# 2024年excel实训心得体会 实训心得体会1000字(七篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-08-17

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。excel实训心得体会 实...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**excel实训心得体会 实训心得体会1000字篇一**

以下是几点对实习任务的一些心得体会。

一，焊接

焊接这门技术，说起来不难，只要给几分钟就能够焊接，但是要焊的完美，焊得准确，又不是一件容易的事情了，早在一年以前我就学过焊接，不过没有这次这们系统的学习，通过这次焊接实习，让我系统的掌握了焊接的技术，

焊接步骤：

(1) 焊接前处理元件，

(2) 将元件放到焊盘上，同时将烙铁放到焊盘相应的部位，放入焊料，待焊好先取出焊料，然后取出烙铁。

(3) 检查焊接质量，①焊点是否光亮圆滑，有无假焊和虚焊，②将不合格的焊点重新焊接。

(4) 焊接完毕，拨下电烙铁插头，待其冷却后，收回工具箱

不过要注意，从最开始元件的选择处理，到最后完成，每一个步骤的是很总要的，一个步骤错误就有可能导致最后产品的质量问题，有的错误有时是很难发现的。所以说每一个步骤做到最好，才能把保重产品最终的质量。

二，印制电路板设计与制作

电路板是元器件相互连接需要一个载体，是非常重要的，电路板有可以分为很多种，有直接在万能板上直接用导线连接起来的电路板也有用电脑设计制作的pcb板等，这次实习主要是学习了pcb板的制作，对于现阶段实验室 的条件只能在实验室做些简单的单层板。主要有几个步骤：计算机设计à打印à转印à修板à腐蚀à去膜à钻孔à水洗à涂助焊剂，制作出来的电路板可以安放贴片元件和插孔元件。

三，数字万用表原理与组装

数字万用表是搞电子的工作人员必备的设备之一，了解她的原理和焊接是非常有意义的，本次我们是通过原理图自己焊接组装。一路下来也不是那么的一帆风顺的，在期间也遇到了一些问题，比如元件的识别，各个部分的组装，因为毕竟只有一张原理图，不过最后我们还是通过交流学习克服了这些困难，最终把万用表调试出来，可能有1%的误差。误差只是一个估计值，主要造成误差的原因，可能有以下几个，

1)选用的电阻，因为不能用万用表测量只能用色标法自己给读，无法判断电阻值准确程

2)调整按钮的调节，人工调节不可能达到百分之一百的准确，不能同时兼顾电压档，电流档，电阻档。

3)焊接过程的粗心，虚焊，漏焊有可能导致误差的存在。

通过这次对万用表和fm收音机的组装，让我了解了组装，同时也让我了解了它们的原理和一些设计理念，要做好一样东西出除了花时间，还要以认真的态度去分析，去思考。通过这次实际操作让我明白了实践的重要性。这次也弥补了我实践上的不足，让我学习有了更大的动力

总之，这次实习给我带来了很大的收获，同时也给我带来了很大的快乐，再一次感谢学校给我们提供了一个学习锻炼的机会，和老师对我们的辛勤付出，这对我们以后的工作和学习都有很好的作用。

**excel实训心得体会 实训心得体会1000字篇二**

在还没实习前，对实习胜是期待。单纯的认为那是一见很好玩的事情。但在我们休息，一班实习的时候，我看到了他们的辛苦，不仅很晚才回到宿舍，而且又要为自己测量的精度当心。这样我有了对实习的第一印象：不轻松但很有收获。

转眼，我们现在已经完成了测量的外业工作，内业也在有条不紊地进行着。在这短短的三天外业工作中， 巩固、扩大和加深我们从课堂上所学的理论知识，掌握了经纬仪的基本操作，还有学会了施工放样及地形图的绘制方法，获得了测量实际工作的初步经验和基本技能，着重培养了我们的独立工作能力，进一步熟练了测量仪器的操作技能，提高了计算和绘图能力，并对测绘小区域大比例尺地形图的全过程有了一个全面和系统的认识，这些知识往往是我在学校很少接触、注意的，但又是十分重要、十分基础的知识。从而积累了许多经验，使我学到了很多实践知识。

此外，做为小组组长的我也意识到了团结就是力量，纪律才是保证的铁道理，虽然老师说这次实习只是基本的操作，但是没有组员大家的配合是完成不了的。大家轮流读数，轮流举标尺，轮流去吃饭……有了大家的热情和配合，才能使这项工作顺利地进行！

