# 实训心得体会500字(11篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-06-23

*实训心得体会500字一1、为了提高学生的专业四级水平，增强学生的应考能力2、培养学生的自主学习能力，提高学生的自主学习意识3、为学生提供调试时间，将复习工作落实到个人二、实训的内容1、将以往做过的试卷以及将试卷上的老师讲解的注解进行了认真的...*

**实训心得体会500字一**

1、为了提高学生的专业四级水平，增强学生的应考能力

2、培养学生的自主学习能力，提高学生的自主学习意识

3、为学生提供调试时间，将复习工作落实到个人

二、实训的内容

1、将以往做过的试卷以及将试卷上的老师讲解的注解进行了认真的回顾，并根据试卷的情况作了认真的分类总结。首先，将错误分为了主观错误和客观原因造成的错误。将诸如由于审题失误所导致的错误的客观型错误进行了统计，并督促自己要严加注意，务必做的在正式考试时不犯此类低级错误。而对于主观原因则进行了更加深入细致的分类。大致归为了词汇，语法和写作三大问题。词汇方面导致错误的原因是对相似单词记忆的混淆、陌生词汇和词汇拼写错误;语法方面就是对句子结构的错误判断和从句类型的错误的判断;而写作方面则是语言和句型的匮乏。随后根据对自身情况的总结，为一周的专四实训工作做了一系列的安排。

2、对听写中较常出现与较易拼错的词语进行了加强背诵。将专四培训课程所发的专业四级听力高频词汇进行了加强记忆，同时将专四真题、模拟题以及练习中出现的不认识的单词进行了统计和集中记忆。尽量做到出现过的一定会拼写，以前记错的一定要纠正，容易记错的一定要搞清楚，从而弥补单词方面的许多不足。

3、针对句子结构和从句类型部分的语法知识进行了特别回顾。将老师讲过的从句类型知识进行重新温习。同时重新阅读了诸如主谓一致以及虚拟语气的某些细碎语法知识的章节。为确保将范语法知识类错误的可能降到最低，又找了关于语法方面的单选进行练习。做后对照答案以及根据语法书的语法知识一一突破。随后又重新复习了真题中的此类做错的选择题。

4、重点将每套真题中的便条进行写作练习，写完后将其与范文对照。找出不足之处并记忆了范文中的写作亮点。将不同类型的便条写作方法应用到实际的写作之中，这样就可以把理论转化为具体实践。与此同时还认真阅读了专四培训时所发的作文模板，并记忆相关句型。通过写三篇大作文来训练如何优化作文结构，如何把握连贯性、逻辑性和如何掌握写作时间等细节问题。同时对模板中的某些句型进行了有针对性的记忆。

5、在周二和周三参加了两次英语专业四级的模拟考试。通过两次模拟考试，我调整并拟定了适合自己的做题方式，大致掌握了应有的做题速度。更进一步的适应了考场的考试气氛，适度的减轻了自己的考试紧张心理

三、心得体会

1、英语专业四级的考试对于我来说是一个不小的挑战，我发现从最初的准备到现在的实训我的英语水平有比较大的提高，无论是词汇量，语法知识还是写作技能发面都有不小的进步。不仅仅是如此，那些假期在家里养成的松懈厌学的精神状态也在整个备考的过程中不知不觉得被积极有序和努力的精神状态所取代，这是让我感到非常开心和欣慰的一点。

2、但是许多问题也随之暴露出来，使我清晰的认识到自身情况的不容乐观

。由于平时缺乏练习，在做题速度上比较缓慢。更为严重的就是关于英语方面的学习积累仍然非常的欠缺，大量应该储备的词汇都还不认识，过往基础知识的不牢靠，以及写作水平仍然处于较为低级的水平等问题已经成为非常严重的问题。在接下来的大学学习生活中，一定要抓紧时间进行弥补而不是就此松懈下来。在接下来的学习生活中继续保持这样良好的状态，认真的投入到学习生活中。

3、通过这次实训，我不仅清楚的认识到自己的不足之处，而且也品尝到了经过努力之后所得到的那份快乐之感。我充分认识到了自主学习的重要性，更加懂得如何正确的明白自身的发展定位，更加懂得如何有针对性的自主学习。我觉得我在这次宝贵的实训经历中真正的成长起来了。

**实训心得体会500字二**

实习是每个大学生的一段经历，也是每个大学生的一个过渡时期，完成了实习，离你参加社会工作就不远了，也算是为正式参加工作做准备吧。我是电工电子专业的学生，在学校的安排下，我们一群学生在导师的带领下外出实习，这次的实习对我们的帮助很大，在实习的过程中我们学到了很多的东西。

社会时代不断的发展，社会对技术人员的需求大量增加，要求也是有增无减。所以为了让我们在以后正式工作中会顺利一些，学校就安排我们外出实习来增长见识。在实习的过程中难免会犯一些错误，但是在老师的指导和同学们的鼓励下，我们克服了许多的困难，在实习中我所收获的不仅是理论知识，还有如何分析问题处理问题的能力和方法，在实习中我也知道了团结的力量才是的。在整个实习的过程中，先从简单的焊接，到最后复杂的组装，是我了解到了理论知识和实践操作都是不可缺少的，不管少了什么，都是无法成功的制作一台收音机的。

经过了这次的实习，我获得的心得体会是：

1、我对焊接技术有了全新的认识，也熟悉了焊接的方法和技巧。

2、我对电子技术有了更加直接的了解，对放大和整流电路也有了更全面的了解。

3、自己对问题的分析能力有了很大的进步。先开始只知道胡乱操作，犯了很多低级的错误，比如一开始居然把元件焊在了印制板的反面，先焊了集成块等等。但是通过这次实习，我的进步很大，最起码不会犯些低级错误了。

