# 大学生实训个人总结(通用15篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-07-29

*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。相信许多人会觉得总结很难写？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。大学生实训个人总结篇一今年3月份，我正式走进...*

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。相信许多人会觉得总结很难写？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**大学生实训个人总结篇一**

今年3月份，我正式走进实习单位开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由老师傅们带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次对公司的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的土木理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事1样上下班，协助同事完成部门工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对公司概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司工程的区域性分配情况，以及每个分公司能够完成工程等情况.由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们1次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会.自走进实习单位开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长.同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了1定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进1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，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了1些宝贵的实践经验。

3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

通过实习，我对我国房地产行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。我一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢?要买房子，要买车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样1句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单?他所追求的是能呼风唤雨!”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗?“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题!”档次?什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵!从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分!

**大学生实训个人总结篇二**

(一)在思想上，不断加强思想政治修养锻炼，加强理论学习，增强党性，提高政治素质。

自工作以来，我坚持学习毛泽东思想、理论和“三个代表”重要思想、党的以及xx届三中全会等重要会议精神，并且有计划地阅读有关党建、党史及党员先进事迹的书籍和报刊等，不断加强对党的路线、方针政策的认识和理解，从根本上提高政治素质，尽快适应乡镇各项工作的需要。尽管自己在母校南开的四年里曾经系统地学习了很理论知识，但到了基层乡镇，我将面临一个全新的领域和天地，所以要保持一个选调生党员干部的先进性，就必须不断地加强自我学习。

(二)在工作上，脚踏实地，安于本分，严于律已，严肃认真，谦虚谨慎，完成领导交办的每一件事情。

自从从事党政办、组织办、团委的工作以来，为了能更好地胜任这项工作，一来，深入农村，了解农民生产、生活情况，弄清楚当前农村工作的热点、难点问题，抓紧时间加紧学习业务知识，努力提高理论修养、写作水平，与同事一道认真做好上传下达、文件收发、文件管理等各项日常工作，热情接待来访群众，能力范围内及时为他们办妥各种事情。作为党政办公室的工作人员，我严格要求自己，注意言行举止，做到不亢不卑，树立良好的办公室人员形象，与同事和睦相处，注意做好团结工作，团结同事，协调好各方面的关系，创造良好的工作环境;二来，作为组织干事，我积极配合组织委员做好党委的各项组织工作，同时根据上级要求完成各项组工任务;三来，作为团委书记，我积极筹备共青团高陂镇第十二次代表大会，并顺利地完成了新一届团委委员和出席县第十八次团代会代表的选举工作，超额完成团县委下达的20xx年度重点团报团刊的征订任务以及团费的收缴上交任务，工作过程中的积极表现受到了领导和同事的一致好评。在包村工作中，我认真地做好计生、新农合、非法煤硐和森林防火巡查的相关工作。

(三)在学习上，坚持做到边工作边学习，终身学习。当今社会处于一个以信息作为重要生产力的时代，谁掌握的知识，谁就拥有了进步的阶梯。更何况我作为一名选调生党员干部，更需要善于学习，向书本学习，向实践学习，向群众学习，谦虚好学，多请教领导和同事，学习他们科学的工作方法、优良的工作作风和高超的人际协调技巧。我记得，龙岩市人事局领导在08选调生报到会上的讲话：“到了基层乡镇，你要忘记自己曾经是多么的优秀，忘记选调生头顶上的光环，一切要从头开始，虚心学习各种农村工作的方法和知识，尽早融入到基层工作队伍中。”因此，在基层工作中选调生党员干部更需要不断地扩大自己的知识面，提高自己在所在岗位上的认知水平。

在取得工作成绩的同时，我深知成绩的取得和党委、政府的领导和支持是紧密关联的，我也明白自己身上还有很多不足，如理论水平不足，公文写作水平有待提高，工作经验有待丰富，组织协调能力有待增强。因此，我一定会在今后的学习、工作和生活中扬长避短，使自己政治上更成熟，学习上更进步，言行上更符合一个选调生党员干部的标准。

二、基层工作面临的五个困境。

(一)困境之选调生在管理上没有明确的制度。

没有明确的管理办法和实施方案，使选调生对自己的奋斗目标没有足够的认识，找不到奋斗方向，从而影响工作热情。希望组织部门能够为选调生制定科学的管理制度。

(二)困境之城乡生活差距大。

刚走出“象牙塔”，过惯了城市生活和校园生活，刚来到农村，首先要面对的是艰苦的生活条件，可能出现吃不香、睡不好、住不惯等问题，特别是农村基层各方面的设施跟大城市无法比拟，道路、商店、就医等各方面在规模、档次上都有差距。曾经的霓虹灯不再闪烁，象牙塔的日子成为了永久的回忆，眼前只有几幢破旧不堪的老房屋，简陋的办公桌椅……因此，我们要及时调整自己的心态，加快适应基层生活的步伐，实现从“城市”到“农村”，从“学校”到“社会”的转变。

(三)困境之语言交流困难。选调生里面有相当一部分未按照生源地分配，由于工作所在地的本地人习惯讲本地话，并且选调生在农村基层工作，接触的基本上是基层干部群众，许多群众的讲话中还带有浓厚的地方方言，用普通话和基层群众打交道，无形中有一种距离感，我记得有一次用电话通知流出的计生对象落实“双查”任务，对方一听到我用普通话说自己是镇上的包村计生干部，就“哐当”把电话给挂了。因此，选调生到农村工作，语言障碍将成为制约选调生工作生活的一个重要因素。因此，我们到基层后，要尽早脱离身上的“书生气”，大胆地、真诚地与基层干部群众打交道，尽快了解和熟悉当地地方语言，多结识朋友，在交往中了解基层、增长见识、学习经验，使自己迅速完成由“大学生”向“基层干部”(小学生)的转变。

