# 最新实训总结8000字(十篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-06-09

*实训总结8000字一第一，讲究条理。年轻人刚到工作单位时往往会表现急躁，这是正常的，但不要急功近利，急于表现自己可能会使自己处于不利地位。我们要抱着踏实的态度来做事，虚心点往往能得到别人的认同。其实我发觉前辈做事有一点很值得学习的，就是他们...*

**实训总结8000字一**

第一，讲究条理。年轻人刚到工作单位时往往会表现急躁，这是正常的，但不要急功近利，急于表现自己可能会使自己处于不利地位。我们要抱着踏实的态度来做事，虚心点往往能得到别人的认同。其实我发觉前辈做事有一点很值得学习的，就是他们做事很讲究条理，他们遇到问题会一步步去解决，而不是惊慌失策。

这次在中国移动有限公司的实习带给我不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友，他们给予我不少的帮助。俗话说：纸上得来终觉浅。没有把理论用于实践是学得不深刻的。

第二，真诚待人。移动的销售代表的工作是与人打交道，每天都要和各行各也的人打交道。我们越是了解顾客的想法、兴趣、观点，就越能够将工作做得更好，给顾客提供他们所希望的而且将购买的产品服务。我刚到公司时，遇到的全是新面孔，由于和他们不熟悉，所以不敢和他们说太多的话，而且对工作未曾了解，开始觉得不太适应。后来我慢慢发现，只要真诚待人，虚心请教同事，他们也很乐意和我交往，还教会我一些知识。由此我深感真诚的重要性，在公司里不但要学会如何做事，而且要学会如何做人。正确处理同事之间的关系是非常重要的，它会关系到你能否开展工作，孤芳自赏并不能说明你有个性，过于清高是很难融入大集体的。

第三，工作时一定要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，一丝不苟，不能老是出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人，甚至受老板批评责备，因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自己前功尽弃，我们在刚开始工作的时候一定要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，如果有必要一定要检验自己的工作结果，以确保自己的万无一失。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自己已能不用检验就能保证工作的质量了。而此时你也许不需要总是重复检验工作结果，但还是要对自己的工作认真对待，以免失误。

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，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。如果用班级作为会计财务室，那我们每个人就相当于一个财务科，包括有制单、出纳、记帐、成本核算、综合和主管等六个岗位，使我们实习时有一个模拟的操作环境，紧张得十天财务会计实训时间就这样在忙碌中匆匆过去了，留给我的都是丰富的经验和深深的体会。“只有经历过，才知道其中的滋味”对于我而言，喜欢体验生活，可以说通过这次实训，真真切切的让我了解了什么是会计，让我对于会计最初的观点也有了本质性的改变!会计不仅仅是一份职业，更是一份责任。

**实训总结8000字二**

一、实训内容

这次实训的内容主要是仓储管理系统(cc\_t)操作和配送管理系统(wms)两大类，具体操作包括cc\_t操作、mrp系统操作、abc分类和重心发选址这几样。

二、情况回顾

经过一个学期的(仓储管理)的学习，对仓储的定义，基本功能，各个工作流程有了一定的理论基础，为了以后能更好的适应工作和学习，学校给我们物流专业的同学安排了为期一周的室内实训，以便我们掌握e\_cel和物流的一些基本操作。一周的实训转眼间就要结束了，回顾一周的实训收获了不少，但也看见了自己的一些不足。这一周的实训是培养我们的动手实践能力，学以致用。

这一周的实训的一个特点就是问题，也就是说问题特别多，虽然这让我们很头痛但终究不是一件坏事，问题现在出来总比以后出来的要好。

第一个问题也是在整个实训过程中都存在的一个问题，因为我们的定向思维导致不能很好的理解题意，以至在实训过程中走了很多弯路或停滞不前，耽误了很多时间，甚至导致当天的任务不能完成，敷衍了事。

第二个问题就是对仓储管理系统(cc\_t)和e\_cel的不熟悉。特别是对e\_cel里面的函数和重复计算，到目前为止还是有很多地方不懂。还有一个地方的不熟悉就是仓储管理系统(cc\_t)，因为是第一次接触对里面的一些构造和功能完全不知，甚至那个数据应该输到哪个地方都不知道。整个阶段都是在一步步的摸索的过程。

