# 计算机实训报告实训总结 计算机实训总结报告(汇总9篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-05-08

*报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!计...*

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!

**计算机实训报告实训总结篇一**

我是计算机工程系计算机网络技术（x）班学生xx。我于20xx年xx月xx日接受学院的安排离校抵达xx公司参加实训实训工作的，至今离开母校已经x个月之久了，对母校的思念难以言表。现利用工作之余时间，把所有对母校的思念之情用实训报告形式向母校汇报：

实训实训是学院规定的一种完成学业的重要形式之一，是校内教学的延续，而且是校内教学的。使自己可以早日踏入社会，品味社会人生，培养自己的人生观、价值观，为营造美好未来打好基础。

xx公司是xx集团之子公司，成立于xx年x月，投资总额xx万美金，目前员工约有xx人。公司现位于占地xx亩地的xx科技园内。现阶段主要产品为键盘（keyboard），鼠标（mouse），表面粘着型变压器（smd），电压变换器（inverter）、压控镇荡器（vco）和陶瓷积层电容（mlcc）。为全球前一大的笔记型计算机键盘与前一大的23寸以上液晶电视背光模块点灯器（inverter）制造商。

20xx年xx月xx日，我按照学院的安排和计算机工程系大批同学一同坐上离校前往xx公司的参加实训实训的车。这我同学们第一次离开学校去异地参加实训工作，心情很激动！很开心！十几年寒窗苦读终于快要结束了。学院和系里的领导都十分重视，在图书馆门前开了很隆重的欢送仪式，x院长和x主任都做了深情的`。上午10点多钟从学校出发，大约下午5点钟到xx。

当晚连夜给我们安排了宿舍，我和其他x位同学分在一个宿舍。第二天早晨我们就去做了简单的培训，然后同学们就分到了不同的岗位。我是被分在一期的生产键盘流水线上，我主要负责印刷计算机键盘的符号键，称作小键盘。由于是生产型企业，追求效率是非常迫不及待的，机器是每天不停的运作的，公司是分为白班和夜班。我很不幸刚到就被分成了夜班，每天别人睡觉的时候我在上班，别人上班的时候我在睡觉。

当前面一站的面板留到我的面前我就必须很快的把它拾起，放在我面前的机器上印，要放稳还要确定网板的清晰程度。每印刷3快面板要用无尘布擦拭一下网板（根据具体情况而定），印刷完了后要把面板放在uv机里烘干后流入下一站。一段时间的夜班后，我明显感觉自己的头上开始有了皱纹，脸庞和身体也都有感觉瘦了一圈。

在这里我记得一件非常尴尬的事情，是关于我自己的。有一天早晨下班我在公司门前排队等车到8点才坐上班车，夜班早使我精疲力竭了，做在车上我就合上了我那双逞强的眼睛。不知道多久后，当我被车身剧烈的振动而晃醒了后，看着车窗外的风景，我满眼充满着陌生感，立马回过神来喊住司机，才知道我已经超过我宿舍有一个多小时的车程了距离的地方了。说来蛮丢人的，想想挺有意味的。我这件事会是xx给我最深刻的记忆。

1、工作态度非常重要，因此，在工作中必须做到认真而细致。

2、工作要有坚强的毅力，把一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。要有效率而且又不出错地做好每一件事，真的并非容易的事。在这里实训，开始的时候很不习惯，还有点惧怕，还曾退缩过，是老师的鼓励给了我信心，使我明白：有勇气退缩为何不勇敢地面对，况且，实训的时间并不长，还是趁这个难得的机会学多一点，努力一点，因为学到的知识永远属于自己，这样一来，我不再退缩。

3、虚心请教是做好工作的前提，实训是走上社会的第一步，实训可以积累工作经验，而虚心请教是积累工作经验最直接的途径，因此，工作中遇到不明白的地方，我就虚心地请教同事或领导，在他们耐心的教导中我不断走向成熟，也积累起一定的工作经验。

所谓实训，就是从实践中学习，这是我在实训中体会出来的。学习不能光靠舒舒服服地坐在课室里听老师讲理论，还要走出课室，抛开重重的书本，走向社会去学习。因为，外面的世界无限大，那里有很多在书里学不到的宝贵知识，况且书本知识也是来源于实践，理论知识就是在实践中体验生活、体验工作而形成的理论概括。现代的科技日新月异，知识需要不断拓宽。因此，我们更应学习工作再学习，发掘自己的实力，寻找我们的理想，实现我们的理想。

**计算机实训报告实训总结篇二**

实训地点：秦皇岛职业技术学院

实训教师：于颖

实训目的：熟悉报关报检业务流程，更好的与本专业相结合，达到实践与课程理论相结合。培养我们的自学和动手能力、理解能力以及思维能力。通过进出口贸易模拟实习，让我们能够在一个仿真的国际商业环境中切身体会商品进出口贸易的全过程，能够在实际业务的操作过程中使其全面、系统、规范地掌握从事进出口贸易的主要操作技能。

实训已经结束了。我最大的感触就是：国际贸易流程好复杂，我感觉自己要胜任这个工作还得好好的努把子力。还有就是理论与实践的差距。平时觉得学理论的东西还不怎么难，可是一旦要你真正操作起来就觉得有点手忙脚乱了。很多东西都好像模棱两可。实训后我决定之后一定好好学习，对我所学的东西一定要理解透彻。这次实训使我重新认识了自己。以前我只是把课本上的知识掌握了，却很少联系到实际，没有认识到实际操作的重要性。通过这次实训认识到了实际当中操作的重要性，必须提高自己的实际操作能力。

此次实训中，也使我们确实感受到了团队精神的作用。每个人，生活在这个社会中，都必须随时处于一个团队中，不可能孤立存在，我们能够顺利完成此次实训，与我们这一行十人的努力与协作是分不开的。如果缺少了团队精神，我们将是一团散沙，没有凝聚力，完成实训也就无从谈起。 这次实训，我们不仅从个人能力，业务知识上有所提高，也了解到了团队精神、协作精神的重要性。相信，有了这一次实训的经历，无论是今后的学习，还是工作，甚至是生活，我都会更加清楚，自己要什么、该做什么、该如何做，怎样才能做好;相信，此次实训将是我今后人生的一个良好开始。

实训内容及过程

1、综合实训的组织与要求

本次实训动员，将我们模拟为交易的买卖双方，每6人为一组。让我们以一个实际的业务员、经理等身份进入角色，按业务的工作程序，操作技能规范，完成一系列的训练活动。我们是广州飞跃公司，是做为卖方，出口的是绒毛玩具熊。买方则是英国伦敦的一家公司。

2、制定出口经营方案

在出口贸易业务中，对外贸易谈判的准备工作是不可忽视的。我方通过对国外玩具熊市场进行调查研究，选择适销的目标市场和客户是英国伦敦的公司。根据交易的标的、市场行情等因素确定价格、数量、品质、交货期等条款，制定出口商品经营方案。然后据市场行情、价格水平、供求关系、有关经济政策、出口的各项费用进行成本核算，拟订了一份cif报价策略。

3、模拟谈判，磋商交易

我们是通过询盘、发盘、还盘、接受这四个环节来进行模拟谈判、磋商交易条款的。我们这组根据正确的信函格式，撰写了买卖双方交易中询盘、发盘、还盘和接受的四封商业信函。我方根据买方发过来的询盘信函，作出了相应的发盘，在收到了我方的发盘时，买方又对其进行了还盘，根据还盘进行最后磋商我方接受了买方的要求。这四个 环节是我们在日常买卖当中讨价还价的过程，而在国际贸易当中则用了这四个专业术语来定义。

4、合同条款的签定和单证的签定

写单证时要特别的细心，注意日期是不容许有半点的差错。

5、海关现场审单结束。货物单证放行后，货主应在海关规定的时间内将货物运至海关监管区内进行验放。如需查验，报关行应及时与海关联系，进行货物查验，验完后需按船公司封指定铅封。不需查验的应及时进行实货放行，将装货单按截关时间送到港区装船。

6、待货物出口，船公司就将出口舱单数据传送海关，海关接收到数据后报关行待海关数据结关后，及时到海关打印退税核销联。

七、出口通关结束。客户需及时到我司缴纳报关报检代垫代办费。

实训总结

在这周的国际贸易实训当中,在老师的指导下,在同学们的帮助和自己的努力下，我把老师交给我们的实训任务圆满完成了。在实训的过程中，我对国际贸易的一些基本的知识有了更深刻的了解,通过实训,我对合同单证以及等基本的业务从开始的一无所知到现在能够应用到实训中。与此同时，我也学会了贸易磋商信函的书写，通过本次实训,我认识到平时努力学习理论知识是很有必要的,并且也学会了如何将理论知识运用到实际操作中，这增加了我对这门学科的兴趣。但与此同时，我也深刻感觉到了自己对国际贸易知识的了解还是太少了,以后要抓住机会多学习一些相关知识。

