# 最新学生实训报告个人总结字数要求(大全10篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2025-04-14

*随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。学生实训报告个人总结字数要求篇一上了十几周的口语实训...*

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**学生实训报告个人总结字数要求篇一**

上了十几周的口语实训课，首先让我意识到了提高口语的重要性。在上这门课之前，我一直在英语听力和英语单词方面拼命地充实自己、提高自己，无形中忽略了口语练习的必要性。同时，也让我了解到自己英语口语的差劲，说话中太多的中式英语，而且，经常想不到合适的词句去表达自己的想法。

其次就是老师经常和我们说的一句话：“口语要用最通俗易懂、最简短的词汇来表达。”以前，我从来没有有意识的去区分口语和作文中的词汇的使用。总是想到什么，说什么，所以经常被老师说：“写的作文水平太低，像是初中学生写的作文;然后，说口语有时候又用特别生僻的单词，一点都不通俗。”自从上了口语实训课之后，我每次看文章或者看英文电影的时候，都会有意识的去观察一下某个词汇是用于口语还是作文中比较好;甚至有些话在口语中、作文中一般情况下分别怎么说。

然后，我个人觉得我们在上口语实训课的过程中比其他课程多了许多用英语交流的机会;而且，课堂练习的内容也很接近日常生活，倾向于实际运用，不像有些课程，只是做一大堆题目或者一些泛泛而谈的理论，这种教学方式很适合我们。

最后，我个人觉得上集体的口语实训课，气氛十分重要。气氛好了，我们会更加主动地用英语去交流、去学习，去体会学习英语的快乐。首先，我们在上课时座位的安排方式就很适合进行小组活动，老师可以利用这种优势让我们多进行小组活动，让学生们拥有更多的英语交流的机会。

总之，口语实训这门课程让我学到了很多有用的东西，上这门课是十分必要的，这可以弥补我们平时所缺少的语言环境。同时，也要感谢钱老师对我们十几周的知识教育，我们学到了很多，谢谢!

**学生实训报告个人总结字数要求篇二**

1、通过这次实习，我们对电气元件及电工技术有一定的感性和理性认识，对电工技术等方面的专业知识做进一步的理解。

2、通过实习得实际生产知识和安装技能，掌握室内照明

3、提高分析问题和解决问题的能力，增强独立思考能力。

4、提高团队合作意识。在这次实习中，以多人作为一个小组，所以无论是链接电路，还是检查电路，都是大家一起完成的，这样很好的培养了大家的团队意识 ，促进了彼此间的友谊。

实验电路图片

实验一、日光灯安装

通过这次实验了解到日光灯的工作原理和提高功率因数的意义知道了要提高感性负载的功率因数，可以并联电容的方法进而提高电能的传输效率。

实验二、变压器实验

在变压器的实验中掌握了交流法判别变压器绕组的极性 实验三、三相异步电动机的使用

三相异步电动机的使用中了解到电动机的正转与反转主要取决于磁场的旋转方向，磁场的旋转方向又取决于电源的相序，所以电源的相序决定了电动机的旋转方向。任意改变电源的相序时，电动机的旋转方向也会随之改变。

实验四、三相异步电动机自锁控制系统

三相异步电动机自锁控制实验中学到了三相异步电动机的自锁控制线路的主电路和点动控制的主电路大致相同，但在控制电路中又串接了一个停止按钮sb和sb1在启动按钮sb1的两端并接了接触器km-4的一对常开辅助触头。接触器自锁正转控制线路不但能使电动机连续运转，而且还有一个重要的特点，就是具有欠压和失压保护作用。他主要由开关sb(起停电动机使用)、交流接触器km(用做接通和切断电动机的电源以及欠压和失压保护等)、热继电器(用作电动机的过载保护)等组成。

电动机。采用接触器自锁正转控制线路就可避免电动机欠压运行，这是因为当线路电压下降到一定值(一般指低于额定电压85%以下)时，接触器线圈两端的电压也同样下降到一定值，从而使接触器线圈磁通减弱，产生的电磁吸力减小。当电磁吸力减小到小于反作用弹簧的拉力时，动铁心被迫释放，带动主触头、自锁触头同时断开，自动切断主电路和控制电路，电动机失电停转，达到欠压保护的目的。

失压(或零压)保护：失压保护是指电动机在正常运行中，由于外界某中原因引起突然断电时，能自动切断电动机电源。当重新供电时，保证电动机不能自行启动，避免造成设备和人身伤亡事故。采用接触器自锁控制线路，由于接触器自锁触头和主触头在电源断电时已经断开，使控制电路和主电路都不能接通。所以在电源恢复供电时，电动机就不能自行启动运转，保证了人身和设备的安全。

