

铁路轨道实训心得体会(实用5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

铁路轨道实训心得体会篇一

暑假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个暑假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

本人姓名，年龄22，籍贯河北省xx市xx县，社会实践职业：销售员。

由于经济原因我家在20xx年在本村开了一家商店。由于我校放假较早，我本打算参加一些有关自己专业的社会实践，可看到父母忙碌的身影，我心想春节快到了，那时岂不更忙。于是我还是决定帮父母分担一些，自己做起了销售员，并且帮爸爸去集市上进货。

第一，服务态度至关重要。

做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。

第二，创新注入新活力。

创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品。去年过年，家里的商品比今年少多了，但今年推出了涮羊肉，虾，带鱼等等。这些年货是去年所没有的。现在生活水平提高了，消费水平也会提高，

所以今年要备足年货，档次也要高些，不能停留在以前了，思想也要跟的上时代。父亲确实有经商头脑。

第三，诚信是成功的根本。

今年我家的对联是，上联：您的光临是我最大的荣幸。下联：您的满意是我最大的愿望。横批：诚信为本。诚信对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的信誉。我认为我父亲就是这样一个人，他为人稳重，待认真诚，办事周到，所以他得人缘很好，我认为这是开店成功最重要的一点。

第四，付出才有收获。

虽然我家的生意还不错，他的背后是父母亲辛勤的工作。他们每天六点钟起床，十一点才休息，冬天父亲每天五点起床，开着三马车去30里外的县城进货，无论寒风刺骨，还是风雪严寒，依旧如故，这是为了什么呢？我知道，不就是为了多赚些钱，供我们兄弟三个上大学吗！我在家几天就感到很累，父母亲几年如一日。他们的辛苦可想而知。有很多商品要早上搬出，傍晚再般回去，仅次一项就会很辛苦了，而且家中还有六亩田地，到了夏秋季节更是忙的不可开交，看着父母亲脸上一天天增多的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢！我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。

铁路轨道实训心得体会篇二

通过摄影实践考察自己对人像摄影课程的学习的实际掌握。运用在课程中学到的理论知识去寻找并揣摩如何拍摄好人像的方法。通过实践的锻炼，体会到拍摄人像是容易的，但拍摄好的人像作品是需要付出很多努力的，是需要认真的学习

理论知识，并大量的观摩前人优秀的作品。同时，还要对自己使用的器材有全面的了解和熟练的运用，所以，我认识到再认真的系统的全面的学习一遍老师的课件是非常重要的，通过这次的学习，使自己平时在拍摄中遇到的一些问题迎刃而解啦。比如，对光线的处理，尤其是室外对自然光线的运用，姿态的处理和一些小道具的辅衬的运用以及人像摄影的空间分配等等，好多的知识让我在今后的人像拍摄中受益匪浅。

为了拍摄好老师布置的作业，能够使自己的作品更能表现出对所学理论知识的成果的体现，我使用了nikon d300相机，百诺的三脚架，以及必要的快门线，反光板，等等器材。照片中的模特儿是我好友的同学小沫，一位美丽的外企白领，同时也是一位摄影发烧友，当我告诉她需要做我的模特儿时，她欣然同意，使我能顺利的完成我的作业，其中我选取了其中四张作为我的作业，不过遗憾的是我拍摄的小沫的全景照片我并不满意，只好选取了一张我去年夏天拍摄的一张我表妹的照片，我觉得她做出的怪怪的姿势更符合我对这个作品的理解。

第一幅特写人像作品是在家中完成的，为了体现出光线的作用，我采用了逆光拍摄，由于模特儿身后的阳台杂乱无章，我选择了大光圈，和100mm焦距，虚化背景，同时提高了感光度至400，使用了三角架。

第二幅近景人像，第三幅半身人像和第五幅造型人像，都是在青龙湖拍摄的，大约时间使在下午三四点钟，这个时候的光线柔和并不刺眼，光比不大，更能反映出模特儿光滑的肤色，同时，为了能够在拍摄中体现模特的职业性，我要求她换上一套职业装，和一套黑色的绒衣配上红色的围巾，透出模特儿的气质来。为了虚化背景，突出人物，都使用了180mm的焦距和3.5的光圈，使用了三脚架为了得到更清晰的画面。同时，使用了金色反光板对面部进行了补光。

第四幅全身人像是我去年拍摄的，在宣武公园里。下午三点左右，为了体现表妹活泼的个性，我让她随意做动作，这张作品中的姿势是我觉得比较满意的一张。因为觉得前期拍摄的曝光有点过度，后期选择了ps处理，加了滤镜效果，可以看出表妹白皙的肤色不至于太刺眼。同时，用80mm焦距拍摄，稍稍的虚化背景，同时也能分辨出环境地点。

