

实训收获和心得体会(大全10篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

实训收获和心得体会篇一

在xxx实训的过程中呢，有很多的收获。学会如何接待客人，如何认真工作。不能像在家里一样，懒懒散散。

那儿的景色也很美，有很多花开得很香，很漂亮。还有惊险刺激的丛林穿越，一关比一关难，又是要拼体力，还要拼你的平衡能力。还好有我们的师哥当师傅，他教我们如何系安全绳等一些基本常规。还告诉我们，有一个七岁的小男孩通过了，感觉他好厉害，好佩服那个小男孩儿。然后又带我们去攀岩那边教我们，如何打结，如何扣住，毕竟这个事有关顾客安全的问题，所以我们学的都很认真。昨天一天的体验还是挺好的嗯，很开心，很激动！

实训收获和心得体会篇二

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，书本上知识只有在实践中才能被检验，方知不足，实践是检验真理的唯一标准，在这次实习中，让我学到了许多，也认识到自身的不足！

首先，实习的过程让我们进一步熟悉了测量仪器。尽管在学期上课的使用仪器中我们已经能基本掌握各种测量仪器的使用方法以及对数据的处理办法，但毕竟时间短、节奏松，大家常常会一下子忘记某个旋钮的作用或是突然不会读数。

本次实习让我们收获到的第一颗果实就是克服困难。从实习

伊始，我们就不得不面对各种各样的困难。最开始对测量步骤的不明确，对测量仪器的不熟悉，由于路线导致的无法观测，校园里来来往往的同学以及到处停泊的车辆，无一不给我们的测量工作带来各种阻力。但是在暴躁过后我们都冷静下来并努力探求出解决这些问题办法，相信在今后的人生中，不管遇到什么样的困难我们都会以这次实习激励自己迎难而上。

第一天我们就体会到了实习不是那么的轻松。对我们的任务我们不知道怎么开始，不明天今天该干什么明天该干什么，实习没有了好的计划。组员六人分工也没有明确，所以导致了做起事来没有效率。一系列的问题一下子摆到了我们的面前，我感受到了这次是我来说是一次有力的挑战。我们第一天虽然做事效率低可是我们组一起从早上8点开工到下午7点才收工，我们花了很多时间来熟悉实习操作，那一天收工的时候每个人都是很疲劳了。我们一起吃饭的时候好好总结了这一天实习中出现的问题，确定了每个人以后实习的具体分工。同时我们还一起规划了每天要做的内容。这样一来我们做事就更具高效性更有目的性。果不其然，我们第二天做起来相比第一天就好多了。这次的测量实习说真的还是比较辛苦的，每天就是不停的找点，定点，读数，计数，验核，每天固定的工作有时真的很疲倦。还要担心我们操作是不是正确，如果出现一点点错误那数据就全部报废要返工了，那就很麻烦了。我们在测量的过程中也遇到了很多的问题，每次遇到困难问题时我们组总是会进行激烈的讨论，最后不能得出结论的就问问其他组的同学，或者向老师请教。我有时真觉得我们真的很幸运和幸福，因为我们有一位很和善亲切的老师。

通过这次实习，学到了测量的实际能力，更有面对困难的忍耐力；更锻炼了自己很多测绘的能力。首先，是熟悉了四等水准仪和经纬仪的用途，熟练了水准仪和经纬仪的各种使用方法，掌握了仪器的检验和校正方法。其次，在对数据的检查和校正的过程中，明白了各种测量误差的来源，其主要有

三个方面：仪器误差，观测误差、外界影响误差，了解了如何避免测量结果错误，最大限度的减少测量误差的方法，即要作到：

a.在仪器上要尽量减少仪器产生的误差，仪器要对中，整平。

b.提高自身的测量水平，降低误差水平，减小读数的误差。

c.通过各种处理数据的数学方法如：距离测量中的尺长改，多次测量取平均值等来减少误差。

d.闭合水准路线测量时扶尺的人也要扶正，换面后要恢复原位。

除此之外我们还收获了一颗叫做“合作”的果实。相信不只是我们，所有的同学应该都能感受到团队合作对于任何事情都是那么重要。每个人的一个粗心，一个大意，都可能直接影响工程的进度，甚至是带来一生都无法弥补的损失。一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。这段日子我们为了不同的观点不晓得争论了多少次，甚至也因为喊话听不清楚导致的误会生气吵架，但是我们的目标是一致的，误会解释清楚大家依然是好伙伴。

我们必定会后悔。平时只是学习理论，没有完整的完成一次任务，有时会有许多东西不懂，没有完全领悟，经过这次实训我学到了许多，将理论和实践有机结合在一起，学习起这个专业来就更简单，更上手了。总之，感谢老师，同学，我会好好记住这次难忘的经历，它永远是我这辈子最大一笔财富。

