# 精选大学生第一天军训心得如何写(八篇)

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-12-05

*精选大学生第一天军训心得如何写一xx通过生产实习了解造纸工业和企业生产营销情况，在这个基础上把所学的商务专业理论知识与实习紧密结合起来，培养实际工作能力与分析能力，以达到学以致用的目的。xxxx为期1个月的实习结束了，我在这一个月的实习中学...*

**精选大学生第一天军训心得如何写一**

xx

通过生产实习了解造纸工业和企业生产营销情况，在这个基础上把所学的商务专业理论知识与实习紧密结合起来，培养实际工作能力与分析能力，以达到学以致用的目的。

xx

xx

为期1个月的实习结束了，我在这一个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅。现在我就对这一个月的实习做一个工作小结。

首先介绍一下我的实习单位：xx造纸厂。该厂位于xx，主要生产卫生纸、瓦楞纸等产品，产品主要销往粤北、湘、赣南和珠江三角洲地区，年产量可达xx吨，产值一千多万元。

自xx月20日起，在一个月的工作中我参加了该厂的供销实习工作。实习可以分为两个阶段。第一阶段该厂领导安排我在厂的供应室工作，主要是组织收购原材料。通过对这一阶段的工作使我知道了一般造纸的原理。造纸生产分为纸浆和造纸两个基本过程。制浆就是用机械的方法、化学的方法或者两者相结合的方法把植物纤维原料离解变成本色纸浆或漂白纸浆。造纸则是把悬浮在水中的纸浆纤维，经过各种加工结合成合乎各种要求的纸页。我负责收购的原材料是纸皮。把从附近城乡收购到的纸皮再经过车间用机械打碎成浆，高温蒸煮等加工程序后制成卫生纸。不要小看这只是简简单单的购买纸皮，其中还真有学问。以前只是会卖纸皮，现在可要买纸皮了，而且还是大批大批的买入。这里就要把自己在学校学到的诸如商品学、经济数学、统计学和会计学等知识和实习结合起来用在里面。例如：为了降低成本必须要以一个较低的价格买入原材料，那就要了解，分析市场上的收购价格，作好记录，而且要兼顾长期联系的老顾客、运费等因素，最后购买了还要作好验货、入仓等工作。其中更有些是课本学不到的经验，就像是买纸皮时要注意纸皮的湿度，湿度大的纸皮就越重，价钱就越高，有些纸皮商就是从中获利不少。虽然在供销室实习只有两周但相信这对我今后工作尤其在供销方面有了一个很好的开始！

接下来的第二阶段我被安排到销售室工作。为该厂联系销售业务，推销该厂的主要产品：卫生纸和瓦楞纸。虽然我学的专业更适合推销，但实际上这并不是件好差事。对于我这个毫没有实际工作经验又没有业务联系初出茅庐的人来说推销一种商品确实很难的。通过一个星期的学习观察和老同事的分析我总结了一下：该厂瓦楞纸主要是销往珠江三角洲地区，在我们粤北地区确实市场不大，而且自己工作时间短，经验少，又没有很广的交际面，与其推销瓦楞纸和卫生纸两种产品而分散力量倒不如集中力量推销在粤北地区也很大市场的卫生纸。

“皇天不负有心人”通过努力我终于在最后一个星期里做成了两档生意。虽然有一档是推销到自己亲戚的门市部那里但生意成功总是值得高兴。另外一档就是自己努力的结果更值得骄傲。这档生意是一间零售商店。为了这档生意我做了很多功夫：背熟资料，市场调查，打听该店实际情况，总结前几次失败原因等等。通过这两个星期的推销实习使我深深明白到推销的重要性和搞推销是一件很辛苦的事，根本不是读书时想象的那样简单。同样也使我深刻体会到在学校学好专业知识固然很重要，但更重要的是把学到的知识灵活运用到实习中去。

在为期xx个月的实习里，我像一个真正的员工一样拥有自己的工作卡，感觉自己已经不是一个学生了，每天7点起床，然后像个真正的上班族一样上班。实习过程中遵守该厂的各项制度，虚心向有经验的同事学习，一个月的实习使我懂得了很多以前不知道的东西，对xx造纸厂也有了更深的了解，通过了解也发现了该厂存在一些问题：由于受市场影响的客观因素和主观努力不够，产品质量不够稳定，使销售工作陷入被动，直接影响工厂生产的正常运转；销售业务工作管理还不够完善，资金回笼有时不够及时，直接影响工厂的正常运转；市场信息反馈较慢，对发展新客户的工作作得不够细。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实习中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，实习是我们把学到的理论知识应用在实习中的一次尝试。

