

# 最新训练心得体会 拓展训练心得体会 (优质8篇)

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。那么你知道心得体会如何写吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 训练心得体会篇一

5月11日，我怀着激动的心情参加了公司组织的拓展训练，这次训练，让我受益匪浅。整个训练过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，同时也带给了我们深刻的思考与启迪。

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队训、队歌以及每个人负责不同工作的时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天时间，让我深刻的理解到以下五点：

一、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

二、协作：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同

的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、感恩：通过教官声情并茂的诗文诵读，激发人们内心的感恩之情，珍惜现在拥有的工作与生活，激励人们努力的奋斗。一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

在公司内，我们要明确我们的最终的目标：取得利润，但在日常的工作中往往被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时间限制，某一部门制定的方案不一定是完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益。各部门按照所分配的角色来担当责任，执行的过程中再根据实际情况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

## 训练心得体会篇二

“先学后教、当堂训练”的教学模式在我县已开展了一年多了，在这一年的教学实践中，我学到了很多，以前，老师在教学中是“填鸭”式教学，对学生满堂灌，老师照本宣科，并没有考虑学生的发展，“先学后教，当堂训练”是洋思人敢于改革、敢于探索、敢于创新的结果。他们构想了以学生为主体“先学后教，当堂训练”的课堂教学结构。我认为学习洋思经验，构建高效课堂其根本在于改变观念，要实实在在的学，根据学生的具体情况，结合起来学洋思的经验。

课堂是学校进行教育活动的重要场所，学校的教学任务主要

通过课堂教学去完成，学生的在校时间80%在课堂里，学生在课堂里的生活是学生在学校中的主要生活。因此，学校课堂生活的质量关系着学生生活的质量和学校教育成效。

通过这一年的实践，我发现自己在教学上存在一些问题，在以后的教学中自己应该在以下几方面去努力：

1、“先学后教-当堂训练”教学模式不能学形式。如果不看自己所教班级的实际情况，把整个“引导—学练—堂堂清”教学模式的形式的一切照搬过来，可以说，您的收获一定大不了，甚至会出现退步，可能要出现成语中“鸡飞蛋打”的效果。要把“先学后教-当堂训练”教学模式的实质和所教班级、学情联系起来，取其精华，这样才会取得较大的成绩。遵循的原则：凡是能使学生学习变好、能使学生习惯好转的方法、要求都可以强化，但千万不要在原方法和制度的基础上动作过大，否则学生、老师都吃不消，循序渐进，使这些方法和制度逐渐加强。

2、“先学后教-当堂训练”教学模式，有利于培养学生的自学能力，更有利于分层推进，这就需要教师一步一步地扔掉原来的不好的方法和经验。“先学后教-当堂训练”教学模式最主要的就是：学生是主体，在知识的学习中主要以学生自学、学生讲解为主。但有的老师总认为自己不讲讲，学生不会，不自己讲讲，学生总结不全面，这就错了。如果学生总结的深度不够或者各方面不全，那是老师“引导”这个工作没有做好。就需要我们在“引导”的内容上下功夫。只要引导得当，学生可能比老师想得全面。

3、“先学后教-当堂训练”教学模式。无论是备课还是上课、无论是自习还是作业批改，要真正按照“先学后教-当堂训练”教学模式去教学，工作量是特别繁重的。课前预习你一定要分析清课程的知识点、重点、难点，还要把引导的内容和过程设计一下，即使在上课时的设计和实际不一定相吻合也要认真设计好，因为这是有的放矢的步骤。课上的巡回指

导和提问会使感到劳累。课下的辅导和作业更需要的细心和奉献。

4、“先学后教-当堂训练”教学模式。如果学生从来没有自己预习过课本、从没有自己总结过知识点、从没有自己讲过课、没有养成认真听讲的习惯，那在开始时就要有个思想准备：设计教学的每一个环节都可能出现失败，这就需要教师严格落实“一丝不苟的学习态度、一滴不漏的学习要求、始终如一的学习习惯”的学风训练，执行好学习常规。

5、“先学后教-当堂训练”教学模式。不能是教师只学模式的形式，不研究教学实质，第二就是不能持之以恒。只要认准了目标，就一定要走下去，不管在学习、教学的道路上有多少阻力和挫折，只有执着地追求、探索，就一定会成功。如果能正确地分析学习中的各个环节，并把已经成功的目标教学、创新教学应用到教学中去，成绩肯定比现在还要好，课堂教学水平肯定有质的飞跃。

