# 工程造价专业实习日记+实习总结

来源：网友投稿 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-06-30

*书写工作总结要用第一人称。即要从本单位、本部门的角度来撰写。表达方式以叙述、议论为主，说明为辅，可以夹叙夹议说。本站为大家整理的相关的工程造价专业实习日记+实习总结，供大家参考选择。　　工程造价专业实习日记+实习总结　　(一)　　今天依旧很...*

书写工作总结要用第一人称。即要从本单位、本部门的角度来撰写。表达方式以叙述、议论为主，说明为辅，可以夹叙夹议说。本站为大家整理的相关的工程造价专业实习日记+实习总结，供大家参考选择。[\_TAG\_h2]　　工程造价专业实习日记+实习总结

　　(一)

　　今天依旧很平凡，打扫卫生依然是到办公室第一件事。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。

　　(二)

　　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!! !

　　(三)

　　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! !

　　(四)

　　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!!!

　　(五)

　　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。

　　(六)

　　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。

　　(七)

　　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。

　　(八)

　　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。

　　(九)

　　今天第一天来工地，工地上的师傅给我们大体的讲解了一下，我们明白这个工程是个由6栋小高层组成的住宅小区工程，是典型的框架剪力墙结构的工程，用的模板基本上都是竹胶模板，减力墙200厚，砌块墙有100厚和200厚两种。此时还有一部分工人正在绑扎钢筋.墙体的混凝土已经浇注完成，还用“SBS”改性防水卷材覆盖着地下室的外墙铺设一层防水卷材，工地上的工人忙的热火朝天，因为晚上就要开始浇筑屋面混凝土。

　　(十)

　　第二天来到工地，没急着上现场，而是在办公室看图纸，那的一个师傅看我再看图纸就问我你会看图纸吗?知道怎么看，再看的过程当中应注意哪些问题么?我一是语塞了，师傅笑了笑就跟我讲了应该怎么看图。师傅说“看图你要了解结构的柱距、柱网尺寸;柱和梁的断面、高度和跨度;围护墙体和柱轴线之间的尺寸关系;板的厚度和结构标高等。明确柱子纵向钢筋的强度等级、规格、数量以及搭接要求;箍筋的规格、间距、和强度等级;每层柱及柱的配筋量的变化;梁的配筋要求及每层梁及梁的配筋量的变化;板的配筋要求等;了解各层所用的混凝土的强度等级以及其他特殊要求如抗渗、抗蚀、防腐等。图纸的审核主要是为防止一些图纸的矛盾对施工的影响，如建筑标高与结构之间是否矛盾，管线的安装对结构是否有影响，图纸的设计是否能够实现等。”[\_TAG\_h2]　　工程造价专业实习日记+实习总结

　　这次实习，也是毕业实习，是我们即将毕业步入工作岗位前的一次重要的实践活动，我们每一名大三的学生都认识到了这次实训的重要性。所以，每个人都为此做了充足的准备。我也是如此，从大三开始我就开始为此做准备了，希望毕业后能够立足社会，希望自己能胜任自己的岗位。也是这个原因，我在整个实习期间都很努力。无论是在公司办公室期间，还是在项目部施工现场，我都用自己的勤奋、好学、以及认真的态度对待每一件事情，我不怕吃苦，不怕困难，勇于去尝试，善于总结积累，乐于从挑战中学习经验，所以，我对我的实习还是比较满意的。现在，我将要把我这段时间学习、实践所得到的东西部分的描述出来，希望老师能为我的努力给予肯定，更希望老师能悉心教导，指出我的不足，我将虚心接受批评，并在之后的工作学习中努力改正，不断提高自己作为一名造价人员的专业素养!

