机电专业实训老师实习周记

机电专业实训老师实习周记（通用 5 篇）

时光如流水般匆匆流动，一个星期已经结束了，这一周内让你有什么启发呢？这时就需要我们认真地写一篇周记了。那么写周记需要注意哪些问题呢？以下是小编帮大家整理的机电专业实训老师实习周记（通用 5 篇），欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

机电专业实训老师实习周记 1

第一周：

在几天的寻找单位终于在单位落实了下来。在 xxx 机械司建机械分公司（简称 xx 建机），被分配到机电加工车间从事一名学徒。

这次实习的意义十分重大。因为这个厂里面有很多设备涉及到机械方面的即是和我们专业相关的。在这个星期中我们是怀着兴奋和紧张的心情度过的。这个星期我们感触也很大，感觉到学校与社会的区别。理论知识和社会实际需求的区别以及各种复杂的社会人际关系；不在像学校那种所谓的单纯机械知识观念，而是理论和实践的结合。它考验着我们所学知识的应用程度。

在这个星期中我们只能从普通的基层做起——弯线。弯线是一个苦差事，那些铁线可不是开玩笑的。不是有很多那种油就是全是铁锈，虽然我们戴着手套但是我们的双手还是很脏；整天浑身都是脏兮兮的。尽管是这样，我都毅然决定在这里实习下去，因为我相信在这里可以学到很多在学校无法学到的东西。天降大任于斯人也，必先苦其心志。这个弯铁线只是个开始，因为我知道我们自身空间是可以大大提升的。

另外我还理解了钢材长度尺寸是各种钢材的最基本尺寸，是指钢材的长、宽、高、直径、半径、内径、外径以及壁厚等长度。钢材长度的法定计量单位是米（m）、厘米（cm）、毫米（mm）。在现行习惯中，也有用英寸（″）表示的，但它不是法定计量单位。

在这短短的这个星期中，除了见识到了现代化机械还让我感受到人与人之间的相处。让我认识到学校让我们出来实习除了让我学习到新型专业化知识之外亦是让我们学习怎么样进行人与人之间相处。这

仅仅是我们步入社会的起点也是我人生一个新的起点。

第二周：

这周只要是干点小手工活，就是帮师傅把铣出来的零件加工下，上上螺丝，打打毛刺，再组装起来。最不如意的是打毛刺的时候把手指弄破了，痛，师傅说没事这是在所难免的，以后小心点就行啦。

铣床师傅给介绍了铣床的一些概论。铣床系指主要用铣刀在工件上加工各种表面的机床。通常铣刀旋转运动为主运动，工件（和）铣刀的移动为进给运动。它可以加工平面、沟槽，也可以加工各种曲面齿等。铣床的种类很多，按其结构分主要有：

（1）台式铣床：（我家的铣床）小型的用于铣削仪器、仪表等小型零件的铣床。

（2）悬臂式铣床：铣头装在悬臂上的铣床，床身水平布？，悬臂通常可沿床身一侧立柱导轨作垂直移动，铣头沿悬臂导轨移动。

（4）龙门式铣床：床身水平布？，其两侧的立柱和连接梁构成门架的铣床。铣头装在横梁和立柱上，可沿其导轨移动。通常横梁可沿立柱导轨垂向移动，工作台可沿床身导轨纵向移动。用于大件加工。

（5）平面铣床：用于铣削平面和成型面的铣床，床身水平布？，通常工作台沿床身导轨纵向移动，主轴可轴向移动。它结构简单，生产效率高。（第三点去哪了？）还有摇臂铣床、床身式铣、床专用铣床等。

铣床组成部分：

1、辅助装，如液压、气动、润滑、冷却系统和排屑、防护等装？。

2、主轴箱包括主轴箱体和主轴传动系统，用于装夹刀具并带动刀具旋转，主轴转速范围和输出扭矩对加工有直接的影响。

3、控制系统铣床运动控制的中心，执行加工程序控制机床进行加工。

4、机床基础件通常是指底座、立柱、横梁等，它是整个机床的基础和框架。

5、进给伺服系统由进给电机和进给执行机构组成，按照程序设定的进给速度实现刀具和工件之间的相对运动，包括直线进给运动和旋

转运动。

感觉师傅好像有点？嗦，其实我不想知道那么多型号的铣床的，可师傅都说了，我就不经意记下来一点，以后可能用的着吧。值得注意的就是安全，安全永远都是最主要的，大家都这么说，没错。

