# 2024年实训课程报告心得体会 课程实训个人体会(十六篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-08-18

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。实训课程报告心得体会...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇一**

具体的来说，第一、怎么去写教案，一个具体的教案包括哪些，在写教案时应注意哪些。不同的课题内容选择的教学方法和教具应有不同，教学方法和教具应该选择较适合内容的，有所讲究。

第二、选择多媒体授课时应把课件做好，课件在一定程度上影响着上课质量和效率。本次教学法实习我又重新温习了课件的有些基本做法。在选择多媒体教学时也应适当在黑板上进行板书，这样有利于学生的注意力和积极性以及大概课题内容。

第三、跟小组成员一起讨论、选题、交流、试讲、谈论，我体会到了团结互助是必不可少的，力量的巨大。那种相互信任、诚心诚意的指点不足和怎么改进，我更是感到一种家的温馨。要想干好事得静下心来好好的想和去做，有同伴的一起合作更是有效率和快乐。

第四、经过自己的试讲和同学的试讲以及评课我觉得要想把一堂课讲好应该具备如下内容：讲授者课前好好研读所讲内容，做好分析和写好教案，对问题的分析和讲解应采用一些比较恰当合理的语言以及实例。在多媒体课件方面应以学生来思考课件怎么做才更容易调动积极性和兴趣以及易懂。在教态方面应以一种平和的一起学习的心态去与学生学习，利用自己的，魅力调动学生的学习兴趣，及时鼓励和批评学生，注意语言的圆滑和学生的接受情况。在教学方法方面应尽量采用讲授谈论法、案例分析法、对比法、引导课文教学法。在上课方面应与学生的互动学习，讲课语言修炼和普通话尽量标准，教态要好，给学生有亲切感和老师的样子!

刚开始试讲有些紧张，普通话不标准，只是方面出现了一些问题，教态方面做得不够且有些不自然，黑板板书字迹不公整，我将会在以后好好培养自己。我相信认真用心去好好做了一切都会变得非常容易和顺手。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇二**

本学期我们在老师的带领下进行了市场营销实训，本次实训，我们全班分成了几个小组，小组成员在小组长的带领下分工协作，共同完成小组任务。

本次实训要求对某个具体行业的行业分析报告，营销环境swot分析，问卷调查汇报，价格策略分析和综合分析五个项目进行调查分析，每位小组成员负责汇报一个项目，其余四位成员负责提供资料。

在这五个项目中，我们每位成员都贡献了自己的一份力量，以下是我在此次实训中负责的工作：

首先，在项目一的行业分析报告中，我们组选择的是彩电行业，然后对其进行行业分析，我所负责的是彩电行业市场现状的资料收集，主要从行业发展历史，市场规模和发展趋势三方面着手，通过网上查阅资料，以及对实体彩电行业的了解，将资料整理归类后提供给此项目汇报人，然后再协助此项目汇报人完成行业分析报告，最后通过走访调查，包括路人调查和登门调查的方式，对整个彩电行业进行行业分析报告。在这过程中，我感受到了集体的力量是强大的，团结就是力量，合作就能成功。

其次，项目二的营销环境swot分析，由于项目一中对整个彩电行业进行了大致分析，所以通过比较，我们选择长虹彩电作为本次swot分析的对象，我们走访了马鞍的长虹专卖店，对长虹彩电的优势，劣势，机会，威胁进行了分析，最后得出应对策略，大体上分为两步，第一，发挥优势，回避威胁，实行产品结构调整，大力开拓高端产品市场，扩大技术革新，增强自身研发能力，减少对国 外核心技术的依赖 ，加强策略联盟，从而达到技术共享。第二，克服劣势，回避威胁，整合优势资源，脱离成长性不强的产业，根据消费者需求层次，进行市场分割 ，加强长虹品牌建设和售后服务，完善营销渠道，管理层次制定清晰的核心职能定位，加大销售一线的授权，从而加快对市场的快速反应。通过这个项目的资料收集及实际操作，我对整个长虹彩电的营销环境有了一定得了解，同时明白了个人的力量是渺小的。

再者，项目三的问卷调查，通过我们小组成员的努力，共同设计了一份完整的问卷，调查范围主要是然后走访校外一部分居民，请求他们帮组完成问卷，最后，我们共同整理归类统计，得出了一些数据，虽然在这部分工作中，自己的任务分配不是很多，但是还是体会到了与校外人们沟通交流的乐趣与技巧。

然后，第四个项目的价格策略分析，我们走访了涪陵的新世纪，苏宁电器，国美，重百的长虹专卖店，通过对同种型号的彩电价格及优惠政策和定价策略进行比较，发现大多数专卖店都选择尾数定价法，这告诉我们，如果以后从事营销工作，应该重视尾数定价法的作用。

最后，综合分析，对整个彩电行业进行了总体分析，然后对长虹彩电进行具体分析，我负责收集swot分析相关的资料。

总之，在整个实训过程中，我们都认真对待每一个项目，力求做的更好，分析更全面。从中，我了解到了企业要想长期稳定地向前发展，应该找准目标市场，注重销售技巧和定价策略，这次实训让我感受到了个人的力量是渺小的，集体的力量才更强大，完成任务的每个成员要齐心协力，团结才是力量。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇三**

作为一个学习市场营销的学生，实训操作相比原来那种纯理论性的授课方式，这种方式能让我们更容易去学习它。以前那种理论性的授课方式基本上是老师一讲到底，主观色彩太浓，限制了学生的知识视野和想象创造的天地。而现在的时代需要动手能力强的人才，能真正在社会的各个领域里从事干效率的创造性劳动的人。

在本次实训中，我们团队商议着营销的产品，进货地点、产品的性价比及季节性销售较好产品的调查。在最后我们只选取了其中两种产品进行销售，进行卫生用品销售期间，我们也卖过小零食，也在实训末尾做过西瓜生意。

在这次实训中我发现，做市场营销其实就是也是在营销自己，营销自己的理念和自己的人格。做人很重要，不要想着去欺骗你的客户，客户可能会因为相信你而上一当，但是他绝对不会上二次当，你可能会因此失去更多的客户和机会。诚信对于营销者整个的营销生涯中占有举足轻重的作用，无论在什么样的环境下一定要对自己说过的话负责任，诚信也是最基本的人格保证。营销者要和自己的客户真心的交朋友，多了解客户的需要，多站在客户的角度去考虑问题。产品虽然是没生命力的，但是人是有生命力的，人也可以赋予产品于生命力。一定要注意自己的言行，营销者的一言一行时时刻刻影响着客户对自己的看法，我们的一个微小的动作都可能会使我们成功或者全牌皆输。

做市场营销一定要吃苦耐劳，一分耕耘、一分收获真的在这上面有最全面的体现，做营销是很辛苦的，是体力和脑力的共同结合。所有的产品都需要营销者熟悉其相关的特点和产品与其他产品的优点。营销者一定要学会微笑，对自己微笑、对客户微笑、对困难微笑。微笑的魔力真的很大，大家在良好的气氛中交谈，

成功率会大很多。还有在现代通讯非常发达的今天，一定要用多种渠道去开拓我们的客户，多给自己争取一些机会，营销者才会在残酷的市场竞争中拥有自己的一席之地。

通过实习我明白到：工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中，如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，我牢记一个规则：永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

总之，这次的实训，把书面上的知识运用到了实际，这样不仅加深我们对营销的理解，巩固了所学的理论知识，而且增强了我们的营销能力。通过团体合作，我们懂得了合作的重要性以及懂得了怎样去配合一个团体，这为我们以后面对社会打下了基础。这次的实践经历使我们终身受益，给我们积累了经验，能够让我们更好地面对未来。并且这次的实训给予了我不同的学习方法和体验，让我深切的认识到实践的重要性。

在以后的学习过程中，我会更加注重自己的操作能力和应变能力，多与这个社会进行接触，让自己更早适应这个陌生的环境，相信在不久的将来，可以打造一片属于自己的天地。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇四**

上半年对我来说，注定是难忘的，这一年冬天，我离开了舒适安逸的学校，踏上了支教的旅程。作为一名实习支教教师，我在邯郸市魏县院堡二中度过了我大三的第二个学期。时光飞逝，不等我细细整理，半年的支教生活早已从指缝间溜走。这半年的支教生活，有喜悦，也有辛酸，但这都不重要，重要的是这里孩子们的未来。

前几天，从网上看到一个关于支教的感人故事——清华工科男的感人支教故事：我在清华等你来!视频讲述了在河北省张家口市赤城县后城镇上堡村这个与世隔绝的但距离北京仅仅三小时车程的村庄，有一群和城里孩子过着截然不同生活的“土孩子”。他们在黄土操场玩耍，教室布满尘埃，没有午餐，只有混合着泥土的饼干。清华工科男朱俊林、王乐天在和他们吃住在一起一周的时间里，试图记录下他们的每一个学习与生活细节，给他们上课，带去文具和自己组装的电脑，用自己的方式寻找一种改变他们命运的方法。清华工科男用行动证明着一个清华人的微薄之力给这个世界带来的改变，即使仅仅是一小步。“只要有需要，我们就一直在路上。”

同样是在农村支教，我也很希望给孩子们的命运带来一点点的改变，哪怕那些改变很微不足道，但是我也会通过那些改变看到我存在的价值，看到我实习半年的成果。

刚刚经历的顶岗实习支教就如同一个破茧的过程，我们都在被一件件大大小小的事情磨练着，我们都在完成各自的每一件任务之后留下属于自己的精神财富，每天都面临新的挑战，每天都要从心灵上或行动上改变自己、超越自己。在这一次次的挑战之后，我们都收获而属于自己的进步。

思想方面 这次的支教，让我亲身体验到了基层教育的艰辛与落后，体验到了学生们对外面世界的无知与好奇，更体验到了孩子们对知识和全面发展的渴望。这些，更让我明白了自己站在三尺讲台上的价值。同时，对班级各种事务的管理，对同学们的关心，让我有了对待工作的强烈责任感，使我明白，做任何事都要付出真心，都要负责任，对自己负责，对自己的行为负责，也是对孩子们负责。

教学方面和班级管理方面 我在院堡二中教三个年级的英语，小学三年级，八年级和九年级，另外还任三年级的音乐课。跨班教学，甚至是跨学科教学给了我很大的挑战，同时也锻炼了我多方面的教学能力。初上讲台的我，紧张但又很兴奋，看着讲台前一双双陌生而又好奇的眼睛，我在心里默想：一定要把这群孩子教好!

由于在我们来之前这里没有专业的英语老师，学生们的英语基础普遍不好。在半年的英语教学过程中，针对学生的英语水平，我尽量用简单易懂的语言来讲解，一个语法点，尽量多举几个例子，另外，还抽出很多的时间来让他们背单词，英语中单词是基础。

在三个年级中，虽然我是三年级的见习班主任，但我对八年级我付出的心血最多了。每当他们犯了错误，我都会抽出很多时间来给他们讲道理。初二的学生都是大孩子了，很多话他们都是可以听懂的，说的时间长了他们自然就懂事多了。在我的课堂上，他们总能遵守纪律，认真听讲，作业、单词的背诵也很积极了。有的老师问为什么学生在我的课堂上那么听话呢?我的回答是：一分付出，一分收获。

教学水平和班级管理水平的提高，也离不开我的指导老师的帮助。他教会我应该如何管理好班级，如何有效率地上好一节课，如何制定出符合学生特点的教学计划，这些都是课本上学不到的。在老师的指导和学生的配合下，我的讲课技能提高了很多，也和同学们成为了很好的朋友。这就是所谓的“亲其师，信其道”吧!

生活方面 校领导和老师们对我们非常重视，给予我们无微不至的关怀和照顾。在生活中和工作中，他们尽可能给我们提供方便，使我们倍感温暖。由于我们是自己做饭，所以处理生活琐事的能力，特别是厨艺，也有了明显的提高。

当然，在这个学期的支教中，我还存在着很多不足，还需要自己在以后的教学实践中不断改进，比如说在最初的时候，教师和学生的关系太近了，没有树立起教师的威严，学生觉得我太亲切了，有些调皮的学生就很难管。还有就是，在开始的时候，没有对学生的英语水平做一个全面的了解，导致教学过程中讲解的知识他们没有能力接受。

半年的支教生活虽不能说精彩，却意义非凡。它让我懂得了什么是渴求，什么是感动，什么是付出的艰辛，什么是收获的喜悦。如果让我用简短的话语来概括一下支教的感受，我的回答是：“艰苦并快乐着，平淡并享受着，付出并收获着。”支教对我来说是一次磨练，更是一种宝贵的人生经历。

最后，我要感谢学校领导的关心爱护和同事朋友的帮助，给了我一个发挥自己能力的宝贵机会，是我在思想、教学、班级管理和生活方面都有了提高，扩大了我的视野，丰富了我的知识。

支教生活，累却收获着!

