# 专业认知的心得体会(实用8篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-12-06

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。专业认知...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**专业认知的心得体会篇一**

xx年7月3日，即将步入大二的我们开始了为期一周的`专业实践。这是有史以来第一次实践，怀着忐忑和好奇的心情，我们跟随着陈毅老师来到了太阳人公司。

商英专业共有170人，而我们班有43人，老师让我们自己分好了组，30人做入户调查，六人一组。13个被单出来的人也就分配了别的任务。我被分配做了汽车调研，3号下午跟着陈毅老师去了公司做培训。培训很快就结束了，公司的负责人让我们拿了调查表我们就回到了学校。第二天，我们小组就开始了我们的工作，由于我们组做的是汽车调研，所以我们必须在户外拦截别人的面包车，虽然天气炎热，但我们还是为了这次的调研努力着。

七月份的长沙确实很热，但我们必须在户外做市场调研。天气就成了第一个需要克服

困难。我们小组一致决定就在学校周围的一些停车场或有面包车的地方蹲点，7月4号我们就开始了第一天的蹲点生活。从上午开始我们就守在一些面包车周围，烈日让我不止一次得想放弃，但我们小组的其他成员说这就是对自己的锻炼，我们不跟别人比，但也不能被自己打败。听了他们的话，我终于又重新振作起来，专心的留意着停车场周围的车子。

在我们站着的期间有很多车子来来往往，但由于我们都是第一次出来做市场调研，所以都不敢上前询问，一直在外面徘徊。这是我们遇到的第二个困难，我们四个人都不愿意第一个上前询问，一直僵着不动，导致我们浪费了很多时间。

在我们站了很久之后，终于迈出了我们的第一步。我们看见一辆车缓缓驶入停车场心情都激动不已，我大着胆子上前询问，但很快就被人以没时间给拒绝了。这也就是我们碰到的第二个困难，很多人都不愿意配合，这让我们的调查陷入了困境。连续好几辆车都以各种或委婉或直接的理由拒绝了我们。到这时我才发现做市场调研不是一件轻松的事情，仅仅是自己有一腔热血根本不够，我们必须想尽各种办法说服别人配合我们。然而调查问卷需要的时间又比较多，很多人在做了一半的时候就不耐烦的走了，导致我们无法继续。

实践的第一天虽然我们什么也没做成，但我们在经过了那么次的碰壁之后也渐渐学会了怎么与人沟通，如何说服别人配合自己。我觉得这次的专业认知实践给我的最大的体会就是能很好的锻炼自己，能够磨掉当代大学生的娇气，让我们知道工作的辛苦，也让我们能够多站在别人的角度考虑问题。

**专业认知的心得体会篇二**

护理专业作为医药卫生领域中不可或缺的学科之一，其专业性、技术性和人文关怀性集于一身，为病人的健康生活提供着不可替代的支持。在护理专业的学习过程中，展开一场探索人性美的旅程，不仅是一种职业技能的提升，也是对自身人格的修炼和整合。下面，我将分享自己在护理专业学习中的认知心得体会。

在护理专业中，技术性与专业性是最为显著的特点。需要学生通过系统的学习和模拟训练，掌握生命体征监测、基本护理操作、药品管理、感染预防与控制、康复护理和疑难病情处理等方面的理论和实际操作能力。同时，护理专业的学生还需要学习医学知识，尤其是疾病的病因、病机、诊断、治疗及预防等方面的知识，以更好地理解和处理患者的病情。掌握一定的医学知识和熟练的技巧才能让护理人员更好的服务病患，为病患提供专业化的护理服务。

在护理专业的学习中，不仅有专业性和技术性成分，也有人文关怀的内涵。护理不仅局限于技术性的操作，更多的是病人的情感体验和关心。护士不仅要熟练掌握护理技能，还要具有良好的沟通能力和同理心，关注患者的身心健康以及家庭和社会生活的问题，积极帮助患者缓解痛苦和忧虑，减轻治疗过程中的不适感，同时也要为患者的社交活动提供支持和帮助，使患者得到更全面的关注和照顾。

