# 课程实训报告总结范文(优选46篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-03-28

*课程实训报告总结范文1不知不觉，两周的电子商务与网络营销实训已经圆满结束。回想在这两周的实训生活，虽然不用像以前一样上课，但其实工作量还挺大的。每天都对着一大堆电子商务和网络营销的资料，眼前不是百度就是网站。通过这次的实训，让我受益匪浅。第...*

**课程实训报告总结范文1**

不知不觉，两周的电子商务与网络营销实训已经圆满结束。回想在这两周的实训生活，虽然不用像以前一样上课，但其实工作量还挺大的。每天都对着一大堆电子商务和网络营销的资料，眼前不是百度就是网站。

通过这次的实训，让我受益匪浅。第一，认识了团队合作的力量，要完成一个项目不是一个人的事情，当中我们有过分歧但最终达成共识，不管这次的结果会怎样，至少我们曾经在一起努力过，体验其中的过程才是真正的收获。第二，通过这次的实践操作，我认识到了自己的不足，更感觉到了自己与别人的差距。为了明年的毕业而做准备，从各方面充实自己，使自己适应这个社会。本次实训遇到的问题和建议：

>1.目的性不强

由于整体试训的关系，很多东西没能有更专业的认识，做的时候都是笼统的研究，这样就是多而不精，这也可能和平时的积累和课程学习不精有关。自己更应该一个个掌握好。

>2.实际操作能力不足

面对大量操作，不是很熟悉，一点点的学习，所以错误很多。所以，就要加强上机的学习，多操作，多训练。

>3.专业理论知识不强

实训中需要用到很多专业知识，对于这些知识，不十分了解。所以很多知识不能很好的进行。以后通过网站和书籍加强这些知识的了解。

通过对这些网站流量的分析，更好的对网站的建设有更加清晰的认识。我通过对博客的流量分析，了解了那类文章，更受客户的喜爱，我以后的写作，也可以有更加好的提高。而对于企业来说，可以更加好的掌握用户流量，针对产品作出有目的的研究。

通过这些实训，我的实际操作能力，也得到了进一步提升。不仅在这些网络营销知识上有了提高，而且在组织协调方面学到了很多，还有在最终整合时，对论文格式，word等操作工具有了跟好的学习。总之，这次实训，对我来说是个很好的机会，我会抓住这次机会的。

虽然这次实训比较的辛苦，但通过这次实训，我接触到了很多新的东西，这些东西给我带来新的体验和新的体会。我懂得很多关于电子商务与网络营销方面的知识与实际操作，学校给我们这次实训的机会，从理论和操作这两方面融会我们的知识，为我们的学习和以后的工作铺掂了精彩的一幕。但我们要学的还有很多，要接触的还有很多，我坚信，只要我用心去发掘，勇敢的去尝试，一定会有收获和启发，也许只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多的丰富的知识和宝贵的经验。

**课程实训报告总结范文2**

>一、实习目的

1、通过实地参观，真切地感受公司的文化，更能让我们了解生产酒和醋的各种制作流程以及一些管理制度进行了参观和调查研究。并对我们以后的专业学习提供很大的帮助。

2、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，并为自己能顺利社会环境接轨做准备。

>二、实习内容

1、通过对戎子酒庄、东湖醋厂、汾酒集团的实地参观，能更好的理解课本上的理论知识，更主要的是能从实际中体会所学的知识，并能够很好地运用。

2、能对基本食品比如酒，醋的生产工艺进行了解，并查阅资料巩固自我缺漏的食品工艺学知识。

>三、实习总结

1、戎子酒庄

20xx年5月18日早上六点半我们在童书记，吴老师的带领下到达了戎子酒庄。

戎子之旅：第一次听到“戎子酒庄”这个名字是无意间从同学那里，又通过戎子网站看了关于酒庄的信息资料，其地处黄河故道，是春秋五霸之一晋文公的母亲——戎子故里，其悠久的历史文化，葡萄栽培的绝佳地理位置、优美的自然环境、一流的生产设备在全国独占鳌头，这些都让我从内心深深地喜欢上了酒庄。亲眼看到酒庄时，还是给震撼了，其仿宋的建筑风格，仿佛时光倒流了，整个酒庄传统与现代的完美结合让灿烂的\'民族文化尽显无疑，还有全世界唯一的窑洞储酒，凸显黄土高原特色，这样的创新、这样的因地制宜，让黄土高原的娃娃又多了一份自豪感。酒庄建于209国道旁与吉县交界处，距乡宁县城8公里，距壶口瀑布20公里，距青（岛）兰（州）高速公路出口15公里，是由乡宁去壶口旅游的必经之地。其核心区主要建设内容包括：山门、戎子景观大道、综合生产大厅、地下酒窖、职工生活区、办公区、戎子生态公园、戎子博物馆、戎子文化广场、晋文公庙、戎子商务会馆、精品采撷园。

戎子酒庄生产车间拥有年产5000吨的中高档葡萄酒生产能力及10000吨发酵储酒能力，配套建设了富有独特中华民族风格的地下酒窖和世界上最大且唯一的黄土高原自然生态酒窖——黄土窑洞酒窖。20\_年，酒庄聘请素有“法国酒王”之称的让·克劳德·柏图先生担任首席酿酒师，并组建了以他为核心的葡萄酒酿造团队及专业的技术研发中心。我们本着“细选、佳酿、窖藏、精装”的八字方针，采用低温冷渍发酵工艺和后处理绿色过滤技术，并在国内率先采用氮气防氧化系统和温度控制系统，此外，酒庄还引进了世界上最先进的粒选机——全自动光学分选仪，成为首家使用的中国葡萄酒企业，这些硬件设施都高效的保证了葡萄酒的天然特性和优良品质。让?克劳德?柏图先生坚信，酒庄所处的地理条件，必将酿造出独具黄土高原风格，尽显民族华贵的世界顶级葡萄酒。

戎子酒庄葡萄酒产品以干红、干白和桃红为主，分为戎子、小戎子两大系列。自20\_年戎子、小戎子葡萄酒相继上市以来，得到了国内外葡萄酒专家的充分肯定和赞许。戎子酒庄葡萄酒在第五届亚洲葡萄酒质量大赛、中国国际葡萄酒烈酒品评赛（VINALIESCHINA）、克隆宾第六届国际葡萄酒大赛等国内外品评赛上多次获奖，戎子珍藏外形设计在20\_年比利时pentawards大赛上荣获银奖。酒庄所生产的干红葡萄酒荣膺20\_首届世界晋商大会指定用酒、第二届中国（北京）国际服务贸易交易会指定供应商，受到国内外各级领导、专家、葡萄酒爱好者的充分肯定和一致好评。

20xx年5月19日早上六点我们在童书记，吴老师的带领下又一次出发了，先后参观了太原东湖醋厂，汾阳酒厂。

2、东湖醋园简介

东湖醋园东湖醋园，位于太原市东山高速公路和建设北路之间的马道坡26号，占地面积20000多平方米，山西最为盛名的是老陈醋,而东湖醋园是山西省第一家动态展示传统与现代老陈醋生产工艺流程和老陈醋历史文化内涵的公司化、工厂化博物馆。

东湖醋园的陈列堂和醋疗园。分别收集了我国西汉以来各种酿醋器具、农耕器具和700余个醋疗药方，以古今器皿展示、文献典籍摘记，图片照片写真，产品实物陈列等形式充分展示了山西老陈醋的历史文化底蕴。临近仿古建筑美和居醋坊，迎面而来的是既酸又香的老陈醋气味。进入古色古香的美和居醋坊，犹如来到了500年前的老陈醋作坊，老醋芳香、扑鼻沁心，醋味十足，难以忘怀。作坊内“蒸、酵、熏、淋、晒”的老陈醋制作工艺和步骤一览无余，我们参观部分制作过程和品尝了老陈醋的“绵、酸、香、甜、鲜”之感。

东湖醋园现有被业内誉为“中国酿醋第一坊”的美和居作坊；有老陈醋与健康醋疗园以及东湖品牌的荣誉展示室；有山西老陈醋的现代化成装过程等项目，目前该园已形成一个醋文化的历史博物馆，以及独具特色的工业旅游园区。“美和居”首创“熏蒸法”和“伏晒抽冰”法，为山西老陈醋的形成做出了巨大贡献，是山西老陈醋的根，其标准化的传统与现代相结合的美和居酿制技艺打造出了高质量、高品位的东湖醋产品，包括五大系列、一百多个品种，使“东湖”品牌老陈醋成为市场畅销品牌；使“东湖”牌老陈醋成为消费者非常喜爱产品；使“东湖”成为集“驰名商标、中华老字号、中国名牌、地理标记保护产品、非物质文化遗产、国家质量银奖”等众冠于一身的晋醋唯一传统工艺纯粮酿造企业；使美誉六百余年的“东湖”“美和居”老陈醋传统酿造技艺，成为当今酿造学界和文化界备受关注的非物质文化遗产重要保护项目。参观完东湖醋园，感触颇深。体会到制醋工艺的艰辛，也享受到通畅的醋香。听了讲解员对醋保健知识的介绍，还提醒我也试试，实在让我颇感欣慰，也读到了中华醋文化的博大精深。还让我们品尝了八年手工酿造陈醋的味道，真的与众不同哦，口感很绵，更令人不可思议的是：经过手工研制的手工醋有三大优点:1.没有保质期；2.酸度高;3.能把生的食物泡熟。但是你要记住，只有8度高的醋才可以泡熟哦！

