# 大学生实训总结万能版(优秀8篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-05-29

*总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!大学生实训总结万能版篇一作...*

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!

**大学生实训总结万能版篇一**

作为一名软件专业的大学生，不仅仅要学习专业知识，更需要掌握技能。我把本次为期三周的集中实训看作是理论与实践相结合的桥梁。我们以班级为主体，以小组为单位，互相合作，共同探讨。经过三周的专业实训，我从c++语言这门课程中发现了程序设计的乐趣，在学习c++语言的过程中也学到了许多计算机应用基础知识。这是个艰辛而漫长的过程，经过这次对小型宠物管理系统的设计，我受益匪浅。

首先我只是按照课题的要求，在商讨中细化出我们要注意的一些点，在和教师的交流分析中，明白我们该如何下手去处理我们手里无法下手的课题。经过近一个星期的交流与合作。最终将我们要实现的一些效果，以图表的形式展现出我们设计的大纲。

在随后星期里，编写了一个很简单的程序，以为每个功能都有应当没什么错，一到我输入计算机中来运行，错误好多，无法修改。之后查了些资料，有一个与这个课题差不多的例题，看后真是惊了，程序那么长，我写出的仅有那么一点点，我研究到的，用到的\'东西实在太少了。我只好按照这个例题的方法重新写程序输进去，运行一下，有几十个错误，那仅有自我仔仔细细的进行修改。我发现例题中的某些功能和课题要求的功能不大一样，就必须进行大幅度修改，在修改的过程中，发现读懂程序的报错很重要。在实际操作过程中犯的一些错误还会有意外的收获，这学期所学的c++语言的理论知识得到巩固，也发现自我的不足之处，同时体会到c++语言具有的语句简洁，使用灵活，执行效率高等特点。编程时我体会到变量赋了值不能不使用该变量等许多微小的容易放错误的地方。为自我在今后的c++学习中积累了必要的实践基础，在此，我是十分感激得，也给我学好c++增加了动力。

我感触最深的有以下几点：

一、实训是对每个同学综合本事的检验。要想做好任何事，除了自我平时要有必须的功底外，我们还需要必须的实践动手本事，操作本事。

二、此次实训，我深深体会到了积累知识的重要性。由于平时对各类材料掌握得不够透彻，在操作过程中，时常遇到方法不规范际等问题。俗话说：要想为事业多添一把火，自我就得多添一捆材。我对此话深有感触。

三、本次实训增强了我对以后毕业就业的勇气。这次实训虽然是我们的第一次，可是同学们表现不错，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，只是自我感觉不到而已。对于所学专业，我们不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自我学习。作为在校建筑专业的大专生，此刻我们能做的就是吸取知识，提高自身的综合素质，提高自我的表达本事、合作本事和操作本事，自我有了本事，到时候才会是车到山前必有路。

还有最重要的一点就是，编写程序是十分需要耐心和毅力的。在编写程序的过程中肯定会遇到许多困难和错误。当你做到中途时你很有可能不想写下去，因为很多错误你根本就无法很容易的发现，当时的心境烦躁是很正常的。这时我们要调整心境，要相信自我必须能做出来，要有坚强的毅力才能最终完成项目。我就是熬过了很烦躁的一些因素，才能顺利地完成了这次小型管理系统的实训任务。

经过这周的实训和学习，我明白了此次实训的目的，也清楚目前自我的不足，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。可是我也有许多收获，在这次实训中，我第一次体会到施工工作是什么样貌的，也发现了很多不曾注意到的细节，最重要的是深切地感受了一次现场模仿。相信这对我接下来学习建筑知识会起到很有效的帮忙。我最深的感觉就是累，我想这就是施工人员的工作。我也体会到了施工人员成功地砌起一堵墙时，那种小有成就的感觉是仅有置身其中的人才能体会的。

总之，这次实训为我供给了与众不一样的学习方法和学习体会，从书本中应对现实，为我将来走上社会打下了扎实的基础。对自身真的是一次很好的本事上的提高，以前对c++方面的知识掌握得不是太好，经过这个实训，使自我在宏观的把握上，有了必须的提高，也增强了自我的团队合作意识。最终还是不得不承认自我的本事太弱，所以一个简单的函数都解决不了，期望自我在以后的学习中能有质的飞跃！在本次的合作过程中。两人相处的很愉快，是一次共同的提高。从实践操作中，我总结出一些属于自我的实践经验，社会是不会要一个一无是处的人的。所以我们要从此刻就开始，以作为一名工作者的身份要求自我，严格自我。我相信在不远的未来，会有属于我们自我的一片天空。

**大学生实训总结万能版篇二**

首先按照企业会计制度要求，首先设置：总账、现金日记账、银行存款日记账、资产类、负债和所有者权益类以及损益类等明细账。其次根据下发的会计模拟资料，仔细阅读、判断本资料中的经济业务涉及哪些账户，其中：总账账户有哪些，明细账账户是哪个;而后再根据各账户的性质分出其所属的账户类别。再次按照上述分类，将所涉及的全部账户名称，贴口取纸填列到各类账簿中去，并把资料中所列期初余额，登记在相关账户借、贷方余额栏内。最后试算平衡，要求全部账户借方余额合计等于全部账户贷方余额合计;总账借贷方金额要与下设的相关明细账户借贷方余额合计数相等，试算平衡后方可进行本期业务登记，否则不能进行。

首先登记账簿必须使用兰黑墨水书写，冲账时可使用红色墨水，但字迹要清楚，不得跳行、空页，对发生的记账错误，采用错账更正法予以更正，不得随意涂改，挖补等。其次明细账要根据审核后的记账凭证逐笔序时予以登记;第三总账根据“记账凭证汇总表”，我们做了10天的登记，登记完毕要与其所属的明细帐户核对相符。

首先详细检查模拟资料中所列的经济事项，是否全部填制记账凭证，并据此记入账簿。有无错记账户、错记金额，如有应及时补正。其次在保证各项经济业务全部准确登记入账的基础上，结出现金日记账、银行存款日记账、总账和各类明细账的本期发生额与期末金额，为编制会计作好充分准备。

首先在左上角填明编制单位、编制时间;其次根据总帐或有关明细帐资料按项目填列;还必须要使资产负债表要保证左方金额合计等于右方金额合计，否则重填;最后还要编制人要签名。这次实习的时间是三周，由任春秋老师指导我们做，可是我们只做了1—10号的凭证，总结原因有以下几点：

(1)我们之前的理论基础学的不好，以至于在做的tine还要不停的`翻书;

(2)以前没有接触过会计，很多凭证都是第一次看到，刚开始根本无从下手，怕做错啊!

(3)年轻人，心浮气燥，对做会计没有兴趣!所以我们要在接下来的时间里，把会计理论知识好好的复习一下，培养对会计的兴趣!!争取下次再做的时候能够快点!!时光荏苒，转眼间为期八周的实训就结束了。

实训时，学校把我们分成了四人或是五人一组的团队，有财务经理，有会计、出纳，还有审核人员和业务员。除了财务经理，其他人实行轮岗制度。这次实习，电算化、手工帐分别由戴瑞红老师、付冬梅老师指导我们，我们采取模拟实习的方式，使用印制好的资料作为整个会计实习的材料来源。通过电算化和手工帐结合实习，熟悉并掌握会计流程的各个步骤及其具体操作。以使学生对会计有更深的理性认识并掌握会计基本操作技能。这是本次实习的目的!

以前，我总以为自己的会计理论知识扎实较强，正如所有工作一样，掌握了规律，照葫芦画瓢准没错，经过这次实习，才发现，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。书本上似乎只是纸上谈兵。倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我们也会是无从下手。这次实习，我们是既做会计，又做出纳，刚开始还真不习惯，才做了两天，就感觉人都快散架了，心情烦躁，而会计最大的忌讳就是心烦气燥，所以刚开始做的几天，那真是错误百出啊!

虽然不只一次的实习过，但以前很多细节问题都没注意到。真庆幸这次的校内综合实训，可以发现问题，还可以有讨论的对象，弥补真正踏上社会的不足。

**大学生实训总结万能版篇三**

时间飞逝，转瞬间，我们已经步入了第三学年，所学的内容都是专业课，其中会计实训是十分重要的课程，经由前几学期对基本会计和企业会计的学习，会计实训是由理论到实际操作的重要改变。

会计这种职业，在实践研讨方面，并不需要多少人，须要的是实际操作好、专业技巧强的人才。尤其作为职业院校学生，技能是我们的破足之本，所以上好会计实训课尤为主要。

从一开端的做会计分录，到填写记账凭证，而后登记账簿，再是结帐，对账，编制报表，装订等一系列繁琐的工作，由多少个人来实现，其中的酸甜苦辣，只有经历过了，才正真的懂得到什么是会计。本来会计工作并不设想中的那么简略，那么轻闲。

会计实训的上课方法，让我感到很有趣，是三个人一组分岗位进行，有出纳岗位，有综合会计岗位和主管岗位。我做的是主管岗位，在小组内全面负责财务工作，会计稽核，负责科目汇总表的编制，总账的登记，会计报表的编制，以及辅助组员进行工作。

上会计实训课，要有“上学如上班，上课如上岗”的意识。“精于盘算，擅长治理，勤于理财”是我们的岗训。“我说行一定行，说我行我就行，我自负我胜利”是咱们不变的信心。

在课前要筹备好物品，作为会计，丢三落四可不行!上可进程中一定要集中阅历，紧跟老师的思路，稍不留心，就不晓得接下来要做什么了，要遇上，就更不轻易了。当然还要有团队配合精力，必定要吧本人的工作做准确做好，才干让后面同窗的工作顺利进行。

登记账簿是最考验人仔细跟耐烦的。我做主管岗位，要依据前面出纳做的记账凭证，登记丁字账，汇总，在登记总账，稍有忽视，就要返工，一大堆数字加加减减，真是算的头都大了。

