

# 2023年实训收获和体会(五篇) 实训后的感想

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/d9e94236d0357e5a30b486c9f88958d2.html>

范文网，为你加油喝彩！

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 实训收获和体会篇一

- 1、了解建筑物的结构形式、构造特点、建筑作法、承重方式、抗震设计等
- 2、了解建筑物的地基及基础类型、构造形式及施工方法；
- 3、了解建筑物的墙体类型、结构布置、细部构造及施工特点；
- 4、了解建筑物板、梁、柱等的类型，配筋方式及其与墙、梁的连接构造，了解楼地面、屋面构造及顶蓬构造特点；
- 5、了解建筑的楼梯、阳台等的详细构造；
- 6、了解建筑物的建筑装修构造、

实习内容：我们在实习的第一天参观了邯郸建筑科技示范基地，地点在邯郸大学，这是一座面积不大的小型建筑实习基地。分内外两个部分。基地主要展示了住宅墙和屋顶的、楼面的保温、防水等构造做法。

我们首先参观的是外部，包括一些住宅建筑工程细部做法，墙的保温，坡屋面施工工艺，低温辐射地板采暖工艺，平屋面施工工艺，圈梁的做法，空心砖的灌注时注意事项，墙在浇筑前需注意预留管线的位置，模板施工工艺（包括拼装竹胶模板，竹胶顶板支模标注化做法、大大型钢模板单侧支模施工工艺），墙体材料施工工艺。内部是一个高度小于24米的办公建筑模型，展示了钢筋混凝土框架剪力墙结构柱、梁、楼板、剪力墙、楼梯、填充墙构造，演示了内部构造做法，还有相关的水暖电行业的相互配合，另外还有消防设施配备，灭火系统包括它的闭式喷头的应用，还有与水暖电行业相应的地沟管线预留管道。框架柱剪力墙竖向钢筋的连接，剪力墙的应用在一些高层建筑中，对于一些建筑总高度很高的建筑水平力（风力等）已经成为主要的考虑因素，常设置剪力墙承担水平力等。接下来几天我们走访的是建筑工地，包括了高层住宅、宿舍楼、公建等。科信学院两座砖混结构的宿舍楼建筑，在这里我们看到大开间的窗为了增加稳定性常加设两列构造柱。在多层砌体房屋墙体的规定部位，按构造配筋，并按先砌墙后浇灌混凝土柱的施工顺

序制成的混凝土柱，通常称为混凝土构造柱，简称构造柱。构造柱主要不是承担竖向荷载的，而是抗击剪力，抗震等横向荷载的从施工角度讲，构造柱要与圈梁地梁、基础梁整体浇筑。与砖墙体要在结构工程有水平拉接筋连接。

如果构造柱在建筑物、构筑物中间位置，要与分布筋做连接。

圈梁主要作用：

- 1· 加强砌体结构的整体刚度，对砌体有约束作用，防止由于地基的不均匀沉降或较大振动荷载等对房屋的影响。
- 2· 增强纵、横墙的连结，提高房屋整体性；作为楼盖的边缘构件，提高楼盖的水平刚度；减小墙的自由长度，提高墙体的稳定性；限制墙体斜裂缝的开展和延伸，提高墙体的抗剪强度；减轻地震时地基不均匀沉降对房屋的影响。
- 3· 承重和抗弯功能，减少不均匀沉降和承受墙体的重量的作用。

据老师讲解拼接的建筑中最重要的是构造缝的设置。建筑物在外界因素作用下常会产生变形，导致开裂甚至破坏。变形缝是针对这种情况而预留的构造缝。变形缝可分为伸缩缝、沉降缝防震缝三种。