在学习护理专业过程中，除了丰富的护理技能和医学知识培训外，还安排了丰富的实践训练。在实践过程中，我们结合临床实际情况，不断提升自己的技能水平，同时探索出一条融媒体技术和人性关怀于一体的实践路径，提高了实战能力和操作水平。同时，我们还结合自己的实践经验和感受，反思自己的专业素养和职业道德，发掘自身的优势和不足，在护理专业的学习中不断提高个人的专业素质。

第五段：结论。

总而言之，护理专业作为医学卫生领域中的重要学科，其专业性、技术性和人文关怀性集于一身，是一个需要不断更新知识和提高素养的专业。作为护士，需要不断提高自己的专业水平和人文素质，积极参与医患沟通和社会活动，为患者的健康生活提供更专业、更全面的护理服务，为“健康中国”贡献力量。

**专业认知的心得体会篇三**

第一段：介绍CBT专业的背景和重要性（200字）。

认知行为疗法（CBT）是一种广泛运用的心理疗法，旨在帮助人们改变负面的思维模式和行为习惯，从而改善他们的心理健康状况。CBT以其实证有效的基础和专业认知技术的应用而闻名，已经成为世界各地心理学家和心理治疗师的首选。在我的CBT专业学习过程中，我深深体会到了CBT的重要性和价值，并积累了一些宝贵的经验和心得体会。

第二段：CBT的理论基础和技术（200字）。

CBT的核心理论基础是认为人的情绪和行为主要受到其思维方式的影响。通过分析和调整负面的认知扭曲，人们可以改变他们的情绪和行为反应。在CBT的实践中，包括一些常用的技术和工具，如认知重塑、暴露治疗和行为实验等。这些技术的应用需要具备丰富的专业知识和技巧，以便能够为患者提供最有效的帮助。

第三段：实践中的挑战和技巧（300字）。

在我的CBT实践中，我遇到了一些挑战。首先，有些患者可能在初始阶段对CBT抱有怀疑态度，他们可能担心这种治疗方法无法真正解决他们的问题。为了克服这个问题，我学会了耐心地解释CBT的有效性和前提，并与患者建立互信关系。其次，有些患者可能会在治疗过程中遇到思维障碍，难以意识到和改变负面的自动思维。在这种情况下，我使用了一些技巧，如提问、引导和记录，帮助他们更好地觉察和分析他们的思维过程。最后，应对患者情绪的波动也是一个挑战。在CBT实践中，我学会了倾听和表达共情，以及运用情绪调节技巧，以帮助患者更好地处理他们的情绪反应。

第四段：CBT的效果和价值（200字）。

尽管CBT在实践中存在一定的困难，但我也亲眼目睹了它的效果和价值。通过CBT，我见证了很多患者在改变他们的思维方式和行为习惯后，获得了明显的心理健康提升。他们的焦虑、抑郁和其他精神问题得到了很大的缓解，他们获得了更积极的生活态度和更健康的行为选择。CBT的效果不仅体现在患者的个人生活中，也对他们的人际关系和工作生活产生了积极的影响。这进一步证实了CBT的价值和它在心理健康治疗中的重要性。

第五段：CBT带给我的成长和展望（300字）。

在学习和实践CBT的过程中，我不仅积累了宝贵的专业知识和经验，也收获了自我成长和发展。通过与患者的交流和治疗过程的反思，我更深入地了解了人类思维和行为的复杂性。我也学会了更有效地与他人沟通和协作，以及如何面对挑战和压力。我对CBT的认识和技能已经成为我未来职业发展中的重要优势，我期待能够在心理健康领域为更多的人提供帮助和支持。

总结（100字）。

通过学习和实践CBT专业，我亲身体会到了CBT的重要性和其对心理健康的积极影响。挑战和困难是无可避免的，但我也看到了CBT的效果和价值。这个过程带给了我巨大的成长和发展，使我更好地理解和应对人类情感和行为的复杂性。我期待将我的CBT知识和技能应用于未来的职业生涯，为更多的人带来积极的心理健康变化。

**专业认知的心得体会篇四**

一：实习目的：

为了以后能更好的适应工作和学习，学校组织到xxxx物流配送中心与xx防爆电机厂进行为期5天的实习。主要是熟悉物流的作业流程，掌握物流的工作流程，以便对我国的物流业能有更深的了解。

二：实习要求：

了解物流特点，物流工作流程，工作设备，并针对这些实践依靠自己所学的理论提出自己的观点和看法。

三：实习单位简介：

xxxx物流公司是一家综合服务型物流企业，主营国内公路零担运输和空运代理服务，公司秉承承载信任、助力成功的服务理念，以每年超过60%的增长速度在中国物流行业迅速崛起，并获得全国先进物流企业等荣誉称号。一直以来，广源物流视客户为一起成长的亲密伙伴。在广源眼中，客户所托付予自己的，不单只是一件货物，更是一份沉甸甸的信任。既然承接了客户交付的信任，就一定要把这份信任安全送达收货人手中，帮助客户获得生意的成功。

xx防爆电机有限公司制造厂，成立于1984年，现有员工500人，技术人员100人。是一个有着二十年研制、生产各种防爆电机的企业。是中国化工装备总公司、中国石化总公司的定点生产厂家。

公司始终坚持发展为源、全面领先、追求双赢，安全环保的经营理念。xx防爆电机有限公司技术力量雄厚，各类专业加工设备齐全，工艺先进，具有完备的试验手段和质量保证体系。多项产品获国家、部、省的段秀产品奖和专利项目。是国内生产防爆电机产品品种最多，规格最多的集科研、生产、安装于一体的专业公司。

四：实习感想：

在广源物流公司的实习过程中，我了解到随着世界经济一体化步伐的加快，国际经济贸易发展日益活跃，我国的物流行业得到迅速发展，虽然这次实习时间很短，却给我上了人生历程中不可或缺的一课。对于物流，我只是知道它是集：运输、储存、搬运、包装、流通加工、配送、信息处理等基本功能实施的有机结合。但没有想到它的实际操作却没有这么的简单。通过十一点作为国人的物流人士有着切肤的体会。

货物运转速度慢，货差货损率高难以避免，高层货架利用率严天的简单了解，使我对于物流配送有了更加深刻的认识。中国的物流业虽然没有国外发达，但这并代表中国物流业的落后，一些原则性[譬如中国劳动力廉价的国情]严重的制约了中国物流业信息技术化的发展速度。野蛮的装卸态度更是制约中国物流业发展的瓶颈之一。这次实习让我从实践中了解到了物流，使实践与理论更好的结合。在这里我深刻的领悟到了一个观点：推动你的事业，不要让你的事业来推动你。

而在xx防爆电机厂的参观实习中，使我能有机会接触到专业中的那些只闻其声，未见其人的大型设备，能了解到理论与实际操作的不同，了解到了目前工业水平的现状，收获颇多，感触也颇多。

一直以来，书本上的知识总是以一副高姿态凌驾于实际之上，课堂与实践脱节，而我也一直渴望能有这样的机会，能亲身到现场，去了解工人师傅是如何操作机械的。真正到了现场，才发现很多书本上的道理到了实际中我们并不一定能做出来，有工艺的原因，也有材料的原因，而与此相反的，很多理论不可行的东西，却能在师傅手中，凭借丰厚的经验和娴熟的技巧给予以实现，不得不让人叹服。

五：实习结论及建议：

1、进货堆放货物时不能只顾着一时的方便，应该考虑到出货时的方便，不能耽误客户的时间，因此要按照标准把货物堆起，手机版堆放要整齐合理，以免倒塌。

2、要严格按照仓储管理的要求，对于过期的货物要及时与厂家联系，并得到应允后及时销毁，不要堆积在仓库中，浪费仓库容积，更不要和正常的商品同放一起，带给人一种杂乱无章的感觉，应该另外准备一间仓库，使那些一时无法销毁的商品有地方储存。

3、目前物流中心正面临许多问题，批次越来越多而批量却越来越小，造成物流管理上的一个难点，产前物流，企业内部物流，销售物流，在供应链的管理上如何把握住这三块之间的关系，国内的物流利润太低，仅占5%，如何把利润搞上去，面临一系列的难题，物流中心还得多借鉴国外的物流策略，提高自己企业的效益。

4、仓库高层货架的利用率过低，有的不到三分之一；野蛮装卸导致货损、货差率过高。

建议：

加强各部门之间沟通和联系力度，合理分配各部门之间的物流作业，有效利用物流配送中心的作业区域，利用空间、设备、人员和能源，最大限度地减少物料搬运，简化作业流程，缩短生产周期，力求投资最低。为职工提供方便、舒适、安全和卫生的工作环境。

