# 大学生实训总结万能版(精选15篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-05-29

*工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优...*

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

**大学生实训总结万能版篇一**

马克思主义说“理论联系实际是我们工作中所应遵循的基本工作方法。”但怎么样才可以让理论联系实际?作为大学生，暑期将至，找家单位实习，其实就是我们将理论联系实际的最好方法之一。这样，我们不但可以接触到社会，而且可以将自己在学校里学到的东西在社会工作中运用起来。跟其他大学生一样经过自己的努力我找到了一家公司――宁波海曙启瑞展览有限公司，是一家专业做海外展招商的公司，在那里做了为期一个月的实习。

宁波海曙启瑞展览有限公司，是一家专业的代理海外展会向国内企业推广展会招商的单位。电话营销海外会展是我们营销海外会展的一个重要手段，所以我在自己的暑期社会实践报告里也做了一个海外会展电话营销技巧的总结。

谈实习感想，除了让大家先了解我的实习单位，也更有必要让大家了解我是怎么选择这家实习单位和为为什么选择这家单位的，这样大家就可以进一步了解我整个实习过程的一些感触和变化及实习所给我带来的体会。在假期将到来之前，朋友帮我共介绍了三家可以实习的单位。除了所在实习的单位，其他另外两家：一家是环保器材单位，另外一个家是手机销售单位。但我选择了展览公司，虽然当时我对具体工作还并未很清楚，但当时我首先考虑到，会展与我们的专业有关，与策划有关;第二，考虑到我自己想进一步了解会展行业，因为自己在暑假到来之前的一个学期内，自己看的最多的课外书也是与会展相联系的，自己想进一步了解会展行业，并将自己所学到的书本上的运用到现实工作中来。虽然介绍的朋友还没能告诉自己具体做什么，但是想想既然是会展相关单位，去实习无论怎么样，都会学到一些相关的东西并可以让自己进一步了解会展。所以就这样我选择了第三份：到宁波海曙启瑞展览有限公司实习。

因为报名参加了班里的实践小组，教小朋友学英语，所以直到7月7号才到公司开始正式报到实习上班，与其说是实习，还不如说是正式的开始工作，因为我的工作跟新进去的同事的工作基本上都是一样的。进入公司工作后，才发现有很多跟我想的并不一样。在开始相关的工作之前，在开始和中间部分时间公司相关人员都给我和新同事做了相关的培训。只是培训的人员也一再强调，做事情时要灵活应变，我们有时没必要按步就班。我知道他们的意思也就是说要理论联系实际，根据实际情况处理事情，这在我们电话营销时培训人员尤其特别又强调了。

我们的工作，首先要在网络上发布信息，所以过来的新会展项目资料,在发布前我们都要检查字句的表达是否符合我们公司的口吻及标点符号是否正确等，同时我们还要为不同的会展项目做同样的有关我们公司文件形式的排版工作。其次，我们把我们整理好的项目信息和公司资料在互连网上开始发送，并通过电子邮件向相关企业发送相关的会展项目信息，同时还通过网络查找与会展项目相关的信息和所在国家的经济信息等。最后我们还有通过电话向客户提供我们的会展项目信息与客户沟通，即电话营销。我们在边工作的同时，公司还要求我们写实践工作体会上交到公司，与我们的同事共同分享彼此的经验，这也算是我们从实践中得到的一些理论性的东西。

从7月7号到8月7号，我一共在公司做了一个月，说是一个月，其实真正在公司只是待了20天，因为我们双休日大家都休息。但是话又说回来，双休日虽然名义上说是我们休息，但是做为实习生的我，自己根本没有给自己休息的份，我不知道其他人怎么样，起码我自己是这样。因为实习，公司里的任何事对你来说都是新的，什么都要学，不学就做不好。比如发信息，怎么样才可以效率更高?收集信息，什么信息才是会对公司业务有帮助的?电话营销怎么样才可以更吸引对方让对方不挂掉你电话并对你的产品产生兴趣?……这些都要靠努力，何况我还是个新来的实习生。

有人说做名实习生没必要那么拼，简单点学点就够了。但是我觉得：无论做什么事情，我们自己都要认真去对待认真去做，你要尽自己最大的努力。所以我坚持让自己写工作周小节，虽然公司并没有严格的规定，但是我觉得自己有必要这么做。而且后来在工作午休时我总会写一些自己的心得体会，存在电脑里想让自己以后多多注意些东西。但是后来我知道我平时所写的体会，公司的相关人员一直在看。我下午5点半下班，但我下班后公司另一个负责人总会过来习惯用我用的电脑，我写的东西自然他看了。这是个偶然，但却有可能是公司现在为什么开学后还提供给我另外一份兼职工作的缘故。公司解释说因为我比较负责，所以找我在课余时间做其他另一份工作。我很开心，这算是我在宁波第一次因为工作而得到工作。在公司实习一个月，感觉自己学到的除了工作知识外，生活中学到的更多。从实习实践中我学到对我个人来说很重要的三点。首先，坚持。因为毕竟那是第一份自己真正的以上班的身份去做的工作，每天必须几点到几点才可以下班。虽然公司是规定实习生可以晚点到半个小时，可是我每天按时和大家一样上班时间到，没有因为自己是实习生而享受半点优惠，我不想因为我晚到而影响大家的工作。当时从我们学校到公司的公交车每天拥挤不堪，虽然晚点人会少点且我也可以赶上公司规定的实习生上班的时间，但是我一样的坚持了跟大家一样。

开始我也曾经害怕自己坚持不下来，但是最后还是坚持了。到现在来体会，真的，坚持原来也是一种快乐;且证明了任何事情其实自己是可以坚持的。其次，主动。在公司上班，你的老大不会经常来督促叫你做什么或者是教你怎么做，很多时候做什么，怎么做，都要靠你自己根据工作要求来解决，如果你想自己做的更好，你就要自己不断的学习。在公司除了休息时间你可以跟大家方便交流学习之外，其他时间大家都在做自己手头的工作，所以如果想做好手头的工作，就要主动。主动的抓住机会跟大家沟通，主动的学习，主动的为自己做工作小结等，不要期待有人会随时监督你。

再次，学习。在公司实习的时候，电话营销是我们重要的一块，我以前虽然帮调查公司做过电话调查，但是毕竟两种不同，且很多东西并不是固定不变的，所以在工作中我不断的自己总结经验，并不断的查看学习别人是怎么电话营销的，别人有些好的我自己就可以学着试试用，这在这次的实习电话营销中倒是帮了我不少忙。什么事情其实是一个态度问题，所以实习过程中“坚持、主动、学习”这三点是我最大的收获。

经过实习，也让自己真正体会到很多事情真的是做比说的难，但是态度决定一切，所以我们要让在平时的生活中培养我们好的态度：做事要有韧性，要主动，要不断的学习!

**大学生实训总结万能版篇二**

20xx年7月10日，我与同伴一同踏上了大学生实训支教活动的征途，为期一个月的时间是我所憧憬的\'。

经历就会有成长，转眼间实训支教活动即将结束，我收获的不仅仅是支教经历，更多的是日积月累的成长历程，这才是最精彩和最宝贵的。实训支教期间，我面对的是和曾经的我一样青涩，一样浮躁轻率的岁月的影子。

我的学生是初三升高一的男生邱成。心智在有的方面是相当的成熟，某种上说，比我还要成熟，但不可否认的是他的缺点，浮躁，静不下心，对有的不喜欢的课程有抵触甚至是恐惧，随心所欲。

与他的这段共同学习辅导时间，在学习上，我对过去的知识又一次回忆巩固，这是最浅显的。他有他的目标，规划，这是我收获颇丰的地方，不过，他没有毅力和决心坚持，这是他应当锻炼的地方。在我的带动下，还是有效果的，也看到了他对知识的渴望和他灵活的头脑，而杨诗豪（和他一个年级），对化学知识的无知，让我不得不从最基础的内容讲起，再一次证明了“根本”的重要性。回想在爱心家教协会的家教过程中，看到社区孩子对学习的认真和刻苦，这是任何一个孩子都应该具备的，也是震撼了我大学颓废的心灵。任何一颗认真刻苦学习中的心灵都是动力源，我喜欢到那里找动力，找方向，这也是我这次的体会。

生活上，我一改平时假期睡懒觉的陋习，督促邱成早起，参加小组组织的晨跑。这是我大一学年没有坚持下来的习惯，我得到了改正，体会到了成功。以自身优良的生活作风带动学生，养成良好的生活习惯也是此次活动的重要目标之一。当然这也是给了自己一个动力，让自己当榜样的动力。当一个人松懈了，那么最直接的体现就是生活上的不严谨和过分的随意，而在这次活动中，严格遵从休息时间表，比在大学期间的作息还要好，使我受益匪浅。我在思考，在寝室里我顺从室友的要求，吧起床时间往后延迟是值还是不值？我现在得出的答案是否定的。

细想上，思想千变万化，不过都出自自己的心灵。参加这次活动，最开始是因为兴趣，也是爱心家教协会活动的一个延续；到中间，以拿证为目的；而最终走下来，才发现，证不证的无所谓，能力才是最重要的。内敛的性格，让我珍惜每一份来之不易的友谊，支教活动期间，我认识了许多朋友，他们来自各个学校，但我们都有同一个目标，简言之，志愿者。从最初的陌生到认识，然后是一系列的活动，一同到景区游玩，到敬老院服务，教学方面的合作与研讨，我们享受着这个过程，丰富，多彩，是人生旅途的风景。

如今，一个词“人脉”，从人脉就可以了解其本人，人脉的状况是其本人综合能力的立体表现。每个人都有自己的人脉，这是一种无形之中纯在的财富。此次活动我结识了各方面性格的朋友，也对人脉有了新的体会，我应当走出我原有的心灵，将眼光放远，而不是仅仅的停留在身边，敞开心扉，广交朋友，而不是停留在与死党打成一片的狭隘天地。

2号在教育学院所听的那次讲座，三位老师，三个方面，可谓是让我感慨良多，就我个人而言，最敬佩院长的讲词，《命运靠自己拐弯》，是的，命运不由自己来掌握那就只是一个浪费青春的机器。我从院长的讲座中得到了我想要的，坚强、自信、接受。我觉得这三方面是我需要一种质的突破，成长需要过程，接下在心智上我将深抓此三词，为人生的再度奋起而努力。