通过摄影的实践拍摄，发现把所学到的理论知识运用到实际的拍摄中还是会使自己在技术方面和对人像摄影的空间分配等等，有了新的提高和更深的理解。同时对光线的运用及布光的处理，不再盲目了，但毕竟学海无涯，通过学习比较以及对自己拍摄的作品的不理解理解和揣摩，也发现很多缺陷，比如，在特写作品的构图上，感觉到画面比例有点紧，模特的头上部被镜头卡掉了，其他几幅作品光的运用还可以更胆大些，或加大光比，勾勒出模特的脸部曲线，这也符合该模特的气质，同时在色彩和画面的整体分配上还应多选择鲜艳的色彩，使画面饱满些，明暗比例搭配更合理些，当然，拍摄出好的作品还需要我不断总结经验和教训，使得自己拍摄出更好的作品来。

铁路轨道实训心得体会篇三

今年暑假，我有加了“小学综合实践活动课程”的培训学习。本次培训活动的队伍庞大，我的收获也满满的。回想当初，“综合实践”这个词语作为陌生的事物进入我的思想，就象见到一个陌生人，我的认识经历了一个由抵触、怀疑到认识、比较熟悉的过程。老师们的学术报告，加深了我对这门课程的理解，也让我清醒地认识到实施这门课程的重要性。

一、综合实践活动课程是一种经验性课程

所谓经验性课程，一方面是指课程的设计是以学生的生活经验、生活背景、生活中感受到的问题与需要为中心的，另一方面，课程的实施是建立在学生的活动经验和活动过程基础

上的。一般来说，经验课程反对把书本知识作为现在的结论或定论直接告诉学生，而是通过经验获得、经验的重新组合，使学生获得成长的意义。经验课程的基本组织方式是“问题中心”，注重学生通过自主的问题探究与问题解决实现课程的发展价值。在生活情景中发现问题、解决问题。经验课程重视的不是系统的知识，而是在活动过程中学生兴趣、爱好、能力、情感、价值观等方面的发展。以书本和教室为中心，以获得系统知识为目的、以教师讲解为主、以书面作业为主的课程都不符合综合实践活动的要求。综合实践活动不存在内在的知识逻辑和体系，是以学生感兴趣的问题为线索组织的，在内容的呈现方式上，是以活动主题的形式来开展的。如在制订年级和班级活动方案时，就可以事先向学生进行调查。

二、综合实践活动课程的内容安排

综合实践活动内容主要包括研究性学习、社区服务与社会实践、劳动与技术教育以及信息技术教育等四大内容，这四大内容又是围绕“人与自然”“人与社会”“人与自我”三种关系来组织活动内容，确定活动主题。

1、人与自然

在开展综合实践活动时，可以围绕人与自然环境的关系问题选择和确立活动主题，如水资源的开发利用问题、植树造林问题、环境保护问题等。学校应根据周围的自然环境状况，引导学生自主地从自然环境中发现他们感兴趣的现象、有针对性地提出有关人的发展与自然环境之间的关系方面的问题。

2、人与社会

教师可以引导学生直接接触社会，参与社会实践活动，自主地从社会生活中发现与人的社会关系问题的活动主题。3-6年级的学生应能逐步熟悉基本的社会规范、社会现象和社会生

活问题，了解个人在社会生活中的地位和作用，初步学会处理社会生活中的人际关系。

3、人与自我

对自我的正确认识，对自己个性与能力的了解，是中小学生学习生活中十分重要的学习内容。可以引导学生选择和研究一些有关了解自我的活动主题，如我的名字的由来、我的兴趣、我的小秘密、我的一日生活以及我的内心世界等，并通过探究自我和同伴交往以及生活中的各种问题来间接地认识自己，从别人眼中看自己。

三、综合实践活动课程中的“教师”

1、成立教师指导小组

学校可以设立一个综合实践活动的专职教师，还要成立学校和年级的教师指导小组，帮助专职教师开展工作。也可以不设立专职教师，由各班的班主任、学科教师组成教师指导小组，班主任负责对本班的学生开展综合实践活动。

2、教师的指导

(1)知识的传授者

在学科教学中，教师的传授的作用大家都清楚，但在综合实践活动中，我们仍然强调教师的知识传授作用，这知识不是结论性的、事实性的知识，而是学生开展探究活动要用到了程序性知识、方法策略性知识。还有对活动的基本要求，基本社会规范和法律常识。当学生对某种技术操作不会或不规范时，需要教师的示范。这与分科教学中的学科知识教学是有很大的区别的。

