# 有关实习工作日记通用(2篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2023-12-22

*有关实习工作日记通用一20xx年9月，我离开学校来到鄂尔多斯进行实习。鄂尔多斯集团是内蒙最具影响力十大代表企业之一。旗下拥有六大实体企业，鄂尔多斯集团以羊绒产业起家，经历三十多年的发展，已经发展成为涉及化工、煤炭、羊绒、冶金、电力、置业等六...*

**有关实习工作日记通用一**

20xx年9月，我离开学校来到鄂尔多斯进行实习。鄂尔多斯集团是内蒙最具影响力十大代表企业之一。旗下拥有六大实体企业，鄂尔多斯集团以羊绒产业起家，经历三十多年的发展，已经发展成为涉及化工、煤炭、羊绒、冶金、电力、置业等六大产业并举的集团产业。其鄂尔多斯标志以经拥有200亿的身价。现在在棋盘井重点打造化工产业链，化工产业是鄂尔多斯集团近几年发展的新方向，现已有电石厂三家，年生产能力达到120万吨。并控股联合化工。现在又正在建设pvc厂和水泥厂，预计今年年底可以一期投产，其中pvc正式投产年生产能力将达到100万吨。在榆林又将建设一个100万吨的电石厂。而我进入的就是鄂尔多斯集团旗下的化工产业电石二公司实习虽然是个化工厂，但能来这样的企业实习我认为是一个很好的锻炼自己的机会。

由于我们新进入集团工作，所以我们先来到棋盘井进行了七天的学习，学习企业的文化，工作的方向。让我们对鄂尔多斯这个集团有了一个认识。鄂尔多斯作为一个新兴的企业，它有着自己的企业文化和历史，而它也正在努力的完善着自己的企业文化，努力的去书写自己的辉煌历史。也正因为这种努力和发展才造就了如此辉煌的企业。在为其一周的企业文化学习以后，我被分到原料部碳材工段进行学习培训，原料部主要是为电石生产提供合格的原料。电石原料主要是兰炭和石灰。而我在的碳材工段就是负责将采购过来的兰炭进行烘干，我们要求将兰炭的水分控制在1%以下。以保证电石车间能正常生产。在这段时间我们也初步了解了一些电石生产的知识。电石是有机合成化学工业的基本原料之一，主要用于电石法ｐｖｃ生产。是乙炔化工的重要原料。由电石制取的乙炔广泛应用于金属焊接和切割电石工业诞生于19世纪末，迄今工业生产仍沿用电热法工艺，是生石灰（cao）和焦炭（c）在埋弧式电炉（电石炉）内，通过电阻电弧产生的高温反应制得，同时生成副产品一氧化碳（co）。

电石生产的基本化学原理cao＋3c→cac2＋co

式中可见电石生成反应中投入的三份c，其中二份生成cac2，而另一份则形成co，

即消耗了1/3的炭素材料.

⑴石灰生产

生石灰（cao）是由石灰石（caco3）在石灰窑内于1200℃左右的高温煅烧分解制得：

caco3→cao+co2

⑵电石生产

电石（cac2）是生石灰（cao）和焦炭（c）于（电石炉）内通过电阻电弧热在1800～

2200℃的高温下反应制得：

cao+3c→cac2+co

电石炉是电石生产的主要设备，电石工业发展的初期，电石炉的容量很小，只有100～

300kva，炉型是开放式的，副产品co在炉面上燃烧，生成co2白白的浪费。

电石行业是一个高耗能、高污染的行业。在原材料的运输、准备过程及生产的过程中都有污染物生成。现在这个行业国家规定比较严格,另外一氧化碳的回收也取得了很好的效果。

烧好的石灰经破碎、筛分后，送入石灰仓贮藏，待用。把符合电石生产需求的石灰和焦炭按规定的配比进行配料，用斗式提升机将炉料送至电炉炉顶料仓，经过料管向电炉内加料，炉料在电炉内经过电极电弧垫和炉料的电阻热反应生成电石。电石定时出炉，放至电石锅内，经冷却后，破碎成一定要求的粒度规格，得到成品电石。在电石炉中，电弧和电阻所产生的热把炉料加热至1900-2200℃，其总的化学反应式为：cao+3c=cac2+co+10800千卡

1、配料、上料和炉顶布料合格的原料由原料加工车间经计量、配料后，由斗式提升机送入电炉车间料仓内，由炉顶布料设施、固定胶带输送机和环形布料机将料送入炉顶环形料仓。炉顶布料设施按需要把炉料布入料仓，由电炉加料管分批加入电炉内。