**大学生实训总结万能版篇三**

本学年工业分析班的实训工作，目前已圆满结束。本次实训，是贯彻理论联系实际的教学原则，为进一步巩固在校期间所学的专业理论知识，更好的完成后续专业课程的学习，而进行的一次实践性教学。它既是一次认识性实习也是化学分析基本操作和常用仪器仪表使用的实际训练。通过此次实习，学生收获很大，下面扼要的总结一下。

根据系教学计划和教务处的安排，工业分析班在学完《化工分析》、《仪器分析》、《工业分析》等理论课之后，为进一步巩固理论知识，加强理论联系实际和动手能力的培养，我们组织学生去实训基地实践教学一周。此前，为了更好地开展好这次实践教学，根据教务科的指示精神，由教研室负责制定了详细的实训计划，落实实训任务，编写详细的实训指导书。由教研室主任直接负责，具体由专业老师进行实践教学，做到组织严谨，任务落实到位。

化工安全问题显得突出的重要，因为稍有不慎，将会有危险。为此，老师对学生严格要求，对其认真进行安全教育，反复强调安全问题。并采取了一系列的安全措施。如学生必须穿工作服才能进入实训场地，实训过程中的各种操作必须严格按规程完成，严格遵守安全操作规程，正确使用各种仪器。对学生的每项作业，陈老师都不辞辛苦的认真检查验收，在确认无误后才允许在老师的指导下进行。有目的地培养学生的严谨的工作态度，做到实事求是、严肃认真。

其好奇心得到了满足。归纳起来这次实习的收获有以下几点：

1、常用分析量具的正确使用。

2、实验数据的记录与处理。

3、样品的采集与检验。

4、报告的编辑。

实训基地还缺少必要的实训设备，如各种类型的大型分析仪器。

**大学生实训总结万能版篇四**

线路的基本接线方法,对于电路的装机与调试有一定的感性和理性认识,对于电气线路设计及原理有了进一步的认识。

二、自己的实践能力大大提高。以前在学校里我们比较注重理论知识的学习,动手能力较弱,理论联系实际的能力亦较弱。来到这里就不一样了,好多东西都是要靠自己去做的,有些事情看起来十分简单,理论知识也懂,但等到自己亲自去做的\'时候,有时就会漏洞百出,这错那错的。刚开始的时候看师傅在接线或者焊线觉得挺简单的,等到自己去接线或焊线的时候不是忘了套号码、接线端子看错了就是有虚焊的点或者焊得不牢固,这让我明白了理论与实践是有很大区别的。后来经过一段时间的锻炼以及自己的努力这种情况就很少了,自己能较快、正确地接完整个电路,动手能力进一步提高,获得了许多实践经验。

三、对待工作应认真、负责、有耐心。在工作中很多东西看起来简单,或者让你觉得没什么,其实在实际操作中就是有许多要注意的地方。比如你不小心接错了一根导线,那这时整个电路的性质就变了,等你装机通电的时候,有可能就会烧毁整个电路板更甚者危及自身安全。连每一根导线,都得对机器,对工作,对人负责。这就要求我们在工作中要认真负责。我们的工作需要有积极的工作热情和踏实的工作作风。在装机或者查电路故障的时候往往要花费很多时间特别是查故障的时候,有时是花了很多时间但问题还是没有解决,这就需要我们有耐心,坚持下来把问题解决掉。

在这段时间的工作中,我也遇到了不少困难,自己也尽自己最大的努力去解决。会思考,有付出,才会有收获,在这段时间里自己得到了锻炼,这也为自己增添了不少新鲜的活力!

**大学生实训总结万能版篇五**

读了三年的大学，然而大多数人对本专业的认识还是不够,在大二期末学院曾为我们组织了两个星期的见习，但由于当时所学知识涉及本专业知识不多，所看到的东西与本专业很难联系起来,所以对本专业掌握并不是很理想。

今年暑假,学院为了使我们更多了解机电产品、设备，提高对机电工程制造技术的认识，加深机电实习报告在工业各领域应用的感性认识，开阔视野，了解相关设备及技术资料，熟悉典型零件的加工工艺，特意安排了我们到几个拥有较多类型的机电一体化设备，生产技术较先进的工厂进行生产操作实习。

为期23天的生产实习，我们先后去过了杭州通用机床厂,杭州机密机床加工工厂,上海阀门加工工厂,上海大众汽车厂以及杭州发动机厂等大型工厂，了解这些工厂的生产情况，与本专业有关的各种知识，各厂工人的工作情况等等。

第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，传感器在空调设备的应用了，电子技术在机械制造工业的应用了，精密机械制造在机器制造的应用了，等等理论与实际的相结合，让我们大开眼界,也是对以前所学知识的一个初审。

通过这次生产实习，进一步巩固和深化所学的理论知识，弥补以前单一理论教学的不足,为后续专业课学习和毕业设计打好基础。

杭州通用机床厂

7月3日,我们来到实习的第一站,隶属杭州机床集团的杭州通用机床厂。

该厂主要以生产m-级磨床7130h,7132h,是目前国内比较大型的机床制造厂之一。

在实习中我们首先听取了一系列关于实习过程中的安全事项和需注意的项目,在机械工程类实习中,安全问题始终是摆在第一位的。

然后通过该厂总设计师的总体介绍。

粗略了解了该厂的产品类型和工厂概况。

也使我们明白了在该厂的实习目的和实习重点。

在接下来的一端时间,我们分三组陆续在通机车间,专机车间和加工车间进行生产实习。

在通机车间,该实习报告车间负责人带我们参观了他们的生产装配流水线,并为我们详细讲解了平面磨床个主要零部件的加工装配工艺和整机的动力驱动问题以及内部液压系统的一系列构造。

我最感兴趣的应该是该平面磨床的液压系统,共分为供油机构,执行机构,辅助机构和控制机构。

从不同的角度出发，可以把液压系统分成不同的形式。

按油液的循环方式，液压系统可分为开式系统和闭式系统。

开式系统是指液压泵从油箱吸油，油经各种控制阀后，驱动液压执行元件，回油再经过换向阀回油箱。

这种系统结构较为简单，可以发挥油箱的散热、沉淀杂质作用，但因油液常与空气接触，使空气易于渗入系统，导致机构运动不平稳等后果。

开式系统油箱大，油泵自吸性能好。

闭式系统中，液压泵的进油管直接与执行元件的回油管相连，工作液体在系统的管路中进行封闭循环。

其结构紧凑，与空气接触机会少，空气不易渗入系统，故传动较平稳,但闭式系统较开式系统复杂，因无油箱，油液的散热和过滤条件较差。

为补偿系统中的泄漏，通常需要一个小流量的补油泵和油箱。

由于闭式系统在技术要求和成本上比较高,考虑到经济性的问题,所以该平面磨床采取开始系统,外加一个吸震器来平衡系统。

现代工程机械几乎都采用了液压系统，并且与电子系统、计算机控制技术结合，成为现代工程机实习报告械的重要组成部分,怎样设计好液压系统,是提高我国机械制造业水平的一项关键技术。

在专机车间,对专用磨床的三组导轨,两个拖板等特殊结构和送料机构及其加工范围有了进一步的加深学习,比向老师傅讨教了动力驱动的原理问题,获益非浅。

在加工车间,对龙门刨床,牛头刨床等有了更多的确切的感性认知,听老师傅们把机床的五大部件:床身,立柱,磨头,拖板,工作台细细道来,如孢丁解牛般地,它们的加工工艺,加工特点在不知不觉间嵌们我们的脑袋。

在通机工厂的实习,了解了目前制造业的基本情况,只是由于机械行业特有的技术操作熟练性和其具有的较大风险性,很遗憾地,不能多做一些具体实践的.操作,但是观察了一台机床的各个零件的生产加工过程及其装配过程,使许多自己从书本上学的知识鲜活了起来,明白了本专业在一些技术制造上的具体应用。

专业：班级：学号：姓名：

[实习时间]

20xx年x月xx日到x月x日

[实习地点]

中远三楼时空电脑宏图三胞边上

[实习目的]

通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，为顺利毕业进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

[实习内容]

能对电脑交易和具体的电脑安装步骤进行了解，并查阅资料巩固自我缺漏的电脑经验。

能将具体的计算机知识应用到实际中，在电脑交易的同时，将自己的所学所想所感付诸实践。

能够熟练掌握一定的计算机技巧，比如安装系统，安装插线，识别型号，处理图形和flash等。

能够与别人进行一定程度的计算机交流，并且提供各种买卖信息以及电脑性能好坏的识别。

能够推销贩卖计算机，并且积累丰厚的社会交流经验和提升自我的语言表达能力。

[实习体会]

职高生活让我对计算机理论知识有了一定的了解2024年 计算机专业大学生实习报告2024年 计算机专业大学生实习报告。

但实践出真知，唯有把理论与实践相结合，才能更好地为社会服务。

经过实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

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。

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2024年 计算机专业大学生实习报告实习报告。

三、提高工作积极性和主动性

实习，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。

最后感谢单位领导和部门领导以及同事对我的支持和帮助，我会继续努力的。

近几年来,大学生找工作不容易。

寒假是我锻炼的一个机会，我找到了一家机械制造企业去锻炼自己，真是感到无名的兴奋和愉悦，体会到了大学生找工作的困难。

我来到了恩华机械制造有限公司实习。

虽然实习的时间短之又短，但是，获益良多。

体会到作为一个工人的艰辛，还有了解到各个部门的协调工作的重要性。

这是我人生经历的一部分啊。

机械厂是两兄弟经历千辛万苦经营而来的，已经有二十多年的发展历史，以成为集研制、生产、销售、技术培训于一体，拥有高精度电脑控制机械加工中心等全套加工设备的大型专业包装设备制造厂。

