

2023年磨工实训报告心得体会(汇总10篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。优质的心得体会该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

磨工实训报告心得体会篇一

作为一名学习电工专业的学生，实训是我们必不可少的一部分。在过去的一段时间里，我在实训中学到了很多关于电工技能的知识，也有过一些亲身体会和感悟，下面就让我来分享一下自己的实训心得体会吧。

第一段：实训的重要性

首先，我想强调的是实训的重要性。作为电工学生，光是学习理论知识并不足以让我们成为合格的电工。只有融合理论和实践，才能真正地掌握相关技能。实训正好就是为我们提供这样的机会，让我们亲自实践并且在实践中不断地增长自己的经验。

第二段：实训心得体会

在实训中，我学到了很多知识，其中最重要的就是安全意识。电工这个职业涉及到很多危险因素，所以安全性始终是最高优先级。在每次实训中，我们都需要认真听从老师的指示，严格遵守安全规定。如果不慎发生了事故，其影响不仅会局限在自己身上，也会对周围的人造成重大威胁。因此，安全始终是我们实践的第一要务。

另外，我还从实践中体会到了实际操作的重要性。纸上得来终觉浅，真正做起来才能体会到其中的复杂性和难度。比如，

线路接线、电路检修等实际操作都需要大量实践才能掌握到熟练的程度。每次实训结束后，我都会反思自己在实践中的表现，并总结经验教训，为下一次实践做好准备。

第三段：实训中的困难与挑战

在实践中，也遇到过很多的困难和挑战。比如面对一些不熟悉的电器，我们需要先了解其工作原理和构造，才能有针对性地找出故障并进行修理。有时候，我们还需要在相当狭小的空间里进行操作，必须保持耐心和精确度。

此外，实践中的操作也会受到一定的压力和时间限制。我们需要在一定时间内高效完成任务，否则会影响实验的整体进程。这就要求我们在实验前做好规划和准备，并且要有一定的操作经验和技巧。

第四段：实训的收获和意义

尽管实践中遇到了很多的困难和挑战，但从中我也收获了很多。首先，我有了更加深入的了解和掌握电工技能的知识。其次，在实际操作中，我也培养了更加严谨、认真、自律的工作态度，这些习惯将会成为我职业生涯中的重要素质。最后，实训也让我更加深刻地体会到了电工职业的重要性和挑战性，从而更加坚定了我的目标和信念。

第五段：总结

总的来说，实训是一种非常重要的电工学习方式，可以让我们将课堂上学到的理论知识转化成实际操作经验，为未来的职业铺平道路。在实践中，我们要注意安全、严谨、精确，并且要有思考和总结的习惯，在这样的基础上，才能真正成为一名合格的电工。

磨工实训报告心得体会篇二

第一段：引言（150字）

在我即将结束为期半年的磨工实习之际，我反思了自己在这个过程中所收获的经验教训。作为一名实习生，我有幸参与了公司的各项工作，并在每周报告中记录了所经历的事情和所学到的知识。通过撰写报告并分享给导师和同事，我意识到报告对于我个人和团队之间的沟通和学习起到了重要的作用。在这篇文章中，我将分享我从报告中得出的三点心得体会。

第二段：报告的价值（250字）

首先，报告是一种记录工作和经验的方式。在实习期间，我接触到了许多新的工作和技术，通过报告详细记录下来，我可以随时回顾并加深理解。这种记录的过程迫使我将自己所学到的东西整理成一份清晰且易于理解的文档。当我需要向同事和上级汇报时，这些报告可以作为我工作的凭证，并且我可以更加自信地表达自己的想法和经验。

其次，报告是一种交流和学习的工具。每周的报告会让我的导师和同事了解到我过去一周的工作进展，并提供他们对我的建议和指导。这种反馈有助于我不断改进和提高自己的工作效率和质量。此外，通过与同事分享我的报告，我可以学习到他们的经验和知识。这样的交流和学习让我们的团队更加凝聚，同时也提升了整个团队的工作水平。