三相异步电动机的自锁控制线路的控制中认识到当按下启动按钮sb1后，电源u1相通过热继电器fr-2动断接点、停止按钮sb的动断接点、启动按钮sb1动合接点及交流接触器km的线圈接通电源v1相，使交流接触器线圈带电而动作，其主触头闭合使电动机转动。同时，交流接触器km-4的常开辅助触头短接了启动按钮sb1的动合接点，保持交流接触器线圈始终处于带电状态，这就是所谓的自锁(自保)。与启动按钮sb1并联起自锁作用的常开辅助触头称为自锁触头(或自保触头)。

电工实验心得

通过电工实习，使我对电器元件及电路的连接与调试有一定的感性和理性认识，了解一些线路原理以及通过线路图安装、调试、维修的方法，对电工技术等方面的专业知识做初步的理解，培养和锻炼我们的实际动手能力，使我们的理论知识与实践充分地结合，做到不仅具有专业知识，而且还具有较强的实际操作能力，能分析问题和解决问题的高素质人才。以前我们学的都是一些理论知识,比较注重理论性，而较少注重我们的动手锻练，打好了日后学习电工技术课的基础。同时实习使我获得了自动控制电路的设计与实际连接技能，比如日光灯照明电路和电动机直接启动电器控制电路，培养了我理论联系实际的能力，提高了我分析问题和解决问题的能力，增强了独立工作的能力。最主要的是培养了我与其他同学的团队合作、共同探讨、共同前进的精神。

开始的时候，老师对电路进行介绍，我还以为电工实习非常简单，直至自己动手时才发现，看时容易作时难，人不能轻视任何事。连每 一根电线，都得对机器，对工作，对人负责。这也培养了我们的责任 感。这次实习很累，在安装过程中我们都遇到了不少困难，理论与实 践是有很大区别的，许多事情需要自己去想，只有付出了，才会得到有思考，就有收获，就意味着有提高，就增强了实践能力和思维能力。

**学生实训报告个人总结字数要求篇三**

通过此次创业实训，我认真总结了创业时需要注意的以下几点：

一、市场并进行调研。

以市场需求为导向，顺应大形式的发展，充分了解消费者的消费倾向和意图，随时关注消费者意识的发展方向，这样才能真正赢得顾客。要使企业成功，就要充分的了解你的顾客和竞争对手。通过市场调研从潜在的顾客和竞争者获取信息，有了这些信息，就可以围绕产品、价格、地点、促销等四大市场营销要素制定营销计划。

二、结合自己以及市场的具体情况，选准创业项目。

选择的项目既要顺应市场发展，又要推陈出新。在满足消费者基本生活需求的同时，又要满足其对独特和个性的追求。

三、选好合作伙伴和企业人员。

无论是选择供货商、投资伙伴、经营伙伴还是技术伙伴，我们都应以真诚、守信、能力强、素质过硬并且实力强大作为选择条件。好的合作伙伴是创业过程中的强大后盾和有力支持。微小企业的人员组成有合伙人、员工、顾问和自己，这些人都将影响企业的成败。

四、创业者应具备的条件。

一个成功的创业者不仅要有良好的个人素质，专业的技术能力，还要有很强的企业管理技能。要想创业成功，首先得有强烈的愿望和动机，要有责任感，对企业有所承诺，还要诚实，要给企业员工树立好榜样，赢得员工和顾客的信任和尊重。

这次创业实训的课程让我学会了创业是个艰难的事情，做好项目的投资成功不仅要分析好市场行情，还要进行实地的市场调查，做好主客观因素的分析。才可以为创业项目的好好实施保驾护航。创业者更要具有良好的个人素质，专业的技术能力和更强的企业管理技能、团队合作能力。

**学生实训报告个人总结字数要求篇四**

经过这次焊接实训，我切身体会到焊接需要严谨的态度和必备的一些技能，在老师的指导下，我们学会了基本的焊接技术。对于本次焊接实训做出如下总结：

一、拥有良好的安全意识和节约意识是对自己和他人负责，是作为一名学习人员的必备素质。

1、防止火灾，用电烙铁时要注意安全，电烙铁在人离开时必须断电，进行焊接实训时打开实训间窗户，保持空气流通。

2、严禁触电，电气设备接通电源前要认真检查，焊接时注意电线缠绕，避免烙铁头烫坏导线外皮。

3、防止烫伤。

二、焊接万用表注意事项。

1、先找出各个阻值的待焊电阻，标记好。

2、焊接时要对元器件引脚镀锡。

3、正确利用五工序法焊接，避免出现虚焊、锡量过多、锡量过少、过热、冷焊、空洞、拉尖、桥焊、剥离等焊点缺陷。

4、液晶屏安装时，导电胶条要保持干净，防止液晶屏出现乱码。若出现乱码，可用酒精擦拭后重新安装。

5、电路板安装完成后，进行调试与总装。

**学生实训报告个人总结字数要求篇五**

大学生实训是提高大学生职业能力和积累职业经验的重要途径。下面是本站小编为您带来的大学生实训个人总结报告，欢迎阅读!