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇五**

在本学期的开学初期，我们在学校机房进行了为期三周的ja实训。现在即将结束了，回首本学期的java学习，重点还是在学习概念等一些常识性的东西，通过这次为期三周的实训，遇到了很多自己感兴趣的问题，就会很有兴趣，当然学知识可不能凭自己的爱好和一时兴趣，不能遇到自己不敢兴趣的问题就把它抛给同学，要学会自己踏踏实实认真的去解决问题。要一步一个脚印，认认真真，踏踏实实，理论与实践相结合，在扎实掌握课本实例和内容之后，有一定的扩展阅读和课外学习，充分全面的了解ja的应用和扩展运用。

本次我们小组所做的程序是小小通讯录基本功能已经较好的完成，可是还是有一些不完善，比如我们的通讯录没有能够做到把通讯录里所储存的信息以列表的形式展现出来，所以还是有些不完善，，我们的指导老师对我们的程序作出了大体评价，发现我们的思想还是处于一个比较简单的过程当中，老师的几句简单评价，就带给我们无与伦比的冲击性，由于我们写程序的经验尚且较少，很多东西无法考虑到位，老师的点评，使我们认识到了不足与今后的前进方向与目标，使我们更加具有动力与激情，拥有了继续认真学习ja的信心，拥有了成为一位合格的高级程序员的壮志，在编写程序的过程当中，我们在一开始就遇到了问题，一直在纠结与是使用数据库连接还是使用文件，经过老师的耐心讲解，我们了解到了尚未接触到的jar包等一些列名词，但是经过数据库的抒写与连接发现sql20xx与sql20xx无法同步，所以最终我们选择了使用文件来进行这次程序的编写，第二个问题就是我们的程序在进行按钮新窗口的链接，在新窗口弹出时，无法将老窗口关闭，纠结了好久，询问老师，老师还给我用了父子的生动例子来讲解，最终我们查找jdk，查找类的用法终于完美解决!甚是兴奋! 在我所学的语言当中，我自认为ja是一门比较强大的面向对象的编程语言，不仅仅因为它的跨平台性，更多的是因为它的灵活多变和实用性较强，可以说比较的经典和强悍。

所以学好java语言有很大的用处，这次实训，面对一道陌生的题目和要求时，不应慌张和无措，首先应该想到这和课本上的哪些知识具有结合点，回忆和分析这种结构的算法和具体实施方法，综合考虑其他的方面，例如:该题的易写性和易懂性及其他的问题的可利用性。在编写时，一个小小的符号，一个常量变量的设定，这都无不考量着我们的细心和严谨，所以学习ja，不仅对我们以后学习其他语言有很大的好处，而且也让我们知道了和理解了作为一个编程人员首先应具有的良好心理素质，那就是冷静思考和专心致志。对待学术知识应该是严谨和认真。

这次实训，我们更多学到的是不懂就问和自己应该尽自己的全力去尝试，哪怕失败，只要自己尽自己的全力，和身边同学一起探讨而不是抄袭，团结合作，发挥团队意识，最后在自己的努力下，终于运行成功，这种成就感美不可言，心情愉悦至极。据我了解，软件工程专业培养的工程型人才要富有创新精神。软件工程技术人员致力于开发可靠好用的计算机产品和软件产品，必须具有扎实宽泛的知识面和较高的社会责任感，必须了解最新的技术进展、能够综合运用各方面技术并深刻理解设计一个合格产品所涉及的多方面因素，如市场需求、用户习惯等。另外，

这两个学科领域是相辅相成的，并共同推进计算机技术的方展。计算机技术的发展会推动软件的开发，软件工业则对计算机科学技术的进展以及软件应用领域的扩展起着重要的推动作用。软件工程人才的就业前景十分看好。

未来几年，国内外高层次软件人才将供不应求。毕业生主要在各大软件公司、企事业单位、高等院校、各大研究所、国防等重要部门从事软件设计、开发、应用与研究工作。有数据表明，我国软件出口规模达到215亿元，软件从业人员达到72万人，在中国十大it职场人气职位中，软件工程师位列第一位，软件工程人才的就业前景十分乐观。信息化是it界的焦点。而信息化的实现，除了需要技术支持，人才也是很重要的环节。如何培养与国际接轨的高素质软件工程人才，已经成为中国软件产业的当务之急。

软件产业的发展水平，决定了一个国家的信息产业发展水平及其在国际市场上的综合竞争力。目前，我国软件高级人才的短缺已经成为制约我国软件产业快速发展的一个瓶颈。在中国，国内市场对软件人才的需求每年高达20万人，而高校计算机毕业生中的软件工程人才还很缺乏，尤其是高素质的软件工程人才的极度短缺。尽快培养起适合信息产业所需要的高素质软件工程人才，已经成为信息化工作中的重中之重。java具有如此好的就业与发展前景，使我更加坚定了软件开发这条道路。但是自己还与很多不足，需要努力学习与改进，关键是读这个专业要自己动手实践，自己解决实践中发生的问题，对任何程序要懂得举一反

如果指望按书本的步骤做..指望每学期死记硬背通过考试..那绝对是没前途了..如果一个软件工程的学生都是在玩电脑游戏中度过每个学期的..那就不要期望毕业能找到本专业的好工作了.... sun公司副总裁、sun研究院院士、软件部首席技术官詹姆斯戈士林(jamesgosling)博士以java技术之父闻名于世。作为sun研究院院士，他亲手设计了java语言，完成了java技术的原始编译器和虚拟机。在他的带领下，java现已成为互联网的标准编程模式以及分布式企业级应用的事实标准，其跨平台的技术优势为网络计算带来了划时代的变革。自1995年5月正式推出的20xx年以来，java已从编程语言发展成为全球第一大通用开发平台。java技术已为计算机行业主要公司所采纳，同时也被越来越多的国际技术标准化组织所接受。1999年，sun推出了以java2平台为核心的j2ee、j2se和j2me三大平台。随着三大平台的迅速推进，在世界上形成了一股巨大的java应用浪潮。作为唯一在互联网上开发的语言，java平台以其移动性、安全性和开放性受到追捧。 目前，中国的软件人才主要有两方面的欠缺，一是英语水平差，二是软件开发经验缺乏。针对这种情况，很多软件学院大幅增加了英语课时，同时广泛采用国外原版教材，部分基础课和专业课采用双语教学甚至全英文授课。各软件学院还特别强调实践环节。像清华软件学院90%的专业课程都配有课程实验大作业，学生从本科二年级起就能根据兴趣选择参加各种研究所的研究工作。所以我还要努力学习英语，提高自己各方面技能java如此潮流，我就更具信心，争取早如成为一名合格的专业性人才!

最后终于要结束了，大家都有种释怀的感觉，当然我想我更多的是兴奋和自己掌握了知识之后的饱满感，学知识就像吃东西一样，吃饱了就应该好好的消化。要不断的温习和运用，做到举一反三，将所学知识充分融入到平时的学习生活中去，为以后的工作做好坚实的基础。感谢学校和老师能够为我们提供这次机会，让我们更好的掌握和了解ja这门语言。谢谢!

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇六**

20\_年x月，我终于踏进了梦寐以求的广交会展馆大门，担任参展商翻译工作，心情既兴奋激动也有些许忐忑不安。心情兴奋激动是因为我可以在这个广阔的外贸舞台上展现我十多年来学习到的英语与外贸知识了，还可以近距离接触到来自世界各地的客户;忐忑不安是因为我担心能力不够，听不懂外商与老板之间的洽谈。

老板是山东人，幽默风趣、平易近人，没有一点儿老板架子。他的工厂主要生产2mm—22mm规格的铁链与各种规格的宠物索具，产品远销世界各地。老板只略懂一些简单的英语，所以我的翻译责任更重大了。

尽管之前在网上查找相关的会展术语，但我开馆之前没有看过产品目录，对产品知识不了解，所以第一天上班心情非常紧张。为此，开馆第一天我就早早的来到摊位熟悉产品，了解报价单。老板看到我这么紧张，安慰我说他的产品不难翻译，很多大学生熟悉一天就能学会了。老板会在空余时间教我各种贸易知识与各民族的礼仪习俗，如埃及客户需要ciq开立的原产地证明书、穆斯林民族的客户吃的食物和水一定要有“清真”标志等等。

参展商摊位翻译不同于以往我在酒店担任的前台翻译，前者的翻译涉及到各种国际贸易专业知识与各行业的专业术语。第一天，有一位迪拜采购商对我们的产品很感兴趣，他指着一条规格是3mm的铁链问我“the material is g30?(是g30材料吗?)”我知道他在问材料，就回答说“the material is iron.”他继续问“is g30?”我当时不懂他说的g30是什么意思，加上对方有一点地方口音，就停顿下来思考了一下，他见我没有回答他的问题，就继续问“is g30?”,当时老板也在场，我觉得非常尴尬，后来他把g30写在纸上，我还是不明白g30是什么意思，但是老板一看，就连连点头说“yes, yes”，老板告诉我g30是高硬度钨钢的专业术语缩写，他能理解我不懂，因为各行都有专业术语。有了第一天的尴尬情况出现，当晚回到宿舍，我就到网上查找各种钢材的专业术语，比如q235是普通碳素结构的钢材，q195是很常见的碳素钢，比q235强度低，价格也较便宜，并且把它们拍成图片保存在手机里随时查看。事实证明，这些专业术语名词对我后来的翻译工作帮助很大。

开馆的第二天，有四位皮肤黝黑的采购商来到我们摊位，我们互相打招呼后，我指着产品架说“which product do you need?”他们就自己主动拿起产品看，并用他们的语言在商量，我很认真的听他们的对话准备翻译，可是他们讲的语言我根本听不懂。过了一会儿，其中一位女士递给我们一张名片，用很流利的中文说他们是来自缅甸的铁链采购商，让我们给他们列出2mm-12mm规格的铁链的价格，由于他们的国家不发达，国人消费的铁链质量要求不高，如果价格合理，他们会和我们大量订购并长期合作，她也打开手机让我看他们与其他厂家交易的提单照片，她给我看的提单与我在单证课上学习的提单样本几乎相似，那一刻我觉得课本知识真的很重要。从提单上，我知道了他们与其他厂家交易的价格与数量，该笔交易的时间是20\_\_年9月13号，提单上也有船公司的盖章，他们应该不会是在欺骗我们。老板见他们很有诚意，就给他们报了合理的价格，他们看后也没有异议，口头上答应成交了，相互留下名片，说回去后邮件往来、签订合同。由于他们很有诚意交易，订购量也很大，所以老板整天的心情都美滋滋的。从中，我也明白了，我们一定要学好单证知识，它在外贸职场上真的很实用，同时，我们除了掌握英语这门语言外，也还要掌握一两门其他语言，才能在外贸职场上有优势。

开馆的第二天下午，有一位外国人一进摊位就笑嘻嘻地和老板打招呼说“hello! 你好!”老板说他是来自黎巴嫩的老客户，那老外性格非常开朗，也非常热情地和我打招呼。接着，他坐下来问他之前的订购的货物广交会上询问的人多不多，有没有来自黎巴嫩和土耳其的采购商来看产品，老板就说没有，他很开心的笑了，笑得好像圣诞老爷爷。他从包里拿出一沓表格，表格上都已经列好了他要采购的产品型号，就等着老板给他列价格。老板跟他交情似乎很不错，给了他所有客户中的最优惠价格，而他同样又给老板提了很多产品建议，互利互惠。值得一提的是，这个黎巴嫩客户很幽默，他说他会用中文说数字，他用英文“son(儿子)”的发音来记忆中文数字“三”的发音，他引得我们都哄堂大笑，气氛十分的融洽。聊完正事后，他从包里拿出一盒包装精致的糕点，他说这是他从黎巴嫩带来的，这糕点在他们国家很出名。他也给我介绍了他国家的风土人情，并打开手机给我看他家乡与家人的照片，那天闭馆后，他请我们去珠江新城一家叫bosphorus的西餐厅吃晚餐。

后面几天都有来自世界各国的采购商来询问价格，他们为了避免产生错误，都会将他们想要的规格写在纸上，再让我们给他列出价格，报价都是报fob青岛价。然而，由于平时上课听习惯了外教纯正的英语口语，所以当接待到来

自中东和印度的采购商时，不熟悉他们的口音，翻译起来非常吃力，他们能听懂我讲，但我却很难听懂他们讲。后来，我渐渐地总结到了经验，把他们说的关键词翻译给老板，如果确实听不懂，只要我们主动热情、耐心、微笑地对待他们，他们都会重复说几遍，甚至会用肢体语言或者用笔写下来直到我们理解为止。

