# 大学生建筑施工实习日记范文

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-01-01

*大学生相关的实习日记怎么写？大家来探讨一下。通过一年的大学生实习，我们付出了很多，也收获了很多。我们清楚的感觉到自己在成长、在成熟。你是否在找正准备撰写“大学生建筑施工实习日记”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！1大学生建筑施工实...*

大学生相关的实习日记怎么写？大家来探讨一下。通过一年的大学生实习，我们付出了很多，也收获了很多。我们清楚的感觉到自己在成长、在成熟。你是否在找正准备撰写“大学生建筑施工实习日记”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

**1大学生建筑施工实习日记**

一、实习时间 20\_\_\_\_年10月8日----20\_\_\_\_年10月13日

二、指导教师姓名

三、实习地点 长沙、湘潭等

四、实习目的与内容

1、实习目的 认识实习是计算机科学与技术专业的重要实践性环节。在学习了有关的专业 基础课和专业课程的基础上，认识了解计算机专业知识在其他行业领域的重要作用，为以后其他课程的学习，提供了一个感性的认识，加深了学习的积极性和主动性。

2、实习内容 一周的时间里，我们分别去了湖南工程学院惠普网络中心、财富证券湘潭市 韶山中路证券营业部、五菱湘潭陶瓷机械厂、湘潭钢铁集团有限公司、长沙国储电脑城和清华IT学习认证中心长沙校区进行参观实习。

五、实习收获与体会

1、惠普网络中心 我作为湖南工程学院的大学生，为我们学校能拥有如此网络中心而感到自豪。经网络中心工作人员的讲解以及通过翻阅一些资料，我了解到此网络中心是一个面向惠普网络中国地区用户和经销商的技术培训和技术支持的基地。 网络实验中心按照惠普网络提出的AEA(适应性边缘架构)理念设计，体现惠普网络中心命令，边缘控制的先进的企业网络建设策略，中心拥有全系列的惠普网络设备,能为中国地区网络用户提供惠普网络产品体验、网络解决方案设计、网络解决方案验证、网络解决方案优化、网络解决方案实施技术培训、惠普网络产品应用技术培训等全方位的技术服务，为中国用户最大限度地发挥和利用网络为经济建设服务提供技术支持。 因为此网络中心拥有全系列的惠普网络设备，所以我们可以在这里设置体验多种组网方式，包括HPIDM(身份驱动管理)、无线网络、网络病毒抑制、网络管理等等，还可以根据需要搭建网络、设计网络，甚至可以根据需要搭建网络解决方案实验环境，通过实验模拟网络运行，验证方案，进而解决存在的问题，不断完美方案。

2、财富证券 湖南财富证券有限责任公司是由湖南省信托投资公司和湖南省国有资产投资经营总公司共同发起设立，经湖南省人民政府同意并报中国证监会批准设立的综合类证券公司，其总部设在长沙。公司业务触角延伸至全国，在北京、上海、天津、深圳、长沙、湘潭、郴洲、邵阳、温州等地设有15家营业网点。现有的业务范围包括：证券承销、证券自营、证券交易代理、证券投资咨询、资产管理、企业重组、收购与兼并、公司财务顾问、网上交易以及经国家证券监管部门批准的其他证券业务。 这一天的下午，我们按计划来到了财富证券湘潭市韶山中路证券营业部，工作人员首先给我们介绍了财富证券的大致运营流程。 然后还谈到，与其他行业相比，证券行业信息化建设起步较早。据我返校后搜集资料得知，自1995年以来，证券行业IT投资累计达到了100亿元人民币。加入WTO之后，随着行业政策逐步开放，市场竞争日趋激烈，证券商对数据的依赖性和敏感度愈发凸显。在证券信息系统中，数据中心具有集中存储和管理业务数据、灾难备份等功能，是证券业务持续运营的保证。 接着，工作人员还带领我们参观了客户室和机房，给我的感受就是，那里所有的设备都是以稳定为基准。工作人员和我聊到，湖南财富证券新数据及灾难备份中心机房的总面积已经达到了300平方米，在工程第一阶段主要着手数据中心机房的建设，这主要也是围绕稳定与安全。 最后，工作人员和我们讲授了许多炒股的知识，听了他的一番话，我不再认为炒股是一种投机行为，其实炒股是一种风险比较高的投资，是现代社会盛行的一种理财手段。

3、清华IT 我很荣幸能够坐在清华IT学习认证中心的教室里听张玮老师的一次讲座，虽然只有一个小时，但在这短短的时间里，我体会很深。 学习计算机知识是一个熟能生巧的过程，实践在这个过程中是一个十分重要的环节。只看演示记下步骤，不自己动手练习，是不能达到学习目的，必须有充足的时间自己动脑创意、动手练习，在反复的练习中才能使自己牢固掌握住所学知识。张玮老师告诉我们，清华IT的每一个学员都对所学内容自己进行操作，不懂的地方在课堂上或是在课余时间提出来，老师当场给予解答，使学员进步非常快，这种边学边操作的教学方法是一个非常值得赞扬的好方法。 其实，学校毕竟是一个重理论的地方，实践的机会相对较少，一些东西学过之后感觉难以致用。另一方面，计算机是一个发展相当迅速的一个行业，学校的部分教材已经跟不上目前先进的计算机技术。我们不应该认为自己掌握的某门技术就已经是天下无敌手了，虽然现在Java,VB,C,C++用的都很多，怎能保证没有被淘汰的一天。换言之，在我们掌握一门新技术的同时就又有更新的技术产生，身为当代的青年应当有紧跟科学发展的素质。高级程序设计语言的发展日新月异，今后的程序设计就像人们在说话一样，我们从\_\_ml中应是有所体会了。难道我们真就写个什么都要用汇编，以显示自己的水平高，真是这样倒不如直接用机器语言写算了。反过来说，想要以最快的速度接受并利用新技术关键还是在于你对计算机科学地把握程度。

技术与科学是不能分家的，学好了科学同时搞技术，这才是上上策。犹如英语，原先人们与老外交流必须要个翻译，现在满马路的人都会说英语。就连21世纪英语演讲比赛的冠军都轮不到英语系的学生了。计算机也是一样的，我们必须面对的一个现实就是：计算机真就只是一个工具，如果不具备其它方面的素养，计算机系的学生虽然不能说找不到工作，不过总有一天当其他专业性人才掌握了计算机技术后将比我们出色许多。原因就在于计算机解决的大都是实际问题，实际问题的知识却是我们少有的。单一的计算机技术是没有立足之地的。

**2大学生建筑施工实习日记**

目的

认识实习是在学生已学习了专业基础课和部分专业课后进行的一个理论联系实际的实践性教学环节。通过认识实习，使学生加深对专业的了解，拓宽知识面，提高分析问题和解决问题的实际能力之目的。通过认识实习激发学生学习专业课的迫切要求，增强学生的学习积极性，也有利于毕业就业的双向选择和选修课的定向选择。

心得

一、继续学习，不断提升理论涵养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。认真学习java和.net语言，是自己具有更好的专业知识，为以后就业做准备。作为一名青年学子更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。只有现在，把大学利用起来，使自己有所提高

二 努力实践，自觉进行角色转化。

只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。从一个学生到工作者的转变，需要的是努力实践，自觉进行角色转变。

三、提高学习积极性和主动性

实习，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的学习和生活中，我将继续努力学习，深入实践，不断提升自我，努力创造成绩，继续创造更多的人生价值。

四、要有信心

通过此次实习，我对未来充满了信心，我相信只要从现在开始努力，提高自己的专业知识，提高自己的综合素质，尽量的吸取知识，自己能力达到了就一定能够找一个好工作。

五、要培养自己的团结合作精神

工作学习生活中，团结合作，是必须的，尤其，是计算机工作，有项目必须很多人一起才能完成，因此，从现在起，可以培养自己的团结合作精神，为以后的工作做准备。

六、激情与耐心

不论学习还是工作，都学要有激情，没有激情，就没有工作学习的动力，也就没有学习的热情，同时，还学要耐心，两者并不矛盾，耐心也是必须的，没有耐心，工作学习，就会丢三落四，三天打鱼两天晒网，多不利于工作。

七、了解专业分类及就业情况

我们学校，计算机学院目前有软件工程，网络工程和计算机科学与技术。我会通过网络以及书籍了解各专业的情况，并根据自己的情况，来确定要学什么，要怎样去学，学到什么程度。从而去定自己的人生方向。

**3大学生建筑施工实习日记**

为进一步强化教学成果，锻炼学生能力，丰富阅历，拓展视野，我们学院(水利土木工程学院)组织了07级土木工程专业学生赴济南长清为期2天的地质实习。 4月16日，该实习圆满结束。

此次地质实习由学院刘教授带领，赴济南主要考察岩石和断层。先后在济南长清馒头山、灵岩寺展开断层和岩石的实习。专业老师针对岩石不同种类、性质和形成 原因及断层的形成展开详细解说，使同学们对岩石和断层有更实际性的认识。另外，专业老师还向同学们解说专业仪器地质罗盘的使用方法，让我们就地进行自主讲 解并使用。

一、实习目的:

