

基础调律实践能力 实训报告心得体会(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

基础调律实践能力篇一

本次实训主题为岗位认识，主要是根据自己所学专业，通过校外实训这种形式，让我们对今后的就业岗位，以及一些专业知识的认识。这并不是仅仅通过书本就可以了解的，所以我觉得，本次实训意义非凡。

此次实训行程分为几个部分：第一天，是由我们英语系主任吕迎春老师给我们两个实训班级开了一堂生动的动员大会，在会上，老师用殷切的语言教导我们，正视自己的能力与目标，走好每一段的人生路途。我们为为期一周的实训就从这里正式拉开了序幕。接下来，我们共去了沈阳市人才市场，沈阳瑞博外语培训机构，以及沈阳世纪国际大酒店等几个实训场所。

初到人才市场，一切都是那么新奇与陌生，然而，经过老师精心的讲解以及自己对周围环境的观察，感到四周无不弥漫着竞争的气息，看到每个求职者渴望和不安的心情以及招聘单位那苛刻却对人才的无限渴求。竞争的激烈更激励了我们，更深深的触动我们。

沈阳瑞博外语学校是经教育行政主管部门批准成立的专业外语培训机构。自成立以来，瑞博精英教师团队以“提供外语学习的解决方案”为已任，秉承“激情、创新、超越、服

务”的管理理念，严格贯彻“一切从学员出发，处处为学员着想”的办学宗旨，始终把教学质量放在一切工作的重中之重，目前已跻身于省城外语名校之列。在那里，一位资深教师为我们进行解答，并总结一些我们的求职要求和过程，从而增加了我们对这一岗位的认识与了解。

我们实训行程的最后一站，便是沈阳世纪国际大酒店，它是澳洲太平洋管理公司管理的一家四星级酒店，于xx年12月正式开业。从建筑的外观来看，它高大宏伟，从内部来看，它豪华舒适。首先也是由酒店的专业人士来为我们进行讲解，以初步的了解酒店的概况，接着对酒店进行简单的参观，熟悉酒店的操作模式以及客房情况等。让我们增加了对酒店这一行业的认识，对这一岗位又增添几许敬畏之情。

岗位认识

作为一名英语专业旅游方向的本科生，对于今后我所要从事的岗位，在这样一周意义非凡的实训过程中，我有了更为深刻的理性认识。旅游产业作为我国第三产业正在以不可估计的发展速度向前迈进，他与我国的经济增长，人民消费水平密切相关。而如今，前有国家法定节假日调整引来市场对旅游业的热议，后有亚运、奥运带来发展良机，再加上人民币升值和消费升级，旅游业的发展潜力深得市场推崇。行业将继续维持高景气度。同时，旅游产业内容广泛，这都为本专业的学生提供了良好的就业出路，以及发展前景。所以说，若想在这一行业有所发展，提高专业知识，加强实践技能，培养良好的职业道德素质必不可少。同时，酒店行业也是我所学专业的一部分，酒店文化多种多样，需要我们累积大量的专业与实践经验，促使我们在这一方面成为优秀的人才。

岗位能力要求

作为英语专业的学生，基本的英语能力必不可少，达到英语专业高年级本科生所具备的交际会话能力，能准确、流利地

用英语表达个人观点，提高口头交流能力，进行大量的实践操练，强化语言的组织和表达能力，真正做到“学以致用”。能用英语进行流利对话，作一般话题的发言或演说，掌握英语谈话、演讲的技巧，熟练应用多种表达方式。在毕业后胜任一般的陪同接待、业务洽谈和英汉口译等工作任务。

2、在掌握一定的英语能力的同时，熟练掌握专业知识和专业技能，拥有一定的创新意识，培养较好的职业道德素质，加强职业修养，良好的学习和生活的心态，以及实际生活中与人交往的能力。

时间过的好快，转眼一周实训的日子就这样结束了。在这段时间里让我增长了很多的知识，也让我提高了对岗位与职业的一些初步认识。在大学的两年里学的是理论知识，没有真正实践操作过，在实训过程中，让我体会到了只有实践才能带给我的东西，也让我把学校的理论和实践第一次进行了实质性的结合。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。社会对我们大学生的要求越来越高。此次的实训为我们深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我们了解到在社会中生存所应该具备的各种能力，我意识到了以后还应该多学些什么，这使我产生了紧迫感，我要认真学习自己未来职业的相关理论，学好英语，导游时务，以及酒店管理 etc 知识，还有利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识。今后，我会努力学习，严格要求自己，虚心向老师请教。通过这次实践，我接触了社会，了解了未来。在毕业后，我们不仅要做好本职工作，还要做一些工作以外的事情。在校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去学去做，而且要尽最大的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学

习别人怎样做人，以提高自己的能力。而走进企业，接触各种各样的'客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我们从未面对过的一切。

作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，实践必不可少。毕竟，2年之后，我们已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，要锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

我在xx社村进行了为期了两个星期的实训，收获与付出是成正比的，在那里实训很简便愉快，没有那么多的纷纷扰扰，没有那些办公室政治，每一天都过的很充实，没有白费这些在社会上的体验。

实训的时间不长，可是结交了很多比较有经验的老前辈，比如我们的村主任他以前是从商的，见过许多大场面，认识的人也比较多，每一天下班吃完饭后在他家跟他喝茶聊天学到了许多从课本上学不到的东西那就是人生道理，在熟悉完整个村委的工作流程后我们便慢慢的投入了工作中来，首先我们只是整理文件啊，看看资料什么的，慢慢的干部们就带领我们走访到村民家里，看看他们有什么需要，还有我与我的同学一齐策划了一个投篮活动虽然没有震撼可是也到达了必须的效果，在这些日子里我偶尔也会迟到，打瞌睡经过领导的提醒后我及时的把错误改正过来，还把办公室失修已久的电脑搞好了，心里很踏实。

社工虽说还没有普及到农村，可是我作为一个准社工已经体验了一番，心中很是有一些感受，开展社会工作不单单要政府的支持还需要老百姓的认可，此刻我能为他们做的可能只是一些皮毛，我相信再经过两年的学习，到那时候我再去回到农村开展我的社会工作，空话我也不说了，踏踏实实学习

到了毕业的时候，带着我的学识去回到我的家乡尽自我的一份力。

建筑工程测量是一门实践性比较性强的专业，除课堂讲授外，还得安排集中户外实训，本周是我班的实训周，在实训前老师交待了此次任务，讲述在任务中常遇到的种种困难，及如何去解决和克服。

根据任务要求我组首先是拿取水准仪对远通泵业周围人行道进行采点。主要是观测地势之间的高差、距离，等工作。在观测期间，由于，我组事先没有预读建筑工程测量（实训）指导书和没及时的询问指导老师，导致一上午的所得出的数据完全作废，不得从头开始测量，事后总结出了问题的主要症结可有如下几点：

- 1、没有按照书中四等水准测量观测法
- 2、存在者猛敢工作任务，不再进行深入的分析，讨论。

由此，我可得出结论：

- 1、要弄清工作任务的要求
- 2、熟练掌握基本观测方法
- 3、对问题要进行反复的分析，讨论。同时，我们在使用仪器过程中，由于，欠熟练以致于在整平，读数过程中浪费时间过多，从而，影响工作进度，为此，我们组也讨论了一下，就是主动在课外时间进行训练，俗话说得嘛！勤能补拙。

在经纬仪训练过程当中，具体所存在的问题，我想是在测角值过程中，由于多方面的原因，一度的导致误差过大，以使数据不是十分的准确，为此，我组人员真可谓是有杯具因为当时既有人为因素，也有自然因素，同时存在，真是“伤

不起”啊！“伤不起”啊！

在本周实训学习当中：

虽然，有存在得不足，但是我组人员都在努力的克服遇到的种种困难；

虽然，我们都晒黑了，但是我们学到了课本当中并没有的知识，极大的培养了我们动手能力和实地考察能力，所以，可以说一个字“值”。

在写实训心得的过程中，其实我对本周实训工作有几点想法：也就是六个字“勤动手，不畏苦”。

实训一个不一样的五月。

往事如烟，飘然而过。转眼间，一年半的学校生活已悄然而逝，迎接我们的将是踏出校园，走进企业去体验新的生活。

为了提前让我们感受企业的工作环境[]20xx年11—12月期间老师安排我们在百安物流公司实训一周。由于之前我经历过两三次打工的经历，对于企业的工作环境我略知一二、底层员工靠的是廉价的劳动力，个人时间严重受到制约，赶货时期，不顾日夜的加班加点。几乎每天都忙得晕头转向，假期休息是一种奢侈。然而，在百安实训这周，却整天无所事事。每天除了打扫卫生就是坐在前台无事可做，无聊至极。有时会在心里抱怨老师安排我们在这实训根本学不到东西，简直就是浪费时间。

当一个人心态不端正，总抱怨环境给自己带来不爽时，往往会做出一些不理智的事情。实训的第一天，前台服务主管叶贝贝跟我们总结了前面同学的实训状况，也从中知道了发生过一些不开心的事情。我想，很多同学刚开始会跟我一样，没有摆正心态做事，所以才会做出一些不理智的事情。

来到一个新环境刚开始肯定适应不了，实训前两天，因为跟那的工作人员不熟，整天坐在前台发呆，悠闲的让人发慌。有时想问叶主管问题又没勇气，终于有次我受不了那沉闷的环境，鼓起勇气跟主管搭话，没想到平时看去非常严肃的叶主管与我交谈起来却挺亲却。之后的日子，悠闲时叶主管会跟我们聊天，跟我们说一些道理，甚至还教我们打单。最后的几天，我们都是愉悦、轻松的环境中度过。经过一周的时间相处，我们和那里的工作人员已成朋友一般。之前感觉漫长的一周如今却变的如此短暂。

经过此次短暂的实训，虽然，没有学到很多专业的知识，但带给我有很大的感触，第一：心态好事情才能做好（就好比我实训的前两天，心态不端正，做什么事都很被动，总是抱怨周边的环境，自己难受，别人也不喜欢。之后当我摆正了心态去面对工作，一切就变得如此美好）；第二：认真做好身边的每一件小事（在工作中，哪怕是吩咐复印资料这样一件小事都务必把它完成好，因为这往往会是你被老板看重的前提）；第三：学会适应（适应新的环境，新的工作，适应企业的管理理念等）；第四：学会与人交流，积极扩展人际关系（俗话说，熟人好办事，当你在工作中遇到了困难或是犯了错误，如果公司同事或领导平时跟你很熟有好的交情，他们肯定会乐意去帮助你，原谅你）；第五：身为新人，永远要乐于求学，积极主动（天底下，没有免费的早餐，只有自己付出了努力，才会有回报。无论是哪种职业，领导永远喜欢积极主动学习的下属。当你做到了什么事情都持积极主动的态度去面对去学习，这不仅利人更利己。）最后，十分感谢老师给予我们这次难能可贵的实训机会。给我们今后的实习带来很大的帮助。

基础调律实践能力篇二

最近，我刚参加了一次为期十天的“sh实训”课程，这是我第一次参加大规模的职业技能培训，我收获颇丰，对我的职业生涯发展起到越来越多的推动作用。在这个实训课程中，我

不仅学习了新技能和新知识，也通过和同学互动交流、编写代码等方式，提高了我自己的团队协作能力和沟通能力。

第二段：学习内容

这里，我想跟大家分享我在实训课程中学到的东西。首先，我学习了Linux操作系统的基本命令，比如cd、ls、rm、vi等等，这些命令为以后我的开发工作提供了基础知识；其次，我了解了shell编程的基本语法和语义，例如变量、函数、判断语句和循环语句等。最后，我们用所学知识实现了一个小程序，它可以自动化配置服务器，并且实现了自动化调度任务，这个小程序的编写过程中需要我们用到了shell脚本编写的技巧。