目前主要生产瓦楞纸箱机械，产品包括：自动和半自动轮转开槽切角机，全电脑高速水墨印刷开槽机、全电脑高速水墨印刷开槽模切机。

还有与国际知名度高的企业日本机械株式会社合作生产高精度、高效率、先进的自动平压模切机等。

该机械厂的组织机构设置很简练。

主要是董事——秘书及会计——经理管理各个部门。

由于机械厂的设备很先进，在生产线上不会像往常的工厂那样满布工人，主要是某一两个人负责工作流程。

这对我了解该工厂的生产流程提供了方便。

该厂生产的纸箱机械的需求量很稳定，是属于定单供货型的生产。

由于产品的质量要求和技术含量要求都很高，因此，生产周期也比较长，单次产品需求的数量也不大。

同时，每台产品的价格非常昂贵，在万元以上。

生产部门主要包括，采购，技术，生产，供应，销售。

我被安排在供应部工作。

但其工作并不是坐在办公室悠闲地写写东西，而是跟住部长随时跑，跑车间，甚至到外面去跑业务。

实习期间，刚好该厂正赶货，生产进行得如火如荼。

我在跟随供应部人员工作的时候，方才发现，供应这部门，在企业中极其重要机械厂实习报告2024范文机械厂实习报告2024范文。

首先，供应部必须与往来企业打好交道。

企业的供应部与下游企业的沟通好与坏，直接影响产品的最终销售。

他直接影响企业生产运作系统运行，是“保证企业产品质量、价格、交货期和服务的关键因素之一”。

公司的营销工作可以说是公司经营的核心内容，是各项工作的重中之重，营销工作的好坏，市场开发得成功与否直接关系到公司的存亡。

我在实践过程中充分明白到了营销工作的重要性。

恩华在xx年的营销工作有成绩，但不足也是明显的，其中的得失值得我去从思考。

由于市场变化的剧烈程度远超出了公司的想象，对公司造成了严重的不利影响。

我趁供应部的部长一有空，便向她问了很多很多的问题。

她说，该厂的销售其实大部分由自家联系买家，不过主要是老客户，关系模式主要是——合作。

比如与日本企业的合作等。

这些老客户由于多年的合作，关系很牢固，但是每当企业外联人员替换或其他特殊情况时，往往会容易丢失客户，当然内里有很多内部原因不方便向我外人透露，但主要是因为离职或退休的员工往往会带走或新员工不了解老客户的习性和本来的某些特殊约定而让老客户恼火。

所以，供应部员工的替换非常的慎重

同时，客户的负责会分散开来，避免客随人走的情况。

其次，供应部不单要搞好企业外的关心，跟生产实业部门的关系也非常的重要。

往往在这时，供应部是传达客户信息的主要途径，向生产部门传达顾客的需求。

说到供应部与生产车间的沟通，我觉得一提的是部门间的设置。

我觉得工厂的布局很合理，招待外宾的会议室，高层人员的办公室和其他各部门的办公室设在同一楼里。

彼此距离很接近。

外宾来访时，可以让他们见到工作人员的工作态度，对工作人员是一种无形的监督，也是向外宾显示员工工作态度和工厂的完善制度的机会。

还有一个合理的地方就是，供应部所在之处，有个门，这门专门方便供应部人员到生产车间去。

为人员和部门的沟通提供了方便。

后来，我去拜访了公司的董事，提到这个工厂的部门布局问题的时候，让董事眉笑眼开，原来，工厂是董事的个人建筑设计，在考虑布局的时候，的确考虑到了部门沟通这个问题，特别是供应部与生产车间之间。

这让我觉得有点骄傲，因为我也考虑到了他想的问题，更是因为，我把运营管理课上学到的供应链的知识，在实习中体会到了，思考到了。

再次，公司的内部管理工作。

单位为了发展，首先是设法招到本单位所需要的人员。

招聘应从“人和事”两个方面出发，挑选出最合适的人来担任某一职务。

成功的招聘，可以使更多的人了解本单位，并且帮助他们决定是否来这个单位工作。

通过招聘录用，单位可以扩大知名度;而有效的招聘录用则可获得优秀的人员，有效地提高单位人力资源的素质，为单位的发展打下了良好的基础。

“企业的竞争实际上就是人才的竞争”啊!

还有，年龄和工龄对一个人的经验和见识确实有较大的影响，但是不能将它绝对化。

由于每个人的天赋、努力程度、思维方式、知识程度等不同，其成长和成熟的速度也不一样。

有的人即使到了5o岁，也只能做一些普通工作，要让他做领导工作不一定行机械厂实习报告2024范文实习报告。

其实，对一个单位来讲，谁能给单位带来发展谁就应该上。

但是在实际情况中;还有许多不尽人意之处。

这一点，我国与发达国家之间还有相当的差距。

薪金、福利策略——应根据贡献大小进行分配。

考核的目的之一就是奖励优秀的员工，惩罚差的员工。

为了考核而考核，还是为了工作而考核，是管理者对待考核的态度问题;为了个人的权力、利益而考核，还是为了单位的发展而考核，则是管理者的品德问题。

使用同一种标准去考核中层管理者和员工是个方法问题。

考核能否同真正的表现结合起来，则是考核技巧的问题。

培训、晋升策略——给员工指出发展之路，给员工提供机会。

**大学生实训总结万能版篇六**

实习实训是大学生教育中的一个重要方面,是大学生从学校走向社会的桥梁,本站小编为你整理了大学生实训个人总结，希望可以帮到您。

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!

实习的时间快而又短暂，不知不觉实习的时间很快就过去了。回想这段日子，我真的有很失落过，也有很认真过，很高兴过，而现在就是很珍惜这段经验。马上就要回学校了，还有很多事情等着我去做，现在重要的就是要对这段实习时间做个报告，也是对自己实习的鉴定。

在半年的学习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾半年以来，从那天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这半年里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我知道这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自己清楚自己应该做的是什么，在挫折面前我們应该善用于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。在学习方面虽然自己普通平凡，但是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。从以前学习情况中，我觉得自己更应该发奋学习。

我知道，在这又是我人生中的一大挑战，角色的转换，这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益一年的学习积累和技能的培养。在这里我知道我的将来会有光辉灿烂的一天。

在半年的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，所以在学习生活除外，在假日我会积极参加社会各种实践活动，获取更多学习的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

因此，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续努力，做好社会主义的接班人，在生活上自觉从严要求自己，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，各方面表现良好。为社会主义现代化建设，贡献自己的力量。

年五一的社会实践工作，得到了学院领导的高度重视。院成立了由党政领导、专业教师、学生辅导员组成的社会实践领导小组和社会实践成绩评定小组，对全院系学生社会实践做出部署。团委书记多次开会强调实践的重要性和相关细节活动，加班加点赶在学生放假前对学生提出明确要求，做出指导安排。根据学生处、团委《关于开展社会实践活动的通知》精神，组织全院学生进行五一期间社会实践暨招生宣传实践活动，我本人负责xx地区社会实践学生的选拔和组织工作，现将活动情况简单汇报如下：

一、精心准备，运筹帷幄高度重视，认真选拔社会实践活动得到了全校同学的积极响应，有近200名大一、大二的学生报名参加，经过自行的筛选工作，xx地区共筛选出较为优秀学生48人，定点实践，波及面较广，涵盖了xx地区，影响较为广泛，效果良好。

召开安全会议，明确责任根据学校部署制定详细、周密、安全的措施，明确责任，确定地区负责人和各县负责人，并统计联系方式，确保各位实习同学人手一份，公布组织老师和地区负责领导的电话，抓好落实。

为取得了令人满意的宣传效果，召开专门的社会实践课题宣讲会对学生进行培训，讲授社会实践的组织开展及注意事项等方面的知识。积极派发资料、开展宣讲活动、解答学生问题。

二、走向社会，感悟生活本次社会实践活动呈现出主题明确，分布地区广的特点。同学们深入到工作中，把实践要求化为责任，没有一丝的懈怠。

实践过程中同学们得到了负责领导的关心，领导和老师带冒着酷暑来到实践地区看望同学们，这让每一个人心里都热乎乎的。老师们耐心询问了同学们的实践感受、心得等。同时，学院充分考虑到外地同学的住宿交通花费问题，特意为同学们发放了社会实践基本生活补贴、交通补贴和通讯补贴，给同学们切实提供帮助。

三、及时总结，不断提升五一假期刚结束，同学们便纷纷递交了社会实践活动

心得体会

和总结报告，从同学们认真的态度和言语，我们可以感受到学生收获不菲。

我们还举办了实践小分队的总结交流会。实践队员们分别从不同的角度，汇报了在实践活动中的所见所闻，认识及感想，在场的同学们纷纷表示社会实践拉近了学生与社会的距离，也让自己在社会实践活动中开拓了视野，增长了才干，提高了自身素质。

今年的五一社会实践已经结束，但社会实践给学生带来的巨大影响却远没有结束。他们走出了校园的象牙塔，走向社会，到社会的大课堂上去经受风雨，见识世面，检验知识，锻炼能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。广阔的社会，还有许多未开拓的领域等待着年轻的大学生们，人文的莘莘学子们将在不断的学习与实践中，站在一个新的起点，以他们所拥有的理论知识、创新精神和拼搏精神，去展示新世纪大学生的风采。

**大学生实训总结万能版篇七**

大学生实习实训总结以写什么内容为重点?以下是各种大学生实习实训总结范文。

转眼间实习就结束了，每一份实习工作，对于一个大学生而言，都是既辛苦又难忘的宝贵财富。

进行了辛勤的实习工作后，如何来进行呢?本站为大家带来以下这篇大学生实习的实习总结可以可以供大家作为参考。

前言：“ 没有实习，就没有发言权 ” ,只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。

我与社会的接触并不多。

其实学校要求我们参加认识实习 , 无非是想让我们提前接触社会 , 了解社会 , 这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心 , 于是我才决定这个假期要真正的去接触社实践是检验真理的惟一标准。

在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会 , 品尝社会的酸甜苦辣。

中不能灵活运用，那就等于没有学。

实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才?我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢?抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。

在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

一、实习目的：

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题,看清一些社会现象,在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。

