

# 2023年叉车实操心得(通用8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 叉车实操心得篇一

五天前，当我们准备去坊子实践时，同学们都兴奋极了。去的第一天，我早早地起了床，准备好行装，踏上第一班车，直往学校而去。

到达学校，同学们说说笑笑，心想着那里有什么新奇的东西。我和同学们站好队，上了客车。在车上，大家好奇地往车外张望，脸上洋溢着幸福的笑容。

没过多久，我们就到达了目的地：潍坊实践学校。

回到宿舍，我们领了新被罩。在家里，我不是经常套被罩，费了好大劲才把被罩套完了，累得我满头大汗，看来还要提高自理自立的能力啊！

在那里，我们上了电脑课、扎风筝、电子琴、电子实验等。其中令我印象深刻的课程是扎风筝。风筝的历史悠久，工艺精湛。用竹子扎制骨架，高档丝绢蒙面，手工绘画。工艺与美术的结合，体现了风筝的玩赏价值，随着国际风筝交流的逐渐频繁，风筝这一古老的民间艺术，我们既了解了潍坊风筝的历史，又学会了做风筝，真是受益匪浅啊。

还有一节课也让我记忆深刻，是实验课。我以为不会难做，就像以前做物理实验一样，做完实验，然后两下子就将实验报告做完。直到做完测试实验时，我才知道其实并不容易做，必须

合作才能完成。根据老师的指导，我们小组终于完成了实验。

在这次实践活动中，我学会了很多技能，也学会了自理自立，真希望再去一次。

## 叉车实操心得篇二

恰逢辛亥革命胜利100年周年，中国共产党成立90周年之际，我们迎来了“五四”运动92周年。回顾这92年的风风雨雨，“五四”精神成为了整个中华民族与时俱进，和谐发展的风向标。

此时此刻，爱国主义踏着青春的节拍，再一次激荡起时代和历史的强音。特别是经历了北京奥运会的成功举办、取得冰雪灾害、抗震救灾的胜利后，无数华夏儿女更加珍惜爱国主义的作用和价值，广大青年也更加懂得了理性爱国的重要意义和强大力量。“五四”爱国精神代代相传，在新的时代条件下，继承和弘扬“五四”精神，就是要更加理性地高扬爱国主义旗帜。

更加理性地高扬爱国主义旗帜，就是要深刻地认识到，爱国主义是我们国家和民族团结进步的旗帜，任何时候都要高高举起爱国主义的旗帜。爱国主义是对国家的深厚情感，弥足珍贵；爱国的力量是任何力量都无法比拟的。近代以来，成千上万的仁人志士、革命先烈、热血青年，在国家和民族危难之时，赴汤蹈火、从容就义，表现出无私无畏的崇高精神。中国社会从黑暗走向光明、从落后走向进步，都离不开爱国主义的强力推动。过去，我们在革命战争年代需要发扬爱国主义，在今天的和平建设时期，同样需要高举爱国主义旗帜。在国家利益受威胁、民族尊严受挑衅的关键时刻，爱国主义体现了国家和民族的正义力量，民众和广大青年表达爱国诉求理所当然。对于民众和广大青年的爱国热情，我们要倍加珍视、倍加呵护。

更加理性地高扬爱国主义旗帜，就是要在表达爱国热情和诉求的同时，着眼国家利益的大局，选择恰当的方式方法。爱国主义的情愫永恒不变，但在不同时代、不同阶段，爱国主义又有不同表现形式。在和平发展年代，特别是在经济全球化条件下，国家利益相互交织、得失与共，爱国主义则更多地要求通过对话、谈判、沟通加以表达。理性爱国，应该防止滑向狭隘民族主义，防止偏离法制轨道的过激行为。要将尊严化作理智文明的爱国诉求，将激情化作清醒务实的爱国行动。事实表明，当今中国，开放的趋势不可阻挡，以闭关锁国的做法发泄爱国情绪，只会损害自己国家的利益，自乱阵脚，也不利于人民福祉。

