

最新焊工实训心得体会 焊工实习心得体会 (汇总6篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

焊工实训心得体会篇一

为了提高学院的人才培养质量，突出实践能力的培养，改革人才培养模式，提高校企合作的合作，加强“双师型”教师队伍的建设，使教师的专业技术能力达到生产一线的水平，学院组织安排教师下到企业生产一线进行挂职锻炼，积累工作经验。这为学院的教学改革，专业的结构调整，课程体系的开发和培养高级技能型人才积累了宝贵的经验。

在电焊实习中，我们了解了电焊的实质，了解了电、气焊设备的组成及作用、工具的结构、气焊火焰的种类、调节方法和应用、焊丝与焊剂的作用，学会了选用焊条的种类和如何操作电焊机等。电弧光含有大量的紫外线和红外线以及强烈的可见光，对眼睛和皮肤有刺激作用。第一天我的眼睛被弧光照射，晚上眼睛刺疼红肿，难以睡眠，脖子脸部等暴露处微红发痒，老师在实习前讲过要防止弧光灼伤和烫伤眼睛和皮肤，但我没有太认真保护，灼伤后才知道他的厉害。焊过的工件更不能用手摸，敲击焊渣时，要用力适当，注意方向，工作前要检查焊接机接地是否良好，检查焊钳电缆是否良好，防止触电，焊钳不要放在工体上或工作台上，防止短路、烧坏焊机。

一、以下是我实习记住的几点

1. 电焊机二次线圈机外壳必须妥善接地，其接地电阻不超

过400w□

3. 一次与二次线路必须完整，易于辨认，其线路绝缘必须良好；

4. 所用电焊机手把必须完整，有可靠的绝缘，必要时另加防护板；

8. 不要让不戴防护面具的人看电弧光，清除熔渣铁锈时应戴防护眼镜；

9. 我初学电焊，平焊练习了4天了还是焊不直，也不光滑，手老是拿不稳，经过长时间练习才发现，实际上是进行两种运动的，一种是平焊方向的直线运动，一种是焊条燃烧时我的手往前伸的方向，两种方向的速度都匀速了，就焊的平直光滑了。

10. 在现场低温条件下焊接、焊接厚度或刚性较大的焊缝时，采取的措施火焰加热焊前预热方法。

1、通过这次实习我了解了现代焊接方式和工艺过程，了解工程材料主要成形方法和主要机械加工坡口方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构，工夹量具的使用以及安全操作技术。了解了焊接实际知识和新工艺、新技术、新设备在焊接中的应用，培养、提高和加强了 my 的工程实践能力、创新意识和创新能力。

2、在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。

3、在了解、熟悉一定的工程焊接施工知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了 my 的工程实践能力、创新意识和创新能力。对我的工程素质和工程能力的培养起着综合训练的作用，使我不但要掌握各工种的应知应会要求，还要建立起较完整

的系统概念，既要要求我实践焊接的基本工艺知识、了解设备原理和工作过程，又要加强实践动手能力的训练，并具有运用所学工艺知识，初步分析解决简单工艺问题的能力。

4、焊工实习培养和锻炼了我，提高了我的整体综合素质，使我不但对焊工实习的重要意义有了更深层次的认识，而且提高了我的实践动手能力，使我更好的理论与实际相结合，巩固了我的所学材料成型的知识。

5、在整个实习过程中，对我的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强对填写实习报告、清理焊接施工场地、遵守安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

6、在实习过程中我取得的劳动成果，让我有种自豪感、成就感，这是难以用语言来表达的。

时间一晃而过，焊工实习让久在课堂的我们切身的感受到作为一名工人的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。焊工实习更让我深深地体会到人生的意义，实践是真理的检验标准，通过焊工实习，我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有辛酸也有快乐，这是我大学毕业生活中的又一笔宝贵的财富，对我以后的学习和工作将有很大的影响。

