，就由过去的简单粗暴、强制学习转化到自觉的求知上来。使学习成为他们自我意识里的一部分。在此基础上，再教他们学习的办法，提高他们的技能。并认真细致地做好查漏补缺工作。后进生通常存在不少知识断层，这些都是后进生转化过程中的绊脚石，在做好后进生的转化工作时，要异常注意给他们补课，把他们以前学习的知识断层补充完整，这样，他们就会学得简便，提高也快，兴趣和求知欲也会随之增加。

**顶岗实习周记篇七**

实习的日子终于开始了，我一直都在盼着它快点到来，在学校学习的理论知识如果不能结合实践去理解，考试考再高的分数都是没用的，那根本不能说明什么，所以我想利用这次顶岗实习，多学点在学校里学不到的东西，让理论结合实际，加深我对建筑设计专业的理解，也有助于以后的专业课的学习和掌握。

我选择了设计公司作为实习地点，这主要是根据我个人的发展方向来决定的，而且在设计公司里除了可以了解建筑和结构设计方面的工作，还有机会与客户沟通交流了解市场前景方面的知识。最后，我进了一家规模较小的设计公司，设计公司虽然不大，但听说接下的工程还不少呢，每个人都有一台电脑，和我原先想的差不多。很幸运的是，我刚来就有地方坐，还有台电脑用，正好我可以在这里制图，老师说过毕业设计的时候要用到，从事设计这方面的工作也是必须要会使用这个制图软件的，一有时间就抓紧时间自学，我从图书馆借了一本cad教程，想利用暑假好好研究研究，现在看来，选择设计公司实习真是太明智了，有那么多老师可以问，学起来一定比在家里一个人摸索要快多了。

2、1月17日 星期一

来这一个星期了，我慢慢的适应工作环境，感觉这里还不错的，很有学习氛围。这里有个小会议室，平时讨论起来很方便。而且我的上司都很和蔼，也很乐意帮助像我一样刚步入社会的学生。在这里完成我的顶岗实习，是个不错的选择。但不得不说的是，我的这台电脑老的真要掉牙了，速度慢就不说了，最不能容忍的就是死机，这边我才刚进入程序，那边鼠标箭头就像给万能胶粘住了一样，动弹不得，只能重新启动。我正好可以利用它重启的时间小小的休息 一下，长时间的面对电脑对身体和眼睛都不好，这也是长期从事设计工作的弊端啊！

3、1月24日 星期一

今天，了解并熟练一些简单命令的快捷键，绘图的时候设置对象捕捉的功

能，用起来非常方便。这比起用手绘图要快多了，想到上学期期末的那几个课程设计手画的图，花了我多少时间啊，从早到晚不停的画，拿到电脑上，一个小时可以当一天来用。不过话又说回来了，只有通过手绘图才能加深对那些细部的理解和认识，为cad 制图打下坚实的基础。

4、一月29日 星期六

以，注意力就被转移，好像也就不晕车了。

5、2月14日 星期一

又开始上班了，快乐的时光总是短暂的。这里的每一个人画图的速度都相当快，我站在旁边看得时候，往往是没看到他们敲击任何命令，只听到劈里啪啦的键盘声和滴滴的鼠标点击声，图形就很快的出图了，而我却连他们的画图思路都还没看明白。办公室里有个很好的同事，他家离我家很近，我就没什么不好意思的了，不懂的经常去问他，他人很好，只要他会的都告诉我。当然，在他们忙得时候我不会去妨碍他们的工作，我一般都会把不懂的问题先记下等到他们谁有空的时候，就拿去问个明白，画图的问题是逮到谁就问谁，建筑方面的问题当然就要问同事了。同事说做建筑设计一般最常用的就是天正cad软件了，他还还借了几本书给我看，都是关于这些软件的教程。

