

实验实训心得体会(汇总5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。优质的心得体会该怎么样去写呢？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，我们一起来看看吧。

实验实训心得体会篇一

从学校毕业到现在已经有六个月了，在这半年的时间里，我们被分到实验室学习，现在就对过去半年的工作做一下总结，好好梳理一下自己曾经走过的路，为以后的学习打好基础。

在这六个月，我第一个月被分在性能小组，第二月在实验一组，之后到了实验二组，再在11月份被分到准备组，最后是拆装组。现在就对这几个月在这些组学习到的只是做一下总结。刚到性能组让我们这些刚从校园走出的学生感到非常兴奋与好奇，之前对台架一点都不了解，经过这个月，我们知道了台架的组成，由测功机，油耗仪，水恒温装置，空调，发动机，中冷器，中控台等等组成，同时在罗建坤工程师的指导下也对发动机有了更深的了解，最基本的是认识了发动机上的零部件叫什么，以及有什么用。接下来这个月我们就分到了实验组，该组主要工作是对台架进行监控，以及把发动机上下台架，同时我们还要上晚班。在这月实习中让我对发动机性能的各个参数有了一定的了解。在实验组我学到了如何安装传感器到发动机上，如何接线、如何测量的。发动机有很多性能参数都是我们要在它运转时及时采集的，比如发动机的扭矩 t 、功率 p 、燃油消耗率 b 、冷却液进出温度和压力，主油道机油温度和压力等等。这些参数对发动机的性能影响很大，我们需要实时监测它们的数值变化。

接下来一个月就去了实验二组，说实话，实验二组的工作内容和一组大致一样，不过有一点是二组的师傅不是带着我们

去上下台架，而是在一边知道我们去上下台架，这样给我们动手的机会更多了，学到的知识也就相对多点。还有就是二组的台架确实是有点老，点火都是手动的。

看不到的。我们拆的第一台是jx493[]这机子被拆了无数次了，里面的螺丝也少了不少，不过我们还是对它进行了认真的拆装，每人都拆了三四遍了。之后领导拿了一台拉缸了的puma2.4给我们拆，反正机子也坏了，就拨给我们这些实习生拆装了。拆puma的途中，感觉老外的机子就是有他的优越性，上面的摇臂室是液压摇臂，我们不需要花时间去调节气门间隙，设计非常巧妙。还有曲轴中间的两个止推片是连在一起的，而我们493是分开的，这样减少了安装工序。

在实验室待的这段时间，让我深深的明白了作为一个工程师，实践很重要。在工作过程中我们要有一个好的心态去对待，认真，谦虚，一丝不苟的去完成师傅给的任务，还有工作之余要不断提高自己的专业知识。在实验室，师傅们，班长，领导都是很和蔼可亲的，有疑问时他们都是给我们详细的解释，知道我们懂了为止，非常感谢这些前辈们。

最后也给咱们实验室提点建议，这次实习半年，说实话，时间有点长，有些时间我们压根是没什么工作，我觉得这有点浪费时间，如果压缩成四个月的话觉得更为合理。或者是给我们更多的工作，不要让我闲下来。还有实验室的师傅们可以像罗军师傅那样在旁边看，让我们有更多的机会去操作，师傅在旁边看着，质量也不会出现问题。

实验实训心得体会篇二

第一段：引言（200字）

金工实习实验是大学金属工艺专业学生的一项重要课程，通过这个实习实验，我们学生不仅可以巩固和应用在课堂上所

学到的理论知识，还能够亲身感受和体验金属工艺的具体操作过程。在实习过程中，我积累了丰富的实践经验，深刻体会到金属工艺的复杂和精妙之处，也收获了许多宝贵的心得体会。

第二段：培养技能（200字）

金工实习实验中，我们学生在老师的指导下，学会了金属雕刻、金属焊接等基本金工技能。通过操作工具和设备，我们亲自把握雕刻和焊接的过程，从理论转化到实践，大大提高了我们的动手能力和技巧。在这个过程中，我们不仅学到了如何运用各种工艺方法和工具，还体验到了金属在雕刻和焊接过程中的特性和变化，培养了我们的观察力和分析思维。

第三段：团队合作（200字）

金工实习实验不仅要求我们学生个人的技能和能力，更注重团队合作和协作。在实习过程中，我们需要相互配合，互帮互助，共同完成给定的任务。我们会相互交流和讨论，提出解决问题的方案，并分工合作将方案付诸实践。通过团队合作，我们不仅增进了与同学之间的交流和沟通，还培养了我们的团队意识和协作能力。

