

2023年湖北十堰实训报告心得(模板5篇)

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

湖北十堰实训报告心得篇一

好的作文总有自己的独到之处，那种人云亦云，千篇一律的作文是不可取的，也难以得到阅卷老师的肯定。

求新还要从自己的实际出发，否则意欲求新求异，反而会因形害义，落了俗套。盲目创新，认为这是一个省力的捷径的想法是危险的。

要想作文创新，可以在标题、构思、结构、情感和语言五个方面多下功夫。比如标题上，可以选择审美性、哲理性强的标题，如名言为题，比喻为题等。构思中选择一个好的切入角度文章容易出彩，最好选取一个小的切入点，对材料进行深入挖掘，写具体，写深刻，往往能够以小见大，写出好文章。考试时一定要花上几分钟，列出提纲，严禁胡编乱造。

所以，对于写作程度一般的考生，这个题目不算太难，但是对于有思想文笔好的考生，这个题目也提供了足够的发挥空间，是一道优秀的作文考题。

湖北十堰实训报告心得篇二

本学期的第8至9周，我们在经验丰富的实习老师的带领下，浩浩荡荡的队伍来到了湖北十堰东风汽车有限公司商用车发动机厂。这是我期待已久的实习机会，是第一次走出省的兴奋，也让枯燥的理论课变成了有趣的实习。这是第一次去这

么大工厂，所以很珍惜这次机会。

实习主要以参观为主，我们初步了解了这家厂的生产情况，与本专业的有关知识，以及工人的工作情况等。第一次亲身感受了所学知识与实际运用的联系，特别是汽车构造等专业知识在实际生产中的重要作用，真是大开眼界，意识到学好本专业知识是多么重要。学习方式主要是相关人员带领我们到各车间参观并解说，我们在参观过程中可提出疑难问题，一起学习交流。通过这次实习，我们学到了很多课本上学不到的知识，对生产管理也有了一定的认识。

实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中，是大学学习中的重要组成部分，学校很是重视，每年都要组织各个专业的学生到相关的单位去参观实习，增长同学们的见识，让我们更加了解本专业的实际应用，同时为我们以后的学习和工作打下坚实的基础。

实习目的：

1. 理论联系实际，在深入生产实践中增强感性认识，使所学理论在实践中进一步巩固。
2. 努力拓宽专业知识面，在实习中继续不断学习了解新知识、发现新问题，进一步充实专业知识面。
3. 对现代企业生产系统及其采用的高新技术有一个概括的了解，熟悉生产管理中的生产系统规划、设计、生产计划与控制、物资采购、库存管理、设备管理等基本概念和知识。
4. 树立is意识，学习运用计算机知识，与实际相结合，对企业信息系统进行调查、分析，进而提出改善意见和建议。

5. 认识现代企业，接触社会实践，在实习中巩固所学知识、方法和专业技能，培养独立思考能力和创新能力。

安全教育

经过一番休整之后，我们在东风小学的多媒体教室进行了安全教育，场房制定了学生入厂行为规范，其基本内容如下：

1. 必须整队进出厂，按厂内标识行走，要有组织纪律性，不能单独行动。
2. 不带食物进厂，不随地乱扔纸屑和废物，不随地吐痰。
3. 不准在厂房周围、马路两侧、车间门口、绿化草坪坐歇。
4. 厂区内不准打扑克，不准吸烟。
5. 生产现场严禁使用照相机、摄像机及可拍照手机。
6. 在生产现场不要随意靠近机床，特别是旋转设施，不停留在吊车臂下，不在生产现场周围扎堆围观。
7. 实习过程中，不要乱动按钮、工件、检测仪器等，造成不良后果责任的，照价赔偿。
8. 实习期间各院校之间不要发生冲突，有问题通过双方老师协商解决。
9. 进厂必须带实习帽，衣服穿戴整齐，女生把头发盘在帽子里，围巾罩于衣服内，不穿凉鞋、拖鞋及背心、短裤、裙子等进厂。
10. 在生产现场不准打闹，时刻增强安全意识，不影响生产工人的正常作业，一切行动听指挥，整个实习过程要严格执行

实习学生入厂行为规范和安全要求。

东风汽车公司简介

东风汽车公司是中国四大汽车集团之一，其前身是1969年始建于湖北十堰的“第二汽车制造厂”，经过三十多年的建设，已陆续建成了十堰（主要以中、重型商用车、零部件、汽车装备事业为主）、襄阳（以轻型商用车、乘用车为主）、武汉（以乘用车为主）、广州（以乘用车为主）四大基地，除此之外，还在上海、广西柳州、江苏盐城、四川南充、河南郑州、新疆乌鲁木齐、辽宁朝阳、浙江杭州、云南昆明等地设有分支企业。

东风汽车公司始建于1969年，是中国汽车行业骨干企业之一。公司主要业务分布在十堰、襄樊、武汉、广州四大基地，形成了“立足湖北，辐射全国，面向世界”的事业布局。公司总部设在“九省通衢”的武汉。主营业务涵盖全系列商用车、乘用车、发动机及汽车零部件和汽车水平事业。公司现有总资产732.5亿元，员工12.4万人。销售汽车132.1万辆，实现销售收入1969亿元，综合市场占有率达到14.08%。在国内汽车细分市场，中重卡□suv□中客排名第一位，轻卡、轻客排名第二，轿车排名第三位。20公司位居中国企业500强第20位，中国制造企业500强第5位。

经过40年的发展，公司已经构建起行业领先的产品研发能力、生产制造能力与市场营销能力，东风品牌早已家喻户晓。近年以来，在科学发展观的指引下，公司的经营规模和经营质量快速提升，公司也相应确立了建设“永续发展的百年东风，面向世界的国际化东风，在开放中自主发展的东风”的发展愿景，提出了“打造国内最强、国际一流的汽车制造商，创造国际居前、中国领先的盈利率，实现可持续成长，为股东、客户、员工和社会长期创造价值”的事业梦想。如今，公司12万多员工正在为这一愿景和事业梦想而努力奋斗。展望未来，东风公司一定会在新的发展阶段，为广大用户提供更

