

# 2023年地铁实训心得体会(优质5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 地铁实训心得体会篇一

作为一名大三学生，我有幸来到一家知名地铁公司实习，这段实习经历让我受益匪浅。通过这段实习，我深刻体会到了地铁公司运营管理的重要性，也领悟到了作为一名实习生应具备的素质。下面我将在五个方面总结我的实习心得体会，希望对即将进入实习岗位的小伙伴们有所启发。

首先，在工作中我深刻感受到了地铁公司运营管理的重要性。地铁作为一种现代化城市公共交通工具，其运营管理影响着数百万市民的出行体验。在实习期间，我主要负责跟进车辆档案整理和养护方案的制定。通过这个实习岗位的工作，我意识到地铁公司的运营管理需要高度的细致和专业性。只有将每一份档案都整理完善，才能确保车辆的安全和运行的高效。同时，养护方案的制定也需要考虑到车辆的使用情况和人员安排，以确保养护工作的顺利进行。因此，我明白了地铁公司运营管理的复杂性和重要性。

其次，作为一名实习生，我也认识到了自身应具备的素质和能力。实习期间，我不仅要熟悉业务，还需要与其他同事进行良好的沟通和协作。在与团队成员合作的过程中，我逐渐提高了自己的学习和解决问题的能力。遇到困难时，我会积极主动地向老师和同事请教，努力解决问题。与此同时，我也积极参加团队会议，发表自己的观点，不断完善工作计划。通过这个实习经历，我对自己的能力和潜力有了更深刻的认识，也认识到了成为一名优秀团队成员的重要性。

第三，通过实习，我明白了客户服务的重要性。地铁公司是一个服务型企业，提供高质量的乘车体验是地铁公司运营的核心。实习期间，我参与了一些乘车调查和满意度调查的工作，了解到了乘客对于地铁公司的期望和需求。我发现，乘客对于舒适的环境、便捷的服务以及良好的沟通和信息传递非常重视。因此，地铁公司需要不断改进服务质量，提升乘客满意度。作为一名实习生，我明白了在市场竞争激烈的背景下，良好的客户服务是企业成功的关键。

第四，实习给了我很好的机会来发展自己的专业能力。地铁公司实习岗位涉及到的专业知识非常广泛，从车辆养护到运营管理，都需要掌握一定的专业技能。在实习期间，我积极学习并运用实践中所学的知识，不断完善工作质量。与此同时，我也不断通过自学来丰富自己的专业知识，提高自己的专业能力。通过实习，我学到了很多书本上学不到的实际应用知识，并且发现了自己专业发展的方向，对未来的职业规划有了更明确的目标。

最后，通过这段实习经历，我认识到了自己的不足和提升空间，也明白了相应的努力方向。在实习期间，我发现自己在时间管理和沟通能力方面还有待提高。在忙碌的工作中，我时常感到压力和时间紧迫，需要更好地组织自己的时间。另外，我在与同事沟通和协作时有时会存在一些不够圆滑的问题，需要更加灵活和包容。在认识到这些问题后，我立即采取行动并通过自我反省和反思来改善自己的不足，在这个过程中不断进步。

总结而言，地铁公司实习经历让我更加深入地了解地铁行业的运营管理和服务体系，也增强了自己的专业能力和素质。通过这次实习，我对自己的职业规划有了更明确的认识，并且明白了作为一名实习生应具备的素质和能力。我相信，这段实习经历将成为我未来职业发展的宝贵资本，指导着我在职场取得更大的成就。

# 地铁实训心得体会篇二

## 一、引言（200字）

地铁公司实习是一次宝贵的机会，让我有机会深入了解并参与到地铁行业的运作中。这段时间的实习经历让我深受启发，不仅锻炼了我的专业技能，同时也让我增长了见识和拓宽了眼界。以下我将分享一下我在地铁公司实习中的体会。

## 二、专业技能的提升（200字）

在地铁公司实习期间，我被安排到工程部门进行实地勘察和维修工作。通过与资深工程师的合作，我学到了许多实用的专业知识和技能。例如，我学会了如何使用精密测量仪器进行勘察和测量，掌握了地铁线路的维修和保养方法，学会了应对紧急情况时的应急处理。这些技能的提升不仅让我在实习期间表现出色，而且为我以后的职业发展打下了坚实的基础。