　　>一、实习背景

　　(一)庐山花海工程简介

　　该项目是位于江西省瑞昌市，名称为花海家园工程，本工程15#楼为普通住宅楼，地平以上为住宅楼，建筑结构形式均为框架结构，设计使用年限为50年，层数为6层。建筑高度18.8m，屋顶形式为坡屋顶，屋面防水等级为三级，装修为普通商品房简单装修。本工程0,00±为绝对标高4.5m，室内外高差0.15m。建筑面积5086.63m2。

　　(二)实习的目的、意义

　　造价技能实训是建筑工程造价专业的重要实践教学活动，通过实训活动来有效实现“工”与“学”的结合，促进技能人才培养，最终实现人才培养目标，为社会培养更多有用人才。在实训工作中重点解决建筑施工工艺、材料及机具类型，了解人工单价、材料单价、机械台班单价构成及常用材料单价、机械台班单价，了解管理费构成;参与工程计价文件编制，参与工程结算与决算工作，培养分析和解决问题的能力，为毕业后能迅速独立工作打好基础。

　　>二、实习内容

　　(一)实习简介

　　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。公司领导常跟我说，你所做的东西对你而言只是数字而已，但对公司而言那就是真金白银，所以做事一定要小心谨慎，遇到不懂或不确定的东西要多问。我们顶岗实习的目标和要求是在成本合约部造价岗位，以实习员

　　工的身份参与建筑工程的计量与计价工作。通过顶岗实习，能全面、准确理解施工图的全部内容，掌握一般工业与民用建筑的结构构造及结构特点，能熟练识读建筑施工图和结构施工图。熟悉各种定额性质和组成，掌握一般建筑物的工程量计算规则，掌握一般建筑物的计价方案。在实习中，要多学多问，多总结多探究，积累造价经验，为以后从事造价工作打基础。在实习期间，我接触最多的就是软件了，用广联达软件算量，对广联达的操作更熟练。这次实习公司给我的任务主要是用广联达软件计算一栋商住楼的量，我做的是8#耧。用软件算量之前首先要学会看图纸，熟悉图纸。在依据图纸把图画入软件中。做到不重算，不漏算。15#楼为框架结构，多层建筑，建筑面积为5086.63平方米。抗震烈度为六广联达软件有计价软件，图形算量软件，钢筋算量软件。钢筋算量软件是统计建筑中钢筋的量，图形算量软件是统计混凝土，砖等除了钢筋的其他所有量，而计价软件是把所有的量都套上价，我们公司用的计价软件是共有计价，所以每个环节都是必不可少的。我作图的顺序是先做钢筋算量软件然后导入图形算量最后导入计价软件中。在钢筋算量软件中画构件的顺序是：柱——剪力墙——梁——板——墙——门窗——其它。画楼层的顺序是先画首层在往上画直到顶层最后画基础层。画所有构件时都是先定义在绘图。由于软件支持CAD导图，我们一般都用cad导图功能提高建模效率。

　　砖墙——在图纸中一般外墙为多孔砖墙，内墙为加气混凝土砌块墙。依据图纸定义砖墙，在绘入图中。在砖墙中主要是砌体拉筋。

　　梁——在图中，梁有圈梁、连梁。梁中的钢筋有纵筋和箍筋，特别需要注意的是要设置梁附加钢筋，梁的标高，跨数要与图纸一致。

　　板——在板中有分布筋和受力筋。这里板里的钢筋建议采用手动绘制，软件导图容易出现失误。

　　其他——挑檐，线条，楼梯，梯梁，梯柱等需要计算钢筋的其他构件。这些不方便在软件中绘制的可以采用单构件输入钢筋。

　　钢筋工程结束后汇总计算把工程的钢筋都计算出来。然后把所有工程导入图形算量中。在图形算量软件中主要任务是布装修等。就是汇总计算了。然后在计价软件中主要是套价，然后再根据钢筋软件和图形软件汇总计算的结果提取相应的工程量。当然并不是所有工程量都是软件可以计算出来的，还有有很多工程量需要我们手动计算的。我们采用的是江西省2024版建筑消耗量定额。所以需要调市场价，调完价后工程的整个价就出来了。最后看报表，报表中的价包括了所有土建、措施、装饰的量和价，也包括了管理费，利润。尤其要注意的是定额中有些子目套用是需要乘相应的系数的，这往往容易遗漏，比如块料材料定额量乘以系数1.10;整体面层、栏杆、扶手材料定额量乘以系数1.05。.阳台底面抹灰按水平投影面积以平方米计算，并入相应天棚抹灰面积内。阳台如带悬臂梁者，其工程量乘系数1.30。阳台上表面的抹灰按水平投影面积以平方米计算，套楼地面的相应定额子目。这些都是极其容易被忽视的。

