

最新学生会个人简介 计生工作总结(通用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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

铸造实训心得体会500篇一

9个月的实习已经结束了，实习期间我和同学轮转了神外，儿科，妇产科，手术室，重症监护室，急内等等，医院的老师们都很有耐心，对于一开始什么都不懂的.我们细心而又严谨地教导我们，给我们动手的机会，在征得患者的同意下，让我们进行有创操作。其中让我印象最深刻的是急诊内科。

在内科的工作和外科大致上大同小异，按时按点测血糖，量血压，量体温；换换盐水，给病人吸氧。在来急内之前，我一直以为死亡离我们很遥远，直到有一次我给一位老爷爷量血压，他每次都会很有礼貌的说谢谢，谢谢，第二天我再去量血压的时候，他已经去世了；我才发现一个人的生命是如此的珍贵而又脆弱，看着身边病人的家属一个个哭得不能自己，我开始感叹，我们是多么需要珍惜身边的亲人朋友们。

每次来新病人的时候，我们都要给他们量生命体征，看着他们颤颤巍巍的手和行动不便的身体，我想起我的爷爷奶奶，多么希望他们一直健健康康的，不要被疾病困扰着。

作为一名实习护士，我做好了有时候不被患者理解的准备；但真的遇到了不理解的家属，我心里很不是滋味，但是也被有的患者所感动，这些感动可能就是我们为人民服务的动力吧。

实习的日子虽然已经结束了，我相信随着更进入临床实习，我会获得更多的知识，拥有更丰富的临床经验。我会以一名严格要求自己，努力完成本职工作作为标准的为人民负责的护士。

铸造实训心得体会500篇二

前言： 钢铁厂实习是学习冶金专业同学重要的环节之一，目的是了解和熟悉冶金过程主要流程的工艺特点、技术参数及主要设备的作用，初步建立起冶金主要生产流程的概念和印象，为学好专业课和专业基础课打下基础。通过实习学习工人阶级“不怕吃苦、勇于奉献”的优秀品质，立志献身冶金事业，增强为实现中国从钢铁大国向钢铁强国迈进的责任感和使命感。

走出重钢我感受颇多。我所学的专业是冶金技术，这里就是我将未来奉献青春的火热田野，我现在提前置身于这钢筋水泥的围墙之中，心情是无比的激动。我能有机会熟悉这里的环境，了解生产的工艺流程，实在是难得的很。通过这次对钢铁厂的认识实习，使我对钢铁生产的工艺流程、工厂布局、车间组成、运输联系等，有一较全面的感性认识。

生产实习要求我们了解烧结，高炉炼铁，转炉炼钢，炉外精炼，连续铸钢

现场的讲授、参观、座谈、讨论、分析等多种形式，一方面来巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可获得在书本上不易了解和不易学到的生产现场的实际知识，是培养我们实际动手能力和分析问题解决问题能力、理论与实践相结合的基本训练。

20xx年3月31日—20xx年4月27日

四川省乐山市沙湾区德胜集团钢铁有限公司

四川德胜集团钢铁有限公司座落在现代文豪郭沫若诞生地，素有“钟灵”、“毓秀”、“胜似江南”之美誉的四川西南部乐山沙湾。公司厂区依天下秀美的峨眉山脉，傍气势磅礴的大渡河而建。西南地区交通大动脉——成昆铁路从厂区北面通过。距沙湾火车站500余米，公司铁路专用线与成昆线接轨。交通运输水陆兼备，极其便捷。公司是德胜集团的核心企业之一，现有员工3000人，各类专业技术人员逾千人。拥有资产30亿元，占地3500余亩，100万吨钢及配套的生产能力。拥有国内一流装备水平的炼钢80吨顶底复吹转炉的现代化新型炼钢厂，80万吨全连轧棒材生产线，公司高强度含钒抗震钢筋综合技改工程20xx年竣工后，生产能力可达200万吨。

东南亚等地区。始终坚持以人为本，全面协调可持续发展战略，在做强、做大、做精、做优的方针指导下，加快产业发展进程，延伸产业链，充分开发资源，高效利用新工艺，打造全新的效益型企业，为实现“百亿工程”目标，为四川省“工业强省”做出新的贡献。

3月31日到4月8日：校内实习准备。

4月9日：从学校坐车到四川德胜集团钢铁有限公司，路途一天。

4月10日：上午到德胜公司进行了安全培训，下午正式到炼铁厂开始实习，由梁中渝老师和高艳宏老师带队。

4月11日到4月15日：我们先后在炼铁厂的3#和2#高炉实习，在梁中渝老师和高艳宏老师带领下，我们观看了高炉现场，老师们给我们讲解了一些关于炼铁的知识和炼铁设备，回到中控室，我们又仔细看了控制炼铁生产的控制系统及其相关参数，不懂的地方老师们就给我们耐心讲解，我们都受益匪浅。其中在4月12日，我们部分同学在柳浩老师的带领下参观了烧结厂，对烧结有了很好的了解。

4月16日：我们在周书才老师的带领下，来到了连铸车间实习，了解了连铸工艺和设备及其部分技术操作规程。

4月18日：我们在周书才老师的带领下，来到了转炉炼钢车间实习，熟悉了转炉炼钢的基本工艺。车间里有三个转炉，1#转炉用来提钒，2#和3#转炉用来炼半钢，炉外精炼主要采用吹氩工艺。

4月20日：乘车返校，路途一天。

4月21日到4月27日：实习总结，参观校内实训平台参观和参加实习考试。

1. 炼铁工艺流程图

2. 转炉炼钢工艺图

3. 连铸工艺图

1. 烧结车间

烧结是将细粒的含铁物料与燃料、溶剂按一定比例混合，再加水润湿混和制粒成烧结料，铺于烧结机台车上，通过点火、抽风，借助燃料燃烧产生高温和一系列物理化学变化，生成部分低熔点物质，并软化熔融产生一定数量的液相，将铁矿物颗粒黏结起来，冷却后成为具有一定性能的烧结矿的过程。

该烧结机有效面积260m²,台车宽度3.5m,长1.5m,栏板高度700mm.给料装置主要由宽皮带给料机，九辊布料器组成；两台主抽风机采用英国豪顿华进口风机，台机风量13000m³/h.点火装置为双预热点火系统，选用双层偏斜式烧嘴，头尾密封采用全金属柔磁密封，滑道密封采用下滑道为双板簧密封，台车为固定滑板密封方式。润滑系统采用中冶华润集中智能润滑系统，滑道润滑采用国际先进德国进口宁肯双线自

动润换系统，密封滑道和各润滑点实现自动润滑。采用水冷式单辊破碎机进行热破碎，破碎控制在150mm以内。冷却装置用280m²鼓风环冷机，配四台鼓风机，散料收集采用环形皮带运输机，故障率低且环保。经环冷机冷却的烧结矿经板式给矿机卸料至皮带运输机。

2. 高炉炼铁车间

度。焦炭和矿石在炉内形成交替分层结构。矿石料在下降过程中逐步被还原、熔化成铁和渣，聚集在炉缸中，定期从铁口、渣口放出。高炉炼铁生产工艺过程由一个高炉本体和五个辅助设备系统完成。其辅助设备包括送风系统、煤气净化系统、渣铁处理系统、喷吹燃料系统和上料系统。

1250m³高炉简介：

该高炉于20xx年6月10日开工，在设计上以优质、高产、低耗、环保为宗旨，贯彻精料、高温、高风温、长寿等技术方针，采用成熟、可靠、适用、先进的工艺技术，是集原料准备，烧结生产，高炉炼铁于一体的发展生产规模，在设计上引进、移植和消化国内外数十项新技术，整体上提高了川钢高炉的装备水平。

高炉设计年产量118万吨，年平均利用系数2.5t/m³.d有效容积1348m³.上料系统采用紧凑式串罐无料钟炉顶，冷却设备采用全冷却壁方案，炉腹采用4层冷却板过渡，密封软水循环一串到顶的冷却方式。双矩型除铁场轮流出铁，并设置两个轻便型摆动流槽。采用底滤法水渣新工艺。煤气净化系统采用重力除尘和干法布袋除尘设施净化煤气，清灰工艺采用气力输灰式。三座顶燃式热风炉交叉送风，采用双预热方式，利于满足高炉生产所需要1200℃高风温，高炉生产操作控制采取美国ab公司plc自动化系统，在中央控制室，上料操作室，进料操作室，喷煤操作室，风机操作室，水系统操作室，配

电操作室分点和集中实施生产操作控制，提升了自动化控制技术，有保障生产稳定性。该高炉采用低品位，难冶炼的特殊钒钛矿资源，开启了公司大型高炉冶炼钒钛磁铁矿的先河。

3. 转炉炼钢车间

转炉炼钢是把氧气鼓入熔融的生铁里，使杂质硅、锰等氧化。在氧化的过程中放出大量的热量（含1%的硅可使生铁的温度升高200摄氏度），可使炉内达到足够高的温度。因此转炉炼钢不需要另外使用燃料。炼钢的基本任务是脱碳、脱磷、脱硫、脱氧，去除有害气体和非金属夹杂物，提高温度和调整成分。归纳为：“四脱”（碳、氧、磷和硫），“二去”（去气和去夹杂），“二调整”（成分和温度）。

铸造实训心得体会500篇三

我也是20xx年的毕业生，在北京一个很不知名的学校学计算机专业，开发。

个人觉得在北京找软件开发方面的实习还是挺容易的。我从大三暑假开始找实习，第一次面试就成功了，是在用友软件，在那里实习了4个多月。那的领导和同事都很好，我觉得公司对在校学生还是挺能理解的，我们一共3个实习生，领导会给我们充足的学习时间，给我们已经写好的代码让我们去阅读，给我们分配任务时，也给我们充足的时间去做，而且还有现成的代码去模仿。总之，在用友的四个月算是让我初识了软件公司里人们每天日常的生活，还有编程方面的相关规范和常用的工具等等。

我是7月份进的用友，12月份我就主动要求离开了。离开的原因是因为，要我们做的项目很少，大部分时间就是坐在电脑前，从上班坐到下班，而且领导说可能到春节前也不会有项目做了。我想很多实习生都经历过这种“无事可做”的工作，于是考虑了再三，还是决定离开这里。其实我也不希望做个

不安分的整天跳来跳去的人，去辞职的时候领导还找我谈了半天让我好好考虑考虑，不过我最后还是没有留下来。直到现在我还对这件事耿耿于怀，总觉得有点愧对带了我们几个月的领导。

在离开用友的前一周我就开始在网上投简历，51，智联，职位信息都投一遍。接下来，就是各种面试通知，最多的时候是一天有四个。我只好专门找了一个本子来记录每天要去面试的公司。软件开发的面试，基本上都会先有一个笔试，我就把每次笔试不会做的题目都记下来，整理到一起。发现各个公司笔试题的重复率还是挺高的，也许面霸就是这样炼成的，呵呵。

最后选择了位于中关村的一家公司，北大软件，实习生。如今在这里已经半个月了，渐渐适应了这里，希望能够尽快上手工作。

不过一想到近在眼前的毕业，心里还是挺没底的，先不说还不知道自己能不能凭借技术在公司站稳脚跟，就算是站稳了，在北京这种地方，的小程序员能不能生存下去，我觉得也是个问题。北漂、蚁族、蜗居……这一个个词仿佛变得离我很近很近了，不知道自己离开了学校这个保护伞会变成什么样子。我家是天津的，虽然很近，但是还是觉得北京让人很没有归属感。

今天是周末，呆在宿舍里挺无聊，写下此文和大家共勉，希望20xx年的毕业生们都找到好工作。

铸造实训心得体会500篇四

电工实习是一门教我们电子线路设计与制作的基本技能的课程，老师的谆谆教导，同学的融洽合作，以及这门课程自身所散发出的强大的实践性与趣味性一下子就深深的吸引住了我。第一颗圆滑漂亮的焊点，第一张自行设计的pcb版图，以

及生平第一次作出了可以用于日常生活的充电器，好奇，兴奋，强烈的成就感，真的不知道该用什么来形容了。虽然说电工实习一搞就是一天，辛苦那是必然的，可是正所谓乐在其中，每一次的实习都像在玩游戏一样极具有挑战性，再苦也是值得的。

说起那个充电器，真的就是激动啊！记得小时候我可是一个分裂份子，家里上上下下的电子器品没有什么能逃脱我的魔抓的，但可惜的是它们只能有分离而没有团聚的那一天。通过实习，我发现自己开始摸索到了一点门路。第一次如此清晰的了解组装一个电器的全部过程，对整个充电器内部又有了一个新的认识，原来无论哪都存有人类的汗水啊！

几周的电工实习，让我难忘的莫过于印刷板的手工设计，这东东如果没有一定的耐心还真是棘手。就一个简单的1：1图，大小不到200平方厘米。不仅要考虑元器件的位置，还要计算导线的设计，不能有平行，不能有锐角，不能是直角，不能飞来飞去。整个图片要求简洁明了，不枉我画了四幅以上。“冲动是魔鬼！”试试画下这个图就知道，这就话真对啊！

总的来说，我对这门课是热情高涨的。第一，通过实践真正觉得自己可以做些什么了有点存在的小成就感；第二，通过电工实习，加强了我们的动手实践能力和设计创新精神，。作为信息时代的大学生基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。第三，在电工实习的这些日子里，大家的团队精神得到了很大的加强。我们不再是单体而是一个整体。大家都深深的感受到军训时所唱的“团结就是力量”不再是一句空话，我们是实体，通过团结合作完成了任务！

因为电工实习，我们学到了知识；因为电工实习，我们开始做事了；因为电工实习，我们长大，成熟了……………。。

铸造实训心得体会500篇五

有那么一段时间叫实习，有那么一段时间叫经历，它是每位大学生，毕业生必须拥有的一个符号，它让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。经介绍，我很荣幸地来到了中山大学肿瘤防治中心医务科实习。回想当初来到这里的第一天，对我来说，神马都是浮云，不知从何入手，什么都不懂，门特、公医用药、深圳医保操作、市外医保、会诊邀请等等之前从未碰过，与我专业更是相甚远去，心想，这份实习适合我吗？我可以做下去吗？在我犹豫不决的时候，心灵的某个角落传来一声慰藉“伟人也不过是从零开始，相信自己，坚强地走下去”。终于，在老师们的开导下，我熟悉了窗口的相关业务，也基本可以帮助病人解决相关的问题，无需再每件事都去请教老师，麻烦老师，因为我也知道，老师们有他们自己要做的事，有他们自己要完成的任务。渐渐地，我基本可以独立地解决窗口的很多问题，在每次帮助病人解决问题之后，内心真的很愉快，很舒服，那种感觉不知从何谈起，不过我知道，他们嘴角上微微地笑容就是对我工作的认可和肯定，希望这笑容一直笑下去，笑得更甜，更美。随着时间的累积，自然而然，我也在科室扮演着一个“重要的角色”，成为这个大家庭的一份子，真的很感谢老师们一直以来的教导和关心，真的很希望能和您们这样一直相处下去。

时间流逝，不知不觉，在医务科已经实习一个多月了，实习生活也即将远去，回顾这段时间的点点滴滴，心中确实有些许激动和不舍，毕竟，在此我付出过许多努力和汗水，也留下了很多情感，更学到很多为人处事的道理。而现在却要离开带领我、教导我的老师们，心中不舍之情难以表达。天下无不散之筵席，此次别离是为了下次更好的相聚。各位老师，以后有时间我会去探望您们的，因为，我早已习惯了那富有磁性和亲切感的称呼——“小杨，……”还有周老师那直爽和深情地呼喊“杨***……”真的很开心和您们这样近距离的

相处。

借此，我想跟各位老师道一声：（先从何处长开始吧）

“*处长，男人那种稳重大度的气质在您身上表露得淋漓尽致，特别是给人一种大敌当前临危不乱的气势，真的很钦佩您。”

“*科长，您那样慈随和的笑容给人一种平易近人的感觉，很有亲切感，希望这笑容一直笑下去，笑得更甜、更美……”

“*老师，因为窗口的工作经常过去请教您、打扰您，真的抱歉，也很感谢您耐心地教导，希望您的以后工作越来越轻松、越来越漂亮。”

“*老师，女人那股特有的气质在您身上流连忘返，韵味无穷，感谢您一直以来对小杨的关心和爱戴。”

“*老师，太平洋另一边的生活还习惯吗，希望美国前卫的生活让你越来越年轻，越来越漂亮。”

“*老师，在我们面前一切言语显得苍白无力，我们无需再多的话语来表达，不过还是想道一声，工作之余别忘了世界某个角落有您的另一半在等待您哦。”

“*哥，还是觉得这样叫您亲切点，虽然只是跟您相处一天而已，但感觉您会是一位很不错的朋友，相信您很快就会融入我们科室这个大家庭的，加油哦。”