1.巩固课堂所学的基本理论，联系现场实际，验证和拓宽视野，培养和实际工作能力。

2.了解三大岩石的形成过程，产生时代、结构、产状、形成原因及现象等。

3.学习运用罗盘仪测岩石的走向，倾向和倾角。

4.掌握断层的类型及野外识别的特征。

5.掌握褶皱的野外识别。

6.培养学生吃苦耐劳、艰苦努力、遵守纪律、团结协作等优良品质和增强集体观念，掌握野外的操作技能和编写实习报告的能力，总结此次实习与我们所学专业的相关联系。

二、实习时间：

20\_-04-15——20\_-04-17

三、实习地点：

1.济南长清区苏庄背斜

2.位于济南市长清区张夏镇境内的世界第三地质名山馒寿山

3.济南长清泰山西北支脉的有着明显滑坡和断层现象的灵岩山。

四、实习内容

(一)苏庄背斜

1.褶曲

地质构造中褶皱的基本单位。即褶皱变动中岩层的一个弯曲。

褶曲具备如下要素：核(中心)、翼(两侧)、顶角(两翼交角)、轴面(平分顶角的假想面)、枢纽(轴面与岩层面的交线)、轴(轴面与水平面的交线)、转折端(两翼会合的部分)。

褶曲分背斜和向斜两种基本形式。

二者差别很多，但最正确的是根据岩层新老关系判断，背斜中心(核)为老岩层，两翼为新岩层;向斜反之。

其它区别：背斜一般向上凸起，形成山岭;向斜一般向下凹陷，形成谷地。但都有例外。

如长期的风化可使向斜成山，背斜成谷。

2.背斜

在地壳运动的强大挤压作用下，岩层会发生塑性变形，产生一系列的波状弯曲，叫做褶皱。褶皱的基本单位是褶曲，褶曲有两种基本形态，一种是向斜，一种是背 斜。褶皱构造中褶曲的基本形态之一，与“向斜”相对。背斜外形上一般是向上突出的弯曲。岩层自中心向外倾斜，核部是老岩层，两翼是新岩层(这一点是其与向 斜的根本区别)。

由于背斜岩层向上拱起，且油、气的密度比水小，所以背斜常是良好的储油、气构造。与之相对，向斜是良好的储水构造。

背斜顶部受张力作用，岩性脆弱，易被侵蚀，在外力作用下形成谷地。

向斜与背斜的情况相反，底部岩性坚硬，不易侵蚀，易接受沉积。

背斜在外力作用下反而成谷，向斜在外力作用下反而成山，这种情况称为“地形倒置”，是外力作用的典型体现。

我们16号去的地方--苏庄背斜，它是由一坐小山，由于风化作用形成的一个小垭口。垭口两边岩石在水平方向呈明显的对称状，如下图

3.断层

断层及其形成原因

地壳岩层因受力达到一定强度而发生破裂，并沿破裂面有明显相对移动的构造称断层。

地壳中的一个裂口或破裂带，而且沿着它相邻的岩体发生了运动。断层长度变化很大，从几厘米至几百公里不等，两盘之间的位移量也可有这样大的变化。

断层是构造运动中广泛发育的构造形态。它大小不一、规模不等，小的不足一米，大到数百、上千千米。但都破坏了岩层的连续性和完整性。在断层带上往往岩石破碎，易被风化侵蚀。沿断层线常常发育为沟谷，有时出现泉或湖泊。

依据断层两盘沿断面相对移动的方向将断层分成三类。正断层，指沿倾斜断层上盘向下滑动，形成对下盘的错开。正断层一般是构造在拉张应力作用下产生的，是 最常见的断层类型。在松辽盆地、渤海湾盆地的断层绝大多数都属于此类断层。逆断层，与上述特征相反，是上盘沿倾斜断面向上滑动，形成对另一盘的掩覆。当推 覆作用大时形成逆掩断层，它们常常是因地壳构造运动的挤压应力而形成的。平移断层，又叫走滑断层，它是由断层两盘沿断层线的走向方向发生的相对位移，表现 为平面上同一岩层的相对错动，而垂直方向上一般没有大的错动。平移断层是比较少见的一种断层。

此次在我们参观苏庄背斜之前，我们看了一个断层，使我们对断层有了直观地了解和认识，断层虽然不大，但是特征很明显，是一个正断层。

(二).馒头山

馒头山，海拔408米，位于济南市长清区张夏镇境内，当地老百姓习惯称此山为“馍馍山”、“满寿山”,或者高雅的称为\"曼寿山\"，这说明这山的外形特别 像馒头。20\_年，馒头山被世界教科文组织命名为世界第三地质名山，当年又被列入省级地质自然遗迹保护区。因为，它那丰富的皱纹和陈年脉络，忠实地记录 了五亿多年的地质变化。真可谓“浓缩的就是精华”。抬手之间，跨越五亿年顺着不太陡的山势拾径而上，在山腰处便可见一处岩层,这块岩层乍看起来很普通，但 它却是无价之宝。因为，这一块岩层记录了五亿多年的地质变化。该处岩层近两米高，层次非常明显。最底部淡粉红色的一层是花岗岩石，与这一层对比非常明显的 是，上面紧挨着的青灰色古代花岗岩，两者之间的时间相隔2.5亿年，而古代花岗岩距今约2.8亿年。也就是说，人蹲在地上，一抬手之间的距离就轻松跨越了 整整5.3亿年的历史。!再往上走，就会发现一个小土丘，土丘上布满了碎石片。可别认为它只是个普通的小山丘，这里可是有名的三叶虫化石的聚集地，小小的 三叶虫见证了这里曾是海洋深处的历史。三叶虫是生活在6亿年到2亿多年前的古老节肢动物，在当时它几乎占据了整个海洋，是古生代一霸。到了中生代已完全绝 灭。目前，全世界已发现的三叶虫化石约四千多种，我国是发现三叶虫化石最多的国家之一，有1千多种。三叶虫化石又叫燕子石，也叫蝙蝠石。