4、增加了对社会的认识，拥有了一定的工作经验。纸上得来终觉浅，须知此事要躬行。这句话一点都没错，在书本上我们只学到理论知识，但是工作实践离我们有着一定的差距，但是通过这次的实习，我对电子专业更加的了解，我们将学校学到的理论知识运用到工作当中去，从中吸取经验，为我们以后的工作打下了基础。

5、在实习中，我知道团结合作的重要性。毕竟靠一个人的力量是有限的，只有团结合作才能发挥的力量。

这次的实习让我的收获很大，首先谢谢学校安排的这次实习，还有指导老师的教导，同学们的鼓励。在以后的学习工作中，我会不断的努力，直到做到更好。

**实训心得体会500字三**

作为一名准大三学生，我在20xx年暑假，积极响应我省政策，参与“我选湖北”计划，抓住了难得的实训机会。所谓“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，此次实习过程与我而言，是一次不同于校园学习的特别体验。

我所选择的是离家较近的实习单位——沙洋县工商行政管理局马良工商所，它的职能在于负责市场监督管理和行政执法等工作。在假冒伪劣盛行、传销组织猖獗、保障消费者权益迫在眉睫的当今社会，我坚信选择这个实习单位，有其所在的意义。

7月20日，初到单位，我被安排整理20xx年至20xx年的个体商户及农村合作社的各类档案，成摞的档案堆在我的面前，一时间无从下手。经过单位老师的指导，对整理档案的工作做出步骤讲解，我开始掌握要领，先排序、装订、盖章，再录入电脑、打印封面，最后集中收纳，一切逐渐变得井然有序。整理档案的过程繁复而又枯燥，稍不留意就会出错，需要保持细心和耐心，特别是在录入电脑的环节，必须遵循“真实性”原则，保证录入的内容与实际内容的一致。除去单位安排的基本工作外，打扫卫生也是我要做的事。虽然其中“劳动”的所指十分广义，但打扫卫生却是最为直观的一种形式，擦拭桌面、门窗、清理垃圾、包括单位大院的大扫除等等，在劳动的过程中，我收获良多，既掌握了一项生活技能，又提高了我的社会责任意识。

7月25日，下班以后，我们单位的工作人员接到举报，在马良镇邓集三队，有外地商贩售卖的消毒液为假冒伪劣商品。我们的工作人员立马动身前往，在第一时间对商品进行了查证，对商贩进行了处罚和驱赶，保证了流通领域的产品质量，起到了为消费护航的作用。对此我认为，他们能在下班以后，仍然对工作负责到底，做到严格执法，执法为民，是难能可贵的品质。

工作之外是与人相处，单位不比学校，接触的人五花八门，年龄、社会地位、知识水平各不相同，如何与不同的人相处是一门艺术。首先是与单位领导打交道，要做到不卑不亢、谦逊有礼，主动学习他们工作方法的同时，还要汲取他们身上的优良品质；其次是一同实习的小伙伴们，要做到互帮互助、良性竞争；最后是前来咨询或办理业务的群众，“以人为本、执政为民是我们党的性质和全心全意为人民服务根本宗旨的集中体现，是指引、评价、检验我们党一切执政活动的最高标准”，这是高中政治课本中学到的一句话，如今付诸于实践，才懂得其中秉持的信念、蕴含的不易。

实习期间，我也发现了自己的许多不足。比如做事欠缺考虑，当有老伯前来咨询商品真伪时，单位的工作人员均因公事外出，我对此又无经验，只好请他留下商品和联系电话，等工作人员回来做出定夺后，再通知其前来领取。然而，我却没有考虑到老伯家住的比较远，给其增添了不必要的麻烦。事后我仔细回想，认为这并不是最好的解决方案，应及时与工作人员取得电话联系，可通过拍照、视频等方式来帮助辨别商品的真伪，第一时间为老伯解决问题。另外，这也说明了我业务能力的不足，为此我告诫自己，在突发情况面前，要做到冷静处之，再三考虑后行事，且尽快提升自己的业务能力，防止再有类似情况出现时，毫无独立解决的能力。

总而言之，路漫漫其修远兮，我要学习的东西还有很多，在校园之外的这片蓝天，我将不断于实践中积累经验、检验真理；于具体中掌握方法、提升能力；于细微中修正自我、完善人格，积极为日后踏入社会做出准备。

最后，要感谢政府的“我选湖北”计划为我提供了良好的实训平台；感谢沙洋县马良镇人力资源和社会保障服务中心考虑了我的实际情况，为我安排了离家近的实习单位，并通过巡查、走访等形式，对我们这些实习生起到了监督作用；还要感谢我所在的实习单位——沙洋县工商行政管理局马良工商所的各位老师，实习过程中一直给予我帮助。在此，也祝其他参与到“我选湖北”计划中的各位同学，实习顺利，不负此行。

**实训心得体会500字四**

实训是职业技能实际训练的简称,是指在学校控制状态下,按照人才培养规律与目标,对学生进行职业技术应用能力训练的教学过程。这学期，我们为期一个月的实训内容是选择特定主题完成一份公关策划方案。短短的一个月，却使我受益颇多，不仅公关方面的知识增长了，最重要的是如何增强团队的凝聚力，培养良好的团队精神。现在公关行业最需要的是那些既能熟练运用国际公关技巧，又了解国内市场运营情况的人才。一般有三类人才是公关行业所需要的，客户经理、媒介经理、策划经理。媒介经理，这类职位必须有一定的公关活动策划经验，对商业活动的策划和实施了然于胸，可以为客户提供完善的活动策划方案，并组织、实施。这次实训的内容，也让我们体会了作为媒介经理的工作内容和状态，其中也遇到了不少困难：

一、前期资料的匮乏。在策划前期资料收集时，我们掌握的有关安利集团的资料远远不足，通过网络资料收集、图书馆外文资源的运用、报刊杂志查阅等多种方法和手段来补齐我们此次策划所需的资料，在资料的收集过程中，又给我们上了生动的一刻。除了复习到已学过的公关策划的原理和基本手段等，还学习了策划书的撰写、策划入手的思路和方法等，开阔了我们的视野，不局限于自己知识狭小的范围。