## 三、团队合作与沟通能力的培养（200字）

在地铁公司实习期间，我有幸能够与一支专业团队共事。每天的工作都需要我们密切配合，共同完成任务。通过与团队成员的合作，我深刻体会到了团队合作的重要性。只有团队成员之间相互协作，才能高效地完成工作。同时，在与同事和上司的交流沟通中，我也意识到了沟通能力的重要性。只有通过良好的沟通，才能确保工作的顺利进行，避免不必要的误解和冲突。

## 四、对地铁行业的认识和理解（200字）

实习期间，我有幸亲眼目睹地铁行业的运作和管理。我了解到，地铁行业是一个庞大而复杂的系统，需要协调各个部门的工作来保证地铁线路的正常运行。我也认识到，地铁行业

对安全和服务质量的要求非常高，每个细节都需要严格把控。通过参与到地铁公司的日常工作中，我对地铁行业的运营和管理有了更深入的理解，并对这一行业充满了敬意和热爱。

## 五、实习经历的收获和展望（200字）

通过这段实习经历，我收获颇多。首先，我提高了自己的实践能力和专业技术；其次，我培养了团队合作和沟通能力；同时，我也对地铁行业有了更深入的认识和理解。这些收获不仅让我更加自信地面对未来的职业挑战，也使我更加坚定了在地铁行业发展的志向。我希望能够继续深入学习和实践，为地铁行业的发展做出自己的贡献。

## 六、结语（100字）

地铁公司实习的这段经历让我受益匪浅。通过学习和实践，我不仅提高了专业技能，而且培养了团队合作和沟通能力。我相信这些积累将为我未来的职业发展打下坚实的基础。在以后的工作中，我将继续努力学习并改进自己，为地铁行业的发展贡献自己的力量。实习期间的经验将成为我宝贵的财富，让我更加坚定地迈入职业生涯的下一个阶段。

## 地铁实训心得体会篇三

实习地点：成都地铁

实习时间□20xx年x月x日—20xx年x月x日

指导老师：

姓名：

学号：

## 实习目的与任务：

1. 了解成都地铁运营管理的主要内容；
2. 参观成都地铁站技术设备情况；
3. 了解车站行车作业及客运作业的主要内容；
4. 了解站务员、行车值班员、值班站长的工作内容和职责范围及实习。

## 实习内容：

成都城市轨道交通共规划建设23条轨道交通线路，线网总里程1070公里，其中：地铁线路8条共371公里，市域快线9条共475公里，市域铁路2条共92公里，区内预留线4条共132公里。20xx年9月27日，全长18.5公里的地铁1号线一期工程开通试运营；20xx年9月16日，全长22.4公里的地铁2号线一期工程开通试运营，形成十字形运营骨架。成都地铁运营以来，公司遵循“安全、准点、快捷、舒适”的宗旨，不断优化列车开行方案，合理配置运力资源，有效提高运能，更好地满足乘客出行需要。同时，按照“交通先行”战略部署，公司正积极推进2号线(二期)东西延线、4号线一期工程、3号线一期工程、7号线等地铁线路建设工作。按照计划，成都地铁将在20xx年建成5条线路，运营里程达到150公里。

本次实习内容主要有成都地铁运营管理的主要内容；地铁技术设备情况；车站行车作业及客运作业的主要内容；站务员、行车值班员、值班站长的主要工作内容及实习。

1. 城市轨道交通运营管理内容：包括运输计划与运输能力、列车运行组织与调车工作、客流预测与分析、车站工作组织、运价与票务管理、轨道系统运营分析等工作。

## 2. 车站技术设备：

## 3. 车站行车作业及客运作业的主要内容

(1) 车站行车作业：车站行车作业包括列车接发作业、列车折返作业等。

(2) 车站客运作业：包括售票作业、检票作业、站台服务和客流组织等。

## 4. 站务员、行车值班员、值班站长的主要工作内容及实习

(1) 站务员：地铁站务员其工作描述为：按照票务规章规定，负责售票、检票及其它的票务工作，按照地铁客运规章的规定，确保票务工作的正常进行，同时负责车站内其它客运工作。出现紧急情况时，尽快恢复正常工作状态。