在账页上的文字数字一定要正确清楚，假如写错要用划线更正，再加盖人命章。再后来，编制会计报表时，一定要把公式弄明白。最后将凭证装订，收拾账簿，工作就算基础完成了。

而像上面说的这些操作流程一样，我们这个学期就做了三遍。第一遍是老师带着做，第二遍是主管带着，第三遍就要考自己了。一套题有38项业务，工作量可想而知。

“只有经历过，才知道其中的味道”，对我而言，能够说通过上会计实训课，真逼真切的让我了解了什么是会计，让我对会计的观点也有了实质的转变，会计不仅仅是一份职业，更是一份细心+一份耐心+一份义务心=人生价值的诠释。

盼望在接下来为期未几的在校学习中，多上会计实训，以便让我们能一直的查漏补缺，这样更能赞助我们会计专业的学生学好会计这门课，为走上社会奠定良好的基础。

大学生实训心得范文：模拟实训心得体会

时间真的流逝很快。我们也走过了大二的时光。在学习的我们，体会到了酸与甜，苦与辣。生活，不经历一翻风雨，我们也不懂的生活。

大二的我们。经过将近一个学期的模拟实训课程，让我个人认为会计对与我而言真的有种不能言语的情感。首先，我们根据教材资料中的经济业务，分析题型，到编制凭证。再过账目中，然后是结账，对帐，最后根据总账及其他有关资料编制资产负债表、利润表。一步一个流程过来。从一开始的模拟的出纳岗外实训，到存货业务的发生，直至到现在综合的模拟业务。所有账目都弄好后，最后一步的装订等一系列的会计人员必做的程序工作，现由我一人来完成，其中的酸甜苦辣之味，只有亲身体验，才真真正正了解到什么是会计。其实，现实中会计的工作并没有大人们所说的只是在办公室喝喝茶水这么清闲。

虽说自己在高中时期所学的也是会计专业，当时老师讲的题，分析的题也很详细。和大学中老师讲的题，分析的题目总是有所出处点的。可不管怎样，终是让我受益匪浅。可让我自己对会计多一度的深爱。

“只有经历过，才知道其中的味道”对于我而言，喜欢体验生活，可以说通过这次实训，真切的让我了解了我自己以后从)业岗位的工作流程是怎样的形式。让我对会计最初的观念也有了本质性的\'发生!会计不仅仅是一份职业，更是一份细心和一份耐心还包括一份责任心。

不经历过，我们永远都不会长大。人生不是一条平坦的道路，只有走过崎岖、遇过困境，曾经跌倒、曾经失去，经历过挫败、跨越难关。而仍然能够昂首阔步迈向人生，才能锻炼出一颗坚毅不屈的心。做一个坚强的人很难;需要的是一份坚持同一份信念。我们做账也是如此，发现错误，要不断的修改，不断的矫正。尤其是最后在编制资产负债表的时候，那叫一个崩溃啊，当你发现编制到最后，借贷方不平衡的时候，我们就要反反复复去翻阅前面的账目是查账，找账。这样的工作，只有一个字可以形容——累!参杂着繁琐!

通过本次模拟实验，培养了我们的实际动手能力，缩短了课本知识与实际工作的距离。且理解到会计人员最重要的一点就是细心。对于每天和一大堆数字打交道，绝不能出一点点错，要知道失之毫厘，差之千里，零点零几的差别，有可能造成与实际很大的距离。

虽说到本学期末，做的很累，但是真的希望学校能够给我们这样的机会，所谓的，我们只有多做账，多熟悉，才能游刃有余!

**大学生实训总结万能版篇四**

对于数控专业学生，本实训使学生了解数控机床的一般结构和基本工作原理。下面就是小编给大家带来的大学生实训报告，希望能帮助到大家!

在学校校车间进行了为期10天的金工实习。期间，我们接触了车、钳、铣、磨、焊、铸、锻、刨等几个工种和线性切割以及数控铣床等较先进的机器。每天，大家都要学习一项新的技能并在几小时的实习时间里，完成从对各项工种的一无所知到作出一件成品的过程。在师傅们耐心细致地讲授和在我们的积极的配合下，我彻底清楚了实践才是真正检验真理的标准，以前学过的游标卡尺读数就很模糊，并且误差的要求也较高，所以还觉得过得去，可是这次实习要求工件的误差都在0。1mm，让我措手不及。在老师的教导下，通过这次实习我已经基本掌握了游标卡尺的读数。看似简单的东西真正到了应用就不是那么简单了。

实习期间，通过学习车工、锻工。我们作出了自己的工艺品，铣工和车工的实习每人都能按照老师的要求学到铣床的最根本的知识;最辛苦的要数车工和钳工，车工的危险性最高，在一天中同学们先要掌握开车床的要领，所有工种中，钳工是最费体力的，通过锉刀、钢锯等工具，手工将一个铁块磨成六角螺母，再经过打孔、攻螺纹等步骤最终作成一个精美的螺母。几天下来虽然很多同学的手上都磨出了水泡，浑身酸痛，但是看到自己平生第一次在工厂中作出的成品，大家都喜不自禁，感到很有成就感。我对自己的本次实习总结了两部分，实习部分和感想部分。

实习部分：

1、通过这次实习我们了解了现代机械制造工业的生产方式和工艺过程。熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。

2、在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。

3、在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

4、培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

5、在整个实习过程中，对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强对填写实习报告、清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

6、工厂师傅对我们做的工件打分，使我们对自己的产品的得分有明确认识，对于提高我们的质量意识观念有一定作用。

7、同学之间的相互帮助才得以完成任务，使我们对团队的概念有了更深层的理解，也使我们明白了团队精神的重要性!

感想部分：

1、金工实习是培养学生实践能力的有效途径。又是我们大学生、工科类的大学生，非常重要的也特别有意义的实习课。金工实习又是我们的一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们会感受到车间的气氛。同时也更加感受到了当一名工人的心情，使我们更加清醒地认识到肩负的责任。有人跟我说我们不是机械专业的学生学习这个没有什么用，我带着怀疑的态度参加了这个实习，但是最后的结论是我对此否认了，它交给我的不只是机械专业的知识，而是一种能力，创造力以及适应力。

2、劳动不仅对自然世界进行改造，也对一个人的思想进行改造。经过这周的金工实习，在这方面我也深有体会。

1)、劳动是最光荣的，只去实践才能体会劳动的辛酸和乐趣。

2)、坚持不懈，仔细耐心。

3)、认真负责，注意安全。

4)、只要付出就会有收获。

3、实习带给我们的不仅仅是经验，它还培养了我们吃苦的精神和严谨认真的作风。我们学到了很多书中无法学到的东西。它使我们懂得观察生活，勇于探究生活，也为我们多方面去认识和了解生活提供了一个契机。它是生活的一种动力，促进我们知、情、意、行的形成和协调的发展，帮助自我完善。此时，我还在怀念充满成就感的金工实习，它充实了我们的知识，使我们更加体会到这样一句话：“纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。”实践是真理的检验标准，通10天的金工实习，我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有辛酸也有快乐，这是我大学生活中的又一笔宝贵的财富，对我以后的学习和工作将有很大的影响。

结束语：

眼睛是会骗人的看似简单的东西并不一定能够做好，只有亲身实践才知其奥妙，才会做出理想的产品，实践是学习的真理!如果再有机会我还会参加这样的实习，还会去用实践来完善自己的知识面和自己的各项能力，以求在走出校园的时候有适应社会的更高的能力。感谢学校和老师给我们这个磨练自己和完善自己的机会。

一、实训目的：

为了让学生更加了解专业知识的核心，理解他的实质性东西而进行的一系列电子商务概论实训。让我们把书本上的东西与实际相结合，让我们都更大的收获。让我们更深刻地认识到电子商务的理论核心，电子商务一般就是指利用国际互联网进行商务活动的一种方式，例如：网上营销、网上客户服务、以及网上做广告、网上调查等意识到电子商务当今成为网络经济时代的新兴商务方式的可观性。接触更多网络知识，了解网络经济时代的企业经济管理模式，在亲身实践中，提高了我们对书本知识更深一步的理解。

二、实训时间：

20x年5月28日到20x年6月1日(十五周)

三、实训内容：

在电子商务实验室实训，b2b，b2c，c2c，edi，网络营销(包括域名申请，主机出租，邮件列表，新闻组服务等)。还有与电子商务不可分割的电子银行，物流等。按照步骤，我们一步一步地来做，一步一步的演练。

第一步，差不多都要注册网上银行，为自己的商店的财务进行付收款业务。(有些不需要)

第二步，再有了网上银行的前提条件下，注册自己的会员。如b2b的采购商与供应商。b2c的商户入驻，商城会员注册等。

第三步，利用注册好的会员进行一系列的网上贸易。

商城用户采购——销售部形成订单——财务部受理订单、进edi填开发票——销售部确认单据、生成发货单——储运部配送产品——物流业务部完成配送——商城用户收货、退货流程、正常采购、预警采购、缺货采购等的操作流程就像真实的一样。如：

四、实训总结：(心得体会)

按照学院和系部的安排，我们进行了为期一周的电子商务概论实训。实训中掌握了许多实质性的操作技能。这次实训我更加了解并熟悉了电子商务的流程,收获很多。下面先阐述一下我对此次实习的心得。

通过这次实训，我基本掌握电子商务的实际应用，了解并熟悉了b2b及b2c的流程,懂得了三流互相配合的重要性，收获很多. 我更深刻地认识到电子商务的特点和应用领域，接触更多网络知识，了解网络经济时代的企业经济管理模式，学习和体会到了电子商务的核心思想。在亲身实践电子商务的过程中学习和提高。在这个实训中让我对电子商务主要的交易流程和核心理念有了深刻的理解。在现代的信息时代中，多种交易都是通过网络实现的，于是，对于掌握这方面的知识越来越重要了，这是一个非常好的机会让我们对电子商务的更深一步认识，出感觉到了电子商务的优越性。

