

空调心得体会(优秀5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

空调心得体会篇一

近年来，随着人们生活水平的提高，空调逐渐成为了人们生活中必不可少的电器之一。不过，由于空调长期使用，容易积存灰尘和细菌，影响空气质量和我们的健康。因此，定期清洗空调显得尤为重要。在此，我将分享我清洗空调的经验和感悟。

首先，清洗空调需要工具和材料的准备。要清洗空调，我们需要准备扫尘刷、高压气罐、毛巾和清洗剂等工具和材料。扫尘刷可以用来清理暖风口、进风口和空调机身上的灰尘；高压气罐可以清洁内部的过滤网和散热器；毛巾和清洗剂则用于擦拭机身和遥控器。准备好这些工具和材料后，我们才能顺利进行下一步的清洗工作。

其次，清洗空调需要细致耐心的操作。在清洗空调之前，我们首先要拔掉电源插头，以免发生电击事故。接下来，我们要对空调的各个部位进行彻底清理。首先，使用扫尘刷清扫暖风口、进风口和机身上的灰尘。然后，用高压气罐吹洗内部的过滤网和散热器，使其彻底清洁干净。最后，用湿毛巾蘸取清洗剂，擦拭机身和遥控器，使其焕然一新。整个清洗过程需要耐心细致，以确保每个部位都彻底清洗到位。

清洗空调的好处不仅仅体现在空气质量的提升上，对空调的维护也是非常关键的。我们都知道，空调长期堆积灰尘不仅影响空气的流通，还会导致空调性能下降，耗电增加。而定

期清洗空调可以有效地防止这种情况的发生，延长空调的寿命。此外，清洗空调还能有效地减少空调故障的发生率，避免因空调故障带来的不便和损失。因此，不仅仅出于保护我们的健康，清洗空调是一项必要的维护工作。

在清洗空调的过程中，需要注意安全保护。首先，我们要养成定期清洗空调的习惯，避免空调长时间使用而不清洗的情况发生。其次，清洗空调时要先拔掉电源插头，以免触电事故发生。同时，清洗空调时要小心操作，避免把水或清洗剂溅到电气部件上，以免损坏空调。最后，清洗空调后要注意机身的擦拭，以防水分残留损坏机器。

通过清洗空调，我深刻体会到定期清洗空调的重要性和必要性。清洗空调不仅可以净化室内空气，改善我们的生活环境，还可以延长空调的使用寿命，减少故障的发生。因此，我在以后会定期进行空调清洗，并且更加注重清洗细节的处理，以确保清洗彻底。相信通过这些小小的努力，我们的生活将会更加舒适健康。

综上所述，清洗空调是一项重要的工作，能够保障我们的健康和提高空调的使用寿命。通过准备好工具和材料，细致耐心地操作，注意安全保护，定期清洗空调绝对是值得的。希望大家能够重视起来，共同创建一个清洁健康的生活环境。

空调心得体会篇二

“天人合一”是中医养生的指导理论，是指人要和自然界的變化相适应。《素问·四季调神论》认为人体阴阳和自然界阴阳变化是相一致的，人应在春夏时节保护体内阳气的生长，在秋冬之时保养人体的阴气，使体内阴气得以收藏。在一年四季中，夏季是阳气最盛的季节，对于人来说，此时是新陈代谢旺盛的时期。

盛夏之时，与五脏中的心相应。暑邪伤人易导致烦躁、心悸

失眠、头昏目眩等心神不宁的症状。此时可适当吃一些清热解暑的食品，也可服用辛凉散发或甘寒清暑的中药，如菊花、薄荷、荷叶、金银花、连翘，以利心火、散暑热。

夏季的最后一个月即长夏，与脾相应。这个时候天气闷热，阴雨不断，空气中湿度较重，人比较容易感受湿邪，一旦脾阳为湿邪所遏，就会产生食欲不振、脘腹胀满、大便稀溏、四肢不温等症状，要防湿邪侵袭，长夏的饮食原则易清淡，少油腻，少甜食，要以温食为主，不要太寒凉，可在饭菜中多放些姜末；此时宜于食用薏苡仁赤小豆粥、冬瓜赤小豆汤等起到健脾利湿的作用。

夏季如何呵护人体的阳气呢？首先要谨防冷气病，这是人们久处冷气环境下所患的一种疾病。轻者会出现面部神经痛、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、容易感冒和不同程度的胃肠病等；重者会出现皮肤病和心血管疾病，而老年人中出现的各种症状更加明显。鉴于这些情况，人们在酷暑一定不要贪凉，尤其注意腹部的保暖。室内外的温差不宜太大，室内温度不低于25摄氏度；入睡时，最好关上冷气机；在室内感觉有凉意时，一定要站起来适当活动四肢和躯体，以加速血液循环；冠心病、高血压、动脉硬化等慢性病人，尤其是老年人，不要长期呆在冷气环境里。其次要防止饮冷无度，小孩脾胃娇嫩，如常吃生冷食物尤其是冰激凌、饮料等，糖分又高，极易损伤脾胃的运化功能，出现长期食欲不振、腹痛、大便异常等症状，影响孩子的成长发育。女性更不能过多食用生冷食品，尤其是经期、产后更要注意，过食生冷不仅伤害脾胃，还会造成子宫寒症，甚至影响生育。