(四)困境之精神寂寞。基层工作，离开了繁华和热闹的城市，夜晚也没有什么娱乐设施和场所，而乡镇干部晚上的娱乐方式大多是喝酒，而偏偏自己的酒量太差，又会过敏。在一个人生地不熟的地方，除了同期来的一个选聘生和两个“三支一扶”的同龄人，能够说上话的人没有几个，出现短暂时期的精神寂寞空虚在所难免。因此，选调生要有充分的思想准备，工作中多和基层干部交流学习，生活中多看书看报，努力从寂寞空虚的生活中走出来，学会用工作和学习的办法充实自己的生活。

**大学生实训个人总结篇三**

沙盘模拟培训是一种极具实战色彩的体验式管理培训课程。是西方知名商学院借鉴军事沙盘推演，开发出的优秀高端培训模式。

20\_\_年9月，我们班参加了沙盘模拟实训，每五人或六人一组，其中总经理一名、财务总监一名、销售总监一名、生产总监一名、采购总监一名(有的组有助理一名)。我在小组中扮演的角色是财务助理。

每次我都要协助财务总监根据我们的原材料，现金流和市场预测，在每一年之前做好生产预算，然后预计好没个季度的生产能力，帮助销售根据市场选择订单，进而在最小的成本之下，协助生产和市场的关系，形成最大赢利。

在本次试训中，我作为财务助理，了解到了财务工作的难做和所学的知识一定要扎实，否则后果将会很悲剧。

沙盘模拟结束，在短短的两周内，我们从对企业经营理念的纸上谈兵到企业经营全管理系统实战，了解到了企业整体运作流程，理解了不同职能的相互依存关系，并探寻着谋求企业效率提升的各种方式，深刻体会到了经营一家公司的种种难题。

沙盘模拟的好处：

一、通过高瞻远瞩、统揽全局、全心参与的模拟经营，我们不但完成了围绕实训主题的高质量学习，还将会从思想深处发生脱胎换骨一般的变化，了解到了一系列的管理知识，提高了我们的全局意识和系统思考能力，更新了决策模式，提升了思维格局。

二、通过模拟实训，我们能够迅速熟悉企业全面管理系统，了解企业整体运作流程，理解不同职能依存关系，谋求企业系统效率提升等方面的内容展开培训。

三、对团队运作时可能出现的人员合作、沟通、竞争、压力及冲突等问题进行深度挖掘、分析和找到解决办法。

四、通过模拟残酷激烈的市场竞争，使我们获得多种竞争形势下的宝贵市场营销经验。通过实战模拟，进行市场细分和选择目标市场，学会竞争分析、资源分配、整合营销策划和实施。帮助学习制定以市场为导向的业务战略计划，认识营销对于经营业绩的决定性作用。

自从完成了实际操作后，我深深的体会到：要经营企业并不是想象中的那么简单。实训虽然只进行了两周，但我仿佛真实的经历了一次重要的决策一般。其中要考虑很多的东西，在做每一个决定的时候，我们一定要进行充分详细的调查分析，而不是凭主观臆断来盲目指令。学无止境，我们除了做好本职工作，还要提高自身的素质，这就意味着我们要不断的补充新的知识和新的技能。

总之通过这次模拟沙盘试训实验，我们不但掌握了一些知识和技巧，还增进了同学间的沟通与理解，也体会到了团队协作精神的可贵之处。我觉得这短短两周的实训对我来说是意义非凡的，因为我好久没有像这两周一样认真过，这个实训大大激发了我对学习专业课的热情，是我对今后的学习充满信心。

**大学生实训个人总结篇四**

短短17天的重庆中软国际卓越培训的实训已经接近尾声了，作为贵州大学计算机与信息学院的07级软件工程方向的学生，很荣幸这是我们第一次，也是代表贵州大学的第一批来到重庆西永微电子园区的中软国际进行实训的学员。或许是上天安排，我们千里迢迢从爽爽的贵阳来到炎炎夏日的重庆，重庆的温度居然在我们到来以后不像我们预想的那么热，或许是上天的眷顾。怀着惴惴不安的情绪，伴随激动的心情我们来到了中软国际的实训基地，进行了为期17天的实训内容。

在短短的17天里，我们经历了项目分组，我很荣幸成为了第9小组的组长，这相当于以后现实工作中的项目经理，说实话，这对我自己是一个很大的挑战。但是挑战自我又何尝不是一种勇气的表现了？随之，我们第9小组完美idea项目开发团队成立了，我们有了坚定的团队理念，我们有着同样的勇气，因此我们也选择了更大的挑战。

由于学校和中软国际这边沟通不是很好，导致中软国际的培训老师误以为我们学java技术的同学比较多，然后事实恰好相反，学。net的同学更多。由于考虑到培训老师能对我们进行更好的辅导和培训，在我们组所有成员的java基础接近于零的背景上，我们组毅然决然地选择了java方向。在接下来的项目开发中，我们小组成员都很努力地工作，每晚加班已经是家常便饭。在实训过程中，我们了解和熟悉了以后我们可能从事于软件行业中的工作环境以及工作流程，对于将来从事软件行业的我们来说，这是一个锻炼我们的机会，工欲善其事必先利其器。

在项目开发中，我们团队也出现了一些意见不和，但是我们的团队的理念告诉我们：集思广益，海纳百川。正是由于我们对问题有着不同的想法，这样才能真正的集思广益，通过大家的不断沟通，很多问题我们都解决了，这是对我们自己的鼓舞，也是对我们沟通能力和理解能力的提升。

在实训中，加班对于很多小组来说，都已经是平常得不能再平常的事了，很多小组都是每晚加班到10点半，可想而知，这次实训的任务是十分繁重的，也预示了我们以后如果从事于软件行业，也应该有加班的觉悟和准备了。随着项目的进展和结束日期的临近，我们的系统也逐渐成形，看着我们的劳动成果，我们内心受到了极大的鼓舞。

