

最新交通强国个人心得体会(大全6篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

交通强国个人心得体会篇一

基本判断出了是什么元件出了问题，最后车间去检修的时候果然和褚主任的判断差不多。褚主任曾对我们说过：“你们现在就是一个积累的过程，只有积累达到了一定程度才能在工作岗位上取得优秀的成绩。”我深以为然。从那以后我虚心学习，反复思考，找出不足，争取每做一件事情都能得到一点提高。“积小流成江河”，通过一年的工作学习，我各方面能力都得到了不小的提高。

二、牡丹江供电段二配车间：遵章守纪、不怕辛苦、以事实说话争取早日融入大家庭。“三人行，必有我师”，单位中的每一位同事都是我的老师，他们的丰富经验就是一笔宝贵的财富，就是我学习的源泉；“事无巨细，必尽全力”，不论大事小事，每多做一件事情必然会多学到一些知识，必然会积累经验。在二配车间的三个月是我真正接触一线工作的三个月。这三个月中，在以姜文贤主任和刘万勇书记领导的二配车间我学到了许多在学校没有学过的知识，我知道的外线交叉跨越的标准、学会了熟练运用数字万用表测量电压电流、学会了运用测高仪和测温仪、知道了爬杆的基本要点和注意事项、还了解了配电室的日常工作流程等等，可以说在二配车间我度过了充实的三个月。另外姜主任在车间坚持执行的“早班会”规定也让我进一步的了解了作为半军事化的铁路单位所具有的那种雷厉风行、遵章守纪的精神面貌。“无规矩不成方圆”，作为现如今最大的国企，一个严格的规章制度就好比一个船标一样无时无刻的在给我们这个企业提供一个正确、光明的方向。所以，作为一名见习生我

更要严格的要求自己，在见习期(来自的工作中，一方面我严格遵守企业的各项规章制度，不迟到，不早退，严于律己，自觉的遵守各项工作纪律；另一方面，我不怕苦、不怕累，积极主动，努力工作，在完成领导交办工作的同时，积极主动的协助其他同事开展工作，并在工作过程中虚心学习，在实际工作中努力提高自身各方面的能力。在外线巡线的过程中，我体会到了作为一名电力工作者的艰辛。有时候我们要走上一天的时间来完善技术资料，有时候我们要连续好几天在几个车站之间奔波。但面对这样的工作环境没有一名工人叫苦叫累，这正是我们这批刚走出校园的学生最应该学习的地方。

三、 牡丹江供电段安全科：保证生产、注重安全、争创平安供电段。

因为工作性质的特殊性，安全是作为我们牡丹江供电段所有工作的核心内容来进行的。在安全科，我们见到路科长本人其实是很少的，因为安全科的性质，路科长要在每个车间进行施工前要去组织进行安全工作，有时候十天半个月的看不见人。科室里的每个人也是终日忙忙碌碌的，有时候连口水也喝不上。路科长曾说过这样的一句话：“如果能保证工人的人身安全，就算我们跑断了腿也是值得的”。我深以为然。

四、牡丹江供电段亚布力电力车间：端正态度、认真工作、学以致用、重视现场的实际操作经验，争取做一名合格的供电人。

实习鉴定

该学生实习期间工作认真，勤奋好学，踏实肯干，吃苦耐劳。有创造性、建设性地独立开展工作的思维；具有一定的开拓和创新精神，接受新事物较快，涉猎面较宽，有自己的思路和设想；能够做到服从指挥，认真敬业,工作责任心强，工作效率高,执行车间指令坚决。在时间紧迫的情况下，加时加班、

保质保量完成工作任务。

用自己的知识解决工作中遇到的实际困难。在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。在时间紧迫的情况下，加时加班完成任务。同时，该学生严格遵守我车间的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，工作主动，踏实，肯干，和领导同事关系处理的很好，交流融洽，善于取长补短，虚心好学，注重团队合作。能坚持耐心的学习并不断的努力工作，以提高自身的各方面的能力，受到大家好评，与其一同工作的员工都对该学生的表现予以肯定，望今后继续发扬成绩。

因为我从事工作的时间不是很长，自身的素质和业务水平离工作的实际要求还有很大的差距，所以我希望能够克服困难，努力学习，端正工作态度，积极的向其他同志请教和学习，能踏实、认真地做好本职工作，坚持理论联系实际，学以致用。

2、要勤学好问。进入大同供电段实习是我一个很好的接触社会的机会，也是一个来充实自我的学习机会，在平时工作中，一定会遇到这样那样的问题，所以就要求我要养成勤学好问的习惯，不懂的地方就问师傅们，并跟着师傅动手学习，这样才能让我懂得更多，学的更多。

3、工作中要有不怕苦不怕累的精神，努力去适应现场的工作环境，不断提高自身的综合素质。铁路是一个开拓进取不断创新的企业，大秦铁路更是代表了新一代铁路企业的形象，有些地处偏远山区，工作环境艰苦，生活环境枯燥。但是他们都能努力的工作，为了铁路正常运输而努力。所以我要更加努力。