为避免建筑物破坏，按抗震要求设置的垂直的构造缝叫做抗震缝。该缝一般设置在结构变形的敏感部位，沿着房屋基础顶面全面设置，使得建筑分成若干刚度均匀的单元变形隙两侧结构完全分开，中间间隙距离保证在地震作用下两侧结构不发生碰撞。装修后可完全隐藏抗震缝，对建筑功能影响较为了防止因气温变化、不均匀沉降以及地震等因素造成对建筑物的使用和安全影响，设计时预先在变形敏感部位将建筑物断开，分成若干个相对的单位，且预留的缝隙能保证建筑物有足够的变形空间，设置的这种构造缝称为变形缝。

伸缩缝：建筑构件因温度和湿度等因素的变化会产生胀缩变形。为此，通常在建筑物适当的部位设置竖缝，自基础以上将房屋的墙体、楼板层、屋顶等构件断开，将建筑物分离成几个的部分。

沉降缝：上部结构各部分之间，因层数差异较大，或使用荷重相差较大；或因地基压缩性差异较大，总之一句话，可能使地基发生不均匀沉降时，需要设缝将结构分为几部分，使其每一部分的沉降比较均匀，避免在结构中产生额外的应力，该缝即称之为“沉降缝”。

防震缝：它的设置目的是将大型建筑物分隔为较小的部分，形成相对的防震单元，避免因地震造成建筑物整体震动不协调，而产生破坏。

我们在实习的第四天参观的是邯郸文化艺术中心，建筑结构形式采用的是大跨度的桁架和钢结构，以钢材制作为主的结构，是主要的建筑结构类型之

一、钢材的特点是强度高、自重轻、刚度大，故用于建造大跨度和超高、超重型的建筑物特别适宜；

材料匀质性和各向同性好，属理想弹性体，最符合一般工程力学的基本假定；材料塑性、韧性好，可有较大变形，能很好地承受动力荷载；建筑工期短；其工业化程度高，可进行机械化程度高

的专业化生产；加工精度高、效率高、密闭性好，故可用于建造气罐、油罐和变压器等。其缺点是耐火性和耐腐蚀性较差。

桁架结构各杆件受力均以单向拉、压为主，通过对上下弦杆和腹杆的合理布置，可适应结构内部的弯矩和剪力分布。由于水平方向的拉、压内力实现了自身平衡，整个结构不对支座产生水平推力。结构布置灵活，应用范围非常广。桁架梁和实腹梁（即我们一般所见

的梁）相比，在抗弯方面，由于将受拉与受压的截面集中布置在上下两端，增大了内力臂，使得以同样的材料用量，实现了更大的抗弯强度。在抗剪方面，通过合理布置腹杆，能够将剪力逐步传递给支座。这样无论是抗弯还是抗剪，桁架结构都能够使材料强度得到充分发挥，从而适用于各种跨度的建筑屋盖结构。更重要的意义还在于，它将横弯作用下的实腹梁内部复杂的应力状态转化为桁架杆件内简单的拉压应力状态，使我们能够直观地了解力的分布和传递，便于结构的变化和组合。

构造实习的最后一天我们参观了邯郸的建材市场，走访调查了一些新型建筑材料的优越性能。主要调查方向集中在建筑保温、防水材料以及墙体及地面的装饰材料。

经过建材市场调研，我们了解了课本上介绍的建筑材料，近距离熟悉这些材料，使我们更好地理解与运用理论知识，并用实践来证明。在以后的建筑设计中，会更好地将理论联系实际，考虑更加细致周到，以及人性化。

实习意义：实习对于我们将要走入社会的学生来说是一次熟悉社会，了解社会的好机会、实习是我们了解社会的第一站，通过本次实习，增强了对所学基础理论和专业知识的感性认识，并综合运用自己所学过的知识，同监理工程师一起解决工程中所遇到的问题；并且在本次实习中，我对建筑工程的各方责任和角色有了更切实际的了解，深刻体会到工程建设中所包含的种、种矛盾、种、种限制、种、种实际问题；亲眼所见了建筑工人的辛苦，以及他们在实际施工中各种手法的巧妙性和实用性，比如，在工地上所见所闻，更加激发了我对本专业的热爱和憧憬，也深深体会到要在建筑这个行业上有所作为必须付出更多的努力，不仅仅是在论上，更是在实际的应用中、与此同时，我也深深的体会到一份责任，希望能够通过自己的努力，为祖国的大建设添砖增瓦，实现自身的价值、。

