

文明劝导志愿者活动总结(通用5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

施工实训心得体会篇一

20xx年2月至5月这段时间，我在园林公司实习。这是第一次踏上工作岗位，第一次把学到的理论知识运用到实践中，结束了每天三点一线的课堂生活，踏入了上班族的行列。每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能敷衍了事。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我曾彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。面对失败时，会有来自各方面的压力。回想以前在学校的日子，有老师同学的关心和支持，每日只是上课学习。俗话说：实践出真知。实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

“在大学里学的不是知识，而是一种自学能力”。参加工作后才深刻地体会这句话的含义。课本上学的理论知识用到的极少。我的专业是园林技术，而我也工作在一家园林方面的公司，自己所学的专业知识对自己有很大的帮助。在这个信息爆炸的时代，知识更新很快，靠原有的一点知识肯定不能胜任当前的工作任务。我必须在工作中勤于动手善于思考慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己要先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

由于我工作的公司要求较严，每周一到六得去上班，有时候业务繁忙，晚上需要加班，这样留给个人支配的时间很少。我必须克制自己，不能随心所欲地放任自己。在这种工作环境下必须严于律己，形成良好的作息规律，才能做好公司安排的各项工作。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。我的工作就是每天对着电脑整理资料，给公司做做网页，或者跟着同事们外出去栽植、养护树木，统计树木数量以及观察其生长状况等，显得枯燥乏味。一直以来，我都是吃父母的穿父母的，工作以后才体会父母挣钱的艰辛。我们刚出来工作，工资水平普遍不高，除掉餐费和日常开支，我们常常所剩无几，一不留神就会入不敷出成为月光一族，所以我也开始有意识地培养自己的理财能力。

我是学园林技术的，在书本上学过很多专业知识，但从未付诸实践过，当我真正踏入园林行业，真正搞园林的时候才体会到难度有多大。也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习这段期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走的路做准备。

在这期间我除了做好本职工作，还学习了更多的书本上没有的知识。小组每一次开会都有值得我学习、深思的地方。职位可以短时间原地踏步，但思想决不能原地踏步，自己必须要有短期和长期的目标，然后向着自己的理想迈进，也许很多理想不能实现，但我应该坚持下去。如果我停滞不前，将很快就会被单位淘汰，甚至被社会淘汰。面对以后的机遇，我要努力学习更多的东西。

时光如水，岁月如梭，斗转星移，三个月的实习生活过去了，回首这段时间的点点滴滴，心中顿生了许多感触。这段时间中经历的每一天，都在我心中留下了永久的印记，因为这些印记见证了我的成长。在过去三个月的内，通过不断地学习，

公司使我健康成长，使我充分的认识正确的人生观，世界观，价值观。在这繁忙的3个月中，在公司同事的关心下我受益匪浅。逝者如斯夫不舍昼夜，我一直在为了不被时间丢下而拼命的追赶着。是的，谁都不想被时间丢下。而我也随着时间的流逝一点一点的成长，美好的纯真随着风雨的磨灭化成了成熟，或许这正是成长的代价。

回想自己在学校的那段日子，显得是那么的遥远。我在憧憬中懂得了来之不易的珍惜；在思索中了解了酝酿已久的真理；在收获后才知道努力的甜美。突然觉得自己似乎明白了许多事情，但是仔细琢磨后又不尽然……原来过去所见所识都是那么的偏见而又肤浅，以前的天真似乎在一瞬间幻化成无知和可笑，我想谁又不是这样的呢？或许在以后也会嘲笑现在的渺小，我不得不微笑并含着热泪坦然回首我所走过的每一步路。

展望未来：

经过三个月的实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一、 继续学习，不断提升理论素养。

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。作为一名年轻同志更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，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能力，以广博的社会知识拓展视野。

二、 努力实践，自觉进行角色转化。

“理论是灰色的，生活之树常青”，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，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三、 提高工作积极性和主动性

实习，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。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，继续为单位和国家创造更多的价值。

最后感谢我的指导老师及单位领导和同事对我的支持和帮助，我会继续努力的！

施工实训心得体会篇二

一、 成都市风景园林规划设计院：

时间一晃而过，转眼间6个月的试用期已接近尾声。20xx年03月01日，我有幸到成都市风景园林规划设计院，在这短暂的两个月中，在公司领导的亲切关怀和指导下，在同事们热情帮助下我很快地熟悉了公司环境，适应了新的工作岗位，现将我试用期的工作情况简要小结如下：

1. 严格遵守公司各项规章制度。上班开始，我认真学习了公司《员工手册》及各项管理制度，并严格遵守，做到了无迟到、

早退、违规现象。

2. 主动学习、尽快适应，迅速熟悉环境和工作内容。首先从尽快熟悉掌握所学的绘图软件的应用如□cad□ps□su等，并结合已有的工程案例;其次，主动、虚心向主管、同事请教、学习，基本掌握了日常上班的工作内容，工作流程、工作方法。

3. 工作积极、认真、负责，通过不断学习、虚心请教，总结积累，较好的完成了领导安排的各项工作任务。

4. 与同事之间和谐相处、加强沟通、团结协作，以尽快更好的融入团队。

5. 存在问题及解决办法:

由于在学校中所学知识的不全面，以及实践方面的欠缺。对于公司工作内容及流程还需要进一步的了解与熟悉。我将在今后的工作中多向前辈请教，学习，以最短的时间熟悉公司理工作内容及流程，做到“眼勤、嘴勤、手勤、腿勤，在工作中不断磨练意志、增长才干。

总之，在短短的两个个月时间里，虽然取得了一点成绩，但离领导的要求尚有很大差距。今后，我将进一步严格要求自己、加强学习，努力提高业务水平、充分发挥所长，积极、热情、细致的完成好每一项工作。

二、 昆明腾赞商贸有限公司

实习期间，开始对周边的环境一切很陌生，慢慢的我学会了去适应它，这是一种自我锻炼的过程，让我不断地补充自己和完善自己!实习时间虽不长，但我心得甚多。为期两个月的实习已经结束，我增长了见识，拓展了视野。通过工作实践，我更深层次掌握了本专业以及专业之外的知识和技能操作，积累了宝贵的认识和经验。现将我实习的相关情况报告如下:

6. 所在实习单位及实习目的:

在昆明腾赞商贸有限公司工作。实习目的: 提高办公自动的
实际操作能力, 巩固专业知识, 丰富时间工作经验和社会经
验, 把所学知识运用于实际工作。

7. 实习主要内容:

公文的处理分类、组织会议;会议通知;收发文件;印发文件;
编写信息;档案管理;接待来访、联络协调等工作助手的日常
事务与管理。比较注重办公自动化的运用和操作。公文的分
类是机关沟通信息和更好实现管理目标的基本活动手段, 是
工作助手工作者最为经常的本职任务, 也是工作助手人员必
有的基本能力之一。

实习第一天上上班就是进入主题, 我开始处理文件, 强化了我
对公文的分类能力在公司里, 主要有一些会议、事项性通知、
通报、会议纪要等常用公文。在这段过程中, 我通过对公文
的整理分类和阅读发现, 公文的语言都是进行反复推敲、修
改, 力求达到篇幅简短、文笔朴实、内涵明晓、行文通畅的
要求。

8. 实践主题: 工作助手的熟悉过程

时间□ 20xx年3月1日-----20xx年3月3日

地点: 新平县戛洒镇哀牢山

现将此次实践活动的有关情况汇报如下:

我以一个实习生的身份体验了一回组织工作的任务。努力将
自己在学校所学的理论知识向实践方面转化, 尽量做到理论
与实践相结合, 在实习期间能够遵守工作纪律, 不迟到、早
退, 认真完成领导交办的任务与实习工作, 在得到实习单位

领导与同事好评的同时，也发现了自身的很多不足。此次社会实践给予我很大的帮助。我加深了对社会的认识，渐渐熟悉了公司办事程序。对于工作助手的要求来说，我积极配合办公室其他人员参加文件处理工作，整理档案，将文件分发至各科室，并做一些文字修改工作。通过反复的计算机操作，我已能非常熟练地使用word20xx和excel20xx。实习期间我积极打扫办公室的卫生，负责收发办公室邮件、传真，打印复印材料，接听电话并作笔录、进行电话会议通知等等。

