大学生暑假实习日记

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：https://www.xiaorob.com/riji/xiaoxue/3055.html

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

大学生暑假实习日记汇编十篇

已到了一天的末尾，在你心中有什么感想呢？此时此刻我们需要写一篇日记了。那么写日记需要注意哪些问题呢？下面是小编收集整理的大学生暑假实习日记10篇，仅供参考，希望能够帮助到大家。

大学生暑假实习日记篇1

20xx年7月13日，暑期实践的第四天。

今天我们实践的主要内容是：走访村民，看望卯田村一些老党员和退休干部以及发放我们从学校带去的关于三农科技的宣传资料。

上午，我们主要走访了一些老党员，了解他们的近期生活境况。首先，我们来到了一位独自生活的老爷爷家里。爷爷告诉我们他今年72岁了，加入中国共产党已有40多年了，现在他一个人住在卯田村的老家，儿子和女儿都在县城工作和居住，偶尔回来看望他。当我们走进爷爷家中时，他正在削竹签。爷爷给我们展示制作竹签的一系列过程。先是上山砍下成熟的竹子，再把它们切成一段一段，像一个个笔筒似的，之后再用柴刀将竹筒削成很细很细的竹签。爷爷说一段笔筒大小的竹子他要削成1000根细的竹签，再以1元钱的价格卖给当地制作鞭炮的花炮厂。当时，我们都觉得很不可思议，这么大的工作量最后只能赚上1元钱，这1元钱对于我们来说又有多大的用处呢？爷爷还向我们讲述他年轻时入党那时候的情形，作为刚刚被吸纳为中共预备党员的我，对爷爷的经历很感兴趣。

下午，我们带着三农科技的宣传资料走访了当地村民，为他们进行科技知识宣传的同时，也向他们了解他们的农业知识及自主创业渠道，其中有一家村民的走访让我们这次活动收获不小。村民告诉我们，他家正在走自主创业的道路，家里养了很多用于重要成分的土鳖。之后，他带我们参观了他家的土鳖养殖地，并希望我们能以农业大学的优势向他们传授一些养殖经验。

这次走访，我们看到了农村生活的新面貌。农民现在已不像从前那样只依靠种田生活，他们将学习越来越多的生存技能，或许，不久后，他们将比城市的工人阶级生活得更好，更舒适。

大学生暑假实习日记篇2

实习日记一

xx年7月11日，我们放暑假了，老师让我们今年暑假回家找个公司实习，我在想，去哪找啊，我家里也没人，所以我只能通过网络，于是今天在网上查了一天，终于查到了一家，而且是我们赣榆县城里的，当时想，不知道人家要不要啊，我才上大二啊，而且没有实习经验啊，如果人家要我就好了，工资给不给无所谓了，只要能让我在那实习就好，抱着这样的心态，我加了他的号，和他聊了一起，说好，暑假回家联系他，于是我收拾了行李回家去了。

实习日记二

xx年的7月12日，昨天到的家，我今天就赶快联系那家公司，和朋友找了好长时间才看到他家店牌：世友广告汇通速递，进去后，他和我谈了一下，说他们家不想再收没经验的实习生，说前面有个女生也来实习的，好像态度不好，所以没干天就走了，我对他说：“ 我会好好干，至于工资给不给无所谓，我也知道没经验的实习生没多少工资，只要你们让我留在这实习就好 ”，后来他答应；额，提了些要求说：“ 我们在工作时，你不要插话，问这问那，不要打扰，就算遇到什么问题，也不要工作时说，那你明天来上班吧， ”，我听了，就点了点头，很听话的样子，毕竟到家手下实习，要听人家安排啊，然后就很开心的回家了，开心是人家要我了，我可以实习了。

实习日记三

xx年7月13日，今天是我在人家实习的第一天啊，，所以我比较紧张啦，想我要好好得做好，那家公司不算大，是个小门市，在附近，有好多这样的广告公司，比如视觉广告，竞争力蛮大的，这店是在县城，而我家店在镇下，离我家有10里路了，所以我要一早上过来，坐公交车的话，那要每天做啊，要花不少钱，所以，我只好骑着电动车去了，早把电充的满满的了，第一天上班，所以绝不能吃到，我也讨厌迟到的，所以我5点多起的床，简单吃了点饭，6点就出发了，结果我早早到那了，可公司门还没开啊，所以我只能在附近逛了一圈，逛了好长时间，还是没开门，于是，我就在门口等了，等的我有点累，可没办法，门没开啊，我在想：难道8：00开门那个这样，发现我来太早了，到了8点，果然来人了，原来老板他们不住在楼上，他们住附近，开这大电动车过来的，门开了，老板娘说：“ 你下次不用来这么早，8点之前到就可以了， ”于是开始了一天的工作，他问了我一些我会了哪些知识，然后让我自己先在那玩会电脑，或看看旁边那位学长怎么做的。

实习日记四

我坐在那电脑旁，也不知道干嘛，看了一下门市里面的物品，然后大概了解了他们家的经营范围，他们家专业制作小区广告、墙体广告、led灯箱、吸塑灯箱、发光字、广告展牌等，对这些，我好陌生啊，正好有电脑，所以我就先上网查了资料，对led灯箱大概了解了一下，led广告灯箱不断的闪动结合停留，有效的提高了人们的视觉冲击力；提高了广告单位面积利用率，和变换灯箱及滚动灯箱一样广告效果不言而喻。led广告灯箱集霓虹灯的优点于一身，白天晚上可以不间断的闪动，动静结合引起人们的注意。各种文字、图案有序跳跃、交替辉映，强烈的视觉冲击力。满足观者视觉感受，推动广告主获取最大经济效益。led电子闪动灯箱将是未来广告行业动感灯箱的一颗闪耀明珠。

实习日记五

又抱着对吸塑灯箱的好奇，查了一下吸塑灯箱的资料，对吸塑灯箱也了解了一下，吸塑灯箱采用立体发光字加工技术。由于压克力品质稳定，所以其制品具有透光性好、远视效果清晰、抗压强度高、十几年不褪色、光亮如新等其它灯箱、金属字所无法相比的特点，是永续经营、实力雄厚的商家首选之佳品。我想不知道怎么做的，于是又查了它的制作流程：

亚克力吸塑灯箱的制作需要掌握4个要点，经过十几道工序：

第一是选材。目前国内见到的亚克力板材，基本为进口或外合资生产，板材质量应该说较好。亚克力吸塑灯箱之所以市场价格较高，板材价格较高是其主要因素之一。目前市场上亚克力板材单价一般在20—25元/公斤，不仅单价高，整张板材在制作过程中利用率也不高，造成成本摊销很大。

第二是模具制作。大家知道，亚克力力板通过真空定位、吸压成型，即使是同一个字，尺寸不同也需要不同模具，而模具制作本身要求精度高质量好。因为模具本身的精度、质量直接关系到亚克力产品的质量，而模具制作具有较高工艺水平，需要经验丰富的技术人员。因此，如前所述，目前市场上吸塑灯箱一直处于高等的价位，模具的加工应该说是其中最主要的技术。

第三是后期制作。前面讲过，现在亚克力吸塑制作基本是机械化制作，一些新设备的应用在提高生产效率同时，大大减轻了工人的劳动强度。亚克力吸塑材料基本成型后，还要经过铣边、镂铣、打磨等几道工序，最后将灯箱铺设光源，烤漆后制作完成。

第四是画面处理。根据客户的不同需要，通过丝网印刷直接；争画面转印到亚克力板材上，后经真空吸压成型，画面中有人物、动物或商品形象，还能再吸塑成立体效果，从而得到更加好的宣传效果。

实习日记六

前些日，根本没帮上什么忙，因为他家最近很不忙，就那学长，他一会就做好了，老板也没让我做什么，我想我也不能这么被动啊，于是和那学长聊了一会，他刚毕业的，就住在县城附近，学艺术设计的，不过和我的专业不同，他就和我说多练习练习办公软件，我心想我对那办公软件真不熟啊，心里暗自很惭愧啊，于是在那开了电脑，玩了会那办公软件，

实习日记七

整天在那玩电脑，真的很无聊啊，也帮不上什么忙，老板也不管我，老板娘看到我很无奈的样子，走过来说：“ 看你那么无聊，你就做个名片吧，帮我门这公司再做个名片 ”，我恩，当时脑子里没啥东西，看了下他们家的名片，和一般名片不同，尺寸是8cm*9。5cm的，一般的是5cm*9。5cm，所以我想帮他做个5cm*9。5cm，那样，看起来也好看点，他们家也做报纸，叫 “ 今天传媒 ” 广告，综合了一下，一下是我为他们做的名片，不过做完后，他们也没看，就自己留着了。

实习日记八

xx年的8月1日，在他们家干了些日子了，了解了一些知识，今天就我和老板娘在家，她挺个大肚子，好像快生了，可老板去送快递了，还没回来，到了下班时间了，我也没敢走，我看她老板娘那样，有些担心，所以一直在那陪她，她让我走，说天快黑了，其实我也有点想走了，因为天黑了，我就惨了，我那电动车的灯坏了，但是我又很担心她，因为当时她说肚子有点不舒服，我很怕她要生了，如果我走了，她一人在这店，没人照顾啊，所以我只好陪她了，而且万一有客户来怎么办，她挺个大肚子，也帮不上忙啊，就在这时，正好有人来了，要复印，我跟老板娘学了复印，正好现在可以帮忙复印了，虽然帮不上什么大忙，可这点小忙，总能帮上啊，已经快7点半了，眼看天要黑了，我的心真有点急了，心想：老板怎么还不来啊，这都几点了，也不担心一下老婆，把她一个人留在店里，也没人照管，应该让她在家休息的啊，这时，老板终于来了，等的我急死了，我赶忙和老板说，我走了，老板娘出来迎接我说：赶快走吧，天黑了，路上要小心点啊，我点了点头，听了这句话，心里很暖和，老板娘人很不错了，我在那无聊时，她有时就过来陪我聊聊天，天黑了，看着天，我心里有些害怕啊，因为有点黑啊，我只能把眼睛睁得大大的，看清路，加快速度，又得慢点开，毕竟路不是很清楚，所以不敢开快，在害怕的心里下，我终于要到家了，其实当时天黑了，家人肯定很担心我，很想打个电话，给家里了，可手机没电了啊，结果到家了，刚到家门，谁知由于我妈很担心我，准备让我哥去找我的，我当时就被我哥说了一顿，说怎么那么晚回来，不知道家里人担心你啊，我说了情况，这次他们平息下来，可还是有点生气，下次不要让他们担心了，我说恩，我也不想让他们担心啊，尤其我妈。

实习日记九

这一天，很开心了，在那没帮上什么的我，今天有了点收获，帮他们打印了名片，进行了名片排版，原来发现他们的设计和我们在学校学得简直不一样，也许是他们家是小公司，一个门市而已，所以，他们家的名片设计，竟然全在昵图网上找的素材，模板，我当时很吃惊，原本想自己帮客户设计的，可是老板说你到昵图上看看，有什么合适的模板，改下名字，地址就好了，当时看到这样，心里凉了一下，这就是设计吗，我想他家根本不懂设计，也许是他们家考虑老百姓的实用性吧，当时总之很失望了，原本还想着怎么帮客户设计一个名片呢，也许他们家考虑的又是时间问题，中午就要交，他想着随便找个合适的就可以了，设计就是这样的嘛，，？找了合适的模板，排了个版，然后学会了如何打印，打印出名片，还好，没出什么差错，

实习日记十

今天的我，心情有点沉重啊，因为我犯了个错啊，当时有个客户来问灯箱的价格，老板用电脑和那边厂家联系了一下，然后电脑让给我玩了，我玩会后，厂家回信息了，我看到了那价格，就直接对老板说出了那价格，结果我才发现我说错了，不应该当着客户的面说了真实价格，那相当于泄露了价格啊，，额，我的天啊，，我居然犯了这么大的错，看着老板的脸色很不好啊，这时我想，这下惨了，我应该会被辞掉吧，他应该不会要我这样的人了吧，沉重的我把电脑让给了老板，我很深沉得就站在那，感觉好尴尬啊，过会，客户走了，老板很苛刻的对我说：以后，价格的事，你不用随便报，我听后，心里颤了一下，那一天，他都没怎么看我一眼，没让我做什么事，我好尴尬啊，以后再实习，就记住了，不能乱说啊。

实习日记十一

xx年8月5日，这天，我实在又没上什么忙啊，今天又就我和老板娘，那个学长和老板出去办事去了，可我懂的不多啊，万一客户来了，怎么办啊，老板娘也不是很懂啊，没过多会，真得有人来了，他是开车的，要雕刻字，做车后面的牌号，可是雕刻字啊，我不懂啊，老板娘懂一点，可是她不知道怎么弄，她就先把软件打开了，让我做看看，我说不会啊，她说，你试试吧，打开那刻字软件，我汗住了，一点不懂，我不知道怎么刻字，后来，老板娘让我把那车号输入，尺寸确定一下，可我还是不会，哪些工具怎么用，她也不会，后来找了别人来帮忙，看她做的很熟练啊，打好字后，选择了雕刻，原来旁边有雕刻机啊，直接把字刻出来了，然后老板娘把那字抠出来了，客户就拿走了，原来这样啊，没帮人，真的很难受，看着自己啥也不懂啊，

实习日记十二

实习结束了，时间不长，想回家帮家里做做家务活了，说一下在那的感受吧，不自然啊，没帮上什么忙，也没学到什么，但感受了一下那氛围，老板和老板娘不懂设计，他们都是很实际的做东西，而不是像在学校，讲究这讲究那的，他们只要满足客户的要求就可以了，有点很另我吃惊啊，也觉得他们不应该这样，就是做名片设计啊，他们居然直接在昵图网上，找个模板，然后改的名字和号码等，我感觉不对啊，应该自己先帮客户设计啊，毕竟他们家不是大公司，不是很专业的平面设计，而只是个广告小门市，他们家也做报纸啊，就排个版，有些东西，还是在网上找的素材，没有多少是自己做的，实习的时间不长，也想了很多啊，应该找个大的公司，而且他们自己也不怎么懂设计，没学到什么东西，大概了解一些，也不错啦，感受了一下，还想实习啊，感觉在学校真没学到什么实用的东西，到社会上，人家都不满意，学的东西没用到实际生活中，到学校后，得自己找点别的东西学学，时间过的很快，得抓紧时间了，好好学习专业知识，相信总会用到的一天，多学点没坏处，感觉也不能光顾着学习，也得关注一下生活，生活就是做好的设计，一个感想，一句话，一个举动，最后都会变成设计，通过设计又融入到生活中，设计来源于生活，又融入到生活中，它们是相互的，又是缺一不可的，用生活做设计，用设计享受生活。

大学生暑假实习日记篇3

体育游戏课应该说是在大学里特别受欢迎的，就算是老鹰捉小鸡这样比较小孩的游戏大家也会玩得比较疯狂。在我的实习课上，我也采用了体育游戏，可是让我意想不到的是，他们的积极性特别不高，表现的很冷漠，有的学生还对我说：“ 老师，这样的游戏好幼稚啊！ ”他们的态度让我的心里很不舒服，因为我们这些自称大人的大学生还在玩他们认为很幼稚的游戏，而且我们还玩的很开心。

课后我认真总结了一下，90几个人的一个班，要组织出一个体育游戏确实特别难，而且要使这样的游戏符合大众的口味就更难啦！像这样多人数的班，我一般采用的是接力性的游戏，理由是便于组织，而且适合的集体参与，可是学生参与积极性仍然不高。这里就存在着一个问题，学生的竞争意识。

由于学生的竞争意识不够强，因此在整个游戏过程中，学生只是被动的做游戏，而不是积极主动的参与游戏，这样让学生感觉到的仍是一种任务的完成，而不是以一种愉悦的心情玩游戏。所以这就是为什么大家对游戏表现冷痰的原因之一。另外一方面就是各个班所表现的氛围不同，对于同一个游戏不同的班也有不同的表现，所以针对各个班的特点，应有不同的游戏设置，绝不能一劳永逸。