焊工实训心得体会篇二

实习地点：我市某焊工厂

实习目的：把理论运用到实践中去，了解焊工的工作原理及方法。学会正确的焊接技术并能独立焊接。

实习内容：主要是交流电焊机和直流电焊机的结构和应用。平焊的过程以及引弧的方法，电焊的安全操作技术，气焊的设备和应用以及安全技术，记住几种不同性质的气焊火焰等

等。

实习结果：焊工师傅要我们把两根铁棒焊接到一起，看结果来给我们这次实习评分。铁棒也是我们自己准备的，因为没有底气所以我们动手切割并加工了很多的铁棒以便于我们反复联系，然后在拿出最好的去给老师评分，当然功夫不负有心人，经过我们的努力刻苦，做出来的成品等到了指导焊接师傅的肯定，并表扬了我们做的很不错，这也是对我们长期努力的一个肯定。总之，我们大家都很开心，很骄傲。

实习总结：经过了这段时间的实习，我觉得焊工是比较轻松的活计。不用经常站着工作，可以用专用的皮手套，坐在工作台前一边观察一边学习焊工技术。焊接的种类很多，我这次实习主要是平焊，是最基础简单的焊接技术。就算如此，也觉得很困难。那么小的焊条，就像是故意刁难我一样，有时候接触了工件，但是却偏偏没办法引起电弧，搞了半天，还是不知所措。有时候，好容易弄出来火花了，拿着焊条一路顺利的焊接了下去，摘下帽子一看，傻眼了，不知道焊出来的是什么。全部都变形了。这就是老师所说的掌握不住高度和速度的问题和经验不足。做焊工这行，最重要的还是安全问题，因为每个焊接步骤的需要高温，一不小心就会伤到自己，所以老师特别强调安全问题，然后反复的练习，后来我知道了，焊条要移动慢点，拿低一点，这样更好把握，焊出来的也更好。老师会在一旁指导我们，我把我的和老师焊出来的做比较，发现我的不足，积累经验，反复练习，渐渐的焊接出来的都还不错了，找到了自信，也得到了老师的肯定。

我相信以后我会做的更好。

焊工实训心得体会篇三

一、关于拓展训练：拓展是近年颇流行的时尚休闲方式，在

教练的介绍下，我才知道它的由来：拓展英文为outward development[]中文译为“拓展”或“外展”，原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难!这种训练起源于二战期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多年轻海员葬身海底。

人们从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。于是汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧。战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。

训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者。训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

二、对于拓展训练中各个项目的一些感受：

- 1、对于信任背摔项目的感受：用挑战自我的勇气，感受团队的力量，从对个人的信任到团队的信任，同时也感受个人来自于团队成员信任的责任。
- 2、对于驿站传书项目的`感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，理解信息沟通所必须的因素及相关环节：信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。
- 3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌

握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

三、最后，我总结出团队需要有以下几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认

清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

明白了很多道理：1、做任何事之前我们都要事先做好准备，可以避免盲目做事。

以更好地去挖掘自身的潜在能力，更好地去发展自己。拓展训练课程是为我们量身定做，每一个拓展训练项目都是根据我们团队的情况而选取的，让我们能够从拓展训练中获取最大的利益。

高了解决问题的能力、领悟到了同事之间相互合作、相互帮助、相互支持的重要性。

焊工实训心得体会篇四

为期一周的焊工实习转眼就过去了，至于我的感觉就是——充实。“金工实习”是一门实践性的技术基础课，也是完成工程基本训练的重要必修课。我想这必将影响我今后学习工作的重要经验的。我想以后恐怕不会再有这样的机会，也很难有这样的幸运去真正的体会东西是如何制造出来的了。其实说是实习一周，只是5天而已。幸好是5天，如果再多几天估计我会无聊死的。原本意料之中实习是轻松自由的，可真正实习后才发现并非如此。由于我们的实习场在市区的分院，我们每天必须坐校车在新老校区间奔波。我们一想到不用跑操，不用上晚自习，有空还能在市区玩玩，真的太爽了。

