# 2024年酒店餐饮实训报告总结(6篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-09-13

*酒店餐饮实训总结报告一通过这次实习，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。在...*

**酒店餐饮实训总结报告一**

通过这次实习，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。

在实习中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

在这次实习中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的潜力，提高了独立思考问题、自己动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名青年学子更就应把学习作为持续工作用心性的重要途径。走上工作岗位后，我会用心响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升潜力，以广博的社会知识拓展视野。

只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

实习，是开端也是结束。展此刻自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你简单找到工作，否则就难逃市场选取的厄运。我在该公司实习总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

1、宜主动出击：找实习岗位和找工作一样，要讲究方法。公司一般不会对外公布实习机会，能够主动和其人力资源部门联系，主动争取实习机会。可个性留意正在招聘人选的公司，说明其正缺乏人手，在没有招到适宜的员工的状况下，很有可能会暂时选取实习生替代。

2、宜知己知彼：求职信和求职电话要稳、准、狠，即稳当地了解公司所处的行业大背景及所申请岗位的要求，准确地阐述自己的竞争力，自信自己就是对方要找的人；同时很诚恳地表现出低姿态，表示实习的热望和决心。此外，规范的简历，良好的面试技巧都有助于提高实习成功率。

3、宜避热趋冷：寻找实习单位时，宜避开热门的实习单位和实习发布网站，勇于找冷门公司，回避热点信息和实习高峰期，实习成功的可能性反而更大。

4、忌免费午餐：实习生与实习单位之间是双赢关系，主动跟对方说我不要钱来干活是很糟糕的开始，说明自己缺乏自信。有价值的付出必须要有价值的回报，不存在施舍性的实习岗位，能够为雇主创造价值的实习生才是对方所需，而理性思考到实习生价值的单位会给予实习生更多的锻炼机会。

5、忌盲目实习：未来求职拼的是专业度而不是态度。谋职实习不应是简单的劳动经验积累和态度培养，比如端盘子一类的工作，可能会增加挫折体验；与专业不对口的实习在未来求职竞争时含金量很低，从找工作的角度，这样的实习弊大于利。

实际上，实习只是接触社会的一个过程，大学生实习的目的就应是为了自己日后的发展，而不仅仅仅是累计工作经验，然后帮忙找到一个薪水较高的工作而已。

在实习中，我严格按照实习规程进行操作。做为一名初出茅庐的普通大学生，我不会放松对自己的要求，我期望用自己一开始的学习热情来对待日后的每一项任务工作。在这次毕业实习期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中搞笑，也都表现的十分地用心努力认真。

其一，实习是个人综合潜力的检验。要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有必须的实践动手潜力，操作潜力，应付突发故障的潜力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达潜力，同时还要善于引导自己思考、调节与人相处的氛围等。另外，还务必有较强的应变潜力、组织管理潜力和坚强的毅力。

其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的office，但我的师父要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自己总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。

此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自己以后进入企业都是能够胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是就应的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自己的学习。此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。

能够说这次实训不仅仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮忙我缩小了实践和理论的差距。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现理想而努力。最后，我要感谢学院组织的这次十分有好处的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。

**酒店餐饮实训总结报告二**

一、会计基础工作方面

为了确保财务核算在酒店的各项工作中发挥准确的指导作用，我在遵守财务制度的前提下，认真履行财务工作要求，正确地发挥会计工作的重要性。

二、日常工作方面

三、会计管理方面

酒店\_年8月试开业，资产众多，价值极大。针对这种情况，我在按会计制度要求进行资产管理的基础上，更加有条不紊地坚持集团的各项制度，严格执行集团财务部下发的资产管理办法及内部资产调拨程序。认真设置整体资产账簿，对帐外资产设置备查登记，要求各部门建立资产管理卡片建全在用资产台帐。

