# 推荐实习日记汇总(3篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2023-12-21

*推荐实习日记汇总一文员的实习工作培养了我们执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风，也培养了我们的耐心和素养。现在，就让我们试着写一下文员的实习日记吧。你是否在找正准备撰写“档案文员实习日记300字”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！2...*

**推荐实习日记汇总一**

文员的实习工作培养了我们执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风，也培养了我们的耐心和素养。现在，就让我们试着写一下文员的实习日记吧。你是否在找正准备撰写“档案文员实习日记300字”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

200\_\_年\_\_月至\_\_月两个月期间，我在\_\_\_\_公司办公室文员岗位实习。现将这段时间的文员工作总结如下：

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争,无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问自学能力。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我担任的是文员一职，平时在工作只是打打电话处理文件，几乎没用上自己所学的专业知识。而同公司的网站开发人员就大不一样了。计算机知识日新月异，在一个项目中，他们经常被要求在很短的时间内学会用一种新的计算机语言进行开发设计，他们只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须在工作中勤于动手。

由于现在还住校，所以每天点不到就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天就是坐着对着电脑打打字，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。而象同公司的网络推广员每天得打电话，口干舌燥先不说，还要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气有些甚至说要投诉。如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。而网站开发人员就经常得喝咖啡熬夜赶项目。

一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉房租餐费和日常的开支，有时候寄点钱给父母补贴家用，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会象同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。比如我们公司做网络推广的同事，他们很注意对自己客户资料的保密，以防被同事抢去自己的业绩，因而关系显得有点淡漠。但是环境往往会影响一个人的工作态度。

一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。心情好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。

为期两个月的实习工作，我懂得了很多，现实真的和梦想有很大的差距，我不得不开始审视我刚开始时的目标，我要重新的将自己定位一下，这是我必须要做的。

“心比天高，命比纸薄”，我不想做这样的人，我会踏踏实实，脚踏实地的走上我的工作学习，这样的一步一个脚印才是我的性格，不切实际的空想是不行的。现实社会是没有免费的午餐的。

在以后的学习工作中，我开始懂了，我会一辈子记得这第一次实习的，他是我人生路上的重要转折点，我相信我悟出的很多对我一生都是很有用的，我会继续努力的，我相信我的未来一定是美好灿烂的!

为了了解企业管理的先进方式和现代化管理方法，提高调查研究、搜集资料、整理资料的能力，提高理论与实际相结合的能力;深切体会人力资源管理的重要性和管理的程序，提高协同合作及组织工作的能力，培养独立分析问题和解决实际问题的能力。我来到\_\_公司进行实习，并担任办公室文员职位，以下是我的实习报告。

一、实习时间

\_\_

二、实习地点

\_\_公司。

三、岗位介绍

我怀着一颗激动而紧张的心踏入了\_\_公司，刚进入办公室的那一刻，我觉得我正在走进另一个领域，在这里我即将度过两个多月的时间，更会在这里认识更多的同事和朋友，学到更多的知识。在公司实习期间，我从事的是办公室文员工作，主要负责：接听、转接电话;接待来访人员;负责总经理办公室的清洁卫生;做好会议纪要;负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送等工作。

在做以上的工作的时候，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文员工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。我每次都是虚心向办公室的其他同事请教，学习，根据公司的规定，结合自己的理论基础、专业知识，争取有所创新，认真做好每一份工作。在实习完后，我不管是理论基础方面，还是实际工作能力方面，都有了很大的提升，为以后正式参加工作奠定了坚实的基础。

我从事的是办公室文员的工作，只要负责以下一些工作：接听、转接电话;接待来访人员;统计每周考勤并交财务做帐，留底;负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送做好会议纪要;负责传真件的收发工作;管理好员工人事档案材料，建立、完善员工人事档案的管理;做好公司宣传专栏的组稿管理办公各种财产，合理使用并提高财产的使用效率，提倡节俭;接受其他临时工作。

四、实习过程

刚进公司时，对整个公司的工作非常陌生，文员工作也不知道从何下手，更谈不上管理。后来在公司领导和同事的指导帮助下，开始对公司对业务，对职位职责有所了解，并充分地应用在学校学到的知识，很快的了解了公司的运作流程。这些事情看上去很简单，但是真正实施起来难度不小，需要注意工作流程的了解;应用专业知识的熟悉;人际关系的协调;与上司、客户和同事的沟通技巧等。这些在学校是远远学不到的，只能是大概的有些了解，并不是很清楚，经过一段时间的实践，才让我真正的全方位的了解，当然还有很多东西目前掌握的还不够，需要以后的多加了解和学习。

虽然一开始只是接听电话和传达旨意，但是这里还很有学问，你要注意语音语调等等一些细节，还有就是打字复印等简单工作，看似简单，其实需要耐心和小技巧，还得注意时间分寸。要是接待来访客户就更是学问大了，你需要察言观色地了解他们的心理，了解上司的意图等等。由于我更多的是想了解整个公司的工作流程尤其是人力资源管理方面的知识，所以我经常性地努力争取更多的机会去接触专业知识多涉及到的领域，而不仅仅局限于完成文员的岗位职责。

尽管好多人都认为办公室文员是一“打杂”的角色，但是我一方面认真的学习和努力完成领导布置的任务之外，积极主动地争取更多的机会去接触其他工作。一开始会觉得很难堪，因为你实在是初出茅庐，尽管你是人力资源专业出来的，但是同事们特别是年龄大一点，职位高一点的员工一般都不会给你机会，也不会相信你，甚至有的还会给你脸色，要不就还会误会你的意思，以为你是在炫耀，要不就是邀功，其实这些都是在实习的时候我们要努力克服的。

我们唯有的方法就是真诚和谦虚，还有不放弃的精神，比如在我的一再努力和要求下，我拥有更多的机会去参与部门里的其他工作，而不仅仅局限于了一个文员，印象最深的就是我硬是参加了实习期间公司招聘计划里的职责编写工作，尽管还是犯错了，但是我没有受到过多的责怪，相反经理还给我认真的上了一课，那真的是有一种“听君一席话，胜读十年书”的感觉。

五、实习体会

其实我更多的感受还是做文员，针对文员这个职位的特点，最值得一提的便是对挫折的处理，具体遇到到挫折时，我发现不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。

学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等基本工作我都已熟练。而文员管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分还具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。

在这段实习的时间里，得到了领导和老员工的亲切关怀与照顾，从而让我更快地在这个大家庭里成长。由于我刚跨出校门，在社会阅历和工作经验上还较欠缺，还需要得到各位前辈的指点和自己勤学多问的学习。对于我们这些\_\_的新人来说既是机遇也是挑战。这就要求我以主人翁的心态积极思考我们的优势和不足，在发展整体态势下，定位自己的目标，发掘个人潜力。作为新员工，我对自己的未来充满信心!

本人就读于\_\_大学电子商务专业，于前段时间在\_\_公司实习，在公司担任办公室文员一职。在实习期间，我获益良多。除了拓宽了自己的事业还锻炼了工作能力，并提前体验企业单位的工作模式。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。虽然累，却过得很充实、很快乐。以下是这次的实习报告。

一、实习时间

\_\_

二、实习岗位

办公室文员。

三、实习单位简介

\_\_公司是一家致力于再生资源回收的公司。公司虽然成立不过几年，但是经过这几年来的诚信经营，不仅获得了业内同行的肯定。本着“质量为生存之本，信誉为发展之源”的宗旨，遵循“以诚信创市场，以信誉赢市潮的发展思路，以严谨的态度、务实的作风，在现有资源的基础上，求实奋进，努力创新，深受各级合作伙伴的支持与信赖。

四、实习内容

不同的部门具有不同的工作和不同的职责范围。公司名义上的文员是办公室底下的，办公室工作范围大，任务也比较繁杂。主要有打字处理工作，信息的上传下达，文件归档、保管，工作记录，来访客人通报及接待，本工作区域清洁负责。另外辅助工作还有辅助工作，顾客服务，解答顾客咨询，在不影响本职工作的情况下，带顾客到其要求的地点。对顾客询问不知的内容，主动帮助咨询相关的其它工作人员，直到问题解决，内外联络部门维持友好联系。

我实习的职位是办公室文员，但是这种单据的录入和信息的录入也是文员的工作。面对一定量的客户，每天的订单量相对还算比较可以。除此之外主要登记公司人员的名单，我学的专业也能帮到我不少，我必须在空闲时间查阅相关的知识，还算有点底子，要捡起来以前的知识还是比较简单的。

来访者不同，事有大小，文员要区别对待。对应该会见的人，应直接转达对方的意图，并引其进入会客室或告知各部门接洽人，不论对方要求见面还是预约。对不宜会见的人，在请示相关人员后以“不在”、“正在开会”或“工作很忙”等为由，拒绝对方或是将个人意见报老板后接受答复。需要转达时要正确听取对方的身份和要转达的内容，并准确、迅速地转达。

五、实习心得体会

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习期间每天的工作都很充实，很有意义，有过挨骂，有委屈，也有快乐，为我以后的工作的顺利开展打下了良好的基矗知识是一种储备，将近两个月的时间，对文员这一职位有了很深的了解，感谢这段实习经历，让我得到了一次较全面的、系统的锻炼，也学到了许多书本上所学不到的知识和技能。

做好每件分内的小事，认真再认真。另外也要洞悉工作内外的每个细微之处。细节决定成败，绝对没错。实习从某种意义上就是工作，你需要在这个环境得到大家的认可，首先就必须得到大家的好感。保持幽默感，不过注意说话对象，不要没大没小，开玩笑适度。也要大度，不要因为同事开一句玩笑就闷闷不乐，耿耿于怀的。