下面就总结一下我的广交会感想：一、勤于思考、发现问题，不断总结。常常都会被客户问到一些我并不了解的问题。有的可能对于内行的人来说属于很简单的常识，可是我从来没听说过，于是我每天都把问题记下来，用空余时间问老板或者到网上查找。二、翻译过程中头脑要保持沉着冷静。在翻译过程中难免会遇到不懂得词汇或者专业术语，还会遇到各种口音的英语，这些原因可能会让我们听不懂对方说的话。即使碰到沟通上的问题，但也不要慌张，头脑要保持沉着冷静，可以互相用写或者肢体语言来交流，双方都明白易懂，合作起来自然也愉快。 三、与客人洽谈时要做好记录。 跟哪位客人谈了哪些内容，都要做详细的记录，什么规格，报价多少，须一一记录下来，重点客户做好标记，这将会对老板回公司后给客户发邮件有很大帮助。四、要保管好客户名片。客人的名片要及时订在笔记本上，不要乱放以免搞丢或者弄乱了。

总而言之，此次的广交会翻译实习开阔了我的视野，为我将来的外贸业务工作积累到了宝贵的经验和奠定了人脉基础，也更进一步地认识了自我，我一定会好好总结经验，不断积累知识，努力完善自我，在以后求职道路上争取有更好的表现和更大的收获。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇七**

时间匆匆走过，心内科实习的两周时间就在不经意间“流失”了，不长不短的两周时间里，用心的话，能够学到的东西还是很多的。

首先，先讲一下在这里学到的东西。第一，明确了自己的职责，懂得高责与初则之间应该完成哪些工作，知道每个时间段自己应该去做什么，对一些护理文书的书写也有了一定的了解。第二，学会了组员之间的分工与合作，互相帮助。第三，之前对心血管相关疾病的了解只是在书本上知道一些理论，现在通过亲身的接触，对疾病的认识就更加深刻了。另外，还学会了对一些简单特殊心电图的判断。第四，一些护理技能操作得到了很大的进步，因为在这里能够自己动手的机会很多。第五，懂得了健康宣教对患者的重要性，学会了对患者相关疾病的健康宣教。最后一点，就是面对不同的病人，应该如何去沟通，虽不能说完全学会，但还是掌握了一些沟通技巧。除此之外，可能还有一些自己在无形中就学到的东西，只是现在还没发现。

其次，既然是写心得，就讲一下自己在心内科的感想吧。一开始来的这个科时，看到那一大堆的初则与高责的工作细则，自己是有点迷茫的，毕竟之前都是跟着带教老师走，从来都是像个机器人那样听从指挥，现在样样都要自己亲力亲为，感觉自己好像达不到那个水平。不过经过两周的磨练，发现原来并没有想象中的那么困难，所以说，实践出真知啊。

还有一点，我发现我们的排班好像有点不太合理，就拿我来说吧，一下子连上7天的高责，然后突然上初则，对我来说，就有点乱，不知道自己具体应该要做什么，感觉会很凌乱。确实，我第一天上初则时，总是忘了做这做那，角色转变不过来。如果每天都上不同的班，一天初则一天高责那样，不知效果会不会好一点。

说实话吧，在这个科里，唯一的不好就是人际关系，感觉它好像处于一种冷漠的状态，好像同事间没有什么交流。我也不知道为什么会这样，让人觉得没一点激情，大家除了工作还是工作。另外，个人觉得护长缺少了对下属的一些赞扬与肯定。护长对工作的严谨是很好的，当下属出现错误时及时指出，另外加一些适当的批评，这是对的。但是当下属的工作做的很好的时候，给予一些肯定是很重要的，有时候，一个小小的表扬就可以大大增加我们的积极性。这只是我个人的看法，也许护长有表扬下属，只是我不知道而已，呵呵。

最后，很感谢心内科的所有老师，特别是xx老师，在你们的精心教导下，感觉我们又长大了一点，懂事了一点。当然还有感谢那里的护工阿姨，她们平时都对我们很好，很关心我们。在往后的日子里，我会再接再厉，力求做到最好。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇八**

实习人：品管部sqe余小军

实习时间：20xx.10.12-20xx.10.12

实习地点：深圳金源康(宝裕华)实业公司

实习目的：学习abs电镀工艺流程、不良分析及改善，协助控制公司品管iqc电镀品进料质量。

电镀就是利用电解的方式使金属或合金沉积在工件表面，以形成均匀、致密、结合力良好的金属层过程。

一、 abs塑料电镀原理

塑料成型后经过清洗、粗化、敏化、解胶等表面处理后，再进行沉镍、镀铜、镀镍，最后在表面镀一层致密抗氧化高强度铬层，使塑料产品呈现金属光泽，增强美感和使用寿命。

abs塑料是塑料电镀中应用最广的一种，abs塑料是丙烯腈(a)、丁二烯(b)、苯乙烯的三元共聚物，丁二烯的含量对电镀影响很大，一般应控制在18-23%，丁二烯含量高流动性好，易成型，与镀层的结合的附着力好。由于abs非2，所以电镀前必须附上导电层，形成导电层要经过粗化、中和、敏化、活化、化学镀等几个步骤。

镀铜原理

同理镀镍镀铬的原理也如此，只是溶液成分和阳极板的组成不一样而已。

二、 循环缸电镀流程及工艺

流程部分

1、素材进料检验

电镀前必须对abs素材进行进料检验，主要为外观和性能两方面。外观检验项目主要为：尺寸、飞边、凹坑、油污、顶针印、气迹气纹、拉伤、麻点、性能检测项目主要有：内应力测试、死胶等

2、除内应力

产品在65+/-5℃的条件下烘干3小时，除去产品成型过程的内应力。

3、 涂绝缘油

塑料产品电镀前需要进行绝缘处理，产品表面并非100%上镀层，根据客户要求某些部位不需要上镀层，就要在这些位置做绝缘处理，涂上一层绝缘油，在化学镀过程中对这些部位表面进行保护。

4、电镀

根据产品的大小和筋条框架结构选择合适的电镀挂具，产品上挂后先进行前处理

(1) 产品化学清洗除油 化学除油的原理为利用碱性溶液对油脂的皂化作用可除去皂化性油脂，利用表面活性剂的乳化作用除去非皂化性油脂。清洗缸液主要为去污粉、10-20g/l氢氧化钠的水溶液，在打气的作用下，产品在60-68℃温度下，时间为1-5分钟对表面脱模剂、指纹、蜡质层等可见杂质进行清理。皂化反应方程式是：

(c17h35coo)3c3h5+3naoh=3c17h35coona+c3h5(oh)3

(2) 亲水浸泡

亲水缸主要成分为稀硫酸(20-30ml/l)、亲水剂(5ml/l)，在30-40℃温度下对产品清洗2-8分钟，目的是使后续处理过程中溶液能充分接触产品表面。

(3) 粗化处理

粗化缸液主要成分为浓硫酸(380-400g/l)和铬酸酐(380-410g/l)，在波美度50+/-2，68-70℃温度下对产品清洗3-20分钟(根据实际情况调整走机时间)。主要目的是与高分子有机物表面进行反应，在强氧化和强脱水的作用下，产品表面的小分子会发生降解脱水反应，小分子脱落从而表面形成微孔结构，起到增加产品表面粗糙程度，能提高镀层与产品的附着力。第二个目的是腐蚀产品表面未能清洗掉的有机杂质，第三个目的为增强塑料产品表面的亲水能力。粗化程度的好坏直接影响到镀层的结合力、光亮度和完整性。

(4) 纯水洗

清洗硫酸及铬酸，防止杂质离子带到后续缸内。

(5)酸化还原(中和活化)

缸液主要成分为稀盐酸(ph值3-4)和焦亚硫酸钠 2～5g/l，目的为清洗还原粗过程中残留的高价铬离子，避免硫酸根离子和高价铬离子污染后续缸液，保证活化液的使用寿命。

(6)纯水洗

清洗清除中和过程中产品附带的氯离子。

(7)预浸

预浸液(盐酸150～200ml/l，bpp 18～12ml/l)可对活化液起到一个缓冲作用,减少前面可能出现的有害物质进入活化槽,防止活化液中的盐酸被稀释以及胶体钯直接和镀件表面的中性水接触而导致的破坏性水解。

(8)沉钯

缸液主要成分为正二价锡离子(2-4g/l)、胶体钯(2-5%)、稀盐酸(150-200ml/l)，胶体钯活性极强，能活化塑料产品表面的分子，使化学镍层能充分致密的吸附到塑料产品表面，为后面的化学镀镍提供催化中心———细微的钯金属小颗粒。先进行预浸处理，预浸预浸作用是增加活化液的使用寿命,减少活化液的无谓损耗。在波美度为7+/-1，温度20-30℃下对产品进行1-5分钟的浸泡清洗处理。

(8)解胶

缸液主要成分为稀硫酸(25-35ml/l)和17n：(10-20g/l)，解胶解胶可去除胶团表面的两价锡,使钯暴露出来成为化学镀镍的催化活性点。吸附在塑料表面的胶体是以钯为核心、外围为二价锡的粒子团,而活化后道的清洗工序使二价锡水解成胶状,把钯严实地裹在里面,使钯催化作用无法体现。通过45-55℃温度，波美度5+/-2，1-5分钟的浸泡清洗，能达到解胶目的。

(9)化学沉镍

缸液主要成分为次氯化镍、柠檬酸钠、氨水和适量的有机酸组合络合剂、促进剂等。化学镀镍可在钯催化，ph值为8～10波美度6+/-2，温度为25～45℃，5～8分钟时间浸泡下,在塑料表面沉积一层导电镍层。

(10)纯水洗

纯水清洗沉镍过程中产品表面附带的溶液。

(11)换线

将产品从前处理线转移到电镀处理线。

(12)酸化

用单缸稀硫酸对产品进行浸泡清洗1分钟，为镀铜作准备。

(13)镀焦铜

目的为在化学镍层表面镀上一层铜，增强导电性能，并对表面的损伤进行修复。缸液主要成分为焦铜(cup2o725-35g/l)、焦钾(k4 p2o7180-280g/l)、各种光剂和修复剂。所有镀种都必须镀焦铜，具体作业为波美度20+/-2，ph值8.5-9，电压1-4伏温度45-55℃的条件下电镀2-8分钟。

(14)纯水洗

纯水清洗产品表面附带的焦铜缸溶液。

(15)镀酸铜

镀焦铜后在产品铜层表面再镀一层铜，主要是增加铜层的厚度、光亮性和导电性能。缸液成分主要为硫酸铜(190-220g/l)稀硫酸(60-70g/l)，氯离子(氯化铜60-100ppm)。具体作业为波美度20+/-2，ph值3.8-4.2，电压2.5-7.5伏温度24-38℃的条件下对产品进行5-45分钟的电镀。

(16)纯水洗

纯水清洗产品表面附带的酸铜溶液，避免铜离子带到后续电镀缸。

(17)酸化

对产品进行稀硫酸酸化预浸，为进入镀镍缸作准备。

(18)镀镍

在产品表面的铜层再镀上一层镍层，增强产品表面的金属光泽。

半光镍缸液主要成分为硫酸镍(niso4:220-280g/l)、氯化镍(nicl2:50-60g/l)、 硼酸(h3bo3:35-45g/l)、光剂等。具体作业为波美度20+/-2，ph值3.8-4.2电压2-6伏温度55-60℃条件下对产品进行2-15分钟电镀处理。

光镍缸主要成分为硫酸镍(niso4:220-280g/l)、氯化镍(nicl2:50-60g/l)、硼酸(h3bo3:35-45g/l)、光剂。具体作业为波美度20±2，ph值 4.0-4.3，温度55-60℃，电压：2-9v条件下电镀2-10分钟。

镍封缸液主要成分为硫酸镍(niso4:220-280g/l)、氯化镍(nicl2:50-60g/l)和硼酸(h3bo3:45-55g/l)。具体作业为波美度20±2，ph值 3.8-4.2，电压2.5-8v，温度55-60℃下电镀处理1-5 分钟。

(19)纯水洗

清洗镀镍过程中产品表面附带的镍缸溶液。

(20)酸活化

对产品进行稀硫酸酸化预浸，为进入铬镍缸作准备。

(21)镀铬

镀铬主要作用是在镍层表面镀上一层薄铬，主要目的是增强电镀层的强度。

三价铬缸主要成分为三价铬(cr3+：22-30 g/l)、添加剂(400-430g/l)、稳定剂(75-85ml/l)、调和剂(3-8ml/l)、修正剂(3-4ml/l)、硼酸(75-85g/l)，具体操作为波美度24-28，温度30-38℃，ph值2.3-2.9，电压5-11v条件下电镀处理120-300秒。