多的优质产品和服务，为社会、为国家、为中国汽车工业做出更大的贡献。

东风公司构建了完整的研发体系，在研发领域开展广泛的对外合作，搭建起全系列商用车、乘用车、校车研发平台及其支撑系统，进一步完善了商品计划和研发流程。东风将在消化、吸收国内外先进技术的基础上不断强化自身研发能力，提升核心竞争力。

瞻望前程，东风公司已经确立了“建设一个永续发展的百年东风，一个面向世界的国际化东风，一个在开放中自主发展的东风”的发展定位。公司将紧紧抓住中国全面建设小康社会和国内汽车市场持续走强的历史性机遇，力争通过五年的奋斗，实现产销规模、经营效益和员工收入三个翻番，企业综合实力稳居行业领先，东风品牌跻身国际。把东风建设成为自主、开放、可持续发展，并具有国际竞争力的汽车集团。

湖北十堰实训报告心得篇三

我国各地过年都有贴门神的风俗。最初的门神是刻桃木为人形，挂在人的旁边，后来是画成门神人像张贴于门。传说中的神荼、郁垒兄弟二人专门管鬼，有他们守住门户，大小恶鬼不敢入门为害。唐代以后，又有画猛将秦琼、尉迟敬德二人像为门神的，还有画关羽、张飞像为门神的。门神像左右户各一张，后代常把一对门神画成一文一武。门神分三类：第一类是“大门门神”，多贴在车门或整间大门上，高约四五尺，宽约二三尺。第二类是“街门门神”，多贴小街门上，高约二尺，宽约一尺。这两种门神都是一黑脸一白脸两位尊神。白左黑右，白善易，黑狞恶，各手执槊钺。第三类是“屋门门神”，较街门门神稍小有限，也是黑白二神，但也有黑白二神是坐像的。屋门最多是贴“麒麟送子”像，两个傅粉涂脂梳太子冠的娃娃，各乘麒麟。这种门神，本应贴在新结婚的屋门上，以取吉利，后来也就作普通街门的新年点缀品了。

贴春联

春联亦名“门对”、“春帖”，是对联的一种，因在春节时张贴，故名。春联的一个源头是桃符。最初人们以桃木刻人形挂在门旁以避邪，后来画门神像于桃木上，再简化为在桃木板上题写门神名字。春联的另一来源是春贴。古人在立春日多贴“宜春”二字，后渐发展为春联。春联真正普及始于明代，与朱元璋的提倡有关。据清人陈尚古的《簪云楼杂说》中记载，有一年朱元璋准备过年时，下令每家门上都要贴一幅春联，以示庆贺。原来春联题写在桃木板上，后来改写在纸上。桃木的颜色是红的，红色有吉祥，避邪的意思，因此春联大都用红纸书写。但庙宇用黄纸，守制(服孝未滿)用白、绿、黄三色，第一年用白纸，第二年绿纸，第三年黄纸，第四年丧服满才恢复用红纸。因满族尚白，清宫廷春联用白纸，蓝边包于外，红条镶于内。

贴福字、贴窗花、贴年画、贴挂千

这些都具有祈福、装点居所的民俗功能。年画是我国的一种古老的民间艺术，他反映了人民大众的风俗和信仰，寄托着人们对未来的希望。年画，也和春联一样，起源于“门神”。春联由神荼、郁垒的名字而向文字发展，而年画依然沿着绘画方向发展。随着木板印刷术的兴起，年画的内容已不仅限于门神之类，而渐渐把财神请到家里，进而在一些年画作坊中产生了《福禄寿三星图》、《天官赐福》、《五谷丰登》、《六畜兴旺》、《迎春接福》等彩色年画、以满足人们喜庆祈年的美好愿望。因明太祖朱元璋提倡春节贴春联，年画也受其影响随之而盛行开来，全国出现了年画三个重要产地：苏州桃花坞，天津杨柳青和山东潍坊；形成了我国年画的三大流派。民国初年，上海郑曼陀将月历和年画二者结合起来。这是年画的一种新形式。这种合二而一的年画，以后发展成挂历。挂千，就是用吉祥语镌于红纸之上，长尺有咫，粘之门前，与桃符相辉映。其上有八仙人物的，为佛前所挂。挂千民户多用它，世家大族用它的较少。其黄纸长三寸，红纸

长寸余，是“小挂千”，为市肆所用。最早的挂千当是以制钱（铜钱）串挂的，与压岁钱一样，有压胜的作用。

置天地桌

这是一个临时性的供桌，是除夕专设之桌。一般无大佛堂之家特别重视天地桌，因为平时对佛供献较少，到年终岁尽时对神佛大酬劳一次，此外，这桌主要是为接神使用。天地桌的内容与常年佛堂有所不同，除共有的挂钱、香烛、五供、大供之外，其受祀的偶像也大都是临时性的，如：“百分”，它是一本木刻版的神像画册；“天地三界十八佛诸神”，是一张用大幅黄毛边纸木刻水彩印的全神码；福禄寿三星画像等。以上诸像有的接神后即焚化，如“百分”。有的则须到破五、甚至到灯节才焚烧。摆天地桌的位置也不统一，如堂屋地方宽大，可置于屋中，如屋内无地，就置于院中。传说此夜为天上诸神下界之时，所以民间有此接神习俗。

守岁

我国民间在除夕有守岁的习惯，俗名“熬年”。守岁从吃年夜饭开始，这顿年夜饭要慢慢地吃，从掌灯时分入席，有的人家一直要吃到深夜。根据宗懔《荆楚岁时记》的记载，至少在南北朝时已有吃年夜饭的习俗。守岁的习俗，既有对如水逝去的岁月含惜别留恋之情，又有对来临的新年寄以美好希望之意。