馒头 山寒武纪层型剖面，是地球形成距今5.43-4.90亿年期间历史记录，地球形成史上称为寒武纪。由于该期是地球形成后硬壳动物最早出现时期，备受世界观 注，引起国内外地质学家极大兴趣并争相研究。该剖面因其地层发育齐全，露头好，地层单位间接触关系清楚，岩石类型，层面层理构造现象极为丰富，生物(特别 是三叶虫)化石富集且保存完整，所以是进行层序地层学研究、多重地层划分对比的理想剖面，是地质教学、科研的最为有利的场所，是不可多得的“地学实验 室”，也是进行地学科普教育的“天然博物馆”。

①该地区寒武奥陶系具有悠久的研究历史，在国内外具有重要影响，美国学者布来克.维里士早在 1903年就来这里考察研究，并命名了馒头页岩、张夏石灰岩、崮山页岩、炒米店石灰岩。其后，华克脱(1913)、远藤隆次(1939)、小林贞一 (1941、1942)对其三叶虫化石进行研究。孙云铸(1924、1935、1948)，卢衍豪、董南庭(1951)、刘怀书、刘书才(1981)对生 物地层(三叶虫生物带)和年代地层建阶进行详细研究。张增奇、张成基(1992-1996)对其进行多重划分，厘定为17个三叶虫生物带、7个阶和2个 群、5个组。成为中国北方寒武纪地层划分的标准。

②国土资源部20\_年1月批准僵地层委员会确定的“中国区域年代地层表”中，中国的寒武系 3统10阶，其中毛庄阶、徐庄阶、张夏阶、崮山阶等4个阶就在该地命名。另外，这里的龙王庙阶、长山阶、凤山阶剖面也很典型，也具有重要研究意义。而且中 国建立的10个阶在国际上是最完事的连续划分，因而张夏—崮山地区有可能成为寒武系毛庄阶、徐庄阶、张夏阶、崮山阶、长山阶、凤山阶和国际界线层型闾剖面 所在地。目前正在申报国际层型。

③该地在年代地层、生物地层、岩石地层划分方面是国内外标准地区，每年大批中外地质学家来此考察研究，有大批学生来这里参观学习。也有大量中学生来这里举行夏令营等科普活动。具有科研、教学、科普、旅游观光等重要意义。

一些地质名词：

毛庄组属于早寒武世地层。分布于中国华北及东北南部，在河北，广泛出露于尚义—平泉深断裂以南的山区。最初命名地点在山东长清县毛庄，故名。暗紫色，紫 色云母页岩为主夹灰岩、泥质灰岩，顶部夹鲕状石灰岩，常以一层含藻灰岩为标志与徐庄组分界，富含三叶虫—山东盾壳虫，以褶颊科最盛，如Shantun- gaspis，ptychepams，Psilostracus，Probowmariella等，可建立山东盾壳虫(Shantun-gaspis) 带。

馒头组原称“馒头页岩”，属于早寒武世地层，相当中国南方龙王庙组下部，分布于华北及东北南部，在河北，广泛出露于尚义—平泉深断裂以南 的山区。最初命名地点在山东长清县张夏镇馒头山，故名。浅海沉积，紫红、砖红色页岩为主夹薄层灰岩、泥质白云岩及白云质灰岩等，底部常见有砂砾岩层。含三 叶虫—中国莱德利基虫。厚30—70米，与下伏碱厂组呈整合接触。

徐庄组：时代属中寒武世中期。分布于华北及东北南部。命名地在山东济南市长 清区张夏镇南馒头山北麓的徐庄。为浅海相泥质、碳酸盐沉积,以紫、灰、绿等色页岩与鲕状灰岩互层为主,自下而上含三叶虫Kochaspis hsüchuangensis,Sunaspis,Poriagraulos abrota,Bailiella等,厚50～100米。与下伏毛庄组呈整合接触