更加理性地高扬爱国主义旗帜，就是要抓住发展这个第一要务，立足本职岗位，做好自己的事，为增强国家的综合国力奉献智慧和力量。把经济搞上去，推动经济社会协调发展，仍然是我们当前的中心工作，也是国家和民族的核心利益。我们讲大局，这就是最大的大局。理性爱国，就是要服从服务于这个大局。改变国家积贫积弱的落后状况要靠发展，实现国家的富强、民主、文明、和谐，也要靠发展。只有埋头苦干，脚踏实地，加快发展壮大自己，我们才能真正回击各种挑战和挑衅。青年是爱国的重要力量，当代青年尤其要把爱国热忱转化为报国之志和发展之责，对国家尽责、对社会尽责、对自己负责。要以敢为人先的勇气、百折不挠的锐气，立足岗位、大胆创新；要善于学习，努力用人类创造的优秀文明成果武装自己；要善于思考，把创新精神和科学态度结合起来，摆脱传统观念束缚，紧紧围绕当代发展需要，研究新问题、取得新突破。

当前，中国正进入发展的关键阶段，发展经济强国、构建和谐社会、实现中华民族伟大复兴，需要我们广大青年的不懈努力，我们要继续发扬“五四”爱国精神，将爱国热情化为强国行动，争创新业绩，与祖国同发展同进步，无愧于祖国和时代赋予我们的神圣使命。

## 叉车实操心得篇三

### 实践心得体会500字(一)

短暂的寒假即将过去，快乐的时光弥足珍贵，但那短暂的经历总是耐人寻味的。这短短几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

寒假社会实践活动已经结束，蓦然回首，虽然没有很长时间的锻炼，但却给我带来的影响远没结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，让我们有机会到社会的大课堂去见识世面，增长才干，磨练意志，在实践中检验自己。

尽管我所干的工作只是一个小单位的办公室打扫，工作很简单，但在这一过程中，我却体味到了很多。它给我带来更多的是丝许的欣喜，是获得成果后的喜悦。

在这次短暂的实践活动中，我感受到了自己微薄的力量，以及献出自己的一点点力量所得到的贡献。虽然这工作很简单，看似只是一点点的体力活，不过，在这一过程中，我一方面锻炼了自己的能力，增强了自己的口头表述能力，学会了与人交流，真正走出了课堂，在实践中成长，在实践中学习，充实自我，让别人享受到自己的成果，使自己有了收获后的喜悦。

有时候感觉工作还是有点辛苦，比较乏味，但我更多的感觉到的是我在成长，有意义的成长。而且在另一方面，我也感受到了纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行意识到了自己的不足，因为自己没有什么实践经验，处理问题不够成熟，书本的知识又与实际结合不够紧密，没有与人交流的口才，而且有的东西以前没有尝试过，看起来很简单，做起来却并没有想象中的那么理所当然。但是在那一次又一次的实践中，我正渐渐把那些错误减少。

这次的实践活动还让我懂得了，我们现在还处于学习阶段，没能真正了解到工作的难处和辛苦，和自己踏入社会所要面临的种种问题。想想现在的我能在这么好的环境下读书，我们就更应该要学会珍惜，而不应该整天在家无所事事。现在的社会需要的不仅仅是拥有知识的人，更加需要的是拥有各方面的能力、综合素质较强的人才。如果我们光靠在学校汲取知识，那是远远不够的，从现在开始，更重要的是注重自己能力的培养。

## 实践心得体会500字(二)

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站!这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学.谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。

并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

为期2个月的实习结束了，我在2个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，收益非浅。现在我对这2个月的实习做一个工作小结。

回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的特点抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

本次实习使我第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧！这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益菲浅。在短短的一个星期中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。