实习马上结束了，在此我要感谢所有为我的实习提供帮助和指导的领导师傅们，感谢你们的照顾和帮助，千里之行，始

于足下，我通过这次实习，以后会更懂得知识和实践的积累，不断充实自己。

交通强国个人心得体会篇二

随着“两学一做”学习教育实践的不断深入，铁路职工也纷纷参加了两学一做的学习活动。下面是小编整理的铁路职工两学一做心得体会，欢迎借鉴。

近日，中国共产党中央办公厅印发了《关于在全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育方案》，并发出通知，要求各地区各部门认真贯彻执行。

通知指出，开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育，是面向全体党员深化党内教育的重要实践，是推动党内教育从“关键少数”向广大党员拓展、从集中性教育向经常性教育延伸的重要举措。两学一做“学习教育不是一次活动，贵在坚持，要突出经常教育，真正把党的政治建设抓在日常、严在经常。

一是要坚持学党章党规。采取个人自学与集中学习方式，明确自学要求和目标，坚持学习，努力提高学习水平，总结学习心得。按照“三会一课”制度，围绕专题学习讨论，认真学习《中国共产党廉洁自律准则》、《中国共产党纪律处分条例》等党内法规，学习党的历史，学习党章等内容。通过学习，提高认识，认真总结，找到差距，最后明确努力方向。

二是要坚持学系列讲话。坚持认真学习以同志为的党中央治国理政新理念新思想新战略，引导党员深入领会系列重要讲话的丰富内涵和核心要义，深入领会贯穿其中的马克思主义立场观点方法，学习系列重要讲话要同学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观结合起来，从而用理论武装自己，深刻领会讲话的精神实

质。

三是要坚持做合格党员。按新发展新时期对党员的新要求，坚持以知促行，做讲政治、有信念，讲规矩、有纪律，讲道德、有品行的合格党员。坚持把理想信念时时处处体现为行动的力量上，坚持在每年、每月、每日、每时、每分、每秒上，都要用一名合格党员的标准要求自己的一言一行一动，坚定自觉地在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，努力加强党性锻炼和道德修养，践行党的宗旨，密切联系群众，全心全意为人民服务。

“两学一做”，贵在坚持。坚持把党的思想建设放在首位，以尊崇党章、遵守党规为基本要求，以用系列重要讲话精神武装自己，坚持做一名合格党员。通过“两学一做”，进一步坚定理想信念，进一步增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，在生产、工作、学习和社会生活中起先锋模范作用，为协调推进“四个全面”战略布局、贯彻落实五大发展理念，为“十三五”规划开好局、起好步、决胜全面建成小康社会而贡献力量。

俗话说：“没有规矩，不成方圆。”党员干部的规矩是什么？就是党章。党章是立党、治党、管党的总章程，集中体现了党的性质和宗旨、党的理论和路线方针政策、党的重要主张。可以说，党章是规范党员行为的“指南针”，是加强党的建设的“路线图”。开展“两学一做”学习教育以来，通过细读、精读、反复读，温故而知新，加深了理解、深化了认识。下面，我就学党章谈几点个人的认识和体会。

一、对党章、廉政准则、条例的三个认识

党章是一门“必修课”。我们党经过长期探索实践，已经形成了一整套层次清晰、运行有效的党内法规制度，使管党治党建设党有章可循、有规可依。党章是管党治党的总章程，是全党必须严格遵守的总规矩。以党章为统领的党内法规制

度，体现党的先锋队性质和先进性要求，是维护党的集中统一，保持党的凝聚力、战斗力的根本保证。我们中国共产党人入党时的誓词90多年来虽然几经变化，但有一点是始终不变的，那就是“遵守党的章程，严守党的纪律”。在之后，发表了《认真学习党章，严格遵守党章》的文章，指出认真学习党章，严格遵守党章，是全党同志的应尽义务和庄严责任。只有每一位党员无条件地履行党章规定的义务，受到党规党纪的刚性约束；每一个党组织切实把党章党规党纪作为指导党的工作、党内活动、党的建设的根本依据，党才能带动全社会尊法、守法、用法，把党的政治优势、社会主义制度优势转化为管理国家的效能。因此，党员干部必须时刻紧记党员的誓言，坚守党的章程，把学习党章党纪作为必修课，坚决维护党章党纪的权威性和严肃性，法治中国建设才能获得根本性保障和持久性动力。

党章是一面“律己镜”。指出，“党章就是党的根本大法，是全党必须遵循的总规矩”。党纪是规范党员干部行为修养的根本准则。没有党章党纪，也就没有我们党今天的光辉历程。在物质文化日益丰富的今天，有的党员在纸醉金迷中迷失了自我，算不清楚自己的政治账、经济账、荣辱帐，在工作、学习、生活中不断触碰党纪的“高压线”满脑子私心杂念、以权谋私。最直接的原因就在于他们忘记了自己的身份，把党章党纪抛到了脑后，淡忘了全心全意为人民服务的宗旨，在“为了谁、依靠谁、我是谁”上犯了迷糊、迷失了方向。因此，党员领导干部认真对照党章党纪这面镜子，经常把党员义务理一理、把党纪国法紧一紧，经常照一照自己是不是淡薄了党性观念，一言一行离当初的誓言有多大差距，对党和人民的事业是否忠诚；测一测自己的党性修养、党员义务是不是偏离了正常轨道；看一看自己是否严格遵守党纪国法，有没有“四风”的倾向，做到心中时刻装着党章，行动上处处遵守党纪，时时处处自重、自省、自警、自励，及时掸去思想灰尘，除掉心灵雾霾，祛除作风陋习，校正行为偏差，提高自身的党性修养，做到思想上纯洁、政治上坚定，心中有定力、行为有规范，事事高标准、时时严要求，处处发挥先