6、2月22日 星期二

力啊！

7、3月2日 星期三

天正第一步就要用到cad，我还要加紧练习啊，两天不画，我就忘了两个命令，这样可不行啊，还是应该先把cad掌握好，这是基础。

今天画图的时候遇到了一个小问题，选择对象的时候可以直接把鼠标指在编辑对象上，这对于一条直线来说，选择它很简单，但是要选择多条直线，或多个对象时，这种操作方法就太麻烦了，这时可以进行框选，先点击鼠标左键确定一个基点，再拖动鼠标可以拉开一个矩形框，把要编辑的对象都框在里面，松开鼠标，可以发现被选中的对象都变成了虚线表示，这比逐一选择要省时省力多了。但是也有不足的地方，这样框选往往会选择上不需要编辑的线条，这时，可以按住shift键，再点取不需要的对象，它就会变成实线表 示，如果框选时选择上了太多不需要编辑的线条，按住shift键在进行点击的次数可能会比直接选取点击的次数还要多，就算我在框选的时候特别的小心，还是会不可避免的选上不需要的线，因为它们就穿插在里面。我觉得这很麻烦，看来这应该是cad不够完善的地方吧。

快下班了，同事们开始聊起天来，我找到张哥想问问他们画图的时候有没有好的办法来对付这种情况，张哥笑着说，这很简单啊，他随便从桌面上打开一张图示范给我看，让我仔细观察鼠标拉出的框有没有什么区别，原来还真不一样呢，有时候是虚线框，有时又是实线框，虚线时框的对象必须完整的被框在里面才能被选中，只框到一部分的是不会被选中的，但实线框就不同了，只要被框到的 线会统统被选中。而实线框和虚线框的操作区别就在于拖动鼠标时 是向左还是向右，向左拉时，无论是向上还是向下都会出现虚线框,向右拉时则会出现实线框。

8、3月8日 星期二

这两天都在练习cad，毕竟是基础嘛，一定要扎实了。我从做建筑设计的同事那借了一张比较简单的住宅平面图来作样图练习，画了一上午才画好两个房间，因为昨晚回去以后又看了会书，我知道了首先画图的时候应该建个图层。比如说，轴线是一个图层，通常是用红色点划线来表示，也就是说这张图上所有的轴线都是这样表示的，墙体、门窗、楼梯、细部、文字、标注等都应各设一个图层，颜色的设置最好是有所区别，看图和绘图以及修改时都会很方便。

所以我一开始很认真的设置了图层，照着书一步一步做下来,虽然是慢了点，但是熟练了以后速度一定会提高的。

9、3月19日 星期六

星期六也上班不知道是不是设计院的特色，虽然院长没要求我一定要来，但是既然来到这里实习，就要和上班一样，反正在家里也没什么事做，在这里还可以画图学本领呢。

通过几天的旁站（就是站在旁边看这里的人画图），我发现每个人的画图思路都不一样，同样的目的却可以通过不同的方法去达到。如何做到最快，不光是要靠敲击键盘速度和灵活的鼠标运用，更重要的还是由画图思路来决定的，如果思路不对，可能会让我们在画图的过程中走弯路，做重复劳动，甚至是无用功，白白浪费了宝贵的时间。所以说思路很重要，要想掌握正确的绘图思路，也是必须要靠长期的绘图经验积累，多思考，多总结。

10、3 月21日 星期一

又是新的一周开始了，上个星期主要还是练习cad，现在我已经可以画一些简单的建筑平面图了，从一开始图层的建立到最后的尺寸标注，图案填充等细部的处理。cad入门不难，但要用的好，还是要花功夫的，这就是时间的问题了。