第四段：技能运用（200字）

通过金工实习实验，我们学生获得了运用金属工艺技能解决实际问题的能力。在实习过程中，我们需要根据给定的要求和限制，设计和制作出符合要求的雕刻品或焊接品。在这个过程中，我们不仅需要结合自己的创意和想法，还需要考虑到材料的特性和工艺方法的适用性。通过不断的尝试和实践，我们学会了如何在实际工作中运用金属工艺技能，提高了我们的解决问题的能力。

第五段：反思与展望（200字）

通过金工实习实验，我反思了自己在学习上的不足之处，比如理论知识的欠缺、动手能力的不足等，并对自己未来的学习和发展有了更清晰的认识。在之后的学习过程中，我将更加注重理论学习，提高动手能力，并继续深入学习金工技能。我相信，在老师和同学的帮助下，我能够逐渐成长为一名合格的金属工艺专业人才。

总结：以上是我对金工实习实验的心得体会。通过这个实习实验，我不仅学到了实际技能，还锻炼了团队合作和解决问题的能力。我相信，这些宝贵的经验和体会将对我未来的学习和工作起到积极的促进作用。

实验实训心得体会篇三

第一段：介绍实习背景和目的（大约200字）

作为一名化工专业的学生，实验室实习是我们学习过程中至关重要的一部分。通过实习，我们可以把书本上的理论知识应用到实际操作中，并且深入了解化工实验室的工作流程和安全规范。这次实习的目的不仅是为了提高我们的实验操作技能，更重要的是培养我们的合作能力和实际问题解决能力。

第二段：实习前的准备工作和期望（大约250字）

在实习开始之前，我们需要提前了解实验的内容和相关的安全知识。了解好实验的目的和方法，研究材料的性质和制备过程，并且掌握相关的实验步骤和操作要点。此外，我们还需要阅读相关的文献资料，了解前人的研究成果和实验中可能会遇到的问题。我期望通过这次实习，能够深入了解化工实验室的工作模式和实验操作流程，提高自己的实验技能和问题解决能力。

第三段：实习中的经历和收获（大约400字）

在实习过程中，我有幸参与了多个实验项目。通过亲身操作，我深切体会到了实验操作的繁琐和细致，以及对实验参数的精确控制的重要性。同时，还了解到了化工实验室的安全要求和安全操作规范，注重实验中各种危险品的储存和处理方法。此外，通过和队友的合作，我发现合作是取得好实验结果的关键。只有大家相互信任、相互配合，才能够减小误差，确保实验的顺利进行。通过这些实习经历，我不仅提高了自己的实验操作技能，更深刻体会到了实验和团队合作的重要性。

第四段：实习中的困难和挑战（大约250字）

虽然在实习过程中取得了不少进步，但也面临了一些困难和挑战。首先，对于一些实验项目，虽然我事先进行了充分的准备和阅读，但在实际操作中仍然出现了一些问题。有时候实验结果与预期有差距，需要找出问题所在，并进行相应的调整。其次，实验过程中的安全问题也是一个挑战。化工实验室涉及到诸多危险品和化学反应，一不小心就可能引发事故。因此，我们必须时刻保持警惕，严格按照实验室的安全规定进行操作。

第五段：总结体会和对未来的展望（大约300字）

通过这次实习，我不仅提高了自己的实验操作技能和问题解决能力，更深刻体会到了实验和团队合作的重要性以及实验安全的重要性。在未来的学习和工作中，我将更加注重实践能力的培养，加强实验操作技能的训练，同时也要不断提高自己的团队协作能力。另外，我也会加强对实验安全的重视，时刻保持警惕，遵守实验室的安全规定，确保自己和周围同学的安全。相信这次实习对我的职业发展有着重要的影响，将为我未来的学习和工作打下坚实的基础。