锋模范作用。

党章是一张“高压网”。我们党有着严密的组织和铁的纪律，党章是党的最高行动纲领，凝结着90多年奋斗历程的成功经验和优良传统；党纪是全体党员必须遵守的根本行为规范，既是不可逾越的高压线，也是一堵挡风的墙。严明的纪律、严格的要求，对党员干部是一种监督，更是一种爱护。《廉政准则》中8个“禁止”、52个“不准”，《中国共产党纪律处分条例》中十个方面的违纪行为，犹如一张带电的“高压网”，谁若目无法纪，敢于触碰和践踏，必将受到惩处。

《廉政准则》《中国共产党纪律处分条例》是党员领导干部安全从政、健康成长的保障线，也是廉洁从政、秉公用权的警戒线，更是严守纪律、不可逾越的高压线。作为一名党员领导干部要知道该做什么，不该做什么，做到敬法畏纪、遵规守矩，坚持用原则管住操守，用制度关注小节，用纪律管住言行，不越制度规定的“警戒线”，不碰法律规定的“高压线”，主动在思想上划出红线、在行为上明确界限，慎独慎微、秉公用权、廉洁自律，永葆共产党人清正廉洁的高尚情操和公仆本色。

二、深学细照笃行，锤炼个人党性作风

一是要以党章为纲，坚定理想信念，做到对党忠诚。党章明确规定，党的各级领导干部必须具有共产主义远大理想和中国特色社会主义坚定信念。多次强调，理想信念是共产党人精神上的“钙”。没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”。首先要坚定立场，认真学习中国特色社会主义理论体系，增强“三个自信”，补好精神之“钙”，练就金刚之躯，始终在思想上、政治上、行动上与党中央保持高度一致，在政治原则、大是大非问题上头脑清醒、旗帜鲜明，保持政治定力。其次要忠实履职，不折不扣地贯彻执行党的路线方针政策和各项决策部署，责任在心，担当在肩，恪尽职守，自觉围绕发展大局选干部、配班子、抓基层、聚人才，切实担负起、履行好党和人民赋予

的使命职责。

二是要以党章为镜，严于修身正己，做到个人干净。在今年参加全国“两会”安徽代表团讨论时指出：“作风建设永远在路上。各级领导干部都要既严以修身、严以用权、严以律己，又谋事要实、创业要实、做人要实。”这是对新时期党的作风建设提出的更高要求。作为党员，自己要始终以党章党纪为镜，经常照一照、量一量，看是不是达标合格，是不是坚持立党为公、执政为民的宗旨，是不是为民用权、依法依规用权，常怀律己之心，做到慎言、慎行、慎独、慎初、慎微、慎交友；常修为政之德，守住做人、处事、用权、交友的底线，守住党和人民交给的责任，守住自己的政治生命线，守住正确的人生价值观。

中共中央办公厅印发了《关于在全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育方案》，并发出通知。作为一名党员干部，学习领会、遵守贯彻党规党章党纪，我认为就是要践行习去年5月8日在视察中办时提出的“五个坚持”，即坚持绝对忠诚的政治品格、坚持高度自觉的大局意识、坚持极端负责的工作作风、坚持无怨无悔的奉献精神、坚持廉洁自律的道德操守。这“五个坚持”是对每个党员提出的要求，每一条都说得语重心长，每一条读来都令人为之震撼，这也是每一个党员干部画的一个像：心中装着忠诚，眼睛盯着大局，肩上扛着责任，手上举着奉献，脚下不踩红线。

坚持绝对忠诚的政治品格，就是常铸忠诚之魂。“绝对忠诚”是每一个党员必须遵循首要政治原则、首要政治本色、首要政治品质，对党员干部来说，既是一个最高要求，也是一个最基本要求，因为绝对忠诚本来就是共产党人必须具备的政治品质。

忠诚是观念的，更是实践的；是外在的，更是内在的。忠诚看不见也摸不着，但对党员来说忠诚从来就在大是大非的选择里，就在一心不二的坚守里，就在组织放心的信任里。前不

久，我在报刊上看到，重庆94岁的老红军袁昆去世时留下遗嘱，让子女给他交上最后一次一万元钱的党费，说：“我死了，但共产党员的身份没有变；死后没有工资了，那就一年交一块钱，交一万年党费，因为我们这些人就是喊着“中国共产党万岁”去冲锋陷阵的，‘中国共产党万岁’就是我的信念。”这就是一个共产党人至死不渝的信念与信仰，我深受感动。信念与信仰，是一个人的精神支柱。

作为基层大队一名负责人，不能只守着自己的一亩三分地，要做到“身在兵位，胸为帅谋”，把标准定得高一点，主动从更高的岗位上审视自己，要从不同角度出发，去考虑问题、谋划思路、落实工作，只有这样，才能保证自己所做的工作始终与上级保持高度一致，符合全局要求并做到超前一步，才能让自身的工作经验、能力、水平得到丰富提升，而不仅仅是做一名简单、机械的“搬运工”，要胸怀大局、站位大局、服务大局。