虽然系统中还有很多不足之处和没有完善的功能，但是对于我们这组接近于java零基础的小组来说，利用java技术开发一个基于web的软件系统对于我们来说是巨大的挑战，但是我们却坚持下来了，感动小组的每个成员的不懈努力，虽然有些争执，但是都是为了我们的共同目标，一切的努力都得到了回报。

山高人为峰，我们真正了解到了这句话的含义。困难像弹簧，你强它就弱。你弱它就强。当我们不畏困难时，勇于挑战困难，挑战自己时，我们才发现我们又成长了。对于即将面临毕业的我们，以后的工作可能会比现在更加艰苦。正如加班的小组成员所说，今天的加班是为了明天的不加班，是啊，今天的努力是为了更好的明天。感谢中软国际重庆实训基地让我们了解到了很多，我们当初不成熟的想法也改变了很多，因此我们都从这次实训活动中受益颇多，这些东西都潜移默化地将改变我们以后的人生和事业。短暂的十七天，却留下了弥足珍贵的记忆，宛如一颗种子，埋进了我们每个人的记忆的深处，它留给我们的东西总有一天会发芽。

**大学生实训个人总结篇五**

通过这次培训，我学习到了很多，越过了很多心理上的障碍;我给自己做了很多人生的规划，规划了自己短期的目标、长期的目标和最终的目标，懂得了自己需要什么和为什么奋斗、做一个勇敢自信、有目标的人，在这次大学生创业学习培训中总结了一些经验，希望在将来的创业或者工作之路上多多注意。

1：在合作之前一定要把利益关系，工作安排给讲明了，不要冲动做事，能签合同还是签合同，为的是将来不容易发生冲突。

2：如果是合作的话，一定要把所占的利益多少写明。

3：寻找合伙人时，一定要了解他，不要简单的看一个人觉得好就放心的合作，看看他适合一个人创业还是团队创业。

4：团队创业一定要找一个办事圆滑，考虑全面，能够和每个人和睦相处的，积极主动的人来做主要负责人ァ２⒔裁魅绻要是多数股东不同意这么去做的话，主要负责人没权利按照自己少数意见来做决定。

5：创业初期的每一笔开销都要有明细账，金额超过一定的数额，根据不同行业的开销金额大小定，一定要大家商量后决定。

6：谨防上当受骗，现在的骗子很猖狂。

7：要有恒心和毅力，创业初期会很累，大家要能吃苦。

8：和团队里的每一个人搞好关系，建立起自己的智囊团队，这样就不怕任何的外来的竞争压力。

9：要学会奖励和答谢帮助过你的人。

10：创业初期要勒紧裤腰带，每一笔花销都要拉下脸皮往下压价，这样省出来的全是自己的钱。

11：创业前要进行市场调研，现在很多年轻人可能有着满腔的创业热情，但我要说的是，创业不能盲目，在创业前一定要进行全面细致的市场调查，是从事自己熟悉的领域。人生能有几个十年，机会走了就不会再来，我们都不想错过机会，但机会却悄无声息的从我们身边溜走。与此同时我们要以一颗感恩的心去感谢我们的父母，用一颗感谢的心去回报我们的社会，用一颗责任的心去对待我们。

通过创业课的培训,我学到了很多。懂得了自己需要什么和为之奋斗。我要做一个勇敢，自信，有目标的人——这就是我的定义。

我们要养成良好的习惯：积极主动，以终为始，要是第一，双赢思维，知己解彼，综合综效。做好职业的生涯规划，并执行。通过这次创业课程的学习，我们掌握了一定的创业知识和技能。对创业过程中遇到的各种困难和挫折有了初步的认识和预测。

老师鼓励我们就业，但也支持我们创业。创业的路是艰难的，是曲折的。创业能带来很多好处，但也存在着巨大的风险。为此，在创业的过程中我们必须考虑以下问题：

1、确立好目标，必须在不耽误学习的\'情况下锻炼自己。因为大学是进入社会的摇篮，和以前的学习环境相比较，大学有很多锻炼自己的机会。大学不仅是文化的起源地也是自我谋生的聚集地。因此，作为大学生，我们有很多接触社会，在大学里我们可以半工半读，家教、服务员、各中校园代理等兼职都是我们大学生能胜任的简单工作。所以锻炼自己的途径还是很多的。

2、心态问题。拥有良好的心态，尤其是对创业风险具有清醒的认识，并充分拥有应对风险的心理准备，是创业成功的必要条件。但是由于大学生受年龄及阅历等方面的限制，未必对创业风险具有清醒的认识，缺乏对可能遭遇到风险的必要准备。在缺乏良好心态的情况下，创业前景也会受到相应不利影响。

3、经验限制。由于刚步入社会，大学生很难拥有关于创业的直接经验与间接经验，创业知识一般也限于“纸上谈兵”，在这种情况下大学生创业及在公司运营中肯定会遇到各种不可预见的问题，以致创业困难。

4、知识限制。创业需要企业注册、管理、市场营销与资金融通等多方面的丰富知识，在缺乏相应知识储备的情况下，仓促创业不仅难以融到必需的资金，而且在残酷的市场竞争中也将处于劣。

5、资金困境。由于大学生很难有足够的创业资金，从社会上融资或获取无息及贴息贷款是必然选择。但是大学生创业由于风险较大，较难获得必需的资金。而且一般在获取资金方面也存在两种问题，一是急于获得资金而不惜贱卖技术，二是过于珍惜技术而不肯做出适当的让步。这些问题都决定了在资金方面难以获得相应的资助。

