# 最新电工电子工程训练心得体会 工程训练心得体会(优秀17篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-08-02

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。电工电子工程训练心得体会篇一半学期的...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**电工电子工程训练心得体会篇一**

半学期的工程训练结束了，实习中对铣、车和热加工有了从来没有过的认识，看着自己作出的成品很欣慰，每次上课穿着军服，要站着工作一下午，这让我想起了军训那段时间,这都是对我的意志的考验。我把工程训练当成了工作,每次都用心的去做。

这样短时间的集中实习，实际上并不是真正的要让每一学生熟练掌握操作每一个工种，从时间的安排来讲这也是不可能的。而真正的目的在于，要我们在每周几个小时的时间里接触到了新的事物，在一个完全陌生的领域独立的去探索尝试，甚至需要融入自己的创新思路。这些东西不是靠老师讲出来的，而是要让每个人在实习过程中去“悟”的。设想两年后我们的同学就业的时候，就业单位不会像老师一样点点滴滴细致入微的把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习的。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。就像我们接触到的车工，虽然他的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要作出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。另外像看似简单的拆装，都需要我们细心观察，反复实践，失败了就从头再来，要求我们细心观察，提高我们的`动手能力等等。

我们训练了，磨削、刨削、铣削、焊接、铸造这些工种。磨削就是在机床，用高速旋转砂轮表面的磨粒对工件表面进行刻画和磨擦，去除工件表层微屑，改变上道工序留下的，不正确的几何形状及误差，使产品质量在短时间内得到明显改善和提高的加工过程。在刨床上利用刨刀加工工件，叫做刨削。铣削加工是以铣刀旋转为主运动，以工件作进给运动的加工方法。焊接是指通过适当的物理化学过程，如加热加压等，使两个分离的物体产生原子（分子）间的结合力而连接一体的连接方法。铸造就是制造铸型，熔炼金属，并将熔化金属浇入铸型，凝固后获得一定形状和性能铸件的成型方法。这几个工种，我们实际操作了，焊接工种自己亲手操作的时候，一手拿焊帽，一手拿焊枪。开始的时候，总是被工件吸住焊条，左右摇晃后，才可以取下来，挺吓人的！

**电工电子工程训练心得体会篇二**

木工是一门古老而重要的工艺，它在建筑、家具制作和艺术设计等领域都有广泛应用。在工程训练中选择木工作为我的专业课程之一，是因为我对木材的质感和木工工艺的精湛技艺产生了浓厚的兴趣。通过本次课程的学习和实践，我对木工有了更深入的认识和了解。

段落二：收获和体验。

在木工训练课程中，我学会了使用不同的木工工具，例如锯子、刨子和钻孔机等。我了解了木料的性质和特点，并学会了选择合适的木材进行不同的木工项目。通过实践，我还掌握了不同的制作技巧，包括切割、饰面和装配等。这些知识和技能使我能够从设计到制作完成一个完整的木工作品。

段落三：面临的挑战和解决方案。

在木工训练中，我遇到了许多挑战。首先，精度要求非常高，一点偏差就可能导致整个作品的失败。为了克服这个困难，我经常量尺寸并使用定制的夹具来确保准确度。其次，木工过程中需要耐心和细致的工作态度，而且有时需要反复试验和调整。为了解决这个问题，我学会了耐心和细致地工作，并通过不断实践来提高自己的技能。

段落四：对木工的热爱和追求。

在木工训练中，我深深地热爱这门艺术。每当我看到一块粗糙的木头变成一个美丽的木工作品时，我感到非常有成就感。我喜欢用自己的双手去改变木材的形状和纹理，创造出独特的艺术品。木工训练不仅给我带来了快乐，还激发了我对建筑和设计的兴趣，让我想要更深入地学习和探索这个领域。

段落五：对未来的展望和总结。

通过木工训练，我不仅学到了实际的技能和知识，还培养了耐心、细致和创造力。这些是我未来职业发展所必需的素质。我希望能继续深入学习木工工艺，并将其应用到我的职业生涯中。无论从事什么工作，我相信这些宝贵的经验和技能都将成为我成功的基石。我的木工训练之旅虽然短暂，但我相信它将在我心中留下深深的印记。

通过这次木工训练，我不仅获得了实际技能，还收获了对木工艺术的热爱和对未来发展的展望。我相信木工的精湛技艺和创造力将继续激励我去追求卓越和创新。无论是作为一名木工工匠，还是在其他领域的职业生涯中，我都会将木工所教授的耐心和细致的态度贯彻到底。木工训练不仅改变了我的工作态度，也提供了一个展示自己才华和创造力的平台。

总而言之，木工训练的过程不仅帮助我获得了实际技能和知识，还培养了我的耐心和细致。我深深热爱着这门工艺，并将继续努力学习和追求卓越。我相信这些经验和技能将在我未来的职业生涯中发挥重要作用，并带给我更多的成功和满足感。

**电工电子工程训练心得体会篇三**

过这学期工程训练，我学到很多的实际东西，和以往不一样，以前都是书本知识，而这活动都是手把手的教我们，学习一些简单的必要的知识，每看到自己的小成果心里都会有成就感，哪怕做的不好，自己感觉都很愉快，因为那是自己的努力换来的第一次参加实习我们兴奋不已，但也难免有些茫然.由于对实习与金属加工的无知我们有点不知所措，但是通过为期一学期的实习之后我发现收获真是大了，视野更加开阔，对生产实践有了一个更全面更深刻地认识，在自己能力提高的同时更增添了我在以后面对激烈的社会竞争时的自信心.在这8堂课中，我学到了不同的技术，虽然还不是很熟练，很多还是不懂，但慢慢的我收获的是一份自信，我知道短短的8节课我并不能学到很多，看到一台加工机械，不会在感到不知所措，也不会的感到那么彷徨，明白了一些常识，为以后的工作打下必要的基础，或许这并没有多大的作用，但对初学者来说，却是另一番天地，只有自己尝试之后，才知道其中的奥妙。

不同的机械，不同的技术，不同的要求。都需要我们慢慢适应。与我们平时上课时站在讲台上的老师不同，训练中心的老师都有一种亲近感，老师不厌其烦的讲解，手把手的教授操作技巧，有时幽默的开着玩笑，当然也有一些很严肃的老师。我知道对我们严是为我们的安全，有些东西来不得半点马虎。

在实习中遇到很多困难，都是在其他同学及老师的帮助下共同度过的，我觉得这次实践同时也锻炼了我与人合作的能力与团队精神，促进了我们同学之间的交流与协作精神，很多事靠一人之力是难以完成的，锻炼了我们许多能力，只有互帮互助，相互促进，才能使团队更好的前进，同时，这次实践也让我觉得我的很多知识仅局限于书本，我希望通过自己的努力让它更好地付诸实践。我觉得这是对大学生最好的教程，教导我们从理论到实践的转变。记忆深刻的是穿越电网，网上有不大不小20个格子。要求每个人逐一通过，通过时，身体任何部位都不能触碰到“电网”，否则视为失败，而且每个格子只能通过一次，这是一个非常严厉、细致的项目。知道游戏规则后，大家都在想办法，谁先过去，哪些人通过哪些格子。最后在我们考虑并不周全时项目开始了，“抱、抬、托、举”，各种方式都用上了，最后结果却是全军覆没。

1.首先衣着要合适。为了防止高温飞溅的火花和铁屑溅入皮肤衣着的袖口和领口要紧闭尽量套上外套不要穿短袖的上装。

2.操作过程中要时刻用防护面具护住整个脸部和头的上方和前部在不得不摘下防护面具检查焊接情况的时候也要保持警惕可以半掩着观察尽量不要让防护面具远离面部。

3.焊接中不要触摸焊接器件和焊条以防触电。如果焊接过程中出现不正常的现象应迅速关闭电源对个部件检查安全后再继续进行操作。

**电工电子工程训练心得体会篇四**

到岗时间：一周之内。

工作性质：全职。

希望行业：家具、家电、工艺品、玩具。

目标地点：江苏。

期望月薪：面议/月。

目标职能：测试工程师。

工作经验。

20\*\*/10—至今：xx家具有限公司[1年]。

所属行业：家具、家电、工艺品、玩具。

测试部门测试工程师。

1.从事小家电的测试工作，熟悉小家电、以及相关的电子产品的各个测试环节。

2.产品测试标准及组装sop的制定。

3.产品结构的安规评估及寿命测试及安规认证事项的跟进。

4.产品失效分析，以报告形式及时向rd反映产品在设计阶段向量试阶段过度时出现的失效故障及改善建议。

5.依照工程标准验证产品的.各项性能，并且协助项目工程师进行数据采集，客户特殊工程要求的修订、编制。

6.设计编写测试计划、方案、报告等相关文档。

7.测试仪器的维修与保养，实验室规划建设与维护更新。

20\*\*/7—20\*\*/10：xx网络科技有限公司[1年3个月]。

所属行业：通讯、电信、网络设备。

工程部助理工程师。

1.五金件加工的流程工艺指导。(精密零件)。

2.结构件的测试以及组装(机械强度、盐雾测试、百格测试)。

3.模具异常分析以及处理。

4.产品的报价，并对一些材料的进行检验。(协助工程师进行去相关的检测机构进行检测)。

5.组装件的一些电路电子元件的确认。

6.机加工和组装作业指导书的制作。

7.工程的相关资料整理(产品外发报价、ecn、联络单等文件的处理)。

教育经历。

20\*\*/9--20\*\*/7常熟理工学院电子工程本科。

证书。

20\*\*/6大学英语六级。

20\*\*/12大学英语四级。

语言能力。

英语(熟练)听说(熟练)，读写(熟练)。

自我评价。

能熟练操作office系列办公软件，能熟练使用各种电子测试仪器仪表，电子电路基础扎实，熟悉常用电子元器件性能及应用原理，会分析其失效原因。对电子产品的设计及更新升级有浓厚的兴趣。工作认真踏实，学习能力强，能积极配合上级的安排，对工作出现的异常情况做出良好的应对方案，具有很强的责任心和良好的团队合作精神，能承受工作压力。

**电工电子工程训练心得体会篇五**

我们训练的第一个项目是车削。车削是在车床上，以工件旋转为主运动，车刀在平面内作直线运动或曲线移动位进给运动，从而改变毛坯形状和尺寸的一种切削加工方法。到现在上课时操作车床制作工件的过程依然历历在目，车床高速运转，偶尔铁屑飞溅到眼镜上，这使我体会操作安全的重要性，理解了实践前老师一番详细的安全讲座的必要性，同时意识到安全在加工过程中的重要地位。虽然我做的工件在最后一步车出一个半球的时候出了一点问题而导致不是很美观，但通过实习我掌握了不少的技能，也知道了在生产的过程中不同的安全要求，例如在一些机床上，特别是车床、磨床等高速旋转的机床上，绝对不能戴手套。因为这些机床都要做高速旋转运动。

如果说车削的训练让我敢于去操作车削设备，那么钳工的训练则让我学会了使用钳工工具的技能。亲手锉出了一个螺母这让我体会到每一件加工成品的来之不易，更让我明白参加工程训练是多么的重要。钳工是机械制造中重要的工种之一，在机械生产过程中起着重要的作用。钳工是利用手持工具对金属表面进行切削加工的一种加工方法。其作用是：生产前的准备，单件小批生产中的部分加工、生产工具的调整、设备的维修和产品的装配等。它具有使用工具简单、加工多样灵活、操作简单和适应能力强等特点。目前虽然有各种先进的加工方法，但很多工作还不可替代，仍需要钳工来完成，钳工在保证产品质量中期重要作用。钳工训练中，要把原始材料，用锉刀和手锯加工成一个六边形螺母。一毫米在平时来说相当不起眼，当你用锉刀锉削一毫米时，那也差不多是一个天文数字了。等到加工圆孔的时候，很顺手，用了一个小时完成任务。

通过钣金实习，我知道了：钣金是机械领域不可替代的，钣金具有重量轻、强度高、成本低、大规模量产性能好等特点，目前在航空，电子电器、通信、汽车工业、医疗器械等领域得到了广泛应用。我们作为钣金的加工者，也承担着重要的责任，保证零件质量，降低报废率，是我们主要学习的方面。钣金加工，基本都属于一次性成型，不可二次成型，所以一旦不合适就不能再次利用生产制作该项零件。虽然这次实习只有很短的一个上午，给我们的实习方面也不是特别的高深，主要是给我们一个简单体验钣金手工加工的技巧，同时熟悉操作一些常用钣金下料和加工处理的几台机械设备。下料常常使用特殊的剪刀，将大块的板料剪切为产品所需尺寸。通过调节可以获得不同角度的折弯零件。同时我个人对手工加工简单的弯曲面，也有了一定的能力。

