# 实习日记(十四篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2025-07-25

*实习日记一忙到快中午的`时候，大家都说，让我先去吃饭，说外边有人在等我。我一直低头在整理资料，也不知道是发生了什么事。我奇怪地抬头一看，等我正是我的那位同校的老乡。于是，我们就一起来到公司食堂吃饭，期间，我们交谈了很长时间，从我们共同的学校...*

**实习日记一**

忙到快中午的`时候，大家都说，让我先去吃饭，说外边有人在等我。我一直低头在整理资料，也不知道是发生了什么事。我奇怪地抬头一看，等我正是我的那位同校的老乡。于是，我们就一起来到公司食堂吃饭，期间，我们交谈了很长时间，从我们共同的学校，谈到我们共同的家乡，从不同的专业，谈到不同的职业??或许，正是那么多共同的、不同的差异，让我们都有了种相见恨晚的感觉。

一晃又忙到了五点，一位部门同事打来电话，要另外一位男同事和我去仓库帮她提货。接着，我们又整整忙了一个小时，在圆满的完成了任务之后，为了感谢一下为自己加班的我们，那位同事专门还请我们到肯德基里吃了顿晚饭。大家说说笑笑的玩了很久，感觉就像多年不见的朋友，是那么的真诚，那么的快乐。

这次来到这里实习，我真的很幸运，不管结果如何，我都已经收获了很多。特别是交了那么多的朋友，从他们身上我不仅学到了很多业务知识，而且更懂得了许多做人做事的道理。大家一起工作，互相帮助，互相鼓励，坦然地面对着工作和生活中的各种艰难和挫折。这种随遇而安的淡然心境，是值得我们这些拜金一代的人好好学习的。

这就是我实习期间的业余生活，也是我实习、体验的一部分，它将永远成为我生命中最真实的，最难忘的一段经历。

**实习日记二**

这几天，公司接了几笔大单子，各个部门，尤其是我们销售部门都很忙碌，部门间的交流沟通和业务往来也很频繁。但让我兴奋的是，今天我竟然认识了来自我们学院的另一实习生，而且我们还是同乡。我是在办理单据交接的时候认识她的，谈起她仓库记录的工作，我感觉自己的工作很是比较轻松的。无非就是在电脑旁打打字，送送文件?

忙到快中午的`时候，大家都说，让我先去吃饭，说外边有人在等我。我一直低头在整理资料，也不知道是发生了什么事。我奇怪地抬头一看，等我正是我的那位同校的老乡。于是，我们就一起来到公司食堂吃饭，期间，我们交谈了很长时间，从我们共同的学校，谈到我们共同的家乡，从不同的专业，谈到不同的职业??或许，正是那么多共同的、不同的差异，让我们都有了种相见恨晚的感觉。

一晃又忙到了五点，一位部门同事打来电话，要另外一位男同事和我去仓库帮她提货。接着，我们又整整忙了一个小时，在圆满的完成了任务之后，为了感谢一下为自己加班的我们，那位同事专门还请我们到肯德基里吃了顿晚饭。大家说说笑笑的玩了很久，感觉就像多年不见的朋友，是那么的真诚，那么的快乐。

这次来到这里实习，我真的很幸运，不管结果如何，我都已经收获了很多。特别是交了那么多的朋友，从他们身上我不仅学到了很多业务知识，而且更懂得了许多做人做事的道理。大家一起工作，互相帮助，互相鼓励，坦然地面对着工作和生活中的各种艰难和挫折。这种随遇而安的淡然心境，是值得我们这些拜金一代的人好好学习的。

这就是我实习期间的业余生活，也是我实习、体验的一部分，它将永远成为我生命中最真实的，最难忘的一段经历。

**实习日记三**

\_\_年9月14日，我正式开始了我的顶岗实习生活。

庆幸的是，我所在的学校是我的母校，带我的指导老师是我以前的政治老师，这也让我的实习更为有意义。

听了一周老师讲课，李老师告诉我，第二周便由我上课，她说，听课听得再多没有实践的话终究是进步不了的。于是第二周我便开始了我“轰轰烈烈”的讲课生涯。

\_\_年9月25日，我人生中第一次面对学生以一个老师的姿态开始授课。虽然以前也曾试讲过，但毕竟都是班上的同学，真正面对初二的学生讲课这却是第一次，因此我非常的紧张。好在不管是我的指导老师还是我们办公室的其他老师她们都鼓励我，让我放轻松，也教了我很多的方法。

第一节课没有我想象中那么糟糕，虽然也有一些学生在吵闹，但都能在我的指令下很快安静下来，而且在上课时同学们也特别的积极，总是问题刚提出大家就开始抢答了，所以一堂课下来我也是非常愉快的。但是第二堂课就没有那么幸运了，因为是实习生而且我从来没有在那个班上露过面，所以学生就觉得我好欺负，刚开始上课吵得不可开交。

因为是第一次上课，所以在课前我也特别询问了李老师我在上课时需要注意什么，李老师说，一堂课不管讲得怎么样，首先课堂秩序必须要维持好。如果课堂上学生吵闹的话，宁可这节课停下不上也要把纪律整顿好。于是我便根据李老师的一些提醒整顿了一番课堂纪律，效果非常明显，课后老师也表扬了我，我知道虽然我也有很多不足的地方，但是我还是特别的有成就感。

再来说说我所实习的班主任的情况。我所在的班级是初二二班，班上一共有65名同学。要实习班主任，首先就是要认识班上的同学，于是在实习的第一天我便请一位同学把班上每个人的座次和她的名字用一张纸写下来交给我。在实习的前面两天我便拿着那张纸对应每个座位把所有的学生都认识了。因此当我第一次说出班上一个同学名字的时候，他们都非常的吃惊，纷纷问我，老师老师，你怎么知道的?