3、汾酒集团之旅

汾酒集团有限责任公司成立于20\_年3月，是在原山西杏花村汾酒（集团）公司基础上改制成立的国有独资公司。是久负盛名的大型综合性国营企业，也是国家520户重点企业和山西省12户授权经营企业之一。公司拥有“杏花村”、“竹叶青”\_驰名商标，据20\_年《中国500最具价值品牌排行榜》公布，“杏花村”品牌价值已达亿元。公司主导产品有汾酒、竹叶青酒、玫瑰汾酒、白玉汾酒、以及葡萄酒、啤酒等六大系列。汾酒是我国清香型白酒的典型代表，素以入口绵、落口甜、饮后余香、回味悠长而著称，在国内外享有较高的知名度、美誉度和忠诚度。主要品种有国藏汾酒、青花瓷汾酒、中华汾酒、老白汾酒等。竹叶青酒是国家\_认定的唯一中国保健名酒。

我们参观了现代化生产车间，其实自我感觉好像没有那样的高科技，许多工作都还要靠工人们费力地完成，我相信，不久的`将来，随着汾酒集团规模的扩大，技术的先进，生产车间一定会实现全自动化生产。

>四、实习感悟

通过这次实习，感触很多，也学到了很多知识，我深深的感动我们民族文化的博大精深和源远流长。我们的民族是一个不断追求创新和发展的民族。一个醋厂就有几百年的历史文化，而且现在仍在不断的发展前进，可见我们应该重视我们传统的历史文化和传统技艺，并且应该取其精华、去其糟粕的继承和发展。一个企业要发展壮大，不仅要有自己的特色产品更应该有自己的独特文化特色。还要不断的对产品进行创新。只有不断的进步，才会超越前人，才不会倒退。对企业来说是这样，对我们自己也是这样。只有不断的提高自己的个方面能力和素质，我们在以后才能更好的发展自己，才更容易成功。

**课程实训报告总结范文3**

两周的实训课很快就结束了，但我却受害匪浅。实训老师丰富的实践经历，为我们讲述了现实生活中，电气知识的运用，带领我们完成了一项“工厂供配电工程”。实训的东西，使我从书本上学到的知识由实际变为实践，也让我的能力取得升华。

本次实训，讲解了：

1、了解了少油断路器拆装后的结构和各元件的作用。

2、掌握少油断路器的原理及检修工艺。

3、加深了对少油断路器的用法、作用、动作流程及原理的了解。

4、学会心肺复苏抢救，为以后发生突发情况时可以正确的对患者进行抢救。

5、对开关柜进行错误检修，学会看二次安装图。

6、并且还学会了实训后需要总结归纳我们在实训中所犯的错误，确保下次不再犯。通过这次实训课，使我学到了电气设备运行的技术管理知识、电气设备的原理知识及在理论中无法学到的实习知识。了解到了工厂供配电系统，了解到了工厂变电所的组成及运行过程，对小区、学校用电网设计、建筑供配电系统设计有了一定的认识。在供配电系统设计中，要满足安全，可靠，经济的原则。通过参观学校中心变电所，亲临现场使我开阔了眼界、拓宽了知识面、了解了电学的实际应用，为学好专业课增添了必要的感性知识，为我们以后在知识的运用上奠定了有力的基础。

还通过实例体会到了要严格地遵守电工安全操作规程、要胆大心细、要不断提高自己的技能水平，才能在工作中掌握主动权。这些，是我们在大学时期就必须慢慢学习和养成的良好品质。在实训中，也充分认识到了自己的不足，很多电工应该知道的常识问题，却模棱两可，没有扎实的掌握所学知识。许多自己了解的知识，也不能熟练运用举一反三。在以后的学习生活中，要扎实的掌握所学知识，培养自己勇于创新、不断追求的品质，锻炼自己临危不惧、沉着应对的精神，面对电、电气事故等更应如此。

实训要求我们提高观察问题、解决问题和向生产实际学习的能力和掌握实际工作的方法，培养团结合作精神、独立工作能力和加强劳动意识。在以后的学习工作中，要培养我们艰苦奋斗的优良作风和不断学习的精神品质。

**课程实训报告总结范文4**

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

一、实训过程

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

第二天，我们正式小组为单位，在组长的领导下，我们组内成员按照实训要求，分工合作，写会议文稿。我的主要任务是负责写演讲稿，虽然以前也接触过言讲稿，但轮到自己亲手动笔写，还真有点不知所措。那天，电脑网速超慢，根本无法上网，也因此，我没有演讲稿的参考样本，我只能照着书本里提供的资料，边想内容边打字，打字速度不够快影响了工作进度。由于平时对各类文种掌握得不够透彻，在写作过程中，时常遇到写作格式不规范，写作内容不切实际等问题。我深刻体会到了利用计算机写作平台熟练地完成规定文种的写作任务，切实提高秘书写作技能和计算机操作能力的重要性。

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

第四天，我们到模拟办公室进行会议演示。上午观看其他小组的现场会议演示后，我们组重新分配了小组成员的演示角色，我的角色是扮演华夏公司的采购部经理。我于是利用午修时间收集了一些相关资料，重新写了一份发言稿。但是，令我很失望的是，整个会议过程，我组每个成员都发表了演讲，唯独我没有发言的机会。事后，我深刻地体会到了团队精神和合作能力的重要性，秘书要参与许多实际项目，需要收集信息，需要配合团队工作，团队合作能力是秘书必备的关键能力。缺乏交流，缺乏合作，那么个人再怎么努力，也是于事无补的。

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

二、实训总结

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

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

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

**课程实训报告总结范文5**

为期两周的会计实训结束了，回想这两个实训周：建帐，填制凭证，审核，记帐，编总帐，制试算平衡表......一个一个落实,掌握.

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。

**课程实训报告总结范文6**

这次在重庆野生动物园参加实习，内心其实并不太紧张，自己在每个假期都做过各种各样的兼职，所以这个时候心里也有一定的底气，但真正去做了，又发现景区里面跟外面又是一个不同的世界，但总的来说，只要肯努力，一切都会美好。在实训期间我被分在商贸部，而相对于我来说，熟悉业务也不会需要太久，因为我做过促销员，也自己做过小本买卖，但很多东西都是自己不知道的，在这里我学到了更多的社交技巧和销售技巧，也得到了很多经验，因为景区在旺季的人流量是很大的，自己也可以得到锻炼。

在重庆野生动物园我们不仅得到了很好的环境学习，更有很多老员工教我们各种技巧，叫我们如何去推销，如何写报表等。我所在的摊位位置，在早晨至中午时分都是比较清闲的，几乎没有游客愿意在这时候购买纪念品，那个时候就是我们的休整时间，可以把账目对一对，货品清一清，直至中午时分，游客们出来的时候就是我们繁忙的时候，在繁忙的时候很多推销技巧都用不上了，只能做到有求必应。但在客人不是很多的时候就需要看自己的随机应变能力，我们对待不同的客人态度也一定要不同。

例如，对待一些比较好说话的游客，你就要很热情，很和善的为他介绍，这样他看你为他介绍了这么久，就可能会看在你的辛苦份上在你这里买，对待那种经济状况并不太好的，但又喜欢显摆的，你就要不理不睬，并告诉他有那些便宜，有哪些贵，注重在便宜的给他介绍几句，他会觉得有点看不起他，一冲动之下就买了我说的很贵的娃娃。景区里的生意不同于街区的，景区在于这一段时间的生意，并不存在什么因为喜欢或不喜欢而影响景区的游客，我们所要做的就是怎样把商品推销出去。那些带着小孩的，你就要着重逗小孩，然后劝家长尊重孩子的意见，不要影响心情，还有很多种情况，总之就要看自己的随机应变能力。

经过不长不短的十几天的实训，让我对景区有了个基本的了解，也同时对自己的适应能力有了个基本的评估。社会随着时间进步，人随着时间成长，但社会的进步是全体人类的共同努力结果，并不是个人可以做到，所以我必须尽快提示自己。通过这次实训，让我懂得了要了解一个事物，首先就必须去接触它，虽然可能会失败，但是如果你不去接触，你连失败的机会都没有，失败并不代表结束，失败只是为下次成功提供难能可贵的经验而已。