## 1、培养学生的自学能力

“先学后教-当堂训练”教学模式要求：每节课刚一上课，老师就把当堂课应该掌握的知识，用语言的形式告诉同学们，同时提出3—5个问题让同学们看书后解决，接着同学用6—15分钟的时间看课本。在这个过程中，数学老师可能还要在黑板上出几个准备板演的练习。看完书，或者先让同学进行板演，或者先解决提出的问题。

对于我所教班级现学时还会有一部分同学看不出应该掌握什么、什么内容是重点、自己什么地方还是薄弱环节。这就要求我们老师在学生自学前为同学们写出引路提纲，引路提纲就是把与教学要求相关的提纲都写出来，只让学生根据提纲在书中找答案，逐步培养学生的自学能力。

## 2、高效率发挥提问的应用

“先学后教-当堂训练”教学模式要求：无论是什么学科，几乎都要讨论，因为通过看书，还有许多总是没有解决。通过问题讨论先要让同学们几个一组进行讨论，比较后，再提问或到黑板上演练，会使许多同学的思路比老师还宽，有时还会弥补老师没有想到的情况或方法。所以教师根据课本内容、班级或个人实际情况，应该有意识地设计或组织学生尽可能多的对实际的问题讨论解决，而不是老师直接说了答案。

#### 4、对练习和当堂达标题的操作

“先学后教-当堂训练”教学模式要求：练习有讲前板演练习，讲后书面作业或者小考。这是同学们形成能力，把知识和应用联系起来的过程。尽量避免出现以讲带练，以练代测。第二类练习是同学们在学了解题方法后，进行的作业或当堂达标。我虽没有身临其境的去感受洋思模式，但通过这段时间的学习、听课，我知道，只有认真学习、运用，让他们积极的成为课堂的主人。只要老师和同学们共同努力，一定会改变当前教育中存在的问题。

### 训练心得体会篇三

拓展训练是一种广泛应用于企业和组织中的培训方式，旨在提高团队成员的综合能力和专业素质。在参与拓展训练的过程中，我深刻体会到了团队合作的重要性、追求卓越的精神以及持续学习的价值，下面就我的拓展训练心得体会进行论述。

首先，拓展训练加强了团队合作意识。在拓展训练中，我们分组进行各种活动，要求我们互相协作、相互配合。这种团队合作的过程，让我深刻意识到团队的力量是无穷的，只有通过合作才能达到更好的效果。在团队合作中，每个人的才华和能力都能得到最大程度的发挥，通过互相促进，我们能够克服各种困难，取得更好的成果。同时，通过与队友互助合作中，我也收获了友情和信任，这种团队合作意识将在我的工作和生活中发挥重要的作用。

其次，拓展训练让我懂得了追求卓越的重要性。在训练的过程中，我们接触到了各种正面的榜样，看到了那些成功的人的努力与付出。他们不仅在专业技能上有卓越的表现，还具备坚韧不拔的品质和不断进取的精神。通过与他们的交流和学习，我意识到只有不断追求卓越，才能在激烈的竞争中脱颖而出。拓展训练过程中的这种追求卓越的精神，将激励我在工作中积极主动，勇于挑战，不断超越自我。

第三，拓展训练深化了我对持续学习的认识。在拓展训练过程中，我不仅学到了课堂上的知识和技能，还学到了解决问题的思路和方法。拓展训练的知识和技能，是我们在日常工作中所需要的，只有不断学习和提升自己，才能适应这个快速变化的时代。同时，拓展训练也让我看到了知识的边界是不断扩展的，只有持续学习才能不断拓宽知识的领域。通过拓展训练，我深刻认识到，只有不断学习，才能保持自己的竞争力，并适应未来的发展。

第四，拓展训练增强了我的团队意识。在拓展训练的团队合作活动中，我与队友一起面对挑战、共同思考、解决问题。每个人的观点和意见都得到了充分的尊重和发扬，我们一起探讨、一起解决、一起成功。这种团队合作的精神让我认识到，一个好的团队是由每个成员的贡献和努力共同完成的，只有相互支持、相互信任，才能共同创造出更好的成果。

最后，拓展训练让我明白了持之以恒的重要性。在拓展训练的过程中，有时会遇到困难和挫折，但只要坚持不懈地努力，就一定能够克服。拓展训练过程中的付出和努力将使我更加坚定地相信，只有持之以恒地努力，才能找到解决问题的途径，只有持之以恒地追求卓越，才能取得更大的成就。这种持之以恒的品质将成为我未来发展的强大支持。

总之，通过参与拓展训练，我深刻认识到了团队合作的重要性、追求卓越的精神、持续学习的价值。这些体会将在我今后的工作和生活中发挥重要的作用，让我成为一个更好的自己。我将继续保持团队意识、持之以恒地努力，不断追求卓越，

不断学习，为个人的发展和团队的成功做出更好的贡献。

## 训练心得体会篇四

通过看视频、网上收集资料、个人学习，我对洋思学校“先学后教，当堂训练”这一教学理念有了新的感悟。这种课堂模式的特点是：“准备充实、结构朴实、训练扎实、效果真实”。

“先学”环节。并不单纯让学生去看书、理解。而是在教师已给出的自学指导下，让学生明确任务，在一定的时控下进行自学相关的内容，完成检测题。在自学指导中明确了，自学时间、内容、标准、学法、验收办法。并不是几道简单的预习提示题。该环节中教师的“教”是隐含地，给学生留足了自主学习空间，真正实现了学生的自主学习。

“后教”环节。该环节是数学课堂的关键环节，是学生提高认识、形成方法的主阵地。“后教”不是教师漫无目的地教，是在学生通过先学环节，在检测中暴露出的有关问题的基础上进行的。首先让大面积学生充分阐述自己的观点，板演不同的结果、答案。将学生的答案、思想、方法完全展示在同学面前，让学生从中类比异同，寻找最好的方法、思路。多让学生说一说为什么错，使知识得到了细化，学生明白了为什么，便于从中选择出适合自己的方法。该环节教师要充分利用优、中、差三层次学生解决问题。凡是他们能讲明白的观点，教师绝不参与，只做补充、更正讲解、总结归纳、拓展延伸讲解，真正实现了“兵教兵”，充分调动了学生积极性，又合理利用了优生、中等生资源，克服了教师“一言堂”、“满堂灌”。提高了课堂效率，效果显著。

“当堂训练”环节。该环节是巩固双基，形成能力的主阵地，是建立在教师精心设计训练题的基础上。要求教师每节课必须有一套高质量、有梯度、高强度的综合训练题。教师要做好学生的学法指导，要求学生在一定的时间内独立完成，像

考试一样真实严格。营造有序、紧张的课堂氛围，并要要求学生有错必纠，教师做到有错必改。真正强化了“双基”，扎扎实实进行训练，达到一定真实检测效果。

1、教师要转变观念、解放思想、相信学生、大胆放手，学生能做的教师坚决不讲。不能将学生困的过死，对学生总不放心。

2、优化课堂结构，提高课堂效率。课堂教学，要突出一个“实”字，没有花架子。凡是学生自己能解决的问题，教师一律不讲。课堂的讲解灵活地控制在十分钟左右，训练时间努力保证在二十分钟以上。教师不就题讲题，或只对答案，对每个问题要多问几个为什么，寻找规律，真正使学生知其所以然。对于每道题多让学生说一说做题方法，教师不多说一点废话。做好学生的引导着、点拨着，为学生自学、思考、讨论、答疑，当好参谋。让学生被动的接受变为主动探索，成为课堂主人。发挥合作学习的作用，提高学习的积极性，从而推动课堂效率的提高。

3、重视对知识的落实。在“先学后教，当堂训练”模式中，我们不难看到，永威人的理念中突出对知识的落实，“四清”工作就是体现。反思平时工作，这一点我做的不够好。具体到数学课，结合我们学生实际，关键是落实“堂堂清”、“日日清”。教师要做好练习题数量的控制，质量的提高，测试的真实性。改变过去贪多嚼不烂，最后草草收兵的现象。通过节节课知识点过关，学生就能有效的自主学习，学兴趣不断提高，形成良性循环。

4、重视学法研讨和学法指导。“洋思”课堂上出现最多的语言是“为什么？”和“说说你的方法”。这就要求我们必须加强学法讨论和指导，因为“题是无限的，法是有限的”。

总之，在学习“洋思”经验中，我们必须不断地反思，及时总结，实践，适时地改进，相信我们的教学水平定会提高。



## 训练心得体会篇五

拓展训练，即拓展培训，是一种专业性很强、针对性很强的职业培训形式，旨在帮助学员拓宽视野、提升能力、改善绩效。我有幸参加了一次拓展训练，并从中受益匪浅。以下是我对拓展训练的体会和感悟。

