

最新钳工心得体会文库(大全7篇)

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？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

钳工心得体会文库篇一

时光飞逝，转眼为期两周的钳工实训结束了。在实训期间虽然很累、很苦，手上都起了好多泡，贴了很多创可贴，但我却感到很充实！因为我们在学到了作为一名钳工所必备的知识的同时还锻炼了自己的动手能力。而且也让我更深刻地体会到只要功夫深，铁杵磨成针的真正内涵！

第一天实训刚开始，老师就对我们说钳工很苦很累，但是它是基础。由于在高中时候曾经组织过学工，所以对钳工有所接触，当时是做一把榔头，所以在我的印象中钳工还是挺有乐趣的。但是经过这两周的专业实训，我知道以前的学工真的是皮毛。钳工看似简单，其实是考验我们耐心和毅力的一门技术活！

刚开始老师简单的介绍了一下钳工的基本知识以及所要用到的工具，当然最重要的是要注意安全。操作方法不对很可能会引起安全问题。当老师介绍完了，我们就去实地操作，第一天的任务是平面划线，划线的目的就是明确加工界线，对于我们来说，第一次在铁板上划线遇到了很多问题。老师也知道我们要画好平面划线将会存在很多困难，在做平面划线之前老师就给我们讲述了很多，同时在做平面划线过程中老师也给了我们许多指导，所以在老师的指导下和同学们的相互帮助下同学们轻轻松松的完成了钳工的第一项平面划线。

第二天的实训内容是平面錾削，在正式开始錾削前，老师给

我们讲述了下镗削的基本知识，操作者的站立部位与姿势应便于用力，身体的重心应偏于右腿，略向前倾，左脚跨前半部，膝盖稍有弯曲，保持自然，右脚站稳伸直。锤子的握法：紧握法，用右手五指紧握锤柄，大拇指合在食指上，虎口对准锤头方向；在挥锤和锤击过程中，五指始终紧握；松握法，只用大拇指和食指始终紧握锤柄。老师说刚开始由于不熟练，会敲到自己的手。听完之后我们就觉得镗削是很累的。刚开始拿了块铁，是老师帮我镗了个口，我再继续镗下去，已经镗了半天，才镗了一半也不到，手上却有着几个泡，手指也被榔头敲了好几下。当镗了一天，结束回去的时候连手都抬不起来的时候，我知道了钳工没有我想象的那么简单！我决定更加努力！

第三天到第五天我们的实训内容是平面锉削。对象还是昨天的一块长满铁锈的铁，先是把一面锯下来，然后再用锉刀把这个面挫平，最后要达到0.05丝的插不进四个角就成功了。一开始对0.05丝没有什么概念，后来老师说我们的头发丝一般是0.08丝，也就是说直径要比头发丝还细的插不进去就成功了！为了达到这个效果，我们挫了三天，手上都起泡了。但是这就是给我们的锻炼！是很磨练我们意志的！所以我告诉自己要坚持！

在经过一周的实训后，我对钳工有了基本了解。为接下去的一周做好充分的准备！

虽然最后的作业完成的不是最好，但是在本次钳工实训中我学习到了很多，懂得了做事必须要一步一步来，不能急于求成，只要有恒心，一定能达到最好的成绩！

钳工心得体会文库篇二

上周我们进行了钳工实训课，总的来说受益匪浅。

刚开始我的心情是充满了疑问，不解的是，我们学计算机的，

怎么会干钳工这样的活呢！但现在想一想，学了不少的课外知识，有些东西能让我终身受益。这是多么可贵的呀！

从安全教育，动作要领和工具的使用到拿起锉刀的实际操作，这无疑是一个理论与实际的过渡。有些东西是要自己去摸索的，有些东西是要从理论中去发现用于实际。从开始的打磨平面，就让我学到了要想做好一件事并不是那么的简单，要用实际去证实它。眼见的不一定真实（平面看上去很平，但经过测光就能发现它的不足）；这让我想到了学校为什么要我们来这里实习，是要我们懂得学习的可贵，学习和打磨平面一样要有一丝不苟的精神才能做到最好，同时还要让我们认识到动手的重要性。只是一味的学习理论，那也是远远不够的，没有实际的体验，发现不了自己的动手能力，这都需要理论与实际相结合。更需要头脑和双手的配合。

