# 专业实习心得总结

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-01-12

*专业实习心得总结模板7篇总结是事后对某一阶段的学习、工作或其完成情况加以回顾和分析的一种书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，让我们一起来学习写总结吧。那么专业实习总结应该包括什么内容呢？以下是小编整理的专...*

专业实习心得总结模板7篇

总结是事后对某一阶段的学习、工作或其完成情况加以回顾和分析的一种书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，让我们一起来学习写总结吧。那么专业实习总结应该包括什么内容呢？以下是小编整理的专业实习心得总结，欢迎大家借鉴与参考!

**专业实习心得总结篇1**

我实习的单位是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_学院，这是一所由\_\_\_\_市教委、\_\_\_\_(集团)公司与德国\_\_\_\_基金会合作的一所探索、实践德国“双元制”职业教育模式的全日制中等专业学校。我在学校里主要是负责校园内网的管理，其涉及到校园网网站的正常登陆和访问，校园内各系部主机是否正常互联，有无被病毒感染、传播。使得校园网内的计算机能够正常运行，做好校园网的管理和维护工作。

从学生到实习工程师，短短几个月的工作过程使我受益匪浅。不仅是在专业知识方面，最主要是在为人处事方面。社会在加速度地发生变化，对人才的要求也越来越高，要用发展的眼光看问题，得不断提高思想认识，完善自己。作为一名IT从业者，所受的社会压力将比其他行业更加沉重，要学会创新求变，以适应社会的需要。在单位里，小到计算机的组装维修，大到服务器的维护与测试，都需要一个人独立完成。可以说，近3个月的工作使我成长了不少，从中有不少感悟，下面就是我的一点心得：

第一是要真诚：

你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去网络中心实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道老师怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么呢等等吧！踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“老师早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就 和 老师们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了老师的信任。他们把我当朋友也愿意指导我，愿意分配给我任务。

第二是沟通：

要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟老师有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到网络中心，老师并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做那些工作，不清楚你想了解的知识，所以跟老师很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可缺少的钥匙。通过沟通了解，老师我我有了大体了解，边有针对性的教我一些知识，我对网络部线，电脑硬件安装，网络故障排除，工作原理应用比叫感兴趣，所以老师就让我独立的完成校内大小部门的网络检修与电脑故障排除工作。如秘书处的办公室内局域网的组件，中心服务机房的服务器监测等，直接或间接保证了校园网的正常运行和使用，在这方面的工作中，真正学到了计算机教科书上所没有或者真正用到了课本上的知识，巩固了旧知识，掌握了新知识，甚至在实践中推翻了书本上旧有的不合实际的知识，这才真正体现了知识的真正价值，学以致用。

第三是激情与耐心：

激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在中心时，老师就跟我说，想做电脑网络这一块，激情与耐心必不可少，在产品更新方面，这一行业就像做新闻工作，补断的更新，这就需要你有激情，耐心的去不断的学习，提高自己的专业水平。在一些具体的工作当中也是这样的： 记得刚来学校实习的时候老师安排我去综合部安装win98操作系统，我本想对我来说是非常简单的事，可没想到出现了很多问题，开始是硬件问题：光驱不能用使我在一开始安装系统时就出现了急躁的情绪，然后顺利解决后，98系统的驱动问题又让我大伤脑筋！从一开始的USB驱动慢慢的安装，再通过硬件监测软件查看硬件型号，到最后把系统安装成功，用了整整两天的时间， 通过自己的捉摸，调试，自此，我算是真正的搞明白的计算机的硬件安装，维护和更新，接着我又进行了各种计算机操作系统的反复安装调试，一遍又一遍的调试安装，自然有些烦，但我用我的热情耐心克服这些困难，问老师，查资料，一个个问题迎刃而解，自己在这方面的知识得到了充实。这些在平常的书本上仅仅是获得感性的认识在这里真的实践了，才算是真正的掌握了，也让我认识到了自己的不足，告诫自己，不管做什么，切忌眼高手低，要 善于钻研 。还有我感触比较深的就是 查看 log 日志记录，因为服务器的维护是复杂又艰辛的，既要保障物理安全又要保证系统安全，这就需要通过查询 log 日志记录，每一分钟的服务器状况都有 log 日志记录，而且它一是数据量大、二是有大量无用信息，所以查看 log 使非常“痛苦”的事情。像这些工作我熬深深地感觉到每有激情与耐心是做不好的。

第四是细心负责和基本的专业素养：

细心负责是做好每一件事情所必备的基本素质，基本的专业素养是前提。实习期间，我承担了 ftp 服务器的管理工作和 校内信息服务的日常检测工作，这同专业的发展方向是极其吻合的。 ftp 服务带有自身的特殊性，用户可以在其中发布各种文档包括文本、声音、视频、多媒体等，对 ftp 的管理就要有极好的电脑知识尤其要对文件路径十分了解，还要有信息归纳的能力，将校内用户上传的文档分门别类的放在不同的文件夹中，这也是作为我门专业学生应当具有的基本能力之一，在 ftp 管理的过程中，我深刻的感受到了作为信息管理者和发布者是非辨别和政治敏感的重要，用户上传的文档是未经许可和身份认证的，所以在 ftp 服务权限中对上传文件夹（ up ）做了只能上传而不能随意下载的处理，而管理员的职责是将 up 文件夹中的文档作初步审查，审查包括文档中是否包含反政府---的信息、是否包含不健康信息、是否倡导了不健康不科学的生活方式和态度等各个方面。所以说要做好这些事情，不细心负责，没有基本的.专业素养，是很容易出现漏洞的。