实训收获和心得体会篇三

通过这次生产实训，使我在生产实际中学习到了电气设备运

行的技术管理知识、电气设备的制造进程知识及在学校没法学到的实践知识。在向工人师傅学习时，培养了我们艰苦朴素的良好作风。在生产实践中体会到了严格地遵照纪律、统一组织及和谐一致是现代化大生产的需要，也是我们当代大学生所必须的’，从而近一步的提高了我们的组织观念。

我们在实训中了解到了工厂供配电系统，特别是了解到了工厂变电所的组成及运行进程以及所在的修理车间的工作组织与实行基本情形。通过参观实践，使我开阔了眼界、拓宽了知识面。通过生产实训，对我们巩固和加深所学理论知识，培养我们的独立工作能力和加强劳动观点起了重要作用，为行将走上新的工作岗位奠定良好基础。

实训收获和心得体会篇四

商科实训是商科教学中的重要环节，通过实际操作与实战演练，让学生在真实商业环境中锻炼自己的实践能力和解决问题的能力。经过整个实践过程，我收获了很多，并得到了一些重要的心得体会。

首先，在商科实训中，我学会了团队合作。在一个团队中，每个人都有自己的角色和任务，只有紧密合作才能完成共同目标。在实训中，我们经常要面对一些没有学过的内容和问题，大家需要相互协作，互相补充知识和技能，才能充分发挥团队的优势。通过与队友的密切合作，我体会到了团队合作的重要性，也学会了协商、沟通和分工合作的能力。

其次，在商科实训中，我提高了自己的问题解决能力。在实际商业环境中，很多问题需要我们主动去解决。通过实训，我逐渐培养了独立思考和解决问题的能力。有时候，团队面临挑战或遇到困难时，我们需要找到解决方案。我学会了从多角度分析问题，寻找根本原因，并进行有效的解决。这个能力对我今后的个人和职业发展都非常重要。

第三，商科实训让我更加了解商业运作和市场竞争。通过实际操作和模拟商业环境，我深刻地理解了企业的经营过程和市场竞争的激烈性。我知道了企业管理中的各种挑战和困难，也意识到了竞争的压力和重要性。这让我对未来的职业规划有了更清晰的认识，我明白了要想在商界取得成功，需要具备扎实的专业知识和优秀的商业头脑。

此外，商科实训也为我提供了很好的实践机会，让我将理论应用到实际中。在实训中，我学会了如何制定营销策略、进行市场调研、分析财务数据等。这些实践经验不仅丰富了我的简历，也使我在今后的工作中更加有竞争力。通过实践，我更加深入地理解了学校教授的知识，并将其运用到实际中，这使我对所学知识的掌握更加牢固。

最后，商科实训让我对自己的职业目标和未来有了更清晰的规划。通过实践，我发现了自己的不足之处，同时也明确了自己的优势和擅长的领域。这让我对自己未来的职业发展路径有了更明确的规划，我也更加有信心去实现自己的目标。商科实训为我提供了一个锻炼和展示自己的舞台，让我更加积极地投入到学习与实践中。

总之，商科实训为我提供了很好的学习和实践机会，让我在团队合作、问题解决、商业运作等方面提高了自己。通过实践，我收获了宝贵的经验和知识，也明确了自己的职业规划和目标。商科实训是我大学学习中的一段重要经历，我将会继续运用所学知识，不断提升自己的能力，为将来的职业发展做好准备。

实训收获和心得体会篇五

在大学学习的过程中，理论只是我们知识体系的一部分，实践才是我们能够真正应用所学知识的关键。而T实训正好为我们提供了这样一个实践的机会。通过与企业合作，我们能够真切地感受到专业知识在实际工作中的运用和重要性。在T实

训的过程中，我积累了很多宝贵的经验，也深刻理解到了实践的意义。

第二段：具体经历及心得体会

T实训的第一步就是与企业合作，我所在的团队与一家互联网公司合作开发一款新的移动应用程序。经过反复研究和讨论，我们确定了产品的需求和功能。然后，我们分配了各自的任务，互相协作，共同努力完成产品的开发。在这个过程中，我主要负责用户界面的设计和前端开发。

这个过程让我深刻认识到与团队合作的重要性。团队成员之间的有效沟通和协调是项目顺利进行的关键。我们每天都会进行例会来分享进展和遇到的问题。有时，我们会面临一些技术挑战，这时候集思广益就显得尤为重要。通过与团队成员的讨论和交流，我不仅学到了很多新的知识和技能，而且也提高了解决问题的能力。