接下来是机电一体化实习训练，通过学习，我知道了机电一体化又称机械电子工程，是机械工程与自动化的一种。机电一体化最早出现在1971年日本杂志《机械设计》的副刊上，随着机电一体化技术的快速发展，机电一体化的概念被我们广泛接受和普遍应用。随着计算机技术的迅猛发展和广泛应用，机电一体化技术获得前所未有的发展。现在的机电一体化技术，是机械和微电子技术紧密集合的一门技术，他的发展使冷冰冰的机器有了人性化，智能化。

通过能源综合实习训练，我了解和熟悉了主要发电方式的生产过程与主要设备以及电厂金属材料、电厂水处理和电厂环保方面的相关知识，知道了不同能源的优缺点。

作为一名工科生，我们除了应具备较强的基础理论知识和专业技术知识外，还应具备一定的机械制造的基本工艺知识，而通过具体形象的工程训练课，我们了解到了这些工件的制造过程，也更好地掌握了这些工艺知识。

每一个设备都在工件加工过程中发挥着不可替代的作用，而掌握这些设备的操作技能的师傅们是值得敬佩的\'人。几天的课程虽然短暂，但每一次老师的教诲都是十几年甚至是几十年的的经验之谈，至少我是受益匪浅。可以说，这次训练给我提供了一个了解工厂生产的平台，让我学习知识，动手实践，做到了理论与实践的统一。

**电工电子工程训练心得体会篇六**

上个学期的时候，每天都看到好多人穿着军训服，当时就很好奇，不是都军训完了吗，怎么还有人穿这衣服啊？后来听同学说了才知道，原来学校还有工程训练课，可是一直没有机会接触。到了这学期终于有机会了，心里充满了期待，可以见识一下这门课了。其实我一直觉得自己的动手能力比较强，因为我比较喜欢自己动手做一些东西，所以我就在想在工程训练的课上大展宏图一番。

可是当我真正知道这些课，真正上了这些课才知道，我错了。它们原不是我想的那么简单，这学期我们一共选了十节课，分别是工程实践概论，车销，数控线切割，数控线车销，铣销，铁艺，焊接，陶艺，铸造，企业运营模拟实战。

我们首先上的是工程实践概论，这是一堂理论课，没有去车间实际操作。在课上，老师先讲了一些工程训练课相关内容，比如什么是工程训练课啊，工程训练课包括什么啊，为什么大学生要修这门课啊以及在车间实际操作时应当注意的一些安全问题等。其实说实话，我当时听了没有什么太大的感触，可能是因为没有实际去操作过的原因。后来，老师又跟我们讲了一些上课需要注意的问题，比如不能穿高跟鞋啊，不能穿短裤啊等一些课堂纪律。最后，老师在多媒体上给我们展示了一些工程训练课的相关图片，虽然只是图片，但正因为是图片才引起了我极大的兴趣，对后面的九节课充满了好奇心。

我第一节实际操作的课是陶艺，我们在一个不算大的教室里，一进去老师就叫我们先每人去选一块泥巴，然后老师便开始摆弄他手里的泥巴，一边捏一边给我们讲：说要把泥巴捏的软硬均匀，否则一会就会不成形，捏好了之后又通过在那个转盘上实际的操作，很快就出来了一个罐子的形状，我们都感叹老师的技术，接下来就是我们自己实际操作了，我信心满满地找到我自己的操作台开始构造我的作品，但是弄了半天它都不转，我不得不寻求老师的帮助，终于在老师的帮助下我完成了我的作品，一个小罐子，虽然不怎么好看，但是老师还是给我打了88分。

之后我又连续上了车削、铣削、铁艺、焊接、铸造、这几门课，车削跟铣削其实很像，都是用机床把一个铁制的东西通过削制成一个零件，操作工序也比较像。然后是铁艺、焊接、和铸造，铁艺是我觉得这几门课中最好玩的一个，我们组做的是一个立体的落地扇，不过老师说，要是我们不告诉他他根本看不出是落地扇，说我们做的好抽象啊！焊接一般对于女生来说都不是很喜欢，看着觉得好危险，但是当我自己实际操作了才发现，其实也没有多么可怕，老师跟我们讲的很清楚，按照步骤一步一步操作其实还是比较简单，就是有时候焊条会粘在上面，火花有点大。铸造是我觉得最难得一个，步骤特别多，要求特别严，一个地方不小心就要重做，不然做出来的东西就不合格，虽然我很仔细的挺老师讲，但最终还是因为一点小问题做出了不合格的飞机，只得了75分，尽管如此我还是觉得挺开心的，最起码我通过自己的努力做出来了。

再后来我又上了数控线车削和数控线铣削，这两个都是要编程序的，对于我这个学文的来说有点难度，虽然老师讲得很清楚，但是我还是有点似懂非懂，后来请教了老师才弄懂，当我们把程序写好，输进机床，上面显示正确，我们都松了一口气，暗自自诩，其实也没有这么难嘛！还有企业模拟运营，虽然说这个似乎对我来说没什么太大的用处，但我还是通过这节课了解了很多关于公司运营的知识，增长了见识。

通过上这十门课，我的动手能力加强了，看到了很多以前从来没看到过的东西，也学到了很多，又增添了几个基本技能，开拓了视野，丰富了知识。

**电工电子工程训练心得体会篇七**

电焊工程是我在大学工程训练中必修的一门课程。通过这门课的学习和实践，我收获了很多，并对电焊技术有了更深刻的理解。下面我将从课程目标、学习过程、实践经验和心得体会四个方面，来分享我对电焊工程的感悟。

一、课程目标。

电焊工程是一门综合性很强的课程，它旨在培养学生掌握基本的电焊理论和技能，了解电焊设备和操作要点，培养学生的动手能力和安全意识。通过这门课程的学习，我们可以了解电焊工程的基本原理和常用技术，掌握电焊设备及其操作要点，培养工程实践中的动手能力和安全意识。

二、学习过程。

在学习电焊工程的过程中，我首先学习了电焊的相关理论知识，包括电焊的基本原理、电流对焊缝的影响、电焊的分类和应用等。然后，在老师的指导下，我们进行了电焊技能的实践训练。我们通过观看实际焊接操作的视频，学习了焊接的基本步骤和操作要领，并在实验室中进行了实践操作。在实践操作过程中，我们需要熟悉电焊设备的使用方法，掌握焊接技术的要点，并注意安全操作。通过一段时间的学习和实践，我逐渐掌握了电焊的基本技术和操作要领。

三、实践经验。

在实践操作中，我发现了一些需要注意的问题，并总结了一些实践经验。首先，选用适当的焊条和焊接参数是做好电焊工作的基础。不同材料和焊接对象需要选用不同材质和规格的焊条，并调整合适的电流和电压参数。其次，操作过程需要保持焊接工件的清洁和干燥，以免影响焊接质量。另外，焊接的工件需要进行正确的预处理，包括除锈、磨削和对齐等。最后，在焊接过程中，要注意电焊设备的安全操作，如戴好防护面罩、手套和鞋套，避免电击和火灾的发生。

通过学习和实践电焊工程，我深刻理解到电焊是一门技能性很强的工程学科，需要学生具备扎实的理论知识和实践经验。在学习过程中，我不仅掌握了电焊的基本原理和常用技术，还培养了自己的动手能力和安全意识。在实践操作中，我体会到了焊接技术对于工程实践的重要性，也深感到电焊技术的实践操作的难度和挑战。通过学习和实践，我逐渐提高了自己的动手操作能力和解决问题的能力，对于电焊技术有了更深入的理解。

五、总结。

电焊工程是一门具有重要实用价值的课程，通过学习和实践电焊技术，我们可以了解电焊的基本原理和技术，培养工程实践中的动手能力和安全意识。在学习过程中，我们需要注重对电焊理论知识的学习，通过实践操作来提高自己的动手能力，并注意实践经验的总结和总结。通过这门课程的学习，我不仅掌握了电焊的基本技术和操作要领，也提高了自己的动手操作能力和解决问题的能力，对于工程实践具有了更深入的理解。电焊工程课程的学习和实践不仅在大学工程训练中具有重要的实用价值，也为我们以后的工程实践打下了坚实的基础。

**电工电子工程训练心得体会篇八**

在进行工程训练的过程中，我们不仅学习到理论知识和操作技能，更重要的是锻炼了我们的实践能力和创新思维。这些训练对于我们未来的职业发展和生活中都有着重要的影响。通过多次的实践和总结，我有了一些心得体会，分享给大家。

第二段：认真总结，寻找改进的地方。

在工程训练中，我发现通过自己的思考和辛勤的劳动，能够得到一份绝对的满足感。我也会在训练完成后认真总结，找出自己存在的不足和可以优化的地方。这种自我反思有助于我不断提高自己的技能，避免出现同样的问题。

第三段：积极沟通，在团队中学习。

在团队中进行工程训练也是一种很好的学习方式。我和我的队友们相互鼓励、互相学习，能够提高我的技能和自信心。通过积极的沟通，我能够获得不同的角度和思考方式，这对于我的思考和决策也有了很大的帮助。

第四段：坚持不懈，实现完美。

在进行工程训练中，我学习到如何坚持不懈地追求完美。在实现一个目标时，我们可能会遇到各种挑战。但是我们不能轻易放弃，应该继续坚持，直到达到我们预期的效果。这个过程让我更加强大，也提醒我完成每一件事都需要认真付出。

第五段：结语。

工程训练并不仅仅是提高技能和知识，还是一种思维和态度的锻炼。训练过程中的一些细节和经验，在今后的人生旅程中获得实践和证明。通过不断总结和改进，我们可以变得更加强大，同时也能实现我们的梦想。最后，希望大家坚持自己的梦想，利用工程训练不断提升自我的能力和技术。

**电工电子工程训练心得体会篇九**

时光荏苒，转眼间，一学期的课程又悄悄的从慵懒的指尖溜走了。为期十周的工程训练课到今天已经全部结束了犹记得开学的时候我对这个课程的不理解，为什么我们工商专业要学这个与我们专业完全不相关的课程呢。但是，经过几次的工程训练课，我发现，我们从中学到的，不只是基本的工程技能那么简单。

给我印象最深的还是第一次单纯的理论课。由于第一次我们并不清楚工程训练课的上课时间与平时有所不同，还迟到了30多分钟，当时并不知道迟到了，我们好些人看到教室里有人还以为他们老师拖堂，后来胆大的人进去看发现他们在上工程训练课，我们才进去的，所以印象特别深，但最重要原因还是第一次课对以后的课具有指导作用，工程训练中心老师给我们讲解了以后需要实际学习操作的具体步骤，操作时需要注意什么，具体注意事项，具体要穿什么衣服，以及安全事项。还有开设这门课的意义与必要性。

我的第一节实践是车削，这个在老师口中最危险的项目，上课之前老师对安全的一再强调以及他描述的曾经发生的.安全事故都让人心里难免有一些担忧。老师还说了一些注意事项，例如在切削加工过程中...........(53页)。老师怕我们不知道做什么，就用铁棒在机床上给我们做了一个酒杯。经过老师的演示和做好了必要的安全措施之后，我们忐忑的打开了机床，因为是第一次接触这类机器，我们多少有些手忙脚乱，老师讲的步骤在做到第二步的时候就忘记了……我和我的搭档没有就照着自己的理解自行操作了，结果虽然做出了和老师做的样子差不多的酒杯，但是细节尺寸上就不忍直视了，想到以后我可能一辈子都不会做这种东西，为了不留下遗憾，我们还是请教了一下老师，把步骤又给我们讲解了一遍，这下果然就顺手多了，和刚刚小聪明的成果不可同日而语。通过这第一次的工程训练课，我们学到了这些大机器的操作方法，更重要的是，我们懂的了在以后无论哪个方面的工作中，不懂就要勤于请教，小聪明也许可以带来一刻的虚假的成果，但终究只是虚假的。

