# 实训感悟300字(八篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-06-18

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。实训感悟300字篇一对...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**实训感悟300字篇一**

对每个人来说，第一次都是最难忘的，此刻想想实习期间我经历了太多太多的“第一次”：第一次来到“湖南南大门”——郴州这片热土；第一次与伍想华同租一室，天南海北聊到忘记了时间；第一次在办公室有了自我的小小隔间；第一次的工作资料是发报纸，在迷宫似的办公区穿梭竟然完全转晕了头；第一次写的通讯稿在章主任的严格把关下最终在我们网站上的“分行简报15期”刊发；第一次在走廊上遇到刘行长，声音小得和蚊子似的叫了一声“刘行长好”，刘行长慈爱地回答“你好”，让我的拘谨一扫而光……这些个第一次仿佛“初恋般的味道”，回想起来有一种甜甜的滋味在唇边。

我们七名实习生经过了简历筛选、考官面试、集中笔试的大浪淘沙般层层考验最终收到实习考察的通知，我和想华在笔试考场相识，于是相约一齐出发。当我们拖着重重的行李来到交行到楼下，看到十几层的宏伟高楼和那巨大无比的蔚蓝霓虹灯标志，激动得又蹦又跳，围着大楼来回转了四五圈，心想如果真的每一天都能出入这么气派的大楼真的是爽歪歪了。

第二天一大早，我们就到了办公室报到，龙灵玲姐热情的向我们介绍起来，刚开业不多久的郴州分行正处于创业期间，我们充满了创业的活力和斗志，刘行长以身作则身体力行，行里各方面事业都蓬勃发展起来，灵玲姐提醒我们：接下来的实习生活可能会十分辛苦十分忙，要做好心理准备。

果然，第一天的工作就让我来了个措手不及，由于很多事情刚接触并不懂，所以我只能主动找一些力所能及的事情做做，比如打印复印、整理资料、核查账单、传送文件、管理食堂、搬运器材、登记装订等等，我就像一只上蹿下跳的猴子一样来回奔波，因为我明白彭哥、灵玲姐和章主任的事情很多，如果我能为他们多分担一点，那么他们就能把精力投入到更重要的事情上头去。当然，就算是这么简单的工作同样还是会犯一些低级错误，这时他们总是会宽容的笑笑，说声没事的，然后再告诉我以后怎样做的更好。

实习的日子里我发现了领导十分重视员工素质的培养，我小小的总结为“一个法宝，三项技能”。“一个法宝”就是“沟通与交流”，高高的蓝色隔板挡不住我们心与心的联络，每个部门在工作时紧密合作，下班后一齐就餐，分享零食，聚在一齐侃大山；“三项技能”就是我们银行工作必备的基础本事，点钞、打传票、五笔打字，这些技能与我们的工作都息息相关。这不，刘行长专门为我们配置了一名“训导员”——杨建，开始了天天被“训”的生活。

以前认为人生最惬意的生活就是“睡觉睡到自然醒，数钱数到手抽筋”，现如今每一天闻鸡而起、披星戴月而归，睡觉就不能保证了，可是我们银行最不缺的就是钱，数到手抽筋还是做得到的，可是那是我们交行的“练功券”。在我们来的第三天早上，杨哥就把我们召集到营业大厅，督导我们练习点钞，那是我生平第一次见到这么多的钞票，紧张的抓都抓不稳，可想而知当天就属我最差。

之后的日子里我也没怎样练，应当是没有端正态度吧，在第一次的测验中也惨遭败北，急的我眼泪都差点掉下来，之后痛定思痛加紧练习，可是接下来的测验还是差强人意。我最终明白，作为中文系学生，与金融专业科班生相比，在某些方面还是存在着天然的差距，这时我更要笨鸟先飞，主动学习，而不是等着别人来教或者是糊弄过关，正如杨哥说的，只要高中一毕业，就没有谁有义务教会你什么，我们交行提倡的是主动学习，自我去觅食，这才不会饿死。

盼着，盼着，新春联谊会的日子最终到了，周六午时突然收到电话，说我们作为实习生也能够过去，但由于女生们都回家休息去了，于是我和想华就参加了家属答谢晚会。我们银行正如一艘乘风破浪的巨轮，员工就如广阔的海洋，“水能载舟，亦能覆舟”，对每一位员工的关怀是我们前进的动力，是我行兴旺发达的基本保障。这次晚会是如此的温馨感人，大家自编自排自演的一个个节目虽然不及专业水准，可是无一不是出自内心深处那份对我们郴州分行的热爱，“诚于心”才能“秀于外”。