实践让我们成长，我也从实践中有所收获，做事要注重细节，即使很小，就像我的这次实训的大大小小出错，其实就是自己在一些小细节的错误，但错并不可怕，错要懂得吸取教训，把他变为自己的成果。当拿到自己的劳动成果的时候，不禁暗暗叹气，现代社会，想要生活，尤其是想得到好好的生活，需要付出的努力是不可估量的，人可以为某新事物奋斗，但是人很多时候是没有信心为失败去奋斗的，这样就决定了这个社会上成功者并不多，成功也不会是偶然，必须具备各种良好的素质，心理抗压能力也很重要。

**课程实训报告总结范文7**

金工实习是一门实践性的基础课，是高等院校学生进行工程训练、培养工程意识、学习工艺知识、提高综合素质的重要必修课。短短四周的金工实习就要结束了，在这四周中我从对基础工业的一点感性认识，通过自己的亲手实践，慢慢升华为理性的认识。

短短四周，我们经历了铸造、锻压、气焊、电焊、钳工、车工这几个工种，也算是把基础工业的几个工种过了一遍。我觉得实习生活和以前想象的不一样了，实习不是一件简单的事，并不是我们的假期，不是一件轻松的事，而是一件劳心劳力的事。在这个短暂的四个星期内，我学到许多在课堂里无法学到的东西，并在意志品质上得到了锻炼。在实习期间虽然很累、很苦，但我却感到很快乐！因为我们在学到了作为一名技工所必备的基本知识的同时还锻炼了自己的动手能力。

前期的实习地点在大工工程训练中心，学习锻压，消失模，沙型铸造等方面的知识。

我组设计的消失模是一个创意的小便池，上书“来也匆匆，去也冲冲”背后框住一个安踏的logo，和keepmoving，在制作泡沫模型的过程中，初步熟悉了各种工具的使用，例如用电烙铁笔给模型上花纹，用切割机切割泡沫小部件，用通电电热丝切割整片泡沫等等。

沙型铸造分两步，先是简单的做一个模型，然后在接触一个比较复杂的，并以这个作为考试件。由浅入深，循序渐进。

中后期的实习在学校轮机学院工程训练中心进行，分别进行焊接，钳工，车工，数控车床方面的实习。

焊接是通过加热或加压（或两者并用），并且用（或不用）填充材料，使焊体形成原子间结合的一种加工方法。听了老师的介绍，我才知道目前60%—70%的金属出厂后还要经过焊接（再加工）才能使用。由此可见焊接在工业生产中应用之广泛。焊接方法种类很多，而我们要学习的仅仅是熔化焊中使用最广泛的两种——电焊和气焊。

气焊，首先将铁板融化，然后再往里添焊丝。焊枪与焊丝分别以月牙形向前推进，但是必须慢且均匀，感觉有点像写毛笔字。

电焊，有了气焊的基础，再进行气焊就显得比较驾轻就熟了。而且只要一只手用钳子夹住焊条就可以了，比气焊还要好控制一些。所以在电焊的时候，我焊出来的药皮一敲就一长条都掉下来了，这和老师要求的标准一致，令我很高兴，但就是焊不直，让我很郁闷，看来每一个工种不是那么好掌握的，但是几天下来，我感觉对焊接有了比较好的理解与实践基础，实习的目的也就达到了。

钳工，作为几个工种中最必不可少的工种，负责对金属进行初步的加工。我们实习的内容包括凿方铁，打磨平面，划线，锯掉多余部分，钻孔等等。钳工的工作就是要求要不怕累不怕苦，粗中有细，严谨认真。把面锉平的时候，必须一下一下来，把平面基本锉平之后（将第一步凿平面的深深浅浅的凿痕去掉），然后可以用角尺刀沿着对角线看一下，根据透过光线是否均匀来判断平面上哪一点不平，或者可以把平面沾上铁粉或者粉笔粉，在平台上用力坐8字型运动，然后根据平面上的粉尘深浅判断平面上的高低。

车工。刚经历完钳工，感觉车工简直是太轻松了。但是很快老师就用各种案例告诉我们，车工是一个最危险的工种，轻则重伤，重则死亡。注意事项有上班时必须穿好工作服，女同学必须戴好工作帽。必须上紧各个部分，卡紧料，上紧刀。自动走刀时不要用高速走刀。车料一次不要过多。车的工序一般都是先车断面，然后开始车外圆，车外圆以从大到小，从前到后为要则。接着是精车，如果是车斜面，就应该在车完斜面后马上精车，然后再车退刀槽，这样可以留有修改的余地。最后可以用尖刀给工件做一下倒角。在整个5天的车工实习实习中感觉最有意思的就是车螺纹，抬杠进刀，压杠退刀，这个过程错一点都不行，对左右手的协调有很好的锻炼。

最后一天是对数控车床的学习，在老师的讲解下，了解到很多在车工，钳工要几天才能做到的事情，用数控车床只要几个指令就可以很完美的完成。

四个星期的金工实习结束了。虽然很累，但我却学到了很多：

1、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，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。

2、金工实习培养和锻炼了我们，提高了我们的整体综合素质，使我们不但对金工实习的重要意义有了更深层次的认识，而且提高了我们的实践动手能力。使我们更好的理论与实际相结合，巩固了我们的所学的知识。

3、我们同时也学到老师的敬业、严谨精神。有的老师会一次又一次地给同学演示如何操作，直到同学真正清楚。实习过程中我们也发扬了团结互助的精神男同学帮助女同学、动手能力强的同学帮助动手能力弱的同学，大家相互帮助相互学习，既学会了如何合作又增强了同学间的友谊。

4、金工实习让久在课堂的我切身的感受到作为一名工人的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。

>我的建议：

内三层外三层的人群，老师上机示范的时候个子高的同学站在外围其实是看不见老师操作的，很多时候并不是我们忘了老师说什么，或者是我们没认真听课，而是我们能听见老师说话但是实在看不见老师在做什么操作。

实习时间太短决定了老师们必须在短时间给我们灌输大量的信息量，但对于刚刚接触一个工种的新手来说，很难短时间记住大量信息。希望可以对教学内容有所修进。

**课程实训报告总结范文8**

作为一名即将毕业的大学生，我实习的目的很明确，就是获取工作经验，将理论与实际工作相结合，所以第一天我就下定决心要好好干。走进公司的那一时刻，我就感受到那种很强烈的工作氛围，无论是从墙上张贴的图片和标语以及各种报表和数据，都给我很大的新意，我想这也许就是我想要的生活，一种不断挑战自我，实现自我的工作。

由于刚刚从学校来到公司，作为一名新人，尽快熟悉岗位职责和业务流程是十分必要的，在那里我感受到自己的不足。因为学校学的是书本的知识，只是停留在理论上，但在平时的工作中，理论有时候是用不上的，所以处理好这样的转变是关键。

经过九天的实习，渐渐地我对公司运输生产的整个操作流程有了一个较完整的了解，尽管岗位职能与所学专业仍有较大的差距。透过实习，我拓宽了自己的知识面，现把学习体会总结如下：

此次毕业实习，我领悟了“理论与实践的结合才是硬道理”，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，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。实习中也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。从校园走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习带给了这样一个机会，让我接触到真实的职场，有了实习的经验，以后毕业工作时就能够更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每一天较早就要上班工作，晚上按时下班回家，深感疲惫，很难再有精力静下心来看书。这让我更加珍惜在学校的时光。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这九天中，我紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我进步，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自己的下一个主角，做好自己的阶段规划，树立远大的理想，并为之努力奋斗。

对于人生中初试职场的经历——实习，每个大学生有太多辛酸体味，也许在某年以后你会为今日的风采而骄傲，但那段殷实的日子总让你回味什么，试图写下点什么。

**课程实训报告总结范文9**

本学期我们在老师的带领下进行了市场营销实训，本次实训，我们全班分成了几个小组，小组成员在小组长的带领下分工协作，共同完成小组任务。

本次实训要求对某个具体行业的行业分析报告，营销环境swot分析，问卷调查汇报，价格策略分析和综合分析五个项目进行调查分析，每位小组成员负责汇报一个项目，其余四位成员负责提供资料。

在这五个项目中，我们每位成员都贡献了自己的一份力量，以下是我在此次实训中负责的工作：

首先，在项目一的行业分析报告中，我们组选择的是彩电行业，然后对其进行行业分析，我所负责的是彩电行业市场现状的资料收集，主要从行业发展历史，市场规模和发展趋势三方面着手，通过网上查阅资料，以及对实体彩电行业的了解，将资料整理归类后提供给此项目汇报人，然后再协助此项目汇报人完成行业分析报告，最后通过走访调查，包括路人调查和登门调查的方式，对整个彩电行业进行行业分析报告。在这过程中，我感受到了集体的力量是强大的，团结就是力量，合作就能成功。

