# 实训报告总结 实训报告总结3000字

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-01-12

*对实习过程、结果以及体会用书面文字写出来的材料就是实习报告。以下是本站分享的实训报告总结 实训报告总结3000字，希望能帮助到大家!　　实训报告总结 实训报告总结3000字 　　不知不觉离开学校已经有半年了，在这社会中的半年，让我学到了很多...*

对实习过程、结果以及体会用书面文字写出来的材料就是实习报告。以下是本站分享的实训报告总结 实训报告总结3000字，希望能帮助到大家![\_TAG\_h2]　　实训报告总结 实训报告总结3000字

　　不知不觉离开学校已经有半年了，在这社会中的半年，让我学到了很多很多书本上难以学到的东西，丰富了我个人的阅历。在这半年中，会计等式中的两个字平衡始终指引着我。

　　实习期一开始，我就来到了嘉兴，来到亲戚所开的一家纯餐饮的海鲜餐厅。从七月初就开始了老店(嘉兴的第一家店)账务熟悉工作。由于我们是中等餐饮单位，核算上又没有专职的会计，导致很多账面很混乱，因此，我也就碰到了很多大大小小的问题。幸好，我们店的股东姑姑，能百忙之中抽空来指导我做账。她还教会了我：要经常性的总结，把每天的事情提前一天安排等先进又棒的思想理念。

　　凡是万事开头难，从09年的8月18日开业前后的两个月就没怎么停过。新店要开张，何况是比老店规模又大很多的新店，筹集的工作自然是烦忙;每天在老店学习账务处理的同时，又得出去采购一些零散的东西，刚出学校一个月的我就感到工作好辛苦了。但平衡两个字，告诉我，来到这社会的年轻人，首先，心态要放放平，社会不同学校的生活，年轻人就得这么忙碌，将来才会有出息。八月十八，新店如期开业了，由于我们酒店的海鲜新鲜程度以及档次，吸引了很多嘉兴乃至各地来嘉兴的朋友莫名前来品鲜。自然而然，酒店的账务处理以及其它零星琐事也就越来越多。加上新出师的我还得带两个比我更不懂账务处理的收银员和酒水员，再外加自身账务处理整个流程中还有点生疏，导致了我每天的工作时间变得特别的长，好长一段时间，我都是每天凌晨两点才能入睡。在开业的一段时间，可以说是，我运用书本上的知识，结合实际操作的过程。这个过程显得好痛苦，很多书本上的，来到了这个现实的社会中，一一被否决，使得我变成了一个无头苍蝇，不知如何飞翔。开业后的一个月，我的状态可以用两个字来形容崩溃。有时候忙到连饭都忘记吃，身体和心理承受着极限，曾经无数次脑中闪过不想干了。然而，还是这两个字平衡，指引着我，要继续寻找平衡点，找到问题突破口。在这无数的凌晨两点过后，账务上开始稍微顺起来。

　　与我工作关系的就是我的两个手下收银员和酒水员，平时的她们，也经常性的会出现一些问题，如：工作上的压力、她们之间合作上的问题。我常常会用我亲身体验到的经验告诉给她们，常常给她们\*，要她们找寻内心深处的平衡点。由于收银员是本地人，又是出生在一个富裕的家庭，性格就显得非常暴躁。这也导致了我们工作上合作的顺利及愉快程度，很长一段时间，收银账与酒水账对不上号，两个人因此经常吵起来，互说对方的账有误。而我还是一次又一次的给她们用平衡两个字给她们\*，收银员的性格被我磨得越来越平，自然，她们的合作就变得和谐起来了。好景不长，收银员的私人问题，使得我少了一个辛辛苦苦培养出来的得力助手，又逢年关，人员紧张的要命，我只好亲临吧台。一边是收银，一边是做账，一边还要出去收账和招人，还有其它的琐碎事情。又一次，又有了那两个字崩溃。更受打击的是股东之一大哥，对我工作的否认，把我推向了崩溃的边缘。我曾和我老爸、老妈通话说，不要做这什么财务经理的工作了。得到老爸、老妈的开导之后，总结起来还是两个字平衡。于是乎又熬了过来，现在变得越来越顺起来。财务上有点顺了，姑姑就又要安排我进入新的一年的目标，学会全方面经营起这家店。20xx，又是幸苦的一年，但我不怕，因为我平衡。

