

2024年实训心得500五篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/171493.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

实训心得500篇一

我现在教五年级六个班的思品，以及五年级五班的语文；张谦教二年级八班的语文；张文慧教二年级四班的语文；石冬妮教三年级六个班的思品，以及三年级八班的数学。从开始的听课到现在可以直接上课，下课会听师傅的指导，然后加以改进，收获颇丰，越来越熟练。

1、在教学方面

（1）通过师傅和巡回指导老师的反馈，我们了解到我们四个人的教学基本功还都是很不错的，从教态来看，我们的课堂能够体现和谐的师生关系，仪表端庄，举止从容；我们的普通话虽然标准，但是缺一点生动。教学语言的语调要高低适宜，快慢适度，抑扬顿挫，富于变化，这一点我们四个还都有待提高，有经验的老师给我们的建议是让我们观看朗读者、见字如面的节目，加以练习。从板书来看，我们的粉笔字需要加以练习，一笔好字在未来的职业生涯中能起重要的作用。

（2）从教学设计和教学过程来看，我们的教学内容丰富，教学设计合理，但是教学设计缺乏层次感，教学重难点不突出，所以今后我们要做的是在做教学设计之前，一定要明确一节课的教学目标是什么，重点解决什么问题，要紧紧围绕教学目标开展教学，详略得当，主次分明，层层递进，只有这样，教学才能更显层次感。还有一个问题是我们的课堂缺乏设计性、趣味性和启发性，有一定生硬，所以如何让课堂更加生动有趣，如何让学生完全融入到课堂中也是今后我们要重点向有经验的老师学习的。在对学生的评价上，我们上课会有意的注意到及时对学生评价，但在评价的方式上比较单一，我想我们不仅可以进行老师对学生的评价，还可以让学生对学生评价，这样不仅可以提高学生的课堂注意力，还可以有效的提高学生的语言表达能力和观察思考的能力。

在教学方面，我们还存在许许多多的不足与问题，因此在接下来的实习中，我们一定会对自己所教的学科多研究教材和课程标准，多听课，多与其他老师交流，多做教学反思。

2、在为人处事方面

在实习学校，对于其他教师的要求，我们在自己力所能及的状况下都会尽力去帮忙，在与他人的相处中，不要有太多的计较，凡事都就应有一颗宽广的胸怀，坦然对待生活。

3、在对待学生方面：转变学生观

(1) 尊重所有学生，承认学生的知识能力和发展水平不同，能根据学生的不同经历、特长和需要进行相应教育。

(2) 承认每个学生都能学会知识，给所有学生提供学习知识和技能的平等机会，并能为每个学生寻找学习数学的最有效途径，不断向每个学生提出更高期望。

(3) 了解每个学生的特长，知道学生在学习中会运用不同的方法。在设计教学时，考虑学生能力、兴趣、思维等多方面的不同特点，据此进行有针对性的指导，注重分层次教学和因材施教。努力防止学生掉队，保证每个学生都有进步。

(4) 善于通过观察、谈话、家访等形式及时了解学生的心理特点和思想变化，及时适当调整课程和了解教学策略，提高教学质量。

(5) 充分认识学生的主体地位，引导学生自己多尝试着去观察，去分析，亲身体验知识的奥秘。

顶岗过程是一种巨大的锻炼，这对于我们来说既是挑战也是机遇，虽不是一路彩虹但却是一路收获。虽然很辛苦，但都为了教育。“落红不是无情物，化作春泥更护花”，愿与君共勉，共为顶岗创下一片蓝天！

实训心得500篇二

读万卷书，行万里路。平时在学校都是在书堆中，正好趁着暑假的闲暇时间融入社会，增长自己的社会经验，同时还可以赚一些零用钱。实习是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干的有效途径，更是大学生回报社会的一种良好形式。

参考了父母的建议，也考虑到自己的想法和能力，我就在亲戚的介绍下在一个办公室里当助手。确定了实践工作之后，我自信满满，满心期待。第一天到办公室，办公室的一个员工向我介绍了我的工作范围，还十分热情地说有任何不懂的地方都可以问她。碰到这么热心的“师傅”，我就更加放心了。我的工作就是接电话，复印文件，整理部分文件等，相信自己可以胜任。第二天我就开始正式工作啦，坐在办公室里将近一个小时了都没什么事情要忙的，难受的是，闲的时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等。不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。我还以为自己的这份工作就要在这么平静的状态之中度过，还在我寻思之际，办