在钳工实训中看到老师的那双巧手，特别羡慕。只见老师只是简单的挫了几下一个漂亮的作品就诞生了。但是自己亲自动手操作时不是那么容易了，就是想要挫个平面都是那么的难啊。但是，功夫不负有心人，经过我不断的改造、询问、打磨，最终完成了作品，突然间特别的有成就感。

像一面银币样，每一件事情都有两面性的。在实训课中也会有偶尔的小抱怨----在工程训练中心里不能玩手机，不过相比收获那是不堪一提的。另外就是有丝丝的遗憾------工程实训课程太少，自己无法熟练掌握操作和所有相关的知识，真希望以后还有这样的机会走进实训基地，走进机械制造工程实训这门课，走进更多的知识与实践相结合，理论与操作并驾齐驱的课。

**电工电子工程训练心得体会篇十**

工程训练是提高学生综合素质的一种重要方式，不仅可以锻炼学生的实践能力，还能促进学生创新思维和团队协作精神的培养。在通过一番奋斗后，终于到了工程训练的结尾，这是一个总结收获的时刻。

第二段：对工程训练的感悟。

通过这段时间的工程训练，我深刻认识到了一个人的力量是有限的，只有在团队合作中才能取得更大的成果。同时，我也感觉到了自己的不足之处，与同学们相较，自己方面的专业知识还需加强，更需要学习别人的优点和长处。

第三段：团队合作的重要性。

在工程训练过程中，团队合作非常重要。只有每个人把自己的专业知识和技能拼合在一起，才能把一个项目完成得更好。在合作中，相互之间的信任、支持和鼓励都是至关重要的，这不仅能促进团队进步，也能增强个人的信心和动力。

第四段：个人收获与反思。

在这段时间的工程训练中，我学会了许多新的知识和技能，不仅加强了专业能力，还锻炼了实践能力。同时，我也认识到了自己存在的不足和需要进一步提高的地方。在日后的学习和工作中，一定要继续加强专业知识的学习和积累，不断提高自己的自我价值。

第五段：总结。

通过这段时间的工程训练，我深刻地认识到了团队合作和个人自我提高的重要性。在未来的道路上，我会继续努力学习，不断提高自己的素质和能力，为自己的梦想和追求而奋斗。同时，我也愿意与更多的人合作，共同创造更加美好的未来。

**电工电子工程训练心得体会篇十一**

电焊是一项应用广泛的工程技术，通过电弧将金属材料熔化并连接在一起。作为一项重要的工程技能，电焊需要丰富的实践经验和技巧。在进行工程训练的过程中，我深刻体会到了电焊技术的重要性和挑战。下面我将从自己的实践经验出发，分享我对于电焊的心得体会。

首先，电焊技术的学习过程非常关键。在刚开始进行电焊实际操作时，我发现电焊技术绝非轻松可学。首先是电焊机的操作。对于电焊机的开关、电流调节和焊丝喂入机构等功能的理解需要时间和精力来逐渐掌握。此外，仅靠理论知识是无法熟练掌握电焊技术的，真正的技巧只能通过实践中的不断摸索和调整来获取。

其次，在电焊实践中，焊缝质量的控制非常关键。焊接本质是将两个金属连接在一起，焊缝的质量将直接影响焊接件的强度。在实践中，我发现控制焊缝的宽度和深度是一个很大的挑战。如果焊接电流过大，焊缝会过宽，相反则会太窄。此外，焊接速度也是影响焊缝质量的重要因素。焊接速度过快，焊缝不够深；若焊接速度过慢，焊缝会过深。通过不断调整焊接参数和加强实践训练，我逐渐掌握了控制焊缝质量的关键技巧。

第三，焊接工艺的选择对于焊接结果有着重要的影响。在不同的焊接对象和工作情况下，选择合适的焊接工艺非常重要。在实践中，我尝试了不同的焊接工艺，如氩弧焊、氩弧钨焊和手工电弧焊等。每种焊接工艺都有其特点和适用范围。例如，对于薄板和对焊缝质量要求较高的情况，氩弧焊是最佳选择；而对于厚板焊接和填充较多的情况，手工电弧焊则更适合。选择合适的焊接工艺可以提高焊接质量和效率。

第四，安全意识在电焊实践中至关重要。电焊是一项高温工艺，需要经过艰苦的努力才能掌握。在实践中，我意识到安全是我最重要的职责。正确佩戴焊接面罩和防护手套是常识，但实际操作中经常会有人忽视这些细节。我始终保持高度的警惕，注意自己和他人的安全。此外，在焊接过程中应注意室内通风和焊接电源的安全使用，以避免发生危险事故。

最后，电焊技术是一门终身学习的技能。通过这次工程训练，我深刻认识到电焊技术的广泛应用和重要性。无论是在建筑、制造业还是工程领域，电焊都是不可或缺的一环。我会继续努力提高自己的电焊技术，并不断学习新的焊接工艺和技巧。我相信，在不断探索和实践中，我能够成为一名优秀的电焊工程师。

总之，电焊技术学习需要时间和耐心。在工程训练中，我深刻认识到电焊技术的挑战性和重要性。通过不断的实践和经验积累，我逐渐掌握了电焊机的操作技巧，提高了焊缝质量的控制能力，了解了不同焊接工艺的选择和安全意识的重要性。电焊技术是一项终身学习的技能，我会继续努力提高自己的电焊水平，为工程领域的发展做出贡献。

**电工电子工程训练心得体会篇十二**

上个学期的时候，每天都看到好多人穿着军训服，当时就很好奇，不是都军训完了吗，怎么还有人穿这衣服啊?后来听同学说了才知道，原来学校还有工程训练课，可是一直没有机会接触。到了这学期终于有机会了，心里充满了期待，可以见识一下这门课了。其实我一直觉得自己的动手能力比较强，因为我比较喜欢自己动手做一些东西，所以我就在想在工程训练的课上大展宏图一番。

可是当我真正知道这些课，真正上了这些课才知道，我错了。它们原不是我想的那么简单，这学期我们一共选了十节课，分别是工程实践概论，车销，数控线切割，数控线车销，铣销，铁艺，焊接，陶艺，铸造，企业运营模拟实战。

我们首先上的是工程实践概论，这是一堂理论课，没有去车间实际操作。在课上，老师先讲了一些工程训练课相关内容，比如什么是工程训练课啊，工程训练课包括什么啊，为什么大学生要修这门课啊以及在车间实际操作时应当注意的一些安全问题等。其实说实话，我当时听了没有什么太大的感触，可能是因为没有实际去操作过的原因。后来，老师又跟我们讲了一些上课需要注意的问题，比如不能穿高跟鞋啊，不能穿短裤啊等一些课堂纪律。最后，老师在多媒体上给我们展示了一些工程训练课的相关图片，虽然只是图片，但正因为是图片才引起了我极大的兴趣，对后面的九节课充满了好奇心。

我第一节实际操作的课是陶艺，我们在一个不算大的教室里，一进去老师就叫我们先每人去选一块泥巴，然后老师便开始摆弄他手里的泥巴，一边捏一边给我们讲：说要把泥巴捏的软硬均匀，否则一会就会不成形，捏好了之后又通过在那个转盘上实际的操作，很快就出来了一个罐子的形状，我们都感叹老师的技术，接下来就是我们自己实际操作了，我信心满满地找到我自己的操作台开始构造我的作品，但是弄了半天它都不转，我不得不寻求老师的帮助，终于在老师的帮助下我完成了我的作品，一个小罐子，虽然不怎么好看，但是老师还是给我打了88分。

之后我又连续上了车削、铣削、铁艺、焊接、铸造、这几门课，车削跟铣削其实很像，都是用机床把一个铁制的东西通过削制成一个零件，操作工序也比较像。然后是铁艺、焊接、和铸造，铁艺是我觉得这几门课中最好玩的一个，我们组做的是一个立体的落地扇，不过老师说，要是我们不告诉他他根本看不出是落地扇，说我们做的好抽象啊!焊接一般对于女生来说都不是很喜欢，看着觉得好危险，但是当我自己实际操作了才发现，其实也没有多么可怕，老师跟我们讲的很清楚，按照步骤一步一步操作其实还是比较简单，就是有时候焊条会粘在上面，火花有点大。

铸造是我觉得最难得一个，步骤特别多，要求特别严，一个地方不小心就要重做，不然做出来的东西就不合格，虽然我很仔细的挺老师讲，但最终还是因为一点小问题做出了不合格的飞机，只得了75分，尽管如此我还是觉得挺开心的，最起码我通过自己的努力做出来了。

再后来我又上了数控线车削和数控线铣削，这两个都是要编程序的，对于我这个学文的来说有点难度，虽然老师讲得很清楚，但是我还是有点似懂非懂，后来请教了老师才弄懂，当我们把程序写好，输进机床，上面显示正确，我们都松了一口气，暗自自诩，其实也没有这么难嘛!还有企业模拟运营，虽然说这个似乎对我来说没什么太大的用处，但我还是通过这节课了解了很多关于公司运营的知识，增长了见识。

通过上这十门课，我的动手能力加强了，看到了很多以前从来没看到过的东西，也学到了很多，又增添了几个基本技能，开拓了视野，丰富了知识。

作为学生，我们很幸运,能参加学校各类活动,享受学校带给我们的各种资料,是为了培养学生的综合素质，开拓学生的视野，学校给我们机会，到工程训练中心进行工程训练培训。我掌握了很多的实际的工程操作的知识并且亲身经历了其中的乐趣。作为当代大学生的我们如果只是对书本中的知识加以理解和消化是远远不够的。如果想要百尺竿头更进一步更进一步就必须把实践加入其中。但是社会上的机会并不是特别充足的，学校开设了这儿一门课程很好的弥补了这一个缺陷，使我们的见识更加广泛了，使我们的实际操作水平更加熟练了。很感谢学校能开设这么一门有用的课程。

第一次课程,老师并未让我们进行直接的操作，而是为我们说明了为什么我们要接受工程训练。老师解释说，像我们学校学生这样集中的实习，实际上并不是真正的要让每一学生熟练掌握操作每一个工种，从时间的安排来讲这也是不可能的。而是要让每个人在实习过程中去悟的。

工程训练带给我们的，应远非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习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，使这次实习达到他的真正目地;然后老师又为我们介绍了各种不同的训练科目，车工，数控车，钳工，热处理等等从未接触过的各种不同的训练科目，不仅如此，老师也为我们介绍了现今社会上所用的各种不同的加工材料和各种材料不同的用途。

为了加深我们的理解，老师为我们放了一段宝马汽车制作的工业流程，利用各种先进的机械，在40对分钟内就将一台宝马汽车制作完成这给我造成了相当大的震撼，我第一次体会到了机械这一个词语所代表的不仅仅是简单的加工，同时也是科技力量创新力量的融合，计算机技术和机械的融合，科技所带来的巨大的经济利益是不可估量的。生活是离不开工程离不开机械的。

老师所介绍的一切都是陌生的，是一个全新的领域，我从未接触工，虽然很多的内容都无法有深刻的理解，也有很多的内容是听不懂的，但是我开阔了自己的视野，增长了自己的见识，对机械加工有了一个全新的认识。

第二次课程，我们要接触的车工，在进入车间之前，老师嘱咐我们一定要遵守车间里的规定，衣服要如何穿，头发不能散等等，很多的细节问题，我才知道大家都是想当然了，以为这十分简单，原来这是有严格的规定的，而且十分注重细节，具有一定的危险性，这又给大家上了一课。

但这没打消大家的热情，在好奇与期待中，我们进入了车间。一切都是新奇的。老师给我们介绍了车床，普通车床是能对轴、盘、环等多种类型工件进行多种工序加工的卧式车床，常用于加工工件的内外回转表面、端面和各种内外螺纹，采用相应的刀具和附件，还可进行钻孔、扩孔、攻丝和滚花等。普通车床是车床中应用最广泛的一种，约占车床类总数的65%，因其主轴以水平方式放置故称为卧式车床。而且车间里面不止有一种车床，老师都为我们介绍了，我们了解到了随着科技的发展，车床的不断的更新和换代。

然后老师给我们做了讲解，每一个车床由什么构成，它的所有的结构，给我们做了师范，如何把一个毛胚加工成一个你所需要的形状，就是给金属棒钻孔车削打螺纹印花，在老师的巧手下我们有了一个子弹，一个大力神杯，看这通过一台机器设备，我们都真实的感受到了平时我们所需要的东西是如何制造的，真是太神奇了。

