

# 最新测量训练心得体会(优秀10篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 测量训练心得体会篇一

测量训练是体育锻炼中很重要的一项，通过测量可以了解到自己的身体状况，以便针对性地进行训练和改进。在这个过程中，我收获了很多体会，下面就让我来分享一下。

### 第二段：体会一

在进行测量之前，要做好充分的准备工作，包括热身和放松等。这样可以帮助提高测量结果的准确性。而且在进行测量时，要注意规范动作和呼吸，保持身体的稳定性，以避免误差的出现。这一点对于长期科学训练是非常重要的。

### 第三段：体会二

测量训练不仅仅只是体育运动中的一项技术活动，在日常生活中也是非常重要的。通过定期测量身体各项指标，我们可以发现自己的身体异常，及时进行调整和修复，以保障身体的健康。所以说，测量训练是培养一种健康的生活习惯的好途径。

### 第四段：体会三

测量训练虽然很重要，但是我们还要注意比较和参考的方法。只有与自己的历史成绩比较，以及和同龄人相对比较，才能

真正重视自己的体力水平，并且改进自己的训练计划。所以说，做好记录和比较也是测量训练的重要内容之一。

## 第五段：总结

通过这番测量训练的体会，我深深认识到了健康的重要性，也加深了我对体育运动和锻炼的热爱。希望大家也能在锻炼中认真对待测量训练，不断提高自己的体能，并且维护自己的身体健康。

## 测量训练心得体会篇二

为期两周的工程测量实习在测绘工程学朱军桃老师的指导下圆满结束了，我本人在此次实习期间获益良多。工程测量是一门实践性很强的技术基础课。测量实验、实习是学习环节中不可或缺的环节。只有通过操作仪器、观测、记录、计算、绘图、编写实验、实习报告等，才能巩固课堂所学的基本理论，掌握仪器操作的基本技能和测量作业的基本方法。

通过本次实习，巩固、扩大和加深我们从课堂上所学的理论知识，掌握了经纬仪和水准仪的基本操作方法。还有学会了建筑放样及四等水准测量的基本方法、地形图认识、剖面图绘制及土方样计算和汇水面积计算方法，获得了测量实际工作的初步经验与基本技能，着重培养了我们的独立工作能力，进一步熟悉了测量仪器的操作技能，提高了计算与绘图能力，并对测量这一专业领域有了一次感性认识，对于土木人员今后学习与工作有很大的促进。总而言之，这次工程测量实习积累了很多实用有效且对今后工作有帮助的专业知识与经验。

学习土木工程专业的我们，毕业以后从事的职业大都与工程建设专业有关联的领域，作为一名工程建工作者，就必须具备细心、耐心、毅力和做事严谨的态度。在此次实习过程中就深有体会了。与此同时，也对团队合作的重要性又跟深入的理解。一次测量实习要完整做完，单靠一个人的力量和构

思是远远不够的，也是不可能将要做的工作做好，只有小组全体人员的协力合作和团结一致才能让实习快速而高效率的完成。另外，这次工程测量实习也培养了我们小组的分工协作能力，互帮互助，让全体小组成员都对实习全过程中所涉及的仪器的使用方法了解并掌握与熟练操作及巩固与之相关联的理论知识。同时也增进了我们的交流与沟通，这次实习的目的是让每个组员都学到知识且会实际操作并且能够独立完成一项工作，达到相应的锻炼效果后进行轮换，以达到共同进行的目的，而不是单纯抢时间，赶进度，草草了事收工，这样对于我们无论现在或者今后的学习、生活、工作百害而无一利。

本次实习，也增进了我们与实习老师之间的交流。要想学到知识就要不懂就问，不耻下问永不过时，每一个学习者都应有这一学习态度。通过与老师之间的交流使我们避免了许多不必要的麻烦，减少了很多不必要的工作量。

实习内容主要包括三方面：建筑放样，使用的仪器为经纬仪，工具有皮尺；四等水准测量，仪器设配为水准仪，测量学校大路来回两圈；土方样计算、剖面图绘制和汇水面积计算。

实习过程中最为突出的问题是计算问题，在这一方面由于计算错误而造成的一大堆不必要的重测，既既浪费时间又浪费精力。针对这一问提解决方法也只有提高自我计算能力水平，反复验算，细心处理数据。

在第一个实习项目上，即建筑放样，使用的仪器为经纬仪。我们要熟练掌握其基本使用方法与注意事项。在实习过程中出现了各种问题与困难，其中主要造成误差的原因就是前面所提到的计算问题，当然还有读数有误差及皮尺测量时拉得过紧或不直而造成的偶然误差与系统误差。这是我们走了很多弯路，当然也浪费了一天的宝贵时间。为解决之一突出问题，我们开展小组讨论会议，在实习第一天晚上先商讨确定放站点后小组成员每个按公式各自计算好自己的数据，然后

交换复算检验他人数据，以确保数据全部正确。接着实习第二天一大早就开赴实习场地三栋广场开始准确而高效率的观测测量实习。过程中每人轮番作业，先后负责观测，与测量工作的操作。每个人都实际的操作了经纬仪。对中，整平，置零及盘左盘右的观测基本方法都熟练的掌握。

在实习过程中我们还克服了其他不利因素，诸如天气炎热，暴晒太阳底下，辛苦劳累等等，这让我拥有了更健康的体质与肤色。

## 测量训练心得体会篇三

身体健康是我们生命最为重要的事情之一，而运动健身则是维护身体健康的重要手段。而在进行运动训练的过程中，测量训练是必不可少的一环。测量训练过程中，我们可以获取身体的各种生理指标，包括体重[BMI]心率等等。这些指标能够指导我们正确的制定训练方案，同时也能够让我们更加有针对性地进行训练，从而能够更好地实现运动健身的目标。

### 第二段：测量的重要性

在进行运动健身之前，先进行一次测量，可以帮助我们了解自己的身体状况。这样可以让我们有依据地制定训练方案，采取有针对性的训练。例如，如果您的 BMI 偏高，那么就需更多地进行有氧运动，从而减掉多余的脂肪。同时，测量训练中的数据也可以作为比较和评估的依据，我们可以在测量之后不断地检查自己的数据变化，从而更加有效地调整训练，达到更好的运动效果。

### 第三段：测量技巧

在进行测量时，要想获取准确的数据，必须掌握一些技巧和方法。首先是测量时间要固定，即每次测量的时间，环境都

应该保持一致，这样可以避免数据出现差异。其次是测量工具要准确可靠，例如体重秤、心率计和尺子等等，要选择品质好的产品，才能够保障数据真实可靠。最后是注意心态调整。进入测量状态前要放松身心，确保测量数据更准确。同时，测量后的数据也不能让我们过于在意，适度的心态调整，才能够更好地进行下一次训练。

#### 第四段：注意事项

在进行测量训练时，也有一些需要注意的事项。首先是不应过度依赖测量数据，应以身体状况为主要依据，适量参考数据。其次是不应让数据成为你的唯一动力，应以体验和健康为主要目标，保持健康的心态和生活方式。最后是注意安全，所有的训练和测量都应该在安全的条件下进行，不得盲目冒险。

#### 第五段：结论

测量训练是实现健身目标的一项重要环节，通过测量训练，我们可以及时了解自己的身体状况，指导自己制定有针对性的训练方案，同时也能够不断地调整训练计划，实现更加高效的运动健身效果。但是，我们也应该注意到测量数据只是辅助，健康生活是最重要的，体验和心态才是更为重要的因素。只有在安全、科学、坚持的训练理念下，才能够拥有健康的身体，实现自己的人生价值。

## 测量训练心得体会篇四

为期17天的测量学实习已经结束，回顾这将近三周的实习生活，虽然确实体会到了学长们所描述的精疲力竭和酷暑炎热，可是我们也在收获一种技能的同时收获了一段值得回味的经历。

由于测量学是一门技术性与实践性很强的专业基础课，既有丰富的测绘理论，又有大量的实际操作技术。测量学实习作为

《测量学》教学的一个重要组成部分对培养我们的思维和动手能力、掌握具体工作程序和内容都起着相当重要的作用。也是我们通过现场实际操作巩固课堂知识，查漏补缺的最佳方式。

这十几天来，我们每天早晨都坚决地克服了赖床的毛病，踩着朝露，扛着仪器，在安静的校园道路上大刀阔斧的向实习地迈进。在实习过程中我们克服天气的炎热，挥洒青春的汗水；在烈日的照射下，挑战我们的极限。小组内大家亲如一家，相互关心，相互体谅，众志成城团结一致，大家分工合理并不断交换工作，因此我们六个人每人都能参与到每份工作中，得到相同并且全面的实习机会。在对平顶山市会议中心进行地形图测绘的工作中我们遇到了很多问题和困难，大家耐心讨论并寻求问题的答案以及困难的最佳解决方法，对于无法组内解决的问题我们虚心向其他组同学请教，或者查阅资料询问老师。总之在这次实习中，大家对于知识的那种渴望、积极和谦逊似乎都是空前的。求学十几载，我们似乎一直都在为了考试而拼命死记课本中的条条框框；为了分数而对课堂上老师的一言一行唯命是从，却从没能在实际中运用到这些知识，从而不能发现知识的漏洞所在，更不能体会到知识的价值和重要性。

