# 推荐大学生暑假支教社会实践心得体会范文(三篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-06-24

*推荐大学生暑假支教社会实践心得体会范文一实习让我能够清晰的感觉到自身的成长，这一周我是非常有感触的，对于自己能力也有了一个不错的了解，虽然第一周我是处在一个熟悉工作的阶段，但是我也是比较认真的，做好自己的本分，这才是至关重要的，让我也打起了...*

**推荐大学生暑假支教社会实践心得体会范文一**

实习让我能够清晰的感觉到自身的成长，这一周我是非常有感触的，对于自己能力也有了一个不错的了解，虽然第一周我是处在一个熟悉工作的阶段，但是我也是比较认真的，做好自己的本分，这才是至关重要的，让我也打起了精神，调整了自己的状态。

刚开始这两个星期，我就是在同事的帮带下，做一些业务相关的工作。但经过这两个礼拜的学习，我可以简单的总结几个字，那就是多看、多问、多观察、多思考、多动手。

一方面是要发扬自主思考问题的能力，在碰到问题时，自觉努力去独立解决，这样对问题便能够有一个更深刻的了解，当解决的时候也会获益良多。

另一方面是要发扬团队精神。公司是一个整体，公司产品是团队的结晶，每个人都要跟其他人更好的沟通和交流，互相帮助，合力完成共同的目标，团结众人的智慧才能发挥最大的效能。

在慢慢的学习与进步中，我的实习周期也已经xx个月了。在这一周里，我收获颇丰，不但把以前所干的事情干得越来越好，越来越熟练，和同事之间的关系也相处的越来越融洽了，另外，带我的xx老师还带着我跑了银行，教我支票的填写规范，现金日记账，银行日记账的登记方式，填错后如何更正等等。虽然这些大学里的老师都有教过我们，但经过xx老师边讲解边作示范给我看之后，我掌握的更好，理解得更深刻了。

这一周开始，我慢慢开始接触了一些真正意义上的会计知识，并将其转化到实践中去。

这一周又是这么快过去了，每天忙忙碌碌却很开心。大家各忙各的，互相合作，每一个都是不可缺少的，各司其职，各尽其责，相处得也很融洽，我觉得很有收获。

**推荐大学生暑假支教社会实践心得体会范文二**

透过一年电厂专业知识的学习，我们对电厂有了初步的理论认识。为了更好的认识与了解专业知识，并拓展实际的知识面，我们先后在同煤大唐热电厂与大同市二电厂进行了参观实习，并在北岳职业技术学院进行了乌拉山电厂集控模拟仿真实验，透过实习，使我加深了对电厂及其相关行业的了解，并对厂内设备有了必须认识。

在校园老师的精心安排下，我们先之后到了大唐电厂与二电厂，北岳职业技术学院实习。其实，就像电厂的师傅们所讲，这短短的参观也就仅仅是参观而已，谈不上实习，但是就当作参观，也未必不可，而且对我们也会有很大的帮忙。从小到大一向是与课本打交道，这次能直接学习课本以外的知识，当然是不能错过，而且要好好的把握。

第一次来到的就是大唐热电厂，在来电厂之前，厂内师傅向我们简单介绍了一下电厂的基本历史和入厂安全教育。很不巧，我们这个组被分到后夜班，凌晨，我们就以三人一组在各自师傅的带领之下去参观了电厂的各个部分。我和另外两位同学在输煤系统实习观摩。厂内给人的第一感觉就是嘈杂，再就是高大的建筑物，师傅们强调最多的就是安全。对于师傅的介绍，讲解一米外几乎就听不到说什么，很不幸，在厂房内，我没有能靠近，当然也就不知所云，但是还好，经过了嘈杂的厂房后，我们来到了输煤集控室，那里能够说是电厂里面环境的工作场地，没有房外的灰飞烟饶，没有机器的轰轰隆隆，而且没有外面的酷热。在集控室，最引人注意的就是正门对面的一排三台机器，上面布满了红线，红点，还有一些绿色的（我是基本上看不懂的，只能从表面上看看其线路图），据介绍就是控制电厂输煤系统的机器装备等等的流程图。此刻基本上都是自动化了，室中心的几台计算机就是对他进行控制的，而工作人员的人数只需要几个了，只要控制计算机就能够确保机器的正常安全运行，比起原先的旧电厂，此刻的自动化程度大大提高，所以电厂的技术人员越来越少了，当然对他们的要求也是越来越高，直接带来的就是效益的越来越好了。