第三段：技能提升和专业发展

T实训还为我提供了提高自己技能和专业发展的机会。在项目开发过程中，我学会了使用新的开发工具和技术，比如React和Node.js。这些技能让我更加自信地面对未来的工作挑战。此外，我还学会了如何合理分配时间和任务，更好地管理和组织项目。这些对我的个人发展非常重要，将为我将来的就业提供更多的机会。

在T实训中，我们还有机会与企业的专业人士和行业专家进行交流。他们分享了他们的经验和知识，对我有很大的启发。他们的励志故事激励我更加努力地学习和成长。我还通过T实训结识了一些在同一领域工作的同学，我们相互交流经验和学习，建立了良好的职业网络。

第四段：团队协作和领导能力

T实训的过程中，我不仅学到了团队合作的重要性，而且也提高了我的领导能力。在团队中，我作为用户界面设计和前端开发的负责人，需要协调各个团队成员的工作，并确保项目按时完成。我学会了如何组织和分配任务，培养团队成员的积极性和合作精神。通过这个经验，我更加深刻理解到领导者的责任和能力。

第五段：总结与展望

通过T实训，我学到了很多理论知识以外的东西。知识的应用和实践对我们的职业发展非常重要。通过与企业合作的经历，我对自己的职业规划有了更明确的方向。我也发现了自己的潜力和不足之处，这将成为我提高自己的动力。我将继续努力学习 and 提升自己的专业能力，为将来更好地投入到相关工作做好准备。

总之，T实训不仅增加了我专业方面的知识和技能，而且让我学会了团队合作和领导能力。这次实践经验对我的个人发展具有重要的意义。我相信，通过这样的实践，我将能够更好地应对未来的工作挑战。

实训收获和心得体会篇六

实训是大学生在校期间不可或缺的一环，它既是学习知识的延伸，也是锻炼实践能力的重要阶段。通过实训，我有机会将课堂上学到的理论知识应用于实践，也让我更加深入地了解自己的职业规划和发展方向。在参与实训的过程中，我不仅收获了专业技能的提升，更感受到了团队合作的重要性，培养了自己的沟通能力和解决问题的能力。

首先，实训是将学到的理论知识应用到实际操作中的重要途径。在课堂上，我们学到了大量的专业知识，但仅有理论知识是远远不够的。通过实训，我们可以真正地了解到在实际操作中所面临的问题和困难，并运用所学的知识去解决这些

问题。比如，我在实训项目中遇到了一个复杂的电路问题，通过对实验原理的深入研究和进行多次实践，我最终找到了解决方法，不仅解决了问题，还增强了自己的实际操作能力。

其次，实训让我更加深入地了解了自己的职业规划和发展方向。在实训过程中，我意识到自己对某些专业领域有着浓厚的兴趣和天赋。通过实际操作，我能够感受到自己对于该领域的情感和专注程度，这让我对自己的职业规划有了更加明确的认识。在实训项目中，我发现自己对自动控制领域的技术有着特别的兴趣和天赋，于是我决定将来从事与自动控制相关的工作，并为此做好相应的准备。

第三，实训加强了我与同学之间的团队合作精神。在实训过程中，我们往往需要和其他同学一起合作才能完成任务。通过与同学们的合作，我意识到一个团队的力量是不可忽视的。每个人在团队中发挥自己的专长，相互合作，相互学习，取得了更好的成果。这个过程中，我学会了尊重他人的想法，学会了妥协与合作，也学会了如何与他人有效沟通，这对我以后的职业发展和人际关系的建立有着重要的意义。

第四，实训提高了我的沟通能力和解决问题的能力。在实训过程中，我和同学们需要互相交流和协商，这就要求我具备良好的沟通能力。我学会了如何表达自己的观点，也学会了如何倾听他人的建议。此外，在实际操作中，我经常会遇到各种问题和困难，通过自己的努力和与同学们的讨论，我能够找到解决问题的方法。这些经验不仅提高了我的解决问题能力，也培养了我的自信心，让我相信自己能够面对各种困难。

最后，实训收获对我未来职业发展起到了重要的推动作用。通过实训，我不仅了解到自己的优势和劣势，也发现了自己的潜力和不足之处。这使我能够更好地制定自己的未来职业规划，并为此制定相应的计划。在实训结束后，我将继续努力提升自己的专业能力，增强自己的实践经验，为将来的职

业发展打下坚实的基础。

总之，通过实训，我不仅提升了自己的专业能力，也培养了团队合作精神和沟通能力。实训收获对我未来的职业发展有着重要的推动作用。在将来的工作中，我将继续保持学以致用精神，不断提升自己的专业能力，为实现自己的职业目标而努力。