(济南市中心医院李霞)

空调心得体会篇三

随着气温的逐渐升高，空调变得越来越重要，不少家庭开始使用空调来降低室内温度。然而，长时间使用空调会导致室

内空气质量下降，对健康产生影响。因此，定期清洗空调成为了一项必不可少的任务。在清洗空调的过程中，我积累了一些心得体会，希望能与大家分享。

首先，清洗空调需要具备一定的技巧和耐心。首先，我们需要准备好清洗所需的工具和材料，如扫帚、擦拭布、洗洁精等。接着，我们应该仔细阅读空调的使用说明书，了解空调内部的构造和零件的位置。清理过程中，我们要特别注意操作的规范，避免对空调造成损坏。此外，清洗空调需要一定的耐心，因为整个过程可能会耗费较多的时间。只有做到细心和耐心，才能确保清洗的效果和效率。

其次，清洗空调还要注意安全问题。首先，清洗空调时，我们应该关掉电源和水源，避免发生触电和漏水等意外。同时，在操作过程中要注意脚下的安全，避免摔倒或者被工具划伤等情况。此外，清洗过程中使用的洗洁精等清洁剂也要放在儿童无法接触到的地方，避免发生误食等危险。只有做好安全保护措施，我们才能更好地完成清洗任务，同时不会给自己带来伤害。

再次，清洗空调可以提高空调的使用寿命。随着空调的使用时间的增加，空调内部会积累大量的灰尘和污垢。如果不及清理，积累的灰尘会导致空调散热不良，降低制冷效果，增加能耗。而且，灰尘中还可能滋生细菌和其他有害物质，对健康产生潜在威胁。因此，定期清洗空调，可以有效地清除空调内部的灰尘和污垢，提高空调的使用寿命和性能，保护家人的健康。

最后，清洗空调还能节约电费。空调的清洗不仅可以提高空调的制冷效果，还可以减少空调的能耗。因为空调内部的灰尘和污垢会导致空调散热不良，使得空调需要更多的电能才能达到理想的温度。而清洗空调后，空调的散热效果就会得到改善，从而减少了能耗。随着电费的不断上涨，清洗空调不仅可以保护环境，还能降低生活成本。

综上所述，清洗空调是一项不可忽视的任务。在清洗过程中，我们需要具备技巧和耐心，注重安全措施。同时，通过定期清洗空调，我们可以提高空调的使用寿命，保护家人的健康，节约能源。因此，让我们养成定期清洗空调的好习惯，创造一个舒适、健康、节能的家居环境。

空调心得体会篇四

现代生活中，空调已经成为了人们生活中必不可少的电器之一。然而，不管是家用空调还是工作场所的中央空调，长时间使用后都会积攒大量的灰尘和细菌，对人们的健康产生潜在威胁。因此，定期清洗空调就显得尤为重要。在选择清洗时间时，最好是在空调使用频率相对较低的季节，这样既可以避免因清洗而造成的使用中中断，还可以更好地清理维护空调机组。此外，可选择请专业的空调清洗服务人员上门清洗，或是亲自动手清洗，具体取决于个人的实际情况和喜好。

第二段：准备工作及清洗步骤

在开始清洗空调之前，首先需要做一些准备工作。比如，关闭电源开关，拔掉电源插头，取下遥控器电池等。然后，拆卸空调罩板，将过滤网取下清洗。对于内机，可以先用湿布擦拭外壳，再用专用清洗剂喷在风扇叶片上，清洗风扇，以及去除风扇底座上的积尘。对于外机，则需要清洗外壳表面，清理散热器上的积尘。最后，再将拆下的空调零件组装好，插上电源，打开电源开关，等到空调正常工作后，将拔下的电源插头插上，这样就完成了一次全面的清洗。

第三段：注意清洗技巧和安全事项

清洗空调时需要注意一些技巧和安全事项。首先，一定要使用专用的清洗剂，不可用普通的洗涤剂或清洁剂来代替。其次，在清洗风扇叶片时，可以先用干毛刷或吸尘器除尘，再喷洒清洗剂，但不要使用力过大，以免损坏风扇。另外，在

清洗外机时，一定要确保电源已经断开，以免发生触电事故。此外，清洗过程中要注意避免水进入电路和其他重要部位，以免短路或损坏其它元件。最后，在清洗完空调后，一定要彻底晾干再使用，以免因残留水分导致异味和细菌滋生。