六价铬缸主要成分为六价铬(cro3160-250g/l铬酐)、硫酸，具体操作为波美度20±2，温度30-4℃，ph值2.3-2.9，电压3.8-7.0v条件下电镀处理3-15分钟。

(22)纯水洗

(23)烘干处理

电镀完毕后对产品进行烘干处理，在60+/-5℃的温度下烘干30分钟。

(24)电泳

为增加电镀面的抗摩擦能力，对产品表面镀层进行电泳，形成一层致密的保护膜。

(25)烘干处理

(26)下挂检查

下挂后对产品进行简单包装，品管fqc根据客户及公司内部标准对产品进行100%全检和包装。

(27)oqc抽检

根据抽样计划，oqc对fqc全检的产品进行抽检。

(28)入库出货

abs电镀工艺部分

金源康(宝裕华)主要镀种有光铬、半光铬、珍珠铬、光镍、珍珠镍、碱枪色、酸枪色、浅枪色、24k金、18k金(注：带\*号为可选可不选工艺)

光铬 半光铬 珍珠铬 光镍 珍珠镍 碱枪色 酸枪色 浅枪色 24k金 18k金 除油 除油 除油 除油 除油 除油 除油 除油 除油 除油 粗化 粗化 粗化 粗化 粗化 粗化 粗化 粗化 粗化 粗化

沉钯 沉钯 沉钯 沉钯 沉钯 沉钯 沉钯 沉钯 沉钯 沉钯

解胶 解胶 解胶 解胶 解胶 解胶 解胶 解胶 解胶 解胶 化学镍 化学镍 化学镍 化学镍 化学镍 化学镍 化学镍 化学镍 化学镍 化学镍 焦铜 焦铜 焦铜 焦铜 焦铜 焦铜 焦铜 焦铜 焦铜 焦铜

光铜光铜 光铜 光铜 光铜 光铜 光铜 光铜 光铜

半光镍 半光镍\* 半光镍\* 半光镍\* 半光镍\* 半光镍 半光镍 半光镍 \* 半光镍 半光镍

光镍 光镍 光镍\* 光镍 光镍 光镍 光镍 光镍 光镍 光镍

珍珠镍珍珠镍 珍珠镍 珍珠镍 珍珠镍\* 金金

光铬 光铬 光铬 碱枪 酸枪

三、电镀过程中的制程管控部分

1、除油

如产品有条痕或缝隙较深，应提高含量和稍微提高打气量。打气大小按产品条痕或缝隙大小而定。

2、粗化

在这个环节里，操作员应注意铬酐一定要洗干净，对于有孔的要动几下，因为孔里有空气，如果粗化不到，会造成漏镀。(原理：把abs里面的成份腐蚀成凹坑，以便于活化时pa的填补。)

3、中和

中和的目的是去除cr03，防止cro3污染后面的药水，为了保持其洁净度一个星期必须换一次，平时要常加原料。

4、活化

这个环节比较重要，如果活化剂较少，那pa的填补凹坑的能力大大降低，从而造成化镍速度减慢，会发生较多的漏镀毛病。通常在钯含量相同的情况下,塑料经过处理的活化剂活性越高,下面化学镀镍越不容易产生漏镀现象。活化液并非普通溶液,而是胶体液。胶体钯活化液活性的高低,并非取决于溶液中钯含量的高低,而是取决于胶体颗粒的细度及数量的多少。一般而言,相同钯含量的活化液,制备出的胶体颗粒越细,胶体数量越多,则活化液体现出的活性越高。注意产品要洗水到位,严禁铬水带入.本产品在此缸停留时间不要太久(若有绝缘工件，在此缸不能停留太久)小心绝缘油层沉上。

5、解胶

作用：解除上工序的原子钯为核心的胶团，可去除胶团表面的两价锡,使钯暴露出来成为化学镀镍的催化活性点。

重点管控：因产品带水缸水容易被铬水污染造成黑点漏镀,要求洗水要干净,发现缸水变为青绿色时,要及时更换。

6、化学镍

作用：以自动催化还原反应在钯活abs/pc基本上使表面形成均匀化学沉镍镀层(一层导电膜)。

重点管控：严格标准范围,失调时易造成缸水分解.原料添加必须过滤干净,沉积速度在20秒左右,清缸周期为15天,次钠为加速沉积速度,柠檬酸钠和氯化铵性质为缓冲，降低沉积速度，ph的高低也决定沉积的快慢当ph降低时，以cp氨水调整。这一环节尤其重要，因为只有镍的沉积得好，才能保证后面电镀的良好。 不能立刻打气，因为立刻打气会把pa冲掉，待沉一层镍后，再开打气。 次亚磷酸钠作为还原剂一次不能添加太多，因为太多会造成镍离子的过分被还原成镍单质，使药水ni2+的浓度大大降低。

7、预镀焦铜

特点：为了防止镀层烧点,需进行的小电流预镀，可使镀层具有高度的平滑与柔韧性。

重点管控：：要保持镀液的纯度,所添加的料须过滤干净.50℃为最佳温度.产品镀后表层为红色,稍亮.焦钾含量低镀层偏黑.本产品出缸后可选别是否有漏镀或不导电。

8、镀酸铜

特点：镀液容易控制，镀层填平度极佳，镀层不易产生针孔，内应力底，延展性强，杂志容忍度高，镀液寿命长，电镀表层清澈闪亮。

重点管控：电流大易烧焦.电流小镀不亮有麻点。硫酸含量高易烧焦.含量少低位镀不亮.氯离子高起沙有流纹.低时有针孔沙点添加硫酸铜必须过滤.

9、镀半光镍

特点：防腐性能高，镀层填平度高，柔软性良好，操作维护容易控制。

重点管控：原料必须经过过滤后添加，镍含量的高低影响到镀层的厚薄，硼酸含量低有针孔.镀层脆。含量高易阳极钝化。ph过低容易起白迹。

10、镀光镍

特点：在宽广的电流密度范围内，可获得光亮及填平度均匀的镍镀层，镀层柔软洁白，低电位覆盖能力平均，光亮度及填平镀及佳，电镀分解物低，镀液使用寿命长。

重点管控：原料必须经过过滤后添加，镍含量的高低影响到镀层的厚薄，硼酸含量低有针孔.镀层脆。含量高易阳极钝化。ph过低容易起白迹。

电镀线各缸作用(特点)及重点管控事项

1、 光铬：

特点：维护简单，高覆盖能力及分散能力，可在较低温度及电流密度下操作，镀层硬度高且高电流密度处不易发白、发灰。

重点管控：铬酐含量高低决定镀层质量.严控在标准范围.电镀中不能断电再镀。

2、三价铬：

特点：环保产品，不含六价铬，废水处理容易，镀层色泽均匀，镀液具有良好的均镀能力和覆盖能力。

重点管控：生产产品时电流不宜过高，以免产生颜色与色板不符，电流过底容易发黄，ph值严格控制在2.3-2.9范围之内。

3、珍珠镍：

特点：镀层洁白柔软和细致，硬度高，不易留下指印，操作简便、不易起黑点和光点，走位好，在宽广的电流密度下，可获得非常均匀的珍珠镍镀层。

重点管控：原料必须经过过滤后添加，镍含量的高低影响到镀层的厚薄，硼酸含量低有针孔.镀层脆。含量高易阳极钝化。ph过低容易起白迹。

4、 黑枪：

特点：镀液稳定性高，镀层色泽均匀，防腐能力及耐磨性高，不易褪色，覆盖能力好。

5、 无镍枪：

特点：镀层具有高雅而美丽的独特黑色，镀液稳定性高，镀层色泽均匀，防腐能力及耐磨性高，不易褪色，没有镍的过敏副作用，覆盖能力好。

四、电镀不良及其改善措施

1、发黄

原因分析一：镀镍过程中电流过大将产品表面烧焦。

对策：调小电镀电流。

原因分析二：因挂具反扣松动，镀镍过程中挂具机械性摇晃震动，挂具与横梁之间接触不紧密造成电阻大电流过小，导致镀层太薄，露铜层底色。

对策：对反扣松动损坏的挂具进行修理或报废处理。

2、镀层发亮

原因分析一：酸铜缸、镍缸的电镀时间过长，造成膜厚偏厚发亮。

对策：降低走缸时间或增加走空缸，控制电镀时间。

原因分析二、光剂量过大

原因分析三：粗化腐蚀过度造成产品表面粗糙，微孔过大，后续的填补作用不到位造成表面粗糙发雾发麻。

对策：减少粗化处理时间

对策：电解片电解消耗光剂或加活性碳进行清缸处理，重新调节光剂含量。

3、镀层发雾

原因分析：酸铜缸电镀时间过短，铜层表面不够光滑细腻，造成后续发雾。

对策：调整酸铜电镀缸的电镀时间。

4、麻点

原因分析一：素材本身问题，材质不合格;加入色粉混合不均匀。

对策：注塑改善

原因分析二：解胶不彻底导致化学沉镍不均匀，造成后续化学镀层不均匀发雾。

增加解胶时间，提供更多的沉镍机会。

原因分析三：缸液杂质多，使用周期长

对策：组织清缸处理

原因分析四：起缸后产品表面附带的缸液没有清洗干净，走空缸时间长，缸液在产品表面留下痕迹造成麻点脏污。

对策：增加清洗时间和强度，或手提产品减少走空缸时间，尽快进入下一步电镀缸。

5、附着力不够百格不通过镀层易脱落

原因分析一：注塑成型过程中素材受压后内应力未消除，电镀后素材内应力释放体积变大造成镀层发裂易脱落。

对策：对素材进行内应力测试，内应力未消除的进行60+/-5℃温度下3小时烘烤，释放素材内应力。

原因分析二：素材前处理时粗化不不到位，产品表面光滑微孔结构不够造成附着力不够。 对策：增加粗化时间

原因分析三：沉钯敏化不到位，塑料表面分子活化不到位，造成化学镍不能吸附到塑料表面。 对策：检查敏化溶液浓度，调整到适当浓度或增加温度和敏化时间。

原因分析四：解胶不彻底造成化学镍层沉积不到位，不均匀，不能形成足够、均匀“晶胞”，塑料表面不能提供沉镍场所。后续镀层不致密，易脱落。

对策：检查解胶溶液浓度和温度，调整到规格范围内，或适当延长解胶时间。

6、 漏镀不良

原因分析一：素材问题，b料分子分布不均匀， 造成死胶。

对策：进料控制

原因分析二：粗化不到位，塑料表面没有形成微孔结构，后续化学镍不能很好吸附上。 对策：检查粗化缸溶液浓度、温度，调整到规格内;适当增长粗化时间。

原因分析三、沉钯敏化不到位，塑料表面分子活化不到位，造成化学镍不能吸附到塑料表面。 对策：检查敏化溶液浓度，调整到适当浓度或增加温度和敏化时间。

原因分析四：解胶不彻底造成化学镍层沉积不到位，不均匀，不能形成足够、均匀“晶胞”，塑料表面不能提供沉镍场所。后续镀层不致密，漏镀。

对策：检查解胶溶液浓度和温度，调整到规格范围内，或适当延长解胶时间。

7、 上镀层不良

原因分析：敏化过度造成绝缘油溶解，镀层上到绝缘油位置。另外双色料敏化过度，pc料会上镀层。

对策：降低前处理敏化时间。

五、总结

经过驻厂在生产现场实地学习，金源康品管几位副理和产线作业人员的讲解下，初步的了解塑料abs电镀流程、工艺、产线的机台设备及不良产生原因、改善等我之前不懂的知识。因实习时间有限和驻厂期间我司产品不多，学习了解的知识十分有限，在今后的工作中一定虚心学习，积极进取，能为我们万德公司电镀进料质量管控尽一份力。

电镀实习总结与体会

实习项目只有1个月的时间，所以只选择了自主保全这个项目。

本次实习的要求为：建立电镀车间的设备维护体系。建立设备的维护体系的目的，是完善各构成板块，有效的按照体系内容去执行，提升设备效率，最终达到“零故障”的目标。

要使设备能一直处于无故障的运行状态，就要在设备产生故障前杜绝，实施“预防性维护”，我将其划分为四个大部分，如下图所示。

自主保全是通过生产一线人员对设备的点检、保养以及简单故障的修复，使设备能一直处于正常、高效的工作状态。针对自主保全的重要地位以及车间内的点检保养实施状况不足的现状，我选择了改善自主保全活动这个项目。

在正常情况下，设备突然损坏的情况是很少的，大部分故障都是由于零部件轻微磨损的逐渐发展而形成的。如果能在零件磨损或劣化的早期就发现故障征兆并加以消除，就可以防止劣化的发展和故障的发生，而设备的点检就是早期发现征兆能事先察觉隐患的一种极为有效的手段，保养则是对已劣化的部件进行恢复。只要把设备的日常点检和保养做好了，80%以上的隐患是可以早期察觉、排除的。