四、其他工作

1、 在酒店筹备阶段，为使开业后部门工作顺利进行，财务部编写了本部门各岗位工作职责及有关部门业务配合工作流程。

2、 熟悉和掌握员工的思想状况、工作表现和业务水平。定期召开部门协调会议。

3、 及时填制酒店的纳税申报表，按时申报纳税，遇到问题及时与集团财务部进行沟通并解决。

五、原料方面

针对原料的购进与售出，存在若干品种可以论件计算，也就是整进整出。在整进整出的原料品种方面，我制订好每日售卖盘存表，以便于更准确地了解厨房的成本及其损耗。

以上为我过往的个人工作自我鉴定，在往后的工作中，在工作方法上进行改进，继续完善进货及采购环节的工作流程，减少纰漏，严格把关，更好的控制酒店的成本及费用。加大业务学习力度，加强对本部门人员的业务培训，提高工作效率，及时与各部门沟通，做到即要能解决细节问题又能促进工作的全面开展。对于各部门的台帐勤检查、勤监督，及时核对，多配合，相互协作，给领导当好参谋，使财务工作在明年更上一个台阶。

**酒店餐饮实训总结报告三**

在\_快餐店的工作已经有两个月的时间了，这段经历是我自小第一次在一个类似通常意义上的职场的环境里的工作生活(之前都是家教之类的简易结构的工作)，蓦然回想，觉得感想颇多。

我在快餐店工作感触颇多，工作中有许多许多快乐也有许多不愉快，也深深体会到做好一件事情的不易，我想把自己的一些亲身体会和心得记录下来，其实真正的“有所得”还个人自己去切身碰撞得出。

第一点：踏踏实实的工作态度是最最必须的品质，所谓怀才不遇或者不公平待遇永远都是相对的。

有些人一声不吭，不在乎得失荣辱，很认真的对待工作。最终，我是指最终，他获得不只是自身工作能力的提高，同事和上司的尊重，终极意义上讲，这更是自身的价值的一种体现。你的价值通过某种物质或精神奖励的获得而体现出来，可能需要一个过程。也许漫长，也许很短，这个不确定性太大。但无论如何，自始至终不浮不躁，不好高鹜远，不过于追求待遇得失，而把做好本职工作视为第一要务，这就是一种高级的职业道德。

在鸿祥快餐店交了一位朋友，他工作起来，一声不吭，不管重活苦活，一律自己完成，非常麻利，很能吃苦;不请求你帮助，不需要夸奖。他的工作哲学很简单：我们拿到钱，所以我们要认真工作。他在这工作了只有4，5个月，老板和经理都已经非常赏识他。

第二点：在一个团队工作，要谨记集体的利益。

麻雀虽小，五脏俱全，它依然有一套基础而较为有效的运作系统，你作为一个服务系统中的一员，需要像任何一种其它职业一样谨遵游戏规则。很简单的道理，一起分工做一件事，每个人都多做一点，整体的效率就要高很多。即使只有你一个人多做一点，同样更有利于整体效能的提高。不要把精力过多放在挑选分工上，更不要花力气去评估谁做多做少(当你还不是管理者的时候)，相互内心不满，埋怨或者诟玻于集体利益而言，这是大忌，典型的三个和尚没水喝，很显然的影响工作进程和效果。

以前自己有个毛病，和那些勤快的人一起做事，我自己也犹如受到影响，非常卖力的工作;和那些懒惰的人一起做事，我就会经常用公平论来盘算对方是不是做的太少，自己付出过多等等。后来在几次没有很成功的完成工作任务之后才发现，自己为什么没有成为那种去感染别人的人，而总是用一双冷眼来审视自己的团队，这是不对的。于是就赶紧改，认真调整，渐渐就可以很欣喜的看到，自己很负责很尽责的做事，一切的共事者，无论是何种类型的人，都不敢懈怠，也在努力的一起配合。这就是一个相互影响的效应，无论如何，要将一个整体放在首位，因为最后别人评估你的成绩，客户审视你的实力，都是看你的整体运作能力而非个人。

第三点：个人英雄主义和混日子是两个极端，但相比之下，评估者总会更倾向个人英雄主义。

我们店里，有些人，喜欢一个人包揽很多事情，也不需要你多指挥，也不需要谁和你配合，不怎么理人，三下五除二所有事就全部解决。还有另一类人，属于典型的混日子型，总见他们在前前后后的串门，手里却不出活，都是蜻蜓点水，点到即止，下班立即刷卡走人。两种不同人的不同遭遇就是经理会经常在需要协助时会考虑到前一类人，而比较重要的责任也委派给前一类人，而对于后一类人，态度基本就是多你一个不多，少你一个不少。在一家快餐店这种相对简单的环境里，缺乏内或外的竞争，一切也罢，看不出太大分歧。但联想一下，如果是在竞争激烈的某些职场，你的企业外部面临着对手的重压，需要赶紧出成绩，而企业内部又需要人才分配合理--强者出位弱者为寇- -因为企业要迅速的看到成果出现，那么，在个人英雄主义者和混日子两者之间，任何一个普通的经理人，他会选择谁委以更重要的责任呢?虽然都有缺陷，但本质上的差异是巨大的，一个有能力却孤傲的人可以被允许去慢慢融合，但往往一个慵懒而无志向的人是没有更高的概率去获得机遇的。3，个人英雄主义和混日子是两个极端，但相比之下，评估者总会更倾向个人英雄主义。

