

中职生实训心得体会(实用6篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编为大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

中职生实训心得体会篇一

20_年x月，我来到重庆长风化学工业有限公司工作，在这半年多的见习期里我在一分厂703工段学习操作生产n-甲基苯胺，现在已经到车间实习了半年多了，在实习期间，经历了生产工艺试验、重新改造和技术成熟三个阶段，学到了很多成熟工艺所学不到的知识。产品的操作主要是看合格率、产量和成本，n-甲基苯胺的操作也是如此，如何控制好n-甲基苯胺的含量成为我们的工作重点。下面我将我在工段的半年多的操作经验总结如下：

一、严格控制工艺指标

1、随时关注水胺和甲醇的通量是否准确。2、每隔2小时定时取流水样交由分析室做含量检测，遇到含量结果波动较大要迅速查找原因，如果是我方原料配比或接触温度变化，应立即调整好并在半小时后再次取样检测。3、定期对水胺贮槽里的水胺含量进行取样分析，确保原料的合格。

二、安全生产操作

1、我工段危险性比较大的有甲醇和尾气。根据甲醇的物理化学性质严格操作，不可有丝毫马虎。尾气要随时关注其压力，这也是产品是否合格的一个影响因素，在尾气压力达到0.07mp以上时必须到现场做好排空准备防止接触温度剧增。

2、随时关注接触器、过热器、汽化器的温度及压力，并做出相应调整。粗精馏塔的温度、液位、真空度、蒸汽压力等也是随时关注的对象。3、每隔1个小时要对各个泵和物料存量进行检查并做好相应记录。

三、注重配合协调

定时或不定时的与调度室、苯胺分厂、老甲基、分析室、615工段等相关单位做好沟通工作，做到安全化、明白化工作。

以上是我的一个简单的总结，有不正确的地方请领导批评指正。在今后的工作中，我将更加努力，不懂的地方及时向领导及师傅们虚心请教争取让自己的操作技术上一个新的台阶。

中职实习心得3

中职生实训心得体会篇二

其实说是实习也算不上，只能说是跟着别人学了一些东西，了解了一些东西，真正把所学的东西用到工作中的并不多，因为本来专业课基本都还没怎么开课。这么短短几天的实习，让我觉得自己欠缺的还很多，我一直认为的确会计的工作的确经验的要求会多一些，但是其实理论是否扎实也是很关键的，毕竟会计的专业比较强，而且有一些比较死的东西是必须掌握的。如果没打好理论基础，真正到了工作会没有头绪的！

自己只是帮忙录一些原始凭证，刚开始以为应该不会很难的，因为先前有看过他们已经做好的记账凭证，觉得还是比较简单的。但是到真正自己来做的时候，就没那么轻松了，就几张原始凭证自己还是折腾了一个上午，上基础会计的时候老师讲过的许多类似问题都出现了：当你拿到原始发票的时候你

必须判断这笔业务到底归属于那个会计科目。像费用你单就依据凭证既可以归入管理费用也可以归集到制造费用，这就要看你对公司业务的流程、生产的流程是否了解、熟悉了，自己对此并不熟悉，所以做起来还是并不那么顺手()。

我想这就是所说的会计需要经验的原因吧。在做分录的时候，一笔业务涉及两个以上的账户时，可以做成复合会计分录，那时，上课听得很懂，但到实际操作中又是另外一回事了，碰到这中问题的时候我还把它做成几个简单的会计分录，当时就觉得这样好像不是很对，总觉得少弄了什么，等我把记账凭证打印出来一看，才恍然大悟过来。所以又回头去修改，把两个分录合并起来。

虽然这分开做分录没有犯什么原则性的错误，但是这样就显得不专业了，使得一笔业务处理得繁琐了，也不好全面反映经济业务的情况。还有原始凭证像发票之类的必须完整，企业购买材料必须发票、请购单、入库单这些都必须齐全，才能入账，之前虽然也学了，也了解，但是这次整理了原始凭证发现自己并没有把这些东西都串起起来，所以当自己要动手去整理的时候有些没有头绪。

实习中让我发现了自己学习中的一些不足，学习的时候虽然每个只是点都懂了，没有把知识串起来，当到了实际的操作时就会不知所措，理不清头绪，知道应该做什么，但却不知从何做起。虽然我们总说应该学以致用，学以致用并不是那么容易的，要多多实践，多多思考才能做到，至少对于自己是如此。

在实习中让我认识到了两点。第一，自己去实习的时候，那个工厂正在建账，虽然自己只是帮忙录一些原始凭证，没有真正参与他们是如何建账的，但是听了一些他们的讨论，还有结合自己的一些体会，觉得要做好会计必须能够理清思路，理清思路就不会在具体的工作中没有方向，就能一个一个问题解决好，不会总是在一个问题上重复，会更有效率。第二，