　　(二)建立自己的数据指标库

　　经验数据的积累是一个合格造价员最基本的工作。要学会建立造价指标库，这是一件非常有意义的事情。在工作中要有意识、有计划地收集一些数据，当然专业技术能力必须过关，能熟悉图纸，对现行的价目表、政府文件及各种定额、建材的价格必须熟悉，另外对工程量的计算公式、工程的结构做法、隐蔽工程、变更等专业要熟悉运用，分析材料及计算工程材料;对定额中的子目，特别是应该套用的相应高的，能够说服甲方、监理方、审计等部门的能力;投标时能够综合的对工程的概算及投标的规则掌握的立度;决算不漏项，如何的在工程量、取费、子目等方面的控制最为关键。对单方含量经验数据的积累，是检验预算准确性的一个快速且行之有效的方法。在作完每个投标工程后,都让投标过程中的数据,比如:工程的概况,钢筋的含量,混凝土和模板的含量以及装饰装修等做法和含量作成一个excel表格的形式;意义：日趋形成自己的经验数据，方便今后参考。比如在处理一份需要快速测算造价的业务时，就需要各种经济指标，例如：钢含量、砼含量、砌体含量、栏杆每户延米、窗地比等经济指标，结合材料价格库，就能完成快速测算业务。做为一名房地产甲方，需要的是经济指标库，才能更快的反应，为项目可研阶段，提供相对准确的决策成本信息。做为一名施工单位乙方，需要的是综合单价(材料+施工费)，才能更好的为与甲方谈判时，第一时间判断甲方的条件是否可以接受，是否赢亏。在处理索赔时，才能更多为己方赢利。

　　>三、实习总结/体会

　　通过这次的毕业实习我学习到了更多知识，包括造价文件的具体编制，工程进度款的审核，工程量计算的方法，和实际工程施工中的技术活动。总体来说，实习的过程是愉快的、充实的!真正的到了工作中，对那些课本上抽象的概念有了具体的认识。充分了解到了实际工作中因地制宜的重要性。实习的过程就是将所学的理论知识与实践相结合的过程，系统的梳理了一遍理论知识。通过实习我的分析解决问题的能力得到了很好的锻炼，培养了缜密思考的习惯。在具体造价预决算过程中发现的问题及学习到的知识又有效地弥补了原本知识体系的漏洞。

　　实习结束，也就就毕业了，我的工作也就要正式开始。实习如同老师所说的是一个扩大我们知识面的过程，它旨在培养我们更加从专业角度思考的理念，是让我们从门外汉变成行家的引导阶段。俗话说“师傅领进门，修行在个人”，在日后的工作学习过程中我们必须保持实习时发现问题和分析问题的敏锐度，随时补充自己的知识，活到老学到老，及时做好知识总结和经验的积累。要从入门向精通迈进。

　　这次的毕业实习给了我实际工作的认识和学习的动力，也给了我奋斗的目标，了解了以后自己踏上工作岗位后的工作性质，让我受益匪浅，相信自己毕业后能够更加自信的参加工作，有一个好的开始![\_TAG\_h2]　　工程造价专业实习日记+实习总结

　　>一、实习目的

　　通过多次实战练习以及领导、同事们的关爱与帮助，耐心的指导。实习能使我所掌握的理论知识得以升华，把理论与实践找到一个的切入点，为我所用。所以就要有一个将理论与实践相融合的机会。在实习中可以得到一些只有实践中才能得到的技术，为我以后参加工作打好基础，这就是我这次实习的目的所在。

　　>二、实习内容

　　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。公司领导常跟我说，你所做的东西对你而言只是数字而已，但到别人那就是真金白银，所以做事一定要小心谨慎，遇到不懂或不确定的东西要多问。

　　我们顶岗实习的目标和要求是在造价岗位，以准员工的身份参与建筑工程的计量与计价工作。通过顶岗实习，能全面、准确理解施工图的全部内容，掌握一般工业与民用建筑的结构构造及结构特点，能熟练识读建筑施工图和结构施工图。熟悉各种定额性质和组成，掌握一般建筑物的工程量计算规则，掌握一般建筑物的计价方案。在实习中，要多深入工地参与工程施工实践，积累工程施工经验，为以后从事造价工作打基础。

