

# 实训收获和心得体会15004篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/162137.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

### 实训收获和心得体会1500篇一

施工要涉及到好几个方面，有技术、质量、安全等。我所在的中铁二十二局一公司邯黄铁路项目部2队工程科有：技术负责人，技术员，质量员，安全员，资料员。在铁路建设里技术是要求很严格的，画图必须要准确，力学计算必须要精准。稍微一点差错就可能造成重大损失！总体来说一个项目部对技术员的要求是很高的。质量员的主要工作是把完成的部分去和原来设计的对照，看看误差怎么样，在要求的误差范围内就能合格。安全员主要是去监督现场的设施以防出现安全隐患。要随时提醒现场的施工人员注意安全，对有可能出现安全问题的设施要及时发现以避免事故的发生。资料员的主要工作是整理已施工完毕的工程的技术资料，包括台帐，检验批等一系列技术资料。

随着施工进度的推进会有不同的施工任务。新的施工任务一出现就势必要出台新的方案。比如：涵洞的施工方案，涵洞墙身的浇注方案，盖板的施工方案。这些方案的制作一般都是由技术员来完成的。方案出来后还需要审批，确定可行之后就可以拿到现场去施工了。只要是涉及到技术方面的东西几乎就离不开autocad。autocad的功能的确是很强大几乎是无所不能。对于我们这些正在上学的学生来说就很有必要抓紧时间学习这个应用软件。到了要用的时候才发现自己操作不熟练或是不会用那不是一件很恼人的事吗？所以在大四这一年要抓紧时间学习autocad，把证拿到手，为以后的工作添一份竞争的资本。说到技术当然是少不了力学计算。像承载力的计算，风荷载的影响。力学的计算涉及到的知识当然是那几门力学，包括材料力学，理论力学，结构力学等。在学校里学的知识只是占到一小部分，更多的知识要到社会上去积累。

从现在开始要牢记一句话：活到老，学到老，抓住一切能学习的机会。从现在开始更不要去抱怨说：“学什么专业不好或是没用之类的话，专业无冷热，学校无高低。”只要基本功扎实了，有上进心就总能找到自在完成一个项目的过程中总要涉及到不同人员的配合问己的位置。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人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。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

实习很短，但收获是不少的，自己的所学和今后的工作实际还是有差距的。这次实习虽然时间不长，但是接触到了许多之前不曾了解的东西。许多知识都是以前在书本上所学不到的。通过这次实习，我增强了实践能力，离开了书本，切身来到工地才真正感受到实习的必要性，也使我认识到基础知识的不扎实。这次的实习活动为我提供了接触实际的机会，让我的知识不只是停留在书本和自己的主观想象中，而是真真切切地反映在具体的实物中，让自己得到了感观的直接认识，使得印象更为深刻，记忆更加牢固。更重要的是，通过本次实践，让我初步认识了一个工程运作的各部门的职能范围以及所需的专业知识，让我对自己的职业人士规划有了更清晰的认识。在实习过程中我发现我们这个专业很有探索发展的余地。实习中我看到了建筑材料的不必要浪费，这一方面与工人的节约意识有关，一方面也与监管人员的统筹管理有关，如果能够有效的节约资源，那么或许可以产生更多的经济利益。另外，施工现场内外堆放着一些建筑垃圾，这些建筑垃圾的堆放既不美观又污染环境，能否将这些建筑垃圾回收利用，变废为宝也是我们可研究的一个问题。

在学校我们以为自己是专业人员，但去到工地才发现，那些连高中都上过的工人比自己能干一百倍。现代某些大学生还自以为是天之骄子，每天就在学校里享受着安逸的生活，但当他们去到社会上就会发现在学校学习的一大套一大套的理论没有经过实践的经验是价值不大的。所以说“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。以后有机会要多去实地学习，从实践中获得经验。

## 实训收获和心得体会1500篇二

带着一份希冀和一份茫然来到了三峡大学仁和医院，开始了我的实习生涯。从此，我的身份将从一个学生变为一个实习护士，生活环境将从学校转为医院，接触的对象将从老师，同学转变为医生，护士，病人。对于这三大转变，对于如何做一个合格的实习护士，虽说老师对我们已是千叮咛万嘱咐，可我心里还是忐忑不安的，怪不适应，怕被带教老师骂，害怕自己做得比别人差怕，自己不知从何入手。