这一个星期的实训,我觉得是值得的,同时也学到了很多东西。当自己真正把课堂上的所学运用到实际业务中去的时候,会把平时听课过程中遇到的疑点和问题逐个消除，使书本上的文字真正成为自己的知识。作为一名学生,最终能够很好地掌握书本上的知识并且灵活运用,不仅仅只有自己的功劳,还应该感谢不厌其烦为我们解答每一个疑难问题的老师,感谢老师对我们每一位学生的热心帮助。老师在这次实训中起到了指导者的作用,让我们实实在在的学到了很多知识,更有些是让我们受益终身的东西。这次实训,我不论是从个人能力上还是业务知识上都有了很大的提高,操作能力也大大提升了。

本次实训 , 是一笔珍贵的财富，它给我带来了许多快乐和乐趣。我总结了在进出口贸易业务中的经验和教训 , 帮助我在以后的学习过程中不断充实自己，更加关注国际的经贸环境，加强实例分析能力并加强训练，增加感性认识 , 努力提高业务责任和商务运作能力 , 真正做到学以致用。

我想我还会珍惜在学校的每一次的学习,而这样的实训学习更是值得我去珍惜!相信，有了这一次实训经历,无论是今后的学习还是日后的工作,甚至是未来的生活,我都会更加清楚,自己想要做什么,该做什么,该如何做,怎样才能做好。此次实训将是我今后人生的一个良好开端,他使我学到了很多东西,为今后的学习做了引导,点明了方向,我相信在不远的未来定会有属于我们自己的一片美好的天空。

**计算机实训报告实训总结篇三**

随着计算机技术的发展，在internet飞速发展的今天，互联网成为人们快速获取、发布和传递信息的`重要渠道，它在人们政治、经济、生活等各个方面发挥着重要的作用。因此通信行业在internet应用上的地位显而易见，它已成为各政府机关、企业单位、事业单位信息化建设中的重要组成部分，从而倍受人们的关注，尤其是中国移动所做的服务，给我们在信息的交流和传递的过程中起到了很大的帮助作用。

计算机将具备更多的智能成分，它将具有多种感知能力、一定的思考与判断能力及一定的自然语言能力。除了提供自然的输入手段外，让人能产生身临其境感觉的各种交互设备也已经出现，移动的终端设备技术是这一领域发展的集中体现。今天人们谈到计算机必然地和网络联系起来，一方面孤立的未加入网络的计算机越来越难以见到，另一方面计算机的概念也被网络所扩展。二十世纪九十年代兴起的internet在过去如火如荼地发展，其影响之广、普及之快是前所未有的。从没有一种技术能像internet一样，剧烈地改变着我们的学习、生活和习惯方式。全世界几乎所有国家都有计算机网络直接或间接地与internet相连，使之成为一个全球范围的计算机互联网络。人们可以通过internet与世界各地的其它用户自由地进行通信，可从internet中获得各种信息。人们已充分领略到网络的魅力，internet大大缩小了时空界限，通过网络人们可以共享计算机硬件资源、软件资源和信息资源，其实网络就是计算机。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，时间过的真快，转眼间，在公司的一个多月的实习即将结束，在这短短的一个多月的时间里，我学到的不仅有学习方面的知识，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，在师傅的帮助下，使我很快融入了这个新的集体环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。同时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。

第一天在公司的安排下我们10个实习生工参加了五天简短的集中培训，能参加这次培训我是幸运的。这次培训虽然只有短短的五天时间，但是培训课程安排得十分紧凑，使我收获颇丰，受益匪浅，这充分证明了公司领导对我们的重视，培养了我们与整个团队一种默契，让各个小组更加具有团结力和凝聚力，再此，我要感谢公司领导给了我们一次学习和提高的机会，让我们今后的工作目标更加清晰化和明朗化。

首先，我受到了精神上的洗礼，虽然时间很短，但是质量很高，内容很丰富，担任此次培训内训师的是技术部的领导，他们能够亲临主持就足以显现公司各级领导对我们实习生的重视。五天来，我们都认真听取了公司各个部门领导与技术骨干的讲课，让我们不仅从思想上树立了正确的意识，更从行动上明白不论你在做什么一定要坚持不能做点事就要回报，如果想做好一件事就要有一种坚持不懈的精神，否则你永远在过试用期，坚持到最后的才是胜利者。

其次，认真做好每一件事，不要过于求成，公司需要和公司一条心的人，能把公司的事业当成自己的事业，用心处理好每一件事情，最重要的不是专业技能而是一种态度。一次次深入浅出的讲解无不凝聚着他们多年的工作经验、无不体现着严谨、认真、负责的精神。最让我印象深刻的是公司副总说的我们公司的企业愿景：成为文化产业领域的领航者，成为基业长青、受人尊敬的企业。我觉得一个企业有这样远大的目标，我们员工就有压力，有压力才有无限的动力为这个企业去贡献自己的力量。