当然我们在实习过程中也遇到了很困难和错误，但大家能静下心来认真讨论，最后得出正确结论。

第一天的实习是 gps 外业观测，虽然任务比较简单，只要和其他个组配合开关机，让 gps 自动接收信息就可以了！但是我们得保护好机器，因为这是一个合格测量员的必须素质！我们的机器架在龙舟池旁的公交车站旁，车来车往，很不安全，所以我们大家把仪器团团围住，生怕它出了什么状况。

第二天可就累多了，视距测量和三角高程测量，我们被分配到测量明良楼，首先要定点，由于明良楼周围的环境很恶劣，这给我们的定点带来了不小的麻烦。

在这之后，测量开始了，首次没有经验，我们第一个点测了差不多 2 个小时，更严重的是：后来才发现我们第一站的仪器高没测，哎，就这样来来回回。我们测了好几站，总是丢三落四……到了很晚，我们才勉强收工！

第三天碎部测量，由于有了第二天的经验，我们应付起来也觉得很轻松！没两下就完工了！同组的组员们开心地收起仪器去聚餐了。

回到宿舍，数据一处理下了一大跳，误差太大了，无法闭和等问题出来了……无奈之下，我们又反回学校重测了，还好，这次不仅做得快而且做的误差非常下。

另外我们真真切切感受到求真务实的重要性。测量实习，让我学到了很多实实在在的东西，对以前零零碎碎学的测量知识有了综合应用的机会，控制测量和地形图测绘过程有了一个良好的了解。学会了地形图的绘制等在课堂上无法做到的东西以及更熟练的使用经纬仪等测量仪器与工具。很好的巩固了理论教学知识，提高实际操作能力，同时也拓展了与同学之间的交际合作的能力。当然其中不乏老师的教诲和同学的帮助。总之，这几天中我们也体会了不少酸甜苦辣，有的测量很顺利甚至零误差，有时测量处处碰壁，但也算过去了。完成了测量还是很高兴的。虽然测量中大家也有懒的时候不想测了 , 但挺过去都好了。

一次重测 , 5 次肩扛仪器手握尺， 4 次没准时吃饭，几十次跑杆……就这样，实习结束了，要问我为什么抱怨那么多，我要说我不是在抱怨，我是在回忆，回忆同大家在一起同甘共苦的激情，回忆苦涩汗水的痕迹，回忆那段阳光灿烂的日子。这种感觉，我想在实习最后我体会到了它的含义……

**excel实训心得体会 实训心得体会1000字篇三**

实训别于课堂，总能让我们学到课堂上学不到的东西，这为我们今后的工作积累了一定的经验，就这次实训来说，让我受益匪浅的是其理论与动手操作的完美结合，让我们将相关知识记得更加透彻，明晰。

整个实训的时间不长，但对于今后足以应对，实训中所学我归纳了以下三点：

1、在交易业务的填表中要注重核心单据在流程中的重要性，要使它准确、系统、完整。填表要以“单单一致”、“单证一致”为原则。熟悉各单证之间的相互联系。

2、要把握专业知识与实习操作的关系。这是非常重要的一点，这次实习是实践操作与理论相结合的实习，从中锻炼的是我们的综合运用能力。实习中的各类单证如信用证、汇款申请书、面函、等等都是我们专业知识的凝聚和承载。因此,认真地履行实习要求，努力完成实习，不仅有利于我们巩固所学到的国际结算专业知识，更利于我们预先观察日后工作中的主要内容、方法以及各种困难，利于我们察觉到自身存在的不足和缺陷，以便我们更好地进行学习和工作，利于我们更快地把所思所学转化为实践动手的能力，把专业知识和技能转变成工作能力和实际经验。3、英语的.重要性。进出口贸易、国际结算中的各项单证中都是英文单证，若英语基础弱的话对业务工作是种阻碍，减低了工作效率。阅读能力弱往往会导致错误若是实际交易则会引发纠纷，所以说英语能力在国际结算中是十分重要的。如果商务英语知识掌握不好，就很难胜任工作，甚至会影响业务的顺利进行。因此，在实习中要求我们加强商务英语的学习，掌握结算专业术语，才能在结算业务中得心应手。