实训收获和心得体会篇七

离我们最近的灾难，是火灾。一不留神，它就会发生在我们的身边。我也看过了许多火灾后的悲剧，有的人被毁容，有的人终生残疾，有的人甚至失去了生命上海有一所大学的女大学生因用电不慎而导致了火灾。当时宿舍中的另两名同学去接水救火，其他四名同学却不知所措，愣在原地。他们逃到了阳台上，最后被迫跳楼，结果无一生还。为什么一点点的小火就使四个生命流逝了呢?这个问题令人深思。

今天，我们进行了消防演习，让我了解了火灾现场该如何逃生和自救。我相信只要有预防，在火灾中采取安全措施就不再会有这样的悲剧发生了!防患于未然，在火灾来临时镇定自若，用湿物捂住口鼻，安全有序地逃离，这是每一个学生都应该掌握的知识。

有了前人的教训，就不该有后面的事故，平常细心观察周围，到灾难来临，才会有逃生的机会。注意防火安全，使火灾不再发生!让我们一起铭记今天吧!

实训收获和心得体会篇八

第一段：引言（150字）

商科实训作为一种重要的教育方式，为学生提供了锻炼和实践的机会，帮助他们培养各种实用技能。我在商科实训中收

获颇丰，通过实践中的体验和观察，我逐渐明白了商科知识的实际应用，并且提高了自己的团队合作和问题解决能力。

第二段：具体实践经历（300字）

在商科实训中，我与同学们组成了一个小组，共同完成了一个实际的商业项目。我们首先进行了市场调研，了解了消费者需求和竞争对手情况。然后，我们制定了合适的市场推广策略，并决定通过社交媒体和线下宣传来推广我们的产品。在营销活动中，我们遇到了很多挑战，比如如何吸引和保持消费者的关注。通过团队合作，我们成功地提出了创新的解决方案，并取得了良好的反馈。

第三段：商科知识的实际应用（300字）

在实践中，我发现商科知识不仅仅是书本上的知识，它是可以通过实际操作和体验去理解和运用的。例如，我们学习的市场营销理论在实践中得到了验证，我们通过了解消费者的需求和市场趋势，并制定了相应的推广策略。同时，我们也学会了如何在团队中协作，并在解决问题时采取不同的意见和建议，这些是在课堂上无法获得的经验。

第四段：团队合作和问题解决能力的提高（300字）

商科实训注重培养学生的团队合作和问题解决能力。在我们的团队中，每个人都有不同的技能和角色，我们需要互相合作才能取得成功。在面对一些挑战和问题时，我们总会选择积极解决，提出创新的解决方案。通过这个过程，我学会了如何与他人协作，倾听他人的观点，并根据不同的情况做出决策。

第五段：结语（150字）

通过商科实训，我不仅学到了很多实用的商科知识，而且培

养了自己的团队合作和问题解决能力。这样的经历让我对未来的职业发展有了更清晰的认识，并为我建立起了自信心。我相信，通过持续的实践和学习，我将能够有效地应对商业领域的各种挑战和机遇。

实训收获和心得体会篇九

实训生活已经过去将近一个月啦，在这一个月内收获很大，有苦有乐，有累有甜，看到孩子们努力学习的样子，更是激起了我想教好他们的意志。实训不仅是对我专业知识的提升，更是对我能力的锤炼！

第一是团结意识，当老师讲课并不是一个人在孤军奋战，个人的努力固然重要，但是团队的合作更是必不可少的，要跟本学科的其他老师统一进度，在备课时候的相互讨论也是非常重要的，这样可以免遗漏某一个知识点！

然后是自立能力，在顶岗实训的学校，自己就是一个老师并不是一个学生，各个方面都要依照成人的标准来要求自己，这是对自己的一项挑战！

最后是学习能力，要想给学生一杯水，以前的老师可能有一桶水就够了，但是在这个知识爆炸的时期，老师就需要有一个源源不断的水龙头，这样就需要我不断的学习新知识，在课堂上把最新的知识传授给学生，让他们感遭到当今世界最前沿的科技，从而对学习知识充满信心，充满乐趣！

励志做一位杰出的老师！

实训收获和心得体会篇十

本学年工业分析班的实训工作，目前已圆满结束。本次实训，是贯彻理论联系实际的教学原则，为进一步巩固在校期间所学的专业理论知识，更好的完成后续专业课程的学习，而进

行的一次实践性教学。它既是一次认识性实习也是化学分析基本操作和常用仪器仪表使用的实际训练。

本次实训的目的明确，内容紧紧围绕着所学的理论基础课程，突出了化学分析中常用仪器正确使用和基本操作技巧，既巩固和消化了前面所学的理论知识，又为以后的实习教学奠定了基础。