第三段：报告的写作技巧（300字）

为了使报告达到更好地效果，我在写作报告的过程中逐渐掌握了一些技巧。首先，我学会了简明扼要地陈述问题和解决方案。在报告中，我尽量只保留重要的信息，避免冗余和无关的内容。其次，我努力将主次分明地排列在报告中，使读

者能够快速找到我所要传达的核心信息。此外，我也注意在报告中使用图表和数据来支持我的陈述，提高报告可读性和说服力。通过这些技巧的运用，我的报告变得更加简洁明了，更易于阅读和理解。

第四段：报告的反思与改进（300字）

在为公司撰写报告的过程中，我认识到了我自己的一些不足之处。首先，我在记录细节和关键问题时有时过于简略，在一些重要的事情上没有给出足够多的信息。其次，我在报告中过分强调了公司取得的进展和成就，忽略了我自己的个人成长。因此，为了改进，我会在未来的报告中更加注重细节和个人经验的分享。我还学到了团队合作中的重要性，我将更加积极地参与工作，并更好地与同事和导师沟通，以促进更好的团队合作和学习。

第五段：总结（200字）

总的来说，报告对于一个实习生来说是一种宝贵的学习和成长工具。通过报告的撰写，我不仅记录了自己的工作和经验，还通过与导师和同事的交流和学习不断提高了自己的能力。同时，报告也让我意识到了自己在写作方面的不足，并通过反思和改进不断提升。在未来的职业生涯中，我会始终珍视报告这一工具，不断利用它来记录、学习和沟通。

磨工实训报告心得体会篇三

磨工报告是一种针对磨工工种的技术交流与经验分享的形式，通过这种方式，工作者们可以相互学习、共同进步。近日，我参与了磨工报告，对其中的内容与经历有了深刻的体会与思考，下面将对此进行探讨与总结，以期让更多人了解并受益于这种开放式的学习方式。

首先，磨工报告给予我了广泛的知识展示。磨工工种本身就

是一项技术性很强的工作，而磨工报告则是技术交流的重要平台。在磨工报告中，我们可以听到各个领域的磨工专家分享自己的心得与经验。许多技术性问题通过报告的形式得以集中展示，提高了我们的学习效果。同时，磨工报告也为我们提供了机会去学习其他领域的知识，拓宽了我们的眼界。这对于我们磨工工作者来说，是一次难得的学习机会。

其次，磨工报告促进了磨工人员的交流与合作。磨工工作是一项需要团队合作的工作，每个环节都需要多方共同努力。磨工报告就像是一次大家庭聚会，能够让不同团队之间的人员进行深入的交流与合作。在磨工报告中，我们可以了解到其他团队的工作原理与流程，尤其是其中的优点和巧妙之处。通过和其他团队的交流与学习，我们可以找到自己的不足之处，并从中吸取经验，提高自己的工作效率和质量。同时，在磨工报告中，我们还能与其他团队人员共同讨论问题，分享解决方法，以此促进互相之间的相互帮助和交流，进一步提升整个行业的水平。

第三，磨工报告还加深了我对于磨工工作的认识与理解。在平时的工作中，我们只能看到自己团队的工作流程与方法，而通过参与磨工报告，我们可以了解到不同团队的工作原理和方法，拓宽我们的视野。这种全方位的了解和学习有助于我们更好地理解磨工的工作原理和流程，并能够从中看到自身团队存在的不足之处，从而更好地改进和提高。同时，通过观摩其他团队的技术展示，我们还能获得更多的灵感，提出更多创新和改进的建议。

第四，磨工报告也给了我们一个展示自己的机会。在磨工报告中，每个团队都可以展示自己团队的工作成果与技术实力。通过展示自己的工作成果，我们可以向其他团队展示我们的技术水平，增加自己的知名度和信誉度。同时，展示也是一个反思的过程，我们可以通过展示来审视自己的工作成果，对比与其他团队的差距，为自己的工作找到进一步的提高方向。

最后，磨工报告也给我们带来了不少的乐趣与成就感。作为一名磨工工作者，每天都在面对着各种各样的问题和困难。而磨工报告就像是一次放松和百花齐放的过程，通过参与其中，我们既可以学习知识，又能与其他团队共同交流与合作，真正地体验到了专业技术分享的快乐和成就感。

总之，磨工报告是一种重要的学习与交流方式，通过这种形式，我们可以广泛了解到其他团队的工作成果和技术实力，促进了磨工工作者之间的交流与合作，加深了我们对磨工工作本身的理解和认识。通过参与磨工报告，我们不仅可以展示自己的成果，还能获得更多的乐趣和成就感。相信在未来的工作中，我会继续积极参与磨工报告，不断拓宽自己的知识和技能，为整个磨工行业的发展做出贡献。

磨工实训报告心得体会篇四

通过这次暑假实训经历，使我学到和懂得了许多。在工作的过程中，我学会了忍耐，学会了正确对待不公正待遇，我想这对于我未来直面不公很有帮助。总之，这次难忘的暑假实训经历使我获益良多，对我将来的发展具有十分积极的作用。

很快我们就要步入社会，面临就业了，就业单位不会像老师那样点点滴滴细致入微地把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我在实训中接触到的零件的加工，虽然它的危险性很大，但是要亲自去操作而且要作出成品，这样就锻炼了我敢于尝试的勇气。：

在课堂上学习电子数控专业大部分都是理论知识，所以我很珍惜这次实训机会，认真的听老师的讲解和介绍，观察每一个机械的构造和零件，以及学习它的实用方法，和理论知识相结合，才能理解的更透彻。实训参观是数控机床。首先我

们同学按顺序进去参观，然后上课的老师给我介绍一下参观时应该注意那些要求，不要乱碰机械，也不能乱按开关等。然后我们在老师的教导下通过上机学会了数控车床的程序编写，因为是电脑操作，所以我们首先必须学会电脑能够识别的语言、指令等，这样我们才能正确输入指令操控电脑，得到我们需要的产品。

在编写好程序后，我们可以观看仿真模拟，预先知道该程序是否符合要求和标准，最后接触机床，将编好的程序输入数控机床，一切都是自动化的，零件很快就加工好了，符合我们的要求，所以数控机床很具有时代性。据说，数控机床的发展和换代几乎与计算机是同步发展的。通过这次实训我们了解了现代机械制造业的生产方式和工艺过程。熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。

在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。这次实训，让我们明白做事要认真小心细致，不得有半点马虎。同时也培养了我们坚强不屈的本质，不到最后一秒决不放弃的毅力！培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和保护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

在整个实训过程中，老师对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实训守则，同时加强清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。生平第一次有种学以致用的感觉，内心很有成就感，也真切的体会到真理必须要用实践去检验，不亲自去动手试验一下。

有很多东西是书上没有的，只有在实践中才能体会得到，纸上谈兵只会让人走进误区，实践才是永远的老师。它带给我们的不仅仅是经验，它还让我们知道什么叫工作精神和严谨认真的作风。在以后的学习生涯中我更应该真人学习，将来成为一个出色的专业人才，这次实训让我懂得什么叫纸上得来终觉浅。

磨工实训报告心得体会篇五

第四期职业技能实训指导师培训班的学习已经悄然结束了。能成为实训指导师中的一份子，我感到十分荣幸。同时也感谢油公司领导及大庆油田职业技术学校领导给我提供这样一次不断完善和提高自我能力的机会。通过努力我也获得了三个荣誉称号“优秀小组”、“优秀课程”和“优秀学员”。

这次学习采用了全新的模式，我们举行了开班仪式，韩老师给我们介绍了国家题库技能实训项目，建立了班委和学习小组。王永和老师教我们学习了《实训指导师人员素质模型与能力结构评估》、《健康与安全健康管理》、《建构主义在实训指导中的应用》、《实训指导课程设计》、《实训指导教学设计》、《实训指导教学实施》等，最后一天我们进行了模拟讲课和结业仪式。在这几天的学习中，我感受很多，收获也很大，以下是我从学习和生活中对这次培训学习的心得体会。