有了经验要总结，犯了错误要自我批评。不懂的要多问，也要发挥自己的主观能动性，有了好的方法办同一件事，用合适的语言讲给别人听，得到确认再去做，千万不要自以为是，耍小聪明。交给自己的任务，按时按量按质完成，绝不打折扣。实在完不成的，一定要及时汇报，以免耽误全组人的工作。

虽然时间很短，但是我学到的却是在象牙之塔中永远也学不会的，这是我生命中最宝贵的一笔财富。我也将会在以后的日子里，珍惜这次实习的经验，努力为自己制造机会去学习和吸取更多的知识和经验，为实现自己的理想而努力。

**推荐实习日记汇总二**

土木生产实习日记小结5篇例文

今天的实习日记主题是土木过程实习日记，一起来练练笔吧。这次土木的实习虽然时间不长，但是我们接触到了许多之前不曾了解的东西，学到了更实际的技能。你是否在找正准备撰写“土木生产实习日记小结”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

#655889

随着大三生活的结束，我们迎来了大学生活的最后一个暑假，我们也充分利用了这个暑假进行了实践活动。这次实习是我们学习理论知识三年以来的第一接触现场，可以想象其意义的重要性，我们第一次将理论知识与实际相结合。我也不例外来到了施工现场进行学习，从20\_年7月10日开始，到8月20日结束，历时40天的实习让自己学习到很多，也让自己突破了书本上的限制，真正的把理论和实际相结合起来。

我参加实习的建筑公司为中国建筑第七工程局第三建筑公司，该公司是一个有着五十年辉煌历史和光荣传统的企业，隶属国家建设部、中国建筑工程总公司，为国家大型一级建筑施工企业。我在实习期间公司正在承建“名城港湾·名郡”项目，包括了43幢居民楼，由于规模较大，所以在公司的实习期间我学到了很多东西，现在将其总结如下：

(1)工程概况介绍：

建筑概况

工程地点：福州市马尾区东江滨88号

建设单位： 名城地产(福建)有限公司

施工单位：中国建筑第七工程局第三建筑公司

工程规模：建筑面积地上：5417.1平方米;无地下室

占地面积 ：442.79平方米

建筑长宽： 14.70米×45.30米(无变形缝)

建筑层数 ：地上12层

建筑层高 ：3.0米(一层～九层)/3.45米(十层)/ 3.0米(十一层、十二层)

建筑高度：36.90米

功能布局：住宅

建筑等级： 二级

合理使用年限：50年

建筑防火： 消防高规二类，耐火等级二级

结构体系： 钢筋砼框剪结构

抗震设防烈度：7度

建筑标高：室内±0.00相当于绝对标高(罗零)7.850米

墙体： 外墙、分户墙：190厚承重空心砖;

内墙：90、190厚非承重空心砖。

外墙装饰： 大面为面砖，线条部分多为外墙涂料。

内墙面装修：水泥砂浆基层

屋面(二级防水) 1、现浇钢筋砼平屋面(包括下部为房间及门厅的小屋面)：

防水层：3mm厚水泥基聚合物防水涂料上铺3mm厚a 改性沥青防水卷材。(聚酯胎)

保温隔热层做法：25厚挤塑泡沫保温隔热板，隔热板上做40厚c20细石砼内配4@200双向钢筋网，分格缝设置及做法详03j930-1第301页。

下部为阳台或室外平台的小屋面：

找平层采用20厚1：2.5水泥砂浆，当建筑找坡时用c20细石砼，

防水层：3mm厚水泥基聚合物防水涂料上铺3mm厚a 改性沥青防水卷材。(聚酯胎)防水层上做25厚细石砼内配4@200双向钢筋网，分格缝设置及做法详03j930-1第301页，不上人屋面一次赶光，上人屋面面层为防滑地砖(浅色表面)。

结构概况：

结构环境类别：上部室内混凝土结构的环境类别为一类，屋面、承台、地梁、露台等混凝土的环境类别为二类。

抗震设防类别：丙类

结构安全等级：二级

结构抗震等级：框架抗震等级三级，抗震墙、连梁抗震等级二级基础设计等级：乙级

基础形式：静压预应力高强混凝土管桩

混凝土(c35及以上混凝土采用碎石级配)：

垫层 桩芯 承台地梁 1层墙柱 2层梁板 2层墙柱

c15 c30 c30 c40 c30 c35

3层梁板 3层墙柱 4层梁板 4层墙柱 5层梁板 5层墙柱

c25 c35 c25 c35 c25 c30

6层梁板 6层墙柱 7层梁板 7层墙柱 8层梁板 8层墙柱

c25 c30 c25 c30 c25 c25

9层梁板 9层墙柱 10层梁板 10层墙柱 11层梁板 11层墙柱

c25 c25 c25 c25 c25 c25

12层梁板 12层墙柱 屋面梁板及其上水箱 其它

c25 c25 c25s6密实性砼 c20

结构层高： 3.0米(一层～九层)/3.45米(十层)/ 3.0米(十一层、十二层)

(2)说明实习的主要内容和亲身参加的具体工作：

由于实习的时间较久，所以我学到的东西也相对较多，从承台到标准层的施工都有亲身参加了工作。但是由于去的时候桩基已经打完，所以没能接触到打桩，深感遗憾。整个工作流程如下所示：灌注桩蕊→浇筑垫层→安装承台、地基梁模板→安装承台、地梁钢筋(包括插柱筋)→浇筑承台砼→回填基础→焊接柱筋→安装柱、梁板模→浇筑柱砼→安装梁板筋→浇筑梁板砼。整个施工过程中还需包括水平和高程的放样。除了对单幢楼的施工学习之外，我还协助项目副经理进行施工进度的控制。

整个混凝土结构工程包括了基础工程、钢筋工程、模板工程、混凝土工程。但是也由于时间的仓促，整个实习过程我没有接触到屋面工程，和装修工程。以下将分别总结我在实习过程中所学习的知识以及我参加的工程：

基础工程：

由于基础是整幢楼最为关键的部分，所以也是工程的重中之重，做好基础至关重要，基础工程包括了土方开挖，打桩，断桩处理，承台、地基梁的施工等等。

由于整个工程的土方开挖和打桩已经基本结束，实习期间没能接触到。所以以下只做简单的介绍。本工程由于土质较为差，淤泥质土较厚，造成打桩的过程中出现了大面积的断桩，很多幢号都因为断桩而严重影响了工程进度。在这次实习的过程中学习了很多断桩处理的方法，主要介绍一下工程上比较常用的人工挖孔桩的做法：

首先介绍一下断桩的处理流程。打完桩，做完静载实验后，做动测实验，动测报告出来以后就知道桩断在几米深的地方。若动测报告显示桩断在4m左右，然后进行人工挖孔。在人工挖孔的过程中必须十分注意安全，洞口的保护至关重要。围护结构一般有二种，一种为-0.00 m～-1.50m之间，用砼作为围护结构，再往下一般用钢护筒作为围护结构。待挖至断桩处再深20cm～50cm，用吊车将桩断的部分取出，将预制好的钢筋智笼吊下去，较正以后，开始浇筑砼。整个浇筑过程需要混凝土搅拌车、吊车、挂篮一起配合，工人还得用振动棒加以振动。

在浇筑桩的过程中，将钢护筒拔出要有相当的技术，大约浇筑2～3挂篮的砼时，就应将铁护筒取出。

断桩处理完则进入下一个流程为浇筑桩蕊和浇筑承台垫层，在这一流程中要注意的问题是混凝土标号的控制，用来浇灌的混凝土需要添加膨胀剂，因为这样待混凝土凝结以后可以使承台和桩更好的连接在一起。承台的模板也需引起特别的注意，由于体积比较大，所以承台模板的加固体系间距应比较小，防止胀模的发生。承台和地梁钢筋安装也比较复杂，特别是交接处的地方，由于属于隐蔽工程，所以应做好检查验收工作。

钢筋工程：

钢筋是钢筋混凝土结构的骨架，依靠握裹力与混凝土结合成整体。钢筋工程乃混凝土结构工程的三大工程之一。钢筋的分类一般可以按生产工艺的不同，直径大小，钢筋的强度进行分类。生产工艺与一般可分为热扎钢筋，冷扎钢筋，冷拉钢筋，冷拔钢筋。按不同的直径主要有以下几种钢筋：8mm、10mm、12mm、14mm、16mm、18mm、20mm、22mm、25mm等。在强度上钢筋可分为h 235、h 335、h 400、rrb400级钢筋。其中h 235、h 335为最常用的两种钢筋。

因为混凝土浇筑后，钢筋的质量难以检查，因此钢筋工程属于隐蔽工程，需要在施工过程中严格检查，并建立起必要的检查与验收制度。为了确保混凝土结构在使用阶段正常工作钢筋工程施工时，钢筋的规格和位置必须与结构施工图一致。

一般的钢筋工程的施工过程如下：结构施工图→绘钢筋翻样图和填写配料单→材料购入、检查及保管→钢筋加工→钢筋连接与安装→隐蔽工程检查验收。钢筋的安装对工人的看图能力要求较高，钢筋的型号，数量，位置要求很高，一般应和图纸一致。

工程中钢筋往往因长度不足或因施工工艺的要求等必须连接。所以钢筋的连接在钢筋工程中是一个重要的环节。

以下我简单介绍下今天学习的三种连接方式：

1、绑扎连接：绑扎是目前仍为钢筋连接的主要手段之一。采用绑扎连接时其位置和搭接长度必须满足《混凝土结构设计规范》(gb50204-20\_)中的规定，轴心受拉及小偏心受拉构件的纵向受力钢筋不得采用绑扎接头。钢筋的绑扎接头是采用20~22号火烧丝或镀锌丝，按规范规定的最小搭接钢筋长度，绑扎在一起而成的钢筋接头。本工程中在梁、板钢筋的连接上通常使用绑扎，但当钢筋的直径过大时则不能采用绑扎连接，因为这样会产生偏心作用的不良效果。