　　其实，我们人的一生当中又何曾不是在追求着这两个字平衡，更何况是现在的我，全权掌握着我们店所有的钱的人，万一一不小心失足，恐怕与亲戚做普通朋友的机会都没有了。因此，我还是平衡心对待：做人，不要把钱看的太重!自然而然就会知道幸福是什么了。

**实训报告总结 实训报告总结3000字**

　　转眼间，三年大学生活已经接近尾声，毕业的钟声将要敲响。将课堂所学知识运用于实践成为毕业生们必经的道路。带着教师的忠告，202\_年10月15日我有幸来到合肥华胜泡沫包装有限公司行政办公室实习。

　　xx有限公司始建于1994年，注册资金到达500万，占地面积16000平方米，年产值可达3000万。是生产聚苯乙烯泡沫定型产品和泡沫板材的专业生产厂家。目前这家公司已经拥有员工100多人，采用先进的大规模生产设备，这家公司自成立以来始终致力于聚苯乙烯泡沫的推广，拥有各式成型机，能够满足不一样客户的要求。这家公司主要生产各种电动车电池，酒水食品，海鲜类保险箱，医用针剂，机械零件等各种包装。这家公司还生产不一样尺寸规格，不一样密度的泡沫板材。并且还能够根据客户要求，大小厚薄任意切割。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自我所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。

　　刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，上班第一天领导就派给我个师父，让他对我的实习进行全程指导。刚上班时让我熟悉公司生产已经销售的流程，暂时没有分配什么工作给我。而我身为一个文员实习者，首先接触的应当是如何融入工作，该公司处理基本工作业务的流程是：首先由销售人员去各个有需要潜力的公司进行业务洽谈，然后签订生产合同。之后便是业务单位根据自我的日期需要提前对产品下订单，然后交由仓库进行已有货物和差额的统计，再将数据交给车间进行生产，仓库再按照指定日期安排货车送货。几天后明白自我的工作主要是产品数量统计这块儿，并每一天写工作总结。平时也到网站发博客、论坛，感觉和自我的专业有些出入。刚开始进行的是完成培训的工作。由于感觉和专业不怎样对口，所以对于培训便没有在意，总以为这些工作很简单，可是这种浮躁的态度让我忽视了实习的目的――接触和融入社会，以至于之后考核时有点手足无措。虽说发博客和论坛看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有必须的耐心和细心是很难胜任的。从此以后，我每一天埋头于博客和论坛中了。平时与同事相处中，虽然年龄差距大，好在有师傅温和地指导，我发觉和各位长辈们相处也并不是很

　　难，他们善于处事，有很大的包容心，我也慢慢融入这个大家庭，这得感激给位前辈的淳淳教育。

　　时间过的真快，转眼间，在华胜包装有限公司的实习立刻要接近尾声了。经过这三个月的实习，我接触到了真正的规模、工作，亲手进行了简业务单子的处理，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了现实业务处理的流程，认真观摩了专家们针对公司各项业务的处理，使我对一个公司的运行模式的认识从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自我学的是中文，和实际很脱轨，可是在四年大学生活中学到的点点滴滴很多都能代入工作过程中。譬如如何与人相处、真诚对人，譬如不论干什么都需要本着踏实的态度不断学习，此刻在实习中我才真正领悟到”活到老学到老“的含义。实际的工作本事是书本上没有办法教授给我们的，必须要经过实际工作来积累与强化。三个月实习满后，我带着学满的知识离开了合肥华胜包装有限公司。从那里，我学会了下头几点找工作的心态：

　　一、继续学习，不断提升理论涵养。在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业提高的动力。作为一名青年学子更应当把学习作为坚持工作进取性的重要途径。走上工作岗位后，我会进取响应单位号召，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本事，以广博的社会知识拓展视野。

　　二、努力实践，自觉进行主角转化。仅有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也仅有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是经过实践活动来实现的，也仅有经过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。必须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。三、提高工作进取性和主动性实习，是开端也是结束。展此刻自我面前的是一片任自我驰骋的沃土，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，能给你简便找到工作，否则就难逃市场选择的厄运。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。可异常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情景下，很有可能会暂时选择实习生替代。