如今的时代，也正发生着广泛而深刻的变革，这就要求领导干部必须勇于担当、善于担当，不辜负党和人民的重托。指出，看干部主要看肩膀。作为一名党员要承担着“三服务”的重要使命，可谓千钧之担、责重如山，确实需要一副能扛事、压不垮的“铁肩膀”。在从事海事的工作岗位上，党员干部理应有别于普通的党员干部，需要在自我要求上拉高标杆；在贯彻落实党委决策部署上快人一步；在为民服务的工作实践中，干在实处。坚定的政治信仰转化为爱岗敬业的具体行动，就是多干事、干成事、干好事，就是“办法总比困难多”，就是多为领导出谋划策，多为同事拾遗补缺，多为船员排忧解难。

坚持无怨无悔的奉献精神，就是常怀奉献之心。在基层工作是辛苦的，如果悠闲自得、闲庭信步，其结果不要说跟不上领导的节奏，对工作也将陷入疲于应付的困境。所以我们就必须要付出比别人更多的努力。

近期“两会”的召开，会上要求广大党员要深入学习党章党规，深入学习系列重要讲话，自觉用党章和党规党纪规范自己的言行，用党的理论创新成果武装头脑。我们每位党员都要自觉加强思想政治建设，积极投身“两学一做”教育活动中，学党章党规，学系列讲话，真正做一个“忠诚、干净、担当”的合格党员。

对党忠诚是党员干部的首要政治品质。党员干部既是中国特色社会主义伟大实践的参与者推动者，也是党的事业兴旺发达的直接受益者。要常怀忠诚之心，自觉遵守党章，加强党性修养，坚定理想信念，做到在思想、行动上始终与党保持高度一致，在党言党、在党忧党、在党为党，自觉用中国特色社会主义理论体系武装头脑、指导实践，补足精神之钙、强化自律之基，做政治上的明白人。

现在的社会比较浮躁，面临的糖衣炮弹和利益诱惑很多。党员干部要强化崇规意识、守规意识、执规意识，时时用党的纪律严格要求自己，严格遵守党的政治纪律和政治规矩，严格“按规则、按程序、按制度”办事，做到坚持原则不动摇、执行标准不走样、履行程序不变通，使每项工作都能“信得过”、“过得硬”。要从小事做起，从衣食住行做起，不为金钱所诱，不为美色所迷，不为物欲所累，慎独慎初，自警自省，树立党员干部的良好形象。

当前我国正处于全面深化改革的关键时期，已经明确的改革发展目标能否落到实处、取得实效，关键要看领导干部如何作为。随着“两学一做”学习教育活动的深入开展，广大党员干部只有敢于担当，勇于作为，聚集务实高效、干事创业的正能量，以一种等不起、慢不得、坐不住的激情和干劲，珍惜组织赋予自己的干事创业的平台，才能切实增强夯实基层、推动发展、后发赶超的责任使命，才能创造经得起历史和人民检验的实绩。

“两学一做”学习教育要求，全体党员要坚持以知促行，做

讲政治、有信念，讲规矩、有纪律，讲道德、有品行，讲奉献、有作为的合格党员。“四讲四有”作为当前党和国家事业发展对党员的新要求，是全体党员在新常态下思想、工作和生活的导航仪，全体党员应该认真学习党章党规，深入领会习总书记系列重要讲话精神，自觉用“四有四讲”导航，从思想灵魂深处给人生“定位”，争做好党员，才能为全面建成小康社会奠定扎实的基础做出自己的贡献。

讲政治、有信念，补足精神之钙。坚定理想信念是我们的安身立命之本。如果理想信念这个“总开关”出了问题，迟早要摔跟头、摔大跟头。作为一名党员，要时刻牢记，理想信念动摇是最危险的动摇，理想信念滑坡是最危险的滑坡，理想信念缺失是最危险的缺失。

因此，作为一名党员，一定要自觉做到讲政治、有信念，对党忠诚。在任何时候都要在党言党、在党忧党、在党为党，绝对忠于党、忠于祖国、忠于人民，不管面临什么艰难险阻，不管遇到什么大风大浪，都要始终坚持中国共产党的领导，始终坚守共产党人的精神追求，始终坚定马克思主义的信仰，始终坚定共产主义理想和中国特色社会主义信念，始终保持政治上的清醒自觉。努力为党工作，无条件地履行党员义务，坚决服从党的安排，全力做好党交办的工作，恪尽兴党之责。

讲规矩、有纪律，筑牢法纪防线。没有规矩不成方圆。党章和党规是党员干部必须遵守的基本行为准则。任何人，不管官多大、资格多老，都要讲纪律守规矩。如果没有铁的纪律，党员干部队伍就会成为一盘散沙，就会丧失战斗力和生命力，自然就更谈不上纯洁性和先进性。

那么如何真正将“规矩”二字始终落实、贯穿到我们的工作中与生活中？如何将纪律始终停在前面？“心如水之源，源清则流清，心正则事正”，作为党员，只有经常拂拭思想上的灰尘，守法纪、守规矩、守本分，做到不越“雷池”，不乱“章法”，并着力树立正确利益观，才能从思想上筑起抵