一 引弧 摩擦法和敲击法（轻轻接触 迅速提起2——4mm□

二 平敷焊：在水平位置上对焊

b电弧的高度□2——4mm

c焊接的速度 焊速=焊缝宽是焊条直径的二倍

d焊条在焊道中位置 沿焊道中心线向前移动

2焊道的起法 连接和收尾

4常见的焊接缺陷及原因

缺陷：未焊透未融合 有气孔 有夹渣 有焊瘤 有裂纹

三 平对接焊

1装配与定位焊

2不开坡口的平对接焊

3开坡口的平对接焊

4熔透旱道焊接法

四 管子的焊接

1进行定位焊

2焊接方法（焊接三遍）先用点焊 再用直线运条 最后是转圈焊接

内容相当丰富呀！一句‘好了，现在就讲这么多吧’让我们重新来了精神，他把我们带到另一间小屋内，让我们自己练习，每两人一组，一个操作，一个在一旁观察，并告诉我们一定要注意安全。嘿嘿，这个我们当然知道啦，安全第一嘛！这是我们实习前及整个过程老师一直强调的，平时有些吊儿郎当的同学这时也懂得了小心谨慎。首先进入车间时一定要穿实习的工作服，戴好帽子，尤其我们女生特别要注意把头发盘进帽子里。

老师规定每人焊3根。虽然天气很热，可是我们依然把衣服穿

的很严实。以前我也见过电焊，因为火花耀眼，所以觉得比较神秘。现在好了，我终于知道了它的庐山真面目了。它就是通过电弧产生高温使金属熔化，从而达到焊接金属的目的。大家应该是知道的，能揭开神秘的面纱是比较有成就感的。电焊就是要胆大，不要被耀眼的火花吓着了！电焊时一定要保护好自己，因为产生的火花具有较高的温度，一不小心就会烫到手的，还有就是火花飞溅到脸上或衣服上的可能，最重要的是对眼睛的保护，一定要小心，小心再小心啊，而我最害怕的就是在我焊的时候有人在旁边打闹。

是我第一次自己焊焊条，先前看到其他同学那么费劲，我真的纳闷有那么难吗？我本以为可以轻松拿下，可这并非我想。我把老师讲的回想了一遍，穿上工作服，把焊条夹好，一手拿着电焊帽开始了操作。可焊条偏偏粘在了铁板上，我心里立刻紧张起来，手心满是汗。我立即左右摇晃，焊条果然掉了下来，终于松了一口气。焊工件时溅出的火花很漂亮也很让人害怕，带着帽子只能看到一点绿光，焊完时才发现铁板上只留下了许多的小铁珠。看到别人焊的那么好，心里很不是滋味。后来老师告诉我不要把焊条离铁板太高，速度不要太快。刚开始的第一根由于技术不好再加上心里害怕弄了很长时间。后来就越来越顺手，质量也渐渐变高，原来关键是‘熟能生巧’呀！！一根根焊条的牺牲最后终于换回了我的成功。盛夏的时间酷暑难耐，我们只能在校园内活动，午休只呆在那间小屋内睡会觉。我们真的很可怜，29个人只能在仅有的几把椅子上。一天的实习下来我都快崩溃了，可收获也是意想不到的。

第二天我们都没有了起初的激情，一些人坐在一块听歌聊天，只有少数人仍在练习着。不过后来的考试都通过了，而我得了最高的成绩。真是功夫不负有心人呀！下午，我们又在老师的指挥下练习了对接焊，可这次是把两个铁块焊在一起，一次直线焊接，一次转圈焊接，难度又加大了。我起初按老师说的先把铁块放在一起，留出2-3mm的缝隙，再用点焊把两头焊接住，可它很不给我面子，时常粘在上面，我真的很