## 叉车实操心得篇四

十八岁，再不是一个懵懂的时期，我们所面对的，是更大的挑战与惊喜，在即将展翅飞翔之前，除了心存对师恩，对母爱，对父教的感激之外，学会对人生的思考，探索生活哲理，也

是成长道路上必不可少的。

以下是我读了守望的距离后的感想：

此书是一本散文集，积累了作者周国平数十载的心血，他的文章都是有感而发，并尽量减少自我重复。对于生活，人生的变幻和命运的磨难虽让作者难免下笔犹豫，但也正是因为这些，使他拿起笔不由自主用真理和谎言来救助他自己。他的文章表现出了他的一种与众不同的超脱。

整本书大多写的都是哲学问题，对于存在之迷，将苏格拉底与孔子相对比，让我知道对于苏格拉底的哲学所追求的合理人生高于一切东西，并让我了解到对于人生需要审察，这样就可以在看清自己的基础上提高内涵修养。

对于人们都在追求的“幸福”，周国平运用设问的方法将幸福的内涵串联成一串珠子告诉我们幸福并非只是实现愿望那么简单。幸福虽然是个不确定的东西，但也有人认为自己是幸福的，只有当最热列的爱，受到创伤而返诸自身时，人在孤独中学会了爱自己，也学会了理解别的孤独的心灵和深藏在那些心灵中的深邃的爱，从而体味到一种超越的幸福。

对于死亡，一直是人类不敢正视却又躲避不了的结局，死亡和太阳一样不可直视，文章中作者将死亡赤裸裸地呈现在读者眼前，大多数人对于死亡采取的是沉默的态度，却没有多少人敢于将他看作是一件平凡的事，然后接受它。死是个体的绝对毁灭，如果不是自欺欺人，就不可能从中发掘出正面的价值。对于死的思考虽然徒劳，但并非没有意义。

光阴蹉跎，世界喧嚣，在人生的旅途上保持一份童趣和闲心是不容易的，只会埋头于种种事物，没有兴致览阅人生的美景的人是俗的成品，辜负了人生的一趟美好旅行。因此，人生需要歇下来并时不时怀念一下那份童贞，可贵，也不枉活了一场。

作品的最后加入了作者的格言，同样是对人生的独特见解。一反常理思维的是，作者将追求视为比成功更宝贵的东西。作者宁愿做个未必成功的追求者，也不选择成为不再追求的成功者。这是对于人生的另一角度思考。反思我们，或许真会在成功后停止追求，但却忽视了追求自身的魅力。

人生中融合了精神，理想，追求，当然不免还有些情绪。可以沉默又可以嫉妒，人生就在作者笔下变得生动起来。剖析人生，评论人生并学会如何正确看待这珍贵的人生。那些与众不同的言论让我深知人生的飞逝，人生的短暂，人生的宝贵。

后悔已换不回蹉跎的人生。只有从现在起，把握现在，正视人生！

## 叉车实操心得篇五

作为一名大学生，社会实践是我们在大学生活中的一个重要环节。今年暑假我跟随同学一起来到广东河源永勤实业有限公司进行为期一个月的社会实践。

这里的环境算是良好，绿化做得蛮好的，员工宿舍楼也还行，跟学校差不多，饭堂伙食也是和学校差不了多远，这让第一次打工的我感觉不那么陌生，也没有太过悲观的一面感受。我的暑假工就在这拉开了序幕。

通过这次打工我也学到许多。在实践的这段时间内，我感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校里无法感受到的，在这里，没有人会告诉你要做什么，你必须自觉地去，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争



中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说我们意气风发，年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园，踏上社会，我们书写了一份满意的答卷。通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢？经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次社会实践的目的之一了。

我想我们的社会实践活动就是这样一座桥梁，它引导我们的学生去更多地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会，由书桌走向办公台的转换，避免了大学生在初入社会时所发生不知所措，真正地把大学生的教育与社会就业相结合，培养符合社会需求的高素质人才。社会告诉我们：我们在今后的三年大学中，不仅要学习，而且要全面提高自己的能力！

