

# 2023年钢铁厂工作心得体会及收获(汇总8篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 钢铁厂工作心得体会及收获篇一

经过一个月的时间，我把这本书看完了，阅读完后给我带来了许多启发，它向我讲述了许多哲学故事和名言，丰富了我的知识，教会了我很多做人及做事的道理，我感触非常的深，这本书作者用了不少心力来编写，该书通俗易懂，书中阐明了许多道理，不是简单的说教，如果是那样的陈词滥调，恐怕没有人能看完它，而我是认认真真的饶有兴趣地从头读下来，书中通过大量的事例与操作方法，向我们详细解析了如何通过结果来证明自身的一切，并向我们告知了如何表达理想的结果和实施步骤。阅读它就是个造就高执行力员工的培训过程。每一个员工都要在证明自己的能力后，才能在企业中立足并发展。如何证明呢？在现代企业的管理中，结果的价值导向异常明显，那么我们就只能以结果来证明自己的价值。结果决定一切！结果第一！这是一个凭结果说话的时代！

结果，即我们要达成的目标。它永远不会从天而降，也不会唾手可得，而是要经过慎密思考，精心准备，积极行动，不断变通，执着地寻找解决方法，不断尝试突破，才能达成的。结果是一个公司的生命之源泉，成长之基石。没有结果，公司就不能发展，同样，没有结果，员工就不能生存。公司作为一个经营实体，必须靠利润发展，而发展需要公司中的每个员工都贡献自己的力量和才智。公司的员工努力证明自己能力的战场，无论何时何地，如果贡献结果，你迟早是一枚

被弃用的棋子。

我们每天都要用结果来交换自己的报酬，也要用结果来证明自己的能力。只要你能创造结果，不管在什么公司你都能得到老板的器重，得到晋升的机会。没有人去注意你过程中的笑和泪、得与失，鲜花和掌声只会褒奖创造出结果的英雄。你出类拔萃，获得大家一致的认同，你就是冠军。只有这时，你才有资格去谈论你过程中的酸甜苦辣。在市场竞争如此激烈的今天，老板首先要考虑的是公司的生存与发展，高帽子戴着再舒服也比不上公司利润的增长。因此老板心中最高分的职员，一定是那些成绩斐然的员工。在职场上，只有不断地创造结果、提升业绩，才能做到名副其实，只有花架子而无真本领的人，无法赢得他人的尊重与赏识。任何看起来华丽但无实际作用的外在因素，都不能决定我们的内涵与价值，要想证明自己的能力和价值，唯有靠真本领来取得惊人的结果。

书中提到了百事可乐公司的“执行力”文化，百事可乐公司强调公司员工“主动执行”公司任务，100%地去完成它。那些成绩优秀的员工总是能得到公司的嘉奖，而那些业绩不佳的员工则被不断地淘汰。这种以“结果”论成败的企业文化塑造了一支有着顽强战斗力的员工队伍，从而使百事可乐逐渐成为可口可乐唯一的对手。

就是竭尽全力，创造最出色、最完美的的结果！这就是我阅读完后的感受，要用结果证明自己的能力！

## 钢铁厂工作心得体会及收获篇二

1. 增强对本专业的热爱，树立为冶金事业奋斗的目标和信心。
2. 对钢铁厂的生产工艺、设备及操作有一个比较全面的了解和认识。

3. 培养理论联系实际，热爱劳动的精神。

## 二、实习要求

1. 树立安全第一的思想，杜绝事故，确保人身安全。

2. 加强组织纪律性，严格遵守公司的有关规章制度。

3. 做好实习笔记，可小组讨论，汇集疑难问题，即使解决。

4. 听从技术人员、工人师傅及实习小组长的安排，虚心向技术人员、工人师傅学习请教。

5. 实习结束，要写出实习报告。

## 三、实习地点

\_\_省三钢(集团)有限职责公司

## 四、实习时间安排

\_月19日:公司介绍及安全教育

\_月20日:烧结厂

\_月21日: 棒材厂

\_月22日: 炼铁厂

\_月23日: 炼钢厂及连铸

\_月26日: 中板厂

## 五、实习资料

对本专业的热爱，树立了为冶金事业奋斗的目标和信心。这次实习也为下学期的毕业设计打下了基础。

下面就说一下这次实习的收获和感想吧。

## 一、公司介绍及安全教育

### 1、公司简介

\_\_省三钢(集团)有限职责公司前身为\_\_省\_\_钢铁厂，建于1958年。2000年4月，经\_\_省人民政府批准改制设立\_\_省三钢(集团)有限职责公司。

历经50年的发展，三钢集团fujiansanganggroupco.[]ltd已构成三钢集团已构成年产钢500万吨钢规模和以钢铁业为主、集多元产业并举的跨行业、跨地区、跨所有制的大型企业集团，是\_\_省的钢铁生产基地和化肥生产基地。自1988年以来连年进入中国500强企业行列。目前，三钢集团有职工1.8万人。总资产172亿元，拥有全资及控股子公司11家(其中\_\_三钢闽光股份有限公司为上市公司)，紧密型企业2家，委托管理企业2家，商贸公司1家。

a[]b[]d级船板钢顺利透过了国家船级社认证。化工产品主要有“斑竹”牌尿素、三聚氰\_、甲醇、甲醛、电石以及粗苯、焦油、硫酸铵等。其中尿素产品为国家免检产品，三聚氰\_获省产品，甲醇、电石获省优产品。

企业透过了质量管理体系、环境管理体系和职业安全健康管理体系认证，并先后获得“全国‘五一’劳动奖状”、“全国礼貌单位”、“全国先进基层党组织”、“全国模范劳动关系和谐企业”、“全国思想政治工作先进企业”、“全国厂务公开先进单位”、“全国工业重点行业效益十佳企业”、“全国产品质量和服务质量双十佳企业”、“全国质量管理先进企业”、“全国设备管理优秀单位”等荣誉称号。

近年来，企业坚持以邓小平理论、三个代表重要思想和科学发展观为指导，以打造“效益好、风气正、环境美、收入高”的和谐企业和“大型化、现代化、绿色化”的企业集团为目标，着力结构调整、产品开发、节能减排、环境保护和自主创新，不断用高新技术对传统产业进行脱胎换骨的改造和深化企业产权制度及内部各项管理制度的改革，走外延、内涵发展相结合的路子，企业的发展步入快车道。自1998年产钢突破100万吨后，2003年，产钢突破200万吨，实现销售收入53.82亿元、利税总额15.92亿元，其中利润10.98亿元，被评为“2003年全国工业重点行业效益十佳企业”。2005年，跨上300万吨钢的新台阶。2006年，产钢318万吨，实现销售收入90.61亿元、利税12.84亿元，其中利润7.11亿元。2007年，集团产钢449.64万吨，实现销售收入159.99亿元、利税21.11亿元，其中利润11.19亿元。进入2008年，三钢生产经营继续持续良好发展态势，主要技术经济指标继续持续行业先进水平。