今天的任务还是练练cad，巩固上周学的一些命令，我打算这周天正的书好好看看，配合电脑操作，加深印象，再加上这里的名师指导，学起来一定事半功倍。

我一边画图一边把用到的不一样的命令记在纸上，防止忘记，毕竟才开始学，我认为记下来还是很有必要的，以后回忆起来也很方便，不用再翻书，或是问人了。

11、3月30日 星期三

商和房产公司进行买卖。整个过程中，建筑的设计部分占了相当重要的位置。所以设计的时候，每一步都要按照规定，每一步都要谨慎。设计时也有它的过程：做建筑方案（必须符合结构要求）--进行平面设计（设计的同时，由结构师就行调整，平面做法应符合结构要求，调整的同时，结构师进行结构设计，两者属于同步进行，同步完成）--立面，剖面设计--水电，供暖，电梯设计。对这一些方面有了大致的了解后，我们进行了实际操作--绘图。绘图所用程序为auto cad--计算机辅助设计。程序具有二维，三维绘图功能。我所做的工作就是建筑物平.立.剖面的二维绘制。绘图，要先对功能进行了解，再就是熟悉里面各个工具的用法。绘图的时候也有步骤：轴线--墙体--门窗--楼梯--屋内布置--标注。还要一边绘制一边修改。刚开始画一些简单的房屋平面图，学着用快捷键做图。在绘制的过程中也遇到一些困难，如弧线与直线的交接，图形的闭合，楼梯的绘制，在做这些的时候经常出现错误，影响下一步的操作。在这些操作中，就需要有足够的细心和耐心去修改。

12、4月4日 星期一

明天是清明节，放假三天。可以不用早起了，在家画画图看看规范，昨天晚上下载了个规范，原来有许多东西不是你想怎么画都行的。

13、4月12日 星期二

经理让我做一个商业楼的设计施工图，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。一开始以为会很顺利，因为我把它想象的太简单了，结果没有自己想的那么简单，后来在方案中发现了很多问题，很多地方不符合规范的要求，由于住宅的面积已经在总图中确定，所以导致后面功能分区的修改很受限制。因此我领悟到，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难以进行下去。到了最后还是没做出多少东西来，由于这个工程急用，经理就接手亲自做了，很可惜。由于真正施工图的详图深度比较深，有许多规范都不知道，所以感觉很沮丧，所以需要虚心学习，查看更多资料。随着施工图的进一步深入，该练习画详图了，这可是我的弱项，因为在学校基础不牢，真正标准的详图还不知道是什么样子的，有些做法我也根本见都没见过，所以搞清楚花了很多的时间，压力很大阿，经理为了让我们进步都快些，下班后就加班加点的让我们练习熟悉。

14、4月18日 星期一

我终于知道晒图是怎么回事了，今天主任给我三张图，是硫酸纸的那种，让我拿到一楼的图文设计室去晒图。下去后我把图给了那里的工作人员，跟她说各晒两份，就先上楼了。回去以后，主任问我图晒好了没，我很奇怪的说，刚送下去，他说图很急，让我下去等着，晒好了就拿上来，我心想那要等到什么时候。可没想到我到了图文设计室，看见已经有两张图已经晒好了，这也太快了，我以前一直以为晒图是一个相当复杂的物理化学反应过程，可没想到跟复印一样简单,只不过用的是一种特殊的黄绿色的纸，把硫酸纸覆在上面，放进一个能放出紫光的机器里过一遍，图就这样晒好了。

15、4月28日 星期四

今天上午办公室可热闹了，来了好几个房产公司的人，应该可以称他们为甲方代表。院里根据他们的要求已经出了效果图，不过好像甲方不是很满意，该项目是一个县级市的商业步行街，甲方觉得还是最好把入口处的石门去掉，效果会更好。建筑方案是吴工做的，原先设计的时候就是根据甲方的要求来做的，甲方要求做石门，显得气派，现在效果图出来了，又觉得不是很理想，要求设计院重新设计，把石门去掉。等甲方走了，我问吴工这种情况多不多，他说太正常了，这样的重复劳动对于设计院来说是家常便饭，这次不过是去掉一个门，基本上不会牵扯到太多东西，所以改动的工作量也不是很大，有的时候甲方会全盘否定你的设计方案，你就必须得重新设计，现在的甲方都很挑剔，设计费可没那么容易拿。看来做哪一行都不容易啊！