我想其中最重要的原因就是，他们并不是体育生，体育生一般都性格开朗些，而且对于体育活动的参与也是万丈热情，所以在面对这此示是体育生的学生时，我们体育老师应该认清这一点，不能将我们对体育的热爱理所当然成为他们的热爱，只有认清这一点我们才可能更好的摆正自己的心态，更好的组织我们的课堂教学。

大学生暑假实习日记篇4

生产实习是我们测绘工程专业知识结构中不可缺少的组成部分，并作为一个独立的项目列入专业教学计划中的。其目的在于通过实习使学生获得基本生产的感性知识，理论联系实际，扩大知识面;同时专业生产实习又是锻炼和培养学生业务能力及素质的重要渠道，培养当代大学生具有吃苦耐劳的精神，也是学生接触社会、了解产业状况、了解国情的一个重要途径，逐步实现由学生到社会的转变，培养我们初步担任技术工作的能力、初步了解企业管理的基本方法和技能;体验企业工作的内容和方法。这些实际知识，对我们学习后面的课程乃至以后的工作，都是十分必要的基础。

作为一名刚刚接触专业知识不久的中职学生来说，如果在学习专业知识时，一直以书本上深奥的专业知识来讲述这门课程是很枯燥乏味不易明白的，为此，学校带领我们进行了这次实习活动，让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，以了今后学习建筑经济管理的专业课打下了理论和实践的基础。

四天到工地上实习，学校都是用专车接送，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。

6月28日

是实习的第一天，我们在张老师的带领下走访了秀林建材市场和虎丘建材市场，我们参观了常用的建筑材料，了解了材料的品种，性质，规格，及品牌，价格等。平时在书本上学习的材料，现在，在建材市场对着实物了解加深了我对建筑材料的认识，第一天就简单的了解了建筑所需的材料，我体会到这一天的实践让我学到了很多书本上没有的材料，让我懂的材料和材料也是需要货比三家的，不仅要比较质量还要比较价格，这样才能做好预算。

6月29日

我们去了农科院该工程是在建办公楼，我们参观了工地，了解工程概况及工程各项施工工序、了解各项施工设备、施工人员、工程材料和施工平面布置、了解施工工地的质量监督工作、了解施工技术资料的整理工作。张老师还说了进工地的注意事项。

实习任务主要来说是看会图纸与工地多一些实践，首先我来说一下图纸，为了能更明白的了解设计者的原理，我们对图纸进行了深入的研究，在这个过程中，大家都很积极，而且还向施工人员提出了很多有见解性的问题，我们大家也进行了激烈的讨论，把不明白的地方问施工人员，因为看图纸对我们来说很重要，大家也都很认真的看，在看图纸期间我们也下工地进行了实践。深入了现场的第一线，施工人员告诉我们：一般来说，截面高度大的梁是主梁，截面高度小的梁就是次梁，以上所说的是“一般来说”有时候也会有特殊情况，例如，次梁是截面高度竟然高于主梁。还和我们讲述了什么叫柱号，梁号，相关尺寸是多少等。现场参观施工的流程或工序，制绑钢筋、钉模板、浇捣砼这些工种的先后顺序，施工人员都很详细的和我们讲述了，如何摆放钢筋,板筋中什么是正筋、负筋、马凳筋、分布筋。梁、住的钢筋又如何摆放，又没有搭接、焊接的情况，如果采用什么方法施工，钉模板是与砼的接触面都又哪些，二面、三面还是四面都要支模。哪个部位支模应该注意些什么问题，工程采用是什么模板。绑钢筋我们也专门看了一下，以前只是老师说钢筋在一个工程中占据的费用很大，钢筋的绑扎，底层基础钢筋的绑扎首先要放样，每一跨度里钢筋的接头数只有25%，即4根钢筋里只有一个接头，另外，接头要尽量放在受压区内。现在亲眼所见，果不其然，在施工现场，放眼望去整个工地都被钢筋所覆盖了，工人们正在忙碌的绑钢筋，大家分工明确，都很认真。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房屋的建造过程，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、十分基础的知识。

6月30日

我们去了良庆希望田野，那边正在建南钦高铁，当天的天气很热，去到现场的时候工人们正在忙碌的工作着，施工人员跟我们讲述了建铁路所需的材料，怎样去建铁路，虽然我不是很明白但我还是了解了建铁路的难度，在建铁路的时候不能偷工减料不能粗心，万一出错会造成很大的'伤害。这次实习让我知道做预算，图纸是非常关键。要想做好预算，看懂图纸是第一步。然后是跑施工现场，看实际施工的现场，现场和图纸结合起来才算的准。

7月1日

我们去了富宁新心路的施工工地，那里是建住宅楼，那边的房子是已经建好了，就差装修了，我们走进还没装修的房子里参观，了解了房子的大概。我将所学的理论知识与实践相结合一起,在实践中继续学习,不断总结,逐步完善,有所创新,并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力,为自己以后的学习打下良好的基础。

通过这四天时间的实习，让我深深体会到了做预算工作，需要具备三心：细心、耐心、责任心。细心决定对细节的处理，常言道细节决定成败，因此细心必不可少。只有耐心才能把看起来琐碎的工作干好，做到实处。而只有责任心才能让一个人干事认真负责，才能不出现偷工减料，不出现豆腐渣过程。我坚信这四天时间的实习，所获得的实践经验将会使我终身受益。借此机会，我首先要感谢学校，同时也要感谢给予我无私的指导老师师傅们和同学们，在这个大家庭，让我感觉到大家相互合作相互帮助相互关心，凝聚成了一个非常团结而有荣誉感的集体。在以后的学习中，我将会我会不断的理解和体会在实习中所学到的知识，把我所学到的理论知识和实践经验不断应用到学习和以后的工作上去，做到“三心”齐全，为实现自己的理想和前程而努力。

