

2023年流水灯实训心得(优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

流水灯实训心得篇一

当暖洋洋的太阳把我们拥入一中，当我们穿上整齐的军训服装，我们便成了开发区一中新初一军训队的一员。

早上8:00我们的训练教官——仲教官便准时来到了我们七连。随后，我们一起来到操场集合，仲教官首先简略地介绍了自己，接着我们开始了长达几个小时的站立（军姿），又练习向左、向右看齐、立正、稍息、向左、向右、向后转。真是累死我们了。我一边听教官的口令，一边想：唉！还有多少时间哪，我的老天爷，这一天天可怎么熬哇！我还听说我哥哥（高一）军训回来后都成小老头了，我害怕极了。

当我看到那些坐下来休息的同学，我也想歇一会。不过当我静下心来，看到老师和教官豆大的汗珠掉下来，我又想老师和教官不也是陪着我们没有坐下来休息吗？再想军训不就是磨练我们的意志嘛！

我一定要坚持住，别人能挺住，我也能挺住，我一定要和其他同学做的一样好！

流水灯实训心得篇二

生产实习是教学与生产实际相结合的重要实践性教学环节。在生产实习过程中，学校也以培养学生观察问题、解决问题和向生产实际学习的能力和为目标。下面是有车间流水

线实习心得体会，欢迎参阅。

在这里我接触了许多新的东西，在这里学习期间觉得自己也应该懂得很多，开始的时候对这些东西还是比较感兴趣的，觉得这个学的应该比较简单的，但是到了后面就越来越难了，不管是操作人员还是其它的师傅们说的一些专有的名词也不知道，自己慢慢的意识到学的东西还有许多，现在说到这些专有的名词就懂啦，也可以自己看懂啦。

来到天津科技，第一天听谭总跟我们交流实习中一些事情，对我这样一个刚实习的人来说无疑是一种入门的指导课，而且感触颇多，后来多少接触过几次，更是很佩服，人应该有种学习的精神，从他的身上能找到自己渴望学习的东西。

到了车间，刘佰通工长给我讲了许多安全事情上的问题，让我们怀着一个一切做事小心谨慎的态度去面对我们面前的机械和电器设备，在分组以后，我被分到调试组中，刘国庆大哥针对我们刚从校内出来学生实践能力差的弱点，给我们几个讲解了许多元器件的功能和作用，接线方式，图纸说明，系统学习了ups, 空开，交流接触器，电机，变频柜，热继电器，温度开关等等许多电器元器件，然后由孟凡林，唐越等几位哥哥带我们进入调试程序，方法是：先测三相平衡，通断，绝缘等等，保证前期准备工作，开始上电进行调试工作，开触摸控制屏上出现什么故障，对应图纸去找，并且排除故障，等他们保证主控机舱控制柜正常运行，然后给我们出几个长见的问题，让我自己动手去排查，从而改正。

时间飞逝，5个月的车间实习很快结束了。在刚过去的这段时间里，我学到了很多，成长了很多。可以说这短短的5个月，不仅仅是在工作上迈出的小步，更是我大学毕业踏入社会的一大步。

从炎热的夏天到寒冷的冬天，我在车间感受非凡；从冷轧工序的又累又脏到酸洗工序的刺鼻难闻，我深深感受公司员工的

勤劳与辛苦;从根本不懂钢管生产工序的我到如今至少略懂一二的我,我深切感受公司领导的关怀以及各工序段员工的细心教导。这一切的一切都是激励我奋斗,使我进步的源泉。

各工序段的实习顺序差不多是跟着钢管的生产工序来安排的,具体是冷轧、冷拔—固溶—矫切—酸洗—成品检验。之间另外的一些工序(如:修磨等)也在空余时间向老员工学习,以解答心中疑问。

