# 个人实训心得体会800字5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-03

*心得体会写的优秀，我们能够发现自己的潜力和才能，从而更好地发展和实现自己的目标，心得体会的写作有助于我们更好地认识自己，提高自我意识，下面是职场范文网小编为您分享的个人实训心得体会800字5篇，感谢您的参阅。个人实训心得体会800字篇1er*

心得体会写的优秀，我们能够发现自己的潜力和才能，从而更好地发展和实现自己的目标，心得体会的写作有助于我们更好地认识自己，提高自我意识，下面是职场范文网小编为您分享的个人实训心得体会800字5篇，感谢您的参阅。

个人实训心得体会800字篇1

erp沙盘模拟竞赛是一种体验式的互动学习，它涉及整体战略、产品研发、设备投资改造、生产能力规划、物料需求计划、资金需求计划、市场与销售、财务经济指标分析、团队沟通与建设等多方面，企业结构和管理的操作全部展示在模拟沙盘上，每个学生都能直接参与模拟的企业运作，体验复杂、抽象的经营管理理论。为了让我们更好地将这些知识传授于学生，便于学生能够将所学理论知识和实际操作结合起来，提高他们的学习积极性和动手能力，学校组织我们青年教师参加了为期一周的erp沙盘模拟培训。

erp模拟对抗赛的基础背景设定为一家已经经营若干年的生产型企业，把参加训练的学员分成4—6组，每组4—5人，每组各代表不同的一个虚拟公司，在这个训练中，每个小组的成员将分别担任公司中的重要职位(ceo(执行总裁)、cfo(首席财务官)、市场总监、生产总监等)，每队要亲自经营一家拥有1亿资产的销售良好，资金充裕企业，连续从事6至8个会计年度的经营活动，从中但面对同行竞争对手、产品老化、市场单一化，公司要如何保持成功及不断的成长是每位成员面临的重大挑战。erp沙盘模拟对抗训练通过直观的企业经营沙盘，来模拟企业运行状况，让学员在分析市场、制定战略、组织生产、整体营销和财务结算等一系列活动中体会企业经营运作的全过程，认识到企业资源的有限性，从而深刻理解erp的管理思想，领悟科学的管理规律，提升管理能力。该训练融角色扮演、案例分析于一体，最大的特点是在“参与中学习”，学员的学习过程接近企业现状，在短短几天的训练中，会遇到企业经营中经常出现的各种典型问题。学员必须和同事们一起去寻找市场机会，分析规律，制定策略，实施全面管理。在各种决策的成功和失败的体验中，学习管理知识，掌握管理技巧，提高管理素质。

通过实际操作的体验，我认为erp沙盘模拟训练意义重大。

首先，这是一种全新的人才培养模式。erp沙盘模拟对抗训练互动式的教学方式融角色扮演、案例分析于一体，充分体现“学生学为主，教师教为辅”的全新教学方式。这种教学方式使学生在学习过程中接近企业实战，短短几天中会遇到企业经营中经常出现的各种典型问题，学生们必须共同去发现机遇，分析问题，制定决策，组织实施。在参与学习的过程中极大地激发了学生学习的积极性，极大地提高了学习效力，激发学习的潜能。

其次，这种训练是互动的。当参与者对竞赛过程中产生的不同观点进行分析时，需要不停地进行对话。除了学习商业规则和财务语言外，参与者增强了他们的沟通技能，并学会了如何以团队的方式工作。

最后，它提供现场的实战气氛，在实战中培育精英。erp沙盘模拟对抗训练使学生们身临其境，真正感受到市场竞争的精彩与残酷，体验承担经营风险与责任。在成功与失败的体验中，学生们学到了管理知识，掌握了管理技巧，感受到了管理真谛;同时在教学中，启发学生进行换位思考，加强学生之间的沟通与理解，体验团队协作精神，从而全面提高学生经营管理的素质与能力。