第一次接触拓展训练时，我并不知道它与其他培训有何不同，以为只是一种普通的培训方式。然而，在开展的过程中，我逐渐意识到，拓展训练注重培养学员的实际能力和应变能力，不仅靠理论知识，更注重实践操作。通过模拟生活中的情境，拓展训练让我们深入体验并反思自己的行为方式和心态，对抗平时习惯性的思维模式，以达到改善个人绩效的目的。这让我对拓展训练产生了极大的兴趣和好奇心。

其次，拓展训练重视团队协作。在拓展训练中，我们通常需要和其他学员组成团队，共同完成任务。这要求我们学会倾听他人的意见，尊重他人的观点，并通过有效的沟通和协商来达成共识。我曾参与一个拓展训练项目，我们的任务是在有限的时间内搭建一个高塔，但是每个人手中只有几根材料。起初，大家各自为战，各自用自己的材料搭建。然而，不久后我们发现，材料不够用，并且搭建的塔也不稳固。于是，我们意识到需要合作才能完成任务。于是，我们迅速组成小组，分工协作，利用每个人的优势，最终成功搭建了一个稳固的高塔。这次经历让我深刻体会到团队协作的重要性，以及通过团队协作可以产生的巨大能量。

拓展训练还强调了反思与自我成长。在每次项目结束后，拓展训练导师会引导我们进行反思，总结经验，并给出指导和建议。这让我们不仅在经历中学到了东西，还在反思中不断提高。我曾经参加一个拓展训练课程，我们需要通过一系列活动来增强团队协作能力和应变能力。在一次活动中，我们需要穿越一条并排放置的绳索。起初，我们只能一个接一个地通过，进展非常缓慢。然而，在经过几次尝试后，我们发现只要建

立起互相信任的关系，我们可以同时通过绳索，大大提高效率。这让我意识到，有时候只有通过不断的尝试和反思，我们才能找到最佳的解决办法。同时，反思也是一个时刻保持谦虚的机会，通过反思我们能够发现自己的不足之处，并有意愿进行改进。

最后，拓展训练培养了我的意志力和积极性。在拓展训练中，我们不仅需要完成各种任务和挑战，还需要坚持不懈地面对困难和挫折。我曾经参与一个拓展训练课程，我们需要跨越一个宽阔的深渊。这个任务可能看似简单，但实际上却需要克服内心的恐惧和对风险的心理抗拒。起初，我和很多同学一样，选择了退缩。然而，在教练的鼓励和同学们的支持下，我决定挑战自己。最终，我成功地完成了任务，这让我充满了成就感并激发了我的积极性。这次经历教会了我，只要有勇气面对困难和挫折，就一定会收获成功和成长。

综上所述，拓展训练是一种特殊的培训方式，通过实践和反思，培养学员的实际能力和应变能力，并强调团队协作和自我成长。通过参与拓展训练，我深刻体会到了这些特点，并从中获得了很多收获。我相信，这些经验和成长将对我的职业生涯和个人发展产生积极的影响。

## 训练心得体会篇六

随着社会的发展和竞争的日益激烈，拓展训练已成为许多人提升自身能力和开拓视野的重要途径。作为一种集团训练活动，拓展训练以其锻炼身体、培养团队合作意识和提高个人能力的独特魅力吸引着越来越多的参与者。在最近一次的拓展训练中，我不仅得到了锻炼身体的机会，更汲取了许多团队合作和个人成长的宝贵经验。

首先，通过这次拓展训练，我深刻体会到了身体的重要性。这次拓展训练活动主要包括攀登险峰和挑战困难路线两部分。攀登险峰是一项需要体力和毅力的任务，只有披荆斩棘、迎难

而上，才能登上山巅，俯瞰整个风景。而挑战困难路线更加考验一个人在极限环境下的身体素质和意志力。通过这些活动，我逐渐认识到，只有拥有强健的身体，我们才能够在竞争激烈的社会中立于不败之地。

其次，团队合作是拓展训练的重要内容之一。在攀登险峰和挑战困难路线中，每个人都扮演了一个不可或缺的角色。在攀登险峰时，大家相互搀扶，互相鼓励，只有团结一致，才能共同战胜困难。而在挑战困难路线中，大家要携手合作，默契配合，才能通过困难的障碍。通过这次拓展训练，我意识到一个人的力量是有限的，只有团队合作，我们才能够取得更大的成功。

此外，拓展训练能够培养个人的坚韧品质和不屈精神。在攀登险峰的过程中，有时会遇到陡峭的山壁，有时会遇到流淌的河流，但是我不能轻易放弃，我要坚持不懈地前行。拓展训练教会了我如何在遇到困难时保持镇定和自信，不畏艰难，坚持到底。这种坚韧品质和不屈精神对于个人的成长和发展至关重要，它们能够帮助我们面对生活中的困难和挑战，铸就我们更强大的人生。

最后，我从这次拓展训练中体会到了自身的成长和进步。通过和团队的合作，我学会了倾听他人的意见和尊重不同的观点。同时，我也培养了自己的领导能力和决策能力。在攀登险峰和挑战困难路线的过程中，我不仅需要主动发现问题和解决问题，还需要有效地指导他人。这些锻炼让我从一个紧张和胆怯的人逐渐成长为一个自信和果断的人，为我今后的发展奠定了坚实的基础。

综上所述，拓展训练是一种非常有意义的活动，它不仅为我们提供了锻炼身体和培养团队合作的机会，更加深化了我们对个人成长和自我超越的认识。通过这次拓展训练，我明白了身体的重要性，感受到了团队合作的力量，培养了坚韧品质和不屈精神，同时也取得了自身的成长和进步。这些宝贵的经

验将激励我在以后的人生道路上勇往直前，不断超越自我，迎接更大的挑战。

## 训练心得体会篇七

拳击是一项可神奇地让你变得更强壮、更自信的运动。在拳击运动中，不仅练习了肌肉的协调性、爆发力和耐力，还需要心理承受能力的支撑。拳击培养了我的大胆、集中注意力、耐心和自律精神，为我的日常生活和职业生涯带来了许多积极的影响。在这篇文章中，我将与大家分享一些我在拳击训练中所体会到的心得和经验。

### 第二段：心态是最重要的

在拳击运动中，每个人都需要不断地努力、锻炼并进步。无论是初学者还是经验丰富的拳击手，都需要培养健康的心态。拳击训练看似只是肉体上的锻炼，实际上心理上的压力也是同样存在的。训练中的打击、防守和策略练习，都需要你具备自信、决心、耐心和毅力，才能逐渐成长为可敬的拳击手。我们应该始终努力保持积极乐观的态度，在训练过程中也应该不断地调整心态，适应现阶段的训练要求。拳击是一项挑战，但也是一项充满乐趣和刺激的运动。

### 第三段：重视技术和动作

在拳击训练中，了解技术和动作的正确执行方式是至关重要的。不仅需要学习打法和防御策略，还需要俯下身去细心的学习每一个动作的细节。正确的动作才能保障你的安全，也可以帮助你更有效地进步。不管是哪种拳击动作，正确的姿势和动作细节都是我们训练时必须关注的地方。一边练习一边认真思考和修正动作，重视细节、技术，这样才能不断提升自己的拳击水平。

### 第四段：团队精神与合作意识

拳击是一项团队比赛，这个团队由你自己和教练构成。我在拳击训练中发现，团队意识和合作精神在成功之路上很重要。一个好的教练不仅要在技术指导上做好，还要把训练中的每个人都视作团队的一份子，建立起一种信任和互相尊重的团队关系。拳击手也要带着这种精神去参加比赛，相互鼓励，为团队的胜利而战。如果我们每个人都能团结一心、合作无间，我们的拳击之路每一步都将走得更加顺利。

## 第五段：总结

在我看来，拳击运动可以带给我们身体和精神上的变化，它可以锻炼我们的自信心、耐心、毅力和勇气，同时也可以让我们成为一个更好的团队成员。通过拳击，我们不仅可以锻炼身体，更可以塑造我们的心理素质，培养我们的领导能力和创新思维能力。所以，在未来的日子里，我会一直坚持拳击训练，不断努力，创造属于自己的拳击传奇。

## 训练心得体会篇八

上了几个星期的工程训练课程已经结束，经过每周六一整天的学习，我想我们第十大组的每个学生都有不同的收获。对于我个人，我认为这次训练非常有意义，非常有必要，因为它不仅让我充实了更多的理论知识，更让我开阔了视野，掌握了技术，打动了内心。无论是操作还是理论，从听课到交谈，还是从所听到所闻，每时每刻、每一堂课，都让我有所感动和收获，许多不可言语表达的收获。加之与所有转专业到电气的同学们聚集一堂，相互交流借鉴工作经验、思路方法，较全面的提高了自己的理论水平和学习工作能力。