第三，公司不论从学习、工作、生活上都井井有条的为我们这些刚从学校出入社会的新员工们考虑的很周到，还教我们怎么照顾好自己，让人感觉亲切，有家一样的温暖。尤其是师傅们的悉心指导，更让我们懂得怎么去保护自己的人生安全。

而在后一段的时间里，通过对数据库相关表格的操作，及在师傅的耐心讲解下，让我掌握了表与表之间的逻辑关系，及各个表字段的含义和用途，及短、彩的流程，在对数据的查询上提高了工作效率，在此要非常感谢师傅的悉心指导，他负责任的精神是值得我们公司每位实习生学习的。

时间对于每个人来说都是公平的，只有24个小时，所以，在工作中，做好时间的管理尤为重要，即使计划的事情当天没有完成，但也把当天最重要最紧急的事情完成了，否则的话，工作效率就会很低，重要紧急的事情没有做，做的都是不太重要的或者缓急的事情。培训虽然结束了，我会立足自我，完善自我。我相信我选择的不仅仅是一份工作，更是一份事业。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。

总之，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，而是在开启“生命之旅”大门的过程中迈出了第一步。我一定会好好地珍惜这个机会，并为自己所喜爱的计算机专业贡献自己的聪明才智，感谢公司的领导们和师傅们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益匪浅，整个的实习过程是紧张而愉快的，我的工作态度和成效也得到了同事们的一致称赞。作为我在踏出社会之前的为数不多的几次实践机会之一，这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用学到的理论知识，做一个合格的计算机专业毕业生，将来做一名对社会有用的人。

**计算机实训报告实训总结篇四**

依据《计算机专业教学大纲》，进行为期一学期的实习教学。具体安排如下：

为培养在政治素质上可靠、理论知识上有一定层次、专业技能操作过硬的初、中级技术人才。学生在校经过系统的计算机专业理论知识学习和基本技能训练后，遵照学以致用的原则，进一步提高学生的专业技能。同时培养学生树立良好的职业道德和正确的就业观，强化学生的劳动观念和纪律观念，学校决定安排本次实习。

通过实习，要求学生具有本专业所必备的实习技能，能熟练地掌握一整套计算机操作和维护的能力，做到能独立上岗操作。具体内容与要求如下：

课题一：实习单位计算机应用的现状

要求：了解实习单位计算机软件硬件配置;了解实习单位计算机的主要应用范围。

课题二：文章的录入、排版、打印

要求：提高汉字录入的速度和正确率，要求录入速度达到每分钟50字以上，正确率达到99%;提高制表能力，能熟练制作较复杂的表格;按实习工作需要和纸张尺寸，能熟练进行文章的修饰和排版;熟练打印机的使用和一种型号打印机的性能。

课题三：计算机硬件维护

要求：熟悉计算机主要部件的技术性能;能初步处理计算机硬件出现的常见故障。

课题四：计算机软件维护

要求：能处理常用软件出现的故障(如windows系统等);对单位自行开发的应用软件出现故障能提出处理意见。

课题五：计算机病毒的防治

要求：熟练使用各种常见杀毒软件，并了解各种杀毒软件的性能

和优缺点;了解常见病毒的特点。

课题六：应用程序开发

要求：按照实习单位计算机应用的情况和业务状况，能提出充分发挥计算机性能的.见解，并开发一个适合本实习单位业务需要的应用软件。

课题七：计算机基础操作知识

要求：word20xx使用工作窗口进行相关操作，文档的排版：设置字符格式、设置段落格式、分栏排版;正确编辑文档的文本内容后，就可以对文档进行排版操作。word20xx具有强大的排版功能，通过对文档中文字、段落、页面等格式的设置，可使文档看起来层次分明，条例清晰，便于阅读。

要求：数据处理软件excel能插入和删除工作表、编辑工作表(行、列、单元格)、顺利完成数据处理功能(公式计算、排序、筛选等)、设置边框和底纹、能生成相应的图表。

课题八：机房网络管理维护

要求：能进行计算机网络的日常管理，对软件及用户信息进行维护，能初步处理网络中的日常故障。

课题九：平面设计

要求：图形图像处理软件(如：photoshop)可尽情地自由创作，充分展现出图像的艺术视觉效果。通过基本操作、创建与编辑图像选区、描绘与修饰图像、图像色彩的设置、图层的应用、通道与蒙版的应用、路径的应用、滤镜的、网页动态图像等完成实例应用。