**精选大学生第一天军训心得如何写二**

实习时间：xxxx年x月x日至xxxx年x月x日

实习地点：xx公司

实习目的：为了加强自身的素质，培养较强的会计工作的操作能力，弥补课本知识的不足。

第一天的实习，我有些拘谨。毕竟第一次坐在开着冷气的办公室里，看到别人进进出出，忙碌的样貌，我只能待在一边，一点也插不上手，心想我什么时候才能够融入进去呢。虽然明白实习生应当主动找工作干，要眼力有活，可是大家似乎并没有把我当作一个迫切需要学习的实习生看待，每个人都在忙着自我的工作。这样的处境让我有些尴尬，当即有些气馁的认为，难道我就这样呆坐到实习结束？难道大家都信奉那句教会小的饿死老的那句话？可是一想到目前大学生的实习情景似乎都是这样时，我立刻开始平静自我的心境，告诉自我，不要急慢慢来。之前在家我在网上曾查了一些资料，我想应当会对我实习有帮忙。

公司的会计部并没有太多人，设有一个财务总兼，一个出纳，两个会计员，我很幸运，跟了一个从业多年的注册会计师，在他身上学到了很多东西，有一些确实是在学校里学不到的，就是一种对事业的专注和勤奋的精神。第一天去那里的时候，那里他交代了一下我的工作资料，刚开始我还觉得蛮紧张的，在和他的交流之后，我渐渐的放松了自我。

他就叫我先看他们以往所制的会计凭证。由于以前在学校模拟实践经验，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证能够熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于之后朱会计让我尝试制单的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。

制好凭证就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点像小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮擦涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。

每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自我的工作任务，不能草率敷衍了事。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。显得枯燥乏味。可是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。

我从个人实习意义及对会计工作的认识作以下总结：

1、作为一个会计人员，工作中必须要就具有良好的专业素质，职业操守以及敬业态度。会计部门作为现代企业管理的核心机构，对其从业人员，必须要有很高的素质要求。

2、作为一个会计人员要有严谨的工作态度。会计工作是一门很精准的工作，要求会计人员要准确的核算每一项指标，牢记每一条税法，正确使用每一个公式。会计不是一件具有创新意识的工作，它是靠一个又一个精准的数字来反映问题的。所以我们必须要加强自我对数字的敏感度，及时发现问题解决问题弥补漏洞。

3、作为一名会计人员要具备良好的人际交往能力。会计部门是企业管理的核心部门，对下要收集会计信息，对上要汇报会计信息，对内要相互配合整理会计信息，对外要与社会公众和政府部门搞好关系。在与各个部门各种人员打交道时必须要注意沟通方法，协调好相互间的工作关系。

这二个月的实习给我的感触太深了，仿佛一下子长大成人，懂得了更多的做人与做事的道理，真正懂得学习的意义，时间的宝贵，和人生的真谛。让我更清楚地感到了自我肩上的重任，看到了自我的位置，看清了自我的人生方向。这次的实习经历让我终生受益匪浅。走向社会，人际关系有时真的比工作能力还要重要，良好的人际能给我们的工作带来顺利，带来成功，带来机遇。在工作中把每个人都当作良师益友，那么才有可能在工作中收获的更多。

**精选大学生第一天军训心得如何写三**

尊敬的老师：

您好！

我们的健康与运动息息相关，而我们在学校的体育课就是为我们准备的，让我们在学习的时候有一个健康的身体可以学习，我却在重要的体育课上迟到了。

我们学校一直强调全面发展，体育就是德智体美中的一个，不容我们忽视，虽然相比其他课程体育课没有那么复杂，但是对我们的帮助也是很大的，健康强壮的身体是我们学习进步的关键，没有一个健康的身体就不能够很好的做好自己该做的，不能学好科学知识，就不能做好我们的任务。

健康是一切的基础，无论是工作学习还是其他都要有一个健康的身体，我们体育课上的就是教导我们怎么去运动怎么去保护自己的身体，让自己健康长寿。

虽然我们学习很重要，但是健康一样非常重要，变成一个病秧子学不好，吃不好，让学习事倍功半。

体育课是重要的课程不容许迟到，并且学校也规定上课不准迟到，一旦有迟到的就会受到相应的惩罚，我迟到因为不够重视体育课，认为体育课可有可无，是对自己的不负责，再加上体育课也是我们期末考试课程，我也不能够落下。

在体育课上老师也会经常教我们一些比较有意思的运动，比如太极等，参加体育课能够丰富我们的知识储备，能够让我们不断进步，接触更多的事物，放松头脑。

我们长时间的学习，对于大脑的负荷是非常重的，因此我们必须要做好调解，体育课可以让我们得到很好调解让我们放松。

我的迟到对于体育老师来说是不尊重他的表现，体育老师非常的辛苦我也应该多体谅体育老师，应该多为他考虑，不能够动不动就迟到，一个不爱运动的人，是没有健康的身体的。很多人都是亚健康，想要学好首先就要让自己健康，这才能够全力学习。

虽然我们已经是大学生了，但是更应该遵守学校的校规，由于我自己的原因不喜欢体育课所以拖拖拉拉的来上课也是不好的，拖延的不是我一个人的时间，是大家的时间，做人不能自私，也不能随意妄为，而应该理性。

尊重老师是我们从小就教育的，对于体育老师我们一样要尊重，他们也是我们的老师，体育课就必须要按时上课，我这次迟到都是我的错，我不会在次在体育课上迟到了我一定会好好表现，认真准时上体育课。

此致

敬礼！

检讨人：

20xx年xx月xx日

**精选大学生第一天军训心得如何写四**

一、实践要求：

工作中，学生在实践活动中具有学生和单位工作人员的双重角色。日常工作中一方面要以单位工作人员的身份参与社会工作。态度端正、积极肯干，以单位正式员工的规范来要求自己;另一方面，以学生的身份在实践活动中进行学习，单位指导老师的指导下，虚心求教、刻苦钻研，理论联系实践。

二、实践内容:

初步接触会计工作和工商注册工作。熟悉会计工作作流程。

设有一个财务部长，机械厂的会计部并没有太多人。一个出纳，两个会计员，而教导我老会计雪明姐。刚到会计部雪明姐就叫我先看她以往所制的会计凭证。由于以前的暑假有过类似的社会实践经验，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石—会计分录，以至于后来雪明姐让我尝试制单的良苦用心。于是只能晚上回家补课了把公司日常较多使用的会计业务认真读透。终究会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才干真正接触，从而有了更深刻的印象。别以为光是认识就行了还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才干为记帐做好准备。制好凭证就进入记帐程序了

可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的因为一出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮檫涂了就算了每一个方法会计制度都是有严格的要求的例如写错数字就要用红笔划横线，虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事。再盖上责任人的章，才干作废。而写错摘要栏，则可以用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了

这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，如此繁琐的顺序让我不敢有丁点马虎。这是关乎一个企业的帐务，一个企业以后制定发展计划的依据。所有的帐记好了接下来就结帐，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思，结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在雪明姐教我先用铅笔写数据，否则真不知道要把帐本涂改成什么样子。

就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎么一回事。雪明姐很要耐心的跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后。有了个基本认识以后学习起来就会更得心应手了 其余时间有空的话我也会和出纳学学知识。他人一提起出纳就想到跑银行的其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了做好会计的本职工作。除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。想想寒冷的冬天或者是酷暑，谁不想呆在办公室舒舒服服的可出纳就要每隔一两天就往银行跑，那就不是件容易的事了除了跑银行出纳还负责日常的现金库，日常现金的保管与开支，以及开支票和操作税控机。说起税控机还是近几年推广会计电算化的效果，什么都要电脑化了税控机就是打印动身票联，金额和税额分开两栏，要一起整理在原始凭证里的其实它操作也并不难，只要稍微懂office办公软件的操作就很容易掌握它可是其中的原理要完全掌握就不是那么简单了于是便在闲余时间与出纳聊聊税控机的使用，学会了基本的操作，以后走上工作岗位也不会无所适从，因为在学校学的课本上根本就没提过这种新的机器。

不管现实情况怎样变化，课本上学的知识都是最基本的知识。抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢?

三、实践总结：

工作中一定要就具有良好的专业素质，1作为一个会计人员。职业操守以及敬业态度。会计部门作为现代企业管理的核心机构，对其从业人员，一定要有很高的素质要求。

会计工作是一门专业性很强的工作，从知识上讲。从业人员只有不时地学习才干跟上企业发展的步伐，要不断地充实自己，掌握最新的会计准则，税法细则，法律知识及攻关经济动态。

**精选大学生第一天军训心得如何写五**

经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

这短暂而又充实的实习，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。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持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。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓\"三人行，必有我师\"，我们可以向他们学习很多知识、道理。

实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础!

通过这次的`的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了\"从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式;我们要抓住培养锻炼才干的好机会;提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量!