2、电炉半封闭电石炉是由炉体、炉盖、电极把持器、电极压放和电极升降装置等组成，是生产电石的主体设备。电炉由变压器供电，炉料在电炉内经高温反应生成电石，并放出一氧化碳气体，生成的电石由出炉口排出，用烧穿器打开炉口，熔融电石流到冷却小车上的电石锅内。电极的压放为油压控制，采用单层油缸抱紧提升电极锥形环油缸压紧导电鄂板，电极的正常升降由四楼三台卷扬机控制，电极的升降、压放、抱紧、下料控制全部在二楼操作室按电钮控制。电炉由变压器供电，炉料在电炉内经高温反应生成电石，并放出一氧化碳气体，生成的电石由出炉口排出，用烧穿器打开出炉口，熔融电石流到冷却小车上的电石锅内。出口炉设有挡屏和电弧打眼架，出炉口的上方设有排烟罩，用通风机抽出出炉时产生的烟气。

3、电炉冷却、破碎及包装熔融电石在电石锅内用顶车机拉至走廊或包装间进行冷却，电石砣凝固后，用桥式吊车和单抱钳将电石砣吊出，放在铸铁地面上冷却，冷却到适度后将电石破碎到合格粒度，然后分等极进行包装，送入成品库。

在顶岗实习的过程中我明白了许多。首先明确顶岗实习的目的，在于通过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟、业务水平，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力以及待人接物与外界沟通的能力，以便把学生培养成为具有较强实践能力、良好职业道德、高技能、高素质的，能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质的复合型人才。\"\"顶岗实习、工学结合\"是现代职业教育的一种学习模式，是把生产劳动和社会实践相结合的一种人才培养模式。其基本形式是学校与企事业用人单位合作培养学生，学生通过工学交替完成学业。生产实习是我们学院为培养高素质工程技术人才安排的一个重要实践性教学环节，是将学校教学与生产实际相结合，从而为毕业后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。通过生产实习，使我们了解和掌握了车间管理、生产技术和工艺过程；使用的主要工装设备；产品生产用技术资料；生产组织管理等内容。在这次生产实习过程中，不但对所学习的知识加深了了，更加重要的是更正了我们的劳动观点和提高了我们的独立工作能力等。

通过这次实习，我发现了自己看问题的角度，思考问题的方式也逐渐开拓，这与实践密不可分，在实践过程中，我又一次感受充实，感受成长。

作为一名毕业生，毕业后走向社会，大多是从事一线工作，有劳动性的，有营销性的，基本上都要从基层做起，这是高职生必走之道。每一个岗位都有他特有的作用，干一行，爱一行，专一行，是一种岗位责任，是一种职业品质，用人单位很注重这种品质。这种岗位责任是一名员工走向成功的必经之路。要增强岗位责任，就必须顶岗深入到生产一线进行脚踏实地的工作，兢兢业业的去做，只有这样，才能磨练和增强他们的岗位责任感，这是现代社会对高职生的基本要求。

因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情况都能把握。在这个时候要想把工作做好一定要有良好的学习能力，通过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工来中遇到的每一个问题。这样的学习能力，一方面来自向师傅们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的能力，在没有另人帮助的情况下自己也能通过努力，寻找相关途径来解决问题。

在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。我在这方面得益于在学校学生会的长期的锻炼，使我有一个比较和谐的人际关系，为顺利工作创造了良好的人际氛围。另外在工作之中自己也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关行业的标准掌握等。所在我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

增强社会经验，也是增加工作经验。一名毕业的大学生在面对用人单位面试时，别人很自然要问到你有无工作经验，这道门槛拦住了不少大学生。因此，顶岗实习不仅仅是一种劳动锻炼，更重要的是通过实践增强工作能力，增加工作中的沟通和适应能力，增强做人的才干；实践出真知，实践长才干。有了适当的顶岗实习并能顺利拿到一份顶岗实习合格证，这对今后走向社会，应聘岗位时，无疑是非常有益的。

管理是一门科学，更是一门学问和艺术。科学的管理，能给企业插上腾飞的翅膀。我们选择学生顶岗实习的平台时，选择一个好的企业，特别是科学管理好的明星企业，对实习学生来讲，无形中就会增长他们的科学而严谨的管理意识。在这种环境下，企业员工综合素养有较大提升。用他们自己的话说：\"从中兴走出去的员工，可以胜任其他企业的主管\"。企业一席话，证明管理出效益，管理出人才，管理促发展的硬道理。因此，我们的实习生，就是要在这样的明星企业去磨练，去锻炼，在实践中增长管理才干，增长做人的才干。

实习就这样结束了，我们也将正式走出学校，走进社会，这段实习生活是一个很好的锻炼机会，他让我真正的懂得了学校和社会的不同，也真正的让我从一个学生转变为一个男人。为自己的未来奋斗的人，为将来打拼，这种感觉很好，虽然在这段期间有谢不适应，也有过要放弃这份工作去找个轻松点的活，但我最后还是干到了现在，我想我在未来的一段时间还会干下去，并干的更好。

这段时间我成熟了，想问题不在那么简单，我会在深思后再做决定。工作让我学到的不仅仅是工作的知识，更重要的是我学会了怎样去面对社会上的各种问题。我想在未来我会走的更好更远。我会为自己的将来努力，努力去创造我自己的历史！