是导线测量和水准测量的内业计算。由于大家利用钢尺量距法测量其中某一测段时少加了一个测段从而给内业计算带来了很大的麻烦。事后大家深刻总结了这一问题出现的原因，吸取了这一教训。在课堂上老师曾反复提醒我们千万不要少加了尺段以致出错，当时我就想这怎么可能啊，难道一个大学生还能记错数不成？这次失误重重的敲醒了我，让我深刻认识到离开了教室放下了课本，但却不能丢掉理论和老师的提醒。

接下来就是绘图工作了，坐标格网的绘制，展绘图根点和细部点的展绘。这是一项十分细致的工作，但由于我们没有注意绘图的基本要求，例如要佩戴手套作图等，导致最后在现

场做出的图纸不到两天就已经十分脏了。以致于最后还要再重新画一张。这就让我明白了测绘工作不像开始想的那样在野外不断的测量，只要有一个好的身体就行了，它还要求具有相当够的耐心和仔细。这可不是通过简单的锻炼就能做到的，而是要改变以往的随性任意的态度。我想这也是我实习的最大收获之一。最后一项工作是测设图上的建筑物到实地，这项工作虽然相对前几项工作较为轻松，可大家秉承着对待工作善始善终的态度圆满完成了测设工作。到此实习任务已全部结束。

我通过这次测量学实习不仅掌握了测量工作的基本技能，培养了自己的思维和动手能力，掌握具体工作程序和内容。我认为更为重要的是我终于领悟到了“我听过了就知道了，我看过了记住了，我做过了就懂得了”这句话的真谛。有时候理论和实际确实是有着非常大的差距的，而实践就是缩小这种差距和体会两者奇妙关系的绝佳渠道。

最后通过实习我总结出这样一句话：“指导是实践的明灯，实践是理论的明镜”。同时也坚信自己会在属于测绘者的这条道路上一路前行。为自己，加油！

## 测量训练心得体会篇五

回顾这两周的实习生活，虽然不得不接受黑色肤色的自己，不得不感受精疲力竭的真谛，可是我们在收获一种技能的同时，也收获了一段值得回味的经历。

由于测量学是一门实践性很强的学科，而测量实习对培养学生思维和动手能力、掌握具体工作程序和内容起着相当重要的作用。虽然我们在学校有过类似的测量，但是难度根本无法与野外相比，我们的目的在于在测量实习中巩固课本中所学的知识，解决遗留的问题，发现学习中的不足，弥补遗漏掉的知识点。

每天早晨，我们抗拒疲劳，披星戴月，踩着朝露，扛着仪器，大刀阔斧的走向我们的实习基地；烈日下，我们挑战极限，在酷暑中，我们挥洒我们的汗水，展示我们的风采；晚上，我们整理内业，相互交流。我们的不怕苦、不怕累，团结协作的精神，来自与我们对知识的渴望，来自与我们对建设祖国的强烈愿望。

当然，我们实习成功，不仅是通过我们自己的努力，更要归功于我们的老师，如果不是他们的任劳任怨，不辞辛苦，我们根本就不可能完成这样艰巨的任务，当我们想放弃时，是老师鼓励，让我们重拾自信，坚持到底。当我们犯错时，老师都是很宽容的原谅我们，他们经常挂到嘴边的一句话就是“你们还处在学生阶段，允许犯错，关键就是有错就改”。当我们休息的时候，老师常常和我们打成一片，和我们讨论一些测量方面的知识，也讲讲做人方面的道理，使我们受益匪浅。就在这样艰苦的岁月，老师我们同甘共苦，才有了我们实为期25天的测量学实习已经结束。回顾这两周的实习生活，虽然不得不接受黑色肤色的自己，不得不感受精疲力竭的真谛，可是我们在收获一种技能的同时，也收获了一段值得回味的经历。

由于测量学是一门实践性很强的学科，而测量实习对培养学生思维和动手能力、掌握具体工作程序和内容起着相当重要的作用。虽然我们在学校有过类似的测量，但是难度根本无法与野外相比，我们的目的在于在测量实习中巩固课本中所学的知识，解决遗留的问题，发现学习中的不足，弥补遗漏掉的知识点。

每天早晨，我们抗拒疲劳，披星戴月，踩着朝露，扛着仪器，大刀阔斧的走向我们的实习基地；烈日下，我们挑战极限，在酷暑中，我们挥洒我们的汗水，展示我们的风采；晚上，我们整理内业，相互交流。我们的不怕苦、不怕累，团结协作的精神，来自与我们对知识的渴望，来自与我们对建设祖国的强烈愿望。



