# 学校vr培训工作总结(共26篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-04-18

*学校vr培训工作总结1大学，在我的印象中已不再是充满幻想的天地，在大学度过一年半的风风雨雨，尝试过失败的磨练，经历过成功的喜悦，受到老师细心的指导，学了点建筑表面知识。当初选择建筑，只是出于个人的爱好，对它的了解是那样的肤浅，感觉建筑就是那...*

**学校vr培训工作总结1**

大学，在我的印象中已不再是充满幻想的天地，在大学度过一年半的风风雨雨，尝试过失败的磨练，经历过成功的喜悦，受到老师细心的指导，学了点建筑表面知识。当初选择建筑，只是出于个人的爱好，对它的了解是那样的肤浅，感觉建筑就是那么的简单，只是认识到砖混凝土和钢筋的代名词。然而，在我一年半的学习认识中，它的形象由模糊变得清晰点了，由简单变得伟大。终于，我有机会去真正的认识什么是建筑，参加这次的建筑施工实习，在朋友的带领下对建筑有了大致的了解。

经过这次的实习，我对建筑施工这门课程有了更加深刻和全面的认识，这次实习，让我更进一步的了解到在学校学习的理论知识与实际操作的区别很大。让我学到了很多在学校课堂上所学不到的施工方面的知识经验，在施工中怎样把理论知识与实践操作相结合使用，才能更安全更有效的施工。也让我明白了团队合作的力量，俗话说的好：一根筷子是很容易断的，一捆筷子就不容易断了。这句俗语就能很好的说明团结的力量。

在建筑施工实习期间，我与那些工作人员的互相合作是特别重要的，特别是在施工的过程中，互相沟通，互相帮助，合作就显得尤为重要。在实际操作中合作和沟通更加体现得明显。

施工过程中支模工人和搭设脚手架工人要相互合作，首先是搭设脚手架工人做完后支模工人才开始做，只要是搭设脚手架工人不一个地方一个地方的做完就影响支模工人效力，钢筋工人也要得与支模工人相互沟通和配合，不然的话同样会影响效力，之所以在施工中合作与沟通尤为重要。实习是我们大学生活中必须经历的过程，是巩固知识的有效方法，也是检验我们所学知识是否牢固的办法，更是我们大学生成长的重要途径。

通过这次的建筑施工实习，我不但在理论上对施工技术有了更深刻的认识，而且在实际操作上也得到了很大的提高，达到了学以致用的目的。在经验十足的施工员悉心指导帮助下，我不但对施工技术有了更深刻的理解，也从失败中吸取了非常宝贵的经验，磨练了我的意志。我时刻告诫自己，只有自己不断努力奋斗，才能有进步。

在这次的建筑施工实习中，我知道自己是来学习的，所以，有不懂的问题我就会积极主动的去请教经验十足的施工员，经验十足的`施工员也会细心耐心的为我一一解答，在和经验十足的施工员交谈的时候，他还会把多年积累的宝贵的建筑施工方面的经验毫无保留的传授给我，对于这种无私奉献的精神，我被深深的感动着。

对于这次的建筑施工实习，我有很多的心得体会，这次实习时间虽然短暂，但是却让我受益颇多，让我看到了团队合作的力量，让我明白了为人处事的道理，让我能更好的把理论知识运用到实际施工中去，总而言之，是一次受益匪浅的实习考验。

**学校vr培训工作总结2**

短暂的大学生活即将圆满的划上最后一笔这最后的一笔是我们面对未来回顾过去的见证。它就是毕业实习。毕业实习是学校培养方案和教学计划的重要环节它是所学理论知识与工程实践的统一，也是学生从学校走向社会的一个不可缺少的过度阶段。

首先，我想先向所有为我的实习提供帮助的领导和我的指导老师致谢，感谢你们为我顺利的实习所做的帮助和努力。使我在我的业工程预算员的实习中获得了实际的工作经验，巩固并检查了自己两年内所学习的知识和实际操作能力。其次要感谢施工单位的同事门。在实习期间我以预算员的身份深入到建筑施工单位，对预算员的实际工作范围做了了解并加以运用。以一个高层综合住宅楼为实习场所。在预算组长的指导下，参加工程的预决算，并独立的完成了山西省襄汾县程家别墅的预算工作。就在这充实的实习学习生活中两个月的实习任务很顺利的完成了。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。有时候会觉的来自各方面的压力都很大。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。

但我相信只要自己努力、勤奋、认真……就会成功。毕竟这才刚刚两个月。“天将降大任于世人也，必先劳其筋骨，饿其体肤……”所以在这两个月里一直把“吃得苦中苦方为人上人。”作为自己的座右铭一直鞭策自己。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

我是学建筑工程管理的，在书本上学过很多的理论知识。似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，通过两个月的实习，我把理论和实际相结合，既巩固了理论知识还增加了动手能力。

当初很多题、案例在老师的指导下似乎轻而易举，当自己亲临其境或亲自上阵时才知道难度、才意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。在这两个月的实习期间，才体会到古人曾说过的一句话“书到用时方恨少”。可是世上是没有卖后悔药。

我只能不断学习，吃苦耐劳，踏实工作，拓宽视野，增长见识，积极面对每一天的挑战，体验社会竞争的残酷。明确今后人生生涯中应该发展的方向，在工作中积累丰富的知识和宝贵的经验，为将来自己走创业之路做好准备。

**学校vr培训工作总结3**

1、实训的的前一天，老师总之送给他们以令了用今晚实训的的课程安排，说明了下周实训在我看来主要就内容，实训目的诸如意义所在地，接著交代了能某些细节方面在我看来问题，强调应当注意和这些地方，和考试成绩打分等等。

2、实训时间安排些有点紧，不仅是周一，为从晚上12。

3、看到如此或者说时间安排之后，果然没有想溜和冲动。

4、悄悄地你们才仔细由同常务副图在我看来cao作细节，有点有提示，还很多没有或者说。

5、我们想结合你们所学总之，还有老师与同学总之帮助，九月份或者说实训肯定会有很大或者说收获和。

6、学习最怕在我看来正是缺少兴趣，有了用兴趣与欲望，做什么事全都不会感到累。

**学校vr培训工作总结4**

今天用了一节课的时间先小组讨论，再全班交流，找出了计划中的三处漏洞，简化了一条计划内容。通过孩子们的积极参与，我们五年级上学期的计划变得更加实用。接下来就看我们在实施过程中会出现哪些问题，然后再及时的修改。同时我们要在近期制定出惩罚措施，对于没有完成计划内容的同学，或完成不好的同学，根据情节轻重采取不同的措施，我初步想到几种措施：唱歌，做好事，写说明书等，但还是要和孩子们商量后再决定。我要让孩子们感受到，这个班集体是他们的，由他们自己当家做主。感受到我是集体中的一员，我的所作所为与集体息息相关。这也是我一直以来的愿望，愿每个孩子能在这个大家庭中快乐的成长。新的学期，期待新的开始。

