

测量顶岗实习心得体会（30 篇）

测量顶岗实习心得体会（通用 30 篇）

测量顶岗实习心得体会 篇 1

这周我们土木工程专业进行了一次测量实习，实习前老师给我们开动员会布置了实习任务和注意事项，不知道别人感觉如何，反正我听着特别有压力。

我是实际操作型的选手，对于那些理论的东西明显力不从心，所以当迎来第一个实习任务时，我都不知道怎么开始。

还好，我们组组员有 12 个人，经过短暂的商议，我们从整平仪器到使用仪器，从测量到计算，都有非常明确的分工，配合起来相当默契成熟，我们各司其职，效率极其高。

为了不出现那一点点错误的数据导致返工，每当在测量的过程中每当遇到困难问题时，我们组总是会停下来进行激烈的讨论，实在不会的就问老师。

俺们朱老师也是一位比较和善有学识的老师，各种仪器和测量方案都非常精通，而且每天还会骑着自行车游荡在各个测量地点之间，检查和指正，让我们很有安全感，不怕出现什么比较大的错误。

测量顶岗实习心得体会（30 篇）

测量顶岗实习心得体会（通用 30 篇）

测量顶岗实习心得体会 篇 1

这周我们土木工程专业进行了一次测量实习，实习前老师给我们开动员会布置了实习任务和注意事项，不知道别人感觉如何，反正我听着特别有压力。

我是实际操作型的选手，对于那些理论的东西明显力不从心，所以当迎来第一个实习任务时，我都不知道怎么开始。

还好，我们组组员有 12 个人，经过短暂的商议，我们从整平仪器到使用仪器，从测量到计算，都有非常明确的分工，配合起来相当默契成熟，我们各司其职，效率极其高。

为了不出现那一点点错误的的数据导致返工，每当在测量的过程中每当遇到困难问题时，我们组总是会停下来进行激烈的讨论，实在不会的就问老师。

俺们朱老师也是一位比较和善有学识的老师，各种仪器和测量方案都非常精通，而且每天还会骑着自行车游荡在各个测量地点之间，检查和指正，让我们很有安全感，不怕出现什么比较大的错误。

实习虽然只有短短的一周时间，可是通过这次实习我不仅对课本的知识有了更加深刻的认知和理解，更使我懂得了团队合作的重要性，懂得了团结的力量。

成功一起分享，困难一起担当，我不敢说我们小组是最优秀的小组，但确是最成功的一个小组，看着其他组三番两次的返工，而我们每次全然一遍成型，回头想想，虽然一站在烈日底下就长达几个小时，但我们擦掉的汗水却是幸福的。

我敢这么说，我们组哪怕少一个人，实习的难度都会大大加强一度，正是我们找准了自己擅长的位置默契的配合，才让整个流程简单和顺利。

通过这次实习，我学到了测量的实际能力，更有面对困难的忍耐力；上课时完全陌生的水准仪、全站仪，在实习过程中竟然也灵活的掌握了，实在让我感觉兴奋。

在对数据的检查和矫正的过程中，我弄清了各种测量误差的来源，大概有三个方面吧：仪器误差（仪器本身所决定，属客观误差来源）、观测误差（由于人员的技术水平而造成，属于主观误差来源）、外界影响误差（受到如温度、大气折射等外界因素的影响而这些因素又时时处于变动中而难以控制，属于可变动误差来源）。

为了减少误差，我们的做工精度就必须严厉加强，每次架仪器时，都要严格的进行整平，差些没把粗略整平当精确整平对待了。还有就是想办法补充知识，以提高自身的工程测量水平，掌握正确的方法，规范操作，降低误差。

除了熟悉了仪器的使用和明白了其原理掌握误差的来源和减少措施，我还掌握了一套科学的测量方法，在测量中要遵循一定的测量原则，如：“从整体到局部”、“先控制后碎部”、“由高级到低级”的工作原则，并做到“步步有检核”。这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率及精确度。

通过老师的提点以及我们的认真地对待，很多问题我们都迎刃而解，非常感谢这一次实习，

为我们提供了一个共同学习，共同进步，团结合作完成一项项目的机会，使我受益匪浅。

工程测量事关重大，而且并不如许多人所想的，手里操作着个全站仪就是工程测量的全部，测量人员的水平高低，其实更体现在预见能力和谋划能力上。进场后，第一步工作就是联测导线，此时应该先问清楚，设计院的导线是平面坐标还是高斯坐标。高程的获得是用什么方法，是水准还是gps。第二步工作一般是复核，补充征地线。设计中往往有改线发生，而中国的国情是，设计院放的征地线有时候是改线之前的，这在低等级公路，地形复杂的公路尤其多见，而你进场后，设计院一般是不会再来放线了（虽然这并不符合合同要求，但施工单位是无能为力的）。所以，必须首先和设计院沟通，问清楚设计院放的征地线是否是最终征地线，如果不是，要问清楚设计院哪些路段是改过的，要设计院提供改线后的征地线和原来征地线的对比图表。中国乡村民情复杂，因为征地纠缠不清，严重影响工期的事情比比皆是。第二次，甚至第三次征地放线就关系到老百姓的征地补偿情况，哪怕只是区区几百元，一样可以叫你开不了工。没有设计院的参照资料，不但测量人员会对自己的放样成果产生怀疑，和老百姓也解释不清。第三步工作复测地面线。这步工作变化很多。我想说的是，虽然一般要求是施工单位要测地面线，但是测量人员最好不要贸然动手，因为一旦贸然动手，不但意味着辛辛苦苦的大量工作全部白做，甚至意味着工程量的损失，一定要把各种因素权衡好再下决定，一旦动手，全线的地面外业，原地面复测资料，横断面绘图，土石方工程数量表就必不可少，工作量极大。在工作开展前，我们要综合考虑这么几个元素：