第三次课程如期的到来实习了数控。车削是在车床上，以工件旋转为主运动，车刀在平面内作直线运动或曲线移动位进给运动，从而改变毛坯形状和尺寸的一种切削加工方法。在车工实习中，任务是车削两个销轴和两个螺钉。

开始的时候，难度较大，由于操作不熟练，作废了两个，最后终于完成了销轴，感觉做的还行。电气训练主要做了一个实验《利用按钮和接触器控制电动机单向点动和连续工作电路的安装》，经过一上午的努力安装完成，最后由老师通电测试，结果电机顺利转动。数控加工是根据零件图及工艺要求等原始资料来编制零件数控加工程序，再将程序输入到数控系统，从而控制数控机床中刀具与工件相对运动，来实现对零件的加工。

老师给我们演示将编程代码输入到数控机床中的数控系统中，在放置一段铝棒，结果不到2分钟就加工出来一个和零件图样上一摸一样的零件。太神奇了，全自动的。

然后老师让我们自己操作机器，当卡盘转动起来的时候大家都很兴奋，当然我们无法有老师那样的技术，我们把毛胚钻坏，然后友锲而不舍的继续，大家都想制造出一个属于自己的作品，可惜的是都未能够如愿。除了一身的汗水。一天的课程就这样结束了。我们任然沉浸在车削所带给我们的惊奇中。

几个星期的工程训练结束了，我学习到了很多知识。但是工程训练带给我的不仅仅是那么多的技能，就像老师说的，几个星期能够把这么多的工种学习好，是不可能的。仅仅一个钳工就必须得学习三年。工程训练更多地带给我的是一种态度：细心观察，反复实践，失败了重新再来。

工程训练就要结束了，通过这一段时期的金工实习，学到了不少的东西，在一个非自己专业的领域内我们有了一个大概的了解，也更懂得实践与书本的区别，知道了实践检验真理，实践出真知。通过了这一段时期的亲手操作，深知自己的动手能力差，不过，这一段时间的实习没白费，动手能力得到了提高。工程训练结束了，我们洒下的是汗水，得到的是知识，这次实习，就如我们镀了层金，我们都从中收益颇多。即使将来我们不接触这一类的工作，我们也从中学到了细心，勤勉的道理。

**电工电子工程训练心得体会篇十三**

工程训练是大学教育中不可或缺的重要组成部分，通过参与各类实践项目，学生们能够将所学理论知识应用于实际工程项目中，并锻炼解决问题的实际能力。在参与工程训练的过程中，我深刻体会到了工程训练的重要性和意义。下面我将结合自身经历，总结工程训练的几大收获。

首先，工程训练帮助我更深入地理解了专业知识。在课堂学习中，我们掌握了许多理论知识，但往往很难将其与实际应用相结合。而通过参与工程训练项目，我得以亲身感受到专业知识在实践中的重要性和应用场景。例如，在一次机械设计实践项目中，我所学的机械原理、材料力学等知识都得以应用，这使我更好地理解了这些知识，并学会了如何运用它们解决实际问题。

其次，工程训练培养了我的团队合作能力。在工程项目中，往往需要多人协作才能完成任务，因此团队合作能力显得尤为重要。通过参与工程训练，我不仅学会了与他人有效沟通和协作，还学会了如何充分发挥团队中每个成员的优势，促进任务的顺利进行。在面对复杂的工程问题时，团队合作不仅能够提供更多的解决思路，还能够减轻个人压力，从而更好地完成任务。

再次，工程训练提升了我的问题解决能力。在工程训练项目中，我们常常会遇到各种各样的问题和挑战，这些问题可能来自于设计的困难、材料的选择、成本的控制等方面。通过解决这些问题，我不仅学会了如何分析问题的根本原因，还学会了灵活应对，并提出创新的解决方案。这种问题解决能力不仅对工程领域有益，也对我个人的成长具有重要意义。

最后，工程训练拓宽了我的视野和思维方式。在课堂学习中，我们往往接触的是已经成型的知识，而工程训练则提供了一个创新的平台，让我们可以自由发挥想象力和创造力。通过参与工程训练项目，我不仅学会了用不同的视角看待问题，还学会了提出独特的解决方案。这种开放性的思维方式不仅对我个人的职业发展有帮助，也对我的生活和学习方式产生了积极影响。

综上所述，工程训练是一种宝贵的学习和成长机会。通过参与工程训练项目，我不仅更加深入地理解了专业知识，提升了团队合作能力和问题解决能力，也拓宽了我的视野和思维方式。工程训练让我在理论知识学习的基础上得以实践，真正体验到了工程项目的全过程。我相信，通过不断参与各类工程训练项目，我将能够成为一名具有深厚专业知识、卓越团队合作能力和创新思维的工程师。

**电工电子工程训练心得体会篇十四**

作为学生，我们很幸运,能参加学校各类活动,享受学校带给我们的各种资料,是为了培养学生的综合素质，开拓学生的视野，学校给我们机会，到工程训练中心进行工程训练培训。我掌握了很多的实际的工程操作的知识并且亲身经历了其中的乐趣。作为当代大学生的我们如果只是对书本中的知识加以理解和消化是远远不够的。如果想要百尺竿头更进一步更进一步就必须把实践加入其中。但是社会上的机会并不是特别充足的，学校开设了这儿一门课程很好的弥补了这一个缺陷，使我们的见识更加广泛了，使我们的实际操作水平更加熟练了。很感谢学校能开设这么一门有用的课程。

第一次课程,老师并未让我们进行直接的操作，而是为我们说明了为什么我们要接受工程训练。老师解释说，像我们学校学生这样集中的实习，实际上并不是真正的要让每一学生熟练掌握操作每一个工种，从时间的安排来讲这也是不可能的。而是要让每个人在实习过程中去悟的。工程训练带给我们的，应远非我们所接触到的那些操作技，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习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，使这次实习达到他的真正目地；然后老师又为我们介绍了各种不同的训练科目，车工，数控车，钳工，热处理等等从未接触过的各种不同的训练科目，不仅如此，老师也为我们介绍了现今社会上所用的各种不同的加工材料和各种材料不同的用途。为了加深我们的理解，老师为我们放了一段宝马汽车制作的工业流程，利用各种先进的机械，在40对分钟内就将一台宝马汽车制作完成这给我造成了相当大的震撼，我第一次体会到了机械这一个词语所代表的不仅仅是简单的加工，同时也是科技力量创新力量的融合，计算机技术和机械的融合，科技所带来的巨大的经济利益是不可估量的。生活是离不开工程离不开机械的。老师所介绍的一切都是陌生的，是一个全新的领域，我从未接触工，虽然很多的内容都无法有深刻的理解，也有很多的内容是听不懂的，但是我开阔了自己的视野，增长了自己的见识，对机械加工有了一个全新的认识。

第二次课程，我们要接触的车工，在进入车间之前，老师嘱咐我们一定要遵守车间里的规定，衣服要如何穿，头发不能散等等，很多的细节问题，我才知道大家都是想当然了，以为这十分简单，原来这是有严格的规定的，而且十分注重细节，具有一定的危险性，这又给大家上了一课。但这没打消大家的热情，在好奇与期待中，我们进入了车间。一切都是新奇的。老师给我们介绍了车床，普通车床是能对轴、盘、环等多种类型工件进行多种工序加工的卧式车床，常用于加工工件的内外回转表面、端面和各种内外螺纹，采用相应的刀具和附件，还可进行钻孔、扩孔、攻丝和滚花等。普通车床是车床中应用最广泛的一种，约占车床类总数的65%，因其主轴以水平方式放置故称为卧式车床。而且车间里面不止有一种车床，老师都为我们介绍了，我们了解到了随着科技的发展，车床的不断的更新和换代。然后老师给我们做了讲解，每一个车床由什么构成，它的所有的结构，给我们做了师范，如何把一个毛胚加工成一个你所需要的形状，就是给金属棒钻孔车削打螺纹印花，在老师的巧手下我们有了一个子弹，一个大力神杯，看这通过一台机器设备，我们都真实的感受到了平时我们所需要的东西是如何制造的，真是太神奇了。

第三次课程如期的到来实习了数控。车削是在车床上，以工件旋转为主运动，车刀在平面内作直线运动或曲线移动位进给运动，从而改变毛坯形状和尺寸的一种切削加工方法。在车工实习中，任务是车削两个销轴和两个螺钉。开始的时候，难度较大，由于操作不熟练，作废了两个，最后终于完成了销轴，感觉做的还行。电气训练主要做了一个实验《利用按钮和接触器控制电动机单向点动和连续工作电路的安装》，经过一上午的努力安装完成，最后由老师通电测试，结果电机顺利转动。数控加工是根据零件图及工艺要求等原始资料来编制零件数控加工程序，再将程序输入到数控系统，从而控制数控机床中刀具与工件相对运动，来实现对零件的加工。老师给我们演示将编程代码输入到数控机床中的数控系统中，在放置一段铝棒，结果不到2分钟就加工出来一个和零件图样上一摸一样的零件。太神奇了，全自动的。

然后老师让我们自己操作机器，当卡盘转动起来的时候大家都很兴奋，当然我们无法有老师那样的技术，我们把毛胚钻坏，然后友锲而不舍的继续，大家都想制造出一个属于自己的作品，可惜的是都未能够如愿。除了一身的汗水。一天的课程就这样结束了。我们任然沉浸在车削所带给我们的惊奇中。

几个星期的工程训练结束了，我学习到了很多知识。但是工程训练带给我的不仅仅是那么多的技能，就像老师说的，几个星期能够把这么多的工种学习好，是不可能的。仅仅一个钳工就必须得学习三年。工程训练更多地带给我的是一种态度：细心观察，反复实践，失败了重新再来。

工程训练就要结束了，通过这一段时期的金工实习，学到了不少的东西，在一个非自己专业的领域内我们有了一个大概的了解，也更懂得实践与书本的区别，知道了实践检验真理，实践出真知。通过了这一段时期的亲手操作，深知自己的动手能力差，不过，这一段时间的实习没白费，动手能力得到了提高。工程训练结束了，我们洒下的是汗水，得到的是知识，这次实习，就如我们镀了层金，我们都从中收益颇多。即使将来我们不接触这一类的工作，我们也从中学到了细心，勤勉的道理。

**电工电子工程训练心得体会篇十五**

第一段：引入焊接训练的重要性及目的（200字）。

焊接是工程领域中不可或缺的关键技能，它不仅可以用于制造各种结构和器件，还可以用于修补和加固工程设施。在日常的工程实践中，焊接技术的精湛与否直接影响着工作质量和安全性。因此，在大学工程课程中进行焊接训练是非常重要的。通过实践锻炼，学生可以掌握焊接技术的基本原理和操作方法，并且理解焊接的重要性和注意事项。

第二段：训练过程中的困难和挑战（300字）。

在焊接训练中，我面临了许多困难和挑战。首先，焊接技术需要良好的手眼协调能力和细致的观察力，这对我这个新手来说是一个难点。我不得不花更多的时间和精力去练习焊接技术，从而提高自己的技能水平。此外，焊接过程中的高温和焊接烟雾也给我带来了身体上的不适，需要及时采取措施进行保护。另外，焊接技术的学习还需要不断的实践和经验积累，这需要耐心和坚持，而并非一蹴而就。

第三段：克服困难的方法和经验（300字）。

为了克服焊接训练中的困难，我采取了一些方法和经验。首先，我注重了理论知识的学习，通过学习焊接技术的原理和操作要点，我能更好地理解焊接的过程和要求，从而提高技术水平。其次，我增加了练习的时间和次数，通过不断的实践和经验积累，我逐渐具备了更好的焊接技巧。此外，我还积极与老师和同学交流，向他们请教和探讨焊接过程中的问题和困难，从他们的经验中获得更多的帮助和指导。

通过焊接训练，我不仅掌握了焊接技术的基本原理和操作方法，还提高了自己的学习能力和解决问题的能力。焊接训练让我不再害怕困难，在遇到问题时，我能够深入分析，并采取相应的解决方法。同时，焊接训练也增强了我的团队合作能力，通过与同学一起进行实践和交流，我们共同提高了焊接技术，增进了团队的凝聚力和友谊。

第五段：展望未来发展（200字）。

在今后的工程实践和学习中，我将进一步巩固和提升自己的焊接技术。我会继续加强理论知识的学习，不断完善自己的技术实力。同时，我也会参与更多的实践项目，积累更多的经验。我相信，通过持续的努力和实践，我能够成为一名优秀的焊接工程师，为工程行业的发展做出自己的贡献。