放爆竹

当午夜交正子时，新年钟声敲响，整个中华大地上空，爆竹声震响天宇。在这“岁之元、月之元、时之元”的“三元”时刻，有的地方还在庭院里垒“旺火”，以示旺气通天，兴隆繁盛。在熊熊燃烧的旺火周围，孩子们放爆竹，欢乐地活蹦乱跳，这时，屋内是通明的灯火，庭前是灿烂的火花，屋外是震天的响声，把除夕的热闹气氛推向了最高潮。历代的

诗人墨客总是以最美好的诗句，赞颂新年的来临。王安石的《元日》诗：

爆竹声中一岁除，

春风送暖入屠苏。

千门万户曈曈日。

总把新桃换旧符。

描绘了我国人民欢度春节盛大的喜庆情景。爆竹声响是辞旧迎新的标志、喜庆心情的流露。经商人家，放爆竹还有另一番意义：他们在除夕之夜大放炮仗是为了新的一年大发大利。不过，据旧习认为，敬财神要争先，放爆竹要殿后。传说，要想发大财者，炮仗要响到最后才算心诚。

吃年夜饭

孩子们在玩耍放爆竹的时候，也正是主妇们在厨房里最忙碌的时刻，年菜都在前几天做好了，而年夜饭总要在年三十当天掌厨做出来。在北方，大年初一的饺子也要在三十晚上包出来。这时家家的砧板都在噔噔噔地忙着剁肉、切菜。此时，家家户户传出的砧板声，大街小巷传出的爆竹声，小店铺子传出的“劈劈啪啪”的算盘声和抑扬顿挫的报帐声，再夹杂着处处的说笑声，此起彼伏，洋洋盈耳，交织成除夕欢快的乐章。

吃年夜饭，是春节家家户户最热闹愉快的时候。大年夜，丰盛的年菜摆满一桌，阖家团聚，围坐桌旁，共吃团圆饭，心头的充实感真是难以言喻。人们既是享受满桌的佳肴盛饌，也是享受那份快乐的气氛，桌上有大菜、冷盆、热炒、点心，一般少不了两样东西，一是火锅，一是鱼。火锅沸煮，热气腾腾，温馨撩人，说明红红火火；“鱼”和“余”谐音，是象

征“吉庆有余”，也喻示“年年有余”。还有萝卜俗称菜头，祝愿有好彩头；龙虾、爆鱼等煎炸食物，预祝家运兴旺如“烈火烹油”。最后多为一道甜食，祝福往后的日子甜甜蜜蜜，这天，即使不会喝酒的，也多少喝一点。

年夜饭的名堂很多，南北各地不同，有饺子、馄饨、长面、元宵等，而且各有讲究。北方人过年习惯吃饺子，是取新旧交替“更岁交子”的意思。又因为白面饺子形状像银元宝，一盆盆端上桌象征着“新年大发财，元宝滚进来”之意。有的包饺子时，还把几枚沸水消毒后的硬币包进去，说是谁先吃着了，就能多挣钱。吃饺子的习俗，是从汉朝传下来的。相传，医圣张仲景在寒冬腊月，看到穷人的耳朵被冻烂了，便制作了一种“祛寒娇耳汤”给穷人治冻伤。他用羊肉、辣椒和一些祛寒温热的药材，用面皮包成耳朵样子的“娇耳”，下锅煮熟，分给穷人吃，人们吃后，觉得浑身变暖，两耳发热。以后，人们仿效着做，一直流传到今天。新年吃馄饨，是取其开初之意。传说世界生成以前是混沌状态，盘古开天辟地，才有了宇宙四方，长面，也叫长寿面。新年吃面，是预祝寿长百年。

给压岁钱

压岁钱是由长辈发给晚辈的，有的家里是吃完年夜饭后，人人坐在桌旁不许走，等大家都吃完了，由长辈发给晚辈，并勉励儿孙在在新的一年里学习长进，好好做人。有的人家是父母在夜晚待子女睡熟后，放在他们的枕头下，更多的人家是小孩子们齐集正厅，高呼爷爷奶奶、爸爸妈妈新年快乐，列队跪拜；而后伸手要红包。甚而追讨到爷爷奶奶的卧房，一齐跑到床沿，大嚷特嚷：“压岁钱，压岁钱！”老人家还嫌不够热闹，故作小气，由讨价还价到围攻摸索，最后把老祖宗的红包挖掘出来，大家抢掠一空，才呼啸而散。老人家逢此情景却乐不可支，认为这是新年事事顺利的好兆头。过年给压岁钱，体现出长辈对晚辈的关爱，和晚辈对长辈的尊敬，是一项整合家庭伦理关系的民俗活动。

有童谣云：

三星在南，家家拜年；

小辈儿的磕头，老辈儿的给钱。

要钱没有，扭脸儿就走。

接神

接神是为新旧年分野，但接神时间亦不太统一。有的子时一到就开始举行仪式，有的到“子正”之时，即午夜零点开始接神，有的则在“子正”之后方接。祭灶后，诸神都回天宫，不理人间俗事，到除夕子时后，即新一年来临时，又降临人间理事。接神的仪式在天地桌前举行，由全家中的最长者主持。因为诸神所居的天界方位不同，下界时来的方向自然也不同，至于接何神，神从何方来，要预先查好“宪书”，然后带领全家举香在院中按方位接神。如辛未年的“宪书”上指示：“财神正东、福神正南、贵神东北、喜神西南、太岁神西南等”。按方位叩首礼毕后，肃立待香尽，再叩首，最后将香根、神像、元宝锭等取下，放入早已在院中备好的钱粮盆内焚烧。焚烧时同燃松枝、芝麻秸等。接神时鞭炮齐鸣，气氛极浓烈。