经过这近三个月的实习，我也有了不少的体会。在此，我总结了以下几点：

以前当的一直是学生，学校是以学生为中心的。而中国式的教育一向是填鸭式的，被动地接受那么多的知识，虽然考试考了那么多次，但现在我的知识在脑海中似乎没了踪迹，只好不断翻书。当在老师的提问下一次次哑口无言时，才认识到自己记的粗浅，没有时间经过的记忆犹如沙滩上的足迹，当时似乎深刻明显，却耐不住时光的清洗。

实习刚开始，很多东西都不了解，虽然以前也曾见习过，但真正的要实际操作了，我仍觉得底气不足。我会不会弄错了，万一弄错了怎么办。干事情总是缩手缩脚，加上跟我一块实习的同学表现都很好，我觉得老师都喜欢她们，事情似乎也轮不到我头上，每天盲目跟着做基础护理，跟着操作。本想说让我也试一下，但又不敢。因此，我觉得角色转化是个坎，我一定要努力克服这一点。方法主要是靠主动吧，我发现，只要主动提问，主动提出操作的要求，老师都是很乐意教的。不能再像在学校里那样等着老师要求干什么了。

面对病人，特别是外科的病人，见到血是经常的，看到病人痛苦地呻吟，特别在操作的时候，心总会提到嗓子眼，因此而小心翼翼，束手束脚，反而会给病人造成更大的痛苦。因此，胆魄得锻炼得大一点，再大一点。胆大心细是我追求的目标，只有准确迅速才能早点解决病人的痛苦。

在外科实习这段时间，每个老师都强调无菌观念，因次，我深刻认识了无菌观念，操作作中便不自觉地遵守。而规范化操作也实在是个很保守和安全的做法！至于新办法，创新思维，那也得熟悉情况了再说吧。

在这里，我看到的是笑容可掬的脸孔，也都觉得特别地漂亮与可爱，让我有种感觉，如果我是一位病人，我会毫不犹豫地选择住在这里。因此我也要求自己不把情绪带到工作中，每天保持阳光灿烂的笑容，让病人感到温暖！

在骨科的实习即将结束，在这三个多月的实习期间，我遵纪守法，遵守医院及医院各科室的各项规章制度，尊敬师长，团结同学，严格要求自己，努力做到不迟到、不早退、不无故旷工及擅自离开工作岗位。对待病人和蔼可亲，态度良好，努力将所学理论知识和基本技能应用于实践。在此过程中我不断总结学习方法和临床经验，尽力提高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，不断培养自己全心全意为人民服务的崇高思想和良好的职业道德。

我在本科室实习期间，遵守劳动纪律，工作认真，勤学好问，能将自己在书本中所学知识用于实际。在老师的指导下，我基本掌握了骨科一些常见病的护理以及一些基本操作，是我从一个实习生逐步向护士过度，从而让我认识到临床工作的特殊性与必要性。以前在学校所学都是理论上的，现在接触临床才发现实际工作所见并非想象那么简单，并非如书上说写那么典型，好多时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累，所以只有扎实投入实习，好好体会才能慢慢积累经验。

这次实习我要感谢所有帮助和教诲过我的老师，谢谢她们的细心指导。感谢三峡大学仁和医院培养我点点滴滴获得丰硕收获的同时，我将会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，走上以后的工作岗位，提高临床护理工作能力和水平，我以后还要学习更多的知识，让我不断进步，给自己的要求也应该提高，才会更加有所收获。我会谨记这次的医院实习，为以后可以成为一名优秀的白衣天使奠定基础、对护理事业尽心尽责！

### 实训收获和心得体会1500篇三

今天，生产实习在历经8次的外出调查和参观后终于圆满的画上了句号。现在我就这次实习做一个总结。

实习目的：了解交通工程将来可能需要面对的一些事件，通过这次实习把自己在学校学习的理论知识运用到社会的实践中去。一方面巩固所学知识，令一方面提高处理实际问题的能力。了解交通管理部门的用作，和监控措施，以及所取得的成就，对路面施工，桥梁施工有一定的认识。