通过此次社会实践，我学到了很多实践经验：

第一，耐心。办公人员需要批复大量文件，简单重复的工作是主题。浮躁缺乏耐心是无法做好工作的。由于办公室所处的是一个特殊的场所，工作环境狭小，呆久了难免感到疲倦。然而即使这样还是必须有充分的耐心，否则工作是无法完成的。

第二，细心。在整理文件，统计数据时，其他同事细心认真的态度深深感染了我。通过二个月的工作，我将会逐步改掉了粗心的坏毛病，这对我在今后的学习和工作中定是一笔不小的财富。

第三，要有相当地文字功底。这是对工作助手岗位的基本要求，对于我来讲，更是意义深刻。在我实习的第一篇稿子中，对于“的”“地”“得”三个常用副词，我就被好好地上了一课。促使我放下了实习大学生的架子，虚心学习实习单位领导同事的文字材料，努力使自己更加适合工作需要。

第四，对新事物的学习和接受，尽快熟悉办公环境和工作过程。例如打印复印文件材料和接受传真等等是我以前没有操作过的，此次实践活动给了我一个很好的实际操作机会，我已经可以熟练使用这些设备。

通过这次实践有收获同时自身也还存在很问题，还需进一步

学习与努力。此次实习引发我想到了一些实际问题：该怎样完成所需的知识积累以及明确今后的努力方向，这将是我不下一次社会实践的主题。

先来说说我的收获吧。首先是最细微的，我学会了复印机，传真机，扫描机的基本使用，之前的我是一点常识也没有。接着是最基本的，通过二个月的实习，在工作中，我学会了认真严谨的态度，学会了怎样和他人相处，看到了自己的不足，也找到了要学习的地方。都说态度决定一切，可以在这样一个环境中培养自己良好的工作态度对今后的我是很有帮助的。为人处事是一门学问，可以说办公室里的每一个老师在这方面都相当出色，他们要面对形形色色的任务，处理好各种突发情况，所以应变能力和解决问题的能力可想而知，而这方面我很欠缺，所以从中我收获很多。

施工实训心得体会篇三

施工生产实习是大学工程专业学生的一项重要实践活动，也是对于理论知识的应用和实践能力的锻炼。在我实习期间，我深入工地现场，近距离接触建筑施工和管理，收获颇多。以下是我在施工生产实习期间的心得体会。

一、实习前的准备工作

在实习前，我主动去了解实习内容和所在工地的施工情况，并对相关理论知识进行了复习。了解实习的内容和相关知识，对于我在实践中的顺利开展具有非常重要的作用。在实习前的那段时间里，我参阅了大量的建筑施工工艺与技术的书籍，对建筑施工的常用工程机械和工艺进行了了解，也提前预习了施工现场的安全管理和高空作业的注意事项，为我的实习打下了坚实的基础。

二、实践能力的锻炼

在施工现场，我与同伴一起承担了各种实际工作，包括测量、土方开挖、模板搭设、砼浇筑、设备安装等。这些工作既锻炼了我们的动手能力，也使我们在实际中对于学校上课所学的知识进行了应用。

在每项工作中，我们都要认真对待，积极主动地寻找问题并解决。例如，在测量工作中，我们不仅要学会使用各种测量工具，还要对测量误差进行估算和调整，确保测量结果的准确性。这样的实践，有效地提高了我们的动手操作能力和解决问题的能力。

三、施工管理的实践

实习期间，我有机会参与了工地的安全管理、工期控制和人员协调等各个方面的工作。这些实践使我初步了解了施工管理的重要性和影响因素，也锻炼了我的组织和协调能力。

在安全管理方面，我负责每天对工地的安全情况进行巡检，并做出相应的整改及时上报。这个过程让我明白了工地安全管理的重要性和复杂性，也让我意识到了自身责任的重大性。在与各个职能部门的沟通和协作中，我不断提高了自己的团队协作能力，并逐渐掌握了一些施工管理的技巧。

四、与同事的交流与合作

在施工实习期间，我与来自不同学校和专业的同学一起工作，通过与他们的交流和合作，我受益匪浅。我们互相学习、互相鼓励，在实践中相互帮助，共同解决问题。

在与同事的合作中，我明白了团队协作的重要性。每个人都有不同的优点和特长，如果能够发挥团队的协同效应，解决问题的能力将大大加强。同时，通过与同事的交流，我也意识到了自身的不足之处，并积极向他们请教、向他们学习。