第三个问题是在mrp系统操作的过程中所遇到的问题，就是“绑定”。在计算最小成本的时候要把所有的数据串联起来使之成为一个整体，起到改变一个数字就可以改变整个运行结果的效果(这也是e\_cel的强大计算功能之一)

三、经验体会

经过这一周的实训我们知道了仓储管理系统(cc\_t)的概念并知道怎样操作仓储管理软件(cc\_t)极大的方便了我们毕业以后的工作和扩展了我们的知识面。另一个方面就是学会了我们怎样使用e\_cel软件，大家都知道microsoft软件的操作是每一个大学生和大多数职工都必须会的，这已经成了一条规定的法则。但我们大学生在平常很少使用e\_cel，造成我们对e\_cel的极大的不熟悉，而这次的实训给我们提供了一个很好的机会来锻炼这方面的能力。

在这次的实训中让我又一次认识到了团结合作的力量，这次的实训可以说是问题重重。

这个问题还没解决下一个问题又出来了，如果只靠一两个人的力量是不可能完成的。但是在这次实训同学们相当的团结，自己的出的结论十分愿意和其他人分享极大的提高了完成作业的效率，如果没有同学们的团结这次实训不会这麽的顺利。

这次实训我们学到了很多，同时也认识到就目前来说我还有很大的不足，不只是一点不足而是很是大的不足。如果就一个物流人来说的话我还完全不合格。作为一个大学生、作为一个物流专业的学生我们还有很长的路要走，还有很多的东西要学。

通过这次实习，我学会了很多书本上学不到的知识,公兴搬场，能够把书本上的理论应用到实际上，实践是检验真谛的方式，只有到实际中往，才干真正认识理论其中的意义。非常感激湖南交通职业技术学院能给我这个难得的机遇，让我收益匪浅。也非常感激学校老师给了我这个机遇，为我的工作积聚了经验，奠定了基本。

四、实训收获

从我对学习和实训来看，我们完成了这次的实训任务，以前对于自己的专业，我还是深感迷茫，不知道自己在学校学到了什么知识，但通过这次模拟实习，使我们对仓储这门课程有了全新的认识，掌握了一些比较实际的操作技巧，加深了我们对仓储作业流程的理解，同时我们也知道了自己以后往哪方面发展，在校生应该要掌握哪些知识，才更有利于我们的就业。在实训中，让我意识到团队合作的重要性，动手操作能力的必要性和物流理论知识对物流基本环节的指导作用，具体掌握了一些关于仓储管理系统操作的知识。

此次实习对我来说是真的收获不少，从中也收获了乐趣。让我懂得了物流过程中的又一个重要环节。为我以后的实践奠定了坚实的基础。也积累了许多仓储管理的经验。同时也存在一些情况，实训是我们大学的必修课，不是活动课。不要把实训当成选修课那样去对待。要真正的去参与进去，真正的去实践。这样才能熟悉它。才能在以后的工作中去应用，去接近工作。现在的学习是在为以后打基础，把自己培养成为一名真正的物流者。

**实训总结8000字三**

为期二周的钳工实训结束了，在实训期间虽然很累，但我们很快乐，因为我们在学到了很多很有用的东西的同时还锻炼了自己的动手能力。虽然实训期只有短短的两周，在我们三年的大学生活中它只是小小的一部分，却是非常重要的一部分，对我们来说，它是很难忘记的，毕竟是一次真正的体验社会、体验生活。

重要的安全

要进行钳工实训，安全问题肯定是摆在第一位的。通过师傅的讲解，我们了解了实训中同学们易犯的危险的操作动作。比如在车间里打闹嬉戏，不经师傅的许可便私自操作机床，以及操作时方法、姿势不正确，等等。一个无意的动作或是一个小小的疏忽，都可能导致机械事故甚至人身安全事故。通过这次钳工实训，我了解了金属加工的基本知识、基本操作方法。主要学习了以下几方面的知识：金属加工基本工种包括钳工、车工、铸焊工等的操作。