无奈。我一直在那个旧的焊机前练习着，不相信我会焊不好。或许如其他同学所说我真有这方面的天赋，我的考试又取得了最高分。说实话，这是我的真实成绩，并没有一点“水分”在里面。实习结束的前一天学的最后一个项目是——焊管子。老师发给我们每人4个管子：2个练习，2个考试。操作和焊接铁块差不多，就多了开始的点焊过程。我挑选了两个缝隙比较小的管子，用点焊焊了1/4，接着把管子转了一下，继续用点焊焊接，一直焊完一圈。第二遍用平敷焊做同样的操作，最后一遍就是转圈焊了。我这个焊的一点也不好，掌握不好就会焊个洞，这可并不是因为我骄傲了。我焊了几个废管子都没一个像样的，很难连接好，不是有个洞，就是凸出一块，我真的无语了。最后经过我的一再努力，“杰作”虽不是很好，但老师还是认可了。

虽然说在离开老校的那一刻身体还是十分的疲惫，但是心情却是异常的平静，那是一种成功后的平静，像丰收了累累硕果一样充实而满足。一周的实习很快结束了，回头想想这难忘的时光，其中的滋味，只有亲身经历的人才能体会。实习带给我们的不仅仅是经验，还培养了我们吃苦耐劳的精神和严谨做事的作风，这是我大学生活的一笔宝贵的财富。实习满足了我们好奇的心情，使我们的兴奋感渐渐消退，但是它留在我们心中的却是那种工作时的艰辛，更重要的，它让我们有了一种责任感，对社会发展的责任，对国家的责任。这种责任感促使我更加认真的学习，努力充实自己，用科技知识武装自己。它使我们观察生活，探究生活，也为认识和了解生活提供了一个机会，也得到了意志上的磨练，使我们更加体会到这样一句话：‘纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。’真的希望以后还会有这样的机会，我一定把学到的理论真正的用在实践中，毕竟实践是检验真理的唯一标准。

焊工实训心得体会篇五

5)、尽量避免雨、雪天在露天焊接; 6) 焊接作业时, 场所应有通风除尘设施 总结 第一天也就是在进行焊工时应注意

的事项：1 防触电 2 防灼伤 3 防火灾 4 防爆炸5 防中毒。老师讲完规则，大家自由分4人一组，进行平敷焊练习，每组有几快千疮百孔的钢板，大家就轮流在上面进行练习，天气很热，我们必须得穿外套戴手套以免被强光辐射，一天下来不累，但明显感觉到眼痛了，整个过程我努力的去做了，期间我还多焊了七八根焊条。

有入门的恐怕只有7个了，我绝对有自信不是这七个中的一个，我们一组的兄弟都很配合，大家都彼此帮助，学到了不少。

焊工实训心得体会篇六

首先对自己进行自我认知训练。因为只有通过各种方式真正了解自己，知道自己的气质、性格和需求以后，才能知道自己需要进行哪些方面的训练来完善自己。

在对自己进行自我认知训练时，首先进行自我气质的测量和内向——外向人格测验。这项基本测试的结果带给你有一定参考价值的认知结果。进行了自我气质的测量可以选择运用了陈会昌“六十”气质量表。通过测试的最后得分对自己的基本气质进行归类，看自己真实气质类型在四种基本气质类型胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质中分别所占的比例，并根据结果对自己身上的某些特点进行整合，找到适合自己气质的定位。

接下来运用荣格的内向——外向人格测验，对自己的性格进行了测试，由此得到的向性商数结果来判断自己属于内向性还是外向性。在对自己做完自我认知的训练后，我们对自己往往有了更深一步的了解。在以后的学习生活中，要明确自己的信念，设定新的目标，培养持之以恒的精神，坚持朝自己的目标走下去。要相信自己，努力学习，调节好工作与学习之间的时间精力关系。

自我认知结束后，接下来我们对自己进行情绪管理训练和压

力管理训练。首先要对情绪进行基本的了解，认知情绪疗法认为：“引起个体种种情绪的，不是事情本身，而是个体对事件的看法及解释。”所以个体必须学习自我指导技巧，例如情绪梳理训练。在每次情绪来临的时候要分析造成情绪的原因、直接导致的结果、还有这种情绪对不对、以及我为此失去了什么和下次应该怎么做。最终建立一种信念即我一定可以管理好自己的情绪

nlp理论认为：一切情绪对我们都很重要且都有价值。另外nlp理论认为：你是一切情况的创造者，任何时间你都可以选择所想要的感受，去体验所希望的情绪。而控制情绪的六个步骤为：1) 确认你真正的感受。2) 肯定情绪的作用，认清它所能给你的帮助。3) 好好注意情绪所带来的讯息。4) 相信自己随时能够控制情绪。5) 要以振奋的心情采取行动。6) 总结过去与现在的经验，为将来打下好的基础。

生活中，尤其在这个竞争激烈社会关系网复杂的社会里，很多人都会有忧虑的情绪。当代大学生也不例外，一方面要面对外界社会给予的压力，一方面又要面对来自内心的困惑。解除忧虑情绪可以从以下几方面下手：（1）明确地写出心中忧虑的事，找出事情的真相，忧虑自然消失。或者了解事情最坏的状况，并立即开始设法改变。（2）要清楚地认识到成功需要时间和过程，把注意力集中在你想要的或解决问题的方法与程序上。（3）要认识到一切都会过去。

在进行压力管理训练时我们首先应当明确，随着近几年大学生就业和考研形势的严峻，大学生面临的压力也更加严重，有压力是正常的事情。但是同一个压力事件落在不同人的身上，也会有不同的结果，关键在于我们用何种方式去应对。压力的大小与压力源的大小成正比，与个人身心承受的强弱成反比。我们学习有效应对压力的方法，不但可以保障我们的身心健康，更可以帮助我们获得成功的人生。在压力管理的第一步上，我们应该摒弃自己的错误想法，例如下面几种就是我们常出现的错误想法：1、一定要让别人知道我的想法。2、跟我不一样的就是错的。3、老师的批评=对我印象不好

了=我没前途了。4、这件事情没做成，都是因为我不好。5、“必须”、“应该”的语言交流方式。

对待压力正确的处理方式应当是：1、养成自我探索的习惯（每天半小时）2、养成阅读情感气压计的习惯（每天笑15次）3、练习无条件关爱的艺术（压力管理中自尊至为重要）4、问好/微笑/分享/给予积极的反馈，可感受到自尊与自爱。5、培养创造技能（创造力对问题的解决有直接影响）6、使健康的所有成分达到平衡（思想/情绪/身体/精神）7、像个孩子，不压抑/好奇心/想像力/创造力。缓解压力的最好方式就是要自信，我们要知道自信的人在逆境中有更好的抗压能力。凡事要坦然面对褒贬，有底线，会说“不”。

1、确定角色，确定你认为重要的角色。2、选择目标，分别为每个角色确定未来一周要达成的目标。3、安排进度，为这些目标确定完成时间。4、逐日调整，每日清晨依据行事历，安排一天做事的顺序。

在进行了自我认知训练和情绪及压力训练后，对自己进行人际关系训练。分析人际交往中常常遇到的问题，优化人际交往的技巧，学习交谈的艺术和拒绝的艺术。人际交往中有的人不敢交往，有的人因为缺乏自信、缺乏信任或者缺乏宽容则不愿交往，还有的大学生交谈生硬活不懂得尊重别人所以不善交往。而优化人际交往大致可以使用以下三种方法：修炼好自己的良好的个性，遵循“三a”原则，尽可能满足他人自尊的需求。在这里我主要介绍一下“三a”原则：交往礼仪之中的一条十分重要的原则，叫作【三a原则】。它的含义，是要求人们在与其他人进行交往的过程中，要努力地以自身的实际行动，去接受对方，重视对方，赞同对方。三a即（accept ——接受□□□attention ——重视□□□admire ——赞赏）。

第一接受对方，宽以待人，不要难为对方，让对方难看。

第二重视对方。欣赏对方。要看到对方的优点，不要专找对方的缺点。更不能当众指正。

第三赞美对方。对交往对象应该给予的一种赞美和肯定，懂得欣赏别人的人实际上是在欣赏自己，赞美对方也有技巧：一是实事求是，不能太夸张，二是适应对方，要夸到点子上。