从平面打磨到划线、打点；从修整形状到钻孔；从铰孔到攻螺纹，每一步让我学到的东西是别人拿不走的。

从这里我知道了，什么是钳工，知道了钳工的方要内容是为划线、錾削、锉削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、攻螺纹等等。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。

钳工实习锻炼了我们，提高了我们的整体综合素质，使我们不但对钳工实习的重要意义有了深刻的认识，而且提高了我们的实践动手能力，使我们更好的将理论与实际相结合。巩固了我们所学的知识，同时让我们学到了老师的敬业精神。老师不厌其烦的给我们查找操作中的错误。我们还发扬了团结互助的精神，促进了同学们之间的友谊。

在实习过程中我们取得了劳力成果——精美的螺母。看着这精美的工件竟然是我亲手磨制而成的，这种自豪感、成就感是难以用语言表达的。没有想到当初那么大的东西现在变成了一个精美的工件是一下一下磨出来的，这也是就人们说

的“只要功夫深，铁杵也能磨成针”吧！

这一周的实习是短暂和辛苦的，但是我学到的东西是宝贵的，让我体会到了做一个工人的辛苦与快乐，同时也巩固了自己的知识，这一切都给我留下了美好的回忆。

钳工心得体会文库篇三

十月十四日我们机维一班开始了一学期一次的钳工实训，钳工实训室我们工程机械运用于维护专业的必修课之一，对我们今后的学习和工作都有很大的帮助。这次实训是我们进入大学的第一次实训，同学们都好奇，是如何能让一块圆柱铁成为一把榔头的。

第一天进入实训教室，同学们都非常积极准时的到了教室。首先是章老师给我们讲解工作方法和基本要领，以及实训室的安全纪律教育。章老师给我们的第一映像是一位和蔼可亲，细心负责任的好老师。上午的课堂，有些同学精神不振，老师还是耐心的提醒他们。讲课结束后，我们就开始实训了，一开始面对一堆自己不曾相识的工具，同学都用着怀疑的眼神看着对方。有经验的同学就开始操作了。第一步是为四方条毛胚画线以3mm——5mm为间距分段锯削。第一步就考验着同学们的细心与耐心。钳工不是一个简单活，貌似简单的操作却不是那么简单。锯削就需要同学们精确地找到3mm的间距，以及每一锯的力度与深度。这绝对是要花心思的。所以同学们每做完一步都与其他同学进行交流，然后从中发现自己的不足，加以改进。同学关系也在不经意间融洽了一丝。

经过了一周的实训，钳工实训锻炼了我们提高了我们的整体综合素质，使我们不但对钳工实习的重要意义有了深刻认识，而且提高了我们的动手实践能力，使我们更好的将理论与实际相结合。为我们今后的相关学习打下了基础。同时让我们学到了老师的敬业精神，老师不厌其烦地给我们讲解操作方法和失败原因。我们还发扬了团结互助的精神促进了我们同

学间的友谊。

经过这一周的艰辛的实训，我们都获得了一份值得珍藏的礼物——一把精美的锤子。我们也学到了以前在课本上学不到的知识。从平面凿削到平面锉削，从修整图形到画线钻孔。这都是别人拿不走的知识。

也许我们做的并不完美，但是我们曾经努力过，做的不好的地方我们会紧紧牢记。钳工是个精细活。一毫米的误差也可以失之千里，使我们前功尽弃。然而这次只是一次实训，所以老师没有那么要求我们。但是我们今后参加工作了，面对不细心造成的失误，有谁来原谅呢。后果只有靠我们自身承担。所以，以后的学习生活中，我们要从严要求自己。做到精益求精。我们还要感谢章老师，他为了给我们讲课辅导练习，有时候一下午口水都没有时间喝。每一道工序，他都要一个一个地为我们同学耐心讲解。章老师，是您的不辞辛苦的敬业精神。才有我们今天的喜悦。老师，谢谢您！您的教诲我们将铭记于心。