我的五年级上学期学期计划

为了使这个学期的学习能更上一层楼，能有计划的进行学习，改掉自己管不住自己的毛病，特制定此计划：

1.会写150个字，会认200字。会写每个单元中的“日积月累”的词语。

2.能熟练的朗读每篇课文，做到流利、正确、有感情。

3.每课都认真仔细地写预习作业，做到字迹工整。

4.会背诵课本中要求背诵的课文，并且摘抄自己喜欢的句子进行背诵。

5.这个学期写50至80篇日记，写8至10篇作文。做到内容真实，有真情实感。

6.读三本内容健康、有意义的课外读物。

7.认真书写练习册和作业，特别是要认真计算。

8.遇到不会的题及时向同学或老师请教，直到会为止。

9.掌握数学书中提到的定义概念，不仅会背，还要会运用。

10.做好数学新知识的提前预习。

11.每到各种节日要献自己的祝福，并记下当时的情境，留作纪念。

12.积极锻炼身体，不挑食，注意安全。

我的每天计划

1.每天放学后首先完成老师布置的作业内容，做到认真书写，干净工整，计算准确。

2.每天晚上6点，要读半个小时的课外书籍，写下一句自己认为优美的或有意义的句子。

3.每天下午第二节下课(除了周一的大扫除)绕操场跑步两圈。

4.每天中午放学路上背诵一个（自己不会的)英语单词。

5.每周把自己(最感兴趣的事情，选择三件写在日记本上，)可以图文结合。

6.每天早自习预习数学新知、语文新知或有不会的作业请教别人。

7.每天做好自己的值日生工作。

8.每天都认真上好其他科任课，让自己得到全面发展。

9.每天做到同学之间互相团结，不打架，不骂人，有困难及时帮助，热爱校园和班集体。

10.每天说一句鼓励别人的话，要实事求是。

**学校vr培训工作总结5**

【关键词】研究性学习；调查报告；格式；撰写

调查报告是用来进行科学研究和描述科研成果的文章，它对科技的发展、经济建设和社会进步起着推动作用。对于中学生来讲，经过一段时间的辛苦研究，取得了第一手素材，该撰写调查报告了，这是一个重要环节。因为调查报告是你思想的外显形式。一方面，通过写调查报告，可以系统地组织你所要表达的思想；另一方面，大家通过报告可以了解你究竟都做了哪些工作，从而支持你的观点。

一、调查记录

调查研究是一项很细致的工作，要按照调查提纲一步一步地进行调查，提纲要包括调查对象各个方面的情况。

如果在研究中你采用的调查方法，建议你使用下面的记录表。表1、学生调查研究计划表年月日如果在研究中你采用的调查方法是专访某一个人，建议你使用下面的记录表。表2、学生访谈记录表

二、调查报告的结构与组成要素调查报告具有以调查过程和结果来说明现象的特征。它一般包括题目、署名、摘要、关键词、前言、正文、结论和建议、参考文献、附录这九个部分。

三、调查报告协作的一般格式

调查报告的格式决定于研究成果的内容。研究成果因学科不同、选题不同、性质不同、研究方法以及实验过程、逻辑推理和结果的表现形式的不同而各有差异。具体撰写时的一般格式包括如下几个部分：

1、标题

标题是对调查报告的高度概括，是研究成果的集中体现，常用一个动宾词组去表达，基本要求是确切、简洁、醒目和避免雷同。调查报告的题目可直接揭示论点，也可点明论述范围。标题可用判断句、陈述句，也可用疑问句。标题一般不要超过15个字，太长的标题可分出副标题来。标题的构思十分重要，好的标题能引人入胜，能使人抓住调查报告的中心议题。

2、署名

**学校vr培训工作总结6**

>一、单位施工工程概况总结

本周是施工组织实训，指导教师：肖老师；本学期我们第一周实训室项目管理实训，施工组织是我们本学期的第二个实训。

建筑施工组织与管理是以建筑产品为对象，从系统论的角度并应用其他相关理论，研究如何通过合理的安排、组织与协调建筑产品生产的诸要素，优化施工过程，保证建设工程顺利竣工交付使用，实现建设项目投资效益的合理最大化。

建筑工程施工组织是研究和制定组织建筑安装工程施工全过程既合理又经济的方法和途径。它是针对不同工程施工的复杂程度来研究工程建设的统筹安排与系统管理的客观规律的一门学科。

具体地说，建筑工程施工组织的任务是根据建筑产品生产的技术经济特点，以及国家基本建设方针和各项具体的技术规范、规程、标准，实现工程建设计划和设计的要求，提供各阶段的施工准备工作内容，对人、资金、材料、机械和施工方法等进行合理安排，协调施工中各专业施工单位、各工种、资源与时间之间的合理关系。

工程概况是指在施工程项目的基本情况,其主要内容包括:建设单位、设计单位、监理单位、施工单位、工程地点、工程总造价、施工条件、开竣工日期、建筑面积、结构形式等。

>二、单位施工部署及施工方案总结

施工部署是对整个建设项目全局作出的统筹规划和全面安排，其主要解决影响建设项目全局的重大战略问题。施工部署由于建设项目的性质、规模和客观条件不同，其内容和侧重点会有所不同。一般应包括以下内容：确定工程开展程序、拟定主要工程项目的施工方案、明确施工任务划分与组织安排，编制施工准备工作计划等。

1、工程开展程序

根据建设项目总目标的要求，确定工程分期分批施工的合理开展程序。对于一些大型工业企业项目，如冶金联合企业、化工联合企业、火力发电厂等项目都是由许多工厂或车间组成的，确定施工开展程序时，应主要考虑以下几点:

(1)在保证工期的前提下，实行分期分批建设，既可使各具体项目迅速建成，尽早投入使用，又可在全局上实现施工的连续性和均衡性，减少暂设工程数量，降低工程成本。

为了充分发挥国家工程建设投资的效果，对于大中型工业建设项目，一般应该在保证工期的前提下分期分批建设。至于分几期施工，各期工程包含哪些项目，则要根据生产工艺要求、建设单位或业主要求、工程规模大小和施工难易程度、资金、技术资源情况由建设单位或业主和施工单位共同研究确定。例如，一个大型火力发电厂工程，按其工艺过程大致可分为以下几个系统:热工系统、燃料供应系统、除灰系统、水处理系统、供水系统、电气系统、生产辅助系统、全厂^v^通及公用工程生活福利系统等。每个系统都包含许多的工程项目，建设周期为4-7年。我国某大型火力发电厂工程，由于技术、资金、原料供应等原因，工程分两期建设。一期工程装两台2O万kW国产汽轮发电机组和各种辅助生产、交通、生活福利设施。建成投产两年后，继续建设二期工程，安装一台60万kW国产汽轮发电机组，最终形成了10O万kW的发电能力。对于小型企业或大型建设项目的某个系统，由于工期较短或生产工艺的要求，亦可不必分期分批建设，采取一次性建成投产。

(2)统筹安排各类项目施工，保证重点，兼顾其他，确保工程项目按期投产。按照各工程项目的重要程度，应优先安排的工程项目是，

1)按生产工艺要求，须先期投入生产或起主导作用的工程项目；

2)工程量大、施工难度大、工期长的项目；

3)运输系统、动力系统。如厂区内外道路、铁路和变电站等；

4)生产上需先期使用的机修、车床、办公楼及部分家属宿舍等；

5)供施工使用的工程项目。如采砂(石)场、木材加工厂、各种构件加工厂、混凝土搅拌站等施工附属企业及其他为施工服务的临时设施。对于建设项目中工程量小、施工难度不大、周期较短而又不急于使用的辅助项目，可以考虑与主体工程相配合；作为平衡项目穿插在主体工程的施工中进行。

(3)所有工程项目均应按照先地下、后地上；先深后浅；先干线后支线的原则进行安排。如地下管线和修筑道路的程序，应该先铺设管线，后在管线上修筑道路。

(4)要考虑季节对施工的影响。例如大规模土方工程和深基础施工，最好避开雨季。寒冷地区入冬以后最好封闭房屋并转入室内作业和设备安装。对于大中型的民用建设项目(如居民小区)，一般亦应按年度分批建设。除考虑住宅以外，还应考虑幼儿园、学校、商店和其他公共设施的建设，以便交付使用后能保证居民的正常生活。

2、主要工程项目的施工方案

施工组织总设计中要拟定一些主要工程项目的施工方案。这些项目通常是建设项目中工程量大、施工难度大。工期长，对整个建设项目的完成起关键性作用的建筑物(或构筑物)，以及全场范围内工程量大、影响全局的特殊分项工程。拟定主要工程项目的施工方案目的是为了进行技术和资源的准备工作，同时也为了施工进程的顺利开展和现场的合理布置。其内容包括确定施工方法、施工工艺流程、施工机械设备等。对施工方法的确定要兼顾技术工艺的先进性和经济上的合理性；对施工机械的选择，应使主导机械的性能既能满足工程的需要，又能发挥其效能，在备个工程上能够实现综合流水作业，减少其拆、装、运的次数对于辅助配套机械，其性能应与主导施工机械相适应，以充分发挥主导施工机械的工作效率。