通过一月的实践，我也挣到了我人生中的第一桶金，这次社

会实践，是第一次，毋庸置疑，将是我一生宝贵记忆的财富。

## 叉车实操心得篇六

时间过的真快，转眼间一个月的光阴已经匆匆离去。回顾这一个月所经历的种种可谓是记忆犹新。现将这一个月实习总结如下。

我们自从20xx年05月30日开始进入xx集团xx精细化工园开始实习，到现在已经一个月有余了。进入企业的第一天就开始了一级安全教育，使我对化工厂安全有了和很高的意识，经考试合格后，把我们分到了各个车间岗位。而我和其他五位同学被分到了兴瑞化工有机硅分厂硅烷车间901单体合成工段。

把我们分到各自的岗位后紧接着就是二级安全教育和三级安全教育培训。经过三级安全教育培训后，使我对安全意识有了更进一步的提高，并且对有机硅单体合成这个岗位也有了初步的了解。经考试合格后让我们到车间现场进行熟悉环境，由于整个有机硅是新上项目，自从今年2月份开始试车至今为止还没有正式投产，当然在这的所有员工也就非常的累(我们实习生也不会例外)。

记得我们三级安全教育培训一共三天，其中第一天下午就让我们到现场去熟悉，首先就是帮设备员整理一下管道，阀门(大的阀门我们四个人才抬动，我是真的惊呆了)，垫片之类的把这些东西放在指定的位置，然后就是的打扫卫生，一个下午就这样在忙碌中度过。

到了第二天下午，还是到现场，本以为没什么事的，可是刚到现场一股刺鼻的气味扑面而来，原来是在排渣浆，等我们反应过来，一个艰巨的任务有来了。让一个比我们少稍大几岁的员工带领我们去推 100个油桶(很大的那种)排渣浆用的，我们一共七个人要推一百个油桶，顿时我们蒙了!任务下来了我们总得要干的，于是我们就开始一人一个的开始推，刚推

前几个感觉还不是太累，可是后来感觉越来越累了，可是还有好多油桶要推呢，于是接下来我们就混着推，采取接力式，这样一次可以多推些，也可以减少推的次数。就这样越来越累了，体力严重透支，可是任务还没完成，于是我们就自己为自己鼓劲坚持，终于完成了任务，此时已经接近下班了。到了第三天，上午工艺员为我们讲了有关的工艺流程，下午紧接着就是三级安全教育培训考试。合格后，让我们几个跟着一个上常白班的班长到现场进行为期3天的现场熟悉阶段。

三级安全教育考试结束后的第一天早上我们很早的来到了现场。跟着这个班长我们开始了下一阶段的学习，由于现在试车已经结束，正在进行现场的检修阶段，整个工段一共8层，每层都有许多机修换下来的东西，比如阀门，钢管，废铁，螺丝等等，都需要我们一个个的往楼下搬放到指定的位置，搬完之后就开始从8楼往下一层层的打扫卫生，由于要搬的东西太多了(有的有太重需2人才能抬动)，加之楼层又太高，我们用了整整一天的时间才搬完，一天下来，那才叫累啊，回到宿舍躺到床上就睡着了。第二天就开始从8楼开始打扫卫生花费了整整一天的时间，一天下来仍然很累。本以为活已经干完，可以稍微的休息一下，可不料又有任务交给我们了，先是让我们擦泵，一遍又一遍的擦，好不容易擦完了，又让我们用铲子把上面的污浊刮掉，说是重新刷漆，，然后是擦压缩机等等。这一天又在忙碌中度过。

就这样在忙碌中度过了3天，接下来就把我们均分到各个班中让我们在班中继续学习。回顾从进入兴发到分到班中之前，让我最大的感触就是“累”，而且是非常的累，但同时让我对各个设备有了大致的了解，对设备的大致分布也有所了解，这些天的确很忙，非常的累，而且心里也有很多抱怨，唯一最大的收获也就是熟悉了一下工作环境对现场有了一个了解。这些天就这样在坚持中度过，同时也增强了我的意志力。

