

2023年出去实训的心得体会 实习心得体会 (汇总6篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

出去实训的心得体会篇一

假期我利用两周的时间分别在国税和地税实习，收获颇多，现在拿出来与大家分享。我在地税主要帮一般纳税人填写信息征集表，在国税跟着去小企业搞税务稽查。

第一个感受就累，特别累，每天都要干8个小时左右，填表，在电脑上查找纳税人信息。虽然是做着办公，但也很辛苦。所以学习是开心的，这一点毋庸置疑。

第二企业的办税人员来填表的很多人都缺乏必要的知识，指导起来很困难。因此我觉得企业十分需要有注册税务师资格的或是熟练掌握税务流程，会计知识的大学生。和企业的办税人员交流，听到很多，学到很多。

第三就是检验了我大学两年来学到的知识，这其中主要是中级财务会计方面。

现在我谈谈业务方面学到的东西，这些东西可能不全面，而且我们正式实习的时候应该回接触到，有不对的地方希望大家指出。

首先，国税局主要征收消费税，增值税，地税征收营业税等。有一点我不太清楚，地税和国税与中央税和地方税是这样定义区分的。课本上在谈到分税制的时候讲到，国税局和地方

税务局，实行分级征管，中央税和共享税由国税局征收，共享税中的地方部分，由国税局直接划入地方金库，地方税由地税局负责征收。

第二，税务查账与会计记账。会计记账的顺序是原始凭证—记账凭证—明细账—总账—年度报表。而在查账的实际工作中，一般采用与会计记账相反的顺序，就是说先看报表，再看总账，明细账和记账凭证。看各账户的对应关系，包括时间和凭证号。再找明细账中相应凭证号的原始凭证，看是否有异常。

最后就是填写税务稽查记录，主要有企业名称，法人代表，税务登记证号，企业的类型和性质，年平均职工人数。

我的体会是，财政学专业的一定要把会计学好，掌握扎实，工作中一定会用的，可以去考注册税务师找工作会有优势。

出去实训的心得体会篇二

经过在桂林学习企业文化建设后，老师的教诲如绕梁之声留在了我的心底。电网公司举办的这一个培训，是我感受颇深的一次企业文化培训。在那几天，参加培训的人共同为着一个目标而努力着，那就是努力使自己成为一个真正合格的卓越员！

公司党群部刚成立不久，之前虽然也从事相关的政工工作，但是对企业文化的作用性了解得还不够深刻。所以刚刚到桂林时颇感兴趣的与学员们一起讨论这里的文化培训生活，“以人为本，坚持到底”是最简单的概括。

第一天上午经过老师的精彩的讲解后，我已经深深的折服在企业深厚文化底蕴当中，课程的安排是相当合理的，培训的两个部分也是紧密结合在一起的使我对公司的企业文化有很深刻的理解。

团结合作集体奋斗

南方电网公司的愿景和使命是打造成为经营型、服务型、现代化、一体化的国内，国际的企业，主动承担社会责任，全力做好电力供应。面对激烈的市场竞争，电网建设的日益复杂化以及分工的逐渐细致化，要求我们必须团结合作，通过集体共同的力量生产出成本低，质量高的产品，提供让客户最满意的服务，这样我们才可以保持强大的生命力，在市场激烈的竞争中立于不败之地。

一个企业的成功，靠的不光是个人魅力。随着企业的发展，需要更多的是团队集体奋斗团结合作的工作文化和工作关系，这种精神甚至可以弥补很多方面的不足。做为一名南网人要做做的就是让自己积极进取，更加注重依靠科技进步、更加注重树立科学发展观、更加注重社会效益、更加注重在管理出实力、更加注重深化改革、更加注重自身素质的发展，放弃以前种种单打独斗的想法，我们必须明白，“没有一只大雁会升的太高，如果他只用自己的翅膀飞行”。我们要从现在开始重新认识我们的集体，调整好心态迅速融入我们所在的集体，今后的工作更是如此，遇到困难的时候主动向身边的人求助，大家一起共度难关；看到别人身处困境之时，慷慨的伸出援助之手，风雨同舟，排除万难。