第五是“主动出击”：

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在中心服务器机房的时候，我会主动的打扫卫生，主动地帮老师做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间， 向老师请教问题，跟老师像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就 和 老师走的更近，在实习当中，，老师就会更愿意更多的指导我。获得更大的收获。 记得当时经济学院反映网络不同，我就自高奋勇，去进行检修，等网络接通的时候，我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了老师的认可。

第六是 讲究条理：

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是从小爸爸给我的忠告。在网络中心日常的文件材料很多，这就需要很有条理的去整理好，以免用的时候翻箱倒柜的去找，耽搁时间，浪费精力，误了事情。所以主任的桌子上总是收拾得井井有条。这一点对我感触很深，同时让我联想到在一本书上看到这么一个故事，一位在美国电视领域颇有成就的美籍华人当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。他说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。所以说：养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

整个的实习过程是紧张而愉快的，我得工作态度和成效已得到了领导和同事们的一致称赞。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在工作中取得新的突破。

**专业实习心得总结篇2**

开心辛苦的实习结束了。这学期我们成功完成了从学生到老师的角色转换。这几个月来，在教案的准备和编写、班级的安排、课时的掌握等方面都取得了很大的进步。一个学期，我感触良多。实习情况总结如下：

第一，听课

实习两周后，开始听课。在讲课过程中，我发现每一个听课的老师都认真记笔记。作为一名实习生，我应该努力学习。听了一节课，认真听了老师讲的内容，认真思考和评价了老师讲课的每一个环节，写下了自己的收获和见解。虽然之前有听课的经历，但是没有认真分析。现在我发现，我们能从一堂课上学到那么多东西，无论是教材的处理，教学方法，与学生的交流等等。让我受益匪浅。从每节课，我都总结了我的经验，并将其转化为自己的知识。不管这门课是好是坏，都有值得学习的地方。

第二，阶级

相信第一节课大家都很紧张，我也不例外。上课前我一直看教材怕忘词，一直检查上课用的教学工具，反复实验。最后，我走上讲台，开始了我的第一堂课。刚开始的时候我的紧张让我失去了教学，但是同学们配合我，积极回答我的问题。我慢慢冷静下来，按照我的计划顺利地进行了上课。就这样，在愉快的气氛中，我成功的上完了第一节课。下课后，我立即请导师讨论。一开始老师肯定了我的教学方法，让我很开心。同时老师也给出了很多中肯的意见，指出了我在上课过程中的一些错误和不足，以及一些需要注意的地方。老师的意见和建议使我能够立即调整教学思路，及时修改教学计划，提高教学质量。每节课结束后，我都会反思自己做得好的地方和做得不好的地方，并一一记录下来，供以后的课参考。

**专业实习心得总结篇3**

本人于20\_\_年3月至20\_\_年5月期间参加并顺利完成了山西省政府及德国北威州政府组织的德语学习及赴德研修培训实习项目。在德期间，参加了为期一个月的理论学习，然后进行了为期5个月的现场专业实习。通过学习，无论从业务技术、理论水平，还是人生观、价值观，对个人的素质的提高从许多方面都起到了积极的作用，特别是在当今的市场经济快速发展的潮流中，增强了个人的搏击力、竞争力，对本人的一生将受益匪浅。

一、在理论学习方面，通过一系列的理论学习，基本了解了德国企业在生产管理与开发、产品的质量监控、人才的培养及使用、员工的价值及体现、企业的团体合作精神、生产安全的管理及意识形态等很多方面的知识。

特别是在人才培养及使用方面，很值得我们学习探讨。企业的目标是利润，但人才是一个企业赖以生存和发展的动力及源泉，是提升企业自身竞争力的核心力，只有重视及尊重人才，企业才有希望和发展，才有凝聚力及向心力，才能稳足于国内及国际市场。另外，在企业生产安全的管理及意识形态方面也需要我们不断学习，一个企业的资金投入在安全方面占有的比例越高，说明越重视安全及人的生命价值，员工在安全的环境工作，才能创造更大的效益，同时，员工在生产过程中重视自身的安全，是对自身负责，也是对企业负责，只有二者相辅相成，企业才能稳步发展，员工的自身安全也就能得到真正保障。

二、在专业实习方面，先后在煤矿主要生产部门即安全部门、生产部门、通风部门、测量部门、机电部门、掘进部门、员工培训部门等部门进行了5个月的现场实习，开阔了眼界，增长了专业知识，理论及业务素质得到了很大的提高。

我在德国无烟煤公司下的一个（Bergwerk Auguste Vicktoria）八月胜利煤矿实习，该煤矿20\_\_年产量约3百万吨，职工3千人；采用立井开采，目前回采水平有两个，5水平（-985m）和6水平（-1150m），煤层厚度分别为2m及1.3m,地温及地压比较高。地面设有洗煤厂，其洗煤能力为1800吨/小时，洗煤方法为跳汰+浮选的混合工艺流程。其生产组织基本为“三八制”，星期六及星期日为法定休息日，不生产，一般作为设备大修及更换时间。

安全部门作为该煤矿的一个重要部门，下设有职工工伤管理、矿井火灾管理、矿井防尘管理、矿井井下环境保护管理及职工违章管理等职能分支。职工工伤管理部门主要工作是统计井下职工工伤情况及分析原因，提出防范措施，今后如何避免等。矿井火灾管理主要是对井下可能存在火灾区域及易燃点进行监控，一旦发生火灾，灭火装置自动启动，同时网络系统向地面发出信号，从而及时组织人员进行扑救。防尘部门主要是控制生产过程中产生的粉尘、煤尘，通过采用湿式打眼、转载点喷雾、支架喷雾、机组及刨煤机内设喷雾等控制煤尘的产生。井下环保部门主要是监管防止地下水的污染，一切油脂耗品集中堆放，废品统一上井，从而在源头上控制了开采过程中对地下水的污染。

生产部门分管全矿的井下生产计划及生产管理，是该矿的生产牵头部门，也是确定生产衔接的主导部门。该矿正常生产中有5个工作面，三个工作面正常生产，两个接替工作面，工作面长度一般为350~450m，采用后退式开采，顶板自由垮落，巷道基本为沿空充填留巷，回采巷道一般利用两次，然后甩至老塘，巷道支护金属棚不再回收，这一点让人无法理解，德方解释为回收人工费大于支护材料费。2米厚的煤层采用采煤机回采，1.3米厚的煤层采用剥煤机回采，通过地面电脑控制，工作面设备实现了割煤设备自动运行、自动顶溜，自动移架，可实现无人回采工作面。由于煤层埋深较大（1110米），回采过程中，两巷底板鼓起很严重，有时高达1.5米以上，不得不用挖掘机进行拉底；同时巷道支护也存在一定的变形，有时需翻修，可见其地质条件并不优越。因此，在回采过程中，一定强度的劳动量还是存在的。值得一提的是，由于井下投入了较多且先进的采煤设备，优良的质量延长了使用周期，减轻工人劳动强度的同时，也提高了工人的人身安全。

通风部门主管全矿的通风及排水工作，虽然煤层瓦斯含量很低，但是按高瓦斯条件进行管理，可见其重视程度。所用的专用测瓦斯装置可同时检测四种气体：CO、CO2、CH4、O2，非常方便可靠，在井下所有检测点全部实现有线网络控制，输入系统，所有检测点的各种数据十分详尽齐全。瓦斯工的主要工作是校对及更换检测设备。矿井很重视排水，所有积水点挖有水坑并安设水泵，少量积水处水泵是风动的，然后汇入主要排水管，在井底电动大功率水泵将水仓水排至地面。排水点水泵无人看管，可实现自动排水，自动停泵，非常方便，节省了劳动力，在这方面国内矿井需进行借鉴其经验。

测量部门是矿井不可缺少的重要职能部门，其主要职能为巷道掘井过程中的走向控制，巷道掘井进尺的检测及回采工作面的进度控制。在巷道掘进控制上，巷道送线采用先进的激光技术，同时辅助人工的适时调整，从而最大限度地减少偏差，提高了巷道的有效利用率。

机电部门是矿井机电设备的管理部门，现代化的矿井需要大量的质量好的先进的设备，所有的机电设备需在生产过程中检验，不断改进及提高。井下无论是工作面还是掘进头，都使用着比国内更多的更先进的设备，而且很多设备实现了自

动化、电脑控制化，在提高生产效率的同时也提高了作业环境的安全性，保护了职工的人身安全。有投入才有安全，这点需我们学习及借鉴。

掘进部门职能履行的好坏关系到一个矿井的正常接续，工艺是否先进，是否按职工正规循环作业，直接影响掘进速度及质量，从而要求掘进部门不断改进作业工艺及优化生产组织。该矿井有较多的掘进队组，同样也有较多的掘进面，工艺一般采用炮掘和机掘，但炮掘得比例较大，有约80%以上的头面为炮掘，因为少占用一些设备，同时也因为其灵活性。由于地压较大，因此采用了较大的巷道断面，毛断面有时达30m2以上，巷道支护一般为U型钢、锚杆、网、壁后水泥充填形式。其炮掘的速度并不慢，月平均可达140米，比国内快一半。机掘月进度一般在200米以上，而工作日为23天，可见其速度之快。因此，没有理由不相信，有投入才有效率，矿井才得以正常接替、正常生产。

职工培训部门是每一个员工上岗前必须接受的岗前教育及专业技能培训的一个重要部门，每一员工从开始参加职业培训到正式参加工作需3年半的时间，前三年学习理论课程，理论考试合格后参加为期半年的现场实习，然后再进行实习考试，合格者方可录用并成为正式的员工。德国的职业培训是全球最好的，当然员工的素质也是最佳的。在培训中心，一切理论教育都与实际相结合，同时注重员工的动手实际操作能力，通过对地面全套的井下模拟设施进行操作，从而增强理性认识，提高动手能力；另一方面，这里的职业培训又是全方位的，每个员工必须一专多能，在会操作的同时，又会熟练处理设备故障。所以我们常看到员工在调换工作部门后，很快便能适应工作。较完善的培训系统不仅对企业有益，可提高劳动效率，增加效益，而且也是对员工的安全负责，良好的素质和熟练的操作技能无疑提高了工作的`安全性，一定程度上避免了事故的发生。

三、其它方面。

感触最深的便是德国员工的敬业精神。每一个员工都是兢兢业业，热爱自己的企业，热爱自己的工作，每一项工作都做到精益求精，每一件产品都追求完美，这正是为什么德国产品质量过硬的原因之一。规则和秩序也让我感触颇深，德国有较多的交通工具，但其却很少发生交通事故；室外有较多的自动化设施，也很少遭到破坏；较高的国民素质，无疑使得这个国家的公民更遵守规则和秩序；社会治安的稳定和人与自然的和谐发展，使他更具有魅力和凝聚力。中华民族的觉醒和复兴，我们所需要的正是这种素质及精神。

两年的学习及实习已经结束，但自我的感觉一切又如新的起始，羽翼已渐渐丰满，正蓄势而发，时刻准备着为潞安大集团的发展、煤炭事业的振兴而奉献自己的力量！

赴 德 研 修 报 告

潞安集团王庄矿 王 睿20\_\_年5月

尊敬的领导：

我叫王睿，是潞安矿业集团公司王庄矿的职工，所学专业采矿工程，毕业于辽宁工程技术大学(原阜新矿业学院)，1996年参加工作。20\_\_年我参加了我省第一批赴德研修生的选拔，经过初试、英语笔试和德方面试的选拔，幸运地成为第一批24名赴德研修生的一员。经过7个月的德语强化，于20\_\_年12月开始了在德国为期半年的研修。经过半年来在德的学习生活经历，受益非浅。现将学习体会总结汇报如下：

一、日程安排和内容

1 管理基础知识培训

地点：多特蒙得（Dortmund）

时间：5周

负责机构：鲁尔培训中心（RAG-Bildung）

工作语言：德语

内容：全面介绍了德国企业管理的先进经验，主要包括公司的组织和结构、市场营销、经济理论、质量管理、人力资源管理、工作安全管理等，还针对我们具体的实习内容做了关于纂写工作报告、相应的工具软件（PowerPoint等）的讲座。

2 专业实习

地点：德国硬煤集团普罗斯帕—哈尼尔矿(Bergwerk Prosper-Haniel bei DSK)

时间：20周近5个月

内容：对德国煤矿企业进行全方位的认识，从自己的专业出发，重点放在井下现场的生产管理和技术管理。

3 其他

在此期间，由本人申请，德国合作方InWent公司还安排我参加了两次博览会（能源、水处理）和两次关于能源和环保问题的专题讲座。同时还参观了多个博物馆，包括德国最大的矿业博物馆、安全技术博物馆、文化艺术博物馆等。还有针对性地拜访和参观了一些德国企业，其中的DBT公司、CFT公司等已经和我们开始了合作。

二、心得体会

因为开采成本高，德国的煤炭工业正处于持续地萎缩中，目前全国不超过10座矿井，产量仅3000万吨。但德国煤矿的技术水平是相当高的，以其强大的工业基础做后盾，在设备水平、开采技术、支护技术、矿压规律的研究等方面都有独到之处，值得我们学习的地方也很多。

在矿实习期间，经我要求，矿方安排我对全矿所有生产单位进行1~2周的见习，包括地测、安全、通风、掘进、安装、回收、机电、后勤、运输、计划、培训、地面辅助、选煤厂等部门，最后也是最主要的就是和我专业联系紧密的生产部门，进行了长达两月的见习。实习期间，深入井下现场80余次，收集研读各种资料12公斤以上，可以说真正了解了德国煤矿的生产运营情况，结合我们国家煤炭工业现状，从中得出一定的体会，相信在我今后的工作中会有相当大的促进作用。

1、掘进工作面

全矿都是U钢支护拱形巷道，断面多在20m2以上，顺槽巷道复用一次，大巷保护煤柱一般100m左右。

1.1从我的观点看，他们的优势在于:

1.1.1设备先进，自动化程度高

该矿井下掘锚一体化机已经用了好久了，操作空间很宽敞，喷雾效果不错，

降尘器也很起作用，我亲眼看见前面割煤（岩），就在掘进机旁边就有人在吃面包。而且可以遥控操作，人离窝头7、8米远，安全和防尘都可以取得很好的效果。工况监测显示屏可以看到截割曲线和一些技术参数，便于操作工控制机器。完成割煤后，每帮打三根前探锚杆（塑料材质）做临时支护，然后挂网打锚杆；滞后30m架U钢，紧靠棚子再加一层钢筋做的网，用混凝土充填后成巷。锚杆钻机就在掘进机上，很大的一个平台，割煤后炮头落下，钻机平台前移。前部有两台钻机，一侧一台，可以打12米远，干起来是又快又好。我们也可以考虑上这种设备，但其约3000万元的价格太高，而且我们的巷道断面不够大，真上的话问题也不少。

1.1.2支护强度大

巷道支护有三个层次，锚网、U型钢棚以及300mm以上的水泥灌浆。一般巷道800mm一架棚，30多根锚杆，全长锚固，锚杆长2.5m，直径29mm或更大，锚固力15吨。顶板不太好的巷道，用的是40.5mm直径的锚杆，间排距都是500mm，非常密。

1.1.3材料运输非常方便

成巷到哪儿，单轨吊到哪儿，离窝头只不过是几十米。巷道又宽，材料全在巷帮堆放，巷道中间是吊挂皮带，另一侧是直径一米多的风筒，落地布置。

1.1.4安全条件好，劳动保护比较好。

1.1.5测量精度高

他们掘巷是两头开口，中间会合，20\_\_多米长的巷道通常只有几十个毫米的误差。

1.2我感觉有问题的地方是：

1.2.1工程质量检查不严，要是按我们的标准，外露长、贴面、间排距、初撑力什么的一项项查，估计不合格会很多。还有就是成型太差，不过将来成巷就看不出来了。

1.2.2成本太高

普通锚杆11欧元一根，40.5mm直径的锚杆50多欧元，我现场看过的一条巷道每米成本达3000~4000欧元。折合人民币3~4万，而且所有材料都不回收，全是一次性投入。

1.2.3国内抓的质量标准化和文明生产这儿搞得不太好，作业现场通常比较乱。

1.2.4顶帮支护强度虽大，但底鼓比较严重，经常需要处理，尤其是复用巷道。

2、辅助运输

辅助运输基本以单轨吊为主，一个采区还用矿车，机车是柴油驱动；装料主要用窄轨矿车（585mm轨距），6m多宽的巷道铺这么窄的轨道，不太合理。运输距离从井底车场到工作面20\_\_~4000m不等，井筒深1009m，双层罐，1.5分钟提升一罐。一般情况下2天料到现场，急件6小时。

3、其他

3.1安装回收

特点有：

1)支护强度大，效果好，安全系数高。

2)回出架后打起木点柱，全巷做喷浆处理，另一侧（采空侧）约3m注满混凝土。

3)支架回到运巷出口转单轨吊，很方便。

4)可以实现支架不上井检修,在巷帮和往前一段空巷（已封闭，打一立眼通风）腾开场地就地检修支架（巷道确实是够大），然后转运下一个面。

5)回收现场留有回风断面，不存在通风问题。

6)两组架做掩护，每回收一组，两组架前移护顶，后面开始注浆、打柱、喷浆等工作。

不足之处：

1)工序多，用人不少。

2)四六制组织，每班4组，每天回收16组支架，以如此先进的设备，速度不算快。

3)现场比较乱，没有禁区、警告等，人员走动、工作比较随意。

3.2通风和瓦斯抽放

该矿在9号井口布置了抽瓦斯泵和主要通风机。瓦斯泵共4台，功率各为250KW，通过水的作用把井下抽上来的瓦斯（浓度42%左右）净化，然后通过一个汽水分离装置，瓦斯气去发电机组，水则循环使用。顺着瓦斯管路来到一个发电机组，电缆埋在地下，发电产生的热水就近供应暖气和澡堂使用，这种模块化的发电机组共有8台。

3.3井下降温

该矿开采深度深，地温很高，将作业现场的温度控制在一定范围是一个重要课题。地面布置有制冷车间，井下上来的水温度大约24度，经过两台制冷机降温到4度，然后再送到井下。输送冷却水的管道是双层钢管，中间有约50mm厚的隔热层。井筒底也有类似设备，而且工作面也安有小型的制冷机。

3.4其他

巷道除尘方面，使用一种加了药剂的水，喷了之后煤粉确实粘在一起不再在空气中飞扬。一些临时型、辅助型的工作也有他们的特点，各种小型机械适应性很好，工艺也和国内有所不同。地表沉陷的控制做得相当好，这说明他们相关领域的研究有相当水平。

三、总结

经过长时间的准备，结合自己的体会，在整个研修工作结束的时候，我选择了矿井支护作为自己的研修论文的主题。我的题目是：《德国煤矿井下支护技术研究》，从采煤、掘进、安装回收、特殊情况下的支护等方面介绍了德国煤矿的经验，(范围先生网)并和国内相关领域进行对比，吸取其先进、合理的部分，对我们今后工作中改进和提高矿井支护水平、实现本质安全型矿井提出了一些建议。

在德学习和生活的六个月，给了我们一个难得的机会近距离地观察这个发达国家的机会。对德国和德国人都留下了深刻的印象，德国企业的管理理念、经营方式、德国政府的产业政策、德国先进的基础设施、德国的市场环境、德国的优质工业产品、德国人的严谨作风、德国人的环保意识和做法……作为中国的友谊使者，我们处处谨言慎行，注意自身形象，也给他们留下了很好的印象。基本上达到了开眼界、长见识、学技术、交朋友的目的，圆满地完成了省里和公司交给我们的任务。

**专业实习心得总结篇4**

20\_\_年1月3日我们公共事业专业的全体同学来到了位于\_\_的\_\_500kv变电站。来到\_\_变电站，远远地看到有两路高压铁塔线路从远处通向变电站。一进大门，院里的两台巨型变压器映入眼帘。所长对我们进行了安全教育后开始带领我们参观几个重要的场所----如外部变压设备、高压间和主控制室等。外部变压设备分为主变压设备和备用变压设备。备用变压设备在主线路发生故障或设备检修时启用，增加工作效率。为了防止发电站出现问题产生停电的事情发生。该变电站采取了双发电站送电措施。由于来自两个不同的发电厂通过两路线路独立地向变电站供电。正常工作时，变电站使用其中的一路电源，另一路电是在正在使用的线路出现断电的情况下启用。外部高压电进入变电站后，通过隔离开关、电压互感器，以及电流互感器最后接入变压器输入端。ab两个送电线正常工作时，a线路通过隔离开关接向a变压器，当a变压器出现故障时，可将a线路接向b变压器，也可以由b线路给a变压器或b变压器供电，以保证铁路能够正常运行。电压互感器用于对供电电压进行测量，电流互感器用于对供电电流的测量，两者配合使用可以计量电度。

变压器能够将外面的500kv高压电转换为机车所需的110kv的低压电。由于变压器的电压很高，功率又很大，所以变压器产生的热量很大，如何降低变压器的温度保证其正常工作至关重要。为了降低温度，每台变压器上都装有很多散热片，当主体温度超过55摄氏度时，散热器低部风扇自动启动，85摄氏度自动跳闸，说明线路发生故障，起温度保护作用。为了防止线路短路，变压器的主体中充满了25#油，在主体上面装有一个油枕，可随时向主体中供油，补充消耗。瓦斯计电器用来防止主体内产生的瓦斯气体过多及时向管理员报警，防止变压器损坏。

接着，我们又来到了高压间。高压间又明确分为输入端和馈出端。内部设备由许多铁栏分隔，里面的好多设备都是进口的，自动送电，跳闸保护，十年都未出故障。在主控制室内，有两名技术人员随时监视着主控制设备各仪器仪表的工作状态，主控制设备体积庞大，功能完善，具有故障显示，故障分析，自动保护等众多功能，给管理操作带来很大便利。当跳闸时，绿灯会闪，同时铃响，进行报警。当铁路上线路发生断路时，可以在主控面板的显示器上显出断电点距变电站的距离，从而为及时维修提供方便。最后我们总览了整个变电站的结构及工作状态，对其有了更直观清晰的了解。

接着我们跟随所长来到会议室，他给我们讲解了云田变电站的运行过程和一些基本的模式。

一般情况下，电经过输电线路到达500千伏变电站后，通过变压器转化为220千伏等级，输送到220千伏变电站后，再通过变压器转化为110千伏等级，通过110千伏变电站再次降压，最后通过街头常见的变压器转化为居民用电，此时电压已经降到了220伏。

再接着来到主控室，其中包括微机监控系统、电力系统通信系统、变电站管理系统。梦山变的主控室有六台计算机组成：视频视频监控系统机、故障录波系统、监控后台、监控后台、五防系统，以上的都是由我国电气业较先进的南瑞集团的产品，可以说都是国内最先进的技术。在主控室里对整个变电站的运行进行监视，通过计算机技术对故障进行预警、分析、排除，控制及安全操作闭锁，显示和制表打印，时间顺序记录，事故追忆，信息的远传，运行、操作、事故处理指导，人机联系，运行的技术管理，自诊断、自恢复和自动切换。

**专业实习心得总结篇5**

通过这次实习，除了让我对农业银行的基础业务有了一定的了解，能够进行基础操作外，感觉在其他方面也收获了不少。作为一个一直生活在简单的大学校园里的人，这次毕业实习无疑为我步入社会之前提供了一个平台，也为我以后步入社会打下了基础。

首先，我觉得学校和事业单位的一个很大的区别就是，进入社会后一定要有很强的责任感。在工作中，一定要有强烈的责任感，对自己的岗位负责，对自己处理的业务负责。当天该做的工作没有完成，工作人员必须加班；再者，在工作中需要经常问自己的态度，要小心，不要有任何疏忽。如果钱不小心弄错了，无法追回，代理人也必须负责赔偿。

其次，我觉得工作之余，大家一定要坚持自己的职业道德，努力提高自己的职业素质。俗话说，要做好一份工作，必须了解一份工作的规章制度。关于这一点，我有实习单位同事的深刻理解。比如有些企业需要身份证件。客户虽然可能是认识的人，但也会要求对方出示证件。对方有一些抱怨的时候，总是耐心的解释为什么一定要这样做。现在银行和服务业差不多，所以工作人员的工作态度特别重要，我亲身经历过。实习结束，基本的业务流程差不多掌握了，所以偶尔会指导老师让我在业余时间工作。没想到，看似简单的业务处理，当你实际在工作的时候，却有那么多细节需要注意。比如对待客户的态度，首先要用敬语，比如“你好，请签名，请慢慢走”；其次，你在给客户传递信息的时候，一定要站起来，双手拿起放下。最后，你必须耐心地回答客户的一些问题和询问。这让我意识到，真正的工作需要的是我们严谨细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上发展。

最后，我觉得实习两个月，学历不是最重要的。在实际工作中，个人的专业能力、沟通能力和积极的态度受到单位和企业的高度重视。同时，我也深受感动，大学课本上学的东西永远只是理论，只有理论联系实际，才能提高工作效率。我相信我会更加努力的学习，让自己的专业知识和技能更加强大，努力在毕业后以新的面貌面对社会的挑战。

**专业实习心得总结篇6**

一、实习目的

社会工作专业是指社会(政府或社会团体)以物质精神和服务等方式对那些因外部、自身和结构性原因不能依靠自己的力量进入正常的社会生活的个人与群体提供帮助，使他们回复社会生活能力，协调社会互动关系，提高社会生活质量，增强社会福祉的专业方法。社会工作是一门实践性很强的专业，所以深入社会，把理论运用到实践中成为本专业的重要课程之一。本次实习的目的有：

1、了解儿童福利院的组织结构

2、深入学龄儿童中了解他们的生存状况

3、巩固理论知识，锻炼实际工作能力，增强了社会工作的兴趣和热情

二、实习单位介绍

哈尔滨儿童福利院\_\_年建院，主要收养了一些生理残疾、孤儿等失依儿童，并采取家庭寄养等社会化的方式，接纳了许多失依儿童，给予他们生活以及教育帮助。目前，其中儿童总数：170名。残疾儿童：80名年龄段分别为：0-2岁，50名;8-17岁，35名;3-7岁，80多名，其中8-17岁为学龄儿童，3个高中生，十几个初中生，其余的为小学生。我的工作主要是在教育科室，针对小学和初中的学生进行学习辅导，批改作业，与他们聊天等，偶尔会接触学前儿童，其余时间便是整理图书。本文的报告主要围绕与孩子们的工作展开。

三、实习内容与个人工作总结报告

我原本是带着疑惑与好奇来到儿童福利院的，因为我们经历了一系列的程序才如愿以偿地进入这个“神秘”的地方。体检，门卫的质问，登记，会议室的等待，甚至是在真正开始工作时才遇见院里的孩子，这让我不由得对传说中的福利院心起疑惑。我也原本以为那些儿童会有我想像中怪异。

当是，我所经历的，却颠覆了我的一切。福利院工作人员给我们一些简单的要求，不要打听他们的身世，为院里的工作保密。他们之中有一些是先天残疾的孩子。有肢残、侏儒、皮肤并视听障碍、发音不请，智力发育不全等原因，幼时被父母遗弃，或者失去监护的失依儿童，生命以这种形式出现，让我们去了解这个非正常社会化的孩子群体的生存状况与精神生活。我最先接触了是四五左右岁的学前儿童，学前儿童分为小中大班，较多的时间还是和学龄的儿童的接触。在十天的实习中，我把他们的特点主要归纳为以下三点：

1、院里的孤独与梦想

因为孩子很多，院方的管理人员往往没有能够叫出他们各自的名字，特别是对于那些内向而不愿交往的孩子。我不想他们成为无名氏，所以我见他们的第一天，在课程过后，我先告诉他们我的姓名，电话号码，然后让他们在一张纸上写下自己的名字，第二天我就能够记住他们了，我想这是对他们人格的尊重吧!也是和他们进一步接触的方式吧!福利院是一种封闭式的管理，除了学校上课的时间，他们便是呆在院里，很少出门，偶尔有大孩子去打篮球，他们很少有机会接触外面的世界。他们在福利院，一般情况下是断然不准出去的?我问过他们，他们说偶尔有机会带他们出去玩，大一点的孩子对哈尔滨还是很熟悉的。我们发现他们的理想也是缤纷漂亮的，我问过他们以后想干什么，他们有想当老师的，翻译家的等。有的孩子，学习很认真，我告诉他们学习之改变自己的很好的出路。当然青春期的叛逆与烦恼，来不及让他们想太多以后的事情。

2、他们大部分热情而脆弱

学前的儿童有专门的幼儿老师，上午和下午都由那些受到专业训练的老师带领做活动，唱歌，跳舞，学诗等等，她们都是年轻的而有活力的女孩子，所以这个院里的活力，很大一部分来自于她们，这是院方的明智之处。中午由老师带领着就餐，其余时间由生活老师带领，在寝室休息。遇到我们这些陌生人，他们却一点也不怕生，就凑到你的身边，热情叫“阿姨”，我最为感动是，他们都及其希望他们的拥抱，哪怕是牵手，也可以让他们开心。往往，他们会莫名其妙地哭起来，仅仅只是引起别人的注意而已。老师的稍微的批评，他们也会放在心里。其实，简单地说，就是需要他人的关注，我们知道，福利院虽然编制人员众多，甚至正式编制员工是孩子人数的一般，但是真正与孩子接触的人，却是极为少的。而在家庭中的孩子，却是众人的宝贝，一大堆人围着他(她)。所以不难理解，他们的热情来自于对他人关注的渴望。这也让我认识到在儿童成长时期，来自父母等亲人的肢体交流的重要性。心理学上讲，那些与父母有健康肢体交流的孩子，心理上比那些缺乏身体交流的人更健康，在以后的人际交往中也会更加顺利、坦然。其实，成年人又何尝不是?有时候，一个温暖的拥抱，许多痛苦，郁闷，委屈就可以释怀。

3、他们是与别的儿童一样，是天使，却是有点忧伤的天使

他们不是想像中那种封闭的古怪的孩子，他们也充满这阳光与朝气，会依依呀呀学语，遇到一个陌生人会带着好奇心来打量着，只是会让人心酸得看到，他们会叫食堂的叔叔为“爸爸”，看见经常来看望他们是的好心人为“妈妈”。我的大部分工作就辅导学龄儿童的家庭教育，他们从小学一年级到初中二年级都有，大部分只是智力正常的孩子，在附近的学校正常上学，中午有专门的员工给送饭，下午回来在院里的教室里复习功课，周六周日由专门的老师或者志愿者监督他们学习，还有专门的家教。他们和当年的我们一样，想尽快的完成作业，痛恨考试，责问是谁发明了诸如“语文”“数学”“英语”等这些令人烦恼的学科。

他们也很关注社会中的流行，我清楚地记得，在一次听写汉字的过程中，我报出“杰”，然后组词“杰出”、“俊杰”，他们还是等了一会儿，一个男孩问，是不是“周杰伦”的“杰”，这才发现，他们也是接触社会的，对流行歌曲也很熟悉。他们之间也是像一般孩子那样开玩笑，聊天，讲学校里的事情，不是那种冷冰冰的关系，他们多像兄弟姐妹班的关系，大一点的孩子照顾一二年级的孩子，这让我很感动。

只是，有时候，在学习过程中有不耐烦、不合作的倾向，会发呆，忧郁的面孔，让人疼惜地想，他们也会有心事呀!有一天，一个孩子突然问我，“姐姐，为什么人会死?”我当时就震住了，那么小的孩子，怎么会考虑这样深奥而没有答案的悲观的问题，我自己知道，人一旦考虑了生与死的问题，他似乎就成熟了，也就多了对有关自己生命的思考。我对她说了很多，记得最清楚的一句就是“有生就有死呀”，其实这句话里本身就包含了悲观的意味。我该怎么给一个十来岁的孩子讲生死的问题呢?他们也有对我们的难言之隐、排斥性的冷漠，然而当他们真正把生活中的问题暴露在我们面前时，许多时候我们难以理解、难以正确分析。

四、实习体会

十天时间很快结束了，我想，我来到福利院之前，是带着好奇的眼光来看待这个为外界所不知的地方的，走的时候我才发现，其实，自己一直是一个以感情介入其中的人，即使写这个实习报告的时候，我还是如此。对他们的关照，也让我重新审视了一下自身的成长过程，我曾经的烦恼，他们也会有，当然，也许回会有我所没有经历的苦难或者伤感，但我一直相信，他们，一定会健康地成长的，也会长大，谈恋爱，上大学，找工作，成家立业，成为千万普通人中间的一位。我相信的!

以上是我的实习工作总结，通过这次实习，我明白了，我们的儿童需要更多的关怀和帮助，我们不能够这样下去了，即使是残疾儿童，也是需要更多的关爱才能够让他们快乐的生活下去。我已经是这样了，我可以自己做的更好了，在不断的发展中得到更好的进步。这次实习给我的触动很大，我相信我会在今后的学习生活中记住这一次实习，在我毕业后为社会的发展做出更大的贡献!

**专业实习心得总结篇7**

我在学校学的是机械专业，我将所学的理论知识与实践结合起来，培养勇于探索的创新精神、提高动手能力，加强社会活动能力，严肃认真的学习态度，为以后专业实习和走上工作岗位打下坚实的基础。20\_\_年1月，我来到家乡的江西理工大学工程实训中心进行专业实习，做一个在生产第一线的生产工人。

实习过程

一、安全第一

对于任何机械厂，安全始终是重中之重，所以在实习老师的带领下，首先对我们进行了一些安全教育包括在实习过程中的安全事项和需注意的地方。比如在进加工车间时了，不允许穿凉鞋进厂;进厂必须穿长裤;禁止在厂里吸烟，进厂后衣服不准敞开，外套不准乱挂在身上，不得背背包进厂;人在厂里不要成堆，不要站在生产主干道上;在没有实习老师的允许情况下，不准乱按按扭、开关等。

二、毛坯选择

首先我们来到了零件的原始毛坯加工车间，在老师的指导作用下，我们了解到，零件一般是由毛胚加工而成。而在现有的生产条件下，毛胚主要有铸件，锻件和冲压件等几个种类。铸件是把熔化的金属液浇注到预先制作的铸型腔中，待其冷却凝固后获得的零件毛胚。在一般机械中，铸件的重量大都占总机重量的50%以上，它是零件毛胚的最主要来源。铸件的突出优点是它可以是各种形状复杂的零件毛胚，特别是具有复杂内腔的零件毛胚，此外，铸件成本低廉。据指导我们实习的师傅说，我们厂主要就是靠这种方式制作毛坯。但其缺点是在其生产过程中，工序多，铸件质量难以控制，铸件机械性能较差，而锻件是利用冲击力或压力使用，加热后的金属胚料产生塑性变形，从而获得的零件毛胚。锻件的结构复杂程度往往不及铸件。但是，锻件具有良好的内部组织，从而具有良好的机械性能。所以用于做承受重载和冲击载荷的重要机器零件和工具的毛胚，冲压件是利用冲床和专用模具，使金属板料产生塑性变形或分离，从而获得的制体。冲压通常是在常温下进行，冲压件具有重量轻，刚性好，尺寸精度高等优点，在很多情况下冲压件可直接作为零件使用。

三、加工车间

车间共分为五部分，车削加工，铣削及其他加工，钳工，数控加工，焊接。几乎是涵盖机械加工的各个方面，大概有五六百人同时在里面进行各种零件加工。虽然我们在学校的时候也进行过金工实习，做过一些零件，对机床也有一定认识，但是真的处于那种加工零件的气氛下，有很大的不同，一是我们学校的机床都是有一定年代的，很少近年出来的新型加工机床;二是在速度上，我们的加工速度太慢，加工同一个零件，我们需要的时间大概是这些加工师傅的五六倍，根本不能进行工业化的生产。在此次对加工车间的认识过程中，我更加明白了机械加工一些流程;胚料---划线---刨床(工艺上留加工余量)--粗车--热处理,调质--车床半精加工--磨--齿轮加工--淬火(齿面)--磨面;齿轮零件加工工艺:粗车--热处理--精车--磨内孔--磨芯,轴端面--磨另一端面--滚齿--钳齿--剃齿--铡键槽--钳工--完工。

四、装配车间

任何机器都是有一个又一个零件装配而来，在装配车间，这里大约一百多人在进行零件的收集、装配、包装，再发送至储货厂，在这个车间，工人师傅首先将起所收集的零件进行归类，以便进行组装、确定装配方法、装配顺序、所需工具;再进行清洗零件，去除油污、锈蚀、涂油、确保机器组装以后，表面整洁美观。在产品装配完成以后，还要对零件各方面进行调试，检查运动件的灵活性，密封性等性能，再转箱入库。

五、对机械制造的体会

历时将近一周的实习结束,该次实习,真正到达机械制造业的第一前线,了解了我国目前制造业的发展状况也粗步了解了机械制造业的发展趋势.在新的世纪里,科学技术必以更快的速度发展，更快更紧密得融合到各个领域中,而这一切都将大大拓宽机械制造业的发展方向。

在将来机械制造将会向“四个化”发展，即柔性化、灵捷化、智能化、信息化.即使工艺装备与工艺路线能适用于生产各种产品的需要，能适用于迅速更换工艺、更换产品的需要,使其与环境协调的柔性,使生产推向市场的时间最短且使得企业生产制造灵活多变的灵捷化,还有使制造过程物耗,人耗大大降低,高自动化生产,追求人的智能于机器只能高度结合的智能化以及主要使信息借助于物质和能量的力量生产出价值的信息化。

当然机械制造业的四个发展趋势不是单独的，它们是有机的结合在一起的，是相互依赖，相互促进的。同时由于科学技术的不断进步，也将会使它出现新的发展方向。前面我们看到的是机械制造行业其自身线上的发展。然而，作为社会发展的一个部分，它也将和其它的行业更广泛的结合。21世纪机械制造业的重要性表现在它的全球化、网络化、虚拟化、智能化以及环保协调的绿色制造等。它将使人类不仅要摆脱繁重的体力劳动，而且要从繁琐的计算、分析等脑力劳动中解放出来，以便有更多的精力从事高层次的创造性劳动，智能化促进柔性化，它使生产系统具有更完善。

六、对本次实习的体会

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我采用了看、问，亲自动手等方式,对在工作中人与人的关系做了进一步的了解,分析了人与人之间特点,方式.我深深地认识到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏.一旦接触到实际，才发现自己知道的是太少，才真正领悟到“学无止境”的含义。

我们的教育应该社会实践更多得结合起来,采用理论和实践的办学模式,做到课堂教育与社会实践的联系，暑期实践与平时实践的联系，社会实践广度与深度联系，分别通过课堂,暑期和实践把我们所学的知识和运用相结合,才能更完全的掌握。

“千里之行，始于足下”，这近一周短暂而又充实的实践，我认为对我走向社会起到了一个非常重要作用，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。更重要的是要向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。领导和同事们的经验,好的习惯和他们的知识也会是我们人生中的一大宝贵的财富.这次实践更让我肯定了做事先做人的道理,要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习到很多知识、道理。

致谢

谢谢实训中心给我这个机会，让我在此实习，同时也给实训中心带来不便。我深感歉意，谢谢同事对我的照顾，让感觉到家的温暖。在这里我学会了坚持，信心。虽然很累，我想也有所值，我会记得这里的一切。突然想说句，只要努力过，就不会怕失败。

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！