实施计划

通过一段时间的收集和修订，制定了新的点检(日、周)保养(日、周、月)表，并于1/7开始导入实施。变更内容如下：

新表单改善了原表单点检保养项目相互混淆的状况，明确区分了点检保养项目、点检保养的工作内容，同时也整合了一些重复的地方，简化了表单记录。表单细化了各个项目，同时为了方便操作人员的点检，每一个点检项目都制定了点检临时判断基准。

新的点检表为了体现出“点检即发现问题”的功效，在填写方式上做了变更。如：良好-a;更换-g;紧固-j等，有别于原来表单一律打“√”的方式，用不同的符号来记录发现的问题，可以统计出各部件的可靠工作周期，并可确定其点检、保养频率。

实施表单的同时也是对项目的检验，在实施的过程中，对有缺失的点检保养项目进行了汇总，同时也对临时点检基准进行确认、补充和修改。修改后的表单将转给电镀车间，在确认后从2/11开始在全生产线使用正式表单。

新表单的功能

在表单实施的过程中，我一直对实施效果进行跟踪确认，并不断和员工进行沟通，让他们了解点检保养的重要性。对于填写方式的变更，生产线员工在理解各符号代表意义后，从刚开始的不习惯，慢慢接受并按照说明执行。

遵守设备运行的基本条件，是自主保全能正常运行的基本保证，故在建立点检保养表单的同时，我还对现场生产条件记录表进行了整合和修改，使记录方式简单有效。

后期体系说明

自主保全只是预防性维护的基本构成，要使生产设备达到“零故障”，还须建立、完善其他板块。

对故障的分析以及维修调整的记录，可在找出故障真正原因的同时，得出关键部件的mtbf-mttr，这可为预防性维修提供周期基础。

故障维修记录经过汇总、整理后，可将调整步骤标准化，制作成opl等，作为人员教育教材，提升人员水平。

要了解的设备利用状况以及如何减少过程中的损失时间，可与ie组共同建立设备运行状态表。通过数据的收集可明确知道各项目所占用的时间、比率，以及设备的利用率，性能运转率和设备综合效率等，这些都是考核设备状态的重要指标。

过程中遇到/发现的问题

1. 在推行新的表单时，遇到的阻力主要是想法上的不统一。

从刚开始的填写习惯的变更，接受起来大概花了一个星期左右的时间，这是破冰的最初成果。但我们需要有更好的效果，希望调试人员从“做”变成“做好”到“主动的做好”，这个改变的过程是很缓慢的。

在实习期间，我每天都跟现场的员工进行交流，虽然通过交流可以向他们传达一些“预防性维修”的思想，但是，要想改变他们一直以来的思维模式却是在短时间内无法做到的。这需要我们的领导者反复的灌输我们的企业文化，然后形成共识，大家共同来监督，才会行之有效的改变现状。

工作的实施是由基层人员来具体操作的，他们的想法以及配合程度决定了项目实施的结果，而这当中，班组长的态度在很大程度上又影响着他们的想法。所以，要想管理层或新的想法能切实的执行下去，班组长和管理层想法的统一尤为重要。“改革就是要换脑”，当我们有好的想法时，旧有的想法要变更，思维要统一，才不会形成约束好的想法实施的桎梏。

2.关键生产设备备件的可获得性不高。

工具、备件的放置没有明确的标识，我们希望能“30s内找到工具”，但现在员工花费在找寻的时间上远远大于30s。员工在保养、品种切换时不能快速的找到合适的备件、工具。如何去改善，除了需要有效的时间管理和统筹安排外，也需要5s来帮忙。

例如：工具、备件定点放置，不同型号的备件做好区分、标示，以及“要”还是“不要”的整顿，在生产需要时就可快速的找到合格的备件，节约生产时间。

3. 每周一例行的“周保养”实施时间都较长。

一般周一准备时间都会花费6小时以上，如果将工作内容和工作时间目标化，人员负责部分责任化，监督体系化，相信所花费的时间会明显降低。

建议

在电镀车间实习期间发现的一些问题，提出我的一点建议：

其他

在实习的后期，针对客户的生产审查，在石主任的安排下，我对生产线的流程管理也进行了自查。根据客户的审查要求，从中可以找出我们生产管理中待提高的地方，如生产中重要构成的3m管理。

我们生产车间在“如何去做”上缺少标准，只有人人做事都按照标准化、规范化的流程、有据可依的去执行，相信公司的风貌会为之显著改变。

结束语

通过在电镀车间实习的一个月左右的时间，在建立了自主保全项目的同时，也学习了电镀的生产流程，常见故障的排除等。在这里，我要感谢电镀车间全体员工对我的指导以及工作上的配合。

在这一个月的时间里，也渐渐熟悉了公司的企业文化，这是一个缓慢磨合的过程。在此期间，方经理和石主任对我思想上的转变起到了指导作用，使我能尽快的融入到公司中来。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇九**

实习内容：根据相关的国际贸易法律与惯例，结合我过的实际情况与国际贸易实践，以出口贸易的基本过程为主线，以模拟设定的具体出口商品交易作背景，针对出口贸易中业务函电的草拟、商品价格的核算、交易条件的磋商、买卖合同的签订、出口货物的托运订舱、报验通关、信用证的审核与修改以及贸易文件制作和审核等主要业务操作技能。

实习目的：培养我们的自学和动手能力、理解能力以及思维能力。通过进出口贸易模拟实习，让我们能够在一个仿真的国际商业环境中切身体会商品进出口交易的全过程，能够在实际业务的操作过程中使其全面、系统、规范地掌握从事进出口交易的主要操作技能。

随着中国加入世界贸易组织以及越来越多的企业进入国际市场，社会对外经贸从业人员的需求不断的发展。这给广大求职者创造了良好的就业机会。不同国家之间进行跨国界商品买卖。由于进行交易的双方属于两个不同的国家或地区，因此从事这种商业活动比国内更为复杂、困难，因而也更具有挑战性。从事国际商务活动，尤其是国际间货物买卖，而这种工作的最大特点就是要求商务人员在掌握基本知识的同时，必须具有很强的实际操作能力。而现代的国际商务活动，对从业人员的知识结构、实践能力和基本素质提出了更高要求。因此我们也面临着更大的挑战。我们必须不断的提高自己以适应新的形式。

我于20xx年2月7日到5月25日去山东岱银进出口有限责任公司进行实习，山东岱银进出口有限责任公司是山东岱银纺织服装集团的控股公司,主要从事服装贸易和生产加工，厂区面积30000平方米,厂房面积13000平方米。公司现有员工1800名，各类专业技术人员300人，固定资产300万美元，生产设备1200余台，其中平缝机800台、各类专用设备400余台、cad电脑排版机3台。

公司主要生产加工休闲装、童装、防寒服、衬衣、西裤等系列产品，年产量达300万件，产品远销美国、欧洲、香港、日本、韩国等国家和地区，享有较高声誉。\"雷诺\"牌西服、西裤在99年第六届中国国际服装服饰博览会上获金奖。

公司已通过wal-mart、k-mart、mervyns三家公司的验厂，并获得iso9002国际质量认证和iso14001国际环保标准认证，目前被美国的wal-mart、k-mart、gap、jcp、colby、celebrity、mervyns;欧洲的h&m、nautica和日本的自重堂等多家著名国际公司指定为定点服装生产厂。

该公司有十个业务部和一个单证部，一个财务部组成了贸易主体，我就是在其中一个业务部门进行实习，这个业务部主要负责服装的进出口工作，在实习期间，我了解了基本的贸易业务知识，学会了电脑制作外贸销售合同，以及按信用证要求制作装运创汇单据，熟悉了客户通电和业务人员按工厂要求对外报价，了解了专业外贸公司目前的现状，感受了外贸业务的艰难。

服装外贸是复杂，可以说是琐碎的过程。样品从开始的对等样、尺码样、确认样，到最后的产前大货样和船样，整个业务就是来回做样品的过程。以前对衣服的认识非常浅薄，现在明白了一件衣服在做成之前，凝聚了太多的汗水。

刚开始第一天，我被老师带着去了车间,熟悉了一下环境，简单认识了制作服装的各个环节。之后还去了技术处、绣花厂、水洗厂，并和有关的负责人见了面，这为以后的做业务打下了小小的基础，因为做业务要经常跑这些地方。知道了整个厂的大体环境，后来一个月就是整天就是做各种的样衣。我渐渐明白了服装制作的各个流程，以及各种面料的规格。其实，那时还没有接触到与国际贸易联系紧密的地方。外贸知识这一块是非常简单的，就是实践以前在学校里学的专业知识。而最欠缺的是服装知识，以前没有接触过，因此，刚上来感觉有些吃力。但是要做好业务，就必须熟悉并掌握服装专业知识。

关于英语方面,首先,来公司是的第一天,经理面试时说今天来的正巧有一个美国的客户，让让我跟着去谈判。在和客户会谈的过程中，我感觉到了英语的重要性，特别是口语，的确很重要!在经理和副经理与客户用英语流利的交谈，时常还在我们当地话和英语之间转化，我暗自佩服他们。会谈后经理问我，客户都说了些什么。我知道这是经理的别有用心，是在考验我。我回答只是听的more or less ，把大体意思说了一下。这是我来岱银公司，经理给我上的第一堂课!当时我就下决心，一定要说好英语。虽然是英语过了六级，但还是哑巴英语。不是单词发音不准，就是说不出来，体会到口语非常实用，以后一定要多加练习。

其次，关于服装专业英语，当我第一次拿到英文的制单，大部分的英文单词都认识，但就是不好翻译。比如，front dart(前省)，都明白两个单词的意思，就是不知道合在一块的意思，服装英语有它自己的专业术语。因此，我就找了一些以前的翻译过的制单，又借了一本服装英汉词典，一个一个比照着翻译。还有就是面料英语，大多数都没有见过，而且还非常复杂，这就要求以后在英语上多下功夫了。

关于办公室团队，应树立团队意识是非常必要的。在办公环境中要有一个积极的、和谐的、具有凝聚力的团队，因为不是一个人能完成所有的外贸业务，自身只是工作是一部分，做好工作要与他人积极的配合好。如果缺少团队意识，就是一盘散沙，没有凝聚力，完成业务就无从谈起。

在一个团队中工作，除了有一个好的环境，还有就是维持良好的人际关系。只有团队内部沟通好，协调好，才有一个好的工作氛围，才能显示出集体的力量。良好的人际关系是团队具有凝聚力的基础。这就体现了沟通交流人际关系的重要性。特别是在实习期间，做样品，经常去找技术人员打板。有时候时间紧，客户要求在规定的时间内完成，致使我们要与技术员细心交流，进行协调。虽然工作很难做，但是为了完成任务，还要忍受他们的唠叨、抱怨。耐心细致的交流是对做外贸业务人员的一个小要求。总之，最主要的是要有一颗真诚的心去与他人沟通，老老实实做工作，用真诚感动他人，这样才能赢得他们以及同事领导的信赖。

在当今国际贸易中，技术进步对一国乃至整个世界的经贸增长贡献率日益加强。这也是我在实习其间通过对各种外贸进出口案例的学习中感触颇深的。随着技术创新，产品创新，国际贸易的产品结构不断升级;技术含量高的，高档次，高质量，高附加值的产品在国际市场上才具竞争力。在这种形式下，我国纺织品贸易显然不能再仅仅局限于利用劳动力资源优势，而应该立即去寻找一种适应世界纺织品贸易发展趋势的新战略。这必将给我们这些国际贸易专业的大学生带来巨大的挑战，也可以说是重任。俗话说“业精于勤荒于嘻”，现在的实习对我来说就是一次考验，而以后在国际舞台电子商战中的工作态度和作风都必须从现在开始慢慢培养，所以在现在我做事就时刻对自己说：精益求精。

加入wto标志着我国纺织工业出口在国际市场上恢复了自由贸易的平等权利，原则上可以得到缔约国之间的最惠国待遇以及给予发展中国家的优惠待遇。加入wto可以利用争端程序解决与其他国贸易中的争端，维护我国的经贸权益。这也就要求我们必须掌握更多的相关知识，如《经济法》《反倾销法》等，而这一切都是马上就要开始学习的，我从今天开始就要一点一滴的积累。

为期三个月的实习中，使我学到了课本上不能学到的东西，学有所得，学有所用，使我了解贸易的整个真实过程，使我累积了这方面的经验，这份工作给我的第一感觉就是外贸竞争力极其激烈，能力及办事认真你就得到上司及同事的认同，否则就只能走人!但是我相信付出总有回报.这是我人生中很好的一次经历和一次锻炼!无论实习也好，今后工作也好，我想对于我来说还是个学习的延伸，不断努力，不断提高自己，未来的路就要靠自己的能力来走了!