踩祟

接神后，将芝麻秸从街门内铺到屋门，人在上面行走，噼叭作声，称为“踩岁”，亦叫“踩祟”。由于“碎”与“祟”同音，取新春开始驱除邪祟的意思。

祭祖

古时，这种礼俗很盛。因各地礼俗的不同，祭祖形式也各异，有的到野外瞻拜祖墓，有的到宗祠拜祖，而大多在家中将祖

先牌位依次摆在正厅，陈列供品，然后祭拜者按长幼的顺序上香跪拜。汉人祭祖，多半做鱼肉碗菜，盛以高碗，颇有钟鸣鼎食之意。

南方人流寓北京的，祭祖尤为隆重，大半是八碗大菜，中设火锅，按灵位设杯箸，在除夕、元旦、元夜，都将火锅扇开，随时换菜。旗族人祭祖，满蒙不同，蒙古旗人供以黄油炒黄米面，撤供时炸以香油，蘸以白糖，另有风味。满洲旗人祭祖，供核桃酥、芙蓉糕、苹果、素蜡檀香，静肃异常。除夕夜和元旦供素煮饽饽，上元夜供元宵，每日早晚焚香叩头，献供新茶。祭祖形式虽各不同，大半都是除夕夜悬影，上元夜撤供，亲朋之至近的，拜年时也必须叩谒祖先堂，不独慎终追远至意不泯，因其人敬其祖的美德，也借此保存了。

送财神

旧时，从春节子夜开财门起，就有送财神的，手拿着一张纸印的财神在门外嚷着：“送财神爷的来啦！”这时屋里的主人，为了表示欢迎财神，便拿赏钱给来人，送财神的口中，当然总免不了要说些吉利话。例如：“金银财宝滚进来”啦！“左边有对金狮子，右边有对金凤凰”啦！等等之类的口彩。另外还有一种就是装扮成财神爷的模样，身穿红袍，头戴纱帽，嘴上挂着假胡子，身上背着一个收钱的黄布袋，后面跟着几个敲锣打鼓的，挨家挨户地去散发财神爷像，以便讨赏钱。每到人家门口，就唱起：“左厢堆满金银库，右边财宝满屋堆。”一大堆讨吉利的话，不绝于口，直到主人欢喜地接过那张红纸财神爷像，给他们些钱，扮财神的这些人，连声道谢之后，就起劲地敲打一阵，在咚咚锵锵的锣鼓声中，转到别家去了。

饮屠苏酒

屠苏酒是一种药酒。在古代习俗中，元日全家饮屠苏酒，以祛不正之气。制作屠苏酒的方法是：用大黄一钱，桔梗，川

椒各一钱五分，桂心一钱八分，茱萸一钱二分，防风一两，以绛囊盛之悬于井中，至元日寅时取起，以酒煎四五沸。古时饮屠苏酒，方法很别致。一般人饮酒，总是从年长者饮起；但是饮屠苏酒却正好相反，是从最年少的饮起。大概年少者一天天长大，先饮酒以示祝贺，而年长者过一年少一年，后饮以示挽留。宋朝文学家苏辙的《除日》诗道：“年年最后饮屠苏，不觉年来七十余。”说的就是这种风俗。这种别开生面的饮酒次序，在古代每每令人产生种种感慨，所以给人留有深刻的印象。

隔年饭

在北方，有的人家还要供一盆饭，年前烧好，要供过年，叫作“隔年饭”，是年年有剩饭，一年到头吃不完，今年还吃昔年粮的意思。这盆隔年饭一般用大米和小米混合起来煮，北京俗话叫“二米子饭”，是为了有黄有白，这叫作“有金有银，金银满盆”的“金银饭”。不少地方在守岁时所备的糕点瓜果，都是想讨个吉利的口彩：吃枣（春来早），吃柿饼（事事如意）吃杏仁（幸福人），吃长生果（长生不老），吃年糕（一年比一年高）。除夕之夜，一家老小，边吃边乐，谈笑畅叙。

正月初一：拜年占岁贴画鸡

正月初一

春节俗称“过年”，原名“元旦”，隋代杜台卿在《五烛宝典》中说：“正月为端月，其一日为元日，亦云正朝，亦云元朔。”“元”的本意为“头”，后引申为“开始”，因为这一天是一年的头一天，春季的头一天，正月的头一天，所以称为“三元”；因为这一天还是岁之朝，月之朝，日之朝，所以又称“三朝”；又因为它是第一个朔日，所以又称“元朔”。正月初一还有上日、正朝、三朔、三始等别称，意即正月初一是年、月、日三者的开始。

中国是个古老的多民族国家。不同的历史时期的不同的民族都曾经根据自己的文化传统和风俗习惯确定过自己的元旦，即改为“正朔”，改正月初一的时间。颛顼帝和夏代都以孟春正月为元，即使用建寅的夏历，以农历正月初一为元旦；商代使用殷历，殷历建丑，以农历十二月初一为元旦；周代使用周历，周历建成子，以农历十一月初一为元旦；秦代使用秦历，秦历建亥，以农历初一为元旦；西汉前期仍然使用秦历，汉武帝太初元年(公元1)改用司马迁、洛下閎创制的太初历，又重新使用建寅的夏历，以农历正月初一为元旦。以后除王莽和魏明帝一度改用建丑的殷历，唐武后和肃宗时改用建子的周历外，各朝代均使用夏历至清朝末年。

辛亥革命推翻帝制，孙中山从上海到南京就职前一天，南京参议院决定改用阳历，并以中华民国纪年。但阴历相沿已久，且有利于安排农事，因此，民间仍偏重阴历。

开门炮仗

春节早晨，开门大吉，先放爆竹，叫做“开门炮仗”。爆竹声后，碎红满地，灿若云锦，称为“满堂红”。这时满街瑞气，喜气洋洋。

拜年

春节里的一项重要活动，是到新朋好友家和邻那里祝贺新春，旧称拜年。汉族拜年之风，汉代已有。唐宋之后十分盛行，有些不必亲身前往的，可用名帖投贺。东汉时称为“刺”，故名片又称“名刺”。明代之后，许多人家在门口贴一个红纸袋，专收名帖，叫“门簿”。

民间互访拜年的形式，根据彼此的社会关系，大体可分4类：

一是走亲戚。初一必须到岳父、须带礼物。进门后先向佛像、祖宗影像、牌位各行三叩首礼，然后再给长辈们依次跪拜。

可以逗留吃饭、玩耍。

二是礼节性的拜访。如给同事、朋友拜年，一进屋门，仅向佛像三叩首，如与主人系平辈则只须拱手一揖而已，如比自己年长，仍应主动跪拜，主人应走下座位做搀扶状，连说免礼表示谦恭。这种情况一般不宜久坐，寒暄两句客套话就要告辞。主人受拜后，应择日回拜。