3、施工任务划分与组织安排

在明确施工项目管理体制、机构的条件下，划分各参与施工单位的工作任务，明确总包与分包的关系，建立施工现场统一的组织领导机构及职能部门，确定综合的和专业化的施工组织，明确各单位之间分工与协作的关系，划分施工阶段，确定各单位分期分批的主攻项目和穿插项目。

4、施工准备工作总计划

根据施工开展程序和主要工程项目施工方案，编制好施工项目全场性的施工准备工作计划。主要内容包括:

(1)安排好场内外运输、施工用主干道、水、电、气来源及其引入方案；

(2)安排场地平整方案和全场性排水、防洪；

(3)安排好生产和生活基地建设。包括商品混凝土搅拌站、预制构件厂、钢筋、木材加工厂、金属结构制作加工厂、机修厂等；

(4)安排建筑材料、成品、半成品的货源和运输、储存方式；

>三、施工进度总结

施工进度计划是施工组织设计的中心内容，它要保证建设工程按合同规定的期限交付使用。施工中的其他工作必须围绕着并适应施工进度计划的要求安排。施工进度计划的种类和施工组织设计相适应，分为总进度计划和单位工程施工进度计划。施工总进度计划包括建设项目的施工进度计划和施工准备阶段的进度计划。它按生产工艺和建设要求，确定投产建筑群的主要和辅助的建筑物与构筑物的施工顺序、相互衔接和开竣工时间，以及施工准备工程的顺序和工期。单位工程施工进度计划是总进度计划有关项目施工进度的具体化，一般土建工程的施工组织设计还考虑了专业和安装工程的施工时间。

施工进度计划的编制原则是：从实际出发，注意施工的连续性和均衡性；按合同规定的工期要求，做到好中求快，提高竣工率；讲求综合经济效果。

**学校vr培训工作总结7**

根据党章和上级有关文件的要求，结合我院实际，特制定201x年党支部“三会一课”学习计划如下：

一、指导思想

以马克思列宁主义、^v^思想、^v^理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，认真学习贯彻系列重要讲话精神，按照加强党的执政能力建设、先进性和纯洁性建设的要求，适应建设学习型、服务型、创新型基层党组织的需要，以增强党性、提高素质为重点，引导广大党员进一步解放思想，求真务实，把党的先进性建设的要求转化为自觉行动、落实到具体工作中，为学院的发展做出贡献。

二、学习内容

(一)抓好系列重要讲话精神的学习培训

三月和四月组织学习《系列重要讲话读本》和习在党的群众路线教育实践活动总结大会上的讲话等系列重要讲话精神。把学习贯彻讲话精神与学院发展、支部建设结合起来，深化从严治党的思想认识，引导党员补足精神之钙、涵养思想之源，牢固树立理想信念、党性原则和政治规矩。

(二)学习贯彻全国“两会”精神

三月和四月深刻认识、把握学习贯彻“两会”精神的重大意义，全面准确把握今年全国“两会”的基本精神。以政府工作报告为重点，通过学习，提高贯彻落实的自觉性和主动性;深刻认识我国取得的巨大成就，增强贯彻落实中央和上级决策部署的坚定性;深刻认识我国创造的宝贵经验，自觉在实践中坚持和运用;深刻认识大会作出的工作部署，结合实际抓好贯彻落实。紧紧围绕学校内涵发展这条主线，认真做好各支部中心工作，稳中求进，实现学校持续健康发展。

(三)宣贯执行集团公司新版视觉识别系统

全年，各党支部要宣贯执行中国航天科技集团公司新版视觉识别系统，增强师生的认同感、归属感，加强航天企业凝聚力，提高vis视觉识别系统管理和使用的规范性，有效的传达航天理念和校园文化。

(四)加强党章和党性党风党纪学习培训

坚持把加强党性修养、增强党性觉悟贯穿始终，各支部应适时的开展党章和党的基本知识教育，深化党的纪律特别是政治纪律、组织纪律教育，深化党风廉政教育和警示教育，严格党内政治生活，加强党内民主集中制教育，引导党员敬法畏纪、遵规守矩，牢固树立党员意识、政治意识、大局意识、纪律意识，清楚“五个必须”，坚守“八严禁”“十二不准”。

五月和六月认真组织学习xx届中纪委五次全会精神，自觉把思想行动统一到^v^对党风廉政建设和反腐败斗争的形势判断和任务部署上来，充分认识党风廉政建设和反腐败斗争的长期性、复杂性、艰巨性，严明党的各项纪律，坚持不懈纠正“四风”，加强党支部自身建设。

(五)加强理想信念和中国梦教育培训

七月至九月组织开展中国特色社会主义理论体系和中国梦教育培训，深入开展社会主义核心价值观、中华民族优秀传统文化和传统美德教育培训，引导党员增强政治定力;结合实际组织党员认真学习“践行核心价值观、争做最美航天人”活动中涌现出的先进团队和个人，激励师生学习先进、争做先进。学习后各支部党员要以心得体会的形式展示学习成果。

(六)加强形势任务教育培训

**学校vr培训工作总结8**

20xx年12月12日，建筑工程测量实习终于开始了，老师首先讲了一下这次测量实习的相关事宜，我们领好相关的测量仪器后，来到13栋公寓后面的一个空阔的空地上，进行我们实习的第一个内容，数字化放样。这次实习是按小组进行的，我们小组找到自己实习所在位置后，组长进行任务分配，测量便开始了。

我首先对全站仪进行光学对中整平，其他组内成员都有相应的任务。设置好全站仪的相关参数后，放样就开始了。我根据全站仪的屏幕显示指挥拿棱镜的同学，直至棱镜所放位置刚好或者差距范围在3mm内时，告知另一个同学纪录该点并做好标记。放完2个点后，交换相应工作，由xxx作棱镜，继续进行放样。就这样一直从1号点放至23号点，还有6个轴线点，放样完成后，进行采样，待采样完成后，野外测量就算完成了。用时一天，整个测量工作，每个环节我都有参与。组内任务分配也比较平均，可以使组员在整个测量工作的各个环节都能够参与。

20xx年12月14日，我们小组带着水准仪进行第二个测量任务，水准测量。此次测量的是一个闭合水准路线，我们小组保持了放样实习时的默契，用一天就测完了，我同样每个环节都有参与，立尺，观测，计数都有做过。但是回去后发现了很多错误，由于测量没有考虑到视距差。因此我们于20xx年12月22号下午和23号上午进行了重测，经过2次测量，任务总算完成。测量工作虽然累，但累并快乐着。

为期两个星期的工程测量学习已经结束了，通过这次实习，让我深刻明白了理论联系实际的重要性。测区是我们重庆市永川区水利电力职业技术学院校区，虽然测区比较大，基本上是整个学校，测绘图也是我们整个学校的平面图，为了能尽快地完成任务，我们小组星期六、星期天加班进行测量，我们在测量的过程中也并不感到累，也没有感到辛苦，反而还能自得其乐。

测量学首先是一项精确的工作，通过在学校期间在课堂上对测量学的学习，使我在脑海中形成了一个基本的、理论的测量学轮廓，而实习的目的，就是要将这些理论与实际工程联系起来。测量学是研究地球的形状和大小以及地面点位的科学，从本质上讲，测量学主要完成的任务就是确定地面目标在三维空间的位置以及随时间的变化。在信息社会里，测量学的作用日益重要，测量成果作为地球信息系统的基础，提供了最基本的空间位置信息。构建信息高速公路、基础地理信息系统及各种专题的和专业的地理信息系统，均迫切要求建立具有统一标准，可共享的测量数据库和测量成果信息系统。因此测量成为获取和更新基础地理信息最可靠，最准确的手段。测量学的分类有很多种，如普通测量学、大地测量学、摄影测量学、工程测量学。作为建筑工程系的学生，我们要学习测量的各个方面。测绘学基础就是这些专业知识的基础。

