# 最新汽车实训心得体会 汽车实训室心得体会(优质12篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-09-04

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**汽车实训心得体会篇一**

汽车实训室是汽车专业学生最为熟悉的地方，也是学生深化实践技能的重要场所。在我这三年的学习中，我也有幸能够参与到汽车实训室的学习与实践之中，这让我获益匪浅。本篇文章主要介绍我在汽车实训室所获得的心得体会。

第二段：真正了解汽车

在汽车实训室，学生们可以接触到真正的汽车，这是在教室中无法获取的技能。车辆的结构、工作原理以及修理都可以进行真实的动手操作，这让我真正了解汽车并对汽车产生了浓厚兴趣。从刚开始的看车里面一片混乱，到现在已经能够快速地找到错误并进行修改，这需要耐心、经验和实践，而在汽车实训室中，我们可以一步步地进行学习并逐渐掌握这些技能。

第三段：培养团队合作能力

在汽车实训室中，每个学生都会有自己的任务和职责，但在实践过程中也需要学会团队合作。我们需要一起完成车辆的检修和维护任务，这让我意识到在一个团队中相互信任和协作的重要性。每个人在团队中都有不同的能力和特长，合理地分配任务才能更好地完成工作。这也让我在团队合作中充分发挥自己的能力，并且学会与人沟通交流。

第四段：锻炼自己的实践能力

在汽车实训室中，我们不仅可以实际操作，还可以将书本上的理论知识与实践结合，真正把知识变成技能。在实践中，我们需要根据车辆的症状进行故障诊断并解决问题，这对于我们的观察力、分析能力以及动手能力都是一种锻炼。同时，也让我意识到学习只是掌握知识的一部分，真正重要的是能够应用到实践中，才能在工作中得到更好的表现。

第五段：结尾

在汽车实训室中，我收获了很多，不仅是技能上的提高，还有对团队合作、实践和工作的认识。这些都是学校教育、书本知识无法替代的。现在，即将毕业的我，对于走上汽车行业充满了信心，我相信潜心学习，扎实践行，会让自己在竞争激烈的就业市场中脱颖而出。我相信，在未来的道路上，汽车实训室中学到的一切将起到至关重要的作用，也希望更多的人能够在汽车实训室中获得实践经验，成为行业中的高端人才。

**汽车实训心得体会篇二**

汽车前舱实训是汽车专业的一项重要课程，是学生初步接触汽车技术的舞台。我是一名汽车专业的学生，在经过几周的学习后，我深深感到这门课程对我的成长与未来职业发展的重要性。在这篇文章中，我将分享我的汽车前舱实训心得与体会，希望能够为同学们提供一些参考。

第二段：学习的过程

在汽车前舱实训的过程中，我们首先去了解汽车前舱部件的组成。这让我深刻认识到了汽车的复杂性，了解到了每个部件的功能和作用。接下来，我们学习了前舱部件的检修和维护，在这个过程中，我们亲自体验了检查发动机、润滑油和替换零部件等过程。我们还互相合作，分角色模拟不同的故障，并通过诊断故障和修复习得了相关技能。

第三段：学到的技能

在实践中，我学到了很多关于汽车发动机和系统的知识，同时也学会了如何使用专业工具进行修理和维护。例如，我了解到了各种发动机的结构和工作原理，以及诊断和解决不同故障的方法。另外，我也学到了如何更换轮胎、更换刹车片和调整车灯等操作。这些都是我在汽车维修和保养方面必不可少的技能。

第四段：激发兴趣

通过实际操作，我发现我对汽车越来越感兴趣。之前，我只是把汽车看作一种工具，但现在我更加了解汽车的奥秘，并且愿意更深入地学习汽车相关知识。这种兴趣也让我对未来的职业发展更有信心，同时也为我找到一项特别喜欢的事业打下了基础。

第五段：总结

总的来说，汽车前舱实训是一个非常有意义的课程。在这个过程中，我们通过亲身参与和实践操作，学到了有关汽车维修、保养和故障排除的知识和技能，并且对汽车的兴趣也得到了更大的激发。同时，这也让我认识到汽车行业在现代社会中的重要性，为我今后的发展提供了更多的选择和思路。希望我能帮助更多的同学理解汽车前舱实训，并且在这个过程中得到明显的成长和收获。