经过一周的相处，我和班级的同学都熟悉了起来，我很喜欢和他们在一起的感觉，同学们对我也特别的好。虽然在课堂上我对他们很是严厉，但是课下大家都喜欢来和我说话，有什么心事也会告诉我，如果有什么不懂得地方也总是来请教我。因为每天晚上都有晚自习，所以我都是守着他们读了天天读才回家吃饭，那些孩子就喜欢拿着他们的晚饭到办公室来给我吃顺便和我聊天。

每当在路上有学生叫我的时候我都觉得非常的自豪。当然他们也会有很调皮的时候，这也让我非常的苦恼。他们在自习课上总是不能够安静下来，特别是有些学生喜欢前后桌讨论问题，这也是我在自习课上屡屡不能让他们改正的一个坏习惯。

为此我也咨询了不少的任课老师和班主任，大家都给了我很多中肯的意见，结合他们的方法，自习课的情况有了好转但并没有完全改正过来，希望在接下来的实习时间里面能够把班级管理这个方面做得更好。

以前我不喜欢当老师，总是把教师作为我最后的一个退路，可是这次实习却让我完全颠覆了这种想法，我想要当一名老师，一名光荣的人民教师，我喜欢和孩子们在一起相处的感觉，我喜欢他们甜甜的笑容，我喜欢他们开心地叫我老师。实习已经过去三个星期，在这半个月里，初为人师的我内心的波动也是非常之大的，对上课的期待，工作的激情，学生不配合的沮丧，对自身能力的怀疑以及工作与生活学习关系的处理不当的矛盾等等。

这些都让我体会到为人师表的不易，更督促我在当好老师的同时当好一名学生，在学校，在生活，在工作中勤加学习，只有不断的学习，不断地总结收获，才能更好地指导以后的教育工作，不顺就会少一点，而成果便自然累积起来。

当然这也只是一个起点，接下来的日子，我会努力做的更好，希望在这两个多月里和孩子们好好的相处，做好班主任的实习工作，同时最重要的就是努力上好每一堂课，不断提升自己的上课能力和课堂秩序组织能力，要学会组织课堂的艺术。为自己留下一段光辉灿烂的实习记忆，为未来从事教师工作打下坚实的基础而努力!

**实习日记四**

\_\_年9月14日，我正式开始了我的顶岗实习生活。

庆幸的是，我所在的学校是我的母校，带我的指导老师是我以前的政治老师，这也让我的实习更为有意义。

听了一周老师讲课，李老师告诉我，第二周便由我上课，她说，听课听得再多没有实践的话终究是进步不了的。于是第二周我便开始了我“轰轰烈烈”的讲课生涯。

\_\_年9月25日，我人生中第一次面对学生以一个老师的姿态开始授课。虽然以前也曾试讲过，但毕竟都是班上的同学，真正面对初二的学生讲课这却是第一次，因此我非常的紧张。好在不管是我的指导老师还是我们办公室的其他老师她们都鼓励我，让我放轻松，也教了我很多的方法。

第一节课没有我想象中那么糟糕，虽然也有一些学生在吵闹，但都能在我的指令下很快安静下来，而且在上课时同学们也特别的积极，总是问题刚提出大家就开始抢答了，所以一堂课下来我也是非常愉快的。但是第二堂课就没有那么幸运了，因为是实习生而且我从来没有在那个班上露过面，所以学生就觉得我好欺负，刚开始上课吵得不可开交。

因为是第一次上课，所以在课前我也特别询问了李老师我在上课时需要注意什么，李老师说，一堂课不管讲得怎么样，首先课堂秩序必须要维持好。如果课堂上学生吵闹的话，宁可这节课停下不上也要把纪律整顿好。于是我便根据李老师的一些提醒整顿了一番课堂纪律，效果非常明显，课后老师也表扬了我，我知道虽然我也有很多不足的地方，但是我还是特别的有成就感。

再来说说我所实习的班主任的情况。我所在的班级是初二二班，班上一共有65名同学。要实习班主任，首先就是要认识班上的同学，于是在实习的第一天我便请一位同学把班上每个人的座次和她的名字用一张纸写下来交给我。在实习的前面两天我便拿着那张纸对应每个座位把所有的学生都认识了。因此当我第一次说出班上一个同学名字的时候，他们都非常的吃惊，纷纷问我，老师老师，你怎么知道的?

经过一周的相处，我和班级的同学都熟悉了起来，我很喜欢和他们在一起的感觉，同学们对我也特别的好。虽然在课堂上我对他们很是严厉，但是课下大家都喜欢来和我说话，有什么心事也会告诉我，如果有什么不懂得地方也总是来请教我。因为每天晚上都有晚自习，所以我都是守着他们读了天天读才回家吃饭，那些孩子就喜欢拿着他们的晚饭到办公室来给我吃顺便和我聊天。

每当在路上有学生叫我的时候我都觉得非常的自豪。当然他们也会有很调皮的时候，这也让我非常的苦恼。他们在自习课上总是不能够安静下来，特别是有些学生喜欢前后桌讨论问题，这也是我在自习课上屡屡不能让他们改正的一个坏习惯。

为此我也咨询了不少的任课老师和班主任，大家都给了我很多中肯的意见，结合他们的方法，自习课的情况有了好转但并没有完全改正过来，希望在接下来的实习时间里面能够把班级管理这个方面做得更好。

