# 实训总结报告万能版【10篇】

来源：网友投稿 作者：明月清风 更新时间：2024-06-18

*总结以回顾思考的方式对自身以往实践做理性认识，找出事物本质和发展规律，取得经验，避免失误，以指导未来工作。本篇文章是为您整理的《实训总结报告万能版》，欢迎大家阅读。实训总结报告万能版1　　回顾这三个月的工作，感触很深，收获颇丰。这三个月在领...*

总结以回顾思考的方式对自身以往实践做理性认识，找出事物本质和发展规律，取得经验，避免失误，以指导未来工作。本篇文章是为您整理的《实训总结报告万能版》，欢迎大家阅读。

**实训总结报告万能版1**

　　回顾这三个月的工作，感触很深，收获颇丰。这三个月在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过我自身的不懈努力，我学到了人生难得的经验和社会见识，下面我将从以下几个方面就这段时间自己的感受作工作总结如下。

　　一、努力学习，注重实践，不断提高自身素养和工作能力。

　　始终把学习作为获得新知、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。所以在这一个月的实习工作中给我的感触就是我们在学校学到了很多的理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向。同时在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落后。通过这三个月的实习，并结合吉凤街道的实际情况，认真学习园区的各项政策制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些工作条例的学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

　　二、围绕中心，突出重点，尽心尽力履行职责。

　　在各项工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得在执法大队找不到事情做，不能得到锻炼的目的，但我迅速从自身出发寻找原因，和同事交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色。为使自己尽快熟悉工作，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向街道的领导、同事请教使自己对园区、街道的情况有了一个比较全面、系统的认识和了解。

**实训总结报告万能版2**

　　实习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;实习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在课堂上根本就不到的知识,既开阔了视野，又增长了见识，也是我们走向工作岗位的第一步。

　　一、实习单位

　　改革开放给我的家乡带来了翻天覆地的变化，尤其是这两年建立了一系列的经济技术开发区，带动了乡镇、农村经济的发展，得知这一消息，在一位朋友的引荐下，我找到了离我们家比较近的一间企业，想在这里施展一下我的专业手脚，开发一下我的专业头脑。

　　怀着一种美好的憧憬，我来到了，企业推行全面的质量管理，采用先进的生产工艺、齐全的测控手段。

　　设备先进，技术力量雄厚，具有生产和开发各种产品的能力，该企业生产的系列产品，凭着过硬的质量、良好的使用效果、完善的服务受到广大客户的欢迎，在省内外已经占有一定的市场。

　　二、实习过程

　　初来乍到，我这一介书生顿显窘迫，紧张地有点说不出话来，含糊其词地把自己的大学生活、学习情况作了一个汇报，然后就是沉默不语。

　　公司经理看出我的局促感，于是打破僵局说：“小伙子，长得蛮帅气的嘛!”一句不经意的夸赞顿时消除了我心中的紧张情绪，我笑了笑说：“多谢经理夸奖!以后有许多向经理您学习的地方，还请赐教。”的一位负责人过来，我坐在经理的办公室等着。

　　一会儿，来了一位中年人，经理介绍说这是公司财务部的王会计，你以后就跟着他学习吧。我连忙起身，与他握手致意，并把自己此次的一些实习情况又说了一下。王会计点点头，笑着说：“好好干!”就这样，我的实习开始了。

　　(一)第一天上班，心里没底，感到既新鲜又紧张。新鲜的是能够接触很多在学校看不到、学不到的东西，紧张的则是万一做不好工作而受到批评。

　　也许是公司成立的时间不长，会计部并没有太多人，只设有一个财务部长，一个出纳，两个会计员，而我所见到的王会计就是其中一个。也许同是家乡人的缘故吧，王会计对我非常和气。

　　他首先耐心地向我介绍了公司的基本业务、会计科目的设置以及各类科目的具体核算内容，然后又向我讲解了作为会计人员上岗所要具备的一些基本知识要领，对我所提出的疑难困惑，他有问必答。