16、4月6日 星期五

我就随张工去了古冶，这里有个工程，他说可以顺便带我去看一下这里一个工程的工地，我当然是求之不得了。

工地上钢筋很多，有些工人正在对钢筋进行处理，也有的楼板上绑扎钢筋，我和赵工说了一下就和带我们来工地的何工一块去楼板上，我去看了一下工人绑扎钢筋的操作。他们是在筑模，张工说这些钢筋的绑扎也是特定规定的。我在上建筑概论实践课里也有看过这个，当时没有在意，所以也不大清楚钢筋绑扎的规定。于是我请教何工细说了一下。

钢筋绑扎前先认真熟悉图纸，检查配料表与图纸、设计是否有出入，仔细检查成品尺寸、心头是否与下料表相符。核对无误后方可进行绑扎。采用20#铁丝绑扎直径12以上钢筋，22#铁丝绑扎直径10以下钢筋。

我看到的主要是梁与板的钢筋绑扎。

（1）纵向受力钢筋出现双层或多层排列时，两排钢筋之间应垫以直径15mm的短钢筋，如纵向钢筋直径大于25mm时，短钢筋直径规格与纵向钢筋相同规格。

（2）箍筋的接头应交错设置，并与两根架立筋绑扎，悬臂挑梁则箍筋接头在下，其余做法与柱相同。梁主筋外角处与箍筋应满扎，其余可梅花点绑扎。

（3）双向板钢筋交叉点应满绑。应注意板上部的负钢筋（面加筋）要防止被踩下。

（4）框架梁节点处钢筋穿插十分稠密时，应注意梁顶面主筋间的净间距要有留有30mm，以利灌筑混凝土之需要。不只这些，还有不少的规定和要求我只能自己去查资料了，何工一时也讲不完的。他还有提到钢筋的绑扎接头的搭接长度在末端距钢筋弯折处，不得小于钢筋直径的10倍，接头最好不要在构件最大弯矩处。

由于天气较热，我们只是看了一会就回去了，不过还是很感谢张工的讲解。

17、4月10日 星期二

上午,主任拿来一张硫酸图纸让我照着画,因为这张图纸的电子版丢失了。主任给了我两天的时间来完成这项任务，哈哈，我练的cad终于派上用场了。

这是一张楼梯的大样图，有一个剖面图，五个平面图和四个楼 梯板配筋图，我初步估计了一下自己的实力，大概要花上一天半的时间才能完成，再加上修修改改什么的，两天时间刚刚好，不过还是要抓紧啊，怎么说第一次的任务一定要保质保量的按时完成啊！

我不停的画了一上午，脖子都有点酸了，才画好一个楼梯剖面图。可能是因为有几天没练了，况且还是第一次画楼梯，速度一开始还是慢了点，下午就好多了，到下班的时候我已经又画好了五个梯平面图，明天画剩下的四个配筋图应该没问题，看来我的速度还行啊！

18、4月16日 星期一

早上来的第一件事就是打开电脑继续画我的楼梯图，奇怪了，怎么只有昨天上午画得楼梯剖面图，下午画的平面图怎么没有了呢？昨晚我和同事们是一起下班的，不会有人再用这台电脑，我画得图也就不会被误删掉。张哥问我画图的时候有没有保存，对啊，我好像只顾着赶进度不停的画，却忘记了保存，唉，这就叫欲速则不达啊，张哥笑着说他刚来的时候也是什么都不懂，没有随时保存的习惯，有一次辛辛苦苦画了一天的图在突然断电后全 部丢失了，重画一遍是小事，这个小小的失误不仅造成了人力、时间及资源的浪费，甚至带来直接的经济损失，决不可小视。只要养成习惯，你会觉得随时保存操作起来是一件很自然的事，张哥一边说着边帮我把电脑默认的自动保存时间改为5分钟，这样即使我忘记了保存，电脑也会每隔５分钟自动保存一次的，以后画图就万无一失了。

