# 最新实训总结报告(20篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-06-28

*在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!实训总结报告篇一实习的7天时间以来，让我基本对公司的运作流程，以及毛衫的...*

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!

**实训总结报告篇一**

实习的7天时间以来，让我基本对公司的运作流程，以及毛衫的生产有了一个系统的了解。正好接触过针织课程，也为这次实习奠定了必须基础。可是还是有很多问题在实际的实习中遇到。谈下生产基本流程:订毛—织片—查片—缝盘—挑撞—照灯—查补—洗水—烫衣—车唛—初查—补衣—复查—总查—烫衣—挂牌—包装。流程根据其实际需要可能有少许差异，但大同小异，跟单要对所自跟进的样办或大货进行具体跟进，当生产过程有任何情景出现要实时同有关部门或人员沟通，并作妥善处理解决。

很荣幸这次有机会能做为经理助理，参加到这次的实习工作中，也是期望经过这个职位能够更加全面的对毛衫的工厂的运作以及一些细节上的问题，做更加具体的了解。这次我实习的具体资料是生产环节的监督工作以及管理、负责各个部门之间的承接工作，熟悉各个部门具体的工作方式以及资料，联络服装相关的辅料商以及物流方面的安排。处理好各个方面的人际关系，为未来的发展铺路。

接下来具体的谈下我在工作当中遇到的一些问题，第一天，使我对一线的工作有了比较全面地了解，接触到了以前从未接触过的全新领域，增加了对不一样行业的了解，也为今后自我的职业动向做了铺垫，如何能够更好，更快地了解，为将来自我的的工作打下了良好的基础。

首先经理给我分配到的一个补单，需要在11日把这批货发出，整个的运作沟通有我一个人来做。由于是年底的关系，毛衫的订单量不是很多，工厂里的一部分工人已经放假，这批货在车间的任务已经完成，这批毛衫是运用到横机织出来的。我起到一个管理作用，对于一个刚来公司的人来说，很有难度，可是也是对我的一个大考验。联系搬运的工人将其运输到套口车间，进行羊毛衫的前身、后身、袖子、领子、门襟等各个分离的衣片及辅料用缝线连接成羊毛衫。经过询问这个环节的缝合质量好坏直接影响到羊毛衫成品的质量，穿着的性能，并且对体现产品的款式特点和外观的造型起着重要的作用。在监督这个工序完工后，吩咐专门的搬运人员将这批货送到缩绒间，这个环节的目的是为了改善和提高羊毛衫产品的内在质量和外观效果，

在一天的工作完成后，在空余时间，参观了重机器房，一般非技术人员不能够进，公司里用的是事坦格gemini2.130型。这类机器编织操作方便，高效率生产，一般在业务量大的时候启用。

工作热情一向高涨的我，十分投入和享受工作过程，由于实现和相应的设计师沟经过，这批女衫在设计上有相应的烫钻。于是和预先定好的烫钻商取得联系，以及吩咐速送来。因为烫钻的这个工序是和羊毛衫整烫工序同时加工完成的。这个也是考验到我对部门与部门之间的一个承接工作，要清晰的把设计的意思以及图纸传达给工人，这个定型的过程也是影响质量的重要环节。不可马虎。听师傅说整烫是为了使之具有持久，稳定的标准规格，让衣服的外型美观，表面平整，具有必须的光泽，绒面丰满，更富有弹性的特点。我自我也亲身体验了熨烫的整个过程，工序分为加热、给湿、加压、冷却。可是异常注意的一点是整烫工艺和羊毛衫原料有关，不一样的原料应采用不一样的工艺。在师傅的异常指导下，进行了熨烫的操作，也拉近了和大家的距离。

大致的对工作有了自我的管理的方法，我负责的那批单子进行到了检查的阶段了。这项工作自我也亲历亲为，总结了下主要是分为五大点，首先是衣服的尺码，形状以及手感，毛纱有无那种粗大的结头，接缝处是否连接良好，剩余的线头，有无破洞、缺口和污渍等。其次是袖口看还原性怎样样。然后是缝接的质量。最终是看是否有色差以及漏针的情景。

由于这批货是直接送到开开的直营店的，所以最终的包装工作是有我们自我负责的。衣服的折叠工作要用到硬卡纸，其目的是坚持衫身挺立，折叠完毕，将吊牌挂上去，紧之后就是将衣服整齐的有序的放进袋子里。最终放进开开的纸箱里，使之更加得体精致。在大家其心的努力完成后，由我联系相关的物流公司。

由于自我学习的设计专业，异常到设计部门去了解了下羊毛衫设计的具体资料。要做这方面的设计，光凭我在学校学的这点知识还是远远不够的，虽然在学校学习过服装cad的，可是毛衫的设计的软件和学校的差别很大，主要是针对针织面料设计，还有梭织面料设计。同时也跟着老板去羊毛衫市场去逛了下，那里的早期的一些市场主要是按城市的名字来区别街区的，主要是看了下样衣，同时也掌握了基本的看样衣的10大点。1.将样衣要正确平整的平摊在台面上。2.看衣服是否有卖相。3.衣片是否有无斜片的现象。4.是否有机污渍。5.纽扣是否由上至下一条直线，间距是否一致。6.左右袋位是否一样高度。7.线头是否处理干净。8.尺寸是否ok(一般来讲，大尺寸偏差可在14—34之内，小尺寸偏差可在38之内。9.缝线是否配色，是否过紧或过松。10.手感是否ok。批量生产的前提是样衣的规范性。

这次实习让我收获最多的是一种职业体验。首先体此刻一种职业精神面貌，不仅仅是体此刻外表打扮上，更重要是对工作的热情度直接影响到你的下属的工作态度。这次在经理得提醒下，慢慢意识到了这一点。第二点则是感受到这个职业的压力。因为自我以实习的身份来做一个管理者，很难给别人一种折服的感觉。要建立自我的威信以及工作管理方式都是头等压力。第三点就是职业道德的熏陶，让我很感动的是，经理他们并没有因我是实习生而对我有什么避讳，所有的正规培训材料什么的都让我接触了，确实很长见识。在实习过程中，使我有做项目的充实与成就感，更为重要的是，这也是理论与实践的一次尝试，是理论指导实践，实践丰富理论的体验。让我颇为深刻的是，作为一名管理者，单单拥有良好的人事安排工作的管理是远远不够的，必须对其管理的工作资料的各个细节都要懂以及了解。这样才能保证整个项目在确保万无一失的监督下完成。各个部门之所以能够井井有条的开展工作，管理者在之间的协调一个工作是起到关键的作用的。谈谈我个人的想法就是毛衫设计，不应当只停留在传统的模式上，可是又要顾及到综合市场以及针对的客户群体以及市场需求。设计无非就是整个工厂的核心，销售量都体此刻设计的款式是否得到青睐。在这

个过程中，我获得了团队协作的锻炼，独立思考本事的提升，同时也巩固了专业技能，也为日后自我的职业动向做了一个很好的铺垫，以及为自我创业奠定了必须的基础。

**实训总结报告篇二**

实习时光：20\_\_年xx月xx日

实习地点：

实习收获：主要有三个方面：一是透过直接参与企业的运作过程，学到了实习知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实习知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实习任务;二是提高了实际工作潜力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实习经验;三是为毕业论文积累了素材和资料。实习心得：

以下我暑假期间对于实习生活的总结，在那里记录下来，以期看到自我的进步，实习虽然短暂，但收获良多，所谓总结，也只是从繁杂思绪中选取了感触较深的方面来谈谈自我的一些不是很成熟的看法，草草为文，有什么不对的地方，望领导、老师们批评指正。

站在面前的就是那个向往已久的社会，使得刚在福州下了火车的我的一路疲惫很快就被即将实习的兴奋冲的无影无踪，因为最后能够在这个巨大的舞台上展现自我。为了更平稳的走上社会的大舞台，为适应今后的社会工作而奠定基础，同时完成大学教育的最后一个重要环节，也是出于对毕业后就业去向的思考，我合理利用自我的暑假时光，去了家乡的一家广告公司实习。因为平时就对广告比较感兴趣，并思考到毕业以后有可能从事这个行业，所以得知能够在广告公司实习后，我十分珍惜这个机会，并打算在有限的时光里加深对各种平面设计的了解及自我对广告的理性认识。这次实习的收获对我来说有不少，自我感觉在知识、技能、与人沟通和交流等方面都有了长足进步，总体来说，这次是对我综合素质的培养，锻炼及提高。

汉唐是我初涉社会的开端，将从那里迈向完美的未来，我一向坚信自我的潜力，即使人生的道路很曲折，但我的目标是很明确的，那就是前进，永不言弃，永不退缩!实习中，我对广告日常管理工作有了进一步的了解，分析了公司业务开展的特点、方式、运作规律。同时，对公司的企业精神有了初步了解：以质量第一，信誉是生命的宗旨，并严守对每一个客户做出的承诺。作为一个中型广告公司，汉唐秉承以人为本，以诚为基，服务精益，客户至上为理念，在客户的企业形象包装、平面设计、广告、大型活动推广、直至市场营销，都倾注着汉唐职责的极至。我十分庆幸能够有在这样一个公司实习的机会，使我能真正的开阔了眼界。在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。那就是对企业管理有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以没有领会其精髓。但透过实习，加深了我对广告的理解，丰富了我的广告知识，使我对广告有了深层次的感性和理性认识。

万事开头难。第一天来公司，我不明白该做些什么，什么也插不上手，只是那里看看那里逛逛，最终还是公司里的同事给我指了路，提示我学习学习用photoshop软件模仿教程做些简单图片。最后找到事情做了，我就认真做起图片处理。说实话，以前在学校也做过图片处理，但是通常状况下一遇到困难或不懂就放下了，而此刻当我有疑问的时候，身边都有同事能够指教，这使我受益非浅。

以前我总是盼望早点到社会参加工作，因为我总觉得工作是一件极其容易的事，但是当我离开学校，真的进入社会实习后，才体验到工作并不是我想象中那样，它不是一件容易的事。每一天早上都要按时起床，上班，到下午六点才能回家。在工作中也不能有丝毫的马虎，每一天都要打起精神工作。刚开始上班的时候，我的情绪激动、兴奋、期盼、喜悦。我相信，只有我认真学习，好好把握，做好每一件事，实习肯定会有成绩。但之后很多东西看着简单，其实要做好它很不容易。

当然工作之余，实习生活更是丰富多彩。比如帮同事过生日，和同事吃午饭，总是聊得很开心，或者在体育公园漫步，总是那么的惬意，当然最最令我难忘的是那次大家在目屿岛的野营，并且在那次野营中我有时光冷静下来，对在公司的实习心得进行整理，独自思考自我的将来，明白了自我的道路，自我的追求，不再盲目。

获得工作上的进步只是其中的一部分，更重要的是，能在尚未走出校园时就有独立的工作和生活体验也无疑是难得而珍贵的社会体验。感谢汉唐广告公司为我带给这样一个学习和交流机会。我不得不承认我的实习更接近于一次独立的学习，而不是一份真正的工作。1个月，虽然短，但是我想，对于我而言，是一个很重要的转折。

经过一个月的实习，我有以下体会：

首先，在还没有进公司之前就要认真了解公司的整体状况和工作制度，为以后的工作做准备，做起事来才能得心应手;其次，要学会与人相处、与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系，并在快乐的气氛下顺利的完成工作。与同事相处必须要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅;再次，要学会严肃认真地工作。以前在学校，下课后只明白和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。工作后可不能这样。因为，公司是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。于是，我意识到：自我绝不能再像以前那样，要学会像那里的同事一样严肃、认真、努力地工作;最后，要学会虚心。因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自我进步得更快。要向有经验的前辈学习，学习他们的工作态度和做事原则。这样才少走很多弯路。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深感觉到自我所掌握的知识的肤浅和在实际运用中专业知识的匮乏。刚开始的一段时光里，对工作感觉无从下手，茫然不知所措，这让我十分难过。在学校总以为自我学的不错，而一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么的少，这时才真正领悟到学无止境的含义。这也许是我个人想法，但是我们理解的教育和实习的确有很长一段距离。实习期间我也很努力的将在学校学的理论知识转向实习方面，尽力做到与实习相结合。

实习之后我最大的感想就是学校里面学的东西基本上是没什么实用性的。在实习的地方，什么都是从新开始。才实习一个多月，也很难说具体学到什么，但是有一点是肯定的，在公司里接触到的都是很实用的东西，不像课本知识那么理论而抽象。而且，工作中很需要独立与人打交道的潜力。虽说一开始有人带，但困难天天会有，而且很多，因为是很实际的问题，很多时候也不得不茫然地应对。此刻，我觉得我已经能够独立处理一些问题，明白怎样解决某些困难，这就是一种遇到困难后怎样想办法解决的潜力，我觉得，这种潜力是很重要的。

**实训总结报告篇三**

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧!

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢?