通过这次实习，我深入了解了化工实验室的工作流程和安全规范。实习过程中我提高了实验操作技能、问题解决能力和

团队合作精神，并充分认识到了实验安全的重要性。这次实习对我的职业发展有着重要的影响，为我未来的学习和工作打下了坚实的基础。

实验实训心得体会篇四

在分子生物学实验室为期两个月的实习使我受益匪浅，我不仅学习到了专业知识，更重要的是收获了经验与体会，这些使我一生受用不尽，记下来与大家共勉：

1. 手脚勤快，热心帮助他人。初来乍到，不管是不是自己的份内之事，都应该用心去完成，也许自己累点，但你会收获很多，无论是知识与经验还是别人的称赞与认可。
2. 多学多问，学会他人技能。学问学问，无问不成学。知识和经验的收获可以说与勤学好问是成正比的，要记住知识总是垂青那些善于提问的人。
3. 善于思考，真正消化知识。有知到识，永远不是那么简单的事，当你真正学会去思考时，他人的知识才能变成你自己的东西。
4. 前人铺路，后人修路。墨守陈规永远不会有新的建树，前人的道路固然重要，但是学会另辟蹊径更为重要。
5. 独立而不孤立。学会独立思考，独立实验，但要记住与他人的交流也是非常重要的，实验和实验事永远不是你自己的。
6. 实事求是做实验。不骗自己更不要骗他人。
7. 认真仔细地做好实验纪录。不要当你真正用到它时才知它的重要所在。

实习体会

实验实训心得体会篇五

实验室按归属可分为三类：第一类是从属于大学或者是由大学代管的实验室；第二类实验室属于国家机构，有的甚至是国际机构；第三类实验室直接归属于工业企业部门，为工业技术的开发与研究服务。下面给大家分享一些关于大学生在实验室实习心得体会，供大家参考。

高校实验室是培养高层次人才和开展科学研究的重要基地。在西方发达国家，学校对培养学生的动手能力是十分重视的，这一问题近年来也越来越受到我国教育界人士的广泛重视。为了提高学生的动手能力，让学生做相关实训并完成单片机实验报告，在实验的形式上注重培养学生的实验技能和动手能力。从单片机实验心得中学生就可以总结出大量的经验以适应当代社会的发展。

学习单片机这门课程(教学中选用 inter公司的mcs-51)[]要掌握单片机指令系统中汇编语言各种基本语句的意义及汇编语言程序设计的基本知识和方法，以及单片机与其他设备相连接的输入输出中断等接口技术。使学生从硬件软件的结合上理论联系实际，提高动手能力，从而全面掌握单片机的应用。

软件的修改也非常方便，软件和硬件调试都通过后，把程序固化在 eprom当中，插上8051单片机构成一个完整的单片机应用系统。

单片机实验板的构成及基本功能

单片机实验板，它由 8031[]8155,eprom2764,max232键盘及显示器组成。其中8155 片内有256个ram单元，接6个7段

码显示器和8个按键作输入。串行口连接max232串行口转换芯片，p1口留出作为一些控制量的输入输出用以扩展使用。在实验板上可编写键盘扫描程序、显示程序、时间的设定及计时程序、从键盘上输入两个加数或减数显示结果程序、位变量的逻辑运算程序及串行口和上位机通讯程序等，还可和其它课程相结合，进行实验。例如，《电子测量》课程中各种频率的测量，可通过8031单片机 p1口输入被测量，由单片机来进行检测和显示，把几门课程结合在一起学习，使课程有延续性，也提高了学生学习的积极性。由于p1口通过插座引出，也可外部扩展a/d d/a 等其他接口芯片，以构成新的应用系统。

单片机实验板的衍生功能

此单片机实验报告中的实验板是一个单片机应用系统的硬件电路。有键盘输入和显示输出，在这个基础电路上通过p1口对不同检测或控制对象还可衍生出各种应用来。例如：时间的设置及显示、温度的检测及控制等，在此实验板上，编写相应的软件即可，否则，只在计算机上模拟调试软件，则无法了解单片机接口中各种控制信号的使用。还可帮助学生学会分析问题和解决问题的能力。这在单片机实验报告中都要体现出来。

在分子生物学实验室为期两个月的实习使我受益匪浅，我不仅学习到了专业知识，更重要的是收获了经验与体会，这些使我一生受用不尽，记下来与大家共勉：

1. 手脚勤快，热心帮助他人。初来乍到，不管是不是自己的份内之事，都应该用心去完成，也许自己累点，但你会收获很多，无论是知识与经验还是别人的称赞与认可。
2. 多学多问，学会他人技能。学问学问，无问不成学。知识和经验的收获可以说与勤学好问是成正比的，要记住知识总