课题十：动画设计

课题十一：空间设计

要求：三维动画制作软件(如3dsmax)体现三维空间物体的新操作理念。要在空间建造，同时具有真实的立体尺寸，并把构件按真实的构造要求安排在虚拟的正确位置上。

课题九：平面设计

要求：能根据设计主题，熟练应用计算机设计软件，进行平面设计，并根据客户要求，进行修改。

课题十：internet应用

要求：能结合实习单位的实际，开展英特网的使用，如信息收集、信息发布、e-mail收发电子邮件的应用等。

课题十一：熟练操作计算机扫描仪

要求：能根据原稿，熟练应用计算机扫描仪扫描文稿，进行描稿。并根据客户要求进修改。

1.考核内容：业务水平、独立工作、劳动纪律、劳动态度和实习期间的思想表现等。

2.考核方法：根据学生实习的工作表现，由实习单位领导、实习辅导教师、带队教师和实习领导小组实行三级考评，评定成绩。实习成绩评定不与学生见面，直接交学校电教中心存档。

**计算机实训报告实训总结篇五**

短短三天的计算机实训结束了，我深深体会到电脑的神奇和奥妙;也意识到自己在计算机上还有许多不足。

老师布置了一些的作业给我们操练，在老师精心的指导下我已把excel，word，outlook，powerpoint等操作的很好了!现在我们已步入大学，经过半年的在校学习，对电脑还只是初步的认识和理解，但在这学期期间，一直忙于理论知识的学习，没能有机会放开课本，真正切身感受计算机魅力，所以在实训之前，电脑对我们来说是比较抽象的，但通过这次实训，我们揭开了她神秘的面纱，离我们不再遥远!据我了解，大多数同学都以前接触过电脑，也有玩过一些游戏，却不懂操作一些对我们以后工作有用的系统。对于我们所学的计算机知识渗透较少，之前都是老师操作为主。此次实训就不同了，同学们都作了充分准备，在活动中同学们都提前来到教室上课，每位同学都认真的操作、练习;听着“嗒嗒”的打字声，心里真的不亦乐乎!和我们一同参与实训的还有姚远老师和滕晓焕老师，在实训中也分别给予了我们指导，并且做详细的讲解，这次实训活动十分成功，除了各位同学的充分准备，还要感谢学院和食品系的各位领导及专业老师，没有他们做出努力，给学生手操的平台。

通过这次实训，我们对电脑有了更深刻的认识，做二十一世纪现代人不但要有过硬的理论知识，良好的心理素质，健康的体魄，还要有超强的电脑操作能力，正所谓“秀才不出门，便知天下事”为一名食品专业学生来说，必须有较广的社交圈和开阔的知识面，所以要把电脑作为一个重点来抓!

然而，在我参加培训的第一晚上，我就发现自己错了，此次的电脑培训与以前参加过的培训大相径庭。以前的培训都是应付考试的，实用性不强，而且那时学的东西，在工作中用的不多，时间长了不用也就忘记了。而这次培训的内容最显著的特点，就是实用性和工具性很强，都是平时工作中经常用到的。参加培训的第一课时，我就专心致志地听讲，把学习内容与以前操作不规范或不熟练的地方进行对比，感觉学习效果很好，受益匪浅。特别是excel的学习，因为平时用得比较少，掌握的也不多，不想去进一步的学习，所以对excel的操作不熟悉。这一次正好帮我解决了这一问题。通过次培训，使我的excil的操作有了新的认识，也掌握了几种方法。还有幻灯片的制作，原来从没有制作过，通过这次学习发现也不是想象中的那么难。简单的制作我已经基本上掌握。现在想起来这种培训是必要的，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

正因为学习上有所收获，思想上也就豁然开朗起来。说实话，近几年，觉得自已也不再年轻了，还学什么啊？得过且过吧。虽然对待工作还是尽心尽力地去做，但对于学习的态度则是能应付就应付，不想应付就是偷点懒吧。因为这种思想的存在，在学习上的动力就不足了。通过这次培训，我觉得要改变这一错误的思想，想把各项工作做好，就必需要不断的学习，不断的充电，也只有不断的学习、充电，才能提高自已的工作能力。古人云，“活到老、学到老”，这句话是很有道理的。

电脑培训暂告一个段落，闲暇之余，我开始静静地长思。由于学校的信任，我从上学期中段到校办工作。尽管我全力以赴，不辞辛苦，做了很多的工作，但我知道自已离“出色”还有很大的一段距离，离学校对我的期望还相去甚远。固然有能力、水平、经验、性格等原因，但是最重要的原因还是思想上的对学习不重视，导致了有的工作不能出色的完成。由于办公室工作的特殊性，要求工作人员思维严密、灵活应付，要能够迅速理解领导的意图，沉着应对复杂的局面，这样才不致于在完成工作时，总是手忙脚乱、丢三落四。

通过这次培训，我认识到只有沉下身来，静下心来认真学习，踏实做事，多用心，多动脑，才能让工作有好的起色。为教育事业奉献我微薄的一份力量社会的竞争是激烈的，我想我们应该好好把握住大学学习的时间，充实、完善自我，全面发展，攻破电脑，争取做一名出色的现代人!