　　在实习期间，我接触最多的就是软件了，用广联达软件算量，对广联达的操作更熟练。这次实习公司给我的任务主要是用广联达计价软件计算一栋家属楼的量，我做的是5#耧。

　　用软件算量之前首先要学会看图纸，熟悉图纸。在依据图纸把图画入软件中。5#楼为六层砖混结构，共有三个单元，建筑面积为3642.04平方米。抗震烈度为六度。

　　xx有计价软件，图形算量软件，钢筋算量软件。钢筋算量软件是统计建筑中钢筋的量，图形算量软件是统计混凝土，砖等除了钢筋的其他所有量，而计价软件是把所有的量都套上价，所以每个环节都是必不可少的。我作图的顺序是先做钢筋算量软件然后导入图形算量最后导入计价软件中。在钢筋算量软件中画构件的顺序是：砖墙-构造柱-梁-板-其他。画楼层的顺序是先画首层在往上画直到顶层最后画基础层。画所有构件时都是先定义在绘图。

　　砖墙——在图纸中砖有240、370、120的且都为多孔砖，依据图纸定义砖墙，在绘入图中。在砖墙中主要是墙与构造柱交界处的加强筋。

　　构造柱——在图纸中所有的柱子都为构造柱。构造柱中的钢筋主要有箍筋、纵筋。设置钢筋一定要注意间距和规格。

　　梁——在图中，梁有圈梁、连梁。梁中的钢筋有纵筋和箍筋，特别需要注意的在洞口有加筋。梁的标高要正确。

　　板——在板中有附加筋和受力筋，在顶层是坡屋顶需要注意钢筋的锚固。

　　其他——挑檐，阳台楼梯等需要计算钢筋的其他构件。

　　钢筋工程结束后汇总计算把工程的钢筋都计算出来。然后把所有工程导入图形算量中。在图形算量软件中主要任务是把所有构件都套定额。在这一环节要求我们熟练掌握定额。套完定额后在转到计价软件中，在计价软件中主要是套价，在软件中价一般都是统一的价，而每个地区都有自己的价，所以需要调市场价。调完价后工程的整个价就出来了。最后看报表，报表中的价包括了所有土建、措施、装饰的量和价，也包括了管理费利润。

　　造价计算时的一些误区：

　　1.楼梯装饰定额中，包括了踏步、休息平台和楼梯踢脚线，但不包括楼梯底面抹灰。

　　台阶、坡道、散水定额中，仅含面层的工料费用，不包括垫层。

　　2.块料面层、木地板、活动地板，按图示尺寸以平方米计算。扣除柱子所占的面积，门窗洞口、暖气槽和壁龛的开口部分工程量并入相应面层内。

　　3.块料踢脚、木踢脚按图示长度以米计算。

　　4.找平层、整体面层按房间净面积以平方米计算，不扣除墙垛、柱、间壁墙及面积在0.3平方米以内孔洞所占面积，但门窗洞口、暖气槽的面积也不增加。

　　5.楼梯面层工程量按楼梯间净水平投影面积以平方米计算。楼梯井宽在500mm以内者不予扣除，超过500mm者应扣除其面积。

　　6.预制板沟缝一般包含在抹灰、刮腻子中，不单独计算。当预制板底不抹灰，而直接吊顶时，此时应单独计算预制板沟缝。

　　7.天棚面层按图示展开面积以平方米计算，不扣除检查口、附墙烟囱、附墙垛和管道所占的面积，但应扣除独立柱、与天棚相连的窗帘盒、0.3m2以上的洞口及嵌顶灯槽所占的面积。

　　>三、实习成果

　　通过钢筋算量软件，5#楼整个工程的单位平方米钢筋量为24吨，总的吨数为x。通过图形算量软件统计出来的混凝土量为x，砖的量为。最后整个工程的造价为x，单位平方造价为x。

　　>四、实习总结

　　进入公司后，给我的感触就是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。2个月的实习时间让我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问等等。