在这次实习的时间,我学到了很多东西,不仅有学习方面的,更学到了很多做人的道理,对我来说受益非浅。

作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。实习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。实习的这段时间,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3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 。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。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲,我从中受益非浅。不要怕困难,做了也许没机会,但没做肯定没机会。“曾经真的想过放弃了,不过最后我还是咬牙挺过来了。他们不也在拚搏工。我想我的工作还没什么起色,这么走了丢人是小,可我心有不甘却是真的,我不想就这么走了,虽然是个实习的大学生,但也要对得起自己的工作,在其位谋其政嘛!别就这么稀里糊涂地浪费了这次实习的机会。”通过那一次下定决心,我又回到工作间开始了自己的工作。我在实习的时间里懂得了怎么于同事相处与怎么样工作,这对我以后的工作中会有很大的帮助,现也就谈谈我的见解:

1、与同事相处的第一步便是平等。不管你是职高一等的老手还是新近入行的新手,都应绝对摈弃不平等的关系,心存自大或心存自卑都是同事间相处的大忌。

2、和谐的同事关系对你的工作不无裨益,不妨将同事看作工作上的伴侣、生活中的朋友,千万别在办公室中板着一张脸,让人们觉得你自命清高,不屑于和大家共处。

3、面对共同的工作,尤其是遇到晋升、加薪等问题时,同事间的关系就会变得尤为脆弱。此时,你应该抛开杂念,专心投入工作中,不耍手段、不玩技巧,但决不放弃与同事公平竞争的机会。

4、当你苦于难以和上司及同事相处时,殊不知你的上司或同事可能也正在为此焦虑不堪。相处中你要学会真诚待人,遇到问题时一定要先站在别人的立场上为对方想一想,这样一来,常常可以将争执湮灭在摇篮中。

5、世间会有君子就一定会有小人,所以我们所说的真诚并不等于完全无所保留、和盘托出。尤其是对于你并不十分了解的同事,最好还是有所保留,切勿把自己所有的私生活都告诉对方。

6、最后再提醒你一句:同事间相处的最高境界是永远把别人当作好人,但却永远记得每个人不可能都是好人。

在我的努力下,我取得了成绩,其实这些比给多少报酬还叫人高兴!不要怕困难,做了也许没机会,但没做肯定没机会,所以我还是坚持做了。我始终相信是这次的实习给了我很多感悟,虽然艰辛,但收获颇丰,甚至认为对他以后的道路都有很深远的影响,因为我在实习时学会了坚强和坚持。这次实习顺利结束了, 但我明白:今后的工作还会遇到许多新的东西,这些东西会给我带来新的体验和新的体会,因此,我坚信:只要我用心去发掘,勇敢地去尝试,一定会有更大的收获和启发的,也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多丰富的知识和宝贵的经验。

在这次实习中，给我收获最大的是我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，个人实习对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还在，胜利一定属于我们。

在此次专业实习的过程中，我们参观了公司a，公司b，并参加了两次讲座，从实际到理论，加深了我们对专业的理解，和对于与社会接轨的深刻感受。

作为学生，我们更多的是课本的知识的理解，理论的优势是我们的特色，但是怎样将理论结合实际却是摆在我们面前的难题。而参观公司a和公司b正视给了我们直观的解读。公司a建立了一整套符合国际标准的质量、成本和交付体系，软件开发质量控制和过程改善能力已达到了国际先进水平，秉承“用开拓的意识、创造新的价值”的企业理念，不断跟踪国际先进技术与管理思想，研发和提供优质软件产品和技术服务，为客户不断创造和提升价值。正是因为秉持这样的理念其完整的价值链和细致的软件服务，给了我们以专业的具体实际的体验。与此同时，公司b企业的参观使我们对中国物流企业的现状有了大概的了解，参观过程中不同仓库的设施和地面的设置的挑选更是让我们多了超出理论的认识。通过指导人员的讲解我们对中国物流企业的信息化有了大致的了解：中国物流企业信息化整体水平不高是其信息化建设的核心问题。这包括：标准不统一，资源浪费严重;大型应用软件系统应用不普遍，应用层次低;现有各软件系统之间相互孤立，形成“信息孤岛”;信息化建设发展不平衡，造成“信息鸿沟”;硬件设备的利用率不高，资源浪费严重;综合信息系统是物流业信息化建设的必然趋势。

如果说前两次的参观实习是给的我们直观的视觉冲突和心理震撼，那么后来的信息化讲座就揭开了信息化和专业的神秘面纱。通过经验丰富的演讲者的 ppt演示我们了解了多个行业的信息化实施过程和具体的商务转变成专业活动的流程。现实中简单的商务活动一旦设计成成功的专业流程将涉及多个业务流程，整体的实施过程是复杂而艰难的。鉴于中国专业并不是很成熟，各方面的支持还不够完备，这使得中国专业的发展还是受着局限。

作为应届毕业生，在毕业前的这次专业实习，无疑是给了我们对专业的清晰认识，这也是最为专业专业的学生的最大感悟。

当然实习中还有着更多的感触，包括学习，生活，工作各个方面。

就学习而言，专业实习它更偏重于应用，更加细致，要求也更加严格。作为应届毕业生的我们要想适合自己的工作，在实际中实现自己的理想，必需不断的增加自己的能力，做事情更加专注。