**计算机实训报告实训总结篇六**

参加计算机实训，虽然时间紧，学习任务较多，但是的确是从实际培训出发，做到了通俗易懂，由浅入深。通过实训，我掌握了计算机的基础知识和基本能力，通过这次学习我了解了中文windowsxp及officexp，学习了windowsxp的操作，word的操作，excel的操作，演示文稿powerpoind的操作，以及网页的制作，电子邮件的使用，信息资源的整理与发布。本次实训时间虽然很短，，但对我来说确是受益非浅。这次实训为我们搭建了相互学习，相互交流的平台，使我们在相互交流和合作中不断提高和成长。并能在以后能熟练运用这些知识，不断提高自己的水平。

老师介绍了我们用到的办公软件等常用的几种软件在应用技巧方面做了详细的讲解，并针对大家在实际应用过程中经常出现的问题进行分析、指点、讲解。相信经过这次学习，在今后的工作中使用这些软件肯定能够得心应手。虽然这次培训的时间很短，但每一位老师都很有耐心，对于我们提出的各种问题，总是一遍遍地讲解，这让我很受感动。在与同行的相互学习、交流中，我收获颇丰。

为了使所学的知识运用到生活之中，我要经常与同层次同专业的学员组织起学习兴趣小组，大家在一起交流讨论学习问题、体会、经验。并由学习好的学员带领大家学习，这样可以提高学习效率。遇到问题和大家交流一下，可以让自己更好的掌握知识点，而对帮助解答问题的同学来说也可以加深对知识点的理解。另外要充分利用网上答疑时间，在答疑前做好准备工作，对学习中的疑问事先有个总结，以便在答疑时能有的放矢。

实训让我进一步了解了计算机的硬件与系统软件的安装，维护知识.在学习这一部分内容时景老师深入浅出地讲解，并让我们自己积极动手操作，结合实践来提高自己的操作能力，使每个学员得到了一次锻炼的机会.尤其让我记忆深刻的是老师的一句话：“学习计算机就要多动手，不怕出错!”

其次，学习了几种软件的应用技巧，同时也学习了一些解决实际应用过程中(如下载音频、图片资料)经常出现的问题的方法，通过这次学习，一定会让我在今后的工作中将计算机运用的得心应手.为了提高大家的认识，老师不仅采用实物演示的办法，而且还为我们提供实践操作的机会来为大家讲解有关的知识，介绍了一些平时我们很少用到的方法，对我们今后自己的操作有很大的帮助.

通过这次培训，明白了要多了解了相关知识，读思考，多提问题，多问几个为什么，要学以致用，计算机网络使学习、生活、工作的资源消耗大为降低。我们是新一代的人用的都是高科技，也随着现在的社会日新月异，高科技的，需要老师掌握一定的计算机知识，才能更好的帮助我们。不过有时也要动我们的脑子，要个人亲身去体会，去实践，把各项命令的位置，功能，用法记熟，做熟。提高我们整体的知识，打好基础。同时学到很多计算机方面的知识，更重要的是增进了和其他人员之间的交流。大家坐在一起畅所欲言，互相讨论，交流，把自己不理解，不明白的地方提出来，让老师来帮助解决，这样使得相互之间都得到了学习，巩固知识的机会，提高了学习的效率。同时也希望今后能多举办一些这样的培训，因为计算机知识更新是很快的，只有不断地学习，才能掌握最新的知识。

我相信在的学习机会中，我们懂的也会越来越多。不管是现在还是将来每个人应不断地加强学习，不断地给自己“充电”，才能不断的开拓进取，勇于创新，才不至于被社会淘汰。经过几天的学习计算机的过程，我感到了学习的快乐，也尝到了成长的快乐，这就是学习并快乐着吧!

**计算机实训报告实训总结篇七**

学生通过实习，掌握网线制作与测试中常用设备的使用与使用技巧，熟练掌握局域网组建，掌握局域网组建中至少一种网络操作系统软件的安装、设置和维护使用，掌握网络服务的安装与配置。初步接触网络管理方法及其网络工程技术基本知识，提高运用理论知识解决实际问题的能力。

二、实习基本要求

1、掌握网线制作与测试基本知识

2、掌握对等网的组建方法

3、熟悉局域网的组建及维护

4、熟悉网络服务与配置

5、熟悉局域网与internet的接入技术

三、实习内容：

（注：主要写实训相关理论、实习操作等内容）

实训虽然只有五天时间，但我们学到了很多内容。

周一，老师讲解一些有关知识，实训的地点时间以及安排，把该交代同学的都交代了。虽然体检用去了一些时间，不过刚好，体检完了，我们可以首先预习这本实训书。用灵活清晰的头脑理解书本知识，有了从分的思维，为以后的几天实训做铺垫。