个人实训心得体会800字篇2

通过20\_\_年的实习，定岗，分配到车间工区，正式正为一名信号工。在这个过程至今，正如我的名字一样，我迷茫过，彷徨过。我曾经就像一头失去方向的野马，心高气傲却只能原地打转。简单来说，就是很浮躁。周围的环境，你的领导，你身边的同事，无不认为，大学生就不该来铁路。于是乎，自己也就无形的感觉，似乎自己在铁路上真是“屈才”了。然而，经过20\_\_年的正式工作，我的想法却有了很大的不同。

首先，是与同事的相处。在这两年里，我先后更换了7个工区，与每个工区的同事都相处的还算不错。刚开始也是混日子，大环境就是混日子嘛。很多刚来的大学生，有着看不起1线职工的心态。我想说，这是很不对的。因为，任何一个人都有你尊敬和学习的地方。1线职工确实大部分受教育程度不高，平日的言谈举止比较自由，但是，只要没有道德品质问题，那我们就不应该另眼相看，相反，更应该主动接近，互帮互助。如果你能用自己的行动去影响年轻人，展现你大学里的素质教育成果，那就更加起到了铁路收取大学生的效果了。

第二，是相关业务的学习。起初来到电务段，就是学安全，一切把安全放第一位。然后就是轨道电路道岔什么的，当时也不懂，看了看电路图，觉得也就那么回事，所以说，太浮躁。现在看来，电务上要了解的东西实在是太多了。就说这个轨道电路吧，你知道为什么用25hz不用5hz么?为什么牵引电流能通过扼流变压器而25hz却被隔离了呢?随便一种设备，就够你研究一阵子了。所以说，好多大学生就知道抱怨不受重用，却没能想想这是为什么。最起码，你要干好你所在的岗位才能让人信服吧。

第三，工资比其他垄断行业或者工程单位低。这个说低说高，其实就是一个相对。但是，单说月平均到手这个数字来说，也确实能够起到铁路系统除了运输以外的另一个重要作用了——稳定社会。众所周知，我国的铁路，其实是一个提供了大量岗位的系统。收纳了很多人，但工作效率却并不高。其实，大家应该有这种体会。干活嘛，3个人能干，俩人也能干，1个人似乎还能干。所以说，铁路系统是大量超员的。复原军，铁路子弟，都有文件指明了需要接收，结果就是旱涝保收啦。1线职工有时候累点，但大多时候还是不错的，也没什么压力，也不需要什么学历啊硬性的技术，所以，这个钱不算少了。

第四，铁路未来的发展。新来大学生都会想到这个问题，这是应该的，也是必须的。我个人认为，我们应该是赶上了一个好的年代。在这个铁路跨越式发展的时代，挑战多，问题多，机遇也多。各式新设备的运用兴起，让我们能够学有所用，也必须有我们的理论知识来支持。虽然我们不是研发部门，仅仅是运用和维护。但是，如果什么都不懂什么都不学，我想，在面对新一轮高速铁路发展的时期，你终将被淘汰，也只能成为一名普通的信号工。

第五，关于是否跳槽。这个问题相信很多人也想过，因为咱也是迷茫过来的人，啥都想。可是，这个问题只能仁者见仁，智者见智。毕竟每个大学生的质量也不一样，情况不同，结果自然不同。如果你想快速见效能够通过自己在学校里所学的知识直接获取高收入，那么铁路确实会挡了你的财路。任何一个吃工资的职位或者行业，都是如此。那么，绝大部分大学生另谋高就的话，在这个经济危机的时代，我不认为是一个好的建议。铁路的起点低，入手易，如果你做不好一线职工，我想，也未必可以闯世界。

第六，最终建议。人从来都不是平等的，有的人一生下来就是亿万富翁，而有的人却连第一缕阳光都不能见到。所以，用积极向上的态度去去生活才是最重要的。你可以为着你的理想而努力付出，你也可以简简单单高高兴兴的每日吃喝玩乐的工作。人也就是那么几十年，少些抱怨多些理解。

