# 实训报告总结范文(必备53篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2025-04-02

*实训报告总结范文1经过这段时间的实习，我主要有以下几点感想：第一，要有坚持不懈的精神作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里...*

**实训报告总结范文1**

经过这段时间的实习，我主要有以下几点感想：

第一，要有坚持不懈的精神

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们必须要坚持，不能轻易放下。

第二，要勤劳，任劳任怨

我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们就应自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。

第三，要虚心学习，不耻下问

在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也就应虚心地理解。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

第四，要确立明确的目标，并端正自己的态度

平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要明白自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也能够在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中必须要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己就应怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

透过本次的实习，我还发现自己以前学习中所出现的一些薄弱环节，并为今后的学习指明了方向，同时也会为将来的工作打下一个良好的基础。，但这次的实习为我们带给了一个很好的锻炼机会，使我们及早了解一些相关知识以便以后运用到以后的业务中去。透过这次的实习，我熟练地掌握英语口语，能够自如地与外国人交流，同时让我懂得英语真的很重要，我明白只有透过刻苦的学习，加强对业务知识的熟练掌握程度，在现实的工作中才会得心应手，应对自如。

总体来说，这次实习不仅仅仅是锻炼了我在贸易操作方面的一些技能，同时，经过这次实习，我还从中学到了很多课本上所没有提及的知识，还有就是在就业心态上我也有很大的改变，以前我总想找一份适合自己爱好，并且专业对口的工作。可此刻我们都明白找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我此刻要建立起先就业再择业的就业观。应尽快学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。总的来说，作为一个快要毕业的大学生，无论是在今后的工作或是生活中，实习都将成为我人生中一笔重要的资本。

**实训报告总结范文2**

时间过得好快，一学期转眼就要离去了，在这最后一周的时间里，我们实训CAD，觉得自己很多东西都还不会，老师布置的任务虽说是很庞大的，但是只要自己用心做了应该能完成老师布置的任务的，但愿自己和在座的同学能快乐的度过这一周，完成学习任务，给老师一个满意的答卷。

尽管孙老师每天过来监督我们的时间很少，可能孙老师很忙很忙，但我们同学也是相当的自觉，每天很早很早就来到了机房，绘制图形，有些图形真的是很复杂很复杂的，好几次自己都想放弃不画了，想想真是太不应该了，可能自己的想象力不够丰富吧，有些图形自己真的想不出来的，也许是自己练得少的缘故吧，我想孙老师也不会说是哪个同学绘错了或是不会绘而重重的惩罚一番吧，当然不会了，孙老师才不会惩罚我们呢? 对吧!

说归说，一周的时间每天坐在电脑面前，眼睛直视电脑屏幕，绘制着图形，有时候自己的头真的就要大了，真的想放弃绘图，但老师布置的任务还没有完成呢，想到这自己又不得不绘起图来，每天早早的我们就来到了机房，绘制图形了，在机房里每个同学都显得是那么的严肃，都在那认认真真的绘制图形，有时候机房里是那么的安静，同学们绘图是那么的认真，有时候机房里又显得是那么的喧闹，也许是在讨论复杂图形的绘法吧。

时间过得好快呀，不知不觉今天就已经礼拜三了，自己的图形还没有会呢，想到这自己似乎有点胆怯呀，早早来到机房，赶紧就绘图什么也不想，就一心绘图，突然发现坐在自己旁边的同学画的不错嘛，请教一下嘛，于是我们两个就相互学习，相互讨论，不一会儿一副复杂的图形就被我们两个给绘制出来了，真的真的很高兴，其实一副复杂的图形的绘制并不是很难，只要自己静下心来，认真的分析分析，就一定会有所收获的，相信自己会做的更好的，加油!

看着每天都在忙碌的我们，有时候真的是很累很累的，但相比来说我们还算是幸运的，其他系的同学也许在学校里面搞测量吧，又是测又是算的，至少每天自己都有所收获的，每天都过得很充实，有这么多同学在一起互相学习，互相帮助，真的很快乐呀。

眼看就要交实训成果了，自己还得加把劲好好绘制图形，希望自己一周的实训成绩能够得到老师的好评吧。

通过这次cad实训，觉得自己学了好多东西，平面图形的打印，轴测图的绘制及打印以及实体图形的构造等等，其实图形的绘制并没有多难的，关键是自己要好好的分析分析，有好的思路，那样画起图来就如同是如鱼得水呀。今天是最后CAD实训的最后一天。结合我自身对CAD的学习情况，我将继续练习使用CAD，做到能够把它运用得得心应手、挥洒自如，使它成为我今后学习和工作的好助手!

暑假到了祝愿陕铁院的老师，同学们及各位领导：暑假愉快，工作顺利。

实训总结的格式

(一)实训名称

要用最简练的语言反映实训的内容。如验证某程序、定律、算法，可写成“验证\_\_”;分析\_\_。

(二)所属课程名称

**实训报告总结范文3**

这次的实习，我首先感觉自己在学校所掌握的专业知识还是不够的，这对于我来讲也是很有帮助的，来到xx这里实习，我无比确认这一点，通过对自身能力的提高，我也能够充分的了解到这一点，只有做出好的成绩来才能够积累足够多的经验，实习期间我还是能够对自己有所认识的，平时遇到自己不懂的知识，我也会虚心的请教，这确实是一次很有意义的提高，自我来到xx这里之后我也是比较努力，这让我还是接触到了很多的知识，公司的各项规章制度，我也从来都没有违反，我相信这会让我去做出更好的成绩来，反思自身能力的同时，我也接触到了很多的知识，这对我是一件很有意义的事情。

我这三个月来也参加了公司的各项活动，我对自己还是非常认可的，这会然让我有更多的提高，这次实习让我也是维持好的状态，对于这段时间以来的实习也很是感激，我一定会在以后的工作当中的创造更多的价值，虽然在学校的时候所积累的知识，还是有一定的欠缺，但是我从来都没有觉得自己有什么值得骄傲的地方，我清楚自己需要学习的东西还有很多，这段时间以来的实习，我也更加是清楚这些，我一定会坚持去做的更好，希望可以做的更加细心，自我来到xx这里之后我就感觉自身的进步是很多的，让我也是感触非常深刻，在公司的时候能够按时的完成自己工作，做事情也是比较积极。

当然我也是的认识到了自己的问题，确实还是存在很多问题，我也知道这是我的机会，我一定会对自己的工作负责，这段时间的问题也有，有点时候工作不是特别的积极，出现的一些问题，也就影响比较大，我也是怀着一个非常端正的心态去看待这次的问题，这样的影响也是有很大的，感激周围同事对我的认可，也感激这次实习机会，希望以后做的更加认真，相信以后正式步入工作能够做的更好。

**实训报告总结范文4**

在学校领导支持和指导下，自招091班43位同学十一到十四周为期四周的毕业数铣综实训顺利结束，在这四周的学习过程中，学生在CAXA软件的构图能力、数控铣手工编程的基本指令认识、程序的的编制、数控铣床的基本操作、零件加工等方面的知识都得到很大的提高，具体学习内容如下：

在十一周的实训课程中，学生主要学习CAXA软件的基本二维绘图和3D绘图，CAXA软件是目前国内软件中最先进的CAD/CAM软件，主要以教育行业为主，并且是数控大赛指定参赛软件。很多学生都是第一交接触CAD/CAM软件的学习，学生对软件学习有浓厚兴趣，学习进步很快，在第一周的软件学习中，大多数同学都能实训安排的八个图形全部画出来，少数同学甚至能画出比较复杂手机壳模型还有相机模型，学习效果很不错。

在十二周的实训过程中，学生主要学习数铣编程的基本编程指令，学习一开始对编程指令的G指令、M指令很难理解，觉得很枯燥，很难记，但在后面结合练习和模拟仿真后，学生理解有所增强，特别是在模拟仿真后能看到自己编程加工出来的工件，增强了学生的学习成就感，也对编程的指令有了更好的认识，使后面的手工编程学习进展顺利。

在十三、十四周的实训过程中，主要学习数控铣床的基本操作，数控铣床的操作面板操作，面板程序输入，MDI方式下程序执行，程序仿真等操作学习，装刀、对刀、工件装夹、工件找正以及工件加工，在两周的实训加工中，全部同学都能按时加工出老师所布置的两个工件的加工，达到预期效果。