二、任务的分配和项目的完成。策划开始，小组推选殷婷婷为组长并组织大家讨论每个人的工作任务和完成期限。我和林姗姗同学被分配到在前两部分项目及宏观背景的基础上，制定安利集团此次活动媒介活动策略。包括媒体选择分析、媒体投放分析以及媒体策略分析等。因为我们所策划的活动媒体传播的范围是全国，范围之大，让我们无从下手。最后通过两人对于每个投放媒体的深入讨论，网上寻找相关案例的媒体投放资料，加上已有的只是才能制定出一份符合安利集团的媒体宣传策略。这次小组的作用也是发挥地非常大，在自然界里，蚂蚁它们各司其职、分工明细，大家各尽所长，团结合作，我们也真正做到了配合默契，共赴成功，在小组中发挥着不同的作用。

可以说，近一个月的实训使我成长了不少，从中有不少感悟，下面就是我的一点心得： 第一，要有丰富的公关专业知识，理论和实践相结合。学习了三年的公关基础及专业知识，学过的课程从公共关系基础原理与实务、传播学到组织文化、公关策划等课程，都让我们打下了良好的基础。俗话说厚积而薄发，只有牢固的知识积累才能在实践中有效、准确地运用。这次实训目的也是希望我们运用所学的公关知识在实践中大放异彩。

第二，团队合作精神在一个项目的完成中起着这关重要的作用。团队的特点是能够自已

主动的去做事，有自己的看法和主见，知道自己的工作职责。在这次的实训中，我们牛犇公关小组有良好的合作性和凝聚力，有问题一起解决，协作地非常好。大家经过集体讨论和任务分配，能各司其职，按时保量地完成实训任务。在市场竞争越来越激烈的前提下，单打独斗的时代已经过去，合作变得越来越重要。所以，这也是我们要齐心协力、团队合作，群策群力成就高效率的工作任务。

第三，沟通。沟通能力是公关中尤为重要的，作为公关人员，必须要和客户以及媒体进行各方面的沟通。而沟通中诚恳、得体也往往能博得别人的好感和信任，给工作加上润滑剂。而如果涉及到危机公关，作为我们公关从业人员来说，不仅应该反应灵活，而且要在极短的时间内进行大量的沟通,对情况迅速熟悉，帮助企业将相关讯息准确地传递给公众。在这次实训中，不管是资料收集还是策划环节，都需要各小组之间有效的沟通，在最后向大家汇报情况，都需要良好的沟通，演讲人员要吐字清晰，逻辑思路有条理才能让大家完整地明白我们小组所作的努力。

虽然一个月的实训已经接近了尾声，但是，学习的热情和学习的任务远远没有结束，在接下来的日子，我会继续努力弥补自己的不足，在学业和实践工作中更好地完善自己的知识和能力。

**实训心得体会500字五**

这学期学习了测量学这门课程，是我觉得大学以来最实用的最有意义的课程，不但从书本上学到了知识同时也把知识运用到了实际的操作中，让我们更加清楚和明白学习这门课程的原因和用途，毕竟大学的很多课程安排只限于理论的学习，很少有实践的机会，所以我们总觉得学习的内容总是没有用的，但是经过这四天的实习才发现如果连理论知识都无法学好的话，怎么能进一步谈论实践呢。

所以应该感谢彭老师给我们这次实践的机会，让我受益匪浅。下面我谈谈这四天实习的感受。程测量是要求精确的，数据的误差不能超过一定的数值。在测量开始的时候，我们认为工作简单，为了节省时间，追求速度。加上仪器在测量时候的不精准，导致在测量的过程中出现了许多了差不多。认为每一段有一点点的小误差很正常，也没有过多的追求准确。以至于在后来的内业计算的，出现了不可弥补的错误，我们还抱着侥幸的心理想修改数据。最终也是以失败告终。终于明白，对待测量，只有小心，认真，加上仔细，测量的过程不能有一丝的马虎，保证数据的准确性才是节省时间，提高效率的方法。

每一个组员都是一个个体，而我们是一个整体，只有充分的发挥了每个人的长处，在实习的过程里做足了足够的沟通，才能将我们融合在一起。实习的开始，我们组员之间没有做好协调工作，各自有各自的想法，在测量的时候大家都有很多意见，测量时都不明就里，测完了也不知道目的是什么。进度十分的缓慢，一个早上的时间连一个导线点角度的测量都没有完成。有了教训，吃饭时候，我们之间做了总结，对相互间的问题以及接下来的工作进行了讨论。通过这样的协调，大家分工合作，相互配合，后续的工作才能很顺利的进行下去。

由于平时对仪器使用极少，有时上课自己也在偷懒，只是对仪器有一个初步的认识，明白它的基本功能。测量之初，调节一个仪器通常要耗费较长的时间，对全站仪也是极度的陌生。不能因为自己而影响团队的进程，在空闲的时候不断的翻阅课本补充知识，然后通过仪器进行练习和检验。在实习结束时，对仪器对课本的的熟悉程度都上升了一个层次。终于可以很熟练的进行各项操作。对自己来说，也是一个很大的鼓励。

画图应该是所有测量内容中最困难，也是最繁琐，耗时的一步。由开始的整体逐步细化到局部高程灯柱表示。一张图终于在大家的共同努力下整合完毕。看着满满的图纸，心里是满满的成就感。

四天的测量实习结束了。时间很短暂，但我们通过这段时间的学习，练习，很好的将课本上的知识做到了融会贯通，对平时的内容加深理解，检验和巩固。我们还明白了一个团队的重要性，只有充分的发挥每一个组员之间了能力，处理好组员间的关系，大家相互配合，相互体谅，才能的提高效率，将工作在最短的时间内最完美的完成。经过四天的测量实习以及测量后数据处理，本次实习顺利结束。在这短短的四天里，我们在测量过程中遇到了不少的困难，我们也克服了不少的困难，解决了一些困扰已久的问题。