六：实习总结：

通过这次实习，我学会了许多书本上学不到的知识，能够把书本上的理论运用到实际上，实践是检验真理的唯一方法，只有到实际中去，才能真正认识理论其中的意义。非常感谢海星物流配送中心能给我这个难得的机会，让我收益匪浅。也非常感谢学校给了我这个机会，为我的工作积累了经验，奠定了基础。

**专业认知的心得体会篇五**

认知时间是指个体通过学习和思考来获取和理解知识的过程。对于一个专业人士来说，正确地掌握专业认知时间是非常重要的。经过一段时间的实践和思考，我深有体会地认识到，在专业领域里，对于认知时间的正确利用和管理至关重要。

首先，专业认知时间的有效利用是高效工作的基础。一个专业人士所面临的信息海量，随时都在不断更新，这就要求我们能够迅速捕捉到关键信息，并进行有效整理和加工。只有在正确的认知时间内，我们才能更快地掌握新知识，更准确地理解和应用专业知识。而对于认知时间的管理，主要在于如何合理规划自己的学习和思考时间，避免被琐碎的事务和信息干扰，保证时间的专注和高效性。

其次，专业认知时间的充分利用能够促进个人的专业发展。对于一个专业人士来说，保持学习和思考的能力是至关重要的。通过充分利用专业认知时间，我们可以展开系统性的思考，找到专业领域内的问题和痛点，并通过学习和实践，加以解决。在不断提升自己的专业能力的过程中，我们也会逐渐形成独立思考和创新的能力，从而在职场上脱颖而出。

第三，适度的放松也是有效利用专业认知时间的重要环节。专业人士往往工作压力大，对知识的需求和学习的欲望也很强烈。然而，过度使用认知时间也会导致疲劳和信息过载。因此，在高效利用认知时间的同时，放松和休息也不能忽视。良好的休息和放松，不仅可以帮助我们更好地消化和吸收已有的知识，还可以激发我们的创造力和灵感。适当的放松时间，让大脑得到休息，才能在接下来的认知时间中更有活力地投入。

另外，了解自己的认知规律和习惯也对专业认知时间的利用至关重要。每个人都有自己不同的认知方式和偏好，只有找到适合自己的认知模式和时间段，才能更好地发挥自己的优势。有些人在早晨思维最为敏捷，而有些人则更喜欢夜晚独自思考。对于专业人士来说，不仅要了解自己的认知规律，还要学会根据工作需求，灵活地调整和管理自己的认知时间。只有找到适合自己的认知时间，才能在专业领域中发挥最佳状态。

最后，个人的自我管理和自律是实现专业认知时间有效利用的基础。认知时间是一种宝贵的资源，而我们每个人每天都只有相同的24小时。只有按照计划和目标有条不紊地进行工作和学习，才能最大限度地利用和管理认知时间。这要求我们在工作和学习中保持高度的自我意识和自律性，克服拖延和浪费时间的习惯，合理调配时间，提高工作和学习效率。

综上所述，专业认知时间的正确利用和管理对于专业人士来说非常重要。透过充分利用认知时间，我们能更好地适应快速发展的专业领域，实现个人的专业发展。同时，适度的放松和了解自己的认知规律，有助于保持专业能力的稳定和提升。个人的自我管理和自律性是实现专业认知时间有效利用的关键。通过不断地实践和总结，我们将能够更好地掌握和利用认知时间，为个人的专业发展和社会进步做出更大的贡献。

**专业认知的心得体会篇六**

前言：

首先，我想解释一下取这个标题的用意。在高考申报志愿的时候，我看重土木工程专业的前景，所以选择了这个专业，但当我一步步的深入这个专业的时候，我却发现了很多开始不知道的事情。就如大家所熟悉的那样，土木工程专业是一个很难学的专业，同时就业以后的环境也是一个很艰辛的专业。很多时候，我们要到遥远的祖国边疆或者偏僻的高原山区去建设一座祖国需要的桥梁，但是这种建设往往就要花费三年左右的时间，这三年的时间里，每年我们基本上只有过年正月的时候才能回到家中待上一个月左右的时间。这都不算什么，最主要的是我们前往的边远山区往往渺无人烟。我们桥梁工程的老师有过切身的感受，那三年里，没有集市，没有消费的地方，最痛苦的是有了的钱也没有地方花出去。这就是桥梁工程专业以后的就业环境，知道这些后，我当时哑然了，在内心深处只有苦笑，苦笑当时为什么选择了这个专业，为什么选择了土木工程。

