# 最新土木工程实习日记(汇总8篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2025-07-14

*土木工程实习日记一今天是我的生产实习第一天，和第一次上班一样大清早，在很快的熟悉办公室布局后就和几个刚上班的我的新同事一块在打扫办公室的卫生。打扫完卫生同事向我介绍了公司的更详细的情况，这是在公司简章上看不到的具体。我想这也许就是办公室文化...*

**土木工程实习日记一**

今天是我的生产实习第一天，和第一次上班一样大清早，在很快的熟悉办公室布局后就和几个刚上班的我的新同事一块在打扫办公室的卫生。打扫完卫生同事向我介绍了公司的更详细的情况，这是在公司简章上看不到的具体。我想这也许就是办公室文化的一个小小的缩影，尽管我不喜欢这些和这样的方式。不过我觉得做一个左耳进右耳出的忠实听众是做好同事关系的一步。办公室早就有了我们实习的安排：刚开始的几天里先在工地做生产见习，然后找办公室熟悉工程造价国家具体的定额规范以及价目表等。然后回到办公室慢慢熟悉算量方面的技巧与所学的理论知识的结合，具体碰到什么不会或者模糊的地方请教主要负责我们实习的人员。

13星期二晴、热

一线工人的上班时间比办公室早，再加之现在天气热，虽然说他们的工作大多是在室内，也难免有些闷热。不过还好他们把中午休息时间还有加长，这样也算是比较人性、合理的一个调整。由于公司做的是安装方面的工程预算，所以我下工地见习的也就是安装方面的工作。按照年龄大的工长的安排我这几天主要熟悉上、下以及按国家规定的必须有的中水管道的走向及安装。今天第一天我从图纸蓝图上面了解到，该工程是一栋民用建筑，共23层。每一层的户型几乎一样，有76、86、95、120等四种，一梯四户，看来是主要面向中新阶层需求建造的。该工程采用的是上行下给型的供水系统，每层独立分支每户设阀，便于维护检修;设备间设有两个上水泵，一用一备;楼顶有生活与十五分钟消防用水的蓄水池，已满足用水高峰期和消防的要求。

14星期三晴、多云

今天多云，早上天气就有点热!热得让人不舒服，胸口憋闷，难以喘气!!在昨天的时间里我大概的熟悉了上水系统。今天我上午还是熟悉给水系统，主要是各个分支接口尺寸的安排，就比如说卫生间内的面盆的高度一半在110cm左右，那么管道接口就应该在75~85cm之间;马桶的给谁接口应该根据马桶的型号具体决定，不过一般设在里地面15cm左右等等;像这样的规定设计规范与工程质量验收规范中有明确的规定。下午经工长介绍我来到下水工程现场，由于为了工期的要求该工程采用的是分别流水的施工顺序，总工把工程分包给不同的单位，这样一来承包公司一个是转不了多少钱、再者是工程的质量难以保证，唯一的优点就是可以缩短工期。下午施工的师傅们由于忙只交给了我一句话：下水主要的要求就是无压，只要满足下水坡度要求就好!由于他们忙，下午我就只自己跟着干没敢多问其他方面的东西。

15星期四多云、阵雨

今天早上还可以，下午有点阵雨但是更是闷热，不比昨天还有点微风。昨天他们忙，我没有机会怎么具体问，我仔细回想了在学校所学的理论知识与师傅给我说的那句话：下水管道主要是满足坡度的要求，不假，这句话是他们长期工作积累总结下来的一句通俗易懂的经验理论。真是有了这些聪明的的师傅，每天的工作有了好懂、易记、便于规范操作的和理论一致的经验理论，其实现在在很多的行业中所用的还依旧是前辈们留下的经验，随着时代的发展经验不断的在去陈补新!!不过今天的新一代的工人们现在都是有文化的，所以理论知识!

我想不会像以前那么难被理解了。今天的工作依旧很平凡，几乎和昨天没有什么变化，有个上班有好多年的老工长说他们已经习惯了，这么多年了几乎每天没有什么变化，除了休假。休假时他就想一觉睡到自然醒，懒懒的看着太阳发会呆!!理想很简单，但是很少有机会、!时间去实现，他说很多时间里都要加班赶工!!今天最大收获是很好的熟悉了下水管各分支的尺寸要求与规定：包括马桶下水道接口、拖布下水道接口、地漏、排气口等等。16星期五小雨