　　尤其是会计的一些基本操作，他都给予了细心的指导，说句心里话，我真的非常感激他对我的教导。在刚刚接触社会的时候，能遇上这样的师傅真是我的幸运。

　　虽然实习不像正式工作那样忙，那样累，但我真正把自己融入到工作中了，因而我觉得自己过得很充实，觉得收获也不小。在他的帮助下，我迅速的适应了这里的工作环境，并开始尝试独立做一些事情。

　　(二)第一天算是熟悉了一下公司的基本情况，第二天，我按照上班的时间早早地来到单位，先把办公室的地板、桌椅打扫干净，然后又把玻璃擦了擦，第一项工作完成了，我满意的给了自己一个微笑。

　　王会计也准时来到办公室，他对我说，今天主要让我浏览一下公司以前所制的凭证。一提到凭证，我想这不是我们的强项吗?以前在学校做过了会计模拟实习，不就是凭证的填制吗?

　　心想这很简单，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来王会计让我尝试制单时，我还是手足无措了。

　　这时候我才想到王师傅的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，我把《会计学原理》搬出来，认真的看了一下，又把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而对此有了更加深刻的印象。

　　别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备，呜呼!这就是会计所要从事的工作。

　　(三)在接下来的日子里，我所作的工作就是一边学习公司的业务处理，一边试着自己处理业务。做过会计模拟实习的人都知道，填制好凭证之后就进入记帐程序了。

　　虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。

　　因为一出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮檫涂了就算了，不像在学校，错了还可以用刀片把它刮掉，在公司里，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。如此繁琐的程序让我不敢有一丁点儿马虎，这并不是做作业或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依

　　除了做好会计的本职工作，其余时间有空的话我也会和出纳学学知识。别人一提起出纳就想到是跑银行的。

　　其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。在和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。

**实训总结报告万能版3**

　　教育实习是我从一个学生到教师的过渡环节，也是一项必要的学习内容。从九月初到今天，为期八周的实习已经结束。在这段实习的日子里我渐渐熟悉学校的教学生活，我就以下几点总结这段时间来的实习生活。

　　第一，在角色方面，我从一个学生转变为一个教师。经过这些日子的实习，我觉得教师身份与学生身份大致有三点不同。首先，在课堂上，学生是一个课堂的主体，但教师是整个课堂的掌控者，教师的主要任务是引导学生学习，培养学生学习能力。这里的挑战是如何把自己所知道的转换成语言，深入浅出地教给学生，使学生掌握。其次，在课堂之外，学生的任务是完成作业，巩固复习所学知识，而教师需要批改作业，并准备下节课的内容。同做作业一样，批改作业需要认真仔细，还需要将错题归类整理，得出系统的评价，以找出讲解习题时的重点难点以及时间把握。最后，总体来说，作为一个学生，上课是主要任务，课外一切活动都是上课内容的延伸，而作为一名教师，备课和上课都是主要任务，上课是所有备课内容的集中体现。教师和学生一样，学生一天上八节课，一名教师的工作量超过了一天八个课时。

　　在这段实习的日子里，我已经体会到作为一名教师的辛苦，也享受到了作为一名教师的幸福。我正在慢慢从学生向教师转变，渐渐融入并且适应教师生活，为将来成为一名正式教师作好充分准备。

　　第二，备课是一个教师很重要的一项工作。通过这些日子以来的实习，我觉得备课主要分为两个方面。首先，是新课的备课。出于学生年龄的考虑，备课应该避免枯燥乏味。尤其对于数学来说，生动形象不仅仅有利于学生学会知识点，也能培养学生对数学的兴趣，起到激励作用。这其中很重要的一点是要将数学内容与实际相联系。许多学生认为生活中根本用不到数学，所以学数学没有用。但实际上我们的生活中充满了数学知识，比如说怎么铺地砖大小合适，怎么买东西省钱，选择什么路线省时间等等。故而，在备课的时候要将数学问题融入到实际情景中，更有利于学生对数学知识的牢固掌握。其次，另外一种备课是习题课的备课。一方面，要求教师在批改作业的时候认真仔细，因为只有这样才能了解个别学生对知识点的掌握程度以及学生整体的学习熟练程度。这样一来，在讲评的时候就有目的性，突出错的多的题目，总结学生薄弱的知识点，使得习题课效果更为显著。另一方面，在准备习题课的时候将所要重点讲解的题目涉及到的知识点归纳起来，先复习知识点，再讲解题目，并配套一些相关的深入练习，以达到巩固的目的。