是垂青那些善于提问的人。

3. 善于思考，真正消化知识。有知到识，永远不是那么简单的事，当你真正学会去思考时，他人的知识才能变成你自己的东西。

4. 前人铺路，后人修路。墨守陈规永远不会有新的建树，前人的道路固然重要，但是学会另辟蹊径更为重要。

5. 独立而不孤立。学会独立思考，独立实验，但要记住与他人的交流也是非常重要的，实验和实验事永远不是你自己的。

6. 实事求是做实验。不骗自己更不要骗他人。

7. 认真仔细地做好实验纪录。不要当你真正用到它时才知它的重要所在。

时间总是在我们不经意间已流过指尖。在不经意之间我们已经走过了两个月，在哈药慈航研发部实验室的两个月的实习生活马上就要结束了。回首这两个月的历程，脑海里留下了深深的印迹，在这半年里我学会了很多，也认识了很多真诚的朋友，热心的同事和善待我的领导。感谢你们对我的关心，帮助和包容。

哈药慈航制药股份有限公司，是一家由__国家特聘专家领衔、以海外留学人员技术为依托，专业从事现代中药和天然产物抗肿瘤药物的创新研制及产业化开发的科技先导型企业。“研发国际化、工艺自动化、质量标准化、产业规模化”是哈药慈航一贯的发展战略。哈药慈航已承担国家发改委及部省级以上新药开发及产业化示范工程项目33项，美国国立卫生研究院基金项目2项，取得科技成果20项，连续承担了国家“__”、“十五”、“__”中药和天然产物抗肿瘤药物重点科技攻关和863项目，是“国家重大科技成果产业化工程示范基地”、“国家引进国外智力成果示范单位”、“国

家首批创新基金试点单位”，长沙国家高新区连续两年纳税先进企业和湖南省信用等级aaa级企业。

近年来公司承担了国家“__”重大新药创制企业创新药物孵化基地项目、科技部重点国际合作项目、发改委的重大科技成果产业化示范工程项目、国家现代中药产业化示范工程项目、“十五”攻关、“__”863重点项目和国家创新基金项目等，获得抗癌新药上市1个□ii期临床试验抗癌新药2个，5个一类抗癌新药在临床前研究阶段，被评为国家高新技术企业、国家医药行业十大品牌企业、国家现代中药和天然产物药物产业化引进国外智力示范单位，成为我国天然产物抗癌新药研究和产业化开发领域极具特色科技先导型领军企业。

在哈药慈航研发部实验室为期两个月的实习使我受益匪浅，我不仅学习到了专业知识，更重要的是收获了经验与体会，这些使我一生受用不尽，记下来与大家共勉：

1. 手脚勤快，热心帮助他人。初来乍到，不管是不是自己的份内之事，都应该用心去完成，也许自己累点，但你会收获很多，无论是知识与经验还是别人的称赞与认可。
2. 多学多问，学会他人技能。学问学问，无问不成学。知识和经验的收获可以说与勤学好问是成正比的，要记住知识总是垂青那些善于提问的人。
3. 善于思考，真正消化知识。有知到识，永远不是那么简单的事，当你真正学会去思考时，他人的知识才能变成你自己的东西。
4. 前人铺路，后人修路。墨守陈规永远不会有新的建树，前人的道路固然重要，但是学会另辟蹊径更为重要。
5. 独立而不孤立。学会独立思考，独立实验，但要记住与他人的交流也是非常重要的，实验和实验事永远不是你自己的。

6. 实事求是做实验。不骗自己更不要骗他人。

7. 认真仔细地做好实验纪录。不要当你真正用到它时才知它的重要所在。

实习，就像进了社会大熔炉一般，千淘万漉虽辛苦，就算被磨练得遍体鳞伤，也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。我在实习中逐渐变得细心。虽然开始也会有会有怕出错，俗话说的好心急吃不了热豆腐，但事实告诉我，应该对自己有信心，熟能生巧，应有勇气去挑战。即便在尝试中失败，也能让自己成长，没有锻炼的机会，谈何积累和成长?而这一切，只能靠自己去争取。等待，只能让你在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，陪伴我经受了挫折，也经受了欢乐!

实习的经历虽已经过去，可我还会回头去看一下我在那里留下的脚印，我相信那不会是我旅途的归宿，而是我充满挑战和希望的开始!

在中药资源工程学实验室实习的这段时间，我负责的主要是研究各种药物在体内外肿瘤细胞抑制作用的实验。在导师、师姐和师兄的指导下，我做了一些笔记，学到了许多课外知识和基本的技术操作，令我受益匪浅。

在体外实验过程中，我发现要做好实验，首先要细心。对于刚来实验室的我，就要学会多问，多记，多背。细胞是很容易被染菌的，它需要一个独立的细胞培养室。细胞在培养过程中，要放到37℃的co₂培养箱中，在对细胞进行复苏、传代、换液、种板给药及冻存时要放到已紫外照射，通风过的超净工作台上操作，在细胞需要离心时还要密封盖子。另外，每次在打开放有细胞的瓶管盖子时，注意还要在酒精灯上烘烤。作为实验人员，还要准备消毒的手套及白大褂。

其次，做细胞实验还要有耐心。在超净工作台上操作之前，

我们还要认真准备好实验仪器和培养用液。实验仪器包括塑料器皿和玻璃器皿，使用过的塑料器皿如96孔板，离心管要先进行清水冲洗，再放入洗洁液中浸泡过夜后拿出冲洗15遍，烘干，随后放于三蒸水中浸润再烘干，最后放于高压蒸气锅中灭菌烘干备用。而玻璃器皿如培养瓶还需要在洗洁液中浸泡清洗烘干后，在酸酞溶液中浸泡清洗。配制培养用液时也一样要小心谨慎，配制过程中的仪器也要进行清洗消毒灭菌，如胰酶液还要放在超净工作台上操作。另外，在做实验时还要注意，其中的培养液因细胞而异，如c6细胞用dmem培养液，而sgc细胞用的则是rpml1640培养液。其中在配制和灭菌消毒过程中的三蒸水，是通过蒸馏水净化过来的，使用时最好用新鲜配制的。

实习这段期间，在实验室，我是由体外的细胞开始操作的。研究药物抑瘤作用的大小是通过将细胞在96孔板上种板、给药、观察，接着用酶标仪观察实验结果，处理了数据而来得。做过细胞实验才知道，对于细胞，每一步都是至关重要的。一开始因为自己的不熟练又担心细胞染菌、加错药，总是步骤出错或因枪头使量控制不好，结果总是以失败告终。后来才发现，其实操作规范的话是不大可能染菌的，操作的时候动作越快，效果越好。比如消化完的细胞，就是要靠快速的吹打、吸取，才能保证转移的量尽量多。一般而言，桌上一共也就几管子的溶液，不大可能加错药的。再后来数据终于能稳定，但是因为不同的药物针对的肿瘤细胞不同，使得结果一直不理想。正所谓熟能生巧，我相信坚持总能看到胜利的果实。在这些天里，也让我明白了做实验只有认真钻研及学习，才能不断开拓视野，增强自己的实践操作技能，才能为以后的工作存储更多的能力。

在体内实验过程中，实验对象是小鼠，对此，不仅要细心、胆子大，还要不怕脏。对于小鼠的培养，对其需要每天进行喂食、换水，一周内还要换两次垫料，尽量使它们处于最好的生活状态以便观察结果。在对小鼠接种给药时，要学会如何有技巧地抓小鼠，以防被抓伤及在对小老鼠注射及灌胃时

能正确、迅速。

经过这次的实习，还让我对二甲基亚砷即dmsO有了更深一步的认识，通过导师和师姐们，知道它不仅是一种万能溶剂，也是一种渗透性保护剂，能够降低细胞冰点，减少冰晶的形成，减轻自由基对细胞损害，改变生物膜对电解质、药物、毒物和代谢产物的通透性。二甲基亚砷还具有一定的毒性，所以我们都小心使用。

作为一名毕业在即的大学生，敢于接受挑战应作为一种基本的素质。通过实习，我找出了自己更多的不足和差距所在。回想这次实验室的实习，感慨颇多，深知“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。

我发现，无论处于怎样的环境，第一，手脚要勤快，在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累，第二，要懂得热心帮助他人。初来乍到，不管是不是自己的份内之事，都应该用心去完成，也许自己累点，但你会收获很多，无论是知识与经验还是别人的称赞与认可。第三，要懂得多学多问，学问学问，无问不成学。知识和经验的收获可以说与勤学好问是成正比的，要记住知识总是垂青那些善于提问的人。第四，善于思考，真正消化知识。有知到识，永远不是那么简单的事，当你真正学会去思考时，他人的知识才能变成你自己的东西。第五，前人铺路，后人修路。墨守陈规永远不会有新的建树，前人的道路固然重要，但是学会另辟蹊径更为重要。第六，要学会独立而不孤立。学会独立思考，但在这同时要记住与他人的交流也是非常重要的。第七，认真仔细地做好笔记，不要当你真正用到它时才知它的重。