在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

二、实习内容：

开始时要试工一天，工作6个小时。

试工期间，我被安排到大厅工作。

及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。

别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。

但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。

在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。

速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。

但是到了低峰就轻松了吧。

一开始我也是这么想的。

我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。

过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。

在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。

于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。

特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。

大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗?把地扫一下。

垃圾要经常用导压棒压一下。

如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。

收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。

盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。

经常到餐厅的外围看看。

如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。

人不多的`时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

三年的大学生活，在5月15日结束了，开始了我们为期六周的实习生涯。

生活在象牙塔的我们，感受到的是校园栏杆内的限制、自由和安全，然而却不懂得外边的世界是充满着无限的诱惑与罪恶。

社会如果是大海，我们就是海中的鱼，遨游其中。

如若，只顾风景，不懂危机，必然会被大浪起卷后拍死在海岸边上，等待烈日的烧烤，直到化为灰烬。

社会是把双刃剑，充满危机、竞争的同时，又给我们带来了无限的生机，在有限的时间内，抓住时机，必然会促使我们自身的飞跃，但是这个飞跃又是有条件的，那就是我们的工作经验、能力以及我们自身的学历。

在节目《职来职往》中，评委申晨曾说过“学历代表你的过去，财力代表现在的努力，学习能力代表将来的成就。

大多数人都想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。

无论你在好单位还是一时不得志，都请你保持学习，这是你未来立足之本”。

一如实习生的我，当我真正以一名实习生的身份着手工作时，我才发现，在以往的校园生活中，对办公软件操作熟练的自己，在单位却变得愚笨木讷，不知所措，领导问其所，我却变得哑口无言了。

从此，我便晓得“学习”依旧要继续，而不是停滞!

在如今当浪淘沙的社会里，许多人认为自己就是一匹千里马，只是没有遇到真正的伯乐，所以才会暂时的碌碌无为。

那么，真的是那样吗?对于我来说，其实不然，在本次的实习过程中，带领我们的徐主任年轻有为，他每每交给我们的工作都似乎非常放心，不曾问过我们是否遇到过棘手的问题，是否需要他的帮助。

同时，身为班干的我们，也自以为是的认为，有些工作都是平常的再熟悉不过的了，却不知我们的大意给工作带来的多大的不便。

例如，我们负责的“纪念郭守敬诞辰780周年书画”收集工作——“收集”不就是把书法家、书画家的作品收好，集中起来吗?这，只是我们的想当然!一项看起来简单的工作，却蕴含着千丝万缕的问题。

收集不简单的是收好、集中，更重要的是作为一名行政文秘人员在处理一些文件时应熟悉的去掌握工作流程，即：收集、整理、登记、收存、存档、封锁。

那么，从此便很清晰的看到，我们的粗心、大意，如果不是徐主任的发觉，我们依旧浑噩度日，不知事态严重性。

也经过这件事，我明白了一个道理，我们不能否认自己不是千里马，也不能否认我们不曾遇见过伯乐，只是，我们遇见了伯乐的同时，却没有在细微之处留意过自己的缺点，没有及时的改正，以至于我们错过了伯乐!

也许，在领导看来，一项任务的完成，只重于结果，不在于过程，然而，对于下属、实习生的我们，必须要重视每项工作过程，在多项过程的汇总中，发觉自身的不足，及时弥补改正，并时刻提醒自己，同时，在工作中，我们会遇到许多难题，我们不仅要沉着应对，更要坚持着自己的信念，步步为营，不抛弃、不放弃，为最终取得胜利的果实而努力拼搏!

实习生活不仅仅锻炼了我们的体魄，更锻炼了我们坚强的意志，每项工作的顺利完成都是我们坚持、努力的结果，一分耕耘一分收获!

两个月的实习瞬息即过，为大家带来这篇实习，了自己表现，有欣慰也有不足，希望这篇大学生实习总结可以供大家作为参考范例。

认识并融入这个团队，一直是这两个月对自己的要求。

学习是拉近距离、融入团队的最好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来xx见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心;这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改进的地方。

相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自己的力量!和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在学习中做事。

任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特比较优势;养成个性谦虚才能不断进步，踏实肯干才能表现专业。

在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。

在人力资源部期间，与同事一起完成集团军转干招聘、特贴申报、京外调干、档案数据完善等工作;在小麦加工事业部期间，负责文件取放，并与同事一起编写单元20xx年度战略规划。

通过踏踏实实的做事，让自己有了进步的机会，也让自己感受到自己的价值所在。

**大学生实训总结万能版篇八**

毕业实习是每个大学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学不到的知识，让我们在实际中体会理论，运用理论，受益匪浅，同时打开了视野，增长了见识，使我认识到将所学的知识具体应用到工作中去的重要性，为以后进一步走向社会打下坚实的基础，只有在实习期间尽快调整好自己的学习方式，调整心理，各方面都做好充分准备，去适应社会，才能被这个社会接纳，维持生存进而更好地发展自己。

一、实习说明

实习时间：20xx年3月1日至20xx年6月1日

实习地点：

实习公司：

实习目的：一方面，了解企业管理的先进方式和现代化管理方法，提高调查研究、搜集资料、整理资料的能力，提高理论与实际相结合的能力;另一方面，深切体会人力资源管理的重要性和管理的程序，提高协同合作及组织工作的能力，培养独立分析问题和解决实际问题的能力。

二、公司简介

x公司是于20xx年元月16日经省政府有关部门批准改制成立的一家民营股份制企业。下辖鄂州港等4个港区、14家装卸分公司、9家子公司。拥有经营场地28万平方米，各类运输车辆500辆，机械设备480台(套)。公司主要承担鄂东南地区和鄂州市港口、车站、大中型厂矿及国家重点建设物资的装卸搬运和大、新、特等货物的长短途运输业务，企业已形成以装卸运输为主，集江海联运、机械制造、公交出租、仓储代理、教育培训、港口服务、汽车维修和房地产开发等于一体的经营格局。大通公司自20xx年元月经省政府有关部门批准改制成立股份制民营企业以来，结合企业实际和市场经济发展要求，树立长远的战略思想，将社会效益、客户利益放在突出位置，加强制度创新、管理创新和企业文化建设，实施精细管理和人本管理，促进了企业经济效益和社会效益的同步增长。20xx年，公司完成营业收入1.4亿元，上交税收650万元，分别比20xx年增长408%，588%，资产总额达27000万元。目前，公司已发展成为鄂东南地区最大的运输骨干企业，是交通部全国重点联系运输企业之一。

三、实习内容和方法在公司实习期间，我从事的是办公室文员工作，主要负责：接听、转接电话;接待来访人员;负责总经理办公室的清洁卫生;做好会议纪要;负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送等工作。

在做以上的工作的时候，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。我每次都是虚心向办公室的其他同事请教，学习，根据公司的规定，结合自己的理论基础、专业知识，争取有所创新，认真做好每一份工作。在实习完后，我不管是理论基础方面，还是实际工作能力方面，都有了很大的提升，为以后正式参加工作奠定了坚实的基础。

四、实习基本情况

20xx年3月1日这一天我开始了我的实习经历。我怀着一颗激动而紧张的心踏入了长沙市民兴电缆销售有限公司，刚进入办公室的那一刻，我觉得我正在走进另一个领域，在这里我即将度过两个多月的时间，更会在这里认识更多的同事和朋友，学到更多的知识。

五、办公室文员职位简介

我从事的是办公室文员的工作，只要负责以下一些工作：

1.接听、转接电话;接待来访人员;

2.负责经理办公室的清洁卫生;

3.做好会议纪要;

4.负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送;

5.负责传真件的收发工作;

6.做好公司宣传专栏的组稿;

7.管理好员工人事档案材料，建立、完善员工人事档案的管理;

8.统计每月考勤并交财务做帐，留底;

9.管理办公各种财产，合理使用并提高财产的使用效率，提倡节俭;

10.接受其他临时工作。

六、实习过程

刚进公司时，对整个公司的工作非常陌生，文员工作也不知道从何下手，更谈不上管理。后来在公司领导和同事的指导帮助下，开始对公司对业务，对职位职责有所了解，并充分地应用在学校学到的知识，很快的了解了公司的运作流程。这些事情看上去很简单，但是真正实施起来难度不小，需要注意几个方面：1、工作流程的了解;2、应用专业知识的熟悉;3、人际关系的协调;4、与上司、客户和同事的沟通技巧等。这些在学校是远远学不到的，只能是大概的有些了解，并不是很清楚，经过一段时间的实践，才让我真正的全方位的了解，当然还有很多东西目前掌握的还不够，需要以后的多加了解和学习。

虽然一开始只是接听电话和传达旨意，但是这里还很有学问，你要注意语音语调等等一些细节，还有就是打字复印等简单工作，看似简单，其实需要耐心和小技巧，还得注意时间分寸。要是接待来访客户就更是学问大了，你需要察言观色地了解他们的心理，了解上司的意图等等。由于我更多的是想了解整个公司的工作流程尤其是人力资源管理方面的知识，所以我经常性地努力争取更多的机会去接触专业知识多涉及到的领域，而不仅仅局限于完成文员的岗位职责。尽管好多人都认为办公室文员是一“打杂”的角色，但是我一方面认真的学习和努力完成领导布置的任务之外，积极主动地争取更多的机会去接触其他工作。一开始会觉得很难堪，因为你实在是初出茅庐，尽管你是人力资源专业出来的，但是同事们特别是年龄大一点，职位高一点的员工一般都不会给你机会，也不会相信你，甚至有的还会给你脸色，要不就还会误会你的意思，以为你是在炫耀，要不就是邀功，其实这些都是在实习的时候我们要努力克服的。我们唯有的方法就是真诚和谦虚，还有不放弃的精神，比如在我的一再努力和要求下，我拥有更多的机会去参与部门里的其他工作，而不仅仅局限于了一个文员，印象最深的就是我硬是参加了实习期间公司招聘计划里的职责编写工作，尽管还是犯错了，但是我没有受到过多的责怪，相反经理还给我认真的上了一课，那真的是有一种“听君一席话，胜读十年书”的感觉。

但是其实我更多的感受还是做文员，针对文员这个职位的特点，最值得一提的便是对挫折的处理，具体遇到到挫折时，我发现不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等基本工作我都已熟练。而文员管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分还具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

