# 实训的心得体会和收获【12篇】

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-04-23

*实训能帮助大学生树立市场意识，端正就业态度。大学生通过实训才能认知社会中的优胜劣汰，培养竞争意识，才能在实训中了解用人单位的需求和要求。本篇文章是为您整理的实训的心得体会和收获【12篇】，希望可以帮助到您，欢迎分享！>1.实训的心得体会和收...*

实训能帮助大学生树立市场意识，端正就业态度。大学生通过实训才能认知社会中的优胜劣汰，培养竞争意识，才能在实训中了解用人单位的需求和要求。本篇文章是为您整理的实训的心得体会和收获【12篇】，希望可以帮助到您，欢迎分享！

>1.实训的心得体会和收获

　　回想这两周的实训，我想我有必要提及一下这个过程，因为它让我从课堂走到实践，让我知道了我现在所学的东西是远远不够的，有些事在我实训以前认为是很简单的事情，可在这次实训中都显得很难，都不知道从何入手。

　　随着改革开放政策的深入贯彻，建筑业的支柱作用也日益得到发挥。而作为建筑类专业大学生的我们，更应该学好专业知识，并在实践活动中加以巩固，并不断创新。在课堂上，对于老师讲授的基本理论知识加强理解和掌握外，还应重视习题的练习和技能的训练，应用所学的施工技术知识，来解决实际工程中的一些问题，经过这次实训，我对建筑施工这门课也有了更深刻的理解，让我更深一步的了解理论与实际的差别。让我学到了很多课堂上学不到的施工经验。

　　实训是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。不仅使我在理论上对施工技术这个领域有了全新的认识，而且在实践能力上也得到了提高，真正地做到了学以致用。在老师们悉心指导下，我不但对施工技术有了更实际的理解，从无数次的失败中吸取了宝贵的经验教训，而且随着时间的推移，自己的意志也得到了磨练。我时刻提醒自己，唯有不断努力，才能与时俱进。

　　同时指导老师在这次施工实训过程中的帮助也是不可缺少的，在这里我要再一次感谢指导老师xx老师和xx老师在这次实训中对我的指导和帮助，在今后我会更加努力，争取有更加出色的表现。

>2.实训的心得体会和收获

　　对我们来说，机电设备拆装实训是一次很好的学习、锻炼的机会，甚至是我们生活态度的教育的一次机会！在这次实训中，让我体会最深的是理论联系实际，实践是检验真理的标准。理论知识固然重要，可是无实践的理论就是空谈。真正做到理论与实践的相结合，将理论真正用到实践中去，才能更好的将自己的才华展现出来。我以前总以为看书看的明白，也理解就得了，经过这次的实训，我现在终于明白，没有实践所学的东西就不属于你的。俗话说：\"尽信书则不如无书\"，我们要读好书，而不是读死书。任何理论和知识只有与实训相结合，才能发挥出其作用。而作为思想可塑性大的我们，不能单纯地依靠书本，还必须到实践中检验、锻炼、创新；去培养科学的精神，良好的品德，高尚的情操，文明的行为，健康的心理和解决问题的能力。

　　在这次操作过程中，但是由于时间较短，没能熟练的掌握编程。以后要认真学习，提高编程水平，并加强操作水平的提高。

　　总之，本次数控实训确实比以前提高了水平，尤其在实际操作方面，遗憾的是时间有些短。通过本次实训我也发现了自己的不足，主要是操作水平以及实践经验方面有欠缺。两周的实训带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实训结束后根据自己的情况去感悟，去反思，有所收获。

>3.实训的心得体会和收获

　　通过这次生产实训，使我在生产实际中学习到了电气设备运行的技术管理知识、电气设备的制造过程知识及在学校无法学到的实践知识。在向工人师傅学习时，培养了我们艰苦朴素的优良作风。在生产实践中体会到了严格地遵守纪律、统一组织及协调一致是现代化大生产的需要，也是我们当代大学生所必须的，从而近一步的提高了我们的组织观念。

　　我们在实训中了解到了工厂供配电系统，尤其是了解到了工厂变电所的组成及运行过程以及所在的维修车间的工作组织与实施基本情况。通过参观实践，使我开阔了眼界、拓宽了知识面。通过生产实训，对我们巩固和加深所学理论知识，培养我们的独立工作能力和加强劳动观点起了重要作用，为即将走上新的工作岗位奠定良好基础。

>4.实训的心得体会和收获

　　透过这次实训，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自我动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。

　　在实训中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

　　在这次实训中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的潜力，提高了独立思考问题、自我动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

　　能够说这次实训不仅仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮忙我缩小了实践和理论的差距。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现理想而努力。最后，我要感谢学院组织的这次十分有好处的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。

>5.实训的心得体会和收获

　　实训生活已经过去将近一个月啦，在这一个月内收获很大，有苦有乐，有累有甜，看到孩子们努力学习的样子，更是激起了我想教好他们的意志。实训不仅是对我专业知识的提升，更是对我能力的锻炼！

　　首先是团结意识，当老师讲课并不是一个人在孤军奋战，个人的努力固然重要，但是团队的合作更是必不可少的，要跟本学科的其他老师统一进度，在备课时候的相互讨论也是非常重要的，这样可以避免遗漏某一个知识点！