　　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，准确地阐述自我的竞争力，自信自我就是对方要找的人;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，说明自我缺乏自信。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，而理性研究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，大学生实习的目的应当是为了自我日后的发展，而不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，我不会放松对自我的要求，我期望用自我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，累中趣味，也都表现的十分地进取努力认真。此刻，实习已经结束，这次实习资料主要就是文员工作，时间虽然仅有三个月，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

　　其一，实习是个人综合本事的检验。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本事，操作本事，应付突发故障的本事，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本事，同时还要善于引导自我思考、调节与人相处的氛围等。另外，还必须有较强的应变本事、组织管理本事和坚强的毅力。

　　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，自我就得有一桶水。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。因为以前的自我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。再次，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，自我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应当的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自我的学习。

　　此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。这就是我本次实习的所感所想，再次合肥华胜包装有限公司以及学校教师对我们人生路上的帮忙。

**实训报告总结 实训报告总结3000字**

　　作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

　　开始实习之前，我多少有些心虚。因为我的许多朋友都有过假期打工的经历。而作为一名英语专业的学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着与以往完全不一样的生活，每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，我们肩上扛着的责任，不再只是对自己了，而是对一个公司，所以凡是都要小心谨慎。

　　学校换成了公司，同学换成了同事，不再有自由支配的时间，一切来得那么无情，但是去必须适应。其实我的工作就是、做些翻译、收发信函、报价、传真和邮件、绘制表格等。每天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，但是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自己带来麻烦，更会给公司带来巨大的损失，而像公司的业务员每天都得到处奔波，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错时遭到领导责骂还不能赌气就此辞职，每次看到他们我就会充满干劲。

　　踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而现在所能做的，只有在怀念中适应变化的一切。

>　　实习感悟

　　“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了英语和计算机操作外，课本上学的理论用的很少，我担任的助理一职平时做些接待客户、处理文件，有时觉得没有太多挑战性，而同公司的网站开发人员就大部一样了，计算机知识日新月异，他们不得不以自学尽快掌握新知识，迎接一个一个新的挑战，如果他们之靠在学校中学到的知识肯定是不行的。我们必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学能力的人迟早会被企业和社会淘汰。

　　我最大的感悟就是真诚所至，金石为开。不管多难做，做好自己的那一份，总有一天会有收获，只是时间的问题。但如果你不去做，这一天永远不会像天上掉馅饼那样到来。就像士兵突击中的许三多，从泥巴到尖子只是做与不做的区别。

　　另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中能力必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。以前可能是因为电视剧看的太多的原因，我总是感觉职场上充满了明争暗斗，要处事圆滑甚至耍些小聪明才能生存。但在与同事相处的过程中，我觉得更重要的是放大别人的优点，缩小别人的缺点。多站在别人的立场上想问题。。

　　还有就是坚持的重要性。也许是受阿甘正传和士兵突击两部影视作品的影响。再加上实习中自己的感悟。我觉得，整个人生有因就有果。只有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。

　　针对助理的职业特点，具体遇到挫折时不妨从调整心态来疏解压力，并进行冷静复习，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，总之，通过这些感悟，我不仅明了我会在以后的工作中做得更好，更会学会珍惜，珍惜父母的每一分辛苦转赚来的钱，珍惜每一次工作机会„„因为懂得了它们的重要性，以后我会更加珍惜。

>　　实习总结

　　首先，是建议方面的。希望以后学校可以增加实践环节以增加学生们的工作能力，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自己成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

　　其次，是我在本次实习表现的总结。通过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了一定的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

　　其一是加强英语的学习。对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自己的专业却可以成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎么突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要通过扩大词汇量和增大阅读面来提高自己的英语水平，使自己的优势更加突出。

　　其二是加强沟通能力。通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于助理这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

　　其三增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然一在日常的工作和生活中接受了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。应该把自己所拥有的知识能力奉献出来才能促进团队的进步，并使自己的能力得到认同。

　　其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人可以无条件的接受你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要保持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

　　其五是要做好身边的每一件事。现在我的人生观和过去有些不同，曾经年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。现在，在我心中定义的美跟以前不同，得到的方式也不同。现在的美是一种踏实的感觉。而且是通过自己的坚持不懈的努力得来的。

　　实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。 。

　　虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

　　在这短短的2个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以只有保持进取心才能使自己不被淘汰 实习结束之后，当初对自己适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理终于有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去努力，把握好人生中的每一个机会，找到自己想要的生活。

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！