周二，上午，在图书馆看书，查找资料，了解下午所需要进行的实训步骤。

下午，明白了任务是需要动手操作网线制作与测试的基本知识与亲自组建对等网。

关于网线的制作，首先要明白，计算机网络的传输介质，分为两大类，有线传输介质和无线传输介质，有线传输介质包括双绞线（常用的双绞线由四对导线按照一定的密度反时针互相扭绞在一起的，分别用橙、蓝、绿、综4种颜色标出，具体来说是橙、白橙、蓝、白蓝、绿、白绿、棕、白棕八种颜色，也就是有8条铜线。双绞线可分为屏蔽双绞线和非屏蔽双绞线两大类，常用连接双绞线的硬件有rj-45水晶头以及信息插座。），同轴电缆（先由两根同轴心、相互绝缘的圆柱形金属导体构成基本单元（同轴对），再由单个或多个同轴对组成的电缆。常用的同轴电缆有两类：50ω和75ω的同轴电缆。），光钎（光纤是由石英拉成丝，由纤芯和包层构成双层通信圆柱体组成的）等。无线传输介质包括无线电波、红外线和激光等。实训步骤：直通线与交叉线，直通线两端排序方式相同，即都用rj-45a标准或rj-45b标准。交叉线两端不同，一边为rj-45a一边为rj-45b。分为剥线、理线、剪线、插线、压线来仔细完成每一步的步骤。最后用网络测试仪检测，如果是直通线的话，对应的应是1-1，2-2，3-3……8-8。如果是交叉线的话，应该是1-3，2-6，3-1，4-4，5-5，6-2，7-7，8-8。关于对等网的组建方法，每台计算机可以作为客户机也可以作为服务器。当a访问b时，计算机b就是服务器，a就是客户机，反之亦然，用来实现资源共享。实训步骤：首先进行物理连接，每个工作组领域的计算机连接在同一台交换机或者路由器上，然后修改ip地址，如192.168.2.2其他的分别是192.168.2.3、192.168.2.4、192.168.2.5等。然后在dos窗口中进行验证，用到ping，ipconfig/all，的命令。

周三，上午，dhcp服务的安装与配置，采用tcp/ip的网络，都必须有一个自己的ip地址，用户将计算机从一个子网移动到另一个子网时需要重新设置ip地址，如果采用静态地址，则会给管理员造成麻烦，所以就用到了dhcp服务器给客户端随机分配一个ip。dhcp在术语上有dhcp服务器、dhcp客户端、作用域、排除范围、地址池、租约等。

**计算机实训报告实训总结篇八**

通过一周的实训结束了，这次实《·》训是让我们为一个公司搭建一个符合要求的基本的网络。通过这次实训，我掌握了交换机的配置，vlan的作用、配置命令及基本配置方法、路由器的配置方法。还学到了许多在书本上没学到的知识，并将他们加以实践，还将书上学到的原理运用到实际操作当中，加强了理论联系实际的能力，更重要的是培养了动手的能力，这使我在之前学习的基础上又加深了印象。

在操作时我们根据网络要求画出结构图，再根据图配置线路，然后进行配置及测试，在测试时遇到了好多问题，有的虽然很小但却影响到整个网络的运作。此次操作时间有点紧，再加上在很多方面的经验不足，所以遇到过很多问题，虽然我们经过不懈的努力终于把一些问题都解决了，但我知道做好一个网络设计还有很多要学的地方。

在这次实训过程中，我发现平时学习的知识与实践环节所用到的有一定的差距，往往觉得自己掌握的很好或者自认为熟练的技术却在此次实践环节中常常出问题。所以我明白了，书本上的知识只提供方法，在实践中自己必须摸索出适合具体工作的方法，这一切都需要我们的不断钻研和勤学好问。

在这次实训中，我有一些地方做得不够好：在开始接线时，对结构图中internet部分的端口没有理解清楚，导致接线错误，使配置无法进行。

总的来说，这次实训对我很有帮助，让我获益匪浅，使我在这方面的知识有了不小的提高。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，学会了接受别人更好的观点，如何更好地去陈述自己的观点，让别人认同自己的观点。

**计算机实训报告实训总结篇九**

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。

如果说的大学是社会，那实践便是的老师了。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。

实训是教学过程中的重要组成部分，是使学生获取生产、经营实际知识和技能，巩固和加深对理论知识的理解，培养与提高能力的重要实践环节。通过本次实训，学生将进一步加深对计算机理论知识的理解，进一步熟悉计算机文员的相关运作过程，为学生毕业后的实际工作打下良好基础。

