# 个人实训总结报告字(六篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-10-03

*报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。个人实训总结报告字篇一毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，...*

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

**个人实训总结报告字篇一**

毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们非常希望通过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到圣鹿源生物科技股份有限公司在这里进行我的毕业实习。

为了达到毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。在整个的实习工程中，我总共做了以下的一些工作，同时自己的能力也得到了相应的提高。

1、工作能力。在实习过程中，积极肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化建议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2、实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3、实习收获。主要有四个方面。

一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一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，圆满地完成了教学的实践任务。

二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践。

三是在实习单位受到认可并促成就业。

四是为毕业论文积累了素材和资料。

在摸索中，为期一个月的顶岗实习结束了。带给了我太多的回忆与。我虚心听取老师和同学的意见，尽我最大的努力认真做好每一件事。我很庆幸我和同事们的关系很融洽。同时我在实习中也发现自己很多的不足。这次实习对我的社会经验、人际关系也有很大的帮助。

在短短的一个月里，我学到了很多东西。这比在学校这么长的时间里学到的更精彩、更丰富。但同时也让我感到自己以前学习得不够认真等一些问题，这次实习使我加深了对会计工作的认识和了解，进一步巩固与发展了专业理论知识，培养了独立从事会计工作的能力，坚定了我从事会计工作的理念。

我希望我们学院以后能多与相关行业联系并和他们建立长期的关系有利于开展一系列的合作。总之，要给我们实践的机会，我会在接下来的时间里认真总结，为将自己塑造成一个符合时代要求的会计工作人员而不懈努力!

我知道“万事有利必有弊”的道理，也知道“多行不义必自毙”。但十几年的理论知识仿佛就是一堆让当代人恨之入骨的赘肉，恨不得立刻恢复当初的一无所知，来避免师傅一遍又一遍的斥责。类似“别跟我说废话”“你那些只能在靠证件的时候用的到”的话，即便才工作一个月，却已经听到了太多太多。听得耳朵长茧，还依然不太愿意承认这么多年的学习其实只是为了给自己一个交代。在初次踏入社会的我们身上，可能充满着初生牛犊不怕虎的优良精神。然而如此精神带给我们的可能仅是那股不轻言放弃的倔劲而已吧。而且这股倔劲也只会让我们显得愚蠢得可笑。

**个人实训总结报告字篇二**

各位领导老师：

大家晚上好！本学期我担任实中初一三班的班主任和三、四班的语文教学工作。现将本学期工作中的一些心得和不足之处总结如下：

1、感谢各位老师对班级的大力支持。一年中班级中的学生让许多老师生了不少气。有几次到现在还记忆犹新。在此，除了表示感谢之外，就是代表本班级的全体学生说句对不起。老师们尽心竭力地工作，但确实有些孩子很难体会老师的良苦用心，老师们也不会和他们去计较这些小事，但作为班主任在心理上总有一些过意不去。

2、尽量做到了解每一个孩子。现在的孩子种特殊家庭的多了一些，而且，随着社会的进步，家长的素质也在一天天的提高，有不少家长很懂教育，而放在孩子身上的精力也在逐日的增加。这就要求我们这些当老师的在每一次开家长会或者其他的沟通条件下，将家长放在一个平等的合作者地位之上，共同商量解决孩子升上的一些问题。

3、创造良好的学习氛围。只有形成良好的学习的.风气，孩子们把学习当作自己的分内之事时，既可以提高学习成绩，又可以减少很多不良的时间的发生。这也是大家的共识。所以，从一开始，软硬兼施，想尽一切办法，在几个老师的帮助之下，班级的学习风气已经初步形成，虽然不是特别理想，但多少有种满足感了。

4、纪律、卫生、宣传栏等各种学校组织的活动，我一直遵循一种原则，只要你去做，可以做得不好，但有心就可以。记得上次的宣传栏已重新选的一批学生做的，这批学生在小学从来没有干过这种东西，结果可想而知，全年级倒数第一。但我知道，这帮孩子尽了全力，所以我没有批评他们，只是把组长叫了出来，告诉了他结果，并提了我的看法。第二天，这几个孩子自己把板子撤了下来，重新出了一期，虽然还是不是很好，而且花了很长时间，但却是进步了。一年中，卫生、纪律都有明显的进步，最后一个月班级常规分数是级部第一，我和孩子们说，虽然我们没有流动红旗，但是，明年我们有信心。看着孩子们高兴的样子，我自己也有些激动。