**汽车实训心得体会篇三**

时间过的真快，转眼间，在浙江正道车业服务有限公司的实训马上要接近尾声了。在这半年多的时间，我学到了很多东西，不仅有工作方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。做为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在朋友和同事的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。

除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实训是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，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，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。

浙江正道车业服务有限公司成立于20xx年4月，是一家以产业投资为背景、以整合产业链资源和再造业务流程为运作手段、以提供汽车后市场品牌服务为目标的企业。公司以“车走正道，想到做到”为诉求，为广大汽车用户提供最高水准的服务。

我在公司先是就职于汽车美容组主要，从事汽车漆面保养工作，如抛光、封铀、镀膜等，刚开始的时候由于对抛光机的使用不熟练，工作中好多问题都不会处理，后来在同时的帮助下慢慢的进步懂得了其中的使用技巧。工作中就显得轻松多了。其实汽车美容是一项比较简单的.工作，技术含量并不高，最主要的就两个字“细心”。我们公司对汽车美容工还有以下几点原则：

1、耐心细致：汽车美容是精细工作，类似工艺品的加工制作，必须有耐心，要精益求精。粗心大意容易出错，稍有疏忽就会留下边边角角的污点。如果工作干得不细、不清，就会失去顾客。

2、求稳避灾：车漆美容时，一旦研磨或抛光过度，会造成原有漆面的破坏、很难补救。因此，当出现难题时要停下来，规划好后再继续操作。

3、取轻避重：进行美容作业时，应根据部位及材料选用产品，并作好试验、试用工作。优先选用柔和型、稀释型或微切型的产品。尽量由低速档位、小力量开始试验操作，直至速度、用力大小满足要求为止。

4、先试后用：为了保证作业要求，应在全面作业之前，在隐蔽处小范围内进行试验，以便掌握情况正确使用产品和优化操作方法。

现在我已经申请调到汽车维修区去了，不过刚过去做了几天好多还是很陌生，我想在回公司的时候一定会好好努力做好工作，认真向那些经验丰富的师傅学习，以学到更多的专业技术知识，期待明天的到来。

**汽车实训心得体会篇四**

第一段：介绍实训的背景和目的（引出训练内容）

随着汽车行业的不断发展，汽车维修及保养的需求也逐渐增加。为了培养更多的汽车维修技术人才，提高他们的维修技能和解决问题的能力，我校开设了汽车性能实训课程。在这门实训课程中，我们学习了汽车引擎的工作原理、故障诊断及排除、汽车传动系统的调整和维护等知识和技能。在此次实训过程中，我深刻体会到了实训的重要性，获取了宝贵的经验和技巧。

第二段：实训过程（解释实训内容）

在实训的过程中，我们首先学习了汽车引擎的工作原理和维修方法。通过观看附近的汽车修理厂的视频，我们了解了不同型号的汽车引擎的工作原理和常见的故障。我们还通过拆卸、检修和组装汽车发动机的实际操作，加深了对发动机的理解和掌握了一些修理技巧。

接着，我们学习了汽车传动系统的调整和维护。通过实际操作，我们学会了排除传动系统故障的基本方法，例如传动轴和主轴的修复，离合器和换挡器的更换等等。这些知识和技能可以使我们在汽车维修过程中更加熟练和高效地解决问题。

第三段：体会和感悟（讲述收获和成长）

通过这次实训，我不仅学到了许多汽车维修知识和技能，而且对维修工作的重要性有了更深的认识。在实际操作中，我不仅锻炼了动手能力，还锻炼了思考和解决问题的能力。我明白了一个道理，即只有不断实践，我们才能真正成长。在处理汽车故障时，我们需要综合运用所学的知识和技能，找到问题的症结并迅速解决。

此外，我也体会到了团队合作的重要性。在实训过程中，我们需要相互合作，共同分析和解决问题。只有大家齐心协力，才能更好地完成各项任务。在团队中，我们互相帮助、互相学习，使我们的实训效果更加显著。

第四段：实训的意义和应用（论述实训对未来的影响，并付诸实践）

通过这次实训，我们不仅获得了一项有利于就业的技能，还对汽车维修和保养有了更深入的了解。这对我们将来从事相关行业非常有帮助。通过这次实训的学习和锻炼，我们不仅培养了维修技能，而且提高了服务意识和责任感，使我们在今后的工作中更加积极主动。