- 1、公路等级，工程量大小。
- 2、业主的实力，业主的'意思。
- 3、本单位人员配备情况。
- 4、估算设计院地面线的准确情况。

先看第一个因素工程量，如果工程量不大，但是线路长，地形又复杂，那么地面线测量工作量很大，价值却不大。再看第二个因素，业主实力，业主的意思：业主如果实力不强，那么很可能不调整设计方量，换句话说，穷业主你就别做梦他会补你钱了。业主如果对施工单位关于超出设计多少百分比才调整方量的咨询含糊其词，那么也希望渺茫，因为这个百分比他也许永远不会先告诉你。其后果就是，你超出的百分比永远达不到业主的要求。别受业主和监理的唬弄，他们也许会说的很好，我并不认为细心认真就不会出错，这要看细心认真是怎么个细心认真了。如果只是亦步亦趋，细心认真做好眼下的工作，而不是主动去预见后续的步骤和工序，那么眼下这步工作的实施本身不易发生错误，但是，一件事要正确完成，由策划和实施两个步骤完成。

如果策划错了，实施再正确，那么结果还是错的。这就意味着，后面的工序只能从一个错误的基础上开始。当领导告诉我们，要去测地面了，我们就认真的去测，但没有主动的去预见谋划，去自己拿主意，结果认真测的结果是白测。

当要做资料了，我们就认真的做，内容全都对了，结果白做，因为表格格式一开始就是错的。要桥梁放样了，我们就认真按设计去放，结果做完台身发现和台帽对不上位置，因为设计中标注的前墙坡率是中线处的，且设计并未提示我们要考虑左中右三点前墙坡率的不一致。搞测量有死测量和活测量两种，死测量是一种会计式的认真，机械的根据数据来源，按预定的步骤和公式处理数据，这

时，人本身成为一个机械的数据处理机，没有主动性，没有预见性。

活测量则不是，活测量一样会精确的处理数据，但活测量不仅仅是要做一个会计，还要主动去谋划，去判断和预见。没有人一开始就能成为活测量，因为这需要积累。但是为什么有些人有了足够的工作经历之后还是一个死测量呢？因为他对自己的定位就是会计，他认为测量就是一个纯粹的数字工作。就是一个亦步亦趋的工作。

楼主是行家，赞同，17楼可以写得更详细些，但你说的本人实在是不敢恭维。其实楼主写的东西已经比较多了，从工程一开始的导线控制到实施性测量工作的各个环节都写到了。我已经很仔细的阅读了，比较赞同。其实，真正深刻领会了测量的法则把法则的四个方面弄懂了，在具体实施中认真遵循，测量工作应该也到位了，作为测量人员“先整体后局部；先控制后碎部”是测量的灵魂，在测量工作的全过程都起着至关重要的作用。

看到楼主这么好的帖子，我自己也心血来潮，在行家面前也谈谈自己对测量的感受。顺便说一下，因为刚才花了一个小时在回复栏里写了近 1000 字的感受结果超时了，郁闷，行了，不多说了，饭嘛晚点吃。我不从事测量工作已经有六、七年时间了。目前在项目上从事项目管理工作，但在从事测量工作的那段时间给我留下了许多值得回忆和怀念的记忆。现在就楼主的话题，谈谈在工程开工前的导线复测中的体会谈谈。导线复测工作是一件艰苦的脑力加体力工作，它从开工到竣工验收一直伴随这测量工作者也直接关系着工程的质量，测量中有一个精度高、布置合理的导线当然是作为测量人员的一个好的条件，不仅使用方便、提高工作效率而且可以有效地提高施工精度，但想做好导线复测工作也确实不是一件容易的事情。目前随着测量设备先进程度的不断提高，设计单位给施工单位提供的导线大多是采用 gps 设备获得的，但目前绝大多数的施工单位在施工测量时还是采用全站仪进行测量放线，这就要研究各导线点的布置是否具有可操作性。我在接到一个新建项目后首先会根据设计图纸将设计的公路路线按照曲线要素表在 dbd 图纸中进行展点，然后再把设计提供的导线点在图纸上展出来，来了解导线点的布局，了解本施工段的起始位置、中点和终点位置以及它们附近的导线点的位置，解释一下，这点一般在导线复测的时候都会去了解，但是，同样是了解程度确实不同的，有的人只想知道对于本工程的导线点在什么位置，可我要了解的是导线与相临施工单位导线的交叉问题以及导线路线的实际长度，是设置一条导线进行平差还是将整条导

线分段进行平差（这取决于规范的要求），它的最弱边的位置在什么地方，最弱边附近是否将设置永久性结构物，（再提一句，不管怎么样施工好的路基出现问题怎么也比施工完成的结构物要好改。）

上述工作完成了，要在图上尽可能准确地将公路征地线展出来，看看导线点是否在征地线内，因为征地线内的导线点要一直保存到竣工验收而不发生位移是不太可能的，如果有一定要移出来，而且尽可能保证所有的导线点在征地线以外 30 到 50 米，这样布置是为了减少路基填筑或挖方爆破等施工造成原地表位移或施工设备振动等原因造成导线点位置变化，而影响精度和施工观测。再下来就是认真研究施工图纸中的路基填方高度和结构物布置的位置是否会影响导线点间的通视，同时要对导线点和计划增设导线点的坐标在图中读出来，到施工现场进行踏勘，踏勘时一定要带上全站仪，踏勘的同时在现场一定要注意目前的季节和地上物情况，有没有影响通视的障碍物，地里种的是什麼，麦子还好办，玉米怎么办？踏勘是不仅要施放从图里读出来的坐标，而且要注意附近至少 50 米半径内的情况，以及附近有没有图中没有示出的制高点，为什么？后头会告诉你。上述工作都做好了，回来继续研究你的导线布置图，把采集的数据用上，在图中认真布置，布置的时候要尽可能遵循以下原则：

1. 尽量保证导线边的边长尽量相同，300 米左右最好；

2. 导线编号设计有的要采用设计给的，新增点要顺序编号，不要乱否则会给以后测量工作造成麻烦；

3. 导线点尽量在路线两侧均匀布置，尽量满足交角在 60 度到 120 度之间，这样可以减少测量误差，我们都是受过高等教育的人，这点用不着讲了；

4. 要特别注意最弱边的位置，最弱边一般都是导线的最中间一条边，这条边上最好有设计提供的导线点，这样可以进行校验。

根据以上原则在图中进行反复调整后，最终将导线确定。一般情况下，在我们测量人员进驻现场后，会要求在很段的时间内完成导线的复测及提交成果的，所以工作效率和工作质量就尤为重要。遵循以上原则是提高效率很有效的方法，这也是本人经过多个项目积累的经验，欢迎借鉴，虽然看似前期会耽误些时间，但可以提高后期实际测量的精度和效率。

以上工作完成后，要立即组织人员进行现场埋点和做好导线点的编号和点之记。再下面就是观测了，观测是前视和后视不要怕麻烦一定要使用支架，避免使用跟踪杆造成精度偏差过大，观测时采用测回法，且不应少于 2 测回，测回误差超过 2 秒时应重新观测，减少误差累积。观测完成后要进行平差，平差方法不多说了，大家都会，谁要是不会，那你就应该回炉了，平差时一定要采用 2 人以上分别进行计算，或采用程序复核，这样可以及时发现错误，总之不管怎样你的精度必须要满足精度要求，否则重来。如果工程范围内有大桥或特大桥还要做大地四边形，这很有必要，不能忽视。方法不说了。记住你的仪器在使用前一定要送检，千万别图省事，买个合格证，最后自己倒霉。在施工放线的时候，我发现大家都比较喜欢把坐标输入仪器里直接放坐标，反正我是比较反对这样做的，我一直坚持使用偏角法的用 4_000 型计算器编个程序很简单的，直接放坐标不利于校核，我也不太喜欢用后方交汇法放线，尤其是在结构物施工时误差比较大。这些都是个人观点不妥之处希望指出，再学习。在测量放线时有的人图省事，不愿挪动仪器，导线边长才 300 多米，他能放 800 米以外的点，也不知是师傅教的还是师娘教的，连“长边控制短边”的常识都不懂。

测量顶岗实习心得体会 篇 2

实习，在学校学习的时候，一直期盼着，希望自己能早日的去工作，但是真的进入到实习的岗位，我才发现，并没有那么的简单，也是有些怀念在校学习的日子，实习比学习更加的辛苦，但是我也

是在实习之中的成长更快，进步更多，我也是对于这次的实习有一些不一样的体会。

实习让我明白，工作之中的要求更高，而且不是重点在于我们学到什么，而是我们做的工作最后结果是如何的，才是公司更加注重的。所以在实习里面，开始工作的时候，要求还是不那么高，只是让我们懂得如何的工作，但是熟悉了之后，也是要求开始变得高了很多，同时我们做的事情，即使付出努力再多，如果结果不好，那么其实也是没有太多的意义。毕竟公司请我们来工作，更大的目的也是我们要我们能做好事情，而不是像学校那样，是为了让我们学到东西，目的不一样，所以我们在工作里头的要求也是会不同，不过也是如此，让我更清楚，努力虽然重要，但是找对了方向的努力才是更有用的，并且也是在实习里体会到职场的艰辛，真的每一份工作都不是那么容易。

学习，从来没有停止，也是工作之中必须要持续去做的，掌握了流程，清楚了怎么做工作这是最基本的，但是想要把工作做得出色，自己有提升，那么不但是要去积累经验，同时也是要去了解工作之中的'一些方法，并且也是需要清楚学哪些东西是对自己的工作有帮助的，以前我也是知道要持续的去学习，但是没想到到了实习的岗位，这个意识更是要有，如果不学，即使自己掌握了如何的工作，但是那样只是能做好自己本职该做的，却想去到更高的职位，就没有机会了，只有不断地去学习，去进步才行的，同时我也是在实习里感受到和学校的学习不同，而且日常学习的时间也是比较的少，更是要去珍惜，工作之外的时间，必须要去把握住，不能浪费掉了。

而今实习结束了，我也是收获了很多，自己的工作也是做得不错，不过我也是感受到自己的很多方面其实都有提升的空间，也是要继续的去努力，并且今后要持续的去学习，来让自己的道路走得更顺，职场上，有很多的挑战，但是我也是会充满信心的去做好的。

测量顶岗实习心得体会 篇3

时光飞逝，岁月如梭。很快为期__周的实习就结束了，在这__周时间里，既有收获也有困惑。

收获在于一方面实习期间我的专业能力得到一定程度的提升，因为在这__周时间里，不论是你眼睛看的还是耳朵听得都是关于我们专业的的事情。同时，公司还会给我们布置任务，让我们在收盘后进行复盘，然后请公司的前辈们在看完之后指出我们写的不足之处，这对我们来说是受益匪浅的，如果继续坚持下去的话，相信我们的专业水平很快就能够达到与一般客户进行长久沟通的水平。另一方面，我的各项素质也得到了提升，比如说：日常接触客户以及回访提升了我们沟通交流的能力，帮助前辈们做事提升了我们吃苦耐劳的能力等等。

测量顶岗实习心得体会 篇4

从实习到现在的听课活动，让我受到了许多启发，现在联系我自己平时教学中的一些问题，说一说我的心得体会。

第一，备课的精心和设计的新颖给了我很大的震撼。在听课中时常看到老师们独特的教学设计，精美的课件制作让我心动！

第二，注重学生的主体地位，注重让学生成为课堂的主人，让学生自由畅谈，谈谈自己的心得体会。

第三，就是老师所特有的魅力，比如说教师的语言。人们常说：教学是一门艺术，谁能将它演绎得好，就能抓住学生的心。在上课时，教师语言的魅力深深地令我折服；尤其是课堂教学评价的语言，对学生回答问题或对其课堂表现进行评价时课堂教学必不可少的环节。评价是否科学直接影响着课堂教学效果。新课改提倡多鼓励、

多表扬和多肯定学生，帮助学生享受成功的喜悦，

第四，其中最

令我印象深刻的是她们对学生的多维评价：“虽然你说得不完全正确，但老师还是要感谢你的勇气和胆量”，“你说的观点很有创见，非常可贵，老师想请你再响亮地说一遍”，“这个地方你再读上一遍，老师相信你一定会有新的感受和发现”。

以上这些评价，我认为既是对学生感悟结果的评价，也指向了学生的感悟态度，指导了感悟的方法。同时，其激励的效果也是不言而喻的。在课堂上用我们欣赏的眼光、赞赏的话语去激励学生，只要用心去做我们是能办到的。

总之，听课学习，让我对自己平时的教学有了更深刻的反省和更高的要求。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。在以后的教学中，我将不断地提升自身的素质，不断地向有经验的老师学习，博采众长，充分利用一切学习机会。

测量顶岗实习心得体会 篇5

我在顶岗实习过程中荣幸获得随当地老师去中进行观摩课学习的机会，收获颇多，如下：本课堂最值得学习的方面有以下几点。

1、教学方法与手段：牛老师以板书形式标明本节课主题内容，即环境描写作用分析，同时通过课件以教师讲授的形式加以强调，使学生明白本节课的重点内容，打开思路，并利于学生记笔记；牛老师的课堂主要内容通过课件来展示，增加了课堂教学内容，节省了教学时间；同时引导学生在课堂上积极回答问题，调动了学生学习的积极性，真正实现了学生在课堂上的动脑思考。

许老师主要通过课件与板书结合的形式，引导同学复习基础知

识，巩固了学生的基础知识积累。

2、教学基本功：牛老师板书书写工整，字体赏心悦目；对教学程序把握精确，上下衔接密切，并对上下课时的`教学内容加以连接、巩固，保证了教学程序的高效、有序进行。

许老师本身对文言文相关基础知识掌握熟练，能够在提问过程中及时对学生进行纠错，同时对相关的知识加以整理，扩充、完善了学生的基础知识面。

3、教学个性：牛老师教学语言幽默风趣，不是刻板的教授基础知识，而是结合相关的生活事例加以类比，帮助学生更好地理解；语气轻松，语速稍快，有利于节省课堂时间。

许老师稳扎稳打，逐步复习相关基础知识。

测量顶岗实习心得体会 篇6

记得上初中时，学校的大广场上有一座闪耀着熠熠光辉的黄铜建筑，一双硕大坚实的手掌撑着一轮圆滚滚的太阳。这是我们学校的标志性建筑，每每老师提及都会眼带笑意的夸奖我们是清晨初升的太阳，而他们，则是那双坚实的手掌，为我们撑起一片广阔的天空。

没错，至今我已经相信，教师的伟大，不是说他们每天勤勤恳恳的上班生活，而是对于学生来说，老师永远会起一个或上或下的推动作用。教育得好学生会进步，教育出了差错会适得其反，所以在我看来，教师在学生的学习生活中起着至关重要的作用。

学校这次的顶岗实习给了我们一个绝佳的锻炼机会，让我们能够真真切切的融入到教师教育生涯，体会作为一名教师的酸甜苦辣，为我们今后的工作打下良好的基础。

第一次接触顶岗实习这个词还是大学以后，因为听过老师和同学介绍过一些粗略的知识，对它有了大致的印象，总觉得顶岗是一件很简单的事情，就是去一所学校担任一个岗位，没什么大不了的。后来随着顶岗之路离我们越来越近，我就越发体会教育的不易与学校的良苦用心，对这次机会也就越发珍惜。

我觉得顶岗更多情况下是实习的一种，也就是说长千上万的实习条件与方式中，我们选择的是顶岗这条道路，不同于其他学校其他专业性质的实习，我们显得更为专业更为认真与负责，因为我们为了顶岗实习付出了很多，从我们的专业课选修课，到我们为期将近一个学期的准备工作，包括写教案，说课，试讲课，等等。相信有了这些基本但全面的准备工作之后，我们能够拿出饱满的热情与过硬的实力，为我们的顶岗实习工作铺平道路。

顶岗实习最重要的还是真正做到教书育人，为人师表。在顶岗之路上，我们每一位小教师都是代表__学院的希望与实力，当然最重要的，我们更是人民教师，育人园丁的代表，我们不仅要做好教育工作，传输知识，而且要教育他们成长为品行兼善的优秀学生，对待学生永远不能功利化，学习差可以追赶，但做人不正会影响他们的一生，教师在在这一过程中起着引领和纠错的作用。所以顶岗实习不只是实习，更是育人。

顶岗之路漫漫，每个人都有话说，而我们也将是这漫漫长路的实践者，愿我们能够越走越好。

测量顶岗实习心得体会 篇7

近三年会计专业的学习，给我们却是增添了不少的知识累积，但现实告诉我们，这是远远不够的。一纸会计从业资格证书加上一纸会计电算化证书并不代表多少的学业成绩，仅仅是在茫茫会计学海里的一粒粟而已。在摸索中，为期一个月的顶岗实习结束了。带给了我太多的回忆与反思。我虚心听取老师和同学的意见，尽我最大的努力认真做好每一件事。我很庆幸我和同事们的关系很融洽。同时我在实习中也发现自己很多的不足。这次实习对我的社会经验、人际关系也有很大的帮助。

在短短的一个月里，我学到了很多的东西。这比在学校这么长的时间里学到的更精彩、更丰富。但同时也让我感到自己以前学习得不够认真等一些问题，这次实习使我加深了对会计工作的认识 and 了解，进一步巩固与发展了专业理论知识，培养了独立从事会计工作的能力，坚定了我从事会计工作的理念。