在我实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习日子短和我并非文秘专业的关系，对文秘的还有一些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对文秘基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常文秘管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文秘管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。

七、实习的体会、收获

经过两个多月的实习，我明显地感觉到了自己的进步，无论是理论知识还是实际工作能力，无论是学习能力还是为人方面，进步和提升很快很多。感触最深的要属以下几点：

1.任何工作任何岗位都应该认真细致，尤其是工作单位的人事部更需要有严谨的工作态度。文员岗位需要经常与很多东西，物质方面，人事方面打交道，经常要处理大量数据，大量资料和文件，这些都要求精确，任何一点细小的错误都会影响到整体的结果。其实不光是在人事部，在单位的任何部门都应该保持着严谨的工作作风。如果将这一工作作风联系到企业当中，也可谓是企业文化的一大体现。

2.讲究分工合作，分工合理，工作程序详细具体，讲究条理。各项工作互相关联，每一步都关系到整体结果，必须大家一起分工合作，才能最后完成工作任务。分工合作不是吃大锅饭搞平均主义，而要结合每个同事的实际工作能力，合理的分配工作，尽量发挥每个员工的最大潜力。真正做到优劣互补，互相帮助，互相学习。这其实也是人力资源管理人岗匹配原则的最佳体现。

3.与同事的相处与交流，以及和公司其他兄弟部门的协调非常重要。由于一个完整的任务需要大家分工合作来完成，所以同事之间的沟通与交流突显关键。特别是人事部工作，需要和生产部门、财务部门、采购部以及业务部门紧密联系，因为这几个个部门的工作关系互相牵制、互相影响，任何一个部门都不可以单独运作。但是在工作过程中难免会出现一些差错，给其他部门的同事造成不便;或者由于某些客观原因，虽然不应由某个人完全负责，但确实影响到其他同事的工作。这时一定要用正确的方法与同事交流，尽快地解决问题，大家才能齐心协力地搞好工作。另外在办公室的人际关系也很难把握，尤其是对于我们这些初出茅庐的实习生。有些同事之间的关系非常微妙，亲近或疏远任何一方都会给自己带来一些不利的影响，我在这方面的经验是少说话，多做事，态度真诚和谦虚，这方面的技巧，书本上是学不到的，要在工作中慢慢地学习与积累。

4.在管理方面的感触是正确的对待自己的人生观和价值观，为员工树立标杆，为员工做出榜样，对下属的生活和工作无微不至的关怀，主动的解决员工遇到的困难，对员工的管理尽量人性化，俗话说：以人为本、以德服人。这一点我觉得公司的领导做得不错，我很欣赏，感触也因此而生。更加深切的感受到了企业软件企业文化的巨大作用。

短短的两个多月结束了，我的实习经历也随即结束。总结实习的体会收获良多，理论的确很重要，但是我们一定要在实际当中去运用。只有当理论和实际相结合的时候才能发挥最大功效。而我在实习中，有时候明显发觉自己理论掌握不够，对现实把握不准，创新能力也很有限，这只能说明我各方面都迫切需要改进。因此，在以后的学习和工作中我会更加努力。同时我也相信我的人生正在翻开新的一页!

**大学生实训总结万能版篇九**

本次测量实训已经结束了，回顾起来，真是充实而又忙碌，收获颇丰。实践出真知，我们在这次测量实训中真正地把理论和知识运用到实践当中，得到了比较系统和充分的锻炼，同时也在这个团队合作的过程中感悟和领会了很多。

本次实训的主要内容有：

1、等高线地形图的测绘；

2、水准仪的检验和校正；

3、三等水准测量；

4、导线测量；

5、地物地形图的测绘；

6、放样测量。

这十多天来的测量实训内容不少，还是比较辛苦的。但是有付出才有收获，我在测量理论和操作上得到了一次比较充分的锻炼。纸上得来终觉浅，绝知此事需躬行。通过实践，我掌握了水准仪和电子全站仪的简单应用，也加深了自己对书本上一些理论知识的理解，同时也帮助自己去更深入地思考一些测量方法、技巧和注意事项。其次，在对数据的检查和矫正的过程中，我明白了各种测量误差的来源，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。再次，进行测量工作时，为了达到测量的技术要求，务必要有严谨的态度和极强的责任心，自己在测量工作中也于这些方面得到了一些锻炼。此外，实训过程中，我们克服了高温、劳累、蚊虫叮咬等等种种困难，也锻炼了我们的意志品质，这对于以后也是大有裨益的。

这次完整的测量工作也使我深刻领悟了测量中“从整体到局部”、“先控制后碎部”、“由高级到低级”的工作原则，最后的成果等也使自己很有成就感，我们的测量实训是以小组为单位来进行的，就必然要求组员们注意合作，有团队精神。这也是我的一大收获。首先是要积极主动地承担责任。惰性是人人都有的，只有克服惰性，积极主动地去承担自己的责任，既各司其职又互帮互助，才能提高效率，更好地完成任务。第二是要守时。大家约好时间，就一定要准时，否则就有不尊重别人之嫌，而且也是缺乏团队精神的表现。第三是要负责，自己的任务一定要踏实认真地完成好。四是同甘共苦，大家都冒着酷暑在测量，不能一个人躲去休息，一切苦与乐，都应该一起承担。遇到出现一些问题和挫折的时候也不能互相指责推诿，而是应该从积极的角度去想解决问题的办法，出现了错误要一起承担责任。以上这些，都是从每天的测量工作中发现总结出来的，值得自己去反思总结。单靠一个人的努力或构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实训快速而高效的完成。这次测量实训中，我们小组培养了分工协作的能力，增进了彼此之间的感情。相比起来，我们小组可能并不是最高效的，但我们小组很重视让每个组员都学到知识而且会实际操作，而不是抢时间，赶进度，草草了事收工。

实训中我还深刻认识到：进行一项工作，做好充分的事先准备，把前期应做到的不折不扣地去完成好，是很有必要的。比如，我们在导线测量中对于左角右角的一些疑惑，我们在平面图测绘事仓促地去找边界。我将牢记这些教训。正如古语所云，凡事预则立，不预则废。

另外，通过这次测量实训，我认识到，一个团队要想有高效率就必须有有效的管理，仅仅靠大家的自觉是远远不够的。比如任务的轻重、分配，避免迟到等，都是很有必要去反思总结的。

在这次测量工作中，我认为自己还是比较踏实肯干的，但仍旧有很多地方做得不好，留下了一些遗憾。比如没有积极主动地承担小组的工作，将过多的任务交由组长等。

至于对测量工作的建议，我想说一下几个方面：

1、要做好充分的事前准备以免仓促上阵，浪费时间；

2、测量前每个同学都应该多看书,把理论搞扎实。这样就不会出现一个人搞错了而其他人也跟着出错。

3、每个组都应该有自己的考勤制度。

4、各项工作要及时完成。比如只有通过一些成果整理，初步成图，才能清楚自己的测量是否达到技术要求，还有什么要进一步做的。细节决定成败，这句话一点也不错，在测量工作中，一点失误都可能引起最后的失败。所以方方面面、时时处处都要严谨认真。

**大学生实训总结万能版篇十**

一周的“网上纳税申报”实训结束了。在这一周的实训里，我们的专业知识又上了一个新的台阶。

这一周里，我们主要对：

“1.税务登记、领购、开具和保管发票；

2.增值税纳税申报；

3.消费税纳税申报；

4.营业税纳税申报；

5.企业所得税纳税申报；

6.个人所得税纳税申报；

7.城市维护建设税纳税实务；

8.印花税实务；

9.城镇土地使用税实务；

10.房产税实务和车船税实务”进行深入地学习，使我们既能掌握最新的理论知识，又能熟练掌握税务会计核算、纳税申报表等实践操作技能。

在这个学习和联系的过程中，我发现纳税申报是一门实务与理论结合性很强的学科，尽管我学过这门课，但是当我第一次操作具体业务时，觉得又和书上有些不同，实际工作中的\'事务是细而复杂的，只有多加练习才能牢牢掌握。这次实训最主要目的也是想看看我们所学的理论知识与公司实际操作的实务区别在哪里，相同的地方在哪里，如何执行一些特殊的账户，如何会计处理等等。带着这些问题，我在这一周里学学问问，让我对这些问题有了一定的解答，达到了这次实训目的。

务人其义务是纳税，税务机关除了依法履行职责之外，应该严厉打击各种形式的舞弊行为，努力创造一个全社会都能体现公平的纳税环境。企业应依法组织会计工作，提高会计人员业务水平和法律意识，充分发挥会计工作的监督职能，为企业的发展和决策提供信息基础。两者只有实现有效的协调，国家才有稳定的税收来源，企业才有稳定的发展环境。

实训内容中要求我们做到税负最小化、税后利润最大化和企业价值最大化是企业的目标，也是纳税筹划的动机。在此动机下，企业务必要尽可能减轻税负；尽可能减少纳税筹划方案的实施成本；尽可能推迟纳税以获得时间价值。这就要求财务会计人员必须熟练掌握纳税申报流程，熟识纳税筹划相关程序和理念，最大最多的为企业节税。

通过这次实训也更让我看清自己今后的努力方向。除此之外拥有一颗上进心，进取心也是非常重要的。在工作中仅靠我们课堂上学习到的知识远远不够，因此我们要在其他时间多给自己充电，在扎实本专业的基础上也要拓宽学习领域。同时在实际的工作中遇到问题时要多像他人请教。实际沟通也是非常重要的一点，如何与人打交道是一门艺术，也是一种本领，在今后的工作中也是不能忽视的。马上就要进入社会的我们也要面临正式的实习了，我想每一次的经历都是一种累积，而这种累积正是日后的财富。在学习上，我们要让这些宝贵的财富发挥它的作用，从而达到事半功倍的效果。

这次实训让我学到了很多很多，无论是专业知识上，还是为人处事上，受益匪浅，感谢学校提供了这次实训机会。

**大学生实训总结万能版篇十一**

很轻松的课堂环境，一直以来这种气氛都扩散到教室的各个角落，经久不散!与时常上课截然不同的风格，我更乐于去学，那就来谈谈我的感想吧，也算是生活中的一种经历!一种体验!