第三周：

这周终于可以接触铣床了，下班的时候跑网吧去了解了一下我工作的铣床的产品特点是：米汉纳铸铁之铸件，钢性强。强力炮塔型立铣头，加工效率高。肋骨式机身，稳定并具抗震性。尺寸内藏式水箱，容量充足且不占空间。P4 级精密轴承之主轴，加工精度佳。镀硬铬之精密齿管，进给顺畅稳固。产品的优势是：可调间隙双螺帽？之螺杆，精度耐久。严格精密检测，确保机器精度。名牌：

工作台尺寸（长 x 宽）1270X254mm （50 " x10 " ）

工作台负载 e300kg

左右行程（X）760mm （30 " ）

前后行程（Y）（15 " ）

上下行程（Z）（15 " ）

主轴至工作台距离 60-440mm （2 " ×17 " ）

伸出臂行程 380mm （15 " ）

主轴升降行程 127mm （5 " ）

主轴自动进给速度 0.04/0.08/0.15mm/rev

主轴速度 16steps80-5440/Variable60-4200rpm 主轴锥度 rR8（NT30 ）

主轴马力 3HP

铣头倾斜角度前后/左右 45°

机床尺寸（长 x 宽 x 高）：

1550x1750x2150mm （61 " x69 " x85 " ）

机械重量 1300kg

这个星期我就在这台家伙上使劲地干活了，有不少开关之类的东西不知道是啥玩样，可有师傅在旁边指点着不怕，猛搞。虽然这个星期只是简单的开料，就是裁剪材料的尺寸（一般是长、宽、高三个数

据）。但是还犯了不少错误，不是长了几个 UM，就是短了。还有就是师傅叫我以后不要再用毫米来做单位了，人家一听就知道你是外行。这周的收获就是懂得铣床的上下左右前后调节。懂得裁剪材料的长宽高。

这是个新接触的起点。感觉还好，师傅也还对我基本满意。相信自己，才能获得别人的相信。还有就是做是的时候畏首畏尾，怕这怕那，极大妨碍了工作进程。

第四周：

这个星期对铣床进一步了解，进一步操作。还要看图纸。更重要的是要把图纸的要求给现实的材料进行实质性的裁剪。其实图纸就是我们大一学过的 CAD 图纸，不过我目前接触的图纸要比在学校那发动机图纸简单太多。

可图纸是简单，当我在铣床上拿材料照图纸操作的时候才发现那东西太容易出错啦。最容易错的还是在材料的尺寸上，还有就是图纸在实际要求中的差异。这些都是自己不知道的错误可以在以后的实践中慢慢改正。

还有就是（1）挤压力过大，超过材料的屈服强度。（2）材料的强度和硬度偏低。（3）毛坯材料的硬度过高。（4）坯料体积过大，多余材料无法排除。（5）材料选择不当。为了防止材料弯曲和变形，应采用热硬性较好、抗压强度较高的高速工具钢制造材料，淬火回火后硬度在 61HRC 以上。提高坯料精度，使坯料两端面平行，并将坯料硬度控制在 110HB 以上。此外，还应提高模具的导向精度和安装精度，以保证挤压时凸凹模同轴。3 材料折断、断裂、裂纹破坏及其预防措施。断裂是直接影响材料寿命和危害最大的一种破损形式。材料的断裂常常从一个极微小的切痕或划痕开始，逐渐扩大形成环状裂纹，严重时出现开裂和突然折断。引起裂纹的主要原因是由于反复交变应力作用和周期性温度变化的结果。在挤压过程中，短时间产生大量的热量，使模具温度升高，每挤一次就是一个热冷循环。在这种热冷交替的作用下，模具表面的应力符号也交替变化，因而导致热疲劳裂纹的产生。这些是师傅告诉我的专业知识，一时半会我还没理解，以后再慢慢消