第一项：辛苦的钳工在钳工实训中，我们知道了钳工的主要内容为刮研、钻孔、攻套丝、锯割、锉削、装配、划线;了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。同时我也知道了钳工的安全技术为：

1，钳台要放在便于工作和光线适宜的地方;钻床和砂轮一般应放在场地的边缘，以保证安全。2，使用机床、工具(如钻床、砂轮、手电钻等)，要经常检查，发现损坏不得使用，需要修好再用。3，台虎钳夹持工具时，不得用锤子锤击台虎手柄或钢管施加夹紧力。接着便是刮削、研磨、钻孔、扩孔、攻螺纹等。虽然不是很标准，但却是我们汗水的结晶，是我们两天来奋斗的结果。

钳工的实训说实话是很枯燥的，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，锉到中午时，整个人的手都酸疼酸疼的，腿也站的有一些僵直了，然而每每累时，却能看见老师在一旁指导，并且亲自示范，他也是满头的汗水，气喘呼呼的，看到这每每给我以动力。几天之后，看着自己的加工成果，我们最想说的就是感谢指导我们的老师了。

第二项：轻松的车工

车工不是由数控来完成的，它要求较高的手工操作能力。首先老师叫我们边看书边看车床熟悉车床的各个组成部分，车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。车床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们加工一个主轴两个小轮和两个大轮。

老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就让我们开始加工。车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要车个锉刀把。这对我们这种从来没有使用过车床的人来说，真是个考验。

不停的转动横向和纵向的控制手柄，小心翼翼的加工，搞了整整一个下午，自以为差不多的时候，准备在加以最后一刀，却操之过急，把圆弧的直径车小了!我痛心不已，惨啊!最难受的是站了一整天,小腿都疼起来.但当把车好的零件交给老师时那种成功的喜悦使我忘记了站得发疼得小腿.这种成功的喜悦只有通过亲身参加实训才能感受得到.

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习，不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的，但我们一直没有把这句话当真，也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少。钳工实训给了我们一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们感受到了车间中的气氛。同学们眼中好学的目光，与指导教师认真、耐心的操作，构成了车间中常见的风景。

久在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。钳工实训就是培养学生实践能力的有效途径。这里是另外一种学习课堂。通过我们动手，对掌握的理论知识进行补充与质疑。这与传统的课堂教育正好相反。

这两种学习方法相辅相成，互相补充，能填补其中的空白，弥补其中一种的一些盲点。通过钳工实训，整体感觉实际生产方式还是相对落后，书本中介绍的先进设备我们还是无法实际操作，实训中的设备往往以劳动强度大为主要特征，科技含量较低，但还是有一些基本知识能够在实践中得到了应用。

**实训总结8000字四**

经过这次学习，使我们物流管理专业的学生具有运用所学理论知识来分析问题和解决问题的本事，全面、系统地巩固和提高在校期间所学到的基础知识和专业知识。经过对多种环节、多个资料的操作和训练，让学生了解物流企业的业务及其运作流程和环节，掌握物流实务综合技能。

这次的比赛让我学到了很多东西，在实践本事上有了必须的提高。此外，在比赛期间我学会了如何把所学的知识在应用在实践中，让实践与理论相结合，真正做到学以致用。这次实训对于我以后学习、找工作真是受益菲浅。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要的基石。

作为一名大二学生，经过一年多的学习对专业知识也有了必须的认识和理解。一向都是忙于理论知识的学习，而经过这次比赛，让我明白了装运的流程，同时要由团队来分工合作，确保每一个环节无误，利用现代化技术在保证质量的基础上提高效率，这样才会创造更多利润。同时也使我了解一个企业的物流配送相关的运营操作程序，增强感性认识，并从中进一步了解、巩固与深化已经学过的理论知识，了解运作方式，将我们所学到的专业知识和具体实践相结合，以提高我们的专业综合素质和本事。

在实训的过程中我感受最深有以下几点：

其一、实训是让每个同学检验自我的综合本事。要想做好任何事，除了自我平时要有必须的功底外，我们还需要必须的实践动手本事，操作本事，所以，每个同学都应当多在实践中提高自我的本事。