我是带着早餐，还属于半睡眠状态下溜进教室的，来的人并不多，由于之前已经停课一周了，我们习惯了自然醒，正在在嘀咕着，生物钟得相应的调整了，礼仪老师就让我们站成五队!开始热身…喊着口号，顺着老师的节奏又是蹦又是跳。

真的，我一下子醒了，我想弄清啥状况，我刚开始注意力没在这上面，就只有顺着她们的节奏左转右转，上抬手下踢腿…才知道是为了活跃气氛!后来还把音响给搬出来了，跟着音乐…在这种情况下想不精气神十足都难!

以一种最轻松的授课方式让我们从中汲取有利于自己成长的话语，有时就一句话，可能会让人感慨彼多…影响之深，难以想象!最简单的一个站姿，双手交叉扣于前，双臂微前倾，双腿站直呈t字步或v字步，面带微笑…时间短还好，一长这人就忍不住左晃右动!一件很小的事要想坚持下来也非易事。

这同时也很好的磨练我们的毅力，查看我们自己对一件事的坚持度有多高，会不会轻言放弃!为了转移我们的注意力，老师并不是一味的让我们专注于站姿，在这期间她也是煞费苦心给我们讲一些有趣的事或一些人生大道理，在训练的同时让我们懂得一些为人处事的方式!藐视不经意间，可当我们放松警惕，偷回懒的时候老师就微笑的说;嗯，注意站姿哈，谁不好好的就罚他多练会。

然后我们就又精神抖擞起来。

和平常的上课时间是一样的，我们照常上课，照常休息，，唯一不同的是气氛比较活跃!比较轻松!没有多大的压力，反而让我们更有兴趣去学，去听，这就是主动学习与被动学习的最大的区别，很明显前者的效果更好。

从中我们学到的知识远比在课本上要多得多，毕竟实际体验和说说还是有很大不同的，正如说起来容易做起来难!

余下的就是坐姿，蹲姿，引领的时候要离在客人的左方1厘米处。

手势要恰到好处，面带微笑，语调适中，这时候就很看重站姿了，这直接于一个饭店的形象挂钩了，不论是外在的精神面貌还是个人形象，所以把礼仪练好真的很有必要，对自身的气质的提升绝对是质的飞跃!还有走姿，说实话，同班这么久，我还是第一次这样仔细的观察我班同学的走路的样子，真是各有各的范啊，完全是不一样的风格，其次是在递名片的时候，尊者有优先知道的权利，礼貌用语很必要!

最后临到考核的时候，就是把所学的然后单独做一遍，我也是在这次实训课中学会了打领带，平时不被我们所注重的小细节，在这时都显露无遗，原来看起来很起来很小的一件事却可以让我们前功尽弃，再次让我明白了细心的重要性!最重要的一环节就是即兴演讲5分钟，不管是以什么为话题，我就讲的是沟通的重要性，很多人讲得都是宿舍的一些事，说实话，我喜欢这种气氛，嘻嘻哈哈我们同班同学的关系更近一步了!

为期四天的实训课就这样接近尾声了，这次学的都是很实际的东西，在生活中我们常常可以用到的，也是应该注意的，很感谢有这次机会来让我学到这些，期待下次的实训课!!!

经过这次礼仪实训，才知道一个人的言行举止在商业活动中是如此的重要，才知道一个人的言行举止中蕴含了如此多的东西，也才知道礼仪一词所涵盖的文化跟修养!

我们首先学习了礼仪的概念，以及礼仪所涉及的各个方面，课堂中还不时有同学的演习，老师的示范，听来也容易接受，更可以根据所学习的礼仪知识来衡量自己!因为一个人的底蕴跟内涵并不是很容易就可以被别人发现的，所以我们需要礼仪，这扇展示自己的窗户，中国是一个礼仪之邦，在一个随时都在推销自己的商业化年代，我们更需要标准专业的礼仪!

有礼走遍天下，无礼寸步难行。

对于我们学习市场营销专业的学生而言，礼仪是工作中必不可少的一门学问，或者说是一门技能。

市场营销就是要跟消费者跟客户打交道，要想别人接受你的产品，就必须要让消费者跟客户接受你这个人，这样才会对你的公司跟产品产生最初的好印象!然而礼仪就是人与人沟通中所必须的诚意，尊重!如果一个人连最基本的.礼仪都没有，又有谁能够接受得了他，更别提跟这种粗鲁的人合作做生意了!

对于商务礼仪的训练，我觉得并不是整夜睡木板，整天靠墙站就可以了的!一个人的礼仪品行首先是由内而生的，如果一味的重视给人的感觉但是确实没有内涵与内在的修养又何尝不是在自欺欺人人，而且还欺人欺得那么的辛苦!所以修身当从修心而起，一个真正有内涵有修养的人严格要求自己来也必定不是难事!而修心最好的办法就是多读书!(自认没有喝那么多的墨水，此话说来甚是惭愧，话题扯远了，就此打住)。

实训期间，本班同学借多媒体教室放了部美国大片——《杀手代号47》，说这个当然不是鼓励大家都去当杀手，只是男主角的走路姿势真的是很标准，不信可以去看看，应该说去学学。

那样的姿势绝对符合商务礼仪的标准，而且我觉得电影里的东西更加容易模仿，因为毕竟那也是一种文化!

这是我第一次参加实训，也不知道实训总结该怎么写，就随便说了些自己的感受与看法!而且在以后的日子里，我会按照商务礼仪中的准则去要求自己，还有继续我一直在进行的修心!

礼仪是指人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素而形成，既为人们所认同，又为人们所遵守，是以建立和谐关系为目的的各种符合交往要求的行为准则和规范的总和。

简言之，礼仪就是人们在社会交往活动中应共同遵守的行为规范和准则。

从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。

从交际的角度来看，礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术，一种交际方式或交际方法。

是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。

从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

如果分类，可以大致分为政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、涉外礼仪等五大分支。

但所谓五大分支，因为礼仪是门综合性的学科，所以又是相对而言。

各分支礼仪内容都是相互交融的，大部分礼仪内容都大体相同。

礼仪的主要功能，从个人的角度来看，一是有助于提高人们的自身修养;二是有助于美化自身、美化生活;有助于促进人们的社会交往，改善人们的人际关系;还有助于净化社会风气。

从团体的角度来看，礼仪是企业文化、企业精神的重要内容，是企业形象的主要附着点。

大凡国际化的企业，对于礼仪都有高标准的要求，都把礼仪作为企业文化的重要内容，同时也是获得国际认证的重要软件。

通过学习，可以从中得到很多乐趣，可以提高个人修养，提升个人素质，使你更适合在这个激烈竞争的时代生存。

一、在个人修养方面，现代礼仪起了很大作用。

学习现代礼仪，不仅规范了自己的行为，使举止得体，言语文雅，而且还培养了礼貌待人接物的好习惯。

二、在职场礼仪方面，也学到了很多，尤其是平时老师举的典例，实训室里的各种模拟，都使我受益匪浅，懂得了许多，了解了许多以前所不了解的，各种模拟使我的紧张感减小了，让我可以从容镇定，落落大方的面对眼前的一切。

三、再涉外礼仪方面，也学到了许多前所未闻的离异，同时也了解到了许多国家的不同的风俗习惯，多姿多彩的课堂模拟，同学们的踊跃参与，争相表演各国风俗，形象生动，激情澎湃，再谈吐言语中学到了许多。

总之，现代礼仪对于当代大学生来说，都是十分重要的，在职业竞争中，学历只占一小部分，而大部分归属于你的礼仪举止是否得体，得体的礼仪举止会使你在未来的竞争中占据更大优势。

**大学生实训总结万能版篇十二**

对于这次实训,怎一个”累“字了得,大脑绷得紧紧的,注意力需要高度集中,生怕犯错误,但即使很注意了,实训过程中,还是难免会犯错误。犯了错误并不可怕,最重要的是懂得更正法,凭证中出现的错误如何更正,帐簿中的错误又如何更正,等等。

凭证与帐簿中出现的不同错误都有不同的更正方法,我们都得掌握不同的更正方法,那么以后在实际工作中如果碰到不同的错误就懂得如何去更正。经过这次实训,觉得做会计的挺不容易的,特别是在月末或是年末的时候,工作量很大,会很忙,忙着处理多笔经济业务,忙着把这个业务结转到那个业务中去,忙着计算出资产类,负责类,所有者权益类，利润等的期末余额，并把有余额的结转到下个月或下年中去。我们还要特别注意数字的书写，要写规范，清晰，不可以有任何马虎。

一不小心就有可能多写或漏写一个“0”，如果这笔业务的金额很大，即使是多写了一个“0”，或漏写了一个“0”，都会与实际金额相差甚远。在会计实训中，面对那么多的经济业务，那么多的数字，对初次实训的我们来说，难免会感到厌倦。特别是在建总帐时的计算上，因为数字很大，又多，所以计算起来很麻烦。我们一遍一遍地算，发现算出的结果与老师提供的参考答案不同时，就又得重新算，还得翻看凭证与帐簿一一对照，看看是否漏记了哪笔业务，或者是记错了数字。检查，计算，检查。需要耐心，更需要细心。我想没有细心与耐心是做不好会计的。会计实训在训我们做会计的操作能力的同时也在训我们的细心和耐心。

通过这次实训，我们对会计的工作也了解了几分。实训中我们没有碰到多大的困难，但我想在实际工作中也许会碰到更大的困难，所以我们现在就要做好准备，努力地去学习各种知识，不断充实自己。

实训过后，又是一个新的开始。以后我们还得去学习更多，更新，更复杂的东西，这是对我们的考验。但无论如何，请一定坚持下去，既然选择了会计这个专业，就要有一份责任，然后认真面对。

**大学生实训总结万能版篇十三**

通过这次测量实习，我真正的体会到了理论联系实际的重要性。现在细细想来，这二十多天的经历，我学到了很多，不仅仅是测量的实际能力，更有面对困难的忍耐。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，这就是工科的特点。通过这次实习，锻炼了很多测绘的基本能力。