今天是我实习的第一周的周五，按照安排我今天回到了了办公室，第一是联系我的中水见习工地;第二是解决这几天在工地遇到的有疑惑的问题。今天在办公室看了一天的给水排水施工技术，由于以前学的是就是本专业，所以觉得很轻松，很容易明白也很容易理解!没有什么不解的难题。呆在办公室感觉很压抑，现在每个人都在忙着作图，由于我的见习还没有完，就算以前干过预算现在也不能直接就跟着他们算，这是公司的规定!有点让人很苦恼!!我今天看书看累的时候就顺便到同事们周围转的看了一看，其实他们的图都很简单，我看大标题好像是一家商场的水暖电安装，具体名称就不能说出来了，这是行业内的规定!年轻气躁，现在看已经学过的东西就有点心浮，静不下心来，就像趁着这一个月在公司好好学学预算，但怎奈公司由公司的规定，无奈啊!

**土木工程实习日记二**

12星期一晴

今天是我的生产实习第一天，和第一次上班一样大清早，在很快的熟悉办公室布局后就和几个刚上班的我的新同事一块在打扫办公室的卫生。打扫完卫生同事向我介绍公司的更详细的情况，这是在公司简章上看不到的具体。我想这也许就是办公室文化的一个小小的缩影，尽管我不喜欢这些和这样的方式。不过我觉得做一个左耳进右耳出的忠实听众是做好同事关系的一步。办公室早就有我们实习的安排：刚开始的几天里先在工地做生产见习，然后找办公室熟悉工程造价国家具体的定额规范以及价目表等。然后回到办公室慢慢熟悉算量方面的技巧与所学的理论知识的结合，具体碰到什么不会或者模糊的地方请教主要负责我们实习的人员。

13星期二晴、热

一线工人的上班时间比办公室早，再加之现在天气热，虽然说他们的工作大多是在室内，也难免有些闷热。不过还好他们把中午休息时间还有加长，这样也算是比较人性、合理的一个调整。由于公司做的是安装方面的工程预算，所以我下工地见习的也就是安装方面的工作。按照年龄大的工长的安排我这几天主要熟悉上、下以及按国家规定的必须有的中水管道的走向及安装。今天第一天我从图纸蓝图上面解到，该工程是一栋民用建筑，共23层。每一层的户型几乎一样，有76、86、95、120等四种，一梯四户，看来是主要面向中新阶层需求建造的。该工程采用的是上行下给型的供水系统，每层独立分支每户设阀，便于维护检修；设备间设有两个上水泵，一用一备；楼顶有生活与十五分钟消防用水的蓄水池，已满足用水高峰期和消防的要求。

14星期三晴、多云

今天多云，早上天气就有点热！热得让人不舒服，胸口憋闷，难以喘气！！在昨天的时间里我大概的熟悉上水系统。今天我上午还是熟悉给水系统，主要是各个分支接口尺寸的安排，就比如说卫生间内的面盆的高度一半在110cm左右，那么管道接口就应该在75~85cm之间；马桶的给谁接口应该根据马桶的型号具体决定，不过一般设在里地面15cm左右等等；像这样的规定设计规范与工程质量验收规范中有明确的规定。下午经工长介绍我来到下水工程现场，由于为工期的要求该工程采用的是分别流水的施工顺序，总工把工程分包给不同的单位，这样一来承包公司一个是转不多少钱、再者是工程的质量难以保证，唯一的优点就是可以缩短工期。下午施工的师傅们由于忙只交给我一句话：下水主要的要求就是无压，只要满足下水坡度要求就好！由于他们忙，下午我就只自己跟着干没敢多问其他方面的东西。

15星期四多云、阵雨

今天早上还可以，下午有点阵雨但是更是闷热，不比昨天还有点微风。昨天他们忙，我没有机会怎么具体问，我仔细回想在学校所学的理论知识与师傅给我说的那句话：下水管道主要是满足坡度的要求，不假，这句话是他们长期工作积累总结下来的一句通俗易懂的经验理论。真是有这些聪明的的师傅，每天的工作有好懂、易记、便于规范操作的和理论一致的经验理论，其实现在在很多的行业中所用的还依旧是前辈们留下的经验，随着时代的发展经验不断的在去陈补新！！不过今天的新一代的工人们现在都是有文化的，所以理论知识！

我想不会像以前那么难被理解。今天的工作依旧很平凡，几乎和昨天没有什么变化，有个上班有好多年的老工长说他们已经习惯，这么多年几乎每天没有什么变化，除休假。休假时他就想一觉睡到自然醒，懒懒的看着太阳发会呆！！理想很简单，但是很少有机会、！时间去实现，他说很多时间里都要加班赶工！！今天最大收获是很好的熟悉下水管各分支的尺寸要求与规定：包括马桶下水道接口、拖布下水道接口、地漏、排气口等等。16星期五小雨

