# 工作实训心得体会(15篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-08-26

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。工作实训心得体会篇一这次实习我总...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**工作实训心得体会篇一**

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

第一：在与别人打交道时一定要积极主动。我自己本身是个相对比较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过招呼后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家进行沟通。由于和他们年龄有较大差距，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通。我也认识到了自己沟通上的不足，面对沉默不语的尴尬，自己有责任和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就应该主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。在后来的实习中慢慢的在一起时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一起愉快的交流，就是出于自己的积极主动。

在工作的时候同样也要积极主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还必须去帮助别人或是接受别人的帮助已完成工作，就是的团队合作的精神。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮助。虽然此次我是来实习的，由于开始对生产的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，但是我也很积极地去帮助别人完成自己力所能及的工作。就比如在实习中，在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样子不仅锻炼了自己，帮助了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第二：工作时一定要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人的工作，化工生产的任何一个环节出错就会影响下面的工作，严重点就会造成很大的经济损失。老板也会批评责备甚至处罚，因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候一定要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后一定要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常应该反省自己最近一段时间的工作情况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自己已能不用检验就能保证工作的质量了。虽然如此，也不能骄傲，不能对自己有所懈怠，还是要对自己的工作认真对待，以免造成失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，虽然多数不是很严重的错误。比如说领导交给我的生产任务，我在流程中添加固化剂时未等温度降至60℃以下就加入，导致白乳胶浓度不足。领导批评了我，我也为自己的错误懊悔不已。还有一次是将两种原材料顺序加反，还好是两个辅助材料对产品质量影响不大，都是自己大意所造成的。这次的失误又一次给我敲醒了警钟，要是经常不注意自己的工作，可能会造成更严重的损失。

第三：在工作岗位上一定要勤于思考，不断改进工作方法，提高工作效率。公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改进自己的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自己也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。当你在较短的时间内就完成了自己的工作，你将留下更多的时间去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。 我个人是一个比较喜欢创新的人，在工作的时候不喜欢单调、枯燥、机械的处理任务，因为本来这类任务的处理是有规律的，完全不需要重复地做，如果动一动脑筋使用批处理或是其他方法就能大大减少处理的过程和步骤，从而减少工作时间，提高工作效率。就比如我在实习的时候，第二个反应釜升温时，以前做法是升温锅炉能加满冷水重头开始烧水至沸腾，再利用蒸汽加热反应釜。改进方法是在第一个反应釜加热完毕后，加热锅炉内分多次加入冷水，保持总有足够的气压用。对加热过程进行了优化，提高了工作效率，减少了工作时间。同时我也充分使用时间差来提高自己的工作效率，使工作进程提高很多，减少近一个小时的工作时间。

第四：要有丰富而扎实的专业知识和专业技能，这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上有所作为，一定要对自己职业的专业知识非常熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练的掌握，这样你才算是一位合格的工作人员。在工作的时候，拥有丰富专业知识和较高业务水平的你将会发现自己在工作时左右逢源，在处理各种难题和困难都能迎刃而解。 在经历了大学三年的学习后，我自信自己已掌握了一定化工专业的知识，可是到了公司实习后，我才发现自己离专业工作还有一些距离，且不说自己所学的都是些基础、皮毛，就是在应用方面，飞速发展的科技已经把很早之前的理论 !

**工作实训心得体会篇二**

经过这次6周的工厂的实习，让我深深的认识到自己的不足，认识到自己的动手能力相对较差，对机械过于陌生，过于恐惧，好像怕出啥事，不敢过多的接触它们。从这次实习中，让我越发感到要有所成功，就要自己亲自去做，亲自去总结做的过程中所发生的种种困难，既要去分析，又要有坚强的毅力。使得无时无刻都要认为自己一定能够克服那些所谓的困难，要对机械的各种功能自己亲身去体验，亲身去操作，对机械的各种结构要有一个可知的了解，不要让自己经过一次实习之后却跟实习前没有什么两样。虽不要说是对它们运用自如，但至少对它们的功能以及结构要有一个大概的了解，大概的掌握。

从我们这一组做的机械作品来讲，说实话，做得相对来讲比较不如人意，没有达到要求，跟我们所看到的图纸可以说是大相径庭。然而唯一值得我们那一组庆幸的是：我们“浪费”的材料可以说是让人“受不了”，没有哪一组可以与我们那一组相匹配，然而老师却并不知道。这其中所用的材料却是这其中的小部分，大概这样的结局应该是在加工之前没有对图纸做充分的分析，没有标明尺寸就“开工”了。从我们那一组2次制作的过程中我发现，我们那一组的人都有一种害怕把事情做坏的心里，有时候甚至有点依赖性。所以这个是比较不好的。在这里我们也克服了自己的心里。

在这期间我学到了好多东西， 原本还以为搞机械这种东西很简单，只是摆弄机器罢了，没想到要做好还不容易。有时光是加工一个小零件就要好长一段时间，而且还不一定能做得十分精确，看来老师们说得很对，机械这种东西还就是越老学得越精。

从这次实习中，我感到做什么都必须做好充分的准备。对于3次的工件机械加工，要先做好合理的运算，不管是材料还是安排。无规矩不成方圆，没有一个合理的安排，成功可以算是天方夜谭，绝对无从谈起，准备就已经成功了一半，另一半就是动手去做。只有团结，只有具有团队精神，才能把图纸的产品合格的完成好。

在这里感谢这次我们的3位实习老师。 你们辛苦了。谢谢你们为我们的付出的一切。真的很感谢你们。

我以后会更加努力去学习机械加工的知识，学习一些自己不知道，不了解的专业知识。

**工作实训心得体会篇三**

为期二周的钳工实训结束了，在实训期间虽然很累，但我们很快乐，因为我们在学到了很多很有用的东西的同时还锻炼了自己的动手能力。虽然实训期只有短短的两周，在我们三年的大学生活中它只是小小的一部分，却是非常重要的一部分，对我们来说，它是很难忘记的，毕竟是一次真正的体验社会、体验生活。

要进行钳工实训，安全问题肯定是摆在第一位的。通过师傅的讲解，我们了解了实训中同学们易犯的危险的操作动作。比如在车间里打闹嬉戏，不经师傅的许可便私自操作机床，以及操作时方法、姿势不正确，等等。一个无意的动作或是一个小小的疏忽，都可能导致机械事故甚至人身安全事故。

通过这次钳工实训，我了解了金属加工的基本知识、基本操作方法。主要学习了以下几方面的知识：金属加工基本工种包括钳工、车工、铸焊工等的操作。

第一项：辛苦的钳工

在钳工实训中，我们知道了钳工的主要内容为刮研、钻孔、攻套丝、锯割、锉削、装配、划线;了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。同时我也知道了钳工的安全技术为： 1，钳台要放在便于工作和光线适宜的地方;钻床和砂轮一般应放在场地的边缘，以保证安全。2，使用机床、工具(如钻床、砂轮、手电钻等)，要经常检查，发现损坏不得使用，需要修好再用。3，台虎钳夹持工具时，不得用锤子锤击台虎手柄或钢管施加夹紧力。