其次，项目二的营销环境swot分析，由于项目一中对整个彩电行业进行了大致分析，所以通过比较，我们选择长虹彩电作为本次swot分析的对象，我们走访了马鞍的长虹专卖店，对长虹彩电的优势，劣势，机会，威胁进行了分析，最后得出应对策略，大体上分为两步，第一，发挥优势，回避威胁，实行产品结构调整，大力开拓高端产品市场，扩大技术革新，增强自身研发能力，减少对国外核心技术的依赖，加强策略联盟，从而达到技术共享。第二，克服劣势，回避威胁，整合优势资源，脱离成长性不强的产业，根据消费者需求层次，进行市场分割，加强长虹品牌建设和售后服务，完善营销渠道，管理层次制定清晰的核心职能定位，加大销售一线的授权，从而加快对市场的快速反应。通过这个项目的资料收集及实际操作，我对整个长虹彩电的营销环境有了一定得了解，同时明白了个人的力量是渺小的。

再者，项目三的问卷调查，通过我们小组成员的努力，共同设计了一份完整的问卷，调查范围主要是然后走访校外一部分居民，请求他们帮组完成问卷，最后，我们共同整理归类统计，得出了一些数据，虽然在这部分工作中，自己的任务分配不是很多，但是还是体会到了与校外人们沟通交流的乐趣与技巧。

然后，第四个项目的价格策略分析，我们走访了涪陵的新世纪，苏宁电器，国美，重百的长虹专卖店，通过对同种型号的彩电价格及优惠政策和定价策略进行比较，发现大多数专卖店都选择尾数定价法，这告诉我们，如果以后从事营销工作，应该重视尾数定价法的作用。

最后，综合分析，对整个彩电行业进行了总体分析，然后对长虹彩电进行具体分析，我负责收集swot分析相关的资料。

总之，在整个实训过程中，我们都认真对待每一个项目，力求做的更好，分析更全面。从中，我了解到了企业要想长期稳定地向前发展，应该找准目标市场，注重销售技巧和定价策略，这次实训让我感受到了个人的力量是渺小的，集体的力量才更强大，完成任务的每个成员要齐心协力，团结才是力量。

**课程实训报告总结范文10**

时间过得好快，一学期转眼就要离去了，在这最后一周的时间里，我们实训CAD，觉得自己很多东西都还不会，老师布置的任务虽说是很庞大的，但是只要自己用心做了应该能完成老师布置的任务的，但愿自己和在座的同学能快乐的度过这一周，完成学习任务，给老师一个满意的答卷。

尽管孙老师每天过来监督我们的时间很少，可能孙老师很忙很忙，但我们同学也是相当的自觉，每天很早很早就来到了机房，绘制图形，有些图形真的是很复杂很复杂的，好几次自己都想放弃不画了，想想真是太不应该了，可能自己的想象力不够丰富吧，有些图形自己真的想不出来的，也许是自己练得少的缘故吧，我想孙老师也不会说是哪个同学绘错了或是不会绘而重重的惩罚一番吧，当然不会了，孙老师才不会惩罚我们呢? 对吧!

说归说，一周的时间每天坐在电脑面前，眼睛直视电脑屏幕，绘制着图形，有时候自己的头真的就要大了，真的想放弃绘图，但老师布置的任务还没有完成呢，想到这自己又不得不绘起图来，每天早早的我们就来到了机房，绘制图形了，在机房里每个同学都显得是那么的严肃，都在那认认真真的绘制图形，有时候机房里是那么的安静，同学们绘图是那么的认真，有时候机房里又显得是那么的喧闹，也许是在讨论复杂图形的绘法吧。

时间过得好快呀，不知不觉今天就已经礼拜三了，自己的图形还没有会呢，想到这自己似乎有点胆怯呀，早早来到机房，赶紧就绘图什么也不想，就一心绘图，突然发现坐在自己旁边的同学画的不错嘛，请教一下嘛，于是我们两个就相互学习，相互讨论，不一会儿一副复杂的图形就被我们两个给绘制出来了，真的真的很高兴，其实一副复杂的图形的绘制并不是很难，只要自己静下心来，认真的分析分析，就一定会有所收获的，相信自己会做的更好的，加油!

看着每天都在忙碌的我们，有时候真的是很累很累的，但相比来说我们还算是幸运的，其他系的同学也许在学校里面搞测量吧，又是测又是算的，至少每天自己都有所收获的，每天都过得很充实，有这么多同学在一起互相学习，互相帮助，真的很快乐呀。

眼看就要交实训成果了，自己还得加把劲好好绘制图形，希望自己一周的实训成绩能够得到老师的好评吧。

通过这次cad实训，觉得自己学了好多东西，平面图形的打印，轴测图的绘制及打印以及实体图形的构造等等，其实图形的绘制并没有多难的，关键是自己要好好的分析分析，有好的思路，那样画起图来就如同是如鱼得水呀。今天是最后CAD实训的最后一天。结合我自身对CAD的学习情况，我将继续练习使用CAD，做到能够把它运用得得心应手、挥洒自如，使它成为我今后学习和工作的好助手!

暑假到了祝愿陕铁院的老师，同学们及各位领导：暑假愉快，工作顺利。

实训总结的格式

(一)实训名称

要用最简练的语言反映实训的内容。如验证某程序、定律、算法，可写成“验证\_\_”;分析\_\_。

(二)所属课程名称

**课程实训报告总结范文11**

五周的实训很快过去了，实训期间，我们进行了两周的小型铣床床拆装。留给我的印象不仅是那笨重的金属零件，更多的是机床精巧的内部结构——链条的互咬合、轴与套丝杆与丝杆副严谨配合、运动的完美传递、零件表面工艺的精细，每一项都使我惊奇。

我想，一个小小的机床内部结构就是如此复杂和精巧，那么大型机床床、数控铣床的结构岂不是叹为观止，所以，机械制造的深度与广度使我们现在远不能企及的。

我们拆的是小型数控铣床床的机械组件，它分为主轴箱，进给系统，润滑系统，电机，滚珠丝杆传动、V型皮带轮等。我们拆装过程中遇到的最大困难是：进给系统。它由箱体、箱盖、皮带传动、丝杠连接轴组及各操纵机构等组成。困难是用来化解的，在我们全体组员和指导老师的引领下我们还是很顺利的拆了下来。当我们一件一件拆下外部零件逐渐露出内部零件时，我们都被其内部巧妙而精致的机构吸引，我们都变得活跃起来，生怕插不上手。

就这样，一个完整的机床被我们几个人庖丁解牛似的“五马分尸”了，刚开始，面对拆下的一堆零件，我们傻眼了，这东西拆下来容易，想还原可就难多了。此时我深刻体会到了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的内涵——再详细的纸上谈兵也不能保证实践时的得心应手。

于是，我们从机械的工作原理入手，从传动结构开始分析，慢慢理清了各零件的位置，找到了安装的方法后，安装起来就很顺手了。由此可以看出，零件的功能和其机构都是相统一的：有什么样的结构，就会有什么样的功能。

机床的拆装，让我知道了拆装应该注意的很多事项，只有遵守好了，才能安全又快速的拆装。先看懂结构再动手拆，并按先外后里，先易后难，先下后上顺序拆卸。这样样大大提高了拆装的效率。

经过这次数控机床的拆装实训，对机床有了更多的认识，也大大提高了我们的动手能力和协作精神，面对困难时要去面对，并且要解决它，明天会更好。

总的来说这五周的数控维修与调试实习过程的还是非常充实的，与老师和助教的配合学习还是相当愉快的，希望还能有机会能与张老师及谢老师的配合学习。

**课程实训报告总结范文12**

一、实验目的

通过本实验，使学生能够掌握企业全面预算的编制程序和方法，领会各种预算编制方法在预算编制过程中的运用，实现由感性认识到理性认识的升华，并在此规程中，培养学生独立完成业务预算、财务预算、编制预计会计报表(简表)的能力，使之达到企业财务人员的基本要求，为今后走上工作岗位做准备。

二、实验原理

根据长期规划，利用本量利分析等工具，提出企业一定时期的总目标，并下达规划指标;

各部门汇总部门预算，并初步协调本部门预算，编制出销售、生产、财务等预算;

