

永辉实训有感 工作心得体会(通用8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

永辉实训有感篇一

今年寒假，我在xx广告公司里实习了两个星期，09年金融风暴波及全世界，对我们的生活产生了巨大影响，日益严峻的就业形势，对我们面临毕业的大学生是一个巨大的挑战，也是一个很大的压力。

这次寒假实习，我把精力主要集中于与广告有关的工具软件上，因为在学校，老师不止一次对我们强调实践的重要性、强调技能的重要性。在当今社会形势下，学历并不能作为评价一个人的标准，而当今社会更加注重人们的技能与能力。所以，我对photoshop、3dmax、adobe等系列软件有了一个初探，熟悉这些与广告制作有关的软件，亲自动手参与到公司的广告制作上，给了我很大的锻炼。同时，不光是学习制作，我还承担起了帮助公司给客户交送广告作品的任务，主要是一些平面广告作品，例如海报、横幅、大型背景、灯箱等等，与工人们一起组装大型的灯箱和广告牌。学到了学校不能给予的知识的同时，又增添了我的社会实践经验，这些都给予了我很大的帮助，为我今后步入社会增加了许多经验。

先从软件的学习上说起吧，我学习的重点软件是photoshop。因为广告公司里。许多广告平面设计和制作都是由photoshop来完成的，因此我首先熟悉了一下基本的操作，公司还派了韦师傅来教我，师傅一开始并没有带着我工作，而是叫我先在photoshop上制作一件作品，仗着以前学过一点专业知识，

我按着师傅的要求，兴致勃勃的操作起来，一个小时过去了，我却发现连第一个要求都没达标，以前的知识在实践中却不那么好使，连连碰壁的我只好求教师傅，他对我说我：“很多大专甚至中专的学生都对photoshop了如指掌，比你们这些大学生强多了”，我很是惭愧，原来韦师傅就是大专毕业，这让我对大专的职业教育有了新的看法，也让我更加意识到现今社会竞争的激烈。后来，师傅手把手教我操作photoshop的技巧，不仅帮我复习了以往的知识，也让我学会了很多操作手法。

接下来的几天，我在师傅身旁跟着他学习制作广告作品，每天一大早，师傅就拿着工作单查看今天的工作任务，在制作的过程中还不时地与客户保持电话联系，师傅和我说，制作一件广告平面作品，自己的创意和兴趣固然很重要，但是一定要在客户的指定范围内，切不可随心所欲的按自己的喜好来制作，一切要以客户的利益为准，“客户要我们怎么做，我们就怎么做”。不过在制作过程中还要随机应变，根据具体情况与客户协商作品的风格、样式、表现手法等，这是一整套看似简单，但操作起来复杂的工作流程。听了师傅的这番讲解，我初步了解了广告作品从设计到完成的一系列过程，也加深了对广告行业的认识，虽然只是一个小小的广告公司，却给我好好上了一课。

跟着师傅几天了，终于能让我自己独立练习了，先是模仿师傅以前的历史作品，然后是制作些简单的作品，例如铜牌、横幅、简单的海报，不过别看这些东西简单，其实制作都是有严格规定的，长、宽、高、规格、比例、字体等，一样都不得有偏差，这项任务既考验耐心又锻炼技术。实习的时间过得真的很快，转眼一个星期过去了，第二个星期的星期一，我终于可以正式为客户制作广告作品了，这让我激动不已。任务是：制作一张婚宴座次排放表，样式没有特别的要求，喜庆吉祥就行。于是，我上网下了好几个婚庆模板，选择了一个的开始修改制作，利用photoshop做出花纹图案和桌子的

简图，再将桌子按顺序一一排好，点缀上吉祥漂亮的花纹，再将背景修改一下，打上文字，最后就完工了。

永辉实训有感篇二

永辉超市：内部审计制度（2011年1月）

华股财经2011年01月05日

字号

永辉超市股份有限公司内部审计制度

永辉超市股份有限公司

内部审计制度

第一章 总则

第一条 为充分发挥审计的监督管理作用且有效开展审计工作，加强内部控制，维护股东利益，保障企业经营活动的健康发展，根据《中华人民共和国审计法》、《中华人民共和国公司法》、上海证券交易所《股票上市规则》等有关法律、法规、规章和公司《章程》的有关规定，特制订本制度。

第二条 本制度所称的内部审计，是指由公司内部机构或人员依据国家有关法律、法规和本制度的规定，对公司各内部机构、控股子公司以及具有重大影响的参股公司的内控制度和风险管理的有效性、财务信息的真实性和完整性以及经营活动的效率和效果开展一种评价工作。

第三条 本制度所称内部控制，是指公司董事会、监事会、高级管理人员及其他有关人员为实现下列目标而提供合理保证的过程：

- (一) 遵守国家法律、法规、规章及其他相关规定；
- (二) 提高公司经营的效率和效果；
- (三) 维护公司合法权益，保障公司资产的安全；
- (四) 确保公司信息披露的真实、准确、完整和公平。