今天是我实习的第一周的周五，按照安排我今天回到办公室，第一是联系我的中水见习工地；第二是解决这几天在工地遇到的有疑惑的问题。今天在办公室看一天的给水排水施工技术，由于以前学的是就是本专业，所以觉得很轻松，很容易明白也很容易理解！没有什么不解的难题。呆在办公室感觉很压抑，现在每个人都在忙着作图，由于我的见习还没有完，就算以前干过预算现在也不能直接就跟着他们算，这是公司的规定！有点让人很苦恼！！我今天看书看累的时候就顺便到同事们周围转的看一看，其实他们的`图都很简单，我看大标题好像是一家商场的水暖电安装，具体名称就不能说出来，这是行业内的规定！年轻气躁，现在看已经学过的东西就有点心浮，静不下心来，就像趁着这一个月在公司好好学学预算，但怎奈公司由公司的规定，无奈啊！

**土木工程实习日记三**

20xx年3月至6月三个月期间。

我在青岛望城三宝建设有限公司预算科办公室预算员岗位实习。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。 我在实习过程中有不少的收获,实习结束后有必要好好总结一下。

作为一名刚刚接触专业知识的学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的,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,为今后专业课的学习打下坚实的基础。 实习任务主要来说就是看会图纸、做简单的造价和下工地等一些实践。首先我来说一下看图纸。

为了能更明白的了解设计者的设计原理，我将办公室里的图集看了个遍，对图纸进行了深入的研究，在这个过程中还提出了很多有见解性的问题，我和大家也进行了激烈的讨论，争取把每处不明白的地方都弄明白。因为实习过后就要进行工作了，看不懂图就不能做出合理的造价，所以看图对我说确实很重要。 实习期间我们也下工地进行了实践，看了基础桩的检验、接桩、绑钢筋等。我们观看了基础桩检验的整个过程，对基础桩的验的仪器还是比较先进的，能够检验出大部分不合格的基础桩，其中主要是断桩和上部桩含泥量过大（泥桩）。

断桩的形成主要是由于混凝土凝固后不连续，中间被冲洗液等疏松体及泥土填充形成。防治措施主要是混凝土浇注过程中，应随时控制混凝土面的标高，提升要准确可靠，并严格遵守操作规程。严格确定混凝土的配合比，混凝土应有良好的和易性和流动性，坍落度损失应满足灌注要求。灌注混凝土要求灌注过程连续、快速，准备灌注的混凝土要足量。泥桩的形成主要是由于机器在接近地面的时候，机器内混凝土大部分被注入到土层内，导致混凝土对下部桩的重压力变小，从而引起土杂质进入混凝土中，导致桩的承载力严重下降，必须予以处理。

对泥桩的处理比较简单，基本上都是挖掉上面的一部分，大概有一米，然后再上面进行接桩，接桩的过程就是桩的混凝土浇注过程，没有太多的技术含量。但是接桩也不是很简单的，由于接桩的部位低于施工排水面，所以接桩时要人工把接桩处的桩坑内的水排放干净，这个过程既费人力又费工时，有待于技术的革新。其实早已经有了更简单方便的施工方法，只是由于还不很经济，所以得不到广泛的应用，那就是预制混凝土桩。预制混凝土桩根据图纸要求在工厂里面加工，对桩的质量把关比较严，所以桩的质量有可靠的保证，而且预制混凝土桩在打桩过程中主要根据贯入度和尖端摩擦承载力来判断桩的入土深度是否合理，不足时可以接桩，非常方便。 绑钢筋我也专门看了一下，以前只是老师说钢筋在一个工程中占据的费用很大，现在亲眼所见，果不其然，在一号楼施工现场，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。

“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，有同学老师的默默关心和支持，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。三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 “在学校里学的不是知识，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。我担任的是预算员一职，随着新的定额的推出、新价目的推出、新计算建筑面积规则的出现等，自己所学的专业知识用上的并不多，让我不得不重新学习新的计算方法。在这个信息爆炸的时代，知识更新的速度太快了，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须时时刻刻在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。 工作辛苦 由于现在在家实习，所以每天7点不到就得起床骑自行车上班，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。像我就是每天就是坐着对着电脑打打字，拿着笔算工程量，显得枯燥乏味。但是工作简单枯燥也不能马虎，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。一直以来，我们都是靠父母的收入，工作以后让我们体会到父母挣钱的来之不易，开始有意识地培养自己的理财能力，虽然工资不高，但是我们要合理的支配手中来之不易的钱。 同事相处 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，很多时候同事不会像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。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。而偶尔的为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。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。