**有关实习工作日记通用二**

20xx年x月，我有幸来到新华人寿保险股份有限公司山西分公司进行了为期3个多月的实习，在这3个多月的实习中我学到了许多在课堂上和书本上根本就学不到的知识，作为一名新人十分感谢公司为我提供了良好的学习和工作环境，理念上有了长足的进步，看待工作的角度也更加深入，有较大幅度的提高。并且更好的融入、适应了公司的文化与发展。回顾这3个多月以来的工作，在公司领导及各位同事的支持与帮助下，我严格要求自己，按照公司的要求，较好地完成了自己的本职工作。现就我的实习工作做总结汇报：

首先介绍一下我对公司的基本认知，新华人寿保险股份有限公司成立于19xx年x月，是一家总资产超过3000亿元、市场占有率位居国内寿险市场前列的大型寿险企业。20xx年全年保费收入突破930亿元，名列寿险市场第三位。迄今，新华保险已为近2500万名客户提供了各类人寿保险、健康保险、人身意外伤害保险及养老保险服务，拥有强大的寿险销售人员队伍。

截至20xx年x月x日，新华保险员工数超过4万名，全国各级分支机构1400多个。新华保险旗下控股新华资产管理股份有限公司。在新华保险股份有限公司山西分公司我先后接受了保险法基本理论和新华人寿的人身保险核赔理论基础知识及理赔运营控制流程等课程的培训，参加了分公司为我们新人举行的新人岗前培训班与每周例行的大小型晨会，参与了我所在部门运营管理部理赔室进行的“星级理赔揭牌”及“限时理赔，超时补偿”的现场会，并在工作中得到我的科室主任郭主任及袁老师和同事们的帮助和指导。

今年x月份也就是上月有幸得到公司的安排到新华保险山西分公司运城中支进行了为期半月的基层学习，虽然只有短短半月的时间，但所学知识让我受益匪浅。在运城中支这半个月来，做好自己本职工作之余，可以幸运的到其他部门科室了解更多关于公司一线更客观、全面的知识，让我更加的感受到运营管理部在公司的重要性，我在这举两个简单的例子：

第一、在我到中支学习的第一天早上上班时，我和中支理赔室同事一起前往公司，到达公司时间还比较充裕，基本没有多少人到，就看见一位年迈的大爷在中支大厅，大爷看到我们显得有点激动，我们详细询问了大爷需要什么帮助，在我们中支理赔室人员进行了两个小时的沟通与解释，最后大爷高兴的离开了中支公司”。通过我到中支第一天的第一件事，使我更加了解了什么叫做真诚与沟通。

第二、有一天我早上刚到中支公司上班，团险部就到运营理赔室邀请我们查勘人员到团险部进行对业务员关于理赔知识的讲解，我也有幸参加了这次和一线业务员的沟通，经过我们中支查勘人员的认真讲解和面对面的沟通，使得一次简单的课堂变的生机勃勃”，通过这次与业务员的交流使我更多的了解到人寿保险对我们每个人的意义和从事保险工作的快乐。通过这些各种形式的工作参与，我学到了很多宝贵的实用知识，可以归结为以下几点：

（1）保险行业的现状，使我对保险有了一个更客观、全面的认识，理智的判断，也激发了我对金融学的深化了解和保险行业的兴趣。

（2）通过对已知资料的分析和与同事们的交流，提高了自我的思考认知能力，通过对保险业的现状的研究和前景的科学预测，使我对以后的发展有了新的认识。

（3）对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善，通过与同事们和众多的业务员的交往、接触，学到了珍贵的人际交往技巧和处世经验，交到了几位可以虚心请教的长辈朋友，感谢他们对我的指导、教育和思想启迪。

（4）电脑办公的实用知识与软件应用技巧，以及处理问题的能力和经验，强化了我对扩展知识和提高能力的学习欲望。

（5）勤奋、踏实、认真、负责任做事风格的重要性，只有这样，才能得到认可，才能真正有所收获。在不断地学习和工作实践中，我逐步成长、成熟，但是却越来越清楚自身还有很多不足，比如专业、理论水平、风险控制意识及服务意识等有待提高。今后我将加强自身学习努力做到以下几点：

1、提高业务水平自觉加强学习，向书本学习，向领导学习，向身边的同事学习，逐步提高自己的理论水平和专业素养，不断增强自身素质。

2、提高自己各项能力，如组织管理能力、综合分析能力、协调办事能力培养良好的语言表达沟通协调能力以更好的适应岗位，体现自己的工作价值。

3、要在作业过程中本着为工作负责、为客户负责、为业务团队负责的精神，细心、细心、再细心，避免出现不必要的错误。

4、注重与同事间的团结协作加强专业服务，塑造有职业道德和专业的保险理赔人员形象。坚持以“客户为中心”的管理思想，不断提高我们的业务水平和服务水平。

这次实践教会了我许多，不仅让我扩展了知识，开拓了视野，长了社会见识，而且为我以后在保险行业的发展打下了坚实基础，是我青春时期的一笔重要财富，使我终生受益。在这里感谢在我实习工作期间所有帮助过我、教导过我的人！

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！