不仅学到了很多，也意识到了自己的不足。既有知识上的缺陷，也有认识上的不足。我们每个人都不得不承认中国目前处在传统企业在向现代化企业转型的时期，尤其是b2b行业在电子商务领域的发展还远没有像欧美国家那样发达。可见国内的电子商务还有很长的一段路要走，还不成熟。今后自己要自学一些必要的软件知识、多访问一些关于电子商务的网站，在实际环境中增长知识。 b2b电子商务是指企业与企业之间，通过internet或专用网方式进行的商务活动。这里企业通常包括制造、流通(商业)和服务企业，其的特点是：交易双方不以永久、持续交易为前提。 b2c是电子商务按交易对象分类中的一种，即表示商业机构对消费者的电子商务。这种形式的电子商务一般以网络零售业为主，主要借助于internet开展在线销售活动。例如经营各种书籍、鲜花、计算机、通信用品等商品。

网上银行是指通过 internet 网络或其它公用信息网，将客户的电脑终端连接至银行，实现将银行服务直接送到客户办公室或家中的服务系统。它拉近客户与银行的距离，使客户不再受限于银行的地理环境、服务时间，突破空间距离和物体媒介的限制，足不出户就可以享受到网上银行的服务。物流中心作为承担运输任务的第三方，也是电子商务中不可缺少的一环。

这次实训让我懂得了如何在网上购物，如何申请邮件，如何进行outlook设置并用它来收发邮件，如何注册和使用支付宝，如何下载迅雷并用它来下载自己需要的资料，还了解了远程登陆以及浏览web页并用收藏夹保存信息，也了解了百度、搜狗等搜索引擎等好多知识.这些东西有些以前我都未接触过，很感谢这次实习的机会，相信这些东西对我以后的学习、工作、生活会有很大的帮助!

一、实训目的实训报告

这次的会计综合实训主要是为了提高我们的实际应用水平，在实训过程中，通过做分录、填制凭证、登记账簿来巩固我们的技能。通过实际操作，使我们能够比较系统地掌握工业企业会计核算的基本程序和具体方法，加深对所学专业理论知识的理解，提高实际动手能力，这也是对学生所学专业知识的一个检验。通过实际操作，不仅使我们每个人掌握填制和审核原始凭证与记账凭证、登记账簿的会计工作技能和方法，而且能够切身的体会出纳员、材料核算员、成本核算员、记账员等会计工作岗位的具体工作，从而对所学理论有一个较系统、完整的认识，最终达到会计理论与会计实践相结合的目的。

二、实训时间

三、实训内容

(一)这次会计综合实训是以抚顺环宇机械厂为实训企业，经过这几个月的实训，我基本上可以把所学的会计理论知识运用到会计实训当中，对会计核算的流程也有了一个熟练的了解。我也可以独立的完成会计核算的各步骤进行系统操作实验，包括账簿建立和月初余额的填制、原始凭证、记账凭证的审核和填制，各种账簿的登记、对账、结账、编制报表等。

(二)实训的具体步骤如下:

1.建账:根据20x年11月份的期末余额即12月份的期初余额建账。

2.审核、填制记账凭证:根据20x年12月份发生的各项经济业务填制相关的原始凭证和记账凭证。

3.登记明细账:根据记账凭证登记应交税金(增值税)明细账、三栏式明细账、固定资产明细账。

4.登记日记账:根据记帐凭证登记银行存款日记账、现金日记账。

5.编制科目汇总表:运用”t”形账户编制科目汇总表。”t”形账户是为登总分类账所做的准备，它能反应这期间业务发生有哪几个会计科目，并且能清楚的看到其借贷所发生的余额以及最后余额。

6.登记总分类账:根据科目汇总表中各科目依次登记总分类账。

7.月末对账。

8.月末结账。

9.编制资产负债表、利润表和现金流量表等。

10.审核报表。

11.会计档案管理。

(三)实训中遇到的困难和解决方法如下:返回目录

1.在登记记账凭证、总分类账以及明细账等时，由于我的粗心总会写错金额或写错别字。在写错时我总会把帐页、凭证撕掉或再换一张，经过同学的提点我学会用划线更正法、红字更正法和补充登记法来改正错误，而不是通过用填补、挖改或撕毁等方法来解决问题。

2.虽然上学期我们也上过实训课，但以前我总是看给出的题来理解这笔业务的，加上时间长了有点生，现在看所有的原始凭证都不知道具体表达了哪些内容。在老师的讲解下我才慢慢的看懂了些。

3.还有很多原始凭证所涉及的内容不知道具体记入哪些账户下，即会计分录不能和原始凭证的内容对应起来。后来，经过自己的努力又重新温习了一遍自己所学的会计专业书，加上同学的帮助才渐渐的熟练起来。

4.上次实训时我们填写过凭证，对登记记账凭证很熟悉，但这次是会计核算的整个过程，我们对于登记总分类账、各种明细账、日记账等的具体内容和方法不是很清楚。在老师的讲解下我们很快的完成了登记账簿的工作.

5.在计算各类费用的分配结转中，我们涉及的知识包括财务会计和成本会计其核算的方法有:库存商品月末加权平均法、产成品逐步结转分步法、制造费用的定额工时分配法等，由于成本会计的公式记不太清也不是很明白。所以我又重新复习了成本会计这本书仔细的计算每一步。还有老师和同学的指点最终把问题给解决了。

6.还有各种税费提取更是涉及到税法的知识，自认为自己的税法就学的不是很好，通过自己看税法书加上平时多做关于税法的题，还有同学之间的互助才逐渐的对税法的知识熟练起来。

7.在实训中我们必须做的是原始凭证与记账凭证、各种明细账与总账核对等。我总是忘记做这一步，即使出现了错误我也不知道，在实训过程中我了解到了对账可以让我们更好的发现自己的错误，这样让自己更清楚，更能很好的改正。

四、实训心得

(一)在实训过程中的体会:

1.在会计综合实训几个月的学习中，让我们对会计专业有了更深的了解和认识。作为学生我们虽然掌握了理论知识，但是空有理论没有实际操作的能力，是永远都不能成为一名合格的会计人员。而这次实训中以一个企业的特定会计期间为范围。让学生把所学的理论知识运用到实际操作中去，锻炼学生们的动手能力，加深学生对专业知识的理解和认识，也培养了学生们综合分析和解决问题的能力。同时也使学生对企业有所了解和认知，也为融入社会从事会计行业并在企业中为自己赢得一方宝地而打下坚实的基础。

2.在本次的会计实训中我们作为记账人员，掌握了应该如何处理具体的会计业务和如何进行相互配合，弥补我们在课堂学习中实践知识不足的缺陷，掌握书本中学不到的具体技巧。虽然这次的实训只是假设的，但我们可以把它当做真实性的企业。当自己时一名真正的会计人员去做企业所发生的经济业务，把我们所学的专业知识和实际操作相结合。

3.在这次的实训中主要培养学生们的动手能力即实际操作能力。众所周知，作为一名会计人员如果不会做账，如果不能够把发生的业务用账的形式体现出来，那么就不能算是会计。于是，在我们把课本上的会计专业知识学完之后，还必须把所学的理论知识运用实际操作的方法反映出来，这样才能证明作为一名会计人员的实力。比如:在实训中有原始凭证、记账凭证、总分类账、各种明细账以及日记账等的填制。刚开始填时手生甚至不会，但只要细心，一步步的填制，会逐渐的熟练起来，最后装订成册方便以后的查看。

4.作为一名未来的会计人员，我们现在刚刚起步，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，在我们学好理论知识的同时必须与实际操作紧密结合。还有就是作为一名会计人员，我们应该具有较高的职业道德和专业素质。这次实训课，让我们不仅在理论上是强的，在动手能力上更是强的，这样我们毕业后走出校门才能更好地投入到工作中去。

5.在这次的实训中我们体会最深的是一个字——累。不过是一种苦尽甘来的感觉，刚开始实训时对于登记记账凭证，我还是很熟悉的毕竟我们上学期实训过。可是根据记账凭证登记总分类账、各种明细账、现金日记账、银行存款日记、资产负债表和利润表等工作时，还是有点无从下手，经过老师的指点和自己的努力，结果还是远不及自己期望的要求，不过话有说回来了，看到自己做的账时心里还是很高兴的。虽然很累，但很充实。我知道自己对于会计方面知识和操作还是不够理解，但是，我会努力的学习这些知识的。

(二)在实训过程中的不足以及重要性:

1.经过这些天的实训，使我们的基础会计知识在实际工作中得到了验证，并具备了一定得基本实际操作能力。在实践中巩固了知识，知识也在实践中得到了运用。所以说“时间是检验真理的标准”通过自身实践，重新过滤了一遍所学的知识，并且经过自己的研究和老师的指导后，也打开了视野，增长了见识。但我也在操作过程中发现了自身的许多不足:自己不够细心，经常看错数字或是遗漏业务，导致核算结果出错，给企业造成损失。还有在实训中每一笔业务的分录都是老师讲解并给出答案，但实际工作中还须自己编制会计分录，在这方面还存在一定的不足，在以后的时间里我会努力地加强练习，让自己的知识技能能再进一步提高，为以后能在工作中有更好的发展而奋斗。

2.通过这次实训，深刻的让我体会到了会计工作在企业日常运转中的重要性，以及会计工作对我们会计从业人员的严格要求，在实际操作过程中我找出自身存在的不足，对今后的会计学习有了一个更为明确的方向和目标。我希望在接下来的日子里学校的老师能给我们多上些关于会计的实训课，让我们能够加深所学会计知识也以便让我们不断地弥补所欠缺的或遗漏的知识。这样能更好的帮助我们会计专业的学生学习这门课程为以后走向社会奠定良好的基础。

总之，在这次实训中收获颇丰，总的来说我对这次试训还是比较满意的，它使我学到了很多东西，我很感谢学校给我这次实训的机会。同时，也让我更深刻的认识到要做一名合格的会计工作者并非我以前想的那么容易，最重要的还是细致严谨。尤其是会计专业，毕竟会计吃的是经验饭，只有多做账才能熟能生巧、游刃有余。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。我知道社会是不会要一个一无是处的人，所以我们要更多更快的从一个学生向工作者转变。

我相信，我们一定会有一个美好的明天。

实习目的：

1.了解铣削加工的工艺特点及加工范围。

2.了解常用铣床的组成、运动和用途，了解铣床常用刀具和附件的大致结构与用途。

3.熟悉铣削加工的加工方法和测量方法，了解用分度头进行简单分度进行的加工。

4.在铣床上正确安全工件、刀具并完成对平面、沟槽等的铣削。

实习步骤：

1.第一节理论课上，老师首先强调铣床操作过程中应注意的事项，然后老师详细介绍了铣削加工的概念、特点、加工范围及有关的物理量，并带领我们参观讲解卧式、立式铣床的组成部分、联系讲解完上面的内容，老师带领我们来到铣床上，详细介绍了如何装夹工件及有关操作，如何进行平面的铣削。

2.练习的时间到了，我们5个人一组，分别在铣床上铣削平面。从最简单的开机、停机，到装夹工件，再到对刀、吃刀直至最后完成对工件的加工，我们小组取得喜人的成绩。

3.由于我们刚开始是在立式铣床上铣削平面，因此我们小组和别的小组交换机器，我们到卧式铣床上练习。卧式铣床铣削平面速度就是快，只可惜，学校的两台卧式铣床的油泵坏了，工作台的横、纵、垂直进给三个方向的自动移动也都坏了，还好，我们人手充足。最终，在我们的齐心协力下，一个个合格的工件顺利“诞生”。

4.第二天实习，难度有所提高。理论课上，老师讲解了铣床上常用的刀具以及它们的特点和使用方法，讲解了如何铣削沟槽后，我们就开始我们的“工作”。沟槽的加工可比平面难多了，为了保证工件的精度，我们处处小心，每一个操作都小心翼翼，结果有的工件还不合格，也许是刀具的原因吧!

5.平面、沟槽的联系已告一段落，我们也开始了我们的小测试，在老师的规定时间内，完成对工件的加工，经过一番努力，终于顺利通过测试。

6.第三天实习，难度更大了，本来既要练习铣削台阶面又要铣削等分零件的，但时间有限，我们只练习阶梯的铣削，对了等分零件，我们只利用万能分度头进行等分，并未在铣床上加工。

实习总结：

1.通过三天的实习，对铣削加工的特点、加工范围，对铣床的组成、工作原理和用途都有深刻的了解;已经具备独自完成对工件测量、平面、沟槽加工，更换、安装刀具的能力;已达到实习目的。

2.铣床的操作简单易学，但操作过程中也不可松懈，以防止事故的发生。

3.作为金属切削加工中常用方法之一的铣削加工，由于使用多刃多种类刀具铣刀的主运动又是旋转运动，故铣削加工效率高，加工范围广;另一方面，铣削加工的工件尺寸公差等级一般为it9-it7级，表面粗糙度值较低，又适合与大批量生产，成本较低，因此铣削加工成为金属加工中得到普遍的推广。

我相信，随着技术日新月异的发展，铣削加工一定会以其强大的生命力为工业生产开辟出新辉煌。

一.实习目的

实习是一项综合性的、社会性的活动，是一个由学校向社会接轨的环节，是学校学习向社会工作转型的一大模块。搞好社会实习工作是很关键的，对一个学生来说是很重要的，从一个学生的成长过程来说，他经历了无事可做的孩童时代，到学校里忙碌的学生时代，再到以后的社会工作阶段，而实习就像一个链子连着学习和工作。实习是学生把所学知识运用到实践中去的过程，学习的目的就是运用，就是去指导工作，而实习正好扮演了把学到的文化理论知识正确运用的工作中去的主角。我们务必要做到用理论去指导实践，用实践去证明理论。所学的知识只有运用到实践中去，才能体现其价值。实习是一个锻炼的平台，是展示自己潜力的舞台。

透过实习，我们要努力提高动手的潜力，在实践的过程中发现其不足，然后去反馈到学习中去，会更能提升自己的潜力。新闻学，它主要是一门以实践为主的学科，它要求极强的动手潜力，它所接触的对象是包罗万象的，是各具特色的，是真实的、新鲜的。真实是新闻的生命，实习给一个初学者带给了锻炼的机会，实习教会一名记者怎样去观察事物，怎样去捕捉有价值的新闻信息，怎样用事实说话，怎样才能做到新闻的及时。这些只有在实习中才能深刻体会到什么是抓“活鱼”和“抢”新闻。实习是由课堂走向社会的第一步，如果能把第一步走好，以后的路自然学会习畅网通。

到新闻单位去实习，主要是要锻炼自己的新闻采访和写作潜力，掌握采访的基本方法，掌握新闻及电视节目制作的基本流程，向那些有经验的记者、修改学习，交流经验。深入现场去采访，接近群众，从群众中来，到群众中去。深刻体会，用真情写出有生命力的新闻作品。

二.实习资料

新闻学的实习资料主要有以下几个方面：

1.实地采访

只有深入到现场去做实际调查，才能写出有好处的作品，才能懂得采访的基本流程，懂得什么是采访新闻采访学的突出特点是实践性强，偏重于应用与操作。实地采访是新闻的第一课，它是新闻信息采集，新闻报道的第一步。

2.访后写作

新闻写作是新闻制作的第二步，是对采访中采集到的信息、新闻事实做进一步加工制作的过程，是对采访的进一步补充。亲自动手采写一些东西，才能更好地掌握新闻写作的基本方法，力争做到“从群众中来，到群众观众去”，把时代精神写到作品中，写一些有价值的事，些一些老百姓关心的事。

3.修改整理

当写完初稿后，修改，整理和修改稿件是新闻作品的最后一个环节，俗话说：“文怕修改”，只有修改，才能写出精辟的文章。还要提炼新闻主题，因为新闻主题是新闻报道的“灵魂”，能够透过素材的取舍，结构的安排和导语的构思各个方面提炼主题，透过综合思维提炼主题。其次要写好新闻的导语，熟练的运用各种新闻写作的笔法，巧妙的运用各种新闻语言。

三.实习收获

在短短的实习期内，我深入到各地去采访，真正的锻炼自己的采访潜力，提高了自己的提问水平，锻炼了心理素质。真正做到了不怯场，运用自如，现场处理灵活。在采访后写了很多的新闻稿件，熟练地掌握了各种新闻文体的写法，尤其是消息和通讯的写法，包括各种新闻文体，如动态消息、综合消息、人物消息、评述性消息、特写性消息、人物通讯、事件通讯、工作通讯、风貌通讯、人物专访等。还有电视新闻的写作，广播新闻的写作，涉及到了经济、社会等各个领域。深刻地认识到了作为一名记者就应具备哪些素质体会到了记者的主角，怎样才能做到记者的“识”、“才”、“学”，认识到了记者和修改的关系。

透过这次实习，自己的社会实践潜力大大地提高了，适应社会的潜力强了，语言运用潜力增强了，写作潜力提升了，真正跨出了，走好了新闻道路上的第一步。

四.实习中存在的主要问题

以上是我的实习工作总结，透过实习发现，自己还存在着不少问题，包括文化知识的欠缺，真是“书到用时方恨少”。学习涉及的面太窄，学到的知识太单一，没有构成一个很好的体系。联系实际的潜力太差，将学到的知识不能运用到实践中去，没有一个知识储备体系，用到哪学到哪。在采访中，还容易犯一些低级的错误，一些先进的现代设备的熟练运用潜力还不够，普通话水平不高。在今后的学习中还需要在各方面去提高自己的各方面的潜力，尽可能完善自己。

五.对实习工作的建设性意见

实习主要是面向社会的过程，映尽量做到以下几个方面：

1.尽可能多的让每一个实践者走出去，到第一线上。只有走出去，才能看得远，只有走出去，才能采集到更多的有价值的新闻信息，到现场采访是记者的本职工作。

2.尽可能扩大社会的接触面，深入到广大群众中去。新闻所反映的是广大人民的生活问题，所报道的是老百姓犯罪关心的问题，只有深入到每一个层面中去，才能写出更加有特色的作品，才能扩大记者的知识面，开阔眼界，使报道更有特色。

3.在采访，写作，修改等一系列过程中应当教会实习者使用先进的仪器，教会记者如何把握事件的闪光点。记者是一个杂家，就应懂得各种工具的使用，才能提高新闻制作的效率，提高高科技手段的运用潜力，新闻单位映尽可能多的为每一位采访者带给锻炼平台。

4.记者应当在采访写作中打破陈旧的模式，要富于创新思维。新闻单位要鼓励记者开拓创新，不要被一些陈旧的模式所束缚，要创新思维，更新观点。

5.新闻单位要尽可能多的给每一位记者带给一个自己动手操作的机会。初学记者的经验不足，应当更多地接触一些新闻的制作过程，运用到实践中去，就应多动手操作。

实习，是十分重要的一步，在实习中提升潜力，在实习中学习都是十分关键的，抓好实习，是关键的，迈好这一步，是步步高的前提。新闻是一种客观的报道事实的学科，它具有真实性和新鲜性，时效性特强的学科，新闻更是注重实践的学科，所以应抓好实习中的每一个环节，深刻体会，认真学习。