实训的最终目标是为了培养合格的汽车维修技术人员。因此，在实训结束后，我们将努力把所学的知识和技能付诸实践。我们可以主动地进入汽车修理厂实习或找到与汽车维修相关的工作。这将是一个由实训转变为实践的阶段，同时也是我们继续学习和提高的机会。

第五段：总结

通过这次汽车性能实训，我明白了实践对于技能学习的重要性。只有在实际操作中，我们才能真正理解和掌握知识和技能。同时，团队合作的重要性也深深地体现在实训过程中。通过互相学习和帮助，我们取得了显著的成果。这次实训不仅培养了我们的技能，还让我们更加坚定了在汽车维修行业发展的信心。我相信，通过不断的学习和实践，我们一定会成为出色的汽车维修技术人员。

**汽车实训心得体会篇五**

通过几天的培训学习,使我受益匪浅,不仅掌握了更多的交通安全知识,更加深入地了解交通安全的重要性,增强了对学习交通安全法律法规必要性的认识,这对一名即将成为汽车驾驶员的我来说,无疑具有重要意义。

随着我国改革开放的深入和人民生活水平的不断提高,我国汽车的数量在不断增长,但随着汽车数量的增多,以及一些驾驶员、行人交通安全意识的淡薄,每年发生的车祸数量也随之猛增。“车祸猛于虎”,迄今为止,死于车祸的人是越来越多.车祸一旦发生,受害的不仅仅限于肇事者、受害者本人,它还给双方的亲属带来家庭割裂、亲人离散的痛苦和巨大的财产损失.这方面的`例子实在太多了。有时,仅仅驾驶员的疏忽,或者仅仅驾驶员没有很好的遵守交通安全法规,酒后驾车、违章超车、违规占道、超速行驶、满载超载、疲劳驾驶、闯红灯,导致车祸瞬间发生,使一个个原本幸福美满的家庭毁于一旦。可见,遵守交通安全法规,牢固树立安全意识,严防交通事故的发生,对于一名驾驶员来讲,即是承担的责任,也是应尽的义务.要有效地防范车祸的发生,减少因车祸导致的人身伤害和财产损失,最为重要的,就是要提高驾驶员的交通安全意识,做到遵章守纪,文明、安全驾驶.关于这一点,通过这次培训学习,我体会尤深。

因此,我保证自己一定要时时树立“生命重于泰山”的责任意识,严格遵守《中华人民共和国道路交通安全法》、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》,认真遵守中种交通规则,做到文明、安全礼貌行车,绝不发生酒后驾车、超速行驶,闯红灯等违章行为,从而有效地预防和避免道路交通安全事故的发生。同时,对于发生在自己周围的违反交通安全的行为要进行劝阻和制止,对违法者进行教育批评,并积极地配合有关部门进行管理.我想只要通过我们的不懈努力,我们在享受汽车带给我们极大便利和同时,也一定会有效地防止交通事故的发生,为和谐社会的建设做出自己的努力。

**汽车实训心得体会篇六**

随着社会的不断发展，汽车已经成为人们生活中不可或缺的交通工具。了解汽车的性能特点、掌握维修技术已经成为当代青年培养自身素质的必备条件。为此，近期我参加了一次汽车性能实训，通过亲身实践，我深深感受到了这次实训的重要性。在实训中，我收获了宝贵的经验和体会，以下将从情感感受、技能提高、团队协作、责任意识和未来发展等方面阐述我的心得体会。

首先，这次实训让我深受感动和激励，让我对汽车行业有了更深的认识。在汽车维修过程中，我亲自拆卸了汽车零部件并逐一修复，当看到汽车重新运转时，我产生了巨大的成就感。在实训过程中，我还深刻体会到汽车维修是一项高度精细且需要耐心的工作，一丁点的疏忽都可能导致整车无法正常运行。通过这次实训，我深深感受到了汽车维修人员需要具备的专业知识和技术，对汽车行业加深了认识，激励我更加努力地学习和提升自己。

其次，在这次实训中，我不仅掌握了汽车维修技术，也提高了自身技能水平。在实训的过程中，我学会了对汽车进行检测和诊断，了解了常见故障的原因，并学会了使用相应工具进行修复。我收获了大量的实践经验，提高了自己的技能水平。通过这次实训，我不再对汽车维修技术感到茫然，对汽车的内部构造和工作原理有了更深的了解。这不仅为我未来的就业提供了有力的支持，也让我对自己的能力和未来充满了信心。