　　但是，从总体来说，备课不是一成不变的，每个老师要根据自己的学生进行适当调解。因为由于学生知识掌握程度不同，同样的备课内容在有的学生身上适用而在某些学生身上则不能施行。所以，备课还是很灵活多样的。

　　第三，在课堂教学方面，我有以下几点感悟。首先，一定要注意自己的教姿教态，不能紧张的说不出话来，也不能讲话没有条理，仪态端庄大方严肃但也需要一定的亲切感。其次，一切教学内容由备课内容展开，但语言技巧是很重要的。由于学生年纪还小，生动有感情的语言更能吸引学生，这样一来，就更能促使学生对这门学科的兴趣，上课的积极性。另外，说话声音一定要响亮，有些学生会由于听不清而不听课。另一方面，上课用词要准确，特别是对于数学这门严谨的学科来说，容不得一点差错。特别是在一些细节方面，小问题往往会导致大错误。平时不注意，考试的时候就会在学生身上反映出来。最后一点，课堂不是教师的课堂，现代课堂以学生为主体，老师起到引导作用。所以，上课经常会抽取同学发言。而在这个时候，就要注意把握好抽取同学的层次，根据不同问题找不同类型的同学回答。这就需要一个教师对他所教学生的了解程度了。

　　总体来说，现在的课堂教学内容丰富多样，注重实际也讲究效率。在短短两个月的实习时间里更本无法体会透彻。况且，我们课堂在不断进步当中，需要我们不断学习不断创新。

　　但是，通过这段时间的实习生活，我也大致了解到了课堂教学的一些注意点和难点，这对我帮助很大。

　　第四，课后反思是教学内容的一个重要组成部分，是每个青年教师必须进行的一项教学内容。上课反思有三个阶段，课前反思、课中反思以及课后反思。这三个阶段中属课后反思最为重要，它包括一个教师对这堂课的优缺点反思、学生上课的反应和课堂整体效果等内容。我所在实习学校的备课笔记中就有一栏是课后反思。当我们上完一节课以后，都要将这次上课的心得体会记录下来。比如课堂中哪个环节处理的不好，哪个问题没讲清楚或者有什么遗漏。此外，也可以将这节课的优点记录下来，比如说板书设计合理，学生掌握程度熟练等多方面内容。

　　课后反思的主要作用有两点。第一点，基于反思自己的缺点。知道了自己的缺点以后我们可以在下次备课的时候可以根据这些不足加以弥补。而且在下次教授相同内容的时候尽力避免重复这样的错误。这样一来，我们的课堂教学就在不断进步提高之中。第二点，就是要反思自己的优点。没有十全十美的课堂当然也没有一无是处的一节课。将自己在课上的优点记录下来，提醒自己将他们保持下去，避免自己的退步。如果一方面弥补自己的不足，一方面保持自己的长处，自己的教学水平必会有所增长。

　　在这两个月的实习期间，我已经学会了如何对自己的课堂进行反思，并且虚心接受他人的意见，这使我收获很多。

　　第五，给学生布置作业也是一项重要工作。首先，布置作业不能盲目，要针对学生的实际状况和对知识的掌握程度选择性做题。如果题目不经选择，一股脑布置给学生，无疑增加了学生的负担。而且有些毫无用处的题目可能会达到适得其反的效果，使学生对所学知识产生异议。其次，布置题目要有层次性，层层深入引出知识点。因为当天的作业一般来说都是针对新知识点，要让学生牢固掌握这些新知，就需要稳扎稳打而不是一下子深入。如果是复习课的作业，可以增加深度，拓宽思维。