## 2、安全教育

事故的“4m”要素：人，机(物)，环境，管理。

机(物)-机的不安全状态也是事故的最直接因素。

人-人的不安全行为是事故的最直接的因素。

管理-管理的欠缺是事故发生的间接因素。

环境—生产环境的不良影响，人的行为和对机械设备产生不良的作用，因此是构成事故的重要因素。

入厂安全教育的资料：

正确使用和佩戴劳动防护用品：

二，安全帽的防护作用：1、防止物体打击伤害；2、高处坠落，伤害头部；3、防止机械性损伤；4、防止污染毛发伤害。

安全色：红、蓝、黄、绿。

安全标志类型：警告标志、禁止标志、指令标志、提示标志。

炼铁厂实习时在安全方面做到：

1. 劳保穿戴齐全
2. 每到一个陌生的地方，注意观察安全通道
3. 认识并提高警惕，注意周围的安全标志
4. 每到一个新的区域都会有他自己的安全要求，要严格按照规定办事
5. 注意设备的按安全，自己不懂得设备决不能操作，只能用眼睛观察
6. 作业务必两人以上，不能单人操作
7. 容器安全。钢铁厂有很多贮存有毒有害物质的容器，不要随意触碰
8. 不能在操作现场制造明火，个性是有煤气泄露的地方
9. 车间和厂区的道路上都有大型的车辆和机械运作，因此务必注意交通安全。
10. 治安安全也是安全教育中一项十分重要的资料

二、棒材厂

## 1、生产工艺流程简述

经检查合格的连铸坯，由天车运入本车间原料跨(尽可能热装热送)，用磁盘吊车将存放在格架(或保温箱)中的钢坯成排调运到上料台架上，透过台架步进动梁将钢坯前移，并使钢坯在台架的后部逐渐散开，当钢坯移送到台架末端时，使钢坯单根地滑到上料台架上，此时，在台架输出端的止挡钩升起以防止第二根钢坯连续滑到上料辊道上。当一根钢坯滑到上料辊道上时，钢坯透过辊道运送到钢坯称量装置上进行测长和称重，并显示打印，不合格钢坯如在台架发现就能够透过不合格钢坯剔除装置剔除。

轧件从成品机架轧出后，在生产螺纹钢时，采用“tempcore”水冷技术，然后进入成品分段飞剪分段，而生产圆钢时将水冷装置移出轧线并以辊道替代，则圆钢经辊道再进入成品分段飞剪分段，经分段的棒材沿冷床上钢装置进入齿条式冷床冷却，需热检的在冷床末端取样热检，然后由冷床卸钢装置成排地抛到冷床输出辊道上在运送到冷剪机剪成6—12米定尺长度，然后经辊道运送到检查打捆台架，有钢材移送装置将钢材从辊道上成排地移送到台架上，钢材在台架上透过链式运输机往前移动，而在移出过程中短尺钢材经短尺剔出装置剔出，而定尺钢材在经过计数分离系统计数和分离，然后将必须数量的钢材送入打捆机辊道，并引入打捆机打捆，然后成捆的钢材经辊道运送至成品称量装置称量后收集，最后由吊车吊入库。

## 2、生产流程

### 三、烧结厂

烧结是为高炉冶炼带给“精料”的一种加工方法，其实质是将准备好的各种原料(精矿、矿粉、燃料、熔剂、返矿及含铁生产废料等)，按必须比例经过配料，混合与制粒，得到贴合要求的烧结料，烧结料经点火借助碳的燃烧和铁矿物的氧化

而产生高温，使烧结料中的部分组份软化和熔化，发生化学反应生成必须数量的液相，冷却时相互粘结成块。其过程的产品叫烧结矿。

烧结厂将贫铁矿经过选矿得到的铁精矿，富铁矿在破碎、筛分过程中得到的粉矿和生产中回收的含铁粉料、熔剂以及燃料等，按要求比例配合，加水制成颗粒状的烧结混合料，平铺在烧结机上，经点火抽风烧结成块，构成烧结矿。可充分利用粉状原料，扩大矿源；产品具有较均粒度、高气孔率和足够强度，良好的还原和造渣性能有利于强化高炉炼铁。

烧结也应用于有色金属冶炼过程。有色金属硫化物精矿的烧结，除造块外，还有脱硫的作用。

烧结厂生产烧结矿，以前用过烧结盘、回转窑和悬浮烧结等方法，此刻都用带式烧结机。后者单机产量高，产品质量好。

烧结流程：

#### 四、炼铁厂

炼铁主要在高炉中进行，高炉是一个封闭的系统，含铁原料，添加剂和还原剂，透过加料系统装置连续加入炉身顶部。热风 and 辅助燃料则从底部注入，以便带给逆还原气体。鼓风与焦炭反应生产一氧化碳 $\text{CO}$ 将氧化铁还原为铁。铁水连同渣被聚集在炉膛内，定期派出。铁水透过混铁罐车运往钢厂。炉渣则被运往水泥厂等地方，用于生产建筑材料。炼铁的主要设备是高炉：横断面为圆形的炼铁竖炉。用钢板作炉壳，壳内砌耐火砖内衬。高炉本体自上而下分为炉喉、炉身、炉腰、炉腹、炉缸5部分。由于高炉炼铁技术经济指标良好，工艺简单，生产量大，劳动生产效率高，能耗低等优点，故这种方法生产的铁占世界铁总产量的绝大部分。高炉生产时从炉顶装入铁矿石、焦炭、造渣用熔剂(石灰石)，从位于炉子下部沿炉周的风口吹入经预热的空气。在高温下焦炭(有的高炉也

喷吹煤粉、重油、天然气等辅助燃料)中的碳同鼓入空气中的氧燃烧生成的一氧化碳和氢气，在炉内上升过程中除去铁矿石中的氧，从而还原得到铁。炼出的铁水从铁口放出。铁矿石中未还原的杂质和石灰石等熔剂结合生成炉渣，从渣口排出。产生的煤气从炉顶排出，经除尘后，作为热风炉、加热炉、焦炉、锅炉等的燃料。高炉冶炼的主要产品是生铁，还有副产高炉渣和高炉煤气。

