# 顶岗实习周记(模板8篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-07-19

*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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧顶岗实习周记篇一药企顶岗实习是很多医药专业大学生在校期...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**顶岗实习周记篇一**

药企顶岗实习是很多医药专业大学生在校期间的一项必修课。这个富有挑战的实习让我们从课堂教学中走出来，深入企业，体验药企的生产流程和经营理念，更好地了解药品生产和销售的内部机制。本文将分享我在药企顶岗实习周记中所记录下的心得体会。

第二段：实习的初印象

初到实习单位，我深刻地感受到药企中的每一个环节都需要高度的信任和精确的执行。每一个程序和流程都在按照标准化的生产规范和专业标准进行。而我们实习生需要通过在这个过程中的接受和身体力行来逐渐融入药企文化。从初印象中我们就能体会到药企实习的严谨性。

第三段：实习中我学到的知识和技能

实习期间，我深入到了生产车间，亲眼观察了药品生产的过程。同时，我也了解到药品生产和销售需要各个环节密切合作和配合，以确保产品的质量、安全和合规性。除此之外，实习使我从理论层面、专业技术层面和人际交往层面等多个方面得到了锻炼和提高。药企顶岗实习为我奠定了未来职业发展的基础和优势。

第四段：实习中遇到的困难和挑战

在实习中，我遇到了许多困难和挑战。首先是要适应工作节奏和工作方法。对于一个实习生而言，理论知识转化为实际工作能力是需要时间和经验的积累。其次，我也需要了解和适应公司的组织结构和文化，以更好地和同事协作和交流。最后，我也需要增强自己的自我能力，不断学习和提高自己的专业能力。这些困难和挑战都在挖掘着我们的潜力，逼迫我们在工作中不断成长。

第五段：实习的收获和展望

药企顶岗实习是我成长过程中重要的一环，我从中收获了很多专业知识和技能，更重要的是培养了团队协作和工作独立性。在未来的日子里，我将继续磨炼技能、增强学习能力，努力成为一名专业的医药人，并且以实际行动诠释自己的价值，为自己和企业做出贡献。

结语：

药企顶岗实习是一次难得的机会，我们应该珍惜这个机会，努力向专业优秀的方向努力，使自己更好的融入企业，做出贡献。当然，实习只是学业道路的一个微小点滴，我们需要不断拓展自己的生活和学习视野，以获得更多的能力和机会。

**顶岗实习周记篇二**

这次实习，我去了xxx竹木店实习，实习期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成交办的工作，得到了一致肯定，同时也发现了自己的许多不足之处。

实习的第一个星期

对于实习，算来已不是第一次了，但要论时间，这次却是要历时最长的一次了，当带着一份既欣喜又紧张的心情踏上实习征程时，我再次感受到了实习难，找实习单位更难!本跟徐晓丹老师说好了实习工作地点要在福州找的，但最终由于各种原因没能如愿，最终把毕业工作实习的地点落实到了南京溧水。

10号，经过了前几天的调整，了解，我正式实习上班了，主要工作是负责接待顾客并向他们介绍各种品种质地的板材，进而完成木材销售。来南京，虽然我之前每个暑假都到过，但对于当地的方言还是一窍不通，这就给我的工作造成了很大的不便，虽然都讲普通话，但由于都操着各自的乡音，这就在一定程度上影响了交谈，有时一句话还的需要反复讲几遍才能把意思传达到，想来就觉的很无奈，只能后悔当时没把音发标准。做生意，搞销售，靠的就是一张嘴，口才好、把握分寸、恰当的讲，就容易把顾客的心抓住，从而就可能达成交易。这层道理我是明白，但真正到了自己去面对时，却发现由于性格内向，再加上缺乏锻炼，想要抓住顾客的心，还真有难度。于是3天下来，没能完成一桩交易，想来真的太差劲了。

尽管这样，但我并不气馁，当有顾客来时或遇到同事，我还是微笑着和他们打招呼并招待他们，因为从前几次的实习后，我就养成了一个习惯，对人待物都讲究礼仪，见到顾客，不管交易能否达成，都不能给人以缺乏礼数的感觉，只要是踏进店的，我都会真诚的接待问候，让他们一进来就体验到被重视的感觉，我觉得，经常有一些细节的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表现了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心，更是一种基本素质的体现。更何况出校前老师一再强调要以礼待人，不要给学校磨黑。

实习的第二个星期

**顶岗实习周记篇三**

顶岗实习是大学生职业能力培养的一项重要内容，通过实践锻炼，可以使学生更好地了解自己的专业领域，提升自己的实践能力和解决问题的能力。在一段时间的实习中，我积累了宝贵的经验和知识，也收获了不少感悟和体会。接下来，我将就这段顶岗实习的心得体会进行总结和分享。

在顶岗实习的第一天，我按照公司规定准时到达办公室。刚开始的时候，我感到非常紧张，因为这是我第一次进入职场，不知道如何应对各种问题和挑战。但是，随着时间的推移，我逐渐适应了新的环境和工作模式。通过观察和学习，我学会了如何高效地处理每天的工作任务，如何与同事进行良好的沟通和协作。此外，我还通过上级的指导和帮助，了解了公司的运作流程和业务发展方向。这段时间的实习经历让我深刻体会到了个人的成长和进步。

在实习的过程中，我所负责的工作主要是与客户进行沟通和协调。刚开始的时候，我在与客户沟通时有些紧张和迟疑，不够自信。但是，通过不断地实践和经验积累，我逐渐提升了自己的沟通能力和协商能力。我学会了倾听客户的需求和意见，并根据实际情况提出解决方案。同时，我还通过与客户的交流，更加深入地了解了他们的行业特点和市场需求。这让我在处理工作问题时能够更加全面和深入地思考，提出更加准确和有效的方案。通过与客户合作，我不仅提高了自己的专业能力，也增强了自己的自信心。

实习期间，我还有幸参与了一些公司的重要项目。这些项目对我的能力提升和职业发展都有非常大的意义。在实际操作过程中，我遇到了不少问题和困难。但是，通过不断地努力和思考，我一步步解决了问题，并取得了相应的成果。尤其是在一次关键项目中，我发现了一种新的解决方案，得到了上级的认可和肯定。这次经历让我深刻认识到，只有不断努力和挑战自己，才能取得更好的成绩和回报。同时，也让我明白了困难和挫折是进步的机会，只要勇敢面对，就一定能够克服。

在顶岗实习过程中，我还意识到了自己的不足和需要改进的地方。通过与同事的交流和观察，我发现一些同事在处理问题和抉择时更加果断和理性，而我有时会有些优柔寡断。因此，我决定通过学习和思考，提升自己的决策能力和判断力。此外，我还发现自己在应对工作压力时有些困难，容易感到焦虑和沮丧。为了解决这个问题，我学会了如何合理安排工作时间和调整心态，使自己更好地适应工作的需求和节奏。通过不断地反省和改进，我相信自己将会在职场中更好地成长和发展。

通过这段时间的顶岗实习，我深刻体会到了职场的严谨和挑战。学会了如何适应新的环境和工作要求，提升了自己的专业技能和实践能力。同时，也认识到自己的不足和需要改进的地方，更好地了解自己的职业发展规划和目标。我相信，这段宝贵的经历将会对我未来的职业发展和人生道路产生深远的影响。我将珍惜这次实习经历，不断提升自己的专业素养和职业能力，为自己的理想和目标努力奋斗。

**顶岗实习周记篇四**

这周，我们工地的隔壁工地有个工人从12楼掉到了5楼的安全网上，项目部的领导和监理单位都对此进行了安全工作强调，我也学习到了不少施工现场作业安全知识：

(1)悬挂标牌与安全标志。施工现场的人口处应当设置“一图五牌”，即：工程总平面布置图和工程概况牌、管理人员及监督电话牌、安全生产规定牌、消防保卫牌、文明施工管理制度牌，以接受群众监督。在场区有高处坠落、触电、物体打击等危险部分应悬挂安全标志牌。

(2)施工现场四周用硬质材料进行围档封闭，在市区内其高度不得低于1.8m。场内的地坪应当做硬化处理，道路应当坚实畅通。施工现场应当保持排水系统畅通，不得随意排放。各种设施和材料的存放应当符合安全规定和施工总平面图的要求。

(3)施工现场的孔、洞、口、沟、坎、井以及建筑物临边，应当设置围档、盖板和警示标志，夜间应当设置警示灯。

(4)施工现场的各类脚手架(包括操作平台及模板支撑)应当按照标准进行设计，采取符合规定的工具和器具，按专项安全施工组织设计搭设，并用绿色密目式安全网全封闭。

(5)施工现场的用电线路、用电设施的安装和使用应当符合临时用电规范和安全操作规程，并按照施工组织设计进行架设，严禁任意拉线接电。

(6)施工单位应当采取措施控制污染，做好施工现场的环境保护工作。

(7)施工现场应当设置必要的生活设施，并符合国家卫生有关规定要求。应当做到生活区与施工区、加工区的分离。

(8)进入施工现场必须配戴安全帽;攀登与独立悬空作业配挂安全带。

第二周的生活学习就在忙碌而充实中度过了。

这周去了项目部的一个新工地进行实地考察。学习到了：

在编制施工组织设计(方案)前，一定要到现场进行实地考察，千万不能想当然地闭门造车。只有详细了解了现场的具体情况后，编制的施工组织设计(方案)才有针对性，也才有较好的实用价值。进行现场实地考察要了解以下一些主要内容：

1.现场供电情况(线路、容量等);

2. 现场供水、排水情况(线路、容量等);

3. 现场道路畅通情况;

4.现场可供利用的建筑物情况;

5. 现场已有地下管线情况;

6.现场周围城市测量控制点情况等。

如果是外地工地，还应了解当地施工期间的气温、降雨量、风力、风向以及地震烈度、地方资源、地方交通运输、地方施工协作单位以及当地建设行政主管部门的有关建筑市场的管理文件等。

**顶岗实习周记篇五**

顶岗实习是大学生们走向社会的桥梁，是协调学习和工作的一种方式。在这个过程中，实习生必须不断提高自己的技能和能力，以便更好地适应工作环境和公司文化。本人很幸运能有机会参加车工的实习，也在实习中获得了很多经验和教训。以下是对车工实习的体会和经验总结。

第二段：实习前的准备

在实习之前，我充分了解了车工的相关知识和技能。我通过阅读相关书籍和网上资源，了解了车床的基本结构和使用方法。我还观看了一些实际操作的视频并进行了模拟练习。这些预习工作让我在实习中比其他同学更加自信和得心应手。

第三段：实习中的收获

在实习期间，我持之以恒地练习了各种技能，如夹紧工件、调整车刀、辨别车床进给距离等。我还学会了如何防止车床出现卡滞现象，并了解了车床平面的精度要求。在实际操作中，我不断调整和改进，改善了零件的精度和平整度。这些经历让我对车床的工作原理和技巧有了更深刻的理解。

第四段：实习中的困难

在实习过程中，我也遇到了一些困难。例如，遇到钢材硬度较高、工艺复杂的情况时，需要更加仔细和耐心。此外，需要判断好切削量和齿数，以减少擦刀或刀具磨损。在遇到这些挑战时，我不断请教前辈或同事，提高了自己的解决问题的能力。

第五段：总结与展望

通过车工实习的经历，我不仅学到了专业知识和技能，还学会了适应工作环境和团队协作。我认为，实习生能够在实践中不断探索，不断学习，才能成为更优秀、更全面的人才。未来，我会继续努力学习，提高自己的专业素质，为未来的职业生涯做好准备。

**顶岗实习周记篇六**

情人节那一天我来到了上海，找到学校面试的实习公司，刚到就一口气经历了四轮层层面试，面试通过后被带到seo优化办公室安排的位置，工作位置刚好在主管办公室外面，所以主管与我的一举一动我们彼此度能第一时间看到，位置相对来说是相当的危险也是相当的合适。

刚到公司的那天，非常的累。面试结束后主管带我熟悉的这个四方阵的办公楼，并问我问我为什么要学习seo？对seo的看法如何？对自己未来的展望怎么样？我一口气回答了三个问题，然后我被主管安排到了第一组着重培养。

其实我对seo了解的并不是很清楚，其实都是靠这张嘴巴，忽悠了过来，让我学会想入门槛就必须先会忽悠其人。知识有时候并不是很重要，主要是让他看到你积极上进的一面。进去了这个岗位，你自然就好学会适应这个岗位的能力。公司有了业绩，自然能看到你潜质的一面。

这一周，主要是是向组内技术方面好的同事学习他的挑选博客跟论坛的技巧以及经验，让本来要一个月左右的熟练理解，让我只用一周的时间就能熟悉这些友好的博客跟论坛这些，让我减少了时间并能在有效的时间段完成任务。在这个过程中，我通过自主学习与不懂就问的学习态度向这个经验比较丰富的交流沟通，请教学习。

刚进入这家自己不熟悉的公司，这些老员工就是我们的最好学习榜样，我们要尽量在最少的时间里学会并掌握这个岗位的责任与工作流程，让自己进入状态，更有效的融合到这个岗位当中进行学习与交流。并在这个工作的过程中，体会到其中的乐趣并更好的进步。

第三周，是我思想转变周，这段时间我被这些繁琐的单一的工作失去了前两周的动力，我逐渐的失去了方向感，不想再这样下去，因为我不是机器，我是一个人。

让我纠结的事情是我并不能很好的爱上我所处的这个行业，比较作风与我为人出路太多，我变的沉闷起来，我会顶撞了我的上司已经老同事们，我不喜欢他们的做事方式，我知道这样太冲动了，是我的不对。后来也尽快的意识到了自己的错误，我并向此认错，比较是上司跟长辈们，我的态度明显是存在不对。

但是我的上司却没怪罪我，他平静的找我去谈心，说我的心态不端正，要我好好的调整心态，对我说不管你怎么样，来到了这家公司，你就得先学会适应这家公司。

通过这件事情后，我的体会是刚进入一家公司，你首先要去适应公司，公司不会去适应你。你得学会变通，不管如何你要保持好良好的心态，遇事不急躁。

通过上周的事件后，我意识到我自己的不正常处，我向上司提出我的观点，不想局限于他的那种思想，我想我已经调整了好的心态，可以更进行下一步学习，上司对我印象不错，对我这周的改变也很满意，然后帮我安排到了作为一个同事的搭档，我们两以后就全权负责这个站的优化了。

刚开始我跟这个搭档不太合拍，他是我的长辈，我虚心向他学习，他开始好像是完全没把我当做他的搭档，让我原本愉悦的心情变有些不自然，他除了命令我做这做那，开始时候我都做的很被动。我忍气吞声的去适应他，配合他。

当自己没有任何经验进入一家公司的时候，特别是规模比较大的公司。老员工一般都会教教你，但是也会遇到那种苛刻的人，对于这种苛刻的人不用正面对着干，看清他的为人处世后，用相应的方式解决彼此间的矛盾。

上一周，主要是处理我跟我那个搭档的问题，慢慢的我跟他之间的矛盾隔阂渐渐消失了，我们开始了相互鼓励的状态，我们之间相互讨论设置方案，我主外他主内的方式，给大家半个月的时间，看这个站的排名情况，以及这个站的关键词的选取优化。