总结：

通过焊接训练，我不仅掌握了焊接技术的基本原理和操作方法，还培养了自己的学习能力、解决问题的能力和团队合作精神。在今后的发展中，我将不断提高自己的焊接技术，为工程行业的发展做出更多的贡献。

**电工电子工程训练心得体会篇十六**

第1。

总结。

报告上个学期的时候，每天都看到好多人穿着军训服，当时就很好奇，不是都军训完了吗，怎么还有人穿这衣服啊？后来听同学说了才知道，原来学校还有工程训练课，可是一直没有机会接触。到了这学期终于有机会了，心里充满了期待，可以见识一下这门课了。因为工程训练是我进入大学第一次近距离接触生活，第一次了解机床上的制作工艺，第一次用自己的双手制作一些作品。虽然说这些作品并没有什么经济价值，但是对于我们来讲却是一笔宝贵的财富。

可是当我真正知道这些课，真正上了这些课才知道，我错了。它们原不是我想的那么简单，我们有十节课，分别是车削、铣削、钳工、机电、装配、铸造、锻压、焊接和现代制造。

虽然工程训练课已经结束几个星期了，但是每次看到自己亲手做的钳工、铁艺、铸造的作品，思绪还是会不自禁的飘回到那几次工程训练课。

在此感谢学校提供一次如此有意义的课程，同时感谢老师们一次次辛勤的教诲。

通过这次工程训练,我掌握了很多的实际的工程操作的知识并且亲身经历了其中的乐趣。以下是我对工程训练的心得与体会。工程训练可以说是我们进入大学第一次近距离接触生活，第一次用自己的双手制作一些作品。虽然说这些作品并没有什么经济价值，但是对于我们来讲却是一笔宝贵的财富。虽然工程训练课已经结束了，但是每次看到自己亲手做的钳工、铁艺、铸造的作品，思绪还是会不自禁的飘回到那几次工程训练课。以下是我对工程训练的心得与体会。

作为当代大学生的我们如果只是对书本中的知识加以理解和消化是远远不够的。如果想要百尺竿头更进一步更进一步就必须把实践加入其中。但是社会上的机会并不是特别充足的，学校开设了这儿一门课程很好的弥补了这一个缺陷，使我们的见识更加广泛了，使我们的实际操作水平更加熟练了。很感谢学校能开设这么一门有用的课程。

其次是实验中刺激的内容让我对这讲课印象极其的深刻。尽管实验内容同样非常简单，但是对于初次接触焊接的我们还是有一定的难度。为了防止一道道刺眼的光芒刺伤我们的眼睛和皮肤，我们不得不带着面具进行操作，最后我还是要表达一下我对焊接老师的佩服与尊敬，他真的用自己的行动做到了诲人不倦，一遍遍不厌其烦的向我们讲解焊接的技巧和方法，让我们特别为之感动。

再谈谈铣削和车削这两个实验吧。我觉得他们也十分有意思。有一天我从cctv新闻中看见有工人也再操作那天我们操作过类型的机床。原来以为学校的东西都是很过气的，现在发现我们还是紧跟时代的背景嘛。同时，我也觉得车削和铣削是最能让我感觉到工程训练和工厂的味道的。在操作这些机床的时候，对于一个热爱动手与动脑的人而言是一件十分快乐的事情。然而比较起来，在车削和铣削这两个实验中，初步让我有了一种车间的感觉，那一台台价值不菲的机器深深吸引了我。虽然我们学\_的不过是一些最基础的应用，但是实践过程中，收获快乐的同时，团队合作精神和动手能力也得到进一步提高。在这十讲工程训练课中，给我留下印象最深的还是铸造和焊接实验。在铸造实验中，每一步都要求做到位，稍有疏忽可能就会前功尽弃，不得不从头再来。相比其他实验，这个实验真的比较考查我们的动手能力，要求我们记牢每个步骤的顺序。虽然这只是一个模型，但是当最后看到自己亲手做的作品出炉的那一刹那，它早已在我的心里飞了起来，而且越飞越远，越飞越高。

说说这个最费体力的实验，钳工。锯材料和锉材料的时候既耗体力，又需要细心。因为不能超过划线，否则之前的努力就白费了。最后锤子头虽然完成了，但我的腰却感觉不自在了。

如今，工程训练已悄悄落下帷幕，但心中的那份充实却留在我的心里。

在此次实\_中我的收获终结如下：

1、初步了解到一些基本的工程实验，并学会了对一些工件进行简单的加工操作。

2、通过此次实\_训练，增强了工程实训能力，在这门课程的学\_中我们通过实践动手操作增强了我们的工程实践能力，初步了解了一些工程知识。很大程度上培养了我们通过学\_来获取知识的能力和运用所学知识和技能独立分析并解决工艺技术问题的能力。对于我们整天面对书本知识的大学生来说这是一个难能可贵的机会。

此外，在每次的操作中我们一次次地使用平时我们很少接触到的工具，让我们对这些贴近实际生产的各种操作工具的作用有了更充分的了解。

3、提高了自身的综合素质，由于工程实训的环境很特殊，我是第一次接触实际的工程环境，不得不说这是一个挑战。在每次的工程训练中，我们接触的都是一些新鲜的事物，让我都感到一丝丝紧张，这也就使得我的适应能力不断提高，并发挥出自己的实力。记得在焊接试验中，通过老师的讲解，要求我们自己进行实验。一开始我都不知如何着手，但一会又要考试，只有自己一点一点的去尝试。幸运的是我第一次尝试就成功了，我真的很高兴，于是就大着胆子进行反复的实验。终于我焊出了一条鱼鳞，而身旁的女同学还是有些许生疏，于是在我们共同的努力下都较好的完成。因此，在面对陌生时，可怕的不是未知，而是我们因为恐惧而放弃。此外，也让我们初步树立起工程实训的意识。增强了劳动观念集体观念组织纪律和爱岗敬业精神，从而提高了自身综合素质。

4、培养了自我创新意识和创新能力。我在这次的学\_中接触到很多平时只知道没见过的机械设备并且掌握了一部分设备的结构原理和使用方法。在实训课中又是会闪现一些新奇的想法并把这些想法和老师交流把其转变成解决问题的动力。我想着就是一种创新思维的培养方法而且很有效的。

5、培养了自己注重细节的\_惯每一讲课老师都会宣布相应注意事项，如果自己不仔细倾听，不注重细节，最后只会让自己徒劳无货。实训时就发生过许多此类的事，在旁边的实验台，两个女生不知为何点不燃火，过来问我，结果发现电路都没联通（导电的铁夹没夹在工作台上），这只是一个小小的失误，却有可能让整个实验失败。

最后，我希望大学能有更多这样的实践课程，有更多的机会让我们成长，成为一名综合全面的大学生，而不仅仅只是在书本或是专业上，除了这些，我们什么都不会了。

第2篇：工程训练心得体会工程训练心得体会刚开始的时候听说工程训练这个课，我一直不明白到底上做什么的，看了课表后才明白上的是动手能力的课。让我们在一个从未了解的东西中去探索，发现，也开发了我们的潜能，起到动手又动脑的作用。对于我个人，我认为这次训练非常有意义，非常有必要。无论是操作还是理论，从听课到交谈，还是从所听到所闻，每时每刻、每一堂课，都让我有所感动和收获，许多不可言语表达的收获。主要有以下几个方面的收获。

一．规范了自己做事的行为。

我们首先上的是工程实践概论，这是一堂理论课，没有去车间实际操作。在课上，老师先讲了一些工程训练课相关内容，比如什么是工程训练课啊，工程训练课包括什么啊，为什么大学生要修这门课啊以及在车间实际操作时应当注意的一些安全问题等。其实说实话，我当时听了没有什么太大的感触，可能是因为没有实际去操作过的原因。后来，老师又跟我们讲了一些上课需要注意的问题，比如不能穿高跟鞋啊，不能穿短裤啊等一些课堂纪律。在后来的课程中，我都严格按照规范来操作，觉得以前做事毛毛躁躁的自己竟然也能把事情做的井井有条。

二．锻炼了自己动手操作的能力。

我想对每一个同学来说这都是最直观的收获吧。我个人在这上面收获颇丰。以至于后来见到所有坏的东西我都想自己去修理。令人欣慰的是我修好了宿舍的饮水机，要在以前我肯定是尝试也不会尝试一下的。

给我印象最深的课程是钳工课程，印象深是因为它累人，我一度觉得把那么粗一根铁柱锯断是不可能的。在经历了手臂前后机械运动近10分钟后，我还是光荣的把它锯断了，伴随而来的是手臂的酸痛和锯条的发烫。接下来还要经历打磨的过程，总的来说，钳工届时一个字，累。但是经过别人的介绍，我知道，高技能的钳工在企业里工资是很高的，所谓高级蓝领。当然我以后不可能成为那样的人，但是还是告诉了我们，无论是看上去多简单机械的工作，深入看都是很细致的细节组成的，要做好它，并不像我们想象的那么简单。

工之后我又连续上了车削、铣削、焊接、铸造这几门课，车削跟铣削其实很像，都是用机床把一个铁制的东西通过削制成一个零件，操作工序也比较像。然后是焊接和铸造，铸造是我觉得最难得一个，步骤特别多，要求特别严，一个地方不小心就要重做，不然做出来的东西就不合格。再后来我又上了数控线车削和数控线铣削，这两个都是要编程序的，对于我这个学文的来说有点难度。焊接，让人眼花，但也让人过瘾。类似之前的制造训练，一样的激动，一样的欣喜。通过上这十门课，我的动手能力加强了，看到了很多以前从来没看到过的东西，也学到了很多，又增添了几个基本技能，开拓了视野，丰富了知识。

三．培养了自己独立思考和注重细节的能力。

尤其在做线切割和数控车床的时候，深刻体会到掉一个标点车刀会走完全不一样的轨迹，是千万马虎不得的。再后来，做机电一体化使用单片机时，更是深深地体会到了这点。程序有一点点不合适，机器人就不会动，或者乱动，甚至和预期的完全相反。最让人难以忘怀的是，平常那几个抽象的代码转换成实实在在的运动时，那种喜悦的心情是无以言表的。

四．培养了合作意识。

平常我喜欢独立思考，独立做事，但有时候也会钻牛角尖。训练实\_天然地有和同学合作的优势。我们一起编程，一起试验机器人，一起睁着大眼睛疑惑：怎么还是多0.01毫米呢？交流的过程，我发现有些同学真是思维活跃，我写了一大段的程序，他简简单单就搞定了，确实让我大开眼界也受益匪浅。我很喜欢我们工程训练中心的一句话：让思维沸腾起来。

当一群人的思维一起沸腾时，那真是一种享受，就如同站在了满是花朵的园子里，自己都顾不上欣赏那一朵了。

工程训练是一件特别有意义的事，它交给了我一种态度：所有的问题都有答案，我们不光要用我们手去做事，更要用我们的脑子去做事。这是我的一次快乐的收获，也将成为大学一段美好的回忆！第3篇：工程训练心得体会工程训练心得体会时光荏苒，转眼间，一学期的课程又悄悄的从慵懒的指尖溜走了。为期十周的工程训练课到今天已经全部结束了犹记得开学的时候我对这个课程的不理解，为什么我们工商专业要学这个与我们专业完全不相关的课程呢。但是，经过几次的工程训练课，我发现，我们从中学到的，不只是基本的工程技能那么简单。

给我印象最深的还是第一次单纯的理论课。由于第一次我们并不清楚工程训练课的上课时间与平时有所不同，还迟到了30多分钟，当时并不知道迟到了，我们好些人看到教室里有人还以为他们老师拖堂，后来胆大的人进去看发现他们在上工程训练课，我们才进去的，所以印象特别深，但最重要原因还是第一次课对以后的课具有指导作用，工程训练中心老师给我们讲解了以后需要实际学\_操作的具体步骤，操作时需要注意什么，具体注意事项，具体要穿什么衣服，以及安全事项。还有开设这门课的意义与必要性。