6、技术限制。理工类大学生受学识的限制，拥有可创业的技术的大学生只可能是少数。而对于那些文科类大学生来讲，很难拥有可以创业的技术。技术的缺乏直接限制了大学生创业，在激烈的市场竞争中大学生创业将遭遇较多的困难。

**大学生实训个人总结篇六**

通过这次实训，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的能力。本次实训，是对我能力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是非常有意义的。

在实训中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原来，学的时候感叹学的内容太难懂，现在想来，有些其实并不难，关键在于理解。

在这次实训中还锻炼了我其他方面的能力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的能力，提高了独立思考问题、自己动手操作的能力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

一、继续学习，不断提升理论涵养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名青年学子更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我会积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行角色转化。

只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三、提高工作积极性和主动性

实训，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

我认为大学生实训难，就业难，除非你有关系，能给你轻松找到工作，否则就难逃市场选择的厄运。我在该公司实训总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

1、宜主动出击：找实训岗位和找工作一样，要讲究方法。公司一般不会对外公布实训机会，可以主动和其人力资源部门联系，主动争取实训机会。可特别留意正在招聘人选的公司，说明其正缺乏人手，在没有招到合适的员工的情况下，很有可能会暂时选择实训生替代。

2、宜知己知彼：求职信和求职电话要稳、准、狠，即稳当地了解公司所处的行业大背景及所申请岗位的要求，准确地阐述自己的竞争力，自信自己就是对方要找的人；同时很诚恳地表现出低姿态，表示实训的热望和决心。此外，规范的简历，良好的面试技巧都有助于提高实训成功率。

3、宜避热趋冷：寻找实训单位时，宜避开热门的实训单位和实训发布网站，勇于找冷门公司，回避热点信息和实训高峰期，实训成功的可能性反而更大。

4、忌免费午餐：实训生与实训单位之间是双赢关系，主动跟对方说我不要钱来干活是很糟糕的开始，说明自己缺乏自信。有价值的付出一定要有价值的回报，不存在施舍性的实训岗位，能够为雇主创造价值的.实训生才是对方所需，而理性考虑到实训生价值的单位会给予实训生更多的锻炼机会。

5、忌盲目实训：未来求职拼的是专业度而不是态度。谋职实训不应是简单的劳动经验积累和态度培养，比如端盘子一类的工作，可能会增加挫折体验；与专业不对口的实训在未来求职竞争时含金量很低，从找工作的角度，这样的实训弊大于利。

实际上，实训只是接触社会的一个过程，大学生实训的目的应该是为了自己日后的发展，而不仅仅是累计工作经验，然后帮助找到一个薪水较高的工作而已。

在实训中，我严格按照实训规程进行操作。做为一名初出茅庐的普通大学生，我不会放松对自己的要求，我希望用自己一开始的学习热情来对待日后的每一项任务工作。在这次毕业实训期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中有趣，也都表现的非常地积极努力认真。

**大学生实训个人总结篇七**

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。

**大学生实训个人总结篇八**

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!

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**大学生实训个人总结篇九**

在这种不断教同时也在不断学习的情况下，一个月的支教实训活动就要结束了，这期间，我真的学到了很多，除了家教这一职业有了更深的理解，更深的感触，还有在做人的\'方面学到了很多，也在不断地锻炼充实自己，比如说坚强，比如说对陌生地方的适应，人际的相处，比如说懂得如何控制自己的脾气，再比如如何克服自己的弱点，比如……这次实践经验中获得的一切都在告诉我在以后的学习中应该怎样去弥补和提高。

在近一个月的教学中，我总结了在教学方面的几点：

首先是在在讲课方面，我不需要像在校老师那样事无巨细的讲解，毕竟学生在上课的时候也不是一点都没听，要针对她的薄弱项目进行讲解，这样才能让她在以后的考试中，成绩有所提高。如此，才是补课之功效有所发挥了。

其次是讲解需要耐心，面对一个初一的学生，她对知识接受和记忆的方式和能力都有些限制，我们在教学中不能从自身主观出发“想当然之”。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”。不能讲了一遍她没听懂就凶学生，这样只能适得其反。

第三是在习题的选择上，一定要挑些有针对性的题目给学生做，不能做了很多题，但是很多都不是重点，那样更多的依然是浪费时间。另外学生甚础比较弱，也先强化了基础才能够去提高层次。

第四、需要“爱心”和“责任心”：中学生需要老师多多的关爱和理解，要常以笑脸陪伴不要老是批评，人是在鼓励中进步的尤其是中学生，因为她们的承受挫折能力有限。批评会使她们感到自卑。

通过这次家教生活，我得到了很多感触。不仅让我体验了教师这个职业的喜与悲，同时也锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能,真正体会到教学理论和教学实践的结合是多么重要。我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，并且会让我受用一生。

**大学生实训个人总结篇十**

(一)在思想上，不断加强思想政治修养锻炼，加强理论学习，增强党性，提高政治素质。

自工作以来，我坚持学习党的以及十八届三中全会等重要会议精神，并且有计划地阅读有关党建、党史及党员先进事迹的书籍和报刊等，不断加强对党的路线、方针政策的认识和理解，从根本上提高政治素质，尽快适应乡镇各项工作的需要。尽管自己在母校南开的四年里曾经系统地学习了很\_\_\_的理论知识，但到了基层乡镇，我将面临一个全新的领域和天地，所以要保持一个选调生党员干部的先进性，就必须不断地加强自我学习。