(2)引导者、组织者和参与者

综合实践活动的开展是有一定的活动规则的，是一个有组织的过程，教师有责任对活动的组织进行总体规划，全盘考虑活动中可能出现的各种影响因素，有计划地引导学生开展活动。在活动的开展过程中，常常会生成许多新问题、新主题，这需要教师也要参与，能够及时发现出现的问题，还可以和学生增进了解，构建民主、平等的师生关系。

(3) 研制者和开发者

综合实践活动组织开展教学活动时，并没有可以“照葫芦画瓢”的教学大纲，更没有相应的教学计划和教学用书，教师引导学生开展活动是没有直接现成的模式和步骤的，这就要求教师转变传统的被动的课程执行者的角色和观念，积极主动参与课程开发与研制，结合各地特色，与学生一起自主地选择活动主题和内容，自己确定活动开展的方式和途径，开发综合实践活动课程资源。

下面我谈谈参与这次培训班的体会，这次活动给我的感受就是我们每一个教师要具有综合实践活动课程的意识，能够从自己的教学与管理中及时的捕捉开展综合实践活动的主题。

1、每个教师都要参与课程的实施。常州市实验小学的王校长说，学校虽然专门设有一位综合实践活动的专职教师，但班主任、学科教师都有实施这门课程的权利，只要有好的点子，可以向教导处提出申请某一周的综合实践活动课时给你使用，当然这是计入你的工作量的。

2、转变学科本位的课程观。综合实践活动首先体现的是知识的综合，作为一个学科教师，在进行教学设计要基于学生的经验和兴趣，体现知识的综合性，还要关注社会、科技发展的现实，实现学生经验、学科知识和社会发展三方面内容的整合。在平时的学科教学中挖掘综合实践活动的主题。如在涉及一些人文历史地理环境的教学内容时，选准某一个学生感兴趣的知识点，进行深度探究。

3、要有强烈的生成意识。综合实践活动的实施与别的学科教学是不一样的，你不能拿着纸质的教材来教，书上的有些活动方案是有适用范围的，要结合学生的实际情况，因此我们只能作参考，不能照抄。我们要始终提高“警惕”，从班级管理的细节中捕捉活动主题，要善于观察学生的生活，了解学生的流行的风向标。如学生正在看什么，玩什么，教师要能够引领学生的时尚。

4、具有开发资源的能力。综合实践活动课程的实施没有现成的“教材”，它要求教师明确的课程资源意识，注重学生关注生活，关注现实，从现实生活中发现问题，提出活动主题，开发和利用广泛存在的课程资源，特别是要注重网络资源的开发。

这是我结合专家的讲座和自身的体会提出来的观点，就是在新课程改革的背景下，教师要带着综合实践活动意识上讲台，抓住机会让你的学生走出书本，走出教室，提高学生的综合素质。

铁路轨道实训心得体会篇四

作为一个刚接触临床不久的医学生来说，要时刻提醒自己，知道自己的目标，必要时要给自己定好位，要有的放矢的来学，抓住重点制定计划，才能收到良好的学习效果。

2、注重细节，提高学习效果

在科室见习的过程中，带着平时学习中疑问和解决不了的难点，有针对性的记住特殊病人的主要症状、体征和辅助检查，而且要记住治疗的具体方法和全部细节：药名、剂型、剂量、给药途径和给药方法等等，这就需要我们注重细节。经常和带教老师去查房，和患者交流，了解患者病情变化情况。对于在临床中没见到的特殊病例把患者每天的情况、用药后的反应、检查结果都记录在案，有时间的时候就翻翻记录的小

本子，有时候真的会对你有所帮助。

3、学习特色，学习后有专长

在见习中，对治疗糖尿病以及糖尿病的相关并发症都进行了了解，熟悉糖尿病的预防措施，做好对病人的科普教育。同时，掌握几种该病种的常见用药与用药计量。

4、培养新思维，发挥医学模式

作用医学是自然科学，发展日新月异，要求我们医学生要不断的学习才能跟得上医学发展的步伐和满足群众的医疗保健需求。因此，在新的医学模式要求下，我们就要转变过去的思维方式和方法，不仅要医好病还要注重病好后该患者对就诊医生和就诊医院的评价及影响，这就要求我们不仅会看病还要学会适应社会环境对医务人员的要求。在学习期间我们和带教老师学到了医疗技术也学到了如何进行医患沟通构建和谐医患关系，使自己的综合素质得到了全面的发展和提高。圆满的完成了学习任务。