实习项目：

- 1、观察威海典型交叉口的渠化效果并绘制出来。
- 2、brt公交专用车道设计规划。
- 3、到沥青路面施工现场参观。

- 4、观看路基路面施工教学录像。
- 5、到山东高速集团威海客服分中心参观。
- 6、到威海市交通警察分局参观。
- 7、绕滨海旅游公路参观学习。

交通渠化：在前两天的实习中，我们主要考察了威海典型交叉口比如青年路与昆明路交叉口，海滨路与文化东路及其周围路段，世昌大道与海滨路，新威路交叉口，通过对这些交叉口交通状况的了解，进行粗略的渠化。通过课本的学习知道渠化原则为1、分离原则：渠化设计应尽可能减少不同交通流之间的干扰，通过交通标志标线引导交通参与者按照车道分离、机非分离、人车分离的通行方式，促使各行其道。2、疏导原则：明确不同交通流的行驶轨迹，通过单向交通、变向交通、专用道、禁止左转等措施疏导交通流。对于信号配时我们没有做设计，因为在考察时发现交通状况良好，交通井然有序。

brt：对文化路实行brt，我们通过对文化路路段的了解发现路幅不够宽，在实行brt时可能由于专用车道的占用使路面交通更加拥堵，但是我们可以用良好的服务诱导人们多使用brt，从而达到控制机动车保有量的增加，减少环境污染，节约路面。同时在brt实施前做好宣传工作，得到广大人民群众的支持。brt是一种高品质、高效率、低能耗、低污染、低成本的公共交通形式，充分体现了以人为本，构建和谐社会的发展理念（ ）。快速公交系统采用先进的公交交通车辆和高品质的服务设施，通过专用道路空间来实现快捷、准时、舒适和安全的服务。我相信在不久的将来威海会成为一个令人向往的世界级旅游城市。

沥青路面施工：通过对拌料场，实验室，施工现场的观看和技术人员的讲解我们了解到了很多课本以外的知识，沥青采用导热油加热至160—170℃，五种热料及矿粉和沥青用料经生产配合比设计确定，最后吹入矿粉进行拌和，直到沥青混合料均匀一致，所有矿料颗粒全部裹覆沥青，结合料无花料，无结团或块或严重粗料细料离析现象为止。沥青砼的拌和时间由试拌确定，出厂的沥青混合料温度严格控制在155—170℃之间。碾压后温度不低于80℃。施工完成后最好等路面温度下降到30—40℃时之后再通车。

山东高速集团青威路段监控中心：那天当我们来到这里时，工作人员正在忙碌的接打电话。他们的领导刘科长向我们介绍了一下那里的情况，这里技术很先进，设备齐全，完善。之后主要参观了一下收费系统。这里收费分为人工发卡和无人值守发卡机，当车辆进入高速公路时需要领取一张卡，之后再高速路上行驶不用停车直至下高速时结算缴费，大大的减少了行车延误，为高速路的服务更添亮丽一笔。在这里我们看到的智能交通的实施，etc的应用，电子不停车收费系统（etc）是目前世界上最先进的收费系统，是智能交通系统的服务功能之一，过往车辆通过道口时无须停车，即能够实现自动收费。刘科长还告诉我们在山东省内，高速公路收费联网，只要在高速路上行驶，只需在进高速停一次车，下高速停一次车就可以了，我相信这是未来高速公路收费的趋向，在将来一定能在全国联网，使收费系统更加全面，完善。

威海市交通警察监控中心：在这里我们看到了路口的视频监控器记录的画面，这里仪器先进，能自动拍照，判断你的车是否违章，自动记录违章信息的闯红灯，超速等。同时工作人员实时的对道路上的车辆进行监督，观察着道路运行情况，并通过fm等发布公布违章信息，违章情况。很大程度上减少了工作量和劳动力。