**大学生实训总结万能版篇五**

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。

在梯形图的编辑上出现了很多问题问题，导致第一次调试的失败。

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。

--xx

本人毕业于\*\*建筑大学，在学期间专修建经济管理这一专业。

为了更好的掌握这两年来所学的专业知识和能够将这些知识融会贯通于实际工作中应用这些知识，我们进行了三天的生产实习。

在这几天的学习中，不但让我对建筑装饰技术这门专业有了更深刻的了解，也有了不少新的认识。

的这段日子里不仅使我在学校课堂上学习的“书本上”的知识有了更深、更新的了解与认识，而且还让我学习到了许多不可能在学校里学习与认识到的关于人与事的社会经验。

我们这几天学习的主要内容如下：(1) 施工建筑基础。

(2)建立施工项目管理;(3)施工项目管理规范;(4)目标控制、项目组织与管理``````(具体的楼主自己才清楚)

下面也可以再说说每个主题的细节学习。

总言之，通过这次实习，在设计方面我感觉自己有了一定的收获。

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了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们 能在以后立足增添了一块基石。

这次学习丰富了我在这方面的知识，使我们对将来从事设计更好的去面对这些问题。

使我向更深的层次迈进，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是 不行的，还需要我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。

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，为实现自我的理想和光明的前程增加了更多信心。

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、在实践中巩固知识;实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位一步。

一、实习目的(重要性)

会计是对会计单位的经济业务交易或事项两个方面进行计量、记录、计算、分析、检查、预测、参与决策、实行监督，旨在提高经济效益的一种核算手段，它本身也是经济管理活动的重要组成部分。

会计专业作为应用性很强的一门学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。

针对于此， 在进行了五年的大专学习生活，通过对《中级财务会计》、《财务管理》、《财务管理》、《成本会计》及《会计电算化软件应用》、《审计》的学习，可以说对会计已经是耳目能熟了，所有的有关会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，我都基本掌握了，但这些似乎只是纸上谈兵，倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我想我肯定会是无从下手，一窍不通。

自认为已经掌握了一定的会计理论知识在这里只能成为空谈。

于是在坚信“实践是检验真理的唯一标准”下，认为只有把从书本上学到的理论知识应用于实际的会计实务操作中去，才能真正掌握这门知识。

因此，我作为一名会计专业的学生，在2024年三月到六月，有幸参加了为期近的专业实习。

二、实习单位简介

怀着一种美好的憧憬，我来到了某某公司

我在财务部工作，公司财务部主要有材料会计、成本会计、销售会计、总账会计、税务会计以及出纳。

三、实习过程

会计专业作为应用性很强的一门学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段。

在实习期间，我主要学习一些会计日常业务处理、银行及税务相关工作处理。

公司财务部主要有材料会计、成本会计、销售会计、总账会计、税务会计以及出纳。

在日常会计业务处理中，公司主要利用用友财务软件进行会计处理，同时也借助单位网上银行进行收付款业务查询及处理，在税务处理工作方面，只要利用税务局相关软件进行纳税管理，如登录网上办税大厅、abc3000等税务软件进行纳税申报以及税收抵扣等业务。

在处理日常经济业务方面，主要利用用友财务软件，针对实际发生经济业务性质进行会计处理，编制会计凭证，进行审核记账等。

公司日常的经济业务通常不是采购就是销售，在进行采购业务处理时，需进行编制采购入库单，并核对采购数量、金额及税额;销售业务方面，主要是对于应收账款的核对，根据实际发生以及相应回款进行收款或转账凭证的编制并审核记账;在采购与销售方面的实习工作当中，在制单处理方面要特别细心，要注意核对供应商以及客户往来，以免在进行项目核算时发生串户。

除了采购和销售业务，日常经济业务还包括通过单位网上银行进行付款业务，并在受到银行回单后，利用用友财务软件进行应付账款核算。

日常会计业务是会计工作的基础，对于每一笔经济业务，每一个步骤，每一个程序，都必须以会计制度为基础，尊重原始凭证，考究其真实性和准确性，才能更好地发挥利用财务软件的强大功能，提高我们的工作效率。

公司的另一个重要会计核算项目就是进行成本及费用的核算。

工业企业产品生产成本的构成，主要包括生产过程中实际消耗的直接材料、直接工资、其他直接支出和制造费用。

成本核算主要包括生产费用核算和生产成本核算，生产费用核算，是根据经过审核的各项原始凭证汇集生产费用，进行生产费用的总分类核算和明细分类核算。

然后，将汇集在有关费用账户中的费用再进行分配，分别分配给各成本核算对象。

生产成本的计算，是将通过生产费用核算分配到各成本计算对象上的费用进行整理，按成本项目归集并在此基础上进行产品成本计算。

如本期投产的产品本期全部完工，则所归集的费用总数即为完工产品成本。

如果期末有尚未完工的在产品，则需采用适当方法将按成本项目归集起来的各项费用在完工产品和在产品间进行分配，计算出完工产品的`成本。

在实习过程中，对于进行成本核算的原始凭证主要是收料单、领料单、产成品交库单，月末盘点表等。

同时。

需要注意的是，在进行费用归集的时候，必须要有相应发票才能进行计入费用。

税务处理是公司财务处理的重要部分。

税务会计主要公司税务的申报(包括增值税、所得税、房产税、车船使用税、印花税等)以及办理公司税务的缴纳、查对、复核，办理税务登记及变更事项，编制相关税务报表以及相关分析报告，申请开具红字发票，办理相关免税业务务等。

在实习过程中，我们主要利用网上办税大厅进行申报以及增值税认证抵扣，利用abc3000进行税务报表的填制，并对于本期应交及未交税金进行查对和复核。

特别引起我们注意的是，2024年起，凡企业购进固定资产并取得增值税专用发票均可进行增值税抵扣。

企业所得税按应纳税所得额15%征收。

月底是公司出具财务报表的时候。

总账会计即主管会计，主要负责公司主要财务报表的出具。

在实习期间，我主要学习了资产负债表、现金流量表、损益表、利润表、所有者权益变动表以及各种附表，并对财务报表进行分析，计算出本期应纳税所得额并进行纳税申报。

通过编制财务报表还能对公司的资产负债率以及销售利率等财务指标进行分析。

财务报表需一式三份，上交给国税及地税各一份，本公司自己留底一份。

公司财务部还设有出纳及增值税发票开具处，出纳主要管理日常现金收付业务，编制现金及银行存款日记账等，开具收款收据以及票据的办理，专用收款收据需到税务局领购，且每次只能购买一本。

通过出纳岗位的实习，我还了解到真实的现金支票、转账支票的开具以及银行承兑汇票的办理。

在增值税专用发票的开具中，必须核对单位的每一项税务信息，包括税号、名称、电话、地址等，在开具过程中，必须真实准确，如发生错误的增值税发票，需向税务局提出申请，开具红字发票等。

四、实习心得

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、在实践中巩固知识。

通过此次实习，将学校所学的会计理论知识与实际相结合起来，不仅让我们对整个会计核算流程有了详细而具体的认识，熟悉了会计核算的具体工作对象，也缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离。

在实习期间，主要利用真实的会计凭证及财务账表对一定期间的经济业务进行会计核算，对于税务、银行与企业之间的重要关系有了进一步的认识，同时也更加熟悉了用友财务软件在实际的会计工作中的各种操作，体会到了会计电算化为会计工作带来的便捷。

实习是每个即将毕业的大学生的重要经历，通过实习，不仅培养了我的实际动手能力，也增加了我的实际操作经验，对实际的财务工作也有了新的认识。

实习让我学到了很多在课堂上学不到的知识，也让我更加看清自己的不足之处。

通过这次会计实习，我对今后的学习、发展方向有了更进一步的认识：学习不仅仅学的是理论知识，更重要的是学习如何将理论知识应用于实践，学习将工作做到尽善尽美。

**大学生实训总结万能版篇六**

合才是真正的知识。社会需要的不仅是满腔热情的人更是有真正动手能力的人。以前的学习主要是系统的学习理论知识，而这次的实习让我知道基础的理论知识是不够的。在这次的实习内容包括电路的设计，印制电路板，电路的焊接和调试等等。通过这六周的实习让我学会了许多的东西:

一、在实习中学会要与同学们互帮互助

一直以来我们都在为同一个问题而烦劳问什么我的学习、工作效率这么的低呢。其实我们大家的工作能力都是差不多的，重要的是因为我们没有学会团结，怎样和同学们打交道。在实训中，大家经常进行交流，关于焊接，检查和调试各个方面，所以大家都多了一份经验。这种合作精神我想也是日后我们进入社会工作和进一步深造学习所需要的，因为没有好的团队就谈不上什么工作，学会互帮互助才能为我们以后的路添加更加坚固的堡垒、不管走到了那儿都是充满了信心。

二、通过这次的实习让我对本专业有了一个更深更系统的了解

现在想想之前的学习只能是叫做井底之蛙，以为学到了很多，其实不然。学习其实就是一个逐渐完善的过程我们从来就没有资格说我们学好了，更不能说比谁学得好。在这次的实习中我们做了五个项目，每个项目侧重了不同的方面，从不同方面对所学专业有所了解。在此前的理论学习中，我掌握了很好的理论知识，一开始以为自己学得好实训也没有什么问题，在这次实习中我体会到没有什么天才，也没有什么基础，在这里就只有动手。只有动手你才有可能很好的完成每个项目，从电路设计，焊接，到检查，调试。通过这次实习对电路的焊接技巧，调试方法，设计流程和方法有了一个系统的了解。这次的实习让我对这些知识从感性到理性的认识。理解这些东西无疑在以后的学习生活对我们会有很多的帮助。

三、从实习中感受生活

或疏忽而导致结果无法出来。但有时他又会给你一个惊喜比如做到一点也没有兴趣的时候结果却出来了。也又可能结果明明就是出来了但是你没有注意他，或者结果出来了但是你却不知道他就是结果。实习让我认识到在以后的工作和科研中需要我们耐心细致，保持冷静，遇到问题时不急不躁，理智分析问题产生的原因和解决办法。生活中我们要踏踏实实，谁也没有捷径，谁也别想走捷径，只有努力的背影。生活得靠我们的努力慢慢的朝自己的目标前进，我们都得相信积累的力量。