涂行长宣布“开业筹建进取分子”以及“优秀家属”的名单，刘行长请他们走上舞台，并一一为他们颁发了荣誉证书和奖金，台下响起热烈的掌声，久久不能停息。或许这就是我们能在开业一个多月的时间揽储九个亿，处于行业绝对领先地位的原因吧。我们在那里感受到了家的温暖，时刻被来自领导、同事、朋友的爱包围着，父母们最期盼的不就是我们能过得幸福吗？当他们看到我们灿烂的笑颜，那么也就放心了。我旁边坐着两位父母亲，在聊天中他们说：“明白他很忙，仅有过年时才能回家看看，但看到他在那里过得好，我们也就知足了，有空时给家里打个电话，感觉就像他在身边一样贴心。”听到那里，泪水直在眼眶里打转，有一天我也会成为台上表演的一员，这一天我父母也会成为台下酒席上的一员，那时他们或许也会对身边的人这样说起吧。

夜已阑珊，我坐在办公室任心潮澎湃，思绪奔腾。正是在这个座位上，我和大家一齐熬过夜，也正是在这个座位上，我累倒趴在电脑桌上，它见证了我的成长，步履蹒跚、踉踉跄跄，可是却从未因跌倒而停下脚步。

短短的两周时间，我收获了诚挚的友情，结识了六位和我一同来的实习生；我收获了宝贵的经验，办公室里章主任、彭哥、灵玲姐给了我无私的帮忙和鼓励；我收获了真正的成熟，在与各个部门打交道的过程中，各位领导和师哥师姐们耐心开导启迪让我从教训中吸取经验。记得在面试时，我在自我介绍中最终说道：“如果有幸我能荣幸的加入这个温馨的大家庭，我必须竭尽全力、奉献自我；倘若不能如愿，我也不后悔，因为，交通银行，为你，我奋斗过。”

人们都说，挚爱就能产生奇迹，我期望能与交通银行郴州分行一齐成长，用爱去开创事业，见证奇迹。

**实训感悟300字篇二**

时间过得真快，一转眼间三四天的实习时间就过了。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自我很多的不足，感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自我的心得体会。

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，学校带领我们进行了这次实习活动，让我们从实践中对这门自我即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和本事仅有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一齐，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自我由知识、本事、智慧等因素融合成的综合素质和本事，为自我事业的成功打下良好的基础。

首先，我想谈一下实习的意义。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对理解实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，能够让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正贴合用人单位要求的人才，亦能够作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习能够使每一个学生有更多的机会尝试不一样的工作，扮演不一样的社会主角，逐步完成职业化主角的转化，发现自我真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。作为一名学生，我想学习的目的不在于经过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，经过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，经过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

再次，我要总结一下自我在实习期间的体会。一是自主学习——工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自我主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自我的经验来指导你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自我，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。在我们实习的单位里，我就遇见了几个十分和善的老员工，只要问他们的是技术上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原先理论跟实际是有很大的差距的。二是进取进取的工作态度——在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自我，象我这样没有工作经验的新人，更需要经过多做多问来积累经验。异常是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果态度不够进取就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。三是基本礼仪——步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原先作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应当合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。四是为人处事——作为学生应对的无非是同学、教师、家长，而工作后就

要应对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是研究自我的事。

我想，经过这次实习让我认清了自我的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。因为自我缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。第二是工作态度仍不够进取。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自我选择的，因为在我看来，仅有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自我更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

扎实的专业知识是提高工作水平的坚实基础.在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当工作以后，才会发现专业知识是多么的重要.如我学的电控技术.机械原理，液压与制动，汽车构造这些是必须明白的，因为在日常工作中要处处用到.但我要想提高我的工作效率，工作质量，这些知识只是明白是远远不行的，而是要精通.做为生产技术，在汽车公司来说就是设备方面的权威，若没有扎实的机械知识，在这方面你怎能服人那遇到设备问题怎能快速有效的解决呢工作中不但要有良好的工作态度，并且要有很好的表现力.中国有句俗语:\"踏踏实实做人，老老实实做事.\"在今日，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自我.让老板明白你做了什么，让老板明白你的存在是必要的!这样你才有发展的的可能，别人才会认可你，承认你!团结协作，善于沟通.团结协作指的是部门内部.你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥团体的力量，那样才能事半功倍!虽然我们这次的实习没有研究这些，但我想这些都是在今后的工作学习中都十分必要的。善于沟通是指部门之间.任何一个公司都是由众多部门组成的.部门之间的沟通是必要的也是必须的.总之，

用知识武装起自我来，学会做人，学会做事。你才能成功!