三是感谢性的拜访。凡一年来对人家欠情的(如律师、医生等)就要买些礼物送去，借拜年之机，表示谢忱。

四是串门式的拜访。对于左邻右舍的街坊，素日没有多大来往，但见面都能说得来，到了年禧，只是到院里，见面彼此一抱拳说：“恭禧发财”、“一顺百顺”，在屋里坐一会儿而已，无甚过多礼节。

古时有拜年和贺年之分：拜年是向长辈叩岁；贺年是平辈相互道贺。现在，有些机关、团体、企业、学校，大家聚在一起相互祝贺，称之为“团拜”。

拜年是中国民间的传统习俗，是人们辞旧迎新、相互表达美好祝愿的一种方式。古时“拜年”一词原有的含义是为长者拜贺新年，包括向长者叩头施礼、祝贺新年如意、问候生活安好等内容。遇有同辈亲友，也要施礼道贺。

古时，倘或坊邻亲朋太多，难以登门遍访，就使遣仆人带名片去拜年，称为“飞帖”，各家门前贴一红纸袋，上写“接福”两字，即为承放飞帖之用。此俗始于宋朝上层社会。清人《燕台月令》形容北京年节：“是月也，片子飞，空车走。”成为时尚。大户人家特设“门簿”，以记客人的往来和飞片，门簿的首页多虚拟“亲到者”四人：一曰寿百龄老太爷，住百岁坊巷；一曰富有余老爷，住元宝街；一曰贵无极大人，住大学士牌楼；一曰福照临老爷，住五福楼。以图吉利讨口彩。至今的春节赠送贺年片、贺年卡，便是这种古代互

送飞帖的遗风。

上层士大夫有用名帖互相投贺的习俗。宋人周辉在《清波杂志》中说：“宋元佑年间，新年贺节，往往使用佣仆持名刺代往”。当时士大夫交游广，若四处登门拜年，既耗费时间，也耗费精力，因此有些关系不大密切的朋友就不亲自前往，而是派仆人拿一种用梅花笺纸裁成的二寸宽、三寸长，上面写有受贺人姓名、住址和恭贺话语的卡片前往代为拜年。明代人们以投谒代替拜年。明朝杰出画家、诗人文征明在《贺年》诗中描述：“不求见面惟通谒，名纸朝来满蔽庐；我亦随人投数纸，世憎嫌简不嫌虚”。这里所言的“名刺”和“名谒”即是现今贺年卡的起源。贺年卡用于联络感情和互致问候，既方便又实用，乃至今日仍盛行不衰。

大约从清朝时候起，拜年又添“团拜”的形式，清人艺兰主在《侧帽余谭》中说：“京师于岁首，例行团拜，以联年谊，以敦乡情”，“每岁由值年书红订客，饮食宴会，作竟日欢”。

随着时代的发展，拜年的习俗亦不断增添新的内容和形式。现在人们除了沿袭以往的拜年方式外，又兴起了礼仪电报拜年和电话拜年等。

但从正月初一至初五，多数家庭均不接待妇女，谓之“忌门”。仅限于男子外出拜年，妇女则须等到正月初六以后才能外出走访。拜年活动要延长很长时间，到正月十五灯节左右。傍晚时分到人家拜年叫“拜夜节”，初十以后叫“拜灯节”，所以有“有心拜年，寒食未迟”的笑话。

如果因故未及循例行礼，日后补行的，谓之“拜晚年”。

占岁

旧时民间以进入新正初几日的天气阴晴来占本年年成。其说

始于汉东方朔的《岁占》，谓岁后八日，一日为鸡日，二日为犬，三日为猪，四日为羊，五日为牛，六日为马，七日为人，八日为谷。如果当日晴朗，则所主之物繁育，当日阴，所主之日不昌。后代沿其习，认为初一至初十，皆以天气晴朗，无风无雪为吉。后代由占岁发展成一系列的祭祀、庆祝活动。有初一不杀鸡，初二不杀狗，初三不杀猪……初七不行刑的风俗。

贴画鸡

古时春节在门窗上画鸡来驱鬼怪邪气。晋朝人著的《玄中记》里讲到了前面说到的度朔山上的这只天鸡，说是当太是刚刚升起，第一道阳光照到这株大树上时，天鸡就啼鸣了。它一啼，天下的鸡就跟着叫起来了。所以春节所剪的鸡，其实就是象征着天鸡。然而古代神话中还有鸡是重明鸟变形的说法。据说尧帝时，过方的友邦上贡一种能辟邪的重明鸟，大家都欢迎重明鸟的到来，可是贡使不是年年都来，人们就刻一个木头的重明鸟，或用铜铸重明鸟放在门户，或者在门窗上画重明鸟，吓退妖魔鬼怪，使之不敢再来。因重明鸟样类似鸡，以后就逐步改为画鸡或者剪窗花贴在门窗上，也即成为后世剪纸艺术的源头。我国古代特别重视鸡，称它为“五德之禽”。《韩诗外传》说，它头上有冠，是文德；足后有距能斗，是武德；敌在前敢拼，是勇德；有食物招呼同类，是仁德；守夜不失时，天明报晓，是信德。所以人们不但在过年时剪鸡，而且也把新年首日定为鸡日。

聚财

俗传正月初一为扫帚生日，这一天不能动用扫帚，否则会扫走运气、破财，而把“扫帚星”引来，招致霉运。假使非要扫地不可，须从外头扫到里边。这一天也不能往外泼水倒垃圾，怕因此破财。今天许多地方还保存着一习俗，大年夜扫除干净，年初一不出扫帚，不倒垃圾，备一大桶，以盛废水，当日不外泼。