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。……

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

**实训总结报告篇四**

实习很快结束了，在这次实习过程中，在实习工地的师傅的指导下，我对实习过程出现的专业知识困惑和问题，虚心向他们请教和学习，通过这次实习，我收益匪浅，不仅学到了许多专业知识，而且还从老一辈的施工员那学到了许多做人处世的道理。

本次实习地点为自已所在的城市，我主要接触到的一期住宅楼外加三个地下车库，主体已经建成，陆续的在做外墙装饰工程、门窗工程、内墙砌筑、防水工程等等，接着有一期楼地下室钢筋、模板、砼工程。最后是会所的桩基工程。可以说涉及到了方方面面。但毕竟时间有限，只能侧重某些部分。

一、实习期间的工作情况

首先，要对工地环境有所了解，包括工作环境和人际环境，接着就是看，来到工地看的东西实在是太多了，感觉每个地方都值得你好好的看看，老师也说了要“三看”，图纸是必不可少的，拿了一本一期五栋楼的施工图翻开看了起来，\_叫我先重点看建筑设计施工说明和结构说明，确实里面有很多的东西需要你记住的，特别是结构说明里面，建筑构造做法表、钢筋的使用，锚固等等。而后看平、立、剖图对房间的开间，进深，高度有所了解，在大脑里形成立体图。

二看资料，要说资料工地上实在是太多了，工作联系单：里面有变更、具体做法、通知等;会议记要：监理月报、工地例会、专题会议、项目监理机构内部会议等;一期1栋~4栋楼施工组织设计;外墙外保温工程的施工方法;7月份8月份的施工进度计划表;关于会所桩基工程问监理拿个份文件，了解了桩基部分的有关知识，如桩径尺寸、长度、持力层、单桩竖向承载力，采用振动沉管灌注桩，打桩时可能发生“瓶颈”桩、“大肚子”桩等。入土深度控制、容许偏差范围及桩身砼质量控制等等;讲到了验收人员组成、分户与竣工验收的区别、验收时需填表格、验收内容等等。

三看施工工艺，如何施工放线及监理复线，什么是“五零线”;滴水线的做法，底面与外墙面交界处，距拐角1-2厘米处做一条1厘米左右宽的凹槽;看钢筋工程中钢筋的接头和断点焊接及钢筋间距是否满足要求。剪力墙竖向分布钢筋和约束边缘柱的连接构造，直径小于28采用搭接，大于28采用电渣压力焊连接，对于柱机械焊接时纵筋距基础、楼板顶面，相邻钢筋交错连接大于，箍筋和拉筋弯钩和间距的构造，拉筋采用梅花型布置，垫块的使用。

这也是我实习期间的主要工作，和\_去工地每栋楼看看，主体还在施工的10栋楼地下室钢筋是否绑弯、箍筋分布筋间距、后浇带纵筋锚固长度是否满足要求，止水带上的预埋管件是否满焊等;主体结束的看装饰工程，涂料是否涂到位，门窗打密封胶，窗台、阴角部位渗水现象，外墙贴砖，和监理乙方一起拿着激光测距仪测房间净高偏差是否在2公分内，进深开间是否也满足要求。墙面有没有空鼓，有没有裂缝，特别是门洞和梁下部位容易出现裂缝，需要铺贴钢丝网。窗户装好后四周是否粉好、楼梯休息平台阴阳角是否粉平粉直等等，每天都能发现不少的问题。

二、实习中存在的一些不足和缺点

1、专业知识掌握的不够全面。尽管在学校认真学习了专业知识，但是当前所掌握的知识面不够广，尚不能轻松胜任建筑工程工作，因此，尽管在不久的将来走上工作岗位，但我应该将所从事的工作看作是新的学习的开始，只是在实践中学习，才会掌握更多专业知识和技能。

2、专业实践阅历远不够丰富。由于专业实习时间较少，因此很难将所学知识运用与实践中去，通过实践所获取的阅历更是很短缺。所以，今后我们在工作岗位上，一定要抓住机会，多向从事水利工程的前辈学习，同时要转换学习方法和态度，改变以往过于依赖老师的被动吸收学习方式，应主动积极向他人学习和请教，同时加强自学能力和驾驭解决难题的本领。

3、专业知识在工程中运用不够灵活。通过这次毕业实习，我切实感受到以前所学的专业知识运用欠灵活。这主要是对所学的知识没有形成一套完整的体系，这些零散的知识点运用起来很困难，因此，今后在学习和实践中应该重视积累和运用，使所学的知识由量变到质变，发挥更大的指导作用。

4、对理论只是的掌握不够扎实，实习时用到了才知道自己没学好.在学校时只是为了应付考试过关，才在考试的时候随便看一下，等考试过后就是脑子里一片空白，不管以后要用与否就都在记忆里消失了.熟悉图纸的能力差，对平面的图形想象不出立体的样子.对于最新的施工规范不知道，致使不能很快地判断出施工的对错.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.理论联系实际的能力差，对于建筑方面的最新动态了解太少。

三、实习总结

1、待人真诚友好，不要阳奉阴违、虚假做作，跟社会上每个人打交道都要有一颗热忱的心。

2、虚心学习，不论是项目经理、施工员还是普通工人，我们都要虚心请教，要不卑不亢、沉着细致，不要自以为是、自高自大。

3、积极主动，不要怕丢面子，不懂就要问，而且要不耻下问，心里有什么话不要藏着掖着，不要怕出错，一定要说出来。

4、说话的分寸与技巧，说话要大方得体，遇着什么样的人说什么样的话，轻重适宜、恰当合理、兼顾多方。要达到“双赢”甚至“多赢”的目的。

5、细致深入，无论做什么事情都不要浮于表面，不要只知其一、不知其二，明其事更应该明其理，不要半懂不懂，一定要深入的了解。

**实训总结报告篇五**

最近把实习的东西粗略的总结了一下，并不是很深刻，纯属记录下。

在5月底有幸进入广州期货研究所实习，了解相关的期货学习以及研究工作，今天有时间对两个多月的实习进行相关总结。

（一）市场学习

作为\"韭菜\"级别的股民，对基本面、技术面的知识真是把握很一般，只是一直是听别人怎么操作，自己没有主见，只是也很少。刚去广期的时候开始恶补期货交易的知识，明显感受到期货与股票的不同，主要在以下几个方面：

交易方向

期货合约的交易不止一个交易方向，其包括：空换，空开，多换，多开，双开，双平，多平，空平。所以持仓力量往往比股票要复杂的多，而且多空力量表现的也更加明显。一般而言多开和空开是常见的委托形式，所以远远不止股票中做t那么简单，而且，更多的是期货市场可以日内交易，在日内交易期间可以针对短期炒作消息进行盯盘交易，快速交易再加上期货杠杆的作用，所以小幅震荡也有较大幅度的盈亏。而且一般而言在10点半左右期货市场都将有一波行情（涨跌不定）。

结算价格

因为期货交易价格收到杠杆作用，所以每个账户日内净值变化较大，考虑到当日结算时账户资金存在以收盘价价格不足以结算或者超过10%的风险，则会根据当日合约的成交量与成交价重新估算出新的结算价，以此结算价来结算账户爆仓（超过10%亏损）的情况，一般研究分析都以该价格为准。

合约内容

期货它是以实际商品或者股票指数为标的的合约，其中以每个交割日期为准，分为1、5、9月合约，其中邻近月份的合约又叫主力合约，主力合约即为该商品的近期主要的炒作对象，同时根据不同月份的合约可以进行跨期交易，而合约指数则是以不同月份的合约的价格进行权重计算出的商品指数，也具有一定的参考价值。

影响因素

期货市场的影响因素更多的依靠基本面的影响，尤其是商品上，化工金属农产品受到短期天气、厂家检修、下游需求、库存、进出口、宏观（剪刀差、cpi、gdp、美国非农数据等相关），凡是能够影响当前现货市场供需状况的因素，都将在期货市场上有一定的反应。同时，也不容忽视市场上资金的炒作，像期货市场的所有商品的同涨同跌，以及股票熊市资金流入期货市场，这都容易造成期货市场的价格异动。

其实，考虑期货市场夜盘，以及产业的上下游情况，环环相连，容易产生异动，而且盯盘精力也比较大，但是农产品和原油这种季节变动具有明显周期性的情况，经过两三年的规律使然，市场动态将比较好把握，这一点就比股票随机性要好把握一些。

（二）技术学习

这段时间，在广期学习并没有学到更多的技术上的知识，但是进步的一点就是对技术面的东西有了更深刻的认识：

分钟线的作用

根据波动理论：完整的上升浪是分为第一浪建仓浪，第二浪洗盘浪，第三浪主升浪；一般参考macd线、30分钟线、小时线、日线进行判断，且结合持仓量、成交量的变动情形对主力变动方向进行判断。

macd线的新认识

结合日线进行判断，且有明显的波浪显示，并且各种技术指标和图形的支持，必须始终相信自己的判断与操作。

短期技术面的支撑

期货市场短期内收到技术面的支持更容易，尤其在突破前高前低之后，市场将进一步上涨和下跌的可能性很大。

技术面是短板，也怪自己懒不愿意学习和记录。

（三）行业研究

在期货市场，也有一点和股票市场很像，就是行业因素的影响很大，尤其在商品交易中，之前我被分到化工小组，一开始对塑料行业的上下游非常不了解。

塑料产业的上游就包括原油、石脑油、乙烯市场，而不同的地区的市场影响也不一样，像全球的原油市场，主要以伦敦布朗特原油和纽约wit原油为主要的参考，而石脑油和乙烯主要是由亚洲市场：日本和新加坡决定，石脑油是原油新开发的品种，其开采成本更低，也是当前主要开采的品种。

而塑料现货市场，就会受到石化企业现货价格、装置检修、装置开车情况的影响，尤其是在全国石化装置检修数量大、时间长的话，对价格支撑作用更加明显，这里也需要研究员对整个市场石化产量有很准确的量化把握。

而塑料的下游市场，主要是塑膜产业，又会受到农业收割以及产量的影响，厂家接货意愿以及囤货情况的支撑，当市场交投清淡时，期货市场也会伴随着一定的缩量或者异动。

所以，行业的环环相扣更为严重，每日或者每周都应该对市场的供需进行了解，研究。

（四）战略研究

另外，就是实习期间也接触了广州期货公司战略规划，也见证了期货子公司的成长，也了解了其他期货行业的发展。就广州期货而言在期货行业为bbb级，排名70多，属于上升期的期货公司，而且主要业务还是以资管部门的通道业务为主，并且未来战略发展以发展资管财富中心为目标，实现自主产品和投研团队的建设。所以资管的大发展方向就是财富式管理，以自主产品为主，通道业务为辅的主要发展模式。

另外，期货子公司的发展也是日益壮大的，其以场外期权交易、设计还有投研团队建设都很重要，同时交易研究，技术和研究并重，适合综合素质高的人！

然后广期的未来发展目标就是新三板融资，而且受到股东广证的大力支持，资金支持很大，工作环境也很好，对当前公司员工的发展前景也有良好的支持。

这次实习的成就：

完成了两篇《期货日报》的投稿，其中一篇收录

另外完成两篇广期的策略报告

日常日报、周报

完成一次月度会议记录

完成境外期货公司的调查研究

维护和管理天然橡胶数据库

**实训总结报告篇六**

一、实习目的

在大三的学习生活中，实习是不可缺少的一部分。在实习期间可以把在学校学到的外贸知识应用到实际当中。在理论与实践相结合的时候，能够更快更好的体会到理论的精髓所在，体会到理论与实践的区别。从而巩固自己所学的知识，增强发现问题、分析问题、解决问题的能力。从而做到理论与实际的融会贯通。

(一)是加强思想学习，主动与领导沟通，努力提高思想水平。思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，职工导师是教授技术经验的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解疑，指引方向的。在领导的尊尊教导下，使我在思想上、行动上对未来的工作以及计划都有了新的认识。

(二)是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。在实习过程中，我发现，大学里所学专业知识和现场实际生产是分离的，但它们之间却又存在着联系，实习就是在重温课本上知识的同时，又将书本中的理论与实际相对应，这样不仅可以使理论知识记得更为牢固，还可以在本质上理解理论。为今后的工作打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。

(三)是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。

一份劳作，一份收获，我坚信自己的努力一定会有回报，而我将会仍然继

二、企业简介

郑州世纪亿佰药业有限公司是一家集医药保健品研发、生产、销售于一体的高新技术企业。公司固定资产3000万元，公司新厂坐落于郑州东经济开发区，拥有现代化生产设施，是国内生产技术最完善的软胶囊生产加工基地;60%的产品国内销售，40%的产品出口到欧美、亚太等地区和国家。

三、实习内容

(一)实习主要内容

整体工作：我的工作就是负责设计公司整个网络商城的页面部分,根据网页设计师或客户所提供的主题要求来设计出整个网站。

1、使用photoshop、ai等图片处理软件设计、处理网站上需要的图片。

2、使用span+css样式及基础的html语言做页面布局的排版。

3、ps网页配色及排版设计。通过色彩结构、平面结构和立体结构三大结构构成;

