

认知天性感悟 java认知实习心得体会(优秀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感悟如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

认知天性感悟篇一

生产实习是教学与生产实际相结合的重要实践性教学环节。在生产实习过程中，学校也以培养学生观察问题、解决问题和向生产实际学习的能力和为目标。

培养我们的团结合作精神，牢固树立我们的群体意识，即个人智慧只有在融入集体之中才能最大限度地发挥作用。

通过这次生产实习，使我在生产实际中学习到了电气设备运行的技术管理知识、电气设备的制造过程知识及在学校无法学到的实践知识。

在向工人学习时，培养了我们艰苦朴素的优良作风。

在生产实践中体会到了严格地遵守纪律、统一组织及协调一致是现代化大生产的需要，也是我们当代大学生所必须的，从而近一步的提高了我们的组织观念。

通过生产实习，对我们巩固和加深所学理论知识，培养我们的独立工作能力和加强劳动观点起了重要作用。

二、入厂以来的工作内容

自从6月份我被录取到电信设备制造公司实习工作至今。

工作的主要内容是组装、接线、制线和调试。组装、接线和布线主要涉及prxxch-6s高阻直流配电屏□prxxch-6m高阻直流配电屏□prd100ac交流配电箱□prs3004综合机架□prte500机架等;调试主要进行了smpls1000□smpls□smpls3000□smpls6300□smpls0500□smpls0704等系列模块的静态调试和高压测试等等。调试过程要严格按照电气调试步骤手册进行,一步步地发现问题并解决问题。

此外,还做了焊接电路板,制作电线,组装模块和安装空插头的工作,主要涉及分压板、整流板、控制板、温度显示电路板和晶升限位等等。

三、我对技术工作的理解

我想在公司的企业文化中有一句话很好地概括了技术工作的全部内容——“研究、试验、设计、制造、安装、使用、维修,七件大事技术人员要一竿子到底!”。

我认为这里所说的“七件大事”就是技术工作。有些人认为只有研究和设计一些高科技含量的东西才是真正的技术工作,而贬低看不起安装、使用和维修这些工作,认为技术含量低甚至没有技术含量。

这种看法是片面的、错误的,从哲学的观点看,是一种唯心主义的观点。

实践是理论的基础,理论都是在实践中总结创造出来的,用于指导实践。

而试验、制造、安装、使用、维修就是我们的实践工作。这就好比是一台计算机,要想使其正常运行,硬件和软件密不可分、缺一不可。硬件是软件的基础,软件是硬件的灵魂。

毫无疑问,我作为一名刚刚走出校门参加工作的新员工,实

践方面的经验还很缺乏，在学校中学到的是更多的理论知识。

因此，很荣幸上级领导给了我这次车间实习工作的机会，让我能够真正理解在实践中的技术工作，弥补在实践经验中的不足。

认知天性感悟篇二

XXXX年X月，我进入了一所医院实践。当时我非常兴奋，很享受刚踏入社会的新鲜感，对医院的各项工作、流程都很感兴趣。当然我也有点担心，毕竟是踏入社会了，要与各种人群进行交流。在陌生的环境与陌生的人交流对我来说是一项不小的挑战吧。

实践轮岗，感受生命的珍贵

刚进医院，我们就进行了三天的集中培训。三天后，每个人都收到了实践安排表：我被安排到第一科室——烧伤科。在烧伤科，我看到很多大面积烧伤的病人，有的面容已无法分辨。此时的我突然生出了一些使命感，尤其是当我穿着护士服，穿戴整齐地出现在护理站的时候，我觉得自己很伟大。

第一天，护士长、带教教员向我们介绍环境、护理任务、护理程序，也带我们到病人床边进行，了解病人情况，我的第一感觉是护士们都很细心。每天的工作无非就是铺床、各项护理操作。想到自己今后也要做这些相同的工作，不免有些忐忑，但很快这种忐忑就被成为护士的荣誉感所取代。

很快第一个月过去了，接着我去了手术室、呼吸科、妇产科等其他科室。我也见到了病人的离去和新生儿的降生。当看到心电图成一条直线，病人安静地躺在病床上的时候，我深深体会到了健康的重要和生活的美好。