正月初二：祭财神

祭财神

北方在正月初二祭财神，这天无论是商贸店铺，还是普通家庭，都要举行祭财神活动。各家把除夕夜接来的财神祭祀一番。实际上是把买来的粗糙印刷品焚化了事。这天中午要吃馄饨，俗称“元宝汤”。祭祀的供品用鱼和羊肉。老北京的大商号，这天均大举祭祀活动，祭品要用“五大供”，即整猪、整羊、整鸡、整鸭、红色活鲤鱼等，祈望今年要发大财。关于财神是谁说法不统一，主要有以下几种：

赵公明，因张天师曾命其守玄坛，故又名赵玄坛。此人来源于《封神演义》，姜子牙封他为“金龙如意正一龙虎玄坛真君之神”。赵明朗，字公明，道教中的玄武之神，俗称赵公元师。此说来源于《三教搜神大全》，圣号全称为：“总管上清正一玄坛飞虎金轮执法赵元帅”。

比干：殷纣王的叔父，因忠耿正直，被挖心。因其“无心”，故不偏倚，后世人奉为财神，此事载于《史记殷本记》。

范蠡：春秋时期越王勾践手下大臣，帮助越王打败吴国，后来经商发了大财，改名陶朱公。后人奉为财神。

关羽：三国中的关羽是个“全能”人物，最重义气，后人把“义”和“利”等同对待，奉为财神。一般商号供奉关羽者居多，认为他对商号有保护作用。

上述财神中，范蠡、比干等称为文财神，赵公天师、关羽为武财神。此外还有供奉太白星者，称为“财帛星君”。因为太白星亦叫金星，附会为财神。还有以齐天大圣、招财童子为财神者。

民间所供大多以赵公明居多，其印刷的形象很威武，黑面浓

髯，顶盔贯甲，手中执鞭，周围画有聚宝盆、大元宝、珊瑚之类的图案，加以衬托，突出富丽华贵的效果。

正月初三：烧门神纸禁食米饭

烧门神纸

旧时初三日夜把年节时的松柏枝及节期所挂门神门笺等一并焚化，以示年已过完，又要开始营生。俗谚有“烧了门神纸，个人寻生理”。

谷子生日

民间以为正月初三位谷子生日，这一天祝祭祈年，且禁食米饭。

小年朝

即天庆节。宋代宫廷节日，宋真宗大中祥符元年，因传有天书下降人间，真宗下诏书，定正月初三日为天庆节，官员等休假五日。后来称小年朝，不扫地、不乞火，不汲水，与岁朝相同。

湖北十堰实训报告心得篇四

高校毕业生自主创业，在十堰可以享受哪些优惠政策？近日，记者从市人社局了解到，高校毕业生自主创业可以享受税收优惠、小额担保贷款和贴息支持、免收有关行政事业性收费、培训补贴、免费创业服务等优惠政策。

自主创业享受税收优惠

持《就业失业登记证》（注明“自主创业税收政策”或附《高校毕业生自主创业证》）的高校毕业生在毕业年度内

（指毕业所在自然年，即1月1日至12月31日）从事个体经营的，3年内按每户每年8000元的限额，依次扣减其当年实际应缴纳的营业税、城市维护建设税、教育费附加和个人所得税。对高校毕业生创办的小型微利企业，按国家规定享受相关税收支持政策。

小额担保贷款和贴息支持

符合条件的'高校毕业生，可在创业地按规定申请小额担保贷款；从事微利项目的，可享受不超过10万元贷款额度的财政贴息支持。对合伙经营和组织起来就业的，可根据实际需要适当提高贷款额度。小额担保贷款的期限一般不超过2年，可展期一年。

小额担保贷款按照自愿申请、社区推荐、人力资源社会保障部门审查、贷款担保机构审核并承诺担保、商业银行核贷的程序，办理贷款手续。

各国有商业银行、股份制商业银行、城市商业银行和城乡信用社都可以开办小额担保贷款业务，各地区根据实际情况确定具体经办银行。在指定的具体经办银行可以办理小额担保贷款。

免收有关行政事业性收费

毕业2年以内的普通高校毕业生从事个体经营（除国家限制的行业外）的，自其在工商部门首次注册登记之日起3年内，免收管理类、登记类和证照类等有关行政事业性收费。

免费提供创业指导服务

高校毕业生在毕业年度内参加创业培训，将根据其获得创业培训合格证书或就业、创业情况，按规定给予培训补贴。

有创业意愿的高校毕业生，可免费获得公共就业和人才服务机构提供的创业指导服务，包括政策咨询、信息服务、项目开发、风险评估、开业指导、融资服务、跟踪扶持等“一条龙”创业服务。各地在充分发挥各类创业孵化基地作用的基础上，因地制宜建设一批大学生创业孵化基地，并给予相关政策扶持。对基地内大学生创业企业要提供培训和指导服务，落实扶持政策，努力提高创业成功率，延长企业存活期。

各城市应取消高校毕业生落户限制，允许高校毕业生在创业地办理落户手续。

灵活就业可享社会保险补贴

按照规定，对就业困难人员灵活就业后缴纳的社会保险费，给予一定数额的社会保险补贴，补贴数额原则上不超过其实际缴费的2 / 3。

灵活就业的就业困难人员按规定向当地人力资源社会保障部门申请社会保险补贴。社会保险补贴申请材料应附：由灵活就业人员签字，人力资源社会保障部门盖章确认，注明具体从事灵活就业的岗位、地址等内容的相关证明材料，灵活就业人员身份证复印件、《就业失业登记证》复印件、社会保险征缴机构出具的社会保险费明细账（单）等凭证材料，经人力资源社会保障部门审核后，财政部门将补贴资金支付给申请者本人。

湖北十堰实训报告心得篇五

在现实生活中，我们使用汽车实习报告的机会很多。通过汽车实习工作可以知道，汽车的刹车皮、空气格、机油格、保养系统的易损件是平时维修汽车中最常见的故障地方。你是否在找正准备撰写“湖北十堰汽车实习报告”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

“光阴似箭，日月如梭”，转眼间，时间悄悄地从手中溜走。在这一个多月的实习当中，我领悟到了很多的东西；同时对我的感触也很深；给我以后的学习打下了良好的基础。

在实习中，我掌握到了汽车的发动机、底盘、车身和电器设备的使用、维护、调整、安装等相关技术的标准方法；还了解了汽车检测、维修制度；熟悉了汽车的各个零件；并掌握到了检测工具的使用；汽车的各个系统常的故障诊断及排除的一些简单的技能。

实习对我们每个人都是非常重要的，通过实践和我们学的理论结合，就变得容易懂了，就能把这一门专业学好，总之，实习虽然枯燥而我却多学了一些技术。

在实习中，师傅告诉我们要想学好这一门专业，必须具有较强的实际操作技能，因此要求我们要勤于动手，熟练操作，切实掌握实际操作技能。同时还要求勤于思考，善于将学到的内容与实际结合，与生产结合，与生活联系，并不断归纳、总结，逐步培养举一反三的能力。这样才能成为一位合格技术能力的人才，才能把这一门专业学好。

这次实习，我学到了很多知识，我就不一一例举了。不过我知道干我们这行需要真技术，并且还要不怕苦、不怕脏，才能成为真正的技术人才，才能真正的干好这行。

看见师傅一个个身着的油装，双手油黑，一天从早干到晚，如此辛苦，自己夫有点缩。不过我们选上了这门专业，我们就要干好。孔子曰：“三百六十行，行行出状元”。无论干什么工作统计表不是轻松而简单的，不吃苦怎么能行啊！在学习中我明白只有虚心向有经验的师傅请教，并且自己多动手、动脑才能精益求精的干好这门工作。

一个优秀的销售员必须具备深刻的了解自己的产品，准确的锁定目标群，严格的执行拟定的销售计划，记录完善的客户

信息等。

销售人员必须先熟悉所销售车型的产品定位及市场定位，然后根据定位锁定目标客户群，制定每日销售工作量并严格执行，只有确保量变才能产生质变，必须完整记录客户的有效信息，只有确保客户的沉积才能保证销量的平稳及足部的上升。

1、目标客户群准确的定位以及人群的挖掘

目标客户群准确的定位直接影响到开发客户的准确性。存在就是有理的，每一款车都有他的客户群体，客户信息的收集除了常规的来店(来电)还有报纸，电视、企业名录、网络推广、成交客户的转介绍、同行经销商介绍、人群聚集地派发资料及名片。

汽车跨界最伟大的销售员乔吉拉德，他凭借自己的努力在1976年内销售1452辆新车而被列入吉尼斯世界纪录。如今这么多年过去了，世界还无一人能打破这记录。成功的秘诀最重要的事情就是他每天都在做与自己汽车专业相关的事情，无时无刻不在思考实现专业的汽车销售。乔吉拉德来华演讲他的销售技巧，一个小时的课程，乔吉拉德上台后进行了简单自我介绍然后开始发名片，一直45分钟后，加上翻译的翻译时间整整用去了50分钟，这时乔吉拉德说我的销售第一堂课讲完了。

2、有计划的开发客户

有计划的开发客户可以快速提高销售业绩，通常我们认为开发客户先由熟悉的人开始，在足部走向陌生客户，有句话辗转反复5人你可以见到总统，也就是说这5个人分别代表5个群体，只有不断的扩大自己的社交圈才能结识更多的人，结识更多的人才能有更多的销售机会。

印地安人有句谚语：第一句话和朋友说最简单，其实每个客户都是我们的朋友。反之每个朋友都是我们的客户，通常认为开发客户先由最熟悉的地区县再到周边城市省份，只有在熟悉的地方你才能更好的展现自己，所以开发客户在地理区域上由熟悉的地方到陌生城市，从人脉上由朋友到朋友的朋友到陌生人。

3、让电话变得有意义

任何一次无意义的电话，都是对潜在客户的骚扰，所以和潜在客户通话时一定要让他得到收获，与潜在客户联系前，必须做好相应的准备，尽量全面的收集潜在客户的资料。包括：潜在客户的姓名、兴趣爱好、所在地、所处行业、行业动态、行业新闻、甚至家人信息等。尽量了解潜在客户的需求，与潜在客户联系前，自身要克服打电话的恐惧心理，做好详尽的打电话前的笔记，手边放好可能需要的相关资料，有的业务员还准备了一些符合潜在客户兴趣爱好的新闻趣事以及幽默笑话。

4、约客户的准备工作

要约客户时，尽量做到不在自己当班时，尽量安排同区域内的客户，尽量要约客户来展厅，在自己熟悉的环境下洽谈。如果要约上去客户处，要做好上门前的相关准备：如仪容仪表（统一制服），男士不佩戴饰物，女士化淡妆，准备好名片及佩戴好工作牌。准备好相关车型资料、报价、合同、收据、计算器、及签字笔、最好不要安排在午休以后。

今年我在汽车公司的实习即将结束了，通过这段时间的实习工作，使我自身在专业上知识和其它各方面都有了长足的进步，通过实习工作我对汽车有了更深刻的了解，通过工作使我得以迈进更高的汽车行业的门槛，走上汽车开发这条道路，从此努力成为一个优秀的汽车人。可能有很多人工作在汽车行业，但并不是每个人都机会去拆车，公司花费了大量的人力、

财力和物力，为我们提供了十分难得的拆车的机会，为我们的迅速成长提供了良好的条件，我想每一位新员工都该对公司的付出表示感谢，对作为技术中心的成员感到自豪和骄傲。在拆车的过程当中我得到了督导、指导老师以及很多同事的帮助，每次有不懂的地方他们总是细致耐心的解答，在那里只要你用心去发现去学习总能学到很多知识，可以搞懂很多看书看不明白的问题，当然这主要要感谢那些热心帮助我的各位督导、指导老师和同事。

通过拆车实习我收获了很多东西，了解了汽车的基本构造和基本知识，增强了团队合作精神，真正在工作中体会到了团队合作的重要性，同时也增强了积极面对和克服困难以及吃苦耐劳的能力，为以后对工作的适应打下了比较好的基础。