(二)在工作上，脚踏实地，安于本分，严于律已，严肃认真，谦虚谨慎，完成领导交办的每一件事情。

自从从事党政办、组织办、团委的工作以来，为了能更好地胜任这项工作，一来，深入农村，了解农民生产、生活情况，弄清楚当前农村工作的热点、难点问题，抓紧时间加紧学习业务知识，努力提高理论修养、写作水平，与同事一道认真做好上传下达、文件收发、文件管理等各项日常工作，热情接待来访群众，能力范围内及时为他们办妥各种事情。作为党政办公室的工作人员，我严格要求自己，注意言行举止，做到不亢不卑，树立良好的办公室人员形象，与同事和睦相处，注意做好团结工作，团结同事，协调好各方面的关系，创造良好的工作环境;二来，作为组织干事，我积极配合组织委员做好党委的各项组织工作，同时根据上级要求完成各项组工任务;三来，作为团委书记，我积极筹备共青团高陂镇第十二次代表大会，并顺利地完成了新一届团委委员和出席县第十八次团代会代表的选举工作，超额完成团县委下达的09年度重点团报团刊的征订任务以及团费的收缴上交任务，工作过程中的积极表现受到了领导和同事的一致好评。在包村工作中，我认真地做好计生、新农合、非法煤硐和森林防火巡查的相关工作。

(三)在学习上，坚持做到边工作边学习，终身学习。当今社会处于一个以信息作为重要生产力的时代，谁掌握的知识，谁就拥有了进步的阶梯。更何况我作为一名选调生党员干部，更需要善于学习，向书本学习，向实践学习，向群众学习，谦虚好学，多请教领导和同事，学习他们科学的工作方法、优良的工作作风和高超的人际协调技巧。我记得，龙岩市人事局领导在08选调生报到会上的讲话：“到了基层乡镇，你要忘记自己曾经是多么的优秀，忘记选调生头顶上的光环，一切要从头开始，虚心学习各种农村工作的方法和知识，尽早融入到基层工作队伍中。”因此，在基层工作中选调生党员干部更需要不断地扩大自己的知识面，提高自己在所在岗位上的认知水平。

在取得工作成绩的同时，我深知成绩的取得和党委、政府的领导和支持是紧密关联的，我也明白自己身上还有很多不足，如理论水平不足，公文写作水平有待提高，工作经验有待丰富，组织协调能力有待增强。因此，我一定会在今后的学习、工作和生活中扬长避短，使自己政治上更成熟，学习上更进步，言行上更符合一个选调生党员干部的标准。

二、基层工作面临的五个困境。

(一)困境之选调生在管理上没有明确的制度。

没有明确的管理办法和实施方案，使选调生对自己的奋斗目标没有足够的认识，找不到奋斗方向，从而影响工作热情。希望组织部门能够为选调生制定科学的管理制度。

(二)困境之城乡生活差距大。

刚走出“象牙塔”，过惯了城市生活和校园生活，刚来到农村，首先要面对的是艰苦的生活条件，可能出现吃不香、睡不好、住不惯等问题，特别是农村基层各方面的设施跟大城市无法比拟，道路、商店、就医等各方面在规模、档次上都有差距。曾经的霓虹灯不再闪烁，象牙塔的日子成为了永久的回忆，眼前只有几幢破旧不堪的老房屋，简陋的办公桌椅……因此，我们要及时调整自己的心态，加快适应基层生活的步伐，实现从“城市”到“农村”，从“学校”到“社会”的转变。

(三)困境之语言交流困难。选调生里面有相当一部分未按照生源地分配，由于工作所在地的本地人习惯讲本地话，并且选调生在农村基层工作，接触的基本上是基层干部群众，许多群众的讲话中还带有浓厚的地方方言，用普通话和基层群众打交道，无形中有一种距离感，我记得有一次用电话通知流出的计生对象落实“双查”任务，对方一听到我用普通话说自己是镇上的包村计生干部，就“哐当”把电话给挂了。因此，选调生到农村工作，语言障碍将成为制约选调生工作生活的一个重要因素。因此，我们到基层后，要尽早脱离身上的“书生气”，大胆地、真诚地与基层干部群众打交道，尽快了解和熟悉当地地方语言，多结识朋友，在交往中了解基层、增长见识、学习经验，使自己迅速完成由“大学生”向“基层干部”(小学生)的转变。

**大学生实训个人总结篇十一**

时光飞逝我们的创业实训课程即将拉下帷幕，在这段日子里，和老师同学共同度过了难忘的时光，尤其是和自己团队里的队友们，大家聚在一起，有着共同的梦想，共同的激情，我们一起发现问题，解决问题。来自不同学院不同班级的同学因为创业而相识，我们在模拟创业课堂里汲取知识，建立友情，学习别人的优点…其实，我们在成长。

这个即将毕业的日子，学校不再是我们的象牙塔，父母也不再是我们的保护伞，我们需要经历风雨的洗礼。而这次的实训将让我们在以后的磨练中可以有更多的知识发展自己。在整个教学过程中，老师们给我们讲解了公司开办的整个过程，从公司名称的确定、注册，到市场分析，最后的资金管理，整个过程在老师的指导下一步步的走向成熟。更重要的是让我们从现实的角度去考虑问题，从更加实际的角度去认识问题，这是在大学里学不到的，即使到了社会上也要经历很长时间的摸爬滚打才能弄清楚的。

我是来自机电系的学生，实训课堂上的很多知识在我们平日的课程中是根本无法触及到的，我想要创业，所以也经常找这方面的书看，但是以前我只是盯着课本看，知识的精髓却没有领略到，这次通过具体的讲解操作，更进一步的懂得了以前看过东西的内涵。

通过此次培训，我认真总结了创业的几个要点：

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。因为我们是模拟创业，所以没有时间做市场调研，很多资料只是在网上寻求，但市场调研确实很重要，是开办企业必不可少的\'工作。

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。“没有赚钱的行业，只有赚钱的企业”。创业项目没有好与坏，只有适合与否。

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。要管好企业，就要慎重地选择人员，要明白他们各自的角色和岗位。