(一)销售预算

遵循\"以销定产\"的原则，销售预算是编制全面预算的基础和关键。

总预算的其他各个项目，如生产、材料采购、存货和费用等方面的预算，都要以销售预算作为基础。

(二)生产预算

生产预算是根据销售预算进行编制，但由于计划期间除必须备有足够的产品以供销售外，还必须考虑到计划期初和期末存货的预计水平，以避免存货太多，

形成资金的积压、浪费或存货太少，影响下一季度销售活动的正常进行。为此，在生产预算中预计的产品生产量和销售量之间的关系，可按下式计算：

(三)直接材料预算

以生产预算为基础，可进而编制直接材料预算。直接材料生产上的需用量同预计采购量之间的关系，按下式计算：

为便于编制现金预算，在直接材料预算中，通常还包括材料方面预期的现金支出的计算，它是由上期采购的材料将于本期支付的现金和本期采购的材料中应由本期支付的现金组成。

(四)直接人工预算

直接人工预算是以生产预算为基础进行编制，列示全年和分季度预计需用的直接人工工时和直接人工成本。

(五)制造费用预算

制造费用按其性态可划分为变动性制造费用和固定性制造费用两部分。在企业内部采用变动成本计算时，制造费用预算中只包括变动性制造费用，按预计分配率计算。而固定性制造费用则直接列入损益表作为当期产品销售收入的一个扣减项目。

制造费用预算的编制，通常还包括费用方面预计的现金支出的计算，借以编制现金预算提供必须必要的材料。

(六)期末存货预算

编制期末存货预算是为了综合反映计划期内生产单位产品预计的成本水平，同时也为正确计量损益表中的产品销售成本和预计资产负债表中的期末材料存货和期末产成品存货项目提供数据。

(七)销售与管理费用预算

销售与管理费用预算包括预算期内在销售和一般行政管理方面将发生的各项费用。其各费用明细项目要按成本性态划分为变动费用与固定费用。

(八)现金预算

现金预算主要反映计划期间预计的现金收支的详细情况，具体包括以下四个组成部分：

1、现金收入。

现金收入部分包括期初的现金余额和预算期的现金收入，产品销售收入是取得现金收入的最主要的来源。

2、现金支出。

现金支出部分包括预算期预计的各项现金支出，除上述材料、工资和费用方面预计的支出外，还包括上交所得税、支付股利和资本支出预算中属于计划期内的现金支出等项。

3、现金的多余或不足。

现金的多余或不足部分列示现金收入合计与现金支出合计之间的差额，差额为正，说明收大于支，现金有多余，可用于偿还过去向银行取得的借款，或用于购买短期证券;如差额为负，说明支大于收，现金不足，要向有关方面筹集所需的资金。

4、资金的筹集与运用部分提供预算期内预计向银行借款和偿还以及有关利息支出的详细资料。

(九)预计损益表

预计损益表是根据上述预算表的有关资料进行编制，以综合反映计划期内预计的销售收入、销售成本和预计可实现的利润或可能发生的亏损。

(十)预计资产负债表

预计资产负债表反映计划期期末概括的财务状况。它是以前期期末的资产负债表为基础，根据上述预算表的有关资料加以汇总和调整而编制的。

三、实验步骤和过程

经营预算：根据经营预算编制的相关内容填制“销售预算”、“生产预算”、“直接材料采购预算”、“直接工资预算”、“制造费用预算”、“产品成本预算”、“销售费用及管理费用预算”。

财务预算：是反映企业正在预算期内一切现金收入和支出及结果的预算。这里所说的现金指的是货币资金。现金预算一般包括四项内容：

1、现金收入：主要根据销售预算来确定。包括期初现金结存及预算期内发生的现金收入。

2、现金支出：主要包括支付材料款、支付工资、支付制造费用、销售费用、财务费用、缴纳税金、支付股利及资本性支出等。

3、现金收支差额：指现金收入的合计数与现金支出的合计数的差额，差额为正数，现金有结余;差额为负数，现金不足。

全面预算是关于企业在一定的时期内(一般为一年或一个既定期间内)各项业务活动、财务表现等方面的总体预测。它包括经营预算(如开发预算、销售预算、销售费用预算、管理费用预算等)和财务预算(如投资预算、资金预算、预计利润表、预计资产负债表等)。

销售预算是指为规划一定预算期内因组织销售活动而引起的预计销售收入而编制的一种经营预算。

生产预算是指为规划一定预算期内预计生产量水平而编制的一种经营预算。直接材料预算是指为规划一定预算期内因组织生产活动和材料采购活动预计发生的直接材料需用量、采购数量和采购成本而编制的一种经营预算。直接人工预算是指为规划一定预算期内人工工时的消耗水平和人工成本水平而编制的一种经营预算。

制造费用预算是指为规划一定预算期内除直接材料和直接人工预算以外预计发生的其他生产费用水平而编制的一种经营预算。

期末产成品存货预算是指为规划一定预算期末的在产品、产成品和原材料预计成本水平而编制的一种经营预算。

现金预算是现金收支预算的简称，是指为规划一定预算内由于经营活动和资本投资活动引起的预计现金收入、预计现金收支、现金余额和现金筹措使用情况和期初期末现金余额水平而编制的一种财务预算。

根据财务管理相关资料进行计算和分析。先进行预算部分，包括销售预算、生产预算、直接材料采购预算、直接工资预算、制造费用预算、产品成本预算和销售费用及管理费用预算几部分。其实这部分内容和我们上学期学习的管理会计中的内容联系很大。在做销售预算的时候，要注意每季度销售收入的填写方式，因为这会影响到后面用到此处数据的不同情况。所以，我们的成员每做完一个预算就一起对一对数，有不一样的时候就再计算，以确保每次预算的准确性。接下来生产预算、直接材料采购预算、直接工资算制造费用预算、产品成本预算和销售费用及管理费用预算都没有遇到什么问题。都是根据之前算出的数据填写，根据已给的数据及相关管理会计方面知识计算。

财务预算方面的数据都是根据之前做的经营运算填写的。在做现金预算的时候，要注意制造费用是扣除折旧之后的值，并且根据题目中要求企业规定计划期间的现金最低库存余额不得少于为20000元。关于第三部分财务分析，我们根据这学期学习的财务管理和财务分析等方面的知识进行计算和分析。

四、实验结果及分析

实训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;实训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课堂之外的知识,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的第一步。通过这次的实习，不仅从中发现了自身的不足，还巩固了所学的知识，可谓受益匪浅。实训是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。从一开始，拿到实习材料，看着一道道的题目，不知所措，到后来自己拿出管理会计和财务管理的书，一个个知识点的查阅，理解，再运用到具体的题目，到最后完成案例的问题，以及完成这篇实训报告。实训不仅仅是一种形式，更多的是从实践中收获更多知识。这次实训培养了我自主学习的能力，都说要终身学习。这次实训，对以后踏上工作岗位，开始自己的第一份职业是有很大帮助的。实训很快就过去了，仿佛第一天的不知所措、迷惑还在眼前，转眼间已经到了要完成实习报告，通过实训我得出的结论是，无论多大的困难，都不要放弃，坚持到最后我想即使没有达到自己预期的效果，但事实上当你仔细回忆那一段奋斗的路程时，我想自己也应该知足了。

这次实训不仅使我对学过的财务管理的知识做了一次系统的巩固与加深，更重要的是培养了我坚持不懈的精神，我想这对我今后的工作已经整个职业生涯都会产生积极影响。这一次的实训虽然时间短暂，虽然接触到的工作很浅，但是依然让我学到了许多知识和经验，这些都是书本上无法得来的。通过实训，我们能够更好的了解自己的不足，了解会计工作的本质，了解这个社会的方方面面，能够让我更早的为自己做好职业规划，设定人生目标，向成功迈进一大步。

实训虽然结束了，但是它带给我的将是一生的记忆。相信无论是在今后的学习还是工作中，这次实习所得的经验与教训都会对我有很大的帮助。“实践是检验真理的唯一标准”，实习，让我真正了解了这句话的含义!书本上的知识是需要实际操作的，而我们往往对书本上的知识理解有限，而实训正好可以把那些难理解为问题更具体化，使我们更容易理解，更容易记住。希望老师在今后的学习中，能更多的用这样的方式加深我们的理解。

**课程实训报告总结范文13**

这几个月里的实训，我也确实觉得自己应该要合理的去发展自己的专业能力，接触到了这些之后，我还是应该要认真一点去做好，实训是对过去几年大学生活的一个考验，我知道接下来自己应该努力往什么方向发展，这对我还是一件非常重要的事情，对于这段时间以来的实训，我感触深刻，我知道这对我的影响很大，实训的几个月来，我也有一番心得。