付出未必会有回报，没有付出却真的没有回报。不记回报的付出，往往会有大的回报。

个人实训心得体会800字篇3

月底，结束了凭祥站的学习，我来到了见习岗位的最后一站——南宁南站，先后在峰尾、驼峰、南场信号楼、站调楼跟班学习。南宁南站峰尾调车作业繁忙，专用线取送作业多，配备三台调机。与黎塘峰尾相比，作业程序大致相同，只是南宁南站峰尾区长需要执行计划，而黎塘则是由助调完成。

在峰尾的一个月，我把重点放在学习五调取送作业上，为了尽快熟悉专用线的线路技术条件和作业特点，多次跟随五调进入专用线作业现场，掌握了各专用线的作业特点和注意事项。在峰尾，印象深刻的是一次红光带故障，这是我第一次遇见此类特殊情况下的作业，之前只是在规章上看到过怎么处理类似故障，这一次实打实的参与到处理故障中来：发现红光带，立即呼叫调机停车，通知工务、电务，向值班站长汇报，及时登记《运统46》，在紧张而又有点兴奋的心情下和师傅一起完成了处理故障、保证作业安全的任务，也让我对规章制度和处理类似故障有了更直观的认识和体会。

为了更深入的熟悉南站的站场、线路，在南场信号楼又学了一次值班员，这一次真实的学习了6502电气集中连锁和半自动闭塞、站间计轴闭塞设备的操作与接发列车方法，再一次熟悉了如何办理闭塞、各种发车凭证、开放信号排列进路的时机，尤其是特殊天气条件下的行车办法等，受益匪浅。

跟完峰尾、驼峰和南场值班员(信号员)之后，进入助调乙、助调甲、站调和值班站长的岗位学习阶段。站调楼是一个车站运输组织的指挥中心，跟着师傅们实作，结合对技规、行规、调规、列车运行图和货物列车编组计划等理论学习，深入熟悉了如何编制班计划、阶段计划和调车作业计划，重点学习推算车流，目前还处于学习阶段。在站调楼，体会最深的是这里作为一个指挥中心，需要指挥协调各个工种的工作，这就要求作业中要提高业务水平，优化到、解、编、发作业组织，优化调车作业计划，同时需要有很强的协调组织能力和认真细致的工作作风。在学习助调时，有一次后半夜就由于犯困而撒错了票，导致出发列车的编组与票据不符，幸好车号员及时发现少了几份票据而提醒我赶紧找票，才没有耽误列车出发。这一经历，让我更加认识到无论做任何工作，都不能掉以轻心，要时刻都保持高度的责任心和认真的态度，要么就不做，要做就要争取做到最好。

在忙碌而充实的见习中，对如何尽快适应铁路工作，如何扎实学习业务知识，圆满完成见习任务形成了一些自己的看法：

1、找准定位，调整心态，尽快完成角色转变

大学生刚进入社会，首先面临的是思想上的落差和角色的转变，要积极的调整心态，给自己准确的定位，认清所处的位置，明白自己该做什么，不该做什么，并快速的投入到工作和学习中去。同时，铁路基层比较辛苦，要有心理准备，懂得宝剑锋从磨砺出的真谛，主动去熟悉摸索各个岗位的职责，认真学习现场具体的作业程序和标准。

2、注重理论联系实际，有针对性的学习与见习岗位相应的规章制度

在见习期间，一定要有针对性的多学习规章制度，吃透规章，知道该条规章制定的初衷和其能预防的事故。每学习一个工种，就要及时的去学习该工种的规章制度，一个工种一个工种地去吃透规章，这样学习既有针对性，又能在不懂规章的情况下及时向师傅讨教，更能加深对规章的理解和掌握，比机械地死记硬背规章效果要好得多。

3、虚心向师傅请教，主动多与师傅们交流

师傅们都具有多年的铁路工作经验，我们要虚心向师傅请教，空闲时间里与他们打成一片，从他们那里可以主动“掏”到很多如何处理突发事故的方法和经验，这些方法和经验是师傅们多年工作的结晶，能让我们少走很多弯路。

作为大学生，正常情况下的作业程序学习起来相对很简单，但是非正常情况下如何作业却不容易学到，也没有多少机会去学习如何处理突发事故，因此，只有多跟师傅们交流，从他们那里“拿来”的经验才是最快捷也是最现实的学习途径。

4、多学习安全科等业务科室下发的事故通报和文件电报

事故通报就是一个个生动的最好的案例学习教材。业余时间一定要多看看有关的通报和文电，多去分析事故发生的原因，多去研究该如何避免此类事故的发生，针对该起事故，找到相应的规章制度来学习，这样能迅速的提高自己的业务水平和分析问题解决问题的能力，也能避免今后工作中再犯类似的错误，能少走很多弯路。

5、平时多总结归纳，养成写总结心得的良好习惯

工作和生活中，会遇到很多的人和事，会有很多问题出现，及时的把一些学习感悟、心得或者处理办法都记录下来，不断地总结分析前段时间的所得所失，只有不断总结，才能不断进步和提高。

通过一年的见习，我成功的完成了理论知识和现场实际的初步结合，对铁路行车组织、配车、调车和客货运组织有了更深刻的了解，对车站的日常管理和班组管理也有了切身的体会。见习虽已接近尾声，但今后的学习和工作将永无终点，我定将扎根于基层，全力以赴努力工作，为铁路的发展贡献自己的力量。

最后，我要深深地感激在工作和生活中给予我无微不至的关怀的各位领导，也非常感谢在整个见习期间耐心指导我的各位师傅，你们的关怀和指导，是我不断前进的永恒动力

个人实训心得体会800字篇4

在乐化见习过程中，通过各位领导和师傅们的殷切关怀和耐心指导，并结合书本、规章上所掌握的理论知识，我学到了很多东西，并产生了诸多感触。入路四个月，在刻苦学习中提高，在磨练意志中成长，在勤奋工作中完善，现将我这段时间的工作学习作如下总结： 刚毕业的我，太年轻，有着对未来无限的遐想，跃跃欲试，想着能够大显身手。在大学里只需要认真学好书本里的知识，以及少量的社交，但进入社会就不同了，需要着我们快速的转变身份，不断的去跟师傅学习业务，并处理好人际关系，跟同事相处好，这些都是我在今后的工作中需要不断学习的。

虽然我是一个从铁路专业学校毕业的学生，对铁路基本知识有些了解，但仍然是十分有限，而基层实习使我有机会深入铁路现场去接“地气”，对铁路主要生产单位的基本情况、铁路运营情况、行车基本业务技能，以及铁路大联动机如何运转都有了更为直接的感性认识。

我实习的车站是乐化站，见习的岗位是车站值班员。车站值班员可以说是车站运转室中的总指挥，车站一切行车工作的进行都是在车站值班员的带领下进行，所以车站值班员的作用相当重要，也是业务知识要求面的。乐化站一般情况采用的是分散控制方式，因此接发列车的进路和信号的开放全是由列车调度员控制，而且下行线是多方向。车站值班员要负责车机联控，用语要标准。刚开始我不是太熟悉，就在下班的时候，多加练习，并在上班的时候，一大堆的按钮都有着它不同的作用。看清了进路和信号的开放状态，先在心里迅速默念一遍，确保无误，再应答司机。在师傅的教导下，我基本掌握了正常接发列车，各种控制方式下接法列车的业务知识。