**精选大学生第一天军训心得如何写六**

1、实习目的

企业的认知实习是通过到企业参观学习、听取企业的相关介绍，开拓视野，使我们对电子商务的基本概念有了初步的认识，为专业课学习打下基础。也进一步加强我们的实践能力，了解企业的运作，从中知道现今企业急需的人才及对电子商务的同学的基本要求。可以使我们及时调整自己的目标，有一个准确的定位，有努力的方向，并为着自己的目标而奋斗。把企业的经营跟我们电子商务联系起来，做到理论联系实际。

2、实习意义

认知实习也是我们接触社会、了解电子商务的专业状况、了解电子商务在国内外的形势的一个重要途径，逐步实现由学生到社会的转变，培养我们初步了解企业的能力、初步了解电子商务在企业中的基本应用，体验企业工作的内容和方法。这些实际知识，对我们学习后面的课程及分专业乃至以后的工作，都是十分必要的一种认识。

通过实习，使我对企业生产工作有了深层次的认识，加强了我们对基本技能，基本素质和基本的实践能力的掌握，使我对以后的学习增加了信心，也可以在以后的学习中有重点的有目标的学习。

实习地点：xxx

xxx重工有限公司

（一）公司基本情况：

xxx重工有限公司，是一家以生产大、中型系列破碎机，制砂机，磨粉机为主，集研发、生产、销售为一体的股份制企业。公司总部位于郑州国家高新技术产业开发区，占地约三万平方米，下辖多个全资子公司，其中08年国内销售额突破2.3亿元，出口创汇达3.7亿。自1987年成立以来，公司秉承现代企业的科学管理方法，精工制造，不断创新，迅速发展壮大成为我国机械制造行业的一颗璀璨明珠。

xx重工xx市上街机械装备工业园是xxx重工有限公司投资兴建的大型机械装备生产基地，总建筑面积70000余平方米，计划投资2.1亿元，一期工程将于20xx年底建成并投产，整体工程也将在一年内完成建设。

公司汇集了一大批锐意进取并代表着行业领先水平的管理、科研精英。总工程师曾领导设计开发了数代国内领先的磨破制粉设备。公司非常重视国际技术交流与合作，先后引进了美国、德国、澳大利亚等国家的先进技术和工艺，拥有生产设备百余台套，建立了国际先进的生产线和一流的现代化检测基地。公司非常注重新产品、新技术的开发，先后荣获6项国家专利，在国内外刊物上发表30余篇专业论文。公司积极吸收国内外先进的管理思想，切实打造一流的员工团队。

（二）实习的具体内容：下午我们驱车来到xx重工，车程很短我们很快就到了目的地，xx重工给我的第一印象并不是特别深刻，大概过了有十几分钟我们都聚集在会议室。我们首先看了关于xx重工的vcr让我们对黎明重工有了一个大概的全面的了解。紧接着电子商务部x经理首先向广大师生介绍了xx重工科技近年来的发展和未来的总体规划，接着分别由电子商务部国内市场组、国际市场组和技术组的主管做了详细的工作介绍，指出目前大学生刚到公司工作时存在的问题，并鼓励大家多学习搜索引擎、网站开发语言等专业知识，使理论和实践相结合。

接下来的交流环节中，x经理和各主管就同学们提出的问题做了详细解答，随后，两位在公司实习的xx工业大学毕业生，就自己的工作体验发表了感想，与同学们进行了交流，随行的老师也发表了自己的建议和期望，鼓励同学们要更加努力学习和工作。在做了相关的了解后我们参观了xx重工，这次参观真的是我们受益良多。

（三）实习中资料的收集与总结

1、重工与电子商务

xx重工毫无疑问可以说是电子商务发展的一个成功的案例，在电子商务部国内部市场组的主管刘芳芳首先向我们介绍了现在广告宣传的方式主要包括：行业网站，阿里巴巴，搜索引擎，户外广告，墙体广告，路牌广告等，而对于xx重工来说搜索引擎广告占所有广告形势效果的比重是最大的，而因电子商务给xx重工带来的效益占其销售额的60%在一定程度上也可以说是正是因为电子商务才成就了今天的xx重工。

2、企业对电子商务专业同学的要求

①现今的网络宣传中要求电子商务同学有很好的搜索技巧，线上线下的信息采集能力，资源整合信息分析能力。

②在工作过程中也要求有很好的洞察力（悟性），文字编辑能力，创新的意识以及不断学习的能力。

③网站制作技能及优化技能，同时做网站推广也要求有一定的外语能力，同时要求有一定的网站制作及seo推广能力。

3、从与xx重工的交流中所得的总结

在做过交流后才知道自己的不足，其实不能说是不足，因为自己完全不知道就如一张白纸，所幸这没发生在我毕业时，在交流中初步了解到电子商务的巨大市场及美好的前景，让我对电子商务的发展更加充满信心，同时也了解到自己应该从那方面努力，学习哪方面的知识，有了目标方向接下来就是自己的努力，可以说xx重工的成绩在国内外都是令人关注的，而它也以飞快的速度发展着的。xx团队也有着一股很强的凝聚力，xx重工很期待你接下来的脚步。