大学生暑假实习日记篇5

7月10日星期一上午：晴下午：晴平均温度：25℃～36℃

今天第一天到工地，由于工地在监狱里，管理比较严格，出入要办理一些手续，所以还未能进入施工现场，要等几天以后才可以进入施工现场，最近几天将先学习做一些内业。今天主要了解了一些工地的基本情况，该工程项目是福建省福清市监狱1＃，3＃，4＃，5＃监狱宿舍扩展工程（部分改造），建设单位是福建省福清监狱，设计单位是福建省闽武建筑设计院有限公司，勘查单位是福建省林业勘查设计院，监理单位是福建省工程咨询监理有限公司，施工单位是福清市秀辉建筑工程公司。占地面积约500平方米，投资约300万元人民币，工期要求270日历天，是一个比较小的项目。

7月11日星期二上午：晴下午：晴平均温度：27℃～37℃

由于进出手续还未办理清楚，还不能进入施工现场，上午由施工员安排做一些简单的内业，我实习的第一个任务是用CAD绘制3＃监舍扩建的各层柱网平面图。图纸看上去比较简单，我就一口答应了。但由于学校没开CAD这门课程，一些基本的CAD知识都是自学得来，平时用CAD制图的机会比较少，所以绘制得比较慢，但总算在中午之前画好，经施工员核对之后，发现有许多错误，有些符号不明白什么意思就依样画葫芦，但都是错的。比如柱子符号21（21A），图中设计说明有说明括号里代表3～6层的柱括号外的表示1～2层的柱。我画的时候每一层都用21（21A）表示。经过一个下午的修改重画后，终于画出了符合施工员要求的图。

7月12日星期三上午：晴下午：多云平均温度：27℃～36℃

今天跟施工员到该施工单位的另一个工地，这个工地已经基本竣工，这次去是完成一些验收材料，这些材料是施工过程中完成的各种材料。我们要把这些材料编册归档。一般工程的内业材料都要一式三份，一份给建筑单位，一份给监理单位，一份留在施工单位存档。由于文件数量很多，整理起来相当麻烦，所以施工员说在今后的几天都可能要做这方面的事。今天主要学习了一些工程中的术语，如：建设工程指土木工程，建筑工程，线路管道和设备安装工程及装修工程。建筑工程指新建，改建，扩建房屋建筑物及附属构筑物所进行的规划，勘查设计和施工，竣工等各项技术工作和完成的工程实体。单位工程指具备独立的施工条件并能形成独立使用功能的建筑物及构筑物。子单位工程指建筑规模较大的单位工程，可将其能形成独立使用功能的部分列为一个子单位工程。

7月13日星期四上午：阵雨下午：阵雨平均温度：27℃～34℃

今天学习《福建省建筑工程文件管理规程》（施工分册），原以为一个工程只要把该建的建好就可以了，没想到还有这么复杂的文件管理程序！在学习《福建省建筑工程文件管理规程》的过程中我大体了解了一些关于建筑工程文件管理方面的知识。

建筑工程所需要的文件大体上有：

①建筑工程质量控制资料

②建筑工程安全与功能检测资料

③建筑工程施工准备文件

④建筑工程竣工文件。

其中前两个最主要的里面包括许多小的分部，子分部，分项工程。

①建筑工程质量控制资料

②建筑工程安全与功能检测资料中又分为：

①建筑与机构

②非排水与采暖工程

③建筑电气

④智能建筑

⑤通风与空调

⑥电梯几个部分。

大学生暑假实习日记篇6

7月10日星期一上午：晴下午：晴平均温度：25℃～36℃

今天第一天到工地，由于工地在监狱里，管理比较严格，出入要办理一些手续，所以还未能进入施工现场，要等几天以后才可以进入施工现场，最近几天将先学习做一些内业。今天主要了解了一些工地的基本情况，该工程项目是福建省福清市监狱1#，3#，4#，5#监狱宿舍扩展工程（部分改造），建设单位是福建省福清监狱，设计单位是福建省闽武建筑设计院有限公司，勘查单位是福建省林业勘查设计院，监理单位是福建省工程咨询监理有限公司，施工单位是福清市秀辉建筑工程公司。占地面积约500平方米，投资约300万元人民币，工期要求270日历天，是一个比较小的项目。

7月11日星期二上午：晴下午：晴平均温度：27℃～37℃

由于进出手续还未办理清楚，还不能进入施工现场，上午由施工员安排做一些简单的内业，我实习的第一个任务是用cad绘制3#监舍扩建的各层柱网平面图。图纸看上去比较简单，我就一口答应了。但由于学校没开cad这门课程，一些基本的cad知识都是自学得来，平时用cad制图的机会比较少，所以绘制得比较慢，但总算在中午之前画好，经施工员核对之后，发现有许多错误，有些符号不明白什么意思就依样画葫芦，但都是错的。比如柱子符号21（21a），图中设计说明有说明括号里代表3～6层的柱括号外的表示1~2层的柱。我画的时候每一层都用21（21a）表示。经过一个下午的修改重画后，终于画出了符合施工员要求的图。

7月12日星期三上午：晴下午：多云平均温度：27℃～36℃

今天跟施工员到该施工单位的另一个工地，这个工地已经基本竣工，这次去是完成一些验收材料，这些材料是施工过程中完成的各种材料。我们要把这些材料编册归档。一般工程的内业材料都要一式三份，一份给建筑单位，一份给监理单位，一份留在施工单位存档。由于文件数量很多，整理起来相当麻烦，所以施工员说在今后的几天都可能要做这方面的事。今天主要学习了一些工程中的术语，如：建设工程指土木工程，建筑工程，线路管道和设备安装工程及装修工程。建筑工程指新建，改建，扩建房屋建筑物及附属构筑物所进行的规划，勘查设计和施工，竣工等各项技术工作和完成的工程实体。单位工程指具备独立的施工条件并能形成独立使用功能的建筑物及构筑物。子单位工程指建筑规模较大的单位工程，可将其能形成独立使用功能的部分列为一个子单位工程。

7月13日星期四上午：阵雨下午：阵雨平均温度：27℃～34℃

今天学习《福建省建筑工程文件管理规程》（施工分册），原以为一个工程只要把该建的建好就可以了，没想到还有这么复杂的文件管理程序！在学习《福建省建筑工程文件管理规程》的过程中我大体了解了一些关于建筑工程文件管理方面的知识。

建筑工程所需要的文件大体上有：①建筑工程质量控制资料②建筑工程安全与功能检测资料③建筑工程施工准备文件④建筑工程竣工文件。

其中前两个最主要的里面包括许多小的分部，子分部，分项工程。①建筑工程质量控制资料②建筑工程安全与功能检测资料中又分为：①建筑与机构②非排水与采暖工程③建筑电气④智能建筑⑤通风与空调⑥电梯几个部分。

7月14日星期三上午：大雨下午：暴雨平均温度：25℃～30℃

今天施工员带回一些试块试验数据教我如何评定试块是否合格。首先是学习混凝强度的检验评定方法，主要有两种方法：①统计方法②非统计法。

①统计法主要满足下列条件：（10组以上）

mfcu≥fcu,k0.7σofcu,min≥fcu,k-0.7σo

且当强度≤c20时，fcu,min≥0.85fcu,k

当强度>c20时，fcu,min≥0.90fcu,k

五、基础面直角的检查。因为一般的建筑物都呈矩形，所以基四角应为直角。具体检查方法：在轴线（或墙边线）四周交点上安置经纬仪，以一个边的轴线（或墙线）定向，测定另一个边上的轴线（或墙边线）之间的夹角。

７月２８日星期五上午：阴下午：雷阵雨平均温度：２８℃～３８℃

今天雨已经转小，工地的承台坑集了很多水，还不能施工，主要都是在抽水，有些承台坑还没有挖的还可以挖，砍桩也在继续。

今天主要学习一些土方开挖的注意事项，主要有：

1.开挖过程中，严格控制开挖尺寸，基坑底部的开挖宽度要考虑工作面的增加宽度，并在开挖过程中试打钎，避免大面积的二次开挖。施工时尽力避免基底超挖，个别超挖的地方经设计单位给出方案用级配砂石回填。

2.尽量减少对基土的扰动，若基础不能及时施工时，可预留200~300mm土层不挖，待作基础时再挖。

3.开挖基坑时，有场地条件的，一次留足回填需要的好土，多余土方运到弃土处，避免二次搬运。

4.土方开挖时，要注意保护标准定位桩、轴线桩标准高程桩。要防止邻近建筑物的下沉，应预先采取防护措施，并在施工过程中进行沉降和位移观测。

７月２９日星期六上午：多云下午：多云平均温度：２６℃～３５℃

经过几天的雨天之后，终于晴天了。基坑中的水也基本抽干了，工地施工也进入正常状态。由于过去几天的大雨，而且基坑下的土大多为淤泥质土，吸水性较强，有较多的水份进入承台坑旁边的土中，使侧土压力增大，而且砖胎模还未达到足够的强度，使砖胎模产生较开裂，所以不得使用监时做加固措施。加固的方式很简单，就是用几根木头顶住。趁此机会就学习一些有关塌方的知识。

造成土壁塌方的原因主要有以下几点：

1.边坡过陡，使土体稳定性不够，而引起塌方现象。

2.雨水、地下水渗入基坑，使土体泡软，重量增大及抗剪能力降低，这是造成塌方的主要原因。

3.基坑上边边缘附近大量堆土或停放机具、材料，或由于动荷载的作用，使土体中的剪力超过土体的抗剪强度。

4.土方开挖顺序、方法因遵循“从上往下，分层开挖；开槽支撑，先撑后挖”的原则。

７月３０日星期六上午：多云下午：晴平均温度：２７℃～３５℃

今天参加桩的沉降观测。施工员在工地开工的时候就在附近的固定物上引入了标高基准点，施工现场的各种标高都是根据这个标高基准点来控制的，沉降量时根据测得桩顶到基准点的高差变化来确定的。基坑的四周已经根据设计定好的若干个沉降观测点，将水准仪中心对准沉降观测点，求其平均标高，再测得桩顶的相对标高，就可以求得桩顶到已知点的高度。将其与上次测的高度差比较就可以求出沉降量了。

７月３１日星期一上午：晴下午：晴平均温度：２７℃～３５℃

由于裙楼只有3～4层，所以基础开挖深度也较少，桩数也比较少。由于承台较浅，挖方量也较少，所以都已经挖好

。砂浆砖胎模也都已砌好。今天开始浇筑一部分垫层，先用原来开挖的土回填夯实，然后铺一层细砂，然后再铺一层鹅卵石，最后铺一层混凝土。填土时应先清楚基底的树根、积水、淤泥和有机杂质，并分层回填，压实。填土应尽量采用同类土填筑。如采用不同类填料分层填筑时，上层宜填筑透水性较小的填料，下层用大的。填方施工应接近水平的分层填筑，当填方位于倾斜的地面时，应先将斜坡挖成阶梯状，然后分层填筑，以防填土横向移动。分段填筑时，每层接缝处应做成斜坡形，与辗连重叠0.5～1.0米。上下层错缝距离不应小于1米。

大学生暑假实习日记篇7

07-22

在证券公司，整天见到的人就是炒股的人。看着他们时喜时忧，时得时失的状态，也使我不得不对股民有那么点感想。我曾问过一个聊熟了的大叔，他是否建议我做股票。

出乎我的意料，他给我的建议是："首先，我不建议你做股票;第二，如果你有把握或者一定坚持要做，那就先温习好股票的功课，少拿点钱做。你如果试过一天赚上或赔掉你半生的工资收入而面不改色，夜梦安稳，那么你才开始进入做股票的初段，也就是说，你开始入门了。但是，这入门的代价太大了，也许是早生华发，也许是妻离子散。一将功成万骨枯，更多的人，已经永远倒在了万里长征的雪山草地上。"

为什么?因为钱来的太容易。一念贪心起，八万障门开。财不入急门，孤注一掷的人，最终就是一个败字。靠股票发家致富的人有，但凤毛麟角，而且是风云际会，因缘巧合，中等材质却终成一代大家。而绝顶聪明，机关算尽的人，却是仅得温饱。个中滋味，谁能体会?人生命运，唏嘘几何?

是的，富贵险中求，但周星驰说过：球，不是这样踢滴。股票，也不是这样做滴。还是那句话--股市有风险，投资需谨慎!!!

07-23

中国的股市给股民究竟带来了些什么?股市的红火，使得市场上出现了许多预测分析软件或者畅销的股市书籍，掀起了一股"全民学股"的热潮。但是实际上，这些书籍或者是软件真的会是那么神奇?不然!实际上目前股票市场教人赚钱的书和软件，99%是让你赚不到什么钱的。真正能赚钱的方法，就是一个心态。时间是位艺术大师，他会慢慢抹平你的暴利，让你重新做回普通人。不要幻想一夜暴富，那样会让你丧失平衡感。所以，请记住三个字：慢慢做。当你学会慢下来的时候，你将开始能客观的看待自己和环境。当你能客观的时候，你至少能安全一点。当你能让自己安全一点的时候，才能有效保障你的收益。当你能有效保障你的收益的时候，你的财富才能逐渐累积。

小富由己，大富在天。股票能不能改变你的命运，不在于股票，他只是个道具，关键的，还是你自己的心。一念天堂，一念地狱。生命中很多事情比股票都重要，这一点永远都不要忘记。确实如此啊，股票不是人生的全部，炒股票首先要弄清楚人生的目的是什么啊，人生应该是为了更好的开心，快乐的生活啊，股票只是一个工具啊，一个能使你过上快乐生活的工具!!

07-26

中国股市是一个神话传说和恐怖故事交替上演的地方。而近一年来的牛市，似乎成为神话传说最适合滋长的沃土。比如某证券营业所的一位普通清洁女工，"一不小心"听到高手们的交谈，于是把自己2万元的血汗钱投入股市，结果一转眼变成了4万元;一个小保姆留心着雇主的买入卖出，结果也"一不小心"把1万元炒成了10万元;而在校的某位大学生，从嘴里抠出来的钱投入股市，于是从穷学生摇身一变成为校园大款;最神乎其神的是深圳南山一个"小股神",他3岁就看股票新闻，7岁就为父母当炒股军师，10岁就独自下单与父亲分账……

在层出不穷的股市神话传面前，进入资本市场必备的素质要求似乎变得十分多余。很多"股神们"直言不讳--自己不懂什么K线图，也不懂什么基本面，只是跟着别人炒就能挣到钱。一群连存折和股票户头的差别都分不清的人，也跟着排队进入了股市。回望这些年，中国股市正变成一头在荆棘中勇猛向前的野兽--限制基金发行规模、紧锣密鼓地告示风险、加息加准备金率、清查内幕交易、对异动股票以更严肃的方式动态监管、官方资金强令退出、严查银行资金入市等等众多不利的消息，却并不能遏制其一路高昂的势头，即使有些时候栽了一个大跟头，但它没顾得上去舔慰伤口，而是又艰难地站了起来，瘸着腿又继续猛跑了起来。

大学生暑假实习日记篇8

20xx年7月14日，暑期实践的第五天。

上午大家的工作内容是：参观新农村建设，并向当地村民进行调查问卷。

上午10点，我们在副队长的带领下，来到上栗镇一个新农村建设试点进行参观和走访，这里名叫“沙岭自然村”.刚走进这个村落，画面果然和我们居住的卯田村不大一样。这里家家户户基本都是两层的小楼房，有些房子前面还挺靠着别克、大众、丰田等黑色小汽车。有些楼栋之间隔得比较开，形成了一个小型的广场，在这里安装了一些体育建材，供村民们进行体育锻炼。

之后我们走访了几家新农村的居民，在他们的家里我们甚至看到了一个小型的网吧式结构，里面摆设了十几台台式电脑。而这仅仅是一个村庄，我们已看到了在这里的高网络普及率。接着，我们向当地村民进行了问卷调查，向他们了解对新农村建设的认识以及新农村建设给当地带来的好处以及仍存在的不足。村民们告诉我们，新农村建设确实给他们带了很多生活上的便利，现在，基本家家户户都能收看到有线电视且通了自来水，生活的确比以前宽裕得多。村民们对新农村建设充满了信心，也很配合当地政府的工作。