公室里的员工就叫我帮他复印一份材料，当我在复印机附近复印时，听到办公室的电话响了，我马上跑过去接电话，正在接电话时，注意到复印机那儿有反应了，不知道是出了什么问题，接完电话之后我就马上跑过去看看是什么问题，原来时复印机里没有纸了，这时又是一阵电话铃声。所有的事情都搅在一起，忙得我焦头烂额，真希望自己可以有三头六臂或是有分身术，一起搞定所有的事情。一天下来，我已经筋疲力尽了。

晚上回家，琢磨着要怎么才可以不这么手忙脚乱，首先想到的是要做好充分的准备，比如说闲时就要检查复印机的纸是否充足，提前把一些需要整理的材料先整理好。同时看看办公室的做事习惯，熟悉在学校里常说的“办公室文化”，增加时间的收获。

第三天，早上一到办公室，我就在复印机里放满纸，询问办公室里的员工是否有要复印的文件，我可以提前帮助复印好。这样就不至于把所有的事情集中在一个时间里，弄得自己手忙脚乱。经过一番先后分配，我就轻松了很多，不像昨天那么紧张。

就这样，我就过了一个多月的朝九晚五的上班族的生活，渐渐开始习惯了，犯的错误也渐渐减少了，到即将离开之时还真有点舍不得呢。想想老板对我的肯定，心中还是美滋滋的。在这份实践的工作中，我体会颇多：首先，置身社会我们必须善于沟通，找最合适的方式表达自己的想法。其次，必须要有热情和耐心。很多细小的事情都要认真对待，端正自己的态度，严谨敷衍了事。还有，要勤劳。只有脚踏实地地工作才能得到老板的青睐。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事。

刚开始也不大会和人交流，都自己默默地做。虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

实习拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

实训心得500篇三

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，但又不肯。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，我以后还要学习更多的知识，让我不断进取，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！

实训心得500篇四

一晃眼，实习已经结束了四个月了。四个月过后再回首历时半年的实习生涯，感觉自己又重新获得了一次洗礼，自己对半年里的所有事情又有了一个新的认识和体会。实习之前我怀着一腔期待，实习之后我还是怀着一腔期待；实习之前我期待着即将到来的磨练、实习之后我期待着有机会展现自己在半年来得到的提高。实习是一次学识上的升华、实习是一次人格上的完善、此外更重要的是，实习是一次人生的预演。

实习是一次学识上的升华。

有句话是这样说的：实践是检验真理的唯一标准。没有行动，理论就变成了空架子毫无价值可言。实习期间尤其是实习结束之后，有许多同专业的师弟师妹们向我询问这样一个问题：现在在学校学习的理论知识，在工作中能不能用得上？我想这个问题应该是所有学旅游专业的学生都会考虑的问题。而对于这个问题，我的答案是：实习是学生理论学识上的一次升华，实习为我们提供了一个将理论转变成实际的平台。因为是实习生，我们的工作都是最基层的，根本无法接触到公司的管理层面，所以很多学生在实习初期会产生很大的迷惑：自己为什么什么都不会；学到的专

业知识丝毫没有用处；职业院校的学生比我们的操作技能娴熟很多……这些都使得作为本科生的我感到很没面子，也对课堂内容产生了怀疑。可是，随着实习的深入，我就发现原来自己错了，原来自己一直都在管理的链条之中，学校学到的知识一直都在被我们应用着，而我们一直不自知罢了！我们竭尽全力去满足客人的一切要求（不管是有理还是无理的）就体现了我们在践行着“顾客永远是对的”这一课堂中学到的黄金法则；我们学会了如何去合理的分配员工到某一岗位上，这说明了我们已经实践了人力资源管理方面的知识；我们学会了节约、学会了用最少的资源去满足客人尽可能多的要求，这就说明了我们学会了成本控制，更甚至我逐渐学会了用专业的眼光去审视公司的管理制度和模式，并且可以在适当的时间向公司提出了一些合理的小建议并得到领导的认可……还有很多很多都体现了我们在掌握到理论知识之后进步的快速，在实习过去一半之后，大部分职业院校的学生便被我们折服了。这都证明：理论知识是实践的先导、而实践是理论的演练和升华！

实习是一次人格上的完善。

曾经有这样一句话非常流行：你不是一个人在战斗。实习期间，我切实的感受到了团队的巨大力量无论你在什么岗位上、无论你在做什么工作，你都会发现自己处在一个强大的团体之中。所有的工作、服务都是由大家共同完成的，离开了其中的任何一个人、遗漏了其中任何一个环节都有可能遭到客人的不满或投诉。正是由于这种严格几乎达到苛刻地步的要求，使得我在半年的实习生活里学会了从集体的角度去看待问题、准备工作。

由于远离学校、家乡，在同一个店里实习的同学之间会产生一种别样的亲情，即使在学校从来没见过话的同学也会在这里和对方坦诚以待，如同一家人一样互相扶持、互相尊重、互相鼓励。实习教会了所有的人把团队利益放在首位、教会了大家团结、友善，为大家完善自己提供了有效的帮助。

实习是人生的一次预演。

之所以这样说，是因为实习在很大程度上等于我们已经进入了社会。我们开始接触各种各样的人、开始独立去解决许许多多的事。我们也开始学着去承担自己的责任、开始了自己的交际活动。虽然在实习期间，有学校、负责人为所有的实习生处理、协调一些事情，但在很多情况下，我们会被要求自己做出判断和选择、被要求像社会人一样独立承担自己应该承担的事情。于是，在这个过程中，我们完成了从学生向社会人的转变、我们学会了如何处理自己同上级、同事的关系、我们学会了用最优化的方式去超额完成自己的工作、我们学会了……这些都是以后我们真正走上工作岗位的预演，一旦日后我们走上了真正的岗位，我们就会惊喜的发现，一切都和实习中所遇到的是那么的相似相通。到那一日，我们对今日的实习心存感激！

实习是……

还有很多很多，这需要让我们亲身经历过才能体会到实习的真谛。半年的实习生活让我明确了自己的目标和方向，我不再迷茫、不会再整日无所事事。承担责任、提升内涵、充实自己将会是我接下来生活的主色调。不管以后的路如何如何，实习都将会作为一段闪亮的回忆留在每一个经历过它的人的脑海里，实习期间的点点滴滴都将会时刻伴随着他的践行者，为他之后的人生航程保驾护航。

实训心得500篇五

通过铣工实习使我初步掌握铣工加工零件产品的生产实际。了解和掌握一般铣工工艺知识和技能，并培养了我的动手能力，为后续课程和大三课程设计、毕业设计以及以后从事机械技术工作奠定实践基础。

在这两天的实习中，使我知道了以下知识：

- 1、了解铣工安全知识，学会安全操作要领。
- 2、了解常用材料的类别、型号、规格符号、性能及一般选用知识。
- 3、了解刀具材料。
- 4、了解卡尺、千分尺、直角尺、高度尺的使用和测量。
- 5、了解铣工零件的生产工艺及生产流程，掌握简单零件设计。
- 6、熟悉铣工零件并完成正四方等零件工艺流程。

在加工过程中，虽然出了些问题，如齿轮间距不等，但都在老师的指导下发现了错误，并及时得到改正，使得加工顺利进行。还有就是要把圆柱型的工作用铣刀铣成正六边型的~首先要对刀，这步老师做好了已经，然后就是要把工件往上移动适合的距离，到底多少就要根据老师的要求了，因为尺寸就是要求六边型俩对边的距离，所以要上多少距离是要计算出来的。然后要算的就是从一边到其对边手轮要转多少圈，经过计算得邻边之间要转 $6\frac{2}{3}$ 圈。实践中所学到的知识是我们从书本上得不到的，会让我们终生受益匪浅。

经过两天的铣工实习，使我们学到了许多的知识，开始的时候是老师讲实习的具体操作，然后是我们自己具体操作.这次铣工主要做的是做六边形和划齿轮线.

在铣工实习中，不禁让人联想到“绳锯木断”这个成语，也感叹远古时代的人太辛苦了！用绳锯木头是何等费时费力啊！而我们今天只需把铁棒夹在铣机上，按几下按钮，一根牢固的铁棒在几十秒钟后被刨平了。这不得不让我们佩服科学技术对人类的影响力。

在实习过程当中，使我对机械加工有了初步的认识。在老师的指导下，我也第一次接触到了铣床，亲自动手加工了齿轮、平面、斜面等。虽然完成得不是很好，但我在机械加工这漫长的旅途上已经迈出了重要的一步。同时也加深了自己对机械加工这方面的兴趣，使自己更有信心学好这门课。对于两天的铣工实习，我们所学到的对于技术人员而言，只是皮毛的皮毛，但是凡事都有一个过程。我们所学到的都是基本的基本，而技术人员也是从简单到复杂“进化”而来的。最值得高兴的是没有同学在这些具有不同程度危险的实习工种中受伤，反而在实习中不时会出现一些甜甜的笑，这是和同学们的认真与用心分不开的

总之，这次实习机会来之不易，一定要好好学点具体的操作技术，提高自己的动手能力.

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