总结 我是学工程造价的，在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正做出一套大楼的造价时，才会体会到难度有多大；也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。通过毕业实习这三个月期间，我验证和巩固充实所学的理论知识，加深了对相关内容的理解，接触课堂以外的实践知识，加深了解了对本专业的需要。培养了独立进行资料收集和解决问题的能力，拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备。

**土木工程实习日记四**

今天早上一大早温度就很舒服，这样的天气心情也好了许多。现在是我实习的工程造价专业实习日志之第三周了，为了提高我的实习效率，我打算改变的的做事态度与做事的方式。今天在办公室我依旧是看那些定额与价目表，看的困了我就换换别的书本，我随身所带的就有一本土木工程预算的房屋构造学。我今天开始变被动为主动，我给一段时间就在同事们边转转，一方面是看看特闷是怎样作图的，做的都有哪些项目;一方面我等看他们那个有什么需要，主动帮他们，这样可以和同事们拉近关系，让他们对我有好的印象，有空闲时间的时候就可以问他们预算方面的知识， 那个时候说话也就不那么拘谨了，可谓是一举好几得啊!!我看这样对一个新手说很值得。这样的一天 !下来，就我自己感觉他们不管对我是好印象还是坏的看法，总之我的 目的有个进步，我觉得有成果!!继续会更好! !

今天依旧很平凡，打扫卫生依然是到办公室工程造价专业实习日志之第一件事。实习方面没有什么新的进展，我依旧采用新的计划，不过今天完了感觉有一定的成果，同事们原来不是那么的冷漠;而且我可以在不打扰他们工作的 情况下看他们做哪方面的工作、怎样做!!在办公室来来回回转也不 !觉得无聊，时间过得也甚快，没有怎么感觉时间就到下班时刻。不过，我今天看他们作图，有好几件事想不通，不知他们的管件是怎么算的，在尺寸方面是怎么量取的，是否扣除管件长度;在通风空调方面的尺寸又是怎样量取的，通风关列项定额与清单有什么不同，通风口怎么 计算等。这些问题怕是得好几天问了，我看他们现在每个人手上的工作还挺多，我们实习生的问题时间是在不影响他们工作进度的条件下进行的，希望不要超过 20 号结束他们的工作，这样我的实习就少浪费了。

今天看来我的计划很正确， 一大早忙完后本打算回到自己的位子上看看书，看能不能在相关书本里找到昨天有疑惑的答案，同事便叫我帮她汇总数据。虽然看似简单，但是里面也应该小心学习与区分的项 目，管道按管径区分是很正常的，还有一个因素是在安装的时候，每层的层高是多少，如果有超过超高规定的，管道项目应分开;看是否有埋地管道，如果有的话同样得分开;再是看施工总说明中的要求，刷油是否有区别，有的话也应该予以分别列项;另一个最主要的就是 看施工管道材质要求是又有不同，管道材质的不同直接影响管件的记 取与否、管道材质不同价格也就不相同，所以应该分别列项;这样都 是以便方便组价所做的必要的工作。呵呵，今天的收获不小哦!! !

今天天气不错，从早上开始就一直是阴天，温度还可以，不是很冷。很喜欢这样的天气!!早上到办公室的工程造价专业实习日志之第一件事还是一样，没有变化!总体来说今天还是帮他们整理了一天管道方面的数据，这些管道从图纸上看还是没有什么样的区别，多少也就那么几种!但是吧，现在实际慢慢的把每一项了出来并且都汇总整理的时候却觉得：怎么这么多啊，这么麻烦啊!不过我还是觉得吧管道的列项还不如土建方面组价的项目复杂，尽管我的土建不同，预算员也是刚考过的，我仍然这样觉得!下午脑袋有点胀疼，所以就在自己的位子上看了大概一小时左右的房屋构造学，虽然实习但是不能放弃书本知识的学习、复习工作，为以后的学习生活做好准备! !

为了更加丰富我的实习内容，今天早上我从同事哪里要到一份有关通风空调的数据，她做的图纸，我照着图纸整理这些数据，不过还是有点失望，因为我以前没有接触过这方面的知识，就是去年实习的时候稍微看了一点，现在也忘的没了!所以，今天的工作可以说是个零，根据我的印象我努力的算了一天，可是到下午的时候让同事看我做的时候，他说有些地方还是没有做对，需要在重新再作 以整理，可怜我的一天啊，哈哈，不过这并不是说明没有收获，这应该也是一种收获，让我知道那错了，但是至于为什么错我还得在这个周末作以学习。周末又不能休息了啊!!!