其主要执行下列工作任务：

— 负责在售票处售票、检票、处理坏票、补票及处理乘客问询等工作。 — 负责从售票机收集票款和更换票盒，从出站检票机收票及更换票盒。 — 负责站厅和站台等处的站务工作，主动向需要帮助的乘客提供服务。 — 负责车站售票设备和其它设备的操作。

— 监视乘客客流情况，巡查出入口、站厅和站台。 — 监控设备的维修情况。

(2) 行车值班员：行车值班员，是负责地铁车站设备的控制，负责地铁车站行车和客运组织的人员。他通过车站广播、闭路监视系统、车站各种设备仪器来传递信息，协调各部门各工种之间的工作。 地铁行车值班员的职责及工作范围： 行车值班员一般是分为四班制来进行工作，实行综合工时制度。在交接班的时候，要遵守“三交，三不交”的原则。分别是

交调度命令、交有关指示、交备品备件，以及一次作业未完成不交、备品备件不齐不交、车控室卫生不清不交。以此来保证这个工作的有序性和实效性。他要时刻关注车控室的各种仪器显示的指标和数据。一旦发现问题，要及时向相关部门发送信息，进行排解。负责日常地铁车站行车指挥管理工作，当发生突发事件时，负责现场指挥和信息汇报工作，安排站务员到现场确认具体工作，并向值班站长汇报有关情况。

(3) 值班站长：负责所属车站行车、客运等各项工作，确保行车、客运安全，保证车站工作的有序开展，为地铁正常运营提供支持和保障。

其主要职责及工作范围：

- 协助站区长和站长在车站工作；
- 充分利用车站的资源确保车站的日常事件、事故及票款得到适当处理，以确保向乘客提供优质、安全的客运服务，并调动班组员工的工作热情，确保工作任务的圆满完成。

实习心得：

这是我第一次经历社会实习。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。想通过亲身体会社会实习让自己更进一步了解社会，在实习中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实习，找出自己的不足和差距所在。

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。在跟岗实习的几天中，我们主要是先熟悉车站设备以及对行车值班员工作的学习。行值的主要任务是监控整个车站的运作，主动向本班值班站长汇报本班设备、设施的运作情况和各岗位的工作情况。按有关规定操作和监控行车设备，对当班行车组织和施

工做好登记，并监控施工安全等工作，全面负责设施、设备发生故障或发生异常情况时按照相关的程序能马上做出应对，同时还需要操作车站的环控系统设备。学习岗位之后我的感想是：行值在没有紧急情况发生的时候相对较轻松，但是他们身上的担子和责任却一点儿也不轻。

回想这次社会实习活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实习，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实习，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面！

## 地铁实训心得体会篇四

第一段：引言（120字）

地铁公司实习心得体会

地铁，作为大城市交通的重要组成部分，承载着城市居民的出行需求。作为一名大学生，我有幸获得了到地铁公司实习的机会。通过实习，我深刻认识到地铁公司的重要性以及运营的复杂性。在这里，我不仅学到了专业知识和技能，同时也培养了团队合作精神和责任感。下面我将分享我在实习中的心得体会。

第二段：对地铁公司的认识和体会（240字）

刚开始实习的时候，我对地铁公司的认识仅仅停留在乘坐地铁期间所见到的车站和列车。但实际上，地铁公司的工作远不止如此。地铁公司不仅要负责车站和列车的运营管理，还要考虑到乘客的安全和便捷。我意识到地铁公司的运营是一个复杂的系统，需要有高效的协作机制才能确保地铁的正常运行。在实习中，我深刻感受到地铁公司的工作氛围和紧张