## 五、炼钢厂及连铸

转炉炼钢工艺流程这种炼钢法使用的氧化剂是氧气。把空气鼓入熔融的生铁里，使杂质硅、锰等氧化。在氧化的过程中放出超多的热量(含1%的硅可使生铁的温度升高200摄氏度)，可使炉内到达足够高的温度。因此转炉炼钢不需要另外使用燃料转炉炼钢是在转炉里进行。转炉的外形就像个梨，内壁有耐火砖，炉侧有许多小孔(风口)，压缩空气从这些小孔里吹炉内，又叫做侧吹转炉。开始时，转炉处于水平，向内注入1300摄氏度的液态生铁，并加入必须量的生石灰，然后鼓入空气并转动转炉使它直立起来。这时液态生铁表面剧烈的反应，使铁、硅、锰氧化( $FeO \cdot SiO_2 \cdot MnO$ )生成炉渣，利用熔化的钢铁和炉渣的对流作用，使反应遍及整个炉内。几分钟后，当钢液中只留下少量的硅与锰时，碳开始氧化，生成一氧化碳(放热)使钢液剧烈沸腾。炉口由于溢出一氧化碳的燃烧而出现巨大的火焰。最后，磷也发生氧化并进一步生成磷酸亚铁。磷酸亚铁再跟生石灰反应生成稳定的磷酸钙和硫化钙，一齐成为炉渣。当磷与硫逐渐减少，火焰退落，炉口出现四氧化三铁的褐色蒸汽时，证明钢已炼成。这时应立即停止鼓风，并把转炉转到水平位置，把钢水倾至钢水包里，再加脱氧剂进行脱氧。整个过程只需15分钟左右。如果空气是从炉低吹入，那就是低吹转炉。

(1) 上炉出钢、倒渣，检查炉衬和倾动设备等并进行必要的修补和修理；

(2) 倾炉，加废钢、兑铁水，摇正炉体(至垂直位置)；

(5) 倒炉，测温、取样，并确定补吹时间或出钢；

(6) 出钢，同时(将计算好的合金加入钢包中)进行脱氧合金化。连续铸钢流程为：钢水不断地透过水冷结晶器，凝成硬壳后从结晶器下方出口连续拉出，经冷却，全部凝固后切成坯料的铸造工艺过程。将装有精炼好钢水的钢包运至回转台，回转台转动到浇注位置后，将钢水注入中间包，中间包再由水口将钢水分配到各个结晶器中去。结晶器是连铸机的核心设备之一，它使铸件成形并迅速凝固结晶。拉矫机与结晶器振动装置共同作用，将结晶器内的铸件拉出，经冷却、电磁搅拌后，切割成必须长度的板坯。连铸自动化控制主要有连铸机拉坯辊速度控制、结晶器振动频率的控制、定长切割控制等控制技术。

## 钢铁厂工作心得体会及收获篇三

2013年9月3日发生的一起下班后厂内交通工亡事故，已经过去的半个多月，在安全方面来讲，对原料车间来说，这是多事的一年，有工伤的、又出现工亡的、有设备损坏的以及还有一些未遂的安全事故。当看到每一起事故情况通报时，尤其这次死亡事故的惨痛经过，这些都让我对安全的认识和思考无比深刻。

每一起事故发生后，从公司到厂部都立刻组织对事故原因进行深入调查分析，及时向各单位通报情况，目的是从已发生的事故中汲取教训，杜绝类似事故再次发生。通过对这些事故原因和结果的综合分析和比较，都能找到很多的共性问题。一是岗位人员的安全意识淡薄，工作过程中存在胆大冒险、心存侥幸的心理，这是典型的习惯性违章作业行为；二是作业过程中违反安全操作规程，如维护保养运行中的设备、清仓作业不系安全带以及操作不规范，没有严格执行挂牌制度

等等，从而为一起起事故的发生埋下了极大的隐患；三是安全基础管理工作不到位，班前会活动和每周安全例会等安全基础管理性的工作流于形式，淡化了员工对“安全第一，预防为主”的认识，从而导致员工从思想上对安全的认识不足；四是管理人员对安全防范措施和现场安全监控落实不到位，安全工作存在图省事、怕麻烦的心理；五是检修作业过程中存在信息不畅通，指挥不统一等盲目作业行为，员工对自我保护和保护他人的安全意识不强等等。通过对这些事故原因的分析，我们可以看出，这些事故的背后既存在人的不安全行为，也存在物的不安全状态，多方因素综合在一起，最终导致了事故的发生。

淡薄，工作积极性差，最后便是必然事故的偶然发生，而我们只能是不停的分析事故，不停的制定整改措施，不停的写事故心得。

事故的发生绝大部分发生在一线员工身上，因为他们在生产第一线，他们离危险源最近，也是他们亲自操作危险源。因此生产现场和一线员工的安全工作便成了安全工作中最重要的部分。无论安全口号喊得多响亮，安全台账写的多工整，但安全工作是实实在在的工作，需要全体人员去发现，去处理，就像设备运行一样，就算岗位规程背诵的滚瓜烂熟，对现场不了解，对设备不清楚，照样不会操作，因为他只是机械的学习，并没有真正的理解工艺流程和设备原理。而我们需要做的，就是要摸清楚员工的安全状态和工作能力，知道他们需要什么，那些方面薄弱，观察他们的精神状态，更重要的是对生产现场的条件和环境做到心里有数，那么在安排工作的时候便会知道安排什么人担任此项工作，去了后需要做些什么防范措施，过程中又需注意什么，即便如此，也必须在工作前亲自了解现场，制定防护措施，并在工作中进行监督和监护。

还有一点也是很关键的，就是要提升自身的安全素质，包括加强安全工作重点，学习安全知识，掌握安全技能。因为员

工的安全知识和技能都是来自于管理人员，因此我的安全能力一定要高于一线员工，将正确的安全知识、常识和安全技能传授给他们，并教会他们如何自我保护，提高员工的安全能力。

作为车间的管理人员，在今后的工作中我应该重新认识自己的责任。应该知道作为一个车间管理人员在现场的工作不仅仅是对生产工艺和质量的指导监督，更应该将安全视作自己的职责。深入学习安全知识，提高排除安全隐患的能力，对职工的习惯性违章作业坚决的制止，引导职工遵从安全操作规程，保证检修工序的规范性。只有这样才能真正做到对工作负责，对职工负责，对企业负责。

我车间二期人员洗澡、上下班时需要经过二期烧结两侧公路或烧结厂区，两侧公路人车混行，内部倒运和送货以及其他车辆行驶较快，极有可能发生车辆创伤的危险，烧结区内建筑较高，大风天气极有可能造成高空的玻璃脱落砸伤人，导致人身伤害事故。