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。

这次的课程让我认识到自己需要继续努力学习，不断提高自己，充实自己。这次的创业只是模拟公司，但我却发现里面有好多不可预测的困难，比如资金问题，市场问题等等。创业并不是一件容易的事，能受得住市场考验的企业才有成功的可能，但是如果选择了创业这条路，那么就请风雨兼程。

**大学生实训个人总结篇十二**

作为当代大学生，我们在学校里学到了很多理论性的东西。我们有创新精神有对传统观念和传统行业挑战的信心和欲望，我们有着年轻的血液、蓬勃的朝气以及“初生牛犊不怕虎”的精神，对未来充满希望，这些都是创业者应该具备的素质，这也往往造就了大学生创业的动力源泉，成为成功创业的精神基矗。大学生创业的最大好处在于能提高自己的能力、增长经验，以及学以致用，最大的诱人之处是通过成功创业，可以实现自己的理想、证明自己的价值。但是创业的道路是艰难的。创业的成功与否不一定与知识的积累量成正比，没有很高的学历在创业竞争中也一样能立于不败之地，关键是创业的方向、方式和方法。有的时候还要看准时机，看准市场的潜力。

这次参加了本学期创业培训，对于创业有了深刻的认识。以前，我所理解的创业很简单，就是只要能赚到钱就可以了；然而，说起来容易,做起来难,往往是头脑一片空白。通过这次的培训，让我茅塞顿开，对创业有了一个更清晰的了解；逐渐改变了原来错误的理解和想法，端正了思想态度，因此，对创业的真正意义就有了更深刻的认识。

老师的讲课严谨认真、内容丰富、简明扼要，非常容易理解。从什么是创业至创业的实质意义，每讲一段都是那样认真、细致而透彻，形容恰到好处，赢得了同学们的阵阵掌声，至今让我记忆犹新。学习到了创业是一种精神，一种百折不挠、顽强拼搏的精神；创业是一种品质，一种团结协作、胸怀天下的品质；创业更是一种磨练，一种挑战人生、成就梦想的历练。任何一门行业，包括还不能算是一门行业的创业，越往深里走道路就越艰辛——做什么事情都不可能轻轻松松地成功。

经过这次的学习，学到了很多书上无法学到的知识。发现创办企业有很多因素要考虑，要是没有这次培训，我真的不会考虑到这么全面。我还了解到了创办一个企业需要承担的责任和义务，以及创办一个企业所需要经过的法律程序。我们意识到创业并非想象中那么容易，掌握好各方面的能力，吸取多方的经验才有可能让企业更好的发展。当然这也离不开一个好的合作团队。创业还需要社会经验和处理人际关系的能力，以及良好的心里承受能力和风险意识。自主创业的大学生有成功也有失败，并不是每一个人都适合自主创业。因此，我认为，大学生实践创业也是一个不断探索的过程，在这个过程中可能会遇到挫折和失败，所以大学生是否自信、能否在挫折和失败中重新振作，对于创业能否成功至关重要。这样，就可以间接培养到我们的自觉性、坚毅性、自制力和勇敢果断。对于我们来说，也是一件好事。

没有充足的心理准备。对于创业中的挫折和失败，许多创业者感到十分痛苦茫然，甚至沮丧消沉。大家以前创业，看到的都是成功的例子，心态自然都是理想主义的。其实，成功的背后还有更多的失败。看到成功、也看到失败，这才是真正的市场，也只有这样，才能使年轻的创业者们变得更加理智。

但我依然能清醒地认识到我能力的有限，机会只会留给那些有准备的人。为了能更多地了解创业，积累相关的信息，在众多的讲座中，我选择了去听关于创业的讲座，听听那些创业过来人的经验之谈，我想会对我今后创业道路有所帮助。 不管怎样这次的创业实训是我深刻的感受了创业的激情，不管未来我是否选择创业这条路，这次的实训过程都给了我积累了丰富的经验，相信在以后的工作中我会更加的努力做好。在这段实训中我一点都没有虚度，我找到了一份创业的激情和一种创业精神，在这个创业团队里,我们分享了创业的苦与乐，我相信在以后的就业路途中我一定回坚持努力的奋斗出属于自己的一份值得骄傲的事业的。

对于创业，我也有了更深一个层次的了解。我想，不管将来我们是否创业，我们都是和千千万万的创业者一样，是“在路上”奔跑的人，我们都要保持那种创业的激情并将它发挥出来，发扬那种创业中吃苦耐劳的精神，学习创业中的人生哲理。

体验创业、学习创业与实践创业，是我们大学生成功创业的三个连续阶段。事实证明，大学生有益的创业活动，将会成为真正发挥自己的才华、展现创新思想和个性特点以及充分认识社会的一个大好机会。创业大学生所具有的品质、素质，完全可以胜任一般情况下的就业需求。创业和就业是孪生兄弟，能创业者一定可以顺利就业！

《大学生创业实训个人总结》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

最后，我们大学生在卷入创业热潮的同时，也要深刻地思考清楚，思考自己的人生方向和自我定位。在学习和工作中不断充实自己、提高自己。无论做什么事情，都是一个自我提升的过程。只要自己从中获得了宝贵的经验，无论最后成功或是失败，都是人生的财富。

在这次实训中我体会到了很多很多，有些是生活中所遇到的，有些是在人生中慢慢体会的。

在这次实训课的第一次课我们有的初步的认识，通过xx老师的建议，我们组成了男女搭档。起初大家都不好意思，但是事实就是这样你不主动就会被别人抢先。通过这件事我明白了其实我们都应该积极主动去做事情，把握机会不能让它从身边悄悄溜走。