国际结算（internation settle men）是对国际间债权债务进行了结和清算的一种经济行为。国际商品贸易、服务贸易、非贸易贷款融资、黄金和外汇买卖、私人和团体汇款以及其他经济、文化、科技事业的交往，必然要产生国与国之间的货币收付行为，与此同时也就发生了国际间债权债务关系。国际结算就是运用一定的金融工具（汇票、本票、支票等），采取一定的方式（汇付、托收、信用证等），通过一定的媒介机构（银行或其他金融机构等），进行国与国之间的货币收支行为，从而使国际间债权债务得以清偿。

国际结算和国际贸易始终存在着相互依存、相互促进、不可分割的统一关系。国际结算是伴随着国际贸易的产生而出现的，并伴随着国际贸易的发展而变化的，它们是一对孪生儿。国际结算具有很强的银行特点、实务特点，一笔国际结算业务也就是有关资金在银行的国际代理行中不同账户之间划拨，从而达到债券债务的清偿。此次实训中的国际结算业务包括：信用证业务、托收业务、汇款业务。同时，国际结算也具有很强的外贸特点，每一笔国际结算业务都是与一笔由对外贸易和交往所产生的国际间的债权债务相关联的，从而也与发生对外贸易和交往的单位如公司等相关联。

国际结算不仅是一项重要的银行业务，也是一切从事进出口贸易的公司和有关涉外业务的企业中相关人员必须通晓的知识。将国际结算的金融性和外贸性相结合，从银行和交易合同方多个角度去考察，才能对国际结算进行全方、全过程的了解和掌握。所以此次实训对于我们是十分有益处的。

这次实验虽然只有短短的3天，但是实验内容特别丰富，而且通过这个实验我们都得到了知识上的复习和结算能力上的提高。国际结算作为一门科学，是以国际贸易学和国际金融学的理论、原则为指导，着重研究国际间债权债务的清偿形式和方法，以及有关信用证、资金融通理论和方法一般规律的学科。因此，国际结算既是一门实务性很强的学科，又是一门理论较深的学问。将理论和实践相结合，运用理论知识指导国际结算的实务操作和处理所遇到的国际结算纠纷，是学习本学科的基本目的。本次国际结算模拟实习正是从实践中学习把我们的理论与实践结合，对我们理解和熟悉国际结算操作有非常大的帮助，也为未来工作的需要奠定了很好的基础。

感谢学校能够给我们这次宝贵的实训经历，同时也感谢老师的悉心指导。

**excel实训心得体会 实训心得体会1000字篇四**

暑假过了一大半，也意味着一个月的实习实训接近了尾声。这一个月很短，但所感所获颇多。

村民委员会是国家民主管理的最基本单位，是国家最重要的基层自治组织，是最贴近老百姓的工作单位。实训之前，我是一个百姓；实训之时，我第一次充当为人民服务的角色。

“为人民服务”仅短短五字，实践起来却不是简简单单的事，因为村民的问题直接关系到国家的兴衰。大到落实各种利于百姓的政策，小到鸡毛蒜皮的家长里短，都需要我们的村干部们去组织、协调。这样的工作容不得马虎，容不得松懈，只因关乎到的是每一个老百姓的切身利益。古语说：“君人者以百姓为天”，可见关心百姓的疾苦民生看似微小，实则重要且困难。

村委会是宣传、落实惠民政策的根据地，例如扫黑除恶、精准扶贫、乡村振兴等。在这里，我们为百姓答疑解惑，用耐心、热情和周到的服务使每一位带着问题而来的百姓得到满意的答复。我们不可能做到绝对的一百分，但我们都在竭尽全力将满意度最大化。

我印象最深的是跟随同事入户走访，完成残疾人登记和贷款信息核实。我本身不太爱与人主动交流，很不健谈。参加这次实习锻炼了我的勇气，让我迈开步伐张开嘴去历练自己，也让我在人际交往中更加的自然、大方。

感受一月，观察一月，体会一月，我既开拓了眼界，增长了知识，锻炼了能力，也丰富了许多工作和生活上的经验。实习期间，我被村干部的耐心、真诚、细致、周全、热情所感染。我学会了有耐心地解决问题，真诚地为人处世，细致地完成工作，周全地考虑事情，对需要帮助的人抱以热情。

这样有意义的社会实践，对我们树立正确的人生观、世界观、价值观有很大的积极影响，对我们的事业心和社会责任感也有很大的帮助。我将在生活处事中带着这些优秀的品质，继续进步，不断提升。

**excel实训心得体会 实训心得体会1000字篇五**

从20xx年7月21号到20xx年8月26号，虽然只有短短的37天。但这37天中我在东软实训中心的收获是无穷的。当坐在前往大连东软实训中心的车上时，我的心里是很迷茫的，但也怀有深深的期待。我不知道这段实训经历将要给我带来怎样的转变。而上课的第一周我的迷茫和顾虑就完全被打破了。 刚到实训中心我们主要是适应环境，住的宿舍跟学校的环境基本一样，室友都是同学，我很快就融入到大家当中。在课上我开始初步接触hibernate在学校的时候我曾经接触过一些ssh的项目，但当时有很多的不解之处，特别是架包的问题，由于缺乏相应的架包不能搭起正确的框架，后面也就不了了之了，但同时我的兴趣也很深所以学得也很认真，听说我们后面要做个基于b/s框架的医疗系统，要用到mysql+hibernate+struts+html都是我感兴趣的，真的是跃跃欲试，浑身的血液都沸腾了。

学习的过程很欢乐，因为这正是自己所想的，但也充满困难，因为每天要学习很多知识点，导致有些跟不上进度，晚上晚自习的时候要把白天的内容温习一遍，同时感觉老师授课方式有点不适应，在跟我们的辅导张老师交流之后，张老师也将我们的信息反馈给王老师，于是我们就更换了学习的进度，将学习框架的时间延长，速度稍微减慢至我们能完全吸收的地步，通过这样的学习每天都能有所进步，总结了一下hibernate是将过往系统过程多分解了一层以降低耦合度，实现高内聚低耦合，将jdbc封装在hibernate之中，封装了数据库增删改查的方法，使对数据库处理的过程更加简便化，但缺点也就是在系统规模过大时封装的文档即实体化类过多降低系统的运行速度，但对于教小项目来说还是很值得使用的框架技术。

文件基本有三种：实体类，，

学习完大体框架之后老师给我们安排了个留言板的小系统，通过一个整体系统代码过程的学习，真正意义的实现了对hibernate框架学习。

实训中，除了学习基本的知识外，我们还进行了项目训练。由姚老师带队，姚老师的讲解逻辑清晰容易吸收，在结构化设计以及文档编写过程中给予我们相当大的帮助，在代码编写过程中也给以我们相当宝贵的指导，无疑，项目的过程是此次实训过程中最大的收获。

我很庆幸自己在这段时间中得到这么多的提升，这段学生生活让我增加了走入社会，开始职业生涯的信心，更让我找到了自己的发展方向。

**excel实训心得体会 实训心得体会1000字篇六**

接触淘宝销售也已经半年多了，回想半年的淘宝客服经历，有很多感触；在这半年里，通过淘宝接触了全国各地的淘友，他们有着不同的价值观，不同的消费观，也有着不同的表达方式，以前一直在学校，接触的都是同学老师，总是很希望快点毕业进入社会，自己工作，也可以有自己的小小天地，但是真正从实习到现在毕业的这段日子，才真正体会到工作和上学是两种生活，也明白了父母赚钱的不容易，更理解了淘宝卖家和买家都有着各自的辛酸和难处，很多时候站在公司和买家的立场上，我很难决定怎么去处理，很多时候我尽可能的争取公司和买家利益的一种平衡，努力的想让双方都满意。

虽然我一直很努力的争取沟通，但也有些时候不能找到双方都满意解决方法，工作中有时候也很无奈，有时不能理解一些买家很苛刻、很无礼的要求，但还是很庆幸这样的买家还是少数，绝大多数的买家都是那样的亲切，工作期间还和很多买家成了很好的朋友，虽然没有见过面，也只是网络上键盘敲击的沟通方式，但还是彼此信任，好像很熟悉的朋友，这些也让我感觉很欣慰，以前我很少在网上和不认识的人聊天，对陌生人几乎有些排斥，但是这半年的淘宝客服经历让我感受到：其实网络上依然可以找到真实的朋友，甚至在我来到这个公司才听说，我的一个同事和她的女朋友居然是通过网络结识的，并且两人的感情故事是那么的感人和真实。其实网络为我们创造了更多的缘分，更多的可能。

做了半年淘宝客服最大的感受总结：

买家卖家彼此多一点沟通，多一点理解，大家都可以很愉快，买家不要轻易的给卖家一个不好的评价，其实他们也不容易，您有想过您一个评价他们会多心痛吗？我可以告诉您，一个不好的评价否定了一个淘宝客服的工作和努力，说的更贴近生活一点，他们的奖金就因为这个不好的评价没有了！为您服务是他们的工作，就好像您的工作一样，也很辛苦！