2、焊接连接：混凝土结构设计规范规定，钢筋的接头宜优先采用焊接接头。焊接接头的焊接质量与钢材的焊接性、焊接工艺有关。焊接又分为闪光对焊、电弧焊、电渣压力焊。其中闪光对焊以及电渣压力焊在工程上使用较为频繁。本工程中柱筋的连接通常采用电渣压力焊，而梁筋中直接较大的钢筋则采用闪光对焊。

3、机械连接：钢筋机械连接是通过机械手段将两钢筋端头连接连接在一起。本工程中地下室的梁筋连接全部采用直螺纹套筒连接，机械连接质量上会优于焊接，但是在造价上处于劣势，成本较高。

模板工程：

混凝土结构的模板工程，是混凝土成型施工中的一个十分重要的组成部分。我们所说的模板其实包含了两部分，其一是形成混凝土构件形状和设计尺寸的模板：其二是保证模板形状，尺寸及其空间位置的支撑系统。模板应具有一定的强度和刚度，以保证混凝土自重、施工荷载及混凝土的侧压力作用下不破坏，不变形。支撑系统既要保证模板的空间位置的准确性，又要承受模板、混凝土的自重及施工荷载，因此也应具有足够的强度、刚度和稳定性，以保证在上荷花载的作用下不沉陷，不变形，不破坏。

模板在材料与种类上也有很大的区别。一般可分为本模板、钢模板、胶合板，本工程多数使用胶合板模板，在一些细部上部分使用钢模板，比如楼梯踏步就使用钢模板，这样比较不容易变形。

模板的作用便是在结构的施工过程中，刚从搅拌机中拌和出来的混凝土呈液态，需要浇筑在与构件形状尺寸相同的模型号内，这样砼凝结硬化之后，才能形成所需要的结构构件，模板就是使钢筋混凝土结构或构件成型的模型。

本工程模板多数为大跨梁模板，因此模板及其支撑系统必须符合下列规定：

1、安装牢固、尺寸准确，保证工程结构构件截面尺寸及表观质量;

2、支撑系统具有足够的强度、刚度和稳定性，能可靠地承受新浇混凝土的重量和侧压力，以及在施工过程中产生的荷载;

3、构造简单、装卸方便;并便于钢筋的绑扎与安装，和混凝土的浇筑及养护等工艺要求。

4、模板接缝应严密，不得漏浆;

5、本工程用全新的胶合板投入施工;计划周转四次后逐步淘汰破损大、变形大的板块。尽量在符合设计的要求上，节省用料，降低成本。

施工过程中，支撑系统的基础部分经常被忽略，特别是底层支撑基础经常没整平，且泥沙没有夯实，这样在上部荷载作用下容易下沉，从而导致平板变形，平整度不够。

模板的支撑系统是保证模板面板的形状和位置，并承受模板、钢筋、新浇筑混凝土自重以及施工荷载的临时结构。模板的垂直支撑主要有散拼装的管支架，可独立使用并带有高度可调装置的钢支柱，及门型架。

模板在安装之前，还需进行模板的设计计算。常用定型模板在其适用范围内一般无需进行设计或验算，一般比较有经验的包工头和工人都懂得怎么安装。但对一些特殊结构，新型体系的模板或超出适用范围的一般模板，则应进行设计或验算。例如大的承台，塔吊基础等，否则很容易胀模。

混凝土工程：

混凝土工程包括制备、运输、浇筑、养护等施工过程，各施工过程既相互联系，又相互影响，任一过程施工不当都会影响混凝土工程的最终质量。

混凝土的制备包括了混凝土的配制与混凝土的搅拌，每一步都至关重要。混凝土的配制还包含了混凝土的设计配合以及混凝土的施工配合比。施工配合比是根据实验室的设计配合比提高一个数值，并有95%的强度保证率。混凝土施工配料计量必须准确，才能保证所拌制的混凝土满足设计和施工的要求。其偏差不得超过规范规定。施工配合比与实验配合比的差别在于含水率的区别。由于混凝土强度值对水灰比的变化十分敏感。由于实验室在试配混凝土时的砂、石实际含水率。为保证现场混凝土准确的水灰比，应按现场砂、石实际含水率对用水量予以调整。

混凝土的搅拌，要获得均匀一致的混凝土，必须对其原材料充分搅拌，使原材料彻底混合。工程中混凝土的搅拌一般采用机械搅拌，一般要注意搅拌时间的控制，以及送料机时间的控制。

混凝土的浇筑是混凝土工程的重中之重，也只有合格的浇筑，才能保证混凝土的强度，密实性符合设计的要求，才能保证结构的整体性和耐久性，尺寸准确，才能保证拆模后混凝土表面平整光洁。

混凝土浇筑之前要做好隐蔽工程的验收，而且还检查模板的尺寸，轴线及其支架承载力和稳定性。浇筑质量还以浇筑工人的技术水平有密切的关系。若浇筑过程中振捣不够很容易产生离析现象，而且容易产生蜂窝、麻面，甚至产生露筋现象。

施工缝的留置也是混凝土浇筑的一种特殊工艺，由于某些原因，不能连续将结构整体浇筑完成，且停歇时间可能超过混凝土的凝结时间，则应预先确定在适当的部位留置施工缝。一般施工缝应留在结构受剪力较小的部位，应用时考虑施工的方便。

进度控制：

当一名施工员很关键的在于如何控制进度，如何把泥水班、钢筋班、木工班的时间安排好，使他们的工作时间错开，不会产生冲突。一般一个标准层下来的进度如下所示：

柱筋立焊与柱箍安装用1天→柱模与梁板模安装用3天→柱混凝土浇筑用一天→梁板钢筋绑扎用2天→浇注梁板砼用1天。其中涉及混凝土的浇筑一般要加班，甚至通宵。以上的进度差不多以四套(500平方米)的商品房为例，共用8天。

施工员要做的事，就是要调合好三个班主的工作时间，不能出现一方停工的现象。比如一天内两栋楼一幢要浇筑柱砼，一幢要浇筑砼，应先安排浇筑哪一幢才不会使进度慢下来。只有先浇柱砼的方案会好一点，其实本应避开两幢楼一起浇混凝土的。

实习了40天，几乎天天去查进度，自己在进度的控制方面应该会强一点，至少也会潜移默化。在进度控制这方面我还学会了如何绘制进度横向图以及进度网络图。

(3)现场采用的新设备、新材料、新技术、新工艺：

高压接桩： 断桩处理的方法有两种，一种为人工挖孔接桩，另一种则为高压水泥灌蕊桩。人工挖孔桩则针对桩已断得很明显的接桩方法。高压水泥灌蕊桩是针对桩已断但是末出现偏差的桩。所以无需采用高成本的人工挖孔桩接桩。

高压水泥灌蕊桩的步骤大体有以下几步：

一、若桩在-4.00m处断，则我们必须做一个6.50m左右的钢筋笼，直径小于桩的孔径，插入桩的深度为6.00m左右，一般为大于断的位置2m。

二、往桩的孔径填入石料，直到满为止。

三、砂浆用高压机往桩蕊里面灌，直至充满整根桩，差不多就能将桩断的地方接好了。

但此过程也有可能存在一些问题，例如在操作过程中出现露浆，怎么灌都无法灌满，而且流到隔壁的断桩，待凝固之后，将在隔壁断桩的周围形成一道混凝土暗墙，从而导致隔壁在人工挖孔处理断桩时无法将钢护壁压入。

(4)施工现场存在的问题和改进意见：

安全问题：

安全问题永远是工地的第一次重中之重的问题，对本工程的安全问题，则是我参加了第一次工地上的会议，这会议是总公司领导过来检查安全问题的总结大会。

会议上主要提出了以下几点：

1、临电问题：搅拌机、钢筋加工厂的电箱配置不够完备，存在着漏电的危险，以及碰电的危险性。

2、部分七层幢号用的脚手架都是毛竹，班主都没对毛竹的质量进行挑选就使用，这样随着层数的增高，荷载的加大，存在的危险性也就越大，特别是小横杆，领导还指出虽改成铁杆脚手架已不可能，但底层最好要挑选性的用料。

3、脚手架的、支模架的基础不是很稳，存在塌倒的可能性，特别是下雨天。4、木头房太多，而且不规范，工人随处搭房住人，这使得工人的生命存在威胁，且使工地不能规范化管理。

以上的安全问题不仅是我所实习的这个工地存在的问题，很多工程都存在着这些问题，所以施工现场安全仍需进一步改进，有关部门也应加强监督的力度。

地下室施工技术：

本工程地下室由三幢楼组成，形成一个地连体，规模较大，其建筑功能为停车场以及战时人防备用。

这个地连体的承台与地梁是用砖墙砌成的模板(简称砖胎模)。而而且用800mm宽的后浇带分成五块分别浇筑以防止产生不均匀沉降。且设置了多个截水沟，因此工程量相当庞大，整个40天的实习都未见其在进度上有太大的改变。

由于受第四号强热带风暴的影响，地下室上部的土出现了塌方现象，砖砌模板被土给推倒了，一群工人正在重新修筑以及挖土。

由于地下室的施工技术水平有限，且机械化程度不高，安全措施不到位，也直接反映了我国地下室的施工水平，因此我们有必要提高其施工水平以及机械化程度，应该多走出去向外国先进水平学习，不能一味的闭门造车。