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇十**

高职商务英语翻译实训课现状尽管翻译实训课非常重要，但是高职商务英语翻译实训课目前却表现出发展极其不均衡的状况。

1.就重视程度而言，一些院校非常重视，不仅开设翻译实训课，有些还专门建立了翻译实训室。然而，很多高职院校的商务英语专业不重视或不够重视翻译实训课的建设，只是在翻译课中加一些练习。究其原因，一方面可能是财力、物力等方面有所局限;另一方面，则可能是主观上不够重视，有些院校则根本不设置翻译课和翻译实训课。

2.在开设了翻译实训课的院校中，也存在着各种各样的问题。

(1)师资问题教授翻译实训课的教师必须要有翻译知识背景，要了解基本的翻译理论、技巧、方法等，同时最好有商务实践背景。现实情况却是，有些院校的商务翻译实训课是由纯语言学背景但无翻译背景的教师来教授的，有些则由有实践经验但缺乏必需的翻译理论、方法、技巧的教师任教。结果自然都无法令人满意。

(2)翻译实训课的课时不足有些院校也开设翻译实训课，但课时却严重不足，导致的结果是教师的讲授和学生的练习均无法达到令人满意的效果。

(3)缺乏好的翻译实训课教材教材对教学活动的重要性不言而喻。实训教材包括实训教学大纲、实训指导书、实训教学文字材料、实训教学软件、实训教学音像材料等。市面上缺乏此类翻译实训课教材，因此在教授翻译实训课时只能选择一些翻译教程为教材。如此一来，教学效果肯定会受到很大影响。

(4)实训室和实训基地缺乏或数量不足实训室和实训基地对于实训教学的重要性不言而喻，商务英语翻译实训亦是如此。但现实情况却是很多院校根本没有商务英语翻译实训室和实训基地。

(5)校企联合、产学研开展不够在实训教学中，校企联合、产学研等都起着举足轻重的作用。据笔者较为详尽的调查，这一块的现状总体也无法令人满意。

高职商务英语翻译实训课的改革翻译作为语言的五大基本技能之一，对高职商务英语教学而言，其作用显而易见。商务英语翻译实训课更是商务英语教学中的核心课程之一。据笔者较为详实的调查，广州番禺职业技术学院应用外语系近几年的毕业生有55%左右从事翻译工作或与翻译密切相关的工作。笔者这几年也一直跟踪该系毕业生的情况，给相当多的毕业生修改过翻译任务，归纳了他们所面临的最主要的困难和问题：广告的翻译、商务信函的翻译、合同的翻译、产品说明书的翻译、公司简介的翻译等。这些都为笔者进行的商务翻译实训课程的改革提供了资料和数据支持。以下，将探讨高职商务英语翻译实训课的改革问题。1.重视商务英语翻译实训课的核心地位和作用翻译能力为语言的基本五大技能之一，实训课又是高职教育的特点和亮点，因此高职商务英语翻译实训课的核心地位和作用勿庸置疑。我院应用外语系已将其列为专业必修课。在总结为期一周的商务英语翻译实训课的时候，很多同学都认为通过这一周的实训课，所学的知识几乎超越一学期的翻译课。这其中当然有夸张的成分，并且我们的实训课是在翻译课上完以后开始的，自然离不开翻译课上所学的知识和技巧、方法，但也在一定程度上说明了实训课的重要作用。

2.认真制定实训教学文件，开发实训教材教学文件和教材对于教学活动而言非常重要，我们一定要重视其制定和开发。笔者认为，应当重视专业指导委员会的重要作用，让委员成员们参与到教学文件的制定和实训教材的开发中来。同时，还应当邀请其他的从事翻译工作的企业人士参与其中。只有这样，制定出的教学文件和开发出的教材才能在培养优秀的翻译人才过程中发挥重要作用。

3.做好翻译实训课的师资培训工作教师在教学活动中的重要作用尽人皆知。为了更好地开展翻译实训课的教学工作，一定要重视师资和师资培训问题。

(1)可以输送有商务背景但无翻译背景的教师去相关院校培训翻译的相关知识。

(2)可以输送有翻译背景但无商务背景的教师去相关院校培养商务知识。

(3)邀请专业指导委员会的委员和其他企业界人士前来授课。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇十一**

为期六个月的实习生活即将结束，在这期间我体会到了当一名工艺员肩负的重任。回想起跨进西安西电光电缆公司厂门的第一天，我就努力适应新的工作环境和工作岗位，虚心学习，履行职责，希望可以较好地完成了各项工作任务。但是一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我可以做好吗?但是如今，六个月的实习工作已经结束，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，我感觉经历了许多很多，这些经历让我不断进步，不断成长，一步步实现从学生到员工的角色转化。电缆厂给了我太多的第一次，第一次真正的站在机台上独立的操作机器，第一次与工人师傅们面对面的交流，谈心。现在，我将这六个月来的收获与感受和大家分享如下：

铁路电缆车间共分六个工段，我们从一工段开始实习。在这段时间里。由于我们都是应届生，本身对企业的经营方式等都很陌生，在实习期间领导让工段上的工艺员带领我们学习。以师父带徒弟的方式，指导我们的日常工作。在师傅们的耐心指导下我对车间的产品和结构都有了初步的认识，了解到了电缆的加工工艺，了解到了一根根铜丝是怎么变成电线电缆的。并在学习过程中，积极参与相关工作，注意把书本中的理论知识与实践紧密的联系到一起。真正做到学以致用。下面我就将这六个月的具体工作做以概述：

一工段(皮泡皮生产绝缘单线)该生产线主要用于铁路信号电缆外护套的生产。绝缘单线的绝缘层为皮泡皮结构，共有红，绿，白，兰四种色谱。采用目前国际上先进的三层共挤串联线制造，即导体拉制与皮泡皮结构的绝缘层挤制一次完成，实现了产品结构尺寸与性能指标的在线监测与控制的精确制造，主要优点有：

a：内皮绝缘层能与导体良好的粘接在一起，保证了绝缘层的防潮性和粘接牢固性。发泡层为氮气物理发泡，与传统的化学发泡相比泡孔小而密且互不连通。b：外皮层使用高密度绝缘料，有良好的耐磨性和机械强度，耐环境老化性是普通聚乙烯的十倍，从根本上解决了普通铁路信号电缆中存在的绝缘层老化问题。

c：由于单线颜色母料仅存在于外皮层，绝缘电阻和耐电压击穿强度明显提高，是普通铁路信号电缆的三倍。

绝缘单线生产出来后，运到高速星绞机上进行绞合成为四线组，该设备是参考了欧洲高速星绞设备的技术特点，取长补短，专门为内屏蔽铁路数字信号电缆而设计的。具有生产速度快，效率高，电气性能(k值，e值)稳定等特点。二工段的产品主要是屏蔽四线组。一工段生产出来的四线组被运到此进行进一步加工，成为屏蔽四线组。它是组成铁路数字信号电缆的重要单元，它是用铜带纵包实现电磁屏蔽的目的，并沿铜带表面加添了一根铜导线作为排流线，以确保屏蔽层在电缆敷设施工和长期使用中具有稳定可靠的屏蔽性能。内屏蔽铁路数字信号电缆在满足原有铁路信号电缆指标的基础上，提高了电缆的综合电气性能：交流额定电压提高了一倍多，电容指标降低了百分之四十，绝缘电阻指标提高了近两倍，同时改善了阻抗、衰减、串音等性能。是目前技术含量高、市场用量最大的尖端产品。

三工段(成缆)是将两芯、三芯，甚至是几十根的绝缘线芯绞合在一起。组成多芯电缆。这种将绝缘线芯按一定的规则绞合起来的工艺过程，包括绞合时线芯间空隙的填充和在成缆上的包带过程，叫做成缆。成缆中绕包塑料带，对不同的电缆用途不同，但总的说来，有隔离，扎紧，绝缘等作用。绞合形式是采用同心层正规绞合。有时也在电缆中填充一些材料，使电缆圆整。常用的材料有聚丙烯薄膜绳，塑料管条等。对填充材料也要考虑耐温和吸水性等问题，应与电缆材料相一致。

成缆过程中，每根绝缘线芯都有直线和旋转两种运动，当绝缘线芯旋转一周，绝缘线芯沿轴向前进的距离称为电缆节距。在生产实践中，成缆节距以节距倍数来表示的，不同的产品节距倍数不同。成缆节距的大小直接影响绝缘线芯变形和电缆柔软性。节距越大，电缆绝缘线芯在弯曲时变形越大，电缆柔软性越差。选择合适的成缆节距，使电缆有好的结构稳定性和弯曲性，减少变形就有较大的生产率。

四工段(氩弧焊)就是在普通电弧焊的原理的基础上，利用氩气对金属焊材的保护，通过高电流使焊材在被焊基材上融化成液态形成溶池，使被焊金属和焊材达到冶金结合的一种焊接技术，由于在高温熔融焊接中不断送上氩气，使焊材不能和空气中的氧气接触，从而防止了焊材的氧化。氩弧焊按照电极的不同分为熔化极氩弧焊和非熔化极氩弧焊两种。我们现在一般采用熔化极氩弧焊，它的焊

丝通过丝轮送进，导电嘴导电，在母材与焊丝之间产生电弧，使焊丝和母材熔化，并用惰性气体氩气保护电弧和熔融金属来进行焊接的。

随着熔化极氩弧焊的技术应用，保护气体已由单一的氩气发展出多种混合气体的广泛应用。现在我们厂大多采用氦气和氩气的混合气体作为保护气。五工段(装铠)，电缆在进行完内护层(氩弧焊)后，就会被运到装铠工段，在这里对电缆进行进一步的加工。电缆护层一般可分为内护层和外护层两类，紧包在电缆绝缘层上的护套称为内护层，内护层外面的复盖物则称为外护层。装铠作用是防止电缆在敷设过程中或运行过程中遭到可能遇到的机械损伤，并可以承受一定的外力作用。根据装铠材料的不同，外护层中主要是由钢带、钢丝、铝带(铝合金带)等组成。现在我们以钢带为主对电缆进行外包。两层钢带均为间隙绕包，绕包的方向为右向，绕包应紧而平服，上下两层钢带的重叠应不少于钢带宽度的1/4，间隙一般为所用钢带宽度的1/3。

钢带有冷轧钢带，涂漆钢带和镀锌钢带。我们厂使用镀锌钢带，它是用冷轧钢带镀上锌层制成，方法有热镀和电镀。钢带的规格尺寸、力学性能与冷轧钢带相同。钢带镀锌层应均匀完整，不得有锌层剥落、裂纹、锈蚀和漏镀，但允许存在个别漏镀点等缺陷。镀锌层应均匀，不应有裂缝、斑疤和没有镀锌之处。以上就是我对各工段实习工艺的概述，总而言之要做一名合格的工艺员，只有热爱自己的工作岗位，并把它当作实现自己人生价值的过程和最终目标，而不仅仅是一种谋生的手段，才能尊重自己的工作，从而焕发出极大的职业进取心，产生出源源不断的动力，全身心地，忘我地投入到本职工作中，积极主动完成各项任务。这就需要冷静思考和踏实肯干。我要在今后的工作中，戒骄戒躁，努力学习工艺知识，不断的发现问题改正问题。

20xx将到来，新的一年有新的开始，有新的压力，制定新的合理目标才有新的突破。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇十二**

没有经过实践烤炼的理论永远都是纸上谈兵。实践，自古以来就被认为是成长的必修之路。在生产实践的过程中我的的确确走进了社会这个大课堂，体验着与以往完全不同的世界，增长了见识，开阔了视野，为今后一步步走进社会打下了基础!煤矿安全教育：煤矿安全是一种多因素、多环节、动态复杂的系统工程。据统计，全国工伤事故最多的是煤炭工业，煤炭工业中80%以上的事故是由于违章作业、违章指挥造成的。其中，人的不安全行为在煤矿事故致因中占有决定性的地位，而煤矿职工的心理隐患是不安全行为的根子，所以，早就有专家断言 研究矿工的安全心理素质，寻找出一套强化心理素质的好方法，对尽可能多地防止和减少事故有着特别重大的意义。在以后的路途中，我会更加多的实现我的梦想，多到基层中去感受实习，更多的了解到我们国家的国情，在了解到实际情况后能够相处更多的解决方案来，让我们的国家的生产更加的合理，安全!

时间流逝，本次实习就要结束了。此次毕业实习是我真正进入社会的一个过渡期，是学完专业知识后的一次较全面而又深入的现场专业实践。在实习期间受到了矿山各部室、学校领导的关怀和帮助，即将圆满顺利地完成毕业实习的各项任务。现在，我就把我在实习期间，所学到的一些知识归和感想纳总结如下：

一、在-x井技术组实习期间，在安全工程师和技术人员的指导与帮助下巩固了矿山测量的相关知识;了解了全站仪在井下的使用;全面复习和亲自实践了测量成果(数据)的整理和计算;熟悉和实践了把测量成果(数据)绘到采掘工程平面图或立面图上;知道在井下是如何放中线、腰线、定方位;检查巷道的质量是否符合设计的要求;阅读熟悉采煤、掘进工作面作业规程;阅读收集到矿井地质、生产技术等相关资料。

二、在安全通风管理部期间，大量阅读了煤矿五大灾害的相关知识;了解到煤矿特种作业工种的培训、考试与发证;了解阅读了一些煤矿安全生产的法律法规;阅读《-x煤矿20xx年灾害预防与处理计划和事故应急救援预案》;了解矿山各部室的工作职责;了解矿井的通风情况、反风计划与措施等。

三、在跟领导技术员下井的期间我有了进一步的体验：采煤掘进工作面的灰尘大、噪音大;由于矿山开采年限长，矿山水平多巷道长，走到最低开采水平的工作面差不多要1个多小时比较累;迎头的狭窄施工条件恶劣。从我们走过的巷道中我们学习到了很多知识，例如在课本上看到的采掘工作面是那么的光滑顺畅那么宽敞清楚，但是现场的情况绝对不是那么的清晰没有空间思维能力的人根本搞不清楚方向

在xx煤矿各部室领导的在大力支持与帮助指导下，这次毕业实习即将圆满地结束了，我清楚地认识到自己以前在学习中的不足。通过这次毕业实习，我学到了以前所没有学到的许多知识，我深刻的认识到今天作为一个采矿专业的学生，就应该为国家贡献自己的一分力量，应该为自己的专业贡献力量。虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。在人身的漫漫长路之中，我要再学些什么，再做些什么，这短短的两个月给予我很好的启示。

对于我来说：毕业实习是将来工作的一个缩影，我即将离开学校，走向社会，面对工作，面对新的挑战，我希望我能用这么一句话提醒自己： 不说我不会，而是我行，要敢于迎接挑战、抓住每次学习机会!

在这短暂的实习时间里，我受益匪浅。只是没有必要将它一一列出，因为我知道实习期间的收获将在今后工作中有更好的体现。总之要感谢各位领导的培养，我将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上自己的工作岗位，提高工作能力。我坚信通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，为实现自我的理想和光明的前程而努力。

人身的任何工作都不是轻而易举的，总有一些艰难困苦，每经历一次都需要很多的勇气，也不是每一次都能度过苦难，失败是不可避免的，主要的是要敢于承认失败，面对失败，努力去做，解决它，有这个决心，我想人生会成功的，至少可以无憾!这次实习对我们很重要。这次实习是我的一个转折点：标致着我在学校学习的终结，要逐渐改变我的学习方式;要求我具有独立工作，独立思考，独立获取新知识的能力。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇十三**

1.刚参加工作的人，会在办公室里的人各自忙碌，而自己却分外清闲的发现----原来自由是一种折磨。有时，领导给你一张办公桌，却没有给你桌子上的东西。

2.在工作单位，“外人”和“自己人”的区分不是个“一见钟情”的事情，而是个自我定位的问题。当你一心一意工作时，你会在不知不觉的中发现自己已经是“自己人”了。

3.一个很优秀的人往往因为细节而优秀，也因为细节而庸俗。一定不要因为细节而自毁形象，即使你不在乎“毁容”事件的发生。

4.工作与专业就像牛郎与织女，一年能见一次就要感恩了。

5.工龄是一种幸福指数。工作时间越久，和同事的风雨历程就越多。每次想起，都会感到无比幸福。

6.我们的价格由市场决定，但我们的价值永远由我们自己决定。

7.基层的工作会让人感到踏实和快乐，特别是当你从中找到生命的价值时。但每个人为了自身的发展会向更高的天空飞翔，很多年以后，当我们回望漫长的人生旅途，会怀念那份简单朴实的快乐。甚至会因为永远不能回归而落归。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇十四**

我们本次实习的单位是远东电缆厂。占据市场份额最大的一家电缆厂，昨天从无锡火车站下车去工厂的路上，一路上都是各种企业，这些企业大都远离市区中心，接近城镇地带，而在远东电缆厂的周围也有数家其他的电缆厂。

我原本以为今天就会进入工厂，但是远没有这么简单，在进入工厂实习前必须要经历两个环节体检和安全培训。这应该是实习期间的第一次收获。早上没吃早饭，金老师带我们进行了体检，包括抽血，视力，眼耳鼻喉等。下午的时候工厂为我们安排了一次实习前安全培训，初步介绍了一些车间生产情况，主讲人是人力资源部的一位干事，虽然培训内容略显枯燥，但是确实相当重要，我几乎一字不拉的听完了整个讲座，对工厂生产的安全性也有了进一步的认识。

工厂为我们分配了四人一间的宿舍，我们宿舍中还有一名本工厂的工人，其余三人都是本次实习的同学，除了我的老舍友吕存望以外，另一名舍友是电气98班的丁彬。

公司为我们免费发放饭票，7月3号星期二今天早上我们向厂里的工作人员背诵了十大安全法则，这是进入工厂实习前的第一次考验，然后我们每人照了一张相片，以制作我们的上岗证，随后我们进行了车间分配，我们小组七人被分配到了橡胶厂，一位姓王的班长负责我们的实习相关事宜。其中张雪同学由于考试耽搁，延迟几天才能入岗。而其余同学则依次被分派到了交联一、二、三厂。我们橡胶厂共分为三层楼，一楼主要是加工，二楼主要是加热锻造，三楼是冷却库存。班长开了一张领单，让我们去工厂车库没人领取一个头盔，防患于未然，领完头盔之后，我们去了工厂的图书阅览室，是一层楼的三楼，三楼的其余空间还分布着台球室，乒乓球室，棋牌室和计算机室，比起车间里面酷热的环境，这里有空调，有饮水处，显得十分惬意。

这边食堂的午饭菜样还是比较丰富的，可能是因为这边员工比较多的缘故吧，比起我们刚来的那天下午在住宿区食堂吃的那顿饭，好了很多，不仅菜式多样，而且饭厅宽阔，十分凉爽。

虽然各式菜样的价格不同，但是我们的一张饭票所打的饭菜都是统一的：一荤两素，一碗汤，一份米饭，一份水果。

下午的时候王班长向我们简单介绍了一下橡胶厂的一些工艺流程和上下班事宜，我们早上七点半必须按时到达车间开班会，然后10点半的时候休息一个小时用于吃午饭，随后下午继续在车间，直到4点的时候，整天的工作到此结束，我们去吃晚饭，随后时间即可自由支配。

随后我们在车间初步学习各种加工技术，大开眼界，获益良多。7月4号星期三我们的车间时距离最远的一个，从住宿地到达远东电缆厂新区走路得三十分钟左右，坐公交则只需三四分钟，由于早上时间紧迫，我们坐公交到达远东电缆厂新区，然后步行十分钟到达车间，距离开班会的时间已所剩无几，在班会上，班长主要对昨天的工作做了一定的总结和点评，然后对今天的工作做了一定的安排和交待，我们实习生早上的工作是搬运饮水机上的瓶子，将整个交联厂的空饮水瓶收集到一起，然后送往二食堂一楼处，用空饮水瓶换取转满水的瓶子，我们总共收集到了16个空饮水瓶，找了个拉运的小车，体积较小，所以分两次搬运，两次回来的时候都是我推回车间，虽然天热，小车方向不好掌握，但也是一种不错的锻炼。

干完搬用饮水瓶的活之后，我们去了车间一楼处的编织机出，学习他的工艺流程。

中午休息还是如昨天，饭后不敢滞留，早早去了车间。下午我们还是继续在编织机出进行参观学习，期间我们与一位女员工进行了交谈，了解到她是当地一所学院的大学生，今年刚毕业，她来工厂已有三个月，前期也是实习，没有工资，后面逐渐转正，但是工资还是比较低，现在每月大概才1600元左右，除去吃饭，住宿，水电费和日常消耗之外，所剩无几，中国的劳动力确实低廉，如果不能有一技之长，也只能默然接受。随后我们去了4楼的车间，4楼比较空旷，除了几间相通的房子，那些房子里面摆满了冷去的冷却的空调，十分凉爽，与外面酷热的环境相比，正是天壤之别。

我们的王班长明后两天时间有事请假，据我这几天的观察和了解，远东电缆厂的上班时三班制，早班是早上八点到下午四点，中班是下午四点到晚上凌晨，晚班是凌晨到第二天早上八点，每班都是八小时，我们上的是早班，班长请假之后，晚班半轴晚饭之后，我们走路回宿舍，半个小时的路程，虽然天有些微热，但是沿途领略一下江南的人文景色，对我这个北方人来说也是一种享受。

7月5号星期四今天早上我们仍然是坐公交车在七点半之前赶到车间，班会之后，王班长分配我们檫洗机器设备，自己找抹布，找拖把，车间的抹布和拖布应该都是车间的废布料做成的,抹布是自己在一团废布料上撕扯,拖把有好几十把,都放在车间外面的水房,找好工具之后,我们就开始好好干活了,虽然只有不到一个小时的活，但是由于车间气温太高，我们干了一会便是满头大汗，需要不停地喝水补充水分，早上干完活之后我们吃了午饭,周二照相做好的上岗证发给了我们,凭借上岗证,我们可以进他们的图书阅览室看书,可以再计算机室上网,也可以借乒乓球拍/台球/和棋牌玩,我感觉公司的娱乐设施还是比较全面的,中午吃完饭后,我们上了会网,随后下午去了车间,由于下午车间温度过高,王班长只安排我们参观了整个车间。

7月6号星期五今天的工作任务和昨天比较相似，早我们上仍然是檫洗机器设备，随后下午参观整个车间，对生产流程进行进一步的了解，同时，早上我们搬运了22个饮水瓶，这次我们这次找了个比较大而且比较好推的板车，一次搞定，但还是十分辛苦，搬运饮水瓶处距我们车间单程得走十多分钟，但是这是多分钟当中路旁没有任何遮挡物，十分难熬。夏天，南方车间的天气确实很热，整整一天时间整个车间喝完了22大瓶饮水瓶，这是个十分可拍的数字。中午吃完饭，本来想去上会网的，但是到了后才发现，今天网络出现故障不能上网，同时，中午休息时间，队长毛佳乐对周末安盘和个人费用使用情况进行说明。周六和周日休息不上班，我们可以请假外出游玩，我和王青于、毛家乐和曹亮死人计划去杭州游玩，对于我们这些北方人来说，能去江南水乡杭州游玩，确实是一个不小的诱惑。

7月9号星期一昨天和前天休息两天，我们周六早上早早的出发去了宜兴客运站，然后坐车去了杭州，玩了西湖，下午我们去火车站坐车去了西塘古城，晚上在西塘住了一晚，然后第二天早上我们去了湖州，从湖州坐车到宜兴客运站，然后回到宿舍，满满两天时间，欣赏了江南之美。今天上班的的时候我们换了新的班长，这位班长在上一周负责的是中班(16：00-00:00)，他给我们安排的任务是打扫和拖4号地。四号地占一楼场地的将近三分之一，听这里的员工描述，最近几年远东电缆厂的效益有所下降，所以这块场地很少使用，在我看来，也应该是很少打扫，机器设备上布满了灰尘和蜘蛛网，南方这边的蜘蛛网特别多，不仅车间里面到处都是，而且我们宿舍里面也有不少，同时，这里的设备生锈也很严重，看来确实是长时间没有使用和维护了。

7月10号星期二今天早上我们开班会，这周给负责早班的是一位李姓班长，三十多的样子，一头短发，看上去十分精神，李班长对我们几个实习生十分关心，叮嘱我们一定要多喝水，不要太劳累，以防中暑。车间一楼分为四个区域，分别是1、2、3、4号地，其中最大的是4号地，就是我们昨天打扫的那片区域，今天李班长安排我么负责打扫3号地，同样是扫地，拖地，檫试机器设备，同样是干的满头大汗，饥渴难耐，中午吃过午饭，我们发现计算机室故障已经处理正常，中午我们抽时间打了一场台球，这里的台球桌还算是比较正规的，质量不错，环境也挺好，打完台球我们有开始了下午的工作。下午吃完饭下班之后，我和丁彬两人去取款机取钱，顺便领略了一下周围的市场，远东电缆厂周围还是比较繁华的，相较而言，我们宿舍周围只有一家小超市和一家小饭馆之外，便无其他，我们两人边走边聊，路过了一家菜市场，快到远东老去的时候，终于找到了一家工商银行，这里银行种类还是比较多的，各种各样的银行都有，办完事情之后已经过了下午六点钟，公交车时没有了，只有徒步回宿舍，虽然已经傍晚，但是还是感觉十分梦热，三十多分钟的路走的我们是满头大汗。