当然，我们实习成功，不仅是通过我们自己的努力，更要归功于我们的老师，如果不是他们的任劳任怨，不辞辛苦，我们根本就不可能完成这样艰巨的任务，当我们想放弃时，是老师鼓励，让我们重拾自信，坚持到底。当我们犯错时，老师都是很宽容的原谅我们，他们经常挂到嘴边的一句话就是“你们还处在学生阶段，允许犯错，关键就是有错就改”。当我们休息的时候，老师常常和我们打成一片，和我们讨论一些测量方面的知识，也讲讲做人方面的道理，使我们受益匪浅。就在这样艰苦的岁月，老师我们同甘共苦，才有了我们实习的成功，感谢老师！

总之，我们这次实习，我们付出了，也收获了，我们有过伤、有过痛、有过泪、更有成功的喜悦，可以说是：痛苦与快乐同在。

习的成功，感谢老师！

总之，我们这次实习，我们付出了，也收获了，我们有过伤、有过痛、有过泪、更有成功的喜悦，可以说是：痛苦与快乐同在。

测量心得体会篇4

## 测量训练心得体会篇六

为期17天的测量学实习已经结束，回顾这将近三周的实习生活，虽然确实体会到了学长们所描述的精疲力竭和酷暑炎热，可是我们也在收获一种技能的同时收获了一段值得回味的经历。

由于测量学是一门技术性与实践性很强的专业基础课，既有丰富的测绘理论，又有大量的实际操作技术。测量学实习作为《测量学》教学的一个重要组成部分对培养我们的思维和动

手能力、掌握具体工作程序和内容都起着相当重要的作用。也是我们通过现场实际操作巩固课堂知识，查漏补缺的最佳方式。

这十几天来，我们每天早晨都坚决地克服了赖床的毛病，踩着朝露，扛着仪器，在安静的校园道路上大刀阔斧的向实习地迈进。在实习过程中我们克服天气的炎热，挥洒青春的汗水；在烈日的照射下，挑战我们的极限。小组内大家亲如一家，相互关心，相互体谅，众志成城团结一致，大家分工合理并不断交换工作，因此我们六个人每人都能参与到每份工作中，得到相同并且全面的实习机会。在对平顶山市会议中心进行地形图测绘的工作中我们遇到了很多问题和困难，大家耐心讨论并寻求问题的答案以及困难的最佳解决方法，对于无法组内解决的问题我们虚心向其他组同学请教，或者查阅资料询问老师。总之在这次实习中，大家对于知识的那种渴望、积极和谦逊似乎都是空前的。求学十几载，我们似乎一直都在为了考试而拼命死记课本中的条条框框；为了分数而对课堂上老师的一言一行唯命是从，却从没能在实际中运用到这些知识，从而不能发现知识的漏洞所在，更不能体会到知识的价值和重要性。

是导线测量和水准测量的内业计算。由于大家利用钢尺量距法测量其中某一测段时少加了一个测段从而给内业计算带来了很大的麻烦。事后大家深刻总结了这一问题出现的原因，吸取了这一教训。在课堂上老师曾反复提醒我们千万不要少加了尺段以致出错，当时我就想这怎么可能啊，难道一个大学生还能记错数不成？这次失误重重的敲醒了我，让我深刻认识到离开了教室放下了课本，但却不能丢掉理论和老师的提醒。

接下来就是绘图工作了，坐标格网的绘制，展绘图根点和细部点的展绘。这是一项十分细致的工作，但由于我们没有注意绘图的基本要求，例如要佩戴手套作图等，导致最后在现场做出的图纸不到两天就已经十分脏了。以致于最后还要再

重新画一张。这就让我明白了测绘工作不像开始想的那样在野外不断的测量，只要有一个好的身体就行了，它还要求具有相当够的耐心和仔细。这可不是通过简单的锻炼就能做到的，而是要改变以往的随性任意的态度。我想这也是我实习的最大收获之一。最后一项工作是测设图上的建筑物到实地，这项工作虽然相对前几项工作较为轻松，可大家秉承着对待工作善始善终的态度圆满完成了测设工作。到此实习任务已全部结束。

我通过这次测量学实习不仅掌握了测量工作的基本技能，培养了自己的思维和动手能力，掌握具体工作程序和内容。我认为更为重要的是我终于领悟到了“我听过了就知道了，我看过了记住了，我做过了就懂得了”这句话的真谛。有时候理论和实际确实是有着非常大的差距的，而实践就是缩小这种差距和体会两者奇妙关系的绝佳渠道。

最后通过实习我总结出这样一句话：“指导是实践的明灯，实践是理论的明镜”。同时也坚信自己会在属于测绘者的这条道路上一路前行。为自己，加油！

## 测量训练心得体会篇七

通过本次的测量实习，我觉得最大的收获在于将书本上那些抽象的知识与现实的测量很好的结合了起来；不仅在于我对专业的学习和仪器熟悉程度，同时在对自己做事的严谨、团队协作精神的培养也极大有促进作用。