我车间许多建筑较高，在大风季节，高大建筑物的玻璃经常被风刮落，长此以往，厂区员工人身安全将受到威胁，需要彻底进行处理。

以上两条是我感觉存在安全隐患的缺陷，望厂部加以解决。安全工作并不是一个人的事情，也不全是一线员工的事情，需要全体人员共同的努力，创造安全的环境，形成一种良好的安全氛围，这样的安全才可称得上是安全。

## **钢铁厂工作心得体会及收获篇四**

一个初秋的午后，《贞观政要》、《幸福的方法》带着书的香气与我有了淡淡的、难以忘怀的邂逅。对于杨太宗李世民，我很是膜拜，不仅因为他是乱世之中的谋勇者，更让我记忆深刻的是他爱民惠民的伟大情怀，在《贞观政要》中，让我

更加地了解了这位旷世英雄因何英雄，因何在史册中留下英名，对于整个单位而言，旷世英雄的谋略也可体现在单位的管理上，公平、公正、公开，在单位的发展中，体现集体的力量与智慧。《幸福的方法》是一位外国的学者所著，字里行间都是人生的大智慧，先从自我开始，从思想深处出发，通过认知的改变，来发现幸福的方向与方法，其实幸福就在我们不经意间的一个小错过，一次小认识，这样就会在单位的创新中，有自己的参与与收获。这两本书给了我很大的收获，原来我以为的幸福生活其实只是一个点，幸福的生活应该是以自我认识为圆心，以国、事为半径，尊严就是圆周上美丽的弧度。

两本书，一本来自于遥远的唐朝，时间的跨越；一本来自于遥远的国度，疆域的跋涉。两者合在一起，似乎说是我们所生活的这个盛世。我们有如贞观盛世一样的繁华生活，在幸福中开辟更为广阔的人生舞台，幸福就有如这初秋的暖阳一样，温热地照耀。

幸福是给予也是享受，或是二者兼而有之。对于一个单位而言，要是拥有了职工的拥护和热爱，就会有一个发展的未来。

职工在单位中，领导关心，单位爱护，是心里满满的知足，就像是一个孩子不需要家有多富有，但一定有父母的爱；就像是一对夫妻，不求荣华，只求一份珍惜与信任。单位对于职工而言，可以说是孩子对于家的依赖，也可以说是夫与妻间那份弥足珍贵的珍惜与信任。如果单位在日常生活中，能留心职工的冷暖，为他们做些力所能及的事，这些温暖就会留在职工的心里，成为选择时留下来的坚定理由。别小看了这份微不足道的关心，那是人心中最有力的力量。比如在节假日里，单位为职工家属送去一些礼品，这些礼品在经济上会有一个金钱的额度，可是这份礼品在职工心里就是一份深深的感动，这份感动不在于这份礼品有多贵重，也不在于这份礼品有多重，而是在心里所感知的那份在乎与需要。比如在职工过生日里，贴在黑板上的生日祝福，或许在职工自己

过生日的时候，自己都可能忘了，这份生日的祝福如冬日里的阳光一样，一下子就把心给照亮了，明媚而灿烂。比如为职工创造学习的机会，让职工长知识，补技能，这些举措职工都会记得。工作的忙碌，会使我们盼着能睡上一个好觉，能有一杯休闲的午后咖啡，在一个恬静的空间释放满心的疲惫。这是我们在心里一个永不落幕的等待，单位能适时地安排我们的休息，会让我们感觉到一份放松与回归。在乎与需要的情感，明媚而灿烂的阳光，知识的给予，放松而回归的热情，这些都会成为职工心里最幸福的甜，所以，无论单位遭遇什么样的困难，职工都会选择和单位在一起，风雨与共，这些是任何东西都买不来的。这份难得的财富不是一时的给予，而是经过时间的积累和流逝，留在职工心里无可替代的记忆，也是生命中不可估量的力量。

好的工作环境固然是每个职工都会喜欢的，但并不是好的工作环境都会留住人，这就是商场的智慧了。所以说，单位在自己的发展中，能做到关心职工，让职工心里感觉到重视，职工就会在单位的发展中找到自己的方向，那么单位的发展不是无可限量，那又会是什么。

创造好的工作环境会让职工感觉到单位的发展，也会感觉到自己的重要，就会更珍惜自己的岗位，更加努力地工作。时代的变迁，物质相对丰富，我们工作环境已经不同于以前，窗明几净，空气新鲜，办公室宽敞明亮，这样的工作环境为我们白领、蓝领、金领的称呼增添了很多的韵味。就像是家对于每个人一样，不需要有多富有，只需要干净、简洁、舒适，在家的建设中明确自己的方向，家对于一个人而言，不再是躲风躲雨的地方，而变成了一个感知希望的巢，然后向着希望勇敢地飞翔。市场竞争激烈，单位如同战场上的阵地，职工如同士兵，在一次次的冲锋号角中，只有士兵勇敢地坚守，才会取得最后的胜利。那么，单位所给予的那份重视与肯定，就是职工愿意留在这片战场上最大的理由。这不是一个单位的幸福，那又会是什么。

我们留恋给我们重视的单位，我们更想把单位看成家，这样我们就没有理由说放弃，说离开，与家荣辱与共，是一个人不二的选择，对于家，我们只有眷恋，没有选择。每个人在创造劳动的时候，都希望能得到单位的认可和支持，那是因为每个人都需要单位如家的温暖，都需要一份肯定与鼓励，在创造快乐工作环境的同时，收获了是无法预知的满足与自信。幸福是什么，也许金钱不能取代。幸福是什么，也许物质也涵盖不了。其实幸福就是心底里那份最无悔的付出，也是一份长久的自我肯定，更是一个单位给予每一个人的机会，在这样的机会中，每个人的收获。任何事都抗不了长久的热爱，即使是坚冰都会在热爱的热度里，一点点地融化，成为眷恋或是不舍的情结，就会与单位长久地共存，在共同进步的步伐里，找到一个位置，收获一份踏实的归宿感。

如贞观盛世，享受幸福生活，其实很简单，很简单。

## 钢铁厂工作心得体会及收获篇五

一是检查考核一定严，不做好好先生。

二是安全实施隐患检查到位，处理彻底。

我们的工作干不好，影响的不仅仅是我们自己；

要想收入高，就盼好；

众人拾柴火焰高，我们要把自己的那点火点亮，为了的明天，更是为了我们自己的明天，认真的工作吧。另一方面，还要加强执行力教育，做好会议传达，将二钢轧厂的企业管训条“开会+不落实=0，布置+不检查=0，抓住不落实的事+追究不落实的人=落实”引进来，做为班组执行力教育内容，最后一方面就是加强制度教育，组织职工学习公司、厂、车间及班组各级管理制度，让职工明白什么是该做的，什么是违反规定的，通过各种有针对性地教育提高职工素质，增强班组整