**精选大学生第一天军训心得如何写七**

认识实习是我们专业教学计划中重要的教学环节，是我们在学习期间理论联系实际、增长实践知识的重要手段和方法之一。认识实习主要对工地进行参观，了解工程施工的主要流程。为了让我们对这门自己即将从事的专业获得一个感性的认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础，我们老师带领我们进行了为期两天的认识实习。在实习过程中，我们以老师和老师帮我们找的建筑工地及施工人员讲解为主，我们对工地进行了参观，了解了工程施工的主要流程，认识建筑材料，了解施工技术，为将来从事工程施工和材料检测打下实践基础。通过这次认识实习让我了解了施工现场并且进一步知道理论与实际的差别。虽然接触的专业知识不多，但是通过这次实习我觉得自己还是有许多收获的。

1.了解建筑构造、结构体系及特点，增强对建筑材料、结构构件、成品、半成品等的认识。

2.了解建筑产品的生产特点，对工程项目的建设全过程有一概略的认识，熟悉建筑施工的条件、依据、程序以及施工作业管理的主要内容。

3.增强学生对本专业课程的感性认识，加深对已学专业基础课的理解，巩固课堂所学内容，为进一步学习专业课打下基础。初步锻炼和培养学生的社会工作能力和专业技术能力。

4.培养学生观察、思考问题的能力，树立正确的劳动观念，学习企业工人的优秀品质，提高学生的管理意识和管理能力，为日后走上工作岗位打下基础。

认识实习，由冯老师带队去工地。

6月8日（校区附近教职工住宅楼、学生宿舍楼、学校体育馆、综合教学楼等）

6月9日（石河子市、石河子大学、军垦博物馆等）

冯勇、郑文英、刘健、罗立权

实习一开始冯勇老师为我们作了实习动员报告，强调了实习纪律。主要为同学们讲解了安全施工的重要性，并要求同学们在进入施工现场后要有较强的自我保护意识，必须佩戴安全帽等。并对实习时间和实习地点作了说明。

接下来就是紧张的两天的实习生活。实习的第一天我们去的是位于学校门口的教职工小高层住宅小区。该在建住宅是18层，施工场地工人在进行紧张有序的施工，我们受到负责人的热情接待。在相关负责人的带领下，我们参观了具有地下停车库功能的基坑，通过问答讲解的形式负责人为我们解答疑问。实习的当天上午我们参观了教职工在建住宅的两个比较复杂的基坑。

在基坑中已经有成型的塔吊及塔吊基础，由于是高层建筑，材料的运输不是很方便，所以，塔吊的出现便能很好地解决这一问题。塔吊，又名塔式起重机，用来吊公用的钢筋，木，脚手架等施工原材料。并且塔吊原则上是不得吊人的，只能吊材料。但现实生活中，许多工地都没能遵守这一原则，导致经常出现由于荷载过大发生的施工人员安全事故，造成了极大的损失。

基坑开挖

（1）分类：浅基础的开挖、深基础的开挖。其中，浅基础施工包括：砌石基础施工、砖基础施工混凝土及毛石混凝土施工和钢筋混凝土基础施工。由于该施工地前期工程基础在开挖中地基土质比较复杂，所以我们参观的地基开挖前采用的是分层分段的施工方法，以确保基坑的整体稳定性。

（2）基坑开挖时应采取的支护的情况：a、深度较大不具备自然放坡条件；b、地基土质松软，并有地下水或丰盛上层滞水；c、基坑开挖危及邻近建筑、构筑物、道路及地下管线的安全与使用。

（3）为了防止塌方，保证施工安全，当挖方深度（或填方高度）超过一定限度时，则其边沿应放坡。或者设置临时支撑以保证土壁的稳定。常见的基坑支护型式有：排桩支护，桩撑、桩锚、排桩悬臂；地下连续墙支护，地连墙+支撑;水泥土挡墙；型钢桩横挡板支护，钢板桩支护；喷锚支护；逆作拱墙；原状土放坡；基坑内支撑；桩、墙加支撑系统；简单水平支撑；钢筋混凝土排桩。

（4）基坑开挖过程采用的排水方法：明排水法和井点降水法，

该工程主要采用的是井点降水法。

（5）基坑开挖应遵循的原则：在无内支撑的基坑中，土方开挖中应遵循“土方分层开挖、垫层随挖随浇”的原则；在有支撑的基坑中，应遵循“开槽支撑、先撑后挖、分层开挖、严禁超挖”的原则，垫层也应随挖随浇。此外，土方开挖的顺序、方法必须与设计工况相一致。基坑 土方开挖时应对支护结构、周围环境进行观察和监测，如出现异常情况应及时处理，待恢复正常后方可继续施工。

该实习工地采用的是喷锚支护，他是利用机械将钢管打入土壤中，再强行注浆，最后在基坑周围进行喷浆，以此来硬化固化周围土层。

实习当天下午，我们还参观了两个建筑都采用的是高强混凝土框架结构的建筑物。对不同的结构我们要了解的知识不同，学到的东西自然不一样，如高强预应力钢筋混凝土的浇筑和后张法的工艺流程等，这些书本上的知识如果不经过现场验证只能是脑子里的想象。主要看的是学校宿舍和体育馆的建筑构造形式，按老师要求，我们在学校附近自己观察装饰材料在工程上的应用情况，还可以查阅相关资料加深对建筑装饰材料的了解。出外实习结束后，同学们认真撰写实习报告，对实习作详细总结。

在这两天里我还是有不少的收获。实习结束后好好总结一下。在实习过程中我们共进行了四项工地参观，包括教职工集资房建设项目，新疆农业大学学生19、20号宿舍楼，新疆农业大学体育馆、附属中学综合教学楼。在每次参观结束后我们都做了很认真的总结，把

自己在参观时学到的，了解到的知识进行梳理，以实习日记的形式进行记录，也同时为今后的学习打好基础，虽然我们不能完全明白负责人们讲解的所有知识，但终归是学习的过程，不同程度上都会有收获。通过实习，通过实践，使我学到了很多实践知识。通过参观，使我近距离的观察了整个房屋的建造过程，实验室的结构，学到了很多很适用的具体的施工知识，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、十分基础的知识。比如在基坑中通过老师的介绍得知，钢筋的绑扎，底层基础钢筋的绑扎首先要放样，每一跨度里钢筋的接头数只有25%，即4根钢筋里只有一个接头，另外，接头要尽量放在受压区内。在砌墙的过程中，如遇到墙要转角或相交的时候，两墙要一起砌起来，在留槎的过程中，可以留斜槎，如果要留直槎，则必须留阳槎，且要有拉结筋，不能留阴槎。在砌块和混凝土接缝处要铺设钢丝网以防粉刷时出现裂缝。在进行混凝土施工的过程中，要特别注意混凝土的配合比，在天热的时候要注意养护。其次，我们还对一些细部的作法有所认识，了解了设计与施工间是有距离的，要靠施工工程师在技术上给予合理设计才能保证施工的顺利和高质量。对具体的认识我将从以下几方面作简单介绍。

在施工工艺方面，脚手架，模板，包括新材料的使用都更加直观的展示在我们面前。我们见到了不同与普通形式的脚手架，我们还了解到施工时,不同结构部位的拆模时间是不一样的。像我们材料专业的学生更专注的是新材料在工程上的使用情况，轻质材料是未来的主导材料，由于轻质材料总量比原有混凝土结构可减少20%，可大大减

轻建筑的自重，节约资源。建筑防水也越来越被重视，防水工程细节部位的施工工艺及质量对整个防水工程质量影响较大，细节部位引起渗漏占防水渗漏问题的比例较大。关于防水工程易产生渗漏的细节部位在建筑工程中比较多，比如说屋面雨落管管口处、安装在屋面的太阳能热水器的脚部、外窗四周缝隙、设备基础等部位，对于这些部位的质量控制，在实习中看到都引起了工程管理人员足够的重视。重视这些细节部位的施工质量控制，严格落实各项防水施工质量的控制措施，使建筑防水工程四漏问题得到很好的解决。建筑地面施工也同样引起人们的注意，绝大部分工程的基层和垫层在土建工程中完成，在装饰工程中仅进行面层的施工。在实际工程中应用水泥砂浆地面和现浇水磨石地面较多。水泥砂浆地面的优点是造价较低、施工简便、使用耐久，但容易出现起灰、起砂、裂缝、空鼓等质量问题。而最让人大开眼界的预制构件着实让人惊叹不已。为加快施工，缩短施工周期使用预制混凝土构件是首选。

在结构构造方面，常见的房屋结构有砖混结构、钢筋混凝土结构、钢结构等，各种结构有其自身的特点。从学校结构实验室和体育馆我们看到了框架结构和框剪结构在大型建筑物上的应用。对此我查阅相关资料对此进行了了解。框架结构就是由梁柱体系承载荷载的结构。作用在楼板上的里传递给梁，在由梁传到柱上，再传到基础上。有别于剪力墙结构，剪力墙结构式由剪力墙承重的结构，没有柱和梁。现在又框架-剪力墙结构的体系，是综合了两种结构的优点。框架结构受力明确简单，用在大型公建里比较合适，对于住宅的话由于柱子的尺寸往往相对于墙大很多，造成在户内有局部突出，从而给布局带来局限。砖混结构顾名思意，就是以砖和钢筋混凝土混合结构。由于砖的生产能够就地取材，因而房屋的造价相对较低。但砖的力学性能较差，承载力小，房屋的抗震性能不好。设计中通过圈梁、构造柱等措施可以是房屋的抗震性能提高，但一般只能建造7层以下的房屋。我校宿舍楼就是采用框剪结构。

在参观附属中学综合教学楼，当我们进入楼内，发现整层楼的所有结构力学上用来正在整栋楼框架的墙 柱都已浇筑完成，但很明显，外部的装饰墙，门框结构还并未浇筑，所以外部都用脚手架给围住了，以防发生安全事故。所以我知道了，一栋楼房的建设光是混凝土的浇筑都是要分很多步骤的，先是承重墙墙，再是装饰用墙。而外部分装饰用墙，是最后通过空心砖来砌上去的，在这层楼中间部分发现了一个比较奇怪的结构，它外部由脚手架封住，向内看去，是直接通向一楼的。这应该就是安装电梯用的井道也就是电梯井。电梯井在建筑上的构造是由井道 机房 地坑 门洞 机房孔洞 外乎孔洞等构成的。国家要求，凡是普通住宅建筑高于6层的，必须安装电梯。楼顶由许许多多的梁构成的。有主梁和次梁，还有次梁就是搁置在主梁上的。由于主梁是主要的受力构件，所以自重之类的数据都必要经过严格的计算才能得出的。并且主梁除承受自重外，主要承受由次梁传来的集中荷载。为简化计算，主梁自重可折算成集中荷载计算。主梁是重要构件，通常按弹性理论计算，不考虑塑性内力重分布。而次梁主要起传递荷载的作用。次梁的钢筋伸入主梁的长度只要满足锚固长度的要求

第二天我们在老师的带领下去了石河子市，参观了石河子大学、石河子军垦博物馆、周总理纪念碑等，其中军垦博物馆给我的印象最深刻，进入第一展厅，首先映入眼帘的就是一幅巨大的图画，上面是各级领导人来新疆视察的图片。大厅一侧的墙壁上悬挂着新疆生产建设兵团14个师的简介，另一侧是占了一面墙的巨型浮雕，是军委屯垦戍边的命令。

再上二楼参观就会看见那生产用的工具、那房子、那拖拉机、那树，那上课的场面、那马灯，它们象被历史尘封的画卷依次摊摆在我们面前，诉说着兵团儿女不朽的传说。辛勤劳作、艰苦创业的军垦儿女用自己年轻的身躯铺就了兵团辉煌的业绩，伟大的生产建设兵团是历史留给我们的结晶，尤其那幅雕刻 “军垦第一犁”已成为兵团精神、军垦精神的象征??不由得，我的心又凉了起来，又想起了高中时参观农一师阿拉尔市的359旅军垦博物馆，她并不如石河子军垦博物馆悠久，但其中同样记载着老辈军垦们的生活事迹以及用过的生活用品，她们所盛放着的都是老辈军垦们辛劳的见证，曾今他们用这简陋而笨拙的工具开拓了着我们的园地，如今我们安然的生活在了这片土地上，我们该有所思，我们该有所悟，再艰辛的环境也无法挡住我们兵团人的激情。

再往后就越来越接近现今的社会了，我们仿佛跟着老军垦一同穿越了历史，看到越来越繁荣的今天，相信老军垦们一定在笑。

整个馆内给我印象最深的莫过于那打满补丁的军棉大衣，望着那些被缝补的痕迹，心里不禁惊叹当年军垦战士吃苦戍边的精神，师哥说那件棉衣上打了100多块补丁。棉衣虽物小，精神永不消，他们的艰苦创业的精神必将感到这一代又一代边疆人的热情。我们要感激老军垦，是他们依靠自己的双手创造着生活的奇迹，改写着人类的历史，在万分艰苦的环境下，默默无闻地奉献??

通过这次一天认真的实习参观，使得我对于在课堂上学习到的知识加深了印象。所谓实践是检验真理的唯一，通过实地探访，让我了解到了许多真正的建筑结构。而这样的实习对于我们这样的学生来说是十分有必要的，我们要通过不断的接触中才能更好地提供自己的专业知识。这样我们才能更好地在社会上找到属于自己的一方之地 ，实践是大学生活的第二课堂。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用,才能得到丰富、完善和发展。大学生成长,就要勤于实践,将所学的理论知识与实践相结合一起,在实践中继续学习,不断总结,逐步完善,有所创新,并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力,为自己事业的成功打下良好的基础。总之短短的实习，让我大开眼界，也学会了不少东西，也让我对自己今后要从事的行业有所思考。也同时体会到工人们的不易，为我提供了努力学习的动力。我们的实习虽然结束了，但是，我们的学习仍在继续！

最后，我们应该向无数为了城市建设而奉献的民工们说声感谢，没有他们的辛勤汗水，也就没有城市的快速发展。

**精选大学生第一天军训心得如何写八**

很多大学生实践都是到农村中或是去公司、进单位，很少有直接下工厂的，这是因为工厂一般都很嘈杂，而且还是比较脏乱，所以都不愿意去。其实我觉的要是去工厂实践，能更好的接触到产品是如何生产出来的，还有对实践生是很有挑战性的，如果做的好将很有成就感。

我就是在这样的想法下决定走进工厂实践的，不为别的，就为走进工厂能够更近的接触到生产第一线，看到工人们在那里忙碌，我也会替他们感到忙碌的。就这样我走进了工厂。

为期两周的金工实践结束了，可那轰隆的机床声、炽热铁块在水中冷却时的汩汩声、锻造时的撞击声，以及师傅们爽朗的笑声，依旧萦绕于耳边;闪亮的火花、刺眼的弧光、金属的光泽，还有师傅们的笑脸，仍不时浮现于眼前。要问此刻是什么感觉，我只能回答:蓝领的感觉!

实践开始前上了半天的理论和安全教育课，这多少让我开始有些紧张。说实话关于车床的知识，我并没有掌握多少，大屏幕上机器复杂的影子也让我头晕转向，颇有望而生畏之感。更可怕的是，安全教育的片子里不断播放意外事件的实例，让我倍感担心，似乎来这里实践生命必将悬于一线。实践到底是个什么样子呢?不过多难，我想我也会和别人一样挺过去的。

实践的第一个工种是铸造，也是留给我最深刻印象的。说白了，那天的实践任务就是“玩泥沙”;但这可是专业地“玩”。以前总纳闷那些一模一样的东西是怎么弄出来的，觉得很玄乎;现在知道它们很多是可以通过铸造来生产的。在师傅的指导下，我花了九牛二虎之力终于把模具弄出来。看着自己的作品，心中油然升起成就感，以至最后要拆毁时几次下不了手。

第二天的工种是电火花加工，它是在加工过程中通过工具电极和工件电极脉冲放电间的电腐蚀作用进行加工的一种工艺方法。我们要做的工作就是设计工件，并把工件放置好，对好刀，其他事情就交给电脑完成了。电火花加工使我第一次亲眼见识并运用现代化先进工业设备的，原来“科学是第一生产力”并非空话!

接下来是热处理实践，它是指金属材料在固态下通过加热保温各不同方式的冷却，改变内部组织，获得所需性能的工艺方法，包括退火、正火、淬火、回火和表面热处理等。鉴定金属的属性，尤其是含碳量，可观察火花的特性而得。把一金属块放到飞速转动的砂轮机上打火花，从节花、颜色、线型等可把金属大致归类。原本觉得普通得不能再普通的火花居然匿藏着这些玄机，真让我大开眼界。

锻造实践的那一天，是我最累的一天。一天的努力，把一段铁圆柱锻造成一块六角形的零件，看似简单，当中的付出只有我们这些“业余工人”才能体会得到。空气锤固然神奇，一下子就把铁柱锤扁了;但精细的加工，如把铁块打成六角形，还是得用传统的人工打铁。在一锤一锤的铿锵之中，我平生第一次感受到“锻炼”的最原始含义。只有经历重击，忍受苦楚，棱角才会显现，光辉才会耀眼。

离开工厂，心中总有一句言简义深的话:纸上得来终觉浅，投身实践揽真知。

现在回来写我的实践报告，感觉自己仍然置身与工厂之中，在师傅的帮助下努力的做着东西，那电扇火光的感觉真的是很刺激，我临走时都不舍的走了，就是想多学点东西。其实我所学的专业和进工厂几乎不搭边，可是我学的就是那种感觉和那种事必躬亲的样子，看到自己作出来的东西，怎么都觉得很顺眼。

在这期间使我养成了不管遇到什么困难都不能被它吓倒，从不轻言放弃的品格。人要想实现自身的价值一定要顽强坚持的性格，勤奋努力的生活作风，而且还需要随时都有一个积极向上的心态。这样你就可以做到不管遇到什么挫折，什么困难，你都可以克服，即使遇到失败那也是短暂的，你完全可以吸收经验教训，再次站起来。

我坚持认为大学生就应该在假期的时候应该出来实践一下，这样对我们以后在社会上成长有很大的好处，在社会上很好的生活也是一门学问，学不好的话就会在社会上混不好，穷困潦倒一生。每个人都不会看到自己将来是这个样子，所以你就必须得走出去，看未来，学习更多的知识和学问。我相信每个人都不会混的差的。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！