7月11号星期三今天早上我起晚了5分钟左右，可能是由于白天工作太累了，匆忙赶到远东新厂区吃完早饭之后，刚出饭堂没走几步，就下起了雨，这雨说来就来，仅仅十秒钟左右吧，就已经是倾盆大雨了，感觉在西安很难见到这么大的雨，不得已，我们只有在食堂的一个屋檐哪里避雨，但是雨势丝毫未减，小组长吕存望给李班长打电话请了假，结果不知从哪里冒出一只大蛤蟆，吓的几位女生大叫，无奈之下，我们只好又冒雨回到食堂，就十几秒钟的路，但是我们全身上下都被淋湿了，回到食堂我们等了有一个多小时，雨势才放缓，这才去了车间。李班长安排我们今天早上负责打扫2号地，由于我们到达车间的时候已经过了9点，所以早上我们吃午饭前还没有打扫完，吃完午饭后我们接着回到车间干活，由于今天雨势过大，从饭堂来回车间两次，我们全身上下已经全部湿透，所以下午干完活之后，李班长变让我们早早的走了，回到图书室之后，我们兴致盎然，又打了好几把台球。下午吃完晚饭之后，我们便回宿舍了。

来这边已经10天，今天是最凉快的一天，而且今天活也不多，所以十分爽快。

早上下大雨，打扫和拖2号地打了3个小时台球，1个小时的乒乓球7月12号星期四由于昨天大雨势头狠劲，所以今天天气还没有放晴，天气相对来说还是比较凉爽的，吸取昨天早上的教训，今天早上我们早早的就赶到了车间，当时还下着蒙蒙小雨，我们100多号人聚在一起先开了班会，李班长今天仍然要求我们打扫4号地，但是今天要求更高，要求我们角角落落都得打扫的干干净净，这下难度就很大了，偌大的场地，要达到这样的要求确实非常不容易，虽然今天外面天气气温不高，但是车间里面还是十分的燥热，过了两个多小时，我们中间没有任何休息，除过喝水之外，终于干完了班长分派的任务，已经过了10点了，正好去吃午饭，但是今天确实很累，中国午饭，我躺在阅览室昏昏沉沉的睡觉了，睡了大概一个多小时吧，又该去上班了。

早上干了2个多小时的活，打扫和拖4号地，檫试仪器设备。7月13号星期五今天是实习第二周的最后一天，感觉时间过得挺快的，今天的天气还是阴沉沉的，不是飘点小雨，今天早上开完班会之后，班长有安排我们去欢饮水瓶，足足20个饮水瓶，又花了我们一个多小时，身上全部湿透了，中午吃完饭之后，班长安排我们下午去打扫车间的三楼，三楼有很大一片空地，布满了灰尘，我们几个人分工明确，先是分开打扫，但是这里满是灰尘，打扫的效果不是十分明显，于是我们就用拖把开始拖地，一下一下的拓，足足有三亩地大小，三楼温度更是高，十分酷热，于是我们就轮流拖地，轮换休息，即使这样，也是累的够呛。

7月14号星期六今天本来是休假，但是7月16号星期一这周是实习的最后一周，三分之二的实习时间已经悄然而逝，今天早上又是一名新班长负责我们，这位班长姓陈，体型稍胖，一头端饭，看上去较为和蔼。开完班会之后，陈班长安排我们去交联二厂干活，以往我们都想去其他工厂参观，但是出于安全考虑，班长都未同意，这次可以说是我们第一次去其他车间，陈班长发给我们每人一双新的毛线手套，带领我们达到交联二厂后，我发现三厂的设备较为崭新，电缆盘也比我们橡胶厂的更大，原来交联三厂生产的一批成品电缆的外皮没有做的十分平整，这已经是成品了，为了避免更大的损失，我们必须用细纱布一点一点的搓电缆的外皮，男生干这活，然后女生则把我们搓下来的细灰扫干净，这货不是十分雷人，但是那么粗的电缆，用如此小的细纱布磨檫，足够我们干几天几夜的，干着干着我也逐渐掌握了力度和方向，干上去也应手的多了，吃过午饭，我们继续在二厂干这活，一直到下午4点才结束，足足搓了8个小时，机械性的动作令我感觉到肌肉已经十分酸痛。

7月17号星期二今天早上起床后仍然感觉两条胳膊的肌肉酸痛，到了车间之后，开完早班会，陈班长仍然安排我们去二厂搓电缆外皮，到达二厂之后，我发现二厂的同学正在打扫卫生，他们也是扫地和拖地，到达昨天干活的地方之后，我们有开始了这份艰难的工作，今天还有七八个工人和我们一起干活，大家在一起有说有笑，也感觉不是十分无聊，吃过午饭之后，我们十分劳累，躺在阅览室的桌子上呼呼大睡，睡了一个多小时之后，我们又去了二厂，继续我们的工作，已经干了足足两天，带的毛线手套有的已经裂开了不小的扣子，但是搓完的电缆长度还不足整个的三分之一，也许我们一直干到实习结束也干不完。

7月18号星期三今天早上感觉肌肉的酸痛有增无减，匆匆赶到车间，结果出人意料，陈班长安排我们打扫车间卫生，我们喜出望外，干活也干的十分起劲，虽然打扫卫生也不是件轻松的活，但是总比机械性的搓电缆外皮有意思多了，打扫完卫生之后，我们吃了中午饭，今天中午的水果是西瓜，我打了两张饭票，总共两份荤菜四分素菜一份米饭再加两块西瓜，记得刚来实习的时候感觉这边的饭菜比起我们学校差多了，但是过了两周时间，现在觉得这边的饭菜却是十分的好吃，一顿饱餐之后，中午稍加休息，我们又去了车间，结果又是出乎我们的意料，陈班长安排我们继续去二厂搓电缆外皮，这确实不是一份好差事，加上下午车间温度更高，而且没有任何降温措施，干完下午的活之后，早早的会宿舍休息。

7月19号星期四干了三天的搓电缆外皮的活，今天早上起来后，却感觉肌肉酸痛感没有昨天那么强烈了，看来对着酸痛感已经有所适应，早上开完班会之后，陈班长却没有及时安排我们干活，而是带领着我们去了我们上次两区安全帽的仓库搬运东西，这里的仓库不小，乱七八糟的什么东西都有，我们是将一些机器上的小零件从外面搬到仓库，方便他们登记造册，这货干起来较为轻松，干完之后陈班长带领我们又回到了橡胶厂，回到橡胶厂之后，陈班长安排我们去三楼打扫卫生，这一片大的空地，我们之前打扫过一次，面积不小，干完之后已经过了10点，我们就去食堂吃饭了，下午去车间之后，陈班长安排我们好好参观，也没有安排什么具体的活7月20号星期五今天是实习的最后一天，从刚开始来的不适应，到今天的一丝不舍，我们度过了20天地实习时间，中间有苦有累，有乐有甜。

今天早上开班会的时候，班长对我们实习生进行了表扬，挺多班长的话，我们心里十分开心，同时班长也对我们提出了希望，他希望我们能够在以后的学习中好好学习，多掌握知识，将来找到一份好工作，听到班长的话，我们心中百感交集，班会过后，班长没有对我们安排具体的任务，他对我们说，希望我们能够在好好参观一下车间的额生产流程，有什么不懂的了可以及时向他咨询，同时，他也同意我们去交联的三个厂参观。实习感想与感悟：

1、车间比较辛苦，锻炼吃苦耐劳的品质2、了解车间的基本生产流程，加深了对所学知识的应用和理解。

3、领略了江南风光。

4、了解了车间的行政结构，工作时间安排等。

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇十五**

寒假期间，我在铁路原平分公司进行了实习。时间是xx年2月4日至2月22日。实习期间努力将自己在学校所学到的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间不迟到、早退，认真完成领导和同事们交办的工作，得到领导和同事们的肯定，同时也发现了自己的许多不足之处。

我所实习的铁路原平分公司是铁路有限公司的一家子公司，隶属于神华集团公司，是以能源、交通为主业，即煤炭、电厂、铁路、港口、煤液化、航运为一体的企业集团。我所在的铁路原平分公司拥有员工近1400人，分布在从山西神池到河北西柏坡全长248km的铁路线上。

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习期间我被分配在分公司办公室实习，办公室在一个机关中，是沟通上下、协调左右、联系各方，保证机关工作正常运转的枢纽。能有机会在办公室实习对我来说是一次很好学习的好机会，同时也是一场挑战。在那里透过帮忙同事们工作，我学到了办公室的一些日常事务管理知识。那里经常组织一些活动，透过组织和参与对我的组织潜力和处理事情的潜力有了很大的提高，并有机会参加一些社交场合，对自己以后的发展也奠定了一些基础。令我触动最深的是，同神池南工务工队的兄弟们一齐到线路上检查线路，神池南的气温相当低，再加上此刻正是腊月，在这样的条件下，我们的铁路工人不畏严寒、毫无怨言、认真巡视线路、详实的作着记录，生怕有疏忽。“不屈不挠”这个词，我在小学就学过，这么多年来这个词也频频出此刻我的文章里，但我对这个词并不了解，直到我和工人们去线路上巡查，冬天的神池南冰天雪地，走在铁路沿线上，两边是茫茫的白雪，眼前是一眼望不到边的、冰冷的铁轨，谈们裸露着双手，我这道尺测量着、记录着，我记得他们说得最多的一句话就是“苦干不能苦熬”，我才真正体会到了这个词背后隐藏着的是苦干、是实干，是一种敬业精神。这种精神会在我今后的生活

历程中激励我克服一切困难。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己明白的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。但是有一点是明确的，即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，透过实践将理论深化。

“千里之行，始于足下”，这近半个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮忙，能够避免我毕业后的眼高手低现象。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人礼貌交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和同事们的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，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。对于自己这样一个即将步入大学面临走向社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我能够向他们学习很多知识、道理。

实习是每个大学生务必拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名大学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。

最后，衷心感谢铁路原平分公司给我带给实习机会!

**实训课程报告心得体会 课程实训个人体会篇十六**

松霖集团电镀件性能标准:

本标准适用于本公司的4个通用电镀功能等级分别为c级,ca级,ce级和cf级的电镀品.在erp系统中物料号以这4个等级代码体现.如果客户有严格客户标准,且本标准4个通用等级不适用时可以为客户另外制定专用标准和电镀等级标准.

电镀工艺流程:

1. 除毛坏腊脂:采用超声波除腊,液体为碱性,除腊后经纯水洗.

2. 毛坏表面除油:采用超声波,液体为酸性液体(是因为后面有几道工序都为酸性,为保证不对后几道工序产生负作用).通常检验去油脂干净与否主要是从:液体的浓度,温度(一般为50度),浸泡时间(一般为5分钟);通常每星期更换一次洗液.除油后经三道纯水洗.

3. 亲水(液体:90%水+10%硫酸+10ml亲水剂):除油,消除内应力.温度为40-50℃.

4. 粗化(硫酸+铬酐+三价铬):产生凹坑,通常采用蒸气加热,温度为68-72℃,时间8—10分钟,此时部品容易产生变形不良.粗化后经两道纯水洗,第二道采用喷淋.

5. 还原:去除cr6.留下cr3,时间为3秒.

6. 中和(80%水+20%hcl):中和亚硫酸.中和后经两道纯水洗.

7. 预浸:主要是让部品带酸性进下一槽.

8. 沉钯:置换反应,析出钯元素,后经活化纯水洗.

9. 解胶(80%水+20%硫酸):分解胶,时间为2分钟.

10. 化学沉镍(硫酸镍:镍不容易氧化,耐腐蚀性好):还原析出镍,温度40度,时间5—10秒.

11. 焦磷酸铜:导电性好,电流较稳定(不易产生烧焦现象)

12. 酸铜(硫酸铜,硼酸,氯离子,光亮剂):温度22-27℃,电压2.5-5v.主要是为了达到表面要求(如光亮度,镀层细)

13. 半光镍(硫酸镍,氯化镍,硼酸,光亮剂): 温度50-70℃,电压4.5-7.5v,主要是耐腐蚀性能(普标一般不经过半光镍,直接进入全光镍)

14. 光镍(硫酸镍,氯化镍,硼酸,光亮剂): 温度50-60℃,电压4-7.5v,主要是耐腐蚀性能

15. 微孔镍.

16. 镀铬(铬酐,硫酸,碳酸钡,光亮剂):温度35-38℃,电压5-8v

17. 吹水,烘干

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