以前我不喜欢当老师，总是把教师作为我最后的一个退路，可是这次实习却让我完全颠覆了这种想法，我想要当一名老师，一名光荣的人民教师，我喜欢和孩子们在一起相处的感觉，我喜欢他们甜甜的笑容，我喜欢他们开心地叫我老师。实习已经过去三个星期，在这半个月里，初为人师的我内心的波动也是非常之大的，对上课的期待，工作的激情，学生不配合的沮丧，对自身能力的怀疑以及工作与生活学习关系的处理不当的矛盾等等。

这些都让我体会到为人师表的不易，更督促我在当好老师的同时当好一名学生，在学校，在生活，在工作中勤加学习，只有不断的学习，不断地总结收获，才能更好地指导以后的教育工作，不顺就会少一点，而成果便自然累积起来。

当然这也只是一个起点，接下来的日子，我会努力做的更好，希望在这两个多月里和孩子们好好的相处，做好班主任的实习工作，同时最重要的就是努力上好每一堂课，不断提升自己的上课能力和课堂秩序组织能力，要学会组织课堂的艺术。为自己留下一段光辉灿烂的实习记忆，为未来从事教师工作打下坚实的基础而努力!

**实习日记五**

20\_\_年9月1日，星期一，天气：晴

第一天上班，感觉蛮简便的，所做的事情就是熟悉一些工作章程，人员的一些职责，整理一些人员资料，大致上熟悉工作。

刚走出学校，踏上了工作岗位，一切都是那么的新鲜，然而新鲜过后却感到十分困惑——公司里要用的东西学校里都没有学过。发现有很多东西自我都不会，甚至都没有接触过。应对太多的疑问自我的内心产生了很大的压力。“我是否能够胜任那里的工作，会不会因为太多东西不懂而受到别人的嘲讽”。内心充满了矛盾，然而事实证明我多虑了，那里有和蔼的领导和友好的同事，他们给了我极大的帮忙和鼓励，在最初的一个周里经过和同事们的交流我获得最多的是鼓励和信任，使自我逐渐有了信心和勇气，能够勇敢的去应对任何挑战。相信自我，我能行的!

20\_\_年9月2日，星期二，天气：晴

今日早上醒的异常早，也有些兴奋。公司八点上班，我七点半就到了。带着些几许敬畏和几缕不安，我踏进了公司二楼的办公室。跟部门经理和各位同事简单的介绍了一下自我的基本情景。午时，一个人静静地坐着看看经理给我的相关资料。

20\_\_年9月3日，星期三，天气：晴

从刚参加工作时的激动和盲目到此刻能够主动合理的安排自我的各项工作进程，感觉自我成长了很多，更重要的是学会了很多新的知识和一些处世的道理。走到了工作岗位，走向了纷杂的社会，好比是从一所大学迈进了另外一所更大的大学。人生就是这个样貌，一个人的一生好比是一个求学的过程，从一个学校走向另外一个学校，我们仅有努力的学习、虚心求教，到最终才能获得一份合格的毕业证书，去微笑的应对自我的生活。我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!

20\_\_年9月4日，天气：晴

我慢慢的熟悉了公司的各种规章制度和运作流程，更明确了自我的工作资料。接下来的时间便开始为正式投入工作进行了很多的准备，经过上网查资料、看书、向同事请教等等多种途径在一个周的时间内我补充了很多实际工作中所需要的知识。然而等真正投入到工作中后发现自我要准备的东西还远远不够。大学生活让我对计算机理论知识有了必须的了解，但实践出真知，唯有把理论与实践相结合，才能更好地为我今后在工作及业务上本事的提高起到促进的作用，增强我今后的竞争力，为我能在以后立足增添了一块基石。

20\_\_年9月5日，天气：晴

说实话我以前在学校的时候也这样做过，可是没有这么好，因为以前一遇到难的或不懂的就停下来不做了，而此刻有师傅在旁边，有不懂的就问，这使我受益非浅。假如在工作的过程中如果使用几个小技巧，确实能够到达事半功倍的效果。慢慢地教师也把一些比较重要的交给我处理。这使我对这个行业认识就更加深了一步。经过这次实习，在人事管理方面我感觉自我有了必须的收获。

20\_\_年9月6日，天气：小雨

下雨了，今日是星期六。算起来已经是实习期第六天了，天气很糟，什么也不想做。

这一段时间，常常有同学或朋友问起蜈支洲岛的面貌，我只好回答说：很漂亮。因为每次从办公室走出时，都能看见大海。

20\_\_年9月7日，天气：晴转多云

休假，今日最终不用早早六点起床，同样不用六七点急忙忙赶回家里，能够轻简便松的休息两天。

20\_\_年9月9日，天气：阴间多云

时间总是在不经意间流逝，感觉自我做了不少，可是还有很多也没做……

工作虽然很枯燥，挺麻烦的，但总是能学到不少东西，呵呵!

20\_\_年9月10日，天气：晴

公司力图以最有限的人力完成最繁重的任务，把每个人都推向所能承受的极限，以此来争取高效率和高利润。实习期间我对这一点感受很深刻。每个人都很忙碌，压力巨大，没有人有时间教你什么。他们在安排给你任务时已经预先假定：你到蜈支洲岛来干活，你就是蜈支洲岛的员工，那么你应当天生就明白一切做法和规则。

20\_\_年9月11日，天气：晴

又是晴天，真好。昨日接到朋友们的信息，祝我中秋节欢乐。其实一向以来，是我应当感激他们，给我那么多的关心、信任和感动，让我总能乐观的生活着。而此刻，有着温暖阳光的清晨，我用微笑迎接新的一天!