卖家，做诚信的店铺，不要欺骗，好的服务好的产品好的信誉，生意自然会很好。一个店铺想要发展的更快更好，不仅仅要做推广，客户的满意程度将会很大程度上影响到店铺的长久发展。好的店铺买家都会去帮你推广。

只有淘宝的买家卖家共同努力，淘宝这个网上交易平台才会更加和谐哦。

**excel实训心得体会 实训心得体会1000字篇七**

从报名起的第一天，我就认真对待理论学习和静车实务操作。通过理论学习，使我懂得了不少交通安全法规知识，在驾校各位老师的指导下，我顺利通过了理论考试这一关。上路学习驾车的`第一天，我们的教官是驾校的书记赵长刚，他和蔼的语气和态度，使我的担心和害怕全部消失。大胆的我按照赵老师的指导，很顺利地完成了当天的操作。有一天，是该校副校长张玉华老师带我们上车，在操作每一个动作时，张副校长都是那么的认真、耐心地指导我们，使我对每次操作不当的动作都有了较深的印象，每天我都有很大提高。

学车第11天，学校安排我们到江城跑长途，教练员是年轻的韩金小师傅。我又担心了，一是我的年龄和他母亲是一辈人，二是对他的教学技术有一点担心。一路上，我与小韩师傅的代沟逐步缩小。没有想到他那么年轻，而教练的水平是那么高，通过两天长途实习，我的驾车技术大大提高，带着丰收的成绩我似乎感到有点骄傲。

一天天的进步，更使我珍惜每天教练员的教导。交通驾校严格的内部管理和每位教官的爱岗敬业精神，使我感触很深。每天，他们顶着炎热的太阳，耐心地指导每位学员，使我从心底里佩服他们。特别是他们从不计较工作时间和个人利益，每天工作时间都超过十多个小时，没有星期天没有节假日。由于学习驾驶的人员来自社会各方面，有的能利用正常时间来培训学习，有的是利用休息时间来学习，但我们的教练员都能做到只要学员需要他们，随时都能保证学员提出的任何学习要求。

看到一批批考试合格取得了驾驶证的学员，我充满了信心，更感到学车年龄不是问题，只要有交通驾校那么多优秀的教官，没有毕业不了的学员。我真诚的感谢交通驾驶学校的各位领导和带我的教练员，是你们的爱岗敬业精神使我树立了学习驾驶的信心，我会更加努力学好驾驶技术，不辜负带我的每位教练员对我的耐心指导。

参加xx集团道路运输安全集中教育培训会，使我受益匪浅，xx事故的惨痛教训，令我终身难忘，此次培训让我在掌握了更多的交通安全法律法规及相关安全知识的基础上，更加深刻地意识到交通安全的重要性，作为一名客运驾驶从业人员来说交通安全更是重中之重。

在交通安全形势日益严峻的今天，作为驾驶员遵守道路交通安全法律法规意义重大，有时可能只是驾驶员的一个疏忽、一个小动作就将是一幕幕血淋淋的惨剧，甚至摧毁无数人的幸福生活。对于驾驶员来说意义重大，交通安全来不得半点马虎，安全生产警钟长鸣，无处不在。

因此，我保证在今后的驾驶服务过程中，严格遵守《道路交通安全法》、《道路交通安全法实施条例》，认真遵守交通规则，做到文明、安全礼貌行车，绝不发生酒后驾车、超速行驶，闯红灯等违章行为，从而有效地预防和避免道路交通安全事故的发生。

我是xx至班线号车驾驶员，参加xx集团道路运输安全集中教育培训会，使我受益匪浅，xx事故的惨痛教训，令我终身难忘，此次培训让我在掌握了更多的交通安全法律法规及相关安全知识的基础上，真正意识到了违法、违章、违规行为的危害性，更加真正使我意识到了道路交通安全的重要性。

因此，我保证在今后的驾驶服务过程中，严格遵守《道路交通安全法》、《道路交通安全法实施条例》和公司安全管理制度，做到文明、安全礼貌行车，绝不发生酒后驾车、超速行驶、超员，闯红灯等违章行为，从而有效地预防和避免道路交通安全事故的发生。

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