我希望我们学院以后能多与相关行业联系并和他们建立长期的关系有利于开展一系列的合作。总之，要给我们实践的机会，我会在接下来的时间里认真总结，为将自己塑造成一个符合时代要求的会计工作人员而不懈努力！也许一直不可一世的80后们不知天高地厚地以为自己可以至少习惯得很快、顺利地适应新的环境、新的工作氛围。可是，不得不承认的天真残酷地将我们的梦想与现实切割得如同 QUEEN MARY 般天衣无缝。

我知道万事有利必有弊的道理，

也知道多行不义必自毙。但十几年的理论知识仿佛就是一堆让当代人恨之入骨的赘肉，恨不得立刻恢复当初的一无所知，来避免师傅一遍又一遍的斥责。类似别跟我说废话你那些只能在靠证件的时候用的到的话，即便才工作一个月，却已经听到了太多太多。听得耳朵长茧，还依然不太愿意承认这么多年的学习其实只是为了给自己一个交代。在初次踏入社会的我们身上，可能充满着初生牛犊不怕虎的优良精神。然而如此精神带给我们的可能仅是那股不轻言放弃的倔劲而已吧。而且这股倔劲也只会让我们显得愚蠢得可笑。

即将踏上社会的我们还有太多太多需要学习的东西。我们没有足够的知识做铺垫，更没有足够的实战经验。如此一番并不乐观的甚至可以说是悲观的言辞，只是我这个初出茅庐的菜鸟的一点牢骚。就像喜欢说的我允许自己像蜗牛一样一步一个脚印的开始，却不允许自己不思进取得活着。每个人都有自己的对待生活的态度，对待挫折的态度和对待成功的态度。也许并没有真正遇到挫折，也没有真正成功过，但是积极向上的态度总是对的。就像亘古不变的谦虚使人进步，骄傲使人落后一样，我终究会学会用适合的方式去做正确的事情。这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，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。

在会计方面工作我认识到作为一个会计人员，工作中一定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，一定要有很高的素质要求。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。所以我们一定要加强自己对数字的敏感度，及时发现问题解决问题弥补漏洞。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。在于各个部门各种人员打交道时一定要注意沟通方法，协调好相互间的工作关系。工作重要具备正确的心态和良好的心理素质。作为一个即将工作或刚迈入社会的新人，我觉得以下几点非常重要： 1、 有吃苦的决心，平和的心态和不耻下问的精神。作为一个新人，平和的心态很重要，做事不要太过急功近利，表现得好别人都看得到，当然表现得不好别人眼里也不会融进沙子。 2、 工作中要多看，多观察，多听，少讲，不要说与工作无关的内容，多学习别人的艺术语言，和办事方法。 3、 除努力工作具有责任心外，要善于经常做工作总结。工作中坚决不犯同样的错误，对于工作要未雨绸缪，努力做到更好。

在中医科的实习即将结束，在这一个多月的实习期间，我遵纪守法，遵守医院及医院各科室的各项规章制度，尊敬师长，团结同学，严格要求自己，努力做到不迟到、不早退、不无故旷工及擅自离开工作岗位。对待病人和蔼可亲，态度良好，努力将所学理论知识和基本技能应用于实践。在此过程中我不断心得体会学习方法和临床经验，尽力提高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，不断培养自己全心全意为人民服务的崇高思想和良好的职业道德。

我在本科室实习期间，遵守劳动纪律，工作认真，勤学好问，能将自己在书本中所学知识用于实际。在老师的指导下，我基本掌握了中医科一些常见病的护理以及一些基本操作，是我从一个实习生逐步向护士过度，从而让我认识到临床工作的特殊性与必要性。以前在学校所学都是理论上的，现在接触临床才发现实际工作所见并非想象那么简单，并非如书上说写那么典型，好多时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累，所以只有扎实投入实习，好好体会才能慢慢积累经验。

时间飞逝，内科实习即将结束，在老师的辛勤指导下，经过不断实践，我受益颇多。回顾这些日子，是苦是乐，是酸是甜，相信每个人心中都有一种属于自己的味道，即将要出科了，却有好多的不舍。对于我们的实习，科里的老师们都很重视，每周的实习安排也谨然有序，从而让我们循序渐进的学习与成长。

神经内科是我在内科病房的第一站，刚进入病房，总有一种茫然的感觉，但是老师很快让我们熟悉适应了环境，使我们以最快的速度投入到病房实习中来。虽然神经内科科是个很忙的科室，但每次我们做护理操作时，老师都会陪在一旁，为我们的成功高兴，我们失败了会鼓励我们。老师的认真负责，像朋友般的和我们交流，让我们在温馨的环境中度过了这段时光。同时老师还会经常结合病例给我们安排小讲课，让我们形象深刻的记住所学的东西。

心内科是我在内科病房的第二站，它以高血压病、心律失常、冠心病及心力衰竭多见，在老师的带教下，我基本掌握了一些常见病的护理及基本操作。按时参加医院安排的讲课及科室的教学查房；微笑迎接新病人并做好入院评估；严密监测生命体征并规范记录；正确采集血、尿标本；积极配合医生治疗；严格执行三查七对；认真执行静脉输液……

经过这近二个月的心内科实习，使我对内科常见病、多发病的诊断治疗有了重新的认识和提高，在突发病方面，学到了应对的'知识和技巧。总之，在内科实习的日子里，我受益匪浅，虽然我还只是学生，我的能力有限，但我会不断摸索，用微笑温暖病人心田，用努力充实我的知识与技能。温故而知新，用实践来验证及巩固所学。

在实习过程中，我严格遵守医院及科室的规章制度，认真履行护士职责，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，踏实工作，关心病人。不迟到，不早退，努力做到护理工作规范化，技能服务优质

化，基础护理灵活化，爱心活动经常化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划、有重点，护理工作有措施、有记录。

在小儿科的实习即将结束，在这一个多月的实习期间，我遵纪守法，遵守医院及医院各科室的各项规章制度，尊敬师长，团结同学，严格要求自己，努力做到不迟到、不早退、不无故旷工及擅自离开工作岗位。对待病人和蔼可亲，态度良好，努力将所学理论知识和基本技能应用于实践。在此过程中我不断心得体会学习方法和临床经验，尽力提高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，不断培养自己全心全意为人民服务的崇高思想和良好的职业道德。