第四条 公司董事会应当对内部控制制度的建立健全和有效实施负责，重要的内部控制制度应当经董事会审议通过。

第五条 内部审计基本原则：独立性原则、合法性原则、实事求是原则、客观公正原则、廉洁奉公原则、保守秘密原则。

第二章 审计机构和审计人员

第六条 公司董事会下设审计委员会，制定审计委员会议事规则并予以披露。审计委员会由三名董事组成，其中独立董事占多数并担任召集人，至少有一名独立董事为会计专业人士。

章制度，独立行使内部审计职权，对董事会和审计委员会负责并报告工作。

第八条 公司配置专职人员从事内部审计工作，且专职人员不少于三名，审计人

员应具备良好的政治素质、职业道德和会计、审计、管理等方面的专业

知识及工作经验，熟悉本公司的经营活动和内部控制，并不断通过后续

教育来保持和提高专业胜任能力。内部审计机构人员应保持一定的稳定

第九条 审计部设负责人一名，全面负责审计部的日常审计管理工作。负责人必须专职，由审计委员会提名，董事会任免。审计部负责人必须具有中、高级专业技术职称及实际内部审计工作经验。

第十条 内部审计人员应依法审计，忠于职守，坚持独立、客观、正直和勤勉的工作态度，廉洁奉公，保守秘密，不得滥用职权、徇私舞弊、玩忽职守。

第十一条 审计部门保持独立性，不置于财务部门的领导之下或者与财务部门合署办公。

第十二条 公司董事会及主要负责人应当保障内部审计机构和人员依法行使职权和履行职责；公司内部各职能机构应当积极配合内部审计工作。

第三章 审计机构的职责和总体要求

第十三条 审计委员会指导和监督审计部门工作、履行以下主要职责：

（一）指导和监督内部审计制度的建立和实施；

（二）至少每季度召开一次会议，审议审计部门的工作计划和报告等；

（三）至少每季度向董事会报告一次，内容包括但不限于内部审计工作

进度、质量以及发现的重大问题；

（四）协调审计部门与会计事务所等外部审计单位之间的关系。

第十四条 审计部应履行以下主要职责：

(二) 对本公司各内部机构、子公司以及具有重大影响的参股公司的会

(三) 协助建立健全反舞弊机制，确定反舞弊的重点领域、关键环节和

(四) 至少每季度向审计委员会报告一次，内容包括但不限于内部审计

计划的执行情况以及内部审计工作中发现的问题。

交上一年度内部审计工作报告。

审计部应当将审计重要的对外投资、购买和出售资产、对外担保、关联

交易及信息披露事务等事项作为年度工作计划的必备内容。

管理、固定资产管理、资金管理、投资与融资管理、人力资源管理、信

息系统管理和信息披露事务管理等。审计部可以对上述业务环节的范围

进行调整。

第十八条 内部审计人员获取的审计证据应当具备充分性、相关性和可靠性。内部 审计人员应当将获取审计证据的名称、来源、内容、时间等信息清晰、完整地记录在工作底稿中。

第十九条 内部审计人员在审计工作中应当按照有关规定编制与复核审计工作底 稿，并在审计项目完成后，及时对审计工作底稿进行分类整理并归档。

第二十条 审计部应当建立工作底稿保密制度，并依据有关法

律、法规的规定，建立相应的档案管理制度，明确内部审计工作报告、工作底稿及相关资料的保存时间。

第四章 审计机构的主要权限

第二十一条 在审计范围内，审计部的主要权限有：

（一）召开与审计事项有关的会议；

（四）参加公司有关经营、财务管理决策、对外投资、重大合同等有关

会议；永辉超市股份有限公司内部审计制度

（五）对审计中的有关事项向有关部门（人员）进行调查并索取证明材

（六）对正在进行的严重违反财经法规、公司规章制度或严重失职可能

造成重大经济损失的行为，有权做出制止决定并及时报告董事会审计委

员会；对已经造成重大经济损失和影响的行为，向董事会审计委员会提

出处理的建议；

产等必要的临时措施，并提出追究有关人员责任的建议；

（八）经董事会审计委员会核准，出具审计意见书，提出改进管理、提

高效益的建议，检查采纳审计意见和执行审计决定的情况。

第五章 审计范围

项控制制度，内部审计机构对其财务及经济效益进行审计监督。

第二十三条 内部审计机构对审计范围内的下列事项进行审计监督：

- （一）财务计划的执行和决算；
 - （二）与财务收支有关的经济活动及其经济效益；
 - （三）内部控制制度的健全、有效；
 - （四）公司及下属子公司财务制度的执行情况；
 - （五）对公司内设机构及所属单位领导人员的任期经济责任进行审计。
 - （六）董事会交办的其他审计事项，包括建设项目审计、物资采购审计
- 等专门审计以及法律、法规规定和本公司主要负责人或者权力机构要求
- 办理的其他审计事项。