(5)着重说明实习的收获和体会：

在中建七局三公司实习40天的期间里，对我来讲是一个理论与实际相结合的过程，在工地现场施工员、技术负责人的指导之下，以及自已的努力积极参与工作，让自己对整个基础的做法，标准层的施工有了深入的了解与掌握。而且对整个土木工程的各个方面也有了深刻的理解和认识，并且巩固了书本上的知识，将理论运用到实际中去，从实际施工中丰富自已的理论知识。整个实习的过程时间虽短，但让自己知道了如何当一名好的施工员。整个实习的过程也让自己发现了自己理论知识上的不足，也让自己为以后的学习充满了动力。工地虽说是苦了点，但也让自己明白了一句话：“吃得苦中苦，方为人上人。”。

(6)对本次实习的意见和建议：

非常感谢学院以及老师为自己提供了一个良好的实习机会，也让自己第一次接触现场，接触社会，不仅让自己学会了如何将理论与实际相结合，更重要的是让自己学会了如何做人。

经过了为期40天的实习，也让自己成熟了许多，但获得知识的同时也存在了一些问题，以下我将就这次实习总结四点意见和建议

(1)、实习时间可以适当增长一点，毕竟仅仅40天虽然可以学到整个工作的流程如何施工，但是一些细节无法深入。

(2)、实习的过程中，可以适当举行一些交流会，如在实习中期可以分组举行一些经验交流会，老师可以指导一下同学们，这样可以让同学为下半程的实习更加有目的性，而不会存在漫无目的实习的现象。

(3)、同学们可以找个空闲时间(如周末)，互相参观一下对方的工程，看看别人是怎么做了，这样可以防止成为井底之蛙，也可以促进交流，取其精华，而弃其糟粕。

(4)、在条件允许的情况下，老师可以在同学们的实习期间去工地进行调查指导，不仅可以杜绝同学偷懒现象，而且可以对同学们进行有建设性的指导，让我们的实习更加有效率!

#655888

20\_\_\_\_年\_\_月\_\_\_\_日到\_\_月\_\_日，我们土木工程系\_\_\_\_级的全体同学在开发区校区进行了测量实习，虽然时间不长，可这次实习给我们带来的比想象中要多很多很多。

首先，实习的过程让我们进一步熟悉了测量仪器。尽管在学期初的小实验中我们已经能基本掌握各种测量仪器的使用方法以及对数据的处理办法，但毕竟时间短、节奏松，大家常常会一下子忘记某个旋钮的作用或是突然不会读数。现在看来，这些错误十分低级可笑，但在实习之初这样的情况确实存在。随着实习程序的推进，我们的操作越来越熟练，与此同时，我们也对地形、地貌、地物的测量有了非常深刻的理解认识。在实习结束的时候看到我们的成果大家都非常激动，也许就像是果园里的果农看到满树压低树梢的果实一样。

本次实习让我们收获到的第一颗果实就是克服困难。从实习伊始，我们就不得不面对各种各样的困难。最开始对测量步骤的不明确，对测量仪器的不熟悉，由于路线导致的无法观测，校园里来来往往的同学以及到处停泊的车辆，无一不给我们的测量工作带来各种阻力。但是在暴躁过后我们都冷静下来并努力探求出解决这些问题办法，相信在今后的人生中，不管遇到什么样的困难我们都会以这次实习激励自己迎难而上。

不止一个老师对我们不止一次的说过，搞土木的一定要严谨，来不得半点马虎。我想，严谨求实就是我们收获的第二颗果实。第一次用全站仪的时候，我们在民院宾馆附近的数据误差非常大，反复几次都是一样，可是在大家激烈的讨论后还是决定在将所有影响得数的因素校核之后再次测量而不是放弃。误差对于我们也许只是纸上的几个不起眼的数字，可对于工程而言将是不可估量的损失。

除此之外我们还收获了一颗叫做“合作”的果实。相信不只是我们，所有的同学应该都能感受到团队合作对于任何事情都是那么重要。每个人的一个粗心，一个大意，都可能直接影响工程的进度，甚至是带来一生都无法弥补的损失。一次测量实习要完整的做完,单靠一个人的力量和构思是远远不够的,只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。这段日子我们为了不同的观点不晓得争论了多少次，甚至也因为喊话听不清楚导致的误会生气吵架，但是我们的目标是一致的，误会解释清楚大家依然是好伙伴。

而对我个人而言，通过这次测量实习，我掌握了很多在理论课上印象不深刻，或是没有系统认识的知识。而实际操作更是大大提高了我的动手能力，并且给了我思考问题，寻找解决办法的机会。实习的过程非常辛苦，天气阴晴不定，但每次我们使用全站仪的时候都是酷日当空，让人喘不过气，但让我庆幸的是每一次我们都坚持下来了。每天晚上躺倒在床上的时候都会想，自己是不是距离梦想又近了一步，是不是身上的“土木味”又多了一点，是不是“钢筋混凝土精神”又强了一点。也会在洗脸的抱怨脸好像又黑了一点，在穿衣镜前观察自己是不是好像瘦了一点。不过，不管这些“一点”实现与否，学会了实际操作的知识却是实实在在的，这才是这次实习最重要的目的吧。而在与同学合作的过程中，我也进一步懂得了如何与人交往。相信这次实习教给我的，在以后走出校园走上社会的过程中，都将成为我最最宝贵的财富。

#573677

实习对于我来说是很陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯没有经历过实习，这是第一次实习，他将全面检验我各方面的能力：学习、心理、身体、思想等等。就像一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会中。

由于时间短暂，在那几个礼拜里就接触到这些东西，但是我很知足。

不实践很多问题都考虑不到，实践后才知道什么情况都可能遇到，这就要求我们必须有丰富的实践经验，像刚刚走出校门的实习生实践经验还很不丰富，但理论中的东西要是也什么都不会，那在实习过程中就吃不开了。到了施工现场经过一段时间的实习，才体会到并不是课本中学的东西用不上，而是要看你会不会用，懂不懂得变通和举一反三的道理。

实习的内容：

一开始到这工地了解施工图纸，自己慢慢一边走一边看.还是看不出什么问题出来.只看见框架柱和基础面.木工棚.钢筋棚等….隔几天,李师傅叫我小李跟他一起去放线,放线是建筑的基础，对于我们初学者是必要的。在此期间，我对水准仪、经纬仪有了更好的了解，更熟悉的操作了测量仪器，更让我在工地上实践了仪器的观测，使我适应了在不同条件下操作仪器。

这个工地我主要负责放线和打标高.有时候还帮别人在搞土方测量,测标高,是一种让我们在更恶劣的条件下适应实地操作的技能，要适应最恶劣的环境才能更好的锻炼自己，让我们学到更多更坚实。在土方工地是最累人的事,每天带着水准仪跑上跑下的.还要完成测量任务，这是一个对于我刚实习的大学生是一种挑战，也是一个体现我适应能力的考验。

伴随测量工作的同时，我们也要做一些其他事情，充实我们的实习生活。挖土、挖石子、搬砖……是锻炼我的意志。虽然我对于这些锻炼效果不佳，但在此同时也磨练了我，让我知道工作的辛苦的，我要慢慢适应工地生活。

二个月的时间过去了，二个月的生活总算是充实的，该做的也做过了，该经历的也在慢慢经历，相信今后还有更精彩的生活，我会更努力去奋斗。

实习的经验及收获：

本此实习最大的收获就是学会了适应环境。通过这次实习我适应了这种工地生活。虽说以后不一定去工地工作，但有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作心中都有了一种吃苦耐劳的毅力，也学会了适应环境。另外就是在工地上知道了一些与学校不同的问题，就是在工地上知道了作为一名技术人员应该怎样去和工人交流等。

通过这次实习使我对建筑方面的有关知识在实际上有了更深一些的了解。应该说在学校学习再多的专业知识也只是理论上的，与实际还是有点差别的。这次实习对我的识图能力都有一定的帮助，识图时知道哪些地方该注意、须细心计算。在结构上哪些地方须考虑施工时的安全问题，在放线时哪些地方该考虑实际施工中的问题。达到能施工又符合规范要求，达到设计、施工标准化。没有这次实习也许只是用书本上的理论知识，不会考虑太多的问题，更不可能想到自己看到的图纸是否能施工。工地虽苦，但能学的是一些现实东西，锻炼的是解决问题的实践能力。

实习二个月后有必要好好总结一下，首先，通过这个月的实习，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，通过亲身经历，使我近距离的观察了整个建筑的构造过程，学到了很多很适用的具体施工知识，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。

大学生活是紧张而又充满期望的日子，学习的闲暇时总是憧憬着背起行囊，远离亲人朋友以及师长护佑，去走真正属于自己的路。然而当我终于可以像刚刚长满羽毛的雏鹰般离开长者们搭建好的巢穴，独自一人走上社会工作这个大舞台时，却发现人生的道路原来是如此的坎坷不平，任何人的成功都是经历一番狂风暴雨的。短短60天的实习生活中，让我学会了不少东西，会对我以后工作有很大帮助的，这是我人生的第一次走入社会，第一次走向工作，感觉生活真的很不容易。

实习实质是毕业前的模拟演练，在即将走向社会，踏上工作岗位之即，这样的磨砺很重要。希望人生能由此延展开来，真正使所学所想有用武之地。

#655890

在三天的实习中，我们每个土木人都学到了很多的知识，以下是我通过三天实习所学到的知识，它们分别为：基础底板及基础梁钢筋;墙筋绑扎;构造柱钢筋的绑扎;梁钢筋;板箍筋绑扎。

一.基础底板及基础梁钢筋：

1. 按弹出的钢筋位置线，先铺底板下层钢筋。根据底板受力情况，决定下层钢筋哪个方向钢筋在下面，一般情况下先铺短向钢筋，再铺长向钢筋。

2. 摆放底板混凝土保护层用砂浆垫块，垫块厚度等于保护层厚度，按每1m左右距离可缩小，甚至砂浆垫块可改用铁块代替。

3. 底板如有基础梁，可分段绑扎成型，然后安装就位，或根据梁位置线就地绑扎成型。

4. 底板钢筋如有绑扎接头时，钢筋搭接长度及搭接位置应符合施工规范要求，钢筋搭接处应用铁丝在中心及两端扎牢。如采用焊接接头，除应按焊接规程规定抽取试样外，接头位置也应符合施工规范的规定。

5. 根据弹好的墙、柱位置线，将墙、柱伸入基础的插筋绑扎牢固，插入基础深度要符合设计要求，甩出长度不宜过长，其上端应采取措施保证甩筋垂直，不歪斜、倾倒、变位。

二.墙筋绑扎：

1. 在底板混凝土上弹出墙身及门窗洞口位置线，再次校正预埋插筋，如有位移时，按洽商规定认真处理。墙模板宜采用“跳间支模”，以利于钢筋施工。

2. 先绑2～4根竖筋，并画好横筋分档标志，然后在下部及齐胸处绑两根横筋定位，并画好竖筋分档标志。一般情况横筋在外，竖筋在里，所以先绑竖筋后绑横筋。横竖筋的间距及位置应符合设计要求。

3. 所有钢筋交叉点应逐点绑扎，其搭接长度及位置要符合设计图纸及施工规范的要求。

4. 为保证门窗洞口标高位置正确，在洞口竖筋上划出标高线。门窗洞口要按设计要求绑扎过梁钢筋，锚入墙内长度要符合设计要求。

5. 各连接点的抗震构造钢筋及锚固长度，均应按设计要求进行绑扎。如首层柱的纵向受力钢筋伸入地下室墙体深度;墙端部、内外墙交接处受力钢筋锚固长度等，绑扎时应注意。

6. 配合其他工种安装预埋管件、预留洞口等，其位置，标高均应符合设计要求。

从6月3日到6月5日，在此期间我们土木工程专业到合肥市三个大型建筑工地上实习，虽然在此之前我们的专业课还没有开设，但通过此次的实习也让我们每个土木人受益非浅，让我们对建筑物有了初步的感行认识，以及为我们今后开设专业课，学习专业知识打下坚实的基础。 非常感谢学校给我们这次实习的机会，让我们有机会到建筑工地现场观看实习，让我们亲眼目睹施工人员如何对建筑物施工。我们每个人都很高心能够有这样的机会，让我们学习到很多书本上学不到知识。

三天到工地上实习，学校都是用校车专车接送，当我们到达工地集合地点时，我看到同学们头上都戴着安全帽;同时工地的生活区与施工区的门上也写着：不戴安全帽者不得进如施工现场;当然在建筑物结构主体外面的防护网上也写着标语：安全责任，重于泰山;由此可见在建筑施工当中首先要注意的问题就是安全问题。过去由于生产企业不重视民工安全造成了很多工伤和死亡事故，这些事故给工人和企业带来了很大的损害!同时，为了确保施工能顺利进行和施工的安全，工地是要用砖墙围护起来的，只有建筑施工的各种车辆和内部人员才可以出入，我们实习也要事先和施工方协调商议经过他们的。

进到施工区，我们一眼就看到了建筑物的结构主体，当时结构主体给我的感觉就是不像建筑很不好看。这个可能是因为它和我所看到过的已经建好并投入使用的楼不同。主体前面有个很大的场地，这个场地是堆放建筑材料用的，可以看到所堆放的建材主要是钢筋，没有水泥、砂、石之类的建材，这是因为现在已经都采用了成品混凝土来浇筑结构了。这样可以保证混凝土的质量，减少施工浪费和降低生产成本。在钢筋堆放区我们可以看到不同型号的钢筋是分开放的，而且还在其前面标明钢筋的型号和进场时间等信息。

在建筑工地上我看到我从未看到过的建筑材料，名字记的不太清楚了，叫加压混凝气团，目前合肥很少有建筑公司在使用这种材料，相对那些传统红砖来说这种材料有很多红砖所不具有的特点：具有隔音保温的作用。用这么多优点，价格当然比那些红砖价格要高出很多。这种材料虽然占据很大体积但它却很轻。力气大的人一支手都可将起举起。

在三天的实习中，我们每个土木人都学到了很多的知识，以下是我通过三天实习所学到的知识，它们分别为：基础底板及基础梁钢筋;墙筋绑扎;构造柱钢筋的绑扎;梁钢筋;板箍筋绑扎。

一.基础底板及基础梁钢筋：

1. 按弹出的钢筋位置线，先铺底板下层钢筋。根据底板受力情况，决定下层钢筋哪个方向钢筋在下面，一般情况下先铺短向钢筋，再铺长向钢筋。

2. 摆放底板混凝土保护层用砂浆垫块，垫块厚度等于保护层厚度，按每1m左右距离可缩小，甚至砂浆垫块可改用铁块代替。

3. 底板如有基础梁，可分段绑扎成型，然后安装就位，或根据梁位置线就地绑扎成型。

4. 底板钢筋如有绑扎接头时，钢筋搭接长度及搭接位置应符合施工规范要求，钢筋搭接处应用铁丝在中心及两端扎牢。如采用焊接接头，除应按焊接规程规定抽取试样外，接头位置也应符合施工规范的规定。

5. 根据弹好的墙、柱位置线，将墙、柱伸入基础的插筋绑扎牢固，插入基础深度要符合设计要求，甩出长度不宜过长，其上端应采取措施保证甩筋垂直，不歪斜、倾倒、变位。

二.墙筋绑扎：

1. 在底板混凝土上弹出墙身及门窗洞口位置线，再次校正预埋插筋，如有位移时，按洽商规定认真处理。墙模板宜采用“跳间支模”，以利于钢筋施工。

2. 先绑2～4根竖筋，并画好横筋分档标志，然后在下部及齐胸处绑两根横筋定位，并画好竖筋分档标志。一般情况横筋在外，竖筋在里，所以先绑竖筋后绑横筋。横竖筋的间距及位置应符合设计要求。

3. 所有钢筋交叉点应逐点绑扎，其搭接长度及位置要符合设计图纸及施工规范的要求。

4. 为保证门窗洞口标高位置正确，在洞口竖筋上划出标高线。门窗洞口要按设计要求绑扎过梁钢筋，锚入墙内长度要符合设计要求。

5. 各连接点的抗震构造钢筋及锚固长度，均应按设计要求进行绑扎。如首层柱的纵向受力钢筋伸入地下室墙体深度;墙端部、内外墙交接处受力钢筋锚固长度等，绑扎时应注意。

6. 配合其他工种安装预埋管件、预留洞口等，其位置，标高均应符合设计要求。

五、板钢筋绑扎：

1. 清理模板上面的杂物，用粉笔在模板上划好主筋，分布筋间距。

2. 按划好的间距，先摆放受力主筋、后放分布筋。预埋件、电线管、预留孔等及时配合安装。双向受力板，短方向钢筋在下，长方向钢筋在上。

3. 在现浇板中有板带梁时，应先绑板带梁钢筋，再摆放板钢筋。

4. 在钢筋的下面垫好砂浆垫块，间距1.5m。垫块的厚度等于保护层厚度，应满足设计要求，如设计无要求时，板的保护层厚度应为15㎜，钢筋搭接长度与搭接位置的要求与前面所述梁相同。

通过此次的实习，我有所感触，主要从几个方面讲：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”：第一次，亲身感受到土木工程是一门大学问，有很多很多的知识。我还是个连土木工程门都没进的无知学生，要学的很多，要做的很多，今后的时光应该是自己发奋读书的日子，是努力求索的日子。从理论到实践还有一段路要走：在我们的第一天站在建筑物的施工现场，我们从书本上学到的很多的知识不能和实践相结合。以后，我们要多加努力，大学不是高中，要学真本事，能把课本上的东西运用到实际中去，并有所创新，才能算是真正学会了，才是真正的本事。要想学好，先要“三勤”：在许多工地，工地技术人员等给我们最多、最宝贵经验就是“三勤”，勤看、勤问、勤思。对各工地、工程，要多留心看，施工技术、施工方法、施工管理等要多留心看，另外，就是对于专业书籍等要多看;对发现的问题和不太清楚的地方要多问，问技术人员，问工人师傅，总之，要在最短的时间内，把问题解决好，搞清楚;对于任何问题、任何方法等，都要经过自己的认真思考，不要把问题留给别人去解决，不要简单的照搬别人的方法，思考是进步的捷径。学真本事，有自己的一技之长：这次老师和工地技术人员，让我记忆最深的话就是“学真本事，有自己的一技之长”。不要死钻课本，但也不要脱离课本，联系实际，要把本事真正学到手，学过的就要能用的上，能在将来的岗位上，施展自己的本领。要有自己的特长，用工人师傅的一句话就是“一招先吃遍天”，要有自己的夺人之处,才有自己的立足之地。搞工程要能吃苦,要有耐力：一个连阳光都见不得的人,会有什么作为呢?一个一遇到困难,就退缩的人更不会有什么作为.这次实习我的又一收获,就是自己的毅力,又得到了一定的锻炼,为将来更好的走上工作岗位,准备了一份适应力。

总的来说很高心能够有机会参加实习。让我们学到了很多的知识。对此次实习感到很满意。以上内容为我在实习中所学所感。报告到此结束，谢谢!