其二、此次实训，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：“要想为事业多添一把火，自我就得多添一捆材”。在这个竞争如此激烈的社会中，仅有努力充实自我才能够站得住不被淘汰。

其三、实训是让每个同学确定自我的未来方向。以前缺乏实践，无法认识社会企业的需求，所以，对自我的未来也十分迷茫，但经过这次实训我们体会到了我们这一行的艰辛和干这一行所需要必备怎样的本事，仅有我们确定了自我未来的方向、定下目标才能给自我定位，并努力提升自我来让自我适任职位。

“千里之行，始于足下”，这是一个短暂而又充实的比赛，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮忙。

离我们步入社会也没多久时间了，不管面临的是继续深造，还是就业的压力，我想我们都应当充分利用好这一段时间，充实、完善自我。

**实训总结8000字五**

透过这次实训，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潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。

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，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，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潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的潜力，提高了独立思考问题、自己动手操作的潜力，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就应把学习作为持续工作用心性的重要途径。走上工作岗位后，我会用心响应单位号召，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潜力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行主角转化。

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，一个人的价值也是透过实践活动来实现的，也只有透过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

三、提高工作用心性和主动性

实习，是开端也是结束。展此刻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职责。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。

我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你简单找到工作，否则就难逃市场选取的厄运。我在该公司实习总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

1、宜主动出击：找实习岗位和找工作一样，要讲究方法。公司一般不会对外公布实习机会，能够主动和其人力资源部门联系，主动争取实习机会。可个性留意正在招聘人选的公司，说明其正缺乏人手，在没有招到适宜的员工的状况下，很有可能会暂时选取实习生替代。

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，表示实习的热望和决心。此外，规范的简历，良好的面试技巧都有助于提高实习成功率。

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

4、忌免费午餐：实习生与实习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。有价值的付出必须要有价值的回报，不存在施舍性的实习岗位，能够为雇主创造价值的实习生才是对方所需，而理性思考到实习生价值的单位会给予实习生更多的锻炼机会。

5、忌盲目实习：未来求职拼的是专业度而不是态度。谋职实习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;与专业不对口的实习在未来求职竞争时含金量很低，从找工作的角度，这样的实习弊大于利。

实际上，实习只是接触社会的一个过程，大学生实习的目的就应是为了自己日后的发展，而不仅仅仅是累计工作经验，然后帮忙找到一个薪水较高的工作而已。

在实习中，我严格按照实习规程进行操作。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，我期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。在这次毕业实习期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中搞笑，也都表现的十分地用心努力认真。

这次实习资料主要就是机器维修工作，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

其一，实习是个人综合潜力的检验。要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有必须的实践动手潜力，操作潜力，应付突发故障的潜力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达潜力，同时还要善于引导自己思考、调节与人相处的氛围等。另外，还务必有较强的应变潜力、组织管理潜力和坚强的毅力。

其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的office，但我的师 父要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自己总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。

此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自己以后进入企业都是能够胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是就应的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自己的学习。此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质

能够说这次实训不仅仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮忙我缩小了实践和理论的差距。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现理想而努力。最后，我要感谢学院组织的这次十分有好处的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。

**实训总结8000字六**

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

一、实训过程

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

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

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

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

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

二、实训总结

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

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

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

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

**实训总结8000字七**

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。

<

**实训总结8000字八**

时间过得真快，转眼间为期一周的实训已经结束。经过这一周的实训练习让我们学到了许多知识，回头想想实训这几天我们确实是有很大收获的。

一周，看似很简短的时间，实际上按小时计算120小时却是个不小的数字，也许有些牵强。但是简短的时间仍是有效的，因为在这一周中我们学到了很多东西，并且接触了从没有制作过的文件和一些演示文稿。这一周我们在学习的同时，也进一步懂得了操作的重要性，实训过程中自己有很多的不懂，很多的问题，都是通过老师或同学的帮助完成的，这次实训让我明白了实训的主要目的是让我们同过不断的实习来积累经验，进而才能把书本的知识转换为技能。实践出真理，在这一周的实训确实有些累，不知从哪开始入手，但是累的有价值。学海无涯，有很多很多的东西在向我们招手，等待我们去努力的学习。在以后的工作、生活和学习中，发展自己的优势，弥补自己的不足和缺陷。

我们兴高采烈的进入到我们实训的计算机机房，打开各自的实训电脑，老师发来我们当天的实训内容。在操作中才知道自己会的只有书本上的知识，到实际操作时什么都不会。自己慢慢的从书上找，结果不是操纵不对就是做不出来结果不对，这些问题我和同学还有老师说过，在老师和同学的帮助下我知道自己的不足之处，并且我改正自己的不足并牢记它。

就这样，我们实训了一周，但是收获不小，在实训中改正自己操作中的不足之处，让我知道实际操作并不是那么简单，实际操作是需要牢固的基础知识，两者是不可分开的。

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e\_cel,word,网络,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张尼奇老师和赵志茹老师，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，还要感谢学院和国际教育交流中心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。

经过这次的实训，我领悟到了任何东西都要“学以致用”，学习了还不行还要看自己掌握了没，掌握了还不行还要看自己熟练没，熟练了还不行还要作出一定的成果。这次的实训，让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、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!让我认识到静下心来认真学习，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!在此再次感谢学院领导和国际教育交流中心系的各位领导及专业老师给我们这次实训的机会，我们会再接再励，更努力的学习!

**实训总结8000字九**

短短三天的计算机实训结束了，通过这三天的实训，我学到了很多的知识，我深深体会到计算机办公的神奇和奥妙;也掌握了许多的计算机办公技能。

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e\_cel,word,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，对计算机的一些相关操作还只是初步的认识和理解，在这学期期间，一直忙于理论知识的学习，虽然我是计算机系的学生，但我们的专业课程也只是学习了c语言的程序编辑，所以在实训之前，计算机办公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办公软件。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!指导我们实训的是卞老师，卞老师在实训中给我们做了充分的指导，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，还要感谢卞老师的授业解惑和系里领导的大力支持。

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”为一名计算机专业学生来说，更应掌握更多的计算机操作技能，所以要把电脑作为一个重点来抓!

开始我以为实训只是应付了事，走马观花之作。然而，在我参加培训的第一天，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e\_cel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e\_cel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e\_cil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。

计算机办公实训暂告一个段落，闲暇之余，我开始静静地长思。由于组织的信任，我从本学期中段到自律会工作。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，离组织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。由于自律会工作的特殊性，要求工作人员思维严密、灵活应付，要能够迅速理解组织，领导的意图，沉着应对复杂的局面，为广大同学提供更优质的服务，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。为我系的发展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!

**实训总结8000字篇十**

透过这两周的实训，我们学会了手持编程器的编程方法，编入、写出、删除及修改都会了。在以后学习过程中期望大家多多提点.我和倪泽旭主要负责程序设计和调试。

第一个项目比较简单，只有一点小问题，和快我们就解决了。

第二个项目相对于第一个来说复杂了很多也难了很多，也是我们第一次真正接触并使用三相交流发电机。在梯形图的修改上出现了很多问题问题，导致第一次调试的失败。

在一次完整运行成与重新启动运行之间的循环出现一点问题，经过我们对梯形图的监控检查，发现循环与上面编程有点冲突，之后我们调整了一下，调试最后成功了。接线方面，在星三角转换的上遇到了困难，经过我们不懈努力最终成功了。

透过这次的实训使我们学到了很多，同时也让我们意识到我们要学的更多。从程序的设计到编写、画图、调试、修改、完善、到最后的实训报告，每个人都付出了时间和精力去做好自己的任务帮忙队友，所以团队的合作和队友之间的相互协助十分重要。透过实训让我们更深一步的对自己的专业，对自己的潜力，对自己所学的有正确的认识，并且能在以后的学习工作中不断提高和完善自己。实训台上的接线我们比较乱，这也是我们接线检查困难的主要原因，才导致出现了一些接线问题。

总的来说，这次实训还是比较成功的，无论是个人动手潜力还是团队协作潜力都得到了很好的锻炼。在实训过程中老师也交给我们很多简单实用的技巧。我们也学到了，做好做对一个项目固然重要，同时美观程度也是必不可少的，无论是从参观者的角度还是自己看的角度都很重要。

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！