会计有些工作还是会枯燥一些的，当你已经理清大概轮廓如何去做了，接下来就会是一些重复的工作，像输入产品入库资料，做起来比较枯燥，而且需要细心和耐心。

虽然实习的时间很短，但是自己还是学到了一些东西，知道以后应该怎样更好地学习专业知识，还有很关键的是应该多去实践，才能发现自己的不足，加以改进。

中职实习心得2

中职生实训心得体会篇三

实习是中职学生提升实际操作能力，了解职场环境的重要一步。在实习期间，学生不仅可以将在课本上的知识应用到实践中，还能接触到真实的工作场景和 workflows。通过实习，学生可以更好地了解自己的职业规划和兴趣爱好，并提高自己的责任感和工作能力。因此，学生在实习过程中，应当尽量多的抓住机会，积极参与实习，并学会总结经验与体会。

第二段：积极参与实习的重要性

在实习中，积极主动的态度是取得成功的关键。作为中职学生，我们应当积极学习和沉浸在工作中。实习是学习和工作的过渡阶段，通过实习可以将所学理论知识与实际操作结合起来。在实习期间，我们要认真对待每一个实习任务，主动请教老师和同事，虚心接受别人的指导，及时改正自己的不足之处。只有这样，我们才能快速成长并学以致用。此外，我们要学会在实习中寻找机遇，争取更多的参与和实践机会，拓宽自己的眼界，提高自己的见识和能力。

第三段：工作中的挑战和困难

实习过程中不可避免地会遇到一些挑战和困难，主要体现在新环境的适应性上。在工作中，我们会面临一些我们从未接触过的问题，需要我们具备较高的解决问题的能力 and 决策能力。此外，实习中我们还需要适应工作的高强度和长时间的压力，以及与不同类型的人进行良好的沟通和合作。这些困难和挑战都需要我们积极应对和努力克服，通过实习的经历来提高自己的能力和素质。

第四段：实习经验的总结与反思

在实习后，我们应当总结自己的实习经验和体会，反思自己在实习过程中的不足和需要改进之处。总结和反思是对自己的一种检验和提高，只有通过总结和反思，我们才能不断提高自己的工作能力和实践经验，也才能在将来更好地应对类似的问题和困难。此外，我们还应当及时与实习导师和同事交流自己的体会和反思，从别人的角度和经验中获得新的启发和帮助。

第五段：实习心得和展望

通过实习，我深刻地感受到了职场的复杂、忙碌和充实。在工作中，我积累了大量实践经验，提升了自己的专业知识和操作能力。同时，我也发现了自己的不足和需要加强的地方。我将通过实习的经历来明确自己的职业规划，并制定针对性的学习计划和提升计划。我相信，在实习的基础上，我将更加坚定和努力地走向理想的职业道路，将实习中的学到的知识和经验应用到未来的工作中，不断超越自己，实现自己的职业目标。

总结：中职学生实习是提高自身素质和工作能力的重要途径。只有积极参与实习，不断改进和总结经验，才能在实习过程中获得更多的收获和成长。因此，我们应当珍惜实习的机会，充分发挥自己的潜力和能力，为未来的职业生涯做好充分的准备。

中职生实训心得体会篇四

第一段：引入实习的意义和重要性（总论点）

中职学生实习是培养学生实际工作能力和就业竞争力的重要途径。在实习过程中，学生跳出象牙塔，接触实际的工作环境，并将所学的理论知识应用于实践中，提升职业技能和综合素质。因此，学生应该充分认识实习的意义和重要性，同时通过实习心得体会，总结经验教训，不断提升自身能力。

第二段：实习前的准备工作和重要意义

在实习前，学生需要对所实习的岗位进行调研，了解其工作内容、要求和发展前景，以便更好地适应实际工作环境。此外，实习前还需要做好各种准备，如简历制作、面试技巧等。这些准备工作对学生未来的职业发展具有重要的意义，能够让学生提前进入职业角色，提升就业竞争力。

第三段：实习过程中的经验和收获

在实习的过程中，学生需要主动思考和积极工作，将所学的理论知识与实际工作结合起来。通过与同事和上司的交流沟通，学生能够不断提升自身的交际能力和团队合作精神。同时，实习也是学习的过程，学生可以向身边的同事请教，增加自己的知识储备。通过实习，学生能够更加清楚地认识自己的优势和不足，即时调整自己的学习和发展方向，为将来的就业做好准备。

第四段：实习中遇到的困难和解决方法

在实习过程中，学生可能会遇到各种各样的困难和问题。比如，工作内容和要求可能与自己的期望不符，与同事之间的关系可能存在矛盾等等。面对这些困难，学生要保持积极的心态，寻找解决方法。可以从分析问题原因、与同事沟通、

请教上司等方面入手，积极解决困难，以便更好地适应实习环境。

第五段：实习后的总结和回顾

实习结束后，学生需要对实习期间的经验和收获进行总结和回顾。可以从实习内容、所学知识、个人能力等多个维度进行分析，找出实习过程中的不足之处，并提出改进的方案。同时，也要总结实习中的成功经验和实用的工作方法，为将来的职业发展提供借鉴和参考。通过对实习的总结和回顾，学生可以更好地认识自己的优势和不足，为进一步提升自身能力和就业竞争力做好准备。

总结：

通过中职学生实习心得体会，我们可以看到实习对学生的职业发展具有重要的意义和作用。学生需要在实践中不断学习和成长，逐渐提升自身的职业能力和综合素质。同时，实习也是一个认识自己、发现潜力和规划未来的过程。因此，学生应充分认识实习的意义和重要性，时刻保持积极的心态和学习的态度，通过实习心得体会，不断提升自身能力和就业竞争力。

中职生实训心得体会篇五

第一段：引言（100字）

实习是中职学生在校期间必不可少的一部分，它是学生跟现实社会结合的桥梁。通过实习，我们可以更好地了解职场环境，锻炼自己的实践能力，提高自身的综合素质。在实习过程中，我也经历了许多挑战和收获，深刻体会到实习的重要性。

第二段：实习前的准备工作（200字）

在实习前，我通过查阅资料、参加就业指导课程、与老师和同学讨论等形式，全面了解了实习的基本知识和要求。我还准备了一份详细的实习计划，包括实习目标、实习任务、实习时间等内容。这份计划帮助我明确了实习的方向，并有效提高了实习的效果。

第三段：实习中的挑战与收获（400字）

实习过程中，我遇到了一些挑战，但也收获了很多。首先，与陌生的工作环境和陌生的工作流程相适应是个挑战。但通过与同事的沟通和学习，我逐渐熟悉了工作流程，并能够独立完成一些基本的任务。其次，实习也要求我具备团队合作的能力。在团队工作中，我学到了如何与他人有效地合作，在集体中发挥自己的优势，克制自己的缺点。最后，实习过程中，我也意识到知识的重要性。只有不断学习和积累，才能适应快速变化的职场，提高个人竞争力。

第四段：实习心得与感悟（300字）

通过实习，我深刻地认识到了自身的不足之处。在实习过程中，我发现自己对课本知识的理解还有待提高，也意识到自己需要进一步提升的能力和素质。在今后的学习中，我将更加用心学习，不仅要不断扩大自己的知识面，还要学会将知识应用到实际工作中。此外，实习还让我更加明确了自己的职业定位。通过实践，我更加清楚自己所喜欢的领域和适合发展的方向，这为我未来的就业选择提供了重要的参考。

第五段：实习的启示与建议（200字）

实习是中职学生培养实践能力和职业素养的重要方式之一，对于我们的职业生涯起着决定性的作用。因此，我们在实习中应该虚心学习，勇于创新，不断提升自身综合素质。与此同时，在实习前应做好充分的准备工作，制定明确的实习目标，并根据实际情况进行适当的调整。在实习中，要与同事

保持良好的沟通和合作，尊重他人的意见，增强团队意识。最后，实习结束后，我们要对自己的实习进行总结和反思，发现问题并及时进行改进。只有这样，我们才能在实习中不断成长，为将来的职业道路打下坚实的基础。

总结：通过实习，我深刻体会到了实习的重要性以及其中的挑战与收获。实习不仅锻炼了我的实践能力，还让我明确了自己的职业定位。对于中职学生而言，我们应该充分利用实习机会，不断提高自己的素质和能力，为未来的职业生涯做好充分的准备。

中职生实训心得体会篇六

实习之后才知道当一个车床操作工是一件多么不容易的事，要熟悉每个操作步骤，要牢记每个注意事项，时时精力集中，一不小心就可能发生事故。工作环境又差，有车床轰鸣的噪音，有切削的粉尘污染，这一切是身为学生的我以前所未曾体会过的，让我深深感知到肩负的责任。

一、实习的目的和意义

金工实习报告范例。金属工艺学是在长期生产实践中发展起来的，因此它是一门实践性很强的课程。通过金工实习的教学，配合金属工艺学课程的学习，使学生初步的了解加工不同的工件所选取相应的工艺、加工相同的零件可选取不同的工艺以及使用所需要的机床设备的操作技术。