一、实训过程

第一天，我们全班同学都为准备文字录入的考核而努力练习打字。这一天，我基本都对着电脑练习五笔打字。上午四节课下来，我的打字速度由慢到快，由快到慢，练到最后，我只能机械地敲打键盘。到下午上课时间，我走到实训室的门口就头晕。正式进行文字录入的时候，我的手因为长时间的练字已经僵硬了，加上紧张，我发觉我敲打键盘的手像机器人的手一样，不受控制。值得我庆幸的是，两次的考核成绩都还算正常发挥。不过跟专业要求相比较，我的打字速度还没有过关。

第二天，我们正式小组为单位，在组长的领导下，我们组内成员按照实训要求，分工合作，写会议文稿。我的主要任务是负责写

演讲稿

，虽然以前也接触过言讲稿，但轮到自己亲手动笔写，还真有点不知所措。那天，电脑网速超慢，根本无法上网，也因此，我没有演讲稿的参考样本，我只能照着书本里提供的资料，边想内容边打字，打字速度不够快影响了工作进度。由于平时对各类文种掌握得不够透彻，在写作过程中，时常遇到写作格式不规范，写作内容不切实际等问题。我深刻体会到了利用计算机写作平台熟练地完成规定文种的写作任务，切实提高秘书写作技能和计算机操作能力的重要性。

第三天，我一走到实训室的门口就头晕得厉害，不过还是强迫自己进了实训室。今天我们仍旧是分工合作写会议文稿。这一天，我照旧对着电脑坐了6个课时。走出实训室的门口，我忽然发觉我对实训室不再有反感了，我已经适应了长时间坐在电脑面前，也初步适应了边想文件内容边打字这种工作方式，这对我以后从事秘书工作打下了一定的基础。晚上我们在教室里观看了成教班会议演示的tv。

第四天，我们到模拟办公室进行会议演示。上午观看其他小组的现场会议演示后，我们组重新分配了小组成员的演示角色，我的角色是扮演华夏公司的采购部经理。我于是利用午修时间收集了一些相关资料，重新写了一份

发言稿

。但是，令我很失望的是，整个会议过程，我组每个成员都发表了演讲，唯独我没有发言的机会。事后，我深刻地体会到了团队精神和合作能力的重要性，秘书要参与许多实际项目，需要收集信息，需要配合团队工作，团队合作能力是秘书必备的关键能力。缺乏交流，缺乏合作，那么个人再怎么努力，也是于事无补的。

第五天，这是我们实训的最后一天，我们先是在实训室写晚会策划，接着在实训室进行了秘书实务技能实训总结报告会。这次报告会由班长主持，各个小组长发表了各组的总结报告，徐和余两位指导老师发表了对本次实训的讲话，给我们此次的实训提出了宝贵的意见。

二、实训总结

这次实训虽然是我们的第一次，不过同学们表现不错，由此看来，我们在进入大学的这一年里或多或少学到了一些专业的东西，只是自己感觉不到而已。对于所学专业，我们不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自己学习。

我把本次为期一周的秘书实训看作是“理论与实践相结合的桥梁”。通过这周的实训和学习，我知道了此次实训的目的，也清楚目前自己的不足，那就是缺乏相应的知识与经验，对所学的专业知识不能够很好地运用于实践操作。但是我也有许多收获，在这次实训中，我第一次体会到秘书工作是什么样子的，也发现了很多不曾注意到的细节，在实训会议的演示过程中，我对作为一名秘书人员应该注意的接待礼仪和穿着服饰也有了更多的了解。把职业能力训练与职业素质的训导有机结合起来。相信这对我接下来学习秘书专业知识会起到很有效的帮助，在接下来的两年里，我会以作为一名工作者的身份在这几个方面要求自己，严格自我，向专业秘书人员靠近。同时这也让我提前体会了企业的开会议式。

本次实训，我最深的感觉就是累，我想这就是秘书人员的工作。我也体会到秘书成功地写出一篇文章，成功地完成一个任务的那种兴奋，那种小有成就的感觉是只有置身其中的人才能体会的。

总之，这次实训为我提供了与众不同的学习方法和学习体会，从书本中面对现实，为我将来走上社会打下了扎实的基础。从实践操作中，我总结出一些属于自己的实践经验，社会是不会要一个一无是处的人的。作为在校秘书专业的大专生，现在我能做的就是吸取知识，提高自身的综合素质，提高自己的表达能力、写作能力和合作能力，自己有了能力，到时候才会是“车到山前必有路”。我相信在不久的未来，会有属于我自己的一片天空！

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