责任心与敬业精神

每一个南网人必须有责任心以及对工作热爱，以一个主人翁的姿态来面对我们的工作和我们的客户。所谓责任心，我们可以理解为有良好的动机和愿望，认真、规范、正确的做事，并且积极努力行动，追求结果。而敬业精神就是一个人对自己所从事的职业的忠诚和热爱，包括我们的工作热情，工作作风，工作方法等。作为一名工作十三年的员工，要保持着涉世之初的责任心以及对工作的热诚，从点滴中积累一种良好的性格基础。如果我们从点滴开始，认真做好做细每一件事，对工作、家庭和身边的一切都有一种强烈的责任感，

那么我们就是真正走向成熟了，而且我们个人的生活也会幸福，因为我们活的坦荡荡，努力去做好每一件事，问心无愧，别人对我们也会尊重。有些人抱怨这抱怨那，把责任推过来推过去，总想落一个自身清白，自身清闲，孰不知这已经不是一个南网人的行为了。

领导与企业文化

企业文化建设在某一阶段所体现的是执政领导的核心价值观。延伸一下领导的要义，可以充当做为领班、向导、领袖、导师的角色，领导在各个领域上起着关键的指导作用，他就是带领着被去实现既定或认同的目标的人。做为一名中层干部，要通过不断的学习，提升自身的领导力，通过综合的培训与经验的积累加强对人性、对自我、对环境、对事物变化的规律深邃的洞察力和预见性能力。职务的高低不代表领导力有多少，而取决于个人内在的能量。

苏格拉底教他的徒弟时说，智慧是的善，无知是的恶，抑恶扬善从认识你自己开始。往往有些管理人员容易忽视自我的认识，为什么明知不可为而为之，为什么能为可为而不为……这些都是值得大家想一想的。企业文化以建设信念为目的，无论是管理者或是普通员工都将通过重复观念的消化，从而使我们的行为重复成为习惯。企业文化亦如此产生。

短短的三天的企业文化培训已经结束了，虽然时间很短暂但我却学到了很多很多，在这紧张充实的培训中，我对南网公司的文化有了清晰的理解，南网公司的文化其实远不只是我学到的这么多，我会在以后的工作日子里不断的总结，不断的理解，并真正的用这些文化来要求自己，使自己成为一个真正合格的南网人！

出去实训的心得体会篇三

前言： 钢铁厂实习是学习冶金专业同学重要的环节之一，目

的是了解和熟悉冶金过程主要流程的工艺特点、技术参数及主要设备的作用，初步建立起冶金主要生产流程的概念和印象，为学好专业课和专业基础课打下基础。通过实习学习工人阶级“不怕吃苦、勇于奉献”的优秀品质，立志献身冶金事业，增强为实现中国从钢铁大国向钢铁强国迈进的责任感和使命感。

走出重钢我感受颇多。我所学的专业是冶金技术，这里就是我将未来奉献青春的火热田野，我现在提前置身于这钢筋水泥的围墙之中，心情是无比的激动。我能有机会熟悉这里的环境，了解生产的工艺流程，实在是难得的很。通过这次对钢铁厂的认识实习，使我对钢铁生产的工艺流程、工厂布局、车间组成、运输联系等，有一较全面的感性认识。

生产实习要求我们了解烧结，高炉炼铁，转炉炼钢，炉外精炼，连续铸钢

现场的讲授、参观、座谈、讨论、分析等多种形式，一方面来巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可获得在书本上不易了解和不易学到的生产现场的实际知识，是培养我们实际动手能力和分析问题解决问题能力、理论与实践相结合的基本训练。

20xx年3月31日—20xx年4月27日

四川省乐山市沙湾区德胜集团钢铁有限公司

四川德胜集团钢铁有限公司座落在现代文豪郭沫若诞生地，素有“钟灵”、“毓秀”、“胜似江南”之美誉的四川西南部乐山沙湾。公司厂区依天下秀美的峨眉山脉，傍气势磅礴的大渡河而建。西南地区交通大动脉——成昆铁路从厂区北面通过。距沙湾火车站500余米，公司铁路专用线与成昆线接轨。交通运输水陆兼备，极其便捷。公司是德胜集团的核心企业之一，现有员工3000人，各类专业技术人员逾千人。拥