我的第一节实践是车削，这个在老师口中最危险的项目，上课之前老师对安全的一再强调以及他描述的曾经发生的安全事故都让人心里难免有一些担忧。老师还说了一些注意事项，例如在切削加工过程中...........(53页)。老师怕我们不知道做什么，就用铁棒在机床上给我们做了一个酒杯。经过老师的演示和做好了必要的安全措施之后，我们忐忑的打开了机床，因为是第一次接触这类机器，我们多少有些手忙脚乱，老师讲的步骤在做到第二步的时候就忘记了……我和我的搭档没有就照着自己的理解自行操作了，结果虽然做出了和老师做的样子差不多的酒杯，但是细节尺寸上就不忍直视了，想到以后我可能一辈子都不会做这种东西，为了不留下遗憾，我们还是请教了一下老师，把步骤又给我们讲解了一遍，这下果然就顺手多了，和刚刚小聪明的成果不可同日而语。通过这第一次的工程训练课，我们学到了这些大机器的操作方法，更重要的是，我们懂的了在以后无论哪个方面的工作中，不懂就要勤于请教，小聪明也许可以带来一刻的虚假的成果，但终究只是虚假的。

在钳工实训中看到老师的那双巧手，特别羡慕。只见老师只是简单的挫了几下一个漂亮的作品就诞生了。但是自己亲自动手操作时不是那么容易了，就是想要挫个平面都是那么的难啊。但是，功夫不负有心人，经过我不断的改造、询问、打磨，最终完成了作品，突然间特别的有成就感。

给我印象最深的课程是钳工课程，印象深是因为它累人。虽然老师怕我们累，就把铁棍换成了竹签让我们我一度觉得把那么粗一根铁柱锯断是不可能的。在经历了手臂前后机械运动近10分钟后，我还是光荣的把它锯断了，伴随而来的是手臂的酸痛和锯条的发烫。接下来还要经历打磨的过程，总的来说，钳工届时一个字，累。但是经过别人的介绍，我知道，高技能的钳工在企业里工资是很高的，所谓高级蓝领。当然我以后不可能成为那样的人，但是还是告诉了我们，无论是看上去多简单机械的工作，深入看都是很细致的细节组成的，要做好它，并不像我们想象的那么简单像一面银币样，每一件事情都有两面性的。在实训课中也会有偶尔的小抱怨----在工程训练中心里不能玩手机，不过相比收获那是不堪一提的。另外就是有丝丝的遗憾------工程实训课程太少，自己无法熟练掌握操作和所有相关的知识，真希望以后还有这样的机会走进实训基地，走进机械制造工程实训这门课，走进更多的知识与实践相结合，理论与操作并驾齐驱的课。

工程训练旨在培养学生们全方面的素质，锻炼动手能力及对机器的掌控力，作为几乎所有高等学校的各个非机械类专业都要修的一门课程，它存在的意义可想而知。我想，通过我的工程训练，我学到了上述那些道理，这门课，也算是成功完成了。

第4篇：xx大学工程训练心得工程训练心得体会电气工程三班吕知彼301610345工程训练号：第十大组24号上了几个星期的工程训练课程已经结束,经过每周六一整天的学\_,我想我们第十大组的每个学生都有不同的收获。对于我个人，我认为这次训练非常有意义，非常有必要，因为它不仅让我充实了更多的理论知识，更让我开阔了视野，掌握了技术，打动了内心。无论是操作还是理论，从听课到交谈，还是从所听到所闻，每时每刻、每一堂课，都让我有所感动和收获，许多不可言语表达的收获。加之与所有转专业到电气的同学们聚集一堂，相互交流借鉴工作经验、思路方法，较全面的提高了自己的理论水平和学\_工作能力。

我们训练的第一个项目是车削。车削是在车床上，以工件旋转为主运动，车刀在平面内作直线运动或曲线移动位进给运动，从而改变毛坯形状和尺寸的一种切削加工方法。到现在上课时操作车床制作工件的过程依然历历在目，车床高速运转，偶尔铁屑飞溅到眼镜上，这使我体会操作安全的重要性，理解了实践前老师一番详细的安全讲座的必要性，同时意识到安全在加工过程中的重要地位。虽然我做的工件在最后一步车出一个半球的时候出了一点问题而导致不是很美观，但通过实\_我掌握了不少的技能，也知道了在生产的过程中不同的安全要求，例如在一些机床上，特别是车床、磨床等高速旋转的机床上，绝对不能戴手套。因为这些机床都要做高速旋转运动。

如果说车削的训练让我敢于去操作车削设备，那么钳工的训练则让我学会了使用钳工工具的技能。亲手锉出了一个螺母这让我体会到每一件加工成品的来之不易，更让我明白参加工程训练是多么的重要。钳工是机械制造中重要的工种之一，在机械生产过程中起着重要的作用。钳工是利用手持工具对金属表面进行切削加工的一种加工方法。其作用是：生产前的准备，单件小批生产中的部分加工、生产工具的调整、设备的维修和产品的装配等。它具有使用工具简单、加工多样灵活、操作简单和适应能力强等特点。目前虽然有各种先进的加工方法，但很多工作还不可替代，仍需要钳工来完成，钳工在保证产品质量中期重要作用。钳工训练中，要把原始材料，用锉刀和手锯加工成一个六边形螺母。一毫米在平时来说相当不起眼，当你用锉刀锉削一毫米时，那也差不多是一个天文数字了。等到加工圆孔的时候，很顺手，用了一个小时完成任务。

通过钣金实\_，我知道了：钣金是机械领域不可替代的，钣金具有重量轻、强度高、成本低、大规模量产性能好等特点，目前在航空，电子电器、通信、汽车工业、医疗器械等领域得到了广泛应用。我们作为钣金的加工者，也承担着重要的责任，保证零件质量，降低报废率，是我们主要学\_的方面。钣金加工，基本都属于一次性成型，不可二次成型，所以一旦不合适就不能再次利用生产制作该项零件。虽然这次实\_只有很短的一个上午，给我们的实\_方面也不是特别的高深，主要是给我们一个简单体验钣金手工加工的技巧，同时熟悉操作一些常用钣金下料和加工处理的几台机械设备。下料常常使用特殊的剪刀，将大块的板料剪切为产品所需尺寸。通过调节可以获得不同角度的折弯零件。同时我个人对手工加工简单的弯曲面，也有了一定的能力。

接下来是机电一体化实\_训练，通过学\_，我知道了机电一体化又称机械电子工程，是机械工程与自动化的一种。机电一体化最早出现在1971年日本杂志《机械设计》的副刊上，随着机电一体化技术的快速发展，机电一体化的概念被我们广泛接受和普遍应用。随着计算机技术的迅猛发展和广泛应用，机电一体化技术获得前所未有的发展。现在的机电一体化技术，是机械和微电子技术紧密集合的一门技术，他的发展使冷冰冰的机器有了人性化，智能化。

通过能源综合实\_训练，我了解和熟悉了主要发电方式的生产过程与主要设备以及电厂金属材料、电厂水处理和电厂环保方面的相关知识，知道了不同能源的优缺点。

作为一名工科生，我们除了应具备较强的基础理论知识和专业技术知识外，还应具备一定的机械制造的基本工艺知识，而通过具体形象的工程训练课，我们了解到了这些工件的制造过程，也更好地掌握了这些工艺知识。

每一个设备都在工件加工过程中发挥着不可替代的作用，而掌握这些设备的操作技能的师傅们是值得敬佩的人。几天的课程虽然短暂，但每一次老师的教诲都是十几年甚至是几十年的的经验之谈，至少我是受益匪浅。可以说，这次训练给我提供了一个了解工厂生产的平台，让我学\_知识，动手实践，做到了理论与实践的统一。

当然，工程训练作为我在xx大学生活学\_的一部分，给我带来了许多乐趣。从中学到了许多，见识了许多，因此对生活中一些机械设施有了更加深入的认识。同时让我感受到实践的重要性和乐趣。很多东西不是我们想当然就可以做到的，只有通过实践才能有个深入的认识，才能做好。最后感谢老师的耐心指导。

第5篇：大学拓展训练心得体会大学拓展训练心得体会很荣幸能参加平顶山学院大学生骨干培训，很感谢校团委给予我们参加大学生素质拓展训练的机会，虽然拓展训练已结束了，虽然我们只有一天的相处，可在这短暂的一天里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟一天的融洽，使我们亲如兄弟!拓展训练是磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队一项大型的户外拓展活动。以前，在太行山写生的时候，虽然亲眼目睹过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的拓展究竟是何内容。12月6日是个难忘的日子平生第一次参加素质拓展训练。学院给我这次机会参与素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深!在电视上看到训练很多都是高空项目。心怀忐忑不安和好奇，当我知道训练场地是操场的时候，我似乎有些失望。早上6：45我和陪队友们一道搬着桌子迈进训练场。那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变!因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。8点左右，训练正式开始。我们被分成了三队，一队20人。教练给了20分钟让各队创编队名、队徽、队训、队歌和个人代号。我在二队，我队考虑后决定取名突击队，队歌就是黄河颂的简捷版，队训是：认真团结、友爱互助，我给自己起了个代号叫烈马。另外我队还利用提供的资源在旗子上画上队名、队徽、队训。刚开始，教练先用15分钟军训式训练先让我们熟悉拓展培训纪律。

在这次拓展中，既有各队项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

信任背摔、共建家园、翻越生命线那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，尤其是信任背摔，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

信任背摔是一个比较典型的熔炼团队精神的训练项目，背摔队员需双手捆绑，蒙上双眼，站到1.7米高的用课桌组成平台上，背对台下，尽可能水平摔，虽然台下有十双手交织在一起，搭起一张安全的弹簧床垫，可真正当我站到1.7米高的水泥台上时，原本很轻松的一颗心却被紧紧地揪起。在经过短暂的心理调整后，我大声高呼我要挑战，你们准备好了吗后来大家齐心协力共同努力，终于想出了组建楼梯式，所有男生伸出双臂组成梯状，先让女生踏过后来我们仅用了17分的时间征服了生命线，虽然我们这写作为人梯底座的队员不知肩上、手上受了多少践踏，我我们心甘情愿。为了帮助最后一名队员顺利通过生命线，取得最终胜利的队员。我们几个男生用双腿当底座，双肩当阶梯，站成一排，确保最后一名队员顺利通过。

一天的素质拓展结束了，但所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。我将忘不了那一个个艰辛任务的完成;忘不了那一次次汗泪与智慧的交织;更忘不了那一幕幕团结互助的情景。户外素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学\_工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学\_中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好!大学拓展训练心得体会只有经历过了，才有足够的资格评判。对拓展训练事前事后的评判，我想在所有接受训练同事中，我很可能是反差最大的：在拓展项目进行了三分之一时，我对拓展训练还是持怀疑态度。然而，变化在不知不觉中发生了，当我坐上离开训练基地的汽车，脑海里却全是这次拓展训练带给我的那些新发现和新领悟之于我，拓展不仅是训练，更是改变。

倾听不同的声音，是明智之举。当一年年地长大，我们对世界的认识在逐渐清晰，困惑在慢慢减少。相对应的，我们的求知欲、好奇心在淡化，武断竟悄然于不经意间滋长。一件事在未开始之前，我们往往会不由自主地根据自己的经验产生思维定势，如果这种判断恰好是对的，那么算我们有先见之明;可如果是错的呢确实是两难的选择。我想，敞开胸怀倾听不同的声音，应该是明智之举。

行动是破除胆怯和犹豫最好的办法。有些游戏项目在我们没做之前，恐惧、排斥首先会在占据我们的心，懦弱、迟疑，等待我们的只有失败。迈出前进的第一步，则开始了通往成功的路。无论是困难像弹簧,你弱它就强,你强它就弱还是狭路相逢勇者胜都告诉我们：行动是破除胆怯和犹豫最好的办法。

黑夜的背后是黎明前的曙光。盲人方阵给了我们如何在信息不充分的条件下寻找出路的启示。在选出首领、方案确定之前，我们手忙脚乱、不知所措，不仅浪费了时间，也让团队陷入了混乱的处境;当领导人产生、有序地组织开始运转的时候，大家虽未有足够的胜算，但心里已踏实了许多;而当行动方案得到大家的认同并开始实施的时候，我们这群盲人开始快乐地协作配合，坚定地走向成功。从整个的过程来看，绝大部分的争执、烦躁、迷茫等令人难过的感受，都集中于盲这一阶段。然而仔细想想，这不也是一个我们做任何事都必须经历的、绝对无法逾越的一个过程吗?探索期是最黑暗的，但黑夜的背后正是黎明前的曙光。相信我们单位能像盲人方阵一样，凭着大家的智慧、团结、韧性，顺利度过我们在发展过程中的探索期，一起走向光明。