临走前，有居民向我们反映说有一个问题一直让他们很头疼，那就是建在他们村的一家造纸厂，每天从造纸厂流出来的大量污水让村民们苦不堪言，因为这使得周边水塘的水质受到了很大的影响，村民希望借助我们的力量再次向政府反映并得到政府的重视。

此时，我们已感觉肩负在我们身上的责任，也许于我们而言，这次暑期实践并不仅仅是在农村体验生活，更应该以一个大学生的身份，用我们的努力，哪怕是微薄的力量去给予新农村建设真正的帮助。

大学生暑假实习日记篇9

20xx年7月11日，暑期实践正式开始的第二天。

今天我们的工作是将昨天在县城为小朋友购买的学习用品送到大家的手上。上午，我们提前联系好卯田学校的教导主任，希望在他的帮助下，召集11名家庭条件不太好的小学生下午2点到学校来领取我们代表学校送给他们的小礼物。教导主任很热心，积极地配合了我们此次活动。

下午，在教导主任的带领下，11名小学生来到学校，他们中有才上一年级的，也有三年级左右的，看着那一张张稚嫩的小脸，看着他们满脸的微笑，我们明白：也许他们都还不曾拥有过这样一些学习用品。在和教导主任的交谈后，我们大致了解了这些小朋友的家庭情况和学习状况，并根据他们的不同情形相应地派送礼物。

小朋友们亲切地叫着：“谢谢哥哥姐姐！”甚至还有小朋友说：“等我长大了，也要考哥哥姐姐这个大学，做和哥哥姐姐现在一样的事情。”听后大家都很感动，多么可爱的一群小孩子啊，而在他们这么小的时候就懂得了“感恩”,此时大家心里有着一个共同的想法：这次活动，真的很值得。

在小朋友们都领取了我们送给的小礼品后，可爱的他们竟然抱得紧紧地不肯放下，也许于他们而言，这些小礼物真的很珍贵，也充满了意义。

之后，我们和小朋友们开心地做起小游戏来，希望在游戏中能让他们感受更多的快乐，有些小朋友还很积极地要给大家表演节目，总之一种快乐的气氛在萦绕着整个卯田学校。

这次活动让大家散发出许久不见的童真童趣，也许开心的不仅仅是得到我们帮助的小朋友，更有我们这些童心未泯的大孩子。

大学生暑假实习日记篇10

日记一

第一天的实习，我有些拘谨。毕竟第一次坐在开着冷气的办公室里，看到别人进进出出，忙碌的样子，我只能待在

一边，一点也插不上手，心想我什么时候才能够融入进去呢。虽然知道实习生应该主动找工作干，要眼力有活，可是大家似乎并没有把我当作一个迫切需要学习的实习生看待，每个人都在忙着自己的工作。这样的处境让我有些尴尬，当即有些气馁的认为，难道我就这样呆坐到实习结束？难道大家都信奉那句教会小的饿死老的那句话？可是一想到目前大学生的实习情况似乎都是这样时，我马上开始平静自己的心情，告诉自己，不要急慢慢来。之前在家我在网上曾查了一些资料，我想应该会对我实习有帮助。

公司并没有太多人，我认识了一个师傅。在他身上学到了很多东西，有一些确实是在学校里学不到的，就是一种对事业的专注和勤奋的精神。第一天去那里的时候，那里他交代了一下我的工作内容，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他的交流之后，我渐渐的放松了自己。。他就叫我先看他们以往所制的会计凭证。由于以前在学校模拟实践经验，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来朱会计让我尝试制单的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。

日记二

今天我体会到了对人真诚，是打开别人心灵的钥匙。你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。

第一天去实习，我怀着惴惴不安的心情，之前听过很多关于实习生的传闻，说他们在单位要么被当成透明人，要么就净干些杂活，于是有点担心自己会和他们一样。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。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“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。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。

仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我担心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

其实，不仅待人要“真诚”，对事也要“真诚”。

我于是把自己的意见诚心诚意的提出来。没想到，他竟欣然的接受了。在他面前，我只是一个毫无经验的小字辈，但我觉得对待工作我们不应该论资谈辈，有意见或建议，只要对工作有利，都应该诚恳的说出来，大家一起探讨。其实，只要你是真诚的，谁会在乎你资历小，又有谁会小看你呢？

日记三

今天我体会到了当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。

做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

我在实习中逐渐变得“勇敢”。虽然开始也会有顾忌，怕“主动出击”会招惹。“不知天高地厚”的蔑视。但事实告诉我，应该对自己有信心，应该有勇气去尝试。即便在尝试中失败，也能让自己成长，没有锻炼的机会，谈何积累和成长？而这一切，只能靠自己去争取。等待，只能让你在沉默中消亡；只有主动，才能为自己创造良机。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是编辑给我的忠告。

这绝不是一句空话。讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

日记四

今天也许我是刚开始工作，有时受不了老板和同事给的“气”，自己心里很不舒服，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来仔细想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么，想着找工作也不是件容易的事情？就慢慢的坚持下来了。刚开始。就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然，想念以后干什么都会干不好的。现在的工作，相比其他人来说也不是很难，毕竟自己还是熟悉了这里的一切，也不是和其他人比，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊！早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。再说回来，在工作中，互相谅解使我很感激他们。

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。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。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。

更多 大学日记 请访问 https://www.xiaorob.com/riji/xiaoxue/

文章生成PDF付费下载功能，由ECMS帝国之家开发