# 认知的心得5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-18

*心得体会的书写需要我们不断地反思和思考，心得体会的价值在于它能帮助我们更好地应对未来的挑战和困难，以下是职场范文网小编精心为您推荐的认知的心得5篇，供大家参考。认知的心得篇1刚开始我们在xx电子厂里实习第一个体会到的就是一个字“累”，但后来*

心得体会的书写需要我们不断地反思和思考，心得体会的价值在于它能帮助我们更好地应对未来的挑战和困难，以下是职场范文网小编精心为您推荐的认知的心得5篇，供大家参考。

认知的心得篇1

刚开始我们在xx电子厂里实习第一个体会到的就是一个字“累”，但后来慢慢的习惯下来，因为大部同学是独生儿女，没有经历过很大风吹雨打，可以说大部分同学一直以来在保护伞下走过，这次系里组织的实习生活可以给这些我们真正体会到现实生活中的酸、甜、苦、辣；但是我们很高兴地看到，这些我们在实习中到困难时，并没有后退，而是勇敢地面对现实，向困难中挑战。实习磨炼了我们的意志，使我们现在的意志比实习前坚强多，我们真正体会到“梅花香自苦中来”的味道。

这次实习给我们带来了很多难得的社会经验，提供了社会实践锻炼的大舞台，厂里规定要完成每日产量任务，而且要保质量；而我们的两个老师要鼓励同学完成任务，而且还要平衡同学们的心态，合理保证同学们的休息时间，因为在人数是基本上固定不变的条件上，做不完成就要加长时间完成，这样各位同学之间的脑海里又各有所想法，这就要靠我们老师如何来处理好这样的问题，可以说这是我们老师遇到前所未有的难题。在同同学们的共同努力下，这些问题我们都能一一解决。佳明电子厂真正为我们提供了难得的锻炼机会，为我们踏上就业的`人生路上打下坚实的基础。

我们在流水线上同样学到了很多东西：

首先，第一个是我们懂得了什么叫做团队精神，在流水线上工作是不能随便离岗或停顿下来，如果流水线上有一个人离岗或停顿将会影响整条生产线的速度，连累到整条拉的同学，同时质量也要有所保证，不能马虎，哪怕是看起来不大重要，都有可能被qc 、 qa检查出来重新返工，哪样浪费整条生产线上的同学的时间，这就使同学们学会了办事情谨慎、认真、仔细的对待，学会了团结，分工和互相协调，使同学们体会到团队精神在工作中的重要性。

其次，同学学会了勤俭节约的好习惯，理解到什么是“粒粒皆辛苦”，的名句，在学校里大手大脚的花钱，而在工厂里看到员工们辛辛苦苦拼命的加班才得到哪点血汗钱时，在我们自己也拿到辛辛苦苦地加班，用自己血汗挣回来的加班费时，才真正的体会到“钱”是来之不易，日后用钱时不能不三思而后行。可以说这次实习给同学们上了一堂无形的思想道德课，让同学们受益匪浅，教育深刻。

其三，同学们学会了沟通，学会处理好身边的人际关系，学会在苦中作乐的技巧，在生产线上工作是比较枯燥的，每天都反复的做哪份工作，如果没有同身边的同事沟通，处理好身边的人际关系，一个人是很孤独，同时在一个工位上工作时间长了，前后工位之间将免不了有磨擦出现，处理不好，将影响我们的工作质量。这就让我们的同学们懂得了人际关系的重要性，一个好的人缘将会给我们的工作带来了无限的方便和欢乐。

其四，同学们在工作中学会了研究。在工作中，方法中的正确和方便性非常重要，直接影响到生产的效率，同学们在自己的岗位上做熟了对自己所做的工作也仔细研究起来，细心分析其方法，模具的缺点，自己研制出一套更加便捷简单的方法来提高自己的速度和减少工作量，真正充分体现出大学生的不同之处，体现了大学生的风采。

其五，这次衡阳之旅给同学增进了不少友谊，加深了班级与班级同学之间的感情。在这陌生的地方实习，意识到同学之间的帮助非常重要，大家紧密的团结在一起、生活、工作有遇到什么问题都互相的关顾，原先不认识的同学也互相融一切到一个团结合作的大集体里来，有什么心事也学会了互倾诉，加深了同学之间的友谊。