测量也是一项务实求真的工作，来不得半点马虎，我们在测量实习中必须保持数据的原始性，这也是很重要的一点。为了确保计算的正确性可有效性，我们得反复校对各个测点的数据是否正确。我们在测量中不可避免地犯下一些错误，比如读数时估读不够准确，水准尺放得不垂直就读数，读数时间间隔过长，等等，都会引起一些误差，因此，我们在测量中内业计算要和测量同时进行，这样就可以及时发现错误，及时纠正错误，也避免了很多不必要的麻烦，节省时间，提高工作效率。由于这是一项历史性工作，很多数据在以后都可能用到，我们就要力种树各个数据的有效性，保留原始数据也利于以后的查证，这也体现了务实求真的精神，不仅在这次实验中，在以后的工作和生活中，我们也应该做到这一点。

**大学生实训总结万能版篇十四**

(一)结合实践，深化理论

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己在以后更加顺利地融入社会，投入到工作当中。

(二)体验实践，提高素养

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养我们的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，培养我们的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

二、实习内容

我在\_大酒店做电话销售的工作，通过培训及亲身实践学习熟悉业务。公司首先让我们了解了公司里面的一些基本规章制度及产品，之后对我们进行基本的培训，主要针对如何和客户进行电话沟通及沟通时的技巧进行培训。负责培训的工作人员首先给我们讲解大概讲解了什么是电话销售，以及电话销售时所需要的一系列技巧。

三、实习收获与体会

在这短短的一个月里，虽然我的销售成绩不是很好，但却也收获很多，感触很深，主要有以下几个方面：

(一)提高技巧，领悟精髓

1.人们可以清楚理解到电话销售主要是通过电话进行的，而不是通过面谈，此为电话销售人员与其他销售人员的不同。与他相对用的就是行销人员，行销人员主要靠面访客户以获取订单。

2.人们重点强调的电话销售过程其实就是通过电话与客户建立信任关系的过程。任何生意的基础靠的就是双方建立起来的相互信任，人们经常会讲，他只与了解的、喜欢的和信任的人做生意，因此信任就是电话销售的基础。

3.最后还有一个重要概念：客户需求。客户的需求有两种：个人需求和商业需求，这就要求人们要想在电话中成功地完成销售，不单要求电话销售人员能把握到客户的商业需求，还要能把握到客户的个人需求。

4.之后经理给我们讲解了公司的一些基本情况以及产品的基本概况。包括公司的优势等等。最后，他给我们讲解了一些电话销售的主要流程。在培训之后，负责培训的工作人员让我们进行了一定的演练，让我们能够熟悉这个流程并能随时解答遇到的问题，我也深深体会到工作和上学的不同。

(二)自我激励，充满激情

通过不断地向客户的介绍推销过程中让我懂得这份工作是需要高度的激情和恒心的，这些天的电话销售工作提高了我的交际能力，锻炼了我们的口才。

在一个月的实习当中，我接待了很多客户，也不断的积累着自己的销售经验和技巧。真正认识到了销售其实是一门伟大的艺术。我也深深体会到销售行业必须遵循的第一原则，那就是顾客就是上帝，无论顾客多么刁钻，要求多高，都要尽量满足顾客。

在进行一段时间的电话销售工作后，我发现自己遇到了一个小问题，比如，打电话的效率不高，不能按期完成要打的电话目标，还有就是，有时候连续打了好几个电话，对方不是空号，就是直接拒绝你，要是碰上一个态度比较恶劣的人，可能还没说上一句话，就被对方给回绝了，那个时候我的心情会是非常糟，情绪也很低落，这样的情况，很多同事都碰到过。后来，我想出了解决问题的办法，每打十几个电话后，我都要停下来，调整一下自己的心情，如果碰上情绪低落的时候，会尽量激励自己，这样才能继续以饱满的热情进行工作。

(三)调整心态，从容应战

在营销业务领域，尤其是销售推销领域，很多人都期望通过电话的方式来成交业务。电话销售成为了他们的重要销售方式。在电话销售的过程同时也营销了自己。要营销好自己，当然离不开要调整和塑造自己的良好心态。其中三个方面的心态是比较重要的，至少这三个心态能为我们带来福气!

1.第一种心态：融入的心态。也就是说，只有共同努力，互相帮助，大家才会一起发展。你踩我我踩你，必然每况愈下。例如，在打电话的时候总是想：没有关系，你不买我的产品，自然有人买。那我们就是一个产品都卖不出去的电话销售人员。为什么呢?因为我们没有一颗融入的心。为什么不这样想：一定要让他买呵，有了我的产品，我的客户就会增加好多效益。他不买其实损失太大了，因为商场如战场，别人有了而我的客户却没有，损失会有多大啊?我一定要劝他买，一定不达目的死不罢休，他要是不买，我就找他们的主管领导，主管领导不管还有他老婆，不行还有丈母娘„„有了这个心态我们才能感染人同你合作，这就是融入的心。

2.第二种心态：舍得的心态。通过电话销售业务，我们会学到书本中学不到的东西：可以学到与人相处的能力;可以学到人际关系技能;可以学到怎样做一个受欢迎的人;可以学到说话的艺术和技巧;可以学到克服障碍，赢得谈判的技巧;可以学到怎么在电话中打扮自己，营销自己的技能„„做电话销售学到东西，不仅会在公司里有用，有一天，到了纵横四海的地步，这些与人谈话的技巧，依然是我们的立身之本。所以怎么算都不会亏，不会赔。因此要有舍得心。

3.第三种心态：实践心态。电话销售业务不是一种学问，而是一种经验事业。怎么说呢?也许你去听课学习电话销售，老师在台上讲，有些人会想，说些什么啊，全都是人云亦云，我上去也讲的出来，而且比他讲的还好呢，还用学?电话业务如果我们不拿起话筒，如果我们不逢遭几次很受伤的拒绝，我们就不容易放下架子来学习和实践这些看似小学常识一样的东西。什么是职业精神，就是职业者要潜心实践起技能，直至技艺超群。这也是职业经理人的精神本质所在。

(四)不懈奋斗，学无止境

打电话时我们要保持良好的心情，这样即使对方看不见你，但是从欢快的语调中也会被你感染，给对方留下极佳的印象，由于面部表情会影响声音的变化，所以即使在电话中，也要抱着“对方看着我”的心态去应对。即使看不见对方，也要当作对方就在眼前，尽可能注意自己的姿势。声音要温雅有礼，以恳切之话语表达。口与话筒间，应保持适当距离，适度控制音量，以免听不清楚、滋生误会。或因声音粗大，让人误解为盛气凌人。有效电话沟通上班时间打来的电话几乎都与工作有关，公司的每个电话都十分重要，不可敷衍，即使对方要找的人不在，切忌粗率答复：「他不在」即将电话挂断。接电话时也要尽可能问清事由，避免误事。

对方查询本部门其它单位电话号码时，应迅即查告，不能说不知道。我们首先应确认对方身份、了解对方来电的目的，如自己无法处理，也应认真记录下来，委婉地探求对方来电目的，就可不误事而且赢得对方的好感。对对方提出的问题应耐心倾听;表示意见时，应让他能适度地畅所欲言，除非不得已，否则不要插嘴。期间可以通过提问来探究对方的需求与问题。注重倾听与理解、抱有同理心、建立亲和力是有效电话沟通的关键。挂电话前的礼貌要结束电话交谈时，一般应当由打电话的一方提出，然后彼此客气地道别，应有明确的结束语，说一声“谢谢”“再见”，再轻轻挂上电话，不可只管自己讲完就挂断电话。

(五)总结不足，认清方向

通过本次实习，我对公司的运作和业务有了更进一步的认识，积累了一定的经验，为我以后走上工作岗位奠定了基础。同时，我也认识到自身的不足，不如英语不太好，工作能力有待提高;也切实感受到：理论只有与实践相结合，才能发挥其应有的作用，从而更好地指导实践。把实践中的方法上升到理论的高度。书本上的东西是普遍使用的，并不能直接照搬。当面对现实的某一个特定的企业时，需要灵活处理，有针对性的开展销售工作。就我目前的知识的深度和广度而言，要做到这一点是远远不够的。有些工作看起来很简单，就有点眼高手低，但是做起来才知道并不是那么容易。

(六)夯实基础，力求专业

激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在学校时，老师就跟我说，无论你想做什么，激情与耐心必不可少。在不断更新的世界里，需要你有激情去发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。老师曾经对我们说过，无论在哪个实习岗位都要细心负责，具有基本的专业素养，因为细心负责是做好每一件事情所必备的基本条件，基本的专业素养是做好工作的前提。

(七)坚定信心，不断提升

在短短一个多月的实习工，确实让自己成长了许多。在实习期间，我学到了许多东西，遇到了一些困难，也看到了自己本身存在着许多问题。实习期间，我拓宽了事业，增长了见识，也体验到社会竞争的残酷。实习，是大学生活的结束，也是自己步入社会工作的开始。在这短暂的实习期间，我深深感到了自己的不足，专业理论知识和实践应用上的差距。在以后的工作学习中，我会更加努力，取长补短，虚心求教，不断提升自我，在社会上贡献出自己的一份力量。将来无论在什么工作岗位上，都会努力上进，都会做一个对自己，对工作负责的人!