这次实习让我更一步感受到理论与实践联系的重要性，也让我认识到未来的社会需要的不仅是具有高素质专业知识的人才，更需要能将理论知识与实际相结合，具有较强的实践动手能力，能分析问题和解决问题的高素质人才。这次实习为我以后进入社会工作和进一步深造学习做了很好的准备。

大学生实训总结实训实习总结集锦

**大学生实训总结万能版篇七**

大学生暑期实践活动的组织和开展的过程中，存在着学生认识不足、学校保障机制不健全、考评机制不科学、宣传渠道不畅通等诸多问题。下面是有大学生暑假社会实践总结，欢迎参阅。

7月8日上午，信电学院赴济钢专业实践服务队一行五人到达济钢第二公司，工程部的首席工程师张红瑞给队员们详细介绍了接下来两天的实习安排，并仔细询问了队员们这边的实习要求，并且制定了周详的安排计划，对实习期间应注意的事项一一作了安排，让我们受益匪浅。

济钢变电站之行

7月8日该变电站作为济钢规划建设项目的动力中心，位于济南市工业北路北侧，济钢新建高炉、4号转炉及连铸、中厚板等工程的中心位置，担负着以上所有在建项目的电力供应任务。因此，变电站能否顺利建成投入使用，直接影响到其他在建工程的工程进度，施工现场的每一个工序都受到甲方和相关单位的高度重视。

自开工始，天津二十冶电装济钢项目部就明确了该工程的重要性，统一了思想，确定了“精诚协作、全力以赴保施工践行科学发展观”的工作目标。在施工中，项目部人员克服技术、设备资料不全，部分信息不明确等困难，主动与设计部门、设备供货厂家沟通，及时获得了高压设备所需的详细资料，充分了解了即将到场的设备。当发现由外单位施工的高压柜槽钢基础不合格，达不到电气安装的技术标准，会给高压电气设备将来的正常运行造成极大隐患时，该项目部本着为工程负责的科学态度，从发展的大局出发，发扬团结协作精神，积极协调各施工单位的关系，主动为协作单位出谋划策，提出正确的施工方案，使设备基础工作得以顺利完成。设备到场后，及时组织施工人员制定科学合理的安装方案，按事先规划的路径使设备顺利就位。

plc实验室之行

7月9日我们主要参观了，济钢plc实验室控制系统，济钢第一烧结厂2×90m2烧结机1994年10月投产，电控系统使用4台美国modicon984系列plc，控制器型号984-785e，根据烧结工艺分区域控制生产设备和部分仪表，分别叫做1pc、2pc、3pc和4pc。每台控制器有一个本地站(即主站)和若干远程i/o站(即rio)，本地站与rio之间使用modicon的s908，实现主从轮询方式lan通讯，本地站作为s908的主节点，rio站使用j89x、p89x等通讯模块，通讯介质为同轴电缆，分双缆冗余总线、单缆总线和分布式等几种结构。由于生产需要，xx年底的“济钢2×90m2烧结机工艺优化和自动化改造工程”中，将其中2台plc控制器升级为schneiderquantum系列plc，保留原有远程i/o站不变。

控制器之间，及其与下位编程工控机、上位监控机之间使用modbusplu通讯。控制器用标准9针rs485串行端口，工控机用as-sa85-000网络插卡，实现相互间数据读写。网络用屏蔽双绞线构成总线形拓扑结构。控制器之间使用984梯形图指令集的mstr指令进行数据交换。

plc组态软件用modicon公司dos环境下的modsoft2.1，进行电控系统梯形图编程。上位监控软件用美国usdata公司的unicell，基于windows3.1操作系统，实现集中计算机画面显示、控制与报警等功能，由组态和运行两种硬件key进行软件和数据保护。

济钢始建于1958年。职工3.8万人。资产总额322亿元。产品以中板、中厚板、热轧薄板、冷轧薄板为主。

济钢以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，不断解放思想，转变经济增长方式，紧紧抓住结构调整这条主线，坚持走新型工业化道路，着力自主创新，大力发展循环经济，实现了速度、结构、质量、效益的有机统一。xx年钢产量突破1000万吨，达到1042万吨，实现销售收入386亿元、利税31.6亿元、利润19亿元;出口钢铁产品130万吨，创汇5亿美元，进出口贸易总额11.6亿美元。济南钢铁股份公司进入了全国上市公司最佳运营绩效50强。

“十五”期间，济钢抓住机遇加快结构调整，推进集约经营，取得了又快又好的发展。5年实现销售收入1034亿元、实现利税107亿元、实现利润59亿元，分别是建厂到“”末42年总和的2.1倍、1.9倍和2.8倍。资产总额由xx年的101亿元增加到322亿元，提高2.2倍;5年上缴税金66亿元，加上所有者权益增值38亿元，合计为国家贡献104亿元，超过了“”末的资产总额，相当于向国家贡献了一个济钢。

创新发展思路，坚持技术集成与引进消化吸收基础上的再创新相结合，注重技术、装备的先进适用和经济高效，走重大冶金技术国产化的路子，先后更新改造设备850余台套，新上装备达到了国内一流，国际先进水平。形成了中板、中厚板、热轧薄板、冷轧薄板、镀锌板、彩涂板等现代化生产线，产品结构实现了由普碳钢材为主向品种钢材为主的转变。

大力倡导解放思想，干事创业，创新激励约束机制，对做出突出贡献的科技人员给予重奖，努力营造“鼓励创新，允许失误，宽容失败”的宽松环境。加强创新体系建设，建成了国家级技术中心、国家级实验室、博士后科研工作站，技术中心获得国家认定企业技术中心成就奖。加强与国内外知名的科研院所联合，构筑产、学、研、销开发同盟。不断加大科技投入，积极推进自主创新，形成了一大批自主知识产权新技术。

坚持管理上与国际接轨，追求卓越，引入并建立以顾客为中心、以人为本、持续改进、不断创新的卓越绩效管理模式，xx年荣获全国质量管理奖。先后通过了质量、安全、环境管理国际认证，并在全国冶金行业率先实现了三体系整合和营销服务体系认证，计量管理通过了iso10012认证。造船板获得中、英、法、日、德、美、挪、韩、意9国10个船级社认证。以信息化加快企业现代化的进程，以办公自动化、erp、mes优化业务流程，提升管理水平和管理效率。实施“走出去”战略，产品出口到30个国家和地区，出口产品总量、创汇额在全国冶金行业处于前列，出口中厚板连续保持第一。

今年暑假，作为大学里的最后一个暑假，我尤为感到这个暑假对我以后的工作生活是多么至关重要。而暑期社会实践是我接触社会、了解社会，运用所学知识实践的最好途径与方式。我也希望通过自己的亲身实践，而不是闭门造车，去进一步的认识社会，了解社会，为步入社会打下了良好的基础。

20xx年7月14日，经过朋友介绍，我来到了扬中市人才服务中心参加实习工作。首先接待我的是人才服务中心的朱主任，他热情地指引我认识人才市场的各个部门和相关工作人员。然后给我讲述暑期实践的大概内容，即在各个部门待一段时间后，熟悉各部门的数据库的功能使用，协助人才市场的工作人员做好工作，最后整体认识他们所用的数据库系统，希望能对我以后的学习工作有所帮助。

首先我被分配到的部门就是人才市场的档案室，这是一个专门管理干部人事档案的部门，许多大中专毕业生、政府机关以及企事业单位人员的档案都存放在这里。档案室里只有三个工作人员，分别是徐科员和两名职员。后来我称呼徐科员为徐大哥，而因为另外两名职员的年龄和我相仿的缘故，我称呼她们为小夏和小蔡。来到这里他们温和的笑容和热情的话语让我很快预感到我的实习工作将会在这样一份和谐的环境中开始。

刚刚进入档案室时，我潜意识里就蹦出了“枯燥乏味”这四个字，但真正呆过一段时间后，真的颠覆了我对档案室的看法。这里的工作看似简单，却时时刻刻需要认真谨慎的态度。不管是输录档案信息，还是插入档案库;不管是整理档案材料，还是简单的盖一个章，每一歩每一刻都需要绝对的精确，甚至，当看到徐大哥整理档案材料的情形时，就算用“虔诚”二字形容也不为过。相比于他们的这种工作精神，我平时那种粗枝大叶、“差不多”主义的生活态度真是相形见绌。特别是有一次，徐大哥让我将一大推整理好的档案插入档案库后，又因为其他原因需要其中的一份档案时，再让我取出来，我却根据档案编号怎么也找不到到底插在哪了，那时真是惭愧极了。回想起来，其实只不过是我在插档案的过程中开了个小差，就导致了这么大的麻烦。要是每个人都这样，那档案库还不乱了套啊!幸好，徐大哥没有责怪我什么，而是帮助我一起找了起来，真的要感谢他的包容。

其实，徐大哥对我的帮助岂止这些，他还教会我学习姓名的四角编码，告诉我怎么取角、怎么编号，至今我还记得四角编码的口诀呢!一为长横占两头，二为撇加左弯钩，三为点捺四全叉，五为半叉六方角，七为耳朵竖直钩，八为双叉八字形，九为半横右弯钩，零为点横小宝盖。虽然不长的口诀，我还是用了半天的时间把它背熟了，然后又用了大半个月的时间运用它来编姓名编号，所以至今仍然记忆犹新。据徐大哥说，这个四角编码是江苏省通用的，有了这个四角编码之后，大大方便了档案的排序、查询工作。除此之外，徐大哥还手把手地教我档案材料的分类。真的是难以想象，一份简单的档案还要分成十个类别。这其中还要细分，档案分类好之后还要整理，不管是多大的纸张，都要折叠或粘贴成a4纸的大小。然后再装订成册，存入到专门的档案袋中。在档案室，当有新的档案到来时，就需要将档案中个人材料的基本信息输入到数据库中，方便以后的查询和统计。由于正值大学生毕业时期，每天都会有大量新的档案到来，需要输录到数据库中，所以在档案室工作的这段期间，我还真是不太轻松呢!