化。

在经过一个星期的操作后，师傅开始叫我自己试着慢慢动手操作，不懂得地方去问他。以前我操作的东西都是师傅调好的，零件固定好，坐标调定。我其实就像个马达，动手就行啦。没意思。真是有点期待下个星期……

这个星期给我的体会最深刻的就是学过的知识不记得，记忆力差，还是学得不够精。以后在工作中要注意积累知识，特别是老工人的工作经验和一些小技巧。

第五周：

在这星期里我在铣床上学会了简单的打孔，和图纸上的M5 或5 的区别。M5 是用4.3的转头打，而5 是用5 的转头打的。第一次我不懂得时候打错了不少材料，师傅没怎么说我，我很不好意思。

再重新对镗铣床用途及性能有了认识：铣床是用途较为广泛的重型机床。该机床有足够的功率和刚性，能满足强力铣削的要求：具有X、Y、Z、三个进给，X、Y 方向进给均有数字显示及夹紧装？，是一种性能优良，工艺范围广泛，精度及生产效率高的先进设备，铣床没有可移动的工作台，工件固定在落地平台上，适宜于加工尺寸和重量较大的工件。规格较大的落地镗铣床还设有供钻削用的高速主轴。机床配有平台、回转工作台、后立柱、平旋盘、立铣头和万能铣头等附件。

机床具有刚性好、精度高、可靠性强、操作方便、造型美观等特点，特别是在方滑枕端面上还可以安装各种附件（万能铣头、垂直铣头、伸长铣头等根据特殊订货供应）或与回转工作台配合使用，能进一步的扩大机床应用范围。

铣床的镗轴直径都在125 毫米以上，最大已达300 毫米。镗轴为260 毫米的落地镗铣床的主轴箱垂直行程可达8 电梯毫米，立柱横向行程可达21 电梯毫米，主电动机功率为120 千瓦，机床重量约为350吨。

铣床主轴箱不带滑枕，不宜于强力铣削。工作的时候我就犯了错，幸亏师傅在旁边及时纠正拉，才没给机器带来损伤。这是由于我没有

这方面的知识，再加上我的莽劲才弄错的，可正因为错了才知道了这样的常识，那就叫做犯错了不要紧，知错能改就好，下次我不会再这样了，不会在一个地方摔倒两次。

第六周：

这个星期里才弄懂了铣床的加工工艺范围，由于我所在的车间只要是加工波峰焊和回流焊的零件，所以在工作的时候会了解到铣削加工是机械加工中最常用的加工方法之一，它主要包括平面铣削和轮廓铣削，也可以对零件进行钻、扩、铰、镗、锪加工及螺纹加工等。铣削主要适合于下列几类零件的加工。

1.平面类零件：（这个星期我只要就是采取这种加工方法。这也是最简单的加工方法）平面类零件是指加工面平行或垂直于水平面，以及加工面与水平面的夹角为一定值的零件，这类加工面可展开为平面。

2.直纹曲面类零件：直纹曲面类零件是指由直线依某种规律移动产生的曲面类零件。直纹曲面类零件的加工面不能展开为平面。

3.立体曲面类零件：加工面为空间曲面的零件称为立体曲面类零件。这类零件的加工面不能展成平面，一般使用球头铣刀切削，加工面与铣刀始终为点接触，若采用其它刀具加工，易于产生干涉而铣伤邻近表面。加工立体曲面类零件一般使用三坐标铣床，采用以下两种加工方法。

（1）行切加工法

采用三坐标铣床进行二轴半坐标控制加工，即行切加工法。球头铣刀沿平面的曲线进行直线插补加工，当一段曲线加工完后，再加工相邻的另一曲线，如此依次用平面曲线来逼近整个曲面。相邻两曲线间的距离应根据表面粗糙的要求及球头铣刀的半径选取。球头铣刀的球半径应尽可能选得大一些，以啬刀具刚度，提高散热性，降低表面粗糙度值。加工凹圆弧时的铣刀球头半径必须小于被加工曲面的最小曲率半径。

（2）三坐标联动加工（这将会在以后的几个星期接触先简单介绍下）

采用三坐标铣床三轴联动加工，即进行空间直线插补。如半球形，可用行切加工法加工，也可用三坐标联动的方法加工。这时，铣床用X、Y、Z三坐标联动的空间直线插补，实现球面加工。

不知道为什么，这个周末来得特快，感觉还没什么，可能就是过的太充实了，让人没有一丝的感悟，如果有就是要没天都过得充实，不要浪费时间。

第七周：

忙碌的一个星期，在这星期里，我都快不记得自己到底做过了什么，不过可以肯定的就是我做了一大堆杂活，老板说这是应该的，工作嘛，哪那需要就去哪干。值得一提的就是还把铝零件的脚架给铣出来了，这活没多难，就是烦。

铣铝材料的优点和需要注意的就是：

1.零件加工的适应性强、灵活性好，能加工轮廓形状特别复杂或难以控制尺寸的零件，如模具类零件、壳体类零件等。

2.能加工普通机床无法加工或很难加工的零件，如用数学模型描述的复杂曲线零件以及三维空间曲面类零件。

3.能加工一次装夹定位后，需进行多道工序加工的零件。

4.加工精度高、加工质量稳定可靠。

5.生产自动化程序高，可以减轻操作者的劳动强度。有利于生产管理自动化。

6.生产效率高。

7.从切削原理上讲，无论是端铣或是周铣都属于断续切削方式，而不像车削那样连续切削，因此对刀具的要求较高，具有良好的抗冲击性、韧性和耐磨性。在干性切削状况下，还要求有良好的硬性。

另外还涉及到两个特点是：

1.子程序调用功能，有些零件需要在不同的位？上重复加工同样的轮廓形状，将这一轮廓形状的加工程序作为子程序，在需要的位？上重复调用，就可以完成对该零件的加工。

2.宏程序功能，该功能可用一个总指令代表实现某一功能的一系列指令，并能对变量进行运算，使程序更具灵活性和方便性

第八周：

恩，过了一个星期后，才知道自己是多么的幼稚，也许有很多事情是经历过后才知道自己的错误的。这周，只要是由于自己犯下了太多的错误，操作太多的失误。其实铣床也不是我想的那么简单。只是我以前的眼光还没看到它的庐山真面目。

特别是在选刀的时候犯下了不可修改的错误，就是在刀劈手零件圆孔的时候，不小心选错了刀，而且我做了 20 个，错完了，这不是小问题价格贵得很。因为材料的大小已经裁好，而刀过打，导致材料的空间不够，加工出来的零件不符合要求，而且是我自己自作主张选的刀，所以师傅问我的时候，没理由了，自己的错。可我承担不起错误的代价。然后就认真的认识了一次选刀的知识。

被加工零件的几何形状是选择刀具类型的主要依据：

1.加工曲面类零件时，为了保证刀具切削刃与加工轮廓在切削点相切，而避免刀刃与工件轮廓发生干涉，一般采用球头刀，粗加工用两用刃铣刀，半精加工和精加工用四刃铣刀。由于刀片切向安装，在切削力方向的硬质合金截面较大，因而可进行大切深、大走刀量切削，这种铣刀适用于重型和中量型的铣削加工。

2.铣较大平面时，为了提高生产效率和提高加工表面粗糙度，一般采用刀片镶嵌式盘形铣刀。

3.铣小平面或台阶面时一般采用通用铣刀。

4.铣键槽时，为了保证槽的尺寸精度、一般用两刃键槽铣刀。

5.孔加工时，可采用钻头、镗头等孔加工类刀具。

当师傅帮我重新弄好刀后，我重新开始做，可总感觉没仨意思。错的太离谱了，也许人总要面对错误的吧，我不希望是无时无刻的面对错误，错误一次就够了。所以我在后面的几天，我就是什么事都问下师傅，不管自己懂不懂。问过了，错也不在我。