体战斗力，为车间生产建设做出更多更大贡献。

## 钢铁厂工作心得体会及收获篇六

众所周知，在大学的校园内一直都会刮起做“兼职”的龙卷风，而这阵风就一直席卷着全院。而最近在我的身边就有这么一阵风。

因此，在身边会不经意间听到这样的对话：“‘嗨，这个周末去干嘛啊，出去逛街不？’‘不行啊，我要去做兼职啊，现在一直都满忙的，没有时间去啊’”。细想一下，也是做兼职一直都是当代大学生参加社会实践的一项途径。

自从来上大学后，自己支配的空余时间就很多很多了，有人利用这个时间去看书、有人利用这个时间去逛街、有人利用这个时间去游玩、而有人则利用这个时间去做兼职，不同的人对待时间的方式不同，而我认为在你利用课余时间去玩、去疯狂、去逛街shopping时，还不如那这个时间来做兼职，至少我是这样认为的。

发现自己的劣势，把自己放在劣势，就是给自己增加压力，为自己注入进取的功力，且敢于把自己放在劣势的人，最终总能够拥有绝对的优势。

自己参加赚钱的行列，也就切身体会了赚钱的不容易，花钱也就不会在像以前那样没有节制，铺张浪费一直都不是适合任何人的，而作为没有一点经济收入的大学生确是如此的作风。

社会工作专业是一门实务性很强的专业，为了能让我们对具体的社会工作有更深的了解和认识，同时将课堂上所学应用到实践当中，我们到某社保所进行了为期六周的见习活动。见习期间学到了很多书本上学不到的东西，也产生了很多感

想和看法，现我谈谈我在见习期间的感受和收获。

我所在的窗口是综合救助，主要负责的是该地区困难人员的补助、走访慰问和优抚等工作。由于走访慰问工作主要由具体的各个居委会承担，另外社保所另有专门的优抚窗口，所以在综合救助中，最主要的工作内容便是低保。这个工作部门关系到社会的稳定和和谐发展，因为工作人员每天面对的都是那些最需要帮助的人群，而社会工作的目的就是要让那些社会适应不良的人或者家庭提供支持和服务，帮助他们寻找到资源以使其自身得到更好的发展。而目前由于社会的发展，那些生活无保障的人员，家族等初级群体在社会网络中越来越多的只能起到精神支持的作用，而物质方面的接济功能却越来越弱，所以国家的社会保障政策恰好填补了这方面的空缺，成为他们最有希望能够得以利用的社会资源。而这也是我当初为什么选择低保部门的一个重要原因。

居委会和街道上报的低保人员的资料进行管理和审核，资金发放则主要是通过银行系统进行操作，所以，他们的工作离我所想的社会工作实务有一定的距离。另外由于工作的阶段性比较强，主要集中在每年的年底进行，而我们的见习期正好处在他们漫长的“等待年底忙碌阶段”的时期，所以我只能通过观察和询问来更多地了解社保工作，了解他们，了解前来寻求帮助的人，下面就尽可能地谈谈我通过观察得来的感受吧。

首先，说说社保所的工作人员吧，当然，我没有观察到所有的工作人员，未免有失偏颇，不过希望一定程度上能够反应他们的情况。他们都很有耐心，对于前来寻求帮助的居民基本上能够给与满意的答复，对于那些对相关政策不是非常清楚的居民能够给以耐心的讲解，这是他们最大的优点。但是，他们的工作似乎只是一些日常的事务性的工作，录入数据、整理资料等等（甚至连这些还是看到别的窗口的老师在做，或者听其他同学说自己的老师在这么做），而这些工作当中是很难将社会工作的方法、技巧及情怀融入其中的。这倒不

是说他们的工作没有价值或者意义，只是我觉得从这一点上或许可以找到为什么社会工作在中国的认可度甚至认知率很低的一个原因：我们不可能让大家都通过接受专业的社会工作教育来了解、接受社会工作，而只能通过那些从事社会工作的人员来进行社会工作理念的传播以使人们了解。可是，由于我国的社会工作的发展还刚刚起步，社会上专业的社会工作者比较匮乏，所以许多本该由专业社会工作者填充的岗位我往往却由许多的非专业人员占据，而他们本身就对社会工作不甚了解，更何谈向其他人传播？虽然自从今年七月份的社会工作资格考试以来，国家规定诸如社会保障部门之类的工作人员也学要持证上岗，而且他们也进行了相关的考试，但那考试却真正只是个“资格考试”，至于大家对社会工作具体领会到什么程度，自当另当别论了。这样一来，从事着社会工作的人不大懂社会工作，懂社会工作的人大多数又不从事社会工作，我想这可能是要想让社会工作在中国得以专业化、规范化要突破的一个比较大的瓶颈吧。所以，希望他们能够加强自身的理论建设，使自己真正用社会工作的理念（如果说用社会工作的方法去工作不太现实的话）去面对服务的对象。另外，针对低保这个窗口，我觉得，他们可以在一年中除了年底对低保资料审核那段比较忙的时间之外开展一些更加基层的工作，比如到走访低保家庭，进行低保政策的宣传等。这样，就能够对社区有更加深刻的了解，对低保家庭有更大程度上的掌握，减少因对政策不了解而没有寻求低保的困难群众，减少骗国家的低保的情况，从而加强监督，以更合理、有效地分配社会资源。而对于他们自身，也可以平衡忙的时候太忙，闲的时候又太闲的工作任务不平衡的状况。

的和谐社会，必须重视农村、农民问题，加强农村地区的社会保障建设，当然，这就不是一个新街口社保所所能够解决的问题了，只能是当作我在间隙的过程中的一点感受吧。

好了，我的感受主要就是这些，希望有机会能和老师们探讨。在此，对见习期间各位老师和同学给予的帮助表示感谢！

此次在\*\*镇社保局实习，让我学到了很多课堂上根本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的'宝贵，人生的真谛。领悟到了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的道理，任何事情都必须付出我们的实际行动，才会得到真正的收获。或许工作中会遇到烦闷的事情，但是我们还是必须坚持，因为我们在工作，可能一个小小的失误，就会付出沉重的代价。走入社会就是这个道理，必须时时刻刻对自己的工作高度负责。在实习中，虽然我们做的是一些细小的像整理档案、录入数据的事情，但这正是是考验我们细心，耐心的品质，以及对工作负责的态度。