通过实训中心王老师的课堂讲解，使我确定自己作为实训师以后的努力方向。要想在短暂的实训时间内，尽可能多的学到东西，就需要跟老师和同学进行很好的沟通，加深彼此的了解。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在这短短的时间里，让我深深的感觉到自己在实际应用中授课技巧的匮乏。让我真真领悟到“学无止境”这句话的涵义。而老师在专业认识中所讲的，都是课本上没有而对我们又非常实用的东西，这又给我们的实训增加了浓墨重采的一笔。我懂得了实际授课过程中，专业知识是怎样在授课当中应用与传授的。在这

些过程中，我不仅知道了实训师所应具备的专业知识，而且让我深深体会到一个团队中各成员合作的重要性，要善于团队合作，善于利用别人的智慧，这才是大智慧。靠单一的力量是很难完成一堂精彩的课程，在进行团队合作的时候，还要耐心听取每个成员的意见，使整个课堂更加完美。通过努力我们小组获得了“优秀小组”的称号，每位组员都捧着证书跟我这个组长分享这份快乐。

这次实训带给我太多的感触，人非生而知之，虽然我现在的授课经验还很欠缺，但是我知道要学什么，除了专业知识、授课技巧，也懂得语言表达和非语言表达，沟通方式及作为授课教师衣着、礼节等方面的内容，还让我拥有了一次又一次分享的锻炼机会，这也是实训最大的收获。从最初的死板教学，略带生涩的传授方式，到现在可以开发完整课程，能够提高授课技巧，这都与这次学习是分不开的。很珍惜这来之不易的实训机会。

在实际工作中经常会和不同的学员打交道，所以这就需要学会沟通的方式及说话技巧，学会灵活面对。通过实训，收获颇丰，尽管实训很累，每天早出晚归，还得完成作业。但真的很感谢公司和学校能够提供我们这样好的实训机会以及实训平台。我们深刻的了解到，只有经历过，才知道其中的滋味。对于我而言，喜欢学习，我最后分享的一句话就是“学习就有收获，我享受这份学习带来的收获的快乐”。可以说通过这次实训，真真切切的让我了解了什么是实训师，让我对于授课最初的观点也有了本质性的改变！实训师不仅仅是一份职业，更是一份细心+一份耐心+一份责任心=人生价值的诠释。即将走向工作岗位的我更要不断加强自己的专业技能，提高授课技能，为此我将会在以后的日子里继续努力，不断激励自己，不断磨砺自己，成为一名合格的实训师。

磨工实训报告心得体会篇六

磨工报告是对磨工实践的一种总结和归纳，通过撰写磨工报告，我更加深入地了解到了自己在磨工实践中的不足之处，也收获了许多宝贵的经验。以下是我对磨工报告的心得体会，希望能与大家分享并借此提高自己的磨工水平。

第一段：介绍磨工报告的意义和重要性

磨工实践是磨工学习的重要组成部分，通过磨工实践，我们能够将理论知识与实际操作相结合，提高技能水平。而磨工报告则是对磨工实践的总结和归纳，能够帮助我们更好地理解自己的不足，找到改进的方法和方向。磨工报告不仅是对磨工技术的检验，更是对自己磨工能力的审视和提升。因此，写好磨工报告具有重要的意义和价值。

第二段：磨工报告的撰写经验和技巧

首先，磨工报告要注重观察和记录。在磨工实践中，我们要仔细观察每一个环节的细节，并用笔记下来。这样不仅可以帮助我们回忆和总结之后的报告，还可以在实际操作中提醒自己注意。其次，磨工报告要注意分类和归纳。在撰写磨工报告时，我们可以将不同的操作步骤分成不同的类别，然后根据类别进行总结和分析，这样有助于整理思路和提高文章的连贯性。

第三段：磨工报告带给我的收获

通过撰写磨工报告，我发现自己在磨工实践中存在着许多不足。首先，我发现自己在操作过程中经常丢失细节，无法准确地记录下来，这影响了后期的总结和归纳。其次，我在通过磨工报告回顾自己的操作时，发现有时候我并没有准确地掌握整个操作流程，并在实际操作中存在盲点。最后，我发现自己在磨工报告中没有充分地分析和总结自己的失误和不