我们训练的第一个项目是车削。车削是在车床上，以工件旋转为主运动，车刀在平面内作直线运动或曲线移动进给运动，从而改变毛坯形状和尺寸的一种切削加工方法。到现在上课时操作车床制作工件的过程依然历历在目，车床高速运

转，偶尔铁屑飞溅到眼镜上，这使我体会操作安全的重要性，理解了实践前老师一番详细的安全讲座的必要性，同时意识到安全在加工过程中的重要地位。

虽然我做的工件在最后一步车出一个半球的时候出了一点问题而导致不是很美观，但通过实习我掌握了不少的技能，也知道了在生产的过程中不同的安全要求，例如在一些机床上，特别是车床、磨床等高速旋转的机床上，绝对不能戴手套。因为这些机床都要做高速旋转运动。

如果说车削的训练让我敢于去操作车削设备，那么钳工的训练则让我学会了使用钳工工具的技能。亲手锉出了一个螺母这让我体会到每一件加工成品的来之不易，更让我明白参加工程训练是多么的重要。钳工是机械制造中重要的工种之一，在机械生产过程中起着重要的作用。

钳工是利用手持工具对金属表面进行切削加工的一种加工方法。其作用是：生产前的准备，单件小批生产中的部分加工、生产工具的调整、设备的维修和产品的装配等。它具有使用工具简单、加工多样灵活、操作简单和适应能力强等特点。目前虽然有各种先进的加工方法，但很多工作还不可替代，仍需要钳工来完成，钳工在保证产品质量中期重要作用。钳工训练中，要把原始材料，用锉刀和手锯加工成一个六边形螺母。一毫米在平时来说相当不起眼，当你用锉刀锉削一毫米时，那也差不多是一个天文数字了。等到加工圆孔的时候，很顺手，用了一个小时完成任务。

通过钣金实习，我知道了：钣金是机械领域不可替代的，钣金具有重量轻、

强度高、成本低、大规模量产性能好等特点，目前在航空，电子电器、通信、汽车工业、医疗器械等领域得到了广泛应用。我们作为钣金的加工者，也承担着重要的责任，保证零件质量，降低报废率，是我们主要学习的方面。钣金加工，

基本都属于一次性成型，不可二次成型，所以一旦不合适就不能再次利用生产制作该项零件。虽然这次实习只有很短的一个上午，给我们的实习方面也不是特别的高深，主要是给我们一个简单体验钣金手工加工的技巧，同时熟悉操作一些常用钣金下料和加工处理的几台机械设备。下料常常使用特殊的剪刀，将大块的板料剪切为产品所需尺寸。

通过调节可以获得不同角度的折弯零件。同时我个人对手工加工简单的弯曲面，也有了一定的能力。

接下来是机电一体化实习训练，通过学习，我知道了机电一体化又称机械电子工程，是机械工程与自动化的一种。机电一体化最早出现在1971年日本杂志《机械设计》的副刊上，随着机电一体化技术的快速发展，机电一体化的概念被我们广泛接受和普遍应用。随着计算机技术的迅猛发展和广泛应用，机电一体化技术获得前所未有的发展。现在的机电一体化技术，是机械和微电子技术紧密集合的一门技术，他的发展使冷冰冰的机器有了人性化，智能化。

通过能源综合实习训练，我了解和熟悉了主要发电方式的生产过程与主要设备以及电厂金属材料、电厂水处理和电厂环保方面的相关知识，知道了不同能源的优缺点。

作为一名工科生，我们除了应具备较强的基础理论知识和专业技术知识外，还应具备一定的机械制造的基本工艺知识，而通过具体形象的工程训练课，我们了解到了这些工件的制造过程，也更好地掌握了这些工艺知识。

每一个设备都在工件加工过程中发挥着不可替代的作用，而掌握这些设备的操作技能的师傅们是值得敬佩的人。几天的课程虽然短暂，但每一次老师的教诲都是十几年甚至是几十年的的经验之谈，至少我是受益匪浅。可以说，这次训练给我提供了一个了解工厂生产的平台，让我学习知识，动手实践，做到了理论与实践的统一。

当然，工程训练作为我在武汉大学生生活学习的一部分，给我带来了许多乐趣。从中学到了许多，见识了许多，因此对生活中一些机械设施有了更加深入的认识。同时让我感受到实践的重要性和乐趣。很多东西不是我们想当然就可以做到的，只有通过实践才能有个深入的认识，才能做好。最后感谢老师的耐心指导。

工程训练总结1000字工程训练心得体会500字