## 实训收获和体会篇二

通过这一期的实训，虽然实训的时间不长，但是总体上收获挺大的，学习中我不但有了学习成果的喜悦，而且自己也日渐成熟，有种说不出的喜悦。

当我们正式准备学习实训java编程技术时，让我倍感兴奋，毕竟java是自己以后想主攻技术，所以自然也就非常的亢奋。刚开始实训的第一天，同学们就推荐我为组长，我感觉肩上责任之重大，那一刻起，我就决心带领我们小组，奋战我们的实训路。当然开始学习后也并非是想象中那样顺利，开始的学习让我异常感到学习任务的艰巨，因为学习中我们遇到了很多以前未曾遇到的难点，有时难免冥思苦想也无济于事，通过我们小组的积极努力协作，同时请教老师和其他同学，我们顺利的化解了一道道的障碍。

这让我不断的对学习技术又有了新的认识：学习中我们必须边总结边学习，开始阶段对老师交代的任何方法和类都不要放过，不管是否简单与否都要乐于地接受，因为老师肯定有他的道理，相信老师走过的路比我们长，那么其经验也就肯定比我们丰富。上课时一定要专心听讲，一个关键

的知识点听漏了，可能会使一个人在课下花很多时间去消化，这样也就会花掉做其他事情的大量时间，同时也使得学习不能和老师的讲的课程同步，以至出现以后就跟不上老师讲课的进度而掉队。所以学习中我们宁可先劳其筋骨，苦其心志，恶其体肤，也不能掉队跟不上学习进度。

在这里，我非常感谢实训的指导老师，在老师的帮助和指导下，我克服了java学习上的一道道难关，课上认真听讲，搞好必要的笔记，并通过自己课后的不断消化学习，现在自己已经基本掌握了java的基础知识，并且能独立的开发出系统。

实训即将结束了，我非常怀念厦门万策在南昌大学的校内实训，在实训的这短短两周的时间里，我每一天过的都市踏实的，充实的；我相信，只要我秉持艰苦奋斗，为理想拼搏的精神，尽管在未来的java路上荆棘丛丛，我一定可以披荆斩刺，度过重重难关，实现自己未来的理想！

实训是为将来打基础的重要阶段，珍惜自己每一个工作的机会，不论什么人，什么学历，从事什么工作，好好的表现、展示自己的能力，不要错过好的机遇。没有一件事情是轻轻松松的，但每一件事都是让人成长的，经历一段过程，喜悦或是艰辛，尽管经历的方式不尽相同，但它的结果是相同的，我们都会因涉事而成长。

通过实训，我自身发生了重大的转变。首先，进入公司，你就是一名职业人，不再是一名学生，你要具备一名职业人应具备的素养，不迟到不早退是必然的，而且还要时刻严格要求自己，公司的规定要严格遵守。然后，在技术上也有了很大的提高，学习了很多公司自己的框架和工具，这都是一些前辈的宝贵经验。而且所作的软件应用性更强。所以，我要坚定自己的信念，在公司好好实训，争取提早转正，我相信我会在java开发这条路上走的更长更远。

有些知识点以前没有学过，但我也没有去研究，实训时突然间觉得自己真的有点无知，虽然现在去看依然可以解决问题，但要浪费许多时间，这一点是我必须在以后的学习中加以改进的地方，同时也要督促自己在学习的过程中不断的完善自我。另外一点，也是在实训中必不可少的部分，就是同学之间的互相帮助。所谓“当局者迷，旁观者清”，有些东西感觉自己做的是时候明明没什么错误，偏偏程序运行时就是有错误，让其他同学帮忙看了一下，发现其实是个很小的错误。所以说，相互帮助是很重要的一点，这在以后的工作或生活中也是很关键的。俗话说：“要想为事业多添一把火，自己就得多添一捆材”。