严格要求，体会护士的使命

由于部队医院实行军事化管理，各项临床操作都很严格，对每个护士要求都很高，不仅是护理要操作规范，而且对病人的态度要好。于是我在空闲的时候经常与病人沟通、谈心，多了解病情，帮助病人拥有积极乐观的态度。至今还记得第一次被病人在意见本上表扬时的兴奋心情，这让我更好地去完成护理工作。

从第二个月开始，我开始了三班倒的生活，有了晚班、夜班。这对于从未熬过夜的我来说很不适应。上晚班时因为忙，所以时间过得快，但上夜班实在是太难熬了。虽然我们实践生有时坚持不了可以小睡一会儿，但总怕会有突发事件，所以通常都睡不着。而教员她们是从来不睡觉的，这让我深深体会到了做一名护士的不易。这一年我也上了不少的晚班、夜班和早班，尝试了日夜颠倒的生活。深深体会到了护士这个职业的艰辛和所负有的使命。

通过这一年的实践，我渐渐明白，进入职场，不仅意味着角色的转变，还多了一份责任，以及这份责任所需要的付出与牺牲。相信今后的自己能在在护士这岗位上工作得很出色，成为一位称职的白衣天使。

认知天性感悟篇三

回顾实习那段时间，我学会且懂得了许多在生活中没法获取的知识及道理。我总结了一句话：不仅要抓紧每一分钟学习，更要抓紧学习的每一分钟，凡是值得做的事，就一定要把每件事做好。从三个方面来阐述我在实习中获得的感受。

从工作表现上来看，首先，我时刻遵守着单位的各项规章制度。每天都会提早来到单位开始准备今天的工作内容。其次，对于不懂的问题，我会请教前辈老师耐心地为我们进行解答或者实际操作，从前辈老师那可以学到在学校接触不到的丰富经验。最后，没事的时候，要主动地寻事做，与前辈老师和同事们多进行交流并汲取社会经验。

从个人收获角度来看，首先，会在心态上有个转变，通常在学校总会觉得自己有一种眼高手低的通病，可是到了社会才发现，姿态摆得越高，越容易让人讨厌，很多东西都是从打印资料、复印文件、整理归纳档案等基础性工作做起，开始会觉得没技术含量，但到后来会发现小事里也有很多小知识。其次，对工作岗位有了更深入的认识，人力资源部作为一个综合性的部门，担负着上情下达、下情上报、对外交往和后勤服务等繁琐工作，处于协调各部门、连接领导和基层的枢纽地位，很多工作不只是简单的汇报工作或者整理资料那么简单，还需要眼活手快，会写会跑，更多的是学着如何跟不同的社会人士打交道。最后就是学着尽快融入新的工作环境。

从认识到自身不足及今后努力方向的角度来看，首先，在工作过程中可能处理事件的速度不够利索，干事有点谨慎有余，但后来学会开始摸索规律，有条理地进行工作。其次，在一个月实习期里，我有失落过，烦恼过，没事可做时，放手让时间就这么流走，越到后来就越迷茫，觉得在实习过程中学不到自己想要的东西，给我的仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的。然后自己就会在心里反省，问自己是不是太过于急于求成？于是慢慢地接受现状，并开始自己学着规划自己的空余时间，比如看书。最后，实习了一段时间，慢慢发现自己还需要学的东西很多，仅靠现有知识是完全不能为将来的工作做好铺垫，在接下来的学校生活中，可能目标就会更加明确，明确自身短板。

对于这段旅程，很开心自己能在迈出大学校门之前，能有一次这样的一段职业生活，这对自己的以后在专业上的学习，以及工作态度和心态的都是一次很好的磨练机会。虽然实习结束了，但是新的生活正在慢慢展开，我会用心地对待在接下来的学习生活。为自己加油！

认知实习心得体会精选篇4

认知天性感悟篇四

马上即将迎来在大学的第四个年头，当年大一迈进学校的兴奋还恍如昨日，却止不住岁月的脚步，转眼间我就要踏上社会。

犹记得年初的新闻“史上最难就业年”引发关注，我们这群即将面临就业的大学生们压力可想而知。我到底能做什么？我们专业在就业上面的优势在哪？我们专业如今的现状又是怎样的呢？马克思主义哲学告诉我们，“实践是检验真理的唯一标准”。我在学校里学习到的许多知识，能给这个社会贡献什么，能创造出什么样的价值，这个不是书本能告诉我们的，需要通过我们亲自去体验，去认知，去实践，才能得到答案。

怀着很多的疑问，很多的好奇，这个暑假七月，我来到××××有限公司进行我的认知实习。

实习内容大概为了解以前做过的一些项目，如金融行业的信用评级、信用卡催收评分；保险电销行业的应用；电信行业应用；商品零售行业应用等等。学生可以结合项目，熟悉数据挖掘的前期数据准备工作，学习数据挖掘工具的运用。若有机会，也可参与正在进行的项目，完成其中的一些工作。

由于公司数据挖掘的平台是基于sas[]我们需要一定的sas基础和数据库方面的基础。所以[]sas base 软件的使用是最基本的技能，来到这个公司最初我们就被要求对这个软件进行学习。

负责我们的陈经理为了帮助我们对这个软件进行学习，给我们出了一道他们过去所实际解决过的问题，不过考虑到商业机密和我们初学的水平，是一个简化版。一同实习的几位同学中间只有我对于sas这个软件有过一定的学习，思索着自己在该门课程上取得了还算不错的成绩，本想自己是不是可以

轻松拿下这道题，结果却证明我们所学习的理论知识和实际应用果然有一定的差别。

我想，大概在学校学习的课程中间，教学计划可能更加侧重于sas这个软件之于我们所学习过的课程上的应用，把三年来所学习过的各种分布，算法，模型，在这个软件中得以通过电脑进行快速计算。而在公司里，则更加侧重于实际的应用，我印象中最深的，就是对于时间这个变量的处理，在学校完全不会遇到关于时间变量这样的问题。可是在公司这个变量是最普遍的也是最常用的。

第一周，“折磨”了我们一个多星期，大家绞尽脑汁，相互讨论，从一开始编写程序的语法问题，到后来对一个问题有不同的解法，在彼此的磨练中我们学习了sas的知识，也增进了彼此的友情。

每一周，负责我们的陈经理都会给我们开会，给我们交流的机会，也是对我们进行指导。第二周快结束的时候，他了解了我们关于这道题的解法，并且从这道题目出发，引申出很多很多相关知识，对数据的关注，不仅仅是去解出题目更多的是去思考为什么。还有数据的敏感度，得到的数据是否合理，若不合理的原因是什么。如何呈现，不同软件工具的使用，可能不同的软件在不同的部分都各有所长□sas在处理大批量的数据的优势，而ms办公软件在画图上的便捷和美观，在呈现上的直接和明了。还有对于结论的可执行性，不仅仅是得出数据上的结论，更要进一步去沟通过数据，和业务讨论其可以采取的方法来促进利润的扩大。

到了第三周，陈经理给我们讲了这个行业如何去操作。

来到了这里去了解这个行业之后才发现本来对于这个行业的了解是存在误区的。本以为这个行业的重点在于去制定各种各样的商业模型去分析，但是实际上，在模型前面的数据清洗，数据整理还有数据的调整是需要花大把的时间，一个数

据分析的总流程里面，前期对于数据的准备工作是占相对而言较大的时间的。

每个行业都不一样，所以每一次制定的规则都不一样，每一次都需要和客户公司的业务部门去进行一些规则上面的制定，当出现异常值，缺省值的情况，还需要和客户公司的it部门去作数据上的沟通，了解其中的原因，才能在最终制定策略的时候有所参考，考虑全面细致有所针对。这一点告诉我们，沟通能力很重要。对于已经做出来的数据，需要进行进一步的验证。

随着互联网技术的逐步发达和信息行业的渐渐发展，“大数据”，让我看到了我们专业在就业上的希望，通过努力和自己在专业方面的进一步学习相信未来等着我去创造。

大数据，一词越来越多地被提及，人们用它来描述和定义信息爆炸时代产生的海量数据，并命名与之相关的技术发展与创新。

第四周，我们自己根据书上的实例自己去运行去理解。虽然书上的一些程序编写的有些超出我们的理解，但是根据结果我们也能大致了解到这个过程是怎么样去运作和实现的。

最后大家总结这一个月以来的收获，陈经理拿出他们公司的实例给我们进行展示。我们在其中发现了很多我们想的不周到的地方。

陈经理还给我们讲了一个业界知名的故事：一个关于“啤酒与尿布”的故事。这个故事产生于20世纪90年代的美国沃尔玛超市中，沃尔玛的超市管理人员分析销售数据时发现了一个令人难于理解的现象：在某些特定的情况下，“啤酒”与“尿布”两件看上去毫无关系的商品会经常出现在同一个购物篮中，这种独特的销售现象引起了管理人员的注意，经过后续调查发现，这种现象出现在年轻的父亲身上。

在美国有婴儿的家庭中，一般是母亲在家中照看婴儿，年轻的父亲前去超市购买尿布。父亲在购买尿布的同时，往往会顺便为自己购买啤酒，这样就会出现啤酒与尿布这两件看上去不相干的商品经常会出现出现在同一个购物篮的现象。如果这个年轻的父亲在卖场只能买到两件商品之一，则他很有可能会放弃购物而到另一家商店，直到可以一次同时买到啤酒与尿布为止。沃尔玛发现了这一独特的现象，开始在卖场尝试将啤酒与尿布摆放在相同的区域，让年轻的父亲可以同时找到这两件商品，并很快地完成购物；而沃尔玛超市也可以让这些客户一次购买两件商品、而不是一件，从而获得了很好的商品销售收入。

购物篮分析，购物篮分析曾经是沃尔玛秘而不宣的独门武器，购物篮分析可以帮助我们在门店的销售过程中找到具有关联关系的商品，并以此获得销售收益的增长！

在我们实习期间，发现这家公司和我们学校的十分有缘分，有一位数学的研究生毕业学姐在这里工作，还有一位统计学的本科毕业学长在这里实习。两位一个系的学长学姐顿时和我们亲近不少，大家一起聊学校的事情。

一个月的时间说长不长，说短不短，但是这一个月着实令人难忘，无论是上海7月创纪录的高温，还是每天上下班早高峰期间的地铁拥挤车厢，都让我亲身体会了上班的辛苦。

在这次的认知实习过程中，我们都把课堂所学的理论知识运用到实际业务中，并且学习到了课堂不能给予我们的知识。这无疑对于我来说意义重大，了解了相关行业的情况，对于自己将来的就业有着不小的帮助。虽然是短暂的一个月的认知实习，却为我毕业后走上工作岗位打下良好的基础，与此同时，此次认知实习还让我深刻感觉到自己的专业知识还不够扎实，sas的操作还不够熟练。总的来说，在此次认知实习中，我无论是专业知识、还是个人方面都上得到了很多的磨练。

通过这次的上机进行贸易模拟训练使我们对数据分析这个行业有了一次较为系统的概念，对我们未来的工作在思想上做了充分的准备。本次实习，可以说是一笔珍贵的财富，它给我带来了许多深刻感触。我总结了sas使用的方法，加强实例分析能力并加强训练，增加感性认识，努力提高业务责任和商务运作能力，真正做到学以致用。

在以后的日子里，我会更加珍惜在学校的每一次的学习!相信，有了这一次实训经历，无论是今后的学习还是日后的工作，甚至是未来的生活，我都会更加清楚，自己想要做什么，该做什么，该如何做，怎样才能做好。此次实训将是我今后人生的一个良好开端，它使我学到了很多的东西，为今后的学习做了引导，点明了方向，我相信在不远的未来定会有属于我们自己的一片美好的天空。

虽然已经学习了许多sas编程方法，当时在这短短的一个月中，方才让我意识到自己以前是多么的无知，盲目的以为自己学得够好了，可是一看别人作的账才发现自己能看懂的很少，到那时才悔恨书到用时方知少。不同行业的公司经营的项目不同，自然要使用不同的会计科目。我们所接触的会计行业还只是很小的一部份，要戒骄戒燥，慢慢的积累我们的理论知识，厚积而薄发，这样才能在滚滚的经济潮流中独占一角。

在为期五天的专业认知中、。我学到了很多书本上我学不到东西，通过这次的认知给我们提供了一次理论联系实际的机会。在认知过程中所学到的让我受益匪浅。为我在以后的学习中打下了基础。看到了不同企业之间的会计核算，不同性质企业自己的会计有着不同的记账方法。在认知中我学到的知识不仅只局限在工业，我们接触的有农业，非营利组织，制造业，让我们耳目一新。

总的来说，在此次认知实习中，我无论是专业知识还是工作处世上得到了很多的进步。其实，四个月下来，才发现自己大学四年学的知识太少太少了，专业性的知识只接触个皮毛，

我突然发现我的未来、我的希望、我得曙光,,,我要努力学习,毕业前的一年内,我要大补,充实每一天,每一天都有新的收获,每一天都有进步!

认知天性感悟篇五

通过一年电厂专业知识的学习,我们对电厂有了初步的理论认识。为了更好的认识与了解专业知识,并拓展实际的知识面,我们先后在同煤大唐热电厂与大同市二电厂进行了参观实习,并在北岳职业技术学院进行了乌拉山电厂集控模拟仿真实验,通过实习,使我加深了对电厂及其相关行业的了解,并对厂内设备有了一定认识。

行业概述

在学校老师的精心安排下,我们先后来到了大唐电厂与二电厂,北岳职业技术学院实习。其实,就像电厂的师傅们所讲,这短短的参观也就仅仅是参观而已,谈不上实习,但是就当作参观,也未必不可,而且对我们也会有很大的帮助。从小到大一直是与课本打交道,这次能直接学习课本以外的知识,当然是不能错过,而且要好好的把握。

虽然只经过短短的参观认识,但是经过各电厂的介绍得知,在新中国成立之后的半个世纪中,中国的电力工业取得了迅速的发展,平均每年以10%以上的速度在增长,到20xx年12月底,全国装机容量以突破5亿千瓦,无论在装机容量还是在发电量上都跃居世界第二位,仅次于美国。特别是进入上个世纪90年代以来,我国的电力平均每年新增装机容量超过17gw,使长期严重缺电的局面得到了基本缓解,国民经济和社会发展对电力的需求得到了基本满足。但是,我们目前还存在一些问题,首先是全国发电设备平均年利用小时逐年下降。其次是我国的人均用电水平低,远远落后于发达国家,大约是加拿大的1/20,美国的1/4,法国的1/8,全国至今还有上千万人没有用上电,而且近几年中国电力供需十分紧张,不少

地区拉闸限电，可见，电力的发展还远远不够。

第一次来到的就是大唐热电厂，在来电厂之前，厂内师傅向我们简单介绍了一下电厂的基本历史和入厂安全教育。很不巧，我们这个组被分到后夜班，凌晨，我们就以三人一组在各自师傅的带领下参观电厂的各个部分。我和另外两位同学在输煤系统实习观摩。厂内给人的第一感觉就是嘈杂，再就是高大的建筑物，师傅们强调最多的就是安全。对于师傅的介绍，讲解一米外几乎就听不到说什么，很不幸，在厂房内，我没有能靠近，当然也就不知所云，不过还好，经过了嘈杂的厂房后，我们来到了输煤集控室，这里可以说是电厂里面环境最好的工作场地，没有房外的灰飞烟绕，没有机器的轰轰隆隆，而且没有外面的酷热。在集控室，最引人注意的就是正门对面的一排三台机器，上面布满了红线，红点，还有一些绿色的(我是基本上看不懂的，只能从表面上看看其线路图)，据介绍就是控制电厂输煤系统的机器装备等等的流程图。现在基本上都是自动化了，室中心的几台计算机就是对他进行控制的，而工作人员的人数只需要几个了，只要控制计算机就可以确保机器的正常安全运行，比起原来的旧电厂，现在的自动化程度大大提高，所以电厂的技术人员越来越少了，当然对他们的要求也是越来越高，直接带来的就是效益的越来越好了。

现在火电厂的自动化程度都很高，人员数量必然就会减少，使得对工作的质量就会提高。据了解，火电厂的职工一般是五班三倒或者是四班二倒或者还有其他的，反正就是采用的轮流制度吧，每次只要是上班就是连续8个小时，在集控室工作的就必须严密注视着计算机，确保异常情况的出现能够被立即发觉;对于维修方面的，工作时间有些不同，有一种开玩笑的说法，说维修工个个都患有电话恐惧症，只要电话一响，多半认为就是要工作了电厂某些设备需要维修了，不管是寒冬还是酷暑，不管是白天还是黑夜，都必赶赴现场。当时我们听起来都很惊讶，心底里自然就想以后自己不要从事这种工作了，但是，中国有一句谚语我不入地狱，谁入地狱，如

果以后真的是从事这种工作，当然是不会抱怨，更不会推却的了。但是话说回来，现在的科技如此发达，机器设备哪有那么容易坏掉呢，所以维修工人的情况也不像想象中的那么艰难。总之，在电厂工作的时间概念与一般的有些不同，典型的就是不会按照正常的星期计算，也不会有正常的黄金周，人家最闲的时候就是电厂最忙的时候，尽管如此，但是我认为这也没什么，还不是都在地球上工作。

这一点在大同二电厂也可以鲜明的看得出来，我们在工人师傅的导引之下，穿过了电厂的厂房，其中除了只看到机器设备之外就没有什么其他的，很难看到一个工人，偶尔看到的是几台可控机器，据工人师傅介绍，只需要工人在上面设置好程序就可以不管了，机器的控制全部在集控室可以观测，所以只要电厂运行出了问题，就可以马上得知，一个电话过去，维修的就马上过去，使之尽快得到解决。

谈到自动化，我们在二电厂也可以深深的感受到。在汽包制造分厂，汽包的一些辅助制造，比如汽包上面的钻孔，焊接等全部是自动进行，只要技术工人根据制造要求事先设计好程序，然后开动机器即可；在管子分厂，无数支管子的生产，如果仅仅是人为的打磨，那是不可能做到完全一样的，所以当然也利用机器的自动作业，工人只需要注意机器就可以了。对于锅炉，他有一个重要的组成部分就是水冷壁。水冷壁就是由许许多多的管子并排组成，管子之间都是焊接着，这些焊接也是有机器的自动完成，每次并排几只管子，调整好之间的位置，然后就是自动工作了。

这次认识实习涉及到电厂的方方面面，当然也不会错过职工薪资方面的问题。对于薪资方面，我没有顾面子，问了一些，但是几位都没有正面回答，但从他们的表情看来(我观察了一下)，应该还不错，这也是事实吧，当代的中国正在崛起，经济正在以爆炸式的方式增长，电力就是其中的最根本的基础保障，作为电力的源泉，电厂肯定是扮演着大佬的角色。总之，火电厂给人的总体印象是工作环境不怎么样，工作时间

不合大流，工作地点不靠近城市，工作待遇还算不差，对国家的贡献无人能替，还有着巨大的发展！

火力发电厂的生产过程

在整个实习阶段，我感觉在北岳技术学院的收获是最大的也是最实际的，从二电厂的请的老师很有实力，诙谐幽默，讲的也不错。呵呵，题外话。遗憾的是只有一周的时间。虽然有些东西还是有点不太明白，但从基本上已经明白了火力发电厂的生产过程。

实际上，火力发电厂的生产过程是四个能量形态的转换过程，首先化石燃料(煤)的化学能经过燃烧转变为热能，这个过程在蒸汽锅炉或燃汽机的燃烧室内完成；再是热能转变为机械能，这个过程在蒸汽机或燃汽轮机完成；最后通过发电机将机械能转变成电能。

认知天性感悟篇六

这是一本关于学习的书，本书阐明了学习与记忆的过程，提出了一些提高学习效率的方式方法和一些重要却被忽视的教育理念。对于教育和培训行业的老师与讲师的教学培训工作具有重要意义，对学生和职场人士的学习成长具有重要指导作用。

摘抄与感悟：

1，感到学习吃力，说明正在学习重要的东西。根据过往阅读经验，那些枯燥的让人读了犯困的书，反而给我带来更多收获，如逻辑、哲学(原理在于学习困难的知识会刺激大脑不停思考)。

2，在学习某一课程和技能时，不要忙于在书上记笔记划重点做记号，这种轻松且不费脑的活动并不能真正使知识留存在

大脑。

a有间隔的、内容穿插的自我测验(考试)，查漏补缺，有助于对知识的掌握。

b注重对重要概念的理解，用自己的话复述。

3，遇到复杂问题(难题)先尝试自己解决，不能解决时再去找答案或寻求帮助，这样得到的解决问题的思路 and 方案对我们的影响将更加深刻持久。

5，学习的新技能新知识如果不应用，很快就会遗忘。

6，关于犯错的教育理念:现在社会人们凡事太关注结果，不允许失败，容错空间小。对失败的恐惧导致我们不敢不愿尝试新事物，不愿意冒险，这极大抑制了我们的创造力。事实上，犯错却是学习过程中最重要的一部分，只有经历多次失败，才能发现什么适合什么不适合，才能找到可行的通往成功的路径。要敢于尝试，错了也没关系，多数人会因为没做而后悔，而不会因为失败而后悔。

7，列出自己的目标，想要做到的事，想要取得的成就，然后列出达到目标需要的能力和需要学习的东西，以及怎么训练这些能力(找到相关学习路径)。

认知天性感悟篇七

《认知天性》这本书是以罗迪格教授为主要负责人的团队在项目上投入了10年时间，首次提出人类认知规律和学习之间的紧密联系，透彻解读人类普遍的学习过程规律。

根据脑神经科学研究成果，推导出的最有利于大脑的简单学习法则。本书提到的重要学习策略总结为：学而时习之。学（提取练习：识别、关联和总结）而时（间隔）习（阐释）

之。

如果把我们的大脑比喻成一条细链，把知识比作一颗又一颗的串珠，那么学习就是往细链上串珠的过程。重复阅读就像反复把珠子串上细链，却任由它们从链条的另一端掉落。那么怎样才能让串珠留在上面呢？没错，打一个结。

学习过程中，要为自己的知识链打上记忆结，你需要检索。检索就是主动回忆某个事情的过程，最好的检索其实就是考试。如果能在学习过程中做到主动检索，也就是多去做自我检测，你的记忆就会得到强化。

书中提到了一个实验案例：在伊利诺伊州哥伦比亚市的一所中学，实验人员安排了两组八年级的学生用不同的方法来学习科学课的一些小知识。一组人仍采用老办法，在老师的带领下重复阅读，但没有测试；另一组人需要经常接受关于这些知识点的小测验。一个月以后大考，凡是考到那些用小测验来学习的知识点的时候，学生们的平均成绩是 $a-\square$ 而在考察那些仅作复习但是没有测验的知识点的时候，学生们的平均分数为 $c+\square$

认知天性感悟篇八

通过一年电厂专业知识的学习，我们对电厂有了初步的理论认识。为了更好的认识与了解专业知识，并拓展实际的知识面，我们先后在同煤大唐热电厂与大同市二电厂进行了参观实习，并在北岳职业技术学院进行了乌拉山电厂集控模拟仿真实验，通过实习，使我加深了对电厂及其相关行业的了解，并对厂内设备有了一定认识。

行业概述

在学校老师的精心安排下，我们先后来到了大唐电厂与二电厂，北岳职业技术学院实习。其实，就像电厂的师傅们所讲，

这短短的参观也就仅仅是参观而已，谈不上实习，但是就当作参观，也未必不可，而且对我们也会有很大的帮助。从小到大一直是与课本打交道，这次能直接学习课本以外的知识，当然是不能错过，而且要好好的把握。

虽然只经过短短的参观认识，但是经过各电厂的介绍得知，在新中国成立之后的半个世纪中，中国的电力工业取得了迅速的发展，平均每年以10%以上的速度在增长，到20xx年12月底，全国装机容量以突破5亿千瓦，无论在装机容量还是在发电量上都跃居世界第二位，仅次于美国。特别是进入上个世纪90年代以来，我国的电力平均每年新增装机容量超过17gw，使长期严重缺电的局面得到了基本缓解，国民经济和社会发展对电力的需求得到了基本满足。但是，我们目前还存在一些问题，首先是全国发电设备平均年利用小时逐年下降。其次是我国的人均用电水平低，远远落后于发达国家，大约是加拿大的1/20，美国的1/4，法国的1/8，全国至今还有上千万人没有用上电，而且近几年中国电力供需十分紧张，不少地区拉闸限电，可见，电力的发展还远远不够。

第一次来到的就是大唐热电厂，在来电厂之前，厂内师傅向我们简单介绍了一下电厂的基本历史和入厂安全教育。很不巧，我们这个组被分到后夜班，凌晨，我们就以三人一组在各自师傅的带领下参观了电厂的各个部分。我和另外两位同学在输煤系统实习观摩。厂内给人的第一感觉就是嘈杂，再就是高大的建筑物，师傅们强调最多的就是安全。对于师傅的介绍，讲解一米外几乎就听不到说什么，很不幸，在厂房内，我没有能靠近，当然也就不知所云，不过还好，经过了嘈杂的厂房后，我们来到了输煤集控室，这里可以说是电厂里面环境最好的工作场地，没有房外的灰飞烟饶，没有机器的轰轰隆隆，而且没有外面的酷热。在集控室，最引人注意的就是正门对面的一排三台机器，上面布满了红线，红点，还有一些绿色的(我是基本上看不懂的，只能从表面上看看其线路图)，据介绍就是控制电厂输煤系统的机器装备等等的流程图。现在基本上都是自动化了，室中心的几台计算机就是

对他进行控制的，而工作人员的人数只需要几个了，只要控制计算机就可以确保机器的正常安全运行，比起原来的旧电厂，现在的自动化程度大大提高，所以电厂的技术人员越来越少了，当然对他们的要求也是越来越高，直接带来的就是效益的越来越好了。

现在火电厂的自动化程度都很高，人员数量必然就会减少，使得对工作的质量就会提高。据了解，火电厂的职工一般是五班三倒或者是四班二倒或者还有其他的，反正就是采用的轮流制度吧，每次只要是上班就是连续8个小时，在集控室工作的就必须严密注视着计算机，确保异常情况的出现能够被立即发觉；对于维修方面的，工作时间有些不同，有一种开玩笑的说法，说维修工个个都患有电话恐惧症，只要电话一响，多半认为就是要工作了。电厂某些设备需要维修了，不管是寒冬还是酷暑，不管是白天还是黑夜，都必赶赴现场。当时我们听起来都很惊讶，心底里自然就想以后自己不要从事这种工作了，但是，中国有一句谚语我不入地狱，谁入地狱，如果以后真的是从事这种工作，当然是不会抱怨，更不会推却的了。但是话说回来，现在的科技如此发达，机器设备哪有那么容易坏掉呢，所以维修工人的情况也不像想象中的那么艰难。总之，在电厂工作的时间概念与一般的有些不同，典型的就不会按照正常的星期计算，也不会有正常的黄金周，人家最闲的时候就是电厂最忙的时候，尽管如此，但是我认为这也没什么，还不是都在地球上工作。

这一点在大同二电厂也可以鲜明的看得出来，我们在工人师傅的导引之下，穿过了电厂的厂房，其中除了只看到机器设备之外就没有什么其他的，很难看到一个工人，偶尔看到的是几台可控机器，据工人师傅介绍，只需要工人在上面设置好程序就可以不管了，机器的控制全部在集控室可以观测，所以只要电厂运行出了问题，就可以马上得知，一个电话过去，维修的就马上过去，使之尽快得到解决。

谈到自动化，我们在二电厂也可以深深的感受到。在汽包制

造分厂，汽包的一些辅助制造，比如汽包上面的钻孔，焊接等全部是自动进行，只要技术工人根据制造要求事先设计好程序，然后开动机器即可；在管子分厂，无数支管子的生产，如果仅仅是人为的打磨，那是不可能做到完全一样的，所以当然也利用机器的自动作业，工人只需要注意机器就可以了。对于锅炉，他有一个重要的组成部分就是水冷壁。水冷壁就是由许许多多的管子并排组成，管子之间都是焊接着，这些焊接也是有机器的自动完成，每次并排几只管子，调整好之间的位置，然后就是自动工作了。

这次认识实习涉及到电厂的方方面面，当然也不会错过职工薪资方面的问题。对于薪资方面，我没有顾面子，问了一些，但是几位都没有正面回答，但从他们的表情看来(我观察了一下)，应该还不错，这也是事实吧，当代的中国正在崛起，经济正在以爆炸式的方式增长，电力就是其中的最根本的基础保障，作为电力的源泉，电厂肯定是扮演着大佬的角色20xx年优秀电厂认识实习心得体会(3篇)心得体会总之，火电厂给人的总体印象是工作环境不怎么样，工作时间不合大流，工作地点不靠近城市，工作待遇还算不差，对国家的贡献无人能替，还有着巨大的发展！

火力发电厂的生产过程

在整个实习阶段，我感觉在北岳技术学院的收获是最大的也是最实际的，从二电厂的请的老师很有实力，诙谐幽默，讲的也不错。呵呵，题外话。遗憾的是只有一周的时间。虽然有些东西还是有点不太明白，但从基本上已经明白了火力发电厂的生产过程。

实际上，火力发电厂的生产过程是四个能量形态的转换过程，首先化石燃料(煤)的化学能经过燃烧转变为热能，这个过程在蒸汽锅炉或燃汽机的燃烧室内完成；再是热能转变为机械能，这个过程在蒸汽机或燃汽轮机完成；最后通过发电机将机械能转变成电能。