总的来说，我们这一次实习的同学，他们是比较配合和成功的，大家都都能在自己的岗位上认真工作、他们学习到了很多在校园、在课堂上、课本上学不到的东西，也使我们了解很多和懂得了做人的道理，特别是我们体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。

感谢这次实习，感谢这次实习的教师，感谢为我们争取了这实习机会的领导。这次实习，一定会令我的人生走向新一页，同时也很感谢在实习期间同学们，特别是同学们给予我的支持与鼓舞！而且这是一段充满艰辛和收获的经历，，这是一段充满挫折与反思的旅程，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

认知的心得篇2

一.实习内容

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。

二.实习体会

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。

认知的心得篇3

——易 婧

私董会上学员们思想碰撞，关于团队关于个人，不断从自身挖掘问题，积极剖析自己，认知自己的角色，思考如何转变角色。整个过程中对我触动最大的是如何真正的做到有效沟通。很多问题都是由于无效沟通导致的原因。

那么如何避免？是我课后在思考的问题：

首先，洞察力，透过表面看本质。你需要从表面的问题抓出实质问题核心点，实事求是解决问题。在沟通时，对方表达的事一个问题，可也许他自己不清楚想解决的问题核心是什么，那我们应该分析问题，引导性了解更好的信息帮忙我们找到问题核心。()比如：下属积极性不高，作为管理者找下属谈话，我们会想了解他的真实信息，你直接问他，他可能不愿说也可能本身他也找不出自己的原因。这时就需要洞察力，也许通过引导性问题了解他工作之外的生活或他的一些观念或他在处理工作上的一些方式方法上，洞察到他真正的痛点。

然后，找到问题核心点，达到双赢。我们工作目的是更好的为公司服务，那么我们应该抓住一个大方向，以公司的利益为前提来沟通，真诚公平的解决问题。不可有先从为主的观念，就事论事，方可化解矛盾。比如：跨部门沟通，只为了个人利益部门利益，而损坏公司利益就不行，必须要有大局观。当发生冲突时，应换位思考，理解他人做法，这样更容易达成共识。

最后，积极正面的态度，并运用语言的艺术。沟通时态度是积极向上的，语言的运用也很重要，同样想表达的一个意思，使用不同的语言会产生出现不同的沟通效果。比如：部门协作，工作分工产生歧义。作为管理者命令式下达工作，这样可能影响到下属们的情绪，打击积极性；如是在分配工作时，将分配的初衷、激励的语言和合理的建议真诚的沟通，那达到的效果应更佳。

其实解决有效沟通的办法和建议还有很多，通过这次学习重点让我关注到这三点。我也希望自己在今后工作中改变自己的思路，不断成长。

认知的心得篇4

社会是个大家集合体并不是一个人一件物组成的，要想在繁杂的社会中站稳脚步就必须学会做人做事，和谐相处，坦诚对待没一个人每一个物，认真处理每一件事。关系是复杂的，不是我们那一个人所能左右的，与其想改变社会，不如从改变自己开始。在学校时，家人都说家里不比社会，在外要好好干，做人也是，不然会吃亏的。通过本次实习，我才认识到自己在学校的感觉和在外面是不一样的，在学校学做事和在外面学做事根本就差别太大，学校里的人际相处和外面也相差太大，自己在学校的学习到外面才感觉到学到的知识是如何的不足。学到的知识始终都是太少，科技的进步，时代的变迁，都在变化，所以学到的知识都远远不够的，所以当我们从校园走出之后，并意味着学习的终止，而是进入为的是毕业后有很好的学习基础，只有不断地汲取新信息，才能获得事业进步。

结束了两个月的实习，我的感触真的很多：实习是每一个大学毕业生必须经历的过程，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识。实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

通过实习提高自己的对社会的认知能力，同时理论联系实际，让自己迅速适应社会，跟上信息技术前进的快速步伐。通过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高自己的思想觉悟、业务水平，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便培养自己成为能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质的复合型人才。努力成为为社会有用的人才。每个人都应该树立一个长远的目标,然后制定几个近期的目标。