4、编写css代码使网站页面无论是在ie浏览器里还是在ff浏览器上正常显示;(二)工作过程

在公司的三个多月了，我刚开始从处理简单图片到组后让我独自一人修改了公司一个小型网站，收获可谓不少在。下面让我来说一说，我在这段时间做的事情。

1、了解主题：我首先从网上了解了一些关于工作的基本常识及想类似网站的页面风格。

2、思考配色与构图：对整个内容有了一了解后，便要思考作品的色彩和具体的构图，先用笔画出草图，也可以直接在脑海里构思。

3、查找素材：素材这个问题我总结了一种思路，电脑里下载一些专业的“万金油”图库。另外配合专业在线图库网站(通常是国外站点)+google，百度图片等搜索引擎进行即使的素材查找。再加上自己平时积累的素材，选择是非常大的。

4、设计、修改页面：就是不断地处理页面元素、将处理好的图片、动画等添加进网页、编写html/css代码。

5、修改：重新构思、处理元素、写html/css代码重复一切你做过的事

(三)对于页面处理的总结

作为一个网站美工除了要掌握网页三剑客,ps,这些必会的软件以外，还要对html、css甚至javascript用的很熟,对asp或php或jsp也要有一定的了解。除此之外，要想做出来的页面美观、使用方便还需达到以下几点：

1表达一定的艺术效果

一个成功的网站应该把网页设计得吸引人，同时又要传达设计思想和情感。网页作为一种媒体，它必须具有一定的艺术感染力，一个平淡无奇、杂乱无章或毫无美感的网页很难会有浏览者喜欢。

2页面结构清晰可读性强

好的网页应该将它要突出表现的内容放在浏览者一眼就能看到的地方。网页上每一个像素对浏览者眼睛的吸引力有所不同，浏览者大脑对于不同位置内容的印象也有所不同。通常来说，普通浏览者浏览网页时会忽略网页两端的“广告区”。

3实现不同的功能

在网络这条信息高速公路上，网页最主要的功能就是一种传递信息的手段。因此，围绕这个中心设计是重中之重。然而，要实现这个功能，网页的美工设计和内容都必须有针对性。所谓针对性，就是指对不同类别的网页要求采用不同的美工艺术效果。

4网站风格要符合网站的类型

在设计网页之需要做大量的准备工作，需要着重思考网站的类型：站点属于新闻、娱乐、商务类的综合站点，还是个人主页;不同的类型，决定着网站的不同风格，包括主色调、排版等。

5页面的兼容性强

每个上网的人对于浏览器有着不同的爱好，即使是使用同一浏览器，也有着不同版本，这些区别在页面显示上或多或少都存在着差异。一个好的网页设计，就是至少要使网页在主流浏览器的大部分版本都能较好的显示出效果。

6一切用户至上

网页设计必须考虑到用户使用时的方便，网页设计师必须考虑到同一页面在不同分辨率的显示器上、浏览器上有什么不同的显示效果。甚至于要考虑到用户浏览器如果关闭了css和javascript页面将会怎样。只有在各种情况下，用户都能方便浏览网页，这才是一个好的设计。

四、实习体会

做了3个月的前台美工，终于体会到网页设计并非只是图文混排的那点事。当你真正的去努力的创造了之后，经常被别人一眼就否定了。这才真正明白一个好的网页不只是效果华丽还要考虑到其他的与网页没有直接联系的问题。通过实习，我不仅将自己在学校学过的东西通过实践进步一巩固，也通过向公司的人请教学到很多工作上的技巧，更通过实习体会到很多没有人会教授给你的东西。

工作是人生活的重要部分，是我们毕业生必须面对的。就算是遇到困难，我也会用平常的心态实际看待问题，不说“不可能”，而是冷静下来思考如何处理并付诸于实践，告自己justdoit!

在实习的日子，我也努力做到以下几点：

(一)继续学习，不断提升理论素养。

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。走上工作岗位后，我将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。

(二)努力实践，自觉进行角色转化。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，这种转换不仅要在思想上进行转换，更要付之以行动。

三、提高工作积极性和主动性

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，，继续在自己的工作领域创造更多的价值。

总之，这次实习，自己确实学到了很多也成长了许多。在实习期间，每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。这段时间，我看到了自己本身存在着许多问题，也会遇到这样那样的问题，当前的时代日趋复杂，不学到一定的深度和广度是难以在实际工作中应付自如的。因此反映出学习的还不够，缺点疏漏。需再加以刻苦钻研及学习，不断开拓视野，增强自己的实践操作技能，为以后的工作存储更多的能力。

**实训总结报告篇七**

短短两周的金工实习到\_\_月\_\_日就结束了。记得曾经有人告诉我，金工实习是没有意义的，我们不是机械类的学生，参与了金工实习也学不到什么。于是我就带着这个疑问走过了这次实习。果然，这样一个短期的金工实习，不能让我真正学会任何一样工艺的制作，但是，它却给了我一个机会去体验一种不同的生活，并且我了解到了各种工艺的制作要领和基本技能等，在实习中还可以将旧知识具体化，形象化，加深了对其的进一步理解和记忆，除此之外，我们还可以从工人师傅那里学到课本中学不到的知识。

参加金工实习的第一天，我们观看了安全生产教育片，里面描述了各种不注意操作规范而造成伤害的情况。看完以后，大家心理都对接下来将要经历的两个星期有点担心了，害怕自己不小心而造成事故。但事实打消了我们的恐惧的念头，尤其是第一天要进行的钳工，连老师都笑称这个可能金工实习里相对最简单的一类工种了。虽然这么说，但钳工无疑是整个金工实习其间最累人的一项工作了。由于我们只有半天的上班时间，所以按要求，我们在10到12点之间磨制三根长85mm，上下底面光滑的圆柱体工件下料。我一开始就吃了个大亏，选了根两个底面都很不平整的长铁柱来做原料，所以为了磨平一个底面，就花去我近45分钟，磨完以后手已经酸软了。而此时身边其他同学都已经开始制作第二根圆柱了。我这时候才急急忙忙地开始量度适当长度，再用锯子开始截圆柱。相对与用挫刀磨平底面来说，锯铁柱可以算比较轻松工作了，因为此时只需一只手用力，另一只手则是负责扶住锯子的。大概用了10分钟，我的第一个工件下料就出来了。再用挫刀打磨光滑。如此重复，到了11点40分，我才完成两个工件下料，而我们的任务是三个，我为此急得不行，拼了命开始第三个工件的制作。可是这时，人已经累得不行了，手拿挫刀一前一后地打磨长铁柱底面的时候，已经几乎没有力气了，每挫一下的效果可能只有开始时候的一半。距离下班的时候越来越短了，我的第三个工件直到11点52分才开始锯，明显，时间已经不够了，而且力气不足锯下去效果非常小。到了下班时间，我只好拿着仅有的两个“作品”去交给老师。老师反而笑着安慰我说：没关系，只要尽力只要努力过就可以了。看着老师的微笑，我的渐渐放松了下来。看看身边的同学，虽然也是冬天，可是几乎每个人都挂着汗水，看来都是很用功去完成自己的工作的。再看他们的作品，有一些相当的好，加工面的平整光滑度很高，而且挫后的工件的长度也相当符合要求，真是厉害啊。

在我们所参与过的实习课程中，比较危险的可以算是车工了。面对着这样一个工件高速转动，同时带有利刀的机器，要不断地防止铁屑飞溅到脸上，还要注意观察工件的车制情况，同时要切记衣服或者其他身上的东西不能缠绕到工作的机器上，实在是有一定的难度。当然老师也提醒我们要带上眼镜或者面罩来保护自己。我们车工的任务还是比较简单的，只需要把已经制作好的圆柱工件下料的一头按要求车制成一个带槽的球体。刚开始的时候，要先制作推刀槽，只需要计算好刀的进退距离，然后按照计算的结果推进刀就可以了。但接下来的切削球体就很让人痛苦了。要求左手控制纵向推进，右手负责横向推进，又要注意两手的速度不能一样，要按位置变换，还要注意要分别匀速。由于我是新手，对机器的操作不熟悉，两手的配合也不够好，我在切削球体的时候，几次切削深度过大，差点造成了工件的损坏。上午的学习内容基本是练习使用机器，尽量熟悉工序手势。到下午上班的时候大家才开始正式地投入到工作中去。虽然我做得很不顺利，但最后还是把第一个球体切削出来了，只是表面的粗糙度很大，而且切削纹很不均匀，偏移很大。我很不满意，而对于工作的熟悉度又增大了，时间也还有很多，于是开始第二个球体的制作。在制作这个的时候，手的配合程度加强了，对工件的把握也高了，虽然用的时间比前一次要短，但是出来的成品明显比前一个好。我的心里倒是相当高兴。

通过前两天的工作，我倒是体会到了金工实习的一个重要感受：累。钳工都是手工的，所以我是整个手臂包括手指都酸软疼痛;而车工的时候，全天都是站姿，由于担心随便移动会控制不好机器，而造成加工工件的损坏，所以无论是上午还是下午，只要我是站在开动的机床旁边，基本都是一个站姿保持到底一动不动的，一天下来，脚都肿了，走路的时候一踮一踮的。但在最后看到自己一天的劳动成果时，又会觉得很满足。虽说过程很累，但是却让我受到了一种锻炼，一种考验。锻炼的是自己的身体，考验的是自己的意志力，不管怎么说，通过这些劳累练习，我反而感到自己正经历着什么变化。虽然上大学以来我一直都在变化，但这一次是我真真正正感受到的，辛苦和劳累，汗水与欢笑，一切都那么真实那么丝丝入扣的撩拨我的记忆，让我真的为拥有这些经历感到深深的骄傲和满足。

相对来说，我自己比较喜欢的就是学习模具cam制作软件。看着那些线条在自己的操作下，通过软件的预定程序不断地由线条生成固体，再经过修改，生成曲面，最后通过模拟生产过程，把它在加工中的全过程播放出来，看着它由一个模块，在铣刀的切割下，一点一点地变成一个模具，心理很是有种满足感。想起一个工件的制作在实际中可能需要经过很多工序，并且由于其中某部分的形状比较奇特很难制作而使制作出来的成品不合要求。而通过电脑的模拟程序，就会更容易更直观地看到整个生产过程，同时对于工件在制作中可能遇到的情况都可以进行模拟，人们就更容易掌握制作时要注意的情况，进行相应的修改，使最后的成品更尽善尽美。我就很为科技的发达带来的好处而感叹。因为对这个软件的使用很感兴趣，下班后我还留在了电脑室里，请老师教我用软件制作了一个巧克力常用的半球柱的形状的模形。看到自己亲手设计的模形，我心里美滋滋的。

很快地两周的金工实习就过去了，在这个实习过程里我还得到了一个小小的纪念品——我在注塑挤塑的实习的时候制作的两个小小的塑料杯。物体虽小，也不比得其他同学化学加工时得到的自己设计加工的小工艺板有趣，但毕竟是自己的劳动结果，也算是可以给这次实习一个很好的回忆。

同时，通过一个金工实习，也让我理解了做很多工作是需要技巧的，并不是想当然地去做就会成功的。看着熟悉的东西，看着熟悉的工作过程，由于自己没有这方面的技能，便无法完成工作了，而由于没有相关的练习，还可能在工作过程中对自己或者他人造成伤害。而类似的这些事情我们在平常的新闻报道中已经屡见不鲜了，很值得提起人们的高度注意。

我们在整个金工实习的过程中所学习到的知识虽然不是很多，但通过这次让我们明白了我们需要实践学习和掌握的技能还很多，如果我们不经常参加这方面的实习，我们这些大学生将来恐怕只能是“纸上谈兵”。社会需要人才，社会需要的是有能力的人才，我们新世纪的大学生只有多有加实践，才能保证在未来的社会竞争中有自己的位置，真的很多谢这次金工实习，虽然有些辛苦，但如果能再来一次的话，我也还是十分乐意参加的。

**实训总结报告篇八**

一转眼半年过去了，我们的顶岗实习也已经渐渐接近尾声。在藁城三中担任美术老师的时光仿佛就在昨日，依然历历在目，半年的时间说长不长，说短也不短。但足够使一个人成长起来，从刚来时候的陌生感，到现在看到同事们都很熟络的打招呼，说一些家长里短，我觉得我们变得更加成熟，心智更加的完善。

还记着刚来的时候，首先映入眼帘的就是藁城三中气派的教学楼，听着学校老师的介绍，这也是藁城市一所历史悠久的高中校园了。学校的周围环境很是优美，这里的空气很是清新，周围是一望无际的庄稼地，到了晚上，抬头看，满天繁星。这在市里是绝对看不到的，但是正是因为这里地广人稀，发展的相对来说比较缓慢。