1、积极完成备课组交给的任务，尽自己最大努力完成教学案，像对待新课一样对待每篇课文。

2、发现孩子的优点，从有点入手对待孩子，有种事半功倍的感觉。没有优点找优点，发现缺点改缺点。

1、班级人数多，难以全面性的照顾到每一个孩子。

2、家访次数少，主动和家长联系少。

3、犯过一个大的过错，在这里主动交待，算坦白从宽吗？

班中一个女生是练体育出身，在班级中有点霸道，有一次放学后我和她在走廊里谈心，本来谈得很好，我就叫他回家了，教室里有几个孩子在干值日，我就跟在他的后面进了教室，结果发现他什么也有拿，空着收回家，一生气，就打了他一下。晚上，他的母亲领着孩子来家里兴师问罪，当谈到我打孩子的原因是，孩子的母亲没有再说什么。 我讲这些不是告诉大家打孩子的方法，而是说，当我们的心中真地为了孩子，而不仅仅只是因为它的成绩，我们是很好和孩子的家长沟通的。德、智、体、美、劳，不是空谈。

1、招住宿生时，不是仅仅凭分数，德更重要。

2、素质教育之下，有些懂些变得更没有条理了，希望学校制定更加详细的条款，以后老师和学生一条条的执行就可以了，摸着石头过河，有时就是简单和方便。

**个人实训总结报告字篇三**

尊敬的各位领导：

我叫\*\*\*，毕业于\*\*大学土木工程专业，于2024年8月分配到中铁\*\*局\*\*公司\*\*项目部。参加工作以来不断的学习和进步，让我感受到生活的充实，但它也让我感到自身业务能力的缺乏，还需不断地努力，不断的学习提高。

转眼已参加工作快1年了。在同事们的热心帮助下、在领导的关心支持下、在自己的不断努力下，我已从懵懂学生成长为了一名能承担责任的工程人员。在这1年之中，我学习了桥梁钻孔桩、承台、墩柱的施工技术，目前负责\*\*车站以及跨高速悬灌梁的施工工作。

2024年8月份， 我学习了桥梁施工技术，其中钻孔桩的灌注技术是非常关键的，钻孔桩重要的是要控制好泥浆稠度，泥浆太稀，排渣能力小、护壁效果差；泥浆太稠会削弱钻头冲击功能，降低钻进速度，也不利于混凝土的灌注。钻孔达到设计标高后及时清空并下放钢筋笼、灌注混凝土。和易性、流动性好，塌落度适中的混凝土灌注顺利不易堵管。灌桩时，最上面一层混凝土多为浮浆且掺杂土渣，灌桩时就需要比设计桩顶标高高50cm左右，控制好这段桩头高度不仅可以节省混凝土，还方便工人凿除桩头。承台及墩柱施工技术主要是做好大体积混凝土的养护工作，墩柱模板加固非常重要。

2024年9月份，\*\*车站开工，我开始负责车站施工技术工作。由于学校学习的建筑工程，在校期间经过认识实习、生产实习和毕业实习，对建筑方面技术掌握比较熟练，但对规范图集比较生疏，工作期间，自我学习并熟识相关规范图集。目前车站主体结构完成，正在进行后期装修及设备安装工作。

2024年4月份，接管跨高速悬灌梁，悬灌梁是桥梁施工中难度较大的，此悬灌梁工期紧，跨高速施工，安全质量任务重。因此必须在最短的时间内熟练掌握悬灌梁施工技术，在领导的指导、同事的帮助下，经过半个月的学习，开始独立负责接管悬灌梁。为加快施工进度，缩短施工工期，经常要在晚上进行张拉压浆，虽然累点，但是看着悬灌梁一块块地增加，挂篮一点点的前移，心中的成就感油然而生，自己再苦再累都是值得的。现在悬灌梁中跨合龙在即，还需继续坚持，保证悬灌梁顺利提前竣工。

经过这一年的实践学习，我始终保持对工作的热情和高度责任感。我没有老于世故的处世经验，但是我有信心，我有知不足而求上进的求知心，我有虚心向他人求教的不耻下问之心。俗话说：“活到老学到老”，只有不断的学习，才能提高自我。我对工作热情，任劳任怨，责任心强，对人友善，注重配合其他同事完成各项工作。我虽然年纪较轻，工作阅历不深，施工经验有限，但我会发挥年轻人的好学、勤快、吃苦耐劳、精力充沛的优势，弥补自身缺点，勤学勤问，取长补短，努力成为一个优秀的技术管理人才。