钳工心得体会文库篇四

金工实习是一门实践基础课，是机械类各专业学生学习工程材料及机械制造基础等课程必不可少的先修课，是非机类有关专业教学计划中重要的实践教学环节。它对于培养我们的动手能力有很大的意义。而且可以使我们了解传统的机械制造工艺和现代机械制造技术。

在实习期间，我先后参加了车工，焊接，数字线切割，钳工，拆装，铣工，从中我学到了很多宝贵的东西，它让我学到了书本上学不到的东西，增强自己的动手能力。

我们是进行最累一项工种——钳工，老师告诉我们，钳工是一项完全靠手工来制作出各种零件，是最能锻炼一个人动手能

力的，一些伟大的工程师，他们都很重视自己在钳工方面的锻炼，而且都能很好的掌握钳工。听了老师的话，我们顿时觉得钳工是一项很了不起的工种，实习期间应该好好去体验。

钳工是在一间单独的实习车间进行，我们面对的是3个庞大的工作台，上面安装了许多台虎钳，用来夹各种工件。左面上摆放着各种各样的工具，包括：手锤、手锯、各种锉刀、丝锥、板牙、以及划线工具等。老师给我们介绍了金工实习各种知识，由于工作时间的原因，老师今天只要求我们做最基本的锯和磨，我对这些还是比较感兴趣的，不过真正能够掌握它，还是要付出自己长久的努力。从最基本的开始，我们自己选了些钢板，设计自己想要的图形，我先在钢板上用粉笔画上五角星，把它夹在虎钳上，用手锯对准画好的线有节奏地来回运动，这是一项比较类的体力活，没掌握好姿势和技巧还真是费劲，在老师的指导下，我们开始体验到“绳锯木断”的感觉，先在起始线上锯出一个小口，然后右手握住锯柄，左手虎口压住锯前端，匀速拉动锯条，看着自己心目中的模型逐渐清晰起来，内心的喜悦驱除了手臂的酸痛。接下来是要对锯过的端面进行锉工，先用粗锉，再用细锉，把自己设计的五角心弄得光亮。

虽然钳工很累，不过看着自己辛苦努力的成果，一种成就感油然而生，当自己奋斗过、努力过，不管遇到什么困难，自己都会乐观地去面对，相信自己，一定能行！

短短的六周的实习生活结束了，我们的蓝领之行也画上了一个圆满的句号，感谢学校为我们提供这样的机会，同时更要深深感谢我们的老师，从他们的言传身教中我们受益匪浅，从刚开始的什么都不懂，到现在对各种机器的深刻认识，并掌握一些基本操作。本次的令人难以忘怀。六次的金工实习带给我们的，不仅仅是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，出国留学使这次实习达到了他的

真正目的。

钳工心得体会文库篇五

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。

4使用电动工具时，要有绝缘保护和安全接地措施。使用砂轮时，要戴好防护眼镜。在钳台上进行操作加工要有防护网。

5毛坯和加工零件应放置在规定的地方，排列整齐、安放平稳，要保证安全，便于取放，并避免碰伤已加工的表面。

6钻孔、扩孔、铰孔、镗孔、攻螺纹、套螺纹时，工件一定要夹牢，加工通孔时要把工件垫起或让刀具对准工作台槽。

7使用钻床时，不得戴手套，不得拿棉纱操作。更换钻头等其他工具时，要用专用工具。不得用锤子击打钻夹头。

以上都是作为一名钳工必须懂的基本知识。

第一天，来到车间，老师叫我们做的第一个零件是螺母。

听完老师的要求，也看了黑板上那看似简简单单的图样，我们便开始了我们的实习。首先是把在铁块上量好尺寸并画线，画线，这工作可马虎不得，一旦画错便会使自己的零件不合尺寸，还好听了老师说的注意事项，我按老师所说的，稍微把尺寸画大了一点。接着，便是令我一生难以忘怀的锯削了。