我在本科室实习期间，遵守劳动纪律，工作认真，勤学好问，能将自己在书本中所学知识用于实际。在老师的指导下，我基本掌握了小儿科一些常见病的护理以及一些基本操作，是我从一个实习生逐步向护士过度，从而让我认识到临床工作的特殊性与必要性。以前在学校所学都是理论上的，现在接触临床才发现实际工作所见并非想象那么简单，并非如书上说写那么典型，好多时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累，所以只有扎实投入实习，好好体会才能慢慢积累经验。

手术室是我来本院实习的第一个科室，在这个科室里，有两个老师带过我，她们都很耐心，教会了我很多。

在手术室实习期间，通过各位老师的帮助指导及自己的实践，我熟练掌握了手术室各项规章制度，严格遵守手术室要求的无菌操作原则，熟记各项常用手术操作流程标准。通过自己的亲手实践，我学到了很多教科书上没有的实际手术配合经验。

从术前对病人的访问开始，到手术当天的核对及对病人的心理护理，再到手术中做好各项手术准备工作，器械传递配合，以及手术结束前的各项清点工作，甚至于麻醉病人清醒前的陪护观察，以及手术器械的清理和保养工作，每一个环节都是不可忽视的部分。对我来说，每个部分都是一种考验和一份不可多得的宝贵经验。

通过在手术室这段时间的实习，我特别感谢各位老师前辈的悉心指教，我会牢记她们以身作则的优良作风，谨慎严谨的工作态度。并将不断鞭策自己，不断提醒自己，努力改善自己的不足之处，保持自己的优点，争取在今后的工作中，取得更大的进步。

测量顶岗实习心得体会 篇9

一、实习目的

认识实习是本科教学计划中非常重要的实践性教学环节，其目的是使学生了解和掌握电力生产知识、印证、巩固和丰富已学过的计算机专业课程内容，培养学生理论联系实际，提高其在生产实践中调查研究、观察问题、分析问题以及解决问题的能力，为后续专业课程的学习打下基础。通过认识实习，还应使学生了解现代电力生产方式，培养热爱软件工程专业思想。

二、实习内容

为了达到上述实习目的，实习主要内容应包括：

1. 参观浦东软件园
2. 上海市高新技术产业展
3. 四场高水平的技术讲座

三、实习过程

1. 参观浦东软件园

进入主体大楼后，上海浦东软件园和它的图标赫然放置在最显眼的门口处，我们跟随着老师的步伐，一路向内层走去。在路上我们注意到了墙上贴出来的优秀学员的照片，以及关于软件园的人才和研制软件对于国家信息技术的贡献，可以称之为一条“荣誉回廊”。迈过这条回廊，我们走到了一个广阔的教室，里面整整齐齐摆放了数十台计算机，看其规模，我猜想这应该是一个大型的计算机学习教室，供里面的学员进行专业方面的开发和探索。之后我们便各自找好座位，等待浦东软件园的老师给我们做一下关于软件园的介绍并阐述对我们未来工作的需求。

我们坐好后，一场对未来的探索之旅马上就开始了，浦软的老师非常厚道的给我们观看了两场激动人心的宣传视频，详细的介绍了浦软的来由，发展和辉煌以及对整个软件业的展望。首先，上海浦东软件园做为第一批国家软件产业基地和第一批国家软件出口基地是与北京中关村，大连和西安这四个软件园是齐名的，并且是全国第一家软件园区，这三个“一”，奠定了浦东软件园在全国软件开发中无论是人才量还是创作量都处于不可动摇的位置。之后她给我们介绍了浦东软件园是由“满庭芳”的郭守敬园和“浣溪沙”的祖冲之园联合组成的。而的浦软大厦就坐落于祖冲之园。重点马上就要到了，老师在介绍完浦东软件园后开始向我们展示了成为一个炙手可热的软件工程师的必须条件。老师一再强调了拥有丰富的实践经验以及必备的英语知识是你获得实习机会的必备功课。并鼓励我们在校时期就积极的去寻找实习的机会。非常让人温暖的是，老师还主动抛出橄榄枝，把电子邮件地址给了我们，如果有想要参加浦软的暑期夏令营以及与微软联合办学的实践班的同学都可以发邮件到着个地址询问她具体的事宜。十分有心的浦软老师还给我们总结几个全球并有分部坐落于浦软的软件公司，比如 SAP, InfoSYS 等等，并介绍了一些入门要求和面试注意事项，让我们受益匪浅，并对未来充满信心。

2. 上海市超算中心

上海超级计算中心是国内第一个面向社会开放，资源共享、设施一流、功能齐全的高性能计算公共服务平台，目前拥有曙光

4000A(20_年世界排名第十)和“魔方”(曙光 5000A, 20_年世界排名第十、亚洲第一)等 3 台超级计算机, 同时配备丰富的科学和工程计算软件, 致力于为国家科技进步和企业创新提供高端计算服务。

多年来, 上海超级计算中心立足上海, 面向全国, 为来自工程科研院所和多所知名大学的超过 350 家用户, 提供了按需应变的高性能计算资源、技术支持以及高级技术咨询服务, 支持了一大批国家和地方政府的重大科学研究、工程和企业新产品研发, 在汽车、航空、钢铁、核能、市政工程、新材料、生物制药、天文、物理、化学等多个领域取得了大批重大成果。

未来，面向自主创新的国家战略需求和上海建设金融和航运两个中心的目标，以及发展商用大飞机、新材料、生物医药、重大装备、新能源、电动车等高科技产业方向的区域战略需求，上海超级计算中心将持续保持资源优势，进一步提升技术能力和服务水平，协助更多的用户将先进计算能力转化为科研创新能力，打造国际一流的超级计算中心。