就生活而言，专业学习展示给我们看各个不同的行业的人们的生活，不同行业的人们将自己的行业融入自己的生活，这样大的人群的生活展示给我们未来的生活远景，选择什么样的生活也是我们现在的最重要的抉择。一旦下定决心，也就要开始为自己的生活做准备，胜利是属于有准备的人的。现在的我就要为自己的生活做准备，不断的充实自己。

就工作而言，无疑的本次的专业专业实习，展示给我们了多种职业，而作为应届毕业生，择业的选择是大多数人所面对的问题。就我们专业而言，面试时常遇见的问题就是“专业是干什么的?”或许大多数的学生跟我一样对专业并没有清晰的概念，所以也并不能很好的回答这样的问题。不管怎样，勤劳的人是让人钦敬的，但所接触的朋友说“多年的工作让我清楚这个社会的运转不是控制在辛勤劳动的人手上，而是那一班根深帝固的政治家、资本家手中...工作中的认真负责不是为了讨好表现，而是为了要冶练自己的品性，是在为自己，不是为老板”。

上面的认识都是正面的，也是自己受益的主要部分，但就个人而言，本次的专业实习更多的是让自己认识到自己的不足。作为一个即将毕业的应届生，通过此次的实习，更多的是对大学四年的回顾和反省。进入了社会，和学校的感觉是完全不一样的。只有在刚进入公司的一个月里，大家还把你当作新人，时间久了公司的领导就把你与其它同事相比较;当你开始跑客户时，客户把你与做了很多年的销售相比较，没人把再把你当新人看待，而你把你当作一个正式的有能力的人使用。

看着那些员工忙忙碌碌的来来去去，坚定的态度是那么一点一滴在铸就起来，一个被人认可的人首先一定是一个认真负责的人，一个认真负责的人无论到哪里都可以站得正。相对于经验和技术而言，这些都是可以积累的，可以日久能熟的，但是否能有正确的态度却是因人而异的，个人总结有的人永远让人感觉畏锁。我从来没有把现在的工作当作实习，我就是认定我是在工作，而不是来学习东西的。我是为工作而学习，学习是为了把工作做得更好。

总的来说，我们这一次实习是比较成功的，大家都能学习到了很多在校园、在课堂上、课本上学不到的东西，也了解很多和懂得了做人的道理，特别是体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。

感谢这次实习，感谢这次实习的教师，感谢为我们争取了这实习机会的领导。这次实习，一定会令我的人生走向新一页!

今年暑期，作为暑期留校的学生干部，我在校团委进行挂职锻炼，主要协助暑期留守的老师做好对暑期社会实践活动的联系和服务工作。在工作中，我发现：一些优秀的社会实践项目总体上还缺乏长期机制。作为暑期社会实践，应该是大学生平时良好的服务意识和实践渴望的体现，而大学生暑期社会实践活动却是一个提供实践的平台，在具有较多学习空闲的时间提供给大学生的实践舞台。相反，暑期社会实践活动也应该成为指导日常工作学习的有效途径。因此，实现社会实践项目的长效化是十分必要的。

其实，一些暑期社会实践项目的创意和宗旨是一种长期意识，但是在实际的操作中，却往往只利用暑期这短短的两个月来实践。我校的\"大学生爱心义教\"活动，其旨在为社区中小学生特别是医务工作者的子女提供义务教育，为广大青少年提供服务。但是，作为一种长期的服务意识，项目的本身并没有体现出一种长效的服务机制，其结果也就是\"人走茶凉\"：一旦暑期结束，活动也就终止。这是十分不可取的，这样也就失去了实践的意义，更不能达到通过实践提高自我的目的。

在我校今年的暑期社会实践活动中，一些项目对于全面暑期社会实践项目的长效化作出了有益探索。我校\"三个代表\"服务团深入社区，宣讲\"三个代表\"，并与社区居民开展座谈，定期为社区开展理论讲座，同社区困难居民结成帮困对子，长期开展帮困、助学活动;我校\"湿地使者\"行动，依托暑期题为\"恢复江湖联系，重建生命网络\"赴安徽巢湖的考察活动，成立了\"上海水产大学寻源社\"，长期开展湿地知识学习、湿地保护以及湿地考察活动。

现有的暑期社会实践项目长效化机制，主要依托如下形式：

一、团学组织常设部门。依托我校团委的政治理论优势，我校成立了\"三个代表\"服务团，每年暑期深入社区、中小学校和边远山区开展\"三个代表\"宣讲、科技下乡、扶贫等活动。在长期的社会实践、学习的过程中，团委不断总结经验得失，通过暑期社会实践的平台，充分指导日常的工作学习，使大家从思想认识到行动上都有不断的提高。