**土木工程实习日记五**

到公司陌生的环境、陌生的人和事，让我感觉有点拘谨，努力让自己的微笑减少言语上的笨拙。第一天并不像我想象的那样，由人事经理带我们熟悉公司的环境，结识新的同事。大家似乎都很忙，可能现在是业务的旺季吧。

实习的第一周，并没有像我们想象的那样，有什么业务性的工作让我们着手。我们只是简单的分配到一些事务性的工作，如整理文档、记录一些旧的文案等等。然后利用中午休息的时间结识一些新的同事，熟悉公司的环境。

第二个星期——小有收获

经过一周的实习，对公司的运作流程也有一些解，虽然还没有具体的操作过，但是在接触到新的事务不再不知所措，学会如何去处理一些突发事件。比如在接到一些投诉电话的时候，懂得如何安抚客户的情绪，如何进行前期的一个简单处理等等。而且从工作地过程中明白主动出击的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。相信大家刚开始实习的时候，都做过类似复印打字、整理文档等的“杂活”，因为刚开始对于公司的工作内容、流程还不解，所以做“杂活”成实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂但是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要积极学习积极办事，做好份内事，勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

第三个星期——初试牛刀

在经历一周的打杂工作，让我对公司的运作流程以及业务有一个整体的解，因此这一周我们的工作内容也有一个小变化，除进行简单的客户资料整理，还开始负责对一些客户的回访工作，在这之前一直认为这是一个很简单的工作，因为在学校的时候都已经学习过电话营销的技巧，但是在真正操作的过程中，发现中间还是有很多小细节需要我们注意的，比如在初次的回访中，尽量不要拖太长时间，一般控制在3-5分钟，就应该结束谈话，要不会让客户产生厌烦心理，同时在交谈的过程中，如何自报家门，如何进行一个产品的推介等都是一个小技巧，因为只有你站在客户的角度去思考问题的时候，客户才会愿意继续下次的谈话，如应明确你为它带来什么利益、做这件事对它有什么好处等，如有可能尽量约见见面的时间，因为很多时候，很多问题通过见面的交谈效果会比仅仅通过电话的交谈会好的多，一个可以通过面谈解到客户的一个真实的想法，在一些问题的说明上更具说服力。

第四个星期——现场操作

一周的电话回访，从陌生到熟练，从一个电话到n个电话的成长，每天来公司上班就是整理昨天的客户资料，看哪些客户的信息是需要继续回访的，哪些是今天重点客户，要通知其他人员去实地拜访的，接下来就要开始一个接一个不断地电话回访，回访的过程是漫长的，结果是令人心寒的，也许你打100个电话，只有一个客户是正面的消息，其他的客户都是委婉的在拒绝，有的甚至是态度恶劣，而那一个正面的客户也可能随时的泡汤。终于开始理解前辈们。

经过一周的电话洗礼耳膜开始有职业病的征兆，也同时对于电话产生恐惧心理，相信这是每一个电话营销人员在自己独当一面后，所要面临的第一关吧！繁杂、枯燥的电话回访，但是却又是必须经历的。只有在克服这个经历后才有可能有更大的进步。

第五个星期——意外的收获

时间飞逝而过，转眼间已经实习一个多月。回首过去的几个星期，学到很多，虽然中间有些小小的抱怨，但是功夫不负有心人，总算是没有白白浪费过去的光阴。这要感谢在我最困难的时候同事给予的鼓励和帮助，让我克服电话恐惧症。在他们的帮助下，我学到很多课本上所没有知识，相信这会是我今后生活工作中的一块宝藏。

有这一个多月的业务接触，感觉在拿起电话来也比较上手，也比较容易调整好心态。根据每个月的工作任务，开始给自己制定周计划，开始按章执行，对于自己的每一步都做出一个明确的规划。看似简单的工作计划，却涵盖很多内容，一个工作计划必须是可实施的，每一个工作目标不是空话，必须是可实现的，这不仅仅是做给上级看的，更是做给自己看的，只有在实现一个个目标之后，工作才会更有动力。