第六章 内部审计的工作程序

计通知书”，通知被审部门，被审部门按审计通知书准备相关资料，提

供必要的工作条件。

第二十六条 审计通知书应当在实施审计前 3 个工作日内向被

审计单位送达。对于需要突击执行审计的特殊业务，审计通知书可在实施审计时送达。

5 个工作日内提出书面意见；逾期不提出的，视为无异议。

第二十九条 被审计单位若对审计报告有异议且无法协调时，内部审计人员应当将审计报告与被审计单位意见一并报公司董事会协调处理。

位认真执行。

整改情况进行复查。

第七章 信息披露

部控制自我评价报告。内部控制自我评价报告至少应当包括以下内容：

- （一）内部控制制度是否建立健全和有效实施；
- （二）内部控制存在的缺陷和异常事项及其处理情况；
- （三）改进和完善内部控制制度建立及其实施的有关措施；
- （四）上一年度内部控制存在的缺陷和异常事项的改进情况；
- （五）本年度内部控制审查与评价工作完成情况的说明。

控制自我评价报告进行核查，并出具核查意见。

司与财务报告相关的内部控制有效性出具一次内部控制鉴证报告。

明至少应当包括以下内容：

- （一）鉴证结论涉及事项的基本情况；
- （二）该事项对公司内部控制有效性的影响程度；
- （三）公司董事会、监事会对该事项的意见；
- （四）消除该事项及其影响的具体措施。

永辉实训有感篇三

日常的工作也没什么可多说的，组织部的工作没什么大创新性，也算配合部长顺利的完成了；主要想说的还是钱的问题。想搞好活动当然需要钱的支持，让我们在众多学生会、社团中成为突出的一个，钱的来源也不全是挣出来的，也是省出来的，在条件允许的情况下，我觉得零用开支或可有可无经费完全可以个人自己承担的。

说这些其实是因为我一直在纠结一个问题，我们在努力拉的赞助到底能干什么？做一个简单的活动预算就至少需要1000元，而我们能给商家的诱惑又那么小，又试问有几个做买卖的愿意把现金给你，其实他们潜意识里都很抵触这件事。就算磨破嘴皮得到了一两百元又能做什么、还有那个孵化器，老师一直在强调校企合作，应该就是为了打破赞助的感觉，可是和需求者乃至供应者谈了之后，却发现所有人都对我们到底有多少能力根本不清楚。想要钱都是要事实说话的，在淘宝上买东西，不是至少也得货比三家看到照片么，没有实际成效、证据一个没受过教育主妇都不会相信你何况无利不起早的商人。

当然，我也有过一些想法，不愿意大家讨论，就让有心看博文的人提点建议吧。熟人效应当然是我们做学生的最方便实效的途径之一，就像虽然我上学期跑的地方大多无功而返，我却从未觉得一无所获，至少每个人都和我聊了一小时以上，我长相这么有特点当然他们也会记住我，一次拒绝，两次拒

绝，第三次他也应该不好意思了吧~当然，磨叽战术是下下策。做交易最好的方式是双赢，赞助总给人一种慈善的感觉，如果有足够的利益能让他们动心这才是最重要的，我觉得每次例会应该讨论一下这类问题，而不是简单的提醒一下到哪去拉赞助就完了。

一：孵化器这个创意非常好，大学本身就是学校与社会之间的过渡，如果大家都积极参与进来，并且抬高自己的身份，就以正经合作的关系来当一次小型公司的话，不管结果如何，至少会比赞助的方式得到钱容易得多。具体就是以下几点：

1、规范团队管理层，经常开例会，多做作品，这样不但可以时刻保持凝聚力也会提高技术熟练程度。在给商家介绍时最好拿着已经做好的作品在让对方提出修改意见。

2、一定要具体了解团队到底可以做到什么样，不要夸下海口之后回到学校再求高级人才帮忙，大家虽然都是学生但时间也很宝贵，求人时都不方便。

3、我愿意承担起和商家联络的任务，但是实际上有老师和没老师人家的重视程度也不一样，可况且我承认自己说话的含金量本来就低。老师忙但至少可以带我们先步入正轨吧。还是希望可以和我们先跑几家有希望合作的公司。

二、在拉赞助的时候，主负责那个活动的人一定要参与，责任分散了，积极性也就分散了，实际效果肯定就差了。

三、个人希望有一个拉过校内商家赞助的人再拉一次，到底可以拉什么样赞助的度有些模糊，不太好掌握。

永辉实训有感篇四

一、货架陈列

- 1、不得私自改动陈列面，需经经理同意后方可调动；
 - 2、所有商品与层高以两指为限，将多余的空间留在下层；
 - 4、商品面位（商标）朝前整齐、美观、丰满、干净、位置正确，以护栏位标准；
 - 5、先进先出原则；
 - 6、售完后可拿临近商品将排面补齐；
 - 7、若有缺货及时放入缺货标签；
 - 8、加高层上标有陈列的商品，货架上不能空缺；
 - 9、商品应满架陈列于货架
 - 10、货架上不得出现不合格产品（破包、超出保质期、缺少配件、无完整条形码等）；
 - 11、所有货架上的商品应有相应标签；
 - 12、商品陈列安全；
 - 13、任何商品在货架上只能有一个区域；
 - 14、加高层上应有明显爆炸牌；
 - 15、不得跨货架陈列；
- 二、端架：（同上）