为我们的团队骄傲。虽然我们平日在单位都已相处了多年，但在拓展训练的这一天半时间里，我们进一步了解了同事、理解了团队，也重新且更加深刻地认识了对方。我们发现身边的同事是那么的聪明、团结、友爱与齐心，发现身旁的领导是那么的以身作则、身先士卒。我相信我们所有的人都会像我一样为我们的团队感到骄傲。

默然改变，感触良多，似乎更需时日去梳理和归纳，希望我们在拓展中的状态能一直延续下去。总而言之，我庆幸我们一起去参加了这次拓展训练，因为它让我得到了改变，而且改变了很多。

第6篇：工程训练的心得体会对于一名大学生，特别是一名工科的大学生，实践和理论相结合显得尤其重要，从小学到大学，十几年的理论学\_丰富了我们知识，开阔了我们的视野，但我们在将所学到的知识付诸实践这一重要环节就比较薄弱，而工程训练就直接提供了这个桥梁，给了我们一次实际掌握知识的机会。久在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。

刚开始的时候听说工程训练这个课，我一直不明白到底上看什么的，看了课表后才明白上的是动手能力的课。但是每节课都只上一次，感觉学不到什么技术，但当自己上了几节课后才明白，其实并不是让我们熟悉的掌握每一个工种，这在时间上也是不可能完成的，其目的是在于锻炼我们的动手能力，让我们在一个从未了解的东西中去探索，发现，也开发了我们的潜能，起到动手又动脑的作用。

我们第一次上的课是钳工的课，上课前看老师在讲解的时候觉得很容易，就是拿锯子锯东西。也觉得很新鲜，但真的当自己上手做的时候才发现原来不是我们想的那么容易，这个是需要技巧的，一不小心还会把锯齿弄断。在慢慢的摸索中我们找到了窍门，也就觉得不那么难了。而且钳工的老师很有耐心，也很和蔼，所以我们学的也很快。但其实我最难忘的还是铁艺课，因为铁艺课对我们来说没有太危险的地方，而且可以让我们自由发挥，去做自己想做的东西。我们组当时想的就是做一个很大的双喜字，然后外面用大爱心包着，周围用装饰点缀，其实做的很辛苦，因为那个喜字有很多划，很不好弄，但在大家的合作中，我们还是在规定时间内完成了我们的作品。其实看着自己亲手做出来的东西还是很有成就感的，同时也让我们知道了我们生活中的很多东西是可以自己动手完成的。当然，工程训练课的一些课程里还是存在一些危险性的，所以我们在上课时都应严格的遵守规章制度，穿好军训服，并且服从老师的指挥。比如在焊接课时，一定要带好面具，不然会伤害眼睛和皮肤，这些都应该是必须遵守的。

短短的工程训练课就结束了，通过一段时间的学\_也学到了不少东西，更加锻炼了自己的动手能力。也印证了“实践才是真理”这句话。

年5月12日工程训练实\_总结报告通过这次工程训练,我掌握了很多的实际的工程操作的知识并且亲身经历了其中的乐趣。以下是我对西南科技大学工程训练的心得与体会。

作为当代大学生的我们如果只是对书本中的知识加以理解和消化是远远不够的。如果想要百尺竿头更进一步更进一步就必须把实践加入其中。但是社会上的机会并不是特别充足的，学校开设了这儿一门课程很好的弥补了这一个缺陷，使我们的见识更加广泛了，使我们的实际操作水平更加熟练了。很感谢学校能开设这么一门有用的课程。

在焊接试验中，这是我的第一个工程训练，焊接其实考验的就是自己的动手的感觉和细致程度。在焊接的过程中不能过快或者是过慢，过快则有可能造成脱焊，过慢则很影响焊接的美观性。再练\_了十几次后终于得到了我想要的“鱼鳞”。这是我对于焊接实验的理解和心得。

还有两个很有趣的实验就是数控线切割和数控铣削实验。这两个工程训练其实可以有很大的难度。但是学校考虑到我们只是了解和实\_就只是让我们做了很简单的模型。这样一来难度就大大的降低了。其实，只要在老师讲解的时候，如果在老师讲解的时候能仔细的听取讲解并且记录下其中关键的信息，在做的时候就显得很轻松了，即使很长的程序也能很容易就编写完成。但是需要注意的是编写的程序不宜过长。因为我们现在实\_用的输入设备没有实现可视化，就是说在输入你写的程序的时候是看不见的，长的程序就容易出错了。

再谈谈铣削和车削这两个实验吧。我觉得他们也十分有意思。有一天我从cctv新闻中看见有工人也再操作那天我们操作过类型的机床。原来以为学校的东西都是很过气的，现在发现我们还是紧跟时代的背景嘛。同时，我也觉得车削和铣削是最能让我感觉到工程训练和工厂的味道的。在操作这些机床的时候，对于一个热爱动手与动脑的人而言是一件十分快乐的事情。

说说zhege最费体力的实验，钳工。锯材料和锉材料的时候既耗体力，又需要细心。因为不能超过划线，否则之前的努力就白费了。最后螺栓虽然完成了，但我的腰却感觉不自在了。

第8篇：工程训练的心得体会工程训练心得对于一名大学生，特别是一名工科的大学生，实践和理论相结合显得尤其重要，从小学到大学，十几年的理论学\_丰富了我们知识，开阔了我们的视野，但我们在将所学到的知识付诸实践这一重要环节就比较薄弱，而工程训练就直接提供了这个桥梁，给了我们一次实际掌握知识的机会。久在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。

刚开始的时候听说工程训练这个课，我一直不明白到底上看什么的，看了课表后才明白上的是动手能力的课。但是每节课都只上一次，感觉学不到什么技术，但当自己上了几节课后才明白，其实并不是让我们熟悉的掌握每一个工种，这在时间上也是不可能完成的，其目的是在于锻炼我们的动手能力，让我们在一个从未了解的东西中去探索，发现，也开发了我们的潜能，起到动手又动脑的作用。

我们第一次上的课是钳工的课，上课前看老师在讲解的时候觉得很容易，就是拿锯子锯东西。也觉得很新鲜，但真的当自己上手做的时候才发现原来不是我们想的那么容易，这个是需要技巧的，一不小心还会把锯齿弄断。在慢慢的摸索中我们找到了窍门，也就觉得不那么难了。而且钳工的老师很有耐心，也很和蔼，所以我们学的也很快。但其实我最难忘的还是铁艺课，因为铁艺课对我们来说没有太危险的地方，而且可以让我们自由发挥，去做自己想做的东西。我们组当时想的就是做一个很大的双喜字，然后外面用大爱心包着，周围用装饰点缀，其实做的很辛苦，因为那个喜字有很多划，很不好弄，但在大家的合作中，我们还是在规定时间内完成了我们的作品。其实看着自己亲手做出来的东西还是很有成就感的，同时也让我们知道了我们生活中的很多东西是可以自己动手完成的。当然，工程训练课的一些课程里还是存在一些危险性的，所以我们在上课时都应严格的遵守规章制度，穿好军训服，并且服从老师的指挥。比如在焊接课时，一定要带好面具，不然会伤害眼睛和皮肤，这些都应该是必须遵守的。

短短的工程训练课就结束了，通过一段时间的学\_也学到了不少东西，更加锻炼了自己的动手能力。也印证了“实践才是真理”这句话。

（采矿11031057曾胜意）。

第9篇：大学体育拓展训练心得体会随着时光的流逝，我们的大学体育素质拓展训练课渐渐接近了尾声。回顾我们在训练中的点点滴滴，我的感触颇深。经过一个学期的训练，我懂得最多的不仅仅是自己能力的提升，更重要的是团队的力量。一种团队的精神，团队的文化和团队的气质。

我们挑战的第一项活动就是解密dna，由于我们当时没有团队意识，而且团队成员彼此之间了解不多，缺乏沟通，所以这也是我们团队唯一一项没有出色完成的任务。在这个活动中我们虽然挑战失败了，但是通过这次活动，我们团队成员之间完成了彼此的互相了解，初步培养了团队精神，为以后的挑战奠定了坚实的基础。

接下来，我们陆续挑战了信任被摔，穿越生死电网，蒙眼做矩形，鼓面抛球等一系列团体挑战任务，并且都取得了优异的成绩。在信任被摔活动中，我们挑战的不仅仅是个人的勇气和毅力，更大程度上是队友们之间的帮助。有许多队友承受着挑战的同学来自身体的高空冲击，甚至还有的队友意外伤害，但是同学们还是成功的完成了任务，并且通过这次成功的挑战，我们树立了信心，完成了团队的第一次成功配合。在穿越生死电网的任务中，我们的团队精神获得了更大的提高，队友们通过互相鼓励，共同出谋划策，最后，在仅仅有一线希望的情况下，队友们团结一致，众志成城，把握住了最后的希望，赢得了胜利。在蒙眼做矩形活动中，同学们更是从分发挥自己的聪明才智，出谋划策，最后在班长统一指挥和队友们密切配合下，出色的完成了任务，使得我们的团队凝聚力进一步提升，团队也日趋完美。在穿越生死电网游戏中，同学们更是在规定的时间内出色的完成了任务，并且同学们更加精诚团结，团队凝聚力进一步提升。在鼓面抛球活动中，我们就将团队凝聚力发挥到了极致。当我们面对困难时，我们想到最多的不是，而是相互鼓励，共同促进，并且在训练的过程中单次达到了100多次的良好战绩，鼓舞了全队的气质，使的我们团队更加富有凝聚力和挑战性。

在个人挑战项目中，我们也取得了优异的成绩。在个人挑战项目中，最富有挑战的项目莫过于空中断桥这个项目了。在这个项目中，我学到的是一种超越精神，其实断桥并不可怕，因为那只是一步的事，只要勇敢的迈出那一步，那么就是胜利。但是因为断桥在高空，给我们是视觉的冲击恰恰就是困难所在，当我们怯懦了，害怕了，想退出了，这是不妨孤注一掷，拿出气吞山河的其实，你就会发现其实一切都是浮云。当我们勇敢的迈开那一步，我们胜利了，当我们再回首时，我们不禁自己都很佩服自己当时的勇气。这就是超越。

在拓展课上，我们完成了太多的超越，完成了许多看似不可能的但是我们实实际际做到的许多事。真的很感谢老师对我们的帮助，感谢班长对我们的支持鼓励，感谢队友们的精诚团结和密切配合，真的谢谢大家让我明白了团队的意义，谢谢老师。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。

在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更重要的是学\_怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，尽管我对自己的表现并不满意，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，张老师和孙老师带着我们坐着车去往江北的一个公园参加训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严厉，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能成功。接下来我们就进行我们的团体活动了，我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气势呢！我们在队长的带领下，还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

第一个项目，信任背摔这是一个让彼此信任的项目，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他。每个上台上的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“xx，你真棒，你是我们的好榜样，加油加油加油！”当台上的人问到：“准备好了吗？”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“准备好了，请相信我们！321”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担心，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都很安全，没有一人受伤。

承诺体现了一种责任感，团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

第二个项目，高空抓杠这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自已身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

第三个项目，穿越电网。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们40分钟完成这个活动，刚开始我们一点经验也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮忙，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简单就容易成功的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的成功是所有人共同努力得来的，它来的真的不容易。在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

第四个项目，毕业墙。

在这个项目里，我们所有人是一个团队，要求所有人都要攀上4米高的垂直的墙，墙真的很高，必须用人搭成梯子，一个人要上去，必须要4个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，成功离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的，失败是成功之母，没有失败你就可能永远没有成功，相信失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最后，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了鹰狼拓展的毕业证书，它们不贵重但很有意义，上面有句话，很好，“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

另一方面，作为自己所在的本学院刚开设的公共选修课之一，肯定会有较多的本学院的人选择，上课会有很多熟悉的人，哈哈，想想还是觉得蛮好玩的呢。

2、课堂印象及回忆记得老师在上课的第二节课就叫我们可以考虑买一下周思成著作的《大学英语四级真题及解析》，一方面作为自己备考四级的资料，另一方面也可作为老师上课配套资料，因为根据我自己的情况，我是没有购买的，但是这并不影响我们听课质量，老师很体谅我们，上课会将将要讲解的四级真题提前结合到ppt上，以使没有相关书本资料的同学也可以跟着老师的节奏去学\_。