通过本次实训，学生在数控编程指令，数控铣床操作与加工方面的能力都得到很大的提高，对CAXA软件进行绘图的能力得到加强。在车间实训过程中，学生能够熟练的进行机床操作，能根据图纸零件尺寸进行编程加工，大部分同学都能达到实训的要求，但由于本次实训前两周车间油漆，只有两周的上机操作，而且每部机床有六到七位同学，学生对机床的操作时间偏少，导致部分学生操作不够熟练，而且加工工件相对还比较简单，没有达到综合实训效果。

**实训报告总结范文5**

很快地实训告一段落了！有点舍不得。

在实训的期间里，我们明白，综合实践活动是在教师的指导下，由学生自主进行的综合性学习活动。我们选取了“爱上吃蔬菜”的综合实践活动的课题，经过了一番的讨论及教师对活动的方案进行优化后，分了组，我被安排在户外调查组里进行户外的调查访问工作，我们小组到了农田菜市场了解到了很多蔬菜知识也认识到了农民种菜的不容易。在期间我还担任摄影师，拍了组员的各种活动照片也录制了组员咨询当地人的一些关于蔬菜种植知识的录像，我觉得我们户外调查组的工作做的很成功！

在小组演练活动方案的实施中，我们一边把要探究的成果能更好的呈现做了准备，同时还对教师表现和小学生的言行进行探讨，提出各自的意见进一步完善并多次的进行模拟教学。

在教学录像中，我们的表现很用心，能从一个小学生的形态与教师进行互动。

可是美中不足的是在我们小组成果汇报时，播放采访视频时时间没有控制好，采访视频未能更好的剪辑，在研究小学生的表现时，低估了小学生的调查处理潜力，未能更好的分析和汇报活动调查的成果，还有就是蔬菜的知识没有很好的在汇报中得到宣传，虽然有不少的漏洞可是总体的课堂效果还是不错的！

我觉得在这周的实训中过得很充实，调查得很认真，结果也不错，我觉得这是这学期最开心的时刻，虽然仅有一周，但真的真的很高兴能体会到合作的欢乐！

**实训报告总结范文6**

实训第一天的画面还历历在目，那是多么让人印象深刻。清晨，早早的起床，带着那一点兴奋，那一点紧张，那一点好奇准备开始实训的第一天。刚进班级，我要应对的就是如何让这些可爱的孩子接纳我，并且喜欢我。大班的幼儿在应对陌生人时，都是那么心怀好奇，他们会主动上来和你打招呼，并且问这问那，很快我就和他们熟悉起来，打成了一片。我的指导老师但是一名经验老道的xx名 师，比起“指导老师”这个身份，我觉得她更像我的妈妈，不只是因为她的年龄和我妈妈相仿，更因为她就像是一位慈爱的母亲，用尽心血哺育我这个刚“出生”的孩子。我会用心观察陈老师如何引导幼儿自主学习，当我有疑问时，会及时请教老师，并能很快地将老师传授的经验付诸于行动，成为自己的经验。在陈老师的指导和帮忙下，我很快得就熟悉了工作，并且他都会和我说说班级里每个幼儿的状况，我明白作为一名合格的幼儿园老师，需要透过接触幼儿、了解幼儿，逐步构成尊重幼儿、热爱幼儿、关心幼儿、理解幼儿的教育观念。

在实训整个过程中，我悟出了要因人施教，应对不同的幼儿要用不同的方法，每个孩子都有自己的差异，有自己独立的内心小世界，而作为他们老师，要想真正走进孩子们的内心小世界，不用心去了解去发现捕捉他们的闪光点是不行的，每个孩子都有他的可爱之处以及不足之处，要想帮忙他们改正缺点，不仅仅要关心和照顾幼儿，和幼儿家长的沟通也十分的重要，在实训期间我试着与家长打交道，与他们交流幼儿在园以及在家的各种表现，实训让我获得了很宝贵的东西。

六个多月的实训生活，使我更深刻地了解到了一个幼儿教师的工作；更深刻地了解和掌握了大班这一年龄阶段的幼儿的身心发展特点及其在保教工作方面与中班、小班幼儿的区别；同时也认识到了作为一个幼儿教师，除了做好幼儿的教育工作外，如何做好与保育员、其他教师及家长的合作、协调工作也具有同样重要的地位。小朋友们都十分天真可爱，我很爱他们，很喜欢和他们玩。我试着让自己变成小朋友，融入他们的生活，这样我才会获得他们的欢心，才会得到他们的信任和依靠。但这样却并不代表小朋友会听我的命令做事。一个原因就是我还没有真正以一个老师的身份和他们说话，命令他们做事。相反地，我把自己当作他们的朋友来督促他们做事。甚至有时候我把他们的话当儿戏，哄他们。

我很庆幸能够跟大班的小朋友及几位优秀的老师共同度过了六个多月的时间，小朋友们给我带来的是无尽的欢乐，而几位老师的指导和教诲则是一笔宝贵的财富。尤其是陈老师，她的课让我打开眼界，受益匪浅。在实训期间，她很认真的阅读我们的教案，听取我们的想法，并提出自己的意见。我们上完课后，她会主动地找我们谈话，指出我们的不足，使我们能不断地改善。要成为一名合格的幼儿教师，除了要有良好的教学经验外，最 重要的是随机应变幼儿各种怪异的提问，我吸取周围教师的先进经验，提高自己的水平。不能对此疏忽！知识和经验都不是天上掉下来的。只有不断的吸取、提高！家长才会放心把孩子完全交给你。完全信赖于你。充分信任你。并且做到不怕苦，不怕脏，像母亲一样关心和爱护他们，经过这次实训，六个月里：让我真正的了解幼儿老师是那么的不容易。真是：哎，做什么都不容易啊。以前以为带幼儿是什么人都能上任的。可做起来是如此之难！

这几月经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这是见证我这样一个全新的成长。使我认识到正确的人生观，价值观。也期望我和陈老师的工作能配合的更默契。

**实训报告总结范文7**

信息时代，仅会操作鼠标是不够的，基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。而且，现在严峻的就业形势让我认识到，只有不断增加自身能力，具有十分丰富的知识才能不会在将来的竞争中被淘汰。总而言之，这次实训锻炼了自己，为自己人生的道路上增添了不少新鲜的活力！我会一如既往，将自己的全部心血倾注于学习上，努力学习新知识。

虽然实训只有短短的一个星期，但是通过这段日子使我学习到的知识与技能将会令我受益匪浅……并且将会对我以后的学习或者是工作产生重大的积极影响……以上就是我在这次实训中的感受。通过这次的实训，可以说我是得到了收获的，通过实践与课本的结合，能更好的帮助自己学习到知识，为将来的就业积累到一定的经验。

**实训报告总结范文8**

站在长城脚下，我们有说不尽的千言万语，看着茫茫云雾，我们似乎想对长城说：我的——中国梦!看着若隐若现的房屋，看着远处信号灯还闪烁着迷离的灯光，你是否想高声呐喊：我有梦想，有美丽的梦想?这是发自动内心的呐喊，这是发自内心的心声，这是发自内心的激情。

在学校领导的高度重视下，我们数控车工实训取得了良好的成绩，使学生学习了数控车编程理论，同时大大提高了实际操作能力，增强学生的安全文明生产的意识和企业意识。

本学期我担任了学生的数控车间实习实训指导教学工作。开学完成了实习实训教学计划，根据教学计划开展实习实训。主要担任15届机械班，长达一学期的数控车工实训任务。针对学校教学安排，拟定教学计划，根据学生实际情况进行实训指导。至今，学生的车间实训已经圆满结束了。这短短的一个学期的实训，使我体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任和义务。对本次实训情况及效果总结如下：

一、实训目的：

1、为了完成理论与实际操作的结合、提高学生与社会的沟通能力，进一步提高学生的思想觉悟、实践能力，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便把学生培养成为社会所需要的高素质的技能型人才。实习实训重在运用教学成果，检验学习效果，激发学生学习兴趣，根据学生自身情况，促进学生理论与实践的结合，加快学生理论知识转化为扎实操作技能。

2、培养学生的实际操作能力，而这种实际操作能力的培养单靠课堂教学是远远不够的，必须从课堂走向实作车间，因为学生面临的是社会就业。让学生通过亲身实践，了解实际的机械加工原理和工艺过程，熟悉工厂管理的基本环节，达到加工要求，进行实件加工。用实践去体会一个从事机械加工工人的基本素质和要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