**土木工程实习日记六**

今天是我的生产实习第一天，和第一次上班一样大清早，在很快 的熟悉办公室布局后就和几个刚上班的我的新同事一块在打扫办公室 的卫生。打扫完卫生同事向我介绍了公司的更详细的情况，这是在公 司简章上看不到的具体。我想这也许就是办公室文化的一个小小的缩 影，尽管我不喜欢这些和这样的方式。不过我觉得做一个左耳进右耳 出的忠实听众是做好同事关系的一步。 办公室早就有了我们实习的安排：刚开始的几天里先在工地做生产见 习，然后找办公室熟悉工程造价国家具体的定额规范以及价目表等。 然后回到办公室慢慢熟悉算量方面的技巧与所学的理论知识的结合， 具体碰到什么不会或者模糊的地方请教主要负责我们实习的人员。

一线工人的上班时间比办公室早，再加之现在天气热，虽然说他们 的工作大多是在室内，也难免有些闷热。不过还好他们把中午休息时 间还有加长，这样也算是比较人性、合理的一个调整。由于公司做的 是安装方面的工程预算， 所以我下工地见习的也就是安装方面的工作。 按照年龄大的工长的安排我这几天主要熟悉上、下以及按国家规定的 必须有的中水管道的走向及安装。今天第一天我从图纸蓝图上面了解 到，该工程是一栋民用建筑，共 23 层。每一层的户型几乎一样，有 76、86、95、120 等四种，一梯四户，看来是主要面向中新阶层需求 建造的。该工程采用的是上行下给型的供水系统，每层独立分支每户 设阀，便于维护检修;设备间设有两个上水泵，一用一备;楼顶有生 活与十五分钟消防用水的蓄水池，已满足用水高峰期和消防的要求。

今天多云，早上天气就有点热!热得让人不舒服，胸口憋闷，难以 喘气! !在昨天的时间里我大概的熟悉了上水系统。今天我上午还是熟 悉给水系统，主要是各个分支接口尺寸的安排，就比如说卫生间内的 面盆的高度一半在 110cm 左右， 那么管道接口就应该在 75~85cm 之间; 马桶的给谁接口应该根据马桶的型号具体决定，不过一般设在里地面 15cm 左右等等;像这样的规定设计规范与工程质量验收规范中有明确 的规定。下午经工长介绍我来到下水工程现场，由于为了工期的要求 该工程采用的是分别流水的施工顺序， 总工把工程分包给不同的单位，这样一来承包公司一个是转不了多少钱、 再者是工程的质量难以保证， 唯一的优点就是可以缩短工期。下午施工的师傅们由于忙只交给了我 一句话：下水主要的要求就是无压，只要满足下水坡度要求就好!由 于他们忙，下午我就只自己跟着干没敢多问其他方面的东西。

今天是我实习的第一周的周五，按照安排我今天回到了了办公室， 第一是联系我的中水见习工地;第二是解决这几天在工地遇到的有疑 惑的问题。今天在办公室看了一天的给水排水施工技术，由于以前学 的是就是本专业，所以觉得很轻松，很容易明白也很容易理解!没有 什么不解的难题。呆在办公室感觉很压抑，现在每个人都在忙着作图， 由于我的见习还没有完，就算以前干过预算现在也不能直接就跟着他 们算，这是公司的规定!有点让人很苦恼! !我今天看书看累的时候就 顺便到同事们周围转的看了一看，其实他们的图都很简单，我看大标 题好像是一家商场的水暖电安装，具体名称就不能说出来了，这是行 业内的规定!年轻气躁，现在看已经学过的东西就有点心浮，静不下 心来，就像趁着这一个月在公司好好学学预算，但怎奈公司由公司的 规定，无奈啊

今天到达公司后，陈老师告诉我，又有一个新工程要计算了。陈佳老师刚刚把工程的资料拿到手，分给我和李华一些看看，叫我们协助她完成。

我领受任务后，就马上先去看总说明，看完图纸的建筑说明之类的，对工程的具体情况也有了大致的了解：建筑工程名称是郊区巴山屠宰场，建设地点是群星村，建筑面积为两万多平方米，结构类型为框架结构，建筑层数为2层，建筑高度是8米。说是屠宰场，其实里面的结构就和厂房差不多的，基本上是空旷的，像墙体什么的很少，计算的工程量可以说是挺小的，所以说心理面还是比较有信心的，相信自己能把一整套图纸都计算下来。接下来我又大致看了下整套的图纸，心里大概也有了个底，就开始正式计算工程量了。

通过这次参与计算工程量才知道自己在学校里计算工程量的步骤和公司里的不同，像在学校，一般是挑自己会算的和简单的先算，好像也没具体分类，感觉比较的杂乱，很容易遗漏掉一些东西，准确度自然也就不高。而现在，在师傅的指导下，知道该怎样一步步来计算，先计算什么，后计算什么都有了计划。哪些部位是算体积，哪些部位是计算面积，在计算中都知道区分。在慢慢计算中也能发现一些新问题，碰到不会算的再去请教师傅，一整套图纸算下来感觉还是比较顺手的，虽说还是存在有错误，但通过错误的教训，对知识点就能有更深刻的认识和体会。

**土木工程实习日记七**

时间：x月xx日

实习内容：××××附近与××相接处正在作上水管，为中间通道施工做准备，工程造价顶岗实习周记样本。由于业主借地和部分拆迁工作未如期进行，我部工程工期一再拖延，现在只能做管道的搬迁工作和临时便道的修筑，为以后道路翻交做准备。今天仔细观察啦挖掘机的施工，回到办公室查找啦一些关于挖机的技术性能参数。对一个合格的工程技术人员不只要懂得施工工艺也要对机械设备有所了解。另外，浦东大道上管线排布十分复杂，施工需谨慎。

时间：x月xx日

实习内容：在施工现场，看到曹工将拾荒者赶出施工现场，因他们在挖机作业半径内捡钢筋，十分危险，有很大的安全隐患。作为一名施工人员必须牢记安全!在办公室仔细阅读施工方案和施工组织设计，遇到问题向同事们请教。通过阅读初步对市政工程一些专用词语及符号有啦大体了解。

时间：x月xx日

实习内容：今天下起啦小雨，但是我们依然去啦工地并且还去啦更远的居家桥路，因为听师傅说那里要排雨、污水管线。一路上，依然看到工人师傅在工作，是啊作为从事建筑行业的人风餐露宿是家常便饭啊。

下午，帮二部的资料员裁图纸、叠图纸，这是实习生活中的份工作，我们都很认真对待。在工作中，大家在一起有啦更多的交流，也学习到啦做资料的一些常识。

时间：x月xx日

实习内容：由于雨天停工，我们都呆在办公室看资料、打印规范或画画cad图纸。我们开始慢慢适应办公室生活，大家与同事之间的交流多啦起来。师傅也常在百忙之中抽出时间来关心我们的学习和生活。

x月xx号休息，xx号返校交论文。

时间：x月xx号

实习内容：在罗山路风机房基坑处，仔细观看啦混凝土的浇筑：在浇筑之前要先浇水湿润模板，振捣要密实，出现漏浆要及时封堵。并认识啦一些新的施工机械设备如混凝土泵车、汽车吊、振动棒等。从现场回来后继续整理图纸资料。

时间：x月xx号

实习内容：今天师傅特意抽出时间亲自带我们去工地，一路上他为我们讲啦许多他从事工程的经历同时教育我们要善于观察。我们印象最深的就是围堵墙的做法，由于我部在几个部门标段中间，其实从表面看上去围堵墙的做法是一样的但是不然。我们仔细观察才发现不同之处，我部支架与墙板的连接采用摄钉而其它部门标段有的采用焊接、有的采用直接立柱支撑。我们还学习到啦关于排水管材的知识。

时间：x月xx号

实习内容：今天风机房在做防水，我们仔细观察啦防水层的做法：首先将基坑内的积水全部清除干净，接着涂聚氨酯防水胶三度两厚即涂刷三遍并要达到两毫米厚，注意在涂第三层时随涂随铺牛毛毡，注意接缝处搭接好。吴师傅告诉我们不同的工程有不同的防水要求，我们搞施工的要按设计施工。

时间：x月xx号

实习内容：在施工现场看到啦工人师傅们在砌筑污水井，他们采用的是‘一顺一丁式砌筑，施工难点是最下层与管壁的接触面要砌筑成圆弧状。今天还看啦管线的埋设，我们看到煤气管线的埋设，与管壁接触的上下层要回填黄沙。我们想这样做的目的应该是对管线的保护和考虑地线管线有沉降的因素吧。

时间：x月xx日

实习内容：现在大多数管线已经搬迁完毕，临时道路能施工的也已完毕，天然气公司员工在两根管之间在安装阀门，具体什么不太清楚，大家感慨知识面不够啊。回到办公室继续帮二部整理图纸，因为项目部济阳路站和主题公园站马上就要竣工验收啦。大家忙的不亦乐乎。

时间：x月xx日

实习内容：去××路××隧道参观学习，在机施公司周技术员的带领下我们一起去啦北线隧道。一路上，周技术员为我们讲解啦关于盾构及其施工的工艺，大家也都踊跃向他提出问题。当时中煤集团正在进行旁通道的施工，具体说是在进行前期准备工作。根据设计采用冻结发开挖，现在进行的是冻结孔的施工，采用h190型夯官机和空气压缩机进行施工。我们在南线还看到啦巨大的盾构机，这个庞然大物的构造太复杂啦，还需以后慢慢学习。

**土木工程实习日记八**

到公司陌生的环境、陌生的人和事，让我感觉有点拘谨，努力让自己的微笑减少言语上的笨拙。第一天并不像我想象的那样，由人事经理带我们熟悉公司的环境，结识新的同事。大家似乎都很忙，可能现在是业务的旺季吧。

实习的第一周，并没有像我们想象的那样，有什么业务性的工作让我们着手。我们只是简单的分配到一些事务性的工作，如整理文档、记录一些旧的文案等等。然后利用中午休息的时间结识了一些新的同事，熟悉了公司的环境。

第二个星期——小有收获

经过一周的实习，对公司的运作流程也有了一些了解，虽然还没有具体的操作过，但是在接触到新的事务不再不知所措，学会了如何去处理一些突发事件。比如在接到一些投诉电话的时候，懂得如何安抚客户的情绪，如何进行前期的一个简单处理等等。而且从工作地过程中明白了主动出击的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。相信大家刚开始实习的时候，都做过类似复印打字、整理文档等的“杂活”，因为刚开始对于公司的工作内容、流程还不了解，所以做“杂活”成了实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂但是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要积极学习积极办事，做好份内事，勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

第三个星期——初试牛刀

在经历了一周的打杂工作，让我对公司的运作流程以及业务有了一个整体的了解，因此这一周我们的工作内容也有了一个小变化，除了进行简单的客户资料整理，还开始负责对一些客户的回访工作，在这之前一直认为这是一个很简单的工作，因为在学校的时候都已经学习过电话营销的技巧了，但是在真正操作的过程中，发现中间还是有很多小细节需要我们注意的，比如在初次的回访中，尽量不要拖太长时间，一般控制在3-5分钟，就应该结束谈话，要不会让客户产生厌烦心理，同时在交谈的过程中，如何自报家门，如何进行一个产品的推介等都是一个小技巧，因为只有你站在客户的角度去思考问题的时候，客户才会愿意继续下次的谈话，如应明确你为它带来什么利益、做这件事对它有什么好处等，如有可能尽量约见见面的时间，因为很多时候，很多问题通过见面的交谈效果会比仅仅通过电话的交谈会好的多，一个可以通过面谈了解到客户的一个真实的想法，在一些问题的说明上更具说服力。

第四个星期——现场操作

一周的电话回访，从陌生到熟练，从一个电话到n个电话的成长，每天来公司上班就是整理昨天的客户资料，看哪些客户的信息是需要继续回访的，哪些是今天重点客户，要通知其他人员去实地拜访的，接下来就要开始一个接一个不断地电话回访，回访的过程是漫长的，结果是令人心寒的，也许你打了100个电话，只有一个客户是正面的消息，其他的客户都是委婉的在拒绝，有的甚至是态度恶劣，而那一个正面的客户也可能随时的泡汤。终于开始理解前辈们了。

经过一周的电话洗礼耳膜开始有了职业病的征兆了，也同时对于电话产生了恐惧心理，相信这是每一个电话营销人员在自己独当一面后，所要面临的第一关吧!繁杂、枯燥的电话回访，但是却又是必须经历的。只有在克服这个经历后才有可能有更大的进步。

第五个星期——意外的收获

时间飞逝而过，转眼间已经实习一个多月了。回首过去的几个星期，学到了很多，虽然中间有些小小的抱怨，但是功夫不负有心人，总算是没有白白浪费过去的光阴。这要感谢在我最困难的时候同事给予的鼓励和帮助，让我克服了电话恐惧症。在他们的帮助下，我学到了很多课本上所没有知识，相信这会是我今后生活工作中的一块宝藏。

有了这一个多月的业务接触，感觉在拿起电话来也比较上手了，也比较容易调整好心态了。根据每个月的工作任务，开始给自己制定周计划，开始按章执行，对于自己的每一步都做出了一个明确的规划。看似简单的工作计划，却涵盖了很多内容，一个工作计划必须是可实施的，每一个工作目标不是空话，必须是可实现的，这不仅仅是做给上级看的，更是做给自己看的，只有在实现了一个个目标之后，工作才会更有动力。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找