四、理论与实践的差距

在学校里是通过老师的教导以及渗透，使我初步了解了销售这个行业是一个很有发展潜能的。但是在学校里只是单方面的听老师讲课并没有实质性的实践。通过在学校的学习和这次社会的实践实习让我懂得了理论与实践是有一定差距的，虽然所实践的内容需要以大量的理论知识为基础，但在学校所学的知识理论知识概括性强、抽象度高，而且具有一定的片面性，并不能全面的体现出销售所需要的各种知识技能。

五、建议

(一)多增加一些各科的实践环节，并增设一些模拟课堂，以加强学生的各方面的实践能力。让学生的理论知识与实践都得到提升。

(二)学校方面应该做到对学生认真负责、做好每一个毕业生的毕业工作。

(三)学校方面的重要通知传达到系里后应该第一时间通知导员并且学生，不要造成学生更多的热议影响听课的效率。

大学生实训心得总结范文5

一、实习单位及岗位简介

在大四的最后一个学期，我迎来了毕业实习。本次实习安排在开学后的六周，其主要目的是让我们把在学校所学知识与实践相结合，通过对司法实践的了解进一步深化对所学法律知识的理解和掌握。

我此次在邢台县人民法院实习。邢台县人民法院是基层法院，共有四个民事审判庭、两个刑事审判庭、一个行政审判庭以及六个派出法庭(分别是西黄村镇派出法庭、南石门镇派出法庭、将军墓镇派出法庭、路罗镇派出法庭、东旺镇派出法庭及黄寺镇派出法庭)，还有立案庭、高审庭、审监庭、执行局等。我被分到民一审判庭，民一审判庭主要负责审理合同纠纷案件，后我又到执行局呆了一段时间。我在这里的工作主要是整理卷宗、旁听庭审、练习撰写判决书，还有几次与其他工作人员到当事人住所地调查。

二、实习过程概述

去实习时老师对我们说实习能否学到东西，关键不在于老师和法官，而在于自己，只有你带着一双求知的眼睛去观察、探求，才能学有所获。而且老师反复强调实习的重要性，特别要求我们认真对待实习。

实习的第一天，确定实习岗位后我到民一审判庭去报到。民一庭内正在开庭，我便坐在旁听席上旁听。这是一起比较简单的合同纠纷案件，庭审程序进行得很快，在双方当事人拒绝调解后，法庭听取了当事人的最后陈述，法官宣布合议庭和议后择日宣判，庭审结束。下午我被安排在庭内整理卷宗。

从第二天开始，我每天8点15左右赶到法院，先把庭内的卫生打扫一下。我们庭基本上每天上午开庭，不开庭又没什么具体工作时我就到其他庭里旁听。中午11点40分结束工作去吃饭。下午很少开庭，只有一次因上午没有审理完毕，下午继续开庭。除此之外大部分工作是整理卷宗(主要是排序、装订、登记)。庭长还给我安排了练习撰写判决书的工作，把经过开庭审理的案卷让我每三天写一个判决书，写完后再交庭长修改。在执行局呆的几天除了和执行人员外出调查取证或送达传票、执行令外，也同样是整理卷宗。

三、实习主要情况及体会

在实习期间，我主要做了以下工作：

1、整理卷宗。

在实习期间帮助法官和书记员整理卷宗多份。在这些已经审结的案件中有不少的典型案例，涉及到事实的认定、证据的采信、责任的划分等。在此过程中，通过对卷宗的翻阅和向书记员咨询，我对合同纠纷案件从立案到审结的程序以及各种归档文书的分类有了详细了解。

2、旁听案件。

市场经济飞速发展的同时，人们法律权利意识不断增强，再加上仲裁等非诉程序纠纷解决机构较少，导致民一庭的案件相对较多，且呈逐年递增趋势。这对我来说是一件好事，有充足的案件旁听。以前在学校我参加过刑事案件的模拟法庭，刑事案件很注重程序，法庭审理严肃。但在这里，旁听民事审判后感觉庭审比较随便，气氛比较缓和，有些程序性问题也省略了。

通过旁听案件，我对民事审判的特点和程序有了详细的了解，认识到民事案件的审理关键在于化解当事人之间的矛盾，促进社会和谐。与刑事案件着重体现国家强制力惩罚犯罪不同，民事案件的理想结果应该是让双方当事人实现共赢而又不失法律的尊严，这一点对法官的个人素质要求很高，这个素质不仅仅是法律方面知识要渊博，更要求法官有很高的人格魅力。

3、书写法律文书。

在实习的6周中，帮助庭长草拟了7份民事判决书，在撰写的过程中出现了不少的错误。判决书的基本格式是首部、事实、理由、判决结果、尾部。首部写当事人的基本情况，然后是原告诉称，写原告的诉讼请求、事实和理由，再写“被告辨称”，其内容是被告的抗辩理由和事实。然后是“经审理查明”部分，写法院对证据的采纳和不予采纳的理由及认定的事实。

此后是本院认为，写明判决的理由和所依据的法律，最后写判决结果。我写完第一个判决后交给庭长，他对我写的判决书做了很多修改。他说：“你前边写的还可以，但在‘经审理查明’一部分存在问题较多，措辞不够严谨，用语欠规范，陈述过于简单，逻辑有失严密，说服力不足。”的确，我在写“经审理查明”部分时，写得过于概括，庭长说这部分要把案件所有的相关事实都加以分析，写出对证据采纳和不采纳的理由，因为判决要让原告、被告双方看，他们可能都不懂法律，作为一个法律文书撰写者，你要让诉讼双方看了以后，通过对判决书中认定事实的逻辑分析得出与判决书相同的判决，这样才能让判决具有说服力，才会是一个成功的判决。

而我的判决只是对原告、被告存在争议的部分事实作了分析，并不能让人从我的“经审理查明”和“本院认为”部分想当然的得出我做的判决。法律文书写作这门课我在大二时学过，可惜当时认为只是考查课，没有认真学习。现在很后悔在学校是没能好好学习这门课，以至现在不能完成实习中法官交给给我的工作。回学校后我会努力补充文书写作方面的知识，希望下次遇到类似情况时可以出色完成。

4、跟随执行人员到被执行标的物所在地去执行。

一般到了强制执行阶段的案件都是很难执行的，有一部分是被执行人的确没钱无力给付赔偿款，即无财产可供执行;还有一类是有钱但还是不能顺利执行，这些被执行人大多都提前把财产转移或隐匿，因为他们通晓法律。曾经有一个案件，申请人知道被执行人把钱存进了银行，但执行人员去查询后根本没有发现被申请人的账户，这肯定是把钱存进了他人的账户。对于这类案件如果部门之间协调合力执行，会大大提高执行的效率。

实习期间，我利用这次难得的机会努力工作，严格要求自己，虚心向法官求教，努力学习法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本之外的相关知识，掌握了一些基本的法律技能，从而进一步巩固了自己所学的知识，为以后真正从事法律实践工作打下了基础。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在短暂的实习过程中，我深深地感觉到自己所学知识的肤浅和专业知识的匮乏，刚开始，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常难过。在学校时总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知之甚少，需要学的很多，这时才真正领悟到“学无止境”的真正含义。

以上也许是我一个人的感觉，不过有一点参加实习的同学都应该有所认识：我们的法学教育和实践的要求是有一定距离的。法学是一门实践性很强的学科，它需要理论的指导，但其发展和意义要在实践中才能实现，并且它的主要目的是为社会实践服务。所以，我们的法学教育应该与实践更紧密的结合起来，在采用理论与实践相结合的办学模式时，对实践加以重视，更多的增加实践所占比例。

在实习过程中，我发现法律的普及与公民法律意识的提高非常重要。我国为推进法治建设而进行了多年的普法教育活动，取得了很大的成就，人们的法制观念和法律意识都有了很大的提高。在我参加旁听的好几起案件中，当事人都没有请代理律师，而是自行抗辩和辩护，而且他们所运用的法律和抗辩的理由都很到位。

虽然我国的普法工作取得了以上很大成就，但是我们不能否认在普法的深度和广度上还有些不足。比如有些时候，人们对法律条文是知道的，但却未能正确的理解它，以至于触犯了法律而不自知;有些当事人由于平时不注重用法律保护自己的合法权益，最后导致矛盾加深，对簿公堂，以至于本来可以避免通过司法途径解决的案件占用司法资源。社会上还存在一些当事人对法律不信任的情况，他们质疑发律的公平和正义。所以我国应当而且必须加大法制贯彻、普及的力度，逐步建立人们对法律的信仰，只有这样法治建设才能取得巨大的进步。

这一个多月的实习使我深刻的认识到，除了要有很好的业务素质外，在工作中与同事保持良好的关系也是很重要的。做事先做人，只有先处理好人际关系，才能在工作中作出更大的成绩。对于我们这样即将步入社会的人来说，需要学的东西很多，周围的每个人都可能是我们的老师，只要我们注意观察和学习，工作与生活中周围的同事和朋友会教给我们很多知识和道理。

四、自我评价

在实习期间，我严格遵守工作纪律，不迟到、不早退，认真完成法官和书记员交给的工作，得到了民一庭全体人员的好评，同时也发现了自己的许多不足之处，找到了以后努力的方向。

通过一个月短暂而又充实的实习，我发现实践经验的欠缺使自己在工作中捉襟见肘，力不从心。在几位法官的帮助下，实习期间我努力将自己在学校所学的理论知识与实践相结合，用理论指导实践，在实践中自己的知识得到了巩固和发展，解决实际问题的能力也得到了锻炼。同时，实习开阔了自己的视野，使我对法律解决实际问题的程序有所了解，对专业用语有了进一步的掌握，法律文书的写作能力也有了显著的提高。

此外，我还认识了几位法官和律师朋友，通过与他们的交流和相处交流，使我学到很多为人处世的方法，这些都是在书上学不到的。最后，我想借此机会，再一次向为我的实习提供帮助和指导的邢台县人民法院的工作人员和我的老师、及在实习过程中帮助我的朋友致以衷心的感谢!

大学生实训心得总结

**大学生实训总结万能版篇十五**

开学的第一周，我们迎来了新学期里的第一堂课--电子工艺实训课。对于新学期里的新课程、新知识，我有种迫不及待的感觉。

在这一学期里，我们首先接触的是对电子元件的初步认识，还有电路的结构和布局。而这一实训课里最重要的东西便是日常生活里所见到的电焊。在课堂上，教师指导了我们对电焊的使用，由于在焊接过程中，加热的电焊是比较具有危险性的，如果使用不当会对自我或别人造成伤害。所以我们务必严格按照相关规定及正确的使用方法去使用电焊，避免烙伤事故的发生。

当我们初步掌握了电子元件的焊接方法技巧之后，便能够开始尝试焊接一些电路板元件了。其中电子元件的布局是很重要的。因为它关联到电路连接的方便简洁。

实训课已渐入尾声，透过这一次，我们又收获到了很多珍贵的知识，而这与教师的辛勤是离不开的。在此，我和全体同学对教师说一声多谢!教师您辛苦了!

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