土木工程测量是一项实践性比较强的工作。通过这次测量我在发现我是一个土木工程专业的学生。测量也是一项务实求真的工作，来不得半点马虎，我们在测量实习中必须保持数据的原始性，这也是很重要的一点。为了确保计算的正确性可有效性，我们得反复校对各个测点的数据是否正确。我们在测量中不可避免地犯下一些错误，比如读数时估读不够准确，水准尺放得不垂直就读数，读数时间间隔过长，等等，都会引起一些误差。

因此，我们在测量中内业计算要和测量同时进行，这样就可以及时发现错误，及时纠正错误，也避免了很多不必要的麻烦，节省时间，提高工作效率。由于这是一项历史性工作，很多数据在以后都可能用到，我们就要力种树各个数据的有效性，保留原始数据也利于以后的查证，这也体现了务实求真的精神，不仅在这次实验中，在以后的工作和生活中，我们也应该做到这一点。

**实训心得体会500字六**

本次实习目的是熟练掌握常用测量仪器（水准仪、经纬仪）的使用以及掌握图根控制测量、导线测量、四等水准测量等外业测量的的方法步骤以及内业的计算方法。培养我们的实践动手潜力，充分锻炼我们在测量工作中的各发面潜力的培养，培养严谨的学习态度以及对课堂上所学知识进行进一步的深化和理解。透过本次土木工程测量实习，我有所收获，当染也发现了自己的很多不足。下面先谈一下我在本次实习过程中的收获。

第一，在专业知识掌握方面。

收获主要是对仪器的使用有了进一步熟练掌握和数据计算整理潜力的进一步提高，个性是透过实际操作，平面控制测量的方法与步骤，透过这次实习能够在比较短的时间内完成对中整平，增强了自己的业务技能，这主要是因为在这次实习中透过对经纬仪的超多应用，熟练了经纬仪对中整平的步骤，对经纬仪整体有了进一步的熟练，比如在粗平过程中能比较够熟练地透过调整支架比较迅速地完成粗平，单这一个过程就比以前快了很多，从而大大减少了对中整平仪器所需时间。

第二，在数据计算处理整理方面的潜力有所增长。

在这次实习中也得到了很大的提高，以前接触的数据都不是透过自己实际测量得到的结果，整理时往往误差都在允许范围内，这次透过自己的实际测量练习得到的数据由于种种问题有些是超出误差允许范围的，数据计算整理是一项很繁琐的工作，需要我们在整理计算的时候要格外认真留意，同时，也有很多方法和技巧也是能够用来避免因为整理计算而出现结果的错误。首先在数据记录中要做到清晰、清楚，因为我们数据的整理是在一天的工作完成后进行的，由于数据量很大，如果记得不够清晰往往找不到数据或者分辨不清楚记录的数字。另外在记录数据的过程中要随时检核数据是否可用，免得再最后整理时发现误差过大而耽误工程进度。

在计算数据时能够透过多种数学手段来边计算边检验结果的准确性，如果时间允许能够先由一个人计算数据再由另外一个人来检核。本次实习进行了超多基准测量，虽然仪器i角误差很小，但往往都存在，在进行前后视距读数时尽量要是前后视距基本相等，这样才能使数据更准确，然后再向整个区域进行扩展，在选点时要尽量找在各个方向通视效果好的点，个性是要注意建筑物周围植物的影响，进行每一天的工作前要有详细的计划，对各个点进行有规律的编号，并对每个人的工作进行明确分工，在实际测量时要有

一个顺序，切忌随意设站测量。数据记录要清晰准确，每一天都是固定的人来记录数据，这样能更好保证数据的清晰和记录格式的统一，数据记录人员要和读数人员有密切配合，相互提醒，每个数据各报一遍以确保无误透过这次实习，我有一个很大的感受就是团队合作的重要性。

第三，透过本次实习我的出许多的经验教训。

实习是大家共同合作完成的任务，光凭借一个人的力量是远远不够的，队员之间需要密切的配合，着样使我深深的意识到，团队精神的重要性，没有团队精神我们是不能成功的按时完成任务。

对数据的处理上使我体会到，在作数据处理时必须要本着严谨态度，其实在生活中和在其他科目的学习过程中，这种态度也是十分重要的。

**实训心得体会500字七**

这学期，我们为期一个5天的实训内容是选择特定主题完成一份公关策划方案。我们选择的方案是我们最熟悉的天宁家教，因为我们对其组织结构比较熟悉，但是有些方面了解得还不够，短短的5天，却使我受益颇多，不仅公关方面的知识增长了，最重要的是如何增强团队的凝聚力，培养良好的团队精神，而且让我们明白一个机构一个企业的活动和公关活动离不开得。现在公关行业最需要的是那些既能熟练运用国际公关技巧，又了解国内市场运营情况的人才。一般有三类人才是公关行业所需要的，客户经理、媒介经理、策划经理。媒介经理，这类职位必须有一定的公关活动策划经验，对商业活动的策划和实施了然于胸，可以为客户提供完善的活动策划方案，并组织、实施。这次实训的内容，也让我们体会了作为媒介经理的工作内容和状态，其中也遇到了不少困难。

一、前期资料的不足。在策划前期资料收集时，我们掌握的有天宁家教的资料远远不足，通过网络资料收集、现场访问的运用的方法和手段来补齐我们此次策划所需的资料，在资料的收集过程中，又给我们上了生动的一刻。除了复习到已学过的公关策划的原理和基本手段等，还学习了策划书ppt的撰写、策划入手的思路和方法等，开阔了我们的视野，不局限于自己知识狭小的范围。

二、任务的分配和项目的完成。策划开始，小组推选谢小永为组长并组织大家讨论每个人的工作任务和完成期限。我和邵超建同学被分配到ppt的制作。这次小组的作用也是发挥地非常大，在自然界里，蚂蚁它们各司其职、分工明细，大家各尽所长，团结合作，我们也真正做到了配合默契，共赴成功，在小组中发挥着不同的作用。

可以说，近一个人礼拜的实训使我成长了不少，从中有不少感悟，下面就是我的一点心得：

第一，要有丰富的公关专业知识，理论和实践相结合。学习公关基础及专业知识，学过的课程从公共关系策划课程，都让我们打下了良好的基础。俗话说厚积而薄发，只有牢固的知识积累才能在实践中有效、准确地运用。这次实训目的也是希望我们运用所学的公关知识在实践中大放异彩。

第二，团队合作精神在一个项目的完成中起着这关重要的作用。团队的特点是能够自已主动的去做事，有自己的看法和主见，知道自己的工作职责。在这次的实训中，我们小组有良好的合作性和凝聚力，有问题一起解决，协作地非常好。大家经过集体讨论和任务分配，能各司其职，按时保量地完成实训任务。在市场竞争越来越激烈的前提下，单打独斗的时代

已经过去，合作变得越来越重要。所以，这也是我们要齐心协力、团队合作，群策群力成就高效率的工作任务。

第三，沟通。沟通能力是公关中尤为重要的，作为公关人员，必须要和客户以及媒体进行各方面的沟通。而沟通中诚恳、得体也往往能博得别人的好感和信任，给工作加上润滑剂。而如果涉及到危机公关，作为我们公关从业人员来说，不仅应该反应灵活，而且要在极短的时间内进行大量的沟通,对情况迅速熟悉，帮助企业将相关讯息准确地传递给公众。在这次实训中，不管是资料收集还是策划环节，都需要各小组之间有效的沟通，在最后向大家汇报情况，都需要良好的沟通，演讲人员要吐字清晰，逻辑思路有条理才能让大家完整地明白我们小组所作的努力。

虽然一周的实训已经接近了尾声，但是，学习的热情和学习的任务远远没有结束，在接下来的日子，我会继续努力弥补自己的不足，在学业和实践工作中更好地完善自己的知识和能力。

**实训心得体会500字八**

200x年即将过去，新的一年即将到来之际，在过去的半年中，自己所做的本职工作，从接手治理监理资料方面上，均有了不同程度的熟悉和提高。

200x年7月我担任了xx小区资料员，从前任资料员接手了xx小区5#6#7#8#楼资料治理工作，在施工阶段对一局、八局和各分包工程资料的形成、积累、组卷和归档进行监督、检查，使施工资料达到完整性、准确性，符合有关要求。

在200x年9月分包工程资料和监理资料顺利通过了档案馆预验收和验收达到了合格标准，而且也通过了质检站验收。资料的顺利验收给工程顺利竣工验收奠定了基础。资料的顺利通过是由各个施工单位的全力配合，才取得一定的成绩,但其中也存在一些不足。

在监理部的半年时间里，无论是从监督、检查各施工单位的施工资料，还是做好监理部的监理资料我做到了尽职尽责。作为监理资料员我的主要工作如下：

1、配合各专业监理工程师对各施工单位的工程资料作好严格把关。因为工程资料是真实反映工程项目施工的结果，资料就是在工程建设过程中形成各种形式的信息记录，只有和监理工程师、施工单位资料员全力配合才能完成并做好这项工作。

2、负责监理资料的治理工作，并对监理资料进行收集、整理和归档。监理资料是工程建设过程中，监理进行监控的真实记录，是一项系统工程。它牵涉到监理单位、建设单位、施工单位、设计单位等工程参建单位的实质性工作，是监理工作科学化、规范化、法制化的标志。监理资料反映监理工作水平，是衡量、评定监理工作的重要依据。

3、按照合同约定，在勘察、设计阶段，对勘察、设计文件的形成、积累、组卷和归档。

4、编制会议记录、监理月报，监理月报是监理部在一个月内对工程进展和监理工作的总结，也是各有关部门检查、评定监理部工作的重要依据，因此做好这项工作很重要，也很要害。

5、按照资料规程将列入城建档案馆接收范围的监理资料移交城建档案馆。只有前期各个环节都做好了，才能顺利的移交档案馆，监理工作也就顺利完成。

以上工作的完成也存在着很多不足之处：

(1)、首先对于施工单位工程资料的报验有一定的松懈，往往施工单位在施工完毕之后才将工程资料上报监理部。工程资料应随工程进度同步收集、整理并按规定移交。

(2)、对于监督、治理施工单位做好工程资料，使工程资料真实、有效、完整也存着在不足之处，其中施工单位不重视工程资料编制，工程资料没有使用工程资料软件做资料，使资料无法统一治理。

、监理月报的编制不完整，施工单位在开始还能及时配合监理做好月报，待工程接近尾期时就开始拖延，使监理月报无法及时收集、编制，编制一份完整的监理月报需要各方全力配合。

以上是我半年来在监理部工作中所碰到的难题也正是工作中所存在的不足之处，做到一个专业资料治理员是在长期工作实践中日积月累中锻炼出来的，不管是对施工资料、监理资料、建设资料都能做到娴熟治理，而我虽然从着手资料治理已有四年之久，虽对各个不同阶层资料治理有一定经验。但是做到一个专业资料员也有一定的差距。面临新的工期即将开始，我将全力认真做好每一项资料治理工作。

在此我也给监理部提一点小小的建议，在接手监理资料以来，目前公司没有治理资料员的领导，缺少一个正规的资料室，很多资料无处堆放，使不少资料丢失。工程资料形成和治理需要一个很长的过程，而且治理资料的人员也更换频繁，这样使下一个接手的很难做好治理工作。监