少年强则国强，少年兴则国兴，作为新时代的中职生，我们应记住自己的历史使命，记住祖国的未来需要我，为实现中国的伟大复兴而努力，树立正确的世界观，人生观，价值观，提高思想道德修养和科学文化修养，做有理想有道德有文化有纪律的四有公民。

二、实训效果

1、实训期间我们的实训指导工作是以“安全第一”为思想教育指导，严格要求我们的学生要注意安全问题，要严格遵守车间市场的规章制度。采取课前讲安全、课中复强调。实习期间，没有学生出现过受伤或者其他安全事故。

2、通过直接参与加工的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，达到理论联系实际，使理论与实践知识都有所提高，到达了实训基本目的。首先是让学生了解、复习理论知识。熟悉数控车(GSK928TE数控系统)的基本操作方法及编程，接着是数控车床的实际操作，有了理论学习的基础，操作机床变的简单易懂，保证在一周的时间，学生便可独力完成部分简单的实践操作，随着操作技能的提升，从难到易进行实体加工。把握校企合作的契机，推荐部分学生在校园企业中进行产品生产，增强学生企业意识。本期实训在领导的大力支持下、学生们的共同努力下圆满地完成了教学实践任务，学生基本达到中级工以上水品。这次的实训，提高了学生的实际工作能力，为今后学习以及将来的工作奠定了一定的基础，同时取得了一些宝贵的实践操作经验。

3、本次实训最大的成功是每个学生都能独立的完成课件安排，还能独立的设计、编程、制造工艺品类零件加工。每一个作品都对他们有着实训的纪念意义。激发今后学习的积极性。

4、学生的实习实训总结，每天每周我们都进行大小总结。课堂教学、课后交流。通过学生的总结，了解了学生对本次实训的态度，可以看出学生都很珍惜这次的实作机会，并收获了许多书本上没有的知识。

“中国梦”不是一句空话，需要我们的实际行动。一万年太久，只争朝夕。爱国不应只是空谈，我们应付诸于行动，那么作为职业学校的一名学生我们应把爱国之志转化成爱国之行?我认为我们能做的有很多，比如：我们应遵守法律法规，这应是起码的要求。学好专业知识，加强锻炼，以便将来报效祖国，为祖国健康工作五十年。

三、展望未来

一步登天做不到，一步一个脚印能做到;一鸣惊人有困难，一股劲做好一件事还可以。每天进步1%，是小成功到大成功的日积月累，是实现人生目标的最佳路径。每天进步1%，贵在每天，难在每天。每天都超越昨天，日有所进，月有所变，用心写好进步1%的加号，让青春厚重而充实。让我们用行动实现中国梦。

这学期的工作取得的成绩是显而易见的，圆满完成教学上的安排，这些都是学校领导对本期实训工作的大力支持和同学们的积极配合，才能取得这么耀眼的成绩。成绩只能是过去、经验，将在下期的工作中不断创新，力争更上一层楼。

**实训报告总结范文9**

一周的实训使我对实际生活和生产车间的电有了一点的认识，让我从中得到了锻炼，对以前的知识加以巩固，还提高了自己的动手能力，培养了团体间的携手和作能力。

一周的电工实训进行的紧张有序，使我们有在车间实习体验。这次实训是对实际条件下的依次模拟考核，使用的电压在220伏到380伏，所以对我们的要求很高，弄不好会有触电的危险，还有烧毁仪器，在实训开始前老师告诉我们，安全放在第一，不能马虎，开电的时候要检查一遍，还要通知其他人，以免触电，老师又讲了试验时应注意的问题，然后我们按分好的组开始做试验。

刚开始作一周实训，以为要做很多试验，发下材料一看才四个，这次电工实训一共有四次试验，第一个试验是家用供电线路实训，主要目的是要学会日光灯电路，一灯两地控制，灯光可调电路，声光延时电路，铡刀控制电路的正确接法。以前我对家用供电线路的了解，只存在火线，零线。一些开关的连接，再实际生活中电是危险物，在家根本不叫碰，所以知道的不多。通过老师的讲解使我们有了一定的了解，我们接的很顺利，声光延时开关必须用东西包住才能使灯泡亮。通过这次实训让我对家用点有了一定的了解。

第二个试验是电动机反-正转实训，我们上学期有一定的理论知识，我想应该没问题，可以做起来，可一做不是那一回事，接完后电机不转，发现是接触点不能吻和。我们将电压改变后，电路恢复正常工作，电机开始反-正转。这让我懂的接线必须认真，不能马虎。在做任何事都必须认真做。是我感受颇多。

第三个试验电动机既可点动又可自锁控制线路实训，这个试验线路和上一个没有查别，在加上已经做过二个试验，我们对电器的应用有一定的熟悉。操作起来就比较顺利，我从中学到了很多，让我对电机有了新得认识，可以顺利的进行调控。

最后一个试验是工作台自动往返循环线路实训，要求我们通过实际安装接线掌握有电气原理图变换成安装接线图的方法，并掌握行程开关的作用，以及机床电路的应用。这个试验很复杂，我们接完线，打开开关，可机床不动，我们检查线路，发现一个地方没有连线，我们把线接上，机床动了。虽然和试验要求不一样，但我们很高兴，因为它动了，我们有把线检查了好几遍，没有发现问题，我们很着急，把高频调到低频，还是不行，最后我们把1、2、3、4它们换个来，机床动了，我们成功了。

一周的实习期瞬间结束了，但一颗炽热的心依然还在那实习的场地依依不舍，特别是对咱们的指导老师很是敬佩。

通过几天的实习，使我懂了许多许多的道理，真可谓是“受益非浅”啦，这次我们的实习任务，虽然算不上很重，其任务就是按图安装一些简单的照明电路。原理谈不上很复杂，但是真正要安装起来那得费一把劲，由于是四位同学共用一个工位，最重要的是双方协作精神，这一点我体会最深。

做工有条不紊的进行着，这项工作需要特别的细心，弄不好的话很容易让自己做的一切从头再来。首先，必须把安装的器材清好检查是否完好，再次就是要运用巧劲把每副夹子上好，牢固，一下午下来人累得是筋疲力尽，但看到自己安装的效果，还是感到很欣慰的，再过一年半我们就要步入社会，踏上自己的工作岗位，但我感觉到一周的学习期就是以后生活的写照，我会运用自己的书本知识和实践能力去撑稳，那在江中的风帆……

第一次看着电动机通过自己动手接线转起来，那种感觉是自豪的。自己在心里会说：“呃，我也能让电动机转起来，哈，开心。加油，其实这蛮好玩的嘛”。

也因为电工课我们了解到了很多我们平时都不会认真去注意的常识，比如安全用电常识、电工基本操作(怎么连接导线)、电气照明(主要是日光灯);还有一些常用的低压电器(意所布的线布的先后顺序，比如说布线时应把其他的线都布好了之后再布开关的线，交流接触器，继电器等);行程开关的用法;电动机的结构和铭牌意义;控制电路故障分析与排除等。恩，总之，感觉学到的东西还是蛮多的。四次的电工对手亲身体会到整体思考的重要性，布一块好板就必须要有整的逻辑思维，布板要注意各元器件的空间排布还要注意到布线时线与线不能相交且要注

通过了这一周的电子电工的实训，也培养了我们的胆大、心细、谨慎的工作作风。由于前面的三个实训是通过接上日常低压电路来完成的，所以就要讲求用电的安全，不许用手触及各电气元件的异电部分及电动机的转动部分。也要求操作的时候要心细、谨慎，避免触电及意外的受伤。在后面的几个实训中用到了电烙铁，也是要求学生掌握电烙钱的正确使用的方通过这为期一周的电工实训，我确实是学到了很多知识，拓展了自己的的视野。通过这一次的电工实训，增强了我的动手打操作的能力。记得我在读高中的时候，我帮家里安装一个开关控制电路，由于自己的动手法，避免意外的受伤。能力不够强，结果把电路接成短路，还好因为电路原先装有保险丝，才没有造大的安全事故。而通过这一次的电工实训，我就掌握了日光灯电路的安装，学会了白炽灯的两地的控制方法。也学习了一些低压电器的有关知识，了解了其规格、型号及使用的方法。更主要的是，我还学会了电路的接线及检查的方法。

通过这一次的电工的实训，也培养了我们的规范化的工作作风，以及我们的团结协作的团队精神。

**实训报告总结范文10**

针对助理这个职位的特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。古曰“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文、电脑处理等琐碎工作我都基本熟练。助理工作要制发部门文件，处理部内文件和管理部门文件。在各种文件中，大部分具有不同程度的保密性，而且各级助理人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么，不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。助理管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。助理管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

知道助理的职责是协助上司做好工作，在公司里，我们要始终保持精神饱满，以充沛的\'精力和自信去迎接各种挑战。犹豫不决和拖沓的工作作风是应该坚决反对的。即使是常规的机械的事务性工作，也应该一丝不苟、兢兢业业地做好。我们每天都要设法创造一种良好的形象，面带真诚的微笑，专心细致的工作。

**实训报告总结范文11**

思想是人的灵魂，是人的内在力量，要想把实训任务完成好，首先要把思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实训制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，技术导师是教授工作技术的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与领导进行了沟通，在领导的谆谆教导下，我对实训有了更深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同时，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实训，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

是的，顶岗实训的生活是充满艰辛的挑战的。当我们来到实训点面对一间间小平房而不是高楼大厦时，很多人后悔为什么当初选择了顶岗实训，但是我想说，这是我所预料到的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上认得道理，我自然还不是人上人，但是我相信在这个世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也比例外。我知道我的实训之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。来到实训学校之后尽管很快的解决了食宿问题，但生活水平与师大不可同日而语，来到这里吃的第一顿饭是白菜馒头。我自然感觉这对我没有什么，我很适应，我也是步行上中小学，吃粗粮长大的，这点苦还不及我儿时的十分之一。

教学当老师是我在这里生活的主旋律。在这里我学会了如何做一个受学生接受和欢迎的老师，学会了如何去关心学生，最 重要的学会了作为一名教师应该具备的教学方法，养成了良好的教学习惯。我个人认为这里面主要包括学习基础，学习方法和学习习惯。要提高学生的基础，就要求教师在教学中重视双击的教学，做好教学工作计划，把夯实基础放在至关重要的位置上，向学生强调基础知识的重要性。学习方法无疑在学习中起着举足轻重的作用，一个掌握了优秀的适合自己的学习方法的人就等于掌握了开启知识与智慧之门的钥匙。

顶岗实训的生活是温馨和幸福的。这里充满着浓浓的乡情，这里的老师们对我们关心有加，他们知道我们远道而来，并且不适应这里的生活，他们经常会把他们这里最 好的吃的东西拿给我们吃，还和我们一起包饺子，偶尔遇到周末同时又是男老师值班的时候，他们经常会叫我们改善一顿。最 让我喜又让我忧的是那些和我朝夕相处的学生，他们不仅年轻天真纯朴可爱坚韧进取，而且那幼小的心灵就会体贴人和关心人，每逢节日，我不只一次的收到他们送来的土特产外加一些蔬菜什么的。

以上是我的实训总结，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。

**实训报告总结范文12**

历时10天的模拟公司实训课程在今天结束了，回想起我们这10天的经历，总让人有很多感想，虽然时间过得有些紧张，但我感觉过得很充实！

由团队的组建，到项目的确定，在到计划书的完成，最后到项目成果的展示，这一路走来，让我又成长了很多。当中夹杂着大家的汗水，努力，更多的是我们团结协助的精神，它让我体验到团队合作的力量。每天都市大家一起发现，讨论问题，解决问题，每个人都会按时完成组长交代的任务，在完成任务的前提下再和组长讨论细节问题，总之是在不断地为完善创业项目计划书而努力，而且它使我更加熟悉创业计划书的格式。虽然这份计划书有很多不足之处，但它是我们努力这么多天的成果，看着还是让我们感到欣慰。而且在实训的过程中，老师对我们的指导和点评让我们认识和学习到很多东西。

与此同时，我感觉本次实训课程中的《赢在中国》节目的观看让我受益匪浅。《赢在中国》的海选，开拓了我的眼界，使我了解到中国市场的广阔，认识到个人素质修养的重要性，并能激起大家的创业激情，它是对我们在实训项目确定中有了一定的帮助。观看《赢在中国》的1080晋级108的视频中，使我学习到，一个人的语言表达能力很重要，再描述自己的想法或项目时一定要思路清晰。

再《赢在中国》108晋级36名比赛中，特别向我们突出了细节的重要性，做好细节会使很多问题不成问题，我们的项目时开一个马克杯店，这样的小店需要注意很多的细节问题，它给我们一个提示和借鉴的作用，同时作为一个领导者，要有很强的组织能力，执行能力。在观看《赢在中国》前十二强至前五强晋级视频中，让我懂得团队合作的重要性，一个团队一定要有凝聚力，一个团队的领导人要有号召力，领导力，及和下属很好沟通的能力，要善于倾听，并且还要胆大而细心，再办活动和处理事情上得构思明确，有一定的决策能力。后面的是你观看主要是让我们为今天的实训成果展示起到了很大的作用。

总之这次实训让我收获了很多，收获到知识，快乐，友情……很感谢学校给我们这次实训的机会，感谢老师对我们的指导。

**实训报告总结范文13**

进到施工区，我们一眼就看到了科技楼的结构主体，当时结构主体给我的感觉就是不像建筑和不好看。这个可能是因为它和我所看到的过的已经建好并投入使用的楼不同。主体前面有个很大的场地，这个场地是堆放建筑材料用的，可以看到所堆放的建材主要是钢筋，没有水泥、砂、石之类的建材，这是因为现在已经都采用了成品混凝土来浇筑结构了。这样可以保证混凝土的质量，减少施工浪费和降低生产成本。在钢筋堆放区我们可以看到不同型号的钢筋是分开放的，而且还在其前面标明钢筋的型号和进场时间等信息。

上到第十层，我们看到工人们还在绑扎钢筋，柱和梁的钢筋已经绑扎好并放到了模板预留的槽里。我观察了其中的几条梁和柱，就像老师说的：梁的下部是首力筋，主梁有九条，次梁有六条；上不是架立筋，主梁和次梁也不同；受力筋和架力筋之间用箍筋绑扎。而柱子就不一样了，三四条梁要交汇于柱，就必然要使梁的钢筋穿过柱子，这样使得柱头的钢筋十分密集，同时浇筑混凝土时也要注意密实。板的配筋一般有受力筋和架力筋，受力筋在下方，分纵横两路；架力筋在上方，也是纵横两路放着。摆好的钢筋就要用铁丝绑扎好，为了保证面筋不被踩低下去，还要用马蹄筋将其抬高。在看板筋时我们发现连同钢筋一起铺设的还有电线管，这是电专业和结构专业合作的一个体现。

我们的现场参观时间很有限，只看到了工人在布置板筋，没有看到他们浇筑柱梁板，砌筑砖墙以及其它的施工情景，所以认识也是很片面的，这个只能作为我们对施工的感性认识吧！

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，学校带领我们进行了这次实训活动，让我们从实践中对这门自我即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和潜力仅有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一齐，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自我由知识、潜力、智慧等因素融合成的综合素质和潜力，为自我事业的成功打下良好的基础。

我坚信透过这一段时间的实训，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实训中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的梦想和光明的前程而努力。在这半周的时间里，我受益匪浅。我在那里不仅仅学到了许多关于专业的知识，最 重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，教师们就教导我们做人必须要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说十分重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处世的方法。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在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”，此刻我最 终亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；此刻即将踏上社会，显然，自我的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，此刻我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这半周，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。回想自我在这期间的工作状况，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。此刻发现了这个不足之处，就应还算是及时吧，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，我相信自我能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感激学校给我们这次宝贵的实训经验，同时也要感激教师对我们的细心指导。本次实训所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。透过本次实训我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义——从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，务必亲身去躬行实践。

**实训报告总结范文14**

短短的一个月很快就过去了，在这短短的一个月里，我学到了很多，了解了很多。在这一个月里我学到了有关JAVA等方面的知识，了解了关于软件开发的流程。了解了自己的不足，知道了自己努力的方向。