御腐朽思想侵蚀的坚固防线，明确“红线”在哪里，知道不可逾越“底线”，认真履行好党章赋予的权利和义务，自觉按党章办事，自觉遵守党纪党规，自觉践行“三严三实”要求。

讲道德、有品行，立正价值操守。“国无德不兴，人无德不立。”党员的道德是力量的源泉、是纯洁的保证、是抗腐的良药，是我们事业走向一个又一个新胜利的根本保障。有品行是讲党性的体现，是作表率的基础。因此，作为党员不但要树立正确的价值取向，更要注重对个人价值观的“保鲜”，自觉注重对党性的锤炼和提升，在做人上明辨是非、严于律己，品德高尚、情趣健康，并且比普通人有更高的要求。

这样才能自觉“常修为政之德，常思贪欲之害，常怀律己之心”，把个人兴趣、爱好、欲望等一言一行，严格纳入时代的道德范畴之中，真正树立高尚的品格；这样才能真正做到严以修德、以德立身，坦坦荡荡做人，老老实实干事，多一些襟怀坦荡、少一些患得患失，多一点浩然正气、少一点私心杂念，守住如玉名节，守住人格尊严，守住做人的底线。

讲奉献、有作为，锤炼担当精神。开展“两学一做”，做是关键，在做的过程中能否具备担当意识则十分关键。习总书记指出：“是否具有担当精神，是否能够忠诚履责、尽心尽责、勇于担责，是检验每一个领导干部身上是否真正体现了共产党人先进性和纯洁性的重要方面”。履职尽责、为民奉献、为民担当，是党员职责所在。

在新常态下，全体党员只有以只争朝夕的紧迫感和责任感，深学笃行，无私奉献、勇于担当，始终保持昂扬向上、奋发有为的精神状态，自觉增强工作的积极性、主动性和创造性，才能在“两学一做”的实践中探索突破，在突破中推进工作的崭新局面；才能依靠自己的辛勤努力，开辟人生和事业的前进道路；才能围绕党的xx届五中全会提出的创新、协调、绿色、开放、共享五大发展理念，立足岗位奉献，勇于担当作为，

不断提升自己服务的能力和水平，为全面建成小康社会献智慧、出实力、展形象，助推宏伟“中国梦”变为美好现实。

总之，作为共产党员，我们只要用“四讲四有”标准定位人生“坐标”，在实现中华民族伟大复兴的中国梦过程中把握际遇和机缘，在推动生态文明和“美丽中国”建设中迎接困难和挑战，时刻将“两学一做”要求内化于心、外化于行，勤勉敬业，历练人生，有一分光，发一分热，就一定能创造出无愧于党和人民、无愧于这个伟大时代的业绩。

交通强国个人心得体会篇三

这是我人生中第十六个寒假，但却与前十五个都不一样，这一个寒假，我终于不是每天呆在家里吃饭、睡觉、玩玩乐乐，而是来到了“长安社工”做实习生。虽然只有短短二十多天，但在这里的每一天都充满欢乐。

因为我们这一学期的考试安排，在来到这里之前我在家已经呆了十多天，要来到这里时难免产生了一些倦怠心理，尤其是到了这里之后，我一个人也不认识，不知道该说些什么，做些什么，整个人被孤独感包围。但庆幸的是，同在这里实习的同学们都很友好，让我能够很快融入到这个大集体里。

这次来到这里实习，我主要有三个大的收获。第一，开始学习到如何进行半结构式访谈，并且在与人交谈时更自如，更大胆了。来到这里后才知道我们要进行半结构式访谈，不知道是我没有好好听课还是老师真的没有讲过，我对半结构式访谈并没有概念，经过两天的学习和模拟，我开始有一些初步的理解，但真正的体会依然是实践之后。我从脑袋一片空白，完全不知道聊什么慢慢变得开始有一定的思维脉络，在与他人交谈时，也更注意对方的情绪，动作以发掘更深层次的东西。虽然经历过很多次的拒绝，但是换位思考一下也能理解对方的顾虑。这一点同时也说明了现在社会大环境中人与人

之间的隔阂，防备渐身，以及我们内地社工发展的滞后。而我们现在所作的一点一滴，社工前辈们所作的各种努力正是在推动社会工作的发展，以让我们生活着的这个社会更加完善，生活在这个社会里的人多一些幸福感。在半结构式访谈的进行中，我还看到了这许许多多的外来打工者的无奈。他们需要钱来生活，不得不离开家乡，离开父母和孩子，钱让他们能够继续生活，却弥补不了缺失的亲情，尤其是那些年龄尚幼的孩子。那些打工者大多没有多少文化，很多都不懂得去理解，照顾孩子的情绪，羞于或根本没有意识去与孩子沟通。这对孩子的成长是很不利的，而且极易形成他们的孩子也早早辍学出来打工的循环。这让我体会到我们这个“团结儿童活动中心”存在的意义，不仅是让工作忙的父母放了一些心，更重要的是可以让孩子们更加健康快乐的成长。现在我们的中国内地还需要更多的社工来做这些事情，还有其他的方方面面。

第二，经过我在这里的实践，我明白了一点，社会工作者是成大事者，但却不是做大事者。我们所做的事情无疑可以帮助整个社会的发展，但是我们每一个人着手的，都是一件件小事，这一件件小事做好了，最终才能汇聚成一股大的力量。然而，小的事情做起来难免繁琐，很容易让人混乱，并且产生烦躁的情绪，但只要做好了，产生的力量却是无穷的，在做的过程中体会到的人与人之间的情感也是弥足珍贵。现在做社工是比较辛苦的，也挣不到多少钱，但从中实现的人生价值却是无法计算的，我现在的年纪和经历虽然还不能完全体会和理解那些社工前辈们在这一事业上的奋不顾身，但我想，人这一生中，虽然被环境改变了许许多多，但总有那么一些东西是深入骨髓，不愿被别的人和事轻易改变，要一直去坚持并为之奋斗的。

在这里听了几次【团结社工讲堂】，我很惭愧身为一个大三学生，却连社会工作的有些基本知识都说不清，虽然这个专业并不是我选择的，但，我在这两年多的学习、实践中也确实体会到了一些做社工对人自身的好处，例如，帮助一个人

品格的形成，或让我们在与人际交往中使用一些技巧，让自己和对方都能更加舒服。这些都是那些会计、国贸之类的专业所感受不到的。在今后的学习中，我会更加认真，相信我能体会到更多。

第三，我体会到团结协作和各司其职的重要性。我们在做半结构式访谈时，访问员和记录者都要努力做好自己应该做的事情，得出来的信息才会更完整，而两个人的合作也是需要一些时间去磨合的。合作最重要的是相互信任，开始的时候我与我的搭档就没有做到这一点，我们时常因为两个人记得的信息不同而争论，但在后面的日子里，基本上不再有这样的现象，两个人配合的越来越默契。另外，我在这里还收获了友谊，朋友是人一生中最宝贵的财富，但是交一个志同道合的朋友却不是很容易。我们二十多个实习生，还有这里的员工，虽然彼此相处的时间不长，但是我们之间的友谊却迅速的生长，发芽。即使我们即将离去，回到属于自己的城市，未来可能很多年都不会见到，但我们都不会忘记在这里共同生活，成长的日子，不会忘记我们之间曾有的欢乐，也不会忘记“长安社工”给了我们这个平台。

实习的日子即将结束，我在这里学习到了许多课本上学不到的东西，相信这对我日后的生活和学习会有很大帮助，以后，我还要多多学习，多多实践，完善自身，成为更好的自己。

铁路实习心得体会3

交通强国个人心得体会篇四

通过20xx年的实习，定岗，分配到车间工区，正式正为一名信号工。在这个过程中，正如我的名字一样，我迷茫过，彷徨过。我曾经就像一头失去方向的野马，心高气傲却只能原地打转。简单来说，就是很浮躁。周围的环境，你的领导，

你身边的同事，无不认为，大学生就不该来铁路。于是乎，自己也就无形的感觉，似乎自己在铁路上真是“屈才”了。然而，经过20xx年的正式工作，我的想法却有了很大的不同。

首先，是与同事的相处。在这两年里，我先后更换了7个工区，与每个工区的同事都相处的还算不错。刚开始也是混日子，大环境就是混日子嘛。很多刚来的大学生，有着看不起1线职工的心态。我想说，这是很不对的。因为，任何一个人都有你尊敬和学习的地方。1线职工确实大部分受教育程度不高，平日的言谈举止比较自由，但是，只要没有道德品质问题，那我们就应该另眼相看，相反，更应该主动接近，互帮互助。如果你能用自己的行动去影响年轻人，展现你大学里的素质教育成果，那就更加起到了铁路收取大学生的效果了。

第二，是相关业务的学习。起初来到电务段，就是学安全，一切把安全放在第一位。然后就是轨道电路道岔什么的，当时也不懂，看了看电路图，觉得也就那么回事，所以说，太浮躁。现在看来，电务上要了解的东西实在是太多了。就说这个轨道电路吧，你知道为什么用25hz不用5hz么？为什么牵引电流能通过扼流变压器而25hz却被隔离了呢？随便一种设备，就够你研究一阵子了。所以说，好多大学生就知道抱怨不受重用，却没能想想这是为什么。最起码，你要干好你所在的岗位才能让人信服吧。

第三，工资比其他垄断行业或者工程单位低。这个说低说高，其实就是一个相对。但是，单说月平均到手这个数字来说，也确实能够起到铁路系统除了运输以外的另一个重要作用了——稳定社会。众所周知，我国的铁路，其实是一个提供了大量岗位的系统。容纳了很多人，但工作效率却并不高。其实，大家应该有这种体会。干活嘛，3个人能干，俩人也能干，1个人似乎还能干。所以说，铁路系统是大量超员的。复原军，铁路子弟，都有文件指明了需要接收，结果就是旱涝保收啦。1线职工有时候累点，但大多时候还是不错的，也没什么压力，也不需要什么学历啊硬性的技术，所以，这个钱

不算少了。

第四，铁路未来的发展。新来大学生都会想到这个问题，这是应该的，也是必须的。我个人认为，我们应该是赶上了一个好的年代。在这个铁路跨越式发展的时代，挑战多，问题多，机遇也多。各式新设备的运用兴起，让我们能够学有所用，也必须有我们的理论知识来支持。虽然我们不是研发部门，仅仅是运用和维护。但是，如果什么都不懂什么都不学，我想，在面对新一轮高速铁路发展的时期，你终将被淘汰，也只能成为一名普通的信号工。