五、实习过程中的收获和不足

实习过程中，我收获了很多，提高了自己的实践能力和施工管理水平。通过实践，我不仅对建筑施工工艺和机械设备有了更深刻的认识，也了解了施工现场的管理流程和注意事项。

然而，我也发现了自身的不足之处。比如，在一些高空作业中，我仍然存在一定的恐高心理，这导致我的效率有所下降。同时，在与同事交流和沟通中，我发现自己的表达能力还需要加强。

总结起来，施工生产实习是一次重要的实践活动，通过实习，我提高了自己的动手能力，锻炼了实际操作和解决问题的能力，增加了对施工管理的了解，提升了团队协作能力。同时，我也发现了自身的不足之处，这将成为我今后进一步提高的方向。实习期间的经历和感悟，将对我今后的学习和发展产生积极的影响。

施工实训心得体会篇四

第一段：引入实习的背景和目的（200字）

经过一学期的学习，我终于迎来了施工生产实习的机会。这项实习对我们来说是一次难得的机会，既是对所学理论知识的实践应用，也是对我们个人能力和专业素养的考验。在这次实习中，我将更加深入地了解建筑施工的实际操作和过程，培养实际动手能力和解决问题的能力，提升自己在施工生产中的综合素质。

第二段：实习过程中的收获和体会（300字）

在实习的过程中，我亲自参与了工地的实际操作，学到了许多理论课上无法获得的实践经验。我了解到了建筑施工的流程和步骤，学会了正确使用施工工具和设备。通过与施工员

和工人的交流和合作，我不仅提高了自己的组织协调能力，还学会了灵活地应对突发状况和解决问题的能力。在实习中，我深刻感受到了工地上工人辛勤付出和工作的困难。他们为了项目的顺利进行，不分昼夜地工作，不怕艰辛。这让我更加珍惜自己所拥有的机会和资源，并始终在工作中保持乐观积极的态度。

第三段：实习中的挑战和困难（300字）

在实习中，我遇到了许多挑战和困难。首先，施工现场是一个复杂的环境，我需要不断学习、调整自己的步伐，以适应现场的紧张节奏。其次，与工人的合作是一个难点，他们对于我这个实习生来说是权威和经验丰富的，我需要充分发挥自己的主动性，与他们建立起良好的沟通和合作关系。再次，解决问题的能力也是实习过程中一个重要的挑战。在实际施工中，难免会遇到各种问题和困难，需要我们能够迅速反应和妥善解决。在面对困难时，我学会了坚持和勇于尝试，通过不断的努力和学习，逐渐克服了这些挑战。

第四段：实习中的收获和反思（300字）

通过这次实习，我深刻认识到了实践对理论学习的重要性。之前的课堂上，我们学习了很多理论知识，而这次实习则让我从实践中加深了对这些知识的理解。我更加清楚地认识到每一个细节的重要性，明确了自己在施工生产中的角色和职责。同时，实习也让我反思了自己的不足之处，意识到了学习的重要性。在以后的学习中，我将更加努力地学习理论知识，并将其与实践相结合，以提高自己的综合素质和能力。

第五段：总结实习的意义和对未来的影响（200字）

通过这次施工生产实习，我不仅学到了技术和技能，更重要的是在实践中感受到了职业的责任和使命感。实习让我更加明确了自己的职业方向和目标，为我今后的发展起到了很大

的指导作用。我将以更加务实和扎实的态度，继续努力学习和实践，为将来成为一名优秀的施工管理人员而努力奋斗。

施工实训心得体会篇五

这次生产实习培养了我们实际动手能力和分析问题解决问题的能力、理论与实践相结合的基本练习，同时也是毕业设计选题以及设计工作原始资料的来源，为我们广大毕业生在即将踏上工作岗位打下坚实基础，这次的实习锻炼了我们从事专业技术工作以及治理工作所必须的各种基础技能和实践动手能力并培养了我们理论联系实际、从实际出发分析问题、研究问题和解决问题的能力，将所学知识系统化。培养了我们热爱劳动、不怕苦不怕累的工作作风。