回顾这次的实训，这次或许是最后的实训机会。我是一名大二的学生，明年或许就要出去实习了，所以我很珍惜这次的实训机会，因为它能够让我了解自己的不足以 及以后自己努力的方向，同时也能让我了解软件开发的流程，增加一点软件开发经验和社会经验。让我在以后的实习中会更好的融入到其中，增加自己的就业机会， 因为纵观现在的就业形势很不让人乐观，由于之前的经济危机，就业机会越来越少，就业也越来越难，这就给了我们很大的压力，所以要是没有真本事，就业岗位就 无从谈起，因此，在以后的学习中，我会更加好好努力。

通过这次的实训，我学到了很多：

首先，对JAVA识比以前有了更深的了解。在这之前由于种种原因我JAVA学的很不好，编程我几乎写不出来。但经过这次的实训，我对JAVA的理解，虽然还有很多都不懂，但我会在今后的实训和学习中加以学习了解，力求弄懂，增强自己对JAVA的理解。

其次，在这次的实训中我的动手操作能力有了一点的提高，刚开始的时候JDK的配置，数据库的安装都出现了一定的问题，JAVA 可实话开发工具的不熟悉， 所以开始的时候进程很慢，时间都用在了JDK的配置，数据库的安装以及熟悉JAVA可视化开发工具上，但付出有了回报，成功的配置了JDK，安装了数据 库，熟悉了JAVA可视化开发工具，总的说来，自己还是有一定的收获的。因为自己的动手操纵能力得到了提高。

最后是团队协作。在整个项目完成过程中团队协作有着不可替代的作用。从在刚拿到项目时对项目的分析到最后的项目完结的都有一定的体现。刚拿到项目时，我们 团队进行了分析，并分配了各自的任务。当我们其中一人遇到问题的时候，我们其他人都会去帮忙，效率提升了很多。但可能由于不是一个宿舍的，大家彼此间都不 是很了解，所以交流中还是存在了一定的问题。

在这次的实训当中我收获颇丰。但仅仅靠这一个月的学习还是远远不够的。所以在以后的学习中我会更加努力，提高自己的能力，让自己在以后的社会道路上打下坚实的基础。

**实训报告总结范文15**

转眼间中专的学习生活就要结束了。我将迎来充满挑战的时候。我在书店进行了社会实践学习。

书店，相比一些商场来说，顾客不多但层次高；书海浩茫但又安静。我在这里，一方面实习，体验实践的经历；另一方面，我在书海中开始了新的学习。

是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪能应付瞬息万变的社会呢？经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。

就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。

对于前几学期的我对社会的所谓认识来说，可谓大巫见小巫，但我很快适应整个新环境，没有变的学习态度让我在这新环境里占尽了优势，老师们对我的忠告也为我融入社会，定了一个良好的前提，这是我不得不感谢的！

书到用时方恨少，在实习期间，我接触了不少新事物，对于新知识我不得不感慨社会产物的日新月异，但让我感到遗憾的是，一些固有的基础知识我也没能把握住，这些原本是课本知识，而且是简单工作原理，而我却早已忘记；我在不断检讨自己，学习还是工作，俗语熟能生巧固然有它的道理，但在人生来看，受教育的机会每个人都只有一次，错过了大脑的活跃时期，就再也不能回到从前。

身为一名技工，希望带给人们的是最好的服务，人有轻于鸿毛，重于泰山，我宁愿选择后者，我曾经是那么的庸碌，那么的无为。那么的浪费光阴。当我意识到的时候，已经是中专，但中专是我的人生转折点，它带给我的是多元化的学习，用这样的学习来增加我的核心价值，用这样的态度来成就我的新人生！

**实训报告总结范文16**

新学期一开学，各系各教学单位就开始了紧张的教学工作。实训中心第五周实训课迎来了机电工程系机电班32名同学的实训。其实训内容为掌握钳工的基本知识、基本操作方法及车床、铣床、刨床、磨床的基本操作方法，并对数控车、铣、火花机、线切割机等的参观。为了搞好这次的实训教学，院领导指示大家提前一周对教学中的相关工作做了周密安排，委派经过实训教学课考察证明，理论基础扎实、实践经验丰富、教学思路清晰的老师担任指导老师，对教学用具进行认真的清理和准备，保证了实训课的顺利开课。

这次实训课的第一节课是安全教育，安全是实训中的首要问题，课上指导老师不是只讲安全要求，同时还讲述了自己见到的和自己亲身经历的安全事故，并且列举了过去同学们在实训过程中曾经出现过的一些安全问题，由于讲述事例生动，使同学们的思路很快应跟上老师的思路，因此在这次实训课中，没有出任何安全问题。对于机械加工实训课，安全问题一直是领导和老师十分重视的，而这次同学们表现出对安全的重视，为今年教学实训课开了一个好头。

这次实训课xx机电班的同学表现出了高度的积极性。从钳工、车工、铣工实训课过程中看，同学们态度认真，操作严谨，实训课的第二天，他们对钳工的基本要求，车工、铣工的操作规程都基本掌握，到第三天大部分同学都能加工出合格的工件。值得赞扬的是钳工课实训中的几位女同学，由于体力上的差别，她们在錾口榔头的制作中比男同学要付出更多的汗水。但凭着她们对知识的渴望，对工件质量的追求，在进度上她们一点也不比男同学落后，老师和同学对她们总是投以赞许的目光。

到目前为止，同学们对教学要求规定的正确读图，工序的确定，公差的理解、量具、工具的使用，操作规程的熟悉，对安全意识都有较好的理解和掌握。

通过老师们耐心细致地讲授和学生们的积极的配合下，在整个实训过程中没有一件安全事故发生，都顺利的完成了实训任务。学生都能够完成好实训教师给他们布置的课题，最后通过实训老师的考核，绝大部分学生都取得了优异的成绩。这次实习实训基本达到了预期的实习要求，圆满地完成了3周的实习内容。

**实训报告总结范文17**

通过一个星期的学习，我觉得自己在以下几个方面与有收获：

>一、对电子工艺的理论有了初步的系统了解。

我们了解到了焊普通元件与电路元件的技巧、印制电路板图的设计制作与工艺流程、收音机的工作原理与组成元件的作用等。这些知识不仅在课堂上有效，对以后的电子工艺课的学习有很大的指导意义，在日常生活中更是有着现实意义。

>二、对自己的动手能力是个很大的锻炼。

实践出真知，纵观古今，所有发明创造无一不是在实践中得到检验的。没有足够的动手能力，就奢谈在未来的科研尤其是实验研究中有所成就。在实习中，我锻炼了自己动手技巧，提高了自己解决问题的能力。比如做收音机组装与调试时，好几个焊盘的间距特别小，稍不留神，就焊在一起了，但是我还是完成了任务。

>三、实习课程实习让我们学到了很多课本上没有办法学到的很多实用的东西

通过组装一个光控报警电路让我们将在课本中学习到的一些电路的组成以及一些电路元器件的工作原理以及其正常工作的检测运用到实践中，并且得到延伸以及拓展。不仅增强了实际动手能力，也同时深化了我们对课本知识的了解，以及运用。真正的做到发现问题，提出问题，解决问题的自主学习，在实践中找寻问题的所在，并运用自己所知道的知识去解释，与同学互帮互助，共同探讨共同进步。

我学会了基本的焊接技术，电路的检测与调试，知道了电子产品的装配过程，我们还学会了电子元器件的识别及质量检验，知道了整机的装配工艺，这些都我们的培养动手能力及严谨的工作作风，也为我们以后的工作打下了良好的基础。而且这在我们以后的计算机专业课学习硬件中应该也是很有用的

通过了电子电工实训，我确实是学到了很多知识，拓展了自己的的视野。通过这一次的电子电工实训，增强了我的动手打操作的能力。记得我在读高中的时候，我帮家里安装一个开关控制电路，由于自己的动手能力不够强，结果把电路接成短路，还好因为电路原先装有保险丝，才没有造大的安全事故。而通过这一次的电子电工实训，我就掌握了比日光灯电路安装更标准的电路，学会了许多。也学习了一些低压电器的有关知识，了解了其规格、型号及使用的方法。

通过了这电工的实训，也培养了我们的胆大、心细、谨慎的工作作风。 总的来说，这次的实习是一个非常宝贵的经验，让我们能更多的接触到生活中实际存在的电路学着排查问题，进行简单的处理，不致毫无头绪，对于今后的生活学习等也起到了一定的积极因素。希望以后能多点类似此类的实际操作课程，将实际与理论更好的结合起来。要求学生掌握电烙钱的正确使用的方法，避免意外的受伤。