在日新月异的市场中发现机会，把握机会。要不断地学习，不论是在校园还是在社会，只有不断地学习才能充实自我，是自己能经得起考验。不要存有侥幸心理。暑假的认知实习结束了，但是一个人的能力毕竟是有限的，在遇到一个陌生麻烦的问题，要做的不是考虑到完成不了会如何如何，我们必须给自己建立起很好的自信，“自信是成功的一半”，自信的人是不会不困难和压力轻易打败的，要相信机遇总会特别照顾那些自信的人的。为了理想要勇敢的扬帆前进。

初出校园，我们的经验真的是很少，所以对待每件事我们都应该力求尽善尽美。不要胆怯，我许多成果使我们拼出来的，正所谓该出手时就出手。不能怕吃苦。只有苦涩的汗水才能换来香甜的秋实是不变的道理。

最后感谢老师的暑假辛勤指导，也感谢学校给我这次暑假实习机会。希望自己以后再接再厉，生活更好。

认知的心得篇5

一、认识实习目的

认知实习是专业教学计划中的重要组成部分，它为实现专业培养目标起着重要作用，也是一次重要感性认识，为专业课学习以及毕业后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。认知实习学生是以技术人员助手的身份参加现场生产和管理工作，在实习中应深入实际，认真实习，获取直接知识，巩固所学理论，完成实习指导人（现场工程师或技术人员）所布置的各项工作任务，培养和锻炼独立分析问题和解决问题的能力。

其主要目的：

1、通过实习，使学生了解原材料选择与使用性能之间的关系；了解常见材料加工设备、材料的加工工艺，以及现代化管理方法等。丰富和扩大学生的专业知识领域；

2、通过认知实习，使学生对材料的成分，微观组织，加工工艺与性能之间的关系等内容进一步加深理解，巩固课堂所学内容；

3、培养学生观察问题、解决问题和向生产实际学习的能力和方法。培养学生的团结合作精神，牢固树立学生的群体意识，即个人智慧只有在融入集体之中才能最大限度地发挥作用；

4、通过现场让学生了解材料相关企业的组织机构及企业经营管理方式；使学生学习到广大工人的优秀品质，并树立刻苦钻研科学技术为祖国现代化多作贡献的思想。

二、认识实习内容

1、以铜管生产线的布局，铜管生产加工为例，了解材料加工过程的一般工艺流程及其规范；

2、对各个生产环节进行详细的参与、考察；

3、学习1～2个主要工种的加工方法、操作要点、主要机具设备及用途、质量要求以及本人提出的合理化建议及设想等；

4、了解工厂的组织管理系统、各部门的职能和相互关系，了解各个分厂的组成，了解各级技术人员的职责与业务范围；

5、了解新技术、新工艺、新材料及现代加工管理方法等的应用，了解生产与管理的新规范；

6、参与现场组织的技术交流、学术讨论会、工作例会、技术革新、现场的质量检查与安全管理等；

7、了解产品销售中各方（生产商、物流货运方、政府管理部分，买方）的职责；

表一第一批学生实习内容及进度

实习单位实习时间实习内容带队老师

桂林漓佳金属有限责任公司第一天安全教育及专题（60人）

第二天熔铸生产（30人）

第三天冲压车间（30人）

第四天拉伸车间（30人）

桂林矿产地质

研究院第五天超硬材料制备合成（30人）

第六天人工晶体制备合成（30人）

第七天超硬刀具与金刚石工具（30人）

桂林国际电线电缆集团公司

第八天 1、铜芯、铝芯线材的拉丝工艺及模具；

2、铜芯、铝芯线材的热处理工艺；

3、电线电缆制备工艺（60人）

桂林漓江通信集团公司第九天 1、板料冲压、折弯等工艺及设备；

2、注塑工艺、模具及设备（60人）

备注：第十天进行实习总结。

表二第二批学生实习内容及进度

实习单位实习时间实习内容带队老师

桂林漓佳公司第一天安全教育及专题（60人）

桂林矿产地质

研究院

第二天超硬材料制备合成（30人）

第三天人工晶体制备合成（30人）

第四天超硬刀具与金刚石工具（30人）

桂林漓佳金属有限责任公司第五天熔铸生产（30人）

第六天冲压车间（30人）

第七天拉伸车间（30人）

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