第五，关于是否跳槽。这个问题相信很多人也想过，因为咱也是迷茫过来的人，啥都想。可是，这个问题只能仁者见仁，智者见智。毕竟每个大学生的质量也不一样，情况不同，结果自然不同。如果你想快速见效能够通过自己在学校里所学的知识直接获取高收入，那么铁路确实会挡了你的财路。任何一个吃工资的职位或者行业，都是如此。那么，绝大部分大学生另谋高就的话，在这个经济危机的时代，我不认为是一个好的建议。铁路的起点低，入手易，如果你做不好一线职工，我想，也未必可以闯世界。

第六，最终建议。人从来都不是平等的，有的人一生下来就是亿万富翁，而有的人却连第一缕阳光都不能见到。所以，用积极向上的态度去生活才是最重要的。你可以为着你的理想而努力付出，你也可以简简单单高高兴兴的每日吃喝玩乐的工作。人也就是那么几十年，少些抱怨多些理解。

付出未必会有回报，没有付出却真的没有回报。不记回报的付出，往往会有大的回报。

交通强国个人心得体会篇五

俗话说“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，所有的耀眼光无不是来自艰苦奋斗的结果。刚刚迈出校门的我们，缺少太

多实践的经验，要想在工作岗位上发光发热，就一定得从最基本的开始学起，吃苦耐劳、脚踏实地的夯实自己。日月如梭、时光飞逝，这周的供电段实习培训马上就要结束了，回眸过去的一周，我从当初对自己岗位的一无所知到现在的略有了解，学到了很多的东西。领导们的重视，同事们的细心解答，这些都让我受益匪浅，很是感激。

在这周供电段培训的的第一天，段长、书记、工会主席给我们介绍了供电段的组成构架，包括人员结构、3个区段和下分的几个主要部门的主要职责，并强调了我们在实习培训期间要遵守规章制度，在现场观看时要注意安全，在培训中要多问多看，多想点好点子，为以后供电段的建设做贡献。然后供电段的五个科室，包括安检科、教育科、经营管理科、生产技术科、党政办公室依次为我们介绍了他们各个科室的职能，让我们对供电段有了更多的了解。

“千里之行，始于足下”，从供电段培训的第二天开始，我们十五人被分开到各个科室进行轮岗培训，我和文越、张家凯分到了一组，我们先后在安检科、经营管理科、教育科和党政办公室进行了四天的培训参观学习，期间各个科室的领导和同事都非常的友好和善，不厌其烦地给我们解答着我们的好奇与疑问，尤其是他们丰富的阅历和专业知识，更是给我们几人像是一盏明灯指明了未来发展的方向，这也将成为我们人生道路上的一笔财富。

老子曾说“天下难事，必做与易；天下大事，必作于细”，确实在生活与工作中不论大事小事，每多做一件事情，必然会多学到一些知识，必然可以积累到不同的经验，在培训期间，我和文越积极争取参加现场作业，通过经营管理科领导的介绍，我们跟着检修车间的技术大拿工长师傅去到检修车间参观学习了利用高压试验装置检测绝缘手套、绝缘靴是否绝缘，也跟着师傅和检修车间的同事手把手学习了检修电流继电器，我们俩虚心向车间的工长师傅和车间的同事们学习现场的工作经验，在不断的学习过程中感觉自己也有所收获，

尤其是跟着工长师傅将两个不同类型都坏了的电流继电器，拆卸、组装成一个好的电流继电器，让我亲身体会又大开眼界，使我懂得了在以后的工作中一定要多动手，多动脑，争取给集团减省成本，多创辉煌。

现在随着铁路技术的飞速发展，我们作为新入职的员工“可谓任重而道远”，我们要清楚了解到自身的使命和责任：只有不断学习，提升自己的专业技能，才能为电气化铁路的建设做出自己的贡献。这次在车间学习的经历，我在工长师傅的身上学会了脚踏实地，认真踏实的工作作风，在车间同事们的身上我学会了细致认真、勤勤恳恳的工作态度，在他们身上我看到了不畏辛苦、无私奉献的铁人精神。可以说，检修车间的每个人都是我的老师，他们身上有太多的地方值得我学习。

回顾这段时间，安检科科长和现场学习的工长师傅断给我们对工作中的安全注意事项进行了多次的强调，这让我意识到做每一项工作都要按照安全规范流程操作，才能杜绝安全事故。“无规矩不成方圆”，一个严格的规章制度就好比一个船标一样无时无刻的在给我们这个企业提供一个正确、光明的方向。所以，作为一名见习生我更要严格的要求自己，在见习期的工作中，我严于律己，严格遵守企业的各项规章制度，不迟到，不早退，坚守新人三不碰原则，也自觉的遵守各项工作纪律。在我和文越在供电段学习参观的过程中，我体会到了作为一名电力工作者的艰辛，他们要不定时、不间断的巡视线路，有时候又要连续好几天在几个车站之间奔波检修。但面对这样的工作状态却没有一名同事叫苦叫累，这正是我们这批刚走出校园的学生最应该学习的地方。