#655628

一.实习目的和任务

1.目的

(1). 通过学习，对—般工业与民用建筑施工前的准备工作、整个施工过程和监理的基本知识体系有较清晰的了解

(2). 理论联系实际，巩固和深入理解已学的理论知识(如测量、建筑材料、建筑制图、建筑结构、建筑施工等)，并为后续课程的学习积累感性知识

(3). 通过亲身参加施工实践，培养分析问题和解决问题的独立工作能力，为将来参加工作打下基础

(4). 通过工作和劳动，了解房屋施工的基本生产工艺过程(桩基础工程、钢筋工程，混凝土工程，装饰工程等)中的生产技术技术规范和监理细则

(5). 了解目前我国施工技术与施工组织管理与监理的实际水平，联系专业培养目标，树立献身社会主义现代化建设、提高我国建筑施工、水平的远大志向

(6). 与工人和基层生产干部密切接触，学习他们的优秀品质和先进事迹

2.任务

(1). 培养学生尊重生产实践，注重调查研究，勤于总结，能够抓住重点，分析问题，全面的辨证的看问题的思想方法。通过对已建和在建的建筑工程的参观、考察、及参加施工和

实践管理中的实践环节，学生收集分析和掌握原始资料，了解设计意图、设计方案、施工

技术、施工组织及管理技术，学习前人的生产实践经验，井分析存在的问题，为今后解决

工程实际问题打下基础。

(2). 在生产实习中受到一定的工程实践训练，培养学生理论联系实际、解决实际问题的能力，提倡运用所学的基础理论与专业知识，在生产实践中，大胆提出创新的见解和技术革

新措施建议，提倡创造精神与科学态度相结合的作风。

(3). 培养学生热爱劳动，热爱劳动人民的思想品德，尊重施工人员的劳动，树立谦虚谨慎的工作态度，和多看、多听、多问、多记、多总结的“五多”学习方法。

(4). 了解建筑工程在我国国民经济中的地位，培养学生认真学习、坚决贯彻党和国家

经济建设的方针政策，特别是有关建筑建设的方针政策，激发学生热爱土木工程专业，

树立为建筑建设作贡献的精神。

二.方式和组织形式

以班级为单位由实习老师带队到在建和已建工程进行参观，听取有关人员的设计、施工管理、监理等方面的报告。如果是在建工程，应深入到工程的施工现场考察或跟班进行技术值班等活动。

三.实习内容

1.了解该实习工程的自然条件。包括地形地貌、地质、水文、气象等设计原始资料。

2.了解该工程枢纽布置的特点和任务。

3.了解该工程各种建筑物的结构形式及特点，并了解为什么要选择该种形式。

4.了解该工程施工分期和施工进度计划安排。

5.了解该工程投资等情况。

6.了解该工程在设计、施工等方面采用了哪些先进技术和经验。

7.了解该工程监理方面的情况。

四.实习时间

20\_年7月15日——20\_年8月4日(三周)

五.注意事项

1.进入施工现场要戴安全帽、穿胶底鞋。

2.未经许可不准乱动工地机具设备，不准损坏施工工具，学习了解并遵守工地各项安全规程规定。

3.对施工人员要文明礼貌，不要防碍施工作业。

4.守纪律，集体活动准时集合。

5.有事离开岗位和驻地需向负责老师请假。

6.注意安全，无论是在旅途、还是在驻地。

六﹑实习主要内容

1. 实习概况

按照我们土木工程本科教学计划，我于20\_年7月15日至8月4日在邵阳市进行了生产实习。实习要求是，采用分散实习方式，学生到指定的实习单位以基层技术人员或管理人员助手的身份，参加现场工地生产活动和技术管理工作。学生可根据工程具体情况选择以下几项内容进行实习：1. 组织安排生产和施工管理。2. 各工种工程的施工工艺; 3. 建筑机械化施工的配套和组织;4. 编制施工预算及单位工程组织设计;5 .工程统计，施工质量检查及验收;6. 经济核算及技术经济分析。

我所到的单位是邵阳市城规监理有限公司的一个监理项目部，实习的职务是土建专业监理员。这次生产实习，是我第一次真正接触监理工作。在工作的时间里，我在专业监理工程师的指导下，对金豪华府项目的小高层进行了监理实习。

首先，我介绍一下“金豪华府”小高层住宅项目的大概情况：

该工程的建设单位是湖南邵阳市金豪房地产开发有限公司，监理单位是邵阳市城规建设监理有限公司，设计单位是湖南方圆建筑工程设计事务所，施工单位是湖南邵阳东宝建筑工程有限公司，全程策划代理是湖南信保投资有限公司，质量监督是湖南邵阳市建筑工程质量监督站。

我所在的监理办公室，有1个总监理工程师，1个土建专业监理工程师，1个土建专业监理员，1个水电专业监理员。土建监理员要负责文案工作，打印通知等。

本工程为邵阳市金豪房地产开发有限公司开发的金豪华府综合大厦。工程地点坐落在邵阳市大安路与敏州路黄金交汇处西南角(火车南站站前去6#地)，裙楼部分为二至三层，使用功能为商铺及大型的商场，地下层为车库，有停车泊位75辆，上部十二层为商业住宅，并分a，b，c三座，结构类型为框架剪力墙，总建筑面积为48942平方米，单栋面积为邵阳目前之最，建筑主体高度为a座48.6米，b座为44.7米，c座为43.8米，建筑类别为二类高层，抗震设防为6度，建筑耐火等级为二级，建筑节能符合《湖南省建筑节能设计标准》，建筑设计合理使用年限为50年。

(1).装饰工程

裙楼部分外装饰：东，难，北三个方向为玻璃幕墙或大玻璃窗，西向为外墙砖。上部a，b，c三座12层外墙上部二层为白色面砖，其余为二色面砖，屋顶有钢筋混凝土构架，以丰富其立面效果。

室内装饰：公共卫生间设有釉面砖，其余内墙除卫生间均为混合砂浆抹灰，顶棚为清水混凝土，模板要求较高，不做任何装饰。

(2).楼地面工程

部分门厅，电梯厅，公共卫生间为陶瓷地砖地面，其他所有楼地面为主体现浇时抹平，不做任何抹面。

(3).屋面工程

屋面为保温屋面，防水等级为二级，防水设防为二道设防合理使用年限为15年，防水工程完工后，群楼部分屋面业主将改造为空中花园，以达到优化环境的要求。

(4).门窗工程

群楼部分外墙为玻璃幕墙，铝合金窗，铝合金卷闸门，推拉门，商场为防火门(按区设置)。住宅楼部分，内为木门，进户单元为电子防盗门，所有窗为铝合金窗。

这三座小高层不同的施工进度，使得我在短时间内，能对不同周期的施工过程的监理工作有所接触，开阔了视野。

2. 主要内容

在实习期间，我接触了大量的专业知识，并作了许多实习记录，对一些新的施工工艺进行了了解。我的实习岗位是土建专业监理员，在对基本的施工工艺有所了解后，还必须了解施工质量的规范，怎样的水平才算合格，哪些情况是不合格的，都要熟记。

以下就是我实习的主要内容：

(1).钢筋工程

在实习期间，我接触最多的就是钢筋了，梁，板，柱子，剪力墙全都是现浇的，其中钢筋布置当然是最为重要的了，因此检验钢筋是特别重要的工作。我到工地的时候，b，c座的主体结构工程已经完工了，只有a座正在施工，不过已经搞到了第十层了。基本上每天的主要工作就是检验梁，板等的钢筋。如受力钢筋，架立钢筋，构造钢筋，箍筋，负弯矩筋，分布筋等，这次在工地上才算真正了解了这些钢筋的作用。对以后学习提供了很好的感性认识。新学期我们开了《高层结构设计》这门课程，恰好我接触的就是个小高层，这对我的学习是有很大帮助的。

在检验钢筋时，一般情况下，主要控制主筋，包括数量，规格，位置等，而对于板的钢筋，主要是检验分布筋的数量，用皮尺连续量三支箍筋，允许有一定误差的。还有钢筋的锚固长度，搭接长度，焊接长度等，也要严格控制好。

钢筋绑扎的相关规定：

①.绑扎接头的钢筋面积在受压区不得超过50%，在受拉区不得超过25%;

②.同一纵向受力钢筋不宜设置两个或两个以上接头，接头末端至钢筋起弯点处的距离不得小于钢筋直径的10倍，也不宜位于构件最大弯矩处;

③.设计无规定时：在受拉区域ⅰ级钢筋绑扎接头的末端应做弯钩，ⅱ、ⅲ级钢筋可不做弯钩;在受压区域内，ⅰ级钢筋亦可不做弯钩;

④.直径等于和小于12mm的受压ⅰ级钢筋末端，以及轴心受压构件中，任意直径的受压钢筋末端可不做弯钩，但搭接长度不应小于钢筋直径的35倍;

⑤.钢筋搭接处，应在中心和两端用铁丝扎牢;

⑥.绑扎接头的搭接长度应符合规范规定的最小搭接长度;

⑦.钢筋在砼中的保护层厚度，可用水泥砂浆垫块或塑料卡垫在钢筋与模板之间进行控制，垫块应布置成梅花形，其相互间距不大于1m，上下双层钢筋之间的尺寸可用绑扎短钢筋来控制;

⑧.应特别注意板上部负筋，一要保证其绑扎位置准确，二要防止施工人员的踩踏，尤其是雨篷、挑檐、阳台等悬臂板，防止其拆模后断裂跨塌;

⑨.板、次梁与主梁交叉处，板的钢筋在上，次梁钢筋居中，主梁钢筋在下;当有圈梁、垫梁时，主梁钢筋在上;