理说话没200x年即将过去，新的一年即将到来之际，总结在过去的半年中，自己所做的本职工作，从接手治理监理资料方面上，均有了不同程度的熟悉和提高。

**实训心得体会500字九**

以前对证券完全不了解，看股市行情图犹如看天书，只知道最简单的涨跌。我带着好奇来到这个班学习。

经过学习，我了解了证券的基本知识，学会了看走势图，比如懂得了什么是阴线、阳线等。还初步了解了一些分析方法。

追涨十法：

第一， 长阳重炮 在低位和放量之后出现了一根带量长阳(或涨停)，同时成交量为上叉阳量托，马上直扑追涨。

第二， 吞并反转 第一个交易日长阴(或跌停)，第二个交易日涨停，包容第一个交易日长阴，可以在第二个交易日涨停的刹那追涨买进。

证券投资学心得体会5篇证券投资学心得体会5篇

第三， 攻击迫线 第一个交易日涨停板，第二个交易日先上后下，收长上影(7%以上)十字线(阴阳均可)，成交量放大，往往第三个交易日会用长阳吃掉第二个交易日上影线。投资者可以在第二个交易日形态确立后追涨买进，必有厚报。

第四， 牛熊不败 个股依托底部形态(v型、w型、圆弧底)，向上冲击大均线，即年线，若涨停突破，直接在涨停板追涨买入，牛熊不败，是必胜的k线形态。

第五， 三外有三 一轮中级以上行情，通常会有连续三个涨停板的个股，成为龙头，投资者可在第三个涨停附近追涨买入，后势还有15%以上升幅，是短线高手必胜的招数。

第六， 喜鹊闹梅 是指在涨停板前导下连续三日收出小阴或小阳强势整理形态，好似树上三只喜鹊闹梅，喻示冬天的过去春天的来临，在形态确认之后买进，后市会快速上涨。

第七， 切割线 指在平台整理的末端,股价先向下猛的一沉，并有击破10日均线的动作，之后用中阳穿越平台，投资者可以直接追涨。

第八， 故地重游 个股经过一轮上涨之后，随大盘逐波调整至前期起涨点，如涨停向上突破，投资者可直接追涨，这叫故地重游。

第九， 开闸放水 市场经过一轮下跌后，会切换出新的热点和领涨个股、龙头，通常龙头个股第一个涨停板会开闸放水，是短线高手追涨买入的最好时机。

第十， 进二退一 在低位出现一根涨停阳线之后，第二根阳线涨幅超过6%，第三天回调时在昨日均价附近追进，再根据成交量级别决定持股时间。

正像熊市中有人赚钱一样，牛市中也有人亏钱。为什么呢?因为牛市中同样有风险。股市如战场，证券投资和行军打仗的道理是一样的，投资者同样也需要认清隐藏在顺境背后的风险。前一段时间股市转暖，个股行情此起彼伏，很多投资者因此得意忘形，对市场风险置若罔闻。

事实上，涨市中比跌市中更要强调风险。首先，在弱市中，投资者资金市值的减少往往是非常现实和残酷的，这时，即使没有人提醒，投资者也会清醒的认识到风险控制的重要性。而在强市中，投资者往往会因为行情好而麻痹大意，从而导致投资失误。

其二，在熊市中股价不断下跌，投资者很自然地把控制风险放在第一位;在牛市行情中，股价不断地上涨，风险也就逐步集聚，但多数投资者在盈利后，总是想赚取最后一分利润，不能及时获利了结，保住胜利果实，结果必然是竹篮打水一场空。

五条风险控制原则

根据市场环境，投资者要重点掌握好以下几种风险控制原则：

第一，要控制资金投入比例。在行情初期，不宜重仓操作。在涨势初期，最适合的资金投入比例为30%。这种资金投入比例适合于空仓或者浅套的投资者采用，对于重仓套牢的投资者而言，应该放弃短线机会，将有限的剩余资金用于长远规划。

第二，适可而止的投资原则。在市场整体趋势向好之际，不能盲目乐观，更不能忘记了风险而随意追高。股市风险不仅存在于熊市中，在牛市行情中也一样有风险。如果不注意，即使是上涨行情也同样会亏损。

第三，选股要回避\"险礁暗滩\"。碰上\"险礁暗滩\"就要\"翻船\"，股市的\"险礁暗滩\"是指被基金等机构重仓持有、涨幅巨大的\"新庄股\"，如近期的有色金属股。其次，问题股、巨亏股、戴帽戴星股。不可否认，这类个股中蕴含有暴利的机会，但投资者要认识到，这种短线机会往往不是投资者可以随便参与的，万一投资失误，就将损失惨重。

第四，分散投资，规避市场非系统性风险。当然，分散投资要适度，持有股票种类数过多时，风险将不会继续降低，反而会使收益减少。

第五，克服暴利思维。有的投资者喜欢追求暴利，行情走好时总是一味地幻想大牛市来临，将每一次反弹都幻想成反转，不愿参与利润不大的波段操作或滚动式操作，而是热衷于追涨翻番暴涨股，总是希望凭借炒一两只股就能发家致富。愿望虽然是好的，但追涨杀跌地结果却是所获无几。

并不是上市公司业绩好的股票价钱就一定高。庄家特喜欢一些较冷门的个股，将其由冷炒热赚钱;散户总喜欢一些当前最热门的个股，由热握冷赔钱。在股市中，股票价格在某种程度上是由炒作决定的，而主力的炒作功夫最高，如果主力去炒一只业绩很差的垃圾股时，这只股票的价格也会被拉升不少的，不要以为这种情况很少，当大家都觉得这种垃圾股没有投资价值对之不理睬时，主力就看到了机会，这种情况下主力就可以很低的以价位买进很多股票，当主力高度控股时，就可以随意轻松抬高股价，等到抬高了股价，主力就编造出很多美丽的谎言来欺骗散户，譬如重大利好啊企业重组啊等等，反正是让你觉得这个股票现在很有价值，还有很大上升空间，所以很多散户就追进去买，这下子主力又把股票轻松的卖出去了，赚了大钱，忽悠了广大散户一把。