实习下来,也想谈谈自己的感受,以自己不完整知识说说个人的一些想法。觉得荒管的质量、冷轧工序的好坏是决定做合格成品钢管的保证。荒管原料的质量好,说明各种金属材料的性质好,使冷轧工序便于加工。然后配以无损坏冷轧机的规范操作,就能轧出标准的外径、均匀的壁厚以及减少裂缝的产生率。

当然,也不是说其他工序不重要。要做出质量合格的成品管,也要配以其他各段工序的正确操作。例如,固溶处理的好坏决定着钢管的耐腐蚀程度,影响其使用年限;成品检验工作的仔细与细心程度,关系着是否有不合格品流出。

除此之外,最想说的是一个好的公司也要有良好的管理方法。我个人愚昧的想法:最好的管理方法是,拿你最希望别人管理你的方法,去管理你的下属。

最后我想说的还是那句话:谢谢所有关心的朋友们,我会努力的。

这次能有机会去工厂实习,我感到非常荣幸。虽然只有一个礼拜的时间,但是在这段时间里,对于一些平常理论的东西,有了感性的认识,感觉到受益匪浅。

以下是我在实习期间的一些总结以及心得体会。在以后开展自身的工作,以及在对客户的沟通应对上,希望能有所借鉴。

一、工厂的总体规模水平

亚泰(东莞)木业位于东莞大朗镇，占地24600平米，员工600多人。近十多年的制造历史已经发展成一家具有专业规模的木制品专家，在东莞制造业发达的地区也小有名气。

走进厂区，只见洁净整齐的环境和次序井然的工作程序。虽然是国内的制造厂家，但是，到了车间，看过那些先进的流水线，那些熟练的技术水平，完全会感觉到现代化的管理。作为木质产品的制造厂，一些诸如木屑的飞扬，机器的喧嚣以及混合着的胶水味油漆味等问题，都是难免存在的，但是工厂已经把这些都尽可能的减少到最低限度了。走在车间，这些大多的木制厂家所面临的严重问题似乎在我们工厂并没有太大的困扰，反而是那些管理和效率吸引了大多的参观者。

工厂有自己的作息时间，并且都会严格遵守。就连中午休息间隙，每个工人都会把自己得区域整理得井然有序，这样的自觉整理也是工厂之所以能保持洁净的原因之一。在用餐问题上，工厂也有自己的特色。那就是上至高层主管下至普通工人，吃的饭菜一律相同，没有任何的特殊化。

二、学习过程

如下几点是在工厂实习期间，就我的工作需要，主要学习到的一些知识以及由此得到的一些心得。

(一)木材的选用

工厂最常用的木材还是红木(非洲花梨木)，枫木(美国)，胡桃木。大多都是从国外进口，这也就是为什么我司的报价要比国内同等厂家的价格要高的原因——正是“一分价钱一分货”。

mdf板也是常用的材质之一。我司很多产品也都可以选用mdf

贴木皮来达到仿实木的效果。对于一些想节省成本的客户来说可以推荐一用。

这些常规木材在仓库里都备有一定数量的库存，其他的木材也有备量，但是一般都要尽量推荐选用常规木材(除非客户订购的产品数量庞大值得工厂采购另外一些昂贵的木材)，这对于工厂的加工技术、生产周期、生长成本等都会有所帮助。

(二)加工方面

工厂所采用的机器都比较先进，一般来说都是机器自动操作，比如cnc数控机，万能圆锯机，立轴机等。所以，只要操作得当，人员安排合理，一般都能产生较高的效率(一般来说，都需要熟练人工)。

虽然说工厂对于大多数的木制产品都能生产，但是以后在和客户沟通过程中，在尽量满足客户要求的同时，还要尽量站在工厂的立场上考虑。比如，可以向客户推荐一些外形相同，但是做法简单，结构清晰的样品。这对于工厂来说不但可以降低成本，而且还可以提高效率。