接着便是刮削、研磨、钻孔、扩孔、攻螺纹等。虽然不是很标准，但却是我们汗水的结晶，是我们两天来奋斗的结果

钳工的实训说实话是很枯燥的，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，锉到中午时，整个人的手都酸疼酸疼的，腿也站的有一些僵直了，然而每每累时，却能看见老师在一旁指导，并且亲自示范，他也是满头的汗水，气喘呼呼的，看到这每每给我以动力。几天之后，看着自己的加工成果，我们最想说的就是感谢指导我们的老师了。

第二项：轻松的车工

车工不是由数控来完成的，它要求较高的手工操作能力。首先老师叫我们边看书边看车床熟悉车床的各个组成部分，车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。车床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们加工一个主轴两个小轮和两个大轮。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就让我们开始加工。车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要车个锉刀把。这对我们这种从来没有使用过车床的人来说，真是个考验。

不停的转动横向和纵向的控制手柄，小心翼翼的加工，搞了整整一个下午，自以为差不多的时候，准备在加以最后一刀，却操之过急，把圆弧的直径车小了!我痛心不已，惨啊!最难受的是站了一整天,小腿都疼起来.但当把车好的零件交给老师时那种成功的喜悦使我忘记了站得发疼得小腿.这种成功的喜悦只有通过亲身参加实训才能感受得到.

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习，不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的，但我们一直没有把这句话当真，也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少。钳工实训给了我们一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们感受到了车间中的气氛。同学们眼中好学的目光，与指导教师认真、耐心的操作，构成了车间中常见的风景。久在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。钳工实训就是培养学生实践能力的有效途径。这里是另外一种学习课堂。通过我们动手，对掌握的理论知识进行补充与质疑。这与传统的课堂教育正好相反。这两种学习方法相辅相成，互相补充，能填补其中的空白，弥补其中一种的一些盲点。通过钳工实训，整体感觉实际生产方式还是相对落后，书本中介绍的先进设备我们还是无法实际操作，实训中的设备往往以劳动强度大为主要特征，科技含量较低，但还是有一些基本知识能够在实践中得到了应用。

**工作实训心得体会篇四**

时间过得真快，一转眼间三四天的实习时间就过了，在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自我很多的不足，感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自我的心得体会。

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，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，为此，学校带领我们进行了这次实习活动，让我们从实践中对这门自我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。实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和本事仅有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一齐，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自我由知识、本事、智慧等因素融合成的综合素质和本事，为自我事业的成功打下良好的基础。

首先，我想谈一下实习的意义。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对理解实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，能够让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正贴合用人单位要求的人才，亦能够作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习能够使每一个学生有更多的机会尝试不一样的工作，扮演不一样的社会主角，逐步完成职业化主角的转化，发现自我真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。作为一名学生，我想学习的目的不在于经过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，经过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，经过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

我想，经过这次实习让我认清了自我的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。因为自我缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。第二胜作态度仍不够进取。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。第三胜作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自我选择的，因为在我看来，仅有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自我更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

我坚信经过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的梦想和光明的前程而努力。在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，教师们就教导我们做人必须要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说十分重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在公司实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，此刻我最终亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习;此刻即将踏上社会，显然，自我的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，此刻我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这半周，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自我在这期间的工作情景，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。此刻发现了这个不足之处，应当还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自我能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感激学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感激教师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。经过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义---------从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

**工作实训心得体会篇五**

简单印制电路板设计

一、实习内容：

电装实习心得文章电装实习心得出自根据电路图，自主绘制印制电路板图。

二、设计要求

1.印制电路板图的大小为100mm\*100mm;

2.插孔直径为1mm，焊盘直径为1.5mm-2mm，铜箔宽1mm;

3.根据通过电流的大小来确定印制电路板连线宽度(1mm宽导线可按2ma电流量计算);

4.设计印制电路图形应考虑减少干扰，维修方便;

5.印制电路板四周要空出5mm-10mm的边框;

6.电源线与接地线粗一些，布线密度大时可使用过渡线;

7.布线尽可能短，尤其是晶体管的极极，布线拐角一般为圆角;

8.输入、输出的印制导线应尽量避免平行，以免发生串绕;

9.高低电频悬殊的信号线应尽可能短，且间隔大些;

10.公共地线尽量分布在板子的边缘，尽可能保留铜箔做地线。

三、实习步骤：

1.认真了解电路图的组成和结构，首先要了解电路原理，以及各个元器件的作用和大概的位置，并对照要求的电路板大小来确定大致的电路图构成。同时要考虑到各个器件的性质以及相互之间的影响。

2.整体布局与印制板结构的确定。

3.根据电路图先做简单的草图设计，画出相应的草图。考虑到跨接线，元件焊接点，还有地线走位等因素，进行修改。最后观察整体布局是否合理。

4.根据草图在正式的图纸上绘图，这时可以根据坐标纸上的网格来确定具体的走线和元件位置。另外，画的过程中要考虑到元件的实际尺寸，注意设计要求的规定，注意线与线不可以相交。

四、实习小结及心得：

本次实习的任务是在前两次实习的基础上根据电路图绘制印制电路板图，首先要求我们对电路图有深刻的理解，然后在符合客观实际的情况下，根据实验设计要求的有关规定，完成印制电路板的设计。在初次完成之后再做进一步的处理，使其更科学，更方便，实用性更高。刚开始设计时，布线时过渡线太多影响实用性，通过思考解决了这一问题。通过本次实习，我知道了怎么根据电路图设计简单印制电路板，懂得了一些基本的设计要求，为以后的社会实践打下了牢靠的基础;也懂得了在学习工作中不要急于求成，力求做到做好。

**工作实训心得体会篇六**

暑假了，由于自己有一点计算机的知识，通过朋友的介绍我来到了重庆科技校从事电脑办公软件的培训，说是培训有点牵强，因为之前根本没有做过这样的工作，算是实习吧。即将登上讲台，当了十几年学生的我，不免有些紧张和焦急。于是，我都在为实习做准备。