⑩.梁板钢筋绑扎时，应防止水电管线将钢筋抬起或压下。

⑶.钢筋工程验收：钢筋工程属隐蔽工程，在浇筑砼前应组织对钢筋和预埋件进行验收，并做好隐蔽工程记录，相关各方签字确认，以备查证。

(2). 抹灰工程：

一般规定

①.抹灰用水泥应进行凝结时间和安定性复检

②.抹灰用石灰膏的熟化时间不少于15天，罩面用的磨细生石灰粉的熟化时间不少于3天

③.外墙抹灰施工前应安装门窗框、护栏，并将墙上的施工孔洞堵塞密实

④.室内墙面、柱面和门窗洞口的阳角做法设计无规定时，应采用1：2水泥砂浆做成暗护角，高度不低于2m，每侧宽度不小于50mm

⑤.当抹灰层具有防水、防潮功能时，应采用防水砂浆

⑥.当抹灰总厚度大于或等于35mm时应采用加强措施(水泥砂浆打底、细石砼找平、铺设钢丝网)

⑦.在不同结构基层的交接处应采取加强措施(铺钉一层钢丝网粉水泥砂浆或用水泥掺107胶铺贴玻纤网格布，与相交基层搭接宽度不小于各100mm)

⑧.抹灰层在凝结前应防止快干、水冲、撞击、振动和受冻，在凝结后应防止玷污和损坏。水泥砂浆应湿润条件下养护。

一般抹灰：按使用要求、质量标准和操作工序的不同，分为普通抹灰和高级抹灰两种。普通抹灰为两遍成活(一底层、一面层)或三遍成活(一底层、一中层、一面层)，需做标筋，分层赶平、修整，表面压光;高级抹灰为多遍成活(一底层，几遍中层、一面层)，需做标筋，角棱找方，分层赶平、修整，表面压光。

基层处理：抹灰前应对基层进行处理，对凸凹不平的砖墙面剔平补齐，填平脚手孔洞、管线沟槽、门窗框缝隙，洒水湿润，光滑的砼面应凿毛并刷掺107胶的纯水泥浆，不同结构基层的交接处铺钉钢丝网，砖墙、砖柱阳角做暗护角。

为控制抹灰质量，抹灰前应进行四角规方、做饼冲筋、横线找平、立线吊直、弹出准线和墙裙、踢脚板线。

①.四角规方(高级抹灰)：小房间以一面墙为基线，用方尺规方;较大的房间要在地面弹出十字线，依据十字线在墙角10cm吊线规方。

②.做饼冲筋：根据墙面的平整度和垂直度，决定抹灰厚度(最薄处不小于7mm)，先在墙的上角各做一个标准灰饼(直径约5cm)，然后用托线板吊线做墙下角的灰饼，再挂线每隔1.3～1.5m加做若干标准灰饼，上下灰饼之间抹宽度约10cm的砂浆冲筋，木杠刮平。

③.弹出准线和墙裙、踢脚板线：装饰工程进行前，一般要用水准仪在墙上放出一根50基准线(距楼面标高50cm)，用该线上翻或下翻来控制顶棚、地面标高和墙裙、踢脚板上口水平线。

抹灰施工

①.抹灰施工顺序：一般先外墙后内墙、先顶棚、墙面后地面。外墙由屋檐开始自上而下，先抹阳角线、台口线，后抹窗和墙面，再抹勒脚、散水和明沟;内墙和顶棚应在屋面防水完工后进行，一般先房间后走廊，再楼梯和门厅。

②.分层抹灰：底层抹灰厚度一般5～9mm，作用是使抹灰层与基层牢固结合，并对基层初步找平，底层涂抹后应间隔一定时间，让其干燥和水分蒸发后再涂抹中间层和罩面层;中间层起找平作用，可一次或分次涂抹，厚度约5～12mm，在灰浆凝固前应交叉刻痕，以增强与面层的粘结;面层厚度一般为2～5mm，应确保表面平整、光滑、无裂纹。

③.抹灰层厚度：抹灰层厚度一般为15～20mm，最厚不超过25mm。室内墙裙和踢脚板一般要比罩面层凸出3～5mm。在加气砼基层上抹灰时，其底灰和中间层的灰浆强度宜与加气砼强度相近，底灰宜用中砂，中层和罩面层宜用中砂。水泥砂浆不得抹在石灰砂浆层上。

④.细部构造：外墙窗台、窗楣、雨篷、阳台、压顶和突出墙面腰线等，上面应做流水坡度(一般10%)，下面应做滴水线或滴水槽，其深度和宽度均不小于10mm。

⑤.一般抹灰的允许偏差：

项次项 目允 许 偏 差(mm)检 验 方 法

普通抹灰高级抹灰

1立面垂直度43用2m垂直检测尺检查

2表面平整度43用2m靠尺和塞尺检查

3阴阳角方正43用直角检测尺检查

4分格条(缝)直线度43拉5m线、不足5m拉通线，用钢直尺检查

5墙裙、勒脚上口直线度43拉5m线、不足5m拉通线，用钢直尺检查

(3).砌筑工程

一般规定

①.砖的品种、强度等级必须符合设计要求，砖应提前1天浇水湿润，避免砖过多吸收砂浆中的水分而影响粘结力，烧结普通砖、空心砖含水率宜为10～15%，灰砂砖、粉煤灰砖含水率宜为5～8%(现场用断砖法检查，砖截面四周浸水深度15～20mm时为符合要求的含水率);

②.在有冻胀环境和条件的地区，地面或防潮层以下不宜采用多孔砖;

③.在墙上留置临时洞口，其侧边离交接处墙面不应小于500mm，洞口净宽不应超过1m;

④.不允许留设脚手眼的墙体或部位：120mm厚的墙体、独立柱、宽度小于1m的窗间墙、门窗洞口两侧200mm和转角处450mm范围内、梁或梁垫下及其左右500mm范围内、过梁上与过梁成600角的三角形范围及过梁净跨度1/2的高度范围内;

⑤.尚未施工楼板或屋面的墙或柱，当可能遇到大风时，其允许自由高度超过要求限值时，应采取临时支撑等有效措施;

⑥.240mm厚承重墙的每层墙的最上一皮砖、砖砌台阶的上水平面及挑出层，应整砖丁砌;

⑦.搁置预制梁板的砌体顶面应找平，安装时应座浆;

⑧.多孔砖的孔洞应垂直于受压面砌筑;

⑨.墙厚370mm及以上的砌体宜双面挂线砌筑;

⑩.竖向灰缝不得出现透明缝、瞎缝和假缝。

质量要求

①.水平灰缝的砂浆饱满度不得小于80%，用百格网检查砖底面与砂浆的粘结痕迹面积，每检验批抽查不少于5处，每处检测3块，取其平均值

②.砖砌体的转角处和纵横墙交接处应同时砌筑，严禁无可靠措施的内外墙分砌施工，对不能同时砌筑而又必须留置的临时间断处应砌成斜槎，斜槎水平投影长度不小于高度的2/3

③.非抗震设防及抗震设防烈度为6、7度地区的临时间断处，当不能留斜槎时，除转角处外，可留直槎，但直槎必须做成凸槎，并加设拉结钢筋。拉结钢筋沿墙高每500mm留设一道，数量为每120mm墙厚放置1φ6拉结钢筋(120mm厚墙放置2φ6);埋入长度从留槎处算起，每边均不应小于500mm，抗震设防烈度6、7度的地区，不应小于1000mm;末端应有900弯钩

④.砖砌体轴线位置偏移不得大于10mm;砖砌体的垂直度允许偏差，每层楼为5mm，建筑物全高≤10m时为10mm，全高10m时为20mm

⑤.砖砌体组砌方法应上下错缝、内外搭砌，砖柱不得采用“包心砌法”。要求清水墙、窗间墙无通缝，混水墙大于或等于300mm的通缝每间房不超过3处，且不得位于同一面墙上;

⑥.砖砌体的灰缝应横平竖直、厚薄均匀，水平灰缝厚度宜为10mm，但不应小于8mm，也不应大于12mm。一步架的砖砌体，每20m抽查一处，用尺量10皮砖砌体高度折算;

砼小型空心砌块砌体工程

①.施工时所用的砌块的龄期不应小于28天，砌筑时不宜浇水;

②.底层室内地面以下或防潮层以下的砌体，应采用强度等级不低于c20的砼灌实砌块的孔洞;

③.承重墙体严禁使用断裂砌块;

④.砌块的砌筑应遵循“对孔、错缝、反砌”的规则进行，即上皮砌块的孔洞对准下皮砌块的孔洞，则上下皮砌块的壁、肋可较好传递竖向荷载，保证砌体的整体性和强度;错缝(搭砌)可增强砌体的整体性;将砌块生产时的底面朝上，便于铺放砂浆和保证水平灰缝的饱满度;

⑤.砌筑砂浆强度达到1mpa时方可浇灌芯柱砼，浇灌芯柱砼前应清除孔洞内砂浆杂物，并用水冲洗，先注入适量的与砼相同的去石水泥砂浆，再浇筑砼，砼坍落度不应小于90mm;

⑥.需移动砌体中的砌块或砌块被撞动时，应重新铺砌;

⑦.砌块的日砌筑高度一般控制在1.8m内。

3. 心得体会

通过暑假这段时间的实习，我发现监理每天的工作量也是比较大的，事无巨细，只要是属于职责范围的，都要认真去对待，并且要直接对甲方负责。监理虽然有办公室，并且条件还可以，但是除了午休和整理文档，其余大部分时间还是都在工地第一线，也是非常辛苦的，比如要浇筑混凝土的时候，旁站是一个非常重要的工作，这个时候，我和师傅都坚持旁站工作。同时通过监理们的言传身教，我被他们认真负责的态度所感动。他们高超的专业素质，火眼金睛，很多问题，我怎么看都没发现问题，监理们凭借敏锐的职业嗅觉都一一发现，并且不厌其烦的要求施工方整改，这种敬业的态度让我很是感动。由于施工方的水平有限，也难免会出现各种大小问题，师傅就会找项目经理或施工员谈话，要求认真对待，我也从中学到了一些质量控制的知识。