在接下来的课程中我们做了许多游戏，虽然是以游戏的形式完成的课程，但是我们具体到每个人身上就不会觉得这是一场游戏，大家都很认真的对待。这个也许是一种挑战，一种自我认知的过程，一种搭档之间配合。比如两个人解绳子的游戏就是考研你们的默契，往下蹲的游戏就是考研你们的信任，表演走路就是让我们冲破心里的障碍，改变一下自己。有的人就是平时碍于面子放不下身段，可是这次课程就让我真正体会到原来自己也可以这样，体会到神火中体会不到的自己，也让我们找到了乐趣。

其实体会最深的应该就是一起团队的pk和此次培训最后的环节。

团队在一起pk的游戏中真正体会到团队力量的强大，和作为一名出色的领导者应该具备什么样的能力和责任。我是在a队的，我们队总是输给b队。我觉得自己的心里因素占一方面原因，但是主要还是没有发挥好团队的力量，我们没有组织好，没有分析好团队的意义，怎么样才能把团队的力量放大。我们队长虽然有组织欠缺的能力，但是他已经为我们团队尽力了。也为我们的过失承担了严格的惩罚，规则就是这样，我们应给遵守好。

当队长精疲力尽的时候，老师给了我们队帮长分担责任的机会，当全体队员都在地上共同承担责任那一刻，相信每个人都被打动了。队长和队员之间因为有了这个环节更加亲密了，使团队更有凝聚力。

每一个环节都给我们许多体会，每一次都是那么触动人心。最后一个环节告诉我们曾经给过别人多少次的冷漠，多少次我们又收到他人的冷眼。其实我们用真诚对待他人，他们也会一真诚回报的。多给别人一个拥抱生活会更美好。一个小小的鼓励也许在别人眼里就会是巨大的能量。

刚开始参加培训时，我有一点失望。因为我感觉到大家什么都不懂，邱老师就让他们组队。当时对老师培训的程序有了一些不满。比如说，老师让第一个团队介绍一下自己的公司，他们的公司名称不符合规范（行政区划、名称、公司的性质）他们的只不过是个名称。老师做了纠正并进行了讲解，但是第二个团队也犯了同样的错误，如果说情有可原的话，那第三个团队就无法原谅了，他们竟然也犯了同样的错误！作为一名场外观战的，真的很气恼！当天下午结束后，我在博客上写到：

今天去听了一个关于创业的培训,一整天啊,累煞我了!还有两天才完呢!有一些想法,权且记下:

通过这个培训,我懂了创业需要智勇双全!但是,现实......哎!

那些哥们啊,他们连企业的名称由什么构成都不懂啊,还在大谈创业,可谓勇气可嘉,但智慧不足啊(不过我连勇气都没有)!大学生创业为什么成功率极低,可以看出点端倪来吧!由此我懂了,理论不能说不重要啊,大家虽然反对纸上谈兵,但是没有这一段时间的纸上谈兵,想真打仗是万万不行的,当然不乏天才!所以我建议大家创业慎重啊!

纯属个人观点,或有偏激,望见谅!!!

但是随着后面两天的培训，我的想法慢慢有了转变，我不再认为老师的程序有什么不对的地方了，因为参战的团队的创业知识再慢慢积累，最后大家都了解了创业的过程，包括我们场外的。他们的创业构想也日臻完美！

在这个过程中，我不但了解了创业的过程，更为重要的是，我决心改变自己内向的性格，看到大家都那么踊跃，而我连站起来回答问题都不敢，相形见绌啊！今后一定要加强锻炼。参加了这次培训，我受益匪浅，我想这必将成为我在这一年交流生活的一大亮点，这要感谢邱岩老师，感谢就业办！

**大学生实训个人总结篇十三**

一、加强学习，忠诚党的教育事业。

作为一名青年教师，我自觉加强政治学习，提高政治思想觉悟。我认真学习了\_\_大精神，仔细体会“\_\_\_\_”渗透在教育领域的意义，并系统的了解和学习了体育新课标。在课余时间，我阅读教育书籍，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自我。

我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自我，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自我首先做到。此外，我还能够尊敬领导，团结同事，进取参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

二、深钻教材，认真教学。

体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说:施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。仅有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

传统的教学组织和教学程序是以教师为中心的教学组织形式，以行政教学班为主的组织形式、分项教学的组织形式等，还有一成不变的课堂教学程序。既严重束缚了教师的手脚，也影响了学生参与体育活动的情绪和进取性。用比较坦诚和理性的思想来思考一下，当在教室里久坐的学生来到操场上的时候，他们需求的是什么不就是想舒散一下禁锢着的筋骨，放松一下绷紧的大脑。有那位学生想一来到操场就“立正、稍息”，应对体育教师的讲解示范等，学生能喜欢这样的教学法组织形式吗答案是否定的。根据《新课程标准》的资料，结合学生的年龄特征，我在实习期间有针对性的教学，充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。

三、在实习期间，我遇到了困难，也对体育教学进行了必须的思索:

1、教师对学生的过高要求也是不利欢乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

2、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

3、上课期间，在注重终结性评价的同时也应注重过程性评价，告诉学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康+社会适应。让学生真正体验到主体地位。同时，这种评价方法对发展学生的体能，增进健康，娱乐身心，调节情绪，减少压力，乐于接爱不一样观点，分享自我和他人的欢乐，会评价他人和自我所获得的成功感，对进一步促进完善新课标的评价方法起着进取的意义。4、进取虚心请教有经验的领导和教师，使自我在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

四、实习中我发现了自我的不足，需要改善:

1、对学生，对教材应当更加的细致:需要更钻研新的教材，处理教材应先分析各班学生特点，作到由易到难，由简到繁。循序渐进。新旧难易程度和不一样性质的教材搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

2、培养自我应用所学的教育理论观察分析教育问题的本事和兴趣。可能的话，进行教育调查，有利于自我的教学。

3、自我要求应更高，每次课尽可能提早到达上课地点，布置好场地、器材，异常注意检查安全方面的措施，确保上课时学生的安全;同时，要提前做好自身的准备工作。

4、每次课后应认真进行自我分析，虚心听取其他教师的意见，及时在教案中写好课后小结。

总之，从这两个多月的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。总而言之，教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自我，不断提高自身素质和本事水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗!