通过这半年的时间我们学到了很多，也收获了许多。想到自己要离开了，是那么的不舍。看到自己相处了半年的学生和老师，想到今后就不能再见面了，真的不想走。突然间发现这里的一切都好亲切，自己的学生都万分可爱。看到他们一个个不舍的眼神真的很想留下来。看到学生们都有了长进，我自己真的很欣慰，他们没有让我失望。时间过得真快，半年 就这样过去了。

回想起在这所发生的和自己所经历的事情， 真的学会了很多。在这半年中不仅提高了自己的教育实践技能和技能水平，也从思想上端正了教师的正确认识，明白了解到这职业的重要性。听了一周的课后，我开始走上讲台，开始慢慢适应课堂气场。由于经验不够，应 变能力不强，这几堂课纯粹是灌输知识，毫无艺术感。认识了自己的不足，听课就有 了针对性，可是当我上第一堂真正意义上的课时，还是出现了“ 上课重点不突出” 、“ 讲课顺序不清楚” 等问题。这时，指导老师要求我多听课。并且为我指出了教案的 不足以及上课出现的缺点和不足。随着时间的推移，通过听课和实践，我开始有了一些进步。这时指导老师给了我 多次机会，分不同层面锻炼和培养我的授课能力。带给我最初、最大的感受是，讲台 下坐着的不是自己的同学而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、 快捷地回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。 他们在听不明白的 时候会突然提问，或者干脆就趴在桌子上看书和睡觉。在上课的过程中，我也遇到了 困难。如课堂秩序。正是这些小小的挫折，让我越来越勇，更让我懂得，作为一名教 育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关 系，而且教师要把自己当成活动中的一员、学生们的良师益友。教师既要讲授知识，又要管理课堂纪律，并且与学生进行个别交流。一些队员在刚开始时心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了“ 讲课重点不突出，教学思路不流畅，师生配合不够默契” 等问题。针对出现的问题，科任指导老师要求这些队员多听课，多 向经验丰富的教师学习，多研究教材和其他教学资料，并且面对面地指出课件的不足 以及上课时存在的缺点。对于已经具备了一定程度自学能力，能够独立思考的学生，我的体会是要充分调动他们的主观能动性，将他们的学习兴趣利用起来， 使他们在快乐中学习。我采用以学生为主，教师为辅的启发式教学适当列出提纲，设置思考题，加以点拨。由此而来，他们学习的积极性和主动性开始发挥作用，由“ 要我学” 的教 学方式转化为了“ 我要学” 的学习方式。让这群学生学的轻松快乐。之前大家可能有 抱怨老师上课的种.种。可是实习结束了，自己亲身经历过了才知道其实上好一堂课不是一件很容易的事情。当老师没有以前自己想的那么简单。只有在穿上他的鞋走上一 英里，才能真正的体会他人的经历。体验之后大家都对老师这个词有了自己的感悟，但相信有一件一定是一样的：要做好一名老师不容易。 自己距离心目中的那个角色还 有很多路要走。其实，教师是既伟大有很艰辛的职业。

教师是一个教育的重要角色，对于学生有着十分重大的影响力。在实习过程中，我上了许多节新课，但并没有那堂课令我十分满意，总觉着课堂上欠缺些什么。我想，想要成为一名优秀合格的教师，还需要自己不断地努力完成。

实习期间虽然很忙碌，但日子过得却很充实，我最大的感受就是当老师的不容易，当一位好老师更是难上加难。不仅要求教师对所讲知识的理解透彻，更重要的是怎样与学生沟通，更好的让学生接受、理解、消化。其实，不仅仅是这一方面，还有教师的形象，气质，举止大方，语言亲切，讲课具有吸引力;根据学生的实际情况选择授课方式，讲课富于变化性，与学生互动交流。

兴趣是最好的老师，那么对教学的热爱是使你全身心投入教学的动力，不管是备课，还是讲课。备课中，具有了动力，才能全方位的考虑学生的反应。有了这份动力，才会想出、设计出更好更科学的方法，应用于教学过程，启发式教育等方法，才能很好地应用并取得较好的效果，其次是要设定较高的目标，目标制定的高一些，发展空间多一些。

大学中能有这样一次体验，我很高兴。马上我们也要毕业了，也要接受这个残酷社会的考验，但是我充满信心，哪怕知道前方路途很艰辛，可我也要勇敢地闯下去。年轻，就要敢做敢闯，哪怕是撞得支离破碎，我也希望我的学生们勇敢的走下去，美术这条路很长，很艰难，但一定要坚持，因为坚持就是胜利!

**实训总结报告篇九**

三峡之行结束后，我在家呆了14天就返回京城。不是做志愿者，而是去中国教育报开始为期一个月的实习。

为此，我错过了8月1日陕西省境内的日全食，西安360一遇的日全食。为此，我也没有能和家人、朋友过多地相聚。

但是因为提早来了三天，我有了两个发表文章的机会。祸福相依，孰能辨之。

历数在教育报实习的一个月，除周末外早上七点半起床，赶九点半到报社，下午四点半之后就可以离开。有两天请假，一周休假，一天采访，算来在报社的日子不过13天而已，真正实习的时间，就是15天。这十五天里，我发表了三篇文章，每一篇都曾四易其稿;排了两个版，有一个版由于粗心数错了行，连累了高老师和排版工周六回报社改版;采访两次，一次在紫竹院公园采访4位北京市民，一次在学校用英语采访一位外国奥运志愿者;撰写一份策划，关于高校学生媒体的情况。目前这篇大稿还在酝酿中。

一个月里，我认识了徐老师、高老师、两位张老师、石老师，从他们身上我学到了很多东西。还结识了几位实习生，他们现在都是我的朋友。

一个月里，我接触到正规的报社工作，看到了规范化的运作流程。关于报纸的收获，虽然不多，但也相当受用。

1、定位

教育报的定位是面向全国的教育工，所以内容都是针对知识精英提供他们的所需。如此一来，中国教育报成为了教育行业的领跑者。专业化，是教育报做强做精的制胜法宝。也许中国教育报的发行量不如大，知名度也没有高，但是它的广告收入和待遇，确是远远好于前者。正是因为定位准，才容易出奇制胜。相反，如果和其他报纸一样都做大综合，竞争太过激烈，想要做到不可替代，实在不那么容易。

横向定位于教育行业，纵向还要定位于主流媒体。既然是主流媒体，那么重大事件、主流声音就绝不能缺少，否则就是将自己边缘化。所以汶川地震、奥运会这些所有媒体都在报道的事件，教育报也出了若干个专版，而且做得很精彩。

经纬坐标精确定位之后，接下来便是细分工作。文化周刊一周四五六日出版，每个版面分别定位为“人文焦点”——关注教育周围时代文化现象，“人文博艺”——培养知美爱美文化情怀;“人文文史”——为教育提供人文常识;“人文笔记”——记录教育时代的心灵和生活。

我第一次对定位和口号的感觉如此清晰。人文焦点记录文化新闻和学术事件，人文博艺是阳春白雪的琴棋书画，人人文史介绍历史故事和文化常识，人文笔记则刊登教师们的感悟和点滴。这些文章的起点都非常高，因为精品的层次都是在大众文化之上的。

2、策划

每一次出报，都涉及到精心策划。这个选题不能陈旧，不能浅显，更不能离群索居。所以我若干次的策划都被否了。有过丰富媒体经验的人，总是一眼就能看出这个选题的时效性与实施难度。徐老师说，当最难过的坎，也就在与策划选题。因为能做，笔头功夫都一定不成问题，差异就在于能否找到好的选题。我在大也有一年多的选题经验，现在看来还是差几个层次(万文库)。

每一次选题策划好准备实施时，教育报都会做出一个书面策划。即便只是一个版，几篇文章，也会有详细的介绍：都有哪些文章，大概多少字，这些文章和整版主题是什么关系。纵然精短，但也能够帮助所有参与者明晰方向。

3、采访

我没有系统地学习过新闻，只是有一些在大的实践经验。所以采访，也都是凭着感觉来。以前在青人有过为数不多的几次采访，都是很简单的确定主题设计采访提纲，然后约学校的老师进行就可以了，甚至下课堵在老师门口随便问两个问题。而在教育报的两次采访，让我深刻明白了什么叫采访。

首先，给你一个选题，告诉你我们需要一篇什么样的文章，给你限定时间和字数，剩下的事情全权交给你。

三千多字的大稿，我和两位实习生讨论，分工，然后各承担一方面的写作。

我需要写的是奥运对北京市民带来的影响。从文明程度、生活习惯以及我所没有想到的方面。我决定采访几位北京市民。

第二天早上，我早早起来，去紫竹院公园走访早晨锻炼身体的人。锻炼身体的人很多，我需要寻找看起来不那么忙，比较面善好说话的，并且有一定文化层次能说出个一二三的市民。选定采访目标之后，在距离他们五米时就要开始微笑，伸手不打笑脸人，这也是拉近距离的一种方式吧。果然她们看见我微笑着走近，也笑笑跟我打招呼。一开始我有点紧张，一上来就直奔主题，说，我是教育报的，现在在做什么文章，想问她们几个问题，还煞有介事地拿出手机录音。结果我采访的第一位大妈一下就紧张了，只是不停的重复北京变得多好多好，心里有多高兴，但是说不出具体的细节。在我的提示下也只是对文明程度进行了评价而不是描述。五分钟，问不出什么东西的我只好无奈地离开。采访第二位市民时我吸取了教训，现在旁边观察了她一会，然后走上去随便聊了两句，再开始进入正题，也没有提录音的事，我们聊了20分钟，说到了很多我没有想到的问题，除了公众的素质，还有政府的作为。第三个人是刘阿姨，这次她在唱京剧，我坐在旁边听了一会，她唱完我立刻鼓掌，虽然基本上听不懂。阿姨挺高兴，我们就坐一块开聊，整整聊了一个小时。我压根没有提我是来干什么的，只是在聊天中不经意地将话题朝这个方向引，结果的得到的信息大大出乎我的意料。写新闻稿就是在讲故事，所以细节是最重要的。而采访就是在不断地挖掘细节。

采访外国志愿者就没这么顺利了。一方面我没有充足的准备，因为我对选题的意图没有理解清楚，因而没有设计出有价值的采访提纲。再加上语言的表现实在令人太不满意，很多问题问不出来或者表述不清，而且一些问题他回答了我也没能听懂。而且我在采访上一个致命的弱点是没有追问，他说什么就是什么，细节的东西就没有拿到太多。这个教训很深刻，我学英语的紧迫感一下子被激发起来。

4、写稿

新闻稿，就是给读者讲故事。所以唯有细节和故事性，才能真正打动读者，让读者在五秒钟之内决定去看这篇文章。我之前写的文章要么是散文，要么是评论、随笔，就是在自说自话，而现在学着描述细节，学着讲故事，学着增强文章的可读性而不是堆砌一些自以为深刻的观点或者自以为优美的语言。在报社看了无数报纸和无数投稿，语言再美、观点再深，没有打动人的故事性，我的目光绝不会在其上停留超过五秒钟。那些或许很美的东西我不会去欣赏。转而一想，我写文章时也需要注意这个问题，那就从引人入胜的故事性开始做起吧。

5、态度

我以为自己对手头的事情非常认真，我以为我会不遗余力地将事情做好。实习之后我才发现，自己的责任意识还有很大的提升空间。上次自告奋勇去做版，连学带看，总算画好了一个版面，再到处找图片，很是辛苦。结果校版之后我发现，自己校对的版面上，被高老师密密麻麻画了很多圈圈点点，自己真是太不细心了。更离谱的是，自己为校对没有问题，报纸版面排好之后，高老师第二周告诉我：我画的版数错三行，结果周六不得不把排版室的人叫回报社重新排版，总编亲自签字重发。听到这个消息我那个懊恼呀……在教育报版面上有一个错别字就要扣五块钱，而且以两个十五，三个三十这样的方式惩罚。我不知道这次事故有没有给别人带来损失……高老师大概是希望我哪里跌倒哪里再爬起来，第二天又给了一个版让我排。这一次小心翼翼地画版、设计，排版之前就自己把图片找好。这一次没有再出错。我很感激高老师，能给新人犯错和改过的机会。但是另一方面，我的态度实在需要加强。任何事情都不是做得差不多完成任务就可以了，而是要做到极致，做到100%的完美。别人能想到的我要想到，别人想不到的我也要想到。精益求精，我对这个词有了深刻的体会。

当然，还有许多涉及办公室文化的经验我留在心底。社会媒体真的不同于学生组织，专业化的办公和管理让我对效率和管理方式有了初步的概念，并且对这个职业和媒体这个行业有了更为深刻的认识，个中收获，苦乐自知。

这是我的第一份实习，这也意味着一个新起点。还是老周的那句话：趁着年轻，给自己多捞点资本。是的，我不会再因为别人的活色生香而心生落差感，因为我知道，在沉寂中酝酿，才能有惊艳亮相。我在要等待着。