我原先以为锯锯子嘛，就那么来回拖啊拖，没什么大不了的，小事一桩。但是事实在锯锯子，也在诀窍的，锯锯子并不是不管三七二十一，单纯的来回拖啊拖啊，如果是这样做的话，无论一个人多少强壮，都会累得两手发麻，两眼发慌的，我们首先要调节好锯口的方向，根据锯口的方向使力，起锯时应该以左手拇指靠住锯条，以防止锯条横向滑动，右手稳推手柄，锯条应该与工件倾斜一个锯角，约10度~15度，起锯过大锯齿易崩碎，起锯角过小，锯齿不易切入，还有可能打滑，损坏工件表面，起锯时锯弓往复程要短，压力要小，锯条要与工件表面垂直。

同时，锯削时右手握锯柄，左手轻握弓架前端，锯弓应该直线往复，不可摆动，前推时加压均匀，返回时锯条从工件上轻轻的滑过。往复速度不应该太快，锯切开始和终了前压力和速度均减小，以免碰伤手臂和折断锯条。还可加少量机油。

开始锯时我实在是吃了大亏，因为我一直都是用力的拉啊、推啊，完全是死力的锯削，结果弄断了一根锯条不说，第二天吃饭都成问题，右手像裂开了一样，真是惨啊，还好我终于学会了怎么锯削了。

锯完了，还得锉削，锉削也是一个又累又苦的差事，但是只要掌握方法，同样不难了。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。

一个星期的钳工实训结束了。虽然很累，但我却学到了很多：

- 1、我们知道了钳工的主要内容为划线、錾削、锯削、锉削、刮削、研磨、钻孔、装配、和修理等等。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。

2、了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

3、钳工实训培养和锻炼了我们，提高了我们的整体综合素质，使我们不但对钳工实训的重要意义有了更深层次的认识，而且提高了我们的实践动手能力。使我们更好的理论与实际相结合，巩固了我们的所学的知识。

4、我们同时也学到老师的敬业、严谨精神。老师们不耐烦地帮我们查找程序中的错误，一遍又一遍。有的程序特别长，可老师才不计较这些，只要有一点毛病，就一定要把它揪出来，尽自己最大的努力把同学们的作品修整得更为完美一点。有的老师会一次又一次地给同学演示如何操作，直到同学真正清楚。实训过程中我们也发扬了团结互助的精神、动手能力强的同学帮助动手能力弱的同学，大家相互帮助相互学习，既学会了如何合作又增强了同学间的友谊。

5、在实习过程中我们取得的劳动成果——精美的凹凸工件。这些让人难以致信的铁器，竟然是自己亲手磨制而成，这种自豪感、成就感是难以用语言来表达的。

钳工实训让久在课堂的我切身的感受到作为一名工人的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。钳工实训更让我深深地体会到人生的意义——世间无难事，只要功夫深，铁杵磨成针！

钳工心得体会文库篇六

为期二周的钳工实习结束了，在实习期间虽然很累，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。虽然实习期只有短短的两周，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。

要进行钳工实习，安全问题肯定是摆在第一位的。通过师傅的讲解，我们了解了实习中同学们易犯的危险的的操作动作。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。

通过这次钳工实习，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。

- 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。

钳工的实习说实话是很枯燥的，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。

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习才能感受得到。

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。钳工实习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。钳工实习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。通过钳工实习，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，实习中的设备往往以劳

动强度大为其特征，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。

在电焊实习中，我们了解了电焊的实质，电焊机的组成与焊条的构成；学会了选用焊条的种类和如何操作电焊机。这次为期数天的电焊是我们参与实践活动的很重要的一部分，在老师的带领下通过一定的动手操作实践，掌握了某些技能，在这数天的实习中我对电焊的焊接操作等电焊常识等有了一定的了解和深刻体会。学到了很多在课堂没学到的知识，受益匪浅。

- 1、了解常见的焊接方法，所用的设备、材料、工艺及应用实例。
- 2、了解常见的焊接缺陷和焊接变形。
- 3、了解电焊的基本原理，焊接过程，金属焊接的条件及电焊应用。
- 4、了解电焊的安全技术。
- 5、初步掌握电焊的应用范围。

总而言之，虽然在十天的实习中，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。

钳工实习让久在课堂的我切身的感受到作为一名工人的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。钳工实习更让我深深地体会到人生的意义——世间无难事，只要功夫深，铁杵磨成针！

钳工心得体会文库篇七

心得要介绍通过这次认识实习你自己取得了什么样的收获，怎样写实习工作总结心得体会?下面小编给大家带来实习工作总结心得体会5篇,仅供参考,希望大家喜欢!

大约五天的_实习非常愉快而且收益匪浅。首先是了解到了许多平时不常见的植物，类似于鼎湖血桐、鼎湖钓樟等等。三天时间内认将近两百种植物是非常有挑战性的事情，让人有一种充实满足感。

同时，在_认种的同时也能够增强身体素质。由于每天都要爬山，早上8点准时集合，所以必须逼迫自己形成规律的作息时间，在连续三天的爬山认种过程中明显能够感觉到自己的身体素质有了提升，而运动过后劳累却充实的满足感也让我很受益。

最后就是在标本制作和认种的过程中认识了更多生科院的同学们，每个人都非常大方开朗，和他们相处非常的愉快。同时也总是能够在我有困难的时候毫不吝啬的帮助我，这一点让我非常的感动。

总之，_实习对于我来说是一段非常充实、美好的而且受益匪浅的回忆经历。

周二早上，润华晨会在团结的气氛中开始。首先吴行长在晨会中做了重要讲话，他指出：今日是四月份的开始，也是第二季度的开始，全行员工要努力把业绩提上去。一季度没有完成的任务要利用第二季度的大好时机补上去。第二季度的业务量要比一季度提高许多，他告诉大家要作好思想准备，在四月草长莺飞的时节，全面推进我行的各项业务指标。

会后我找吴行长谈了最近一段的工作和生活情景，提出要在

剩下的一段时光里抓紧时光学业务，并表达了想在公司客户经理岗位实习的工作意愿。行里批准了我的请求，我也向行领导表态，决心在公司客户经理的岗位上做出一番业绩。

随后我来到了二楼，向那里的几位教师虚心讨教。从他们的教诲中，我发现公司客户经理的岗位在全行处于核心地位，因为我们的利润来源主要是由对公板块创造的，虽然国外的银行主要靠中间业务来提升业绩，但在目前的经济体制和经济形式下，公司业务将长期占据主要地位。鉴于这种形势，选择公司业务还是十分明智的。异常是男同志能够在这样的岗位上锻炼成为优秀的营销人员，更能成长为银行家。

今日感受：我暗暗的定下了目标，在各个岗位上，经过自我的体验和筛选，无论从特长还是性格约束上，我都会把公司客户经理作为不二的选择，因为我有成功的欲望，也有成功的动力。

上午，由于各支行业务繁忙，实习生分配问题暂时搁浅。午时2点半，经分行人力资源部冻总的再三联系，各支行人员陆续到齐，我和一齐培训的小田，很荣幸地分配到润华支行，并由支行综合业务部的裴教师带往支行。

来行后，我首先向吴强行长做了自我介绍和简单的汇报，然后在营业部的李明旭教师的带领下向主管第一阶段柜员岗位实习的会计经理周晓盈报到，并理解前来润华检查工作的王坤教师的询问。

安排妥善之后，我由周教师带往现金库，现场学习柜员业务操作流程，微机操作入帐，现金收付及清点。在那里我认识了今后将要跟班学习的王齐和另一位男同志侯毅峰师哥。随后我向那里的会计主管吕红霞教师咨询了我行的机构设置等人员配置情景，并向左手点钞飞快的韩雪教师学习了点钞的基本动作和技巧要点。