我们开始了一段磨拳搽掌的冲刺阶段，我们的站在这周的优化过程中，虽然看不到多大的成效，但至少我们一起在努力，等待着百度快照的收录，以及大更新做好了充分准备。

其实每个人与人之间都会存在一个距离，每代人之间会存在一些代沟，当遇到合作伙伴的不协调，失去这个搭档远没有比用心去挽回这个搭档效果更好，毕竟不管怎么样大家的目的是一样的，既然是搭档就用不着隐瞒什么。

通过了一系列的努力，以及自主学习的期间，我逐渐融入了这个团队，我知道其实很多东西要远比团队精神重要，这段期间来了几个新队员，我作为来了一个月的经验，上司让我去带带刚来新手，我更是很顺利的完成了这个任务，因为我从他们的学习过程中看到了我刚来的情况，虽然他们的年龄都长与我。

但是从他们的身上更是学到一些持之以恒，可能不只是像我们这个年龄段的人，还有比我们更年长的人，他们人老了，心却还未老，学习过程中看到了其实每个人都像是一个孩子，更看到了更多的认真。

一个团队的核心在于这个团队所处的位置，以及这个团队里面的每个成员。

**顶岗实习周记篇七**

我的实习工作开始了，为了能够真正的学到知识，我严格的要求自己去做好每一件事情，即使再简单的事情我都会认真考虑几遍，虽然做的慢一点，但能够保证让同事们满意，同事通常也不催促，都把任务安排好，然后便交给我自己处理，同时还时不时的提供一些帮助。等慢慢熟悉起来，我相信做起事情也会越来越顺手的。

第十五篇

到了这一周，说说我的感想最深刻的还是交际方面的。像我一个人在外面，生活确实不容易。俗话说的好，在家靠家人，出门靠朋友出来的朋友是非常重要的，在结交新朋友之前，要考虑好这个人是否值得自己去交，看准人是交朋友的一个重要条件，看好人的是交朋友的一个中心环节，交好人则是最简单的了。

第十六篇

又到了新的一周，知识还在传播。有时候我都会不禁的发出感慨，也许正因为社会上有这些不同的人，不同的事，不同的物体才能构成这个复杂而又无奇不有的社会。社会，真是让我感慨万千。如果说社会是大海，那我就是一滴水，终究会随着时间的流逝而滚入滔滔的大海，随波逐流。

人往往都是这样，没有经历过的话，永远都不知道事情到底是怎么一个样子，是真的那么难，还是并非如此。所以不管怎么样，即使是自己完全陌生的事情，只要有机会都一定要去尝试，努力去做好，因为没有经验，那么就需要做更多的准备工作了，另外的就是不要害怕失败，只要用心去做就可以了，等到做熟练了，那么成功就是水到渠成的事情。

又到了新的一周，在这新的一周里，我又学到了许多知识。比如我的第一次做那些不起眼的小事时，虽然我做得不够好，或者可以说失败了，但通过这次的尝试，却令我受益匪浅，对我之后的几次任务的成功都起到了极大的推动作用。自己也通过不断的经历和尝试检验自身的水平和适应能力，只有通过不断的努力，不断的尝试，不断的积累经验，才能够发现自己的不足，然后在弥补不足的时候，我便实在的提高了自己。

时间过得真快啊！不知不觉的将近两个多月了。董事长也会分配我做其他部门的工作。起初我还在想自己不是负责那块区域的哦，不过事后想想我应该庆幸和感谢，有这样一个学习机会，能够很好的提高自己，锻炼自己，人往往都是这样，没有经历过的话，永远都不知道事情到底是怎么一个样子是真的那么难，还是并非如此。所以不管怎样，即使是自己完全陌生的事情，只要有机会都一定要去尝试，努力去做好。

第二十篇

这么长时间下来了，让我感触最深的还是一个情字。俗话说的好，人非草木，孰能无情，处处都是有人情处待。比如说，当你独自一个人在班一样做东西的时候，他总会默默承受很多，不会因为我的不娴熟而责怪我，而是慢慢的在等待我。当我遇到不会做事的时候，他总是会悄悄的走到我的身旁，细心的指导我，让我渐渐的进步。

时间过得真快，在外面工作有苦，有甜，有心酸，有快乐，在工作时总会收获许多。当天渐渐转冷的时候，他会时不时的提醒你要多穿点衣服。在工作方面，他是我的上司，在生活方面，他就如同我的父母，休息时间有时我们聊聊天。他在我生活中亦师亦友，让我感觉到倍加的温暖。虽说社会是残酷的，但是在哪个角落，还是有温暖存在的。

又过了一段时间，我感到对自己感触最深的是自己的言行之中需不偏不椅，需要以身作则，需修身养性，因此待人要真诚，时时为人着想，处处为人行事，能够把自己融入群体，而不耻向工人群众学习。要想在如今的社会生存，就要吸收新的思想与知识，不断更新，观念趋于完善，这样才有利于思想与实际行动真正的结合。只有在思想演练，才能在最短的时间里把自己从事的行业处于领先的地位。

每个星期都有不同事在我身边发生，回头想想那些事，总是有些值得自己去学习回忆的，也许这些东西会和我们在一起，永远埋在我的脑海里。到年纪老的时候，说不定想起这些事情，那时候会茫茫一笑，感觉那时候我们真的很幼稚，年轻，根本就不知道干什么，就知道成天在外瞎混。自己出了学校，不再像以前那么单纯了，感觉自己的肩上的担子好重，也许这是我在实习中认识的。

通过这次的学习，我对自己的专业有了更好而深刻的了解，并把它结合实际的经济生活中，面对许多棘手无奈的问题，通过过去学习积累的知识是远远不够的，因为那只是理论，我体会到了实际的工作与所要知识是有一定距离的，与应用知识的距离就更为遥远。这段时间的学习时间虽然暂时的告一个段落，但是它留给我宝贵的经验，而不是一个简单的学习而已，我也会深深的感谢学校，在毕业之前能够有这样一次的学习机会。

一周的时间很快就过去了，原以为实习的日子会比较枯燥的，不过老实说实习还是比较轻松愉快的，嘿嘿，俗话说万事开头难，我已经迈出了第一步了，在接下去的日子里我会继续努力的。生活并不简单，我们要勇往直前!再苦再累，我也要坚持下去，只要坚持着，总会有微笑的一天。虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是最专业，但和实习岗位实践有些脱节，这周一直是在给我们培训那些业务的理论知识，感觉又回到了学校上课的时候。虽然我对业务还没有那么熟悉，也会有很多的不懂，但是我慢慢学会了如何去处理一些事情。

在工作地过程中明白了主动的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。有时候遇到工作过程中的棘手问题，心里会特别的憋屈，但是过会也就好了，我想只要积极学习积极办事，做好自己份内事，不懂就问，多做少说就会有意想不到的收获，只有自己想不到没有做不到。

这个星期很快就结束了，来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，对工作的环境有一定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当初想象中的职场状态似乎有些差距，我相信我会适应职场生活。

不知不觉进入了实习的第三周，生活还在慢慢的适应，每天按部就班的工作。除了学习岗位相关的业务知识，我还加强学校最专业相关知识与自己岗位相结合，努力让最专业相关知识应用到实际工作中。实习不想在学校，很多工作遇到的很多问题都只能自己钻研，不过好在有很多资料可以查，学校里学习的最专业相关知识能够帮上忙，也不枉学校的学习。

本周，我已经慢慢适应这样的作息和工作方式了。以前在学校的时候，有时候偷懒或者身体不适，就会请假或者逃课，老师也会很理解很包容我们这群他眼里的“没长大的孩子”。但是现在开始上班，同事中没有人再会把我们当成孩子，也不会像老师那样宠溺和包容我们。不管是谁，迟到都是会受到领导的批评。所以每天早上都不敢偷懒，准时起床去上班，有时候为了不迟到，不吃早饭都是常态。

为了给大家留下好的印象，我都要提早去办公室，把办公室清扫一下，再给大家打上热水。虽然都是一些微不足道的小事情，但是也算是给这个办公室做出的一些贡献。不懂时就查查资料，也培养了自学能力，同时了解许多相关的知识，一举多得。这个星期很快就结束了，我相信下个星期我能做得更好，每天进步一点点。

第4周

这周头一天星期一，我终于接到实习以来的第一个真正的工作任务。虽然在这儿实习了快一个月了，但是工作的内容无非是协助同事，帮帮忙，打打杂。大部分的时间都是闲着的，我的师父今天终于分配给我第一个工作任务，我充分利用了学校里面学习的最专业相关知识，把第一个任务圆满完成。

这周，师父给我安排了好多工作，他说我态度积极，并且耐的住性子，已经初步通过了他的考验，所以分配给我一个工作任务，对我进行进一步的考验。这个看似简单的工作任务就是耐心和细心，一个小小错误就会导致所有的错误。我想说，师父，我准备好了，我会认真完美的完成这个任务的，一定不会让您失望。

这周，我开始正式接手相关工作，因为是新人，所以在实际执行过程中有很多的缺陷与不足，还好有师傅的指导，我顺利地完成了工作任务。几天的实习加学习使我深刻感觉到，以前自己对课本的知识掌握的不够透彻，也不能很好的将理论与实际相结合。感觉有很多东西要学习，所以总是感觉时间不够用。因此，我给自己制定了一些计划和目标，首先了解现行的一些规范、看最专业相关书籍、学会熟练使用办公软件，掌握工作方面的细节问题，努力提高自己的工作修养。

第5周

转眼之间，实习已经有一段时间了。经过几天的忙碌，终于完成了实习以来的比较大工作任务，而且是比规定的时间提前了一天。为了确保这个工作任务完成的更加完美，我对任务的各个环节进行了不下十遍的检查，确保不出现一个错误。

今天，我自己做了一个新产品。因为紧张又因为兴奋，很早的就跑去上班，将做好之后的数据放在师父的桌子上，等待师父的检查。在等待师父到来的这段时间里，时间好像变得特别慢，每一分钟都好像在跟我作对，就是过不去的感觉。后来师父终于来到了办公室，我假装镇定的跟师父说，任务已经做好了，放在你桌子上了。师父只是微微的点了点头，说，知道了。这多少有点让我失望和担心，师父完全没有说什么时候会去检查，也没有布置给我下一个工作任务。之后我又再次陷入了无所事事的工作状态。

在空闲时间，结合最专业，我努力学习与岗位相关的知识，为以后的工作打下牢固的基础。要多想多思考多问、多问why;对知识要学精学透，不能广而不精。最重要的是建立起自信，相信自己。给自己准确定位，并朝着这个方向不懈努力。记得一定要言出必行，说到做到!

这一周，我开始深入学习与自己岗位相关业务知识，得到同事的帮助下，我先从规范下手，就是熟悉下当前最专业行业方面的规范，再就是记各种工作相关的必备知识。经过两天的苦研，我终于能基本看懂结构施工图了。经过前期实习后，我大概了解了整个工作程序。

今天我开始正式参与部分核心工作了，师傅给我布置了一个任务。学校里面学习的最专业的知识能真正得到实际应用，我很高兴，这是他对我的一次考验，同时也给了我一次机会。因此，我要尽力做好它。

工作过程我得出了一些体会：我工作过程要相信自己，如果做不到这一点，你就无法成为一个好的职员或者好的领导。一个相信自己的人，才会在走路时神采飞扬，让老板看上去你有无穷的精力;一个相信自己的人，才会在待人接物时落落大方，这一切能帮助老板培养对你的信心，必要时才会委你以重任。你怎么对待别人，别人就会怎么对待你。

在工作中，要待人如待己。在你困难的时候，你的善行会衍生出另一个善行。在别人遇到困境时，热情地伸出援手。我给自己制定了一些计划和目标，首先了解现行的一些规范、看最专业相关书籍、学会熟练使用办公软件，掌握工作方面的细节问题，努力提高自己的工作修养。

**顶岗实习周记篇八**

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,所以我想利用这次生产实习, 多学点在学校里学不到的东西,让理论 结合实际,加深我对土木工 程专业的理解,也有助于以后的专业课的学习和掌 握。

我选择了设计院作为实习地点, 这主要是根据我个人的发展方 向来决定的, 而且在设计院里除了可以了解建筑和结构设计方面的工作,还有机会下工地了 解施工方面的知识进设计院实习可不是一件容易的事,这样一件复杂而有难度 的事 在日记里就不多说了。终于,我进了一家私人承包的设计院,这里只有三 十个人,设计院虽然不大,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,但学校却没有开设这门课,我很是奇怪, 有时间奇怪还不如抓紧时间自学呢,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,选择设计院 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

来这一个礼拜了 , 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,这时候有一个问题出现了,重启按键的弹簧应 该是不行了,键按下去就再也弹 不回来了,逼得我不得不体罚这台主机,对其 大打出手,拍拍、打打、弹弹,迫使它在外力作用下回弹出来,一小时死机三 回都算客气的了, 渐渐的我也掌握了重启的技巧,现在死机对于我来说已经是 小 case 了 除了麻烦点外, 也没什么, 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

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

从今天开始可以不用上班了,早上睡到自然醒。前段时间因为上班,起的 特别早,因为家离上班的地方很远,要转车才能到,但这样的痛苦比起难得的 实习机会,我还是觉得很值得。每次坐车我会选择靠前的位子坐,不舒服的时 候我就想,等实习结束了,我就会用 cad ,会建筑设计了,一忘乎所以,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

象一样进行操作,可以用夹点随意拉伸改变几何形状,与门窗按 相互关系智能联动,大大提高编辑效率。做设计是不能完全依赖这些软件的, 它们只是起着辅助的作用,所以在学校里的理论知识的学习还是很重要的,我 们也必须清楚 的知道设计的每一步是怎么做的, 为什么这么做, 有多少种方法, 每种方法又适用于什么情况。看来设计并没有我想像中那么简单,还要加倍努 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

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

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(每个项目都 有进度表。

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，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 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，作人员 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，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，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 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，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 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，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，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 只不过用的是一种特殊的黄绿色的纸 一个能放出紫光的机器里过一遍，图就这样晒好了。一个能放出紫光的机器里过一遍，图就这样晒好了。

满意，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，代表 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，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 效果会更好。建筑方案是吴工做的，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，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 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，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 说太正常了，这样的重复劳动对于设计院来说是家常便饭，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，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，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，新设计 设计费可没那么容易拿。看来做哪一行都不容易啊！设计费可没那么容易拿。看来做哪一行都不容易啊！

纸、设计是否有出入，铁丝绑 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 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。

扎直径 12 以上钢筋，22#铁丝绑扎直径 10 以下钢筋。以上钢筋，铁丝绑扎直径 以下钢筋。我看到的主要是梁与板的钢筋绑扎。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）纵向受力钢筋出现双层或多层排列时，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。短钢筋，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，）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。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）双向板钢筋交叉点应满绑。应注意板上部的负钢筋（面加筋）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）框架梁节点处钢筋穿插十分稠密时，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，以利灌筑混凝土之需要。不只这些，己去查资料了，何工一时也讲不完的。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 在末端距钢筋弯折处，矩处。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。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。工的讲解17、4 月 10 日 星期二、18、4 月 16 日 星期一、、19、4 月 21 日 星期六 20、4 月 24 日 星期二、21、5 月 1 日 星期三、、星期四22、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 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，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，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 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，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，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 满足。在学习过程中，经理和同事们都给了我莫大的帮助，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 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，事半功倍的效果 在学习中少走弯路。在学习中少走弯路。

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