(三)喷漆加工

自身加工完成以后，应尽快转入喷漆车间，否则木材会变形。喷漆的流程为：着色(给产品上底色)——底漆——面漆。喷底漆到喷面漆的过程中还要有磨砂的工艺。

底漆又nc漆和pu漆之分。工厂常采用的底漆是nc漆，因为pu漆的成本要比nc高，而且如果喷pu漆的话要求的环境也比较高，必须有无尘房才可以。一般都会推荐客户用nc漆。

喷漆加工的时间一般为两天左右。但是虽然所花费的时间不长，但是一张订单的完成，工厂都会把每道环节都会安排到位。因此，在和客户确认订单的时候，一定要把每个要求都

确认完整。有些客户在白身做完以后，油漆没有确定，这样搁在一边的话，不但产品容易变形，而且也影响了订单的进度，给工厂带来了不必要的麻烦。

流水灯实训心得篇三

我们进行了五天的高一新生军训，军训对于我来说还是第一次，虽然以前有听过，但却没试过。这五天的军训确实有点累，要站军姿、跑步、蛙跳等等，我最不喜欢的就是站军姿，不论怎么样都不能动。教官说做错了某个动作的话就要说一声报告，虽然搞不懂为什么要说报告，但教官说的就要听嘛，因为：一切都要听指挥嘛。嗯，没错，虽然我们的教官看起来不是很凶，而且很少说话，但是凶起来的话……我们就死定了。

我很享受这五天的军训，因为我觉得挺好的，虽然说有点累，但我觉得军训不仅可以锻炼我们的身体，而且可以锻炼我们的意志。因为我们从小就受着爸妈的宠爱，都是没有怎么受过苦的，所以我觉得这五天的军训给了我们很好的机会可以锻炼我们。

这几天的训练，我们班没发生什么趣事。但是出了以为“x”□这是教官给一位男同学起的外号，他特别搞笑，总能弄一点搞笑的事逗我们笑，而且军训时教官教我们的一些内容他也总做不好，所以，外号就是这样得来的。

这五天的军训都还不错，同学们也都比较好，对了，最重要的还是要谢谢我们的教官，是他教会了我们这么多。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

流水灯实训心得篇四

本次参加的“流水节拍”课程是我第一次尝试传统乐器的学习和演奏，让我有了一个全新的体验和收获，从不懂得到理解，从失误到稳步，让我更加明白了“流水节拍”的含义，学到了很多的东西。以下是我对此的个人心得体会。

第一段：认识“流水节拍”

在乐器学习的过程中，我逐渐了解“流水节拍”这个课题，先是通过教材的学习，他是指古代汉族传统节拍的一种形式，是大家耳熟能详的中国古乐器的伴奏基础，要求表现出流畅平稳的感觉，传递出一种禅意的美感。进一步了解说明，我们又看到他是需要掌控节奏感、减小空间声音的噪音干扰、调整姿势的协调以及 conductor（指挥家）的引导技巧等。明白了“流水节拍”的名字不是出于水滴的概念，而是流入心魂的诗意，才能进一步感受到我们要传递的点滴细节和规范。

第二段：技术含量与难度

“流水节拍”对手和指头的操作要求较高，刚开始学习的时候，很多乐器爱好者会觉得手指协调不佳、节奏不齐、演奏失误等。这个时候，我们要学会克服困难，掌握住技巧。学习的方式是每一个人不一样的，有的人更适合放慢节奏，每个手指的音符检查，有的则适合加快手指的操作频率。技巧的检验我们要靠练习，我个人体验是在学并敲出一段曲子后，独立检验自己的实际演奏成果，记录下自己存在的困难点与找到豁然开朗的方法，不断克服自身演奏难度，提高技术含

量。

第三段：节奏感

对于“流水节拍”来说，最重要的是掌握好节奏感，节奏感作为我们日常演奏中最基础、最核心的演奏元素，直接关系到整个演出的音质和节奏的平衡。通过挑选不同的节奏元素，我们可以强化自身的节奏感，比如心跳节奏、自然节奏、人声节奏等，同时慢慢的调整姿势使得手指、整个身体得以慢慢适应，在音乐节奏中变得更加优美醇厚。

