

最新不锈钢专业知识培训心得(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

不锈钢专业知识培训心得篇一

一、宣传动员，做好思想工作，深化学生对实习工作的理解。

顶岗实习是高职院校学生经历的一个重要过程，顶岗实习目的是，透过理论与实践的结合，校园与社会的沟通，进一步提高学生的思想认识，巩固校园学习的知识，提高了操作技能，尤其是观察、分析与解决问题的实际潜力及待人接物沟通潜力，独立生活工作潜力。为了使同学们能加深对顶岗实习的认识，实习开始的第一个星期的培训期间，我就尽可能地与每一个学生就实习工作进行了交流与沟通，了解学生顶岗实习的意向以及他们对于实习的想法，还针对每个学生的实际状况，提出了具体的实习要求，个性是那些不理解、不愿尽快尽早顶岗实习的同学，同他们进行谈话，使他们进一步了解实习工作重要性。学生认识到了顶岗实习必要性，思想上过关了，才有真正的动力，实习前又进一步强调了实习的重要性，明确了实习的具体要求，要求学生要严格遵守单位的规章制度，确保安全第一，个性强调要有吃苦耐劳、持之以恒的精神，坚持到底就是胜利，为后面实习工作的顺利开展奠定了坚实的基础。

二、通力配合、力促学生尽快实习。

为了使学生能尽快进入实习状态，实习伊始，就同班主任一同对学生反复强调实习要求，使学生都感受到实习的紧迫感，不断地督促他们抓住每一次实习的机会。透过努力，同学们都能在短时间进入实习状态。

三、加强与学生联系，及时了解学生实习状况。

为了实现对学生的有效管理，了解学生实习状况，实习期间，尽量做到每周到实习单位了解学生实习状况以及对对学生进行指导，使学生能顺利度过顶岗实习。为了全面了解学生实习的状况，掌握各实习单位对学生的评价，保证每周走访了部分实习单位，与同学单位进行了广泛的接触交流，加深了校园与就业单位的联系，教师与学生沟通，对我校学生顺利完成实习任务起到了用心促进作用。除了走访以外，电话和网络是我与学生联系的最常用的方式。为了保证电话联系可靠，自己除了掌握每一个学生的联系电话外还记录了他们家里的电话，便于随时拨打，取得联系；对于个别联系困难的同学，自己除了不厌其烦、勤拨电话外，还要不断想办法，千方百计透过各种途径与其取得联系，只有这样，才能保证与每一个学生的沟通，从而进行不间断的管理，最终保证每一个学生能圆满完成实习任务。

四、处理问题，保证实习顺利进行。

学生实习的过程中，由于用人单位的客观要求不同以及我们学生的个人素质上的差异，难免会出现矛盾，而各种矛盾的妥善处理，直接关系到学生能否顺利完成实习任务。为了解决好以上问题，本学期来，我一向把了解学生的实习状况作为重中之重的工作来抓，因为只有掌握了学生的实习状况，才能掌握实习过程中可能出现的问题，一旦发现了问题的苗头，就及时调解，避免事态恶化。比如一些同学在实习开始初，对实习岗位要求理解不清，产生不稳定情趣，透过沟通启发，使他很快安下心来，并透过自己用心主动工作，不仅仅学到了经验，也得到了必须的报酬，同时还得到了用人单位肯定和好评。

还有部分同学，由于一些原因，实习期间进行了岗位调动，我就立刻督促他及时适应新的岗位，帮忙他同主管和店长共同，使他能够继续实习，完成顶岗实习任务。在处理问题时，

多做学生的思想工作，帮忙他们理解在社会上闯荡，吃苦耐劳是年轻人务必具备素质，实习阶段，重点是学习锻炼，接触社会，提高自己的认识，不要把报酬看到太重，培养适应社会生活、工作各种潜力，使学生既能在实习单位安心实习，学生实习中肯定会遇到很多问题，只要能及时发现、调解，一般都能较好的解决，从而保证实习工作顺利开展。