首先，我能够考虑到这些细节，通过这段时间以来的学习，在这样的环境下面，我还是感触很深刻的，通过这段时间以来的实训我认识到了自己的不足，在这段时间以来的实习当中，我也是深刻的认识到了这一点，反省自己的同时，我也认清楚了自己的方向，这对我的影响还是比较大的，我愿意去搞好自己的学习，也想要用这样的方式去积累的，这次尽管实训的时间不是很长，可是也学习到了很多，这些都是在学校的时候没有接触过的，我也比较清楚接下来应该要去做好哪些事情。

这段时间以来的实训，近期的实训我觉得很有意义，这对我的影响还是很大的，也感激周围同学对我的认可，不管是做什么事情都应该要坚持去做好自己分内的工作，在这方面，我对自己有很多信心，每天按时的做好自己的工作，我现在也很清楚自己存在的这些问题，这还是应该要去接触到自己不足的地方，和周围的同事相处的很好，这也是接下来应该要去合理安排好的，工程测量这个专业确实是应该要努力去做好的，我也知道这份工作需要和周围同事好好合作，是一个技术活，我觉得这还是很有意义的。

这次的实习我不是一个人，甚至还有同班同学一起，而且还不少，这促进了我和周围同学的感情， 所以接下来我还是应该要去合理安排好的，感激周围的同事对我的认可，回想起这段时间的学习的，我还是觉的有一些压力，因为在学校的时候毕竟是没有过这样的机会，我清楚的认识到了自己各方面的能力，在这一点上面，我应该要做的更加细心，越是学习这个专业，我就越能够体会到自己的问题，这也是对我专业能力的提高，在以后的工作当中我一定会更加努力，这也是对自己应该有的态度，这次我领悟到了，在实训当中领悟到的知识，比学校的更加牢固更加专业，很多东西我还要虚心的学习。

**课程实训报告总结范文14**

一、实训目的

在通过接触和参加实际工作，充实和扩大自己的知识面，培养综合应用的能力，为以后走上工作岗位打下基础。

二、实训内容

以及参加测量工程、钢筋工程、模板工程、混凝土工程、砌筑工程施工全过程的操作实训，学习每个工种的施工技术和施工组织管理方法，学习和应用有关工程施工规范及质量检验评定标准，学习施工过程中对技术的处理方法。

三、实训概况

在单位实训期间遵守实训单位和学校的安全规章制度，出勤率高，积极向工人师傅请教善于发现问题，并运用所学的理论知识，在工地技术员的帮助下解决问题。对钢筋工程、模板工程、混凝土工程等有了很具体的了解，同时对部分工程进行实践操作。

1、钢筋工程钢筋使用必须坚持先检查后使用的原则;钢筋必须有出厂合格证和检验报告，按国家规范进行复检合格后方可用于工程中，钢筋在现场加工，制作加工工序为：钢筋机械安装→钢筋对焊→锥螺纹加工→弯曲成型→钢筋绑扎。

2、模板工程模板及其支架应根据工程结构形式、荷载大小、地基土类别、施工设备和材料供应等条件进行设计。模板及其支架应具有足够的承载能力、刚度和稳定性，能可靠地承受浇筑混凝土的重量、侧压力以及施工荷载。浇筑混凝土时模板及支架在混凝土重力、侧压力及施工荷载等作用下胀模(变形)、跑模(位移)甚至坍塌的情况时有发生。为避免事故，保证工程质量和施工安全，提出了对模板及其支架进行观察、维护和发生异常情况时进行处理的要求。

3、混凝土工程结构混凝土的强度等级必须符合设计要求。用于检查结构构件混凝土强度的试件，应在混凝土的浇筑地点随机抽取。

取样与试件留置应符合下列规定：

1、每拌制\_\_盘且不超过\_m3的同配合比的混凝土，取样不得少于一次;

2、每工作班拌制的同一配合比的混凝土不足\_\_盘时，取样不得少于一次;

3、当一次连续浇筑超过\_m3时，同一配合比的混凝土每\_m3取样不得少于一次;

4、每一楼层、同一配合比的混凝土，取样不得少于一次;

5、每次取样应至少留置一组标准养护试件，同条件养护试件的留置组数应根据实际需要确定。

四、实训主要工作任务

我们这次实训的主要任务就是看懂实训工地的建筑类型，了解工程的性质，规模，建筑结构特点与施工条件等内容，了解不同机械设备的操作范围和规程，多多请教了解看到的不知道的知识。尽量争取参与并了解工程开工前和施工中的各项准备工作，参与进入施工现场的材料，收集有关技术资料，整理施工实训日记，做好实训收尾工作。

我们应该去了解或者熟悉工地上常用的机械设备的性能。带着各种各样的疑问，我们一边参观一边询问着，尝试了解常用的机械设备。为了了解不同机械设备的操作范围和规程，针对在施工现场看到的“双锥反转出料搅拌机”，操作的师傅细心的告诉我们它是目前在建筑工程中应用较广的一种自落式搅拌机，主要按重力机理进行搅拌作业。观察我们可以看到搅拌筒内壁焊有弧形叶片，当搅拌筒绕水平轴旋转时，叶片不断将物料提升到一定高度，然后自由落下，互相掺合。主要用于一般骨料塑性混凝土的搅拌。为了进行有效的成本控制，工长告诉我们正确的放料顺序为：石子，水，砂。因为放料顺序不对会造成浪费。我们在现场看到有师傅在砌筑空心砖，据他介绍空心砖具有良好绝热性能，主要用于非承重墙或框架结构的填充墙等部位，比如阳台后砌墙。使用砌筑砂浆，孔对孔(空心砖)1/2处，孔向下(将少数分布筋埋入)交错搭接。若空心砖旁要开门窗洞，应将3块实心砖填入其中再施工。我们又询问了为了节约用水，可不可以使用生活用的污水来拌和混凝土。师傅笑了笑说，混凝土用水也需要干净的水，因为污水会影响混凝土的质量。不单是水，对砂、石的细度模数也有要求;对水泥标号也有要求。

五、实训中存在的问题

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

问题一：对理论知识掌握不够扎实，例如：混凝土、砂浆试块的养护时间，做试块时应该振捣到什么程度，混凝土浇筑完毕后的养护温度、养护时间，另外对混凝土出现裂缝分析不出原因等等。

问题二：熟悉图纸的能力差，对平面的图形想象不出立体的样子。致使不能明确的判断出施工的对错。

问题三：对于最 新的施工规范不知道，致使不能很快的判断出施工的对错。

问题四：对于一些施工顺序还不太明了，对每一个施工过程的操作不了解。

问题五：理论联系实际的能力差。对于建筑方面的一些出新了解太少。

**课程实训报告总结范文15**

时间过的真快，一个星期的液压实训就要结束了。在这一个星期里，我们学到了很多。我们了解了工程机械液压系统的组成、原理，能简单判断液压系统的故障原因并做排除。液压是一门在生活中经常遇到的东西，所以我们学这门课是非常有必要的。通过实习，总的来说有以下几个心得：

1、了解到了液压系统的工作原理及各个液压回路的作用。

2、锻炼了我的观察能力和知识的运用能力，也学到了液压系统的每个液压装置是如何运作，是理论与实际相结合。

3、在实践中提高了我的社会工作能力，在实习当中从身边的人或看到的事物让我了解到很多书上所没有的，也从中掌握了很多实际性的工作经验。为以后参加工作带来很多有用的知识，也从中体味到了工作的艰辛，了解到当前社会大学生工作面临的严峻问题，促使自己更加努力学习更多知识。

4、学会了团队合作，了解到团队精神的无比重要性，对于以后进入社会后，再需要有与人合作的项目，也不会再心生畏惧，这次的实践也让我知道作为团队领导的重要性，每一个团队成员都十分重要，但往往关键时刻，团队中一些最正确的声音是不能因为支持的人数少而置之不理的，当我们心中有自我的想法时更加应该在团队中表达出来。

通过这次实训，我巩固和加深对书本相关理论知识的理解，用实践来检验理论和促进对理论知识的学习;掌握液压系统基本组成和结构、各液压部件及其相互间的连接关系、注意事项、同时锻炼和培养动手能力。

经过对书本上理论知识的实践，我对于课本上的理论知识有了更深刻的理解，对于我以后的学习工作有非常大的益处。

**课程实训报告总结范文16**

在实现记事本的功能过程中，也不是很顺利，基本的文件读写和保存文档的复制、粘贴、删除等功能还比较容易实现，但如何改变字体、字体颜色和背景颜色，就比较麻烦了，要实现字体颜色和背景颜色，首先要调用系统的调色板，再进行设置。但如何调用系统调色板？我是通过查阅帮助文档来找到其调用方法的。