此次实训，我深深体会到了积累知识的重要性。在实训当中我们遇到了不少难题，但是经过我们大家的讨论和老师细心的一一指导，问题得到了解决。

两个礼拜的实训结束了，收获颇丰，同时也更深刻的认识到要做一个合格的程序员并非我以前想像的那么容易，最重要的还是细致严谨。社会是不会要一个一无是处的人的，所以我们要更多更快地从一个学生向工作者转变，总的来说我对这次实训还是比较满意的，它使我学到了很多的东西，为我以后的学习做了引导，点明了方向，我相信在不远的未来定会有属于我们自己的一片美好天空！

### 实训收获和体会篇三

实训的最终目的是全面提高学生的职业素质，最终达到学生满意就业、企业满意用人的目的。合理的实训教育本应该是大学教育的一个重要组成部分，但是却成为了社会培训机构、企业内训的责任。



学员：“实训教育 = 就业”；

对于学员来说，通过实训，一方面可以增加实践经验；另一方面，可以降低就业的成本和风险；增加就业的机会；

实训教育面向企业培养实用员工，对学员而言，其本质不是培训而是就业，因此市场宣传以“就业”为诉求点，培训过程要与企业嫁接。

“实训 = 素质 + 技能 + 经验”

“实训过程 = 补强阶段 + 实操阶段 + 实习阶段 + （就业阶段）”

实训教学是有一定理论基础的学员，在拥有多年实战经验的商务（职业）教练的指导下，在真实条件下，最终达到企业的用人要求，并获得国家认可的职业资格证书的过程。

真实的企业环境，严格的企业管理制度，市场化的项目实战，是实训机构必备的三大要素。

#### 实训收获和体会篇四

时光荏苒，转眼间为期八周的实训就结束了。

实训时，学校把我们分成了四人或是五人一组的团队，有财务经理，有会计、出纳，还有审核人员和业务员。除了财务经理，其他人实行轮岗制度。这次实习，电算化、手工帐分别由戴瑞红老师、付冬梅老师指导我们，我们采取模拟实习的方式，使用印制好的资料作为整个会计实习的材料来源。通过电算化和手工帐结合实习，熟悉并掌握会计流程的各个步骤及其具体操作。以使学生对会计有更深的理性认识并掌握会计基本操作技能。这是本次实习的目的！

以前，我总以为自己的会计理论知识扎实较强，正如所有工作一样，掌握了规律，照葫芦画瓢准没错，经过这次实习，才发现，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。书本上似乎只是纸上谈兵。倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我们也会是无从下手。这次实习，我们是既做会计，又做出纳，刚开始还真不习惯，才做了两天，就感觉人都快散架了，心情烦躁，而会计最大的忌讳就是心烦气燥，所以刚开始做的几天，那真是错误百出啊！

虽然不只一次的实习过，但以前很多细节问题都没注意到。真庆幸这次的校内综合实训，可以发现问题，还可以有讨论的对象，弥补真正踏上社会的不足。

经过这次的实训，我学习到的不仅仅是会计做账的方法，更多的是认知到了我以前的不足之处。以下就将这两个月以来我对自己需要完善补充的地方做出的总结：

一、学会多思考、多练习。例如固定资产的购入和出售，就要多方面考虑它的成本组成和税费的问题。还有所得税的计算，这块内容我们学过，了解过。但是真正接触却是几乎等于零。这两个问题就是我们缺少思考缺少练习的原因。还有很多凭证都是第一次看到，刚开始根本无从下手，怕做错。幸亏老师让我们自己思考自己尝试，才能通过不断的修正来懂得更多。我们要学会勤动手多思考才能更上一层楼。