第一、提高自身的专业素养.认真学习教育学、心理学以及其他专业知识;通过从事家教了解学生心理，提高分析和讲解能力，练习使用准确的数学用语，学会与学生交流和沟通。

第二、实习板书，务必做到工整，同时也提高了板书的速度。

第三、到图书馆查阅有关教师、教育、班主任工作书籍和杂志，收益非浅。

教学实践

7月5号，我进入该校实习。实习开始了，令人兴奋。

教学安排：第一周听课，第二、三周听课，第四周出卷测验。

我分配到了一个办公软件的初级培训班，有和我一般大的，也有接近中年的，第一次教课，所以我先听听别的老师的讲课方式，在听课阶段，我认真听课，作记录，学习老师引入问题的技巧，讲解分析的方法上课的停顿，学习根据学生程度、接受能力调整讲课速度和难度，李老师的课，思路清晰，安排紧凑，衔接自然，听她的课，时间过的很快。我一边听课一边准备第一份教案，这份教案我修改了七次。现在的上课，面对的是一个个真正的具体的学生。教案就是讲课的书面形式，根据学生的学习情况，掌握深度、难度、速度。我同时上两个班级的课，因为大家年龄的不同，各自的电脑基础不同，各自学习水平有较大差距，所以同样的新课，要对教案进行不同的处理。教是为学生的学服务的，教的方式更是为了学生学的更好。对年龄较小的学员可以对较简单的内容一笔带过，不作详细分析，在完成课本练习的基础上，补充进一步的思考题，引发思考，探索求解，让较好的学生能“吃的饱”。对中年人讲，比较难理解的部分尽量多重复，适时补充一些相应练习，让学员更好的“消化”吸收。

经过一周的学习，终于有机会走上我向往已久的讲台。毕竟是第一次面对学生，有些紧张，不过更多的是兴奋。我提早五分钟到教室门口。在走廊站了两分钟，这两分钟太漫长了，时间一秒一秒地挪动着，我的紧张情绪也是一点一点的增加着。为了缓解紧张的情绪，也为了不使学生觉得太突兀，我提早3分钟走进教室，走上讲台。不过，等到上课铃响，他们已经安静下来。随着“上课”的喊出，我紧张已去了一半。我精心准备的第一节课，反复试讲的第一节课，也是老师耐心指导的第一节课，让我越讲越从容，越上越镇定。面对一双双的眼睛，我明白了他们的困惑，接着的练习让我更明确，学生吸收了什么，还存在的问题。第一节课很快结束了，受到老师的表扬，让我觉得信心百倍。这节课让我明白，课前充分的准备，课上自然发挥自如。

在对年轻人讲课时，有些同学上课发言的习惯不好。有一个男生特别突出，他很积极思考，不但会拍桌子要求发言，而且是大喊大叫。对这样同学不能置之不理，否则越叫越凶，别的同学也会乘机大叫。抓住他爱发言，爱表现，过分自信的心理。我对他进行提问。多提问，经过几次提问，他变得规矩多了，其他同学也就没机可乘。课堂秩序也好多了。

我才刚适应从学生到教师的转变，实习就结束了。回顾这段时间里的点点滴滴，心中充满感激与感动。

总之，通过这次教学实践，实习中出现的不足之处有的我已经改过来，有的一时还改不了，时间太短暂，我来不及。教育实习只是教师生涯的第一步，未来我若是教师职业教育实习是一些经验，即使不当教师它也是我一生中难得的一种体验，难忘的经历。以后无任从事哪一种职业我都一定加倍努力，不断改进完善自己。

**工作实训心得体会篇七**

本学期开学不久，经过学院老师的努力和院领导的批准，我们选择了东风(十堰)发动机厂作为我们的实习基地,怀着既兴奋又激动的心情，我们参加了这次的为期两周的实习。初次来到东风，我们初步了解这家工厂的生产情况，与本专业有关的各种知识，以及工人的工作情况等。第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，特别是自动化知识在实际生产中的重要应用，让我们大开眼界，同时也让我们意识到学好本专业知识的重要。本次实习以生产实习为主，生产实习是我们学习自动化专业的一项重要的实践性教学环节，旨在开拓我们的视野，增强专业意识，巩固和理解专业课程。实习方式主要是请企业技术管理和企业管理人员以讲座形式介绍有关内容; 同学们下生产车间参观，向企业的现场管理，技术生产工作人员学习请教相关知识;由带队老师组织同学们分组讨论、发言，通过交流实习体会方式，加深和巩固实习和专题讲座内容。通过本次实习，我们学到了很多课本上学不到的东西，并对生产管理有了更深的认识。

实习安排及相关准备知识

实习安排：实习时间跨度二个星期(11月1日开始)

实习具体安排如下：

4月10号 上午 ： 数控机床改造讲座

下午： 工厂实习安全教育及注意事项

4月11号 上午： plc总线实例授课

下午： 缸盖工段生产车间参观

4月12号 上午： 国外先进磨床改造授课

下午： 参观eq491车间

4月13号 全天到西城发动机作业部参观

4月14-15号 组织集体活动,自由休息

4月16号 上午： 工厂用电配电及安全用电讲座

下午： 到发动机装配作业部参观

4月17号 上午： 到铸造厂参观

下午： 到东风汽车总装备车间参观

4月18号 上午： 到康明斯曲轴生产车间参观

下午： 同学分组讨论、交流实习体会、完成实习报告 实习前：

在去实习之前两天晚上我们来到了11#203课室，听我们的院党委书记和带队老师讲解了这次实习的具体要求以及一些安全主意事项。从讲话中了解到领导对这次实习非常重视，同时让我们认识到实习是我们工科院校必不可少的教学环节，也是培养应用型人才具有一定实际知识和较强动手能力的重要教学环节。通过实习使学生了解机械制造基本知识，为学习专业课以及其他后续课奠定坚实的基础。通过铸工、锻工(包括冲压工)、焊工、热处理工、

机械加工和钳工等工种的生产实践参观，使学生了解基本操作技能，为以后工作准备条件。同时也能加强劳动和纪律方面的锻炼，培养学生要有踏实的工作作风，理论联系实际的求实的精神，同时通过实习还要求培养同学们任何融入到集体中去，体会什么是团队精神，通过集体的活动来活跃集体的气氛，激发同学们的学习积极性。陈老师给我们简要介绍完实习内容后，还点出一些我们常犯的毛病，如：有的同学不够积极，不主动请教师傅，遇到不懂的问题不敢向带对人员询问。还有的一到车间，就这台机床看一眼，那台机床摸一下，走马观花，到头来，时间过去了，虽然下厂实习，但啥也没学到手，一问三不知;的同学会怕脏怕累，不愿意跟工人接触，有不懂的也不敢上前问，束手束脚，没有真正学到东西;最后他还提到了安全问题。对于安全，陈老师特别强调我们不要乱摸乱碰机器开关，不要干扰工人正常的生产等，以免造成不必要的安全事故发生，老师还列出了不少的事例，都告诫我们必需服从安排，遵守纪律。