在实习中，我也知道了基层工作的辛苦，我被基层干部吃苦耐劳的精神所感动，正是因为他们，农民的生活才得到了保障，权益才得到了维护，虽然有那么一个别的没有责任感的工作人员在当中搅混水。我相信如果基层人员都能为老百姓着想，我们的生活将会越过越好，但是只有一部分的力量是不够的，需要千千万万的基层人员行动起来，为老百姓服务。作为大学生的我也要多参加像“三下乡”那样的社会实践活动，到基层去宣讲我们的“中国梦”，关爱留守儿童、孤寡老人，用我们的知识丰富农村的业余生活。此次实习只是一个开始，更多的实践活动还需要我们大学生的参加，我也将义不容辞。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解了社会掌握了一些与人交往的技能，并且在此次实习期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理人他们之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下了坚实的基础。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学。谦虚谨慎，认真听取前辈的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。

并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力把在学校学到的应用到实际工作中，尽力把工作做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风，也培养了我品质耐心和敬业的素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

短短一个月的实习就要结束了，实习之中也有很多不如人意的地方，总结经验是工作经验太少吧。感谢蔡玲姐、胡主任、庾老师这一个月对我们的教诲和照顾，让我们的实习变得快乐丰富多彩。

### 一、 实习目的：

作为新闻专业的学生，我认为不仅要学习基础的专业知识，还应具备一定的实践能力。既可以达到学以致用目的，也能够提升自己，增长见识和技能。实践和理论相结合至少不会让自己感到空虚和迷茫，而是更加增进了我对自己专业的情感，支持并继续进行下去。

### 二、 实习时间：

年月日至月日

### 三、 实习单位：

劳动和社会保障局

### 四、 实习主要内容：

出于专业因素，于报到当日我被安排到了宣传科，作为科长文秘的助理。负责整理文字资料，采写宣传文稿，协助策划外演。

我的工作特点是需要细密，认真，阅读大量文稿，和外演活动采写。同时也必须有一定的工作原则，必须准时准点，信息传递量大，必须要有严谨认真的工作态度。对文字报道要有高度的准确性，做到实事求是，一丝不苟。当然，还要遵守纪律，严格办公。外出宣传活动要考虑周到，果断解决问题，手脚勤快，勤思勤想。

## 五、 实习体会：

### 兼职的心得体会

记得以前有位崇拜老师说过“人生最大的快乐，是经历，是在生活中不断地悟到一些东西，并且自己亲身体会的感受也会最深的“！

想明白这一点以后，就全身心投入去找兼职，只要是与上课时间上不重叠就没问题。大二开学以来开始自己的兼职之旅。。。。在这旅途上的辛酸和感触让我真的学会了很多，也让我成长了不少。现进行回顾与总结。

我一直坚信“机会总是留给有准备的人”，所以，在我第一次去想做兼职时，我也做了一些准备，弄简历，上网投简历找兼职，托正在兼职中的同学介绍等等。，但那时总是“音讯全无”一失败告终。那段时间真的好郁闷。为什么会没聘上？哪里出了问题？哪里说错了？做错了？我反复的想，是我找工作方向弄错了呢？还是自己能力不行？真的想不明白。这当头一棒把我的信心打击的快没了。我发现，任何一份工作都不是那么好找，也不是那么轻松的做到。这个社会竞争真是太残酷了。

将会远远的大于你挣的那一点点的rmb□它对口才和思维的锻炼将会让你受益终身，等你锻炼好了你的能力时，你的业绩绝对会突飞猛进的，原先一点小小的收入又算得了什么呢？！

就连电视机都有牌子之间的销售战略争夺战，更何况人呢？实力决定魅力。总之，通过几份兼职，艰辛的苦力活，深深的让我体会到了：任何一份工作都不是那么好找，真才实学，真的本领才是硬道理。也很清楚的把我从那个骄傲的身影了拉了出来。我才发现大学生真的是满街都是，人才太多了。社会竞争残酷的让你喘不过气。只有是奇才、专业，才能真正决定自己美好的未来。

荷马史诗《奥德赛》中有一句至理名言：“没有比漫无目的地徘徊更令人无法忍受的了。”通过兼职也让我发现上大学以来的无方向感，也清楚自己的优势与不足，更坚定了以后工作的择业方向，也定制了在校期间的短期目标与长期目标，我暗暗下决定，在校期间一定要学好自己的专业知识，顺利完成自己的短期目标，再实现长期目标，让自己的职业生涯更具有竞争力。我也相信机会是留给准备充分的人！

兼职讲师培训不仅让我自己上了一个新的台阶，更重要的是让我对自己的工作充满了浓厚的兴趣，下面是兼职讲师培训心得体会，希望可以帮到大家。

非常荣幸参加新华保险财富管理2012年首期兼职讲师培训，首先感谢总分公司给我此次学习的机会，再次来到美丽的湖北武汉，一样的地方，不一样的心情。为了紧跟公司三高团队步伐，我们进入兼讲队伍，我们是带着使命来学习的，不仅是为了提升我们自己，更为传承我们的队伍。

一年半之前，我大学毕业进入新华，第一期obt培训就在美丽的武汉，这次兼职讲师培训再次来到武汉。一年前的稚气到现在的些许成熟，我也完成了从一个新人到绩优的蜕变。我们的工作性质要求我们不仅要有好的业绩，更要能做好营销，营销自己，营销客户。兼讲给我们提供了一个更高的平台，让我们更加有效的表达我们的观点，更加有效的与人沟通。在我们平时的客户面谈中，银行的培训，产说会，早夕会等等中都会用到ppt所以这次兼讲的培训就是为了强化和

提升我们有效表达这方面的能力。所以这次学习很有意义，更有很高的内涵价值。

这次课题主要围绕自我介绍，1分钟即兴演讲，3分钟自由演讲，5分钟寿险功用，15分钟产说会展开的。整个过程紧张而有节奏。老师将整个ppt穿进自己10年的经验，用他的从业经验告诉我们如何去做好一个讲师。

我给自己在在此次学习中的表现打60分。本次自己能完整的走完整个流程，一直信守以下几个准则：投入多少，收获多少；参与多深，领悟多深。未曾经历，不成经验。太阳底下没有新鲜事，排列组合就是创新。做你所学，进而教你所做。每天进步一点点就是成功的开始，每天创新一点点就是领先的开始，每天进步一点点就是卓越的开始。

整个学习过程我给自己总结：

要建立正确的心态，不要因为别人的主观看法而影响自己的发挥。

做好事前的准备，预演未来，开心金库。熟识自己所要讲的内容。

不怕出错，不怕丢人，不怕不被人接受，不怕掌控不了局面。害怕是压力的来源，也是紧张的开始。

知识面要广，要当一个杂家，各种知识面都要涉及，全面去包装打造自己。

短期靠包装，长期靠内涵。

想做高端客户的单子，先把自己提升到能与高端客户聊天交流的地位

永远不要忽略老客户，因为维护老客户的成本只是开发新客户成本的四分之一。

通过此次培训我觉得我还有很大的提升空间，首先，要作为一个优秀的讲师，需要一步步去积累，去不断的学习，所谓腹有诗书气自华，不断去充实自己的内涵，博列群书，涉及各个方面，留意生活，生活之中尽皆学问。尽快把自己打造出师。此次培训另外一个方面就是开阔了我们的视野，在陕分或许我们颇有成就，但是走出来，放眼全国22家机构1200名财富顾问，我们只是其中一员。人外有人，山外有山，永远不自傲，从井底之蛙到海阔天空。我们不止步于此，我们相约高峰会，我们相约英雄庆功会。我们说好了一起从这里出发，去成就我们的辉煌明天。

并因此结下深厚的友谊，这才是我们最大的财富。

最后，此次培训让我对自己的职责和定位更加的清晰，更让我看到一个充满光明的未来。在今后的工作中我将加强自我学习管理。紧跟总分公司的工作思路，尽快把学到的知识运用到实际工作中。快速成长起来。进步，提升。再创佳绩！

非常荣幸的参加了公司的讲师培训，真诚的感谢公司能为我们提供这次兼职讲师培训，它让我学习到很多东西，提升了自我。在两天的讲师培训后，我受益匪浅，感觉到自己身上的担子又重要很多，这主要是通过讲师培训，让我的思路更加的系统，把原来学到一些知识进行更好的整理。

兼职讲师培训不仅让我自己上了一个新的台阶，更重要的是让我对自己的工作充满了浓厚的兴趣，在今后的工作中我将要以百的热情去对待。用良好的心态去接受这份新的使命，保证对公司负责，对个人负责，把中国人的文化永远的传承下去。

通过培训也让我认识到一定要不怕出错，不怕丢人，不怕不

被人接受，不怕掌控不了局面。害怕是压力的来源，也是紧张的开始。另外永远不要忽略老客户，因为维护老客户的成本只是开发新客户成本的四分之一。做好事前的准备，预演未来，开心金库。熟识自己所要讲的内容。要建立正确的心态，不要因为别人的主观看法而影响自己的发挥。

也让我明白了做任何的事情都不能好高骛远，做什么事情都要一步步的积累，不断的学习，才能不断的充实自己，提升自己。永远不要忘记前进的步伐，要知道人外有人，天外有天，永远都不自傲。做事要全情投入，积极参与，不可忘记自己的职责所在。

生涯中会越来越越好！

4月21日至4月22日在吉安市分行进行了为期两天的内部培训师的培训，在本次培训过程中，胡波老师采取了轻松活泼的讲课方式带动了大家学习的热情与积极性，同时也展现了一个优秀职业培训师的责任与细致以及站在讲台上的成熟与稳重，挥洒自如。前期课件整理、热身所需物品、时间安排、与组织者沟通等，事无巨细一一做周密安排与提醒。使我们在不知不觉中感受到了培训师的风采与魅力。

通过整场培训，使我认识到了做好一个企业内部培训师不是一件容易的事，需要努力努力再努力，准备准备再准备，付出付出再付出，只有不断地锻炼才能取得成长及成功。

首先做为一个企业内部培训师要学会编辑培训资料的能力。要随时随地的注意收集有趣的资料，可以是相机拍的可以是网上找的，也可以是找人借鉴的；资料可以是图片、文字、音乐及其它形式的影音资料；资料收集了随时都会有用武之地，总有一天在合适的课程中可以用上的；同时在编辑培训资料的时候要注意课件的完整性及编辑的小技巧，保证课件的美观及连贯性。

材料编好后，要将讲授的内容进行编排，即所谓的导，导的过程事要把握好讲授的时间及现场的气氛，如何在有限的时间内调动现场的气氛把知识传授给大家以期达到预期的效果？首先做好开场的准备，与大家拉近关系，建立信任，从而引起大家的兴趣往下听下去；其次要做好结尾的首尾呼应。同时配合培训主题准备好相关的音乐及灯光，以此做为培训过程中的衬托。

培训的资料编导完成以后，就要应备实演这个过程了。演这个过程是每个培训师必须面对的，突破第一次，注意按事先导好的内容讲出来，特别要注意开头的导入，配合培训师的十二种手势给培训者不同的感受，同时为了调动现场的气氛，需注意穿插些小活动、小游戏、小笑话，同时的培训时要注意语言的表达方式，要轻松活泼。

做一个培训师并不难，但是要做一个好的培训师却需要付出许多努力，要每日坚持气息、语速的练习，要克服自己的心理障碍不断的寻找上台锻炼的机会，同时要善于听取他人的意见不断的总结经验以实现新的突破与改善。

从现在开始让我们准备准备再准备，练习练习再练习，上台上台再上台。为成为一上合格的企业内部培训讲师而努力。

大海一定是蓝色的吗？我的回答是不一定，很多时候大海是绿色的，也有时候是红色的。而大学生活也不应该是一成不变的模式——学习。

在做促销员之前，我接受了公司的短期培训，了解公司的产品，听从公司的分配，我认真学习，当我因为时间问题不能做这份工作的时候，培训主管给了我特权，我是唯一一个特权，这是对我的肯定。

当我第一次站在柜台前向我的第一位客户介绍产品的时候，我是害羞、紧张和惶恐不安的，恐怕自己介绍出错。介绍的

时候，我感觉到自己的脸很红，声音很小，可是客户却很认真的听，认真的询问，在介绍中，我慢慢的放开自己，把自己培训中的只是应用到实践当中，当客户走了之后，我长出了一口气，带我的销售员笑了笑，说：“你介绍的很好，就是太紧张了。”我暗暗的高兴，我终于踏出了第一步。之后的十天，我从单纯的介绍产品到分析客户的购买心理，从盲目的介绍到为客户推荐所需，我由一名稚嫩的促销员逐渐成长为一名优秀的促销员，由最初的局促到最后的侃侃而谈，由不安到自信。当这份工作结束的时候，我突然有一点点恋恋不舍，并感觉到了自己的蜕变，变得自信与健谈。我用打工赚的微薄的薪资给我的妹妹买了一个mp3可能对于很多富裕家庭的人来说，一个价值只有150元的mp3不算是什么，但对于我这个一个月只有300元生活费的农村女孩儿来说确是一笔天文数字。当我妹妹拿到mp3的时候，她非常的高兴，这是我们家拥有的自己买的最贵的一件奢侈品。我感受到了一种来自家人的喜悦和父母眼中的自豪。这是一种付出的喜悦。