但是为了更多的了解人才市场数据库的各项功能模块，8月3号我又被调到了前台部门。前台主要划分成两块，一部分是市场部，主要是接收一些企事业单位的招聘，登记大中专毕业生的应聘信息;另一部分是户籍办理部，主要是处理人员户籍挂靠、调出等各项工作，同样因为大学生毕业，许多当地的大学生都将户口迁回本地，所以户籍办理处的工作特别的忙碌，我就被分配在这个部门，协助王姐办理户籍手续。同时，人才中心的朱主任分配给我一个帐户公我查询和学习使用。在户籍办理部的工作虽然忙碌，却明显感觉到是一种重复劳动，几乎完全不需要什么特殊的技术。当有毕业生来报到时，我首先查询一下他(她)的档案有没有来，来了，就填一份干部履历表，贴上照片，再签一份人事代理

协议书

，这样就基本结束了。工作简单却一遍遍地重复。尤其是填写干部履历表时，总会一遍遍地向前来报到的毕业生重复这里该填什么、那里该怎么填，一天下来真的有点烦不胜烦的感觉。

就这样，每天一个人在一个岗位上一呆就是六个小时。这六个小时的工作十分单调，面对着重复单调的工作事务，让人全然提不起兴趣，但是随着与单位负责人共同工作的时间久了才知道自己的想法是不正确的，我现在只是短期性实习，没有过多体会到工作的压力，但是真正到了社会上，假若这份工作就是我唯一的经济来源，有上司的批评监督，有固定工作时间的约束，有来自家庭的压力，有身体和精神的压迫感，，那时的工作就完全不同于现在的了，这时我就不会觉得这八个小时是多么的漫长，而是多么幸运了，毕竟只是暑假的实践性打工而已。

在实习的最后几天里，我来到主任办公室，当面向人才市场数据库的设计者朱主任请教数据库设计的方法以及我在数据库学习中碰到的问题。朱主任同我是一个专业出生，对数据库这一块也是相当的熟悉，从他那里，我了解到目前市场上设计数据库的各种工具，数据库安全性设计的问题，以及数据库与应用界面连接的多种方法。最后朱主任还给我提出善意的忠告：信管专业学习切勿博而不精，一定要有自己的学习方向才行，不能盲目求多。这些忠告确实使我受益良多，也为以后的学习指明方向。

7月25日，我终于踏出了真正的社会的第一步-以纯专卖店导购员。这次不同于之前的社会实践是在于它是我靠自己的能力争取来的。通过层层面试而脱颖而出的我，更加珍惜这个来之不易的实践机会。现在我就对这一个月的实践做一个工作小结。

在以纯店的一个月里，工作的节奏十分紧张，上班时间分为早班(上午9到中午12点)，中班(中午12点到晚上7点)和晚班(晚上7点到11点)，迟到一分钟要扣掉1元钱作为爱心款。刚去店里报告，就马上开始上班，先从熟悉店内货品开始，经过几天的工作后，我对服装的尺寸、颜色、价格、面料及洗涤方法都十分熟悉。每天高峰期是下午交接班6点和晚上9点的时候。人流量最多，买单都会出现排长队的情况。因此大家积极性都很高。那段日子真是即紧张又充实，虽然很累但也从中总结了不少服装销售的经验，其实销售中最重要的就是揣摩和把握住顾客的心理，我将顾客分为三类：随意闲逛型、品牌信任型、比较购买型。能够从顾客的表情、举止中分辨出其类型，准备有针对性的服务。不管顾客最终是否购买，都要一丝不苟的向顾客介绍产品的相关信息，这增强了我应对顾客各种疑问和要求的经验。以纯店是当天的事情当天必须做完，所以经常性的下班都很晚，节假日几乎都是半夜一两点，经常两点多到货，更延误了下班时间。但是每天工作时，我都让自己保持精神饱满地状态出现在店堂里，很热心地、快捷准确地为每一位顾客服务，以礼待客。我会先了解顾客对商品的兴趣和爱好，真诚地希望每一位顾客穿上最适合自己最舒适的服装。同时也会认真回答顾客对商品提出的疑问，让顾客购买到最适合自己的服装，当顾客穿着合身满意的衣服，带着赞美的离开店时，是我最大的快乐。

暑假实践这段时间里，店堂里每天像个菜市场一样热闹，当我们店这个月15万的业绩达标后，大家很欣慰，因为每天像打仗似的日子，终于有所回报。一个月没有休息过一天，虽然大家都十分辛苦，但都为自己取得的成绩感到骄傲。在以纯店我学会了顾客服务、店铺运作、帐目和物品管理。我真正体会到了工作的艰辛，但是这也让自己得到成长。在以纯店中我的销售业绩算是突出的，半个月卖了两万多，店长表扬了我，真是有种自豪的感觉。因为我觉得自己付出了很多努力，同时得到的回报也很多，每天紧张有序的工作，让我深深的体会到团队协作的重要性，一个人的力量十分有限，就因为凝聚和团结了所有员工的力量，以纯店才能取得每月业绩第一的辉煌成绩。

社会实践的时间虽然并不长，可它让我认识到：人的一生中，校园并不是永远的学校，真正的学校只有一个，那就是社会。一个月的实践一晃而过，却让我从中悟到了很多我们从课堂学过的一些道理，一些东西，而这些东西也将让我终身受益。社会实践加深了我与社会各阶层人的情感，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来打下了坚实的基础。此时此刻;即将面临毕业，最深切的感受就是，无论从何处起步，无论具体从事哪种工作，认真细致和踏实的工作态度才是成功的基础。

**大学生实训总结万能版篇八**

大学生实训即把大学生在企业等用人单位的内训模式转化为教育的模式，今天本站小编给大家整理了大学生实训总结范文，谢谢大家对小编的支持。

今天是我实习的最后一天，回首过去一个月里在单位的点滴，依然激动不已，因为在那里我经历了许多第一次，第一次和领导近距离接触，第一次帮上司整理资料，第一次出街做志愿者。正是这些大胆有益的尝试逐步使我意识到积极主动地参与社会生活锻炼的重要性。

在那里，我始终记住我此行的目的：我是来做事的。因而始终保持着积极肯干的心态，由此也赢得了上司的认可和高度评价。没错，无论在任何时间，任何地点，积极负责任地去做事是成就个人良好印象的重要因素，也最终会得到大家的喜爱。

一旦在工作上遇到这种问题只会造成更大的尴尬，这是我今后必须努力解决的问题。

在个人专业知识不足的情况下，个人的素养就显得尤为重要了，保持谦虚、积极肯干的心态可以最大限度的减轻个人缺点造成的影响，无论是对领导，还是对同事，谦虚有礼都是为人的根本，这一点我深有体会，出去工作不同于学校生活，工作讲究的是效率，是办事的效果，追求的是踏实，准确。因而对个人的纪律要求也必须严格，比如说上班要准时，工作期间要务实，用“少说话，多做事”这个词来形容最准确不过，试想，一个在上班期间只会夸夸其谈的人，谁会喜欢?只有那些认真，踏实的帮领导办实事的人才会得到肯定。

如果说在学习工作上要保持“低调”，那么在与人交往当中就要“张扬”，就是要大胆地、主动地去认识别人，寒暄也好，客套也罢，给人一个友好，大方的印象，对自己是一种大胆的锻炼，对别人也是一种尊重，这就是人际交往的一部分。

还有，在实习的过程中，我终于体验到了办公软件的广泛应用以及自己的孤陋寡闻。有一次领导让我打印一份公文，其中就有我很不熟悉的东西，最终还得领导亲自动手，让我好生尴尬。别看自己经常接触的word文档简简单单的，其实大有文章。同理，其他软件的知识也应用很广泛，这些都要求我们在学校要多接触，多练习，别把太多的时间都花在上网，只有在学校就打下牢固的知识基础，早作准备，将来才能在工作上得心应手。

这次实习俨然让我扮演了一次“跑龙套”的角色，上到做领导助理，下到打扫卫生，斟茶递水，无所不能为，值得一提的是，我对此没有任何怨言，相反，我觉得这是对我的器重。甭管其他同学是怎么看的，也许其他同学表面没事，心里一万个抗拒，但是我是发自内心的感到自豪，因为在学校我代表自己，但出到外面，我代表的却是华师的名誉，因而我必须做好我的本分，干出我的精彩。事实上，听其他学校的同学说，上级的领导对我的办事态度表示赞扬，他们也称赞我有责任感，我想我最大的收获莫过于此了。我为华师争了光!

虽然领导对我的工作没有给予太多的关注，实际上，你的所作所为，领导都看在眼里，我的务实精神终于得到了回报，当我把实习鉴定表交给我们科长的时候，尽管科长在这段时间都忙于“创卫”的工作，没有几分钟坐在办公室，但是科长还是很愉快地坐下来，具体向我询问了要求，认真的给我填了那张表，且评价中肯扼要，足见领导对我的重视。更令我感动的是，当科长得知我的实习就要在今天结束，明天就要回家的时候，他下午就让我搁下手头上的任务，叫我收拾好行李，亲自开车重新带我兜了一圈荔湾区石围塘街，平时不多话的他一下子跟我在车上谈了很多，我明白科长的用意。最后科长送我到公交站，让我早点回去，我就这样恋恋不舍的跟科长道别了。

感谢我的上司，感谢科长，感谢城管科，这次实习让我见识不少，收获不少，终不枉此行!

