

# 汽修实训心得体会(大全5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 汽修实训心得体会篇一

中职生汽修实习是我们职业生涯中至关重要的一环。通过这段时间的实习，我收获了许多宝贵的经验和知识，也体会到了职业生活的责任和压力。

首先是技能方面的提升。在实习期间，我有机会接触到了各种各样的汽车故障，并学会了对这些故障的修复方法。同时，我还了解了汽车维修流程、材料和工具的使用方法等。这些技能的提升，不仅能够将来在工作中更加从容，也让我在日常生活的一些小问题能够自行解决，让我更加自信。

其次是职业态度的塑造。在职业生涯中，我们需要拥有高度的职业操守和责任心。在实习期间，我必须严格按照规定和流程进行工作，并仔细记录维修过程，避免出现安全隐患。同时，我还需要与客户诚实交流，让他们了解汽车的修复情况和所需费用。这种职业态度的培养，对我将来的职业发展至关重要。

最后，我通过实习体会到了职业生活带来的心理压力。在汽修领域，我们需要承受工作时间的长、环境的脏乱、顾客的投诉等各种压力。通过实习，我了解到了如何有效地管理时间和压力，这对我职业生涯的发展至关重要。

总而言之，中职生汽修实习是一次非常宝贵的经历。通过这段时间的学习和实践，我不仅提高了自己的技能，还塑造了高度职业操守的态度，同时更好地适应了职业生活的压力和

挑战。它对我今后的职业发展将有着深远的影响。

## 汽修实训心得体会篇二

在这一个月的时间里，我对汽车维修服务站的整车销售、零部件供应、售后服务、维修以及信息反馈等有了一定的了解和深刻体会。汽车销售服务有限公司是一个拥有丰田定点、配套、直接提供的一流维修设备。

我在公司先是从事汽车漆面保养工作，如抛光、封釉、镀膜等，刚开始的时候由于对抛光机的使用不熟练，工作中好多问题都不会处理，后来在同时的帮助下慢慢的进步懂得了其中的使用技巧。工作中就显得轻松多了。其实汽车维修是一项比较简单的工作，技术含量并不高，最主要的就两个字“细心”。我对汽车美容工实行了以下几点原则：

- 1、耐心细致：汽车美容是精细工作，类似工艺品的加工制作，我必须要有耐心，精益求精。粗心大意容易出错，稍有疏忽就会留下边边角角的污点。
- 2、求稳避灾：车漆美容时，一旦研磨或抛光过度，会造成原有漆面的破坏、很难补救。因此，当出现难题时我停下来，规划好后再继续操作。
- 3、取轻避重：进行美容作业时，应根据部位及材料选用产品，并作好试验、试用工作。优先选用柔和型、稀释型或微切型的产品。尽量由低速档位、小力量开始试验操作，直至速度、用力大小满足要求为止。
- 4、先试后用：为了保证作业要求，我在全面作业之前，在隐蔽处小范围内进行试验，以便掌握情况正确使用产品和优化操作方法。

通过现场维修实习和企业员工的交流指导，理论联系实际，

我把所学的理论知识巩固和充实，培养分析、解决实际问题的能力，为后继毕业设计打下坚实的基础。

## 汽修实训心得体会篇三

20\_\_年\_\_月，我在\_\_汽车服务有限公司进行维修实习活动。在这一个月的时间里，我对汽车维修服务站的整车销售、零部件供应、售后服务、维修以及信息反馈等有了一定的了解和深刻体会。\_\_汽车服务有限公司是一个拥有定点、配套、直接提供的一流维修设备：举升机、轮胎动平衡机、车身校正架、烤漆房等，还拥有先进的进口检测仪器：电脑检测仪、点火测试仪等，及使用于维修业务的计算机网络。宽敞、整洁的业务接待大厅和服务周到的客户休息室为客户提供舒适的环境，宽敞的维修车间，设置4个标准工位充分满足维修作业的需要。规格齐全，优质纯正的配件是上海大众系列车辆运行的安全保证。\_\_汽车服务有限公司是一个中型的汽车维修服务中心。主要维修：威驰、花冠、锐志、\_\_、普拉多、巡洋舰、柯斯达等国内大众车型。

### 一、实习目的

1熟悉汽车修理环境、修理工具。为将来工作打下基础。

2通过现场维修实习和企业员工的交流指导，理论联系实际，把所学的理论知识加以印证、深化、巩固和充实，培养分析、解决工程实际问题的能力，为后继专业知识的学习、课程设计和毕业设计打下坚实的基础。

3维修实习是对学生的一次综合能力的培养和训练。在整个实习过程中充分调动学生的主观能动性，深入细致地认真观察、实践，使自己的动手能力得到提高。

### 二、实习内容

这家公司不但拥有一批高素质、高技能的汽车维修技术人员，而且从国内、外购进一批先进的汽车维修检测设备。例如：电脑检测分析仪、喷油清洗设备等等。使得该厂软、硬件兼备且完善。

拥有完善的维修服务流程，流程如下：

## 1、汽车保养

汽车保养是很重要的，买的一辆新车，首先要懂得如何保养。汽车保养需要做的几项工作：

清洁汽车外表，检查门窗玻璃、刮水器、室内镜、后视镜、门锁与升降器手摇柄是否齐全有效。检查散热器的水量、曲轴箱内的机油量、油箱内的燃油储量、蓄电池内的电解液液面高度是否符合要求。检查喇叭、灯光是否齐全、有效，安装是否牢固。检查转向机构各连接部位是否松旷，安装是否牢固。检查轮胎气压是否充足，并清除胎间及胎纹间杂物。检查转向盘的游动间隙是否符合标准；轮毂轴承、转向节主销是否松动。检查离合器和制动踏板的自由行程是否符合规定。

检查轮胎螺母、半轴螺栓是否牢固可靠。起动发动机后，察看仪表工作是否正常，倾听发动机有无异响。检查车辆有无漏水、漏油、漏气、漏电等四漏现象。检查拖挂装置工作是否可靠。

机油的作用主要是对发动机进行润滑、冷却、密封、清洁、防锈、防腐若没有机油，汽车的心脏就不能正常运转。使用矿物油，一般5000公里换一次机油。正确的换油标准是以引擎运转时间来计算的。 $(\text{自估平均时速：公里/小时}) \times (100\text{小时/矿物油}-200\text{小时/合成油}) = \text{换油公里数}$ 。

汽车制动液检查与更换：汽车行驶一定的时间就要检查制动液，必要时需更换。制动液在使用一定时间后，会出现沸点

降低、污染及不同程度的氧化变质，所以应根据气候、环境条件、季节变化及工况等及时检查其质量性能，做到及时更换。普通工况下，制动液在使用2年或5万公里后就应更换。原则上，不同型号的制动液不能混用，以免相互间产生化学反应，影响制动效果。不同车型，使用的制动液也往往不同。制动液有矿物油型制动液、合成型制动液等类型。合成型制动液具备很多优点被普遍使用。

此外，在更换制动液时应使用专业更换设备，这样更换制动液更彻底，不残留杂质，避免出现气阻，并能有效避免人工更换制动液常出现的问题。如制动发软、放液(气)阀的损坏。

## 2、发动机火花塞的更换

虽说在时间和行驶里程上没有更换机油要求得严格。但如果长时间不更换火花塞，也会影响发动机工作及寿命。火花塞一般分为两种，一种是普通型，这种火花塞使用寿命是两年或四万八千公里。另一种铂金火花塞，这种火花塞由于使用了铂金材料，因此寿命可达十二万公里或五年。大多数汽车的火花塞可以自己更换，尤其是四缸发动机更为容易。全世界的家用小汽车火花塞只有两种尺寸，你如果想自己更换火花塞，可到丰田制定汽车零部件商店，报上你汽车的年代及型号，购买和你汽车匹配的火花塞，然后向服务生借用更换火花塞的工具便可自己更换。

## 汽修实训心得体会篇四

### 第一段：引言（200字）

汽修认知实习是汽车维修专业学生在校期间的一项重要实践活动，通过实习，我们可以将在课堂上学到的理论知识应用于实际操作中，并加深对汽车维修技术的理解。近期，我参加了一次汽修认知实习，收获颇多。我通过这次实习，不仅

提高了自己的维修技术水平，还锻炼了自己的应变能力和团队合作能力。下面我将就我的实习心得体会展开叙述。

## 第二段：实习过程（300字）

在实习过程中，我与同学们一起分组，在导师的指导下学习汽车维修技术，进行一系列的实操操作。我们进行了汽车电路诊断、发动机拆装、底盘零件更换等实际操作。我们深入了解了汽车各个部件的构造和作用，并且通过操作中的实践，提高了我们对汽车维修技术的把握能力。同时，我们还学习了维修过程中的安全注意事项，增强了维修工作中的安全意识。

## 第三段：个人成长（300字）

通过这次实习，我不仅掌握了更多的汽车维修技术，更锻炼了自己的应变能力和团队合作能力。在操作过程中，我们经常面临各种问题和困难，需要灵活应对。我学会了快速分析问题，并采取正确的解决方法。而在团队合作方面，我们需要相互协作，互相帮助，共同解决问题。通过与同学们的配合，我更加了解了团队合作的重要性，提高了自己在团队中的沟通和协作能力。

## 第四段：对汽修行业的认识（300字）

这次实习让我对汽修行业有了更深入的了解。我意识到汽修行业对员工的要求非常严格，不仅要有扎实的理论基础，还需要具备一定的实践经验和技能。而且，汽修行业技术更新快，需要持续不断地学习与进步。同时，这次实习也让我看到了汽修行业的广阔前景。随着社会的发展，私家车的数量不断增加，汽修行业的需求也会越来越大。

## 第五段：总结和展望（200字）

通过这次汽修认知实习，我不仅提高了自己的维修技术水平，更增强了自信和专业素养。我深刻认识到终生学习与不断进步的重要性，将继续努力学习，不断提升自己的维修技术水平。同时，我也对将来的就业有了更明确的方向和规划，决心在汽修行业中发展自己的事业。我相信，通过永不停歇的学习和努力，我一定能在汽修行业中取得更好的成就。

以上就是我在汽修认知实习中的心得体会，通过实习，我获得了宝贵的经验和知识，为我未来的学习和工作奠定了坚实的基础。我相信，只要不断学习与努力，我一定能够成为一名优秀的汽修人员。

## 汽修实训心得体会篇五

20\_\_年暑假，我在桂林上海大众维修公司进行一个月的汽车维修社会实践。现将此次实践活动的有关情况报告如下：

实践开始在我踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。在我第一次从办公室踏出，走到维修组车间里时，一阵阵汽油味迎面而来，当时我还问身边的杨老板：“杨老板那里来的汽油味啊！是不是那里出了问题？”杨老板就说：“没有，你来到这里就是这样，老实说如果你顶不住现在都可以走了”。些时我内心涌现了家人和亲戚对我期望和关心。我对杨老板说了：“我不能用家

人和亲戚对我的希望，去换取失望的结果。我一定能做到最后，做到最好。”就这样我给自己下定了很大的决心。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实践单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。同样地开始时我每天都做着给维修师傅拿拿工具打打开关，时间过去了我和维修师傅们产生了朋友般的友情。在与师傅们深入交谈中发现他们文化水平不高，但他们对学习的热情却很高。在与万师傅聊天时他曾说过：“假如给我再回到十年前，我一定会好认真去地读书。小马啊，你们现在读书真的好幸福。”这个时候我不感再正面望向万师傅，我为我以前浪费的时间后悔。同时我受到了启发，我应在以后每天都要认真学习认真去做实事。起初我认为当一辆汽车车身掉漆了，进到维修厂里把漆简简单单涂上去就可以了，但实际与想法总会有差异的，涂就是涂了但是要经过十三个工序才可以算完成，在做每一个工序都要认认真真的打磨，无令在那个工序都不能马虎，那个工序都不能打乱，要不是前面所做的工作都白费。

在这个月里，我听师傅说视为简单车辆破损修复方法有

1. 应先清洁受损部位，利用修补漆进行填补。为增强附着效果，可以先用高目砂纸打磨一下。

2. 如果砸痕处金属外露，喷漆前还要涂抹具有防锈效果的氧化中和剂，待中和剂彻底干透后再喷涂底油，并重复喷漆、晾干、打磨的过程。

3. 补漆最忌讳一次喷涂较厚的漆层，既费工费时，又难以控制补漆效果，容易出现气泡、流挂。有耐心、细心的车主可买一些工具自己动手修补，能节约不少费用。但如果自己没有把握，最好送到专业快修店修补。

4. 如果暂时没时间去维修站修车，可以先在被刮的部位涂一层指甲油，防止氧化生锈。一些专业汽车装饰店也有漆面快烤急修业务，使用进口敷料、漆料可以在两三个小时内完成，如车门的修复工作。

当初我认为维修厂当车主不在时都会给客户换上旧的部件，但在我每天的观察中发现每个维修人员都没有做这样的行为，还记得肖师傅和李师傅都说过：“我们不能只是为了争钱就对车主的人身安全不负责任，不是出了我们这个门口就和我们没有关系。”确实是的。

在这次短暂的暑期社会实践活动中我学到了书本上看不到的知识，学校里体现不到的教育。我从实践中明白到“三人行必有我师”的古训；启发了我小事成就大事，细节成就完美；更深刻地给我展示了什么叫做“诚信价更高”的实例。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的不同专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身素质特色，在实践中检验自己的知识和水平。