一番艰苦的磨炼之后，终于把我们分到班中了，带我的是一个比我大几岁的年轻小伙，平时我叫他阳哥。跟随着他在现

场跑上跑下的，由于现场检修，我们每个班负责一个地方，我们来上班也就是帮机修人员打下手、监护火等等。我跟着阳哥也就跑上跑下的，有时还去仓库领东西，几乎很少有休息的时间，当然下午即将下班时还要打扫卫生，同时他也教了我好多书本上没学到的东西。其中检修时的一天中午，突然间从6楼的一个集油器由于压力过高喷出好多的导热油，喷的1—5楼全是，经过一番抢修后终于把止住了。

由于每层有好多的油，车间主任命令我们用消防水把油冲掉，于是我们又开始忙的不可开交。当冲到3楼时一场不可想象的事故又一次发生了，原因是机修师傅不小心用气割弄错了管道，致使管道泄露再加上我们冲下来的水洒在上面，导致了失火，霎时浓烟滚滚，很是恐怖，在楼上的我们受到通知后马上撤离，好在及时采取了相应的措施，减少了一些损失，要不一场不可估量的毁灭就要发生了。

在这短短的一天内发生了两次事故，对于来实习的我来说，可谓是惊险万分，让我见识到了化工厂里的危险性，同时安全的警钟又一次在我耳旁敲响！但也让我体会到平时把安全落实到位，出现紧急情况是能够及时采取相应的措施，对于我们在化厂工作的安全还是有保障的。这次的确给我上了一场非常特殊的安全教育培训！

经过一段时间的检修，终于等到了开始试车的阶段。这些天我们可以说每天都是常白班没有一天休息过，我的最深感触还是累，但同时我又学到了更多的东西，这也就是“一分辛苦，一分收获”吧。经过这么多天的磨练，我以前的抱怨也少了好多，有的只是，安下心来努力的学习与工作，同时我心里也在默念“天将降大任于斯人也！”这句话。

经过一番开车前的准备后，车终于开起来了。本以为开车时会轻松些，可是事情没有想象的那么简单，好在是开始了正常的倒班(也就是两白两夜两休，6天一个轮回)。开车期间也是非常忙的，许多阀门都需要人工控制。我和阳哥(带我的师

傅)负责的是1—3楼，一楼主要是加催化剂铜粉(还有排渣浆等其它任务归班上其他人负责);二楼是加助催化剂锌粉和少量的锡粉，还有一个粗单体塔放空阀由于气动阀被冻( $\text{CH}_3\text{Cl}$ 结晶)致使失灵，需人工控制(开关频率非常高有时一分钟需好几次)，还有几个氮气阀门也需要人工控制，3楼主要一楼加过铜粉之后需加硅粉(还有其它任务归班上其他人负责)。

就这样整个上班期间不停地忙上忙下几乎也没休息时间，上第一个夜班时我感觉还好，不过第二个夜班时确实很困，由于没有休息的机会，还是忍了下来，更可怕得是水洗塔顶排出来的各种有毒气体使整栋楼都弥漫在毒气之中(排的频率也非常的高)，幸好有阳哥送给我的防毒口罩(不过毒气浓时我们还需撤离)，要不可就惨了。同时在操作期间阳哥很仔细的把每一步操作都传授于我，经过两个夜班和一个白班的学习我对这方面的操作已经基本掌握，到第二个白班时，由于班上人手不够，阳哥被调到了中控室，当然这些操作由我一个人负责了，刚开始我感觉还有些手生，不过经过几次后感觉熟练了好多，这一天下来可把我累坏了，不过感到挺有成就感的。