这一点在大同二电厂也能够鲜明的看得出来，我们在工人师傅的导引之下，穿过了电厂的厂房，其中除了只看到机器设备之外就没有什么其他的，很难看到一个工人，偶尔看到的是几台可控机器，据工人师傅介绍，只需要工人在上面设置好程序就能够不管了，机器的控制全部在集控室能够观测，所以只要电厂运行出了问题，就能够立刻得知，一个电话过去，维修的就立刻过去，使之尽快得到解决。

谈到自动化，我们在二电厂也能够深深的感受到。在汽包制造分厂，汽包的一些辅助制造，比如汽包上面的钻孔，焊接等全部是自动进行，只要技术工人根据制造要求事先设计好程序，然后开动机器即可；在管子分厂，无数支管子的生产，如果仅仅是人为的打磨，那是不可能做到完全一样的，所以当然也利用机器的自动作业，工人只需要注意机器就能够了。对于锅炉，他有一个重要的组成部分就是水冷壁。水冷壁就是由许许多多的管子并排组成，管子之间都是焊之后，这些焊接也是有机器的自动完成，每次并排几只管子，调整好之间的位置，然后就是自动工作了。

此刻火电厂的自动化程度都很高，人员数量必然就会减少，使得对工作的质量就会提高。据了解，火电厂的职工一般是五班三倒或者是四班二倒或者还有其他的，反正就是采用的轮流制度吧，每次只要是上班就是连续8个小时，在集控室工作的就务必严密注视着计算机，确保异常状况的出现能够被立即发觉；对于维修方面的，工作时间有些不同，有一种开玩笑的说法，说维修工个个都患有“电话恐惧症”，只要电话一响，多半认为就是要工作了——电厂某些设备需要维修了，不管是寒冬还是酷暑，不管是白天还是黑夜，都必赶赴现场。当时我们听起来都很惊讶，心底里自然就想以后自己不要从事这种工作了，但是，中国有一句谚语——“我不入地狱，谁入地狱”，如果以后真的是从事这种工作，当然是不会抱怨，更不会推却的了。但是话说回来，此刻的科技如此发达，机器设备哪有那么容易坏掉呢，所以维修工人的状况也不像想象中的那么艰难。总之，在电厂工作的时间概念与一般的有些不同，典型的就是不会按照正常的星期计算，也不会有正常的“黄金周”，人家最闲的时候就是电厂最忙的时候，尽管如此，但是我认为这也没什么的，还不是都在地球上工作。

这次认识实习涉及到电厂的方方面面，当然也不会错过职工薪资方面的问题。对于薪资方面，我没有顾面子，问了一些，但是几位都没有正面回答，但从他们的表情看来（我观察了一下），就应还不错，这也是事实吧，当代的中国正在崛起，经济正在以爆炸式的方式增长，电力就是其中的最根本的基础保障，作为电力的源泉，电厂肯定是扮演着大佬的主角。总之，火电厂给人的总体印象是工作环境不怎样样，工作时间不合大流，工作地点不靠近城市，工作待遇还算不差，对国家的贡献无人能替，还有着巨大的发展！

在整个实习阶段，我感觉在北岳技术学院的收获是的也是最实际的，从二电厂的请的老师很有实力，诙谐幽默，讲的也不错。呵呵，题外话。遗憾的是只有一周的时间。虽然有些东西还是有点不太明白，但从基本上已经明白了火力发电厂的生产过程。

实际上，火力发电厂的生产过程是四个能量形态的转换过程，首先化石燃料（煤）的化学能经过燃烧转变为热能，这个过程在蒸汽锅炉或燃汽机的燃烧室内完成；再是热能转变为机械能，这个过程在蒸汽机或燃汽轮机完成；最后透过发电机将机械能转转成电能。

火力发电厂的原料就是原煤。原煤一般用火车运送到发电厂的储煤场，再用输煤皮带输送到煤斗或筒仓。原煤从煤斗落下由给煤机送入磨煤机磨成煤粉，并同时送入热空气来干燥和输送煤粉。构成的煤粉空气混合物经分离器分离后，合格的煤粉经过排粉机送入输粉管，透过燃烧器喷入锅炉的炉膛中燃烧。燃料燃烧所需要的热空气由送风机送入锅炉的空气预热器中加热，预热后的热空气，经过风道一部分送入磨煤机作干燥以及送粉之外，另一部分直接引至燃烧器进入炉膛。燃烧生成的高温烟气，在引风机的作用下先沿着锅炉的倒“u”形烟道依次流过炉膛，水冷壁管，过热器，省煤器，空气预热器，同时逐步将烟气的热能传给工质以及空气，自身转成低温烟气，经除尘器净化后的烟气由引风机抽出，经烟囱排入大气。如电厂燃用高硫煤，则烟气经脱硫装置的净化后在排入大气。煤燃烧后生成的灰渣，其中大的灰子会因自重从气流中分离出来，沉降到炉膛底部的冷灰斗中构成固态渣，最后由排渣装置排入灰渣沟，再由灰渣泵送到灰渣场。超多的细小的灰粒（飞灰）则随烟气带走，经除尘器分离后也送到灰渣沟。