张夏组：1907年创建张夏组或张夏石灰岩。命名剖面位于山东长清县张夏镇北约5km，崮山镇东1km虎头崖至黄草顶。

徐庄阶

英文：\_\_uzhuangian(Hsuchuangian)Stage

释文：中国中寒武统的第二个阶,位于毛庄阶之上,张夏阶之下,以毛庄阶层型剖面延伸的同一剖面为层型剖面。以三叶虫Hsuzhungia hsuzhuangensis的首次出现作为本阶的底界;内部自下而上包括四个三叶虫带：①Hsuzhungia带,②Sunaspis带, ③Poriagraulos带,④Bailiella带

张夏阶

英文：Zhang\_\_ian(Changhsian)Stage

释文：中国中寒武统最上部一个阶,位于徐庄阶之上,上寒武统崮山阶之下,以山东长清县张夏镇崮山虎头崖至黄草顶剖面为层型剖面。以Inouyella peiensis的首次出现作为本阶的底界

毛庄阶

英文：Maozhuangian(Maochuangian)Stage

释文：中国中寒武统的第一个阶,位于下寒武统龙王庙阶之上,中寒武统徐庄阶之下,以山东长清县张夏镇南2500米处的馒头山剖面为层型剖面。以三叶虫Yaojiayuella和Shantungaspis的首次

(2)馒寿山的分层 (如下图)

根据老师的介绍，现在把馒寿山的分层介绍如下：

馒寿山那一区主要分为三个组：馒头组，有一至十层的岩石分组;毛庒组，有一到六层;有徐庄组。

关于馒头组的分类：

第一层：第一层主要是页岩、沉积岩、粘土岩。石头基本呈黄绿色，厚度约为两米。

第二层：第二层主要是石灰岩，有大约四米厚，呈蓝绿色。

第三层：第三层为钙质页岩，厚度大约十三米，因成分为大量的钙，所以呈现灰白色，使页岩坚硬，分层厚度加大。

第四层：为杂色页岩，厚度约为八米。

第五层：为黄土色石灰岩，厚度约为五米。

第六层：为紫色页岩，由于风化严重，基本为土，厚度约为五米。

第七层：为灰色石灰岩，厚度八米

第八层：灰绿页岩，厚度约为四米。

第九层：厚度约为四米，主要是母岩，石灰岩，泥质石灰岩和变质岩。

第十层：厚度为十三米，主要是鲜红的页岩。

毛庄组的分层：

第一层：紫色云母页岩，厚度约为十九米，其中有云母，为裂化材料性质

第二层：灰色页岩，厚度四米，易风化，风大水少。

第三层：紫色页岩，八米。

第四层：鳞状灰岩，厚度约为0.8米

第五层：石灰岩，0.2米。

第六层:鳞状石灰岩，0.3米

徐庄组的岩石基本遍布华北。

(四)灵岩山滑坡

在研究完著名的世界第三名地质山后，老师带领我们来到了灵岩寺，到这里来的原因是这个地方的灵岩山，曾有过较明显的滑坡，并且现在形成的山体恰好适合我们的实习。老师给我们介绍了山体滑坡的形成之类的东西，让我们受益匪浅。

(1)滑坡

滑坡是指斜坡上的土体或者岩体，受河流冲刷、地下水活动、地震及人工切坡等因素影响，在重力作用下，沿着一定的软弱面或者软弱带，整体地或者分散地顺坡 向下滑动的自然现象。俗称“走山”、“垮山”、“地滑”、“土溜”等。滑坡是斜坡岩土体沿着惯通的剪切破坏面所发生的滑移现象。滑坡的机制是某一滑移面上 剪应力超过了该面的抗剪强度所致

(2)滑坡的识别方法

在野外，从宏观角度观察滑坡体，可以根据一些外表迹象和特征，可粗略的判断它的稳定性。

1后壁较高，长满了树木，找不到擦痕，且十分稳定;

2滑坡平台宽大、且已夷平，土体密实，有沉陷现象;

3滑坡前缘的斜坡较陡，土体密实，长满树木，无松散崩塌现象。前缘迎河部分有被河水冲刷过的现象;

4目前的河水远离滑坡的舌部，甚至在舌部外已有漫滩、阶地分布;

5滑坡体两侧的自然冲刷沟切割很深，甚至已达基岩;

6滑坡体舌部的坡脚有清晰的泉水流出等等;

四、实习总结：

短短2天野外实习很快结束了，不过我们从中实在学到了不少东西，在实习过程中能把所学的知识灵活的运用。增加我们对工程地质学这门课程新的认识。实际观 察到各种地质年代的。本次实习令我们加深了对工程地质学的了解，更深刻认识到了学习工程地质学的意义，巩固了学习成果，体会到“学以致用”的道。知识从感 性认训升华到了理性认识，从抽象变得具体起来，我学习到了很多书上没有的东西，了解了工程地质对实际工程建设的重要性。

通过野外实习，进一步 加固和加深课堂多学过的理论知识，培养出用工程地质观点分析实际问题和观察能力，在实习中，观察分析褶皱、断裂特征，从而进一步明确了工程地质的地位以及 与工程建设紧密结合的治学思想。在实习中学会了一定的考察地质的方法要领和细节。例如，出外实习要对考察对象做一定的了解，合理安排考察路程和考察内容， 注意研究的方法和工具的使用，一些考察的细节，充分认识到地质考察的必要性和艰苦性，激发了我们自己考察家乡和各地的典型地质的兴趣。同时，懂得和小组成 员合作的重要性。这些都将对我们日后的学习乃至工作起到积极的作用。

在这里深深的感谢刘老师，使我们拥有这次来之不易的工程地质实习，并谢谢他的认真指导，以使这次实习顺利完成。

**4大学生建筑施工实习日记**

刚进入实习单位的时候我有些担心，在大学学习物流管理专业知识与实习岗位所需的知识有些脱节，但在经历了几天的适应过程之后，我慢慢调整观念，正确认识了实习单位和个人的岗位以及发展方向。我相信只要我们立足于现实，改变和调整看问题的角度，锐意进取，在成才的道路上不断攀登，有朝一日，那些成才的机遇就会纷至沓来，促使我们成为物流管理专业公认的人才。我坚信“实践是检验真理的标准”，只有把从书本上学到的物流管理专业理论知识应用于实践中，才能真正掌握这门知识。因此，我作为一名物流管理专业的学生，有幸参加了为期近三个月的毕业实习。

一、实习目的

通过认识实习、加强理论学习与实际结合，验证和巩固充实所学理论知识、加深对相关内容的理解、触课堂以外的实践知识、加深了解社会对本专业的需要。开阔眼界及思路，为即将步入社会积累经验。

二、实习地点

扬州\_\_物流有限责任公司，以下简称(\_\_物流)，创建于20\_年7月，注册资金300万元，总公司设在广西首府——南宁。公司下设零担货运事业部、车辆管理置业部、仓储配送事业部、快递事业部、贸易事业部、客户服务部及30多个营运分公司。现有职员近400人，拥有各种车辆100多辆，仓储面积达2.5万多平方米，是目前广西发展速度最快、市场潜力的物流公司之一。

公司实行直线连锁管理模式，充分应用电子商务网络管理系统，服务网点遍布广西各大、中城市，为广大客户提供全国整车/零担货物专线直达往返运输;中转全国各地货物运输;代垫运费、代收代付货款;品牌代理、仓储包装、门对门配送等第三方物流超值延伸服务。此外，\_\_物流引进先进现代物流管理观念，以为客户提供优质、全方位的物流服务为服务宗旨。

三、实习内容与过程

第一天，早早的起来，去了单位，本身很期待着成为其中的一员。当走进单位的一刹那，就遇见了当时的经理，他带着我们两个人认识了一下公司的人员，他们很热情地介绍了自己的职务和姓名。简单聊了几句后就开始介绍我们的工作性质和工作任务安排，最后经理还做了简短的讲话欢迎我们的到来，并祝我们工作顺利。

接下来就是让我们熟悉业务，公司专门找了一位业务精英来给我们介绍，从他那里获悉业务的基本内容。我们今后主要做的是联系客户、接洽业务、签订合同、成交货物等几个方面。联系客户就是先与下级客户沟通，问清楚客户是什么产品，规格怎样，价格如何，数量多少，注意事项等;然后再寻找上级客户，说清楚下级客户的要求，若能够满足就签合同。或者进行相反的操作流程，由上到下，其结果一样。公司与上下级客户签完合同就到了运输与交货阶段，风险是无处不在，规避风险是关键，尽可能的完善合同进行规避风险，若仍发生了风险，那就要找到合理的、人性化的处理方式。事后通过同事，我认识了全国公路运输协议、货运的单证该如何填写、其中的注意事项又有哪些等等。短短的实习过程中，我从初步了解公司的基本业务，到熟练掌握第三方物流的操作流程，一方面，将所学的专业知识应用、拓展到实习工作当中，而后学到了更多物流专业知识，为以后参加工作奠定了基础。另一方面，学会了如何有效良好的处理与客户之间的关系。实习中深刻认识到一个工作人员所应该具有专业知识和职业情操在工作过程中应用的重要性。

实习初期——快运部客服处

物流客户服务是指物流企业为促进其产品或服务的销售，发生在客户与物流企业之间的相互行为，在向客户提供服务的过程将把价值附加到交换的产品和服务中去。公司在业务拓展、市场推广、品牌打造等方面都取得了很大的成效，为此公司决定通过不断提高物流客户服务水平，继续为客户提供质、最有效的物流服务，在河北乃至全国树立起广泛的影响，实力打造一个优秀的物流企业形象。随着行业观念的转变，再加上市场竞争越演越烈，如何提高客户的满意度，提高物流企业的客户服务水平，成为物流企业迫切需要去研究和解决的重要课题!此阶段实习主要任务：

1.接听客户的电话，如在业务操作中负责客服的信息咨询，受理客服的投诉，提供相关业务和流程的介绍，接受与处理客户业务单证，指令。

公司有完善的客户服务系统使客户可以随时打电话来询问自己货物所处的状态以及所处的位置，如果货物丢失，也可以查询是在哪一个环节被弄丢的，那么就可以很准确的查出肇事者，并且让其承担相应的责任，这个系统大大规范了人们的行为.对不熟悉公司业务的客户做基本详细的讲解，使客户对公司业务达到满意，增加公司的顾客群体，拓展公司业务范围，提升公司认知度及信誉度。

2.对客户的订单进行跟踪记录，准确填写内容，并对客户进行相应制单，及时了解操作动向。

客服部的工作人员所需要做的工作并不是接电话那么简，他们还对客户进行相应的制单，把每一项都记入电脑里，每天打入客户部的电话不计其数，所以客户部的人员每天都单要进行工作量很大的录单工作，这就要求每个工作人员都有非常快的打字速度.在客户部实习的一个星期，我们学简单会了理单，并把分好的单证在电脑里进行核实确认.

3.收集相关市场信息，并及时制作信息报告反馈给公司。

顾客的信息能够及时反映出现在市场上的某些变动，由于市场竞争激烈，丰富广泛的信息量会给公司带来有效作用，作为客服部，定期的询问老顾客对公司业务的满意情况，收集顾客提供的相应建议十分重要。及时有效的将业务情况反馈给上级部门，等待上级的进一步更改指示，更大作用的发挥客服部在公司发展中的作用。

4.即使弥补操作失误，及时更改单证，避免或减少产生的不良后果。

若业务上出现操作失误，客服人员要及时发现并进行更改，如果引起顾客的不满甚至是影响到到顾客的正常生活，要及时向顾客道歉，解释清楚，使顾客放心。

在客服部约两星期的实习，认识到作为一名客服人员需要拥有良好的心理素质来受理顾客的不满或不解，需要专业的服务质量确保顾客的理解，还需要优秀的服务态度。

作为一个客户服务工作人员，应该掌握与客户沟通的四个步骤：

(1)端正心态，要相信顾客的处境正如他所说的，并非故意来找碴。

(2)与顾客建立相互信任的关系，融入顾客的世界。

(3)准确地获取对方的资讯，明确用户的需求及期望。

(4)采取具体行动去帮助他，使顾客满意。

优秀的处理问题的能力，可以给客户留下良好的印象，让客户认可公司的服务能力，同时对公司产生足够的信任，以便提升客户忠诚度。

**5大学生建筑施工实习日记**

转眼之间，实习就这样结束了，回顾实习里的基本情况，对实习作个报告如下：

一、实习目的

初步认识社会，进一步了解货代以及物流运输组织与管理的相关知识，做到学以致用，把从学校学到的理论知识与实际工作中的实践贯穿起来，从社会实践中，逐步完善自我、发展自我，最终完全融入现实生活当中，做一名言出必行、知识与能力兼备、符合社会主义发展目标的合格大学生。

实习注意事项

1、勤学苦练，善于创新，善于思考。

2、纸上得来终须浅，绝知此事要躬行。

3、灵活处理人际关系(同事关系、上下级关系、客户关系)。

4、严格遵守公司的各项规章制度，切勿感情意气用事。

5、要注意安全，做工作要认真。

二、实习过程

(一)业务熟悉

第一天走进宽敞明亮的办公大楼，心情特别激动，期待着成为其中的一员。当走进办公室的一刹那，就遇见了当时的经理，他带着我们两个人认识了一下公司的业务人员，他们很热情地介绍了自己的职务和姓名，这使得我俩刚到非常温馨。简单聊了几句后就开始介绍我们的工作性质和工作任务安排，最后经理还做了简短的讲话欢迎我们的到来，并祝我们工作顺利。

接下来就是让我们熟悉业务，公司专门找了一位业务精英来给我们介绍，从他那里获悉业务的基本内容。我们今后主要做的是联系客户、接洽业务、签订合同、成交货物等几个方面。联系客户就是先与下级客户沟通，问清楚客户是什么产品，规格怎样，价格如何，数量多少，注意事项等;然后再寻找上级客户，说清楚下级客户的要求，若能够满足就签合同。或者进行相反的操作流程，由上到下，其结果一样。公司与上下级客户签完合同就到了运输与交货阶段，风险是无处不在，规避风险是关键，尽可能的完善合同进行规避风险，若仍发生了风险，那就要找到合理的、人性化的处理方式。事后通过同事，我认识了全国公路运输协议、货运的单证该如何填写、其中的注意事项又有哪些等等。