有资产30亿元，占地3500余亩，100万吨钢及配套的生产能力。拥有国内一流装备水平的炼钢80吨顶底复吹转炉的现代化新型炼钢厂，80万吨全连轧棒材生产线，公司高强度含钒抗震钢筋综合技改工程20xx年竣工后，生产能力可达200万吨。

东南亚等地区。始终坚持以人为本，全面协调可持续发展战略，在做强、做大、做精、做优的方针指导下，加快产业发展进程，延伸产业链，充分开发资源，高效利用新工艺，打造全新的效益型企业，为实现“百亿工程”目标，为四川省“工业强省”做出新的贡献。

3月31日到4月8日：校内实习准备。

4月9日：从学校坐车到四川德胜集团钢铁有限公司，路途一天。

4月10日：上午到德胜公司进行了安全培训，下午正式到炼铁厂开始实习，由梁中渝老师和高艳宏老师带队。

4月11日到4月15日：我们先后在炼铁厂的3#和2#高炉实习，在梁中渝老师和高艳宏老师带领下，我们观看了高炉现场，老师们给我们讲解了一些关于炼铁的知识 and 炼铁设备，回到中控室，我们又仔细看了控制炼铁生产的控制系统及其相关参数，不懂的地方老师们就给我们耐心讲解，我们都受益匪浅。其中在4月12日，我们部分同学在柳浩老师的带领下参观了烧结厂，对烧结有了很好的了解。

4月16日：我们在周书才老师的带领下，来到了连铸车间实习，了解了连铸工艺和设备及其部分技术操作规程。

4月18日：我们在周书才老师的带领下，来到了转炉炼钢车间实习，熟悉了转炉炼钢的基本工艺。车间里有三个转炉，1#转炉用来提钒，2#和3#转炉用来炼半钢，炉外精炼主要采用吹氩工艺。

4月20日：乘车返校，路途一天。

4月21日到4月27日：实习总结，参观校内实训平台参观和参加实习考试。

1. 炼铁工艺流程图

2. 转炉炼钢工艺图

3. 连铸工艺图

1. 烧结车间

烧结是将细粒的含铁物料与燃料、溶剂按一定比例混合，再加水润湿混和制粒成烧结料，铺于烧结机台车上，通过点火、抽风，借助燃料燃烧产生高温和一系列物理化学变化，生成部分低熔点物质，并软化熔融产生一定数量的液相，将铁矿物颗粒黏结起来，冷却后成为具有一定性能的烧结矿的过程。

该烧结机有效面积260m²,台车宽度3.5m,长1.5m,栏板高度700mm.给料装置主要由宽皮带给料机，九辊布料器组成；两台主抽风机采用英国豪顿华进口风机，台机风量13000m³/h.点火装置为双预热点火系统，选用双层偏斜式烧嘴，头尾密封采用全金属柔磁密封，滑道密封采用下滑道为双板簧密封，台车为固定滑板密封方式。润滑系统采用中冶华润集中智能润滑系统，滑道润滑采用国际先进德国进口宁肯双线自动润换系统，密封滑道和各润滑点实现自动润滑。采用水冷式单辊破碎机进行热破碎，破碎控制在150mm以内。冷却装置用280m²鼓风环冷机，配四台鼓风机，散料收集采用环形皮带运输机，故障率低且环保。经环冷机冷却的烧结矿经板式给矿机卸料至皮带运输机。

2. 高炉炼铁车间

度。焦炭和矿石在炉内形成交替分层结构。矿石料在下降过程中逐步被还原、熔化成铁和渣，聚集在炉缸中，定期从铁口、渣口放出。高炉炼铁生产工艺过程由一个高炉本体和五个辅助设备系统完成。其辅助设备包括送风系统、煤气净化系统、渣铁处理系统、喷吹燃料系统和上料系统。

1250m³高炉简介：

该高炉于20xx年6月10日开工，在设计上以优质、高产、低耗、环保为宗旨，贯彻精料、高温、高风温、长寿等技术方针，采用成熟、可靠、适用、先进的工艺技术，是集原料准备，烧结生产，高炉炼铁于一体的发展生产规模，在设计上引进、移植和消化国内外数十项新技术，整体上提高了川钢高炉的装备水平。

高炉设计年产量118万吨，年平均利用系数2.5t/m³.d有效容积1348m³.上料系统采用紧凑式串罐无料钟炉顶，冷却设备采用全冷却壁方案，炉腹采用4层冷却板过渡，密封软水循环一串到顶的冷却方式。双矩型除铁场轮流出铁，并设置两个轻便型摆动流槽。采用底滤法水渣新工艺。煤气净化系统采用重力除尘和干法布袋除尘设施净化煤气，清灰工艺采用气力输灰式。三座顶燃式热风炉交叉送风，采用双预热方式，利于满足高炉生产所需要1200℃高风温，高炉生产操作控制采取美国ab公司plc自动化系统，在中央控制室，上料操作室，进料操作室，喷煤操作室，风机操作室，水系统操作室，配电操作室分点和集中实施生产操作控制，提升了自动化控制技术，有保障生产稳定性。该高炉采用低品位，难冶炼的特殊钒钛矿资源，开启了公司大型高炉冶炼钒钛磁铁矿的先河。

3. 转炉炼钢车间

转炉炼钢是把氧气鼓入熔融的生铁里，使杂质硅、锰等氧化。在氧化的过程中放出大量的热量（含1%的硅可使生铁的温度升高200摄氏度），可使炉内达到足够高的温度。因此转炉炼

钢不需要另外使用燃料。炼钢的基本任务是脱碳、脱磷、脱硫、脱氧，去除有害气体和非金属夹杂物，提高温度和调整成分。归纳为：“四脱”（碳、氧、磷和硫），“二去”（去气和去夹杂），“二调整”（成分和温度）。

出去实训的心得体会篇四

转眼间,我们土木专业进行的钳工实习就要结束了,因为是顺应性强,能完成某些加工所未便或难于进行的工作,是以,今朝某些机械加工和修理工作中,钳工仍是不成贫窳的主要工种。

钳工的实习说实话是很枯燥的,可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作,还要有力气,还要做到位,那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉,锉到中午时,整个人的手都酸疼酸疼的,腿也站的有一些僵直了,然而每每累时,却能看见老师在一旁指导,并且亲自示范,他也是满头的汗水,气喘呼呼的,看到这每每给我以动力。几天之后,看着自己的加工成果,我们最想说的就是感谢指导我们的老师了。

不停的转动横向和纵向的控制手柄,小心翼翼的加工,搞了整整一个下午,自以为差不多的时候,准备在加以最后一刀,却操之过急,把圆弧的直径车小了!我痛心不已,惨啊!最难受的是站了一整天,小腿都疼起来.但当把车好的零件交给老师时那种成功的喜悦使我忘记了站得发疼得小腿.这种成功的喜悦只有通过亲身参加实训才能感受得到.

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习,不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的,但我们一直没有把这句话当真,也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少。

会需要的是有能力的人才。我们新世纪的大学只有多参加实践,才能保证在未来的社会竞争中有自己的位置。虽然只有大约六个小时的实习,但它让我感受到了工作的氛围,工作

环境是以前从未有过的感受。不管我们学的是不是很精，有没有真的全部掌握，至少让我们了解了什么是工人做的事情，对以后工作也会有很大帮助的。

出去实训的心得体会篇五

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自己还必须程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一座连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。因此，在以后的销售工作中，我务必努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自己真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自己的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会应对不同的顾客，采用不同的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最后，端正好自己心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，能够决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了透过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了到达成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建

树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。透过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年来大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有必须距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益非浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。透过此次实习，不仅仅培养了我的实际动手潜力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学生务必拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

出去实训的心得体会篇六

经过了三个月的实习生活，使我深刻地体会到了：当一名人民教师真的太不容易了。

无论你已经对教材有多熟悉，都需要认真写好、备好教案。不然的话在上课时常常会由于经验不足，容易出现教学过程不连贯、不顺畅，而且可能会出现讲漏、讲错等失误。所以不但要写教案，而且要尽可能把它写得详细，写成讲稿的形式，这样一来自己心里也有底，教案必须认真备好，要做到思路明确，内容熟悉。如果需要向学生做些演示实验，自己课前也应该先多次练习，尽可能熟悉，做到准确无误。最大的体会就是：“计划赶不上变化”，作为一名老师必须要具备一定地应变能力。

新教师对于备教材一项大多能做的比较好，然而在于其它方面却有明显的不足。特别是备教法、备学生，对于上好一堂课有举足轻重的作用。课前要考虑本节应该用怎样的教法，才能使学生更容易接受，使课堂气氛更活跃，使讲授的内容

更清晰。而备学生则能让自己对课堂上发生的. 各种情况应付自如。比如课上学生可能会产生什么疑问, 对于教师提出的问题又会有一些怎样的答案等等。教师要充分估计课堂上可能发生的情况, 能避免可能被学生“难倒”而不知所措的尴尬场面。当然这些并非一下子能做好的, 因此要注意多向其它有经验的教师请教, 并且自己在每节课后也要认真思考, 总结经验, 避免出现同样的问题。

同时又要顾及班中每一名学生, 不能让一名学生落伍。这就要求教师不能只为了完成教学任务, 还要多关心留意学生, 特别是后进生, 要经常与学生交流, 给予学生帮助。做学生学习上的良师, 生活上的益友。在这个过程中就需要老师多花一些心思, 多点耐心, 学生也会被老师的行为所感染, 我相信: 只要付出努力, 总会有收获的。上课容易, 上好课难! 要上好一节课, 就要不断地找有关的资料, 如, 我在上《动物世界》这一节课的时候还搜索了与动物相关的一些图片。只有不断地试讲, 不断改进和完善才能充分做好课前准备。所以“要备好一节课上好一节课, 花一个月的时间准备也不嫌多。

“因为社会是不断进步的, 科学知识是不断完善的, 所以老师为了不落后于科学也应该要不断地充电, 不断完善自我的知识体系, 正是“要教给学生一滴水, 老师必须有一桶水”。教育是一个互动的过程, 老师努力投入教学的同时学生也就有收获。当然, 当优秀老师是很难, 但是很神圣。教育实习活动结束了, 我也发现自己仍存在一些不足, 主要是有时候上课还会出现紧张的现象, 以致头脑空虚一片的感觉, 还有在课堂教学中处理突发状况以及个别学生德育教育方面稍显经验不足。所以, 作为学生的我回到校园后, 我除了要努力地提高自己的专业知识之外, 更要积累经验, 不断锻炼自己的语言表达能力, 反应能力以及组织能力等, 不断地调整自己, 完善自我, 早日为将来成为一名教师做好准备。

实习在快乐与紧张中快速度过, 而此次实习中的收获将会是

在即将踏上工作岗位的我的一笔巨大财富，对我进入社会有着重大的引导作用。

虽然实习期不是很长，但我学到了很多的东西，要不断研究学生心理，只有了解学生在想什么，才会融入到它们当中去。才能其实达到教学的真正目的。这次切实体会到了做好一位人民教师是多么不容易啊！都觉得教师这个职业外表光鲜亮丽，好像很轻松，其实不然，老师在课后要付出很大心血去研究学生、研究教材、研究教学。真的是台上一分钟台下十年功。

跟着实习指导老师学到了很多的东西，在教学上踏踏实实努力学习专业知识，不断充实自己，课堂上用心去上课，把爱带到课堂，让学习变得更快乐。生活上也要关爱学生，时刻关心学生心理变化。老师不仅是在授道更是育人。

实习也让我感受到了为人父母的不易，父母辛辛苦苦养育我们是多么辛苦，我们不断在向父母索取，我们要学会感恩。这正是我从学生那边学到的，我教它们时间并不长，但我要走的时候，学生却对我依依不舍，让我很感动。所以只要付出，总会有回报。