第四段：与社群分享

通过学习“流水节拍”，我也参加了不同层次的表现。忧虑和想象中的场面和状态，对我助力颇大。与此同时，我发现一个有趣的现象，就是“流水节拍”演奏的团队中没有任何一个人会独立演奏。这时我们需要注意到沟通和协作的重要性。良好的团队合作是最重要的，良好的沟通是让我们紧密结合的基础。在演奏过程中培养这种能力，让我们的心与团队彼此感应，在最快时间内达成契合，带来一个更加美好的演出体验。

第五段：体会与感悟

“流水节拍”是一种向内心沉淀，寻找精神乐趣的过程。在学习过程中，我感到很受启发，不仅仅是因为学了一种新的乐器，更是因为我感到了内心的提升。多年工作生活，人们逐渐开发出现实生活中的处理方式方法和方法，而在音乐中我体会到的不同感触，让我重新审视自己，在日常生活中不断进步。在“流水节拍”演奏过程中，感受到的无论是音乐韵律，还是身体韵律的协调，更是开阔了我内心眼界，对自己和对社会都有了不同的理解和认识。

总之，无论是从掌握技巧、提高节奏、团队合作、到对音乐

的理解、精神升华，参与“流水节拍”让我不断领悟到音乐的精髓和美感，成就了我更全面、更丰富的内心世界，也让我更加热爱人生。

流水灯实训心得篇五

流水节拍，是一种节奏明快、速度快、重复性强的舞蹈形式，源自非洲文化。它融合了非洲的鼓乐与舞蹈，将身体和鼓乐相融合，呈现出动感和协调性。流水节拍脚步短小、舞步灵活、节奏有力，能够唤醒人们对内心感觉的探索，让人们在它的独特魅力中感悟到身体与灵魂的统一。

第二段：流水节拍让我感受到的东西

我第一次接触流水节拍的时候，觉得它艺术、动感和神秘。在我学习流水节拍的过程中，我不仅体会到了它独特的鼓乐舞蹈形式，还更深刻地认识到节奏的重要性，以及如何与音乐相协调。在跟随老师的指导下，我开始掌握它的基础动作，如左脚跳、右脚跳、双脚跳等，逐渐学会了流水节拍的各种舞蹈。在跟着节奏一遍遍地练习中，我感受到了节奏的力量，也感受到自己身心的协调和内心的平静。

第三段：流水节拍让我学到的东西

在学习流水节拍的过程中，我很快就发现，这项艺术需要的不仅是灵敏的身体和敏锐的感觉，也需要强大的耐力和毅力。因为跟随着快速的节奏跳舞，对于身体的要求非常高，需要良好的耐力来保持节奏的速度和力量。而在练习的每一天里，我逐渐发现自己身体的柔软性和力量都有了极大的提升，也让我更加了解自己的身体，让我更加信任自己的身体，并且克服了困难。

第四段：流水节拍让我受益匪浅

在学习流水节拍的过程中，我受益匪浅。首先，我学会了如何通过舞蹈和节奏来表达自己的情感和思维，让我的身体和心灵得到了相应的明媚。其次，在练习的过程中，我逐渐变得更加自信，学会了如何坚韧不拔地克服险阻并且在任何情况下都要保持乐观，并且在失败时别放弃，试着再去学习和尝试。最后，学习流水节拍也让我更深入地了解了非洲文化，并且更好地欣赏和感悟非洲文化的魅力。

第五段：结束语

总而言之，学习流水节拍是我艺术生涯中一个非常重要的阶段。它让我了解到身体和音乐之间的联系、节奏的力量、与音乐协调的重要性、及坚韧不拔的精神，以及如何进行一件自己喜爱的事情。我深信，这些宝贵的体验和知识将成为我未来艺术生涯的有益指导。