东风(十堰)汽车有限公司发动机厂简介 东风汽车公司发动机厂位于中国湖北省十堰市武当山麓，汉水河畔，交通便利，环境优美。现有工业建筑面积28万平方米，各类设备2300多台(套)，固定资产4.69亿元，是一家汽油、柴油并举，中、轻、农配套的多品种汽车发动机生产企业，具有年产20余万台发动机的综合生产能力。伴随着东风汽车公司的发展，发动机厂积累了三十年的发动机制造经验，累计生产了近200万台发动机，不仅有着坚实的管理基础、先进的硬件设施和高质量的产品，而且有着一支训练有素的员工队伍。在新的世纪里，发动机厂已不仅仅是东风汽车公司的主机厂，而且还是面向国际和国内各类车型配套的首选厂家。为了满足市场和法规的需要，发动机厂注重新产品的开发和产品的市场适应性开发，现已形成eq6100、eq6105、eq491汽油机和eqd6102、eq6105dd、eq4105d柴油机等六大系列产品，包括二十余种变型品种，如eq6100、eq6105及eq491的lpg或cng两用燃料发动机及eq491电喷发动机。eq491i电喷发动机排放达到欧ii标准，处于国内领先水平。发动机厂与东风汽车工程研究院联合成立的发动机开发与应用研究所，具有快速的开发能力,发动机厂大力发展零部件产业为主机厂提供优质的零部件。发动机厂坚持质量兴厂的方针，拥有以引进的大型三坐标仪、发动机检测试验台架为代表的一整套高精计量检测设备。1997年通过gb/t19000 系列标准第三方质量体系认证。“永远忠诚于用户”的经营思想正通过全员贯彻于全厂的产品开发、生产销售和售后服务的全过程。发动机厂正在开展第三次创业活动，实施四轮驱动战略，力争用3-5年时间建成具有国际竞争力的企业。

以质量取胜是东风的战略思想。东风将用户满意作为质量标准，从产品设计、生产到用户使用全过程都严格实施一系列有效的质量保障措施。用户至上是东风的经营理念。东风建立了遍及全国的完善的销售、服务体系，为用户提供专业、快捷、优质的售前、售后服务，是工程机械行业首批“三满意”企业。独具特色的“三到位”服务，确保用户无后顾之忧。完善的售后服务体系和不断创新的优质服务，已成为东风的核心竞争力之一。

科研实力：从建厂至今，在几十年的创业和奋斗中，东风人积累了丰富的技术开发经验，拥有一批资深的行业专家，成为开发国家重大科技攻关项目的一支骨干力量。公司技术力量雄厚，先后荣获国际国内科技大奖40余项，并拥有众多自主知识产权，12项软件著作权、

32项软件产品通过认定。东风在全国建有多个科研开发基地，聚集了来自全国各地的富于创新精神、充满生机和活力的顶尖技术人才，他们秉承严谨、求实的工作作风，谱写着东风汽车的辉煌篇章，成为促进科技进步的生力军。

生产能力：发动机厂建筑面积28万平方米，各类设备2300多台(套)，拥有世界最先进的plc生产线及各类系统的调试生产线、各种智能专业测调试设备，能够完全满足目前所有高科技产品的生产需要。采用国际先进的结构设计技术，以及国际流行的空对空增压中冷技术，有利于经济性、动力性和排放综合水平的提高，经过国际知名的奥地利avl公司技术咨询，完全满足欧ⅱ设计要求。东风公司严格按iso9000质量标准组织生产，在制造大规模的产品实践中形成了科学的生产管理模式。由于大量采用了东风现有成熟的零部件，使该系列柴油机具有较低的设计成本。实验表明，该机型与其他同类机型相比，同等条件下省油10%～15%。适合匹配的车型主要有中重型载货车、客车及各种变型车。此外，严谨、高效的采购控制体系保证所用元器件技术性能优异可靠;生产流程的任一环节都有明确的工艺要求，确保东风公司制造高品质的产品，赢得市场信誉。公司的产品开发水平和制造水平不断提高，中、轻型车产品历年均获国家一等品;东风lz3090d型自卸车1992年获全国消费者信得过国产车金奖;乘龙6400轻型汽车1993年获全国青年科技博览会金奖;公司设计的“汽车保险杠”、“汽车前围灯罩及格栅总成”、“汽车仪表板”等均获国家外观设计专利。公司不断巩固和开拓国内外市场，营销、服务网络遍布全国，并打入国际市场，产品出口东南亚及非洲。

企业文化：东风公司提出的“永远忠诚于用户”的经营思想正通过全员贯彻于全厂的产品开发、生产销售和售后服务的全过程。公司努力营造良好的工作和生活氛围，激励每一位员工在实现自我价值的愉快奋斗中，实现与企业目标的一致和交融。企业成为人才成长的孵化器，为员工提供广阔的发展空间，使员工和企业共同成长，倡导团结、协作、向上的企业团队精神。 实习过程

4月10日开始了我们的正式实习，早上是由厂里的一位高级工程师给我们上了一节关于数控机床技术及改造的讲座，在听课过程中，我们了解到数控技术是随着计算机的发展而产生的，由美国率先研制。到80年代初，我国开始引进数控技术，而日本数控化已达70%，我国主要引进日本的法那克和德国的西门子。 数控机床品种繁多、功能各异，有数控车床、立式和卧式车床、数控折弯机、数控等离子切割机、数控测量机、铸造线、机器人焊接线、加工中心等。双立柱加工中心可以实现x----10000㎜，y----3000㎜，z----1500㎜，w----600㎜最大进给。

加工中心是具有刀度的数控铣床，是目前加工最多的机床，可分为立式、卧式和五面体。五面体指既有立式又有卧式功能。数控技术一般由数控系统、驱动系统、测量反馈系统、i/o控制系统等组成。数控机床是机、电、液、气、光高度一体化的产品。要实现对机床的控制，需要用几何描述刀具和工件间的相对运动以及用工艺信息来描述机床加工必须具备的一些工艺参数。数控机床工作时根据所输入的数控加工程序(nc程序)，由数控装置控制机床部件的运动形成零件加工轮廓，从而满足零件形状的要求。机床运动部件的运动轨迹取决于所输入的数控加工程序。

数控机床具有如下特点：加工零件的适应性强，灵活性好;加工精度高，产品质量稳定;生产率高;减少工人劳动强度;生产管理水平提高。

下午，我们的带队老师再次强调了我们在实习期间应当要注意的事项，说得非常详细和具体，同学们也都听得很认真，效果很好。

此后的几天，我们陆续参观了发动机缸盖生产车间，还有发动机装配车间，和铸造厂等车间，深刻体会到了生产和装配的过程，大概了解了工业生产的流程和作业的工序，这些都是非常宝贵的经验，将对我们以后工作有很大的帮助。

在实习期间，我们还组织了几次有意义的集体活动，比如篮球赛，郊游等。通过这些集体活动加深了同学之间的友谊和加强了老师和同学之间的沟通，也锻炼了同学们的为人处世能力，对我们以后进入社会也是很好的培养。

最后一天上午我们参观了东风康明斯发动机厂，了解到是由东风汽车股份有限公司和康明斯公司各占50%股份比例合资兴建的现代化柴油发动机制造公司。公司为国家高新技术企业，主要生产康明斯b、c、l系列机械式和isbe、isde、isle系列全电控柴油机，b、l系列天然气发动机，发动机排量为3.9l、4.5l、5.9l、6.7l 、8.3l、8.9l，功率覆盖范围为125-375hp。 公司产品满足国二、国三排放法规要求，可广泛应用于轻、中、重型载重汽车、中高级城际客车、大中型公交客车、工程机械、船用主辅机、发电机组等领域。其先进的经济性、动力性、可靠性、耐久性和环境安全性受到国内外用户的普遍好评。东风康明斯发动机有限公司通过滚动式技术引进和自行开发战略，在产品开发上逐步实现与美国康明斯公司同步发展，在行业内率先通过iso/ts16949：20xx汽车行业质量管理体系、iso/14001：20xx环境管理体系和ohsas18001：1999职业健康安全管理体系第三方认证，产品质量不断提高，市场份额逐渐扩大，公司的综合实力不断增强。