　　下面从以下几个方面来总结自己的实习心得：

　　从思想方面让我感觉在社会中，对于工作方面只能靠自己的能力来做事情，别人是帮不了自己的。因为每个人都要生存，每个人都要工作，每个人都是为了自己的生活而努力工作，是没有时间也没有义务去别人做事情的，因此出来实习，我的大部分时间是自己在学习研究的，只有确实没有办法做出结果或是完全不懂得时候去请教别人，而且讲解的时间是非常短暂的。而在学校大家可以互帮互助的，在遇到困难的时候可以向别人请教或者是大家一起讨论，像以前的这种思想，在我实习的这个阶段让我完全的改变了。现在让我更加深刻的理解了“人要靠自己”这就话。

　　从生活方面让我感觉不变的就是家人的关心，虽然在工作的时候别人也会关系你的生活问题，但是是很少的一部分。自己遇到的问题不能像以前一样向同学、向朋友倾诉，只能自己慢慢的解决消化。同事之间并不是无话不谈，而是有话少谈。即使是聊天、谈话也是关于工作方面，很少涉及到自己的私人情感，家庭矛盾或者是目前处于的困境无法解脱。

　　从工作方面让我觉得刚入公司做好本职工作并不是一件容易的事情。刚入单位，为了了解一下我的工作能力，领导很快的布置了一项我以前没有做的任务给我，要求我在一个星期之内完成。完成这个任务是要使用鲁班钢筋算量的软件的，但是这个软件是我从来没有接触的，因此我要一边学习软件的使用，一边完成我的任务。幸运的是在软件学习方面给我安排了一位老师教我使用，在拿到任务后的两天里，我学习了软件的操作及要点，接下来就是在似懂非懂的状态下来完成吩咐给我的任务。在做的过程中遇到不会的立刻向那位老师请教，在别人下班的时候我留下来加班，害怕自己完成不了任务。连续的加班3天，最终完成了此项任务，做完后请那位老师帮我检查一下，最后也没有太大的问题。土建预算做了几个工程后又进行了安装预算编制的学习，虽然没进行标底编制，但还是着手做了一个工程练习练习。以前在校老师教育我们“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。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、预算软件的不断更新等，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。

　　从为人处事方面来看，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，而且工作繁忙，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。有的时候自己没有事情做的时候，想让别人分一部分任务给自己做，估计是因为涉及到业务提成问题，从来没有人会有多余的事情来让我做的，除了公司领导吩咐说这个工程让我来做，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，让人不断的认识社会，了解社会，熟悉社会，最后融入社会。所以我们以后有可能会像别人一样冷漠，也有可能像我们在校时候天真，热情。当然我还是希望我们在以后还是会像在学校那样学会资源共享，互帮互助，相互学习。

　　从自身的能力来看，我感觉要学习的东西太多了，如最基本的为人处事方面，欠缺的太多，人家的一言一行都有不同的含义，人家的一言一行都有全方位的考虑，但是我刚入社会，考虑的东西很不齐全，所以有些时候说的话做的事情也不是很妥当。再如工作能力，工程造价涉及的内容比较多，范围比较广，而且要了解施工工艺，了解重要部位的做法，了解价格材料等等，因此我们需要非常丰富的工程经验才能做好工程造价。所以说像我们这样刚出校门的大学生来说，我们做任务的时候也是在学习的时候，做的任务越多积累经验也就越多，往往因为我们是刚出校门的原因，有很多工程是我们不能做的，所以可以做的内容也非常有限，因此从工作能力来说我也是有待提高的。工作中我们常常要与别人配合完成一项任务，在这个过程中也是我们学习的时候，比如说别人交代你的东西你可以很好完成的话，别人也愿意教你一些东西，如果说完成的不是很好的话，很有可能被别人认为你不会做事，比较笨，在以后的工作中有问题请教别人的话，别人也不一定愿意教你。所以在与别人配合的时候，也要头脑灵活，这样才能被别人认同。

　　通过这实习，给我的感触也颇多，学到的东西也非常的多，为我以后的工作打下了结实的基础，同时也非常感谢学校老师给我们这次实习的机会。这次实习是给我们一次理论与实践相结合的机会，我们只要把握住这次机会，我们就可以很快的融入社会，立足于社会。因此说，我非常的珍惜此次实习，利用好实习的每一分钟来充实自己，让自己很快的成长起来。当然在这段时间里，我也得到了公司领导的认可，这也是我值得骄傲的事情，同时我也知道有这么一句话：“骄兵必败”，因此我会脚踏实地的加倍努力工作，谱写以后的美好人生。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找