总的来说这次电工的实训，也培养了我们的规范化的工作作风，以及我们的团结协作的团队的精神。

**实训报告总结范文18**

xxxx年1月至xxxx年9月三个月期间，我在xxxxx公司办公室秘书岗位实习，在这段时间内我学会了很多，初出学堂，踏上工作岗位，从学校到社会的转变使我感到有些吃力。同样是每天8个小时的学习工作，对于我们却有了不同的意义。没有了老师的谆谆教导，没有了同学间的悉心关怀，离开了家长的温暖怀抱，我们正学着去接受人生给我们的新的挑战。

在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。作为办公室秘书平时需要了解并熟练运用办公室软件，在工作中我意识到自己平常所学习的软件运用是远远不够的，在实际的操作中会遇到很多意想不到的麻烦，此时要及时的向身边的老员工请教，虚心学习，通过一段时间的请教与学习，我很快就能自如的解决一些操作中所遇到的问题，并且与身边的同事建立了良好的工作关系，这让我以后的工作更加的轻松自如。在工作中有良好的工作环境是必不可少的。

xxxx有限公司是一家外贸企业，公司通常都要接待来自国外的客户，这让对外汉语专业的我既兴奋又紧张，在前几次接待国外客户时，由于自己过于紧张交流都不是很流畅，通常都需要前辈在旁边指导，这让我感到很有压力，于是工作后我把很多精力都放在口语练习上，经过几次的锻炼，我克服了自己的紧张心理，终于可以独自的完成接待工作。

经过这段时间的实习工作，我对秘书工作有了更深的了解。秘书工作无小事，不论什么事情，我们都要当做自己的事情认认真真去做。我觉得我不仅仅是学了秘书学，而是在学习怎样为人处世，怎样接物待人。繁杂的秘书工作，不仅需要秘书人员具有良好的心里、身体素质，专业的秘书工作知识，更要有强烈的责任心和使命感。毕业实习是我踏入社会前获得的第一笔人生财富，虽然我知道我还有很多东西需要学，但我相信我可以做到最好，因为机会是给有准备的人的。今后，我会更加努力，争取更好的成绩!

**实训报告总结范文19**

透过实训，我们既对xx化工厂的安全管理有一个初步了解，对化工行业的特殊性有一个初步认识，加强安全生产意识及自我防护的潜质，又能了解中发化工厂的生产状况和工艺流程，对所学专业有一个感性认识，对所学专业在国民经济中所占的地位与作用有所了解，增强我们对专业的热爱，对化工产业的实际生产，工作等各方面有切身体会。

实训是大学本科的必修课程，是理论联系实际、为以后就业打下感性认识基础的十分重要的实践环节。透过本次实训，我们巩固、扩大和加深了从课堂上所学的理论知识，亲眼目睹了各厂房实际运用化工方面的知识进行生产的过程，并初步学习化工厂生产岗位基本操作技能，对化工生产有了更深刻的明白和体会。

我们这次主要是参观乙烯生产车间、^v^生产车间、聚氯乙烯树脂合成车间并进入中控室，进班组学习。在工厂中，尽管工作环境比较恶劣，但工人师傅们仍然不辞辛苦，严格遵守劳动纪律，勤劳拼搏，有着高度的职责感和主人翁精神，使我们感受到良好的工作氛围。在生产车间，工厂工人师傅耐心地给我们讲解生产工艺和流程，我们感受到了在学校学习的理论知识与实际生产的差别，体会到工作与学校的不一样，同时看到了工人师傅对生产工艺流程和安全生产的熟练，我们也感受到了他们认真、负责、严谨、一丝不苟的工作作风。透过与工人师傅闲暇时交流，他们大多数人工龄都是十年以上，他们都是化工生产的元老，多年的经验抵得上工程师水平，但介于学历的限制，他们勤勤恳恳，任劳任怨坚守在岗位上。在实训的过程中我们学习到的不仅仅仅是那些原理和生产流程和生产流水线。我们更了解了企业生产的整体过程，以及理论知识在实践生产中的应用，了解了一些在课堂上和书本内不能直观地观测到的设备和宏观的概念。在实际生产中，每一步的设计都务必要思考到各方面的条件限制和因素的制约，为日后就业有一个初步认识和准备。

实训对我们来说至关重要，它让我们脱离了书生的稚气，增加了对社会的感性认识，对知识也有了更深入的了解。实训，是从学校走向社会，从教室走向工作岗位，由学生变成员工，无论生活方式、思维方式，还是生活环境、思考方法，都要发生很大的变化才能更好的适应。我们不但要注重知识和技能，更需要增强我们的心理素质和道德品质教育，使自己既具有高度的事业心和职责心，以及坚韧不拔、百折不挠的意志和精神。

总之，这次的实训，使我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，对实际操作有了更多的了解，增强了专业知识的感性面及认识面和运用所学知识观察和分析实际问题的潜质，对所学的专业有了新的认识。实际的工作与书本上的知识是有必须距离的，俗话说，千里之行始于足下，实践才能使我们更好的学习。虽然实训的时间只有一个月，但却让我受益匪浅，也让我对自己今后要从事的行业有所思考。

**实训报告总结范文20**

往年的汽车电器实训，大都在学期的中间阶段进行。而本学期，开学第一天就是电器实训。实训中心指导教师利用周日时间，进行了紧张细致的准备工作：对不完好的发电机、起动机等进行了修复；各类使用工具进行了配套、分类；对实训室及工作案也进行了清洁、整理。

本次实训，我们打破了传统的实训教学模式，改变了以前指导老师讲解多，学生动脑思考、独立操作少的实训方法，实行了“以项目为主线、教师为主导、学生为主体”的新型教学模式。在每一个项目开训前，先要求学生复习回顾相关的理论知识（如：结构组成、工作原理等），由指导教师提出相应的问题，学生按照所在小组，在规定时间内展开讨论，然后按要求每个组回答1至2题。这样，老师的系统讲解少了，引导学生查找问题，有针对性的讲解、操作多了，学生也善于动脑、乐于动手了。大大激发了学生的学习兴趣，提高了学生动手操作的能力。此次实训有以下几个特点：

一、被动学习的学生少了，主动提问的学生多了；

二、学生拥簇到一起聊天的没了，独立操作、动脑思考的多了；

因为这次实训中，外出实习的学生较多，参加实训的学生不足半数，但确是一支短小精干的队伍，每个人都能严格遵守纪律，几乎没有迟到早退的现象，走进教室各就各位，无论看书还是操作练习，都是专心又认真的，有几次下午，下课铃声响了，许多同学还在工作台上操作练习，针对某个问题谈论的津津乐道。

三、学生的团队合作意识强了，吃苦耐劳的精神有了。

在小组学习中，同学们能够互帮互助，团结友爱；劳动中服从分配，不挑肥拣瘦，敢于吃苦，不怕脏和累，能够顺利完成老师交给的任务。

通过这次电器实训，学生普遍体会到：以前有许多含糊不清的问题，在这次实训中都得到了解决；原来从不敢碰一下电，生怕电着自己，现在不仅能够正确连接电源电路，还可以排除故障，拆、装原件更是得心应手。个别学生还亲自焊接零部件、修复残缺破损的部件。总之，实训不仅丰富了学生的专业知识和实践技能，而且培养了学生独立思考、分析和解决实际问题的能力，达到了预期的目的。三个班级在最后的操作技能考试中，近85%的学生取得了70分以上的好成绩，圆满完成了电器实训任务。

**实训报告总结范文21**

这次实训是以xx起重机有限公司为实训资料，填写相关的数据资料，再继续审核和填写原始凭证。然后再根据各项经济业务的明细账编制记账凭证。根据有关记账凭证及附原始凭证逐日逐笔的登记现金日记账，银行存款日记账以及其他有关明细账，往后我们会编制科目汇总表，进行试算平衡。根据科目汇总表登记总分类账。并与有关明细帐、日记账相核对，最 后编制会计报表，将有关记账凭证、帐页和报表加封皮并装订成册并写实训总结。不做不知道，一做吓一跳。单枪匹马上阵还真是为难，错误百出。开始时根据资料填制原始凭证，老是会把金额填错，填错后又要修改过来，增加了工作量，有时还会把会计科目填错，也要花时间改正，不过这也让我对会计工作有了更深的接触，让我知道了会计工作的一体化，让我有了一定的经验，对我以后的工作有很大的帮助，