第四点：永远勇于承认错误，永远敢于承担责任，永远善于改正错误。

更重要的是，这同样反映出一个人的骨本，秉性，和职业操守，你的同事永远希望可以和一个有责任感，出了问题一起担而不是互相推的人共事，而你的上司更欣赏敢于坦诚自己过失的人。

我自己每一次不慎做错，都提醒自己要务必坦诚实话实说，比如迟到了不说交通堵塞而直言睡过头，炸错鸡不说机器出错而承认自己忘计时，结算少钱不说是电脑死机而是二话不说掏自己钱包补上，诸如此类，最后的结果往往并没有很坏，遗漏得以及时的补救，而光明正大的告诉别人我做错了我很不好意思，往往是会得到谅解的。

总的来讲，提倡的就是一种追求诚实态度的品质，这在职场中尤为可贵，有时候由于自己的过错，或者自身的职责，你可能要承担很沉重的责任，但选择去扛去面对，既是对他人对集体负责，也是对自己的一种负责。一个谎言，永远需要若干个其它相关的谎言来弥补和修饰，最后的结局即使不是真相大白愧于天下，也会是一种沉重的负担，因为人都会有道德底线。暂时的损失，换来了心灵的端正和平静，这是不吃亏的。

我们的文化，决定了我们有时希望用更委婉的方式来承认和承担，但有时候，直接的一句“对不起，我做错了，我会争取改正。”比任何旁敲侧击苦心经营都要效果好得多。

第五点：怀着谦卑的心态，很多人身上的很多东西都值得你观察和学习，并从中领悟更多。

虽然是一家普通的餐厅，规模有限，营业额中流，在这里工作也不需要太多专业技能，员工构成也基本上是普通学生，年龄小，社会经验不多。但即便是如此，在仅仅两个月的工作中，在这里的十几名和我一样年轻的同事里，我接触到了很多出色的员工，在不同的工作上，他们让我真正学到了很多之前根本没有意识的好东西。

这里有很多小女生，都是20来岁左右。其中有一个叫张丹，只有17岁，属于典型的漂亮女孩，看起来娇娇嫩嫩，我之前和她接触不多，前几天有天晚上带班和她一起在厨房共事。发现这个女孩看起来文弱，但是做活尽挑重活粗活脏活做，也是不多啰嗦，直接不声不响的全部做完，让我当时很吃惊。在我心中以前有偏见，认为一些很漂亮的女孩都是娇气的，这让我从一个积极的方面认识到了自己思想上的一些根本性的错误，美女不一定就是花瓶。社会可以有不同分工，但任何人都需要一种自强不示弱的灵魂。

而且还有一个感想就是有时候人是矛盾和负责的，有些看起来不出彩或者在某些方面让你不甚欣赏的人，在有些其它方面却很值得学习。比如这里有些人圆滑事故，你嗤之以鼻，但同时他在处理一些事情时又很灵活很精巧，让你觉得叹为观止;有些人看起来粗枝大叶容易犯错，你不以为然，但同时有时候他又比别人更有耐心有韧性，让你觉得值得学习。总的来讲，我觉得不要对自己过于自信，或者说全面自信，还是把心态放谦虚，看看你面前的人身上都有哪些优点你完全需要学习，这样带来的好处是巨大的，既会让你持续获得更多有益的经验培养很好的品质，也会阻止你太轻易就建立起一些没有必要的优越感。

态度决定一切，性格决定命运;

机会只给有准备的人。

**酒店餐饮实训总结报告四**

一、加强学习，提高自身综合素质。通过对高速公路收费相关的各种法律法规，以及我省颁发的各种收费政策性文件进行了的学习，使我明白了，要做一名合格的高速公路员工，必须要懂法、知法、用法，要对政府颁布的文件精神充分领会和运用，才能征好费，服好务。

二、收费岗上操作，必须细心认真。通过跟班的方式学习岗上操作，经该所老员工的细心指导，几个轮换班下来，我不仅熟练地掌握了入口发卡，出口收卡、收钱、打票等操作技能，而且学到了老员工们那种孑孑不倦，爱岗敬业的精神，要做到在岗一分钟，用心6秒。

稳、准、快，处理各种特情车问题是自身素质的综合体现。通过跟班学习及老收费员的传、帮、带，以及通过自己的细心观察，我逐步掌握了如u行车、j行车、无卡车、换卡车、卡损车、闯关车等的操作，和货车计重时轴判错误改正等处理程序，在处理问题时要做到诚心、耐心、细心，同时牢记任何特情操作都必须有记录，有些还必须上报监控室，要做到有范有序，有据可查。

1、未刷卡发现错误，“客”“货”键改车种，数字键改车型，字母数字键改车牌，车情错误，双击“取消”键，重新输入。

2、刷卡未抬杆发现错误，双击“重发”，重新输入信息，刷卡放行。

3、刷卡后且已抬杆，此时发现错误，把该通行卡单独放在卡盒中，作为坏卡处理，这时双击“落杆”键，强制落杆，重新拿卡，输入信息，执行发卡操作，下班后把该坏卡交给卡管员单独处理。

出口操作相对难一些，客车按座位数分为不同车型，按车型来收费，货车是计重收费，所以轴重信息对货车十分重要，必须要有轴重信息才可以刷卡，对正常收费车辆，输入正确车种，车型，车牌，刷卡收费后，将零钱和发票一起给司机，抬杆放行。

对于军队车辆，武警部队车辆，以及本省的警车，都是双击“军警”键，不收取车辆通行费。采血车，献血车，运输联合收割机车辆，还有公务车都是双击“免费”键操作。对持有施工证车辆，在免费行驶区域，有效日期内免费放行，还有防汛车也是免费放行。

出口操作通常会“绿通”车辆，对于合法装载运输的新鲜蔬菜，水果，鲜活水产品，活的畜禽的货车，在没有超限5%的情形下，都是“优惠”操作，不收取车辆通行费。出口还经常会碰到货车需要更改轴型，合轴，分轴，以及删除车辆轴重信息，碰到拖车时，还需要把一辆车轴重信息分离成两台车的轴重信息。

有时也会碰到无卡车，对于无卡车会有两种情形，一是进口确实未发卡的，二是进口领了卡司机自己弄丢了，这是需上报监控查询，查询能证明入口的，按无卡能证明入口操作，司机丢失通行卡的还要赔2元卡钱。出口还会碰到通行卡刷不了，显示的是卡已回收，此时按卡坏操作，输入正确卡号，输入入口的五位站号，把坏卡单独放置。

假如一辆货车，入口误判为客车，而出口判断为货车，此时会弹出“入口客车，确认客车”入口客车，确认货车“，我们则选择“入口客车，确认货车”。在大悟所这里，经常会碰到司机拿的是河南卡，此时需上报监控，按照监控员的指令操作。

监控工作，是规范岗上行为，监督执行费收政策的主体。作为高速公路的监控人员不仅起点高，而且应具备较高的素质，他首先要熟悉监控室的设备和监控系统各个功能，同时还有监督、指导、服务的职能，其次还耍认真做好日常的监控日志和各种记录，以备存查及上报。因此监控工作是一个严、细、精的工作，虽然我实习时间有限，但体会很深，受益匪浅。

公路系统是一个服务性的社会“窗口”部门，服务质量的好坏直接影响到公路系统的形象，而收费行业则是“窗口”的“窗口”。公路事业进入新阶段，面对新任务，如何构建一个和谐收费站成了当前人们所关注的热门话题。根据收费行业工作实际，结合学习科学发展观的心得体会，我们发现转变管理模式，创新管理视角是构建和谐收费站的一个跨越平台。用一种立体思维管理的视角探索一种全新的管理模式，构建一个和谐的收费环境。

第一，在服务方面：作为一名收费员，直接与司机打交道，可以说收费员的形象代表了整个公司的形象，包装自己等于包装公司。所以在上班过程中，每时每刻我都提醒自己要保持良好的形象，着装干净整齐，态度诚恳，用语文雅礼貌，业务熟练流畅。这些让我能够顺利地完成了各项工作，从没与司机发生争吵、打骂现象，从而也保持了公司的良好形象品牌。

第二，在业务方面：古语云：“三人行必有我师焉”，“敏而好学，不耻下问”。在日常工作中，我不断的吸取领导、老员工们的工作经验和教训，勤学好问，多练，让我的业务水平不断提升和熟练，从而有效的控制错误率，也是我在这段时间的工作保持着错误率为零的有力保障，工作效率也大大的提升，我会一直要求自己要持之以恒，把好的做到更好。

第三，在日常生活方面：有位伟人曾说过：“一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容”。宽容是一种坚强，而不是软弱。所以，任何时候我都提醒自己要保持一颗宽容的心，要学会包容。这使我和同事们一直以来都能和睦相处，正所谓同事一家亲。愉快的生活也为工作提供了欢快的心情，为形象提供了有力的保障。

实习虽然是短暂的，但对我而言收获和意义是巨大的。感谢楚天公司组织了这次实习活动，感谢随岳高速荆岳大桥所的领导和同事们的热情关心、帮助和指导，让我从一名实习的新人转变成一名能胜任工作的合格高路人。我会带着这份收获，奔赴新的工作岗位，好好工作，为我省的高路事业做出自己应有的贡献。

光阴似箭，岁月如梭，转眼间我已经在官渡收费站现场实习将近六天。此间让我受益匪浅，特别是站领导、班长们无微不至的指导教育和关怀，让我的业务水平不断提升，由生疏、紧张到熟练、稳重。这些业务为我往后的工作提供了扎实的基础。

不过，我知道，人无完人，我自己也肯定存在不足之处。所以，在往后的工作中，我会加倍努力学习，听从领导的安排和教导，积极配合领导开展工作，不断的提升自己的业务水平和能力，提高自身素质。做一个领导放心，司机满意，爱岗敬业的合格收费员。

**酒店餐饮实训总结报告五**

我学会了服务宾客的原则;服务宾客的程序;服务中工作细则;宴会出菜程序;托盘的技巧及端托行走的步伐;铺台、摆台的注意事项;换烟灰缸的重点;点菜、写菜单、取消菜式的注意事项及推销菜品的技巧;斟酒水的基本方法、程序和酒水的一般知识;处理客人投诉及服务工作突发事件对应技巧;餐厅开市的准备工作及收市的注意事项以及各种服务礼仪、餐饮卫生知识、消防知识等等。使我成为一个优秀的服务员奠定了基础。

在这次服务员兼职工作中我总结出作为一个优秀服务员要具备。

热爱你的工作：当你热爱自己的工作，你就会快乐地、更容易地做好你的工作。我们要让就餐的人们获得健康、能量与良好的服务。你就可能将平凡的工作做得不同凡响。而企业最需要的人就是热爱工作的人。

迅速熟悉工作标准和方法：为了自己的企业和自己在激烈的竞争中获胜，我们必须能够尽快地投入工作并胜任工作，以提高工作效率。

要有自信心：与金钱、势力、出身背景相比，自信是最重要的东西，自信能帮助人排除各种障碍、克服各种困难，相信自己是最优秀的。

责任：就是以公司利益为重，对自己的工作岗位负责;就是为客人负责，给客人提供优质的出品与服务;就是“敬无在”，即使没有人监督你，你也会认真地做好工作，这就是责任的表现。

平常心面对工作中的不公平：在工作中没有绝对的公平，位在努力者面前，机会总是均等的。没有一定的挫折承受能力，今后如何能挑起大梁。

团队：发挥团队精神是企业一致的追求，餐饮企业的工作由多种分工组成，非常需要团队成员的配合。具有团队精神、善于合作的员工和企业都更成功。

这次的兼职给我的体会非常的深刻，我觉得我们做每一件事情都是，每天进步一点点：积沙成塔、积少成多，很多成功者就是积累一点点小而成大器的。每天创新一点点，是在走向领先;每天多做一点点，是在走向丰收;每天进步一点点是在走向成功。

**酒店餐饮实训总结报告六**

\_周的实习结束了，至于总体的感觉只能用八个字来概括“虽然辛苦，但很充实”。在这\_周里，我学到了很多有用的知识，我也深深地体会到工人们的辛苦和伟大，钳工实习是我们机电专业的必修课之一，也许我们以后不会真正的从事工业生产，但这\_周给我留下的宝贵经验是永远难以忘怀的，并将作为我可以受用终生的财富。