　　其次，作业不只是学生的事情，同时也是老师的任务。老师应该做到布置必收，有收必批，有错必究。如果布置了作业而不收起来批改，学生会偷懒不做，养成对待作业忽视的态度，不利于学习。同样的，如果作业收起来而不批改，学生必然会感觉到老师对作业的不重视，造成学生对作业的懈怠。再进一步，批改的作业一定要及时订正，做到有错必纠，否则错误永远难以改正。在批改作业的时候教师必须本着认真负责的态度。如果有错误不指出来，一方面影响了学生的学习，一方面会降低了自己在学生眼里的威信。

　　总而言之，作业是教学反馈的一个重要组成部分，每个教师都必须对它认真负责。在实习期间，我了解到现在作业布置的种类繁多，有笔头、口头或者实践等多方面的形式，这既是对学生的锻炼，也是对一个老师讲评作业能力的考验。

　　最后，我们这次实习还有一个重要的内容就是班主任工作的实习。一个人管理班级里四五十个学生并不是一件容易的事情。一方面，在教学之余班主任要抽出许多时间来处理繁杂琐事，比如学生早操，班干部安排还有中午吃饭等问题。另一方面，我觉得比较棘手的是处理班级里学生的矛盾。现在的经验告诉我，对待这类学生应该采取先批评再鼓励安抚的方法。当然，也可以先鼓励，让学生感觉自己平时表现不错，这次不应该犯错。总之做班主任要投入很多心血，做到无私奉献。无论如何，做班主任都不是件容易的事情，我要学习的地方还很多。

　　以上所述就是我这阶段的实习小结。短短两个月过的很快，但我在这两个月内的收获着实不少，我也更加热爱教育事业，对未来的工作充满信心和动力。当然，我还是有许多地方要学习提高，不断摸索发展，希望在以后的教学道路上慢慢取得进步。

**实训总结报告万能版4**

　　经过过去一个月的实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬。

　　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。作为一名年轻人更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

　　“理论是灰色的，生活之树常青”，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，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。

　　一个月的实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在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责任。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，继续为社会创造更多的价值。

　　最后感谢单位领导和部门领导以及师傅们对我的支持和帮助，我会继续努力的。

**实训总结报告万能版5**

　　时光飞逝，实习生活已完满结束。回顾两个月左右的教学实习生活，确有一种不易言表的喜悦和收获，也有值得借鉴的经验与教训。通过教学实习，我懂得了爱心在教学中的重要性，获得了一些爱心无限，严格有度等教学方法，理解作为一名教师的酸甜苦辣经历和当学生的一些个性和特点。为此，我再度感受到教师的工作是阳光下最为光辉的的职业，它是我一直追求的理想目标。

　　首先，工作态度方面，我做到了认真负责，认真备好每一堂课，认真讲好每一堂课，认真批改订正作业；课后，常长时间的反思、总结。勤于学习，严于律己，反省自己不足，从而使自己有很大程度的提高。

　　其次，情感价值方面，在教学过程中，注意师生的互动，耐心地倾听学生的心声，学生不懂的问题，我主动去解决，学生生活方面的困难，我积极去帮助，努力做到与学生用心灵交流，用事实说话，用言语表达。对学生的思想方面，尽量做到晓之以理，动之以情。进而学生和自己的距离被拉近了，学生的知心话主动向自己讲，学生不在是那么的调皮，上课专心听讲，把做不起作业看成是对不起老师的表现。总之，作为一名教师一定要坚持用爱心去说话。

　　在知识能力方面，我认真研读教材、查阅教案、制作课件。从中去扩展知识，加深知识，运用知识。力图把握其重点、难点、克服实习老师易出现平均用力的不足，经过长时间准备后，在课堂知识量大的前提下，努力做到重点突出、难点易懂。牢牢地把握住课堂教学中的基本环节，如课前导入、知识点过渡、课堂小结、课堂练习、课后反思，让学生尽可能丰富知识，锻炼能力。尤其在分析问题时，力尽做到由浅入深，由易到难等逻辑思维能力的训练。