第三，团队协作能力也是我在实训中的一大收获。在整个实训过程中，我和其他同学一起组成了一个团队，每个人都有自己的分工和任务，需要相互配合和合作。通过和团队成员的交流合作，我学会了倾听和沟通，也学会了协调和合作。在大家共同努力下，我们成功完成了各项任务，这次合作让我体会到了团队的力量和合作的重要性。在今后的工作和生活中，我将更加重视团队协作，深入理解个人注重合作，共创未来。

第四，责任意识的培养是这次实训的重要目标之一。作为一名实训学员，我明白自己的行为和决策会直接关系到汽车的性能和安全。因此，我在实践中时刻保持着高度的责任意识，并严格要求自己。处理每一个细节时，我都会认真检查和测量，确保一丝不苟。同时，我也帮助同学们纠正错误，共同维护实训环境的安全和规范。通过这次实训，我进一步明确了对自己和他人的责任，培养了细致认真的工作态度。

最后，对于未来的发展，这次实训给了我很多启示和追求。汽车行业是一个快速发展的行业，国内外对汽车技术和维修水平的要求也越来越高。通过这次实训，我意识到只有不断学习和提升自己，才能跟上行业的步伐，满足市场的需求。因此，我决心在汽车行业中深耕细作，不断提高自己的专业技能和综合素质，争取成为一名优秀的汽车维修人员。我相信只要坚持不懈地努力，不断追求进步，一定能够在这个朝阳产业中找到自己的发展空间。

综上所述，这次汽车性能实训给我带来了很多宝贵的经验和体会。通过实践，我不仅收获了对汽车行业的认识，也从中体会到了责任意识的重要性。同时，我也提高了自己的技术水平和团队协作能力。这次实训为我的未来发展指明了方向，让我更加坚定了自己在汽车行业中发展的信心。我相信只要不断努力，我一定会取得更大的成功。

**汽车实训心得体会篇七**

时间过的真快，转眼间，在xx车业服务有限公司的实训马上要接近尾声了。在这半年多的时间，我学到了很多东西，不仅有工作方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。做为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在朋友和同事的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实训是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，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，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。

xx车业服务有限公司成立于20xx年4月，是一家以产业投资为背景、以整合产业链资源和再造业务流程为运作手段、以提供汽车后市场品牌服务为目标的企业。公司以“车走正道，想到做到”为诉求，为广大汽车用户提供最高水准的服务。

我在公司先是就职于汽车美容组主要，从事汽车漆面保养工作，如抛光、封铀、镀膜等，刚开始的时候由于对抛光机的使用不熟练，工作中好多问题都不会处理，后来在同时的帮助下慢慢的进步懂得了其中的使用技巧。工作中就显得轻松多了。其实汽车美容是一项比较简单的工作，技术含量并不高，最主要的.就两个字“细心”。我们公司对汽车美容工还有以下几点原则：

1、耐心细致：汽车美容是精细工作，类似工艺品的加工制作，必须有耐心，要精益求精。粗心大意容易出错，稍有疏忽就会留下边边角角的污点。如果工作干得不细、不清，就会失去顾客。

2、求稳避灾：车漆美容时，一旦研磨或抛光过度，会造成原有漆面的破坏、很难补救。因此，当出现难题时要停下来，规划好后再继续操作。

3、取轻避重：进行美容作业时，应根据部位及材料选用产品，并作好试验、试用工作。优先选用柔和型、稀释型或微切型的产品。尽量由低速档位、小力量开始试验操作，直至速度、用力大小满足要求为止。

4、先试后用：为了保证作业要求，应在全面作业之前，在隐蔽处小范围内进行试验，以便掌握情况正确使用产品和优化操作方法。现在我已经申请调到汽车维修区去了，不过刚过去做了几天好多还是很陌生，我想在回公司的时候一定会好好努力做好工作，认真向那些经验丰富的师傅学习，以学到更多的专业技术知识，期待明天的到来。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在xx车业服务有限公司实训的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这几个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。现在就要和老师离别了，多少有点伤感，感谢老师们对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

**汽车实训心得体会篇八**

汽车性能实训是大学汽车工程专业中非常重要的一门课程，通过该课程的学习，我们可以深入了解汽车的性能和运行原理。在这门课程中，我们不仅学到了许多理论知识，还有机会动手进行实际操作，亲自体验汽车的各种性能。下面我将分享我的学习体会和心得。

第二段 深刻体会汽车性能的重要性

在实训课上，我深刻体会到汽车性能的重要性。一个汽车的性能直接关系到它的行驶安全和舒适性。比如，制动性能的好坏可以决定着车辆的制动距离。在实训中，我们通过调整刹车片的材料和转速，观察并比较车辆的刹车距离。这让我明白了汽车制动的重要性，也加深了我对安全行驶的认识。

第三段 学以致用，提升技能

在汽车性能实训中，我们学到了许多实用的技能，使我们能够将所学的知识用于实际操作。比如，我们学习了如何正确改装发动机，以提升其马力和燃油效率。我们通过改变活塞的排量和增加高压油泵的输出压力，使发动机产生更大的动力输出。这种学以致用的实践让我在课本之外获得了更多的知识和技能。

第四段 培养工程思维和团队合作能力

汽车性能实训还注重培养我们的工程思维和团队合作能力。在实训中，我们通常需要分组进行操作和讨论。在团队合作中，我们需要共同思考和解决问题，培养了我们的团队合作精神。同时，通过理论与实践相结合的方式，我们也学会了更加系统化和科学的思考方式，培养了我们的工程思维。

第五段 总结体会和成长收获

通过汽车性能实训，我不仅学到了实际技能，更重要的是成长了许多。首先，我的操作能力得到了大大提高，以后在维修和改装方面绝对会游刃有余。其次，我的团队合作能力得到了锻炼，我能更好地与他人合作，并及时解决问题。最后，通过实际操作，我增强了自己的实践能力，能够更好地将理论应用于实际，并从实际中发现和解决问题。

总结

汽车性能实训的学习不仅丰富了我的知识，还培养了我的实操能力和团队合作精神。通过学习，我更加明白了汽车性能的重要性，并形成了科学的工程思维方式。我相信，在未来的职业生涯中，我会继续努力学习和提升自己，将所学的知识和技能应用到实践中，为汽车行业的发展做出自己的贡献。

**汽车实训心得体会篇九**

汽车整体实训是培养汽车工程专业学生的必修环节，由于其丰富的内容和实践性强的特点受到广大学生的喜爱。在我上汽车整体实训的过程中，我收获了很多，深刻体会到了实训的重要性和实践的价值。

第二段：实训内容

整体实训内容十分丰富，包括汽车基本理论、汽车结构、汽车维修等多方面。其中，最让我难忘的是汽车拆装与维修。我们首先学习了汽车的基本原理和检修方法，然后在实践中掌握了拆卸和装配零件，寻找故障的方法和技巧等。这些技能的学习对我未来在汽车工作中将会有很大的帮助。

第三段：实训中的收获

通过整体实训，我不仅学到了新知识，还学会了如何合理地分配自己的时间和精力，提高了自己的观察能力、思维能力以及实践操作能力。实训的过程中，我也了解到了自己对汽车工程的兴趣和擅长的方面。

第四段：实践中的难点

在整体实训中，我们遇到了不少的难点。例如，机动车或摩托车在行驶中出现状况，需要我们快速排除故障才能保证汽车安全顺畅行驶；另外，我们还需要在不停车的情况下检查汽车的各项插件和零部件是否正常，这需要我们的专业技能和耐心。

第五段：总结反思

汽车整体实训是一次非常有用的经历，它让我认识到了汽车工作的丰富性和挑战性，是我未来职业生涯走向成功的基础。通过实践操作，我不仅掌握了汽车的基本知识和技能，还了解了自己的职业兴趣和优势。我的实践经历也充分证明了实践是提高专业技能和能力的必要途径，希望在今后的学习和工作中，我能够不断提高自己的实践能力。

**汽车实训心得体会篇十**

通过本周的汽车底盘构造的综合实训，了解汽车底盘各总成拆装、维修工具的性能特点和用途，掌握其正确使用方法；通过拆装、验证和分析，掌握汽车底盘各总成的作用、构造、工作原理；熟知汽车底盘底盘各总成维修技术标准和工艺规范；熟练对汽车底盘各总成、零部件进行检测、维护及修理；熟练掌握汽车底盘各总成拆卸、维护、修理和装配、调试的基本技能；熟练掌握汽车底盘个总成常见故障诊断与排除技能。让我们对汽车有感性的了解并得到岗位技能的基本训练，为缩短未来工作岗位的适用期打下坚实的基础。