二、学会复习、学习。在这两个月最大的体会便是“学而应时习之”，“温故知新”等等。就像

成本核算这一区域，相比较大二实训，我更多的是退步。大二刚学了成本会计，对实训的期末内容很熟悉。也许是觉得我会了，那这块知识就不会跑了，就是我的了。在大二过后，我便是没有拿起过成本会计书了，结果在这次的实训中总是要频繁的出错。只有通过不断的复习和学习才能保证知识的巩固和更新。

三、学会团队精神。不管是学校实训还是公司工作，我们都需要和自己部门其他部门，还有上下级等等人员合作，我们需要的是相对独立，而不是完完全全的独立于其他人。也许平时工作是自己的事情自己完成自己负责，但是最能披露信息的财务报表是结合了我们全组人员的劳动成果。

四、学会细心、耐心。会计是个“磨人”的工作，你需要细心、耐心，不急不躁。越是心浮气躁越是错上加错。我做事很马虎，总是记着了这点忘了那点，故也在这次实训中吃到了较大的苦头。就像是科目汇总一样，你需要强大的细心和耐心，才能汇总出正确的金额。

会计本来就是烦琐的工作。在实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸！

此次的实习为我们深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我们在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。利用此次难得的机会，我努力工作，严格要求自己，虚心向老师请教，认真学习会计基本操作规范，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的会计技能，从而意识到我以后还应该多学些什么，加剧了紧迫感，为真正跨入社会施展我们的才华，走上工作岗位打下了良好的基础！

## 实训收获和体会篇五

为期一周的食品检测实习已经结束，感触颇多。通过这次的实习，我学到了课本上没有的知识，又一次增长了自己的见识。

作为科班学生的我们，对待实验的首要要求是要有一个端正的实验态度，例如说女生不能披发，不穿没有扣的实验服，不穿拖鞋进实验室，不需要的仪器设备不乱动手等等。

此次实习的实验贯穿始终，重点培养学生的实际动手操作能力，通过此次实习培养学生掌握食品营养以及食品安全检测的基本技术，并结合食品生产和科研技术的发展，运用综合的实验方法、实验手段对学生的知识、能力、素质形成综合的培养，为今后从事食品生产和科研开发做必要的准备。

实习期间，了解了食品安全问题，同时，在实习期间与同学们一起动手，相互沟通中使我得到了更多的收获。我还了解到我们专业领域的发展和现状，为自己今后走进该行业学习和工作开了先机。另外，在实习过程中，我还了解到实际工作中要注意的问题以及专业素养。

在实习的过程，我过于侧重与亲手操作，而没有去考虑为什么要这样做，这样做的目的又是什么，对于这些问题，我只是一知半解，反映出了我做事还不够成熟，做事考虑的不够全面，使得我对自己的行为作出反思，下一次避免同样的错误，同时让自己也明白了不要怕犯错误，并且要勇于犯错误，因为现在我们是是可以犯错误的，错误中吸取教训，让自己在今后的工作中不犯错误才

是重点，现在犯的错误越多以后犯错误的概率就越低。

在操作方面，虽然已经专升本第一年了，也做了无数次实验，还有几次课程实习的经验，但是一些操作的动作要领依然没有完全掌握，甚至有的操作是错误的。虽然整体上把握的还不错，时间安排的也比较紧凑，对自己的分工也很明确，但是一些问题还是存在的。

此次的实习实训和以前课程实习的内容差不多，已经做过的我再次操作的时候，依然还要参照我组的实验方案来进行实验，这是我的不足之处，其他同学基本都是这样，唯一感到欣慰的是在实验的过程多少能回忆起以前做实验时需要注意的地方。

总之，在这为期一周的检测实习中，我在学习上、见识上，以及以后的工作上都是有收获的，发现了自己的不足之处，也看到了自己的发展空间。充分锻炼了自己的动手操作能力，全面提升了自身的素质和素养。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发