一、实践目的：

不少同学把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。许多学校也积极鼓励大学生多接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力;另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。当代大学生对社会实践的看法以及透析大学生生活实践情况，从而结合马克思主义哲学分析大学生社会实践所存在的问题以及提出解决方法，使大学生能正确对待社会实践，在实践中见真知。在往后实践中能更好地接触社会、实践自己的专业技能，寻找发展的机会，许多大学生都认为兼职是大学生的第二个“课堂”，通过兼职可以学到许多宝贵的东西。“存在就是合理”，职业没有高低之分，无论什么职业都有其可取与不可取之处，就看自己的需求。不少大学生觉得只要是能够赚钱的工作，就可以去试一试，品牌代理，促销等以前不会是(大学生从事的工作，现在都成为了大学生们可以接受的工作。

二、实践内容：

该公司主营茶品，并且兼售烟酒，未来我国茶产业的增长潜力巨大。因为国内外市场需求稳定增长。茶是世界三大饮料之一，而中国是世界茶产量第一大国、茶出口第二大国。从国内来看，喝茶已成为多数中国人的一种生活习惯，茶已成为社会生活中不可缺少的健康饮品和精神饮品，而且，随着人们健康消费观念的普及，茶正在被越来越多的人接受、喜爱和追求。从国际需求来看，中国茶出口一直保持稳定增长态势。另外中国茶产业已得到当地政府的大力支持与扶持，也得到投资者的关注，茶产业开始走向规模化、现代化、正规化，未来增长潜力很大。浙江、江苏、福建等产茶地区已经把茶产业作为重要的扶持产业，茶产业基地蓬勃兴起。制造茶的工艺技术开始从手工化向机械化、自动化、现代化过渡，制造企业也加强了茶品牌的建设。

我们分两个班倒一替一天倒，早班八点--晚六点，晚班十点--晚八点，我在首山分部主要负责销售，从点滴小事做起熟记产品报价对每一种茶叶的功效都能熟知。刚开始工作的艰辛与不易是不能言喻，对烟酒茶一窍不懂的我，开始像模像样的对客人进行介绍，摆在我面前的第一个问题就是张不开嘴不知怎么跟客人攀谈，但是强大的内动力推动着我，我想真诚的笑容也许是打动客人最好的方法，第二个问题就是„站不住‟，每天回家腿都疼、在柜台前也要将重心不断的更换觉得腿好像粗了，不过认为一切都是值得的。并且我现在也深知挣钱打工的不易，以后花父母的没一分钱都应该仔细，把钱花在刀刃上。

三、实践结果：

我在售茶的同时也学会了一些选购茶叶的常识，茶叶的选购不是易事，要想得到好茶叶，需要掌握大量的知识，如各类茶叶的等级标准，价格与行情，以及茶叶的审评、检验方法等。茶叶的好坏，主要从色、香、味、形四个方面鉴别，但是对于普通饮茶之人，购买茶叶时，一般只能观看干茶的外形和色泽，闻干香，使得判断茶叶的品质更加不易。这里粗略介绍一下鉴别干茶的方法。干茶的外形，主要从五个方面来看，即嫩度、条索、色泽、整碎和净度。

另外，没有人选择反对大学生兼职、打暑期工或实习，大家都认为只要不影响学习能够积攒经验可以为以后的工作打基础。对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢?所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力。可见其对大学生综合素质的提高有不可抵触的重要性。不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强，但对于学生，社会适应力只是一方面的衡量指标，大学期间主要的任务是学业结构的搭建，即知识结构、专业结构的搭建。

四、实践总结或体会：

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会;同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。

所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了寒假社会实践活动。

通过这次社会实践，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。 我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。 在实践中，我也深刻地了解到，自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了许多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提醒自己，不再出现类似的问题。这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。

在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。这次社会实践活动的时间虽短，但它留给我们的启迪却是深刻而长远的。我通过积极参加社会实践活动，认识了社会，明确了自己的历史使命，激发了自己的学习热情，真正达到了受教育，长才干，作贡献的目的。

20xx年11月07号，我开始在杂治家居生活馆担任店员，开始实习。杂治家居生活馆为服装、饰品、家居用品、化妆品等个性化商品销售店，主要面向享受生活、品味独特的年轻一族。这一天我到总部报到，完成入职手续后就开始到店里上班。作为店员，我的主要任务就是销售。虽然我之前曾经做过手机销售，但杂治的东西毕竟跟手机没什么关系，而且有许多稀奇古怪的东西，所以一开始还是无法适应。还好主管很是热心，对我提出的问题都细心解答，也教了我很多的销售技巧。

经过了几天之后，我对店里的商品慢慢熟悉了，也渐渐抓到了在杂治的销售要领，有了问题也能自己摸索出解决一些小方法来解决问题。到后来出现一般问题我都能自己解决，工作渐渐上手，自信心也不断增强，在之后业绩也保持稳定，实习就这样顺利结束。虽然这份工作很普通，但是仍然需要我们用心去做。在这期间我收获了很多，学到了很多在学校里面学不到的社会常识。使我在不断的尝试中渐渐地融入了社会这个大家庭。

下面我就浅显地谈谈我的感触吧!

1、做事情一定要细心，遇到任何事情都不要慌张：

周末，来买东西的顾客就比往日多了进一倍，那天轮到我做收银员，一下子几位顾客都前来结账，每个商品都必须一个一个地输入条形码。由于我的疏忽，把一位顾客的钱找给了另外一位，幸亏那位顾客素质很高，她及时的发现并把钱还给了另一位顾客，这才幸免造成大祸，当时我已经傻了，只知道不停的给顾客道歉。所有做事情一定要仔细，遇到再大的事情都不能慌张，不然就会手忙脚乱，任何事情都不能做好。

2、学会了与人沟通和处理事情的应变能力：

说到应变能力，我自认为我有了很大的提高。尽管不能让每一个顾客对我们的服务都感到满意。下面我就讲讲我遇到的一位老顾客，她在我们那里买了几次东西了，其中还带她朋友来买过。当她再次来光顾的时候，我正准备向她打招呼，没想到她嘴里冒出来的话就把我给噎住了。你们猜她说了些什么：我的儿子都比你们大，怎么这样没大没小的。弄得我都不知道该怎么称呼她了，因为前几次来我都叫她姐，今天来她就开始训斥我，说不要叫我姐，你们这些小妹也太不老实了。然后她就边选看东西，边数落我，弄的我一句话都没有插上。

她第二天又来了，又开始重复昨天同样的话，但是又多了一个理由说我们没有新款衣服摆出来，昨天就是没有看上衣服的款式。其实我挺冤的，因为昨天确实没有新货到，都是今天早上一早到的。我仍然不卑不亢地听着她的抱怨。她大概没有听到我的回音，转过头看着我。我知道是该我说话的时候了。我对她莞尔一笑：“阿姨，我看你这么年轻漂亮，还以为不过30多岁，所以才称您为大姐，并不是您说的不老实。您太年轻漂亮了。”这时我注意到她表情明显的变化，我知道我的话已经起作用了。气氛缓和下来了。接着我又不紧不慢的给她说了昨天新货没有到的原因。又和她聊了一些她家里面的事情，以及她儿子的情况。阿姨就在我们愉快的聊天过程中看中了一些东西。走的时候阿姨还特地为她刚进来时莫名的发火向我道了谦。

阿姨走后，主管和其他同事使劲的夸我的机智和说话的分寸，表情把握的好。说到这里我心里面还很感激那位阿姨，她让我懂得了“以德报怨”在销售中，甚至是人生中的重要作用。

3、一定要以诚待人：

那天四个女学生来到我们店里面看手表，我刚进店不久，对手表的情况还不是很了解。其中有个店员就跟其中的一个女生说：这手表防水，你拿回家就放心的用吧!我们承诺在一个月之内有任何非人为质量问题，我们无条件退货，一年内保修。那女孩子估计是被打动了，她还反复劝说其他的三个女孩买。最终成交了两个。但是仅仅过了一周，那四个女孩齐齐找上门来，说那手表一下水全坏了!并要求退货，因为我们承诺的和实际不相符合。我是整个事情的旁观者，我顿时明白了我们的店员在推销手表的过程中使用了不正当的方式。

她是在想，如果碰到那些软弱的人估计就忍气吞声了，但她遇上的偏偏是懂得用知识武装自己的学生。很快店里面的争吵声达到了70分贝。我实在看不下去了，这样不仅会影响我们店里面的生意，传出去还会使店的声誉受到无法估量的损伤。她们要求见老板，不巧老板刚刚出去了。于是一个大胆的想法在我脑海中一闪而过，于是我走向了她们。面对她们的奚落和嘲讽，我一声不吭。等她们的声音渐渐的降下来的时候，我转过头把我的同事以老板的口气狠狠的说了一顿，在说的同时，我不时向她递以眼色示意。然后我大胆地自作主张把她们的手表换了。当时，我打定的决心是纵使老板很生气，甚至解雇我，我得按我良心办事，没有商量的余地。结果是大大出乎我的意料的，老板不仅肯定了我的做法，还认为我做事情很有魄力。

此次毕业实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了下意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能。积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了基础。

感谢杂治家居生活馆给了我这样一个实习的机会，能让我到社会上接触学校书本知识外的东西，也让我增长了见识开拓眼界。感谢我所在部门的所有同事，是他们的帮助让我能在这么快的时间内掌握工作技能，感谢我的所以同事，他们帮助我解决处理相关问题，包容我的错误，让我不断进步。我感谢在我有困难时给予我帮助的所有人。

4、实习已经结束，我也该开始新的生活了。往后的日子里，我还需要做好很多事情，比如继续学习专业知识，比如专业课的深入学习，比如对行业的继续关注等。未来不管是做个职业经理人还是自主创业，大学时期和实习阶段的积累，必定是我人生的又一笔财富!

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