**学校vr培训工作总结9**

根据学校安排，我们于xx年6月在学校进行参观实习。这是一个让我们了解建筑的好机会，让我更深一步的了解理论与实际的差别。实习对于我们将要走入社会的学生来说是一次熟悉社会,了解社会的好机会.实习是我们了解社会的第一站,今天我们来到学校的一教，新宿舍和实训楼。通过4天的认识性实习，我初步的的了解了房屋的构造组成、构造原理及构造方法。进一步提高对建筑文化、建筑知识以及建筑施工、建筑材料的认识，巩固和扩大所学理论知识，提高学习积极性。

下面就实习与理论知识结合及得到的收获做一些总结

当今的建筑主要采用的是框架结构或者是框架剪力墙结构，砖混结构也采用但用的比较少。我们所参观的新宿舍和实训楼都采用的是框架结构。框架结构主要是用钢筋混凝土施工，水泥是施工的黏合剂，所以施工前要买多少水泥呢？水泥的有效时间有多久呢？都是一个称职的施工员要考虑的问题。还有砖，现在都不准用红砖了，制造红砖的污染大，而且质量重，相对于空心砖来讲，空心砖质量轻，可以减少对基础的压力。框架结构的受力特点，是由荷载把力传到楼面，再由楼面传到柱子，再由柱子传到基础。

在一教，老师跟我们讲到变形缝，变形缝包括伸缩缝、沉降缝和防震缝。他们的作用是保证房屋在正常温度变化、基础不均匀沉降或地震时有一些自由伸缩，以防止墙体开裂，结构破坏。而后浇带是在高层建筑中来代替变形缝的做法。其做法是每30米到40米留一道缝宽为800毫米到1000毫米的缝隙暂时不浇注混凝土。缝中钢筋可采用搭接接头，等荷载差不多稳定时，一般是结构封顶两个月后再浇注混凝土。后浇带都是用于建筑长度大于50米的建筑。而当建筑长度小于50米时并且是框架结构，这时为了保证建筑物的整体性和一定的刚度，就的设置单元墙来增加建筑物的整体性和刚度。

为了让我们更好地熟悉施操作，老师把完整的建筑施工图纸让我们看，主要是让我们了解梁的布筋情况，排水系统和电路。

感悟：我觉得实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们以后立足增添了一块基石。老师也给了我很多机会和甲方交流，使我懂得了很多将来从事设计工作所要面对的问题。这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这几天的实习是不行的，还需要我们在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我们面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

通过这次实习，我还有一个感悟就是建筑行业是一个非常具有挑战性的职业，没有真本事是不行的。为了以后能够胜任这项工作，现在就必须踏踏实实的学好每一门功课。建筑行业也是一个涉及人非常多的行业，你将会接触到各种各样的人。面对这样一个复杂的交际圈，你可以从他们身上学习到很多优秀的多西，去除自身的一些不好行为，同时也可以通过接触不同的对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强!

实习结束了，我相信在以后的生活中我将体会到更多的东西，也相信自己在下一次实习中将会更好。我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现我的理想和光明的前程努力!

**学校vr培训工作总结10**

>一、理论是基础实践是根本

没有理论基础，我们就不能正确地分析问题，解决问题。所以我们进行测量实习前，这学期张老师经过对理论知识精细的讲解，我们踏踏实实的学习态度，致使我们很好地掌握了理论知识。对于学习建筑工程技术这一专业的学生，我们不仅要有丰富的专业理论知识，而且更应当有过硬的实践操作能力。

无人不知“实践是检查真理的唯一标准。”所以在掌握理论知识的基础上就是实践。《建筑工程测量》是这样，其它的还是如此。我们不能纸上谈兵，必须树立起理论是基础，实践是根本这一理念。只有这样我们才能真正做到学以致用，为建设中国特色社会主义而奉献自己的微薄之力。

>二、明确目标制定计划

没有航向的船，永远也无法到达成功的彼岸。当然，没有目标的工作，永远也无法品尝成功的喜悦，所以我们这次测量实习首先明确了我们的目标。我们这次为期十天的测量实习的内容主要有三项，地形图测绘、建筑物放样、道路圆曲线测设。明确了目标，就应当为之拼搏。我们可不能盲目地拼搏，因为“凡事预则立，不预则废。”，所以我们在进行测量实习初就对测量实习的进程做了相关计划。终于让我们少走了许多曲折之路。比如，我们每天实习都有不同的内容和任务，那么我们准备仪器时就只带需要的仪器，而并非劳神、费力全都带到实习场地。虽然这是在实习期间的亲身体验，我们却对此受益终生。

**学校vr培训工作总结11**

早上6点-8点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段

早上8点-9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间可安排难度大的攻坚内容

上午9点-11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍

正午13点-14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此休息调整一下，养精蓄锐，以利再战最好休息，也可听轻音乐但午休切莫过长

下午15点-16点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好可合理安排那些需“永久记忆”的东西

· 傍晚17点-18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间这段时间适宜做复杂计算和费劲作业

· 晚饭后：应根据各人情况妥善安排

早晚背英语单词效果都很好哦，词汇量是英语的重点，可以结合有效的记忆法和工具达到事半功倍的效果，我上次发现个学英语的利器^v^恒星英语学习，嘿嘿一般人我不告诉哦~ 还有，趁有功夫时练练体育吧.

**学校vr培训工作总结12**

20\_\_年，在总队和队党组的正确领导下，在全队各科室及全体同志们的支持配合下，坚持以科学发展观为统领，紧紧围绕“三个提高”，认真贯彻落实全省\_\_\_\_工作会议精神及队党组的各项决议和决定，按照年初制定的工作目标，恪尽职守，勤勉工作，尽职尽责，较好地完成了各项工作任务，现将一年来的工作总结如下：

一、加强学习，不断提高政治思想素质

一年来，在理论学习方面，用心参加党的群众路线教育实践学习活动。以及国家局警示教育视频会议中通报的违纪违规事件等用身边的人身边的事开展警示教育活动，透过参加各种形式的学习教育，进一步提高了自己的政治敏感性，增强了贯彻党的路线方针政策的自觉性，牢固树立立党为公、执政为民、廉政勤政的思想意识和行政理念。

二、尽职履责，不断提高工作水平

一是完善各项制度。对照总队制订的奖惩考核办法，修订和完善了科内各项专业数据控制规程及管理办法。制定了本科所有专业20\_年全市\_\_系统专业考核评比办法，对县(市)、区数据质量、基础工作、分析信息上报等工作进行综合考核评分;

二是加大数据审核与评估。加大各专业数据审核与评估力度，严把数据质量关，采取自查、互查、抽查等多种形式，对原始\_\_数据、基础工作进行认真梳理，对发现的问题及时整改，有效夯实了基础工作，提高了数据质量。如规下工业为提高数据质量，坚持上报数据执行“三审”制。一自审;二复审;三分管领导审。透过坚持“三审制”，有效控制报表差错，数据质量明显提高。这一做法也得到了总队处室的认可和好评;

三是抓企业回访和清查，一年来共回访采购经理\_\_企业35家;带领规下工业专业开展新增企业和个体工业专项清查六次，全市涉及的7个县市区的32家企业、24个乡镇和9个样本村，共清查出新增企业3家、新增个体工业户5家;

四是开展双基检查。带领规下工业开展季度样本村抽查，并对基层基础工作和数据质量进行检查，全年对年报及季报上报中出现逻辑性错误的企业进行实地核查，有效提高了基层企业数据质量。同时，根据总队要求向所有样本村及样本企业下发了省队统一印制的工业企业\_\_台账，并定期对企业台帐进行检查。

六是全力做好新增\_\_专业工作。今年我们科室新增了小微企业和个体经营户跟踪\_\_(85家)及小微企业固定资产投资(14家)两个专业。为认真做好这两项新开的\_\_，我们严格按照\_\_方案要求，认真执行\_\_标准，我自己带头对全部样本企业都进行了实地核查，切实保证了\_\_的数据质量。

七是高质量完成规下工业样本轮换及三经普\_\_任务。

三、严格自律，自觉遵守廉洁纪律规定

作为科室负责人，平时注重廉政理论的学习，严格遵守党风廉政建设有关规定，自觉筑牢思想防线，警钟长鸣。做到常念“紧箍咒”，早打“预防针”，勤注“防腐剂”，工作中时刻提醒自己要堂堂正正做人，兢兢业业工作，维护大局，注重团结，以诚待人。能够严格执行《党员领导干部廉洁从政若干准则》。工作上高标准，生活上严要求，切实发挥党员的表率作用。

一年来，尽管自己做了一些应做的工作，但对照岗位职责，仍存在一些问题和不足：一是理论学习仍需加强，要进一步提高自身的政治思想素质;二是分析研究水平有待进一步提高;三是要虚心倾听同志们的意见和推荐，不断完善和提高自己的工作潜力和工作水平。

**学校vr培训工作总结13**

实习对于我来说是很陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯没有经历过实习，这是第一次实习，它将全面检验我各方面的能力：学习、心理、身体、思想等等。就像一块试金石，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中。

不实践很多问题都考虑不到，实践后才知道什么情况都可能遇到，这就要求我们必须有丰富的`实践经验，像刚刚走出校门的实习生实践经验还很不丰富，但理论中的东西要是也什么都不会，那在实习过程中就吃不开了。到了施工现场经过一段时间的实习，才体会到并不是课本中学的东西用不上，而是要看你会不会用，懂不懂得变通和举一反三的道理。

刚开始来的时候，工地的雏形还没有，只看见一个基坑。然后我们被分到放线组。放线是建筑的基础，对于我们初学者是必要的。在此期间，我对水准仪﹑经纬仪有了更好的了解，更熟悉的操作了测量仪器，更让我在工地上实践了仪器的观测，使我适应了在不同条件下操作仪器。

上夜班是一种让我们在更恶劣的条件下适应实地操作的技能，要适应最恶劣的环境才能更好的锻炼自己，让我们学到更多更坚实。现在北方的夜晚是寒冷的，在困乏和寒冷的交加中，还要完成测量任务，这是一个对于我们刚实习的大学生是一种挑战，也是一个体现我们适应能力的考验。

伴随测量工作的同时，我们也要做一些其他事情，充实我们的实习生活。挖土、挖石子、搬砖……是锻炼我们的意志。虽然我们对于这些锻炼效果不佳，但在此同时也磨练了我们，然我们体会到社会的味道，让我们知道工作的辛苦的，我们要慢慢适应工地生活。

一个月的时间过去了，一个月的生活总算是充实的，该做的也做过了，该经历的也在慢慢经历，相信今后还有更精彩的生活，我期待着。

**学校vr培训工作总结14**

**学校vr培训工作总结15**

本此实习最大的收获就是学会了适应环境。通过这次实习我适应了这种工地生活。虽说以后不一定去工地工作，但有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作心中都有了一种吃苦耐劳的毅力，也学会了适应环境。另外就是在工地上知道了一些与学校不同的问题，就是在工地上知道了作为一名技术人员应该怎样去和工人交流等。

通过这次实习使我对建筑方面的有关知识在实际上有了更深一些的了解。应该说在学校学习再多的专业知识也只是理论上的，与实际还是有点差别的。这次实习对我的识图能力都有一定的帮助，识图时知道哪些地方该注意、须细心计算。在结构上哪些地方须考虑施工时的安全问题，在放线时哪些地方该考虑实际施工中的问题。达到能施工又符合规范要求，达到设计、施工标准化。没有这次实习也许只是用书本上的理论知识，不会考虑太多的问题，更不可能想到自己看到的图纸是否能施工。工地虽苦，但能学的是一些现实东西，锻炼的是解决问题的实践能力。

实习五个月后有必要好好总结一下，首先，通过这五个月的实习，通过实践，使我学到了很多实践知识。所谓实践是检验真理的唯一标准，通过亲身经历，使我近距离的观察了整个建筑的构造过程，学到了很多很适用的具体施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识。大学生活是紧张而又充满期望的日子，学习的闲暇时总是憧憬着背起行囊，远离亲人朋友以及师长护佑，去走真正属于自己的路。然而当我们终于可以像刚刚长满羽毛的雏鹰般离开长者们搭建好的巢穴，独自一人走上社会工作这个大舞台时，却发现人生的道路原来是如此的坎坷不平，任何人的成功都是经历一番狂风暴雨的。短短五月的实习生活中，让我学会了不少东西，会对我以后工作有很大帮助的，这是我人生的第一次走入社会，第一次走向工作，感觉生活真的很不容易。

实习实质是毕业前的模拟演练，在即将走向社会，踏上工作岗位之即，这样的磨砺很重要。希望人生能由此延展开来，真正使所学所想有用武之地。总结一句话:吃得苦中苦，方为人上人。

**学校vr培训工作总结16**

回想这一段时间的实习，在磨砺自己的同时，我对自己的能力有了更深的了解，使自己的专业理论知识和实践充分地结合起来。回想这一段时间的实习，在磨砺自己的同时，我对自己的能力有了更深的了解，使自己的专业理论知识和实践充分地结合起来。我深切意识到纸上谈兵是远远不够的大学的第3学期我们建筑工程技术专业学习了工程测量课程，并于开始进行了为期一周的工程测量实习，地点在学校南门与北门之间，内容是控制测量、实地放样、绘制图表与数据计算。这次实习内容的特点是对工程测量知识的实践化,实习的要求是让每个同学都能够熟练操作测量仪器，并用仪器完成相应的测量工作。为期一周的实习已经结束了，通过这次实习，让我深刻的明白了理论联系实际的重要性。由于是在冬季，又加上前两天下了很厚的雪，但在实习过程中，同学们都表现出了较高的工作热情和协作精神。不畏严寒，甚至废寝忘食。白天测量数据，晚上还要进行数据的处理。

通过测量实习，也有一些心得体会。首先测量学是一项精确的工作，通过在学习工程测量这一门课程的过程中，使我在脑海中形成了一个基本的、理论的测量学轮廓，而实习的目的，就在于要将这些理论与实际工程联系起来。从本质上讲，测量主要完成的任务就是确定地面目标在三维空间的位置。作为建筑工程系的学生，我们要学习测量的各个方面。测绘学基础就是这些专业知识的基础。

通过这次实习，学到了测量的实际能力，更有面对困难的忍耐力；为了尽快尽质的完成任务，我们每一天都在顶着严寒工作，尽管很累，很辛苦，可我们还是克服了种种困难，同时我们也在实习中感觉到了充实，也学到了小组之间的团结、默契，更锻炼了自己很多测绘的能力。首先，是熟悉了水准仪、经纬仪的用途，熟练了水准仪、经纬仪的各种使用方法，掌握了仪器的检验和校正方法。其次，在对数据的检查和矫正的过程中，明白了各种测量误差的来源，其主要有三个方面：仪器误差（仪器本身所决定，属客观误差来源）、观测误差（由于人员的技术水平而造成，属于主观误差来源）。这样更好了解了如何避免测量结果错误，最大限度的减少测量误差的方法，即要作到：

（1）在仪器选择上要选择精度较高的合适仪器。在仪器精度有限的前提下通过机械回转等方法消除误差。

（2）提高自身的工程测量水平，掌握正确的方法，规范操作。降低误差水平。

（3）通过各种处理数据的数学方法如：尺长改正，多次测量取平均值，校正数值等来减少误差。第三，除了熟悉了仪器的使用和明白了其原理掌握误差的来源和减少措施，还应掌握一套科学的测量方法，在测量中要遵循一定的测量原则，如：“从整体到局部”、“先控制后碎部”、“由高级到低级”的工作原则，并做到“步步有检核”。这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率及精确度。通过实践，真正学到了很多实实在在的东西，比如对测量仪器的操作、整平，对中更加熟练，学会了数字化地形图的绘制和碎部的测量等课堂上无法学到且做到的东西，但在实习过程中，我做到了，虽说并不完美，在曲折失败中还是取得了成功。在很大程度上提高了动手和动脑以及处理各种情况的能力。