刚开始的时候，感觉时间好漫长呢，\_个周呀，我们什么时候才能熬过这实习的日子。可是，转眼间，最后一个周已经来到了，最后一天即将向我们招手，不知怎么的，原来一直盼望的最后一天，可是当这一天真的来临的时候，我们突然对实习产生一种强烈的难以割舍的情愫，真的不愿和你分开——钳工实习，你让我们在快乐中获取无尽的知识。

在实习期间我有很深的感触，很感谢学校能给我们提供这个实习的机会，让我们提前体验到学工科的不易，获得了课堂里边得不到也想不到的知识，也许将来不会走上这个岗位，但是现在所学的知识和感受却是终生难忘。虽然脏点累点，这些都无所谓，重要的是我们有了收获、也有了成果。

刚开始劳动的时候，弯着腰，躬着背累得满头大汗，不时地手上还会出现一些红色的“图案”。但回头看看自己的劳动成果，则感觉与自己的付出不成正比，就感觉越来越烦躁。被老师发现后，经过耐心的讲解，才知道自己的加工的姿势和部位均有错误之处。经过调整以后才算慢慢进入了状态。但还是漏洞百出，一会儿忘记尺寸公差的控制，一会儿又忘记了平面度、垂直度的协调。每出现错误的时候，老师总是悄悄地来到身边进行正确地指导。使这样的错误在心中留下一个深刻的印象，避免以后再出现类似的错误。就这样完成了第一个零件。当拿到老师那里检测时，好多错误的地方经老师分析后才恍然大悟。但每次的分析指导都给我留下深刻的印象。依次完成了第二件，第三件……。每一次都有进步，但每一次都仍有错误，只不过错误越来越少而已。这则说明我的钳工正在一步步向更高层次的迈进，使我又多了一份自信。

\_周看似漫长，其实也很短暂。其间有休息时师生共同的开怀大笑，也有工作时严肃的面孔。每天的五个小时很快的就过去了。直到下班时才感觉到累，但内心却充实了许多。虽然每天只有五个小时，但它让我感受到了工作的氛围，工作环境是以前从未有过的感受。

每一天，大家都要学习新的技术，并在5小时的实习时间里，完成从对各项工种的一无所知到制作出一件成品的过程。在老师们耐心细致地讲授和在我们的积极的配合下，基本达到了预期的实习要求，圆满地完成了\_周的实训。实训期间，通过学习钳工。我们做出了自己设计的工艺品。钳工是最费体力的，通过锉刀、钢锯等工具，手工将一个铁块磨成所要求的形状，再经过打孔、攻螺纹等步骤最终做成一个工件。一个下午下来虽然很多同学的手上都磨出了水泡，浑身酸痛，但是看到自己平生第一次在工厂中做出的成品，大家都喜不自禁，感到很有成就感。

这次实训给我的体会是：第一，在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。 第二， 培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。 第三，在整个实训过程中，老师对我们的纪律要求非常严格，同时加强对填写实习报告、清理工作台、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。 第四，实训老师将我们加工产品的打分标准公布给我们，使我们对自己的产品的得分有明确认识，对于提高我们的质量意识观念有一定作用。对我们的钳工实训成绩，实行逐个考察的办法，使我们能认真对待每个工种和每个实习环节。

我觉得每一次的实训对我自己来说非常有意义，非常实在，它们给我的大学生活添上了精彩的一笔。让我更贴近技术工人的生活，让我增长了更多的专业知识，让我认识到自己的长处与不足。 一年后我们就业的时候，就业单位不会像老师一样点点滴滴细致入微的把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。像钳工，它看似简单的锉和磨，都需要我们细心观察，反复实践，失败了就从头再来，培养了我们一种挫折感等等。\_周的实训带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，使这次实训达到了他的真正目的。

总而言之，虽然在十几天的实习中，我们所学到的对于技术人员而言，只是皮毛的皮毛，但是凡事都有一个过程。我们所学到的都是基本的基本，而技术人员也是从简单到复杂“进化”而来的。

很快实习结束了，结束的时候大家内心是高兴的，因为大家学到了真正的东西，不管学的是不是很精，有没有真的全部掌握，至少让我们了解拉什么是工人做的事情，对以后也有帮助。

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！