在这次财务会计实训中，尤其要感谢我们的实训指导老师xx老师，他一直陪我们一起在教师实训，不管天气有多热也不曾离开，一直对我们耐心的指导，耐心的解答我们提出的问题，细心的指导我们，不管我们提出什么问题他都耐心的给我们解答，让我们的会计实训工作可以顺利进行，熊老师性格很活泼，也很幽默，实训这些天一直都是对我们满脸笑容，让我们在面对着大量的工作量下能舒缓下心情，他偶尔会聊一下轻松的话题让我们放松心情，让我们在轻松快乐的。氛围下好好学习，这也是我们完成会计实训的一种动力，此外，同学们的互帮互助也让我很感动，也很让我珍惜，都说团队的力量是最 大的，在这次的实训中我深深地体会到了，所以要感谢班级同学的同心协力，让我顺利完成了这次会计实训。

实训的过程也是一种成长的过程，实训过后你就会发现你变了得知识面更广，见识更广，在实训过程中可以让你学到好多好多在书本上学不到的东西。首先，我们掌握了书写技能，如金额大小写，日期，首付款人等的填写。学回来做账要有好心态，要仔细要有耐心，还有与同学间的互帮互助，通过此次实训让我提高了专业学习的积极性，让我把以前对会计的粗浅认识转变过来了，使我对这门学科产生了兴趣。拓展了专业知识面。经过一周的实训，使我门对会计专业的基本业务和操作有了一定的了解。对会计人员应具备的一些能力有了了解。还有身为会计人员还应具备四心那就是平常心、细心、耐心和恒心。通过这次专业认知实训，我会在有限的学习时间里，奋发向上，刻苦努力，努力塑造自生素质和能力，把自己培养成对社会有用的合格人才。

通过这些天的手工记账，我最 能体会的是一个字：累！原来会计的工作并没有想象中的那么简单，那么清闲。由于我们实训的实际安排都是一坐几个小时，所以就一直对着那些实训材料，面对那么多数字，时间长了眼睛都花了，腰酸背痛的，人也变得不耐烦起来，而且会计师一项繁琐的工作，想要完成一项经济业务要经过很多步骤，所以一定要静下心来仔细的去做，面对会计实训中原始凭证、记账凭证、总账、明细账、银行存款日记账等的填制，一定要细心，要计算合计数，还有就是在裁剪原始凭证粘贴到记账凭证上时也要仔细认真。尽管在实训过程中遇到一些阻碍，但我最 终还是完成了所有的实训内容，看着自己这几天的实训成果，我还是无比欣慰的，并且觉得这些天国的很充实，也让我具备了一定的实际操作能力，而且最 最 让我深有体会的是做会计要有非常好的心态，细心和耐心是最 重要的，因为会计的工作非常多也很繁琐，很容易让人心烦意燥，这时就需要我们的耐心，而且业务量多东西杂，这就需要我们有良好的细心了，要仔仔细细的看清楚，这样才能避免不必要的多余工作，也能提高我们的工作效率，达到我们的理想要求，所以会计不仅仅是一份职业，更是一份细心+一份耐心+一份责任心=人生价值的诠释。

通过这学期的会计实训，深刻的让我体会到会计工作在企业的日常运转中的重要性，以及会计工作对我们会计人员的严格要求，在实际操作中我找出了自身存在的缺点，对今后的会计学习有了一个个部分为明确的方向和目标。通过实训，我们队会计可算得感性认识进一步加强，加深理解了会计核算基本原则和方向。将会计理论知识和专业实际相结合，开阔了我们的视野。增进了我们队企业实践运作情况得认识，为我们毕业走上工作岗位奠定了坚实的基础。

我们现在还是刚刚起步，往后会学到更多的东西，并且有很多东西需要我们自己去挖掘。况且会计学科是一门实践操作性很强的学科，所以会计理论教学与会计实训如同鸟之两翼，两者有机衔接，紧密配合，才能显著提高我们所学的的内容。所以这次实训提高了我的动手能力，也培养了我职业意识，让我慢慢学会了认真细致、脚踏实地、实事求是的工作作风，我相信，这对我以后的会计工作有很好的帮助。

**实训报告总结范文22**

xx律师事务所于20xx年9月29日成立，是司法厅、厅领导、律工处、法援处、省律师协会、xx中心、支持、成立的全省一家具有公益性质的律师事务所。

实训期间，我们的工作任务是比较繁杂的，没有固定的工作任务，其中主要包括以下工作任务：第一，在律所看卷宗、看法律咨询登记表；第二，书写各种简单的法律文书和立案材料，如起诉状、上诉状、答辩状、代理词、仲裁申请书、办案思路、证据目录等；第三，按照主任的要求，改写各种经典案例；第四，跟随所里律师一起接待当事人，并学习如何接待当事人与如何填写法律咨询登记表；第五，跟随律师去法院、仲裁委旁听刑事案件、民事案件和劳动争议案件的开庭审理等；第六，跟随律师去法院和仲裁委立案，并且跟随律师一起去调 查 取 证；第七，根据所里律师的交代，去法院、仲裁委、省总工会等送一些案件的材料；第八，参与所里开展的模拟法庭，并尝试担当代理人参与模拟诉讼或仲裁；第九，根据所里律师的要求，查询相关案件信息和跟进案件；第十，去xx区司法局和xx法院值班，解答当事人的法律咨询；第十一，学习劳动法、劳动合同法以及人事争议的有关法律法规。

在实训的过程当中，我们严格要求自己，并且严格遵守实训单位的规章制度，从未出现过迟到早退等现象。我们对律师交代给我们的任务总能够保质保量的完成，绝不拖延。我们积极、主动、好学、敬业，充分展现了警院学子勤恳踏实、严谨务实、兢兢业业的工作作风，并且得到了所里律师们的一致好评和肯定。但是，在实训过程当中，也暴露出很多的问题，就是通过在律所实训后，才发现之前在学校学习的理论知识是那么的匮乏，而且其可操作性相当的低，发现理论与实践的差距之大。同时，自己对法律法规的了解与熟悉度还远远不够，面对一个法律问题，很难立刻给出既准确又有可操作性的回答。

通过实训，我学到了许多在学校学不到的东西，接触到了许多在学校接触不到的人和事。其中既有为人处世之道，即要求我们明白，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的一个基本问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西太多，而他们就是我最 好的老师。同时也学习到了一些实务技能和工作技巧，这些东西对我以后的学习和今后走向社会参加工作无疑会提供很大的帮助。

在这短暂而充实的实训过程中，我深深地感觉到自己所学知识的匮乏，本来在学校里自以为学得还不错，但一接触到实务问题，才发现自己是多么的无知，这时我才真正领会到学海无涯的含义。虽然我们已经通过了司法考试，但对于成为一名律师来说，我们要学的东西、要掌握的各种技能才刚刚开始。我们之前为司法考试而学习的各种理论知识在真正的实务操作之中，显得极度空泛，且根本没有可操作性，我们所了解的法律知识还只是个大概，只是一个大的框架，因此我们要学习的东西太多了，不光是理论知识，还有实务方面的知识，对于毕业后立志于从事律师行业的同学来说，真的是前路漫漫，这只是一个开始。

我本身就立志于毕业之后从事律师职业，因此我就更加珍惜在所里的实训、交流和学习的机会。在这三个月的时间里，我们第一次走进法院、走进仲裁院、走进法庭，直面严正不阿的检察官、法官、律师以及案件的当事人。在感受到新鲜感的同时，心灵上也很受鼓舞。我们旁听了电信诈骗案的庭前会议，旁听了劳动争议案件的开庭审理，旁听了组织领导传销活动罪的整个庭审过程，也看见了被告人在法庭上流下的悔罪眼泪，见证了律师在法庭上的激烈对抗等。这一切对于一个尚未毕业的法科生来说，是多么难得而又珍贵的体验。

法学是一门实践性很强的学科，法学需要理论的指导，但法学的发展是在实践中来完成的，所以我也希望不论是学校还是学生本人，应该在大学四年的时光里，多去外面参加实训，尤其是法科生。不论你今后是否从事律师职业，这些实训经历都将成为你人生之中宝贵的经验财富。因为正如古语所云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。