本次实习的重点在于金属切削工艺，以及对切削加工的设备和使用方法的了解，另外在钳工实习方面侧重于钳工工作中所需用的各类工具。成果是用所给材料结合各种工艺做出实验室专用实验桌。

二、实习内容

1、钳工实习

因为此次的实习成果是做团队做一个实验室的大铁桌，而以往的学长们则做的是个锤子，或许这两个物件的工艺流程也不一样吧，指导老师对我们的讲解格外详细，最重要的是在安全方面的知识。第一天老师首先把实习期间的安全问题以及操作注意事项给我们说了一下，接着把钳工实习所涉及的所有理论知识告诉了我们。最后，我们就进行了简单的工具使用练习。

钳工实习所要用的工具有：大锉刀、中锉刀、小锉刀、手锯、钢尺、游标卡尺、垂直度测量仪。由于在理论知识讲解过程中老师就详细的给我们讲了锉刀如何使用，手如何放置，身体如何站立，包括与工作台的距离、角度等，还有手锯的如何使用，左右手放在什么位置，如何用力等知识，所以我们操作起来就觉得很省力、很自在。

在钳工工作中，涉及到英制单位及于公制单位的换算：1英寸约等于25.4毫米，1英尺为12英寸，1英寸为8英分，1英分为4角。

2、车工实习

车加工所用的机器就是车床，所以，讲的理论主要内容就是车床各部分的使用。由于是机器操作，所以，效率较高，工件加工需要时间很短。所以，老师将大部分时间都放在了理论知识的讲解上。车床由床身、床头箱、挂轮架、进给箱、光杠、丝杠、溜板箱、方刀架、卡盘、尾座、中心架、跟刀架等组成。

3、铣工实习

铣床的种类很多，有卧式铣床、立式铣床、工具铣床、龙门铣床、数控铣床，铣床的特点是刀具进行旋转运动，工件作

水平或垂直直线运动。铣床主要部件及附件的名称有床身、主轴、拉刀杆、横向工作台、纵向工作台、升降台、分度头、圆转盘、平口虎钳。

根据所加工零件要求不一，铣刀可分为立铣刀、三面刃铣刀、端铣刀、片铣刀、模数铣刀、和异型铣刀。立铣刀主要用于开长方槽；开键槽。分度头是利用蜗轮蜗杆变比原理，任何分度头定数均为40；分度板孔数选为所分等份的最小公倍数。

实习中用到了立式铣床，对脚垫和方钢进行加工。与车床一样，为保护工件和刀具要使被加工部位靠近夹具。在加工过程中，为延长刀具寿命可一边加工一边对刀具进行加水降温。

4、焊接实习

手工电弧焊设备主要是由弧焊变压器和弧焊整流器组成，电弧焊又分为涂料焊条焊、埋弧焊和气体保护焊等。在焊接中使用的电弧焊机有三相，两相，单相输入；直流和交流两种输出。焊接时电弧产生在工件和焊条间的温度可高达6000℃以上，所以对身体和眼睛的保护工作很重要。

氧气焊是乙炔气和氧气分别通过管道输送到焊炬在焊咀咀进行混合燃烧，使工件焊接处熔化在一起，也可以在焊缝处熔化铜，银等其它金属，使工件进行焊接。

氩弧焊是正负极之间产生高频，高频电弧燃烧金属。氩气保护焊接金属不被氧化。氩气是惰气中较多的，相比成本低一点，焊接时熔化的焊剂与母材熔合时，为防止超高温状态下熔剂被氧化，采用惰气(氩气)进行隔离空气，保护焊点，保持化学成分，从而保护其机械性能。

三、实习总结

短短两周的实习生活结束了，我们的蓝领之行也画上了一个

圆满的句号，感谢学校为我们提供这样的机会，同时更要深深感谢我们的实习老师，从他们的言传身教中我们受益匪浅，从刚开始的什么都不懂，到现在对一些机器有着深刻的认识，并掌握一些基本操作。

在我看来，金工实习是一门实践基础课，它对于培养我们的动手能力有很大的意义。作为机械设计的一名学生，学好理论知识固然重要，但动手能力也是至关重要，现在的很多大学生，特别平时不注重实践的同学，自己动手的机会少，动手的能力差，很难适应以后社会对全面人才的需求。而金工实习课程为我们这些学生带来了实际锻炼的机会，让我们走出课堂，自己动手，亲身体验，这些对我们的帮助是巨大的。

由于时间有限，只有短短的两周时间，我们没法学习全部的工种，只学习了：加工中心、焊接、铸造、表面处理、汽车、钳工、铣工、车工、磨床齿轮。虽然时间短，课程紧，实习很辛苦，然而两周的实习是在充实与愉快中度过的，我也很珍惜每一项任务，都认认真真的做好。

中职实习心得4