从以上的介绍当中，我深悉业务员工作的艰辛与繁琐，必须处理好每一个细节与环节，否则就会酿成大祸;更艰难的事还有不定期出差，因为我们做的是货运专线，两个地区的业务都要做好。这些更是一个刚出校门的大学生所不熟悉的，因此，要想在最短的时间内适应眼前的工作，就必须付出百倍的努力，做到不怕吃苦，不怕受累，坚持到底。

(二)业务操作

刚才在业务熟悉当中已经作了简单的介绍，那仅是从同事口中获悉，以下是通过实践，自己的体会所得。我公司主要从事\_\_到\_\_\_的专线货运代理，我们的工作性质就是业务员，前期的主要工作任务就是到\_\_\_的各大市场、物流园区做公司的宣传并联系客户，到最后就是洽谈业务、签定合同。

具体业务操作如下，以我们做的第一笔具体业务，也是我们第一天做出的业务为例，简单的介绍一下其过程。

1、建立业务关系

我们主要是通过到各大市场、物流园区做公司的宣传，与办事处或者个体营业者交换名片，然后将名片反馈回公司，再通过电话联系来确定业务合作关系。他们需要发货的时候，会提前给我们打电话，我们会按照货物的数量联系车。量少的货物会直接送到公司在各大时常附近设立的收货点，要是量大的时候公司会派车去接货。

2、报价与确认

我们会根据货物的价格、规格、含量、数量等具体情况给出具体的价格，因为刚开始对市场的价格了解不够，自己不能报出价格的时候，我们会让经理直接联系客户做出回答或者是客户和经理联系。当经过双方的友好协商对价格达成共识后，接下来又到了下一步签订合同。

3、签订运输合同

签订运输合同这一环节并不是很复杂，只是存在一方要与我公司签订运输合同，也就是货主;签合同要注意的事项有：合同条款要求严谨，责任风险要求划分清楚，违约及补救要求详细明确，纠纷解决办法要求得当得体，合同有效期限等等。商榷了有关运输、装卸、仓储等事宜，还规定在接收到我方的提货通知后要即使提货，否则后果自负。

4、付款与收货

等到货物从货主那里换装完毕后发往目的地后，大约需要一到两天的时间。货物到站后，返回到货通知，同时在目的地提供发货通知，以便双方及时提货。若出现短量现象，应该按照合同条款作出处理。当对方提货是我们会收取运费，当然收取的运费会比给司机的运费要多的多，公司就是从货物运费与司机运费的差价中获取利润。

(三)出差洽谈业务

提到出差，对于很多不经常或没有出过远门的人来说，出差是一种很美好的事情，但是对于一个四处跑业务的业务员来说，出差是一种悲哀。虽说花公司的钱去公费旅游，但是身体是自己的，出差也不是旅游。不管出差有多么残酷，对于一个还没有正式参加工作的大学生来说，算是一件新鲜事，也算是一种考验。刚进公司不久，我就和我的搭档要去\_\_\_出差了，临行前领导千叮咛万嘱咐了一番，做好会谈纪要，要与每个客户交换名片。此次出差收获很多，与客户谈判技巧，以及各方面的商务礼仪等等，让我感到自己知识的浅薄和对社会的不熟悉。与客户的商务谈判。首先要建立在业务熟练的基础上，三句话不能离开老本行，什么市场行情、产品信息掌握的都应该非常熟练，不能让对方的问题困住自己，即便真的不知也要礼貌的回复，即显出业务员的修养和素质，也反映出业务员的敬业精神。各方面的礼仪包括很广，例如乘车座次礼仪，商务着装礼仪，送顾客礼物的讲究等等，都有待日后慢慢领悟，要时刻用心去体会，用眼去观察，用耳去聆听，用神去领悟。

三、实习总结

通过近六个周的实习，我深刻的感受到自己各方面的不足，从学校里学到的知识的确不少，但是来公司后发现用处不大，一切都得从头开始。即便这样，我工作的非常开心，整日弥漫在工作的气氛当中，使我的神经放松，我知道工作的过程中会遇到很多困难，但我相信前途是光明的，机会总会给那些准备充分的人。

实习期间我收获颇丰，商务礼仪的实践运用，例如待人接物的方式、商务人士的着装等;合同条款的商议与确定，例如责任风险的划分、纠纷问题的解决、付款时间与方式、合同的有效期等;让我懂得了人与人之间是平等的，是应该相互尊重的;以上在公司的学习到的知识是无法从学校获得的，因此我很珍惜来之不易的工作，不管将来如何，我都会以此为荣、以此为戒，教育自己，做工作要诚实守信、敢作敢当。

四、实习心得

在我的实习期当中，有开心也有难过的时候，有难忘的事情，也有碰到困难问题的时候，这一切我都一直努力地去克服，并尽自己的努力去做好!我相信，事在人为，有志者事竟成。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！