**实训报告总结范文23**

经过是十几天的努力，实训的任务已经完成了，在这十几天的算量中留给我们的是收获的果实。我们也在从中学习到很多东西，从拿到图纸至研究图纸，然后套定额算量，我们已经拿出了工作的状态，无时无刻都在想着算量，脑海里都是装的是计算规则和定额规则。也许这就是实习前，这就是我们练兵的时候了！

针对这次实训总结如下：

一、在算量方面问题不大，然而在一些小项目零星项目上，没有能很好的区别规则算法；

二、对图纸的理解能力有一定的局限性，一些构造还不知道做法的工艺，对构件的空间立体感感知很不够深；

三、最重要的就是对于定额的选定和套价问题了，我觉得这些非常重要的。在此之前我们练习套定额的工作相对较少，所以对于这次实训来说，很多定额的套法了。定额上，一些费用的计取还不太了解；套价方面，对于价钱不太敏感。

四、在算量速度方面太慢了，时间没有把握好，弄得很急忙。有时候不太集中，有时候不够专注，时间弄得很散乱的算量了。

优点：

五、深刻感受到造价的艰辛，提前感受了今后造价工作的气氛，“天将降大任以是斯人也，必将苦其心志，饿其体肤，痛乏其身”这句话得深刻内涵，为即将步入的造价人生做好准备。

六、更能让我感知到自己的不足之处，在以后的学习和生活中不断地改进，努力完善自己的水平；

七、这次实训锻炼了自己的耐心和细心能力，连续几晚的耐心奋战，更能展现了自己的耐心（看来还是做造价的料）；取费和算量方面比上次都能更好的细心了，俗话说：细节决定成败。我也能做得到，但还是需要更加不断地前进才行；

八、了解了工作函的书写格式和方法以及工程经济指标分析的重要性，应该说实战方面得到了一定的锻炼。

这就是就是我的实训总结，不足之处在以后的学习工作中要不断地改进，进一步完善自己，进一步适应社会的大浪潮。

**实训报告总结范文24**

通过这两周的实训，我们学会了手持编程器的编程方法，编入、写出、删除及修改都会了。

在以后学习过程中希望大家多多提点 .我和倪泽旭主要负责程序设计和调试。

第一个项目比较简单，只有一点小问题，和快我们就解决了。

第二个项目相对于第一个来说复杂了很多也难了很多，也是我们第一次真正接触并使用三相交流发电机。

在一次完整运行成与重新启动运行之间的循环出现一点问题，经过我们对梯形图的监控检查，发现循环与上面编程有点冲突，后来我们调整了一下，调试终于成功了。

接线方面，在星三角转换的上遇到了困难，经过我们不懈努力最终成功了。

通过这次的实训使我们学到了很多，同时也让我们意识到我们要学的更多。

从程序的设计到编写、画图、调试、修改、完善、到最后的实训报告，每个人都付出了时间和精力去做好自己的任务帮助队友，所以团队的合作和队友之间的相互协助非常重要。

通过实训让我们更深一步的对自己的专业，对自己的能力，对自己所学的有正确的认识，并且能在以后的学习工作中不断提高和完善自己。

实训台上的接线我们比较乱，这也是我们接线检查困难的主要原因，才导致出现了一些接线问题。

总的来说，这次实训还是比较成功的，无论是个人动手能力还是团队协作能力都得到了很好的锻炼。

在实训过程中老师也交给我们很多简单实用的技巧。

我们也学到了，做好做对一个项目固然重要，同时美观程度也是必不可少的，无论是从参观者的角度还是自己看的角度都很重要。

**实训报告总结范文25**

转眼间为期两个星期的实训就结束了，但是这些实训过程仍历历在目。

两个星期的实训让我学到了许多东西，不仅在理论上对等领域有了全新的认识，在实践能力上也有了一定的提高。此外，在实训期间我学会了如何把所学的知识在应用在实践中，让实践与理论相结合，真正做到学以致用。这次实训对于我以后学习、找工作真是受益菲浅，在短短的两个星期中让我初步从理性回到感性的重新认识，也让我初步的认识这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发!相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要的基石。

作为一名大二学生，经过一年多的在校学习对专业知识也有了一定的认识和理解。在校期间一直都是忙于理论知识的学习，所以到了实训地方对每一个环节都相当的抽象，例如，等都是不明确的。而经过这次实训，让我明白了港口装运的流程，同时要由团队来分工合作，确保每一个环节无误，利用现代化技术在保证质量的基础上提高效率，这样才会创造更多利润。同时也使我了解一个相关的运营操作程序，增强感性认识，并从中进一步了解、巩固与深化已经学过的理论知识，了解运作方式，将我们所学到的专业知识和具体实践相结合，以提高我们的专业综合素质和能力。

在实训的过程中我感受最深有以下几点：

其一、实训是让每个同学检验自己的综合能力。要想做好任何事，除了自己平时要有一定的功底外，我们还需要一定的实践动手能力，操作能力，因此，每个同学都应该多在实践中提高自己的能力。

其二、此次实训，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：“要想为事业多添一把火，自己就得多添一捆材”。在这个竞争如此激烈的社会中，只有努力充实自己才能够站得住不被淘汰。

其三、实训是让每个同学确定自己的未来方向。以前缺乏实践，无法认识社会企业的需求，因此，对自己的未来也十分迷茫，但通过这次实训我们体会到了我们这一行的艰辛和干这一行所需要必备怎样的能力，只有我们确定了自己未来的方向、定下目标才能给自己定位，并努力提升自己来让自己适任职位。

“千里之行，始于足下”，这是一个短暂而又充实的实训，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

离我们步入社会也没多久时间了，不管面临的是继续深造，还是就业的压力，我想我们都应该充分利用好这一段时间，充实、完善自我。

读万卷书，不如行万里路;行万里路，不如阅人无数。

**实训报告总结范文26**

20-年下学期已进入了尾声。在本学期实训室管理在老师和实训室管理员的共同努力下，较顺利地完成了各项工作，为更好的管理实训室，总结的好的行之有效的工作经验和方法，同时改进我们的不足之处。现将20-年下学期工作总结于下。

一、实训室管理目的

为加强对各实训室管理的制度化，规范化，科学化，提高工作质量和服务质量，充分调动学院学生的学习积极性，培养创新人才。

二、实训室管理主要内容

1、根据学校的整体安排，配合有关专业进行技能竞赛、兴趣活动辅导工作，以提高和激发学生学习技能的积极性。如电控技能比武、中工培训等等。

2、在现有的实训室中为每间实训室配备了实训室管理员，并开放了7间实训室，为学生提供学习交流平台。.

3、清点实验实训室仪器设备，对丢失、损坏、报废的进行登记备案并上报。

4、抓好实验实训室的各项常规管理工作。如每周星期四定期对实训室进行“6S”检查。

5、定期安排实验管理人员做好仪器设备的保养、维护工作，以延长其使用寿命。

三、实训室管理效果

督导小组：

1、认真按照管理制度进行工作，每天保持至少3次的实训室查巡，以及查看教学日志和情况表。并记录清楚。

2、能够及时提醒一些管理员做好每日的“6S”工作。能对开放实训室进行有力的监督以及引导。

3、督查期间能够对学生进行有效地监督，及时提醒学生在实训室之中应做一些与学习有关的事情，让学生了解到实训室的开放是为学生提供一学习的平台。

实训室管理员：

1、管理员能认真完成各项工作。如：实训室管理信息表的填写，仪器仪表的简单维护，以及“6S”的完成。

**实训报告总结范文27**

在20\_\_年七月我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实习体验生涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实习当做工作了吧。

本次实习的目的在于透过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的潜力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作潜力，以便提高自己的实践潜力和综合素质，期望能帮忙自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习潜力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务潜力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还务必要亲自接触社会参加工作实践，透过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应潜力、组织潜力、协调潜力和分析解决实际问题的工作潜力。

实习在帮忙应届毕业生从校园走向社会起到了十分重要的作用，因此要给予高度的重视。透过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、潜力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的潜力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的\'投入也是百分之百的!紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事职责，凡事得谨慎留意，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

回顾这两个月来，自己的工作状况，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。因此，更要及时强化自己的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自己还必须程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一坐连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。因此，在以后的销售工作中，我务必努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自己真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自己的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会应对不同的顾客，采用不同的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最后，端正好自己心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，能够决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了透过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了到达成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。透过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有必须距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益非浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。透过此次实习，不仅仅培养了我的实际动手潜力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学生务必拥有的一段经历，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，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

**实训报告总结范**

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！