“吾生也有涯，而知也无涯”。在工作之余，我也一定要以海纳百川的开阔胸怀，接纳吸收各种各样不同的知识，增强开拓创新精神，磨练自身意志，提高处事执行力，拓展自己的视野，丰富自己作为一个铁路人的内涵，促进自己的工作顺利开展。对于自身的不足，我也要利用闲暇时间，多看书

充电，不断强化自己的专业能力，以平静的心态看待铁路的改革，以积极的心态参与工作，以乐观的心态面对生活，积极主动地做好分内之事。希望在这种积极、融洽地工作氛围中，我能充满自信，努力勤奋，全方位的充实自己，让自己得到提升。

在这周的见习中，时光虽然短暂，却也是收获了很多，也让我深深的感到我是的如此幸运，在刚刚踏出学校，迈入企业的时候就碰到了这么多愿意为我指点迷津的前辈师傅们，他们每个人的身上都有着让我可以学习的地方。但同时，我也深深的体会到自身还有众多的不足，如由于刚刚毕业，自己缺少工作的经验，在领导和同事们工作时还常有不懂。但我相信，随着时间的推移我一定能克服这种种的难题，在生活和工作鞭策中得到磨练，成为一名优秀的铁路职工。相信我会更加努力，找出不足，加强学习，勤奋工作，为企业的发展作出自己应有的贡献。我也始终坚信“只要功夫深铁杵可以磨成针”，我希望我可以用自己亮丽的青春，去点燃周围每个人的激情，感召激励着同事们一起为我们的事业奉献、奋斗。

这段时间的实习培训，我在每个段都有看到创新工作，让我明白了我们要有勇于开拓创新的精神才能永葆工作中的生机和活力。在工作中我们作为在新时代入职的员工，一定要有勇于开拓创新，勇于大胆实践的觉悟，我自己也要积极的投身于创新事业，针对工作中存在的种种问题，在充分听取领导和同事们的意见和建议基础上，参考在工作中的经验，认真反思，逐条改进，争取将工作中已经没用的工具变废为宝、为费时费力的老工具推陈出新，让生活、工作变得更加方便、省力。

我坚信“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，虽然现在的我对铁路事业也仅仅只接触到了冰山一角，但在今后的工作过程中，我必将以饱满的热情和主动的态度学习、奋斗，积极迎接铁路跨越式的步伐。而且作为新入职的大学生职工，

建设现代化的大准铁路，不仅是我们肩头义不容辞的责任，也是我们引以为豪的目标。我们要以与时俱进的使命感，以勇挑重担的责任感，不惧前路荆棘满地，依旧破釜沉舟坚定前行，用我们的实际行动描绘大准铁路跨越式发展的美好蓝图。

交通强国个人心得体会篇六

铁路事业蒸蒸日上，可有谁知道我们这些成功的铁路工人背后能有多少铁嫂，为之而付出的辛苦……铁嫂不容易啊！

做铁嫂不容易！既浪漫又艰辛。说她浪漫，是因为每次相聚时的美丽和思念与牵挂时的梦幻色彩。说她艰辛，是为了给自己今后的生活多点鼓励和信心。

做铁嫂不容易！生活非常艰辛，因为整个家要你扛，柴米油盐酱醋，样样要管；家里水龙头坏了你还得换；下水道堵了你要通；小孩要你哺育；有的铁嫂自己还要工作、学习……与父母同住（不管与谁的），他们还可以为你分担，如果是双方父母都不在身边，更难、更艰辛。

做铁嫂不容易！要独自忍受漫长的孤独与寂寞。当你黄昏独自窗下，绵绵的思绪会悄悄地侵袭你，此时，你是多么希望有老公就在身旁，揽着你的肩膀，道着深情话，说着甜蜜事，多美呀！而当你生病时，渴望老公会搀扶着你到医院看医生，对你体贴、关心和无微不至的照顾。在雨中共拥一把伞，雪中共披棉大衣，等等，这些风花雪月的浪漫事对铁嫂来说，都是奢望。你只能对着信纸倾相思，对着听筒诉寂寞，多少个夜晚，月亮为你照明，星星给你作伴，那个苦呀！

做铁嫂不容易！为了能多点假期来看我们，平时你得多加班，有时还要找人借假，一旦你休假回来，也许是刚下火车，你就要还班，旅途的疲倦自不必说，还怕工作出错。

做铁嫂不容易，如今我们步入而立之年上有老下有小，再也没有爱情时的那浪漫，肩上的重担我们要同挑，尤其是当铁嫂遇到自己做不了的事时，需要老公帮助时，想到你们脸上呈现出的那种苦涩，真的更不容易！此时此刻，做铁嫂的坚强地，清楚地知道，别人能做到的，自己也要可以做到，鼓励自己要有这个能力，虽然比人家更累、更辛苦些，可爱情的力量会支撑铁嫂一直坚持！

铁嫂，真高尚，一直在贡献，付出了家的`甜蜜和他坚强的臂膀。

铁嫂，真坚强，一直在守候，守候着两人爱的誓言和未来。

铁嫂，真伟大，一直在等待，等待这个深深爱恋的筑路人。

做铁嫂真的不容易，愿天下的铁嫂永远为铁路事业奉献女人的半边天，我们铁路工人为铁嫂铺设平安而幸福的阳光大道。