最多不得超过两种系列的商品

三、堆头

- 1、主通道上所有堆头应在一条线上，最好是对齐端架；
- 2、一个堆头上，不得超过两种商品，货应丰满高度不超过米；
- 3、所有堆头商品不得随意更换，如需要更换应经经理同意后
方可进行调换；
- 4、所有堆头上的卡板不得超过地笼，货不超卡板，货高不得
超过米；
- 7□t型架需对齐，位于堆头正中，高度米；
- 8、堆头所用的地笼、地笼布应干净、整洁、无破旧、扎条应
修剪整齐，做到不扎伤其它物体的原则。

永辉实训有感篇五

随着国家各种建筑工程法律、规章及地方建筑工程法规的陆续出台、建设行政主管部门的大力监管、工程监理制的推行、普及，以及各建筑工程施工单位整体素质的提高，建筑工程的质量意识已是深入人心，工程项目的总体施工质量有了相当大的提高。与之不相适应的是施工过程的安全管理工作却未能与建筑工程的质量管理工作同步提高，恶性安全事故频发。客观上，加强现场的安全管理工作，势必增加各种人力、财力、物力的投入，从而导致成本的增加，而安全生产方面的投资是不能直接产生经济效益的，因此施工单位从自身经济利益的角度出发，往往对安全生产管理工作积极性不高。但主要的原因，还是部分施工单位对安全生产工作重要性的认识未能提高到应有的高度，工程项目部在施工过程中往往只注重了质量、成本及工期的控制，而忽略了对安全生产工作的管理。。这一方面与长期形成的管理意识有关，另一方面，现场监理人员安全监理工作相关业务知识的缺乏也制约了他们更好地完成施工现场的安全监理工作。本人从目前安全事故多发的施工临时用电、施工机械、外脚手架及模板承

重架方面，对施工现场安全监理工作的内容、要求谈一些自己的经验和看法，以期与监理同行互相交流，共同提高监理水平。

一、施工临时用电

施工临时用电方面的监理工作，首先应由电气专业监理工程师及总监理工程师对施工单位的临时用电专项安全方案进行审批，方案必须由施工单位电气工程技术人員编制，企业的专业技术人员审核，企业技术负责人批准。

在施工现场专用的中性点直接接地的电力线路中必须采用tn-s接零保护系统。电气设备的金属外壳必须与专用保护零线连接。保护零线不得做为工作零线，必须采用多股铜芯线，统一标志为黄绿双色，截面不小于工作零线的截面；保护零线上不得装设开关或熔断器，在电箱内必须通过端子板连接，在其他地方不得有接头。

每个工地重复接地装置不得少于三处，阻值 10ω 接地线应由二根以上的导体，在不同点与接地体作电气连接。接地体应采用角钢、圆钢、钢管和扁钢，严禁采用螺纹钢。

电缆干线应采用埋地或架空敷设，严禁沿地面明设，以避免机械损伤和介质腐蚀。架空线必须采用绝缘铜线或绝缘铝线。电缆穿越建筑物、构筑物、道路、易受机械损伤的场所及引出地面从2m高度至地下0~2m处，必须加设防护套管。橡皮电缆架空敷设时，应沿墙壁或电杆设置，并用绝缘子固定，严禁使用金属裸线作绑线。配电箱与开关箱应三证齐全，箱体必须采用铁板制作，进出线路应在箱底进出。箱体内工作零线和保护零线的连接必须通过接线端子板，配电箱、开关箱的连接线必须采用绝缘导线，接头不得松动，不得有外露带电部分，配电箱和开关箱的金属箱体，金属电器安装板以及箱内电器不应带电的金属底座，外壳等必须做保护接零。