## 叉车实操心得篇七

通过摄影实践考察自己对人像摄影课程的学习的实际掌握。运用在课程中学到的理论知识去寻找并揣摩如何拍摄好人像的方法。通过实践的锻炼，体会到拍摄人像是容易的，但拍摄好的人像作品是需要付出很多努力的，是需要认真的学习理论知识，并大量的观摩前人优秀的作品。同时，还要对自己使用的器材有全面的了解和熟练的运用，所以，我认识到再认真的系统的全面的学习一遍老师的课件是非常重要的，通过这次的学习，使自己平时在拍摄中遇到的一些问题迎刃而解啦。比如，对光线的处理，尤其是室外对自然光线的运用，姿态的处理和一些小道具的辅衬的运用以及人像摄影的空间分配等等，好多的知识让我在今后的人像拍摄中受益匪浅。

为了拍摄好老师布置的作业，能够使自己的作品更能表现出对所学理论知识的成果的体现，我使用了nikon d300相机，百诺的三脚架，以及必要的快门线，反光板，等等器材。照片中的模特儿是我好友的同学小沫，一位美丽的外企白领，同时也是一位摄影发烧友，当我告诉她需要做我的模特儿时，她欣然同意，使我能顺利的完成我的作业，其中我选取了其中四张作为我的作业，不过遗憾的是我拍摄的小沫的全景照片我并不满意，只好选取了一张我去年夏天拍摄的一张我表妹的照片，我觉得她做出的怪怪的姿势更符合我对这个作品的理解。

第一幅特写人像作品是在家中完成的，为了体现出光线的作用，我采用了逆光拍摄，由于模特儿身后的阳台杂乱无章，我选择了大光圈，和100mm焦距，虚化背景，同时提高了感光度至400，使用三角架。

第二幅近景人像，第三幅半身人像和第五幅造型人像，都是在青龙湖拍摄的，大约时间是在下午三四点钟，这个时候的光线柔和并不刺眼，光比不大，更能反映出模特儿光滑的肤色，同时，为了能够在拍摄中体现模特的职业性，我要求她换上一套职业装，和一套黑色的绒衣配上红色的围巾，透出模特儿的气质来。为了虚化背景，突出人物，都使用了180mm的焦距和3.5的光圈，使用三角架为了得到更清晰的画面。同时，使用了金色反光板对面部进行了补光。

第四幅全身人像是我去年拍摄的，在宣武公园里。下午三点左右，为了体现表妹活泼的个性，我让她随意做动作，这张作品中的姿势是我觉得比较满意的一张。因为觉得前期拍摄的曝光有点过度，后期选择了ps处理，加了滤镜效果，可以看出表妹白皙的肤色不至于太刺眼。同时，用80mm焦距拍摄，稍稍的虚化背景，同时也能分辨出环境地点。

通过摄影的实践拍摄，发现把所学到的理论知识运用到实际

的拍摄中还是会使自己在技术方面和对人像摄影的空间分配等等，有了新的提高和更深的理解。同时对光线的运用及布光的处理，不再盲目了，但毕竟学海无涯，通过学习比较以及对自己拍摄的作品的不理解理解和揣摩，也发现很多缺陷，比如，在特写作品的构图上，感觉到画面比例有点紧，模特的头上部被镜头卡掉了，其他几幅作品光的运用还可以更胆大些，或加大光比，勾勒出模特的脸部曲线，这也符合该模特的气质，同时在色彩和画面的整体分配上还应多选择鲜艳的色彩，使画面饱满些，明暗比例搭配更合理些，当然，拍摄出好的作品还需要我不断总结经验和教训，使得自己拍摄出更好的作品来。

## 叉车实操心得篇八

转眼之间，炎炎夏日过去了，这已是自己在大学的第二个暑假，蓦然回首，不得不感慨光阴似箭般穿梭中的那份无奈。为了使这个漫长的暑假过得充实，为了给自己的能力作一个检验，所以作为一名高等院校的学生的我，就决心好好利用这个暑假，决定参加学校里组织的社会实践，来锻炼一下自己。因此我参加了由计算机科学与技术学院组织的暑期社会实践，与我的队友走出了校门，获得了与校园里不同的生活，感觉很特别，也很有意义！

七月中旬，我们暑期社会实践团队走出了校门，进入了山城固原的各大广场、公园、社区，进行了泉城市民对城市安全现状的调研，同时也大力宣传了城市安全的有关内容。在为期半月的外出调研中我们做了几千份的调查问卷，从中我得到了许多心得和体验。

这次社会实践充满了挑战和激情，同时也很累很累。已经在大学校园度过了两年的时光，似乎平时的感觉是轻松的，自在的，甚至有点消极了，而这次社会实践又找到那种充实的感觉啦！虽然很累很累，但是还是好开心好激动。这次实践让我积极起来了，积极地面对接下来的学习。

这次调研我们去了很多美丽山城的公共场所进行了问卷调查，让我收获颇丰。因为在调研中有好多人给了我们好多很好的建议，使我们的调研更加的完美。但也有很多人拒绝了我的调研，虽然使我有失望，但就是他们的拒绝，让我更加有了奋斗，每个人都有不同的性格，被他们拒绝其实也没什么，大不了我再换别人调研，所以当我在调研时想通了这一点之后，在被拒绝后我就不再那么非常的失望，而是积极的去调研他人。

虽然这次的调研不是一般的累，但却是每一天都非常充实，因为它不仅让我精彩的过了每一天，而且还让我找回了那种不顾一切奋进的感觉！我相信在这之后我将会更加努力的去做每一件事，我也坚信在每一件事上我即便是不能完美的成功，但也会有所成就。

社会实践给我带来很多益处。通过参加这样的一次社会实践活动，使我掌握了多种调查和调研的方法，例如针对社区居民关于食品安全、消防安全、交通安全调研，我相信这些丰富多彩的调查和调研方法将在我以后的学习和工作中发挥巨大作用，掌握并且能够熟练地运用这些科学的方法将会有效地提高我学习和工作的效率，使我的学习工作更具有针对性和高效性。在向社区居民发放问卷和跟市民的交流过程中，使得我积累了社会经验，使我在社会中接触各类人群时有了更灵活的应对手段，使我学会了去与人接触认识，并且与人交流，使我在此过程中，充分地克服了自己害羞畏缩的心理，使我在与陌生人的接触中多了一份自信，也新添了一份自如。我相信在以后进入社会就业的过程中，这一份自信和自如将会永远地伴随着我，这将成为引导我步入社会的一个先决因素，可以说通过这样的社会实践，使我们在面对就业时多了一个竞争优势。社会实践所带给我的是一次能力的全面提升，从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究的展开，我们学会了如何在团队地协作下从头到尾地解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职，尽忠职守，互相配合，对于我们这些90后来说，学会合作，学会配合，这将成为我们成长轨迹



上一次巨大的突破。我想我们的社会实践活动就是这样一座桥梁，它引导我们的学生去地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会，由书桌走向办公台的转换，避免了大学生在初入社会时所发生不知所措，真正地把大学生的教育与社会的就业相结合，培养符合社会需求的高素质人才。

这次社会实践也让我更加确信了人生只有不断的挑战才能进步，只有不断的去接触新的，你才能在繁杂的人群中脱颖而出，才能在这个人世间留下属于自己的精彩！所以要不断的挑战，例如，现在的问卷调查就是我的新的挑战，之前我从没有接触过。在新的挑战中，我们会得到很多珍贵的东西，就让我们在有生之年，不断的挑战，创造出属于自己独特的经典人生。

青春需要刺激，如果带过于平淡，那我们的青春也就没有多少意思了！调研中被拒绝就如家常便饭一样，常常存在，给我们带来了困难和刺激，使生活变得更加精彩，也使我的青春变的活力无限，真的很感谢这次调研，让我懂得了和明白了很多。

社会实践锻炼了我，也培养了我，通过这次社会实践我在各方面都有了提高，已不再是光会学习，不接触社会的雏鸟！我相信以后我会不断地提高，会比没参加社会实践的同学更能快速而又很好的融入社会，就让我继续这次实践的激情，精彩的去走自己的人生吧！