像自动换行、设置字体等都是通过方法来调用，给相关事件加上监听，在进行响应事件。整个程序中方法才是最关键的，也是最困难的。所以像查找、替换、转到几个功能我都不知道用什么方法，也由于时间有限，没有完成其功能。总体的感觉是对java有了一个全新的认识，现在感觉用java做小的图形用户程序有些缺陷，但是在其的应用方面。尤其是有网络方面的应用，在整个实训我也尝试过做一个小的画图软件。但是由于时间关系还有一个是自身的知识的欠缺，最终这个事情被搁浅下来了。最后还是进行计事本的编写。由于在做画图软件时花了不了时间，所以现在的计事本的功能不是很全，如果有更多的`时间，我会把这个记事体再完善一下，再把画图软件也做出来。实训的时间不长，但是我会在课外把它们的功能完善。然后再学习一下java和网络的编程，体验java的前沿技术。

在学习的过程中也体会到，遇到问题也要请教。不然的话自己一个人去做的话会花很多的时间，我在做这个记事本的时间，其中也问到过许多问题，通过同学的帮助下解决了，提高了程序的开发进程。其他的同学有问题的话我也是给他们尽量解决。我认为学习知识的过程当中就应该是相互学习相互进步的。

Java是面在的主流技术我会努力将它学好，现在我缺乏的是坚持不懈的精神，我会向他学习。

虽然学习java的路还很找，但我会继续走下去。

**课程实训报告总结范文17**

Flash动画设计作为当前计算机操作最为流行的软件之一，越来越受关注。为了能够让学生很好的掌握这门课程，培养学生的专业实践技能，学校组织\_\_—3班的学生于\_\_年\_月\_日至10月\_日在机房进行了为期二周的集中实训。

通过此次实训，同学们对Flash CS3有一个基本的了解，并能较为熟练地掌握利用Flash 制作动画的简单方法，能成功制作一些动画实例。

一、充分准备，使学生明确实训的目的与要求

本次实训的要求是：学生按照实训要求根据教师提供的操作步骤独立完成练习，并总结自己在操作过程中遇到的问题与解决方法，学会举一反三。教师应帮助学生解决操作中的问题，并注意适时引导学生，注重培养学生的学习主动性和创造性，及时总结共性问题帮助学生加深对知识的理解和掌握。

二、 精心组织学生，认真做好实例

在实习的第一天，教师就应让学生明确实习任务，考核办法，及实习完要达到什么水平，这些必须让学生心中有数。在实习过程中， 进行跟踪指导、加强管理、进行批改，并给出考核成绩。实例操作时，让学生先把书上的实例，或老师讲授的实例做到滚瓜烂熟，其实也就熟能生巧了吧，然后再让他们根据实例创作他们自己的作品，达到举一反三。比如学生能够非常熟练的制作一个跳动的小球，那么让学生再制作多个跳动的小球，或边跳动边变色的小球，或互相相撞的小球。让学生发挥想象制作自己想做的作品。当他们发生疑问时，让学生之间互相探讨、互相琢磨，这样才能达到互相进步，提高整体制作水平。

三、 本次实训的效果及学生的态度

通过此次实训，发现Flash这门课深受到同学们的欢迎，大家都很感兴趣，大部分学生都能按指导教师的要求去做，很少有学生偷着上网或玩游戏。同时，本次实训促进了学生对新知识的自学能力。培养了他们的计算机操作技能及发现问题、分析问题、解决问题的实际工作能力，为他们今后的进一步学习打下了良好的基础。

四、存在的问题及建议

实训过程中发现存在下列问题：机房部分电脑运行状态不太好，一些经常死机，一些同学辛辛苦苦做好的内容由于没有及时存盘，由于死机又得重新做，学生中有一些怨言，还有就是Flash软件是下载下来的，有些功能不能正常使用，建议学校以后能购买一些正版软件。 总之，通过两周的集中实训，能让学生对Flash软件有一个初步的了解，为以后的进一步学习打下一个基础。同时我认为这门课程采用这种集中实训的方法很好，只是时间还有些短，建议下学期能再进行两周，这样学生就能更好地掌握这门课程。

**课程实训报告总结范文18**

我是学设计的，在书本上学过很多套经典设计方法，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正成为一个美工时，才会体会到难度有多大;我们在教师那里或书本上看到过很多精彩的设计案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自我本事的欠缺和知识的匮乏。实习这两个月期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是期望自我在工作中积累各方面的经验，为将来成为一名称职的美工做准备。

在实习期间，我认真的听从前辈的意见，虚心的像他们学习，不懂的地方就进取的去解决。性格比较开朗的我，能很好的跟同事沟通相处，培养了我良好的团队精神。

此刻的社会高速发展，竞争Ji烈程度不言而喻，而正是有了这样的竞争，优胜劣汰，适者生存，因为挑战所以存在，我相信自我的实力，在未来的道理上创出自我的天空!

20-年七月我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实习体验生涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实习当做工作了吧。

本次实习的目的在于经过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自我的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的本事等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作本事，以便提高自我的实践本事和综合素质，期望能帮忙自我以后更加顺利地融入社会，投入到自我的工作中。

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学生的学习本事和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务本事。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，经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，以培养自我的适应本事、组织本事、协调本事和分析解决实际问题的工作本事。

虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自我在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，并且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不一样。它将全面检验我各方面的本事：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自我的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事职责，凡事得谨慎细心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

回顾这两个月来，自我的工作情景，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。所以，更要及时强化自我的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自我还必须程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一坐连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。所以，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自我销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自我真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自我的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会应对不一样的顾客，采用不一样的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自我称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最终，端正好自我心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，能够决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了经过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了到达成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。经过这次的实习，我对自我的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有必须距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益非浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。经过此次实习，不仅仅培养了我的实际动手本事，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个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根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

**课程实训报告总结范文19**

第一天

12月6日实训就要开始，在那之前确定了成员，规定七个，整个宿舍加上一个舍友老乡――也是同学，提前一天我写下了七个主题共同商议选择哪个，那晚我们确定了以：蒙牛伊利对掐“相煎何太急”为主题，并分配了各自搭档及任务，我是独立的，主要任务是整理她们的成果，组合成一个完整的分析报告，星期一我们睡到十来点钟，吃过早午饭，开始整老师星期二晚上要交的提纲。当天搞定想就了事，加老师QQ，开始聊天，试图提前交“卷”好进行下一步工作，遂找老师谈谈去……结果很悲剧……一问三不知的!我们的顺序有点背于老师的打算，先查好资料再你提纲，而我们反而为之……灰溜溜的我们打道回府了。

第二天

十点多，起来我们抓紧查资料，以准备老师的一系列围剿。午后的两点多，一个雷一般的消息袭来，我们班的三组选竞争对手分析的都以『蒙牛伊利』为主题的竞争分析，[看准职场]当时我们皆惊叹，这是什么世道啊，要在本班里决一死战吗?只是不想其他班选竞争分析的组对我们班有着自己竞争之嫌，我们组决定临时更改项目。我又陷入了冥思苦想之中，该改啥呢?如此仓促，我们陷入了慌乱……最终的决定以可口与百事敲定。我们忙碌着开始找资料，仅剩下四小时我们就得去见老师了，要有提纲，也要有充分的资料应对老师的提问，也为明天的初稿做好铺垫，似乎时间很紧凑。

第三天

对于提纲的好多问题她们都出现无法找到资料，是挺纠结的事，每天睡到中午，蜗居在宿舍，吃饭在也宿舍解决的，这天的午饭我是在食堂解决的，回想起来，一整个礼拜，就那一天那个中午去了食堂，食堂的饭菜依然难吃。由于她们资料完成时已经四点左右，以为这样就可以结束今天的工作，悲剧的是她们漏洞百出，不管大小标题都没标的都有，我得改，另外还有字体，研究论文格式……五点半我才整理完成，完蛋老师要纸质文档，晚上还要上“职业生涯规划”课呢，赶到打印室发现已经关门停歇了。悲剧啊，回宿舍才晓得我的晚餐还没着落呢!赶紧准备晚餐，决定直接把电脑提到老师那去。于是乎六点半提着电脑上课去，准备一下课就直奔老师那。辅导员居然擅自把课上成了“学风教育”课，批斗迟到旷课，实训逃回家的，新上任以来就处处在针对我们班的。啥子意思都不晓得，前两任辅导员都有夸过我们班的，她居然一直在找我们班茬的，在我们中对她的只有怨恨!回过头讲重点，那个负责我们班这个话题的营销课老师，辛辛苦苦提电脑过去也不行，直接把我们赶走，要我们打印好再去，不然扣学分，这也太抠门了吧，超无语……咋么会遇到这样的老师呢?还好他有提醒我们辅导员办公室那可以打印……于是就找辅导员了。顺利交卷。