3. 四场技术讲座

第一场讲座: 虚拟化技术

在讲师的讲解下我们对虚拟化技术有了个初步的认识和了解。

虚拟化技术与多任务以及超线程技术是完全不同的。多任务是指在一个操作系统中多个程序同时并行运行，而在虚拟化技术中，则可以同时运行多个操作系统，而且每一个操作系统中都有多个程序运行，每一个操作系统都运行在一个虚拟的 CPU 或者是虚拟主机上；而超线程技术只是单 CPU 模拟双 CPU 来平衡程序运行性能，这两个模拟出来的 CPU 是不能分离的，只能协同工作。

虚拟化技术也与目前 VMware Workstation 等同样能达到虚拟效果的软件不同，是一个巨大的技术进步，具体表现在减少软件虚拟机相关开销和支持更广泛的操作系统方面。

第二场讲座: GE 数字能源

数字能源的产品和服务已得到中国众多专业用户的认可，GEUPS 系统大量安全运行在中国的国防、通信、电力、金融、证券、石化、交通、水利、医疗等行业。GE 数字能源 (GE DigitalEnergy) 隶属于

GE 工业系统，是全球电源保护领域的技术者。 数字能源致力于为全球客户提供高性能不间断电源系统(UPS)和相关软件产品及服务。高可靠性能 UPS 产品功率从 500VA—4MVA，GE 数字能源亦为客户提供先进的电源管理和数据保护软件。

第三场讲座:职业规划

通过这次职业规划讲座，也让我知道了，我自己的职业性格。通过讲师的讲解让我知道，我们首先要规划我们的时间，以前的学习生活中，时间管理不强，想做什么做什么，这是我们第一个需要改进的地方，也是我们必须改进的地方，在没有一个正确的时间观念下，很多事情都是做不好的，所以，我们必须先把自己的学习生活时间安排好，再有就是自己必须要有明确的目标，规范好自己的目标，有助于自己的学习，制定好自己的短期，中期，长期目标，把自己武装起来，让自己的生活充实起来？

第四场讲座:网络资源管理

在最后一场讲座中，我们听到了以前很少接触到的词“网络资源管理”，在讲师的精心讲解之下我们终于弄清它是什么。

在市场逐步放开、竞争加剧的大环境下，国内电信运营企业的战略重点由原先的投资建网扩大规模，逐步转向提高用户满意度、网络管理水平和网络应用效率，进而转向全面运营管理水平较量。在这种背景下，网络资源管理系统(NRM)作为网络运营支撑系统的重要组成部分很快发展起来，在电信管理网(TMN)中迅速占据重要地位，成为电信运营商提高网络运营效率、快速开通业务、实现集约化经营的重要手段。资源管理系统的基础是资源数据库。资源数据库就是通过规范的符号体系和表达关系把现实的网络资源(包括物理和逻辑资源等)在计算机数据库中建立的一一对应的数字映像。所有针对资源的查询、统计、调度方案设计、数据分析、决策支持等，都是通过资源管理应用软件对数据库中的资源映像数据进行运算来实现的。如果虚拟映像与现实网络对应的准确率足够高(通常要求95%以上)，那么基于计算机虚拟网络做出的调度方案和其它决策在现实网络中就是可执行的，从而达到有效使用网络资源和快速开通电信业务的目的。

基于以上资源管理系统的运行模型，我们不难理解资源管理系统中“网络资源”的三大基本属性，即资源的存在性、使用性和动态性。

四、 实习总结

这一次的实习经历是如此独特而又感触深刻，我相信这是在我专业生涯上迈出实实在在的第一步，虽然微小，但是决不微弱。这三天的实习我接触到了无数的科技前沿知识，从生化科技到电气自

动化，有环保也有节能，有实用也有理想，两场讲座透析了专业中数据挖掘利用以及配电网的未来方向，收获了太多太多，现在我就我觉得最重要以及我最感兴趣的知识点进行详细的总结与归纳升华。

首先，虚拟化技术今后的发展，服务器虚拟化技术是指通过运用虚拟化的技术充分发挥服务器的硬件性能，能够在确保企业投入成本的同时，提高运营效率，节约经济成本和空间浪费，对于发展迅速，成长规模大的用户来说，可以通过服务器虚拟化技术带来更多的经济效益。我们可以着手这方面的发展和 Learning。其次，我们应该学会在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。这才是以后我们发展就业必不可少的前提条件。

测量顶岗实习心得体会 篇 10

每个行业都充满着挑战，每个角色都承担着风险，教师，作为培育国之栋梁的一种社会群体，因为担负着教导孩子的责任，肩负着成就家庭幸福的重担，无疑会充斥着更多不一般而又重要的任务。

我，作为一名顶岗实习的老师，在这个特殊的职业里会承担起许多来自学校、来自学生、来自队友的责任。

在学校工作中，我们以讲课、看自习、改作业作为一名老师的首要工作，但由于身份的特殊，我们是以一名顶岗实习生的角色出现在现在的学校教师行列，所以我们会增加了一些类似小班主任、制作班级文化、管理日常生活之类的工作，而这些，我并不排斥，因为我是来学知识的，因为我是来长本事的，不能说每一件事我都能做的尽善尽美，但至少我曾经费劲心思，绞尽脑汁为每一件事出谋

划策，在这个角色中，我会更加努力。

在与学生的接触中，善于发现他们每一个人的优点是我必须努力去做到的。每一个孩子都是父母心中完美的天使，即使他们不爱学习，即使他们调皮捣乱，但每一个人都拥有被老师关爱的权利。我们是实习老师，有着与普通的学校员工不一样的身份，在这里，我们需要去关注每一名学生，需要去鼓励每一个孩子，因为与学生年龄差距很小，我们更能理解他们心中的小天地，所以才能更好的去鼓励、去开导、去教育他们好好学习，在这个领域里，我们需要更加努力的去开拓。