程度。每天早晨，我都要提前到达车站进行列车检查和设备维护，保障乘客的安全出行。同时，我们还要根据运营情况进行数据分析和学习，及时做出调整和优化。

### 第三段：从实习中学到的专业知识和技能（240字）

在地铁公司实习的这段时间里，我通过参与各项工作任务，学到了许多专业知识和技能。首先是列车的日常检查和维护。我了解到列车的每个部件都有特定的检查和保养方法，而且在实际操作中要注意安全和细节，这对于未来从事相关工作具有很大的帮助。其次是乘客服务。我学会了如何礼貌地应对乘客的问题和投诉，并且提供最佳的解决方案。通过这些实践，我提高了自己的沟通能力和服务意识。此外，我还了解到了关于车站设备的日常维护，包括紧急情况下的应急处置措施，让我对地铁运营的备案和安全有了更加深入的认识。

### 第四段：培养的团队合作精神和责任感（240字）

在地铁公司实习期间，我意识到团队合作对于地铁公司的运营至关重要。在与同事们的合作中，我学会了与人沟通和协调，分工合作，配合默契地完成任任务。而在忙碌的工作中，我也充分体会到责任的重要性。每个人都要清楚分工和承担相应的责任，这样才能确保地铁的正常运营。而且，责任也是为了乘客的安全和便捷。通过实习，我明白了个人的工作态度和负责精神的重要性，无论是在工作中还是生活中，都能给予我更多的自律和成长。

### 第五段：对未来的展望和总结（360字）

通过地铁公司实习的经历，我对未来的工作和学习有了更明确的规划和期望。我希望能够在未来从事与地铁相关的职业，将所学知识和技能应用于实践。在实习中，我深刻体会到了地铁公司的重要性，也认识到了自己在其中所起到的作用。希望通过自己的努力和学习，能为地铁公司的运营和发展做

出更大的贡献。同时，我也明确了自己在职场上对团队合作和责任感的要求，希望能继续培养自己的合作能力和责任意识。

总结：通过地铁公司的实习，我对地铁运营有了更深入的了解，学到了许多专业知识和技能。在与同事们的合作中，我培养了团队合作精神和责任感。这段实习经历让我看到了地铁公司的重要性，也为未来的职业道路指明了方向。我相信在未来的工作中，我会踏实努力，为地铁运营的安全和便捷做出自己的贡献。

## 地铁实训心得体会篇五

作为北京地铁公司安检员的培养单位，我校自今年二月向该公司成功输送36名安检员后，6月11日由李艳新主任领队，我、连晓伟、平洁、茅文羽、胡雅娜几位老师带领第二批学生前往北京地铁公司从事安检实习工作。相对于以往，这次创下了我校带实习工作的几个之最。一是学生人数最多。464名学生相当于九个班级的人数共赴实习，开我校之先河。二是学生情况最复杂。这464名学生中除了来自我校不同级部的学生外，大部分是非我校毕业的社招生，他们当中大部分学生的平均年龄都在22岁左右。三是来自兄弟学校的竞争压力最大。早有耳闻的衡水职教中心的学生这次也同赴北京地铁公司，他们要与我们进行面对面的较量。只这三项之最就加大了我们的管理难度。但是，我们有信心克服一切困难，迎接一切挑战。

6月11日中午1点，在颠簸了近4个小时后，我们终于到达学生工作生活的第一站，也就是住宿地点——北京前进大学。下了车的学生们扫去脸上的疲惫，大家列队站好，迈着整齐的步伐，喊着响亮的口号走进学校大门。接下来是每个班轮流激情宣读班训，完毕后全体同学共同宣读校训，声音洪亮，荡气回肠。学生们良好的仪容仪表和精神风貌不但得到了用人单位的称赞，也让衡水职教中心的师生们为之惊叹。我们

的师生以良好的素养赢得了第一次较量的胜利。然而我们深知真正的较量还在后面。

我们的驻地北京前进大学只是北京的一所效益不好的民办大学，校园简陋，校舍陈旧。由于宿舍楼未布置好，因此，我们的120名男生必须先暂住在条件十分简陋的3间教室里。当时北京的天气已渐趋炎热，教室里甚至连电风扇都没有，为了帮助学生克服困难，李艳新主任带领我和小连身先士卒，我们住进了教室旁边存放废旧桌椅的仓库里。学生们看到我们的住宿条件甚至不如他们，谁也不再有怨言，半小时后，120个男生将自己的行李全部整理好，顺利入住。用人单位没想到我们这么快解决了男生的住宿问题，直夸我们的学生能吃苦，觉悟高。后来我们得知衡水职教中心的男生们用了半天的时间才将住宿安排好。看来，又一轮的较量我们还是赢家。