要做事先做人！我将以严格要求自己，坦诚做人、认真做事的态度为公司的发展尽职尽责！

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！

\*\*项目部：李\*\*

2024年10月10日

**个人实训总结报告字篇四**

一、前言

20\_年x月x日至20\_年x月\_日近一个半月时间，我在\_集团有限公司行政部办公室文秘岗位实习。

实习，顾名思义，在实习中学习。在经过一段时间的学习之后，或者说当学习告一段落的时候，我们需要了解自己的所学需要或应当如何应用在实习中。因为任何知识源于实习，归于实习。所以要付诸实习来检验所学。现在即将面临毕业，实习对我们越发重要起来。刚结束的这段实习时间可以说是我大学四年来最辛苦也是最充实的一段时间。辛苦是因为刚踏上工作岗位，有很多方面不能很快适应;而充实则是在这段时间里，我学到在校园无法学到的知识和技能，更提高了自己各方面的素质。同时实习也给了我一定的工作经验。为将来谋求一份好职业打下了基础。现将这些日子在工作中取得的成绩和不足做个小结。一来总结一下经验，二来也对自己的工作情况有个系统的认识。

公司本着“以人为本”、构建和谐劳动关系的理念，逐年加大员工福利待遇和文化生活设施的投入，积极为员工办理合作医疗、工伤等各种劳动保险，20\_年斥资\_万打造面积近\_平米的员工活动中心，放映厅、ktv、健身房、台球室、乒乓球室、网吧等一应俱全。并创办了\_报，广播站，满足员工日益增长的精神文化需求。

在这一个多月中，我的主要工作内容是协助办公室做好行政部的各项人事及日常行政工作。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司办公室文秘的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。首先总结一下我的所有具体工作内容：

1、接应聘者来电，给应聘者进行简单初始，通过者送往各部门经理处进行复试;

2、开试工单通知复试通过者试工，并做好登记;

3、协助做好新员工入职培训、阶段性培训等培训工作;

4、送文件至各级领导，签收文件;

5、整理及保管补卡条、请假条;整理员工档案，以备随时出档和归档;

6、复印、速印办公文件，发传真，领办公表格等;

7、协助办理新进人员入职手续，员工调职、离职手续;

8、计算管理人员月考勤，并将考勤明细送至各部门核对签字;

9、录入月罚款单与奖励单，录入员工养老保险资料;

10、制作20\_年全厂管理人员年休表;

11、领导安排的其他工作。

回想起自己的这一个半月的工作经历，虽然有眼泪也有辛酸，但最多的还是历练与收获。记得刚到公司的天，我被安排在一个办公室文秘身边学习。真的，天是最难熬的，从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同，大家把你当成隐形人的感受只有亲身经历过的人才能体会。幸好宿舍的女孩子们对我很好，告诉我他们刚出来工作的经历，也是从被当成隐形人开始的，从打杂的过来的，劝我要挺得住，坚持走过来就好了。

我刚开始接触的工作就是招聘，我自己还是一个刚刚走上工作岗位的新手，却要去招人，有点紧张也有点兴奋。我们公司是以鞋业为主的，有很多有关鞋业的专有名词是我以前从来没有接触过的，所以也就有很多我不熟悉的工种，如开发部的做包，车包，品质部的成型品检、巡检，针车品检、巡检;总仓的划料，下料等。这些有关鞋业的岗位，听的多了，问的多了，也自然就明白一些了。

在实习的这段时间发现的问题还有很多，也跟同事讨论过，同事只是劝我，这里不是学校，是私企，公司这样规定，你照做就是了，多余的抱怨与牢骚是没有用的。在我看来是提意见、是反映情况，在他们看来却是抱怨、是牢骚，这就是学校与社会的差别。我的冲动，我的看不惯，我的凡事都讲求个所以然，我的凡事都以自己单纯的眼光评价，也许并不适应这个物质纷繁的社会，也许我现在的各种棱角在经过一年两年的历练后也会被磨得像鹅卵石一样光滑。

在结束实习时，办公室主任对我的工作表现给予了肯定，的优点就是能将领导交代的工作跟踪到底，不管多长时间，直到完成为止。还表示将来只要是办公室性质的工作我都能胜任。这使我了解了自己的长处，给了我很大的信心。毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我在实习中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，在今后的学习中更加努力地丰富自己的头脑，为自己以后进一步走向社会打下坚实的基础。

**个人实训总结报告字篇五**

不同于学校的考试，见习才是真正的在考验我们的学识，在各个方面都不能放松。也体会到了工作的辛苦。

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。

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见习，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。

在见习期间遵守见习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100盘且不超过100m3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100盘时，取样不得少于一次;

3、当一次连续浇筑超过100m3时，同一配合比的混凝土每200m3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。

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，像刚刚走出校门的见习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，那在见习过程中就吃不开了。到了施工现场经过一段时间的见习，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。本次见习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。

见习的中途，领导来看望我们，要我们好好学习，为以后祖国的建设打好基础。

各行各业都辛苦，可是我们在这里，不但看到了艰辛，也看到了伟大。民工们在烈日酷寒的天气里，仍然在为城市建设而努力着。

在见习的过程中，我们再工地外面看到有民工站在某楼层高处扬言跳楼，想以这种方式来要回辛苦挣的血汗钱，这件事情还引起当地媒体的反应。我不希望民工们再用这种方法来拿回属于自己的钱，法律是武器，所以他们自己也应该去学习相关的法律。这种方式真的已经不是新闻了，我也担心那些克扣拖欠民工工资的人有一天习惯了，不以为然了，民工们怎么办?拖欠民工工资历来是建筑行业的一大问题，因为很多老板是通过贷款来修房子，再卖了房子发工钱，或者直接走人。现在的银行应该建立严格的信贷制度来支持建设支持民工，让辛苦为祖国建设服务的民工没有后顾之忧，在建筑工地上看到的一些情况，让我感慨万千。

**个人实训总结报告字篇六**

时间如流水，酷暑已过，凉秋将至。踏入公司两月有余，在领导和老员工的帮助和支持下，我在协进不断成长和进步，感受颇多。

“泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。”所以，大礼不辞小让，细节决定成败。在中国，想做大事的人很多，但愿意把小事做细的人很少；我们不缺少雄韬伟略的战略家，缺少的是精益求精的执行者。在协进工作，我就亲身感受到了这一点。这里的工作说复杂也不复杂，说简单也不简单。不复杂是因为每个人都可以做，不简单是因为不是每个人都可以做好。可以做但不一定能够做好。举个很简单的例子：在寄送样品的时候你是否连同报价单一起寄了呢？寄送完样品后顺丰的底单你是否有拿过来认真写上备注并保存好呢？在样品多的时候快件公司是不是把不同客户的样品搞混了呢？在单多的时候你要在旁边看着快件工作人员把他归整好了才放心，要不然把该寄送给张三的样寄送给李四，把该寄送给李四的倒送到张三那去了。这些工作都很简单，但每个单都做好，就要靠我们的细心了。

人际交往是人们的生理需要，也是大家生存的需要，更是工作的需要。工作中少不了交流和沟通，工作中少不了合作，工作中少不了领导与被领导。这都需要正确处理，才能更好的开展工作，从而使事半功倍。

一个员工，他的责任就是爱岗敬业，奉献企业。一个员工，即使他个人的能力再强，如果他不能也不愿意付出，他就不能为公司创造更多的价值，可以说他的能力就是“零”。但是，一个愿意为公司全身心付出的员工，即使他的能力比别人稍逊一筹，也能够创造出最大的价值来。一个人是不是人才固然很重要，但最重要的是这个人是不是一个对公司真正负责人的员工！俗话说：“国家兴亡，匹夫有责”，而现在完全可以这样说：“企业成败，我的责任”！爱岗敬业是我们每个职工的天职，时刻保持责任意识，心中常存责任感，是成就事业的基石，是兴旺企业的基础，“干一行，爱一行”可不能是说着玩的，这需要我们立足本职，恪尽职守，不光要“知其责”，而且要“尽其责”，更重要的是“尽到责”！“爱岗敬业”是我们每个企业职工的天职，爱一行容易，精一行很难，成一行更难！我们要以主人翁的标准严格要求自己，脚踏实地、兢兢业业地干好本职工作。

\"书山有路勤为径，学海无涯苦作舟\"。出了校园，不意味着学习的终止。其实真正的学习才真正的开始。“学贵有恒，生有涯，而知无涯。”在学校里学习的大多是理论知识，来到协进是来实践的，以前学到的知识直接用到的有10%就已经不错了。其实从学校出来一切都等于0，但是这个0比较容易增长。为了让这个0快快成长，我得努力学习产品知识，慢慢领悟人世间的道理。况且“学习如逆水行舟，不曰进，则曰退。”在我对陶瓷产品了解还不是很深刻的时候，如不认真学习，迎头赶上。将来岂不是要因“虚度年华而悔恨”，因“碌碌无为而羞耻。”

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