第三段：团队协作

在实训期间，我还通过与同学互动交流，慢慢提高了我的团队协作能力。我们一起解决课程中遇到的难题，共同编写和完善小程序。我学会了如何去倾听和理解别人的观点，并在团队中与大家高效地合作。当然，每个团队成员都有自己的思考方式和工作风格，但这使得整个团队变得更加多样化和有活力。

第四段：重要性

从这次实训中我深刻地认识到，职业技能培训对一名求职者来说，是非常重要的。技术在不断发展，如果不与时俱进，就会被社会淘汰。一名具有优秀技能的拥有者，不仅可以获得更多的工作机会，也将在未来得到更多的晋升和发展机会。在今天的激烈竞争中，职业技能的提高不仅能为我谋求更好的工作与收入，更能提高我的核心竞争力。

第五段：结语

总的来说，这次实训给我带来了很多的收获和启示，也让我

学到了很多新的知识和技能。它不仅提高了我的职业技能，也帮助我提升了自己的综合素质。我相信它对我的职业生涯发展有着非常重要的影响。希望我以后还能有这样的培训机会，在不断提升自己的道路上走得更远，更好！

基础调律实践能力篇三

转眼间为期两个星期的实训就结束了，但是xxx公司的物流配送、轮机实训这些实训过程仍历历在目。

两个星期的实训让我学到了许多东西，不仅在理论上对物流配送、散货装运、集装箱运输等领域有了全新的认识，在实践能力上也有了一定的提高。此外，在实训期间我学会了如何把所学的知识应用在实践中，让实践与理论相结合，真正做到学以致用。

这次实训对于我以后学习、找工作真是受益匪浅，在短短的两个星期中让我初步从理性回到感性的重新认识，也让我初步的认识这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发！相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要的基石。作为一名大二学生，经过一年多的在校学习对专业知识也有了一定的认识和理解。在校期间一直都是忙于理论知识的学习，所以到了实训地方对每一个环节都相当的抽象，例如，企业的配送过程是怎样的、港口的货物是如何装运的等都是不明确的。而经过这次实训，让我明白了港口装运的流程，同时要由团队来分工合作，确保每一个环节无误，利用现代化技术在保证质量的基础上提高效率，这样才会创造更多利润。同时也使我了解一个企业的物流配送相关的'运营操作程序，增强感性认识，并从中进一步了解、巩固与深化已经学过的理论知识，了解运作方式，将我们所学到的专业知识和具体实践相结合，以提高我们的专业综合素质和能力。

“千里之行，始于足下”，这是一个短暂而又充实的实训，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，

是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

基础调律实践能力篇四

短短的一个半月的集训就要结束了，在这短短的焊工集训中使我学会了好多好多！如直流焊机焊的单面焊双面成形，还有二氧化碳气体保护焊的立焊单面焊双面成形，还有.....

当我集训的第一天开始时，我的心里很高兴，但是也很紧张害怕，到了实习场时，师傅给我们讲哦一些理论上的东西！讲完之后就我们自己操作，当我把焊条挟在焊钳准备焊的时候心里特别的紧张！焊的时候焊条总是粘在焊件上，在师傅的指导下，慢慢的有了进步，可是看见别人焊的那么好，我的心里很不是滋味。后来问了师傅，才知道焊条要拿的低一点，移动速度要慢一点，才能焊的好！我就听了师傅的话，天天的练习.....终于第10几天，我焊出的焊件让师傅为了提高生产技能水平，加强个人考试能力。我班于星期六展开技能练习培训！

我选择的是焊条电弧焊全位置焊项目。起初拿到试件我还不是很在意因为在10月份我已经进行过一个月的该项目培训。心里想着：这个肯定是小菜一碟。但事实却并非如此。

点焊管子，本应该是在11点钟，5点钟、8点位置点焊并加固。但由于开始没有用石笔标注。所以有点偏。加固后打。

手把打的我的里面成形尚可。但外面不够平整。特别是下面实训心得体会仰焊位子，两边夹角较深。极易照成夹渣，及融合不良。究其原因是停留时间过久，两边边缘没有带到位。需要多加练习。保证外表面平整。