在本次实训周内，严格按照老师的给我们的安排与计划，遵守汽车培训中心有关规章制度和实训室守则，并对照资料熟悉各个机构的作用、工作原理与拆装的注意点。

我们通过综合实训课程的学习，培养自己系统、完整、具体地完成汽车底盘项目所需的工作能力，通过信息收集处理、方案比较策划：制定行动计划、实施计划任务和自我检查评价的能力训练，以及团队工作的协作配合，锻炼学生自己在今后职场中应有的团队工作能力。每个学生经历综合实训工作过程的训练，将掌握完成汽车底盘项目应具备的核心能力和关键能力。具体要求如下：

1.针对项目的拆装与检修要求与工作规范，查阅资料，了解相关产品或技术情况，主动参与团队各阶段的讨论，表达自己的观点和见解。充分了解本次实训的规定拟填写的项目各阶段的作业文件与作业记录。

2.认真填写与撰写从计划、方案、实施、检查各阶段按规范要求完成的相关作业文件与工作记录，并学会根据学习与工作过程的作业文件和记录及时总结。

3．在综合实训中，在关键问题与环节上下功夫，充分发挥自己的主动性，创造性来解决技术上与工作中的问题，并培养自己在整个工作过程中的团队协作意识。

项目一：实训工具的操作安全指引

一.实训工作安全指引

a.按章操作

b.服装按要求，如不穿拖鞋工作、短裤

c.非实训需要不得动用任何设备

d.易燃易爆物品应按规定使用和存放。学会正确使用灭火器材下班时，应切断电器设备的前一级开关工作时间不得擅离岗位。

二.常用测量工具及拆装工具的使用

1、量缸表应用：用于测量缸径，测量精度：0.01mm

2、梅花扳手：梅花扳手的工作部位呈花环状，套住螺母扳转可使六角受力均匀。梅花扳手适应性强，扳转力大，适用于拆装所处空间狭小的螺栓螺母。对标准规格的螺栓螺母均可使用梅花扳手拆装，特别是螺栓螺母需用较大力矩拆装时，应使用梅花扳手。

3、套筒扳手：套筒扳手由一套尺寸不同的套筒和一根弓形的快速摇柄组成，对标准规格的螺栓螺母均可使用。套筒扳手既适合一般部位螺栓螺母的拆装，也适合处于深凹部位和隐蔽狭小部位螺栓螺母的拆装。与接杆配合，可加快拆装速度和拆装质量。

4、扭力扳手：通常使用的扭力扳手有预调式和指针式两种形式。一般用于有规定拧紧力矩的螺栓螺母的拆装，如缸盖、曲轴主轴承盖、连杆盖等部位螺栓螺母的.拆装。

5.呆扳手(开口扳手)：呆扳手的特点是使用方便，对标准规格的螺栓螺母均可使用

6、活动扳手：活动扳手由固定和可调两部分组成，扳手的开度大小可以调整。活动扳手一般用于不同尺寸的螺栓螺母的拆装。

7、管子钳：管子钳由固定和可调两部分组成，钳口有齿，以增大与工件的摩擦力。管子钳一般用于扳转金属管件或其他圆柱形工件。

8、火花塞套筒：火花塞套筒属薄壁长套筒，为火花塞的专用拆装工具。

9、螺钉旋具：螺钉旋具俗称起子，常用的有一字形和十字形两种，螺钉旋具有木柄和塑料柄之分，木柄螺钉旋具又分为普通式和穿心式两种，后者能承受较大的扭矩，并可在尾部作适当的‘敲击。塑料柄螺钉旋具具有良好的绝缘性能，适于电工使用。