我们的目的是小区域控制测量，用到的仪器有经纬仪，水准仪，标尺，脚架等等，工程测量，它是个复杂的工作，光靠一个人的力量是远远不够的，所以通过这次实习我彻彻底底的明白了测量她是一个团队的工作。我们组共有6个组员，必须发挥每个人的长处，才能使工作的效率最大化，在测量过程中我们最大程度的做到了精确，每个数据都经过检验，没有上一步的验证绝不作下一步。举个简单的例子吧，每次仪

器在测量时都要经过对中整平，这个表面上看是一个简单的工作，但它必须做到精确精确再精确，只要不小心稍稍动一下仪器我们就要重新这一步工作，不然就会造成数据的误差，影响真，个测量结果。还有一些很多人都会忽略的东西我们也绝不能不注意，越是细小的东西越能表现出一个团队的工作态度和能力。

这次实习测量我们的大体思想是这样的，我们先讨论该怎么测量，有了理论基础我们实习测量起来就会少走很多弯路，比如测量左盘右盘打的时候，到底是顺时针还是逆时针方向转，我们选择的是顺时针方向转，因为顺时针方向转的时候角度总是增加的，这样就减少了不少麻烦。

一个组的团结也是至关重要的，它关系到整个组的进度。先前我们组由于配合不够默契，分工也不够合理，整体进度受到极大的影响，后来通过组内的交流，彻底解决了以上问题，就比如在闭合导线测量高差的时候，我们组分成俩个队，一个队负责测量俩点之间的长度，另一个队负责测量高差，这样运转起来我们的效率就比较高，我们通过实时的交流也让自己学到了很多東西。

我觉得最大的收获在于将书本上那些抽象的知识与现实的测量很好的结合了起来。不再是我们单纯看书本上的文字内容，而实际确不能很好弄懂在今后实践中的操作。测量仪器的使用和实地的测量实习工作的开展，让我们更直观接触到了土木工程测量这个学科，也为我们今后走上工作岗位后，更好更快地使用仪器、控制测量发放奠定了坚实的基础。

## 测量训练心得体会篇八

为期三周的工程测量实训已经圆满结束了，通过此次实训，让我深刻明白了理论联系实际的重要性。测区是我们院校区，虽然测区比较大，几乎是整个学校，但让我们值得庆幸的是，在这个秋高气爽的季节里，在我们测量的这段时间中，天气

晴朗，阳光明媚且带着一些凉爽。给我们的实训带来了很大的便利。

一次测量实训要完整的做完，单单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组成员间团结一致相互配合才能让实习快速而高效的完成。测量实训中，每个组员都必须亲自实践，工作经常交换来做，让每个人都尽可能熟悉具体操作。在测量的过程中，所得数据不可能完全没有错误，我们应该不气馁，坚持重测、重新计算，一次次地练习，一次次得提高测量水平，不断在教训中获得宝贵经验。在这里要感谢老师的指导，实训之初，我们遇到了各种各样的困难，多亏的老师的耐心讲解，才使我们解决了不少测量中的难题。

首先，通过实际操作，我基本掌握了课堂所学的测量学知识，知道如何正确使用水准仪、经纬仪、全站仪测量距离、角度、高差等。既然是要测量就离不开实践。实践是对测量学知识的最好检验，只凭在课堂上的听课，我并没有掌握很多具体知识，尤其是对仪器的使用更是一塌糊涂。当第一天开始测量的时候，我的心里还一阵发愁，当真正接触的时候，发现其实并没有想象中难，听别人一说或者翻阅一下课本，然后自己动手操作一遍，就基本掌握了方法。但要想提高效率和测量精度，则需要经过不断地操作练习了。

其次，我懂得了做任何事情都要认真细致，不能有丝毫的马虎，特别是在使用水准仪，经纬仪这样精密的仪器时，更要做到精益求精。因为稍有差错就可能造成数据的偏差很大，更会导致以后其它点的测量出错，最终导致数据计算的错误，比如我们刚开始测量角度时，一个基准点没有瞄准，导致一个角度偏小，然后角度的闭合差也不符合要求，经过校验，才发现问题的出在哪儿。

以下是本人从测量实训中的一些经验教训：

(1) 实验仪器的整平对实验数据的误差有很大的影响；

(2) 水准测量和水平角测量均需检查闭合差，超过差限则一定要重新测；

(3) 要注意计算问题，计算最好由两个人完成，一个初步的计算，一个检验，不过，在此过程当中，也还是出现了计算错误的问题，我们在不断的重复检验之中算出了正确的数值，尽量让误差减少到了最少。

通过这次实训，让我体会到了团队精神的重要性，也认识到测量学的严谨性，无论是少了中间的哪一环都无法完成任务，任何一个步骤、环节，都少不了，也出不得错，一步错步步错，因此，测量学才有“从整体到局部、先控制后碎部”的工作原则，并要求做到“步步有检核”。当然，搞好测量既离不开团队的合作，也离不开我们每个人的努力。

就整个测量实训来说，我们从中学到了不少知识，不过这其中也反映出了我们还有许多的不足，希望在以后的学习中不断吸取经验教训，逐一克服，不断提高我们的测量水平。

本次实习也让我真正体会到测绘专业是一个团队的工种！我们组有六名组员，每个人的工作任务和各自的长处是不一样的，我们配合起来才能发挥出较高的效率。同时这次实习也拓展了我们与老师与同学的交际，合作的能力。因为以前人家说测绘专业特别需要团队合作精神，我都没有能够完全了解。的确，一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，也是不可能将要做的工作做好。只有小组全体成员的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。正所谓“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”。另外这次测量实习培养了我们小组的分工协作的能力，增进了同学之间的感情，深化了友谊。在实习过程中难免会碰到一些疙疙瘩瘩的事情，闹得大家都不愉快，但是我们能够及时地进行交流和沟通，忘记昨天的不愉快，迎接新的朝阳！我们完成这次实习的原则也是让每个组员都学到知识而且会实际操作，并且能够单独的完成一项工作，达到相应的锻炼效果后进行轮换，以达到共同

进行的目的，而不是单纯抢时间，赶进度，草草了事收工，这样也达不到实习的预期目标。即使收工了，百分之百也要重新来过，这样的话太划不来，既浪费时间和精力，有摧毁了组员的积极性，百害而不一利。

因为测绘专业有自己的《测绘法》，它规定了测图的精度要求，这是每一位测绘人员都必须遵守的。另外，如果我们在平时就这样马马虎虎，对我们自己而言是自己对自己不负责，现在马虎惯了，将来对待工作也回、会草草了事！另外，我们拥有这样让你锻炼的机会是少之又少的，马马虎虎就等于将一次绝佳的机会给浪费了，丢掉了确实很可惜！所以，我们这个组的每个组员都分别进行独立的观察，记录每一站，对全站仪测量都是在现场进行计算，发现问题及时解决，没有对上一步的检核，绝不进行下一步的测量，做到步步有检核，回来后还要对内业进行准确计算，因为这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率，避免测量的不准确还要进行重测。即使重测，我们怀着严谨的态度，错了就返工，决不马虎。直至符合测量要求为止。我们深知搞工程这一行，需要的就是细心、耐心、毅力和做事严谨的态度。只有这样，日后走上工作岗位才会得心应手，少走弯路。

## 测量训练心得体会篇九

测量是一项精确的工作，通过测量学的学习和实习是我在脑海中形成了一个基本的测量学轮廓。测量学是研究地球的形状和大小以及地面点位的科学，它的内容主要包括测定和测设两个部分，测量学要完成的任务在宏观上是进行精密控制，测量和建立国家控制网，提供地形测绘图和大型工程测量所需要的基本控制；为空间科技和军事工作提供精确的坐标资料；做为技术手段参与对地球形状、大小、地壳形变，及地震预报等方面的科学研究。从微观方面讲，测量学的任务为按照要求测绘各种比例尺地形图；为各个领域提供定位和定向服务；管理开发土地，建立工程控制网，进行施工放样，辅助设

备安装，监测建筑物变形的任务以及为工程竣工服务等。从本质上讲，测量学主要完成的任务就是确定地面目标在三维空间的位置以及随时间的变化。而这一任务是是有测量学的三个基本元素的测量实现的：角度测量、距离测量、高程测量。在信息社会里，测量学的作用日益重要，测量成果做为地球信息系统的基础，提供了最基本的空间位置信息。过件信息高速公路，基础地理信息系统及各种专题的和专业的地理信息系统均迫切要求建立具有统一标准，可共享的测量数据库和测量成果信息系统。因此测量成为获取和更新基础地理信息最可靠，最准确的手段。测量学的分类有很多种如：普通测量学、大地测量学、摄影测量学、工程测量学，和水运测量学等多种分支学科。作为装饰设计专业的学生，我们要重点学习的是普通测量学和工程测量学。普通测量学是基础，工程测量学是专业分支。我们要掌握工程建设在勘测、设计、施工和管理阶段进行的各种测量工作相关知识。

(1) 掌握主要仪器(水准仪及经纬仪. 平板仪)的性能和使用。

(2) 掌握地形测图的基本方法，具有初步测绘小区域大比例尺地形图的工作能力。

(3) 能了解地形册归的内外业组织工作。在教学实习中，要注意使每个学生都能参加各项工作的练习。注意培养学生独立工作的能力，加强劳动观点、集体主义精神和爱护仪器的教育，使学生得到比较全面的锻炼和提高。