二、学生社团。我校的大学生志愿者服务队，怀着大学生志愿者的一腔热情，在暑期社会实践的舞台上充分开展自身在平时因条件制约无法举办的活动。如爱心助学、助教等活动;弥补了平时服务中的缺憾，同时也拓宽了服务面，使组织自身有了更多内涵。

三、社会活动的学校延续。所谓社会活动，是指在社会上有较大影响力的活动，它能直接或间接地融入校园文化。同学们接触往往在社会实践地过程中接触之后，带入校园，从而形成其在学校文化中的延续。例如今年我校的\"湿地使者\"行动，就是在由国家林业部《湿地公约》履约办公室、长江渔业资源管理委员会、世界自然基金会、人民网联合举办的20xx湿地使者\"追寻通江湖泊\"活动中我校学生参与考察活动之后，延续以认识、保护湿地为宗旨的社团\"寻源社\"应运而生。

今年的暑期社会实践活动在长效化体制的探索上还有所缺陷。因此，对新型长效化体制的探索与实践还是很有必要的。

首先，要深刻理解暑期社会实践活动的宗旨。是\"有效引导广大同学贯彻落实党的xx大精神和\"三个代表\"重要思想，提高综合素质，锻炼成长成才，在全面建设小康社会的伟大实践中贡献力量，使广大同学过一个健康、充实、有意义、有作为的假期\"。这样的宗旨，必然要联系到党的xx大精神和\"三个代表\"重要思想的学习和落实。因此，暑期社会活动的长效化，必然要以实现学习党的xx大精神产\"三个代表\"重要思想的长效化为基础。要在实践中始终以贯彻党的重要思想、政策为主线，在实践后以思想、行动的不断升华为长效化成果。

第三，要挖掘活动中的闪光点，使佗成为长效化实现的荣誉称号脚点。在暑期开展的社会实践活动中。一大批同学分赴社会实践的各个岗位，开展服务实践工作，这其中不乏许多值得学习、借鉴的闪光点，比如一些开创性的工作思路、方法，任劳任怨的工作精神以及敢于向传统不良事物挑战的行为等等。可以充分利用暑期社会实践表彰机制，鼓励与督促这些闪光点的延续，在校园中树立和引导浓厚的学习氛围。

此外，还可以利用制度化手段和新型的鼓励机制来推进暑期社会实践活动的长效化进程等等。

总之，暑期社会实践活动长效化机制的实施是十分必要的，在今后的社会实践过程中，我们要增强实现其长效化的探索和实践意识，利用各种途径与手段，在社会实践的同时，为社会实践长效化体制完善的工作进行有益的探索，为最终实现社会实践的长效化作出贡献。

**学生实训报告个人总结字数要求篇六**

（一、实训目的

1、通过实训,培养我们对理论联系实际的理论认知能力,提高我们实际操作水平、、

2、提高学校的就业指导水平。通过安排我们适当的实训，学校可以全方位了解我们的综合素质和能力水平。

3、提高对学校对自身教学模式、方法的认知能力。了解到学校、各系开设的课程是否适合社会的需要。从而更便于课程设置。

（二、实训意义

1、我们理论和实践相结合的理念得到深化。通过实训，我们更好了解与我们以后工作相对应的工作。

2、通过实训工作，全面认知所从事行业、岗位需要具备什么才能，自己做得怎样，是否符合自己的兴趣。如果符合，自己将从哪几方面努力。为自己将来的职业生涯规划作好承前启后的准备。如不符合，分析原因，是否可以通过实践改变，慢慢培养兴趣，如实在失之甚远，可以通过此次实训收获其他方面的所得，比如人际关系的处理能力，工作能力的提升，心理承受能力的加强，这些东西对今后的发展有着比较重要的影响。

3、通过实训，可以全面了解自己解决问题的能力，自己的性格之中有那些需要改进的地方，知道自己适合什么行业发展。怎样培养独立办事和团体协作的能力，做到二者的辩证统一，以便适应今后工作的需要。

二、实训时间、地点、单位和部门

（一、实训时间

1、20xx年4月16--27日，仿真实训。

3、4月24日空一天，在宿舍完成第三份项目报告。

（二、实训地点

1、实训地点：材料系机房

三、实训内容

（一、写三份项目报告

（二、熟练十六个故障处理

四、实训心得

（一、实训让我学到的东西

1、学会了如何调整自己的心态去适应压力比较大的工作环境，作为组长要懂得如何进行小组分工，如何让组员们通信协力去较好的完成任务。但是来自各方面的压力只有亲身体验过的同学才会了解。写报告需要搜索个方面的资料，需要具备细心谨慎的工作态度。因为每天面对电脑，有太多的辐射，所以心理上会有点不太愿意对着电脑，可是我们要学习更多的知识，只好努力的去做，做累了，我也有点爱玩，就上网着玩玩与课程不相关的东西了，正因为我们这样，老师希望我们可以学习更多的知识，有空时就会时不时的来看看我们在干嘛，从实训中更多的还是学会如何自控！