而后，我的观念却改变了，暑假的时候参加了学院组织的大学生暑期社会实践“三下乡”活动，途中一次的搭船沿长江行驶，我生平第一次见到如此伟大的桥梁，也是第一次从桥下窜行而过认认真真观察一座伟大的桥梁。这一次我对桥的认识开始有了改观。而后通过桥梁工程专业认知实习，老师带我们调研了五座大桥，又一次切身接近了桥梁。同时，我所申报的一个大学生科研计划训练项目（srtp）的课题就是《城市桥梁美学研究》，通过前几次的调研，我对桥梁的美学有了一定的认识。从而我对桥梁开始有了一个比较全面的了解，我深深地发现“桥梁是世界上最伟大的建筑物”，它那挺立着的巨大的钢筋混凝土支柱犹如一柱擎天，把周围一切的事物都衬托得如此渺小，它就是大江大河上最伟大的奇迹。想到这儿，我发现建筑过程的艰辛也是值得的。当有一座雄伟的桥梁在你的手中诞生时，那种成就感是任何事情都无法比拟的。

正文：

我们桥梁1班和道路1班在高永老师的带队指导下，先后前往杨公桥立交桥、嘉陵江石门大桥、高家花园大桥、重庆长江大桥、菜园坝长江大桥、鹅公岩长江大桥进行了实地调研。从而，我们把所有类型的桥梁都调研了一遍，包括立交桥、斜拉桥、钢构桥、梁式桥、拱式桥、悬索桥。下面分别介绍一下实习中的知识收获：

1.梁式桥。主梁为主要承重构件，受力特点为主梁受弯。主要材料为钢筋混凝土、预应力混凝土，多用于中小跨径桥梁。简支梁桥合理最大跨径约20米，悬臂梁桥与连续梁桥合宜的最大跨径约60-70米。

2.拱式桥。拱肋为主要承重构件，受力特点为拱肋承压、支承处有水平推力。主要材料是圬工、钢筋砼，适用范围视材料而定。跨径从几十米到三百多米都有，目前我国最大跨径钢筋砼拱桥为170米。

3.刚架桥。是一种桥跨结构和吨台结构整体相连的桥梁，支柱与主梁共同受力，受力特点为支柱与主梁刚性连接，在主梁端部产生负弯矩，减少了跨中截面正弯矩，而支座不仅提供竖向力还承受弯矩。主要材料为钢筋砼，适宜于中小跨度，如立交桥、高架桥等。

4.斜拉桥。梁、索、塔为主要承重构件，利用索塔上伸出的若干斜拉索在梁跨内增加了弹性支承，减小了梁内弯矩而增大了跨径。受力特点为外荷载从梁传递到索，再到索塔。主要材料为预应力钢索、混凝土、钢材。适宜于中等或大型桥梁。

5.悬索桥。主缆为主要承重构件，受力特点为外荷载从梁经过系杆传递到主缆，再到两端锚锭。主要材料为预应力钢索、混凝土、钢材，适宜于大型及超大型桥梁。

二、感受：桥梁大师茅以升的时代已不再。

我们这一代人，对于桥梁最初的感性认识，大多都来自于小学里的那篇课文。不知道到现在是不是还有许多人能像我一样还能把那陌生的文字从记忆中打捞起。“这座桥不但坚固，而且美观。桥面两侧有石栏，栏板上雕刻着精美的图案：有的刻着两条相互缠绕的龙，前爪相互抵着，各自回首遥望；还有的刻着双龙戏珠。所有的龙似乎都在游动，真像活了一样。”没错，赵州桥，中国古代劳动人民智慧的结晶，中国桥梁工程技术的代名词。同样，也有另一篇课文，它讲的是中国桥梁工程史上的代表人物，茅以升的童年故事。故事大抵是个故事，有演绎有艺术渲染的需要，但字里行间，是中国近代工程发展的艰苦与老一辈工程师们的辛酸。两篇课文，让我们凭空意识到了桥梁的存在是那么的必须，而长久以来我们竟把这必须当作了理所当然，把前辈们的奢侈品饕餮般挥霍。如今，在这份逼人的庄伟前，我不得不再次把目光投向桥梁，一个那么熟悉而又顿显陌生的名词。桥梁，既是一种功能性的结构物，又是一座立体的造型艺术工程，也是具有时代特征的景观工程，桥梁具有一种凌空宏伟的魅力。这种重新审视，让我不由地愧疚。桥梁，再熟悉不过的称呼，居然承受了那么多变革，也背负了那么多陈旧……从钱塘江大桥到杭州湾大桥，技术上的完善，表现形式上的趋于多样，这些让人叹为观止的工程奇迹无不像我们暗示着，茅以升的时代已不再。

总结：

通过这次桥梁工程专业认知实习，我从老师对我们的讲解中学到了很多，也从实地调研中学到了很多，认识了很多。尤其是老师给我们讲解他的工作经验，告诉我们以后去了施工单位怎样去适应，怎样去面对那些不合理、不公平的现象，我从中感受颇多，学到的也很多。我们作为大三的学生了，也该去了解一些社会中真实的甚至腐朽的东西了，了解这些是为了能让我们有一套自己的思维方式去看待这个世界，而不是一味的去愤青，去埋怨这个社会。这也是我实习后的一点感受。当然我最大的感受还是：

桥梁——世界上最伟大的建筑物！

**专业认知的心得体会篇七**

CBT（认知行为疗法）是一种以认知为基础、注重解决问题和改变行为的心理治疗方法。在从事CBT专业的过程中，我获得了许多宝贵的经验和心得。在这篇文章中，我将分享我对CBT的理解和在实践中的体会，以及在实施CBT时的技巧和挑战。

首先，我意识到CBT强调个体自身的思维和认知。在与个体一起工作时，我常常观察到他们的思维模式和信念是如何影响他们的情绪和行为的。例如，一个人可能有着消极的自我评价，相信自己毫无价值，这会导致他们陷入沮丧和自卑的情绪中。通过CBT，我可以帮助个体认识到这些负面的思维模式，并与他们一起探索更积极的替代思维方式。这种认知的转变可以帮助他们更好地应对困难和挑战，提升他们的心理健康。

其次，我发现CBT非常注重目标导向和问题解决。在CBT中，我要与个体合作制定明确的目标，并通过设定小步骤来实现这些目标。这种方法非常有助于个体的整个治疗过程。例如，一个患有社交焦虑症的人可以将目标设定为能够与陌生人交流，并逐步实现这个目标，从最简单的开始，如与家人亲友进行对话，逐渐扩展到与陌生人交谈。通过这种方法，个体能够逐步克服恐惧，并建立自信。在实践中，我常常使用这种目标导向的方法，并看到许多个体取得了显著的改善。

然而，CBT也带来了一些挑战。其中一个挑战是与个体共同建立信任和建立合作关系。有时个体可能感到不舒服或不理解我的方法，这时我需要花费更多的时间来解释我的治疗方法和目的。有些个体可能对改变抱有抵触情绪，因为改变意味着离开他们熟悉的舒适区。在这些情况下，我发现倾听和理解是非常重要的，以便建立一个开放和支持性的环境，让个体感到安全和受到尊重。

此外，我还发现CBT需要不断的学习和专业发展。随着技术的不断进步和研究的不断深入，CBT的理论和实践也在不断发展和更新。作为一名CBT专业人员，我经常参加培训和学术会议，以了解最新的研究成果和治疗方法。我还与同事交流和分享经验，以改进自己的实践。只有不断学习和发展，才能更好地帮助个体实现他们的治疗目标。

综上所述，CBT是一种认知为基础的心理治疗方法，强调个体的思维和认知，注重目标导向和问题解决。在我与个体合作的过程中，我发现CBT能够帮助他们认识到自身的负面思维模式，并通过替代思维方式的培养来提升心理健康。然而，CBT也存在一些挑战，如建立信任和合作关系以及持续的学习和专业发展。通过持续的努力和实践，我相信CBT会为更多人带来积极的改变和心理健康的提升。

**专业认知的心得体会篇八**

近年来，随着数控机床、加工中心等现代化加工设备的广泛应用，使传统的机械加工制造方法发生了重大变革，人们对夹具的功能已经从过去的装夹、定位、引导刀具定位，变为装夹、定位，而数字化的设备加工功能扩大化，已经将夹具的引导刀具功能完全代替，给今后夹具的快速定位、快速装夹提出了更高的要求。目前国内外已经开始将夹具设计和数字化、现代化加工技术相结合，研究和推广新型夹具。

一、工作原理。

车床是一种应用极为广泛的金属切削机床，主要用于加工各种回转表面（内外圆柱面、圆锥表面、成型回转表面等），回转体的端面、螺纹等，能够车削外圆、内圆、端面、螺纹、螺杆，车削定型表面，并可用钻头、铰刀等进行加工。

车床的类型很多，主要有卧式车床、立式车床、转塔车床和仿形车床等。卧式车床主要由床身、主轴变速箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、溜板与刀架、尾架、光杠和丝杠等部分组成。

二、结构及用途。

车床的主运动为工件的旋转运动，它是由主轴通过卡盘或顶尖带动工件旋转，其承受车削加工时的主要切削功率。车削加工时，应根据被加工工件材料、刀具种类、工件尺寸、工艺要求等来选择不同的切削速度。这要要求主轴能在相当大的范围内调速，对于卧式车床，调速范围一般大于70。车削加工时，一般不要求反转，但在加工螺纹时，为避免乞乱扣，要反转退刀，再纵向进刀继续加工，这就要求主轴具有正、反转。

车床的进给运动是溜板带动刀架的纵向或横向直线运动。其运动方式有手动或机动两种。加工螺纹时，工件的旋转速度与刀具的进给速度应有严格的比例关系。为此，车床溜板箱与主轴箱之间通过齿轮传动来连接，而主运动与进给运动由一台电动机拖动。

车床的辅助运动有刀架的快速移动，尾架的移动以及工件的夹紧与放松等。车床通常由一台主电动机拖动，经由机械传动链，实现切削主运动和刀具进给运动的输出，其运动速度由变速齿轮箱通过手柄操作进行切换。刀具的快速移动、冷却泵和液压泵等，常采用单独电动机驱动。不同型号的车床，其主电动机的工作要求不同，因而由不同的控制电路构成，但是由于卧式车床运动变速是由机械系统完成的，且机床运动形式比较简单，因此相应的控制电路也比较简单。普通车床的运动形式主要有两种：一种是主运动，是指安装在主轴箱中的主轴带动工件的旋转运动；另一种是进给运动，是指溜板箱带动溜板和刀架带动刀具的直线运动。刀具安装在刀架上，与溜板一起随溜板箱沿主轴轴线方向实现进给移动，主轴的传动和溜板箱的移动均由主电动机驱动。由于加工的工件比较大，加工时其转动惯量也比较大，使得需停车时不易立即停止转动，因而必须有停车制动的功能。较好的停车制动是采用电气制动。在加工的过程中，还需提供切削液，并且为减轻工人的劳动强度和节省辅助工作时间，要求带动刀架移动的溜板箱能够快速移动。

ca6140为我国自行设计制造的新型号普通车床，它与c610－１型车床相比，具有性能优越、结构先进、操作方便和外形美观等优点。

ca6140型普通车床主要由床身、主轴箱、进给箱、溜板箱、刀架、丝杠、光杠、尾架等部分组成。

车床的进给运动是刀架带动刀具的直线运动。溜板箱把丝杠或光杠的转动传递给刀架部分，变换溜板箱外的手柄位置，经刀架部分使车刀做纵向或横向进给。

车床的辅助运动为机床上除切削运动以外的其他一切必需的运动，如尾架的纵向移动，工件的夹紧与放松等。

三、拨叉零件介绍。

机械中的拨叉，一般分为拨叉爪子，拨叉轴和拨叉手柄座。主要是拨动滑移齿轮，改变其在齿轮轴上的位置，可以上下移动或左右移动，从而实现不同的速度。或则是机械产品中离合器的控制，比如端面结合齿的结构，内外齿的结构，都需要用拨叉控制其一部分来实现结合与分离。还有一种是机械产品中电器的控制也是需要拨叉来实现开关的闭合与断开，一般是电器盒中两边各一个碰卡开关，拨叉左右或上下拨动，从而实现机床不同方向的运转。

ca6140车床的拨叉位于车床变速机构中，主要起换档，使主轴回转运动按照工作者的要求工作，获得所需的速度和扭矩的作用。拨叉零件主要用在操纵机构中，比如改变车床滑移齿轮的位置，实现变速；或者应用于控制离合器的啮合、断开的机构中，从而控制横向或纵向进给。