在与顶岗队友的相处中，因为有着同样的经历，同样的身份，所以彼此有了更多同样的话题，大家吃住在一起，生活在一起，从不同的专业走出相同的体验。但柴米油盐中，无论是亲人还是朋友都会出现小摩擦，更何况我们这些性格迥异的 90 后，所以一些矛盾一些难言总是不可避免的，而作为小组的组长，我能做的就是将所有的矛盾降低到最小程度，将所有的不快减少的消失殆尽。许多时候，作为一个衔接人物，永远要懂得吃亏是福，这份责任，我会坚守到底。

所有的责任，所有的工作，只因我们处在顶岗一线，注定要用自己最大的努力去完成，去认真完成。顶岗，责任无处不在。

测量顶岗实习心得体会 篇 11

这个寒假，为了以后走上工作岗位做好准备，我到__农业生产资料有限公司进行了为期一周的实习，任办公室文员一职。在工作的这段时间，我始终怀着一颗感恩的心，按照公司的要求，严格要

求自己，在公司领导及各位同事的支持与帮助下，较好地完成了自己的本职工作。现将实习心得总结如下：

经过了一个月的工作，在工作中发现了很多自身的缺点和不足，就这些方面作此总结，请各位领导及同事们批评指正。

本人的工作的综合能力还有待提高，有以下几点需要提高：

工作经验要不断积累：在这一个月的工作中，对公司内很多实际工作的流程不甚了解。缺少业务知识方面的实际经验，还处于等待领导分配工作再去做的阶段。没能完全主动地申请自己没接触过的但可以提高自身能力的任务，没有充分做好在一段时期内的工作规划，实际工作经验只是停留在了一定的水平之上且增长缓慢。在工作中总是怕麻烦别人，很多时候遇到问题时未能做到与领导及同事的有效沟通。本来一个懂得人一点就通的问题，自己总是费了很多时间与精力，才得出一个相同的结果。这样既减慢了工作的效率，在下一项工作下来时，又延误了工作的完成时间，以至于工作都堆在了一起。造成这样的原因主要是平时做事不专心，马虎大意，总犯自以为是的错误，不能虚心地听取他人的意见，这种浮躁的心态，错过了向别人学习和增长知识的机会。以后我会多去主动接触、尝试一些以前没接触过的任务，对自己不懂的问题做到及时地询问这方面经验多的领导及同事，多向领导及同事学习他们的经验。使自己多些锻炼的机会，让自己在工作中不断积累新的经验，这样在今后的工作中才能快速成长起来。

技术水平有待提高：工作的闲暇时间未能充分用来学习或与同事探讨技术知识。技术知识面较陈旧，未能做到及时了解更新自身要理解的新的技术知识，以至于领导分派下任务后，只能在摸索中完成；技术知识面较窄，有很多在实际工作中用到的设备及技术都还不了解。对自己技术能力水平还要进一步提高，多去学习新的技术知识，掌握新的技能。

沟通技巧有待增强：在工作中遇到一些自己不明白的问题时，很少能做到与领导及时有效的沟通，没有完全意识到下级与上级沟通的重要性，自己在摸索中收效又不大，也没能做好与各方面进行及时果断有效的沟通，耽误了工作的完成时间。今后我会在这方面多加注意，逐步改变自身的在沟通上不敢去说的习惯，养成以工作完成度为重心的沟通技巧。

在思想观念方面本人还有以下几个方面需要改变：

培养竞争意识和创新观念：竞争意识是推动个体努力学习，自觉提高职业素质的动力。创新就是要打破安于现状、听天由命、依赖别人的人生观。自己光有文化知识和职业技术是不够的，还必须具有创新观念与创业精神，才能更好地实现在企业中的就业。

培养适应变化的能力：职业内容的不断更新和新型职业的不断产生决定了现代职业对人的素质提出了更高的要求。新资源的开发、新技术的发明与应用、生产工具的革新、生产组织的改革和管理水平的提高，不仅要求人们具备更高的科学技术知识和操作技能，而且要求人们打破旧的传统观念，解放思想，开阔思路，树立时间观念、效率观念与合作观念。

培养广泛的兴趣：应时刻保持一种积极进取、主动热情的心境，自己应多去探索和参加各种活动。当自己一旦产生某种兴趣，便会聚精会神地投入其中，克服一切困难，直到最后取得成功。兴趣广泛，就会经常注意周围出现的新问题，从而大大地拓宽自己的知识面。广泛兴趣的培养要通过实践活动，广泛接触各种事物，在活动

中逐渐体验到心理上的满足，从而激发出兴趣和爱好。

培养良好的职业品格：良好的职业道德是抵制各种不正之风，转变企业风气，建立良好的人际关系，建设高度的企业精神文明的重要保证。要具有忠于职守，献身事业的乐业和敬业精神，实事求是、严肃认真的劳动态度，刻苦钻研、精益求精的工作作风以及在工作中团结协作和全心全意为他人服务的精神。在工作中，无私、正直、勤奋、诚实、守信、坚定、勇敢等优秀职业品质是在工作上做出成绩的必要条件。一个对人热情友好、乐于助人的人能得到同事的好感；一个有强烈事业心和责任感的人能得到领导的赏识；一个谦虚好学、踏实肯干的人能得到师傅的赞扬。

测量顶岗实习心得体会 篇 12

周末，午时三点钟润华营销团队出发，目的地是省军区家属院。我们一行五人在家属院门口牌坊好宣传栏就开始展开营销阵势。这次的金融产品是“新股计划理财一号”。预期年平均收益为 3.5%—12%，往上收益还不封顶。时光为 9 个月，相比定期存款的利率而言，这个收益还是比较令人满意的。但开展行动之后的状况还是不容乐观的，因为之前没参加过银行类的营销，加上省军区正赶上集资建房，群众的资金缺口比较大。许多人都表示想购买，可是无法保证 9 个月不支取，这样一来，这些潜在客户无法成为我们新股计划的参与者，在营销的过程中，我发现营销需要一颗耐心和对产品深入的了解，然后再用真诚打动客户。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/636221205140010105>