都是值得听取的。有则该之，无则加勉。以后在工作中遇到不会的该怎么办了，或许这些都是工作中经常要面对的问题。别人笑话你，是因为你本身有问题，如果你巧妙的应对，相信他也没办法刁难你了。当然了，过后自己还是要从中吸取一些教训，扩大自己的知识面，广泛阅读，才不致招致笑话。假如不是自己的过错，就当笑话，不必当真。

（二、自身方面

1、从实训中全面分析自己，自己有那些地方做得比较出色，那些地方还有待加强。通过实训，我觉得今后我需要加强心理素质的训练。对一些来自外界的压力的舆论要有一定的承受能力。自己的那些缺点是需要改正的就要努力改正，实在改正不了的，如果无伤大雅，就不必刻意要求。对自己的优点和擅长的方面，要有足够的自信，只有这样，今后做任何事情，无论生活上、工作上或者学习上都是有莫大帮助的。

2、加强实际操作能力的培养，今后多多参加社会实践活动。像我们面临就业的毕业生，更加要积极投身于社会的大家庭里，做好吃苦耐劳的准备。调整自己的目标，使自己的目标和现实相对一致，不好高骛远，不坐享其成，脚踏实地地去工作，为自己今后的生活作好铺垫。

五、实训建议

以上就是本人的实训报告和一些心得体会。如有错误或不当之处，恳请指导老师指正，谢谢。

**学生实训报告个人总结字数要求篇七**

“三春花事好，为学须及早。花开有落时，人生容易老。”经过这三个月的实训生活，我才知道时间是多么的珍贵，一转眼就飘落了过去。回顾这三个月在银行的实训经历，我学到了很多，也收获了很多，这些都是我在大学里，在课本里根本就学不到的知识。所以我很感谢\_\_银行给我的这个实训机会，给我的这个成长的经历。

我在大学所学的专业是金融，所以我毕业的时候就想好了以后要去银行发展，所以在校招的时候，我投的第一份简历就是\_\_银行，所幸的是我一路顺利通过了\_\_银行的面试，之后就是来\_\_银行实训的日子了。虽然大学里我艰苦努力学习，理论基础已经很扎实了。但是我的实战经验却很少，所以当我真正在面临实训工作里的一些实际操作时，我依然会有很多不懂的地方。但是银行同事都很热心也很友善，我常常遇到困难，寻找他们帮助的时候，他们都会耐心的纠正我的错误，告诉我工作中需要注意的事项。我每次也都会拿一个小本子记下，而且之后我就在我的错误中，不断的总结经验，不断的反省自己，然后再进行改正。每次都进步一小点，慢慢累积下来我就能在工作中做的越来越好了。

虽然在进入\_\_银行实训的第一个月里，我犯了很多错误，也挨了很多骂，但是如果不经过那段时间领导的批评指正，不经过那段时间的经验累积，我应该也不会成长的这么快。所以我觉得我们不要去害怕犯错，人无完人，我们每个人都会犯错，重要的是我们要在在错误中总结经验，要在错误中学会成长。

在实训中，与客户打交道的过程里面，我还认识到了人际交往的重要性。与人交往其实也是一门的艺术，古人都说：“与善人交，如入芝兰之室，久而不闻其香”，所以在实训期间我一直在钻研着怎么与人交往的这门功课，不管是和来我们银行办理业务的顾客打交道，还在银行内部和同事之间的交往，我觉得学会说话和沟通是很重要的。首先你要做好你自己，你要让你自己变得优秀，别人在和你交流的时候就会被你所吸引了。

这是我在银行三个月的实训生活的心得体会。这三个月结束以后我会选择继续留在我们\_\_银行工作，继续努力学习，继续拼搏。

**学生实训报告个人总结字数要求篇八**

本学期进行常用电工工具和测量仪表的使用、导线的连接与绝缘的恢复、照明灯具和开关插座的安装、电机的使用与维护、电机的控制等实训。

电工工具和测量仪表的使用我学到了很多的东西。如：

1、常用电工测量仪表通常可分四种类型：

a、直读指示仪表b、比较仪表c、图示仪表d、数字仪表;

2、电工仪表的分类方法：

a、按工作原理分

b、按测量性质分

c、根据使用方式分

d、根据工作电流分等等，这些知识进过理论与实训相结合，可以使我们更容易理解和记忆。

导线的连接与绝缘的恢复安装电线，遇到电线不够长或要分支路的时候，在这一节的电工实训中我们学会处理方法。这项实训我们学到了：

1、测量和计算常用导线的直径和截面积

2、导线绝缘层的剥削方法

3、常用导线的连接方法

4、导线绝缘层的恢复等各项知识。

这些方法在实训中经过反复的练习，我们现在已经能熟练的进行导线的连接了，实训中我们记住导线绝缘时的一些注意事项，如：绝缘带包扎时，各包层之间应紧密相接，不能稀疏，更不能露出芯线;存放绝缘带时，不可放在温度很高的地方，也不可被油污类侵染等等一系列注意问题。

照明灯具和开关插座的安装照明灯具、开关盒插座的安装时室内线路安装中的一项重要工作，本次实训掌握了几中照明灯具的安装。如：白炽灯的安装、日光灯的选用与安装、开关插座的安装于维修。同时也学会了各种常见的故障与处理方法，这对我们以后的日常生活带来了很大的好处。

电机的使用与维护和控制这节的实训内容不仅提高了我们的动手能力，也让我们知道了电机结构和工作原理，对我们以后的学习提供了很好的帮助。在这节实训课上老师详细的讲解了实训内容，同学们积极动手连接电路，课堂极其活跃。

通过实践，深化了一些课本上的知识，获得了许多实践经验，使我们的理论知识与实践充分地结合，做到不仅具有专业知识，而且还具有较强的实际操作能力，能分析问题和解决问题的高素质人才。总之，这学期的实训我们不仅提高了自己的动手能力，也给我们带了不少的乐趣，同时也离不开老师对我们辛勤的指导。

**学生实训报告个人总结字数要求篇九**

通过这次学习，使我们物流管理专业的学生具有运用所学理论知识来分析问题和解决问题的能力，全面、系统地巩固和提高在校期间所学到的基础知识和专业知识。通过对多种环节、多个内容的操作和训练，让学生了解物流企业的业务及其运作流程和环节，掌握物流实务综合技能。

这次的比赛让我学到了很多东西，在实践能力上有了一定的提高。此外，在比赛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。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，经过一年多的学习对专业知识也有了一定的认识和理解。一直都是忙于理论知识的学习，而经过这次比赛，让我明白了装运的流程，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企业的物流配送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比赛，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。

尊敬的各位领导，各位老师。亲爱的同学们：

大家好！首先自我介绍一下，我是计算机学院计算机科学与技术专业的一名学生我叫李班化，今天有机会作为代表在此发言，我感到非常荣幸和无比激动。

曾经心潮澎湃，曾经满怀激情，曾经翘首等待那为期两周的实训学习，现在已经结束了。这是我们升入大学以来的第一次外出那么远的地方实训，因此可以说我们每个人都很认真的参加了这一次实训活动。

但是，同学们当我们从实训中满怀喜悦，满载而归时，不要忘了，我们之所以能有这次充实难忘的实训机会，是因为有了校以及学院的大力支持，实训带队老师的全心指导和无私的关怀；若没有校以及学院各位领导以及相关部门的大力支持，我们是绝对不会能有这次密切结合所学专业，密切接近实际工作环境的实训机会；若没有各位实训老师和蔼可亲的指导，全心全意的无私关怀，我们绝不可能能顺利完成实训任务，也绝不可能满载而归。在这里，请允许我代表07级全体实训生向校以及学院各位领导为我们精心打造的密切结合所学专业的实训平台致以最衷心的感谢；向为了我们能真正学到知识而不辞辛苦做了大量工作，而且每天都会激励我们的实训带队老师致以最衷心的感谢！

实习中我们学到了很多书本上学不到的知识，同时也更加深刻地感觉到了动手能力的重要性。可以说实习中我们每一个人都有了自己的收获，收获了心中的那份经历，那份感受，那份回忆！

实训过程是繁琐的，但同学们都表现得很积极，不怕课程难，相互帮助一起分析。这对于我们来说是一种难得的历练，我们此次针对的是web开发的课程实训，主要针对项目的开发流程进行系统性地实际操作。很多同学甚至吃了饭就一头扎在实训中。实训的指导老师也非常认真负责，耐心讲解，细心指导，一点一点解答同学们的疑惑，直到同学们理解了为止。在实训中，分析，讨论，演算，机房里充满了浓浓的学习气氛。

如果说最好的大学是社会，那实践便是最好的老师了。通过本次的实训，我们对自己的专业有了更深的了解与体会。我们明白理论与实践相结合的必要性和重要性。它激发了我们下一阶段更加努力刻苦学习的积极性。有一句关于实践的谚语是这样说的：“我听到的会忘掉，我看到的能记住，我做过的才真正明白。实践经验对于软件开发者来说更是必不可少的。”微软公司希望应聘程序员的大学毕业生最好有十万行的编程经验。理由很简单：实践性的技术要在实践中提高。计算机归根结底是一门实践的学问，不动手是永远也学不会的。因此，最重要的不是在笔试中考高分，而是实践能力。吃苦是为了做金字塔尖上的人。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在短暂的实训过程中，让我深深的感觉到自己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，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“书到用时方恨少”的含义。

在经过了复杂而忙乱的设计编程后，我们按时完成了实训单位交给的任务。虽然结果并没有达到我们最初设想的效果，但在排除了时间短，所涉及的知识范围较广等客观原因后，我们看到的更多的是自身上的不足，我们所掌握的远不能满足这次任务的要求，我们还有很多东西需要在今后学习中生活中去理解去掌握。这次的任务使我们深刻体会到，学习与实践这之间的距离，只有不断的吸取理论知识，在实践中进行磨炼，才能适应现今科技超速发展的计算机时代。