第四段：好处与效果

定期清洗空调不仅可以延长其使用寿命，还能提高空调的制冷和制热效果。因为清洗后，空调内外机的散热效果将得到改善，能够更好地散热，避免因散热不畅而导致空调无法正常工作。此外，清洗空调还能有效去除空调内部的灰尘和细菌，改善室内空气质量，保护人们的健康。尤其对那些患有呼吸道疾病或过敏性疾病的人群来说，清洗空调对于缓解症状或防止疾病的加重有着显著的效果。

第五段：定期清洗维护有助于延长空调寿命

不仅仅是因为清洗空调可以增加空调的使用效果和净化室内空气，更重要的是定期清洗维护也是延长空调寿命的关键措施。空调的附件是需要经常保养的，过滤网和散热器等附件的清洗保养是必要的。如果空调不是经常清洗或者清洗不当，在使用的中途故障的可能性就会大大增加，以致夏天的时候大家需要空调却不能使用。因此，定期清洗维护空调不仅可以预防空调故障，还可以延长空调的使用时间。

总结：

通过以上的一系列的清洗措施以及安全技巧，定期清洗空调不仅可以增加空调的使用效果和净化室内空气，同时还延长了空调的使用时间，提高空调的使用寿命，保护人们的健康。因此，我们应该养成定期清洗空调的好习惯，定期为家中的空调进行清洗和保养，创造一个清洁、舒适的室内环境。

空调心得体会篇五

一、实习单位

海尔智能遥控器制作工厂

二、实习时间

201*年7月25日星期五

三、实习目的

生产实习是本专业学生的一门主要实践性课程。是学生将理论知识同生产实践相结合的有效途径，是增强学生的群众性观点、劳动观点、工程观点和建设有中国特色社会主义事业的责任心和使命感的過程。

通过生产实习，使学生学习和了解电视机从原材料到成品批量生产的全过程以及生产组织管理等知识，培养学生树立理论联系实际的工作作风，以及生产现场中将科学的理论知识加以验证、深化、巩固和充实。并培养学生进行调查、研究、分析和解决工程实际问题的能力，为后继专业课的学习、课程设计和毕业设计打下坚实的基础。通过生产实习，拓宽学生的知识面，增加感性认识，把所学知识条理化系统化，学到从书本学不到的专业知识，并获得本专业国内、外科技发展现状的最新信息，激发学生向实践学习和探索的积极性，为今后的学习和将从事的技术工作打下坚实的基础。

生产实习是与课堂教学完全不同的教学方法，在教学计划中，生产实习是课堂教学的补充，生产实习区别于课堂教学。课堂教学中，教师讲授，学生领会，而生产实习则是在教师指导下由学生自己向生产向实际学习。通过现场的讲授、参观、座谈、讨论、分析、作业、考核等多种形式，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，使学生在实践中得到提高和锻炼。

四、实习内容

今天早上，我们班和电工班及电科班在冯老师的带领下，到海尔智能遥控器厂进行了参观。首先，我们被带进了一间会议室里。海尔智能遥控器厂负责人钱富英经理向我们介绍了智能遥控器厂的一些基本情况。从她的介绍中我们得知工厂现在有670多名职员，其中50%为专科生，30%为本科生，其余为硕士生博士生或其他。智能遥控器的制作过程有三步，首先是使用自动贴片机把电容电阻等贴在贴片上。贴片机：又称“贴装机”、“表面贴片系统”(pick&placesystem)在生产线上，它配置在点胶机或丝网印刷机之后，是通过移动贴装头把表面贴装元器件准确地放置pcb焊盘上的一种设备。接着，进行邦定。最后是组装车间进行焊接，包括组装，功能测试，包装。最终产品进入市场，由客户使用并检验。

钱富英经理说智能遥控器有很好的发展前景。它要克服的问题是距离的限制。他们志在把智能遥控器做成像工艺品一样既漂亮又可方便随身携带。

随后，我们穿上防尘鞋套，进入工厂参观。一进去，负责人向我们介绍工厂的出勤表，人员组成等。我们看到所有员工的出勤情况，还有每月工厂里评的龙虎榜，意在激励员工不断进取。我们在生产流水线上走了一遍，看到工人们分工合作，在各自的岗位上做着不同的工作，他们动作娴熟。我们发现他们在焊接的时候速度很快，而且不会像我们在学校焊电话机或收音机那样芯片的焊点一不小心就会连在一起。我们还发现修剪芯片引脚的工人的桌子前面隔着玻璃，目的是保护眼睛。在参观的过程中，我们看到工人用电磁自动螺丝刀，很快的把螺丝装上。总之，感觉整个生产流水线很自然的混为一体，工人们熟练的干着手中的活，很快就把活干完

了。参观完后，我们走出了工厂。

在参观中我们得知遥控器的技术指标有如下：

遥控器的使用条件：7#碱性干电池2节，额定电压3v□工作范围为2.4到3.5v;环境温度：-10到+55摄氏度;相对湿度：45%到90%rh□

遥控器的技术要求包括外观和电气性能要求。

外观性能要求主要包括以下几个方面：

(1) 遥控器的外观不能有划伤、污损、开裂、毛刺、霉斑、镀涂层剥落及结构松动等现象。

(2) 电池盖不能脱落，电池弹簧不能生锈。

(3) 液晶显示屏不能有开裂、黑点。

(4) 遥控器表面的铅笔硬度不低于2h□应无明显划痕。

(5) 遥控器表面的字符、标志及涂饰部位应清晰可辨，将附着为2到3n/平方厘米的透明胶带平压在上述部位，用手加一个与遥控器表面垂直的力，然后迅速把胶带拉下，字符、标志及涂饰部位不能有脱落。

电气性能要求如下：

(1) 静态工作电流小于等于40微安，遥控器的电池寿命大于等于1年。

(2) 电源电压为3v时，接收距离大于10米，电源电压为2.4v时，接收距离大于7米，信号应无异常。

(3) 红外发射峰值辐射照度：电压电源为3v时，辐射照度大于等于40微瓦/平方厘米，电源电压为2.4v时，辐射照度大于等于20微瓦/平方厘米。

(4) 遥控器的指向性角度大于等于20度。

五、关于海尔

海尔集团是世界第四大白色家电制造商、中国最具价值品牌。海尔在全球30多个国家建立本土化的设计中心、制造基地和贸易公司，全球员工总数超过5万人，已发展成为大规模的跨国企业集团。20xx年海尔集团实现全球营业额1180亿元。

海尔集团在首席执行官张瑞敏确立的名牌战略指导下，先后实施名牌战略、多元化战略和国际化战略。20xx年底，海尔进入第四个战略阶段——全球化品牌战略阶段。创业20xx年的拼搏努力，使海尔品牌在世界范围的美誉度大幅提升。20xx年，海尔品牌价值高达786亿元，自20xx年以来，海尔品牌价值连续6年蝉联中国最有价值品牌榜首。海尔品牌旗下冰箱、空调、洗衣机、电视机、热水器、电脑、手机、家居集成等19个产品被评为中国名牌，其中海尔冰箱、洗衣机还被国家质检总局评为首批中国世界名牌。20xx年8月，海尔被英国《金融时报》评为“中国十大世界级品牌”之首。20xx年，在《亚洲华尔街日报》组织评选的“亚洲企业200强”中，海尔集团连续第四年荣登“中国内地企业综合领导力”排行榜榜首。海尔已跻身世界级品牌行列，其影响力正随着全球市场的扩张而快速上升。

据中国最权威市场咨询机构中怡康统计。20xx年，海尔在中国家电市场的整体份额达到25%以上，依然保持份额第一；尤其在高端产品领域，海尔市场份额高达30%以上，其中，海尔在家电市场上仍然遥遥领先。在智能家居集成、网络家电、数字化、大规模集成电路、新材料等技术领域也处于世界领先

水平。“创新驱动”型的海尔集团致力于向全球消费者提供满足需求的解决方案，实现企业与用户之间的双赢。

截止到20xx年，海尔累计申请专利7883项(其中发明专利1736项);仅20xx年，海尔申请专利875项(其中发明专利502项)，平均每个工作日申请2项发明专利。在自主知识产权的基础上，海尔已参与9项国际标准的制定，其中3项国际标准即将发布实施，这表明海尔自主创新技术在国际标准领域得到了认可;海尔主持或参与了152项国家标准的编制修订，制定行业及其它标准425项。海尔是参与国际标准、国家标准、行业标准最多的家电企业。

在创新实践中，海尔探索实施的“oec”管理模式、“市场链”管理及“人单合一”发展模式引起国际管理界高度关注。目前，已有美国哈佛大学、南加州大学、瑞士imd国际管理学院、法国的欧洲管理学院、日本神户大学等商学院专门对此进行案例研究，海尔“市场链”管理还被纳入欧盟案例库。201*年，海尔实施全球化品牌战略进入第三年;随着全球化和信息化突飞猛进，海尔开始了信息化流程再造。海尔通过从目标到目标、从用户到用户的端到端的流程，打造卓越运营的商业模式。海尔的信息化革命，意味着“新顾客时代”的开始。海尔通过流程机制的建立和卓越商业模式的打造，创造和满足全球用户需求。海尔已经启动“创造资源、美誉全球”的企业精神和“人单合一、速决速胜”的工作作风，通过无边界的团队整合全球化的资源，创出中国人自己的世界名牌!

共2页，当前第2页12