一周以来，我们都坚守在自己的“阵地”，观测、记录、计算、描点.....我们分工合作，力求更好地完成任务。在测量过程中，我们也有遇到了很多问题，疑难以及困难。通过老师的提点以及我们的认真地对待还是很好的克服了。非常感谢这一次实习，为我们提供了一个共同学习，共同进步，团结合作完成一项项目的机会，我从中受益颇多。

**学校vr培训工作总结17**

经过两天的实习后，我所感悟的是工程造价这门专业在就业市场有着绝对的优势。随着我国综合国力逐年增强，经济发展速度加快，各地相继进入城市建设的高速期，项目建设规模日趋增大，工程投资在各地经济总额中占据比例加大，进而带动了各相关产业的发展。但是目前许多工程投资失控，概算超估算、预算超概算、结算超预算的“三超”现象普遍存在，严重困扰项目投资效益。在工程建设中为了全面实施^v^提出的“创建节约型社会”倡导，如何在建设工程项目管理中有效地进行工程造价的管理，并在确保工程质量的前提下，降低工程造价，是各级工程造价部门、投资者比较关注的问题。

实践是认识的来源，的确不错，通过此次见习，使自己对工程造价这个专业又有了进一步的认识，真正知道了理论和实际的差别，激发了对这一专业的兴趣，学到了一些在书本上学不到的东西，为以后的课程积累了许多感性认识，为今后的学习打下了很好的基础，自己的知识和能力在潜移默化中得到完善与提高，同时团队意识也有着明显增强。此次学院安排这次实习活动，对我们这些刚刚接触此专业的大学生来说，是真真正正一次很好的机会。总之，通过此次见习，受益颇多。通过这些实习活动，感受颇多，收获颇多。作为一个刚进入大学的大学生，对专业还只是从书本上知道一点理论性的东西，在实践上几乎是空白，但此次见习之后，情况就大有改变。通过见习，使我学到了很多实践知识。所谓实践是检验真理的标准，通过旁站，使我近距离的观察了整个房屋的建造过程，学到了很多很适用的具体的施工知识，这些知识往往是我在书本很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识。

对于工程造价管理，主要培养具备管理学、经济学的基本知识，掌握现代工程造价管理科学的理论、方法和手段，具有工程建设项目投资决策和全过程各阶段工程造价管理能力的应用型高级工程技术管理人才。本专业是适应社会发展和市场需求的新设专业。主要从培养既具经济管理专业知识，又具工程技术专业知识，学生理论基础和动手操作能力。毕业后就业门路很广，能够在政府部门企事业单位，从事工程造价招标代理、建设项目投融资和投资控制、工程造价确定与控制、投标报价决策、工程预决算、工程咨询、工程监理等工作。

其次，我个人认为工程造价对理科要求并不是很高，它更多是文理都有，准确说属于工科。学了工程造价三年，只要认真并不难！找工作也不是很难的，当然若你能考个证书什么的那就更好了，比如造价员，以后工作几年后再考个造价师，建造师等，那就更能体现价值了，总之，这个行业缺口很大，我们学精了以后，就等着吃香吧，呵~。当然刚开始嘛是要困难些，但随着时间的积累，我们的经验越来越丰富，业务上的能力越来越出众，到那时就很好了，要知道有技术的人不愁没饭吃！现在学这个的人还不是很多，选这个专业没错的！

两天的实习很快就过去了，但是这次实习却给我们未来人生道路的选择带来了重大的影响。我认识到了课本知识和实践结合的重要性，也对自己的知识储备和工作能力进行了评估，明确了接下来要努力的方向。

在以后的工作学习中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力。

**学校vr培训工作总结18**

前年12月，我的建筑实训开始了，对于我当初选择土木工程这样的专业，说真的我并不知道什么是土木工程。现在我对土木工程有了基本的感性认识了，我想任何事的认识都是通过感性认识上升到理性认识的。我会坚持下去的，我会把我的专业知识学扎实的。

12月的第一周我们全专业的同学在徐州的各大建筑工地认识实习，我想这次认识实习应该是一个锻炼的好机会啊！我得抓住！什么是剪力墙，什么是基坑，什么是框架结构等等都是我们在工地上能亲眼目睹的，这样我们的认识会更深刻的。

通过这次实际的工地实习，我不但掌握了一些不懂的具体环节，而且也巩固了我在学校期间所学习到的理论知识。在学校学习，理论与实际相差较大，一些知识虽然能在短期内被掌握、被运用，但一些知识则不能掌握，也不便于记忆，更谈不上掌握运用了，因此，老师所传授的内容虽然多、广、博，但是我们学习到的只是其一部分，或者是一些皮毛的东西，要想真真正正的掌握所有理论知识，只有通过实际的学习和参观，才能达到这个目的。

这次实习就达到了目的，我们不仅学到一些新的知识，也巩固了在校期间所学到的理论知识。以前对一些施工技术要点，只是粗略地知道其施工要点，而其具体的施工环节，具体的施工步骤如何，却是知之甚少，但现在实习结束了，对我们这段时间所看到的那些施工技术，它们的具体环节及详细步骤，我们应该可以掌握了，这样就提高了自己的理论水平，也增强了自己的实际操作能力。

通过实习，增强了自己对专业的热情，让自己更有兴趣将来能在建筑行业开创天地。以前听到就业不乐观时候就很茫然，学了三年的建筑却找不到好的工作，以致对自己的专业丧失了热情，没有足够的兴趣去学习专业知识。

但是通过这次实习，才觉得原来建筑行业是一个非常具有挑战性的职业，如果将来能在这个行业工作，对自己来说将是很大的挑战。为了以后能够胜任这项工作，现在就必须踏踏实实的学好每一门功课。因此给了自己压力，让自己不再觉得无事可作，让自己安心去学习，为将来工作打下坚实的基础。同时增强了自己的交际能力。建筑行业是一个涉及人非常多的行业，你将会接触到各种各样的人。面对一个这样复杂的交际圈，你可以从他们身上学习到很多优秀的多西，去除自身的一些不好行为，同时也可以通过不同的接触对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强！

实习结束了，我相信在以后的生活中我将体会到更多的东西，也相信自己在下一次实习中将会更好。我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力！

**学校vr培训工作总结19**

一、问题产生的背景

茶文化，是我国历史悠久的传统文化中的瑰宝，茶以其独特的魅力，将我们深深吸引，于是决定对其展开全面探究。因为作为炎黄子孙，我们有必要去了解中国茶的历史、种类、冲沏等各方面的知识，因此，我们几个好茶的同学就组成了这个有关中国茶文化的研究性学习课题小组。

二、研究的目的和意义

(一)、目的:

了解茶的起源、发展、流行以及茶具、茶道等。

(二)、意义:

通过研究，可以更深地了解中国茶文化以及其发展历程，而且可以了解更多的中国文化;另一方面，在研究中还可以培养成员的实践能力。

三、研究方法

(二)、亲身体验法:在研究过程中，找机会去品尝一些种类的茶

(三)、讨论法:与指导老师进行交流讨论

四、实施步骤

(一)、准备阶段

5月23日-24日:邀请指导老师参加，首先对研究的问题进行讨论、分析，然后根据成员的自身情况进行分工，并制定一套可行的实施方案

(二)、实施阶段

各成员根据自己的任务和方案进行实际操作。

**学校vr培训工作总结20**

以前读初中时候，会觉得比较轻松。因为初中学知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深问题。但要知道，上了高中，我们面临问题不再是那么简单和具体，高中是我们在思维上一个飞跃，我们必须要抛弃以前定向思维，而去学会从不同角度认识和解决问题。起其根本所在就是：相对初中学习，高中学习跨越了知识和能力两大台阶。高中知识内容与知识结构与初中相比出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，在知识广度和深度上都大大提高。在能力方面，高中学习对同学们提出了更高要求，如抽象概括思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大发展和提高。

从初中阶段进入到高中阶段，在学习上要跨上一个较高台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够思想准备，要以新、不同于初中学习方法，学好高中课程。一个人确立自己理想并不难，难得是有一个为实现理想而攀登规划和决心。为此，制定一个高中三年规划是非常重要。所以我写下了这份高中三年学习计划书。

1、预习 预习最重要是能发展我们学生自学能力，减少对老师依赖，增强独立性；预习可以加强记课堂笔记针对性，改变学习被动局面。要在测览教材总体内容后再细读，充分发挥自己自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白（即找重点、难点）分别标出并记下来。同时适当地一些课前习题练习，逐步了解知识点。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析心理定势；这种需求心理定势必将调动起我学习热情和高度集中注意力。

2、听课 听老师讲课是获取知识最佳捷径，老师传授是经验证真理；是老师长期学习和教学实践精华。我制定听课方法包括以下几点：

a） 做好课前准备，即预习。精神上准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识极大兴趣，是学好知识前提条件。

b） 集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

**学校vr培训工作总结21**

新的学期又在春暖花开的季节来临了，踏着轻柔的春风，面对着生机无限的校园，心中又充满了无限的期待和斗志。校本研修是新课改以来一直所倡导的一个十分利于教师成长的方法，它的制定和实施理念更加符合教师自身发展的需要，对教师提高教育教学能力起到了切实有效的作用。为了使自己的业务水平有更大的提高，结合自身实际情况，特制定个人校本研修计划。

1、以《〈基础教育新课程改革纲要〉及解读》、《〈学科课程标准〉及解读》、学科新教材等为主要培训教材。

2、以典范课例和专题课教学教研为媒介进行“研”“训”，以提高自己的教育教学水平。

3、学习《教师职业道德》，进一步提高师德。

4、学习《教师反思能力的培养与提高》，进一步提高自己的反思认识，要经常反思自己的教育观念、教学行为，主动进行教学方式的改革，教学水平不断提高。

**学校vr培训工作总结22**

开展机关作风整顿，是建设廉洁、勤政、务实、高效机关的需要，是迅速解决自身存在问题的有效途径，为了进一步转变机关作风，提高工作效率和服务水平，根据《市机关作风整顿工作实施方案》(办发〔20\_〕12号)的要求，我镇统一部署，精心组织，周密安排，结合我镇实际工作情况，开展了机关作风整顿活动，通过各阶段整顿,使我镇在机关作风上有了明显改进，每个干部职工的价值取向和行为准则得到升华，取得了实实在在的效果。现将机关作风整顿工作总结如下:

一、加强组织领导，积极安排部署

我镇为搞好这次机关作风整顿工作，及时召开动员大会，并专题研究了机关作风整顿工作的内容并制定了强有力的实施方案，对我镇的机关作风整顿工作做了细致的部署和安排。明确了开展机关作风整顿工作重要性、必要性和机关作风整顿工作总体要求和需要解决的突出问题以及具体做法，进一步调动全体干部职工参与整顿的积极性和自觉性。为保证此次机关作风整顿活动取得实效，成立了整顿机关作风工作领导小组。领导小组负责制定、印发机关作风整顿工作实施方案，对整顿活动做出全面安排，并确保这次整顿在人员、时间、精力、措施四到位，做到作风整顿和日常工作两不误、两促进。

二、强化学习教育，提高整体素质

学习采取集中学习与自学相结合的方式，并进行边学习边讨论， - 1 -

讨论有命题、有实质性的内容，结合学习和工作实际，共同探讨有利于工作的方法和措施。深刻理解党的基本路线、方针和政策，与时俱进，同时全体干部职工针对自身剖析问题。

三、认真查找问题，明确整改目标

机关作风整顿活动重点是解决好机关干部在思想作风、纪律等方面存在的问题。一是为更好地查找存在问题，我镇开展个人自查。干部职工自查剖析，从根本上找缺点，找不足，逐条排查出各自存在的突出问题、产生问题的根源以及问题的危害性及今后努力整改的基本方向和措施。二是领导点评。镇领导对干部职工的自查剖析进行了有针对性的点评，既给予鼓励和肯定，又指出个人存在问题，使每位同志在改进工作作风上目标更加明确。

大家普遍认为工作中主要存在以下两个方面问题：

1、理论学习氛围不强、深度不够。能够基本掌握^v^思想、^v^理论和三个代表重要思想的基本原理、立场、观点和方法，但在学习上未能做到坚持不懈，还不够刻苦认真和深入，学习的自觉性不够，落实科学发展观方面有所欠缺。

2、开展工作创造性不够。工作中总是领导安排什么就做什么,按部就班,只立足于把工作做好,不追求于在工作中创新，工作中缺乏开拓精神。

3、在全心全意为人民服务的宗旨上存在一定偏差，虽然能基本

牢记全心全意为人民服务的宗旨，但在具体工作中有时出现一些偏差。

4、工作纪律不够严谨。大多数职工干部基本做到遵纪守法，没有出现违法乱纪。但平时工作纪律仍然不够严谨，有时出现迟到早退的现象。主要原因是自身存在懒惰思想和遵守单位规章制度意识不强的表现。

四、落实整改方案，认真总结提高

针对存在的问题,每人都制定了个人整改计划，单位制定了整改方案，着重从三个方面进行整改:

1、加强政治学习,提高服务水平

坚持经常性的党政理论和业务学习，建立学习制度，常抓不懈，把学习和工作紧密结合，做到两促进两不误。面对新的机遇、新的挑战要与时俱进,要不断更新观念，认真学习专业理论知识,学习新理论、新法规，并运用到实际工作中，提高自身整体水平。

2、拓宽工作思路，提升工作效能

把改进服务和促进发展作为提升工作效能的宗旨，要坚持从实际出发，与时俱进，锐意进取，努力拓宽工作思路;要具有适应新情况、解决新问题的能力，不能墨守成规;要与广大人民群众保持密切的联系，以群众满意不满意作为衡量我们转变工作作风的第一标准;要强化干部服务社会、服务群众的能力，提高服务水平。

3、加强联系群众工作，解决宗旨观念不强问题。增强宗旨意识和群众观念，认真做好接待群众和信访工作，热情接待群众来信来访，及时妥善处理矛盾纠纷，切实把矛盾解决在萌芽状态。

4、进一步规范机关管理，严格工作纪律

根据我镇存在的问题，经领导班子研究，进一步健全工作制度，会议制度、车辆管理制度、值班制度、学习制度、财产物资管理制度、奖惩制度、财务管理制度、廉政建设制度、卫生制度、请销假制度、信息报送制度等多项规章制度。各领导及全体干部职工应严格遵守，特别要遵守上下班时间及请销假等规定，做到以制度管事、管人。

总之，我镇作风整顿工作，按照既定方案，做到领导带头，干部积极参与，认真查找问题，边查边整边改，使广大干部职工大局观念进一步得到强化，服务意识进一步提高，廉政意识得到了进一步加强，今后工作中，我们要以这次机关作风整顿为契机，不断改进作风，提高工作效率，建立学习长效机制，在以下四个方面抓好工作：一是继续抓好干部职工的学习培训，二是进一步抓好干部职工的常规化管理，三是建立并完善良好的工作激励机制，四是进一步健全和完善各项工作制度，巩固整改成果，使机关工作系统化、规范化、科学化、制度化水平得到进一步加强和提高。

**学校vr培训工作总结23**

一年之计在于春，一个学期之计在于开始，新学期初始，一切事物都充满了活力与生机。新生活意味着新开始，新开始象征着新的挑战。俗话说好的开始是成功的一半。新年、新春、新学期，我也该有新的打算。过去的一年在我的努力之下，学习部取得了一定的成绩，在本年的学习中我们将继承优点，改正不足，争取把学习做的更好。本学年工作计划如下：

1.坚持预习，坚持在上课前先预习一遍课文，在上课之前对所上的内容有所了解，能提高听课效率。并且在老师上完一章的内容后，能够主动复习。温故而知新。

2.每天早起一个小时时间背诵英语课文。

3.每天坚持到自习室上晚自习一个半个小时。

4.对于课程知识，要多想多问，并且把其中有收货的部分记入笔记之中。

5.每个月进行一次学习清算，反思自己这个月是否达成了学习计划，有哪一些做得不足的地方，下个月要注意改进。

6.身为一个烹饪与营养教育专业的学生，对于工科成绩是非常重要的，所以应该坚持在平时多做一些课外作业。

7.争取利用周末时间多学一门外语。

8.培养良好的学习兴趣。

俗话说：兴趣是最好的老师。我认为，关键是积极的学习、主动的学习。渐渐把自己带进书的海洋中，这样，才能潜移默化地使自己爱上学习。古人说：学为立世之本，学可以立德，学可以增智，学可以致用。学习是成就事业的基础，是人生的出发点，也是人生的极致。在这世间，任何事都讲究公平，公平，人心就平，心平了就和，和谐安乐由之生焉。学习也是如此，你爱它，它也会回馈于你。

以上各项内容便是本学期的大体计划。如有不妥请老师同学指正。

**学校vr培训工作总结24**

本学期依据上级文件精神，结合学校实际，我校积极参与自主学习课改，现将自主学习情况汇报如下：

教师是实施自主学习的核心，教师敢不敢放手，怎么放手都是开展自主学习的关键，只有教师思想接受，认识跟上，畏难心里得以克服，自主学习才会健康起步。为此，我校积极参加上级组织的各项培训活动。暑假学校领导和教师参加了开发区社发局组织的专题培训；开学之后，学校又派出7名教师参加了到威县人才学校的观摩培训；全体教师参加了学区组织的理论知识培训；校长参加了到山西新绛中学的考察培训。回来后，学校领导和教师积极现身说法，讲解自主学习的优越性和可取性，打消教师的消极情绪，教给教师怎么进行自主课改，教师态度有了很大转变。

通过课改的不断深入，教师经验的不断积累，自主学习活动的开展会越来越好。但就目前的现状，还存在一些不足之处，需要改进。

（1）自主学习模式推行过程中，有些环节教师把握不好，效果有待提高。比如，课堂上小组分配后，怎样提高学生的学习积极性、长期性。老师提出问题后，全体教师进行讨论，制定了班级先进小组评比办法，从奖励机制出发，变批评为鼓励，学生学习兴趣逐渐提高。但此制度还需改进，对学生学习的长期兴趣怎样提高，还是要考虑的。

（2）导学案的撰写和使用存在问题。由于教师、学生素质参差不齐，在相同导学案的使用中出现不同的效果。这就要求教师在制定导学案的时候要充分考虑班内实际情况，如何制定好导学案，让导学案真正成为学生学习的用具，是今后探索的方向。

总之，自主学习课改的不断深入，激发了学生的积极性，逐步实现“要我学”向“我要学”方向的转变，虽然实际过程中还有这样或那样的问题，但只要教师们的全体努力，教学效果一定会大幅提升。

**学校vr培训工作总结25**

观看与建筑有关的录象前一天通过现场参观，我们对建筑有了一般的感性认识，但对于施工的过程与一些细部问题和可能发生的危险问题我们知道得还比较少。

通过纪录片的形式，我们能从整体的广度来认知和学习。我们观看了曾经是全国第一高楼的xx大厦的建设过程，从录像里我们看到了钢筋混凝土结构建筑的建造过程，也看到了比较先进的施工生产技术，例如：泵送混凝土的浇筑方法和高效的支模技术等。这些技术在生产中应用给生产带来了很高的效率。

在第二部录像中我们看到了地球上最严重的自然灾害——地震对人们生命财产的损害，当然，除了人的生命外受到地震伤害最大的就是建筑了。每当地震袭击城市时，就会有成千上万的建筑毁于一旦，地震后的城市将是满目疮痍，我们平时习惯的街道楼房都消失了，这对我们的精神是很大的伤害。那些年代久远的老房子，没有经过什么抗震处理，在地震中是很容易被毁的。

这似乎是理所当然的，因为这些房子大多是砖石结构或砖混结构，这种结构的抗震性能是很差的，几乎不可以抗震的。然而有些钢筋混凝土框架结构的楼房在地震中也不能幸免——当然这些情况还要对建筑物所在的环境和它的固有频率与地震频率的关系进行研究——但原因往往是这些建筑结构受力的不合理性。

**学校vr培训工作总结26**

近两个多月的时间里，在xx装饰有限公司有关部门领导和工作人员的热心帮助和指导下，我积极参与公司日常经营管理相关工作，注意把书本上学到的理论知识对照实际工作，用所学知识加深对实际工作的认识，用工作实践验证所学的管理理论，试着去探寻日常管理工作的本质与规律。

实习中我像正式员工一样遵守工作纪律，按时上下班，不迟到，不早退，认真完成领导和其他同志交办的工作，通过实习，我对公司的经营管理工作有了更深层次的认识。

贵州xx装饰有限公司的前身是中建四局xx有限公司，企业注册资金1500万元，具有国装饰装修工程施工一级总承包资质，现在在册员工200人，企业年产值超过数千万元。先后荣获贵州装饰装修部优秀施工企业、贵州省优秀管理企业等称号。

我实习所在的部门是幕墙装饰装修施工项目部，其主要职责是进行现场施工及资料筹备等工作，及时了解各单位生产经营、工程进度、施工情况。可以看出，现场装饰装修施工项目部在公司中定位于对公司经营管理的整体情况调度与控制。我不仅要把现场各方各面工作的真实情况反馈给公司领导，以便于据此作出决策，还要提出自己的专业性建议，做好领导参谋、助手的角色。能够在这样的对企业发展中起着重要作用的部门参加实习，无疑对我增加工作经验、验证所学是一个千载难逢的好机会。

从现代企业的发展看，企业发展取决于经营的质量和效果，只有在外广开源头，争取承揽更多的工程、提高各类产品销量，在内多方节流，避免不必要的支出，真正做到真金用在刀刃上，才能在市场日益激烈的竞争中保障企业更好的发展。对于像贵州xx装饰有限公司这样的建筑装饰装修类企业来讲，要特重视发展工程建设装饰装修这一行业，而干好在建工程是承揽后续工程、开辟新市场的必然要求和前提条件。现场幕墙装饰装修正是有针对性地去做这方面工作。

实习中，我像部门其他同志一样。注重工作的初次性和真实性，到工程建设的现场去实地了解情况，掌握第一手资料。

在正在施工建设的贵州省体育馆附属体育综合馆外装饰工程中，我们深入工程现场，通过现场勘查、走访并解、听取项目部等多种形式，对施工建设情况和整个工程进度、项目部动作情况都有了明晰、真实的把握，对工程质量、安全、文明工地的加大检查力度，对发现的问题落实整改，促进施工管理水平，并在此基础上对照月度计划和公司的工程总体要求，对工程施工建设提出意见、建议，及时将项目情况报公司领导，以考核促进项目施工开展，保障工程进度按期完成，确保满足甲方要求。通过这些亲身参与的工作实践我深深感到，之所以贵州xx装饰有限公司能够有今天这样的发展，从一个项目的成功动作上可略见一斑，正因为始终把严格管理放在首位、加强科学引导和控制，同时在项目建设中采取了灵活多变、适应市场瞬息万变的组织结构和领导决策机制，才能够在市场上创造了良好的市场美誉度，才能为企业创造更多的发展机遇。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在实习过程中，我在为不断接触到的全新的工作体验而兴奋不已的同时，我也深深地感觉到自己社会经验的不足和在实际运用中专业知识的匮乏。在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，这让我心里支援了自己的工作信心我不禁对自己的产生了怀疑，甚至感到的难过。

在学校总以为自己学的不错，一但接触实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。从但是在坚持度过了最初的困惑后，在部门领导和同志们的悉心指导下，我在较短时间内进入了工作状态，在实习过程中不断增强着自己的信心，相信自己可以像一个正式员工那样正式处理好各项工作。如果说这次实习得到了什么，除了增强了社会实践经验、丰富了自己的专业知识外，增强了自己的信心也是一个很大的收获。

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