按照地铁公司的安排，6月11日-6月28日这段时间我们要在驻地继续强化学生的技能。每天的工作看似简单却又枯燥而繁重。早上6点20分准时集合出早操，之后短暂的早饭时间后就开始了上午的手检练习。我们根据学生的实际情况分好了组，再带领各自组的学生到指定区域练习。无论是学生还是我们这些老师，对待工作没有丝毫懈怠，一上午下来，学生们练得热火朝天，我们指导的大汗淋漓。午饭午休后，我们继续重复上午的工作。晚上的总结工作我们像军训时一样天天都有新发现，天天都有新要求。每天的工作生活就这样紧张而又忙碌得进行着，艳新主任给我们开会都要等到晚上10点半学生熄灯我们查完宿舍后，深夜里我们在总结得失，我们在讨论问题，我们在计划安排。大家深感肩上责任的重大，似乎忘却了疲劳。就这样经过半个月的锤炼，我们的学生晒黑了，累瘦了，但是他们个个精神饱满，业务过硬，具备了上岗的能力。

6月29日我们的学生正式上岗工作，他们被分成了甲乙丙三个班，我们五位老师随即调整了工作，开始了每天分班转岗。

我们随时了解学生的工作情况，及时帮助他们解决遇到的问题与困难。由于驻地离工作地点非常远，上早班的学生每天早上四点就要起床，到苹果园坐地铁，由1号线再换5号线，这样光是上班路上耗时就需要2个小时。下午班的学生中午12点半从驻地出发，到晚上12点才回到驻地。刚开始有些学生不适应，个别学生思想有了波动，我们及时做学生的思想工作，鼓励他们，告诉他们困难只是暂时的，并以往届学生的优秀感人事例激励他们，使他们在较短的时间适应了工作。

7月9日随着艳新主任带领部分老师和学生去“鸟巢”进行安检工作，学校决定由我负责接下来的实习工作，我顿感到身上的担子的沉重。我和胡雅娜、平洁两位同事，要管理好450多名学生，我们开始了更加细致的工作。我们每天订计划，白天去转岗，晚上进宿舍，给学生打气加油，尽自己最大的努力帮助他们解决实际遇到的困难，让他们安心工作。学生生病了，我们第一时间陪学生去医院看病，学生有情绪了，我们第一时间出现他的身边，学生在工作中受了委屈，我们第一时间去安慰他们。经过我们的努力，学生们爱岗敬业，工作认真，得到了用人单位的好评。我们的敬业精神也同样获得了用人单位的赞誉，用他们的话说就是我们对学生的就业援助更胜一筹，我们处理问题的能力更强。我们深知是张家口市职教中心这个优秀的集体打造了我们优秀的品质，在艳新主任的带领下，五位老师没有一人因个人或家庭困难中断工作，这其中包括主任不顾年幼的孩子，我不能照顾生病住院的女儿，连晓伟老师与妻子共同带实习却分隔两地，胡雅娜老师放弃新婚蜜月，平洁、茅文羽两位年轻的老师失去了谈恋爱的时间。我们默默奉献，无怨无悔。

7月底，由于学生出色的工作表现，北京地铁公司与我们要提前与学生签了正式合同，因为公司合同的部分条款引起学生的争议，有很多学生不愿意签合同。我及时将学生的疑惑与公司进行沟通，得到圆满解答后又和学生进行解释，学生们很快就签属了合同。到目前为止，我们学生的就业稳定率高，464名就业学生中，由于个人原因离职的只有11名，其中男

生3名，8名，就业率达到97.63%，而衡水职教中心先后有30多名学生离职。我们的学生精神状态好，工作中处理问题灵活，技术过硬，多次检查出仿枪等重大违禁品。部分学生由于工作表现突出还被评为班长、组长。

如今，已经回到学校开始了新的工作的，我们深知成绩属于过去，等待我们的将是新的`挑战，我们会一如既往在这片热爱的土地上，默默耕耘，无悔奉献。