二、建筑机械

建筑机械同建筑材料一样，进场前应向监理单位进行报验。监理工程师应检验其生产(制造)许可证、产品合格证和有资质检测机构出具的检测报告，重点应查验相关资料的有效期，相关证书、检测报告与实际进场设备的型号是否相符。各种建筑机械必须经验收合格并挂验收合格牌后方可使用。井架、塔吊、人货两用梯等大型机械的书面验收记录，监理工程师应留存备案。这里要特别注意的是，监理工程师在塔吊、施工电梯和物料提升机等装拆前对施工单位上报的专项方案进行审批；从事塔吊、施工电梯和物料提升机等装拆，应具备起重设备安装工程资质后方可进行；上述机械设备的装拆及操作人员，也必须取得相应的特殊工种操作证，方可持证上岗；监理工程师应查验现场实际操作人员与施工单位上报的上岗证人员是否相符，物料提升机(井字架)检查的项目应包括：架体制作、限位保险装置、架体稳定、钢丝绳、楼层卸料平台防护、吊篮、安装验收、架体、传动系统、联络信号、卷扬机操作棚和避雷十二项内容。提升钢丝绳不得接长使用。端头与卷筒应用压紧装置卡牢，在卷筒上应能按顺序整齐排列。当吊篮处于工作最低位置时，卷筒上的钢丝绳应不少于3圈。提升机应具有安全停靠装置或断绳保护装置、楼层口停靠栏杆(门)、上极限限位器及紧急断电开关。附墙架与架体及建筑之间，均应采用刚性件连接，并形成稳定结构，不得连接在脚手架上。提升机的缆风绳应经计算确定，在架体四角有横向缀件的同一水平面上对称设置，提升机高度在20m以下时，缆风绳不少于1组(4~8根)；提升机高度在21~30m时，不少于2组。在安装、拆除以及使用提升机的过程中设置的临时缆风绳，其材料也必须使用钢丝绳。使用提升机时，物料在吊篮内应均匀分布，不得超出吊篮。当长料在吊篮中立放时，应采取防滚落措施；散料应装箱或装笼，严禁超载。

塔吊检查的项目包括：力矩限制器、限位器、保险装置、附墙装置与夹轨钳、安装与拆卸、塔吊指挥、路基与轨道、电气安全、多塔作业和安装验收十项内容。起重机的变幅指示器、

力矩限制器、起重量限制器以及各种行程限位开关等安全保护装置，应完好齐全，不得随意调整或拆除。在塔吊的使用过程中，监理人员应注意的是：塔吊指挥人员按规范要求也应持证上岗，塔吊的使用应符合操作规程，遵守“十不吊”规定。

三、脚手架

脚手架搭设之前，监理工程师应根据工程的特点和施工工艺对脚手架搭设方案进审批，主要审查内容包括：构造要求及技术措施、搭设及拆除施工工艺、材料及质量保证体系、文明施工要求、稳定承载计算、施工详图及大样图。审查过程中应注意：施工方案必须有针对性，能有效指导施工，并应注意方案与现场的一致性。当脚手架搭设尺寸中的步距、立杆的纵、横距和连墙件间距有变化时，必须对出现最大步距、最大立杆纵距、横距及连墙件间距部位的立杆段进行验算。对搭设在楼面上的脚手架，应对楼面承载力进行验算，包括屋面、雨棚、阳台及后浇带等悬挑结构。当搭设高度在25-50m时，应对脚手架整体稳定性从构造上进行加强，并说明脚手架基础做法。施工详图及大样图包括连墙件与建筑物拉结详图、现场杆件立面、平面布置图及其他特殊构造部位示意图。

在脚手架的搭设过程中，应对其所用材料及搭设构造进行检查。钢管、扣件必须进行检测，如不合格，应对方案进行补充。脚手架必须配合施工进度搭设，一次搭设高度不应超过相邻连墙件以上二步。开始搭设立杆时，应每隔6跨设置一根抛撑。立杆基础应平整夯实，混凝土硬化。落地立杆垂直稳放在金属底座、混凝土地坪或预制块上。立杆接长除顶层顶步可采用搭接外，其余各层各步接头必须采用对接扣件连接且应交错布置。脚手架的连墙件必须采用可承受拉力和压力的构造，强度、稳定性和连接强度须进行计算。脚手架使用中应定期进行检查：杆件的构造是否符合要求；地基是否积水，底座是否松动，立杆是否悬空；安全防护措施是否符合要求；是否超载；高度在24m以上的脚手架，其立杆的沉降与垂直度

的偏差是否符合规范规定。脚手架拆除时，必须由上而下逐层进行，严禁上下同时作业。连墙件必须随脚手架逐层拆除，严禁先将连墙件整层或数层拆除后再拆脚手架。分段拆除时高差不应大于2步，如高差大于2步，应增设连墙件加固。

四、模板承重架

模板承重架出现事故的主要原因基本可以归结为以下几点：

1、方案方面问题：无专项方案或方案抄袭套用，无针对性；计算错误（如将梁底中间立杆与梁两侧面的立杆按平均受力进行计算）或没有考虑材料的质量因素；方案中没有支模架的搭设构造要求的内容。

2、材料方面问题：钢管、扣件不合格。这种现象在目前建筑市场上相当普遍。

3、搭设方面问题：主要表现为未按方案要求进行搭设，如立杆间距偏大、不设扫地杆和水平杆或扫地杆和水平杆只单向设置（由材料力学原理计算得出，立杆不设扫地杆只有设扫地杆承载力的27%）、立杆上部搭接不符合要求、垂直和水平剪刀撑不到位等等。这里要特别指出一点，发生安全事故的支模架，往往不是由专业架子工搭设，而是由工地木工根据个人经验进行搭设的，而这种现象在许多工地普遍存在，实在是相当大的事故隐患。