10、钳子：汽车拆装中常用的是鲤鱼钳和尖嘴钳，一般用于切断金属丝，夹持或弯曲小零件。

11、活塞环拆装钳：活塞环拆装钳是用来拆装活塞环的专用工具。

12、锤子：按锤头形状分有圆头、扁头及尖头三种，按锤头材料分有铁锤、木锤和橡胶锤等。锤子主要用来敲击物件。

13、铜棒：铜棒用较软的金属制成，其功用是避免锤子与机件直接接触，保护机件在拆装中不受损伤。

项目二：离合器拆装

一.实训目的

了解离合器各总成功用、组成、结构和工作原理，熟知离合器的拆装

二.实训工具

t形套筒、套筒扳手、开口扳手、活动扳手、鱼嘴钳、锤子

三.实训内容

2.离合器组成：主动部分、从动部分、压紧机构、操纵机构

5.拆装步骤与检验：

a.用t形套筒将螺钉解开，将离合器总成从车架上取下（取下的零部件应按顺序排放好）

b.将离合器压盘

**汽车实训心得体会篇十一**

在如今快节奏的社会中，汽车已成为人们出行、工作、生活中必不可少的一部分。为了适应市场的需求，汽车行业在不断地发展创新，给汽车人才的培养提出了更高的要求。汽车整体实训课程就是其中之一，通过对汽车整车的实际操作，让学生们深入了解汽车的构造、原理和维护等知识，不仅提高了他们的专业素养，也培养他们的实际操作能力。在这门课程中，我深深地感受到了实践和理论相结合的重要性，也获得了很多不为书本所甚至的体验和收获。

二段：实践中的收获

首先是对汽车构造的深入了解。在实训中，我们亲手拆装过发动机、变速箱、底盘、车身等部件，掌握了多种修理技能，也了解到了汽车结构和不同部件之间的联系。这让我们更加深入地认识到，一个完整的汽车是由多个部件构成的，每个部件都有不同的功能和作用，在汽车整车维护、保养和故障排除中都具有不可或缺的重要性。这样的操作也让我们对汽车整车有了更加清晰的认识，对汽车的内部构造和原理有了更加深刻的理解。

其次是实践中培养的动手能力和综合素质。汽车整体实训课程不仅包括了知识的传授，更重要的是实际操作的训练，让我们充分发挥自己的动手能力和综合素质。在学习过程中，我们学会了如何使用各种工具、仪器，进行汽车的检测、维修、调试等操作，使我们具备了卓越的操作能力和实际经验。同时也增强了我们的分析、解决问题的能力和团队合作的精神。我们积极参与实践，关注细节，准确把握每一个操作步骤，不断完善自己的专业技能。

三段：理论中的提升

不仅仅是在实操中，我们也在理论学习中有了诸多提升。在汽车整车实训课程中，学习不仅仅是单纯地传授知识，更重要的是结合实际让我们更好地理解其含义。我们通过听课、看书、做作业等方式，了解汽车行业的最新发展趋势、专业知识和技术规范，还学会了制作汽车故障诊断报告以及汽车维修保养方面的知识和技能。对于汽车机械和电子方面的理论也有了进一步的提升。这样的学习让我们更加深刻地认识到，技术创新和不断学习是汽车行业不断前进的动力。

四段：实践与理论相结合

在汽车整体实训课程中，实践和理论相结合，这是我们学到的最重要的一个方面。实践为我们提供了更加良好的学习环境，在实践操作中发现问题、学习知识，然后再在理论学习中为实践提供更加系统和深入的支持。我们不仅要懂得操作，还要知其所以然，知其为何这样操作才能够做到精准、高效、安全，这样才能真正发挥我们的专业能力，并将学习到的知识应用到实际工作中。

结论：体会与收获

汽车整体实训课程让我们在理论学习与实践探索中，在动手操作与多方沟通中，收获了许多宝贵的体验和知识。我们更加坚信，只有理论和实践相结合，才能做好汽车行业内的工作。这是一个有挑战的行业，精益求精和不断提升自己的专业素养是必须的。我深刻认识到，在实训中所学到的知识和技能，是我们未来在汽车行业中努力发展和不断提升的宝贵财富。