这次生产实习的心得体会概括起来又以下几方面：

1. 了解了输电线路操作过程中危险因素，增强了我们的安全意识；
2. 了解了输电线路施工的具体操作方法；
3. 社会工作能力得到了相应的提升，在实习过程中，我们不仅从老师身上学到了知识和技能，感到了生活的充实和学习的快乐，以及获得知识的满足。真正的接触了社会，是我们消除了走向社会的心理恐惧，同时也使我们体验到了工作的辛苦，了解了当前社会大学生所面临的严峻问题，促使自己努力学习更多的知识，为自己今后的工作奠定良好的基础。

本次实习使我第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际相结合，非常感谢学校和宜昌供电公司猗亭培训基地提供了这么宝贵的机会，让我有幸去亲身动手操作，让我联系课本对输电线路施工，运行，维护有了进一步的理解。作为一个平时很少会接触实际生产的学生，我对这次实习机会十分珍惜，从中我学到了很多的东西和做人的道理。

在实习过程中，带队的老师和培训基地的师傅都是非常的辛苦，他们对我们的安全负责。特别是教我们操作的师傅，有的时候他们要一遍一遍的教我们怎么操作，有的时候他们要在杆塔上一呆就是几个小时指导我们操作，是他们辛勤的劳动换来了我们的成果。

两个星期的实习我到了很多新东西，这些都是在学校中所接触不到的。俗语说社会是一个锻炼人的大熔炉，经过这个熔炉的熔炼，人真正的社会价值才能得以体现，而这整个过程则完全可以由你自己来掌握。这不但要求我们坚持自己的人生理念、保持正确的人生观和价值取向，更要求自己有一颗虚心进取的心。只有这样才能把握好自己的一生，做一个成功的人、一个对社会有用的人。我相信自己始终会保持这样的一颗纯正心，努力的、永不停歇的去学习，利用自己无限的青春活力去实现自己的人生价值，创造一片属于自己的天空。在工作之余，多多学习各种办公软件，勤勤恳恳做事，认认真真学习。

施工实训心得体会篇六

在大学专业课程中，实习是非常重要的的一环，它能够让学生将理论知识与实践相结合，加深对专业知识的理解和消化。作为一名建筑工程专业的学生，我有幸参加了一次施工生产实习，这是我人生中的一次难忘经历。在这次实习中，我学到了不少的知识 and 技能，也体会到了实习的重要性。

首先，实习让我真正了解了施工现场的工作流程和各个部门的配合。在实习中，我被分配到一家规模较大的施工公司，跟随经验丰富的师傅学习。通过亲身参与，我亲眼见证了从施工图纸出图、到材料订购、到各个施工阶段的进行，最后到验收、交付使用的全过程。同时，我还跟随着总包单位的工作人员，参观了各个分包单位，了解了他们的工作内容及配合。通过这次实习，我明白了在施工现场，各个部门之间的协作和配合是非常重要的，只有互相配合才能将施工任务

完成得更加高效和顺利。

其次，实习让我学会了如何进行施工过程中的安全操作。在建筑工程中，安全是最重要的一环，因为它关乎着每一个参与人员的生命安全。在实习中，我亲眼见证了很多施工现场上的危险操作和事故，这使我深切地意识到了安全的重要性。在实习期间，我认真学习了相关安全法规和操作规程，学会了如何正确佩戴安全帽、安全带等防护装备，还参与了安全督导和巡查工作。通过这次实习，我明白了只有安全第一，才能保障施工工地的安全和顺利进行。

此外，实习让我体会到了工作的压力和责任心。作为一名施工实习生，我时刻都要保持高度的警惕和专注，因为任何一个细节的疏忽都有可能导致严重的后果。在实习中，我经常需要背负着很重的责任，例如在施工过程中进行测量和验收等工作。这些工作需要严格按照要求进行，任何一个错误都会影响到整个工程的质量和成果。通过这次实习，我体会到了工作的压力，也明白了在工作中要有高度的责任心，不断追求完美，保证工程的质量和进度。