晚饭时光，我在晚宴上体验到了润华大家庭的团队精神——和谐的员工关系，美满的八小时外生活。随后在会计部王总的主持下，我们参加了总行关于推广三代系统的电视会议，认真领会了总行精神，并决心苦练基本功，做好润华人。

今日感受：能来到润华，对我而言是一个机遇。有这么好的团队，无论是工作中还是工作外，我们都将构成一股巨大的凝聚力，在工作中发挥出的热情，做出的努力，对今后的工作我信心十足。

在慢慢的学习与进步中，我的实习周期也已经__个月了。在这一月里，我收获颇丰，不但把以前所干的事情干得越来越好，越来越熟练，和同事之间的关系也相处的越来越融洽了，另外，带我的__老师还带着我跑了银行，教我支票的填写规范，现金日记账，银行日记账的登记方式，填错后如何更正等等。虽然这些大学里的老师都有教过我们，但经过__老师边讲解边操作给我看之后，我掌握的更好，理解得更深刻了。

这一月开始，我慢慢开始接触了一些真正意义上的会计知识，并将其转化到实践中去。我接触了现金日记账，银行日积账以及红字更正法的实际操作，但都是__老师在做，我在旁边慢慢地学。

这月我还帮公司收发了很多快递，由于我及时地联系快递，正确地填写单子，为公司提高了办事效率，也受到了公司同事的赞许。

实习，虽然不是真正的工作，但却是我工作生涯的一个起点，也是从学生过渡到工作人士的一个不可或缺的必经阶段。

早上，我基本能保证提前到公司，在开始工作的前一段时间，帮老师的桌子收拾一下，然后再拖一下办公室，让老师工作得更舒适，心情更愉快，也能多教我一些东西啊。

中午的时候，我会帮同事一起订饭，按他们各自的口味叫了不同的饭菜，同事也对我订的饭菜挺满意。下午，公司有快递发的时候，我会负责联系快递，并填写快递单后及时发件，受到了领导的好评。

这一月基本是在忙碌和琐碎中度过的，不过虽然是一些琐碎的小事，却和学校里一直和书打交道很不一样，我感觉有一种新鲜感，每一件小事都需要我亲历亲为，通过付出自己的劳动换来的成果很有价值，也很值得。

来__实习半个多月了，发现自己的不足之处越来越多了，也在慢慢的改，学到了更多有关于拓展方面的专业知识，了解到很多细节的东西应该去注意，开阔了自己的视野。特别是在给__做培训的期间，我是跟着主教练的，也接触了一些其他的教练，发现他们的风格都不同，很多优点是值得去学习的。懂得教练应该根据不同的团队、情况的不同设计不同的培训课程，具体问题具体分析，对培训的要求也要随着改变。

作为一个教练要有自己的一套独特的风格和培训方式，作为一个初学者的我，要吸取别人的精华，但也要看到别人的缺点，让别人的缺点成为自己的优点。要放开心扉，不管是在讲解项目规则还是在分享回顾的时候时刻扮演好自己的角色。在整个项目流程下来，讲解项目任务规则时你是以一个的身份去下达任务，在挑战的过程中，以老师的身份去观察发现他们团队所存在的问题，在分享回顾的时候以朋友的身份去和学员交流分享，做一面镜子，把他们的优缺点都呈现出来，以做到引导的作用，使学员有所收获，有所感悟。

正如伽利略所说：你无法教别人任何东西，你只能帮助别人发现一些东西。控场能力要强，应变能力更要好，以防突发事件发生时能及时处理好。

教练和学员之间要有互动，调动学员的积极性，用眼神交流把学员的注意力集中到你教练自己的身上。时刻注意聆听、

观察、发现问题。帮助学员激发动力，向内省视自己，向外发现可能性。以积极的心态去对待，注重每一个细节问题。

放低自己，正言正语正思维，保持一个空杯的'心态，摆正自己的心态，才能学到更多东西，不断的提高自己！