足，只是简单地描述了操作步骤和结果，这导致了我在改进能力上的欠缺。

第四段：我在磨工报告中的改进和提高

为了提高我的磨工报告水平，我采取了一系列的改进措施。首先，我在磨工实践中增加了观察和记录细节的意识，通过反复操作和观察，尽可能准确地记录下每一个操作步骤和细节。其次，我在磨工实践中注重整理和分类，将相似的操作步骤放在一起，便于后期的总结和归纳。最后，我在磨工报告中增加了分析和总结自己的不足和失误的内容，并提出改进的措施和方法，以期提高自己的磨工能力。

第五段：结语

通过撰写磨工报告，我深刻地认识到了其对于磨工实践的重要性和意义。通过观察、记录、分类、总结和分析，我不仅更好地理解了自己的不足，也找到了提高磨工能力的方法和途径。我相信，在今后的磨工实践中，我会更加注重细节的观察和记录，更加系统地总结和归纳，提高自己的磨工水平。我也希望通过我的经验和体会，能够给大家带来一些启示和帮助，达到共同提高的目的。

磨工实训报告心得体会篇七

第一段：引言

Sem实训是大学生学习和实践的重要环节之一，在实训过程中，我们需要进行相关的调研、实验、分析与报告撰写等环节，这不仅有助于提高我们的专业素养，还能够锻炼我们的团队合作与解决问题的能力。通过一学期的实训，我深切体会到了许多与理论知识相结合的实际问题，也收获了很多宝贵的经验。以下将对Sem实训报告的心得体会进行总结。

第二段：报告撰写的重要性

Sem实训报告是对实训过程和结果的总结和归纳，它不仅是对自己工作的一种回顾，更是向他人展示自己工作成果的重要渠道。在撰写报告的过程中，我们需要对实际问题进行分析和总结，同时结合相应的理论知识给出解决方案和建议。通过撰写报告，我们不仅能够加深对问题的理解，还能够提高自己的逻辑思维和表达能力。因此，能够正确并清晰地撰写实训报告是非常重要的。

第三段：实训报告撰写中的挑战

在实训报告撰写的过程中，我面临了许多挑战。首先是信息的搜集和整理。在实训过程中，我们需要从各种渠道获取所需的数据和资料，然后对其进行整理和分析。这需要我们具备良好的信息搜索和处理能力。其次是问题的深度解析。Sem实训报告要求我们对问题进行全面的分析和思考，这需要我们深入理解相关的理论知识，并能将其灵活应用于实践中。最后是报告的结构和逻辑。一个好的报告应该有清晰的章节结构和逻辑推理，能够让读者快速理解我们的观点和思路。这需要对报告的整体框架和细节进行精心规划和编辑。

第四段：实训报告撰写的收获和体会

通过参与**Sem**实训报告的撰写，我不仅加深了对专业知识的理解，还提高了我的团队合作和沟通能力。在团队合作中，我们共同分担任务，相互交流和讨论，为报告的撰写提供了良好的环境和支持。通过和队友的合作，我更加理解了团队协作的重要性和优势。同时，在撰写报告的过程中，我也学会了如何正确处理信息和思考问题，培养了自己的独立思考和解决问题的能力。这些经验对我今后的学习和工作都具有重要的指导意义。

第五段：结语

通过Sem实训报告的撰写，我深刻体会到了报告撰写的重要性和挑战，也积累了许多宝贵的经验和技能。报告是对自己工作和成果的总结和展示，更是对自己能力的一种检验。撰写报告不仅需要相关的专业知识，还需要良好的分析、沟通和表达能力。在今后的学习和工作中，我将继续加强对报告撰写的训练和提高，以更好地应对未来的挑战。

磨工实训报告心得体会篇八

Sem实训报告是我们大学生在实践课程中的一项重要任务，通过完成实训报告，我们能够将理论与实践相结合，不仅提高了我们的专业能力，还培养了我们的团队合作和问题解决能力。在这次sem实训报告中，我深刻体会到了自己的成长和收获，并且对未来的职业生涯也有了更清晰的规划。以下将结合具体实例，细致地展示我在Sem实训报告中的体会和心得。