**工作实训心得体会篇八**

一、实习认识

一个星期的新闻采访实习生活就这样结束了，一个星期弹指一挥间就毫无声息的流逝，就在此时需要回头总结之际才猛然间意识到日子的匆匆。开始怀念起了我们一行四人第一次出去采访的那一个星期的难忘时光。回过头来开始认真总结这一个星期的得失时，发现通过这次的实习，我有着太多的收获。

新闻采访实习的第一天，王君义院长给我们请来了沈阳电视台著名主持人蔡浩老师，蔡浩老师用生动幽默的语言给我们上了一堂终生难忘的课。对于将来的新闻事业，有着很好的发展前景，而对于一名新闻从业人员，更要以身作则。让我明白要想成为一名优秀的新闻工作者，不仅要具备理论素质、道德素质和业务素质外，更要有不怕困难的敬业精神。新闻采访实习的第二天，王君义院长为我们提供了一个实践的舞台——镜前播报，并邀请盛时老师给我们做详细现场指导。初次站在镜头前的我，显得六神无主，总结起来就四个字：紧张，激动。这让我明白了作为一名优秀的记者除了有要好的演讲口才之外，还需要有随机应变的能力。新闻采访实习的第三天，开始了真正意义上的新闻采访，我们被分成若干个小组，以小组为单位确立新闻采访采访主题，我们四人小组确立主题后开始了接下来几天的实战演习。这次的实战演习让我对记者这个职业有了更深刻的了解和认识。

二、实习收获

通过实习，使我对新闻工作有了更具体、更直接、更深刻的认识。实习，不仅仅是实践，更重要的是通过实践获得某种认识，从而能指导以后的实践。从这个角度说，我认为我的这次实习基本达到了我预期的目的。通过这一个星期的实习体验，让我感受到作为一名新闻工作者需要具备不怕苦、勤劳、勇敢品质以及广博的知识。实习正值炎热暑假，为了弄清事实的真相，我们一行四人对行乞的老人进行三天的跟踪、调查以及暗访。在跟踪调查的过程中，时常还把吃饭抛在了

脑后，为了揭开乞讨老人谎言的面纱，最后一天晚上十一点多钟才结束跟踪调查工作，并且通宵达旦整理收集材料，运用自己的广博知识写出新闻稿。因此，回过头看，我深深感到，不怕苦、勤奋、勇敢以及广播的知识对于一个新闻工作者的重要，唯有具备这样的品质和才能，才能做一个称职的记者。

通过实习，给我提供了一个机会和平台，使我得以将课堂所学予以运用和发挥，锻炼了自己的新闻业务技能。我在实习过程中，把在课堂上所学的新闻理论知识充分运用到这次的实践过程当中，从一开始策划到采访、照相、写稿、修改、编辑、后期制作等。通过这些环节的亲身体验，使我对新闻工作的整个流程有了更加直观深刻的理解，使我得到的锻炼更为充分，更好地提高了我的新闻业务能力。

三、实习心得

首先，自己要自信。对于一名新闻工作者来说，自信是非常重要的。因为只要有了自信，你才不至于担心被采访对象的百般刁难，担心自己采访报道的新闻不被人所接受。这次的新闻采访实习正是有了自信，我们才敢走出校园，迈向社会进行揭露乞讨老人事实真相的报道。

其次，做事要认真。外出采访时，一定要事先准备，检查好要带的东西，以免造成不必要的损失。写新闻稿时，对于新闻的时间、地点、人名一定要准确。所以，不管做任何事情都要认真用心的去做。这次实习采访乞讨老人，就事先没有把照相机充满电，就错过了该拍没拍的照片。

次之，知识面要广。作为一名优秀的记者，不要求博览群书，也要对各种知识略知一二。记者这个职业注定要和各行各业打交道，当记者对其中一行业进行报到时，由于缺乏对这个行业的了解，报道出来的新闻不会被大众所接受。因为你的报道太片面，你的报道肤浅，所以作为一名优秀的记者要有广阔的的知识面。

**工作实训心得体会篇九**

首先，我收获了业务知识。本次实习，人力部做了细致的安排，各部门领导和业务骨干就云改数转、it上云、云电脑等各方面基础业务知识为我们做了深入浅出的讲解。我是一名计算机专业毕业的学生，通信工程知识上的匮乏使我对未来的工作很不自信。通过这次实习，我对各项电信业务有了概念性的了解，对各部门的岗位职责也有了一个清晰的认识，通过对比自身的特点和岗位需求，我明确了今后努力工作的方向。相信这些收获会为我以后的工作打下坚实基础。

其次，我收获了精神食粮。为了这次实习，公司的各位领导做了精心准备，实习中学到的每一个知识点，每一个案例都凝聚着他们多年的工作经验，体现着一种严谨、认真、负责的态度，他们的热情感染着每一个新入职的我们。其中，令我感触较深的是的业务运营和it支撑中心部门的段主任授课。她给我们讲授的不仅仅是业务层面的知识，更多的是解读一种如何在工作中不断学习，不断思考，不断提升自我能力的方法，传递一种积极向上的正能量。

最后，我收获了团队和友谊。为了丰富实习内容，增进新员工的沟通交流，公司在本次实习中组织丰富多彩的文体活动。为了能够有出色的表现，我们小组的每个成员都就自己的特点做出了的贡献。实习中我们能够发挥自己的专业特点，互相讨论,共同学习;篮球赛场上会打的人拼搏，不会打的人鼓劲，同进退;文艺表演中我们集思广益，相互鼓舞排练，共同绽放。通过实习我更加体会到了团队的重要性，也更明白在以后的工作中我们只有注重团队精神互相配合才能更快更好的取得成功。

实习时间是短暂的，影响却是深远的。实习中的收获感悟已深深烙印在我的心中：

不要停止学习。实习中几乎每一个老师都提到学习的重要性，他们能取得如今的成就，无一不是自身不断努力学习不断提高自身业务水平的结果。俗话说\"逆水行舟，不进则退”，一个人不进取就会被淘汰。我虽然已经走出校门，走上工作岗位，但学习的习惯不能丢，努力的精神不能丢。

态度决定高度。作为新入职的电信员工，我就像一张白纸，不管以前在学校取得过什么成绩，现在都应该怀着一颗空杯的心，去对待每一件事，去做好每一件事。“做事不贪大、做人不计小”，好的态度对待工作，能让自己终身受益。

勇于承担责任。俗话说“把责任推给别人等于把机会推给别人”。职场中没有做不好的工作，只有不愿承担的工作。责任是一名合格员工的基本准则，勇于承担责任能够让我们战胜懦弱，迎难而上。在今后的工作中，要在荣耀面前退一步、在困难面前进一步，以责任鞭策自己，把握更多机会。

轮岗实习是一个新的开始，未来的工作，我们要面对更多的考验和困难，让我们一起解缆启航，抒写自己亮丽的人生新篇章。

**工作实训心得体会篇十**

其通用性表现在对控制网的网形、等级和网点编号没有任何限制,可以处理任意结构的水准网和平面网,无须给出冗余的附加信息;其解算速度快，解算容量大表现在采用稀疏矩阵压缩存储、网点优化排序和虚拟内存等技术，在主频166mhz的586微机上，解算500个点的平面和水准控制网不到1分钟;在具有20mb剩余硬盘空间的微机上，可以解算多达5000个点的平面控制网。

遇到的问题：

1、 同一个原始数据在不同软件中的输入格式不同。平差易相较

于科傻界面更加友好，输入更加方便。从平差易格式转换为科傻数据格式中遇到问题。

2、 科傻中数据单位与平差易不同，容易出现错误。

解决的办法：

1、 找出科傻安装文件夹下的example文件夹，选择对应的文件

格式(如：平面为in2格式、高程为in1格式)，复制粘贴为替用文件，仿照替用文件格式输入，就能保证数据录入格式正确。

2、 平差易和科傻在高程平差中，距离的单位不同(平差易为m,

科傻为km)。注意转换单位。

**工作实训心得体会篇十一**

这是这次见习的最后一科室，原本去急诊的，可计划突然被打乱。我们来到了呼吸科，由于对医学知识了解得太少，我们都以为呼吸科都是收一些呼吸系统有严重问题的病人，坦白地说我们是怕感染，于是怀着一颗忐忑不安的心来到了呼吸科病房。

第一天早上参加了晨间医护大交班，很惊讶的是呼吸科医生都用英语交班，听带教张老师讲这种英语交班在呼吸科已经持续五年多了，这样做是为了更好的促进我们医务人员去努力学习英语，因为英语是通向医学科学发展的必备的一把钥匙。在呼吸科我们还知道了晨间交班的另一个目的是为了整顿医务人员的精神，转换医护人员的角色，尽快进入职业工作状态，同时也是对整个病区病人病情的交班和医院-科室信息的沟通的时刻。

我们在呼吸科看到了安置胸腔闭式引流管的手术。当看到气胸患者的紧张和痛苦时我是感同身受，因为我曾经因外伤导致患过自发性气胸，所以在这儿看到自发性气胸病人，对他们所做的治疗和护理都略知一二。紧接着我们又看到了许多使用气垫床的病人，这是对昏迷、骨折、翻身受限、端坐呼吸的患者预防褥疮发生而采取的有效措施。

张老师又教我们认了心电监护仪器上的各个监测指标：(ecg)心电图——心率、当心电图的波形每个间隔不等时(排除(干扰因素)，说明病人心率不齐(hr60— 100/分为正常);血氧饱和度(spo2)监测报警系统;呼吸频率(resp)正常呼吸(16—20次/分);血压(nibp)。

昏迷病人禁喝水——容易窒息，上约束带必须经得家属同意。护士巡视病房的一级护理的病人半小时巡视一次，二级和三级护理的病人病情不重，有自理能力的病人2小时巡视一次。

吸痰器分为电动和中心吸痰器，在呼吸科用得较多，电动吸痰器的吸痰瓶内要装水，便于清洁，中心吸痰器直接将负压管连接在病人床头。

星期三我们又来到了重症监护室，看到里面的老爷爷们气管切开后呼吸痛苦的表情，有的身上到处插满了管子，有的被用了约束带……我的心难受极了。其中有位周爷爷脸色苍白、眼睑也无血色、腹部膨隆，他虽然不能说话，可他努力的用手指他的肚子，张老师告诉我们他的肚子明显比昨天肿胀，遂请了普外科会诊进行了腹腔诊断性穿刺抽出了不凝血。医生说这是病情危重的表现，他的家属们知道他可能不行了全都来探望他。看到他痛苦的呻吟，我几次都忍不住掉下泪来，我不知道他能不能挺过来，我用真心祈祷希望周爷爷能坚持下来，挺过危险期。祝福你，周爷爷!希望可以看到你康复。

在呼吸科，我们看到了给重症病人做会阴部的清洁护理、口腔护理、床上擦浴，知道了呼吸机都要定期严格消毒，随时处于完好备用状态，戊二醛消毒液气味浓烈，长期接触可能会导致基因突变，对人体有害，故我们在使用时要规范使用，注意消毒桶盖要密闭，以达到消毒效果并保护医务人员和病人。最后去了门诊内窥镜室观看做纤支镜和胃镜检查。做内镜检查时病人会很难受，术前可予麻醉——静脉麻醉和雾化吸入麻醉(利多卡因加水)，做纤支镜从鼻腔插入，2小时后才能饮水无呛咳方可吃软食、流质饮食;做胃镜和纤支镜都可以非常清晰的看到胃肠，气管-支气管内面观。哎!现代的科学仪器发展太先进了，我们必须努力学习医学知识，跟着时代的步伐前进医学，教育网收集整理。

这次的呼吸科见习完全改变了我们错误的观念和自私的心理，不仅让我们见识了如何作一名优秀护士，培养对患者的爱伤观念，张老师还让我们学会了一些操作，如：测生命体征、安吸引引、氧气装置、安置气垫床等，收获很大，见习为我们的理论课打下了坚实的基础，在理论和实践相结合的学习模式下，相信我们会学得更好，走得更稳……

**工作实训心得体会篇十二**

光阴似箭，时间就像一叶偏舟载着我驶向理想的彼岸，不管不顾。蓦然回首，不得不感叹时光是如此不经用，毕业以来加入“\*公司”已有一年。纵使鲁迅先生认为时间的流驶可以洗涤旧迹，而我也觉得时间的流逝同样也能沉淀梦想。我觉得我这一年的见习生活就如同人生工作状态的缩影：从兴奋到迷惘，再从迷惘到融入其中，其间不乏酸甜苦辣。然而自己也从一个喜欢憧憬未来的“无知青年”蜕变成了一个接受现实的“成熟老人”。我认为一年的实习收获良多，其中最大的收获就是心智的成熟。

参加工作以来，我先后被安排到见习。在公司领导及工人师傅的耐心教导下，我从一个对业一无所知的人转变成能够掌握产品的结构以及工艺流程，还有在生产过程中可能造成质量缺陷的因素。同时，在安全科的见习也让我知道作为安全环保管理人员要注意哪些方面的问题。现将一年的见习心得总结如下：

一、端正心态，戒骄戒躁，严格要求自己

在我看来，刚走出学校大门的工作经历是人生中一笔巨大的财富。因为它不仅仅是角色的转变，更重要的是心态和对自身要求的转变。在当时那个自由散漫已泛滥成灾的大学生活里，很少人能严格要求自己，做的很多事都是随性而为，长期如此，就使人养成散漫的坏习惯。对于我也是如此，这些年自由的大学生活使我养成了一种自觉近乎悲惨的人格，沉默寡言且不谈，内心也少有澎湃，对很多事都看得极淡极轻，火花都算不上，更不要说一往情深。有时自我反省，觉得自己似乎老气横秋，缺少了那么点朝气，单调而缺乏激情的生活磨去了自己的棱角，浇灭了自己青春的火焰。但加入\*公司以来，全新的工作环境让我重新找回了自己，重新思考自己的人生，重新要求自己，每天按时起床、上班，投入紧张而充实的工作中，从此不再空想主义、享乐主义，只在脚踏实地地向前走，虽然走的慢，但我觉得走得稳，心里充满了一种踏实、厚重的感觉，于平凡的工作中逐渐找到自己的方向。

二、知识无边界，于平凡的工作中学习新知识、掌握新技能

我于20xx年7月旬至9月底被安排到生产车间见习，先后在\*部、\*部见习，由于我所学的是环境科学专业，很少有机会接触到与机械有关的知识，甚至不知道何为液压油缸，更不知道它是用来做什么的，所以初入车间。感觉自己无所适从。但庆幸的是我身边有一帮学机械的同事以及有着多年工作经验的工人师傅。我深深地知道，生产车间是一个企业的前线，同时也关系着整个企业的生产运营状况，在其中能学到任何地方都学不到的东西，它也能把理论顺利应用到实践的地方。比如，各个型号的产品在生产工艺上存在哪种区别，存在这种区别的原因，而这些区别是我在图纸上看不出来的，通过在生产车间对实物进行观摩以及动手操作，这些东西都会自然地进入自己的脑海里。同时在通过自己动手操作的时候，也能清晰地了解在工艺上哪方面的失误会给产品质量带来影响，从而能更好地提升产品的质量。记得有一次我在装配油缸的时候由于缺少一个密封件，差点带来很大的麻烦，最后在师傅的教导帮助下才予以解决。从此我更加明白“千里之堤，溃于蚁穴”道理，尤其对于企业生产来说，不能放过一丝的失误。虽然在车间的见习时间只有短短的三个月，但我接触到了之前都没有机会接触的领域，并掌握了一定的机械知识。理论基于实践，实践给予我们经验，车间的实践让我受益匪浅。

20xx年10月至今，我被安排到见习。科室，相当于一个生产的组织者与管理者。特别是安全环保管理，是一个权小责任大的工作。安全科主要负责公司安全环保方面的日常工作，工作内容比较繁琐。在见习的这段时间，在部门领导的耐心指导下我从一个管理者的角度了解了日常管理的细节，也知道了作为一个安环工作人员要尽量做到面面俱到，考虑各种突发情况。我觉得我是幸运的，20xx年我公司的年度安全生产目标就是要通过“安全生产标准化一级企业”认证，同时也要通过“iso14001环境管理体系”认证。以此为契机，我学到了很多东西，也将学会更多的东西。日常安全环保管理中，通过领导的教导，我掌握了生产现场哪些是安全隐患，可能带来哪些后果，并如何整改……如此种种，都是书本上所学不到的，只有通过实战。

一年的见习生活结束了，此时此刻，心里百感交集，感怀时间过得太快，工作却没有做到自己理想的状态，虽然学到很多东西，但也发现工作中很多不足的地方，由于工作性质的错综复杂性，加上自己工作经验的匮乏，有些工作没有融入其中，对很多东西不知道如何下手。在以后的工作中，我会多问、多看、多动手，有条不紊地融入到工作中去。

寥寥数笔，难以尽情。人生的动力缘于对前方的未知，人生快乐与否在于已知和理想的差距，我知道，人生不乏遗憾，我唯一所能做的就是寻找遗憾与满足的平衡点。保持一颗平常心在人生的道路上不抛弃，不放弃，认真做事，踏实做人，做那个不起眼的蜗牛。我相信，这个不起眼的蜗牛最终会登上顶峰，让万人臣服，因为，它是一步一步走上去的。

**工作实训心得体会篇十三**

时间过得真快，一转眼间\_\_周的实习时间就过了。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自我很多的不足，感觉收益非浅。

“金工实习”是一门实践性的学科基础课，也是我们工科学生必须进行的工程训练、培养工程意识、学习工艺知识、提高综合素质的重要必修课。

这是我实习的感受：

第一课：车工第一天，心里充满了期待，毕竟是第一次实习。

车工要记的东西很多，可是由于之前我作了比较充分的心理准备与理论准备，倒也不至于令我手忙脚乱的。可是真正做起来的时候，各种问题就随之而来。首先，初出茅庐，畏手畏脚，很多工序我明白是这样做的，可是就是不敢确定，也许是因为第一次接触车床，感觉还是很紧张。和同学配合总是出现问题。

一个上午下来，我还没有加工好一个简单的锤柄，可是总算没有出大问题，也算是大幸了。

第二课：钳工没有第一天的活力了，觉得很疲惫。但仍然充满期待。

我们要做的工作就是用各种锉把锤头打孔，套螺旋，装配。

这个工种的全过程都是体力活。在教师讲解的时候大家都觉得挺简单的，但实际过程却大相径庭。

过程是辛苦的，但结果却是令人欣慰的。尽管隔了一个五一小长假，但经过两天的汗水淋漓，我最终做好了一个锤头。

第三课：铣、刨、磨床操作。

从这开始有点习惯金工实习了。

我想，经过这次实习让我认清了自我的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。因为自我缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。第二是工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习。第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是动手能力太差，看着师傅做的很好，总觉得挺简单，但自我实际操作起来却发现真的是十分困难。

总结：

“痛并欢乐着”这句话用来形容短短\_\_周的金工实习再恰当可是了。这次实习带给我们的不仅仅是经验，它还培养了我们吃苦耐劳的精神和严谨认真的作风。

“纸上得来终觉浅，投身实践览真知”。

短短的\_\_周就这样过去了，累过了，苦过了，也想过了，作品也不那么另人满意，但意义十分重大。一分耕耘一分收获，我们得到的锻炼远远高于我们付出的。

**工作实训心得体会篇十四**

这次的实习地点是中国的车城——十堰，东风汽车有限公司商用车发动机厂。两周的实习生活很快就结束了，感慨万千啊。第一次出省，带着新奇，带着激动，坐了二十几个小时的火车，熬过艰难的夜晚，好不容易才到的，我们那节车厢因为大都是我们学校的，所以一路上都很热闹。这次实习，我们主要参观了发动机厂、铸锻厂、整车装配厂、变速箱厂以及铸造一厂，听了发动机、曲轴工艺、日式管理等讲座。两周的实习，有带队辅导老师，工厂师傅的讲解，自己的努力，从中收益不小，非常感谢他们。

第一次看到实际生产，很多都是全自动的，加工中心，机械手等，不禁感叹现在的高科技，高效率，要多学知识才能跟得上时代啊，也看到了汽车行业的远大前景。通过这次实习，我们了解到实习是教学过程中理论联系实际的一个重要的实践性教学环节,增加了我们的实践知识,扩大了知识面,为后继的学习打下了基础,以至为今后的学习达到事半功倍的效果。本次实习不仅仅是对所学理论知识的进一步巩固，对书本知识的验证和深化，更重要的是我们把理论和实际结合起来;进厂实习，使我们了解到工厂里的各种生产流程，工厂自动化程度，以及国内甚至世界同行业的发展概况;同时，通过实习，我们了解平时所学知识在生产实践当中如何应用，怎么应用，这对正处于学习期间的我们是一个重要的启发和帮助。未来自动化正朝着信息化，网络化，智能化方向发展，而且绿色环保的创造则肯定是永恒的主题;自动化的飞速发展将使人类不仅可能摆脱繁重的体力劳动，而且要从繁琐的计算、分析等脑力劳动中解放出来，以便有更多的精力从事高层次的创造性劳动，同时智能化促进柔性化，它使生产系统具有更完善的判断与适应能力。当然这一切还需要我们大家进一步的努力。

当前随着科学技术的迅猛发展，各种产品品种类繁多，生产工艺、生产流程也各不相同，但不管何种产品，从原料加工到制成产品都是遵循一定的生产原理，通过一些主要设备及工艺流程来完成的。因此，在专业实习过程中，首先要了解其生产原理，弄清生产的工艺流程和主要设备的构造及操作。其次，在专业人员指导下，通过实习过程见习产品的设计、生产及开发等环节，初步培养我们的知识运用能力。经过在十堰一个多星期的实习让我亲眼见到了许多平时在学校里只闻其名不见其形的机床，让我对各种各样的机床有了比较清楚的认识。此次实习我们参观了东风发动机的几个生产车间，见到了许多加工机床。在工厂里实习让我们有了走近机床仔细观察它的机会，通过观察让我对机床的组成部分及各个部分的作用有了更深的认识，我们见到不同的机床由于它在零件加工中的作用不同而被放在了不同的位置上，并且我还知道同一批机床加工同一个零件随着零件加工的工序安排的不同，机床的摆放也不同，此时加工零件的工序是否安排得好就可以看出来了，工序排得好机床的利用率就高就不会造成资源的浪费，并且还可以提高零件的加工效率。由于行业特有的技术操作熟练性和其具有的较大风险性，很遗憾地，不能多做一些具体实践的操作，但是观察了一个个生产车间很多工人生产调试的过程，懂了很多。

这次实习更让我肯定了做事先做人的道理,要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。作为应届毕业生，在毕业前的这次专业实习，无疑是给了我们对机械自动化专业的清晰认识，这也是作为机械自动化专业的学生的最大感悟。当然实习中还有着更多的感触，包括学习，生活，工作各个方面。

就学习而言，专业实习它更偏重于应用，更加细致，要求也更加严格。作为应届毕业生的我们要想找适合自己的工作，在实际中实现自己的理想，必须不断的增加自己的能力，做事情更加专注。

就生活而言，专业学习展示给我们看各个不同的行业的人们的生活，不同行业的人们将自己的行业融入自己的生活，这样大的人群的生活展示给我们未来的生活远景，选择什么样的生活也是我们现在的最重要的抉择。一旦下定决心，也就要开始为自己的生活做准备，胜

利是属于有准备的人的。现在的我就要为自己的生活做准备，不断的充实自己。

就工作而言，本次的机械自动化专业实习，展示给我们了多种职业，让我们了解了目前行业的基本情况，为毕业后就业有更好的认识和准备。

实习虽然结束了，但是实习期间的所见所学给我的影响却没有结束。这两周周短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会和工作岗位起到了一个非常重要的作用。在生产车间里看到工人师傅们不断重复着同样的生产动作，认认真真，没有厌烦的表情，干一行就爱一行，他们这种扎实的工作态度和恬淡的生活态度感染了我。还有就是东风人在建厂初期的艰苦奋斗精神以及东风公司不断地寻求变革，不断创新，持续优化改善的观念都给我留下了深刻的感受。

**工作实训心得体会篇十五**

暑假一开始，我便踏上了社会实践的路程，准备一个人去打工，以便补贴生活，减轻家庭负担和提高自己的社会阅历，锻练自己的能力，使自己在将来的社会生活中更好地生存。

经过三五天的奔波，在自己亲自找工作的情况下，我到了\_商务酒店工作，进行了一次实践，接受了一次磨砺，收获了一笔财富，这个暑假也过得很充实。实践期间，我的职务是服务员，实践之前并不是很重视这份工作，觉得一切都很简单，真正开始后才发现当好服务员也是一门很有深度学问的。

记得上班第一天，我都不怎么开口，不知道如何开口与客人沟通，与同事之间也没有什么话要话。就简单的铺台布也大有学问，原以为只要铺上就好了，可在商务酒店里有很多要规范的，就连站姿都有商务的标准。夏天天气热工作那里有空调，工作环境与伙食还是相当不错的，刚开始我还有点飘飘然，感觉到了上流社会的生活，但酒店的人事管理很有问题，有好几次我都被气得想不干了，但我还是坚持了下来，认认真真做事。原来坚持下去，生活可以更加充实，原来“自力更生”是挑战与乐趣并存的。

在我的工作中，明白了很多很多：在工作时上司总有责备下属之时，这都是不可避免的。责备也要用适当的方式，既要与下属打成一片，也要保持自己的威严，虽然事实如此，但这也给我上了保贵的一课。它让我明白到别人的批评或是听取别人的意见时，一定要心平气各，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是难受的，而且要明确表示你是真心接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我要学会从哪里跌倒就从哪里爬起来，这是我应该做的。

我也从工作中学会了人际交往和待人处世的技巧。在人与人的关系中，我体会到了同事之间真的没有太多知心朋友可言，在利益面前，人都会为了自己。人往往是执着的，对待同事要圆滑点，不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周边的人沟通思想，关心别人，支持别人。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦泪，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，值得回忆。即使曾经哭泣过，现在想想都已经没有什么大不了了。

现在想来，暑假的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活道理是学校无法体会的，这也算是我的一等财富!暑期虽然只有短短\_天，但是在这段时间里体会到了工作的艰辛，锻炼了一下意志品质，同时积累了一些社会经验和工作经验。

大学生除了学好书本知识之外，还需要参加社会实践。因为很多大学生都知道“两耳不闻窗外事，一心只读对贤书”已经不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。

作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会正确衡量自己，充分发挥自己所长，以便进入社会可以尽快走上轨道。在这次最后的暑假中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。

感谢，是你给了我一个起点，这个起点将会促使我遯步走向社会，慢慢走向成熟，现在我的心也感觉到成成熟了，也许在进步中了。

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