19、4月21日 星期六

20、4月24日 星期二

上午一直在看探索者教程，了解了主要的结构建模步骤。他们忙不过来，让我也帮忙。

首先是从主菜单进入人机交互建模，内容是

1、各层平面的轴线网格，各层网格平面可以相同，也可以不同。

2、输入柱、梁、墙、洞口、斜柱支撑、次梁、层间梁的截面数据，并把这些构件布置在平面网格和节点上。

3、各结构层主要设计参数，如楼板厚度、混凝土强度等级等。

4、输入作用在梁、墙、柱和节点上的恒、活荷载。

5、定义楼面荷载标准层和各层上的楼面恒、活均布面荷载。

6、根据结构标准层、荷载标准层和各层层高，楼层组装出总层数。

7、设计参数、材料信息、风荷载信息和抗震信息等。

8、对上一步所建模型进行检查，发现错误并提示用户。根据上下 层结构布置状况作上构件连接。

第二步是楼板楼面的详细布置，主要内容有

1、各房间预制板布置

2、楼板上开洞口

3、修改调整各房间楼板厚度

4、设现浇悬挑楼板

5、设置各房间错层

6、布置砌体结构的圈梁

这一步也是把前面建模和后面各设计cad联系的必要的一个操作步骤。

第三步，生成荷载信息

1、在各荷载标准层上修改调整各房间的恒、活均布面荷载数值。

2、楼面荷载传导计算，生成各梁与墙及各梁之间的力。

3、结构自重计算。

4、恒活荷载向底层基础的传导计算。

最后，各类荷载的显示校核，打印输出。不过有点难，看不太懂，隔行如隔山啊。

21、5月1日 星期三

今天又有新的任务，唐山市古冶区林西招待所，还挺急着要，不过看起来挺好画。画完后还需要校对，结果问题太多了，很多地方都没考虑到。像指北针标高和传呼的标注都丢了。只能接着改，改好再让他看，最后都不耐烦了，但是也没办法。终于通过后把这个图给了做水暖电的，接下来就是他们的活了。

22、5月9日 星期四

经过一段时间的练习我发现了我的问题：一方面是绘图不规范，再就是有些做法不符合现实。更改过这些之后，就到计算保温节能方面了，比如，窗墙比，遮阳系数等，这些都要在建筑设计说明中写到的。等这些都做好之后，就是出图，这样一套施工图算是做完了。来这之后我获得了巨大的收获，让我感到很满足。在学习过程中，经理和同事们都给了我莫大的帮助，教会我怎样用快捷键，作图的过程中如果使用几个小技巧，确实可以达到事半功倍的效果，让我在学习中少走弯路。

实习收获：我觉得实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们以后立足增添了一块基石。经理也给了我很多机会和甲方交流，使我懂得了很多将来从事设计工作所要面对的问题。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几个月的实习是不行的，还需要我们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才行。我们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。

通过这次实习，我还有一个感悟就是建筑行业是一个非常具有挑战性的职业，没有真本事是不行的。为了以后能够胜任这项工作，现在就必须踏踏实实的学好每一门功课。建筑行业也是一个涉及人非常多的行业，你将会接触到各种各样的人。面对这样一个复杂的交际圈，你可以从他们身上学习到很多优秀的多西，去除自身的一些不好行为，同时也可以通过接触不同的对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强!

总体来说，我觉得这次在设计公司的实习还算是比较满意的。首先，这次实习达到了我设定给自己的最低要求：初步了解到设计公司的架构设置和工作流程、工作环境，设计人员的日常工作开展情况，以及认识到一些从事设计工作的结构师、设计师等等。其次，我还提高自己对电脑制图软件的应用水平，并学到了一些以前从来没有学过的制图软件。除此之外，在多次的修整制图的过程当中，让我加深了对设计的认识。不过令我觉得不满意的地方还有很多：在日常的交流中不够主动积极，引致在工作时产生困难；此外，自己的电脑软件操作水平有限，再进行工作的过程中往往遇到相当大的难度……相信我能够充分吸取这次实习的经验和教训，在日后的工作中能够完善自我。

**顶岗实习周记篇八**

12月21日这天，我到大酒店前台实习的第一天。实习，虽然不是真正的工作，但却是我工作生涯的一个起点，也是从学生过渡到工作人士的一个不可或缺的必经阶段。刚进入酒店的第一天，一切都很陌生，也很新鲜。一张张陌生的面孔，不认识但是都面带微笑很友善。有一位热心的同事，带着我逛这逛那，带我参观了一下公司的整体结构和各个部门，还给我介绍了几个同事给我认识。一周的时间很快就过去了，在这一周里，我尽量让自己更快地去适应环境，更快地融入这个大集体中，因为只有和上司、同事都处理好关系，才能有利于自己工作的展开。