五、认真总结、做好实习收尾工作。

本学期除了进行实习管理，保证每个学生能顺利实习以外，做好每一个学生的实习鉴定，评语评价，也是我必然完成的一个任务，为了给每一个学生评语能客观公正，除了我前阶段要对每一个学生深入了解及时收集、掌握他们每一份实习资料外，还要对同学有一个总体比较，从而定出评价标准，给出实习成绩，让实习工作圆满收尾。

在校园领导、社体系领导的关心指导以及班主任的配合下，社会体育专业20x级学生圆满的完成了实习任务，本次实习为我在今后的课堂教学以及实习实训指导工作积累了宝贵的经验。

不锈钢专业知识培训心得篇二

在20年里，在老师的帮助下我参加了顶岗实习，在不断地实习中得到了更好的进步。今年我实习的地方是设计研究院，这是一个充满热情与工作激情的地方，很多的现实情况我们在学校是没有遇到过的，在外面的实习单位我们清楚地了解到一间企业的真正运作这已经不单是我们在学校做做作业的程度了，我们在企业所做的每一步都必须谨慎，为我们所画的每一条线条都要付责任。

一、实习目的

1、了解室内装潢设计在的市场现状及前景。

- 2、进一步掌握ps□3dmax□cad等设计软件的运用。
- 3、尝试把学校里学习的环境艺术设计相关理论运用到实习过程中。
- 4、初探做好室内设计师的方法，熟悉室内设计的方法和程序步骤。
- 5、培养人际交往与社交能力，为成为室内设计师作准备。

二、认知地位

在企业实习的这段时间里，我在企业主要负责画cad图纸。我想这些对于一个实习生来说是太难得的锻炼机会，因此我也十分的珍惜。对上头的指示都按时完成，有很多不懂的操作我也积极地去提问在一系列工作的同时，我也尽可能的运用自己所学的专业知识，以便达到能够新颖的全面的展现我企业的实力以及产品或者活动的，从而产生相对积极的社会影响力，因为对于新生的企业，社会影响是企业前进与生存不可忽略的一方面，是容不得怠慢的。

在平时工作的环境中我学会了如何轻松地工作同时把工作质量提高这主要窍门在于多与企业部门的职员沟通态度谦卑建立良好的关系不懂就要问要谦虚的接受前辈的建议。

三、认知专业

在实习的这段时间里我感受到了要生存于社会之中的不易与艰难。室内设计是个苦差使，每个设计师都不容易。但我既然在填报高考志愿的时候选择了这个专业，我现在也未曾后悔过我的选择。室内行业是一个需要不断学习的行业，室内设计要提高生活审美质量，如果设计师的思维跟不上趋势，那么室内设计的作用也就无从谈起了。我个人认为室内设计工作者不仅要有专攻而且还要博闻强识。经过这次实习，我

了解了室内设计方向的一些状况，明确了自己的位置，这些都为我以后的方向选择提供了一个具有借鉴意义的依据，为我走好下一步做好了基础。其次，做一个室内设计师，我深深的体会到知识面越广设计就越做的得心应手。所以，回到学校，我还仍有很多书要看，很多东西要学。文字的东西总是相互关联的，“运用之妙，存乎于心”。

四、实习总结

经过这次是社会实践，我懂得了在以后的工作生活中重要的一课就是人际交往。同时作为大学生，我也了解到自身存在的不足，就是缺乏社会经验。那么对于还是学生的我们来说，多参加社会实践是有效的增加社会阅历的捷径了。那么对于我自己来说，我拥有的专业知识也是很有限的，但是我对自己的专业投入了很大的热情。对于将来的工作也是有着很多的想法以及憧憬。我想在今后的学习生活过程之中，针对这次实习过程中我所暴露出的缺点和不足，类似于对于室内设计的相关软件的运用，对于一些使用技巧的修炼还是需要一定的时间去磨练的，而且要在剩下的大学生活中更加牢固自己的专业知识，我想这才可以使自己做的更好！同时我也感谢学校给予我们知识和实践的机会以及企业对我们学生的照顾，谢谢你们！

不锈钢专业知识培训心得篇三

顶岗实习学生的总结报告

时间飞逝，转眼之间已经进入实习的尾声。本以为漫长的顶岗实习，结果却在不知不觉中就结束了。在这实习的四个多月中，我们脱离了学校，我们实现了角色的转变，由学生转换成了老师，从单纯的学校环境进入了复杂的社会环境。在这个期间，我学到了很多的东西，无论是在教学实践，还是在社会实践上。顶岗实习成为我人生中一笔重要的财富。

对于顶岗实习，有最初的悸动。起初实习对于我来说模糊的，似乎是披上了一层神秘的外纱，会忍不住的想去探索，揭开那层神秘的外纱。对于顶岗实习，也有中期的平淡。在接触到教学之后，新鲜感随着时间会越来越淡，逐渐变得懈怠，不会在花费大量的精力去研究教学，这时进入了实习的平淡期。对于顶岗实习，也有后期的懈怠。通过四个月的教学，我们已经能够完全了解教学实践，同时每个人也形成了一定的教学模式，然而在这个时候，我们通常是抱着得过且过的心态，不会再去花费精力创新，平淡无奇，个人重心也已经向其他方面转移，除了完成作业，就是期待实习的结束。

在顶岗实习的初期，更多的是激动，因为自己终于可以正式地站在讲台上了。然而令人想不到的是在实习初期，我所教的科目是七年级生物，对于一个文科生来说确实有些难度，为了把课讲好，就需要我课下多做准备，经常去听课，学习其他老师的`教学方法，有时是上网搜集资料，往往一节课需要准备多半天的时间，花费了许多精力，虽然比较累，但是这样的实习生活让我感到很充实。在这个期间，我大部分时间用来讲课和听课，就是为了充实自己的知识，以便提高自身的实践能力。

在顶岗实习的中期，我如愿以偿的教上了英语。虽然只有短短的两个星期，但还是得到了锻炼的机会。由于自己的专业就是英语，加之初中英语非常简单，因此备课不需要花费太多的时间，这就为我节省了大量的时间去做其他事情。英语不比其他科目，是我们平时所不接触的，初中生作为英语的初学者，就需要花费更多的时间去研究和探索。在英语教学实践的过程中，我发现了许多问题，比如说学生英语基础普遍不牢固，许多学生对最基础的知识都是一知半解，更有甚者，连几个单词都记不住，其中出现问题最多的就是英语语法，许多学生连英语最基本的句型都不知道是什么，许多语法重复讲解，仍然没有什么效果。还有就是大部分学生自制力比较差，没有自主学习的意识，同样地，学生对待学习的态度也很消极，在平时学习中很懈怠。这些问题都是多方面

因素造成的，要想根除，必须经过多方面的努力，不能只靠学校一方面的努力。

在顶岗实习的后期，我相对比比较悠闲，没有什么教学任务，只是作为候补，给其他老师做助手，同时还帮班主任处理一些琐事。在这个期间，我没有什么实质性的工作，大多数时间用来完成顶岗办所布置的作业。虽没有什么重要的事可做，但琐碎之事还是比较多的。例如在家长会前期，帮助班主任准备一些事宜，同样在也教导处帮忙，给初三年级的学生整理打印模拟卷，还有就是给扫描一些东西。在做这些事情的过程中，我也学到了许多实用的技能，比如对photoshop软件的使用，以及对扫描机的使用，这些技能都是在现实生活中比较实用的。从实习的后期的情况，我感悟到生活中到处都充满了知识，只要我们努力地去发现，用心地去学习，即使是一件小事，我们也能从中学到很多知识。

通过这四个多月的实习，我们学到了很多知识，能够将我们所学的知识应用到现实生活中，由理论转化为实践。在这个期间，我们每一个实习生都经过了完美的蜕化，由一个学生成功地转化为一名合格的教师。

虽然任课时间不长，但在教学方面，我确实有所领悟。首先是在教学的组织方面，经过了四个多月的实习，我可以很好地组织学生进行活动，在活动中让学生充分发挥自身的特长，各显其能。同样地，在课堂教学方面也有所进步。每节课都会经过精心的组织，目的就是让学生能够在快乐中学习，调动学生的学习兴趣和积极性，活跃课堂氛围，以达到教学目的，在课堂上，我对学生一直是一视同仁，争取给每位同学均等的机会，不会厚此薄彼，不会用他们的学习成绩的好坏来作为评价他们的标准。在课后监督方面，我以往做得不足，从指导老师身上，我学到了一些有用的方法，例如把全班学生分成一定数量的小组，并且选一位负责人的小组长，由小组长对组员进行检查，老师只对小组长进行检查，这样的权力下放，既可以减轻教师的工作量，还可以更好的督促学生，

虽然方法比较简单，但老师在其中扮演一个非常重要的角色，老师要严厉对待。

同样地，在为人处事方面也有一些心得。在实习学校，对于其他教师的要求，我们在自己力所能及的情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，凡事都应该有一颗宽广的胸怀，坦然对待生活。

作为一名实习生，我非常感谢学校能为我们提供这样一个平台，让我们将理论与实践相结合，让所学得到实际应用。同样地，也非常感谢实习学校领导的信任，让我有机会登上讲台去实践，当然也要感谢学校的其他老师，给我们提供了许多帮助，指导老师不厌其烦地给我进行指导，让我学到了不少东西，总之，实习成为我人生中一笔重要的财富，通过顶岗实习，我受益匪浅。

不锈钢专业知识培训心得篇四

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位一步，作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。半年里，我严格按照单位人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到“想实习，会实习，实好习”，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。

一是加强思想学习，主动与矿领导沟通，努力提高思想水平。

思想是人的灵魂，是人的内在力量，要想把实习任务完成好，

首先要把思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，技术导师是教授工作技术的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与领导进行了沟通，在领导的谆谆教导下，我对实习有了更深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

二是注重理论联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发 展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同时，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识 和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知 识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

三是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在

实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。一份劳作，一份收获，我坚信自己的努力一定会有回报，而我将会仍然继续热爱自己的工作。

20xx年2月16日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的。当我们来到实习点面对一间间小平房而不是高楼大厦时，很多人后悔为什么当初选择了顶岗实习，但是我想说，这是我所预料到的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上人，但是我相信在这个世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也比例外。我知道我的实习之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。来到实习学校之后尽管很快的解决了食宿问题，但生活水平与师大不可同日而语，来到这里吃的第一顿饭是白菜馒头。我自然感觉这对我没有什么我很适应，我也是步行上中小学，吃粗粮长大的，这点苦还不及我儿时的十分之一。

教学当老师是我在这里生活的主旋律。在这里我学会了如何做一个受学生接受和欢迎的老师，学会了如何去关心学生，最重要的学会了作为一名教师应该具备的教学方法，养成了良好的教学习惯。我个人认为这里面主要包括学习基础，学习方法和学习习惯。要提高学生的基础，就要求教师在教学

中重视双击的教学，做好教学工作计划，把夯实基础放在至关重要的位置上，向学生强调基础知识的重要性。学习方法无疑在学习中起着举足轻重的作用，一个掌握了优秀的适合自己的学习方法的人就等于掌握了开启知识与智慧之门的钥匙。因此，我们强调，国家全面发展的教学理念是绝对的真理，教师在教学中除了传授知识外，还应当注重学生德智体的全面发展，重视学生心理素质和身体素质的培养，重视思想政治教育和世界观人生观价值观以及理想教育，爱国主义教育等，唯有如此，才能培养出祖国需要的人才。

顶岗实习的生活是温馨和幸福的。这里充满着浓浓的乡情，这里的老师们对我们关心有加，他们知道我们远道而来，并且不适应这里的生活，他们经常会把他们这里的吃的东西拿给我们吃，还和我们一起包饺子，偶尔遇到周末同时又是男老师值班的时候，他们经常会叫我们改善一顿。最让我喜又让我忧的是那些和我朝夕相处的学生，他们不仅年轻天真纯朴可爱坚韧进取，而且那幼小的心灵就会体贴人和关心人，每逢节日，我不只一次的收到他们送来的土特产外加一些蔬菜什么的，其实这是比什么都珍贵了，也许我们并不在乎这些物质的东西，有这颗心足够了，作为老师，没有什么比这更让人幸福了。他们会以心灵上的沟通让你感到幸福和欢喜。但是每到考试的时候，总有些同学让你忧心忡忡，这种感情是每一位老师感同身受的。

以上是我的实习总结，这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

不锈钢专业知识培训心得篇五

时光如梭，如白驹过隙，转眼间三年的大学生涯将尽尾声，

在理论知识积累之后，要有一个踏入社会进行实践的过程，也就是理论与实践的结合。特别是对与建筑这种实践性能非常强的一门学科更要强调实际操作技能的培养。而且这门学科在很大程度上与书本有一定程度的差异。很幸运，我于20_年x月至20_年_月在_集团，造价部实习。

一、实习目的

通过多次实战练习以及领导、同事们的关爱与帮助，耐心的指导。实习能使我所掌握的理论知识得以升华，把理论与实践找到一个的切入点，为我所用。所以就要有一个将理论与实践相融合的机会。在实习中可以得到一些只有实践中才能得到的技术，为我以后参加工作打好基础，这就是我这次实习的目的所在。

二、实习单位介绍

_x集团建筑安装有限公司始建于_x年，是国家建设部核准资质为壹级建筑企业，集团下属十三个分公司，分别为建筑公司、热力公司、自来水公司、市政公司、装饰装璜公司、管道公司、金属门窗公司等。集团注册资金为_x万元，管理与技术人员超过_x人，其中项目经理(国家注册一级建造师)30人，各专业工程师10人，其它各种技术力量为260人，均具有高级、中级技术职。大中型施工设备800余台。

三、实习内容

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。公司领导常跟我说，你所做的东西对你而言只是数字而已，但到别人那就是真金白银，

所以做事一定要小心谨慎，遇到不懂或不确定的东西要多问。

我们顶岗实习的目标和要求是在造价岗位，以准员工的身分参与建筑工程的计量与计价工作。通过顶岗实习，能全面、准确理解施工图的全部内容，掌握一般工业与民用建筑的结构构造及结构特点，能熟练识读建筑施工图和结构施工图。熟悉各种定额性质和组成，掌握一般建筑物的工程量计算规则，掌握一般建筑物的计价方案。在实习中，要多深入工地参与工程施工实践，积累工程施工经验，为以后从事造价工作打基础。

在实习期间，我接触最多的就是软件了，用_软件算量，对_x的操作更熟练。这次实习公司给我的任务主要是用_x计价软件计算一栋家属楼的量，我做的是5#楼。

用软件算量之前首先要学会看图纸，熟悉图纸。在依据图纸把图画入软件中。5#楼为六层砖混结构，共有三个单元，建筑面积为_x平方米。抗震烈度为六度。

_x软件有计价软件，图形算量软件，钢筋算量软件。钢筋算量软件是统计建筑中钢筋的量，图形算量软件是统计混凝土，砖等除了钢筋的其他所有量，而计价软件是把所有的量都套上价，所以每个环节都是必不可少的。我作图的顺序是先做钢筋算量软件然后导入图形算量最后导入计价软件中。在钢筋算量软件中画构件的顺序是：砖墙——构造柱——梁——板——他。画楼层的顺序是先画首层在往上画直到顶层最后画基础层。画所有构件时都是先定义在绘图。

砖墙——在图纸中砖有240、370、120的且都为多孔砖，依据图纸定义砖墙，在绘入图中。在砖墙中主要是墙与构造柱交界处的加强筋。

构造柱——在图纸中所有的柱子都为构造柱。构造柱中的钢筋主要有箍筋、纵筋。设置钢筋一定要注意间距和规格。

梁——在图中，梁有圈梁、连梁。梁中的钢筋有纵筋和箍筋，特别需要注意的在洞口有加筋。梁的标高要正确。

板——在板中有附加筋和受力筋，在顶层是坡屋顶需要注意钢筋的锚固。其他——挑檐，阳台楼梯等需要计算钢筋的其他构件。

钢筋工程结束后汇总计算把工程的钢筋都计算出来。然后把所有工程导入图形算量中。在图形算量软件中主要任务是把所有构件都套定额。在这一环节要求我们熟练掌握定额。

套完定额后在转到计价软件中，在计价软件中主要是套价，在软件中价一般都是统一的价，而每个地区都有自己的价，所以需要调市场价。调完价后工程的整个价就出来了。最后看报表，报表中的价包括了所有土建、措施、装饰的量和价，也包括了管理费利润。

造价计算时的一些误区

1、楼梯装饰定额中，包括了踏步、休息平台和楼梯踢脚线，但不包括楼梯底面抹灰。台阶、坡道、散水定额中，仅含面层的工料费用，不包括垫层。

2、块料面层、木地板、活动地板，按图示尺寸以平方米计算。扣除柱子所占的面积，门窗洞口、暖气槽和壁龛的开口部分工程量并入相应面层内。

3、块料踢脚、木踢脚按图示长度以米计算。

4、找平层、整体面层按房间净面积以平方米计算，不扣除墙垛、柱、间壁墙及面积在0.3平方米以内孔洞所占面积，但门窗洞口、暖气槽的面积也不增加。

5、楼梯面层工程量按楼梯间净水平投影面积以平方米计算。

楼梯井宽在500mm以内者不予扣除，超过500mm者应扣除其面积。

6、预制板沟缝一般包含在抹灰、刮腻子中，不单独计算。当预制板底不抹灰，而直接吊顶时，此时应单独计算预制板沟缝。

7、天棚面层按图示展开面积以平方米计算，不扣除检查口、附墙烟囱、附墙垛和管道所占的面积，但应扣除独立柱、与天棚相连的窗帘盒 $\geq 0.3m^2$ 以上的洞口及嵌顶灯槽所占的面积。

四、实习成果

通过钢筋算量软件，5#楼整个工程的单位平方米钢筋量为24吨，总的吨数为。通过图形算量软件统计出来的混凝土量为，砖的量为。最后整个工程的造价为39，单位平方造价为_。

五、实习总结

进入公司后，给我的感触就是学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的默默关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。2个月的顶岗实习时间让我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问等等。

下面从以下几个方面来总结自己的实习心得：

从思想方面让我感觉在社会中，对于工作方面只能靠自己的能力来做事情，别人是帮不了自己的。因为每个人都要生存，每个人都要工作，每个人都是为了自己的生活而努力工作，是没有时间也没有义务去别人做事的，因此出来实习，我的大部分时间是自己在学习研究的，只有确实没有办法做出结果或是完全不懂得时候去请教别人，而且讲解的时间是非常短暂的。而在学校大家可以互帮互助的，在遇到困难的时候可以向别人请教或者是大家一起讨论，像以前的这种思想，在我实习的这个阶段让我完全的改变了。现在让我更加深刻的理解了“人要靠自己”这就话。从生活方面让我感觉不变的就是家人的关心，虽然在工作的时候别人也会关系你的生活问题，但是是很少的一部分。自己遇到的问题不能像以前一样向同学、向朋友倾诉，只能自己慢慢的解决消化。同事之间并不是无话不谈，而是有话少谈。即使是聊天、谈话也是关于工作方面，很少涉及到自己的私人情感，家庭矛盾或者是目前处于的困境无法解脱。

从工作方面让我觉得刚入公司做好本职工作并不是一件容易的事情。刚入单位，为了了解一下我的工作能力，领导很快的布置了一项我以前没有做的任务给我，要求我在一个星期之内完成。完成这个任务是要使用鲁班钢筋算量的软件的，但是这个软件是我从来没有接触的，因此我要一边学习软件的使用，一边完成我的任务。幸运的是在软件学习方面给我安排了一位老师教我使用，在拿到任务后的两天里，我学习了软件的操作及要点，接下来就是在似懂非懂的状态下来完成吩咐给我的任务。在做的过程中遇到不会的立刻向那位老师请教，在别人下班的时候我留下来加班，害怕自己完成不了任务。连续的加班3天，最终完成了此项任务，做完后请那位老师帮我检查一下，最后也没有太大的问题。

土建预算做了几个工程后又进行了安装预算编制的学习，虽然没进行标底编制，但还是着手做了一个工程练习练习。以前在校老师教育我们“在学校里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。

随着新的定额的推出、新价目的推出、新计算建筑面积规则的出现、预算软件的不断更新等，自己所学的专业知识用上的并不多，让我不得不重新学习新的计算方法。在这个信息爆炸的时代，知识更新的速度太快了，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须时时刻刻在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

没有事情做的时候，想让别人分一部分任务给自己做，估计是因为涉及到业务提成问题，从来没有人会有多余的事情来让我做的，除了公司领导吩咐说这个工程让我来做，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。但是环境往往会影响一个人的工作态度，让人不断的认识社会，了解社会，熟悉社会，最后融入社会。所以我们以后有可能会像别人一样冷漠，也有可能像我们在校时候天真，热情。当然我还是希望我们在以后还是会像在学校那样学会资源共享，互帮互助，相互学习。

从自身的能力来看，我感觉要学习的东西太多了，如最基本的为人处事方面，欠缺的太多，人家的一言一行都有不同的含义，人家的一言一行都有全方位的考虑，但是我刚入社会，考虑的东西很不齐全，所以有些时候说的话做的事情也不是很妥当。再如工作能力，工程造价涉及的内容比较多，范围比较广，而且要了解施工工艺，了解重要部位的做法，了解价格材料等等，因此我们需要非常丰富的工程经验才能做好工程造价。所以说像我们这样刚出校门的大学生来说，我们做任务的时候也是在学习的时候，做的任务越多积累经验也就越多，往往因为我们是刚出校门的原因，有很多工程是我们不能做的，所以可以做的内容也非常有限，因此从工作能力来说我也是有待提高的。

工作中我们常常要与别人配合完成一项任务，在这个过程中也是我们学习的时候，比如说别人交代你的东西你可以很好

完成的话，别人也愿意教你一些东西，如果说完成的不是很好的话，很有可能被别人认为你不会做事，比较笨，在以后的工作中有问题请教别人的话，别人也不一定愿意教你。所以在与别人配合的时候，也要头脑灵活，这样才能被别人认同。

通过这实习，给我的感触也颇多，学到的东西也非常的多，为我以后的工作打下了结实的基础，同时也非常感谢学校老师给我们这次实习的机会。这次实习是给我们一次理论与实践相结合的机会，我们只要把握住这次机会，我们就可以很快的融入社会，立足于社会。因此说，我非常的珍惜此次实习，利用好实习的每一分钟来充实自己，让自己很快的成长起来。当然在这段时间里，我也得到了公司领导的认可，这也是我值得骄傲的事情，同时我也知道有这么一句话：“骄兵必败”，因此我会脚踏实地的加倍努力工作，谱写以后的美好人生。