针对以上情况，监理工程师对模板承重架的管理应重点从施工方案的审批、支模架所用钢管、扣件的进场检查及现场搭设质量三方面进行。施工方案审查主要应对模板支撑体系的承载力计算及稳定性验算、构造能否满足系统刚度及稳定性要求，安装和拆除的施工程序、作业条件以及运输、堆放的要求等。对于模板和支撑系统的材料规格、接头方法、构造大样及剪刀撑、水平杆均应详细注明并绘制施工详图。立杆底部支撑结构必须具有支撑上层荷载的能力，同时，由于模

板立杆承受的施工荷载往往大于楼板的设计荷载，因此常需要保持两层或多层立柱(应计算确定)。为合理传递荷载，立柱底部应设置木垫板，禁止使用砖及脆性材料铺垫。为保证立柱的整体稳定，应在安装立柱的同时，加设水平支撑和剪刀撑。立杆高度大于2m时，应设两道水平支撑;满堂模板立杆的水平支撑必须纵横双向设置，其支架立杆四边及中间每隔四跨立杆设置一道纵向剪刀撑。立杆每伸高1□5-2m时，除再增加一道水平支撑外，尚应每隔2步设置一道水平剪刀撑。应采用钢柱、钢托架或钢管门型架的组合支撑体系，以保证其有足够的强度、刚度和稳定性。搭设模板承重架所用的钢管、扣件进场后应按要求进行抽样复试，如测试结果不合格必须根据测试强度对原方案进行调整和加固。现场搭设质量控制首先应对搭设操作人员的资质进行审查，其次应检查搭设是否按批准的方案内容进行，最后应检查立杆、扫地杆、水平杆、剪刀撑的搭设、各部位扣件的数量是否符合构造要求。要真正做好施工现场的安全监理工作，在施工安全中发挥真正的作用，监理人员不但要了解和掌握施工安全的专门知识，学习相关法规和技术规范，充分发挥在施工安全监理方面的预控作用，还必须对作为施工安全责任主体的施工单位加强监督管理，以督促施工单位健全自身施工安全保证体系并切实搞好自控，实现安全监理目标。

永辉实训有感篇六

微笑是我们自己的名片，单位的名片。名言说道“你不能左右明天，但你可以把握今天;你不能改变现实，但你可以微笑面对”。微笑很有感染力，可以感染身边的所有人，可以化解尴尬，可以自我提高。但微笑的前提是要打开心扉，笑出纯洁的笑，灿烂的笑，不夹杂复杂心情的笑，婴儿的笑!所以，工作中要常挂微笑。

孙老师讲到爱，母爱、友爱、爱情。三种爱都需要付出。付出是无私的，不求回报的，付出是最有意义的事情。爱和不

爱就是决定自己快不快乐的两扇门，看自己是打开哪扇门进去，结果就是快乐和不快乐！

再说，礼、义、仁、智、信，五行图解中。礼是五行家庭成员中最重要角色，父亲角色，是顶梁柱，也是五行五脏中的心脏。倘若没有心跳了，那么，脾肝肺肾的机能也就丧失了。从种种角度可以看出“礼”字的重要性。“礼尚往来、礼貌、礼教、礼物、礼仪”等都少不得礼字。

现实社会生活、工作中，我们还要学会感恩，感恩领导给予我们一份能够学习和工作的机会。每天醒后一睁眼要感恩，感恩上天又让我呼吸到当天的空气，虽然没有汽车、洋房、山珍海味。但我也粗茶淡饭的养生，集体宿舍的热闹，兄弟姐妹之间的关心和爱护，所以我知足，我感恩。

快乐工作，工作并快乐，微笑是必眩仁爱也要记，礼字占鳌头，时刻要感恩，皆是快乐本！感恩孙老师。

永辉实训有感篇七

我在如何把听课作为案例研究一文中，着重谈了作为一教师，如何变被动为主动，把听课的功效用足。这里我想就一个教学干部如何听课、如何与讲课教师交流、如何组织评课的活动谈一谈自己的认识。

干部听课可以分成两类：一类是为了解教学现状、对教师评价，另一类是为了寻找解决问题的途径、组织大家就某一问题作课例研究。实际上，听每一节课都能兼顾完成这些任务，只是关注的侧重点不同、课后处理问题的方式不同。

干部听课要做好的准备：本学科的课标，边听边学，常年渗透。教材上课前快速阅读，了解大致（我们每年都动员初高三毕业生为学校捐一些旧教材），当然也可临时向学生借阅。请上一位本学科的教师相伴，是学科组长或备课组长。