我坚信经过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的梦想和光明的前程而努力。在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，教师们就教导我们做人必须要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说十分重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在公司实习的这段时间，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”，此刻我最终亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习;此刻即将踏上社会，显然，自我的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，此刻我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这半周，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。回想自我在这期间的工作情景，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。此刻发现了这个不足之处，应当还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自我能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感激学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感激教师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。经过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义---------从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

**实训感悟300字篇三**

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。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了主角，教师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不一样。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法立刻适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自我没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自我的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学教师的关心和支持，每日只是上上课，很简单。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，可是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

(一)自学潜力

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的潜力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。学校所学到的东西都是理论，和实际脱节是比较严重的。在这个新时代，在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们务必在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自我先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学潜力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

(二)工作很辛苦

由于此刻还住校，所以每一天7点不到就得起床去挤公交车，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们务必克制自我，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校能够睡睡懒觉，实在不想上课的时候能够逃课，自由许多。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。所以越发显得挣钱不易。要开始有意识地培养自我的理财潜力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉房租餐费和日常的开支，有时候寄点钱给父母补贴家用，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，所以很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

(三)同事相处

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会象同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，所以刚出校门的我们很多时候无法适应。可是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每一天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而偶尔的为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。情绪好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。

经过一个多月艰苦而又欢乐的实习旅程，我满载而归，我不仅仅仅学会到了房地产的更多知识，把房地产开发的理论和实际紧密的联合起来，我们得到更加宝贵的东西就是经验与自信，我们不再害怕社会激励竞争的到，来我们此刻喜欢上了暴风雪的洗礼，我们会真诚的对待以后的每一件事和每一个人，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，为将来自我走创业之路做准备，相信有了这次实习的成功经历，我们会在以后的岗位上走的更稳做得更好。

**实训感悟300字篇四**

今年寒假，是我上大学以来的第一个寒假，我进行了人生中的第一份工作，对我来说，有开心也有痛苦。可是忙碌的日子里更能让人体会到求知的欢乐!虽然这一个月的工作让我觉得很辛苦，但自我的本事锻炼了很多。并且学到了很多课本上学不到的东西。经过一个月的实践，使我有了些关于社会基层的心得体会。这次的社会实践让我明白了很多做人与处世的道理。我想它将终身受用，是我一生中最宝贵的财富。

我深刻体会到了一个人在外面的不易。刚刚进入这个店，我是个新手。更何况还是一名在校的学生。店里面的导购和店长都是多年工作的人。这让我感到力不从心。刚开始上班，我先是被她们安排到一个高档次店。因为他们的店是全国连锁。这个大型超市有他们的两个店。刚好高档次店缺人手，所以我就被安排到那里做起可导购。也许是因为自我第一次做销售这行，所以一点点工作经验都没有。我开始向店里的其他导购学习。和我在一齐上班的是一个广西女孩，她和我一样大。可是十分的会说话。明白什么场合说什么话。和她在一齐工作了3天。又有新的人员来应聘。所以我就被调到令一个店。也是平价店。店里面来往的人相对多一些。忙碌了好几天。这几天的工作对我来说也是很有成就的。因为本身我是一个很内向的人，主动向其他导购学习。渐渐的，我能够主动的和客人问好，向他们介绍外面的产品。我走出了自我的第一步。

明白了店里面来人时，要怎样去招呼客人，接下来就是要熟悉店里面的产品和价位。更要明白每个产品的用途，懂得做广告。学着去给他们推荐。意见饰品也要明白它和服装要怎样搭配，还有色彩搭配。什么皮肤适合佩戴什么颜色的饰品。比较胖的或比较瘦的人又适合佩戴什么样的饰品这次调到这个平价店里面，我真的能感觉到自我在一天一天提高，这让我十分的有成就感。周5，周6.周日这三天人比较多一点儿，店里面也忙的不亦乐乎。一忙就感觉时间过得很快。不知不觉一天就结束了。打工的日子里生活充满了酸甜苦辣。依稀记得，一位阿姨在买发卡的时候我和她的交流，一对价值48元的发卡她最终狠下心买了。我和阿姨谈的很开心，最初的她不明白自我戴哪个发卡好看，让我给她介绍，我告诉她她的脸型以及她的短发适合戴那款发卡，我很耐心的向她介绍，虽然到最终，她有点儿舍不得，可能她嫌太贵了，我发自内心的赞美她，真的戴那款好看，阿姨看着我说：“好，就冲你这态度我就把它买了”。最终在结账的时候，她向店长夸起我“小姑娘真的不错!”走的时候我们微笑着挥手。心里面真的十分开心，从这件事中我也明白了：不管走都哪里，服务态度是第一。不管这个客人是否真的要买你的产品，必须要耐着性子向她介绍，推荐，更要

发自内心的赞美她。其实自我也在提高。来往店里面的客人都是不一样档次的人，在那里，我能够接触到形形色色的人。因为上海是一个国际化的大都市，所以，在那里会经常看到来自不一样国家的外国人。在店里面，让我骄傲的就是我能比其他员工懂一些英语。记得最初接触到的是一位美国女性，我很高兴的和她用英文打招呼，因为我的英语也只是皮毛，所以就仅能翻译的中文向他们用英文翻译过来。再就是用手比划着，从我们彼此的动作。发音。也就能渐渐明白对方的意思。其次还有菲律宾人，好莱坞的一对情侣，还有些许黑人，日本人，韩国留学生，和他们只是简单的英文交流，我也深切的感受到了英语的重要性。和外国人在一齐，你会深切的感受到我们平时在学校里的发音，太不标准了!和外国人的交流让我下定决心：必须要学好英语!他们的友好真的让我很敬佩，很值得我去学习。

大学是一个教育我，培育我，磨练我的圣地。我为我能在此生活而倍感荣幸。能将学校里德知识联系与社会，社会是一个很好的锻炼基地，实践是学生接触社会，了解社会，运用所学知识实践自我的途径。社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们供给了广泛接触基层，了解基层的机会。

艰辛知人生，实践长才干。经过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野。增长了才干，并在社会实践活动中认清了自我的位置。发现了自我的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。作为一名大学生，即将走上社会，更应当提早走上社会，认识社会，适应社会。

走出学校，踏上社会。我们书写了一份满意的答卷。虽然，这次的社会实践只是一些很简单的工作。对于我们这样的在校大学生，每个人都是能够做的。但在现实生活中，有很多具体的问题需要我们去应对，需要我们去处理。这些问题，其实也就是我们生活中常常遇到的问题。只是，以前在学校，这些问题有父母，有教师去帮我们处理。经过这次的社会实践，我明白了：在现实生活中我们要做的事情，不仅仅是我们能不能做这份工作，更是我们能不能用自我的一份热忱的心来应对这份工作。

在这期间使我养成了不管遇到什么困难都不能被它吓到，从不轻言放弃的品格。人要实现自身的价值必须要有顽强坚持的性格，勤奋努力的生活作风，并且还需要随时都有一个进取向上的心态。这样你就能够做到不管遇到什么挫折，什么困难，你都能够克服，即使遇到失败那也是短暂的，你完全能够吸收经验教训，再次站起来。

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。所以我想这种经历正是我的财富，在以后的人生路上会一向受益。

**实训感悟300字篇五**

时间飞逝，我们顶岗实习已经接近尾声了。经过这半年的学习，我懂得了很多。

首先，最重要的，我明白了定岗实习的顺利进行得益于扎实的专业知识。

用人单位在招聘员工的第一要看的就是你的专业技能是否过硬。将来在应聘的时候肯定会有一部分同学就是因为在专业知识的掌握上比别人逊色一点而落选。因为对于用人单位来说如果一个人有过硬的专业知识，他在这个特定的岗位上就会很快的得心应手，从而减少了用人单位要花很大的力气来培训一个员工。另外一个专业技术过硬的员工必须在学习上下过功夫，做事就可能比较认真。

第二，在工作中要有良好的学习本事，要有一套学习知识的系统，遇到问题自我能经过相关途径自行解决本事。

因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情景都能把握。在这个时候要想把工作做好，就必须要有良好的学习本事，经过不断的学习从而掌握方法，来解决工来中遇到的每一个问题。这样的学习本事，一方面来自向师傅的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的本事，在没有别人帮忙的情景下自我也能经过努力，寻找相关途径来解决问题。

第三，良好的人际关系是我们顺利工作的保障。

在工作之中不只是同知识打交道，更重要的是和同事和学生的交往。所以必须要掌握好同事学生之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。我在这方面异常注意，并且也能为顺利工作创造良好的人际氛围。

另外，在工作之中我也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对专业的标准掌握等。所在我常提醒自我必须不要怕苦怕累，坚持坚持再坚持。在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术，将来更好的为人民服务。

经过这次定岗实习，把自我在学校学习到的理论知识运用到工作中去。一方面巩固所学知识，提高处理实际问题的本事。另一方面为顺利毕业做好准备，并为自我能顺利与社会接轨做好准备。定岗实习是我们从学校走向社会的一个过渡，它为我们顺利的走出学校，走向社会为国家、为人民更好服务做好了准备。

在此，我还是要向我的学校，我实习的学校道一声感激！是你们给了我们这样一个宝贵的机会，让我们能在将来更好的融入到这个社会，为祖国贡献一份力量！多谢你们！

**实训感悟300字篇六**

短暂的金工实习尘埃落定了，自我也顺利地完成了实习任务.实习虽然是结束了，可是内心却依旧感到沉甸甸的自我明白了许多。

一个不接触工厂，不接触机器的工科人的经历是不完整的，所以学校的金工实习课程就给我们供给了这样的一种平台，让我们能充分的对工厂、对工具、对机器产生认知，进而了解和热爱。

第一项，我们要进行最累一项工种—钳工，教师告诉我们，钳工是完全靠手工来制作出各种零件，是最能锻炼一个人动手本事的，一些机器加工不了的零件，都要由钳工来完成。教师介绍了钳工的各种知识，它作用广泛，如切削加工前的准备，机器装配前的准备，某些精密零件的加工等。我们顿时觉得钳工是一项很了不起的工种，应当好好去体验。同时教师也提醒我们要爱护工具，保护自我，列举了以前一些学生所犯的错误导致的伤害。我们意识到金工实习不是闹着玩的，要时刻细心。

在钳工实习场地上安装了许多台虎钳，用来夹各种工件。工作台面下摆放着锯、各种锉刀、直角尺等等。教师让我们先熟悉下工具。我对钳工还是很感兴趣的，所以很兴奋。可是我很快意识到要真正能够掌握它，还需付出长久的努力。

钳工实习在我看来最重要的要素之一是工具与身体有节奏地来回运动。

刚开始我们要锯断毛培，慢慢地我们开始体验出巧劲如何用，看着锯痕的加深，内心的喜悦驱除了手臂的酸痛。接下来是要对锯过的端面进行锉工，由于我们这组锯出来的面比较平，所以锉的过程并没花费很长时间。可是在之后把圆柱体变成六面柱体的时候，还是很辛苦的。

钳工还需要人的耐性。

钳工第二次时我们用了一上午只干一件事——锉。由于一上午只锉，身体机械式地重复一件事，导致我们很痛苦。这是很考验人的，这要求我们拥有一丝不苟的负责精神。钳工不仅仅锻炼我们的身体，同时锤炼我们的精神。

最终是划线、打样冲、钻孔、攻丝、套扣，这几项还是比较快的，但对我们这些刚开始接触的人毕竟还是挺难的。划线、打样冲时注意不要歪了就行。钻孔时是手动进给，用力不能太猛。攻丝套扣时应当先慢后快，才够容易成功。攻丝时不可盲目加工，要注意螺纹深度。最终，我还用锉磨了一下毛边。

最终一天交作品时，看到自我的作品心中的喜悦溢于言表。钳工实习，充满汗水，但我也从中学到了许多许多。

第二项是车床。教师为我们详细的介绍各种刀具，工件，车床的相关知识，虽然这些知识对我们很陌生，但教师的耐心讲解，让我们开始产生了兴趣，听的也比较认真，因为这些知识是最基本最重要的，教师也强调了我们要注意安全，包括着装，工作习惯等等。我们接下来按照分组，由不一样的教师带领进行各自的学习。

车工是在车床上利用工件的旋转和刀具的移动来加工各种回转体的表面，包括：车端面、车外圆、车台阶、切槽及切断等，车工所用的刀具有：车刀、镗刀、钻头等，常用设备为卧式车床。车销加工时，工件的旋转运动为主的运动，刀具相对工件的横向或纵向移动为进给运动。

应对着庞大的车床，我们除了好奇外，对它十分的陌生，教师给我们细心的讲解车床的各个部件的名称和操作细则。我们逐渐熟悉车头箱，进给箱，溜板箱，刀架等主要部件的控制，教师要求我们先不开动车床，重点进行纵横向手动进给练习。要求到达进退动作准确、自如，且要做到进给动作缓慢、均匀、连续。到必须程度后可开车练习，每项操作都进行到我们熟悉为止。经过几次的训练，我们已经熟悉了本项操作后教师让我们每个人都进行了一次车端面工作。在工作前教师要求我们认真查看机床有无异常，并且在规定的部位加润滑油，并再次强调工件、刀具要加紧，不用时不可随意乱放，以防飞出。我自我感觉第一天所做的这些还是比较简单。可是，第二天我们组比较失败——只做出一个半成品。原因是我们对操作顺序还是不够熟悉。在车外圆时总会先停车后退刀，然后毛培表面会留下一条刀痕，导致失败，这样的操作也有损刀具。我们还在切断时犯错，由于计算数值错误，半成品近在咫尺，却没能得到。可是，人是会吸取失败的教训并总结提高的，所以，在第三天，我们组一上午就做出了六个成品！

当看到我们自我的作品得到满分10分时，焦虑烟消云散，欢乐接踵而至。

数控的学习时间有点短，但经过教师的讲解我们对其有了初步的了解。机械制造业的迅速发展与社会的提高促使数控机床的产生，数控机床是一种灵活、通用、高精度、高效率的自动化装备。

数控铣床在数控机床中所占的比例很大。它对零件加工的适应性强、灵活性好，能加工轮廓形状异常复杂或难以控制尺寸的零件。同时它的加工精度高，加工质量稳定可靠。编程简单，我们实习时编了几个程序并且上机床运行了下，发现机床对坐标的精度不是很高，画正方形时如果从一个边的中间开始，那么这个正方形不会闭合。这应当是机床的误差。所以我对自我的程序进行了改动，让它在正方形的顶点开始运动，这样就能够闭合了。所以编程时要注意刀位点、切入点等

可见，理论重要，可是实践更重要！

数控车床的使用范围是相当广泛的。它主要用于轴类、盘类等回转体零件的加工，编程比数铣的要麻烦些，毕竟数铣是用于平面，它是用于立体吗！在编程时注意不可让机床进给过度，否则对刀具伤害较大。数控车床的程序输入比较简单直观。

**实训感悟300字篇七**

即将迈进大学生活的最终一个年头，站在我面前的就是那个向往已久的工作社会，我的心已经开始飞进那里。我最终能够在这个巨大的舞台上展现自我，但我还需要时间去了解这个社会。我又害怕又胆怯，我常常会扪心自问:我准备好了吗是的，我在学校里生活了数十载，而社会与学校是完全不一样的两个世界，也许我不能完全立刻适应这激烈残酷的社会。学校为了把我们平稳的送上社会的大舞台，为适应今后的社会工作奠定基础，专门安排了我们产学合作，在暑假进行实习。

我对房地产的高利润也是十分地感兴趣，所以我进入了日月豪庭二手房销售中心，一个房地产信息充足的企业来丰满自我幼嫩的翅膀。许多专家给房地产下了一个美妙的定义:房地产=科学+艺术。正是这种既有科学知识的严谨也有艺术的魅力，我才能满腔热血的活力的去做这一行业，才能主动的在房地产的知识中自由的遨游!

日月豪庭二手房销售中心是具有专业资质的房地产企业。公司秉承“德载重任，汇铸永恒”的经营宗旨，坚持“两种经营模式”销售策划运作的独创理念，力求使每个开发项目到达人与环境的天人合一。公司的主要业务是专业从事房地产开发项目的全程策划、楼盘整合营销、推广等。公司现拥有优秀的房地产和市场营销精英及管理人员，带给项目开发中的专业整合服务，从而创造集成绩效。我就是从这个部门开始我的实习生涯的。

实习是以独立业务作业方式完成的。我的实习工作分为两个阶段，前一个阶段是在销售部做户外广告的招商工作，工作资料是主动寻找客户，给客户讲房子的地理位置和价格等，如果客户有意就和约谈判。后一阶段就是在售房部做置业顾问，工作的主要资料是接待客户，给顾客介绍楼盘的信息，并帮忙客户计算房屋的总价，帮忙他们更好的了解整个楼盘的状况。销售中心的工作千头万绪，我每一天都需要文件起草、带给调研资料、数量，为决策带给一些有益的资料，数据。有文书处理、档案管理、文件批转等。同时给顾客提出一些我们自我的见解。有时配合办公室人员处理日常工作。

此刻实习已经结束，回头总结我的实习报告，感到十分的欣慰。它使我在实践中了解了社会，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，为我即将走向社会打下坚实的基础。

房制度市场化变革为房地产中介服务业带来了春天，但春天毕竟是耕耘的季节，需要付出艰辛的劳动。随着房改的深入，尤其是切断实物分房，推行货币化分房，住房市场出现多元化、梯度化、集约化的趋势，这就既为房地产中介服务业带来了机遇，又向其提出了更高的要求，所以，务必采取对策精心培育。它尤如苗辅中的花木，房地产中介服务业既需要自身充分发育，又需要园丁辛勤培育。近几年，我国房地产中介服务业有必须的发展，但仍没有得到较好的发育，所以务必精心地培育。国外的经验告诉我们，活跃的住房市场必然要求有一个活跃的房地产中介服务业为其服务。能够说，房地产中介服务业的住房市场乃至房地产市场发展的“助力器”和“催化剂”，其发展水平又是衡量整个房地产市场的“晴雨表”。

透过近两个月的实习，我基本上掌握了公司的工作流程，并且能够独立的完成工作。并能独立的计算房屋总价、签定商品房买卖合同。如：维修金=总房款\*2%、产证费=300、契税=总房款\*3%、保险费=贷款额\*0.05%\*年限、交易印花税=总房款\*0.03%等等。还了解到在一个公司上班工作态度是十分重要的，与同事的相处也是十分重要，因为一个公司就是一个团队，一个项目的完成是需要一个好的团队共同完成的，如果没有一个和睦、团结的团队，项目是不能顺利完成的。透过这两个月实习发现公司在营销过程中也存在一些问题，下头我主要以在房产销售过程中发现的问题来谈谈我的看法。

由于销售人员对楼盘不了解、迷信自我的个人魅力等原因导致介绍不详实。我认为楼盘公开销售以前的销售讲习十分重要。每个员工要认真学习，确实了解及熟读所有资料。进入销售场时，应针对周围环境，对具体产品再做详细了解。多讲多练，不断修正自我的促词。随时请教老员工和部门主管。端正销售观念，明确让客户认可自我应有尺度，房屋买卖才是最终目的。

房产公司采购助理实习报告沙发回目录2024-05-1213:46|作者：经典1

快要步入社会的我，怀着增加点社会经验的情绪来到了实习生活，这次难忘的实习让我们感受到了集团的企业文化。工作中有苦也有乐，但更多的是收获，这次实习也令我受益匪浅。从小就明白，空口说白话。实践是能够创造一切的基石。虽然在大学期间自我也有创业及各种参加单位工作。可是这是一次真正理论与实践相结合的实习，把理论应用到实践当中并在实践中积累更加丰富的理论知识。在公司领导和指导教师的帮忙下我\*的结束了实习。

经过在公司实习了6个月，关于在学校与在社会的区别，我暂为列了几条。

1.在学校期间专业过于笼统。学校所设专业太过于“宏观”，学习的课程没有针对性，专业都很泛泛。各个公司在实际运作当中涉及到很多专业，由于课程的笼统，我们对专业知识都很肤浅，并且只了解到专业等知识的大体状况。真正接触到工作以后，还是重头在来，所细小的环节慢慢了解。

2.学生学习的用心性。在学校里，每一天都是学习一些理论的知识，但对于新入学的学生来说是稀里糊涂啊。开始就来个各种理论大杂烩，各种信息交相吸收，让学生有很强的厌倦及疲倦感。久而久之，感觉这些只是没有实际的好处所在，没有真正体现它的作用所在。

3.教学模式的认可。在学习期间还有实习的机会，这样的机会对于21世纪的大学生来说就应是倍加珍惜。在其它学校是没有这样好的机会，在实习期间我们能够学习很多书本上没有的知识。这是一种创新的教学模式，在就业压力大的环境中我们同学已经先行了一步。在实习期间，我们明白了公司日常运行基础，需要了解日常工作注意细节等。

在6个月的实习中有很多值得我们学习及在后期社会成长过程中的经验之谈。

在此次实习过程中我经历了：接待供应商、编写工作联系单和公文处理单、参加招投标工作、工厂实地考察、内部人员及供应商评估、产品信息整理、日常账务往来等。再加上有个很好的领导指引着我，让我感觉这段时间十分充实，学到了在学校难以学到的各种知识，还有应对社会工作的各种态度及要求。

1.心态转变。学校的生活养尊处忧，无需我们担忧某些问题，学校三点一线的生活，学习跟得上就能够，而在工作当中就不然，工作中，我们要思考如何提高工作效率，怎样处理与上级领导、同事的关系，还有在工作当中的不尽人意等事情，这些都要我们以一颗平常心去对待，及时的转变心态会让我们工作更加顺利。并且需要职责心，做每件事需要有头有尾，透过自我的努力完成的事情会使自我有很强的自信。再者，需要一颗认错抗压的心，在刚刚进入新的环境工作时，需要理解任何做错的冲击，调整心态理解现实。让自我成长为能抵抗压力的强者。

2.职场\*。在公司工作，人际关系是十分重要的。在相处过程中不能一味的攀亲戚，叫哥叫姐。职场需要必须的阶级关系，当处在亲戚关系中就难以体现现实的残酷。在你一味的在意关系之后，职场\*就会限制你的前进脚步。让上司感到反感。对以后的发展道路不利。

3.计划做事。有了明确的计划，目标才清晰，以至于在工作中不会茫然。在采购部实习的六个多月中，我每一天都写工作日志，记录下我要做的事情，然后再总结一下完成状况，日志看似平常，但在无形中提高你做事的效率和工作的有序程度。也有利于没有完成的工作加以跟进。

4.好记性不如烂笔头。要养成每一天整理和总结的习惯，当然在笔记本上。无论大小事，无\*私事。有好的条理才能处理好各个事情。当然，在记录的过程中能够分成主次关系。重要的先做，一般的后做。

5.处处留心皆学问。初到采购部我把以往的采购合同重新进行整理并做了电子版的档案管理登记，这样节省了查找档案的时间。在整理过程中我仔细的看了一下采购合同的资料，这为我以后的修改合同起到了很大的帮忙，我能够直接套用以前的合同范本，这个结果直接归为我的留心。在生活中只要你留心处处都有学问在，不要总是期盼别人告诉你怎样去做，就应学会思考自我就应怎样去做。留心别人怎样做。

6.让自我升职的重要思想。在以后工作中，如果想要升职等。不要想着能够替换掉领导，只能等他升职或者调任才是自我的机会。在此期间，要尽量多做事，能帮领导的事都能完成。那他不提拔你，提拔谁呢。另外，功劳永远是领导的，其实领导的功劳就是自我以及团队的。

7.事情，很有必要。工作中我们每个人干的最多的就是打水、拖地和擦桌子，但我并没有感到烦，而是把它当作我素质培养的大讲堂，正因为这些小事情改变了办公室的环境。这些小事情值得我去做。事情虽小，可过程至关重要。

以上是我在实习中的一些体会，同时在实习的过程中我也发现自我还存在一些缺点，如：性子急、愿意推托、与供应商交谈和电话交流方面也需要将强等毛病，正确的对待自我的缺点和错误，才会使自我的潜力提升的更快。

六个月的实习生活就要结束了，在理论与实践的磨合中我们显得比来时更加成熟和稳重，我们又多了一些实践经验。在一个竞争激烈，就业困难的环境中，我们先行的这一步已经为我们奠定了必须的基础，在以后的职业实战中，我们会打的更响、更漂亮!

**实训感悟300字篇八**

时光飞逝，转眼间，我们已经步入了第三学年，所学的资料都是专业课，其中会计实训是十分重要的课程，经过前几学期对基础会计和企业会计的学习，会计实训是由理论到实际操作的重要转变。

会计这种职业，在理论研究方面，并不需要多少人，需要的是实际操作好、专业技能强的人才。尤其作为职业院校学生，技能是我们的立足之本，所以上好会计实训课尤为重要。

从一开始的做会计分录，到填写记账凭证，然后登记账簿，再是结帐，对账，编制报表，装订等一系列繁琐的工作，由几个人来完成，其中的酸甜苦辣，仅有经历过了，才正真的了解到什么是会计。原先会计工作并没有想象中的那么简单，那么轻闲。

会计实训的上课方式，让我觉得很趣味，是三个人一组分岗位进行，有出纳岗位，有综合会计岗位和主管岗位。我做的是主管岗位，在小组内全面负责财务工作，会计稽核，负责科目汇总表的编制，总账的登记，会计报表的编制，以及帮忙组员进行工作。

上会计实训课，要有“上学如上班，上课如上岗”的意识。“精于计算，善于管理，勤于理财”是我们的岗训。“我说行必须行，说我行我就行，我自信我成功”是我们不变的信念。

在课前要准备好物品，作为会计，丢三落四可不行!上可过程中必须要集中经历，紧跟教师的思路，稍不留神，就不明白接下来要做什么了，要赶上，就更不容易了。当然还要有团队合作精神，必须要吧自我的工作做正确做好，才能让后面同学的工作顺利进行。

登记账簿是最考验人细心和耐心的。我做主管岗位，要根据前面出纳做的记账凭证，登记丁字账，汇总，在登记总账，稍有疏忽，就要返工，一大堆数字加加减减，真是算的头都大了。

在账页上的文字数字必须要准确清晰，如果写错要用划线更正，再加盖人命章。再之后，编制会计报表时，必须要把公式弄清楚。最终将凭证装订，整理账簿，工作就算基本完成了。

而像上头说的这些操作流程一样，我们这个学期就做了三遍。第一遍是教师带着做，第二遍是主管带着，第三遍就要考自我了。一套题有38项业务，工作量可想而知。

“仅有经历过，才明白其中的滋味”，对我而言，能够说经过上会计实训课，真真切切的让我了解了什么是会计，让我对会计的观点也有了本质的改变，会计不仅仅是一份职业，更是一份细心+一份耐心+一份职责心=人生价值的诠释。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找