广大股民一般就是指的散户。散户有自己天生的劣势，如对政策、信息掌握的能力最差，消息得到最晚;对股市技术分析理论的研判远远落后于庄家机构;操作股票的依据为：一知半解的技术分析方法或某股票理论;股评舆论的推荐介绍;朋友推荐介绍;传言、小道消息;感觉。盲从跟风，心态脆弱，常无主见，无组织，无纪律，各自为战......但也有自己天生的优势，散户资金量小，进出较随意，遇有情况，几分钟内便可完成进出操作，而主力庄家则没有那种可能。

有太多的股民赔得倾家荡产。想想，一个小小的散户，手头资金也就几万左右，在资金总额近三万亿的股市掀不起任何的波浪，只能跟着大势走跟着庄家走才有点希望，而大势的判断连股评家都频频出错，你一个投资知识匮乏的散户就更没有航向了，而政府的一些打压政策(中国特有的宏观调控，控制经济过热)你永远都是最晚知道的那一个，上市公司的财务报表你就更没有能力看出问题和端倪了。而庄家是什么?庄家是一只装备精良的博弈部队，有着一批最优秀的公司财务分析师，分析所控股的上市公司目前的业绩，预测其具有的投资价值;有着一批最优秀的操盘手，能够让你买了那个公司股票的你每天心惊肉跳，就像拿着烫手的山芋——捧也不是摔也不是;有着一批最优秀的投资大师，这些人对道琼斯理论、趋势理论、江恩法则等基础理论烂熟于胸，在对一只股票进行操控之前，对该股的基本面、技术面做长时间的详细调查、分析，并制定了周密的部署才敢慢慢行动。仔细想想看，连k线理论都没有很好把握就开始宣扬技术无用论的你，在电脑前面花了三四分钟就选好了股票的你，想来股市试试运气的你，真的能赢得了这场博弈吗?

炒股也是一种艺术，一门哲学。说是艺术，是因为一个庄家主力做一只股票获利，得让散户心甘情愿的被骗，是得花很多心思做很多工作的。一般散户喜欢跟庄，因为这样获利机会大一些。有些庄家托住一只股票顺势而作。一般在股票升跃的过程中没有什么人为的痕迹(这样子你就不容易发现庄家的痕迹)，只在最关键的时刻行动一下，起到画龙点睛的作用，然后悄然隐退，在浪峰浪谷高抛低吸。可谓日出而作，日落而息，自然地耕作、播种、施肥、收获。与中国哲学思想中的庄家体系一脉相承，超脱、逍遥、无为、顺应自然。直到散户被套住后都弄不清楚怎么回事，这也是种艺术。

所以，炒股决不能逐利心切，盲目跟风。了解证券知识，学习市场结构，把握经济动向，炒股才不再是赌局。

**实训心得体会500字篇十**

透过这次实训，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自我动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。

在实训中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

在这次实训中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的潜力，提高了独立思考问题、自我动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

一、继续学习，不断提升理论涵养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名青年学子更就应把学习作为持续工作用心性的重要途径。走上工作岗位后，我会用心响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升潜力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行主角转化。

只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是透过实践活动来实现的，也只有透过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

三、提高工作用心性和主动性。

实训，是开端也是结束。展此刻自我面前的是一片任自我驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

我认为大学生实训难，就业难，除非你有关系，能给你简单找到工作，否则就难逃市场选取的厄运。我在该公司实训总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

1、宜主动出击：找实训岗位和找工作一样，要讲究方法。公司一般不会对外公布实训机会，能够主动和其人力资源部门联系，主动争取实训机会。可个性留意正在招聘人选的公司，说明其正缺乏人手，在没有招到适宜的员工的状况下，很有可能会暂时选取实训生替代。

2、宜知己知彼：求职信和求职电话要稳、准、狠，即稳当地了解公司所处的行业大背景及所申请岗位的要求，准确地阐述自我的竞争力，自信自我就是对方要找的人;同时很诚恳地表现出低姿态，表示实训的热望和决心。此外，规范的简历，良好的面试技巧都有助于提高实训成功率。

3、宜避热趋冷：寻找实训单位时，宜避开热门的实训单位和实训发布网站，勇于找冷门公司，回避热点信息和实训高峰期，实训成功的可能性反而更大。

4、忌免费午餐：实训生与实训单位之间是双赢关系，主动跟对方说我不要钱来干活是很糟糕的开始，说明自我缺乏自信。有价值的付出必须要有价值的回报，不存在施舍性的实训岗位，能够为雇主创造价值的实训生才是对方所需，而理性思考到实训生价值的单位会给予实训生更多的锻炼机会。

5、忌盲目实训：未来求职拼的是专业度而不是态度。谋职实训不应是简单的劳动经验积累和态度培养，比如端盘子一类的工作，可能会增加挫折体验;与专业不对口的实训在未来求职竞争时含金量很低，从找工作的角度，这样的实训弊大于利。

实际上，实训只是接触社会的一个过程，大学生实训的目的就应是为了自我日后的发展，而不仅仅仅是累计工作经验，然后帮忙找到一个薪水较高的工作而已。

在实训中，我严格按照实训规程进行操作。做为一名初出茅庐的普通大学生，我不会放松对自我的要求，我期望用自我一开始的学习热情来对待日后的每一项任务工作。在这次毕业实训期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中搞笑，也都表现的十分地用心努力认真。

这次实训资料主要就是机器维修工作，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

其一，实训是个人综合潜力的检验。要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有必须的实践动手潜力，操作潜力，应付突发故障的潜力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达潜力，同时还要善于引导自我思考、调节与人相处的氛围等。另外，还务必有较强的应变潜力、组织管理潜力和坚强的毅力。

其二，此次实训，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自我就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的office，但我的师父要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自我总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。

此次实训增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实训，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自我以后进入企业都是能够胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是就应的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自我的学习。此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。

能够说这次实训不仅仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮忙我缩小了实践和理论的差距。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现理想而努力。最后，我要感谢学院组织的这次十分有好处的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。