绕滨海旅游公路：在威海公路设计院院长，罗老师，于老师的带领下我们延滨海旅游公路前行，在旅途中刘院长向我们介绍了实际中路面设计注意事项，和他当年设计时的经历，经验，我们总过两座桥，其中第二座桥，长会口大桥深深的吸引了我，桥全长20xx米，主桥桥下净空32米，主桥宽20.1米，引桥宽16米，桥梁设计荷载为公路一级标准。通航标准为20xx吨级单孔双向通航，3000吨级单孔单向通航。该大桥主桥为三跨，结构型式为双塔双索面斜拉桥，“h”型桥塔，塔高108米。主桥施工技术难度大，建设周期较长，仅主塔建设就需要一年的时间。大桥的设计使用寿命是100年，采用防腐、耐久的高性能混凝土。这不仅仅是座桥，更是个艺术品，在全方位观察了这座桥之后我是这么认为的。通过刘院长在之后的讲座，我了解到更多关于威海市公路设计的历程，和规划目标。感触到要让美付诸于每一个设计中。使路面的设计与环境相结合，把美融入到每一个作品中。

经过这次生产实习，我了解到很多很多，实习中的点点滴滴，快乐欢笑，每时每刻在我的心头萦绕。实习中学到的东西，在将来的生活和工作中定会有很大的帮助。虽然只有短暂的八次，但是我们了解到与专业相关的很多很多，设计，施工，管理，规划.....

再见了，生产实习.....

#### 实训收获和心得体会1500篇四

xx市一名高中生对韩愈《师说》中的“传道、授业、解惑”作了自己的解读。他认为新时代意义上的“传道”，应理解为教会学生做真人。所谓“授业”，即要教学生学会创新。当代的“解惑”，则应理解为：营造一个师生平等融洽、互相尊重、学教相长的氛围。他说：“愿我们的老师都能用高尚的情操感染人，用正确的观念引导人，用丰富的知识武装人，用综合的能力塑造人，并永葆“桃李不言，下自成蹊”的美。

每次细读此文，感触颇深。这是学生在“教”教师，更是学生乃至社会对教师的要求和期望，作为新时代的教师理应尊重这种要求和愿望。

苏霍姆林斯基说过：“爱人吧！对人的爱是你道德的核心”。因此对学生的真爱应是师德的核心之一，没有爱就没有教育。化学教师不仅要“传化学”，更要“传道”，“传爱”是“传道”的根本。爱学生是具体的，在精神上尤为重要。给学生一个真心的微笑，是建立一条师生精神沟通的管道；给学生一句关爱或激励的话语，可以带给学生一个甚至一生的“春天”；在学生上课困倦时讲一个笑话或来一个幽默，是让课堂重获生机和学生激情焕发的优美旋律，也是对学生的理解和体贴。爱是一种巨大情感的动力，能以良好的情感去爱学生，就会对学生无私的负责，这不仅能激发学生的学习写信和兴趣，唤醒学生的求知欲，而且能滋润一切，抚平学生心灵的创伤，使师生的关系亲如鱼水。相信真爱定会滋养出具有健康人格魅力以及会热心去关爱他人的农村的未来人才，相信有真爱付出的平凡的教师生活必将充实与美好。尊重全体学生及其个性的差异，成为学生发展的促进者、合作者，树立以学生为本等新课程改革的教师职业理念，在“爱”中一定会更易、更好地得以实现。同时，师德素养在“爱之教”中将不断得到培养、巩固和提高，具备良好地师德素养地教师也必定会被学生、家长乃至社会所认可，良好地师德素养也必将造就出爱岗敬业的新时代型教师。以爱优教，教学相长，何乐而不为之！

新时代的教育事业在不断的发展，日新月异，对教师提出了更新、更高的要求，没有良好和扎实的师德素养基础，就难以胜任教师职业。因而，作为化学教师就应爱化学之岗，勤化学教师之业，履化学教师之责，担化学教师之任，付化学教师之真爱，积极投身化学新课改，做到爱岗敬业、勤业精业、承业创业、乐于奉献、问心无愧。

个性是一个人知识、技能的综合表现和情感、意趣、人格的集中展示，是不墨守成规的探索，不人云亦云的创造，是对现状踏实的开拓和对理想执着地攀登。其核心价值表现为一种崇高地精神追求，表现为一种破中有立地建设和创新。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发