这真是一个学习型组织。甲方代表，项目经理，监理师傅们经常在工作的闲暇来我们办公室玩，和我们交流经验，无论是专业方面的还是思想方面的都涉猎到。平时大家一有空就在办公室讨论图纸上，施工技术方面的问题，避免个人识图产生歧义，使得管理更高效，尺度更加统一。我有时间也多看看施工图，熟悉图纸的内容。

在实习期间，我深深地体会到团队的作用。我和师傅们通力合作，使得原本一两个人很难完成的检查任务提前完成。大家也丝毫不因为我是实习生而冷眼相待，反而非常热情的提供帮助，介绍监理常识，让我很快进入了角色。我记得我刚到工地的时候，师傅就带我到a座第十层去检验梁，板的钢筋，并且一开始把任务交给我，刚开始我还是有很多地方不懂，但是我虚心的向师傅请教，经过几天的实践尝试，我已经能够独立的检验梁，板的钢筋了，并且把每个地方的作用都了解了。在以后的检验钢筋工作中，师傅把任务都交给我了，我非常感谢师傅给我这样的机会，我也非常珍惜这样的机会。

通过这次实习，我还学会了如何去尊重工人。我的师傅是个年轻但经验比较丰富的土建监理员，他一直告诫我，当工人们的劳动成果出现偏差时，我们并不是直接去指责，而是反映问题，善意提醒，这样有利于缓和矛盾，不挫伤工人劳动积极性，对于稳定施工质量很有帮助。但是对于承包商恶意偷工减料，不顾质量的行为，就不能包庇，应及时要求整改，并向业主反映。监理工作因对象不同，方法不同，就为一点，更好的促进工程质量的控制。

其实很多质量问题，都应该在监理发现之前，由施工方的施工员率先发现的，但是正如我前面所说的，施工方素质比较差，部分分部分项工程都是外包的，施工企业质量自检过程形同虚设，这就加重了我们监理部门的负担。还有部分项目部的领导缺乏专业素养，能力有限，或者责任心不强，沟通有障碍，这些困难对于监理而言都要努力去克服，一切都要有耐心，应为我们是属于服务业。

这次生产实习虽然时间很短，但是我不但学到了很多施工技术，管理方面的基本知识，还学到了监理专业的一些常识，并且经常深入工地，在第一线进行学习，理论与实践相结合，在短短几天内，个人能力得到了一定的提升，并且在工作中得到了师傅们和总监的认可，总监也对我的工作给与了比较高的评价。我在工作中，学会了融入团队中来，依靠团队的力量，解决困难的问题。热情对待工作，对待周围的人。

在实习的过程中，我越来越觉得人际交往的重要性。而人际交往最重要的是首先要尊重人，无论是一线工人还是项目经理，都要谦逊对待，其次是自己要主动交流自己的想法，这样能第一时间纠正自己错误的理解，第一时间接触最新的情况，更扎实的打好专业基础。

同时我在监理工作实践中，对监理的作用，监理的地位，监理的现实问题进行了思考，每天坚持写实习日记，记录了很多资料，表达了自己对于这些新鲜经历的感想，这些日记也作为了本实习报告的一个部分，侧面表达我对实习工作端正态度和对实习工作更深层面的思考。与监理们的交谈中，发现他们言语中也透着一些无奈。监理业应该算是服务业，不直接产生价值，每次都是从工程款中按比例提取，收入基本是死的了。所以现在单独靠监理经营的公[\_TAG\_h2]推荐实习日记汇总三

今天很开心,这是新的一天新的起点!我终于进入了精益珍食品有限公司实习。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，我知道在学校学的知识远远不够，必须通过实践工作才能提高自己锻炼自己。虽然在大学期间学习了会计专业知识，但真正的接触实际的工作，心里难免有些忐忑。好在单位给我安排的老师比较理解

我现在的心情，在各方面都一直帮助我。刚来到公司，我对一些还不熟悉，公司面去情况，因为最主要的还是尽快适应单位的节奏以及熟悉各个部门的工作，以便在工作中能很好的协作。

我工作实习的第一天，我怀着惴惴不安的心情，生怕工作没做好被笑话。 踏进办公室，只见几个陌生的面孔，我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声早上好。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀也让他人感觉到被重视与被关心。

仅仅几对待同事也会换得他们的信任，他们会根据我的能力和实际情况分配任务给我，在我不懂的时候也尽心尽力地帮助我。

今天的工作内容与会计内容没有什么关联。因为带我的经理自己有许多事要忙，没有空教我。只是让我帮忙录入文件等一些关于microsoft office的电脑操作。我也利用这个机会，把microsoft office的几个软件都熟悉了一遍。虽然我考过了计算机二级的证书，但是太久没有接触还是难免有些生疏。我利用晚上的时间，把大一的计算机书也拿出来查阅。录入信息这个任务虽然简单，但是数量很大，面对电脑5个小时一动不动的完成，离开一步都要记得切换待机模式，以防公司信息被他人窃取。

今天是实习的第四天了，实习并没我想象的难。或许是我刚去吧，这几天一直都没有做什么很重要的事情，只是帮着粘贴票据等原始凭证、整理些原始凭证之类。

这与在学校里练习时粘贴凭证的方法和情况不太一样。在学校里练习时，都是将所得到的原始凭证直接粘贴到自己所作的会计凭证的背面；而在这里，都是先将原始凭证按日期摆放在一起，将它们按顺序用固体胶棒粘贴到一张大概有a4大小的原始凭证汇总表上。

在此之前，我一直都以为会计的实际操作会与学校里老师所教的、我们所见到的一模一样，我们所学的知识只是其中的一部分，许多东西并不是所想得那样一成不变，实际上，书本上的知识只是其中的一种，现实中所需要的会随着实际情况的变化而变化。

虽然一直在按时上班实习，但是会计工作本身就很轻松，加之又是实习还是一个循序渐进的了解、熟悉和学习的阶段，第一周的实习也就很快过去了。感觉学习了好多东西，是从书本上学不到的，理论和实践还真是有些不同，还是很高兴很有成就感的。

快下班时和林姐聊了一会儿有关实习的事情，不少人都在会计师事务所实习过一段时间，有些人自认为学到很多东西，也有些人觉得浪费时间的，其实不光是实习，学习、上班等许多方面的事情都有两面性，每个人都有自己的理解，其实关键还是在于自己如何把握！

在实习一周的最后一天，通过第一周的活动，我基本认识了本部门的同事，和其他部门的部分同事。对于工作，我就帮忙经理干些杂事小事，对于经理安排我的工作，我细心认真负责的完成。虽然都是小事，但是我明白“不积跬步，无以致千里”，“江海不拒细流，方能成其大”“的道理。对于人际关系，我发现了自己的一些问题。一是不够自信，二是面对一些不热情的同事不知道如何沟通，三是与其他部门的领导沟通不是很顺畅。带我的经理发现我的缺点。他对我说：“要自信，不要觉得自己是新人或是什么。干好自己的事情，工作的氛围很重要但是公司不是娱乐场所，同事并不一定都是朋友。面对领导或是其他部门的同事不要胆怯，在心里告诉自己，我其实和他们没有区别。”对于经理的教诲我谨记铭心，我在心里一直鼓励自己要自信。在人际交往中，坦然面对就好。

今天有些累了，要养精蓄锐，下个星期再接再厉。

会计学作为一门与实际工作结合紧密的学科，实习是检验学校里的教学成果的最好的试金石。学校中所有学到的知识都要转化为工作能力，这样才真正做到了学有所用。从这个层银行工作心得体会面上来看，我们的会计教育和实践是有一段距离的。会计是一门实践性很强的学科，会计需要理论的指导，但是会计的发展是在实践中来完成的。所以，我们的会计教育应当与实践结合起来，采用理论与实际相结合的办学模式，具体说就是要处理师德培训心得体会好“三个关系”：即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化；假期实践与平时实践的关系，以假期实践为主要时间段；社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步调进展。

我非常希望学校能加强实际的工作与党校学习心得理论教学之间的紧密结合程度，实践可以非常好的提高学生学习的积极性和教学的针对性，对我们这些毕业生尽快熟悉实际工作是非常有好处的。

这星期的新的一天，新的开始。跟着林姐实习已经有一个星期了，上周作的都是些最简单的事情，主要是看、观察。今天，林姐告诉我说这个星期要教我电算化。林姐先让我在电脑上输入一些公司的相关文件。输完之后，就拿来了一些原始单据凭证，根据原始凭证记录登记记帐凭证。虽然不是自己登记，但是林姐每作一次都向我讲清楚，慢慢的看得多了，我也就觉得不是那么糊涂不清了。

经过上周的了解，我大概知道了公司的基本运作。我在学校里也学过一些与会计电算化相关的软件知识，因此，进行帐务处理并不是很困难，而且觉得它们之间有很多的相似性。由于刚过完年不久，公司的业务也不是很多，林姐也不是很忙，就很耐心的教我，如：三大凭证：收款凭证、付款凭证和转帐凭证的科目如何在进行输入和保存，登记凭证的增加、删除和修改，如何将已经录入的凭证调出来并察看其相关内容等等。

公司主要涉及到的会计科目有应收账款、现金、银行存款、其他应收款、其他应付款、固定资产、原材料、应付账款、应付工资、

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！