　　然后是自立能力，在顶岗实训的学校，自己就是一个老师并不是一个学生，各个方面都要按照成人的标准来要求自己，这是对自己的一项挑战！

　　最后是学习能力，要想给学生一杯水，以前的老师可能有一桶水就够了，但是在这个知识爆炸的时代，老师就需要有一个源源不断的水龙头，这样就需要我不断的学习新知识，在课堂上把最新的知识传授给学生，让他们感受到当今世界最前沿的科技，从而对学习知识充满信心，充满乐趣！

　　励志做一名出色的老师！

>6.实训的心得体会和收获

　　我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实训之路，当我坐上离开学校板车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并会给我带来生命中无与伦比的财富。

　　实训是一次用自己的眼和耳去感受环境的机会，通过假期的这段实训，我对自己的专业以外的知识有了更为详尽而深刻的了解，认识到了许多在学校学不到的东西，不再局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。从而更深的了解的了自己的不足，该往哪个方向而努力，这些都是以前所不了解的。对我的身心有很大的提高，更加的磨练了我的意志。

>7.实训的心得体会和收获

　　在这个实训整个过程中，我虽然只是一个配角，但我深深的感受到了同学之间友谊的真挚。在实训过程中，我熟悉了印制电路板的工艺流程、设计步骤和方法。可是我未能独立完成印制电路板图的设计，不能不说是一种遗憾。这个实训迫使我相信自己的知识尚不健全，动手设计能力有待提高。

　　两周的实训短暂，但却给我以后的道路指出一条明路，那就是思考着做事，事半功倍，更重要的是，做事的心态，也可以得到磨练，可以改变很多不良的习惯。

　　实训这几天的确有点累，不过也正好让我们养成了一种良好的作息习惯，它让我们更充实，更丰富，这就是一周实训的收获吧！但愿有更多的收获伴着我，走向未知的将来。

>8.实训的心得体会和收获

　　在这一周JSP程序设计的实训的时间里，实训老师针对我们本学期的学习，有针对性地对我们进行了很有价值的实训工作，从最基础的JSP程序设计中的界面设计，到一般的JSP程序设计中的查询，添加，修改等语句，给我们细心讲解，虽然JSP程序设计的课已经学习了一个学期了，但对其简单的知识点运用的都不是很熟练，没能真正去融会贯通。

　　当经过努力解决了一个程序上的难题时，我感到无比的喜悦。每天为了编写代码一坐就是四五个小时，我感到无比的痛苦。但艰难痛苦已成往事，灿烂的明天向我走来，今天我总算迎接了胜利的果实，以前的辛酸与痛苦化作我坚强的力量，将在我将来的人生历程中，为我的美好明天打下坚实的基础。经过了这次磨练，我又一次感受到只有付出才能有收获，成功永远是属于不懈努力的人们的。

>9.实训的心得体会和收获

　　刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己明白的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实训也让我深刻了解到，在工作中和同事持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

　　发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实训生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

　　开放的态度使人更快更好的成长。

>10.实训的心得体会和收获

　　我坚信通过这一段时间的实训，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实训中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。

　　这半周，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

　　感谢学校给我们这次宝贵的实训经验，同时也要感谢老师对我们的细心指导。本次实训所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。

　　通过本次实训我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义——从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

>11.实训的心得体会和收获

　　通过xx的实训，通过实践，使我学到了很多实践知识。所谓实践是检验真理的标准，通过旁站，使我近距离的观察了整个道路的构造过程，学到了很多很适用的具体施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识。

　　大学生活是紧张而又充满期望的日子，学习的闲暇时总是憧憬着背起行囊，远离亲人朋友以及师长护佑，去走真正属于自己的路。然而当我们终于可以像刚刚长满羽毛的雏鹰般离开长者们搭建好的巢穴，独自一人走上社会工作这个大舞台时，却发现人生的道路原来是如此的坎坷不平，任何人的成功都是经历一番狂风暴雨的。实训生活中，让我学会了不少东西，对我以后工作有很大帮助的，这是我人生的第一次走入社会，第一次走向工作，感觉生活真的很不容易。

　　实训实质是毕业前的模拟演练，在即将走向社会，踏上工作岗位之即，这样的磨砺很重要。希望人生能由此延展开来，真正使所学所想有用武之地。

>12.实训的心得体会和收获

　　实训的时间为两周。短暂而又有趣，收获颇多。说实话，之前还未实训之前我自认为自己学的还是不错的。可是当一开始实训时，觉得自己有点懵。毕竟少接触这些抽象性的东西，平时上机操作本来了解的也不多，有很多的不足。

　　被选为组长。给自己打个分的话，我觉得自己才刚刚及格。第一周练习时，当时那些英文字母看的我头疼，碰到的不懂的指令就只能自己慢慢一个个的查了，那些指令一个个编好后，再将后面的指令说明写在上面。这样一来，就可以让更多的人更容易了解那些看起来很难的东西。

　　很感谢老师这两周为了学生而付出的汗水。也许如同老师说的那样，也许这些东西以后对我们没多大作用。

　　不过，你多学一样，那就是你的，毕竟“技多不压身”，也许人生就多了一条路，多了一个转角，多了一个选择。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn