# 实训报告心得体会模板6篇

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-12-15

*实训报告心得体会是实践培训后的深刻沉淀。它犹如一面镜子，映射出学习者在实践中的成长轨迹。记录着从知识汲取到技能磨砺的点滴收获，以及其间的情感波澜与思想升华。它精准地呈现出对所学的掌握状况，是自我反思与总结的结晶，为后续学习与职业发展铺就坚实...*

实训报告心得体会是实践培训后的深刻沉淀。它犹如一面镜子，映射出学习者在实践中的成长轨迹。记录着从知识汲取到技能磨砺的点滴收获，以及其间的情感波澜与思想升华。它精准地呈现出对所学的掌握状况，是自我反思与总结的结晶，为后续学习与职业发展铺就坚实基石，指引前行方向。下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。

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我动手做项目的潜力。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、自我动手操作的潜力，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。

实训，是开端也是结束。展此刻自我面前的是一片任自我驰骋的沃土，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。

我认为大学生实训难，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，能够主动和其人力资源部门联系，主动争取实训机会。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，准确地阐述自我的竞争力，自信自我就是对方要找的人;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，说明自我缺乏自信。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，而理性思考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，大学生实训的目的就应是为了自我日后的发展，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，我不会放松对自我的要求，我期望用自我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，累中搞笑，也都表现的十分地用心努力认真。

这次实训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，实训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我思考、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，此次实训，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，自我就得有一桶水。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。因为以前的自我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。

此次实训增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实训，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自我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，否则会妨碍自我的学习。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。

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

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

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

“只有经历过，才明白其中的味道”对于我而言，喜欢体验生活，能够说透过这次实训，真切的让我了解了我自我以后从业岗位的工作流程是怎样的形式。让我对会计最初的观念也有了本质性的发生!会计不仅仅仅是一份职业，更是一份细心和一份耐心还包括一份职责心。

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

透过本次模拟实验，培养了我们的实际动手潜力，缩短了课本知识与实际工作的距离。且理解到会计人员最重要的一点就是细心。对于每一天和一大堆数字打交道，绝不能出一点点错，要明白失之毫厘，差之千里，零点零几的差别，有可能造成与实际很大的距离。

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

实训，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自我所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与时间相结合。另一方面，实践卡能够为以后找工作打基础。透过这段时间的实训，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不一样，接触的人与事不一样，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中时间。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学号学校所学到的知识，好药不断充生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自我，才能在竞争中突出自我，表现自我。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你能够伪装自我的面孔，但绝不能够忽略真诚的力量。记得第一天来那里时，心里不可避免的有些疑惑：不明白老板怎样样，就应去怎样做，要去感谢什么等等。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天戚，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声好。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不一样的东西，却能碰撞出最美丽的火法。

第三是主动出击：当你能够选取的时候，把主动权握在自我手中，在实训旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找适宜的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，透过这些我就同事们走的很近，在实训中，他们会教我怎样做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获而且和他们相处的很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离：在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。在那里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，，移提高自我的潜力。记得老师以前说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是学学搞笑，学生还终归持续着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。得去应对从未应对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是一点都用不上的状况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式是的就能完成一线任务，有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老是是正确的。虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可佛人的事实。作为一个新世纪的大学生，就应懂得与社会上各方面的人交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，四年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一份子了。

要与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自我成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

回顾实训生活，感触是很深，收获是丰硕的。

在短暂的实训过程中，我深深的感觉到自我所学的知识的肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自我学的不错，一旦接触到时间，菜发现自我明白的是多么少，这是菜真正领悟到学无止境的含义。

实训是每个大学生务必拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

这次实训，除了让我对商业企业的基本业务有了必须了解，并且能进行基本操作外，我觉得自我在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一向生活在单纯的大学校园的我，这次的实训无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不一样就是进入社会以后务必要有很强的职责心。在工作岗位上，我们务必要有强烈的职责感，要对自我的岗位负责，要对自我办理的业务负责。如果没有完成当天就应完成的工作，那职员务必得加班;如果不留意出现了错误，也务必负责纠正。

其次，我觉得工作后每个人都务必要坚守自我的职业道德和努力提高自我的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实训单位同事那里深有体会。比如，有的事务办理需要工作证件，虽然对方可能是自我认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么务必得这么做。此刻商业企业已经纳入正规化管理，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务潜力和交际潜力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手潜力更重要。

因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的潜力与比较系统的专业知识，这才是我们实训的真正目的。

很感谢实训单位给我这个这么好的实训机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

很快地实训告一段落了!有点舍不得。

在实训的期间里，我们明白，综合实践活动是在教师的指导下，由学生自主进行的综合性学习活动。我们选取了“爱上吃蔬菜”的综合实践活动的课题，经过了一番的讨论及老师对活动的方案进行优化后，分了组，我被安排在户外调查组里进行户外的调查访问工作，我们小组到了农田菜市场了解到了很多蔬菜知识也认识到了农民种菜的不容易。在期间我还担任摄影师，拍了组员的各种活动照片也录制了组员咨询当地人的一些关于蔬菜种植知识的录像，我觉得我们户外调查组的工作做的很成功!

在小组演练活动方案的实施中，我们一边把要探究的成果能更好的呈现做了准备，同时还对老师表现和小学生的言行进行探讨，提出各自的意见进一步完善并多次的进行模拟教学。

在教学录像中，我们的表现很用心，能从一个小学生的形态与老师进行互动。

但是美中不足的是在我们小组成果汇报时，播放采访视频时时间没有控制好，采访视频未能更好的剪辑，在研究小学生的表现时，低估了小学生的调查处理潜力，未能更好的分析和汇报活动调查的成果，还有就是蔬菜的知识没有很好的在汇报中得到宣传，虽然有不少的漏洞但是总体的课堂效果还是不错的!

我觉得在这周的实训中过得很充实，调查得很认真，结果也不错，我觉得这是这学期最开心的时刻，虽然只有一周，但真的真的很高兴能体会到合作的快乐!

转眼间已经来北元已经一年了，总结这一年，争取更多的提高。

从集团培训完后，我被分配到了北元公司。由于正值某月温度较高、湿度很大导致生产成本增加，所以整个公司的生产线停止生产，而我有幸被安排到营销部门实训。在营销，我在内勤岗位实训，开始感觉内勤工作十分的繁琐，幸好在师傅们的指导下我迅速整理好工作思路，从K3系统中打印出销售出库单，再和销售员的登记单做比较，比较药品品种、规格、数量和收货人，再把出库单按铁路、汽运和邮寄分开，再填写各种货运单。由于没有工作经验，我从打印出库单，发传真，复印资料这些简单平常而又不可或缺的工作做起，慢慢积累经验。随着工作的熟练，工作也变得得心应手，慢慢的发现了工作的乐趣。

20年某月中旬随着生产线的开工，我来到了生产车间实训。我有幸被安排到八楼实训，在八楼我先后在洗瓶岗位、辅助岗位、压盖岗位和包装岗位实训，在实训过程中我认真的学习SOP、工艺控制点、操作要领，严格的按照SOP的要求操作。在实训过程中遇到不懂的问题，我及时向师傅们虚心请教。我从来不以自我是一个大学生自居，我深知自我的工作经验很少，而一线的.工人师傅每一天和机器打交道，有着丰富的工作经验，他们有很多东西值得我学习。“人类健康至上，质量永远第一”的的确确的深入了每一个员工心里，这种精神深深地感动着我，我相信这种精神会在我的身上继续传承下去。

在四楼衣管实训我收获也不小，那里负责整个公司衣服的洗涤和消毒。在衣管，师傅们耐心的教我，衣服从收到洗再到烘干最终到消毒，工艺上没有什么多复杂，可操作上没有那么简单。我认真的学习每一个操作要领，从工业洗衣机的载荷到洗涤剂的用量，再到衣服的烘干程度。由于当时衣管人员紧缺，工作任务重，但师傅们没有一个人有怨言任劳任怨，是我深受感动，而我以最快的速度适应工作的需要，进取的配合师傅们完成工作任务。20年某月我来到了机械动力部实训，我实训的第一个岗位是生产钳工。生产钳工维护的是公司生产线上的很多进口设备，设备种类繁多，结构原理复杂。而这些进口设备已经使用了十几年，磨损情景严重，经常出现问题。我认真向钳工师傅学习设备的检修与维护，并到现场观察设备运行状况，逐步加深认识。我不但跟随钳工师傅日常巡检和检修，平时修车我也是经常跟着学习，不断的学习，不断的总结。从中了解了洗瓶机、分装机、压盖机和贴标机等主要设备的工作原理和简单日常维修，慢慢的我体会到只要对机器日常维护的好，许多问题都能够避免。接下来我来到空调和空压岗位实训，在跟随师傅们的日常巡检中，对空调机组和空压机的工作原理有了必须的认识，对风量、压差和温湿度的调整有了初步的认识。由于正值冬季，冷冻机没有工作，给温度的调节带来必须的困难，为了节能减排降低生产成本，师傅们经常去各楼层调节开关、阀门。

20年某月我迎来了更大的挑战-GMP改造，对于刚参加工作不久的我，这才是真正意义上的挑战。从施工原材料进厂检验，到施工过程的监督管理，再到工程的竣工验收，我都从一点一滴做起，从不放过一个漏洞。这次改造我负责上下水的改造和回水管路的新建，由于在夹层内施工，这给施工带来较大的困难，我和施工人员一齐在夹层内研究管路走向和坡度等问题。夹层内施工的另一个问题就是安全问题，由于环境复杂并且还要气割电焊，防火是至关重要的。我必须和施工方沟通好，做好安全教育，保证施工安全有序的进行。经过这次改造我对公司上下水管路布局不仅仅是图纸上认识，对夹层实际管路有了更深的认识!硬件改造完后，就是软件升级，我严格按照上级的要求完成对sop完善和改版，按照进度完成。我还要对动力组的记录进行检查和复核，对于记录中的问题及时和组长沟通，保证贴合GMP的要求。

对于外围钳工组的管理对我也是一个挑战，外围钳工组的最大问题在我看来是工作的进取性差和团队的凝聚力不足，而并不是个人技能水平的问题。工作中我和刘师傅努力的调动大家的进取性。异常面比较较大故障需要大家协作时，对各个小组的分工尽量做到分工相当，劳动强度相当，让大家不相互抱怨，慢慢让组员相互信任。这样慢慢的调动大家的进取性，把组员凝聚到一齐。

在北元的实训的这一年，我收获颇丰。但我明白工作还存在很多不足，异常是理论联系实际的本事不足，使我在工作中压力很大，我会认真实训，不断的充实自我，以最快的速度适应工作的需要，为北元和华药的发展贡献一份力量。

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！