第二段：思维拓展与团队合作

在Sem实训报告中，我们需要进行市场调查和对我们产品的竞争对手进行分析。这要求我们有一定的思维拓展，能够从不同角度和维度去思考问题。我发现，在小组讨论的过程中，每个人都有自己独特的思维方式和见解，这极大地拓宽了我的思维视野。而且，我们需要进行团队合作，共同完成整个报告。通过分工合作，我们每个人能够发挥自己的专长，有机地协同工作。这使我深切体会到团队合作的重要性，并且在与同学们的合作中，我也学到了很多宝贵的经验与技能。

第三段：独立思考与解决问题的能力

Sem实训报告中，我们还需要自己提出问题，并解决这些问题。在市场调查中，我发现在我们产品营销中存在的问题，比如竞争对手的优势，产品的差异化等等。当面临这些问题

时，我并不能依赖老师或同学的帮助，需要我自己进行独立思考 and 解决。这要求我提高自己的问题分析和解决能力，培养自己的自主学习能力。通过不断地探索和实践，我渐渐掌握了问题解决的方法和技巧。

第四段：沟通与表达能力的提高

Sem实训报告的过程中，我们需要与老师、同学和企业人员进行多次沟通，不仅要在口头上表达清晰，还要能够准确地书面表达。通过与不同人士的对话和交流，我的沟通能力得到了很大的提高。我学会了倾听，学会了尊重和理解别人的观点，也提高了自己的说服力。而在书面表达中，我在实践中逐渐掌握了清晰和简洁的写作风格，并能够准确地传达我的观点和想法。

第五段：对未来的规划与展望

在**Sem**实训报告中，我深刻地认识到了自己的不足和提升空间。我发现我需要进一步提高自己的专业知识和技能，并不断丰富自己的实践经验。通过这次实训报告，我也看到了自己对营销领域的浓厚兴趣，因此我希望将来能够从事市场营销的工作。为了实现这一目标，我将继续坚持学习和实践，不断提高自己的综合素质和能力。

总结起来，通过**Sem**实训报告，我不仅提高了自己的专业能力，还培养了团队合作和问题解决能力。在实践中，我努力克服困难和挑战，取得了一定的成绩和收获。虽然过程中有一些挫折与困惑，但正是这些挑战让我变得更加坚强和自信。我相信，通过不断的努力和实践，我一定能够实现自己的职业目标，并在未来的工作中取得更大的成就。

磨工实训报告心得体会篇九

xx年暑假期间，在校团委的号召下，为焦作的“四创”贡献

一份力量，为提高自己的各方面的能力，加深自己对社会的了解，我参加了由校团委主办、数学学院团委承办、焦作市神洲旅行社大力支持的暑假兼职导游培训社会实践活动(xx年7月10日--xx年7月25日)。

焦作市神洲旅行社成立于1999年5月，是经省、市旅游局批准、焦作工商局注册的具有独立法人资格旅游企业。公司总部座落在焦作市政治、经济、文化中心焦作人民大会堂内，现有员工118名，其中专职导游60名，大专以上学历的占95%。历经5年的发展，已形成了一套严谨、科学的管理体系，现拥有“地接中心、组团中心、交通票务中心、导游中心、外联营成功策划、承办了多趟火车专列、大型团队等大型活动年接待人数5万人以上。是焦作规模最大、实力最强、信誉最好的旅行社之一，也是省、市旅游局在焦作旅游业树起的一面旗帜。

自1999年—xx年连续三年被河南省旅游局授予重质量、守信誉“河南省优秀旅行社”□xx□xx年被授予“河南省最佳旅行社”□xx年—xx年连续被焦作市委、市政府授予“焦作市旅游工作先进单位”荣誉称号□xx□xx□xx年在焦作市旅行社千分制考核中连年高名列榜首；接中心经理卫军玲、导游中心经理刘友鑫、先后被省文明委、团省委、省旅游局授予“河南省文明导游员”、“河南省优秀青年导游员”。