课后如何与教师交流：听完一节课，与教师交流是干部的职责。这个环节很重要，搞好了让老师明确了自己的优势和应坚持的方向，找到了自己发展的瓶颈，找到了努力方向，知道了领导心中思考的教学问题，使得教师更有兴趣去解决这些问题。所以我提出来要给教师肯定几个优势、请教几个问题、做一点一般性的交流(不限于一节课)，具体说：

1. 肯定讲课教师的几个优势，这一点很重要，再能干的人、再有信心的人，如果他的行为受到不断地指责，他都会不知所措。我曾经见过这样的老师，应该说他非常不错，成绩很理想、也深受学生欢迎。一次，他的课很不成功，一个干部听完课后，正好查他的教案有没有，就对他给予了严厉的批评，所以，当这个人再去听课时，他连正常的课都不能上下来。所以，给一个老师找出中肯的、又带有方向性的几条优点是每个业务干部的基本功，也是确保教师培养能落在实处关键，积极地肯定能正向强化老师的教好书的强烈愿望，很多的问题他就会自己克服。其实说白了，很多问题都是发展中的问题，当老师的水平得到实质的提升是，好多问题就自然解决。如，当一个老师上课能吸引学生时，他也就是一个好班主任了。

肯定的优点可以是已经做得很好的，也可以是有想法但不成熟，也可以是这个学科教学应有的但他还没有的。学科知识、方法、思想，教学方法、组织学生活动等都可以。我们的目的不是为了显示听课人的博学，而是为了给讲课人一个努力的方向。

2. 请教几个问题，放低干部身段。我记得某人说过：你是专家，那么你的手下就等你下指示。你如果不是专家，你手下人就都是专家。所以，干部评课不要说绝对的话，何况确实有一些学科咱不懂，就是本专业还有不同的角度、不同的理解的问题。当然，问题可以作为个人观点提出来请教、讨论。既提出了问题，也尊重了讲课人的。特别的提出学科知识中蕴含的思想、方法以及学生学习中会遇到的困难、解决的方

法等，对本人更有促进作用。

3. 一般的讨论几个问题，包括个人对教学的一些认识，学校对教学的要求有什么不合适的、需要改进的。我们学科教学有什么想法，年级学生如何，个人教学有什么困难要帮助的。主要是了解情况，解决问题，体现大家的平等性。

永辉实训有感篇八

大二上学期我们正式开始了“工程测量实习”，在此之前，我们在老师的带领下进行了一系列的准备工作。首先，说明了测量任务和测量的实际意义及重要性，我们跟随老师来到测区地点，看了学校的测量范围，在老师的讲解中我们知道了测区是我们学院校区，虽然测区比较大，基本上是我们整个学校及周围，测绘图也是我们整个学校的平面图。在这个已经是冬季的时节，天气比较冷，但我们还是安心心的测量，抓紧时间实习，为了尽快完成任务，我们每一周都在加班的努力，尽管很累，很辛苦，可我们还是克服了种种困难，同时我们也在实习中感觉到了充实。

在此之前，我们在老师的带领下学习相关测量知识，但那毕竟是理论的，实际操作对我们来说还是模糊的，所以，这次实习就是对我们整个学期以来本科目的一次大检验。我们把这次实习当做我们以后工作的一次磨练，把我们学到的知识与实际联系起来，从实践中发现自己的不足，弥补我们的缺陷。

测量是一项务实求真的工作，半点马虎都不行，我们在测量实习中必须保持数据的原始性，这也是很重要的。为了确保计算的正确性和有效性，我们得反复校核各个测点的数据是否正确。我们在测量中不可避免的犯下一些错误，比如读数不够准确，气泡没居中等等，都会引起一些误差。因此，我们在测量中内业计算和测量同时进行，这样就可以及时发现错误，及时纠正，同时也避免了很多不必要的麻烦，节省

了时间，也提高了工作效率。

测量也是一项精确的工作，通过测量学的学习和实习，在我的脑海中形成了一个基本的测量学的轮廓。测量学内容主要包括测定和测设两个部分，要完成的任务在宏观上是进行精密控制，从微观方面讲，测量学的任务为按照要求测绘各种比例尺地形图；为各个领域提供定位和定向服务，建立工程控制网，辅助设备安装，检测建筑物变形的任务以及工程竣工服务等。而这一任务是所有测量学的三个基本元素的测量实现的：角度测量、距离测量、高程测量。

这次实习不仅是对动手能力的一次提升，更是对理论知识的一次综合性的巩固。让我们深深的体会到了“理论指导实践，实践促进理论的发展”这个道理。虽然测量学是一门实践性很强的学科，但是也要求我们掌握扎实的理论知识。如果我们没有扎实的理论功底，就只知道那样做，不知道为什么那样做，当我们遇到了类似的其他问题时，我们就不能融会贯通，用其他的方法来解决它。所以我认为理论知识是实践的前提，我们只有把理论知识学好，才能更好的促进实践。所以我们要认真的学好理论知识，为以后的工作打下坚实的基础。理论知识不错，但动手能力不行，那只能是纸上谈兵，对个人的发展也是不利的，所以我们要多动手，提高自己的动手能力，并在实践中促进理论知识的巩固。只有在理论和实践这两个过程中相互作用，我们才能更好的掌握理论知识，提高自己的动手能力。