我已经开始学习指挥调车作业。如何才能更好的利用股道进行现有股道调车，减少调车钩数和作业时间等等这些，都一直在我脑中转动，师傅便说刚开始不要着急，慢慢来，先看懂他如何安排，为什么进这个股道，股道没有隔离设备在旅客列车进站不安排进路，在不断的疑问中，师傅慢慢的给我讲解，我也在心里不断的思考，逐渐的也就能够掌握一些规律。有时候，由于股道紧张，翻车的钩数较多，计划做起来就比较难，这就体现出我工作上经验的不足，还需要不断的积累。在见习的过程中，师傅、同事总是耐心的给我讲解，同时也要求我要独立思考，不要总依赖别人，真正独立当班后，车站值班员就是总指挥，你处理不来，别人也就更难。因此在以后的实习时间里，我要加快学习的步伐，多问师傅，多看规章，同时吸取消化师傅们的的宝贵经验，必须学会了正常、非正常接发列车办理的办法，各种行车凭证的使用条件和填写方法，及站内调车作业的方法等等这些车站值班员的业务知识。在学习的过程中，领导、师傅、同事不仅教导我业务上的知识，还教了我很多做人的道理，让我在今后的工作中少走弯路。

在忙碌而充实的见习中，如何尽快适应铁路工作，如何扎实学习业务知识，顺路完成见习任务，本人形成一些看法：

1、找准定位，调整心态，尽快完成角色转变，展现大学生风采 刚进入铁路，首先是面临是思想上的落差和角色的转变，要积极的调整心态，给自己准确的定位，认清现状，明白自己该做什么，不该做什么，并尽快投入到学习中去。基层比较辛苦，做好心理准备。刚开始实习时，不习惯夜班，现在夜班基本能坚持下来。

2、注重理论与实际的联系，有针对性的学习与见习岗位相应的规章制度

在见习期间，对规章制度的学习是非常重要的。针对值班员的岗位，师傅已经在《技规》、《行规》针对性的帮我做出标记，找出了必须记住的规定。在背规章的同时加强与实际的联系，在不懂的情况下多向师傅请教，这样更能加深对规章的理解和掌握，比机械的死记硬背要好的多。

3、虚心向师傅请教，主动与师傅们交流

师傅们都具有多年的基层工作经验，我需要虚心向师傅请教，空闲时间多与他们交流，从他们那里可以主动学到如何处理突发事故的方法和经验。这样可以让新人少走弯路。

4、多学习路局、车务段下发的事故通报和有效文电

事故通报时一个个生动的、的案例学习材料。工作时、休息时华时间去看案例，了解对事故的原因分析、对如何避免事故的研究。同时找相应的规章制度来学习，这样能迅速提高自己对规章制度业务的认识。这样在以后的工作中避免犯类似的错误，能少走弯路。

我觉得基层的工作经历是人生的一个坐标，有了这个经历，就更清楚地知道铁路是怎样真正运转的，理论与实际的差距，工作需要什么业务素质，同时学会如何尊重领导、师傅、同事。

基层是一个锻炼人的平台，这里的工作我还知之甚少，我还需努力。这种锻炼是我人生中宝贵的一笔财富!

个人实训心得体会800字篇5

踏着初春的明媚和破晓的大地，我在吐鲁番站为期半年的实习也结束了，在结束学子生涯的第一个半年当中，我很荣幸的加入到铁路人的队伍中，并全身心的投入车站的工作，加入为人民服务的行列之中。在这半年时间里，我加入了运转车间的大家庭，运转车间是车站的守护神，我为能成为其中的一员感到深深的自豪!

刚到车站，我先是学习信号员、货检员、车号员，在学习中，让我学到了他们苦干实干的精神，加深了对“安全决定成败”的认识，这是我在运转车间见习过程中的收获。

后来我又开始学习连接员，第一天的学习，师傅让我在机车上呆着，以感性地认识吐鲁番站的各个股道，机车上的无线调车设备及其显示情况，并对调车长的工作内容有一个初步的了解。

后来的学习师傅就从连结员的作业标准开始，一项项地指导我，上车试闸、提钩、摘风管、装简易紧急制动阀，虽然有些作业项目是在师傅的指导下很艰难地完成的，但是在这些过程中我学到了很多东西，我开始真正的认识到连结员并不是靠体力劳动就能简单完成的工种，它的确是一个技术活。