　　总之，教学工作实习收获是非常大的，感悟是非常多的。但仍有许多地方有待提高，如课堂详略有时处理不当，有时重点不够突出，仍有平均用力之嫌。对学生课后的辅导时间还需加强。

　　至此，一次完满的实习就告一段落，我也充分地利用了这次难得的锻炼机会，这是我们走向社会的前奏，尽管还不知将来是否就当一名老师，但我们已经有了当一名老师的经验。也体会到了当一名老师的辛苦。了解了老师的付出，老师的汗水。以后，我会更尊重老师这份光荣的职业。

**实训总结报告万能版6**

　　时光匆匆，岁月流梭！为期两周的金工实习很快就过去了。与上次的金工实习相比多了很多的电脑操控的工种，体现了现代科技发展的迅速与电脑智能操作的强大。在实习期间虽然很累、很苦，但我却感到很快乐！因为我们在学到作为我们专业应该必备的知识的，同时还锻炼了自己的动手能力。

　　金工实习是一门实践性的技术基础课，是高等院校工科学生学习的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课。它不仅可以让我们获得了机械制造的基础知识，了解了机械制造的一般操作，提高了自己的操作技能和动手能力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了工程实践能力，培养了工程素质。这是一次我们学习，锻炼的好机会！通过这次虽短而充实的实习我懂得了很多。

　　开始的第一天，老师要给我们讲理论知识和安全项目。等老师讲解完毕就到了我们实践的时候。每个工种都是一样的流程，老师教导你方法然后我们自己动手，到最后让老师检验我们的成果。我记得第一天我学习的工种是铸造，铸造成型，一开始我就感觉很是亲切，可以说完全是对小时侯玩泥沙的回味。不过这次除了那份冲动的心外，更需要的要算是细心加耐心了。老师给我们讲解的基本就是四个步骤：造下沙型，造上沙型，打通气孔，开箱起模与合型。铸造是一点也不能粗心啊！这可不是小时候玩沙子，需要有耐心和细心。早上的时候老师手把手的教会我们每个步骤，等到下午给了我们一个类似圆柱型的工件要我们铸模。我们就非常兴奋的开始了，不知道的时候可以互相问问同学。最后一个标准的铸模终于成型了。几个小时的不停的动手压土啊，翻土啊。很累的，一整天下来尽管我们都给累得腰酸背疼，但是看到我们的辛苦换来的成果，心里有的只是兴奋，只是得意的看着自己的还算精致的作品。

　　接着后面的几天我们依次的学习了数控车床，加工中心，冲压，数控冲床，模具，快速成型，普车等工种，对于这些多样化的技术我很有学习的热情，其中给我印象较为深刻的有加工中心与数控车床，就是通过编程来控制车床进行加工。通过数控车床的操作及编程，我深深的感受到了数字化控制的方便、准确、快捷，只要输入正确的程序，车床就会执行相应的操作。编程对我来说，可是一个大难题。我们这次是自己用solidworks先绘制原图，然后用另一个软件将其改为电脑能识别的程序最后通过数控车床制作出来。而加工中心，我们先是在电脑上面学习加工中心的软件模拟操作，等我们运用熟练以后再去实际的操作，当你看见一个作品从图形设计到程序的转换再利用车床变成一个实体时，你心中的激动可想而知。作品到现在我还保存着呢。

　　学习这么多的工种，我感觉最累的应该是普车了，属于一种人工的加工车床，开始的对刀就有我们受的了，老师的精度要求非常的高，每次怕不小心切过了，都是切切，停停，看看，量量。当时眼睛都看到痛了。当天，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两边是球形，中间是圆柱的一个工件。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。一开始我们要把所给圆柱的端面车平。这样也就对好了纵向的方向。

　　我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，终于成功的弄好了老师要求直径的圆柱。到了第二天老师讲我们昨天到的都是联系今天给了我们一个80mm左右的圆柱，要我们切成要求的长度，而后切成两边对称的阶梯型，每个阶梯的长度与直径都要着较高的精度要求，那就苦了我的眼睛啊，从上午不停的看啊测啊一直到下午总算的做好了，给老师量了说尺寸都非常的合格，当时那个兴奋就别提了，整个都是自己手工做成。不过还是有点小小的瑕疵，不过老师说总体感觉还是很好的。

　　难以忘却这段痛苦与快乐并存的时光，其中滋味，只有亲身经历的人才能体会得到。通过这次学习各种工种，我深切了解了许多金工操作的原理和过程，大致掌握了一些操作工艺与方法，还有以前学过的的，现在那些陌生的专业名词现在听来都是那么熟悉亲切！虽然我们以后那些并不一定使我们的工作，但是金工实习给我们带来的那些经验与感想却是对我工作学习生活来说都是一笔价值连城的财富。学习不是纸上谈兵，只有与真正的实践结合才能造就人才。

**实训总结报告万能版7**

　　11月影城实习工作总结不知不觉中，我已经在影城实习工作一月之久。从接到通知以来，身上就担任着一种责任，时时刻刻想着自己是一名门外汉，新的工作和岗位，它不仅是职务的转变，同时也是工作思想的工作方法的转变。这一个月中，在公司领导的指导下，员工热情、友善、的帮助下，我积极开展自己的工作，对待工作一丝不苟，一直奉行科学管理，严格要求自己。很快融入了影城的工作，并顺利的完成各项工作。现将本月的工作总结如下：

　　1、运管工作

　　运管工作的强度是比较大的，首要的是员工的服务思想，服务态度（要怎么样）。从检票口检票、指引、票根的分类到每个厅的进场、散场时间再到厅内的指引、人员核对、巡厅、巡厅表的准确填写和影片放映中的不定因素以及散场的指引都需要员工对时间的把握准确无误。高峰和低峰时段人员的配置，合理安排各岗位的工作及人员，保证各岗位人员都能为顾客提供优质的服务且不冗余。（加点自己在工作中的感受，特别是收获，可以与以前的工作进行对比，以前是怎么管理的，现在应该怎么去处理等等）在运管工作一周中了解到3D眼镜成像的原理以及3D眼镜好坏的判断，以及突发事故的临场处理方法。

　　2、影 院票房

　　影 院票房是电影 院的第一服务窗口，要求售票员必须快速、准确、热情地为顾客服务。做到优质文明服务，提高服务质量。一线服务窗口代表着影城的形象，这就要求在工作中不能有丝毫的马虎和松懈。因此我时刻提醒自己在工作中一定认真细心，严格按影城的规章制度实际操作，同时尽努力去帮助顾客。同时我也认真仔细观察同行在做这些事情时的方法，经验，与他们共同讨论怎么使顾客能高兴而来，满意而归的服务技巧。票房的工作及复杂又简单。复杂的是各类套餐的对应使用，团体票、贵宾票、网购的出票方式以及会员的操作流程、活动细则，电子票、联卡和影 院的特约商户的操作流程。在实习中我发现，只要我们记住票价政策、票价、票类的使用说明再加上自己的工作态度一切都简单了。很多同事在记这些东西的时候有困难，觉得很复杂，很繁琐，其实，要做好任何一件事情，不仅仅是要舍得下苦功夫，更重要的是方法技巧，如何高效率地完成工作。

　　3、卖品部

　　卖品部是我们票房收入的重要组成部分。应严格按照“三出一不”原则发货：先进先出、整箱出货、勤进快销。严格要求“爆米花”“冰激凌”的制作过程。在学习的过程当中发现“冰激凌”的口味很难把握。在制作的过程中，应严格按照制作配方来调配。应定时对顾客进行回访，及时反馈顾客的意见，针对顾客的意见进行改进。“爆米花”是我们的优势，比其他的影城要好吃很多。但是我们的品种太过单一，顾客没有选择的余地。可以考虑添加多种口味的“爆米花”以满足不同顾客的需要。

　　储存货品时，应符合仓库的管理规定和标准。顾及到人员安全，消防安全、卫生防疫安全，且有效防止偷窃和丢失。库房必须保持干净、整洁、卫生、通风和适宜的温度。

　　4、放映

　　放映是一个影 院的灵魂。放映质量起着决定性的作用。在放映部学习了三天，初步了解了数字放映机和DSR数字电影服务器的操作流程。数字放映机氙灯的使用。以及数字放映机对所使用氙灯的稳定性及亮度的要求。

　　总的来说，工作是忙碌的、辛苦的，但感到的是充实和欣慰，因为跟着同事，领导一起奋斗，一起解决工作中的困难，一起享受活动成功的喜悦。每一个部门的人员都是那样的团结上进。他们不畏艰难，开拓进取。我在这一个月的时间里见证了我们员工工作的点点滴滴，也见证了我们的成长、团结、奋进。我为自己能在这样一个大家庭和大家一起工作而感到幸福和骄傲。

**实训总结报告万能版8**

　　透过这次实习，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。

　　在实习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。

　　在这次实习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。

**实训总结报告万能版9**

　　三个月的实习让我受益匪浅。刚进报社听到老师的第一句话就是：做新闻就是要多听、多看、多想、多感受，还要耐得住寂寞。当时我理解的很浅显，但通过这三个月时间的磨练，我知道这一句看似简单的话所含概的东西很多。

　　报社的总编室里有一句话我印象很深：做媒体中的媒体，新闻中的新闻。我觉得这句话十分有道理。作为xx协会的机关报，它存在的意义不仅仅是做新闻，更多的要有鞭策作用，要敢于做媒体的先锋。

　　当我发现我已经爱上了\_\_\_这个职业和这里的生活的时候，离别的钟声也敲响了。幸好，总有一些记忆驻留下来，总有一些感触潜移默化。我相信自己的能力，并为自己当初的选择和现在的进步感到骄傲。

　　最后，感谢带我实习的老师和一起实习的同事们，是你们教会我如何做新闻，也带给我愉快的实习生活。

**实训总结报告万能版10**

　　岁月如梭，转眼一年的实习期即将结束。在领导的关心支持下，在同事的热心帮助下，通过自身的不断努力，我很快适应了环境，适应了新的工作岗位，回首翘望，有优点可待继承发扬，还有不足需学习改进，将这次实习总结如下。

　　实习期间，对于任何工作一贯谦虚谨慎、认真负责。如今的我在现任部门多次受到主任的称赞。我想这除了有较强的适应能力和积极向上的心态以外，更重要的是得益于大学两年多的学习积累和技能的培养。

　　在这次实习中，给我收获的是我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还在，胜利一定属于我们。

　　在此次专业实习的过程中，我们参观了公司A，公司B，并参加了两次讲座，从实际到理论，加深了我们对\_\_专业的理解，和对于与社会接轨的深刻感受。

　　作为学生，我们更多的是课本的知识的理解，理论的优势是我们的特色，但是怎样将理论结合实际却是摆在我们面前的难题。而参观公司A和公司B正视给了我们直观的解读。公司A建立了一整套符合国际标准的质量、成本和交付体系，软件开发质量控制和过程改善能力已达到了国际先进水平，秉承“用开拓的意识、创造新的价值”的企业理念，不断跟踪国际先进技术与管理思想，研发和提供优质软件产品和技术服务，为客户不断创造和提升价值。正是因为秉持这样的理念其完整的价值链和细致的软件服务，给了我们以\_\_专业的具体实际的体验。与此同时，公司B企业的参观使我们对中国物流企业的现状有了大概的了解，参观过程中不同仓库的设施和地面的设置的挑选更是让我们多了超出理论的认识。通过指导人员的讲解我们对中国物流企业的信息化有了大致的了解：中国物流企业信息化整体水平不高是其信息化建设的核心问题。这包括：标准不统一，资源浪费严重；大型应用软件系统应用不普遍，应用层次低；现有各软件系统之间相互孤立，形成“信息孤岛”；信息化建设发展不平衡，造成“信息鸿沟”；硬件设备的利用率不高，资源浪费严重；综合信息系统是物流业信息化建设的必然趋势。