“独学而无友，则孤陋而寡闻”。在短暂的实训过程中，让我深深的感受到了团队协作和人际沟通的重要性。处在计算机技术迅速发展，internet广泛普及的的时代，只有学会团队合作，深刻领悟团队精神，才能使自己在激烈的竞争中，处于不败的地位，才能适应这信息爆炸的社会，毕竟一个人无论是从时间还是从精力来讲，所能做的只是很少很少事情；更重要的是大学生还应当充分利用身边宝贵的人才资源，从各种渠道吸收知识和学习方法。如果遇到好的老师，你可以主动向他们请教，或者请他们推荐一些课外的参考读物。除了资深的教授以外，大学中的青年教师，博士生，硕士生乃至自己的同班同学都是最好的知识来源和学习伙伴。每个人对问题的理解和认识都不尽相同，只有互帮互学，大家才能共同进步。

人们常说：“立足本行如下棋，输赢系于每个棋子”。大学，大代表广博，学代表学识。大学出去的人一定要有广博的学识才能算得上是真正的大学毕业生。从大学的第一天开始，我们就必须从被动转向主动，成为自己未来的主人，积极地管理自己的学业和将来的事业，做好人生和职业生涯规划。作为大学生，最重要的还是学习，学生第一要事是学习，学习好了才能做其他的事情。毕竟现在是知识，信息第一的时代，有了知识你才能改变，得到自己想要的，实现自己的梦想。

总结一下在此次实训过程中的收获主要有四个方面：一是通过直接参与项目开发流程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了此次实训的任务。二是提高了实际动手操作的能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实训过程中成立一个小团队，彼此之间互相沟通，互相帮助，为了我们的目标而努力，让我看到了大家对于学习的热情，还有每个人的学习能力。四是为毕业论文积累了素材和资料。在这里，我们要再次感谢校领导以及学院领导给我们提供的一个这么好的学习环境以及实训带队老师对我们的精心的指导与深深的鼓励以及无私的关怀。

我想这次实训结束的同时，对自己以后的学习便是一个新的开始，争取精益求精，更上一层楼。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”我相信自己在以后的学习中会不断的完善，不求最好只求更好！“天行健，君子以自强不息”。生活因奋斗而精彩。人生之路，使自己用双脚对全部生命历程的艰难丈量。每个人身后深深浅浅的脚印里，都蕴藏着许许多多个故事，蕴含着许许多多的快乐与艰辛。在这个弱肉强食的社会里，只有强者才有出路，才能在高手如云的环境中脱颖而出，占有一席之地。心如平原驰马，易放难收，趁着缰绳还在手，勒马回头，为时不晚。奋斗的过程很艰辛，也许一年两年都不会有什么进展，但只要保持一颗奋斗的心，总有“守得云开见月明”的时候。正如“临渊羡鱼，不如退而结网”。我们要永不退缩，永不言败！

最后我很感谢老师和07级的全体同学给予我这次难得发言的机会，也愿计算机学院在老师们和同学们的紧密配合下会更上一层楼。

我的演讲完毕！谢谢大家。

更多

**学生实训报告个人总结字数要求篇十**

一直很讨厌当老师。印象中老师是吃力不讨好的职业。我很同情我的老师，因为我深知中小学时期的我们有多么的淘气。老师语重心长的教导在我们听来只是老调重弹，絮絮叨叨;老师激情洋溢的课堂于我们来说只是一个瞌睡的好时间;老师的一点点错误都不能逃过我们的法眼;老师的一举一动都能成为我们背后耳语的主题。犹记得我的小学老师曾无限感慨地说：“当老师呀，每天不知道要死多少细胞。”我深深感受到当老师的惨况。这也是我不当师范生的原因。即使选择了师范学校，我也不要选择师范专业，我才不要重蹈我老师的覆辙呢。

抱着体验生活的想法，我参与到0601支部的下乡活动中。很感谢0601支部，给予我下乡的机会，改变了我对老师这一职业的看法。也很感谢0601的同学们，你们友好随和，用最大的热情陪伴我度过了难忘的九天。

既然要下乡，我就对乡下的生活环境不抱有过高的期待。然而尽管做好了心理准备，我还是被其恶劣程度吓到了。极其简单的洗澡房，布满苍蝇的厕所，长满青苔的洗手台。一切一切，都是我这个在广州长大的孩子不曾见识过的。但这还不算最糟的，毕竟我一天里在这些地方待的时间还不长。最难熬的要数晚上睡觉。从来没有想过床可以如此简陋。几块凹凸不平，用涂改液写满字的床板便是床的全部了。每个晚上，我都会躺在硬邦邦的床上辗转反侧，看着从窗外透进来的仅有的光线，欲睡难睡。实在困得不行，才能勉强凑合睡上两三个小时。睡眠严重不足是下乡日子里最痛苦的事情了。黑黑的眼圈，是我本次下乡的一大收获。现在回想起来，这份经历应该是我生命里最艰巨的时光......

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