对于整车的拆解我们遵循着严格的流程，有着明确的分工，每个班分成三个组——主拆组、分拆组和数据登录组，这都对我们顺利的完成拆车实习起到了十分重要的作用。

在正式的拆车之前我们首先对车辆的整车姿态进行了测量，对车辆的各个姿态进行拍照。在此之后有做了些拆车之前的准备工作，例如断电、放水和放油。之后我们进入了正式的拆解环节，在现场督导的指导下整车的拆解紧张而有序的进行。首先拆的是四门两盖，由于大多数同事没有拆车的经验，所以在拆的时候都没有找到技巧导致拆的比较慢。然后开始拆保险杠和翼子板。在拆车之前我一直都认为保险杠都是用金属等强度比较到的材料制造的，但是拆车的时候发现我们拆的车的保险杠是塑料的，感觉到有些难理解，保险杠是塑料的在汽车发生交通事故的时候又怎么起到保险的作用呢？通过别人的讲解使我走出了保险杠必须是金属制造的这个误区，原来采用塑料也有其优点。乘用车上的保险杠的主要作用是在碰撞的时候可以吸收掉部分能量，从而保证车辆乘员的安全，我们这个车前保险杠后面没有吸能块，其他的两辆车有吸能块，这样其吸能效果可能会更好。此外保险杠还可以起到装饰的作用，同时还可以减轻车辆的重量，我想可能还和

行人保护有关系吧。还有原来我对汽车的各个灯的名称和作用也不是很清楚，通过电器科室的陈工的讲解是我了解了汽车各个灯的名字和作用，之后我又请教了我们班的宋督导进一步加深了对车灯系统的了解，从而分清了远光灯、近光灯、位置灯、制动灯、转向灯和倒车灯。像这样的事情还有很多，我想如果不是参加车辆的拆解实习我现在还是一个车盲，连最基本的汽车常识都不知道。再此之后我们又先后拆解了车辆的底盘部分包括离合器—变速器、前桥、后桥、前悬、后悬以及制动和转向的相关构造，之后移除了发动机。在整车的拆解之中没有去拆发动机和变速器，只是将发动机和变速器在离合器那里断开。在断开离合器之前也在书上看过离合器的构造，但是看了一段时间还是没搞明白怎么回事，在拆解离合器之后我向几个比较明白的同事请教了相关的问题，在他们的耐心解答之下我基本上搞明白了离合器的工作原理。有时候有些东西并不能通过看书来搞明白，通过观察事物和别人的讲解理解起来就相对容易很多，以后在工作做要学习的东西还有很多，在学习的过程当中必须要注意方法，利用正确的方法可以得到事半功倍的效果。

拆解的过程充分的体现了团队合作的重要，在拆解的过程中，很多人在干不同的工作，各个工作之间要相互配合，否则就容易出现差错。比如说如果拆的人干的太快，做记录的可能会跟不上，这样就容易记错，还会影响到后面的数据登录工作；每一步拆解之前都要进行拍照，这就要起拆解人员和拍摄人员要协调一致，同时还要做照片的记录工作还要同记录人员相配合。

由于我们过一段时间后就会调换一下工作，因此我们每个人都对不同的工作有所了解，都做过拆车的每个环节。除了拆解之外零部件的信息整理以及数据登陆工作也十分重要，而且相对来说有些枯燥，但是这两项工作却需要更加细致认真。标准件的测量相对简单一些，只要测量一些公称直径、螺纹长度、端部厚度、端部直径以及重量的一些关键信息。而一些零部件就要复杂一些，不仅要测量长、宽、高等基本的尺

寸还要对其进行空位的分析，有些零部件的孔多达十几个到几十个，而且有些空的测量比较困难，这就需要细心和耐心，此外还要对其附加信息做好记录。数据登录的工作更是如此，面对大量的数据、图片和表格更加容易出现错误，因此每项工作每个环节都要大家的细致耐心，需要大家的努力和合作。

除了整车的拆解之外我还参与了凯美瑞座椅的拆解，还和我们底盘科传动组的同事一起拆解了凯旋和爱丽舍的变速器。原来以为座椅是比较简单的，但是通过参与东风李尔的工作人员拆解座椅使我认识到汽车是的座椅也并不是那么简单的，在座椅的设计过程当中要考虑到很多的问题，比如说成本、制造工艺等问题。由于自己以后从事的就是和传动相关的工作，所以在拆解两个变速器的时候更加认真和用心，弄清了很多以前不是很明白的问题，分析了它们各自的换档机构，对比了两种变速器的优劣。两个变速器虽然都产自一个公司，大体的结构也很相近，但是在细节上还是有很多的差别的。比如说二者倒档轴上的道档齿轮，虽然都是通过倒档拨叉直接来拨动的，但是凯旋的变速器可以保证该倒档齿轮在任何的时候都是和输入轴一起转动的进而保证了在挂倒档的时候三个倒档齿轮都是同步的，而爱丽舍的变速器就没有这样的结构。

学到了很多东西的同时也暴露了一些问题。在开始拆车的时候什么都比较新奇，因而还是比较有干劲的，到最后几天打白车身的时候由于工作比较不好干也比较枯燥于是就不是很积极。自己也应该反省以下，以后的工作不可能什么时候都是新的内容，如何在保持自己工作的积极性就显的十分重要，必须向那些一直积极工作的同时学习。

要感谢公司提供这么好的机会，也要感谢热心帮助过我的人，使我通过拆解实习学到了很多的东西，为以后的工作储备的一些相关的知识，此外在拆车的过程当中，还知道了在设计过程中应该注意的问题，比如说尽量减小零部件的质量，设计时要考虑到加工工艺，要用合适的工艺和材料以减小成本，

尽量使设计合理便于安装和维修。拆车实习虽然只是我们工作的开始，在以后的工作之中还有更多的东西要去学习，但我们从中学习到的知识和正确的工作方法却可以带到以后的工作中去，只要我们坚持不断的学习，坚持正确的工作方法，不管以后在工作中遇到什么样的难题最终都会迎刃而解的。