第二周

前一周主要是处于需要熟悉各基本情况的状态，这周一的快到中午的时侯，我被带到一位姐姐那，并被告知我以后就跟着她学，我很乐意，因为姐姐很热情地接待了我，还带着我和她一起吃了午饭，下午姐姐给我谈了一下她的工作概况和她的主要职责，我都记在了心里，因为这可能就是我将来要承担的职责。这一周，貌似对周围的人和事相对熟悉了，没有第一周那么手足无措，还有就是还好遇上了比较好的同事们，教会我很多东西。

第三周

今天已经是第三周了，我对公司的环境已经基本熟悉，同事的名字我也基本能叫上来了，我的办事效率也因此提高了不少，因为去一个地方找一样东西不用再东找西找东问西问了，看来融入环境对干好工作是很有帮助的。这一周的主要工作是学接电话和其他公司进行业务上的沟通。在打电话的过程中，总会遇到一些困难。例如：对方说的专业词汇我不知道什么意思，根本无法交流，于是只能先记下来再向同事们请教，稍后再给对方回电话给出一个准确的答复。我就是在这样一个从不懂到懂的工程中逐渐积累了很多相关的知识。

第四周

周四下午，部门经理说要给我们培训，我以为是给我们讲一些关于酒店方面的知识，但她说的第一句话就否定了我当初的猜测。她说，只是想以聊天的形式，谈一下我们对未来的规划，并给出她个人对我们的一些建议。部门经理在酒店工作了五、六年，可以说是非常有经验了。她对人生有着独到的见解，用自身的经验现身说法。她告诉我们一定要重视对英语的学习，过硬的英语水平会在将来我们应聘工作时为我们增加成功的几率。哪怕是应聘和我们专业不对口的工作，即使专业性的知识并不很了解，但英语的\'听说能力强还是很有可能找到好工作的。除此之外，还建议我们去学一些手艺或继续深造，要有一技之长，从而拓宽我们的就业面，这样找起工作来就不那么困难了。

第五周

因为刚进公司的缘故，一些重要的事情我都没有涉及。我想只有从最基本的开始干起，一点一滴地积累，做好我负责的每一件小事，让领导和同事放心，将来才能成就一番大事业。早上，我基本能保证提前到酒店，在开始工作的前一段时间，帮着收拾一下，让大家工作得更舒适，心情更愉快，也能多教我一些东西啊。这一周基本是在忙碌和琐碎中度过的，不过虽然是一些琐碎的小事，却和学校里很不一样，我感觉，每一件小事都需要我亲历亲为，通过付出自己的劳动换来的成果很有价值，也很值得。

第六周

在慢慢的学习与进步中，我的实习周期也已经快一个半月了。大致的工作流程我有了基本的了解，也接触了操作了，比如接受电话预定、登记入住ok房、收发传真等等。今天领班的问我打算实习多久，我说可能几个月的样子，她问我以后打不打算留在酒店，我真有点不知道怎么回答她有好几个同事都打算下个月辞职了，也来了很多的新人。酒店的人员流动量真是很大。不管怎么说，先做着吧，尽自己的能力去做好，先不考虑太多吧。

第七周

今天酒店接了一个会议，房间基本全满了，客人们通常都是一批十几个左右的来，帮他们登记的时候常常忙不过来，大多数客人都是很好的，会很耐心的等，有些客人就没有那么多的耐心。周二那天遇到了一个携程的客人，一个五十多岁的中年先生，由于客房还没有做出来，一同事就建议他把行李先存起来，等客房做好了之后在入住，谁知道，那位先生突然就大发脾气，说什么酒店的管理怎么这样，为什么让他存行李？真是有点让人哭笑不得。我们只是好心提一些建议而已，结果还被客人骂了一顿，哎。