**大学生实训个人总结篇十四**

一、实训目的：

1、通过对创业之星的操作了解在公司担任领导阶层所要面临的各种决策;

4、用管理模拟方法来学习，其基础是对管理问题进行模拟;

5、利用创业之星软件将平常在课堂上学习到的知识用之于实践做到学以致用。

二、实训时间：

20\_\_年\_月\_日——20\_\_年\_月\_日

三.实训方式：

我们分成10个小组，每组5至6人，分别有ceo、生产总监、财务总监、人力资源总监、技术总监、市场总监、销售总监等角色，10个小组之间进行竞争。

四、实训内容：

每个小组的成员按照老师授课时的要求分别担任虚拟公司的总经理、财务总监、营销总监、生产总监、研发总监、人力资源总监等岗位，并承担相关的管理工作，通过对市场环境与背景资料的分析讨论，完成企业运营过程中的各项决策，包括战略规划、品牌设计、营销策略、市场开发、产品设计、生产规划、融资策略、成本分析等等。每个小组都要独立做出众多的经营决策，注重实习的每一个环节，充分发挥团队的作用，制定有效决策和最终的取胜的关键。

五、实训总结：

一，背景分析

实习软件给每个公司的初始资金是100万元。依据老师的分组，我们实验教室中一共有10个小组参与实习，这样就是说明我们路路发公司在同一产品上有九个竞争者。按照软件中提供的消费市场需求和销售市场的相关信息，所有公司第一季度都只能专攻北京市场，这样又增加产品市场的竞争难度。

二，经营策略

1. 战略规划。我公司的主体战略路线就是不断开发市场，以首攻新市场的优势和产品高度满足消费者需求为基础来获取最大的市场份额。

得出时尚型产品的盈利最高，其次是科技和商务，再结合市场总监的提议我们决策主攻时尚型和商务型产品。等到三季末，我们资金回笼，并有了一定的收益，我们就开始放手研发新产品，但是策略主线是时尚型盈利最多，商务型需求相对较多。实习后期大家基本觉得实用型是低利润，基本都会选择放弃，市场总监提议我公司一定不能放弃这块市场，事实也证明这一决策是相当正确的。

3.生产管理。在这一方面，我们严格控制产品原材料的采购和生产能力的匹配，例如需要一季度到货的原料要提前预定适合的量，原料的采购总数要和生产线的生产能力以及工人的在岗数量完全匹配等，这样以防导致工人闲置产生无谓的工资花费和资金过多挤压在库存的商品上导致流动资金不足等情况的出现。

4.财务管理。其实结合之前的几项管理都有涉及到财务的工作，最主要的当然是认真全面的分析后做好最佳的预算，为企业的下一步最好充分的准备，始终走在企业运营的前方。

三，绩效分析

总的来说我觉得我们组公司的经营绩效是比较优秀的。第一季度因为资金、产品销售需求和市场的局限，我公司基本处于亏损状态。第二季度我们利用上季度剩余资金以及收到的账款扩大了生产力和销售力，利用新开的两个市场销售和我们做好的充分精确的预算销售了可观的产品数量，资金迅速回笼并且有了一定的盈利。第三季度开始我们的主要注意力放在了新市场的市场份额的抢占上面，之后我公司基本是稳步操作，严格把控对市场需求和自身生产能力的提高的分析并做出相应最佳的决策，一直稳定保持在盈利水平，公司绩效可谓是步步高升。四，企业经营成败原因总结分析。

我公司的经营结果算的上是比较成功的。无论是我们的战略规划、品牌设计、营销策略、市场开发还是产品计划、生产规划等，我们组员都是依据各自职位的要求严格把控，仔细分析，最后小组商量一致共同做出的决策。这充分体现了大家的团队精神。小组的经营成果如此可观，决定性因素也在我们每个成员各司其职，把自己的学习所得都运用与实际，获得了较满意的成果。但是最后我们组只拿到了第三名的成绩我觉得与我们决策的大胆程度有很大的关系。公司经营之初我们因为资金的周转不灵也不敢轻而易举去贷款，总是小心翼翼计算着剩余资金。如果我们在第一季度贷够合理的款，去开发市场和生产力等，我相信我公司的经营绩效会更加优秀。

六、心得体会：

一，对真实企业运营管理的理解与体会;

肩负的义务，产品的报价要合理;下一季度的预算要精准;材料采购和人员的聘用要和相关部门的经理共同决策最有方案;还有就是让我更深刻的体会到“人无我有，人有我优，人优我转”的内涵，在商品市场日趋竞争激烈的今天要想自己的公司常胜不衰就要在自己的产品与市场上多下功夫;此次生产实习更是让我体会到在现实的生产经营中的胆子要大一些，要时刻保持冷静，沉着应对一切突发事件。

二，对日后如何开展创业的启发;

1.组建优秀的工作团队，培养员工的企业素质和相应的道德观，提升员工的职

业技能。

2.统揽全局做好市场分析，结合众人的意见做出满意的企业战略决策。

3.要时刻敦促财务的报表分析，很好的掌握好公司资金的运转。

4.对产品的定位要精准，符合市场人群的需求。

三，对如何提高企业的创业成功率的认识。

1、在进行生产实习之前要做到先规划好

2、要充分发挥团队的力量做到各司其职，尽人之所长

3、在进行生产实习过程中的胆子要大一些

4、要善于分析市场行情，做到冷静应对

**大学生实训个人总结篇十五**

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。

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