这次测量学实习不是以个人为单位，而是以组为单位。我将我们的组比作大海，而我们每个组员就是大海中的一滴水，如果想要一滴水不干涸，就必须让这一滴水融入大海，从这个比喻中我们可以看出团结的力量是伟大的。测量工作也是这样的，只有我们每个组员团结起来才能将测量学实习做好。所以说测量学实习结果的好坏不是由这个组中某个人所决定的，而是由这个组中的每个成员所决定的。只有我们每个人都发挥各自的聪明才智，通过我们共同努力，我们才能把测

量学实习做好。所以我认为团结精神在测量工作中是很重要的，我们要在以后不断的培养我们自己的团队精神和集体荣誉感。

在这次实习中，我们学到了测量的实际能力，更有面对困难的忍耐力，同时也认识到小组团结的重要性以及测量的步骤。首先，是熟悉了水准仪、光学经纬仪的用途，熟练了经纬仪的使用方法，掌握了仪器的检验和校正的方法；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，其主要有三方面：仪器误差、外界影响误差(如温度、大气折射等)、观测误差。了解如何避免测量结果误差，最大限度的就是减少误差的出现，即要做到：1、在仪器选择上要选择精度较高的合适仪器。2、提高自身的测量水平，降低误差。3、通过各种处理数据的数学方法如：多次测量取平均数等来减少误差。除此之外，还应掌握一套科学的测量方法，在测量中要遵循一定的测量原则，如“从整体带局部”、“先控制后碎步”、“由高级到低级”的工作原则，并做到步步有检核。这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率。通过测量实践，学会了地形图的绘制和碎步的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力，同时也拓展了与同学的交际合作能力。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。

(1)立标尺时，标尺除立直外，还要选在重要的地方。因此，选点就非常重要，同时并非点越多越好，相反选取的无用点过多不但会增加测量、计算和绘图的时间浪费，而且会因点多而产生较大的误差。

(2)在用经纬仪测量的过程中，气泡的居中也会产生误差，十字丝的对准的等

(3)计算问题。计算必须两个人来完成，一个初步计算，一个

校核。在此过程中，我们也遇到了类似的问题，但我们不断的重复检验中算出了正确的数据，尽量的减少了误差的出现。

这次实习，我们学到很多的东西。让我更好的掌握了测量的基本功和测量的一些要素，同时也促进了与同学间的交往，使我懂得了团结互助的重要性以及仪器使用的正确方法等很多知识。

通过实习，使我收获了很多，比如通过实训能更熟练的使用水准仪、经纬仪等测量仪器与工具，并能快速的架好仪器进行测量工作；较好的掌握了经纬仪测量、地形图测绘的基本方法，很好的巩固了理论教学知识，提高了实际操作的技能。让我发现在平时学习中存在的很多知识漏洞。课本上介绍仪器使用的知识都比较抽象，到了真正实践中的时候，我们未能很好把书本知识应用到实践中，还需要老师再次进行指导。在近距离的接触这些实物，能我更牢固的掌握相关的知识点。实训使我们巩固了以前课堂上所学到的知识并且对以前的零碎的测量知识有了综合应用的机会。

其次，一次测量实习要完整的做完，但靠一个人的力量是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成，通过实习对培养我们团队协作精神有促进作用。它增进了同学们之间的交流和团结，互帮互助，分工合作，共同面对、解决困难，共同寻求如何更快更好地完成任务的方法，确保进度的完成。

第三，通过这次实习，有利于培养我做事严谨、认真、不畏艰难困苦的工作作风。不论是对中整平时的重复精确瞄准还是在计算时反复检验计算数据，每个步骤都尽量做到脚踏实地、一丝不苟，使误差尽可能的减小，及时发现错误及时检查。不论外界的环境的恶劣，克服一下就算不了什么。正确面对困难，学会静下来耐心的思考分析问题，能够独立借助书本找出解决途径。做事要又负责的态度，若因为自己而造成了错误要主动承担并积极补救。

这次测量仪器的使用和实地的测量实习工作的开展，让我们更直观接触到了建筑工程测量这个学科，也为我们今后走上工作岗位后，更好更快地使用仪器、控制测量奠定了坚实的基础。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力。实践是检验真理的唯一标准。总的来说，这次实习让我体会到了外业的艰辛，内业的耐心，工作的细心。我们锻炼了实际的能力，让我在未来面对选择时更有信心和勇气。感谢老师给了我们参与这次实际工程的机会，同时也要感谢老师对我们十多天的耐心指导。

这次实习对于以后踏入社会有了一个很好的的接轨。感谢学校给我们的这次机会。我们会珍惜在学校的学习时间，学习更多的专业知识，为日后的工作打下基础。