见习已经结束，但以后的学习任重道远，希望能到附属医院学习深造，感谢附院对我们学习的鼎力支持！

铁路轨道实训心得体会篇五

心得体会是一段感悟，是一段回忆，是一段美好经历的体会，以下《实践周心得体会》由出国心得体会频道为您精心提供。

艺术实践周就这么匆匆过去了，刚开始的时候还有些不适应，还没从十一长假的休闲娱乐中缓过劲来的时候，艺术实践周就那么如火如荼的展开了，那时候忽然就那么忙起来了，讲座、排练接踵而至，真是让我应接不暇，有那么一点点的措手不及，感觉一下子就抓不着头绪了一样，那么多的讲座、音乐会，真就不知道听哪一场好了，真是觉得自己的一个脑

袋一双手还不够用了，恨不得自己会分身术，那就都能去了。

其实，听了那么多场的讲座，那么多场的音乐会，还真是分不出个高低来，所有的讲座都是那么的记忆犹新，好像都是昨天听得一样。国音堂那么多的专场讲座，系里展开的那么多的讲座，还有系领导们极力为我们举办的音乐会，之后的学生作品音乐会的教师研讨会，都使我记忆深刻。我不禁在思考，究竟什么是音乐，只是物理中定义的那样么？物体规则震动发出的声音称为乐音。

由有组织的乐音来表达人们思想感情、反映现实生活的一种艺术就是音乐么？也许，音乐与人的生活情趣、审美情趣、言语、行为、人际关系等等，有一定的关联。也许音乐只是人们抒发感情、表现感情、寄托感情的艺术，不论是唱、奏或听，都内涵着关联人们千丝万缕情感的因素吧。

那为什么音乐能表达人们的感情呢？也许因为音与音之间联接或重叠，就产生了高低、疏密、强弱、浓淡、明暗、刚柔、起伏、断连等等，它与人的脉搏律动和感情起伏等等有一定的关联吧。特别是对人的心理，会起着不能用言语所能形容的影响作用。宋老师曾说：广义的讲，音乐就是任何一种艺术的、令人愉快的、神圣的或其他什么方式排列起来的声音。

其实，所谓的音乐的定义仍存在着激烈的争议，但通常可以解释为一系列对于有声、无声具有时间性的组织，并含有不同音阶的节奏、旋律及和声。或许，就只是好听的“声音”吧。到底从什么时候开始有了音乐，好像已无法查考了。据说，在人类还没有产生任何语言时，就已经知道利用声音的高低、强弱等来表达自己的意思和感情了，就好像动物那样。伴随着人类社会的发展，逐渐产生了统一劳动节奏和相互间传递信息的呼喊，这应该就是最原始的音乐雏形了吧。

当人们开心庆祝的时候，敲打石头、木头来表达喜悦和欢乐，这就是最早乐器吧。音乐的最初形式也许只是那么简单的目

的，就是表达喜悦，经过了这么多个世纪的发展，音乐已经有了自己的一套体系供大家学习，也许我们现在学习的这些理论知识大多来自西方，但是最早的乐器却是土生土长的中国人发明的，据考古发现，最早的乐器是骨笛，挖掘自中国，所以老师们总是一再的强调，要写有中国特色的曲子。

叶小刚老师曾说过：作为一个中国人，如果我们自己都不发扬我们的文化，那还指望谁能把我们民族的东西发扬光大呢？从刚接触作曲的时候，老师就要求我们写民族五声调式的歌曲还有钢琴小品，我还记得开始时那一夜又一夜写出来的作业，同学也说，听起来总觉得怪怪的，经过老师那么一改，就那么一两个音符，就变得很顺畅起来了。后来时间长了，让我写西洋的旋律，我都要想好久也会把它们拽到民族调式里头去，就是那么的自然。

听老师们讲座中说的，国外的学习环境、学习的氛围和国内好像不大一样。国外是以自主学习为主，大家都自己找曲子来听、来分析，国内主要是因为从小学开始就是填鸭式的教育模式，老师把东西一股脑的都交给你，你只要等着学就行了，就像小孩子吃饭一样，等着别人来喂。

所以我们都形成了这种学习心理吧，老师不教给你就不知道自己去学、自己去找。这是一个很不好的习惯，这点我觉得应该学习国外的教学模式，但是毕竟有一定的困难。不过我觉得现在已经朝着自主学习的模式发展了，而且大家也有了学习、实践的机会了。总之，实践周过得非常的充实，得到了很多，学到了很多，也思考了很多。如果可以，条件允许的话，应该时常开展这样的活动，让我们有学习，有了解，有实践的机会，也让大家有一个交流的平台，对学习起到一个积极的作用。