第九周：

由于上个星期的错误对我的影响太大，所以我决定在这个星期里，我要彻底的把铣刀这玩样给弄明白。

铣刀一般由刀片、定位元件、夹紧元件和刀体组成。刀片排列方

式可分为平装和立装结构两大类。

1.平装结构（刀片径向排列）

平装结构铣刀的刀体结构工艺性好，容易加工，并可采用无孔刀片（刀片价格较低，可重磨）。由于需要夹紧元件，刀片的一部分被覆盖，容屑空间较小，且在切削方向上的硬质合金截面较小，故平装结构的铣刀一般用于轻型和中量型的铣削加工。选择平面铣刀直径时主要需考虑刀具所需功率应在机床功率范围之内，也可将机床轴直径作为选取的依据。平面铣刀直径可按 D=1.5d （d 为主轴直径）选取。在批量生产时，也可按工件切削宽度的 1.6 倍选择刀具直径。

2.立装结构（刀片切向排列）

立装结构铣刀的刀片只用一个螺钉固定在刀上，结构简单，转位方便。虽然刀具零件较少，但刀体的加工难度较大，一般需用五坐标加工中心进行加工。由于刀片采用切削力夹紧，夹紧力随切削力的增大而增大，因此可省去夹紧元件，增大了容屑空间。立铣刀直径的选择主要应考虑工件加工尺寸的要求，并保证刀具所需功率在机床额定功率范围以内。如系小直径立铣刀，则应主要考虑机床的最高转数能否达到刀具的最低切削速度（60m/min ）.

好拉，知识是弄得明白了，而且在这星期中我还把材料的所有要刀的零件都刀好了，能用刀的就尽量用刀，虽然师傅说有些东西，有些地方用转头会比较好比较快，可我还是用铣刀来解决。师傅也没什么话说了。当我去问他这问他那的时候，他也会告诉我一些小技巧。恩，做错了一件事，能亲手把它克服是件很美妙的事，这种情况以后如果遇到的话，我一定还会这样把它克服的。

第十周：

日子一天天的过，我会慢慢长大。师傅开始叫我放手去做一些我认为自己能做的事了，老板就是有点担心我还会不会再弄个大错出来，到时他的口袋就惨咯，我说不会了，有师傅在怕什么（幌子）。

这周只要是铣那个叫 SMT 的导轨，这是铝材料，要求要点高，而且还有几个倒角要切，不过应该问题不大，事实证明也是，弄出来的零件要求非常符合图纸和实际要求。恩，在铣刀的齿数（齿距）选择

空间、刀齿强度、机床功率及刚性等的限制，不同直径的铣刀的齿数均有相应规定。为满足不同用户的需要，同一直径的铣刀一般有粗齿、中齿、密齿三种类型。

1.粗齿铣刀。适用于普通机床的大余量粗加工和软材料或切削宽度较大的铣削加工；当机床功率较小时，为使切削稳定，也常选用粗齿铣刀。

2.中齿铣刀。系通用系列，使用范围广泛，具有较高的金属切除率和切削稳定性。

3.密齿铣刀。主要用于铸铁、铝合金和有色金属的大进给速度切削加工。在专业化生产（如流水线加工）中，为充分利用设备功率和满足生产节奏要求，也常选用密齿铣刀（此时多为专用非标铣刀，这对我来说简单点）。

为防止工艺系统出现共振，使切削平稳，还有一种不等分齿距铣刀。如 xxxx 公司的 xx 铣刀均采用了不等分齿距技术。我不知道具体是什么，可师傅说能铣出及格的零件就得拉。这是很成功的一周，感觉很好，不犯错，做出了效益。

2

第 1 周

作为机电设备类专业的大学生，我很荣幸能够进入机电设备类专业相关的岗位实习。相信每个人都有第一天上班的经历，也会对第一天上班有着深刻的感受及体会。尤其是从未有过工作经历的职场大学们。