**汽车实训心得体会篇十二**

社会，在实践中增长知识，锻炼自己的能力，更重要的是检验一下自己所学东西能否被社会所用，找出自己的不足之处，以便更好的取长补短，完成自己的学业。

xx年寒假，我在xx长安“加达汽修厂”进行一个月的汽车维修社会实践。现将此次实践活动的有关情况报告如下：

我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。在我第一次从办公室踏出，走到维修组车间里时，一阵阵汽油味迎面而来，当时我还问身边的杨老板：“杨老板那里来的汽油味啊！是不是那里出了问题？”杨老板就说：“没有，你来到这里就是这样，老实说如果你顶不住现在都可以走了”。些时我内心涌现了家人和亲戚对我期望和关心。我对杨老板说了：“我不能用家人和亲戚对我的希望，去换取失望的结果。我一定能做到最后，做到。”就这样我给自己下定了很大的决心。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到。当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。同样地开始时我每天都做着给维修师傅拿拿工具打打开关，时间过去了我和维修师傅们产生了朋友般的友情。在与师傅们深入交谈中发现他们文化水平不高，但他们对学习的热情却很高。在与万师傅聊天时他曾说过：“假如给我再回到十年前，我一定会好认真去地读书。小刘啊，你们现在读书真的好幸福。”这个时候我不感再正面望向万师傅，我为我以前浪费的时间后悔。同时我受到了启发，我应在以后每天都要认真去学习认真去做实事。初初我认为当一辆汽车车身掉漆了，进到维修厂里把漆简简单单涂上去就可以了，但实际与想法总会有差异的，涂就是涂了但是要经过十三个工序才可以算完成，在做每一个工序都要认认真真地打磨，无令在那个工序都不能马虎，那个工序都不能打乱，要不是前面所做的工作都白费。

1、应先清洁受损部位，利用修补漆进行填补。为增强附着效果，可以先用高目砂纸打磨一下。

2、如果砸痕处金属外露，喷漆前还要涂抹具有防锈效果的氧化中和剂，待中和剂彻底干透后再喷涂底油，并重复喷漆、晾干、打磨的过程。

3、补漆最忌讳一次喷涂较厚的漆层，既费工费时，又难以控制补漆效果，容易出现气泡、流挂。有耐心、细心的车主可买一些工具自己动手修补，能节约不少费用。但如果自己没有把握，送到专业快修店修补。

4、如果暂时没时间去维修站修车，可以先在被剐的部位涂一层指甲油，防止氧化生锈。一些专业汽车装饰店也有漆面快烤急修业务，使用进口敷料、漆料可以在两三个小时内完成，如车门的修复工作。

当初我认为维修厂当车主不在时都会给客户换上旧的部件，但在我每天的观察中发现每个维修人员都没有做这样的行为，还记得肖师傅和李师傅都说过：“我们不能只是为了争钱就对车主的人身安全不负责任，不是出了我们这个门口就和我们没有关系。”确实是的。

在这次短暂的暑期社会实践活动中我学到了书本上看不到的知识，学校里体现不到的教育。我从实践中明白到“三人行必有我师”的古训；启发了我小事成就大事，细节成就完美；更深刻地给我展示了什么叫做“诚信价更高”的实例。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节社会实践报告，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的不同专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身素质特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

虽说我学的是设计，但第一样工作都有他的联系性，关联性。也就是在不同的行业中有着共同之处，异的色彩。

1、团队精神，共同合作在工作中的重要性。每个人对每件事的看法不会是完全相同的，所以处理事情有分歧是很正常的，但随着大家相互的逐渐了解，分歧会慢慢减少，工作开展也会越来越胜利。只有大家的思想统一了，心往一处想，劲往一处使，工作才能顺利出色的完成。那我们应该在读书时，更要养成团队的精神，团结集体。

2、时时准备在整个工作中的重要性。“良好的开始是成功的一半”这句话都被人说烂了，可只有经历后才能体会到他真正的含义。你要展开一项活动，如果宣传工作做的不到位，没有人来参加，活动怎么能开展下去呢？即使你准备再充分也白搭，给谁看呢？如果你前期准备的不充分社会实践报告，观众或者说参与者一多，你准备的不够充分，你肯定会手忙脚乱，更别提发挥水平了。从这次活动中，我们充分认识到，准备工作是一切工作的前提社会实践报告，只有做好充分的准备才有可能出色的完成任务。也如修车，车主如赶时间，你就要迅速开工，也就是有先期的准备工作。

3、做一件事情只要你努力了，用心去做了，不管结果怎样都是成功的！这次的社会实践我的收获很大，感受也很多社会实践报告，以上只是一部分，相信通过以后的学生工作实践，我们一定会取得更大的\'进步，我们艺术学院的学生工作也一定会取得长足进步的。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

短期的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成才之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn