# 顶岗实习周记版 顶岗实习周记(汇总8篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-04-16

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。顶岗实...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**顶岗实习周记版篇一**

通过一周的实习，我们参观了几个小区的施工工地（尚座。，东方花苑等），还去了唐山环高速公路，在这里，尚座的精巧布局，东方花苑的个性设计，高速立交桥的完美造型，都给我留下极深刻印象。

通过实践，使我学到了很多实践知识。所谓实践是检验真理的唯一标准，通过旁站，使我近距离的观察了整个房屋的建造过程，使我能够同施工人员面对面在一起，看他们如何施工，如何将图纸上的模型变成漂亮建筑，学到了很多很适用的具体的施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识。

那天，我们踏上用钢管和铁网搭接成的梯子，开始觉得很危险，四周都有伸出来的钢管或铁条。

二三楼的模板和支架已经拆了，我们可以清楚地看到支撑上部重量的柱子很大，大到使我们都觉得层高变小了。在承重柱的四周有很多构造柱，它们是用来加大墙的强度的，以避免因墙身过长导致容易坍塌。一路上去，我们看到上面几层楼板的支架还没有拆，这些支架是用钢管和模板组成的，钢管很密，可见要承受完全没有强度的混凝土板和梁需要很大的支撑力。

在楼内，我发现了一些楼交接处出现了不少裂缝。经过老师的讲解提示，加上我搜集的资料，有了不少收获。

**顶岗实习周记版篇二**

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。

**顶岗实习周记版篇三**

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。

**顶岗实习周记版篇四**

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。

**顶岗实习周记版篇五**

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。

**顶岗实习周记版篇六**

时间过得飞快，不知不觉，第二周又已结束。此刻，坐在电脑旁写下自己本周的实习心得，还真有点百感交集的味道。

这一周我听了很多优秀老师的课，现在的听课的感觉和以前完全不一样：以前听课是为了学习知识，现在听课是为了学习教学方法。目的不一样，上课的注意点也就不一样了，现在注意的是指导老师及其他老师的上课方式，上课的思想思路。

听了课之后，自己也亲身体会了当老师的艰辛。第一次走上讲台是星期三的第四节课，当时是指导老师临时有事，叫我代上一节课，我也是没办法硬着头皮上的，第一次那么正式的上讲台面对下面那么多同学们还真有点不知所措。

也许是没充分准备的缘故，也许是第一次还没经验的缘故，也许整堂课下来我自己的感觉就是一团糟，当时真是对自己失望透了。

接下来的第二天，指导老师去听我的课，顺便帮我助阵维持纪律，我虽是有备而上，但自我感觉也还不是很好。由于信息技术课都是在机房上，说好上呢，也确实还好上；说不好上也还真不好上，我主要采用演示法和任务驱动来教学，一堂课下来才知道：要抓住同学们的心，维持好课堂纪律是多么不容易。此外，我觉得任务的设计也是一个特别要注意的环节，任务应该环环相扣，贯穿课堂的始终，因为只有不断激发同学们的成就动机，才能更好的调动同学们的积极性，让其配合老师的教学。

当然，在教学过程中自己还是存在不少缺陷的。首先，在讲授知识点时，没有突出重点、难点，过于追求同学们的自主探索；其次，课堂的调控和应变能力还有欠缺，在遇到突发事件时，自己往往还不够清醒，不能很好的处理；再次，自身心里状态也不是很好，站在讲台上，心里还是免不了会紧张，这些都会影响我整堂课的发挥。希望本周课堂上体现出来的不足能在以后的教学工作中得到弥补！

**顶岗实习周记版篇七**

期盼已久的实习终于到来了，这次实习从刚入学的第一天就听说了，所以对实习充满了好奇心和憧憬，这次实习是我们学习理论知识以来的第一次具体接触现场事物，将理论知识与实际相结合，突破了书本上的限制;同时这次实习也是我们大三毕业生在毕业前的一项必经的考验，意义重大。这是实习也是我经历生平第一次实习，心里挺感慨万千的，是既激动又有点担忧。转眼间三年的大学生涯就快结束了，我呢，就算是有再多的不舍，还是得离开校园步入社会了。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，总得学习到一些知识，所以我对待实习的态度是很认真的。

第一周实习呢，总的来说也没干什么，也就是熟悉环境之类的。第一次到实习公司的时候，，心里还是有点害怕的，毕竟对那里还是比较陌生的，我想想自己胆子也不大，交际能力也不是很好，会不会与人相处不好哦。不过接下来我的顾忌就渐渐消失了，我的同事呢，年龄也都差不多，来自全国各地，人都也很好，公司里的人都很好相处的，他们教我胆子大点，有机会可以与他们多多交流交流。我觉得也是，实习呢，是锻炼一个人的很好机会，我正好可以趁这次机会多锻炼自己。想想接下来的三个月时间里都是和他们一起相处的，心里说不出的激动。 这次的实习，我主要学的是水电预算方面的。像我在学校里学的有关预算的知识也不多，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，掌握基础的工程预算，还熟悉图纸。

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，不过老实说第一周的实习还是比较轻松愉快的，呵呵，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。

充实的一周的实习生活又结束了，我已经慢慢适应了新的环境，渐渐的融入了工作中，在这一周里我还是有不少的收获，实习结束后有必要好好总结一下。第一周实习具体也没开始做什么，第二周呢，就算是正式开始学预算，计算工程量之类的了。由于在学校里学的广达算量软件，在这里主要是用鲁班软件，在学校也没有接触过。我的计划是先学会手算，手算学会之后再去学算量软件，我想那样应该会容易点。虽说现在要学的东西有很多，但也只能一步步慢慢来，学会一样再去学另一样，操之过急的话可能到头来什么也没掌握好。我现在的目标是稳扎稳打，步步前进。

现在刚开始做预算是用手算的，手算是很考验人耐力的，像一个工程要计算的地方有很多，不能随便舍弃，任何地方都要细心的对待。这周，经理把\*\*\*地下室的.喷淋消火栓图拿给我了，图都是电子档的。当我看到接图纸和了解到以上的数据时，我愣住了(我以前根本很少接触消防这块在学校学习的也就给排水)，感觉无从下手，感到压力很大，但是我必须接受这个挑战。下定决心后我就开始动工了，同事发了我个天正给排水教我用这个看图算量，打开图纸开始仔细阅读图纸，由于对图纸比较陌生，有一些地方要看好几遍才能看懂，对于一些看的不是很懂的地方我及时做好笔记，最后去请教同事和经理。一天的时间在不知不觉间过去了，第一次看图纸看的这么累，深深体验到了工作的辛苦，发现在学校里的生活是相当的安逸，心里也有了一些想法。看图纸就花了我好多时间，不懂的地方还真的是很多，感觉到还有很多地方要加强学习。了解整个工程之后，就开始计算工程量了，发现入手并没有想象中的那么难，主要就是对消防这块比较陌生而已其实和给排水算的方法差不多，懂得这些之后我慢慢步入正轨几天下来这套地下室的消防工程算得差不多了，不过我发现自己还有很多要提升学习的地方，用电子档看图时cad太不熟悉了要加强，对于消防这块要平时多看点书了解了解这样才会更有利于以后的工作。

第二周就在忙碌而充实中度过了，期间脑海里有过一些想法，对自己未来要从事的工作有过思考，尽管现在只是一个想法在脑海里，但我相信有了这个想法我会更努力的学习。

很快两周的实习生活过去了，第三周的实习生活又紧张而忙碌的开始了。前两周主要都是在室内学习预算，在办公室看书和计算工程量之类的，也没出去工地现场走走看看，所以这周经理要去工地现场实地观察，那样对知识的掌握可能更有帮助，了解到了一些具体的构件能够使我把工程量算得更全面，像这些知识往往是我在学校时有过一些接触，但只是土建方面对消防方面完全是空白。 到工地时，很可惜很多装饰工程都差不多完工了，掰开吊顶也实在太黑了那些管道根本就分不清了。于是师傅们把我们带到了顶楼那里有消防水池很多消防给水管都从那里出来的可以了解很多现场的东西。除了了解管道的走向还看到了各种附件(阀门、三通、支架等)，并且经过施工师傅的讲解提示，加上我搜集的资料，有了不少收获。

回公司之后接着经理发给我去看的那套图纸 要我算算看看经过熟悉现场之后对算量有没有提高，这是一个\*\*\*\*\*办公楼包括地下车库和十七层，也是消防给水喷淋和消火栓系统。打开图纸我傻眼了，从泵房开始有点复杂，不过不要紧慢慢来，经过经理的讲解还有同事的帮助我总算理清头绪，这是个充满挑战的一周也是充实的一周。

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。

**顶岗实习周记版篇八**

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。

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