锅炉给水先进入省煤器预热到接近饱和温度，后经蒸发器受热面加热为饱和蒸汽，再经过热器被加热为过热蒸汽，此蒸汽又称为主蒸汽。经过以上流程，就完了燃料的输送和燃烧、蒸汽的生成燃物（灰、渣、烟气）的处理及排出。由锅炉过热气出来的主蒸汽经过主蒸汽管道进入汽轮机膨胀作功，冲转汽轮机，从而带动发电机发电。从汽轮机排出的乏汽排入凝汽器，在此被凝结冷却成水，此凝结水称为主凝结水。主凝结水透过凝结水泵送入低压加热器，有汽轮机抽出部分蒸汽后再进入除氧器，在其中透过继续加热除去溶于水中的各种气体（主要是氧气）。经化学车间处理后的补给水（软水）与主凝结水汇于除氧器的水箱，成为锅炉的给水，再经过给水泵升压后送往高压加热器，偶汽轮机高压部分抽出必须的蒸汽加热，然后送入锅炉，从而使工质完成一个热力循环。

循环水泵将冷却水（又称循环水）送往凝结器，吸收乏气热量后回到江河，这就构成开式循环冷却水系统。在缺水的地区或离河道较远的电厂。则需要高性能冷却水塔或喷水池等循环水冷设备，从而实现闭式循环冷却水系统。经过以上流程，就完成了蒸汽的热能转换为机械能，电能，以及锅炉给水供应的过程。因此火力发电厂是由炉，机，电三大部分和各自相应的辅助设备及系统组成的复杂的能源转换的动力厂。

火电厂主要由三大设备组成：锅炉，汽轮机和电机。这次的认识实习主要认识的是锅炉与汽轮机。

（1）锅炉

在大唐电厂实习中，我们认识并且初步了解了流化床锅炉，火电厂中锅炉完成就是透过燃烧，把燃料的化学能转换成热能的能量转换过程，锅炉机组的产品就是高温高压的蒸汽。在锅炉机组中的能量转换包括三个过程：燃料的燃烧过程、传热过程和水的汽化过程。燃料和空气中的氧，在锅炉燃烧室中混合，氧化燃烧，生成高温烟气，这个过程就燃烧过程。高温烟气透过锅炉的各个受热面传热，将热能传给锅炉的工质——水。水吸热后汽化转成饱和蒸汽，饱和蒸汽进一步吸热转成高温的过热蒸汽，这就是传热与水的汽化过程。

关于锅炉中使用的水，据老师介绍，电厂中使用的一般是除盐水，实习中认识到，锅炉的给水先进入后自下而上流动，经加热后进入汽包然后就降到水冷壁的下联箱，在进入水冷壁。在水冷壁中部分水转成蒸汽构成汽水混合物。汽水混合物在汽包内分离，其中水继续留在汽包内进行下一轮循环。

锅炉使用的均为煤。是热电厂的原料。在大唐电厂，工人师傅带我们参观了煤沟，我没法形容，远远看过去，根本不能猜出来那就是煤，因为看起来它就是一座墨色的山。电厂对煤也有很高的要求。目前电厂一般采用的是煤粉炉，其原因是煤粉流动性好，可充分燃烧，使用之前，利用热空气喷入炉膛与空气充分混合，在炉内作悬浮燃烧。高新电厂的师兄介绍说煤粉的细度不到头发丝大，主要是为了提高燃烧效率。如今的环境问题突出，严重阻碍了人类的发展，所以在热电厂中，废气物都要经历严格的脱硫后才能排放。

实习期间在电厂中听到最多的关于锅炉方面的当属汽包。几经询问和看教科书，才明白汽包的大致状况。它的主要作用就是将其中的汽水混合物分离，蒸汽从汽包顶部引出，经加热到额定温度后送到汽轮机中做功，而水则继续留在里面进行下一次循环。这就是自然循环锅炉。

在参观电厂的时候，说实话，并没有认识到什么是锅炉，在大唐电厂，只见过待装5号锅炉的水冷壁，简单的说，就是一根根的空心管子吧，又没有成品（都是锅炉的各个部分，没有组合），所以还是没有弄清楚，直到在工大的仿真实验室里，在二电厂老师的解说下才明白那方形的就是，据说有六十多米高，周围有许多水管，也就是水冷壁。锅炉一般是吊着的，这点很多人不明白，如此巨大的东西为何要吊着其实原因很简单，就是为了应付锅炉的热胀冷缩。

（2）汽轮机

实习中在电厂看到汽轮机，就是个庞然大物，在那卧着，里面是什么样貌也没看过。只是在上课的时候老师讲过。首先老师讲到的是叶片，只有三十厘米左右长，宽度也只有十多厘米，当时感觉很小，很不可思议，这么大的电厂怎样会是如此小的叶片，与我想象中的比起来小得多（我想象中的至少有一米多长），中间缠着钢铁的东西，中间的钢铁还有六个对称的槽，很自然，这就是转子了，听另外一个解释，六个槽就是为了绕线圈用的，共三组，在定子中间飞速旋转，作为导线切割磁感线而发电，这个原理很简单，从初中学到高中再学到了大学，此刻总算学到了实际。下一个就是定子了，定子很大，直径差不多三米，外面很光滑，里面是密密麻麻的小小的片状东西，听说就是磁铁，外面还有些玻璃窗，就是供观察或维修的吧。

这次实习认识到了许许多多的实践知识，第一次直接应对电厂极其相关行业的制造厂，了解了火电厂的大致状况。在当今的这个经济迅猛发展中的中国，电力有着起不可动摇的地位。而随着知识经济的到来，科学技术日新月异，给各个方面都带来了巨大的变化与发展，当然也包括热力发电厂。仅就同煤大唐电厂与大同二电厂及正在建设的同煤塔山电厂的装机容量相比而言，相差巨大，发展大容量的机组正成为一种趋势，这样才能更好的利用资源，并且满足人们日益增长的用电需要。

**推荐大学生暑假支教社会实践心得体会范文三**

时光荏苒，我的实习即将结束，丰富了我的学习生活，也学到了很多书本上无法体会的知识。通过实习，我感受了很多，获得了很多新的认识，也对很多问题进行了深入的思考。以后我会是社会的一员，我的责任会越来越重。我是一家外贸公司的实习生。我在公司的主要工作是学习设计和经营业务，开发一些新客户，维护老客户。

时间:从20xx到20xx。

地点:xx公司

实习的目的

1.通过这次实习，我可以从理论层面上升到实践层面，更好的实现理论与实践的结合，为以后的工作和学习打下初步的认识。

2.通过这次实习，我能切身感受到一个学生向专业转变的过程。

3.通过这次实践，我可以从我的毕业论文中吸取教训。

(2)实习任务

熟悉外贸业务流程，熟练操作网上业务平台，能通过电子邮件和电话联系国外客户，书本知识和实际操作完美结合，努力完成公司下达的任务，最好通过接单为公司创造利润。

严格遵守实习纪律，积极参加各种实习，不无故参加实习，不迟到不早退，在实习过程中积极思考和提问；实习过程中做实习笔记；实习期间，尽量做到最好，不要做任何有损大学生和学校形象的事情。

以实习为主要任务，参加公司组织的培训。

xx电子有限公司成立于20xx年，经营来自世界各地著名品牌制造商的集成电路和其他电子元件。产品广泛应用于民用、工业、军事等不同领域；总部设在xx，在xx、xx等城市设有直属分公司。xx公司拥有专业的销售人员和优秀的工程技术专家，在快速响应客户咨询和提供优质交付服务的基础上，始终为客户提供与应用需求最紧密结合的解决方案，从而降低客户的开发和应用成本，使xx公司和客户能够互利共赢地共同成长。“诚实守信，质量第一，价格合理，交货快捷”，“实力雄厚，资源丰富，库存真实”我们的目标:成为中国电子元器件的第一供应商。

x月的x日，我开始了x个月的实习。本次实习主要是现场生产实习，生产实习是学习的重要组成部分。通过这次实习，我学到了很多课本上学不到的知识，让我对外贸业务流程、自营等知识有了更深的了解。

(1)客户询价:一般客户下单前会有相关的订单询价，让业务部门了解一些细节。

(二)报价:营业部应及时回复客户的询价，确定商品的名称、型号、生产厂家、数量、交货期、付款方式、包装规格、柜型等。，并且执行发票应向客户进行正式报价。

(3)领单:经过协商，收到客户的正式订单后进行订单采购。

(4)下生产订单:收到客户订单确认后，为工厂下订单，安排生产计划。

(5)业务审批:业务部门接到订单后，首先编制业务审批表。根据“出口合同审核表”，如实填写项目，尽可能列出各种预计费用。对于合同批准，应附上客户订单和工厂采购合同的传真副本。审批表应由业务员签字，部门经理批准，再报管理部批准后实施。如果金额较大，或者有预付款、佣金等条款，必须经公司总经理批准。合同批准后，制作销售订单，提交给部门流程人员跟进。

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！