**实习日记六**

20\_\_年9月1日，星期一，天气：晴

第一天上班，感觉蛮简便的，所做的事情就是熟悉一些工作章程，人员的一些职责，整理一些人员资料，大致上熟悉工作。

刚走出学校，踏上了工作岗位，一切都是那么的新鲜，然而新鲜过后却感到十分困惑——公司里要用的东西学校里都没有学过。发现有很多东西自我都不会，甚至都没有接触过。应对太多的疑问自我的内心产生了很大的压力。“我是否能够胜任那里的工作，会不会因为太多东西不懂而受到别人的嘲讽”。内心充满了矛盾，然而事实证明我多虑了，那里有和蔼的领导和友好的同事，他们给了我极大的帮忙和鼓励，在最初的一个周里经过和同事们的交流我获得最多的是鼓励和信任，使自我逐渐有了信心和勇气，能够勇敢的去应对任何挑战。相信自我，我能行的!

20\_\_年9月2日，星期二，天气：晴

今日早上醒的异常早，也有些兴奋。公司八点上班，我七点半就到了。带着些几许敬畏和几缕不安，我踏进了公司二楼的办公室。跟部门经理和各位同事简单的介绍了一下自我的基本情景。午时，一个人静静地坐着看看经理给我的相关资料。

20\_\_年9月3日，星期三，天气：晴

从刚参加工作时的激动和盲目到此刻能够主动合理的安排自我的各项工作进程，感觉自我成长了很多，更重要的是学会了很多新的知识和一些处世的道理。走到了工作岗位，走向了纷杂的社会，好比是从一所大学迈进了另外一所更大的大学。人生就是这个样貌，一个人的一生好比是一个求学的过程，从一个学校走向另外一个学校，我们仅有努力的学习、虚心求教，到最终才能获得一份合格的毕业证书，去微笑的应对自我的生活。我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!

20\_\_年9月4日，天气：晴

我慢慢的熟悉了公司的各种规章制度和运作流程，更明确了自我的工作资料。接下来的时间便开始为正式投入工作进行了很多的准备，经过上网查资料、看书、向同事请教等等多种途径在一个周的时间内我补充了很多实际工作中所需要的知识。然而等真正投入到工作中后发现自我要准备的东西还远远不够。大学生活让我对计算机理论知识有了必须的了解，但实践出真知，唯有把理论与实践相结合，才能更好地为我今后在工作及业务上本事的提高起到促进的作用，增强我今后的竞争力，为我能在以后立足增添了一块基石。

20\_\_年9月5日，天气：晴

说实话我以前在学校的时候也这样做过，可是没有这么好，因为以前一遇到难的或不懂的就停下来不做了，而此刻有师傅在旁边，有不懂的就问，这使我受益非浅。假如在工作的过程中如果使用几个小技巧，确实能够到达事半功倍的效果。慢慢地教师也把一些比较重要的交给我处理。这使我对这个行业认识就更加深了一步。经过这次实习，在人事管理方面我感觉自我有了必须的收获。

20\_\_年9月6日，天气：小雨

下雨了，今日是星期六。算起来已经是实习期第六天了，天气很糟，什么也不想做。

这一段时间，常常有同学或朋友问起蜈支洲岛的面貌，我只好回答说：很漂亮。因为每次从办公室走出时，都能看见大海。

20\_\_年9月7日，天气：晴转多云

休假，今日最终不用早早六点起床，同样不用六七点急忙忙赶回家里，能够轻简便松的休息两天。

20\_\_年9月9日，天气：阴间多云

时间总是在不经意间流逝，感觉自我做了不少，可是还有很多也没做……

工作虽然很枯燥，挺麻烦的，但总是能学到不少东西，呵呵!

20\_\_年9月10日，天气：晴

公司力图以最有限的人力完成最繁重的任务，把每个人都推向所能承受的极限，以此来争取高效率和高利润。实习期间我对这一点感受很深刻。每个人都很忙碌，压力巨大，没有人有时间教你什么。他们在安排给你任务时已经预先假定：你到蜈支洲岛来干活，你就是蜈支洲岛的员工，那么你应当天生就明白一切做法和规则。

20\_\_年9月11日，天气：晴

又是晴天，真好。昨日接到朋友们的信息，祝我中秋节欢乐。其实一向以来，是我应当感激他们，给我那么多的关心、信任和感动，让我总能乐观的生活着。而此刻，有着温暖阳光的清晨，我用微笑迎接新的一天!

**实习日记七**

20\_\_年6月14日 星期三 晴

今天，我们庵埠中学实习队的全体队员终于和学校的领导老师见面了。我们穿戴正式，早早的在会议室门口等待老师们的到来。会议中，领导向我们实习老师的到来表示热烈的欢迎，并为我们分配指导老师，最后，还给我们介绍了他们学校的现状。这一天，我怀着兴奋的心情而去，我知道，这是实习工作的开始，甚至是我踏入社会的一个前奏。会议结束之后，我的心情比较沉重，领导严肃的态度让我意识到实习其实是要求我们正规地参与到教学活动中，不容儿戏。压力之余，我将严阵以待。

20\_\_年6月15日 星期四 晴

早读的时候，我与队友陈晓维踏入了高一11班——我们即将负责的班级。我忐忑不安的心境难以言表，可以说，我是第一次这么正式地面对这么多学生，以老师自称的方式令我深切地感受到责任的重量。其实，在前一天晚上，我默默地准备了各种各样的自我介绍，可惜到了真正的场合，我还是以最朴素最轻松的方式向学生们打了招呼。之后，我们开始忙碌的一天。