在这样一个优秀的企业里，我们一行50多个学生得到了系统的导游培训，在为期半个月的培训中，从第一天导游中心经理刘友鑫就逐日开始对我们讲授导游事务、导游法律法规、中国旅游地理、导游事故处理、山区导游模拟、海滨导游模拟等基本的导游技能，培训结束时，焦作市神洲旅行社有限责任公司还组织我们跟随旅行团到青岛、日照等旅游几个城市亲自体验导游的工作。我们还掌握了必要的旅游常识，如：

导游服务质量标准(一)

- 导游服务质量标准(二)
- 旅行社管理条例1
- 旅行社管理条例2
- 旅行社办理旅游意外保险暂行规定
- 赴港澳旅游注意事项
- 乘机出行规矩须知
- 儿童乘火车有优待
- 发生事故时怎么办
- 个人因私护照申请
- 旅游住宿须知
- 如何在溶洞内摄影
- 铁路旅客须知
- 文物景点“禁止拍照”

更重要的是我们的交际能力得到很大的提高，处理好各方面的关系，我感到对自己感触最深的是：

一、待人要真诚

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻

的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

五、要主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

六、要讲究条理

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是刘经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理性的`好习惯，能让我们在`工作中受益匪浅。

在培训期间，我们还了解到焦作市位于河南省西北部，现辖4县2市5区，辖区面积4071平方公里，总人口330万人，城市人口72万人，是一座新兴的旅游城市。焦作山水风光雄伟壮丽，以“四大景区、十大景点”为代表的山水精品景观，呈现出“山水相依，雄中含秀，文厚景优，南北兼长”的特色。国家重点风景名胜区、国家地质公园、国家森林公园云台山钟秀毓秀，水绝山雄。省级风景名胜区神农山雄险奇绝，紫金顶峰雄太行，白松岭岭绝天下。

省级风景名胜区青天河高峡平湖，颇具“三峡”神韵，有“北方三峡”之美誉。省级风景名胜区青龙峡原始清新，气候独特，被誉为山水画廊，避暑胜地。而山水囤奇、形神相依的群英湖，中华太极拳发祥地陈家沟，雍正皇帝治理黄河的行宫嘉应观，唐宋八大家之首韩愈的陵园，世界历史文化名人朱载堉的纪念馆，底蕴丰厚的顺涧湖古周城，自然休闲的丹河峡谷，依山而建的中央电视台焦作影视城，现代城市娱乐场所龙源湖乐园，荟萃珍禽异兽、奇花名木的森林动物园等十大景点则特色各具，精彩纷呈。

磨工实训报告心得体会篇十

1、准备越充分，实验越顺利。

古人云，磨刀不误砍柴工。前期的知识储备、文献储备、材料准备、方法准备能够避免手忙脚乱，充分的预实验使你充满信心。一步一个脚印，就不必“从头再来”。最不能容忍的是在开始的几步偷懒，造成后面总有一些无法排除的障碍。

2、交流是最好的老师

3、一半时刻做实验，一半时刻看文献。

千万不能把时刻全部消耗在实验台上。看文献、看书、看别人的操作、听别人的经验、研究别人的思路，边做边思考。要学会比较，不好盲从。否则，会被一些小小的问题困扰许久。

4、记录真实详尽。

人总是有一点虚荣心的。只把成功的步骤或漂亮的结果记到实验记录里，是很多人的做法。殊不知，许多宝贵经验和意外发现就这样与你擦肩而过。客观、真实、详尽的记录是一笔宝贵的财富。

5、把握心理优势。

做过实验的人都经历过失败和挫折。有些失败应当在预实验阶段发生，你这时能坦然理解。假如不做预实验，在正式的实验中遇到，你的挫折感就很明显。假如你正因赶时刻而误操作，你会沮丧。假如你能正因目前心浮气燥而果断地放一放，就能够避免杯具的发生。假如你早上进入实验室之前还不知道这天要干什么，你最好想好了再去。最大的错误是重复犯同样的错误。记住，屡教不改者不适合做实验。

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](#)