填充层最重要的是融合好且留够1到2毫米的坡口利于盖面。但我的焊件由于前期没有做好规划，焊接时急于往上带，造

成中间凸起都高于母平面。影响盖面成形。焊后分析原因：

1、推力电流开大了。2两边停留时间不够。3.焊条角度与运条方式没有跟上。

盖面层是我最差的一部分。表面成形高低不平，整齐度也很差。

主要原因有：

1、填充太差不利于盖面。

2、缺乏练习。手不够稳、

3、急于求成，没有仔细规划。

经过这次培训我看到了一些自己的不足，有了改进的方向！我相信下次我一定会更好。同时我也发现“三天不练，手生!!!”这句话的真义。好的技能不是一朝一夕就能一撮而就的。需要的是不断的努力练习改进自己。有时候以为自己已经掌握的东西不加以熟悉最终也会变质。

基础调律实践能力篇五

第一段：引言，介绍博奥实训报告的目的和背景（150字）

博奥实训报告是我们上大学期间进行的一项重要学习任务，旨在通过实践和研究，提高我们的专业能力和实际工作能力。在完成实训报告的过程中，我收获了很多，学到了许多珍贵的经验和知识。下面我将结合我的实际经历，分享我在博奥实训报告中的心得体会。

第二段：认真选题，广泛查阅文献（250字）

在做博奥实训报告时，我首先花了很多时间来选择合适的课题。我认真考虑了自己的兴趣和专业方向，并结合实际情况，最终选择了与我专业相关的题目。然后，我开始进行广泛的文献查阅，查找相关的研究资料和案例，以加深我的理解和扩展我的知识面。通过查阅文献，我不仅对自己的课题有了更深入的了解，还学到了许多其他相关领域的知识，这对于我的综合能力提升非常有帮助。

第三段：实践操作，数据收集与分析（350字）

实训报告的核心部分是实践操作。我按照之前的计划进行了实验和数据收集。在实践操作的过程中，我遇到了许多困难和挑战，但通过团队合作和专业知识的运用，我成功地克服了它们。在数据收集和分析的过程中，我运用了统计学方法和软件工具，对数据进行了整理和分析。这个过程让我深入理解了数据与研究的关系，并培养了我的技术和数据分析能力。

第四段：报告撰写，展示与演讲（300字）

在实训报告中，我按照一定的结构和要求，对实训过程进行了详细的叙述和分析。我深入阐述了我的课题选择和研究背景，展示了实践操作的步骤和结果，并对数据进行了详细的解读和分析。在撰写报告的过程中，我注重逻辑性和思路的清晰性，并通过图表和表格等形式，将复杂的数据和内容呈现得简洁明了。在最后的演讲环节中，我清晰地表达了自己对于课题的理解和分析，在专业领域中展现了自己的能力。

第五段：心得体会和结语（150字）

通过这次博奥实训报告，我不仅锻炼了自己的实践操作和数据分析能力，还提高了自己的文献查阅和报告撰写能力。我学到了许多实用的技能和知识，并且更加深刻地理解了自己所学专业的重要性和前景。同时，我也明白了实践的重要性，

只有通过实践，我们才能将所学知识真正运用到实际工作中。希望以后能继续努力，不断提升自己，在实践中更好地发挥自己的潜力。

总结：此篇文章以缜密的逻辑结构展开了对博奥实训报告的心得体会，通过介绍选题、文献查阅、实践操作、报告撰写和心得体会等方面的经历和感受，全面展示了实训报告过程中的知识获取与实践能力的培养，同时也强调了实践在学习中的重要性和意义。这篇文章以五段式结构展开，每一段都有明确的论点、论据和总结。整体上，文章内容丰富、观点清晰，语言流畅，体现了作者对博奥实训报告的深入思考和积极态度。