第四天

今天得找齐材料了，昨晚那老师半夜发来了对于我们初稿的修改意见，发过来的电子文档“红字”N多啊。要花好长时间去修改，补充，原以为就等最后一天去交正稿就成了，突然在午后听说下午要交修正稿，并且也是要打印的，又一下子打乱了我们的阵脚，狗急跳墙似的又开始忙碌了。我则得着手去做PPT了，才刚完成了小部分的内容，还要处理她们发来的文稿，还要做好摘要、概述、总结三部分内容，原以为我的工作任务挺轻松的，可结果却是最忙碌的，最辛苦的，在五点我们赶完了文字部分的内容，电子文档也发过去了，打印还好来得及，她们去食堂吃饭顺便带稿子去给老师了。得准备晚餐了，吃完还要专攻做PPT呢!晚上八点紧急收到通知晚上九点要去教学楼67开会，又是那个分析报告的。那营销老师真是也太“鸡蛋里挑骨头”了吧。居然句词都不放过，揪出各种病句，嗨，原来百度的资料也都被他看来漏洞百出的啊。有点无语了都……毛病挑到十点多才结束，并且就我们组而已，其他两组被他批斗了，因为下午没交修正稿，他都没提前看也就无处修正了。我们回到宿舍就开骂他了……还说啥他水平低，水平低都挑成这样了。

第五天

最后一天了，集体一个星期以来最早起的八点前集体起来，九点开工，要赶在两点前拿出正稿了，必须集体忙活了，晚上还要去PPT演说，可是PPT还没完工，她们是在两点前完工了，可我没呢，将就在两点前把电子稿发过去了，中午悲剧又发生了，下午的选修课要上，两点十分，等我忙完接近两点，煮东西吃哪还来得及啊，嗨洗个苹果啃去教室了，上课吃东西被批了好糗啊，赶紧扔了。可我饿啊，并且无故的一直发抖，冷的吧。三点半提前下课了，最要紧的还是回去煮点吃的，酸菜米粉将就了，还要忙活呢，晚上六点四十就要去演说了。得赶工，还好分配了点给组员做，分担了点，可是得改得规划。接近六点四十了，可是还差点，迟到就迟到吧，在六点五十赶到了教室，已经有其他组在演说了，我气喘吁吁的，征用了舍友的开水，才发现我的晚餐还没进食呢。嗨，咋忙成这样了丫。等两组蒙牛伊利的上完了，我休息够了，也就上去，刚开始有点小紧张，终于还是把幻灯片全播放完毕，并播了两段小广告。最终以“可口百事皆可乐”结束。可是这不是真正的结束，还要听另外四组的销售演说，一直持续到了九点半才结束。

实训终于结束了，原以为最轻松的选题，发现难呐，做什么都是难呢。试问下自己收获了什么呢?或许我所知道的是知道写份令人满意的论文难上难啊。既忙碌又爽一个礼拜就这样过去了，爽是由于我们连续几天睡到大中午，还是舒了一口气，可发现我们对于外界所发生的情况毫无知晓，是我们蜗居时间久了就OUT了是吧，其他组的搞销售的买玩意的都无从知晓，是他们推广不够还是我们太孤陋寡闻了，也许是吧，好几天的只见月光不见日光的日子呢，重点是我们还不能闲呢!过后没几天就是四级考试了，彻底没希望了都……还是去碰碰运气吧，做点挣扎下下……对了还有职业生涯规划要交呢!期末就在眼前了，回想之前的懒散真懊悔呢。得向前走了，不可懈怠呢

**课程实训报告总结范文20**

怀着彷徨和紧张的心情开始了我们为期一周的《国际贸易》实训，时至今日，实习已经圆满结束。回望一周我们的生活和学习，我有着深刻的体会。我由原来的茫然与无知，到现在的满载而归，我觉得我一周的努力没有白费，因此我很感谢福州钦福制衣有限公司提供给我的这样一个良好的实习环境和各种优越的条件，更要感谢各位老师的淳淳教导，让我们在校园中拥有如此良好的实践机会。

实习，是一次我可以直接面对和接触现实社会的机会。这个机会很难得，它会让我们一直习惯于书本的眼睛和大脑发生一些细微的变化，也许应接不暇的“怪现象”会扑面而来，充斥我们的眼睛和大脑，但是我们必须经受这样的冲击。就像我们国家的发展一样，要实行市场经济，就应该培育和锻炼市场经济主体应对激烈竞争，适应多变市场，分散风险的这样一种能力，不适应的就应该被淘汰，最后留下的是质量优良的社会资产和适应能力强的经济主体。从某种角度上讲，可以说我们现在还是被保护的还没有经过社会洗涤的知识分子，我们每一个人， 没有哪一个是天生注定要被洗涤掉的，但是如果有些人怕受伤而逃避社会的竞争，那么被淘汰的标签就会被打在他们的背上。不要等到已经变成“不合格产品”的时候才开始后悔，世界上根本没有后悔药卖的。

这次我们的实习分为两个阶段：一、寻找企业了解相关情况;二、分析整理资料写成报告和制作ppt。前一个阶段是我们实习的重点，我觉得有点吃力，因为寻找企业确实不简单;后一个阶段和我们的专业联系紧密，所以对于我们来说还是比较容易的。

在实习的这段时间里，我觉得自己的变化很大，由原来的只知道整天抱着课本熟读理论的知识，到现在的每件事情都亲身实践，在实践中掌握技巧，掌握做事的方式、方法。在实习期间我们组的安排是这样的：首先我们小组五人聚在一起商量讨论这次实习的主旨，大家畅所欲言各抒己见，气氛十分活跃。接着我们就进入下一阶段，寻找企业。开始我们是通过网络，寻找相关企业，然后电话联系。后来我们再次相聚，总结自己的情况。我们通过实践，总结出一个结论：只是通过电话联系企业是行不通的，因为我们五个人都没有联系到企业。所以我们再次做出决定：第二天直接上门“拜访”。我们查找到一些企业的地址，然后男女分为组，多路出击。这一天我们过的很漫长，很疲惫，但也很充实。

我们终于联系到了企业，也带回来了许多资料，为我们的实习报告的写作做了良好的铺垫。随之而来的工作也不容忽视，我们手上的资料是远远不够。我们分工明确，有的人去图书馆，有的人去阅览室，有的人通过网络等渠道。功夫不负有心人，我们找到了自己想要的资料。这最后报告的写作任务就显得简单多了。因此，我们很快就完成了，不过算算也已花了四天时间。至于这最后一天，我们就是熟悉资料，准备老师所提的答辩。 一周就这样过去了，说起来是很简单，可是期间的艰辛是不言而喻的，但是我觉得能有这样的实践机会还是非常值得的。

通过研究福州钦福制衣有限公司，我们得到了一些启示：中国的中小企业存活时间短，规模小，主要靠订单生存，没有固定的市尝没有固定的客户，企业的依赖性较强，总是想等待政府出台相关扶持政策。出口受阻，在原来的模式下，我国中小企业根本找不到方向。

所以此次的金融危机对于我国中小企业而言，是一场空前的挑战，处理不好，将面临倒闭、破产的境地。不过随着市场日渐成熟，中国的中小企业过分依赖政府的情况已经有了改善，很多企业懂得了自己去寻找机会，抗风险能力不断增强。在这个紧要关头，我国中小企业必须要懂得借由政府的政策，通过自己的努力，让自己从这场危机中解脱出来，改变企业的命运。中小型企业所占的比例很大，所以中小型企业在此次危机的命运将很大程度的影响到我国的经济发展。

金融危机虽然是一次挑战，但也是一次机遇。只要处理得当，对于中小企业而言，在今后的发展中将起到一个不可忽视的作用，将加强自己的抗风险能力，保证企业在未来的浪潮中持续前进。我们相信在此次危机中生存下来的中小型企业将在未来的经济发展中起到空前重要的积极作用，金融危机使全球的经济放缓，同时金融危机也带来了新的经济建设，这一机遇加上国家给予的帮助，相信中小企业未来的道路会更加好走。我们的研究也许非常浅薄，但是我发现我们变得更加理性了。

为期一周的《国际贸易》实训就这样过去了，我觉得这次实训的目的完全达到了，纯粹的理论知识让我学着痛苦，通过这次实训，让我可以把理论与实践相结合，进一步加深对国际贸易理论知识的理解，将所学到的国际贸易理论知识转化为具体实践工作的能力，也培养了解决企业国际贸易方面的实际问题能力，开阔知识视野，增强社会交际能力和求职技巧，进一步提高自己的专业技能和社会适应能力，同时通过这次的实训，我也认识到了自己的不少问题，为今后走上工作岗位打下良好的基矗通过与社会上的人接触，也使我们获益不少，如他们的交流技巧、利益观等.社会是复杂的，早点接触社会，就为早点适应社会做好铺垫，有让我接触社会的机会我很高兴。

以前的实习让我获益良多，这次的实习也让我收获不少

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！