头几天实习，心情自然是激动而又紧张的，激动是觉得自己终于有机会进入职场工作，紧张是因为要面对一个完全陌生的职场环境。刚开始，岗位实习不用做太多的工作，基本都是在熟悉新工作的环境，单位内部文化，以及工作中日常所需要知道的一些事物等。对于这个职位的一切还很陌生，但是学会快速适应陌生的环境，是一种锻炼自我的过程，是我第一件要学的技能。这次实习为以后步入职场打下基础。第一周领导让我和办公室的其他职员相互认识了一下，并给我分

忙。

一周的时间很快就过去了，原以为实习的日子会比较枯燥的，不过老实说第一周的实习还是比较轻松愉快的，嘿嘿，俗话说万事开头难，我已经迈出了第一步了，在接下去的日子里我会继续努力的。生活并不简单，我们要勇往直前！再苦再累，我也要坚持下去，只要坚持着，总会有微笑的一天。虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

虽然第一周的实习没什么事情，比较轻松，但我并不放松，依然会本着积极乐观的态度，努力进取，以最大的热情融入实习生活中。

2 周

过一周的实习，对自己岗位的运作流程也有了一些了解，虽然我是读是机电设备类专业，但和实习岗位实践有些脱节，这周一直是在给我们培训那些业务的理论知识，感觉又回到了学校上课的时候。虽然我对业务还没有那么熟悉，也会有很多的不懂，但是我慢慢学会了如何去处理一些事情。在工作地过程中明白了主动的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。有时候遇到工作过程中的棘手问题，心里会特别的憋屈，但是过会也就好了，我想只要积极学习积极办事，做好自己份内事，不懂就问，多做少说就会有意想不到的收获，只有自己想不到没有做不到。

第二周实习快结束了，来这里有一段时间了，虽然同事们都很好，工作也轻松，对工作的环境有一定的了解，但真正在这里生活了，还是会觉得有些不适应。与当初想象中的职场状态似乎有些差距，我相信我会适应职场生活。

第 3 周

不知不觉进入了实习的第三周，生活还在慢慢的适应，每天按部就班的工作。除了学习岗位相关的业务知识，我还加强大学机电设备类专业相关知识与自己岗位相结合，努力让机电设备类专业相关知识应用到实际工作中。实习不想在学校，很多工作遇到的很多问题都只

专业相关知识能够帮上忙，也不枉大学的学习。不懂时就查查资料，也培养了自学能力，同时了解许多相关的知识，一举多得。

经过 2 个多星期的正式实习工作，我已经慢慢适应这样的作息和工作方式了。以前在学校的时候，有时候偷懒或者身体不适，就会请假或者逃课，老师也会很理解很包容我们这群他眼里的“没长大的孩子”。但是现在开始上班，同事中没有人再会把我们当成孩子，也不会像老师那样宠溺和包容我们。不管是谁，迟到都是会受到领导的批评。所以每天早上都不敢偷懒，准时起床去上班，有时候为了不迟到，不吃早饭都是常态。为了给大家留下好的印象，我都要提早去办公室，把办公室清扫一下，再给大家打上热水。虽然都是一些微不足道的小事情，但是也算是给这个办公室做出的一些贡献。

第三周实习快结束了，我相信下个星期我能做得更好，每天进步一点点。

4 周

这周头一天星期一，我终于接到实习以来的第一个真正的工作任务。虽然在这儿实习了快一个月了，但是工作的内容无非是协助同事，帮帮忙，打打杂。大部分的时间都是闲着的，我的师父今天终于分配给我第一个工作任务，我充分利用了大学里面学习的机电设备类专业相关知识，把第一个任务圆满完成。师父说，通过他的观察，说我态度积极，并且耐的住性子，已经初步通过了他的考验，所以分配给我一个工作任务，对我进行进一步的考验。这个

看似简单的工作任务就是耐心和细心，一个小小错误就会导致所有的错误。我想说，师父，我准备好了，我会认真完美的完成这个任务的，一定不会让您失望。

接下来几天，开始正式接手相关工作，因为是新人，所以在实际执行过程中有很多的缺陷与不足，还好有师傅的指导，我顺利地完成了工作任务。几天的实习加学习使我深刻感觉到，以前自己对课本的知识掌握的不够透彻，也不能很好的将理论与实际相结合。感觉有很多东西要学习，所以总是感觉时间不够用。因此，我给自己制定了一

籍、学会熟练使用办公软件，掌握工作方面的细节问题，努力提高自己的工作修养。

5 周

转眼之间，实习已经过去了一个多月。经过几天的忙碌，终于完成了实习以来的比较大工作任务，而且是比规定的时间提前了一天。为了确保这个工作任务完成的更加完美，我对任务的各个环节进行了不下十遍的检查，确保不出现一个错误。

星期三的早上，因为紧张又因为兴奋，很早的就跑去上班，将做好之后的数据放在师父的桌子上，等待师父的检查。在等待师父到来的这段时间里，时间好像变得特别慢，每一分钟都好像在跟我作对，就是过不去的感觉。后来师父终于来到了办公室，我假装镇定的跟师父说，任务已经做好了，放在你桌子上了。师父只是微微的点了点头，说，知道了。这多少有点让我失望和担心，师父完全没有说什么时候会去检查，也没有布置给我下一个工作任务。之后我又再次陷入了无所事事的工作状态。

在空闲时间，结合机电设备类专业，我努力学习与岗位相关的知识，为以后的工作打下牢固的基础。要多想多思考多问、多问 why；对知识要学精学透，不能广而不精。最重要的是建立起自信，相信自己。给自己准确定位，并朝着这个方向不懈努力。记得一定要言出必行，说到做到！

第 6 周

这一周，我开始深入学习与自己岗位相关业务知识，得到同事的帮助下，我先从规范下手，就是熟悉下当前机电设备类专业行业方面的规范，再就是记各种工作相关的必备知识。

经过两天的苦研，我终于能基本看懂结构施工图了。经过前期实习后，我大概了解了整个工作程序。今天我开始正式参与部分核心工作了，师傅给我布置了一个任务。大学里面学习的机电设备类专业的知识能真正得到实际应用，我很高兴，这是他对我的一次考验，同时也给了我一次机会。因此，我要尽力做好它。

到这一点，你就无法成为一个好的职员或者好的领导。一个相信自己的人，才会在走路时神采飞扬，让老板看上去你有无穷的精力；一个相信自己的人，才会在待人接物时落落大方，这一切能帮助老板培养对你的信心，必要时才会委你以重任。你怎么对待别人，别人就会怎么对待你。在工作中，要待人如待己。在你困难的时候，你的善行会衍生出另一个善行。在别人遇到困境时，热情地伸出援手。在职场上，尽可能地做一个与人为善的好人，这样，当你在工作上不小心出现纰漏，或当你面临加薪或升职的关键时刻，可尽可能减少别人放冷箭的危险。

7 周

今天指导师父说十分钟后让我和陪他一起去其他单位参观学习，让我带上笔和笔记本，他还跟我说了一句，“上次的那个任务完成的很漂亮，圆满到达了我的要求，我很满意。”他还表扬我机电设备类专业相关基础知识非常扎实，是他见过机电设备类专业学生中动手能力比较强的学生。当时我差一点儿兴奋得尖叫出来。几天的努力总算我的努力没有白费，没有什么能比得上得到师父的认可更加让我激动了。

通过这段时间的了解，原来师父并不是看上去那样一个不起眼的人，听同事说了很多他厉害的事迹，如果能从他身上学到东西，对我这次实习所得和以后的职业发展之路一定有很大的帮助。在外面的路上，师父说，这几天我的任务就是在上次的基础进行扩展。

本周我总结出：在职场上取胜的黄金定律之一便是要有责任心，凡事尽力而为，并且要任劳任怨。在工作上，永远不要试图去敷衍自己的老板。有人曾经访问过许多在事业上功成名就的人，他们一个共同的特点便是，在工作上投入的时间及精力，远远要比工作本身所要求的多。我相信我能做的更好。

第 8 周

周一开始我跟其他几位同事去分部工作，所以最近上班的场所一直都是在单位分部，每天早上到总单位之后，就直奔单位分部。在单

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/396115222235010225