早上，我与晓维帮曾老师发放校服。站在讲台上，我念名字让学生上来拿。结果，我出丑了。有些学生的名字我实在没办法用潮汕话讲出来，讲错了就用普通话，学生在下面哄堂大笑，我窘得不行。幸好，我的脸皮比较厚，学生的笑声也是善意，我镇定地坚持下去，总算圆满地完成任务。之后，我一直都在帮杨老师改作文。其实我挺激动的，在苏霍姆林斯基的《给教师的建议》中讲过，通过学生的练习本，你可以看到这班学生的学习状况。我深以为意，坐定办公室之内，我认真地批改作文，总结经验。

下午第三节，信息技术的老师有事不能上课，于是将这节自习课托付给我们。我们在课室里转来转去，以便学生提问请教。令我失望的是，即使我们两个实习老师就站在那里，但课室里依然乱哄哄的。我站在讲台上观察他们，我发现，学生们大约分为两种群体，一种是抓着课本讲话，一种是埋头不闻身边事。对于那种身处乱境却依然勤学不辍的学生，我暗暗赞赏。之后，主任来了，晓维见状赶紧让学生收敛，可惜还是乱糟糟一片。不开心的事终于发生了，主任责骂他们，然后他们的班主任——曾老师也发怒了，我们两个挺尴尬的，毕竟因为是在我们的管教不当下造成的。我们之前的心理是什么呢?第一，我们不想在第一天就得罪学生，免得以后的教学工作无法顺利进展;第二，主任站在那里，我们觉得越俎代庖去教训学生有点不妥。所以，学生在吵闹，我们却沉默了。

放学后，我一直在反思，结论只有两个字：后悔。其实，学校领导肯定希望学生的纪律抓得好，也我们能够约束他们尽到责任，我们没做到，主任一定不满，当时我至少要警告一下学生。不过，没关系，这也算买了一个教训了，以后我会学着好好控制那个尺度的。

20\_\_年6月16日 星期五 晴

今天一整天，我就坐在办公室里批改作文。经过两天的努力，我基本把文章改完了，改完之后，我对于这间中学高一学生的语文水平有了大概的了解。

我认为，这个普通高中的学生的总体语文水平较低。学生们很喜欢写记叙文，但他们大多都在记流水账，似乎只是为了拼凑字数，没有什么真情实感。有些同学有那么点写议论文的灵感，可惜通篇都是泛泛而谈，没有任何实例素材来支撑文章。还有一些同学大约想写散文，但是文笔只是一般。学生作文中最严重最普遍的问题有二：第一，很多学生没有把握好标点符号的书写规格，比如，以点代句号，引号冒号占格错误等等;第二，很多学生遣词造句能力差，句子多不通顺，错别字多。这两个问题说明什么呢?说明大部分学生的基础较差，假如以后我要给他们上课，一些自己认为可以一笔带过甚至忽略的基础知识点，反而还要多加强调。

鉴于他们的基础不牢固，我有了一些想法。我认为，每天最好提供少量的基础训练：一个成语解释、几个字词拼音以及一个病句。一次不需太多，但要求他们拿个本子每天都分类记录。如果他们能够坚持下来，我相信，高三的时候，他们将会拥有一笔难得的财富。

**实习日记八**

20\_\_年6月14日 星期三 晴

今天，我们庵埠中学实习队的全体队员终于和学校的领导老师见面了。我们穿戴正式，早早的在会议室门口等待老师们的到来。会议中，领导向我们实习老师的到来表示热烈的欢迎，并为我们分配指导老师，最后，还给我们介绍了他们学校的现状。这一天，我怀着兴奋的心情而去，我知道，这是实习工作的开始，甚至是我踏入社会的一个前奏。会议结束之后，我的心情比较沉重，领导严肃的态度让我意识到实习其实是要求我们正规地参与到教学活动中，不容儿戏。压力之余，我将严阵以待。

20\_\_年6月15日 星期四 晴

早读的时候，我与队友陈晓维踏入了高一11班——我们即将负责的班级。我忐忑不安的心境难以言表，可以说，我是第一次这么正式地面对这么多学生，以老师自称的方式令我深切地感受到责任的重量。其实，在前一天晚上，我默默地准备了各种各样的自我介绍，可惜到了真正的场合，我还是以最朴素最轻松的方式向学生们打了招呼。之后，我们开始忙碌的一天。

早上，我与晓维帮曾老师发放校服。站在讲台上，我念名字让学生上来拿。结果，我出丑了。有些学生的名字我实在没办法用潮汕话讲出来，讲错了就用普通话，学生在下面哄堂大笑，我窘得不行。幸好，我的脸皮比较厚，学生的笑声也是善意，我镇定地坚持下去，总算圆满地完成任务。之后，我一直都在帮杨老师改作文。其实我挺激动的，在苏霍姆林斯基的《给教师的建议》中讲过，通过学生的练习本，你可以看到这班学生的学习状况。我深以为意，坐定办公室之内，我认真地批改作文，总结经验。

下午第三节，信息技术的老师有事不能上课，于是将这节自习课托付给我们。我们在课室里转来转去，以便学生提问请教。令我失望的是，即使我们两个实习老师就站在那里，但课室里依然乱哄哄的。我站在讲台上观察他们，我发现，学生们大约分为两种群体，一种是抓着课本讲话，一种是埋头不闻身边事。对于那种身处乱境却依然勤学不辍的学生，我暗暗赞赏。之后，主任来了，晓维见状赶紧让学生收敛，可惜还是乱糟糟一片。不开心的事终于发生了，主任责骂他们，然后他们的班主任——曾老师也发怒了，我们两个挺尴尬的，毕竟因为是在我们的管教不当下造成的。我们之前的心理是什么呢?第一，我们不想在第一天就得罪学生，免得以后的教学工作无法顺利进展;第二，主任站在那里，我们觉得越俎代庖去教训学生有点不妥。所以，学生在吵闹，我们却沉默了。

放学后，我一直在反思，结论只有两个字：后悔。其实，学校领导肯定希望学生的纪律抓得好，也我们能够约束他们尽到责任，我们没做到，主任一定不满，当时我至少要警告一下学生。不过，没关系，这也算买了一个教训了，以后我会学着好好控制那个尺度的。

20\_\_年6月16日 星期五 晴

今天一整天，我就坐在办公室里批改作文。经过两天的努力，我基本把文章改完了，改完之后，我对于这间中学高一学生的语文水平有了大概的了解。

我认为，这个普通高中的学生的总体语文水平较低。学生们很喜欢写记叙文，但他们大多都在记流水账，似乎只是为了拼凑字数，没有什么真情实感。有些同学有那么点写议论文的灵感，可惜通篇都是泛泛而谈，没有任何实例素材来支撑文章。还有一些同学大约想写散文，但是文笔只是一般。学生作文中最严重最普遍的问题有二：第一，很多学生没有把握好标点符号的书写规格，比如，以点代句号，引号冒号占格错误等等;第二，很多学生遣词造句能力差，句子多不通顺，错别字多。这两个问题说明什么呢?说明大部分学生的基础较差，假如以后我要给他们上课，一些自己认为可以一笔带过甚至忽略的基础知识点，反而还要多加强调。

鉴于他们的基础不牢固，我有了一些想法。我认为，每天最好提供少量的基础训练：一个成语解释、几个字词拼音以及一个病句。一次不需太多，但要求他们拿个本子每天都分类记录。如果他们能够坚持下来，我相信，高三的时候，他们将会拥有一笔难得的财富。

**实习日记九**

2月22日星期二 晴

今天第一天到工地，最近几天先学习做一些内业。今天主要了解了一些工地的基本情况，该工程项目是福建天博房地产开发有限公司开发的地产，交通便利通畅。本工程由福建众合开发建筑设计院设计;由福建东辰综合勘察院作地质勘探;由福建京闽工程顾问有限公司监理;福州建工(集团)总公司承建。本工程为高层住宅建筑，耐火等级为二级，抗震设防烈度为7度，建筑耐久年限为50年。结构类型分为两种：框架剪力墙结构及剪力墙结构。

2月23日星期三 晴

今天跟施工员到另一个标段，这个标段已经基本竣工，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。

2月24日星期四 晴

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。

2月25日星期五 晴

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。

非统计法(10组以下)

mfcu≥1.15fcu·k fcu·min≥0.95fcu·k

砂浆强度评定方法与之类似(数理统计法)

mfm.k(平均值)≥fm.k(设计强度等级)

(最小值) ≥0.75fm.k

学完这些理论知识后，自己动手评定多份试验报告单，发现所有的都符合要求。 2月28日星期一晴

今天的主要任务是整理建筑物沉降观测测量记录的资料，绘制沉降观测点平面分点图和绘制各点沉降观测曲线图。沉降观测点平面布点图由建筑物的主要轮廓和沉降观测点以及仪器简图组成。本图主要有8个观测点。

各点沉降观测曲线图，就是将第i次的观测的累计沉降量在坐标上表示出来 沉

降量是根据定时测得标高再计算得来。

3月1日星期二晴

今天主要学习如何整理“建筑工程质量控制资料”中的“检验批，分项，分部(子分部)工程质量验收记录。这些资料按分部工程主要可以分为①地基与基础②主体结构③建筑装饰装修④建筑屋面四个分部工程，各个分部又分为若干个子分部工程和分项工程检验批。

这些资料就是工程建设过程中的各个工序的验收记录。

(分部) (子分部)

地基与基础：无支护土方，有支护土方，地基处理，桩基地下防水，混凝土础，劲钢(管)混凝土砌体基础，钢结构。

主体结构：混凝土结构，劲钢(管)混凝土结构 ，砌体结构 ，钢结构，木结构， 网架和索膜结构。

装饰装修： 地面，抹灰，门窗，吊顶，轻质隔墙，饰面板(砖)，幕墙，涂饰，裱糊与软包，细部。

屋面： 卷材防水屋面，涂膜防水屋面，刚性防水屋面，瓦屋面，隔热屋面。当然，每一个工程中并不是所有的子分部工程都有，而是有其中的若干个。

**实习日记篇十**

今天是我们实习正式上班的第一天，我们一大早就按时来到会议室开始我们的工作。由于网络设置的问题，我们一开始还不能上网，所以我们就开始进行关于课题的资料的整理和熟悉。阅读了一本关于cis企业形象设计的书籍，深入了解到有关于cis的知识，逐渐对我们这次研究的课题有了进一步的认知。

大约早上将九点半的时候，我们组长和一个组员跟着公司的人去石龙的经销商那里拿资料，我们另外三个成员便在会议室里讨论关于课题的问题和初步讨论问卷的设计。

中午和下午则进行关于消费者对博世电动工具产品的看法的调查问卷。经过相关的资料搜索和查询，终于做出了一份调查问卷。虽然不是很完美，之后还得根据实际情况进行修改与完善，但还算是小有所成。

今天还经过大家的讨论再一次对昨天所完成的计划书进行的一定的修改，另外还作了一份详细的时间进度表。此外，我们还搜索了石龙周边博世的经销商的资料，记录相关信息。以备实地调研用。

今天对了一天的电脑，真的很累。在想：要是每天都这样对着电脑工作，该有多累啊。不过，现在正在工作着的忙碌人们不也这样度过每一天吗?就算累着，也是一种快乐体验。

关于暑期实习的日记三

由于前两天所写的计划书要等到下午才能得到曹总的点评，所以上午的任务比较轻松。我一直都在看关于vi设计的一些网上搜索的资料和从学校带来的书籍。既然没什么特别的任务就唯有加强自己的理论知识，以备在以后的项目研究过程中运用。

下午2点30分左右，我们全部实习学生都在会议室里等待曹总的到来。在此之前，我们的神经都绷紧着，因为听说曹总会很严厉地批评我们的计划书，想想就心惊。曹总终究还是推门进来了，一开场就说我们所做的计划书课题都不怎么切题。一开始点评的计划书竟是我们第四组的，一步步地看着我们的计划，一边不断地评论着，一直不断指出我们所做的研究没有可行性，对主要研究的课题帮助不大。不过，在曹总的不断解说中，我们逐渐清晰了本次我们所研究的课题与过程。可能是由于之前没有沟通好，导致我们研究的方向的确出现了点偏差，从而影响了我们的工作。不过还好，我们在前两天所做的工作也没有白费，还是贴近研究课题。

曹总在此次会议中再次明确研究课题以及整个计划书的写作过程应包含的具体内容，使我们小组清晰了我们的研究方向，对vi有了更深入的理解。所以在会议结束后，我们小组立即开了一个小组会议，明确我们的任务，做好各个成员今晚和明天的分工。

今晚我也完成了关于博世其中五个系列的资料收集和整理，明确关于具体的五个系列产品的包装设计研究，另外还写了份今天的会议记录。

接下来的任务可能越来越重，但由于今天明确了我们所要做的项目研究，相信我们小组能够按时按质完成任务。

**实习日记篇十一**

2月22日星期二 晴

今天第一天到工地，最近几天先学习做一些内业。今天主要了解了一些工地的基本情况，该工程项目是福建天博房地产开发有限公司开发的地产，交通便利通畅。本工程由福建众合开发建筑设计院设计;由福建东辰综合勘察院作地质勘探;由福建京闽工程顾问有限公司监理;福州建工(集团)总公司承建。本工程为高层住宅建筑，耐火等级为二级，抗震设防烈度为7度，建筑耐久年限为50年。结构类型分为两种：框架剪力墙结构及剪力墙结构。

2月23日星期三 晴

今天跟施工员到另一个标段，这个标段已经基本竣工，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。

2月24日星期四 晴

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。

2月25日星期五 晴

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。

非统计法(10组以下)

mfcu≥1.15fcu·k fcu·min≥0.95fcu·k

砂浆强度评定方法与之类似(数理统计法)

mfm.k(平均值)≥fm.k(设计强度等级)

(最小值) ≥0.75fm.k

学完这些理论知识后，自己动手评定多份试验报告单，发现所有的都符合要求。 2月28日星期一晴

今天的主要任务是整理建筑物沉降观测测量记录的资料，绘制沉降观测点平面分点图和绘制各点沉降观测曲线图。沉降观测点平面布点图由建筑物的主要轮廓和沉降观测点以及仪器简图组成。本图主要有8个观测点。

各点沉降观测曲线图，就是将第i次的观测的累计沉降量在坐标上表示出来 沉

降量是根据定时测得标高再计算得来。

3月1日星期二晴

今天主要学习如何整理“建筑工程质量控制资料”中的“检验批，分项，分部(子分部)工程质量验收记录。这些资料按分部工程主要可以分为①地基与基础②主体结构③建筑装饰装修④建筑屋面四个分部工程，各个分部又分为若干个子分部工程和分项工程检验批。

这些资料就是工程建设过程中的各个工序的验收记录。

(分部) (子分部)

地基与基础：无支护土方，有支护土方，地基处理，桩基地下防水，混凝土础，劲钢(管)混凝土砌体基础，钢结构。

主体结构：混凝土结构，劲钢(管)混凝土结构 ，砌体结构 ，钢结构，木结构， 网架和索膜结构。

装饰装修： 地面，抹灰，门窗，吊顶，轻质隔墙，饰面板(砖)，幕墙，涂饰，裱糊与软包，细部。

屋面： 卷材防水屋面，涂膜防水屋面，刚性防水屋面，瓦屋面，隔热屋面。当然，每一个工程中并不是所有的子分部工程都有，而是有其中的若干个。

**实习日记篇十二**

今天是我们实习正式上班的第一天，我们一大早就按时来到会议室开始我们的工作。由于网络设置的问题，我们一开始还不能上网，所以我们就开始进行关于课题的资料的整理和熟悉。阅读了一本关于cis企业形象设计的书籍，深入了解到有关于cis的知识，逐渐对我们这次研究的课题有了进一步的认知。

大约早上将九点半的时候，我们组长和一个组员跟着公司的人去石龙的经销商那里拿资料，我们另外三个成员便在会议室里讨论关于课题的问题和初步讨论问卷的设计。

中午和下午则进行关于消费者对博世电动工具产品的看法的调查问卷。经过相关的资料搜索和查询，终于做出了一份调查问卷。虽然不是很完美，之后还得根据实际情况进行修改与完善，但还算是小有所成。

今天还经过大家的讨论再一次对昨天所完成的计划书进行的一定的修改，另外还作了一份详细的时间进度表。此外，我们还搜索了石龙周边博世的经销商的资料，记录相关信息。以备实地调研用。

今天对了一天的电脑，真的很累。在想：要是每天都这样对着电脑工作，该有多累啊。不过，现在正在工作着的忙碌人们不也这样度过每一天吗?就算累着，也是一种快乐体验。

关于暑期实习的日记三

由于前两天所写的计划书要等到下午才能得到曹总的点评，所以上午的任务比较轻松。我一直都在看关于vi设计的一些网上搜索的资料和从学校带来的书籍。既然没什么特别的任务就唯有加强自己的理论知识，以备在以后的项目研究过程中运用。

下午2点30分左右，我们全部实习学生都在会议室里等待曹总的到来。在此之前，我们的神经都绷紧着，因为听说曹总会很严厉地批评我们的计划书，想想就心惊。曹总终究还是推门进来了，一开场就说我们所做的计划书课题都不怎么切题。一开始点评的计划书竟是我们第四组的，一步步地看着我们的计划，一边不断地评论着，一直不断指出我们所做的研究没有可行性，对主要研究的课题帮助不大。不过，在曹总的不断解说中，我们逐渐清晰了本次我们所研究的课题与过程。可能是由于之前没有沟通好，导致我们研究的方向的确出现了点偏差，从而影响了我们的工作。不过还好，我们在前两天所做的工作也没有白费，还是贴近研究课题。

曹总在此次会议中再次明确研究课题以及整个计划书的写作过程应包含的具体内容，使我们小组清晰了我们的研究方向，对vi有了更深入的理解。所以在会议结束后，我们小组立即开了一个小组会议，明确我们的任务，做好各个成员今晚和明天的分工。

今晚我也完成了关于博世其中五个系列的资料收集和整理，明确关于具体的五个系列产品的包装设计研究，另外还写了份今天的会议记录。

接下来的任务可能越来越重，但由于今天明确了我们所要做的项目研究，相信我们小组能够按时按质完成任务。

**实习日记篇十三**

这几天，公司接了几笔大单子，各个部门，尤其是我们销售部门都很忙碌，部门间的交流沟通和业务往来也很频繁。但让我兴奋的是，今天我竟然认识了来自我们学院的另一实习生，而且我们还是同乡。我是在办理单据交接的时候认识她的，谈起她仓库记录的工作，我感觉自己的工作很是比较轻松的。无非就是在电脑旁打打字，送送文件?

忙到快中午的时候，大家都说，让我先去吃饭，说外边有人在等我。我一直低头在整理资料，也不知道是发生了什么事。我奇怪地抬头一看，等我正是我的那位同校的老乡。于是，我们就一起来到公司食堂吃饭，期间，我们交谈了很长时间，从我们共同的学校，谈到我们共同的家乡，从不同的专业，谈到不同的职业??或许，正是那么多共同的、不同的差异，让我们都有了种相见恨晚的感觉。

一晃又忙到了五点，一位部门同事打来电话，要另外一位男同事和我去仓库帮她提货。接着，我们又整整忙了一个小时，在圆满的完成了任务之后，为了感谢一下为自己加班的我们，那位同事专门还请我们到肯德基里吃了顿晚饭。大家说说笑笑的玩了很久，感觉就像多年不见的朋友，是那么的真诚，那么的快乐。

这次来到这里实习，我真的很幸运，不管结果如何，我都已经收获了很多。特别是交了那么多的朋友，从他们身上我不仅学到了很多业务知识，而且更懂得了许多做人做事的道理。大家一起工作，互相帮助，互相鼓励，坦然地面对着工作和生活中的各种艰难和挫折。这种随遇而安的淡然心境，是值得我们这些拜金一代的人好好学习的。

这就是我实习期间的业余生活，也是我实习、体验的一部分，它将永远成为我生命中最真实的，最难忘的一段经历。

**实习日记篇十四**

这几天，公司接了几笔大单子，各个部门，尤其是我们销售部门都很忙碌，部门间的交流沟通和业务往来也很频繁。但让我兴奋的是，今天我竟然认识了来自我们学院的另一实习生，而且我们还是同乡。我是在办理单据交接的时候认识她的，谈起她仓库记录的工作，我感觉自己的工作很是比较轻松的。无非就是在电脑旁打打字，送送文件?

忙到快中午的时候，大家都说，让我先去吃饭，说外边有人在等我。我一直低头在整理资料，也不知道是发生了什么事。我奇怪地抬头一看，等我正是我的那位同校的老乡。于是，我们就一起来到公司食堂吃饭，期间，我们交谈了很长时间，从我们共同的学校，谈到我们共同的家乡，从不同的专业，谈到不同的职业??或许，正是那么多共同的、不同的差异，让我们都有了种相见恨晚的感觉。

一晃又忙到了五点，一位部门同事打来电话，要另外一位男同事和我去仓库帮她提货。接着，我们又整整忙了一个小时，在圆满的完成了任务之后，为了感谢一下为自己加班的我们，那位同事专门还请我们到肯德基里吃了顿晚饭。大家说说笑笑的玩了很久，感觉就像多年不见的朋友，是那么的真诚，那么的快乐。

这次来到这里实习，我真的很幸运，不管结果如何，我都已经收获了很多。特别是交了那么多的朋友，从他们身上我不仅学到了很多业务知识，而且更懂得了许多做人做事的道理。大家一起工作，互相帮助，互相鼓励，坦然地面对着工作和生活中的各种艰难和挫折。这种随遇而安的淡然心境，是值得我们这些拜金一代的人好好学习的。

这就是我实习期间的业余生活，也是我实习、体验的一部分，它将永远成为我生命中最真实的，最难忘的一段经历。

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