### (一) 大比例尺地形测图

1. 任务： 每小组测绘一幅比例尺1：1000、等高距为0.5m的地形图。

2. 内容：

(1) 平面控制。敷设独立导线网。



- 1)准备工作：仪器的检验校正、工具与用品准备。
- 2)外业工作：踏勘测区、拟定布网方案、选点、标志点号、角度观测和距离丈量(导线边长)、定向。
- 3)内业工作：外业手簿的检查和整理、绘制控制网略图、坐标计算、编制平面控制成果表、绘制坐标格网与控制点展绘。

(2) 高程控制。

- 1)准备工作：水准仪检校、工具与用品准备。
- 2)外业工作：踏勘、选点、水准观测。
- 3)内业工作：手簿检查、水准测量成果整理、编制水准测量成果表。

实习时间□20xx/12/28\_20xx/01/12

实习地点：长江工程职业技术学院武汉校区

实习报告人：李云杰

实习指导老师：徐建梅

组别：第二小组组长：吴纯龙

小组成员：王龙祺王成姚军杨扬吕国伟

1. 熟悉各种测量仪器的结构原理和用途，熟练使用水准仪、经纬仪的各种使用方法，掌握仪器的检验和校正方法。

2. 明白各种测量误差的来源是主要有三个方面：

(1) 仪器误差：这是仪器本身在制造的过程中它的精度所

决定的，属于客观误差来源。

(2) 观测误差：由于测量者的技术及水平的限制，造成的观测误差属于主观误差来源。

(3) 外界影响误差：测量是处于外界环境之下的工作因此或多或少会受到外界条件的影响如温度、大气折射、地球曲率、地面沉降等多种因素的影响而这些因素又时时处于变动中，很难控制，属于可变动误差来源。

3. 避免测量结果错误，最大限度的减少测量误差，要求作到：

(1) 在仪器选择上要选择精度较高的合适仪器。

(2) 提高测量者自身的测量水平，降低误差水平。

(3) 通过各种处理数据的数学方法如：距离测量中的温度改正、尺长改正，多次测量取平均值等来减少误差。

(1) 实地探勘, 选好控制点, 领取仪器工具.

(2) 经纬仪的检验

(3) 水准仪的检验

(4) 四等水准测量的实习步骤及水准仪的正确使用方法.

(5) 测回法及经纬仪的正确使用方法.

(6) 业计算(四等水准的高差闭合差角度闭合差坐标计算)

(7) 根据坐标展点

(8) 碎步测量及平板仪的正确使用

通过实际的测量实习，还让我学到了很多实实在在的东西，比如对实验仪器的操作更加熟练，学会了地形图的绘制和经纬仪、水准仪的使用，地形图的绘制和碎部的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力，同时也拓展了与同学的交际、合作的能力。一次测量实习要完整的做完，单单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。

由于实习过程中，我大部分时间是担任着测量员的工作，因此体会到了许多书本上没有提到的测量员工作中需要注意的问题：一般情况下，由于相隔距离较远，如果测量员不通知，跑尺员很难自行判断读数是否完毕，所以读数完成后，测量员应该立即通知跑尺员，这样能够在一定程度上降低跑尺员的劳动强度，避免跑尺员不必要的处于紧张状态；对中整平的过程中，应尽量使得脚架所提供的平面水平，这样就可以减少脚螺旋过度的扭动，从而减少了下一站对中整平的时间；在测站放置脚架时，脚架的两条架应该沿水准路线或闭合路线的前进方向，这样在读数过程中就大大降低了因测量员碰触脚架而产生误差的可能；根据我们小组读的数据反映，误差“较大”的点的值大部分是在读数较犹豫的时候获得的，因此，测量员读数的过程中应该看准数据后立即读数，如老师所说的，要做到“稳，准，狠”；每当周围有人或车经过时，应该将手握成空心拳头来抓仪器的一条脚架，但手并不应该接触到脚架，这样随时作好了保护仪器的准备，也不对仪器的对中整平及读数早成影响，使用这样的方法，成功的避免了一名小学生故意踢踹脚架所可能带来的损失。

专业素质的角度来看，我也获益非浅，使我更加意识到了测绘工作的科学性，精密性和艰苦性：即使在我们的实习这样精度要求不太严格的测量工作中，许多限差的单位都是以毫米，秒等小单位来进行度量的，这是测绘工作具有高精密性的直观反映；在学校这样相对比较轻松的测区进行观测，我们许多同学都感到了疲劳，更不用谈那些在情况更为负责和困难地区进行的野外观测了。正是通过对测绘工作科学性，

精密性和艰苦性的直观认识，我更加体会到作为一名合格的测绘工作者应该也必须使自己具有相应的专业素质。

因此，在实际测量中我们尽量作到仔细，错了就返工，决不马虎。认识到了在工程中，需要的就是细心，做事严谨，一个小数点的错误就可能影响全局，这也培养了我们做事严谨的作风，而这也是专业素质的基础。五、经验教训：展点很重要，展点的好坏决定了测量的速度；实验仪器的整平对实验数据的误差有很大的影响；水准测量和水平角测量均需检查闭合差，超过差限一定要重新测量；使用平板仪定向一定要精确，不然严重影响图形的整体方位；小组成员的合作很重要，实习小组的气氛很大程度上影响实验的进度。

## 测量训练心得体会篇十

实习两周结束了，从刚开始的欣喜到期间的泄气，到临近尾声的坚持让自己得到了许多，学到了许多。

工程地质测量的理论知识在这次实习中得到了充分的运用，把那些在课堂上难以弄懂的理论知识经过自己的动手操作基本上掌握了。对于水准仪，经纬仪，全站仪的使用也有了初步的认识与了解。能过用这些仪器进行一些基本的工程地质测量任务。和两周的时间，自己对这些仪器从刚开始的完全陌生到现在能够熟练操作，全得益于老师的悉心教导。同学们的帮助。让自己有了很大的提高。

两周的实习，也亲自体验了作为土木人的艰辛，虽然只是几天时间，我们连续几天都是早上五点半就起床，中午不休息。虽然烈日当头但是，大伙都没有一点怨言。都配合组长的工作，这样才得以让我们组的工作顺利的进行。这两周的时间我们六个人对彼此的了解也进一步的加深，我们之间的的感情那就不必说了，用东北话说就是老好了。

这次的实习让我也体会到，作为一个团队，每个人都应该付

出自己努力，即使你在主要环节不能出力，这也没有关系，有句话叫做，能者多劳，是的。作为一个团队，我们的目的是让我们的任务能够完美的完成。但是我觉的团队里的每个人都应该去学习，应给去实践，任务完成了，那个总是上手操作的同学会越来越熟练，而其他人员，在这期间就会落下一大截。我觉的不管什么时候，自己都因该去伸手去拿，而不是等着别人拿东西给你。不是有句话说机会总是给又准备的人吗。我们在平常就应该让自己全面的.发展。利用可以利用的一切资源，去发掘自己的潜力，让知识武装自己。只有这样你才能成为一个强者。

实习的结束，只是一个时期的结束。自己学到的体会到的会对将来自己的学习工作生活起到积极的作用。学习是一个没有尽头的事情。只有去坚持，不懈的努力，你才会收获自己想要的东西。

最后我用我自己的座右铭来结束自己的实习报告：与其让社会折磨自己不如让自己折磨自己。

这二周进行了我入大学以来的第一次实习。这次实习是土木工程的测量教学实习。实习前一天老师布置了任务我都有点不知所措，不知道如何去完成任务了。原来觉得很轻松的实习一下子变得不是那么简单了。

第一天我们就体会到了实习不是那么的轻松。对我们的任务我们不知道怎么开始，不明天今天该干什么明天该干什么，实习没有了好的计划。组员六人分工也没有明确，所以导致了做起事来没有效率。一系列的问题一下子摆到了我们的面前，我感受到了这次是我来说是一次有力的挑战。我们第一天虽然做事效率低可是我们组一起从早上6点开工到下午7点才收工，我们花了很多时间来熟悉实习操作，那一天收工的时候每个人都是很疲劳了。我们一起吃饭的时候好好总结了这一天实习中出现的问题，确定了每个人以后实习的具体分工。同时我们还一起规划了每天要做的内容。这样一来我们

做事就更具高效性更有目的性。果不其然，我们第二天做起来相比第一天就好多了。

这次的测量实习说真的还是比较辛苦的，每天就是不停的找碎步点，定点，找点，读数，计数，画图，每天固定的工作有时真的很疲倦。还要担心我们操作是不是正确，如果出现一点点错误那数据就全部报废要返工了，那就很麻烦了。我们在测量的过程中也遇到了很多的问题，每次遇到困难问题时我们组总是会进行激烈的讨论，最后不能得出结论的就问问其他组的同学，或者向老师请教。我有时真觉得我们真的很幸运和幸福，因为我们有一位很和善亲切的老师。老师每天还在测量地点陪伴着我们，不管是大太阳还是大雨天。还有老师每次见她的那脸上的微笑给人的感觉总是很亲切。

实习虽然只有短短的2周时间，可是通过这次实习我不仅对课本的知识有了更加深刻的认知和理解，我更从这次实习中懂得了什么是团队合作的重要性，懂得了团结的力量。有快乐一起分享，有困难一起担当，我们有个很团结很优秀的小组，我们在一起做事很快乐也很难忘。我为能成为这样的优秀团队中的一员而感到荣幸和骄傲！这一次实习的经历也必定会成为以后人生中一段美好的回忆。