　　如果说前两次的参观实习是给的我们直观的视觉冲突和心理震撼，那么后来的信息化讲座就揭开了信息化和\_\_专业的神秘面纱。通过经验丰富的演讲者的ppt演示我们了解了多个行业的信息化实施过程和具体的商务转变成\_\_专业活动的流程。现实中简单的商务活动一旦设计成成功的\_\_专业流程将涉及多个业务流程，整体的实施过程是复杂而艰难的。鉴于中国\_\_专业并不是很成熟，各方面的支持还不够完备，这使得中国\_\_专业的发展还是受着局限。

　　作为应届毕业生，在毕业前的这次专业实习，无疑是给了我们对\_\_专业的清晰认识，这也是最为\_\_专业专业的学生的感悟。

　　当然实习中还有着更多的感触，包括学习，生活，工作各个方面。

　　就学习而言，专业实习它更偏重于应用，更加细致，要求也更加严格。作为应届毕业生的我们要想适合自己的工作，在实际中实现自己的理想，必需不断的增加自己的能力，做事情更加专注。

　　就生活而言，专业学习展示给我们看各个不同的行业的人们的生活，不同行业的人们将自己的行业融入自己的生活，这样大的人群的生活展示给我们未来的生活远景，选择什么样的生活也是我们现在的最重要的抉择。一旦下定决心，也就要开始为自己的生活做准备，胜利是属于有准备的人的。现在的我就要为自己的生活做准备，不断的充实自己。

　　就工作而言，无疑的本次的\_\_专业专业实习，展示给我们了多种职业，而作为应届毕业生，择业的选择是大多数人所面对的问题。就我们\_\_专业而言，面试时常遇见的问题就是“\_\_专业是干什么的?”或许大多数的学生跟我一样对\_\_专业并没有清晰的概念，所以也并不能很好的回答这样的问题。不管怎样，勤劳的人是让人钦敬的，但所接触的朋友说“多年的工作让我清楚这个社会的运转不是控制在辛勤劳动的人手上，而是那一班根深帝固的政治家、资本家手中...工作中的认真负责不是为了讨好表现，而是为了要冶练自己的品性，是在为自己，不是为老板”。

　　上面的认识都是正面的，也是自己受益的主要部分，但就个人而言，本次的\_\_专业实习更多的是让自己认识到自己的不足。作为一个即将毕业的应届生，通过此次的实习，更多的是对大学四年的回顾和反省。进入了社会，和学校的感觉是完全不一样的。只有在刚进入公司的一个月里，大家还把你当作新人，时间久了公司的领导就把你与其它同事相比较；当你开始跑客户时，客户把你与做了很多年的销售相比较，没人把再把你当新人看待，而你把你当作一个正式的有能力的人使用。

　　看着那些员工忙忙碌碌的来来去去，坚定的态度是那么一点一滴在铸就起来，一个被人认可的人首先一定是一个认真负责的人，一个认真负责的人无论到哪里都可以站得正。相对于经验和技术而言，这些都是可以积累的，可以日久能熟的，但是否能有正确的态度却是因人而异的，有的人永远让人感觉畏锁。我从来没有把现在的工作当作实习，我就是认定我是在工作，而不是来学习东西的。我是为工作而学习，学习是为了把工作做得更好。

　　总的来说，我们这一次实习是比较成功的，大家都能学习到了很多在校园、在课堂上、课本上学不到的东西，也了解很多和懂得了做人的道理，特别是体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。

　　感谢这次实习，感谢这次实习的教师，感谢为我们争取了这实习机会的领导。这次实习，一定会令我的人生走向新一页!

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