**实训心得体会500字篇十一**

首先，我很感谢微软公司给了这么好的一个平台，给了我这么好的教学资源，让我在这里可以尽情的去学习。

个人认为一个好的总结总能够更清楚的认识自己，在此基础对自己进行改进，然后再进行总结，这样一个迭式的发展就可以使自己不断的登上一个新的台阶。

首先我得承认，这次的实训给了自己好大的提升，无论是学习中、还是同学的交流中。每一次的交流和谈话都会使我对某个问题有一个新的认识，当然吵闹是难免的啦，这要正好的控制了一下自己的情绪问题。

一直以来，我这人说话很容易激动，好像就是心血来潮的时候，或者是对某问题与同学有不同的见解的时候，就会和同学一起讨论，但自己又觉得这样的问题没有讨论的必要。从大一开始一直到大三，几乎每天晚上我的寝室都有一个话题去说，而且总有对立的一方，（话题大到国家大事，小到乡土人情）我一直觉得这样的讨论很好，但我也发现自己的一个弊端，有时有点强词夺理，而且声音越争越大，搞得邻近的寝室天天晚上敲我们的寝室门。到了微软以后，那样的讨论是没有啦，就是有时隔三差五的和一个同学谈一谈对某方面的话题，例如：自己的将来准备做什么？打算像哪方面发展？网络游戏在中国的前景如何？中国到底什么时候会开打？等等吧。我通过这样的谈话确实让我认识了许多东西。有一次我们谈到了一个技术，就是能不能把博客和wiki结合在一起做一个平台，供商家做广告，自己认为这样可以集成多而散的博客迷在一起。而且博客迷还可以赚钱，而且还谈到了实现的问题，认为是可行的。当然这只是一种想法，想要把想法变成现实要做的工作太多了。如果老师有时间的话，我们就可以一起来讨论这个话题啦。

也谈到了自己的理想问题。这是我在微软这段时间定下来的，当然想了很久，也看了一些书籍。我的目标是一个管理人员，至少在以后的发展中，我会一直在这方面努力。这样一个话题我找过许多人问过。从而给自己下一个定论。同时我也发现在这方面存在许多缺陷，作为一个管理者，要善于把不同的人整合成一个整体，使其各尽其职，各尽其能。而我在交流方面就存在许多的问题。两个月以来，我很少问老师的问题，大部分在与同学的讨论中得到的，如果是生活以外的事情就更是微乎其微了。其实，我想一直改变这种状态，每次想问问题的时候，总感觉有慕名的心理压力。我想这是我人生的一个严重的心理障碍。我分析一下：有畏惧老师的心理，也许这与我小学受过的苦难有关了。其次，问得时候，就在想现在问是不是有点太早了，还是留着以后再问，谁知每次都被自己打败了，这让我相信了一句话“世界上最可怕的人是自己”，所以最近爱上了“零点乐队的《战胜自己》”。三有老祖宗传下来的法宝，中国人不喜欢问问题是一种普通的现象。第四点是我个人的：有时我怕问一个问题，问了以后还没听懂，如果继续问显得自己太笨了呵。不问吧，老师一双友善的眼睛好像在说“你没有听明白？”弄得进入两难的境地。这点有一个重要原因是在问问题之前，对事情没有一个比较好的了解，导致问的时候还是很模糊，最后的那种结果对我来说就有点正常。以上这些是我这些年来的切身体会。有时我就有一种这样的想法：中国的足球队不是不行吗？就每次让中国的足球队员天天面对媒体的攻击，而不要天天说什么“中国人的体力不行”，我一看到这字眼就为中国足球队悲哀，自己打败了，还要找一个莫须有的借口。可笑之极。每次看到中国男足，就有那样想过。有时，我也不禁的想想自己何尝不是这样，有时我甚至很渴望有人从背后捅我一刀，不管捅得有多深，只要我最后还是站起来了，我想我就没什么可以怕的了。“人死都不怕，还怕啥？”

以上是我从微软公司获得的最重要的一部分。至于学习方面，我不想再多说些什么。一、上一次谈了，二是这与个人的能力有关。而真正能够运用自如的人，是那些能够将这些人集成一个人，既然变成了一个人，那就是多人的智慧集于一身（不过一定要控制身体各个部分的功能最优化，不要发生手打脚事件）。

以下是我认为此次培训不是很足的地方。上面我谈到了个人感到有些压抑感，就是天天在编程，看看书，有时就会导致心烦意乱。这现象我发现有点普遍。希望能够引起重视。这个班好像还没组织过什么活动。我想来一个狂欢会倒挺好，这样可以让我们把自己的憋的闷气给来一次清理。三是，上午上课，下午上机有点单调，个人意见可不可以在一个星期的星期六或者星期天搞一次讨论会。就是针对某一个话题进行讨论，可以分两方，由老师出题，课后学生可以查资料，到了辩论的时候，进行讨论。这样一个可以缓和一下学习氛围。二可以增进同学之间的感情交流，三可以提交协作能力。四可以转换一下学习的方式，从另外的角度分析问题、解决问题。五、可以增加对新东西的探索，有学新东西，接受新事物而不怕挑战。六、就是开拓一下我们的视野，而不是仅仅局限于c#的编程。不管咋说，这里面一定有俺们学的东西。

以上我遇到的那些问题，希望高老师百忙之中的某一天能抽出一点时间帮我解答一个。邮箱地址上面已经有了。听说不久，你就要踏出这片红土地了，不知来时和去时的感受如何？有兴趣的话，就抽个时间写篇文章发表一下，或者可以的话写好后，发到我邮箱。最后的那一点意见，只想和高老师分享一下，我是从学生的角度讲的，希望能对高老师有帮助。很感谢这两个月来对我们的付出，我不知道送什么给你，上面的一点意见不知道对你有没有用，我就把它当成礼物送你了。祝一路顺风。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！