四、夹具的深入了解。

零件在工艺规程制定之后就要按工艺规程顺序进行加工。加工中除了需要机床、刀具、量具之外，成批生产时还要用机床夹具。他们是机床和工件之间的连接装置，使工件相对于机床或刀具获得正确的位置，机床夹具的好坏将直接影响工件加工表面的位置精度，所以机床夹具设计是装备设计中一项重要的工作，是加工过程中最活跃的因素之一。

因此，好的夹具设计可以提高产品劳动生产率，保证和提高加工精度，降低生产成本等，还可以扩大机床的使用范围，从而使产品生产在保证精度的前提下提高效率，降低成本。在当今激烈的市场竞争和企业信息化要求下，满足企业对夹具的设计制造的更高要求。

ca6140车床拨叉铣、钻等工序使用的专用夹具设计应针对加工零件，应达到结构紧凑、操作简便、生产率高。所以对ca6140车床拨叉加工工艺及夹具设计，不但是我们对大学所学的知识的一个整合，而且是对结构设计和工艺设计方面的一次训练。

夹具是一种装夹工件的一种工艺装备，它广泛地应用于机械制造过程的切削加工，热处理装配，焊接和检测等工艺过程中。

在金属切削机床工件是使用的夹具称为机床夹具，在现代生产过程中，机床夹具不可缺少。它直接影响着加工的精度，劳动生产率和产品的制造成本等，故机床夹具的设计在企业产品设计和制造以及生产技术装备中占有极其主要的地位。机床夹具设计是一项重要的技术工件，夹具设计最关键是要求对工件定位正确，且满足定位精度要求。首先得了解影响定位精度的因素，然后采取措施解决具体的问题。如定位基准与定位元件的配合状况和影响定位精度，那么可以提高夹具的制造精度，减小配合间隙就能提高夹具在机床上的定位精度。除此之外，选择夹具的类型与结构型式必须与零件生产批量大小相适应，夹具结构与零部件应具有足够的刚度和强度，从而保证夹具操作方便、夹紧可靠、使用安全、并有合理的装卸空间。夹具的使用一般包括两个过程，其一是夹具本身在机床上的安装和调整，其二是被加工工件在夹具中的安装。加工过程中，工件与刀具的相对位置容易得到保证，并且不受各种主观因素的影响，因而工件的加工精度稳定可靠。

1、所保证加工精度。

用夹具装夹工件时工件相对刀具及机床的位置由夹具保证不受工人技术的影响，使一批工件的加工精度趋于一致。

2、提高劳动生产率。

使用夹具装夹工件方便、快速工件不需划线找正，可显著的减少辅助工时，提高劳动生产率，工件在夹具装夹后提高了工件的刚性，因此可加大切削用量，提高劳动生产率，可使用多工位夹具，并可采用高小夹紧机构，进一步提高劳动生产率。

3、能扩大机床的使用范围。

4、能降低成本。

在批量生产后使用夹具后，由于劳动生产率的提高，使用技术等级较低的工人以及废品率下降等原因，明显的降低了成本夹具制造成本分摊在一批工件上，没个工件制造的成本是极少的，远远小于由于提高劳动生产率而降低的成本，元件批量越大使用夹具所取得的经济效应就越大。

5、改善工人的劳动条件。

用夹具装夹工件方便、省力、安全。

五、实习感受。

通过这次毕业实习，我对整个毕业设计的大体设计方案有了初步的了解，对以后将要遇到的问题有了准备，这是我实习的最大收获。

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的15天能给我很好的启示。

实习结束了，但是我相信这不是终点，而是另一个新的起点。在实习中获得的经历和体会，对于我们今后走上工作岗位，都有很大的帮助。经过这次实习，也提高了我的专业水平，教学水平。在以后的工作上我会有争取更大的进步。相信今后无论什么时候回想起这段经历，都会觉得是快乐的，而且永远铭记于心。

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！