学生生活从小学——大学共有16年，从8岁——24岁，我们都是在校园中成长。校园生活是单纯的、美好的，可是当我们在这种环境下成长到24岁时踏出校园的时候，面对社会，我们的单纯会给我们带来什么呢？社会是现实的，面对现在就业的形式，可是说职场是残酷的。很多大学生除了校门都是眼高手低，以为拥有了一个大学本科的学历就应该找一份很不错的工作或是很高的职位，很少有人会思考你会为公司带来什么，而总是在做一些无谓的攀比。经验现在已经成为了许多公司用人的首选条件，因为他代表一个人很快的适应环境和进入独立工作状态，而这也正是我们大学生所欠缺的。大学生很多都是处事生涩，做事散漫不够认真，对所做的工作懵懂不知，及时很多时候和自己的专业相关也不好上手。进入社会我们会羞于伸手问自己的父母要钱，一时还控制不了自己大手大脚花钱的习惯，一时还不会拿到很高的工资，生手可能还经常会得到来自老板的训斥，于是很多压力随之而来，我们会怎样呢？大学是没有压力的，为什么我们不在

顾好学习的同时累积自己的经验呢？学设计可以在网上接一些设计的工作，学市场营销可以到商场兼职促销了解市场等等。我想我们的大学不应该只是埋在书本里，我们应该好好的规划大学空余的时间，好好的过完我们的大学生活。

## 钢铁厂工作心得体会及收获篇七

首先就站军姿，站军姿是我们军训中最基本的内容，是一切动作的基础，但这最本对于我们需要挺胸、抬头、手脚贴紧、身体前倾等一些要求。这姿势对于一惯随意的我无疑是一个巨大的挑战。教官讲述站军姿的要领，我们将立即进入状态，当我们如一棵棵劲松军姿站立时，无人不是腰酸脚痛；无人不是筋疲力尽。但我们虽没有铁打的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。任凭劳累不断考验我们的意志，仍然没有人退缩。

站军姿半小时后，稍做休息，就开始了立、行、走、跑的基本知道，虽然这些是我们每天都要经历的动作，但要正真的按要求做，也是一件不容易的事。教官教了我们立正、稍息、向右看齐、齐步走和齐步跑。齐步走和齐步跑的时候，眼睛要直视前方，手部要与肩齐平，一排所有的人都得跟着排头走，排头步子要跨小一点，要让后面的人跟得上。刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍，通过反复的训练，大家终于迈出了整齐的步伐。就这样重复如此的动作，一天就过去了，留下的只是累和痛。

第二天晨操就将头天的学习内容重新复习了一遍，早餐过后我们便开始学习军体拳。首先教官让我们看他做一次示范，之后便开始教我们军体拳了。教官一喊军体拳开始的时候，我们便要握紧拳头，双脚合并，头同时向左转，这便是军体拳的第一个动作了。通过教官耐心指导和同事们的刻苦学习，在这短暂的一天里，同事们将军体拳做得动作一致，气势逼

人，展现了团队的气势和风采。

后面两天的日子里我们将不断得重复着枯燥的动作，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也能挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训现场，每一个身影，充满着执著和坚定。

这次军训无论是站军姿、队列、军体拳还是拉练，这些无不都在锻炼我们的耐心、意志和团队精神。总之军训能磨练人的意志，让我们变的坚强，能锻炼出惊人的勇气和毅力去面对以后的挫折和磨难。此次军训不仅是磨练了我们个人的意志品质，同时也培养了我们的集体荣誉感，培养大家积极合作的团队精神，使我们的团队的凝聚力和执行力提升。

我将在以后的工作中用在军训时教官对我的要求严禁要求自己。相信“坚持”，相信我们公交人只要坚持公交就做得更好，得到稳健发展，就有美好的明天。

## 钢铁厂工作心得体会及收获篇八

开心的暑假生活结束了，迎面而来的是艰苦的.七天军训生活让我很难适从。

刚开始我们来到一间我从未到过的学校。我感觉很陌生也很害怕，以前的朋友们都和我不在同一个班上，面对的都是我未见过的面孔，我觉得自己很孤独也很无助。

艰苦的时刻还是来到了，教官姓陈，高高的黑黑的，顿时心中起了点涟漪，我军训完是不是也像他那么黑呢？我不敢往后想了，至少对于我来说这很可怕。

“立正”、“稍息”、“向左看”……这些平庸的词语在军训中却显得那么重要。

第一天早上，我们站了很久的军姿，手不能动，一定要贴紧裤侧，陈教官一直都在巡视着，谁也不敢动，任凭汗水大颗大颗的流下来，仿佛它们都说着“我的地盘我作主”，我们很无奈，站了有一个多小时，手脚自然麻木了，台上的连长又让我们原地踏步，本已无为的脚应该休息，可是被逼还是艰难地抬起来。

就这样我们顺利地过完一个上午，吃完回到宿舍勉强地睡了。

下午又到来了，我们顶着烈日又开始我们的军训了。不知为什么，此时此刻我们班的步伐整齐了，上午参差不齐的步伐让教官有点无奈，这时教官露出了笑容。我们做的好有得休息了，我望着我的同学，嘴角好像不经意起了一丝微笑，证明我们都开始融入这个班了，团结起来了！随后陈教官让我们唱“团结就是力量”这首歌，一开始唱得乱七八糟，根本听不懂在唱什么，后来慢慢融为一体，让我们感到欣慰。

军中快乐的时刻到来了，就是晚上看电影，可在看电影之前必须要集合还要听口令，如果动作慢了不标准重做，做到可以为止，突然觉得做军人真了不起。

我看了一场让我难忘的电影名叫《让生命充满爱》，是一位演讲家讲了对老师和父母的爱，让我不自觉的哭了，我想到父母为我付出实在太多了，我真的不知如何感谢，我要认真读书，不让爸妈操心。

在接下来的几天中，更多的是我们的欢笑，我们做不好，教官让我们深蹲、做俯卧撑、咬帽子……可是在休息时教官又像我们的朋友，让我们对教官又爱又恨。

七天就那么结束了，每人都对教官依依不舍，令我更深刻地明白“爱”这个词。