平易近人，体谅学生的和蔼印象等有着深刻的记忆印象。

3、我的思想感悟起初对于物理学院开设英语选修课这件事，我是不明白的，毕竟英语是外国语学院的专项，后来明白了老师的职位身份以及学校、学院的四六级过级率情况，就明白了老师开设这门课的原因。

每每看到老师的辛苦备课及授课情况，感受到老师上课时无形之中传递给我们的强烈责任心，想起身边很多不注重学\_的同学，又想起自己的不努力，总会觉得自己过去的时间真的是浪费了，然后暗暗决心以后还是更加注重学\_比较好（当然英语是其中之一），当然自己也要持之以恒，不要说过就忘，我想，老师传授给我们的知识是宝贵的，但是我们自身得到的思想领悟才是更加可贵的，也只有我们以后更加努力学\_，并下意识的像学弟学妹们强调英语及其他专业知识的学\_重要性，才能算不辜负老师开设这门课的良苦用心！真心感谢老师为学校、为学院、为我们做的一切！第12篇：大学体育拓展训练心得体会大学体育拓展训练心得体会随着时光的流逝，我们的大学体育素质拓展训练课渐渐接近了尾声。回顾我们在训练中的点点滴滴，我的感触颇深。经过一个学期的训练，我懂得最多的不仅仅是自己能力的提升，更重要的是团队的力量。一种团队的精神，团队的文化和团队的气质。

我们挑战的第一项活动就是解密dna，由于我们当时没有团队意识，而且团队成员彼此之间了解不多，缺乏沟通，所以这也是我们团队唯一一项没有出色完成的任务。在这个活动中我们虽然挑战失败了，但是通过这次活动，我们团队成员之间完成了彼此的互相了解，初步培养了团队精神，为以后的挑战奠定了坚实的基础。

接下来，我们陆续挑战了信任被摔，穿越生死电网，蒙眼做矩形，鼓面抛球等一系列团体挑战任务，并且都取得了优异的成绩。

在信任被摔活动中，我们挑战的不仅仅是个人的勇气和毅力，更大程度上是队友们之间的帮助。有许多队友承受着挑战的同学来自身体的高空冲击，甚至还有的队友意外伤害，但是同学们还是成功的完成了任务，并且通过这次成功的挑战，我们树立了信心，完成了团队的第一次成功配合。在穿越生死电网的任务中，我们的团队精神获得了更大的提高，队友们通过互相鼓励，共同出谋划策，最后，在仅仅有一线希望的情况下，队友们团结一致，众志成城，把握住了最后的希望，赢得了胜利。在蒙眼做矩形活动中，同学们更是从分发挥自己的聪明才智，出谋划策，最后在班长统一指挥和队友们密切配合下，出色的完成了任务，使得我们的团队凝聚力进一步提升，团队也日趋完美。在穿越生死电网游戏中，同学们更是在规定的时间内出色的完成了任务，并且同学们更加精诚团结，团队凝聚力进一步提升。在鼓面抛球活动中，我们就将团队凝聚力发挥到了极致。当我们面对困难时，我们想到最多的不是自暴自弃，而是相互鼓励，共同促进，并且在训练的过程中单次达到了100多次的良好战绩，鼓舞了全队的气质，使的我们团队更加富有凝聚力和挑战性。

在个人挑战项目中，我们也取得了优异的成绩。在个人挑战项目中，最富有挑战的项目莫过于空中断桥这个项目了。在这个项目中，我学到的是一种超越精神，其实断桥并不可怕，因为那只是一步的事，只要勇敢的迈出那一步，那么就是胜利。但是因为断桥在高空，给我们是视觉的冲击恰恰就是困难所在，当我们怯懦了，害怕了，想退出了，这是不妨孤注一掷，拿出气吞山河的其实，你就会发现其实一切都是浮云。当我们勇敢的迈开那一步，我们胜利了，当我们再回首时，我们不禁自己都很佩服自己当时的勇气。这就是超越。

在拓展课上，我们完成了太多的超越，完成了许多看似不可能的但是我们实实际际做到的许多事。真的很感谢老师对我们的帮助，感谢班长对我们的支持鼓励，感谢队友们的精诚团结和密切配合，真的谢谢大家让我明白了团队的意义，谢谢老师。

班级姓名电气五班xxx学号311008xxxxxx日期-12-12第13篇：大学体育拓展训练心得体会大学体育拓展训练心得体会随着时光的流逝，我们的大学体育素质拓展训练课渐渐接近了尾声。回顾我们在训练中的点点滴滴，我的感触颇深。经过一个学期的训练，我懂得最多的不仅仅是自己能力的提升，更重要的是团队的力量。一种团队的精神，团队的文化和团队的气质。

我们挑战的第一项活动就是解密dna，由于我们当时没有团队意识，而且团队成员彼此之间了解不多，缺乏沟通，所以这也是我们团队唯一一项没有出色完成的任务。在这个活动中我们虽然挑战失败了，但是通过这次活动，我们团队成员之间完成了彼此的互相了解，初步培养了团队精神，为以后的挑战奠定了坚实的基础。

接下来，我们陆续挑战了信任被摔，穿越生死电网，蒙眼做矩形，鼓面抛球等一系列团体挑战任务，并且都取得了优异的成绩。

在信任被摔活动中，我们挑战的不仅仅是个人的勇气和毅力，更大程度上是队友们之间的帮助。有许多队友承受着挑战的同学来自身体的高空冲击，甚至还有的队友意外伤害，但是同学们还是成功的完成了任务，并且通过这次成功的挑战，我们树立了信心，完成了团队的第一次成功配合。在穿越生死电网的任务中，我们的团队精神获得了更大的提高，队友们通过互相鼓励，共同出谋划策，最后，在仅仅有一线希望的情况下，队友们团结一致，众志成城，把握住了最后的希望，赢得了胜利。在蒙眼做矩形活动中，同学们更是从分发挥自己的聪明才智，出谋划策，最后在班长统一指挥和队友们密切配合下，出色的完成了任务，使得我们的团队凝聚力进一步提升，团队也日趋完美。在穿越生死电网游戏中，同学们更是在规定的时间内出色的完成了任务，并且同学们更加精诚团结，团队凝聚力进一步提升。在鼓面抛球活动中，我们就将团队凝聚力发挥到了极致。当我们面对困难时，我们想到最多的不是自暴自弃，而是相互鼓励，共同促进，并且在训练的过程中单次达到了100多次的良好战绩，鼓舞了全队的气质，使的我们团队更加富有凝聚力和挑战性。

在个人挑战项目中，我们也取得了优异的成绩。在个人挑战项目中，最富有挑战的项目莫过于空中断桥这个项目了。在这个项目中，我学到的是一种超越精神，其实断桥并不可怕，因为那只是一步的事，只要勇敢的迈出那一步，那么就是胜利。但是因为断桥在高空，给我们是视觉的冲击恰恰就是困难所在，当我们怯懦了，害怕了，想退出了，这是不妨孤注一掷，拿出气吞山河的其实，你就会发现其实一切都是浮云。当我们勇敢的迈开那一步，我们胜利了，当我们再回首时，我们不禁自己都很佩服自己当时的勇气。这就是超越。

在拓展课上，我们完成了太多的超越，完成了许多看似不可能的但是我们实实际际做到的许多事。真的很感谢老师对我们的帮助，感谢班长对我们的支持鼓励，感谢队友们的精诚团结和密切配合，真的谢谢大家让我明白了团队的意义，谢谢老师。

六月二号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。

在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更重要的是学\_怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，尽管我对自己的表现并不满意，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，张老师和孙老师带着我们坐着车去往江北的一个公园参加训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严厉，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能成功。接下来我们就进行我们的团体活动了，我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气势呢！我们在队长的带领下，还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

第一个项目，信任背摔这是一个让彼此信任的项目，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他。每个上台上的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“xx，你真棒，你是我们的好榜样，加油加油加油！”当台上的人问到：“准备好了吗？”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“准备好了，请相信我们！321”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担心，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都很安全，没有一人受伤。

承诺体现了一种责任感，团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

第二个项目，高空抓杠这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自已身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

第三个项目，穿越电网。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们40分钟完成这个活动，刚开始我们一点经验也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮忙，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简单就容易成功的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的成功是所有人共同努力得来的，它来的真的不容易。在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

第四个项目，毕业墙。

在这个项目里，我们所有人是一个团队，要求所有人都要攀上4米高的垂直的墙，墙真的很高，必须用人搭成梯子，一个人要上去，必须要4个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，成功离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的，失败是成功之母，没有失败你就可能永远没有成功，相信失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最后，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了鹰狼拓展的毕业证书，它们不贵重但很有意义，上面有句话，很好，“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

通过这样一天的训练，我知道了组织这次活动的意义，什么是合作，什么是团结，什么是凝聚力……心得二：大学生素质拓展心得体会今天是一个很有意义的日子，因为我们选在这个周六进行计划已久的大学生素质拓展训练。我们的地址是在一个专门的素质拓展中心，叫素质拓展野战营地，里面有各种专业的设施。在55路车上，我们坐了十个多个站，终于，下车了，我们以为到了。谁知道赵老师说了一句，步行五公里就到。大家惊叹！然后我们还是开始了步行，在半小时后，真正的目的地终于到了。

大家略作休整就开始了今天的活动。项目三个：

一、穿“电网”；

二、跳马；

三、

蒙眼用绳结五角星。

我们被分成四组：长江一号，绝队，石头队，奔腾队。每队都有自己的口号和队歌。我们被告知，我们的活动是团队活动，团队合作精神非常重要，我们需要互相帮助和协调。团队精神的培养是今天的重点之一。

团队项目不是靠一个人的能力就能很好。

**电工电子工程训练心得体会篇十七**

工程训练是大学期间非常重要的一部分，它可以为我们的就业提供更多的机会，提高我们的技能和实践能力。而在这次的工程训练中，我选择了进入石油行业，从中了解这个行业的特点和挑战。在这个过程中，我得到了许多宝贵的经验和体会，下面我将分享一下。

第二段：了解石油行业的特点。

石油行业是一个庞大而复杂的行业，它不仅与能源供应有关，还与经济、环境和地缘政治有着紧密的联系。在这次工程训练中，我深入了解了石油行业的特点。石油是全球最重要的商业资源之一，它的开采、加工和销售都需要各种技术和设备的支持。我了解到，石油的勘探和生产需要面临复杂的地质条件、技术难题和环境风险。而在销售环节，石油价格的波动和市场需求的不确定性也给企业带来了巨大的挑战。

第三段：培养了解决问题的能力。

在工程训练中，我参与了石油公司的一项勘探项目。通过对勘探区域的地质调研和数据分析，我深入了解了地质构造和石油储量分布的规律。在这个过程中，我遇到了许多困难和挑战，例如，如何准确识别石油藏层和预测石油储量。但是通过团队合作和专业技能的提升，我逐渐掌握了解决这些问题的能力。这种能力的培养对我未来的职业发展非常重要，因为在石油行业中，解决问题是不可或缺的技能。

第四段：加深了对石油行业的认识。

通过工程训练，我还加深了对石油行业的认识。我参观了一家石油公司的生产基地，实地了解了石油的开采、加工和储运过程。我发现石油行业是一个高度自动化和精细化的行业，各种设备和技术的运用使生产效率大大提高，同时也减少了环境污染。我还了解到，国内的石油行业正在加大对新能源的投资和研发力度，以应对能源未来发展的挑战。这使我对石油行业的前景更加乐观，并对未来的发展有了新的认识。

第五段：总结与展望。

通过这次工程训练石油项目，我不仅增加了对石油行业的了解，还培养了解决问题的能力和团队合作精神。这对于我未来的职业发展非常重要。同时，我也认识到石油行业在未来的能源供应和环境保护方面仍然面临着很大的挑战。因此，作为一名工程师，我将继续学习和提升自己的技能，为石油行业的发展做出贡献。我相信，通过不断努力和学习，我一定能在石油行业中取得更好的成就。

总结起来，工程训练石油项目是我大学期间非常重要的一部分，它使我对石油行业有了更深入的了解，培养了解决问题的能力，并为我未来的职业发展打下了坚实的基础。我对石油行业的前景充满信心，并希望能为这个行业的发展做出自己的贡献。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找