最后，实习让我明白了要持续学习和不断提高自己的重要性。在实习中，我看到了很多优秀的施工师傅和工程师，他们工作经验丰富，技术娴熟，深得大家的尊敬和信赖。他们告诉我，要想在建筑行业中获得成功，就要不断学习和提升自己的技能和知识。在实习期间，我积极请教工作中的问题，认真听取师傅的指导和建议，从中学到了很多实用的技巧和经验。通过这次实习，我意识到，只有不断学习，才能在竞争激烈的建筑行业中立于不败之地。

综上所述，施工生产实习是我人生中一次难忘的经历。通过实习，我真正了解了施工现场的工作流程和各个部门的配合，学会了施工过程中的安全操作，体会到了工作的压力和责任心，同时也明白了要持续学习和不断提高自己的重要性。这次实习对我来说是一次宝贵的财富，它为我今后的学习和工

作打下了坚实的基础，我会时刻保持学习的态度，不断提高自己。

施工实训心得体会篇七

九月在__基地进行岗前培训，培训期间我们主要进行安全理论学习，对安规进行学习并以考核方式检测学习成果，以培养新员工的安全工作意识，规范训练新员工在安全工作环境作业上岗。同时也进行基本施工技能培训，包括测量分坑，组立铁塔以及爬塔登杆等实操训练。培训结束后，我们一行九人来到500kv__至__线路工程项目部报到，参与施工__到__线路第二标段63至126号塔以及__线解口入__站输电线路工程：

十月，我们在项目部以施工安全作业学习为重点，同时学习基础理论知识并前往基础挖孔桩现场实习；十一月，以铁塔组立和架线工程理论学习为主，期间前往__站解口线路施工现场实习架线工程；十二月进行架线工程及基础作业现场实习。

二、主要工作、学习情况

1、安全学习

我们来到项目部后首先学习的重点依然围绕“安全”二字展开，进行“安全生产大讨论”，要求将安全意识贯彻到实习现场的方方面面，从交通道路的安全，施工现场围蔽遮拦措施，用电安全和山区防火安全到每一道施工工序的作业安全，都要予以重视，明确个人的安全职责。期间，我们开始学习整理项目有关资料及图纸，初次面对成堆资料我们都显得有些无所适从，但是随着师傅的细心讲解我们逐渐学会了从纷繁的资料中筛选出重要的的信息如塔材重量，基础类型等。同时，队长也及时开会通报广东电网和海南电网的突发事故报告，再次强调我们新员工要重视安全问题。在血的教训面前，我们深感日常规范操作作业的重要性，我们也应严格遵守“四不伤害”的要求，不伤害自己，不伤害他人，不被他人

伤害，保护他人不受伤害。

2、测量实习

在对现场安全作业有了一定了解和重视后师傅带领我们熟悉测量仪器的操作，我们使用的主要是电子经纬仪。在基本熟悉测量仪器的操作后，师傅带领我们来到107号铁塔处进行分坑放样，我先将仪器摆在中心桩位置对中整平后，瞄准方向桩然后按下置零键，再向右旋转45度并定下控制桩，然后由两位同事将皮尺沿中心桩向控制桩展放，再根据图纸计算出近点远点距离并做好记号即将1腿放样，依次完成2，3，4腿放样。在103号塔，我们学习使用电子经纬仪测量线间距。主要方法是先让人员在线路跨越交叉点正下方持花杆站立，然后将仪器大致摆放在两线路夹角平分线处，对中整平后瞄准棱镜，测出距离和仰角，再分别瞄准两线路，测出仰角，最后利用三角函数计算出线间距。

3、基础作业

十一月份，在项目部我们学习了掏挖桩施工工艺流程。掏挖式桩基础具有土方开挖量小，混凝土浇制量少，施工占地少，造价低，环保的特点。缺点是不能采用机械化操作，施工进度慢。因为本工程线路多在高山峻岭上，机械运输困难，故多采用掏挖式桩基础。师傅带领我们前往102号塔位查看基坑开挖的情况，开挖现场以用钢管和扣件做好硬围蔽遮拦措施，周边挂有“小心坑洞”的安全警告标志。坑口周围挖好排水沟，防止雨水进入坑洞。

现场作业前施工人员进行站班会，班长对作业过程中的技术问题和安全事项进行交底，站班会结束，班员通过软梯下到坑底作业，常采用镐，锹或者风钻等设备进行开挖，开挖过程中每隔3m需要检验垂直和孔径尺寸是否合格，为了防止洞口坍塌和渗水情况的出现还应打好护壁。

。期间，搭设好溜槽，基坑内挂好溜筒，使混凝土倾落高度不超过两米，架设漏斗，浇筑过程中要注意搅拌机搅拌均匀稳定出料。混凝土振捣应采用机械振捣，要做到“直上直下，快插慢拔，插点均匀，上下插动”。混凝土浇筑至规定位置时，应再次复核螺栓位置。在螺栓调整到位后，赶平多余混凝土，待混凝土初凝后再次进行抹平，混凝土初凝时间在45min以上。待混凝土养护完成后即可拆模验收。

4、架线工程

首先在__基地学习放线施工的理论流程，接着我们来到__施工现场19号转角塔处牵张场进行实习，此处牵张场设置在路边一开阔地带，交通方便，场地布置有大张机和小牵机各一台，张力机正对着19号塔，方便牵张，同时保证对邻塔的出线夹角小于15度。指挥所设在张力机旁边，通视整个现场，张力机正后方摆放四个牵引绳线盘，线盘后打好地锚，线盘后停放吊车方便调运工器具。牵引场启动大牵机收卷导引绳带动大绳通过放线段放线滑车一拖四带动四根牵引绳悬空展放，展放到位将整个施工段的导引绳置换成牵引绳，再依次将各相牵引绳通过张力机上牵引四根导线悬空展放到位。后来我们来到4-6号铁塔学习放线段选择，施工段长度由牵张力的大小确定，同时应满足跨越物安全距离要求。施工段的理想长度为包含15个放线滑车的线路长度，最多不应超过20个。在4-6号放线段，因场地限制，牵引场位于4号塔至5号塔之间平坦地带，造成牵引绳以较大弯角通过4号塔放线滑车，因放线段较短且处于山区，大型牵张机难以到达现场，故不采用一拖四放线方式而采用逐根导线依次展放的方法。

三、存在的问题和不足

在这一阶段的的实习过程中，看到了很多施工现场上的东西，使得很多以前停留在课本上抽象的知识有了更多具化的体感，让我们对于输电线路工程施工有了一个更深层次的理解。这两个月的实习生活也暴露了很多学习工作上的问题，总结如

下:

欠缺总结归纳，同时对于资料笔记的整理不够；作为一个刚进入工作岗位的新员工，我们还是缺少很多工作经验，以后应该多动手，真正参与到施工过程里。同时每天应做好当天记录总结。

针对以上情况，根本办法是要做好工作计划和工作总结工作，同时严格按照计划执行，在现场也要虚心向师傅们请教问题，同时每日应做好当天工作记录总结。

四、下阶段的自学计划

下阶段的实习应以组塔工程为核心，因为组塔工程较为庞大且是高空作业，涉及诸多方面，过程纷繁复杂，所以应提前学习了解组塔施工理论知识，提前熟悉铁塔图纸，对不同施工方案研究分析并进行归纳总结，在此基础上提炼出施工工艺的基本原理，从而更好地去掌握线路施工精髓，提升个人现场组织管理能力。在对本阶段任务进行学习之余，也应抽出时间加强前一阶段学习内容的复习工作。

施工实训心得体会篇八

第一次去到车间，其实还蛮期待的，到处都让我觉得新鲜，因为都从来没接触过那些东西啊。所以心里一开始就酝酿着：“我一定要干得漂漂亮亮，女孩子也可以的！”

第一节课主要讲的是理论，因为安全第一嘛！老师在上面认真地讲着关于焊工的知识 and 操作规程跟注意事项。我认真做好笔记。知道了焊接的种类，焊接前要防触电，防弧光的灼伤和烫伤，知道了引弧，运条这些专业术语…之前都一直认为只要注意一下就应该没什么问题，结果居然还有那么多的知识跟要领！仿佛是简单的，但我却越听越觉得危险，越听越觉得害怕了。但我怎么能退缩啊？就算怕死了还是得硬着头皮上啊，坚决不

当缩头乌龟!给自己鼓劲,加油!

在听过老师 认真 的讲解跟实际操作后,终于有了机会穿好围腰,戴上皮手套,拿好面罩.一切就绪,准备动工咯!!!

理论听起来还蛮简单,看老师 操作起来貌似也不怎么难.但自己做起来呢?实在让我很抓狂.开始的时候就站旁边拿面罩看同学先操作,心里不断捉摸那些细节,回想老师 刚才说过的要领.看着看着好像也不那么怕了,于是就很勇敢地开动.恩恩,当我真正做到引弧,运条的时候,真的不觉得怕了.虽然第一节课下来,那个焊的水平实在是不敢恭维,但是我相信熟能生巧.大家都很努力,我也要很努力,大家都没有放弃,我当然也不会放弃.我有目标.我相信坚持就是胜利!

第二节课,第三节课,我都有认真 地练习 ,虽然自己还是觉得不满意,但是有一点点的进步也是好的,说明我的努力没有白费!说明我还是可以做好的.

要谢谢两位老师的耐心指导,谢谢同学们的帮助.

这是一次锻炼耐心和毅力的实习 ,它不仅让我学到关于焊工的一些知识,同时还让我明白了道理:做任何事都不能畏惧,要有信心和勇气.一定要做好充分的准备!不能盲目去做,要坚持,还要学会反思跟总结 .只有这样才能不断进步.才能把事情做好.我们不是为了完成任务而完成,这还是一个学习 跟提高的过程.

施工实训心得体会篇九

随着社会的发展和水利工程的不断扩大,水利施工实习成为了大学水利类专业学生必不可少的一部分。通过实习,我们有机会将在课本上学到的知识运用到实际工作中,提高自己的实际操作能力。在这次水利施工实习中,我亲身参与了工程的建设过程,收获了宝贵的经验和体会。

在实习的第一阶段，我们学习了基本的施工理论和实施方案。在施工前的准备阶段，我们需要对工程的设计图纸进行认真分析，并结合相关的施工规范和标准，确定施工的具体步骤和方法。在这个过程中，我深刻体会到了设计和实际操作之间的差距，需要我们将理论与实际相结合，在施工计划制定和方案选取中，找到平衡点，确保工程顺利进行。

第二阶段，我们参与了挖掘土方的实际操作。这是一个比较繁重的任务，需要我们进行人工挖掘和机械挖掘两种方式的实践。我亲身体验了这两种挖掘方式的优缺点和注意事项。在人工挖掘中，我学会了如何正确使用铁锹和铲子，掌握了正确的站姿和动作，以避免腰部受伤。而在机械挖掘中，我学会了如何调节挖掘机的动力和速度，以及如何正确操作挖掘机的杆和斗。这次实践让我深刻认识到，水利工程的施工不仅需要技术和经验，更需要掌握正确的操作方法和安全意识。

第三阶段，我们参与了钢筋的布置和混凝土的浇筑。这是一个关键的环节，直接影响到工程的质量和安全性。在实践中，我学会了如何根据设计图纸的要求，正确进行钢筋的定位和固定。在混凝土浇筑中，我学会了如何控制浇筑的速度和均匀性。这样能够保证混凝土的密实性和均匀性，避免出现裂缝和空鼓，提高工程的质量。

第四阶段，我们参与了工程的监理工作。在这个阶段，我们需要对施工过程进行全面监督，确保施工按照标准和规范进行。通过监理工作，我学会了如何进行日常巡视和记录，及时发现和解决问题。在与工人和监理人员的沟通中，我体会到了团队合作的重要性和沟通的艺术。只有与各方保持良好的沟通和协作，工程才能够顺利推进。

最后，我们参观了一些成功的水利工程。这些工程的成功不仅仅源于设计的优势，更在于施工过程中的精细管理和团队合作。通过参观，我认识到了一个好的项目管理团队对于工

程质量和进度的重要性。只有通过良好的管理和协调，才能够确保工程的高质量和高效率。

通过这次水利施工实习，我深刻认识到了水利施工的复杂性和重要性。水利工程是国家的重点建设项目，它关系到国家的经济发展和人民的生活质量。作为一名水利工程人才，我要不断学习和提高自己的专业知识和实践能力，投身于水利施工事业，为国家的水利事业做出自己的贡献。