第八周

不知不觉时间快过俩月了。这周说一说我要负责的接待工作。就是负责接收信件，接待来访的客人，并把来访电话根据其需要转接到负责相关工作的工作人员的分机，方便他们直接进行业务务交流。这也是我第一次做电话转机的工作，开始时有点紧张，担心张冠李戴，怕把来访电话转错部门，给同事的工作带来困扰和麻烦。好在几个电话接下来就适应了，发现这并没有想象中的那么复杂。这也算是我这次实习学会的另一项能吧！不管怎样，只要有收获就是好的，就算这一天天的付出没有白费！

**顶岗实习周记篇九**

这次顶岗实习大约二十二周，时间很长。这次实习将理论知识跟深入地与实际相结合，突破了书本上的限制，考验我们的能力。同时这次实习也是我们大三毕业生在毕业前的一项必要的经历，是我们离开校园步入社会的考验。现在仔细想想，自己在学校里学的东西还真的是挺少的，进入社会去实习吧，总能够学习到一些知识，所以要认真对待这次实习。

第一周实习，总的来说也没干什么，也就是先到公司熟悉环境之类的。第一次到实习公司的时候，心里还是有点害怕的，毕竟对那里的环境还是比较陌生的，人也都不熟悉，需要适应环境。而且，总感觉自己什么都不会，就是怕自己看图纸看错了或是算量算错了。不过接下来和别的同事多多接触，慢慢的习惯就好了。同事们看我小，对我都很好。我有不会的东西，他们也都教我。实习呢，是一个很好的锻炼我能力的机会，我正好可以趁这次机会多锻炼自己。让自己在这次顶岗实习中学到更多的东西。

这次的实习，我主要学的是预算方面的。像我在学校里学的有关预算的知识都是很浅显的，我刚开始主要就是看一些有关预算的书籍，了解预算的一些规则，掌握最基础的工程预算。比如，工程造价定额计价方法与工程量清单计价方法就有区别的：预算定额，是规定消耗在合格质量的单位工程基本构造要素上的人工、材料和机械台班的数量标准，是计算建筑安装产品价格的基矗而工程量清单是表现建设工程的分部分项工程项目、措施项目、其他项目、规费项目和税金项目的名称和相应数量等的明细清单。定额计价采用的是工料单价法，而清单计价采用的是综合单价法。其实，要想算量，必须要把图纸弄透，把工程量计算规则牢记。这样做预算才更快一些。虽然手里拿着图纸，但是看的也不是很懂。只是慢慢地看，慢慢地去研究。如果还有不懂不会的地方就去请教别人。

在公司，每一个人都是我的老师。他们都比我会的多很多，我都应该虚心请教。看图纸必须要细心，这样下不会有丢落现象。在看图纸时，都没有把图纸看全，那算量肯定算的也不全。工程量肯定算的不对了。其实，每一次小小的收获，都是那么快乐。在我看来，看图纸虽然不容易；但是，确实非常的重要。做预算不会看图怎么能够把预算做好呢。既然选择了这一行，就应该踏踏实实，一步一个脚印往前走。要想做好并没有捷径，都是用自己汗水换来的。为了心中的.理想，苦点累点算什么。总结顶岗实习第一周，其实并没有学到多少东西。只是熟悉一下工作环境，更多的就是看图纸，不厌其烦的看。只有把图纸彻底看会看明白了，然后算量才准确一些。

做预算就是看图算量，当然是看图第一位的了。看不懂图，怎么能够把工程量算得准确呢。这一周呢，我就在书上系统地把图纸了解一下。

一建筑施工图的组成部分做预算第一步就是看懂建筑施工图，对一个工程应该全面了解一下。所以看懂建筑施工图就显得格外重要。大体上建筑施工图包括以下部分：图纸目录，门窗表，建筑设计总说明，一层~屋顶的平面图，正立面图，背立面图，东立面图，西立面图，剖面图（视情况，有多个），节点大样图及门窗大样图，楼梯大样图（视功能可能有多个楼梯及电梯）。作为一个从事预算的工作人员必须认真严谨的把建筑图理一遍，不懂的地方需要向建筑及建筑图上涉及的其他专业请教，要做到绝对明了对图纸看懂。

二建筑设计总说明建筑设计总说明对预算的工作是非常重要的，因为建筑设计总说明中会提到很多做法，对做工程预算和套定额非常重要。比如：墙体做法，地面做法，楼面做法等等做法；门窗等各种数据。总之，看建筑设计说明时不能草率，要认真的看建筑设计总说明。

三建筑总平面图总平面图的组成拟建工程四周一定范围内的新建、拟建、原有和拆除的建筑物、构筑物连同其周围的地形地物状况的图样，即为总平面图，它反映新建建筑物的位置和朝向，室外场地、道路、绿化等的布置，地形、地貌、标高等以及与原有环境的关系及临界情况等。

四建筑平面图建筑平面图（水平剖面图）的形成及种类

1、底层平面图：主要表示底层的平面布置情况

2、标准层平面图：主要表示中间各层的平面布置情况

3、顶层平面图：主要表示房屋顶层的平面布置情况

4、屋顶平面图：屋顶平面图主要表示屋顶的形状

5、局部平面图其实，对于图纸还是初步了解。需要从实践出发，多看图纸。不仅仅是从理论上知道图纸的组成，更多的是学会看图纸，从而学会算量。熟能生巧，只有多看图纸，多算量，才能够把预算学好，做好。这是一个很漫长的过程，需要我的毅力，需要我的坚持。

做预算在算量时，就需要熟悉计算规则，这样才知道如何算量。计算规则是做预算的依据。必须要把计算规则熟记，这样做预算才有思路。要按着计算规则算量。首先看土、石方工程计算规则。

一、土方体积的计算，均以挖掘前的天然密实体积计算。如需以天然密实体积与夯实后体积、松填体积或虚方体积之间进行折算，可按体积折算表进行折算。

二、建筑物、构筑物及管道沟挖土按设计室外地坪以下以立方米计算。设计室外地坪以上的挖土按山坡切土计算。

三、平整场地工程量按建筑物（或构筑物）的底面积计算，包括有基础的底层阳台面积。围墙按中心线每边各增加1m计算。道路及室外管道沟不计算平整场地。

四、外墙沟槽长度按图示尺寸的中心线计算；内墙沟槽长度按图示尺寸的沟槽净长线计算。其突出部分应并入沟槽工程量内计算。各种检查井和给排水管道接口处，因加宽而增加的土方工程量，应按相应管道沟槽全部土方工程量增加2。5%计算。管道沟底宽度应按设计规定计算。设计无规定时，按管道沟底宽度尺寸表计算。

五、地下室墙基沟槽深度，系从地下室挖土底面计算至槽底。管道沟的深度，按分段间的地面平均自然标高减去管道底皮的平均标高计算。

六、挖沟槽、地坑、土方需放坡者，可按土方工程放坡系数表规定的放坡起点及放坡系数计算工程量。放坡起点，混凝土垫层由垫层底面开始放坡，灰土垫层由垫层上表面开始放坡，无垫层的由底面开始放坡。计算放坡时，在交接处的重复工程量不予扣除。因土质不好，地基处理采用挖土、换土时，其放坡点应从实际挖深开始。

七、在挖土方、槽、坑时，如遇不同土壤类别，应根据地质勘测资料分别计算。边坡放坡系数可根据各土壤类别及深度加权取定。

八、基础工程施工中需要增加的工作面，可按基础施工所需工作面宽度计算表表规定计算。

九、挖沟槽、地坑需支挡土板时，其宽度按图示沟槽、地坑底宽，单面加10cm，其实，对于图纸还是初步了解。需要从实践出发，多看图纸。不仅仅是从理论上知道图纸的组成，更多的是学会看图纸，从而学会算量。熟能生巧，只有多看图纸，多算量，才能够把预算学好，做好。这是一个很漫长的过程，需要我的毅力，需要我的坚持。

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