有时候我有些东西弄不明白，师傅就带我去找资料，找规章，然后仔细地讲给我听。

在学习的过程中师傅总是提醒我要注意人身安全，要严格执行作业标准。“上车时，车速不得超过15公里每小时，下车时，车速不得超过20公里每小时。”

“顺线路行走时，走两线路中间，不准脚踏钢轨面，道岔连接杆!”“下车时一定要看清脚下有没有障碍物。”

“摘风管的时候一定要照着我教你的方法来，先把折角塞门关了!”“穿上你的防护服，带着你的安全带，跟我去包线检查防溜。”

“作业的时候一定要做好联系和防护，确保自己的人身安全，也要确保别人的人身安全。

连结员学习结束了，经历了很多，学到了很多。虽然站上的领导不同意我们见习人员上车，但是在师傅的精心指导和耳濡目染下，我学会了如何使用无线调车灯显设备，学会了如何在车上观速、测距，学会了如何检查线路车辆，也学会了在作业时如何防护自己。作为吐鲁番站的新鲜血液，新生力量，我必将迎接更大的挑战，也必将在认清铁路跨越式发展新形式的前提下，以更饱满的精神投入到今后的工作和生活中去。

首先，必须用三种心态对待自己，以平静的心态看待铁路的改革，以积极的心态参与工作，以乐观的心态面对生活。在工作中以积极的心态面对工作，积极主动地做好分内之事。一要充满信心。认识到铁路改革机遇大于挑战，环境的改变、“身份转换”政策的实施，会创造新的、良好的竞争氛围。二要培养自己的大局意识，主动去适应改革。努力工作，要把压力转化为工作的动力，高标准、严要求，认真完成自己的本职工作。认真做好这些工作是迎接改革必备的首要条件。其次，必须增强竞争紧迫感，自觉提高自身素质。在铁路跨越式逐步深入发展发展的今天，必须对自己有清醒的认识。随着企业改革力度的不断加大，必须

改变了已往觉得进了铁路就算捧起了“铁饭碗”的观念，“瓷饭碗”的竞争紧迫感明显增强。提高自身综合素质是在改革和竞争中取胜的关键，在工作之余要加强学习，给自己补充能量，以适应竞争环境。学习党的一些基本方针、政策以及铁路改革的一些基本知识，了解路局各项改革措施的必要性。认识到铁路改革的深刻内涵，全方位充实自己，完善自我，使自己在以后的竞争中立于不败之地。

第三，杜绝利己主义，心浮气躁。作为一名党员，在接下来的工作中，我一定戒骄戒躁，严格要求自己，时刻警示自己，想自己少一点，想工作多一点，永远把车站利益放在个人利益之上。工作、生活中遇到问题力求果断、细致，遇到有不如意之处，多从自己身上找原因。克服松懈心理，树立生活、工作目标，化劣势、失败为前进的动力，保持旺盛的战斗力，做到积极肯干、吃苦耐劳、艰苦奋斗。

第四，勇于开拓创新，永葆工作中的生机和活力。在工作中要勇于开拓创新，勇于大胆实践，不断总结以往工作的经验，谋划新思路，采取新举措，开创新局面。今后的工作中，自己要进一步发挥积极性、主动性，针对工作中存在的种种问题，在充分听取领导和同事们的意见和建议基础上，认真反思，逐条改进。以更饱满的生活热情，更加坚定的信念和旺盛的斗志投入到工作和生活中，以良好的心态迎接来自任何方面的挑战，从而实现由被动向主动的转变和跨越。

古人云：“不待扬鞭自奋蹄”。在今后的工作过程中，我必将以饱满的热情和主动的态度迎接铁路跨越式的步伐。建设现代化的中国铁路，不仅是我们肩头义不容辞的责任，也是我们引以为豪的使命。我要以与时俱进的使命感，以勇挑重担的责任感，善观大势早运筹，善谋大事主动干，用我的实际行动描绘铁路跨越式发展的美好蓝图。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com