**实训总结报告篇十**

我以“善用专业知识，增加社会经验，提升工作能力”为宗旨，接触社会，了解社会，从实习中检验自我。这次的实习收获不少，现在由我为你举例：

一、在社会上要善于与别人沟通

经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。在珠海免税公司工作时，因为是纪念品销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，通过介绍纪念品的材质，收藏价值以及纪念意义，向顾客推销纪念品，使顾客接受你的意见和建议。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二、在社会中要有自信

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态

开始实习的时候，自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种.种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四、工作中不断地丰富知识

知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。在今后我要进行正式工作，磨练自己的同时让自己认识得更多，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的打好基础。

五、实习之后，我感到自己有很大收获

1、待人要真诚。

踏进店里，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

2、要善于沟通。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

3、要有热情和信心。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

4、主动出击。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

5、讲究条理。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

大学生生一毕业就去创业，不是一个明智的选择。毕竟大学生的社会阅历还不是很成熟。许多事情都不是风平浪静的，要应付各种各样的状况发生，除了自身的能力以外，还要借助个方面的人和事情。学会与人合作。毕竟路是人走出来的，所以我认为，大学生毕业之后最好能去参加工作，在工作中，了解这个社会的发展，认识更多的人，触及更多的事情发展状态，理解各种各样的信息，打好基础，等到时机成熟，在创业。

在大学生创业金钱味十足、功利倾向突出的今天，我们不能再放任它在市场经济大潮中随波逐流。作为学校及政府还包括社会，理应给创业者创造出足够广阔的空间，让大学生有更理性和宽阔的创业选择，让他们知道，创业不完全等于经商，重要的是在于开始学会经营人生事业。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

短期的实习让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。实习加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在实习中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年人的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

**实训总结报告篇十一**

近两个月的实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，同时，它使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。近两个月的实习，现在回想起来，短短的实习生活，感觉可以说不错，真的很不错。当我漫步在实习的校园里，那出自学生的一声声\'老师好。\'\'老师好\'的感觉真好，我有时觉得自己是不是被叫上瘾了。呵呵。 近两个月的实习，令我感慨颇多。我实习的班级是二年级班，一大群八、九岁的小孩子，又可爱，又活泼，又好动，又调皮。记得我刚到课室的第一天，下午就有的同学送了自己画的画给我。我非常感动。

听了一周的课之后，我开始走上讲台，开始了自己的第一篇\'处女作\'.当然，刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了\'讲课重点不突出，讲课顺序不清，师生配合不够默契\'等等。针对出现的问题，指导老师要求我多听课，多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，她们没有丝毫的架子，有更多的是朋友般的亲切交谈。

为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

在上课的过程中，我遇到了许多困难：譬如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时有人建议我使用强制的方法。如罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持课堂秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且教师要把自己当成活动中的一员，是学生们的良师益友。我取得的教学效果还不错，有几个很调皮的学生在上我的课时认真多了，还积极举手回答问题。

八、九岁的小孩子很好动，而且注意力非常容易分散，这样很容易开小差，影响教学效果。为了改善这种情况，我给每个小组在黑板上加小红花，哪个小组认真听课，就给哪个小组加小红花，这种方法取得的效果果然好。以前常常因为学生在下面开小差，我喊破嗓子都没办法控制，现在却可以很好地控制课堂，直接向课堂要效益了。 俗话说：\'知之者不如好知者，好知者不如乐知者。\'兴趣对于一个小学生来说是至关重要的。我的体会是必须把学生的学习兴趣调动起来，使他们在快乐中主动学习。无论是上语文还是数学，我都采取以学生为主，老师为辅的教学方式，课堂只要是以学生的朗读和提问为主，然后让学生充当小老师的角色讲评，我再加以补充、纠正。因为课堂都是以学生讲为主，充分调动了他们学习的主动性和积极性，由\'要我学\'转化为\'我要学\'的教学方式。激发了学生浓厚的学习兴趣。

小学二年级的学生喜欢炫耀自己，于是我根据他们的个性和年龄特点，非常注重鼓励他们。只要他们答完问题，我都用鼓励性的语言对他们说：\'真好\'、\'真响亮\'、\'还不错\'等等。他们得到老师的赞扬，积极性提高了，久而久之，就养成了敢于举手回答问题的习惯了，而且，同学回答问题很好的，我就叫所有的同学用\'棒、棒、你真棒!\'的激励话语来鼓励他们，这样，充分活跃了课堂气氛，学生情绪饱满，起到了很好的教学效果。

批改作业，纠正学生的错误是非常重要的。我在纠正学生每个错误的时候，写上激励的评语，并在评语中强调订正的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励之，开导之。对那些在我要求订正之后依然不订正的学生，我在作业上写明。我的指导思想是不断给学生纠正错误的机会，直至认识了错误并改正为止。对于个别情况的学生，我会辅导他们，直到他们主动改正错误。身为一位教育工作者，就是要有这样的耐心，才能把学生的缺点纠正过来。

整个实习期间，我觉得>班主任的工作最令我难以忘怀。由于二年级的学生都还小，自我组织和约束能力都还很差，特别是后进生更差。这就需要老师牵着他们走，告诉他们应该怎样做。我特别注重对后进生的工作，要实现\'没有教不好的学生\'的教育理想，因为我相信没有教不好的学生，只有教不好的老师，因此，我非常注重我自身素质的提高。

在这方面，我绝不训斥他们，而是耐心地教育他们，跟他们聊天，了解他们，对症下药。制造机会让他们参加班里的活动，让他们知道，老师是重视他们的。学习成绩好只是孩子健康成长的一个方面，不能因为成绩不理想就怀疑孩子的能力，因为才能是多方面的。在我的悉心努力下，班里的几位后进生成绩都有了显著的进步，他们以前考试从不及格的，在接下来的语文和数学个单元测验都及格了。从中我深深体会到，对那些后进生不能只是一味地训斥，罚站，罚蹲，而要了解他们的内心世界，对症下药。 时间过得真快，短短的近两个月实习生活已经结束了。这近两个月的实习使我的教学经验得到了一个质的飞跃，我学到了很多书本上学不到的知识。\'知识是永无止境的。\'在取得好成绩的同时，我时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我不断前进。

**实训总结报告篇十二**

在工业生产中，安全要摆在第一位，是至关重要的!!这是每个老师给我们的第一忠告。在工业安全科目中，我们便被安排轮流去看一个实习安全方面的录像。录像里详尽的播放了许多工种的实习要求和安全处理，像电焊气焊，热处理等。看着那么复杂生于操作的机器还有许多因不按要求操作机器而发生的事故，我们都吓了一跳。真是不看不知道，一看吓一跳!一个无意的动作或是一个小小的疏忽，都可能导致机械事故甚至人身安全事故。在未发生安全事故前，许多人对安全教育不重视，认为太烦琐，太枯燥。一旦发生了事故，事后诸葛亮就很多。

看完录像后，我们在车间里，听老师讲解有关工业安全方面的知识。看着发下来的资料，我才明白工业安全的重要性，工业安全知识是工业高层管理人员和开发人员的必备知识，对于草拟或一个企业的安全条例，减少工业污染，防火防爆等方面来说是非常重要的知识，如果不掌握的话，不但会被人斥为无知，有时还会发生重大事故。所以安全总是第一位的，我们深深牢记于心，做起事来认真，严肃。我很庆幸我对它有了足够的重视，所以我安全的度过了实习的两周!

我们实习的第一个工种就是数控车床的操作。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。数车980的编程要求非常高的，编错一个符号就可能导致数车运行不了。编程对我来说，可是一个大难题。结果和同学研究了大半天，才拿出了一个可行的方案。

唉，这时候我才知道编程在应用中是多么重要，后悔自己当初没有好好学以打下坚实的基矗真是“书到用时方恨少”!

后来又学习了数控电火花加工，也是需要编程的。不过那是电脑自动编程的，只要你输入需要加工的零件图形，选择入刀途径，放好原料即可。那机器是这样的方便，虽然没有实际的操作的机会，但是看见摆在旁边的一些切割好的物件，已经让我们惊叹不已了。那些触

感甚佳的徽章，让我们在科技的伟大力量面前深深折服!车工不是由数控来完成的，它要求较高的手工操作能力。

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。车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要把所给圆柱的端面车平，就要用偏车刀来加工，然后就是切槽和加工球面，这时就要换用切槽刀。切槽刀的刀头宽度较小，有一条主切削刀和两条副切削刀，它的刀头较小，容易折断，故应用小切削用量。切槽的时候采用左右借刀法。切完槽，就要加工球面了，这对我们这种从来没有使用过车床的人来说，真是个考验。

我不停的转动横向和纵向的控制手柄，小心翼翼的加工，搞了整整一个自以为差不多的时候，准备在加以最后一刀，却操之过急，把球形的一角给削去了!我痛心不已，本来算成功的产品就这样被自己毁了。惨啊!无奈之下只好缩小圆球的半径.这样缩了几次终于把一个勉强可以说是圆球的零件车出来。最难受的是站了一整天，小腿都疼起来.但当把车好的零件交给老师时那种成功的喜悦使我忘记了站得发疼得小腿.这种成功的喜悦只有通过亲身参加实习才能感受得到.

接下来的工种是铸造，听做完的同学说，这是个不轻松的活儿!要让那些没有形状的沙子和泥巴变成我们想要的东西是要我们好好的动一动脑筋的，它需要的不仅是我们的体力，还要我们的耐心，来不得半点马虎!

铸造成型，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。看起来就这么简单的四步1造下沙型2造上沙型3打通气孔4开箱起模与合型。但是要想做出让大家叹为观止的模子来，不通过反反复复的修整是不可能得到的。有时候妙笔能生花但有时候也就是因为你的一点点修补让你前功尽弃!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，心里就想其实那也不算什么!只是连我们自己都会不相信自己的眼睛，那么一堆东西在我们的精心加工下竟可以变成如此漂亮。

在这短短两周的时间内，我们还进行了刨工，注塑挤塑，和热处理等实习操作，都非常有趣。每一个工种都有不同的操作要领和要求，难易程度也不一样。这段时间，虽然每天都要起的挺早，有时中午也来不及睡午觉，是挺辛苦，但感受到的那份充实，是什么也替代不了的。学到的一些基本的技能对我们将来的发展也是受益良多的。

金工实习有苦也有乐.“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，方

成大任也这句古人的话用来形容我们的金工实习是再好不过了!经过了车工，钳工，磨工，铸工，铣工等一系列工种的磨练，我们终于完成了这门让人欢喜让人忧的金工实习课程。

现在想想过去的这段难忘时光，其中滋味，只有亲身经历的人才能体会得到。通过学习各种工种，我们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，还有以前的那些陌生的专业名词现在听来都是那么熟悉亲切!虽然我们中的大多数人将来不会从事这些工作，甚至连接触它们的可能性都没有，但是金工实习给我们带来的那些经验与感想，却是对我们每一个人的工作学习生活来说都是一笔价值连城的财富。金工实习的作用与影响，就象《美国丽人》里男主人公最后说的话那样“有些东西你可能现在没有感觉到它的价值，但最后还是会的，每个人都有这样一个过程。

一起实习的同学也让我受益非浅。毫无私心的帮助，真诚的相互鼓励加油，一切分担工作的压力，更一起分享成功带来的喜悦，金工实习更象是一个集体活动，拉近我们彼此的距离，填补了曾经存在的隔阂，集体主义的魅力得到了彻彻底底的展现!大学里连同班同学相处的机会都很少，感谢金工实习给了我们这样一个机会。

**实训总结报告篇十三**

(一)

1、实习时间：

2、实习地点：广东深圳市

3、实习单位：第建阳光发展(深圳)有限公司

(二)实习目的：

这次的寒假实习我选择了一家很自己专业有关公司，因为平时在学校学习很难有机会到正规的公司里面实习，使自己的基础更牢固，技术更全面，知识面更广，实习的内容是学习如何适应一家公司的工作要求和了解公司上班程序。

我们还是应该替学校着想，就如学校替我们着想而去实习一样，努力提高学校毕业就业率，才能不枉\"今日我以昌大为荣，明日昌大以我为荣\"的口号。

因为考虑到以后毕业必定要走上工作的岗位，因此我非常珍惜这次实习的机会，在有限的时间里加深对各种工作程序的了解，找出自身的不足。这次实习的收获对我来说有不少，我自己感觉在知识、技能、与人沟通和交流等方面都有了不少的收获。总体来说这次是对我的综合素质的培养，锻炼和提高。

(三)实习内容：

我的实习时间是x月x号到x月x号，第一天来到公司，不知道该做些什么，什么也插不上手，只是这里看看，那里逛逛，最终还是公司里的老师给我指了条路，先是给了我一些资料看了下叫我熟悉了下公司的环境，接着给了一些事例材料叫我先按上面的东西做东西，于是我就乖乖的做起了图片。说实话我以前在学校的时候也这样做过，不过效果没有这么好，因为以前一遇到难的或不懂的就停下来不做了，而现在有老师在旁边，有不懂的就问，这使我受益非浅。在做东西的时候确实也一如既往的遇上问题但是经过老师的指点很快也就明白了下来，而且在这里学到了很多以前都没有学到的东西，比如在做一个模型的时候带我的师傅用的方法，虽然最终的效果是达到一样的但是使用起来就是快的多，这样让我明白了什么是工作效率，在行业的竞争当中如果你的效率跟不上别人在本行业中也是一样很难有立足之地的。

下面来介绍下在公司学到的一点专业方面的东西如：怎样制作卡通角色毛绒材质的制作。

⑴如何为一个卡通角色制作绒毛感觉的材质，这其中涉及到了mr的全局光和finalgather效果，然后结合maya的ramp和sampleinfo节点的来达到最终效果。下边我就将介绍一下详细的制作过程。

⑵首先我们准备一个相对光滑的模型，这样也比较好表现效果。

⑶在创建材质之前我们先分析一下绒毛感觉材质的特点，我们可能都穿过绒毛的秋衣，当用手去摸的时候会有种绒绒的感觉，并且用手抹平的一部分颜色要比其他部分的颜色要深一些的感觉，主要是绒毛尖部比较细这样就产生了透明一点的感觉，所以边缘颜色显得比较亮一些，中心位置颜色深一些，根据这个特点我们可以想到maya的sampleinfo工具节点。创建一个lamber材质节点、一个ramp2d纹理节点、一个sampleinfo工具节点。

⑷根据取样信息节点的原理我们将它和ramp节点进行连接，利用鼠标中键拖动sampleinfo节点到ramp节点上，在弹出的窗口中将sampleinfo节点的facingratio属性和ramp节点的vcoord属性相连接。

⑸将纹理节点和材质相连，利用鼠标中键拖动ramp节点到lamber材质节点上，在弹的出的下拉菜单上选择incandescence亮度属性，主要目的让后ramp节点颜色控制lambert材质本身亮度，它不会受到灯光的影响(关掉场景中等光的照射也会被渲染出来)，保证物体表面能够均匀的亮度。我们通过调整物体身的颜色来绝对物体主要颜色的变化，调整lambert节点的color属性的颜色但尽量接近ramp节点的颜色并且更深和浓一些。高渲染质量对角色进行标准的渲染。我们会看到物体表面已经有了绒毛的感觉，但不够强烈并且物体表面的亮度也不是很均匀透亮，下面我们将利用mr的finalgather功能来加强物体表面的亮度并且模拟室外效果。这样我们就基本上把这个角色的材质制作完成了。

(四)实习总结：

通过这次实习，在设计方面我感觉自己有了一定的收获。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。实习单位的经理和同事给了我很多机会参与他们的设计使我懂得了很多以前难以解决的问题和将来从事设计工作所要面对的问题，如：前期的策划和后期的制作等等。这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我面前的路路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

实习是理论与现实的结合，是从理论到实践的过程，通过实习让我明白了理论知识的重要性。可以让我对自己的毕业设计课题有进一步的认识，也坚定了自己对所选课题的信心，同时也让我明白了理论与实践的结合是非常重要的。

路，多出成果。下面是小编给大家精心挑选的工作总结，希望能帮助到大家!

**实训总结报告篇十四**

一、实习的目的和意义

金工实习是金属工艺学课程的重要组成部分，金属工艺学是以生产实践和科学实验为基础，科学地总结了生产活动中的客观规律，并上升为理论。通过金工实习的教学，配合金属工艺学课程的学习，使学生初步的了解加工不同的工件所选取相应的工艺、加工相同的零件可选取不同的工艺以及使用所需要的机床设备的操作技术。

本次实习的重点在于金属切削工艺，以及对切削加工的设备和使用方法的了解，另外在钳工实习方面侧重于钳工工作中所需用的各类工具。成果是用所给材料结合各种工艺做出实验室专用实验桌。

二、实习内容

1、钳工实习

因为此次的实习成果是做团队做一个实验室的大铁桌，而以往的学长们则做的是一个锤子，或许这两个物件的工艺流程也不一样吧，指导老师对我们的讲解格外详细，最重要的是在安全方面的知识。第一天老师首先把实习期间的安全问题以及操作注意事项给我们说了一下，接着把钳工实习所涉及的所有理论知识告诉了我们。最后，我们就进行了简单的工具使用练习。

钳工实习所要用的工具有：大锉刀、中锉刀、小锉刀、手锯、钢尺、游标卡尺、垂直度测量仪。由于在理论知识讲解过程中老师就详细的给我们讲了锉刀如何使用，手如何放置，身体如何站立，包括与工作台的距离、角度等，还有手锯的如何使用，左右手放在什么位置，如何用力等知识，所以我们操作起来就觉得很省力、很自在。

在钳工工作中，涉及到英制单位及于公制单位的换算：1英寸约等于25.4毫米，1英尺为12英寸，1英寸为8英分，1英分为4角。

2、车工实习

车加工所用的机器就是车床，所以，讲的理论主要内容就是车床各部分的使用。由于是机器操作，所以，效率较高，工件加工需要时间很短。所以，老师将大部分时间都放在了理论知识的讲解上。车床由床身、床头箱、挂轮架、进给箱、光杠、丝杠、溜板箱、方刀架、卡盘、尾座、中心架、跟刀架等组成。

在讲到车刀时，老师将所有的车刀形状和名称告诉了我们。车削加工刀具一般选用高速工具钢和硬质合金钢，以下列举了几种不同的刀具，分别为45°刀，90°刀，尖刀，方刀，内孔刀，根据加工工件的要求不同对刀具的使用不同。不同刀具的主视图如下：

3、铣工实习

铣床的种类很多，有卧式铣床、立式铣床、工具铣床、龙门铣床、数控铣床，铣床的特点是刀具进行旋转运动，工件作水平或垂直直线运动。铣床主要部件及附件的名称有床身、主轴、拉刀杆、横向工作台、纵向工作台、升降台、分度头、圆转盘、平口虎钳。

根据所加工零件要求不一，铣刀可分为立铣刀、三面刃铣刀、端铣刀、片铣刀、模数铣刀、和异型铣刀。立铣刀主要用于开长方槽;开键槽。分度头是利用蜗轮蜗杆变比原理，任何分度头定数均为40;分度板孔数选为所分等份的最小公倍数。

实习中用到了立式铣床，对脚垫和方钢进行加工。与车床一样，为保护工件和刀具要使被加工部位靠近夹具。在加工过程中，为延长刀具寿命可一边加工一边对刀具进行加水降温。

4、焊接实习

手工电弧焊设备主要是由弧焊变压器和弧焊整流器组成，电弧焊又分为涂料焊条焊、埋弧焊和气体保护焊等。在焊接中使用的电弧焊机有三相，两相，单相输入;直流和交流两种输出。焊接时电弧产生在工件和焊条间的温度可高达6000°c以上，所以对身体和眼睛的保护工作很重要。

氧气焊是乙炔气和氧气分别通过管道输送到焊炬在焊咀咀进行混合燃烧，使工件焊接处熔化在一起，也可以在焊缝处熔化铜，银等其它金属，使工件进行焊接。

氩弧焊是正负极之间产生高频，高频电弧燃烧金属。氩气保护焊接金属不被氧化。氩气是惰气中较多的，相比成本低一点，焊接时熔化的焊剂与母材熔合时，为防止超高温状态下熔剂被氧化，采用惰气(氩气)进行隔离空气，保护焊点，保持化学成分，从而保护其机械性能。

三、实习总结

短短两周的实习生活结束了，我们的蓝领之行也画上了一个圆满的句号，感谢学校为我们提供这样的机会，同时更要深深感谢我们的实习老师，从他们的言传身教中我们受益匪浅，从刚开始的什么都不懂，到现在对一些机器有着深刻的认识，并掌握一些基本操作。

在我看来，金工实习是一门实践基础课，它对于培养我们的动手能力有很大的意义。作为机械设计的一名学生，学好理论知识固然重要，但动手能力也是至关重要，现在的很多大学生，特别平时不注重实践的同学，自己动手的机会少，动手的能力差，很难适应以后社会对全面人才的需求。而金工实习课程为我们这些学生带来了实际锻炼的机会，让我们走出课堂，自己动手，亲身体验，这些对我们的帮助是巨大的。

**实训总结报告篇十五**

我们在学校校工厂进行了为期9天的金工。期间，我们接触了车、钳、铣、三个工种。每一天，大家都要学习一项新的技能。三天内完成从对各项工种的一无所知到作出一件成品的过程。在师傅们耐心细致地讲授和在我们的积极的配合下，我们没有发生一例伤害事故，基本达到了预期的实习要求，圆满地完成了金工实习。

金工实习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。转眼间，为期两周的金工实习已经结束，回想两周以来，有过汗水，有过失败，有过伤痛，有过微笑。正是在这汗水、失败、伤痛和微笑中让我学到了很多有用的知识，我也深深地到工人们的辛苦和伟大，虽然实训期只有短短的两周，在我们大学生活中它只是小小的一部分，却是十分重要的一部分，对我们来说，它是很难忘记的，毕竟是一次真正的体验社会、体验生活。

从安全教育，动作要领和工具的使用到拿起锉刀等工具的实际操作，这无疑是一个理论与实际相结合的过程。有些东西是要自己去摸索的，有些东西是要从理论中去发现用于实际。从开始的打磨平面，就让我学到了要想做好一件事并不是那么的简单，要用实际去证实它。眼见的不一定真实，这让我想到了学校为什么要我们来这里实习，是要我们懂得学习的可贵，学习和打磨平面一样要有一丝不苟的精神才能做到，同时还要让我们认识到动手的重要性。只是一味的学习理论，那也是远远不够的，没有实际的体验，发现不了自己的动手能力，这都需要理论与实际相结合。更需要头脑和双手的配合。

在钳工实训中，我了解了钳工的方要内容是为划线、錾削、锉削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、攻螺纹等等。了解了锉刀的构造;分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。

在搓削上，老师重点讲解了搓削姿势，搓削方法和质量检测。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。老师在生动的给我们演示了如何使用锉刀和如何使用锯，之后在指定的各自位置后，开始了我们的任务——完成一个小锤子。

在制作这个工件时，首先我们运用手锯把一根铁棍锯切成接近工件的尺寸。大约是23mm锯切时，要右手握稳手柄，左手扶住手锯的前端。起锯时，起锯角约为十五度。锯切时要右手施力，左手扶正锯弓，一定要将锯条摆正否则便会锯歪，锯切速度不宜过快，约20—40次每分，在切掉气割面之后我们还剩下大约19mm。

接下来的工作我们需要按照老师要求把这个长方体表面按照尺寸搓削成平面。搓平的过程说起来简单但是做起来就不是那么简单了，比如，用锉刀搓表面时很是枯燥可能半天总是机械的重复着一个工作，一开始我们需要用大搓进行打磨，之后便是中搓，最后用小搓来把它搓平搓细。一直重复着搓的过程，最后终于把这根粗糙的铁棍磨的好看了。

接下来的工作就是把下根长方形的铁棍锯成一个锤子的形状。根据图形，把它锯割下来一个三角形的铁块，这样，就完成了锤子的基本形状，在进一步搓削、研磨之后，就可以打孔了。

在打孔之前，先划线，确定孔的中心，在孔中心先用锤头打出一个较大的中心眼，钻孔时先钻一个浅坑，以判断是否对中。当孔快要钻通时，进刀量就要减小了，避免钻头在钻穿时发生抖动。在套螺纹时先用手掌按住板牙中心，缓慢转动。在转动过程中，每转一周要倒回四分之一周，以便断屑、排屑，而且要加入机油润滑。

一个工件做完了虽然不是特别的标准，但那确实用我们的汗水换来的，那其中凝满了我们的用心与期望，看着自己的第一件劳动成果满心的欢喜难以言表。

接下来的两天我们学习了车工，车工不是由数控来完成的，它要求较高的手工操作能力。

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主轴两个小轮和两个大轮。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。车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要把所给圆柱的直径由28mm车到26mm，然后换刀用两轮网纹滚花刀把圆柱的表面压花，最后要换用切槽刀切把圆柱截断。

随即，我们每组都领到了一个毛柸圆柱棒，这就是我们要加工的。加紧时夹得不得太长，一般为工件的三分之一并在主轴孔内卡紧。然后调速(一般在140-180r/min)，打开开关，将刀架移到合适的位置，在打开开合螺母，搬动主轴正反转手柄开始车手柄。先车手柄的外圆，再往下车手柄的弧度，最后用砂纸将手柄的面打平。打平后再把手柄车断，一个手柄就基本成型了。

经过了半天的练习，一个成品终于出来了，这使我们更有信心了，我们开始轮流操作，经过我们六个齐心协力的工作，终于车好了六个手柄。

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习，不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的，但我们一直没有把这句话当真，也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少。金工实习给了我们一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们感受到了车间中的气氛。同学们眼中好学的目光，与指导教师认真、耐心的操作，构成了车间中常见的风景。久在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。

**实训总结报告篇十六**

实习是大学进入社会前理论与实际结合的最好的锻炼机会，也是大学生到从业者一个十分好的过度阶段，更是大学生培养自身工作本事的磨刀石，作为一名大学生，能否在实习过程中掌握好实习资料，培养好工作本事，显的尤为重要。一年的大学生活让我对计算机理论知识有了必须的了解，但真正操作起来就没有那么容易.纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。经过过去10天的实习，我对自我有了新的认识及前进的方向。

1.继续学习，不断提升理论素养与思想认识。在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业提高的动力。此刻经过实习总感觉自我学的不够，要用到知识时总感觉脑袋是空白的。很后悔自我在上学年为什么不多学一点，多练习一点。总在后悔也没有用，只能自我去努力学习。为了能更好的适应工作，我将利用自我空闲时间去图书馆去看书，期望能弥补不足。思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。在此优势下，我主动与教师进行了沟通，在教师的尊尊教导下，我对实习有了更为深层次的理解，更明确了我的目标，在思想上使我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

2.加强信心，坚持下去

虽然在这个小组中大家的水平差不多，但真的工作起来我的起点却很低。有时候遇到事情总会着急，慌张。平常信心不足，总感

觉自我做不好。大家说我很内向，其实只是自我有点自卑，不敢去表达。或许还需要一段时间的磨练吧。仅有自我的知识和本事都在提升，相信自我总有一天会很勇敢的表现自我。对给自我点信心，多给自我点赞赏，多给自我鼓鼓劲。相信总会走出一条宽敞大道的。

3.是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

在实习过程中，我发现，大学里所学专业知识和现场实际生产是分离的，它们各有侧重点，一个偏向于理论，一个偏向于实际，但它们之间却又存在着联系。所以，实习中，我们在重温课本上知识同时，将书本中的理论与实际相对应，将课上知识与实际操作过程相对应，这样不仅仅能够使理论知识记得更为牢固，还能够在本质上理解课本中的每一个细节地方，为今后工作中的技术革新打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。实习，是开端也是结束。在书本上学过很多理论，但从未付诸实践过，也许等到真正运用时，才会体会到难度有多大。实习的同时也让我了解到了自我的不足，我会继续努力，完善自我。

当今世界的科学技术正以前所未有的速度向前发展，当今世界的科学技术正以前所未有的速度向前发展，现代社会的生产和生活方式正经受着信息技术迅猛发展浪潮的冲击。随着计算机技术，着信息技术迅猛发展浪潮的冲击。随着计算机技术，多媒

体技术和网络技术及应用的迅速冲击发展，信息已成为经济发展的重要的战略资源和独特的生产要素，成为新的产业和行业，发展，信息已成为经济发展的重要的战略资源和独特的生产要素，成为新的产业和行业，增加就业机会，加快教育的速度和知识更新的步伐等等有着不可磨灭的功劳。增加就业机会，加快教育的速度和知识更新的步伐等等有着不可磨灭的功劳。对现代社会的进取作用。互联网作为网络的龙头改变了人们的生活方式，它将整个世界连为一体，不的进取作用。互联网作为网络的龙头改变了人们的生活方式，它将整个世界连为一体，同地域，文化，语言背景和社会阶层的人们似乎生活在一个地球村中，同地域，文化，语言背景和社会阶层的人们似乎生活在一个地球村中，地区间的差异变得越来越不重要。作为一名即将步入社会的学生，更应当有准备的去迎接这场革命，这样才越来越不重要。作为一名即将步入社会的学生，更应当有准备的去迎接这场革命，这样才步入社会的学生能在这场革命中立于不败这地。在20\_\_年7月27日到8月7日期间，顺利的完成了生产实习，深刻的认识到网络知识与软件知识从理论转折到实践的重要性。虽然已经经过一年的大学学习，然而大多数人对本专业的认识还是寥寥无几，在编程与软件开发以及网

络工程，在很多同学心里应对于本专业一向很茫然。经过这次实习，我对计算机专业在行业实践中的工作对象、经过这次实习，我对计算机专业在行业实践中的工作对象、面临问题及解决办法有了一个

较为全面的理解。巩固专业知识的同时也增加了行业职责感，实习的日子里也加深了同学友谊，锻炼了团队精神我真正学到了计算机教科书上所没有或者真正用到了课本上的知识，经过现场的实训，让我更好的将学习到的理论知识和实际应用结合起来了。更加深刻的理解，了通信方面的专业知识，认识到理论学习的重要性，当然也发现要结合实际运用的必要性。我提议学校应当多多安排这样的实习，提高实验室的利用率，最好是能够让学生亲手去设计去操作去创新，让我们更多的理论联系实际，这样更能够培养我们的本事提高我们的素质。使我们对自我所学的知识更感兴趣，从而使我们以更高的热情去学习去探究。一份劳作，一份收获，我坚信自我的努力必须会有回报，而我将会仍然继续努力。

**实训总结报告篇十七**

阿里巴巴想必大家都会知道的一个公司吧。可以说，阿里巴巴集团已经是中国的“微软”公司了。一个很偶然的机会，我有幸地参加了阿里巴巴的招聘实习岗位的机会。不为什么，只是抱着想去公司参观，了解一下公司的文化，我去了面试。可以说，虽然已经经历过了很多的面试，但我还是很是挺紧张的。第一轮面试：笔试。一份英文翻译试卷，第一感觉：傻眼了。感觉上面的英语单词全部认识，可是却无法让我组织起来，唉，这时才真正认识到：“对面的单词认识我，我却不认识”的悲凉状态。不过还算幸运，从头到底，我全做出来了。当时，坐在我对面的一位面试者是研二的学姐，让我顿时感到了压力。这让我想到了：以后出去找工作时，跟你竞争的不仅是我们的同学，我们的同龄人，更有比我经验更足，学历更高的人，我们应该如何来对待这一现象呢?只是唉声叹气?或者是继续坚持自己，相信自己?我选择了后者，我相信，经验与知识，可以通过我们后天的努力去弥补，但是气质与能力却不是一天两天能够造就的。我暗想：“相信自己，不就是研究生嘛，怕什么?我也行!”也许是抱着这种信念，我完成了这份试卷，顺利通过了第一轮，进入了第二轮的面试。面试我们的两位hr很年轻，但是却已经是一副疲惫的样子，应该是面试太多人了吧?一行三人一起进入开始了我们的又一次紧张的筛选。

所有的面试都以“自我介绍”为起点，这一次我回答地很轻松，一种自信之感油然而生，为什么?因为与我一起面试的研究生，回答起问答来并不是我所想象地那么强。这个时候的我，真的是暗自高兴啊。心里一阵甜蜜，这时我更清楚地意识到：相信自己，把最自信的一面展示出来，我并不会输给他们。是金子总会发光的，也许也我现在只是一层镀金，但是我坚信自己的能力，坚信随着时间的慢慢推移，我会越做越好。

面试很成功地通过了，两天后我收到了hr打来的电话通知：“恭喜你，你已经成功通过我们的考核，请于10日过来正式实习!”如此让人兴奋的消息啊~~~一个新的工作，一份新的希望!

也许一切事情都来得太过于简单，第一次来阿里巴巴实习，原先认为我们可以在公司本部实习的，结果发现原来我们只是在一个实践基地里，虽然有些失望，不过随后的负责人点燃了我们的希望：如果你们在这里实习，工作优秀的，将有机会去公司总部参观，另外可以获得直接推荐去总部实习的机会，当然以后来阿里巴巴工作也将获得优先考虑。很是诱人的条件啊，心里暗想：我一定要成为那个优秀的一员。接下来的几天实习期间，我也是这么做的。

这次实习的任务是：清理网站上的侵权信息。对于侵权，也许我们大家都了解，就是对于违反协议，违反规定的，甚至是违反法律法规的即可视为侵权。但是对于这次的任务我们却是一脸迷茫。但是很幸运地是，公司的项目负责人会给我们一个半天的时间专业培训，这也大大解决了我们的疑惑与担心。

为了让我们的工作能够更高效地进行，我们一起实习的同学，分成了三个组，每个小组需要选出ceo，coo，cfo及secretary，虽然大家相互并不认识，幸运地，我担任了我们小组“阿里纵队----16”的ceo，只能说我喜欢当一个ceo的感觉，我相信我能把我的小组领导地很好，我能让我们的小组工作创新高。我们小组的口号：努力，加油，赢到底!我们的目标：因为我们的努力，我们能把工作出色地完成;因为我们的互相鼓励，互相帮助，我们级认识到很多的好朋友;因为我们想赢的心态，赢在自己，我们不断地给自己打气，心里默默地为自己加油。当然，作为ceo的我，更有责任要履行自己的职责，(在这里，有研究生，有浙大，工大，工商的学生)要想让所有的人能够真正地信赖，我想我所要完成的绝对不仅是在工作上我要做得绝对出色，在工作之外，我也要担负起向优秀的人学习经验，并通过交流辅导一些工作上可能进度会比较慢的同学。

kickoff的工作是一件相当沉闷与无趣的工作，我们项目的负责人candy跟我们说：根据一般审核员的水平，每日可以清理1500条信息。所以我们对你们的要求是：每日清理1300条，五日的实习每人清理总量为一万条。天啊，听到这一数字实在是吓了我们一跳啊，这可不是一个小数字啊，绝对是一件既费体力又费脑力的事啊!经过半天的培训，以及半天的实践熟悉，我们很快便进入了角色。第一个半天：我们平均完成700条，当然前提是在我们完全不熟悉的条件以及不需要数量要求的情况下，我觉得我们这一组完成任务很是出色，但是晚上我们小组的ceo,coo,cfo及secretary都会对我们每日的工作进行一次小结，分析每日的工作总量及工作出现操作的失误率，当然针对工作特别优秀以及工作情况中出现问题的同学，我们都会作出一定的分析，希望第二天我们能够改进，让工作更为出色。

每日我们都会不断地重复着一项工作，早上：我们跟所有的组员一起沟通讨论：昨日完成总量最多正确率最的的同学讲述自己的操作方法，完成工作量最少的我们会单独交谈，分析原因：如是正确率很高总量很少的人我们可能会选择一种更科学，更适合他的方法让他去做;如问量完成很少，正确率也一般的同学，我们会分析原因，到底是因为所抽取的信息比较难还是自己本人存在一些困难?这些都是作为一名ceo所需要做的事，当然在技术以及操作上我们会让cfo尽量帮忙，让大家都采用一种轻松科学的方法。中午：在午餐之后，我们会有很短暂的休息时间，这时我们会选择和大家交流或者是看一些自己喜欢的网页。(在工作时间，我们不允许上网浏览其他网页，除了看阿里巴巴的相关页面，当然要想自己能够做得更好，我们都会选择尽量做更多，让自己有机会去实现参观的机会)工作很辛苦，每天呆在电脑前面整整九个小时没有太多休息，可是在这短短的几天里，我却发现了在无聊工作中寻求乐趣的方法。

**实训总结报告篇十八**

2x年2月10日，作为一名河北师范大学第14期顶岗支教实习生，在校顶岗办的统一安排下，我来到元氏九中，进行为期一个学期的顶岗实习工作。近半年来，在校顶岗办以及驻县教师李烁老师的亲切关怀下，在元氏九中校领导及资深教师的有力指导下，在同组实习生的鼎力支持下，我珍惜机会，虚心学习，扎实工作，使顶岗实习工作取得了较好的成绩，现简要汇报如下：

一、基本情况及主要业绩

我有幸被任命为本实习小组组长、党组长兼团支书，负责实习期间本组共11名实习生的工作、生活、党团活动等各项事宜。元氏九中是一所乡镇寄宿制初级中学，教学设施较为简陋;在校生多来自殷村周边各个村落，学生整体素质较差。条件虽然艰苦，但我们并没有退缩，整个实习期间，大家都保持了相当高的工作热情，积极应对各项挑战，并成功举办了“篝火晚会”、“校园舞会”、“拔河比赛”、“篮球比赛”、“风采宿舍”等各种活动，圆满完成实习任务并得到了校领导的肯定与赞扬。

在学校的安排下，我承担了八年级1、2、3、4四个班级的体育课教学工作，并担任了八年级2班班主任一职。体育教学方面，我制订了本学期体育教学计划，将武术、散打、校园舞等多种运动项目引入初中体育教学中，提高了学生的学习兴趣，取得了事半功倍的教学效果。班级管理方面，我根据班级学生特点重新制定班级纪律规范，使班级面貌大有改善;在期中考试中，班级综合成绩也由之前的第四名上升到第二名。

二、提高自身修养

为提高自身业务素质，适应元氏九中新形势下对教师素质的全面要求，在圆满完成教学任务的同时我组织积极参加各种活动，并自主编制了一套武术拳法，开办校园“精武社”武术协会。课余时间我通过网络视频学习街舞、跆拳道、计算机等知识，课堂里我把学到的东西传授给学生，丰富课堂内容。

通过一系列的业务学习，提高了自己的专业知识水平，扩大了知识面，真正起到了“充电”的目的，不仅丰富课堂内容，调动课堂气氛，也为搞好新一阶段的教学工作打下了坚实基础。

三、体育教学

在乡镇中小学校中，体育课作为一门“副科”被语文、数学、外语等“主科”挤占课时，体育课实行“放养”式教学等现象普遍存在，究其原因，还是学校对体育教学的重视不够。来到实习学校后，我积极和校领导及资深体育老师沟通，了解本校体育教学情况并提出自己的想法，得到了领导与老师们的支持与肯定。

我重新制订了体育教学计划，摒除之前体育课上学生自由活动的“放养”式教学，针对初中生活泼好动、喜欢接触新事物的特点，将散打、校园舞等运动项目引入体育课程，大大提高了学生的学习兴趣与学习主动性。体育教学环环相扣，一节课没有学好就会影响下个课时的学习效果;针对不同学生的接受能力不同的情况，我安排了体育学习小组，由运动能力较强的学生担任小组长，课下互相学习，巩固授课内容，使每位学生都能切实掌握并吸收所学内容。

另外，四月下旬元氏县举办全县中小学生运动会，为了迎战此次比赛，我从三月初便在各个班级选拔队员，组成一支临时体育队，利用每天下午放学后的半个小时时间进行训练;功夫不负苦心人，在运动会中，元氏九中代表队在男子4\*100米接力、铅球、标枪以及女子3000米长跑等项目中夺冠，取得了优异的成绩。

四、班级管理

八年级2班曾是全校有名的差等班，学生叛逆心理强，打架、早恋、师生冲突等现象时有发生，当学校安排我担任这个班级的班主任时我感到压力很大。其实，学生在学校都希望得到老师的尊重、关心、爱护、帮助和教育，老师平等公正地对待学生是学生共同的心理需求，也是教师职业道德的基本要求;只要老师拿出真诚的爱心，就会发现，后进生也有许多可爱之处，也有许多闪光点，不失时机地进行教育指导，就能促使他们不断进步。

担任班主任后，我深入了解学生特点，重新制定班级纪律规范，并通过民主投票的方式改组班委会;主动与后进生交流沟通，了解其学习生活中的困难并给予帮助，建立了良好的师生关系。另一方面，班级管理中不能一味地表扬与鼓励，适当的惩罚也是必须的;我建立并完善了针对违纪行为的处罚制度，在不损害学生身心健康的前提下，引导与处罚相结合，引导为主，处罚为辅;经过不懈的努力，终于使得班级面貌有了极大的改善，得到了校领导的肯定。

学习成绩与良好的学习氛围密切相关，通过我对班级纪律的整治，师生冲突明显减少，课堂纪律明显改善，学生们课上认真学习，课下不再互相打闹;在期中考试中，班级综合成绩由之前的第四名上升到第二名，并且，几名曾经的后进生的成绩有了显著提高。

五、实习生活

作为实习小组组长，来到实习学校的第一天，我便组织大家开会，针对实习生活中的各个方面进行了明确的分工，并确立了小组例会制度;为了丰富大家的业余生活，增进彼此之间的友谊，在大家的支持下，我积极策划并成功举办了“篝火晚会”、“杀人游戏”等多个活动;实习期间我积极发挥小组长联系实习生与学校、驻县教师之间的桥梁作用，以更好地完成实习任务。

元氏九中实习组共有11名实习生，通过每周日晚上的小组例会，大家就本周的教学工作交流经验心得，并共同商讨解决所遇到的各种问题，互相促进，共同成长。

另外，小组长是实习生与驻县教师之间沟通的桥梁，为了更好地完成实习工作，我积极与驻县教师李烁老师联系，汇报实习工作情况并反映所遇到的各种问题，及时传达顶岗办与李老师关于实习的工作安排与相关指示，以确保本组实习工作顺利进行。

六、实习感受

顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，曾经我一直坚信自己的能力，但是在短暂的实习过程中我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。在学校总以为自己学的知识已经够多，但是接触到实际后，才发现自己知道的是多么少，这时真正领悟到“学无止境”的含义。

实习的日子让我收获了大学课堂里没有的知识，以及为人处事的许多道理与方法，学会了自主学习，也学会了保持自强不息和持之以恒的良好心态。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又怎么能应付瞬息万变的社会呢?顶岗实习是一次我们用自己的眼和耳去感受社会的机会，通过顶岗实习，我受益匪浅，对社会有了更为详尽而深刻的了解。

最后，我要感谢这一段曲折的时光，感谢河北师范大学，让我在短短的半年时间里学到了我在大学课堂里学不到的知识，让我在知识的海洋中不断吸取知识不断的完善自己;感谢河北师范大学领导们的英明政策，让我有机会将自己所学的知识充分的运用到实践中并在实践中检验所学的真理;感谢学校领导以及驻县老师对我的重视和栽培，感谢我所遇到的“战友们”，你们一路给我帮助和支持，让我在前进的路上充满着激情和勇气!感谢各位指导老师的辛勤付出与教导，给我无微不至的呵护，让我们在工作中、生活中振作起来并且找到迷茫的出口!

通过这次实习，我认识到了自己的优势和不足，只有做到理论与实践相结合，敢于实践，才能做一名优秀的社会人才!

**实训总结报告篇十九**

每个人都要经历实习生涯，同时在实习结束之际，也要进行实习时的自我鉴定。所实习的工作不同，实习收获也不一样。两个月的实习瞬息即过，总结了自己表现，有欣慰也有不足，希望这篇大学生实习总结可以让我警醒自己的过往。

此次实习的主要内容是研发制图，参与新产品的研发和大样图绘制了解家具制作的流程零部件装配以及内部结构的整合。

通过此次实习，主要有一下几点体会：

首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化——学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色，老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同，在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色转换，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会莫过于实际工作方面的收获。特别是在十一过程中，我亲眼看到工作师傅们对工作的认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。大家都很用心的在改进产品，大家都知道做欧式家具最重视的就是家具的线条感，为了使曲线尽量完美，工作人员一次又一次的改进，没有半句怨言。通过这次实习，工人师傅们这种精神很值得我在今后工作中很好的学习、继承和发扬。

走出校门，踏入社会，不能把自己要求的太高。因为期望越大，失望可能就越大，但适当的期望还是非常有必要的。不能认为学校里读了多少本书、写了都少万字、听了多少堂课，自己就了不起了。我毕竟还是个初出茅庐的学生，没有任何实践经验这是事实，所以一定要好好学习，不能自视过高。

学校的生活暂时告一段落，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我坚信。

实习工作总结范文范文

转眼间，从20\_年1月份参加工作至今已一年多，经过这一年的努力工作和不断学习，我获益良多。在这里感觉有必要总结一下近一年的得与失，发扬好的地方改进不足的地方，回顾走过的路可以更好的看清前面的路。

作为一名刚刚毕业的大学生，虽然有四年的专业知识学习，但是实践的东西接触的少，对许多现场问题不了解。面对这种情况，依靠自己认真的学习，促成自身知识结构的完善和知识体系的健全，让自己尽早、尽快的熟悉工作情况，少走弯路。在接触到新的陌生的领域时，缺少经验，对于业务知识需要一个重新洗牌的过程，自己在同事的帮助下，逐渐融入到崭新的工作生活中。

在学习生活上，慢慢完成了学生角色的转变，逐步进入工作状态，努力开展工作。记得初来学校参加工作，完全陌生的环境和生活状态，也曾经很担心不知该怎么与人共处，该如何做好工作。但是学校宽松融洽的工作氛围、良好的学习发展机遇以及在各位领导和同事的关心和帮助下，让我完成了从学生到老师的转变。通过近一年的体验已经逐渐适应了这边的工作状况，对于领导们的关心和关怀，我感到了很大的动力和压力，争取在以后的工作生活中以更加努力的优秀成绩来回报。不仅能够弥补自己耽误的工作学习而且能够有所成就。

我在领导和同事的帮助下，我已经有了很大的进步。但我深知自己还存在一定的缺点和不足，主要表现在以下几个方面：

1、对学校的工作任务能认真完成，但积极性不够;

2、与学校的领导和同事们在思想和工作业务交流不够;

3、自己的整体素质和业务能力还有很大的差距，待进一步提高;

4、对业务的学习还不够，以后一定要加强。

过去的一年，是不断学习、不断充实的一年，是积极探索、逐步成长的一年。我也深知，在业务知识上，与自己本职工作要求还存在有一定的差距。要按校领导的要求：年轻人就要努力学习理论认，真钻研业务。在今后的工作和学习中，自己要更进一步严格要求自己，加强思想美德、业务知识方面的学习，认真总结经验教训，克服不足，要始终保持一种积极向上的心态，努力做好自己的本职工作。

**实训总结报告篇二十**

实习不是一件简单的事，并不是我们的假期，不是一件轻松的事，而是一件劳心劳力的事。在这个短暂的一个星期内，我学到许多在课堂里无法学到的东西，并在意志品质上得到了锻炼。

焊接是我们实习的第一项，曾在家里看过别人焊过东西的我对此感到不是很陌生，本想着操作起来很容易，然而事实却并非那样，比我想象的要难的多了。焊接有“三度”，我想应该是焊接的关键，在实际操作的过程中，也往往是这“三度”在影响我们的发挥：焊条的角度一般在七十到八十之间，大也不可、小也不益，这还是比较好掌握的，然而后面的两度却是十分的困难了;

一、钳工

钳工的实习是给我们留下印象最深的，我们通过近一周的努力，每人亲手加工了一把锤头，拿着这锤头我们都无比的高兴，因为它里面藏着我们太多的汗水。

一块长方体铁块，长约一百三十毫米左右，宽高约有二十三到二十六毫米，各面布满了氧化层，而且很不平整，主要工具是几把锉刀、一台台虎钳、尺子等，将这些放在一起，产出的却是一把长一百二十毫米，宽高在二十毫米的有模有样的有倒角有丝空的锤头，想起来都不是很容易的事，就好象古代说的那样要将铁棒磨成针似的，因为这所有的加工都必须要用手工来完成的，然而我们就是发扬了“只要工夫深，铁棒磨成针”的作风，大干了一场。

钳工的实习说实话是很枯燥的，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，锉到中午时，整个人的手都酸疼酸疼的，腿也站的有一些僵直了，然而每每累时，却能看见老师在一旁指导，并且亲自示范，他也是满头的汗水，气喘呼呼的，一位年约五十的老人民教师了，看到这每每给我以动力。几天之后，看着自己的加工成果，我们最想说的就是感谢指导我们的杜老师了，

二、冷加工

冷加工，我印象不是很深，因为它是所有实习中最短的一门，作为学生的我们参与的很少，没有什么实际操作，老师在上面讲解，在各种设备面前示范，我们似乎只是站在了一个观众的角度了，也许是学校的设备有限的缘故吧，我真心希望，以后我们的参与会多一些，多参与一些实际的操作，多增强自己的才干。

三、铸造

对我而铸造言，我很高兴，因为我的成绩是特别好的，不仅如此，我们组的成绩也是最棒的。

出生在农村的我，不要说对铸造有多么的熟悉了，村里面经常会有人拉着一车的工具来干这个。儿时的我每每观看，那时很是不解，很是羡慕师傅的水平和技巧，因此自己参加铸造可谓是使我得到了一次实验的机会了。

铸造说起来很容易，看起来也是很容易的，但是做起来却不那么容易了，填土要垒实，最难的就是起模具的时候了，这是很不容易的事情，经历了无数次，也许每次的失败都是缘出此处的，起不好则什么都免谈了，当然也要有高手，总是能够修好它，我想我也许就是这么一个高手，因此，每每都是我修补，还有百分之一的希望我也不放过，总能修好，我说可以了，到老师那里每每都是优，最令人兴奋的是全班就浇铸了两个，然而这两个的腔体都是我们组加工的，老师说我们合作的好，分工仔细，确实，大家在一起相互监督着干确实要好的多了，失误也避免了很多，通过对铸造的学习，不仅使我学到了知识，更增强我的团队合作能力，我收益匪浅啊!

四、车工

车工是最脏的活了，然而却是最现代化的活了，因为我们每人面前都有一台大家伙——车床，因此我们也是很高兴的。

首先老师简单介绍了一下车工，然后就告知我们去学习安全操作规程了，因为车工确实是很容易是出问题的，车床运作起来，那都是每分钟几百转的转速啊，切下削末有时能飞的好远，而且是带着相当的速度的，扳手可能就飞了，不知就是谁倒霉了等等。

车工不同于其他实习是因为它是机械化加工，除必要的人工参与外，其他都是机器来完成的，这就比其他实习先进多了。

加工的工件出乎我们的意料，是锤把，因为我们先前的那个班级不是加工的这个，想着能给自己的锤头按一个把，因此每个人加工的都是很认真仔细，老师也在一旁不停的指点，出现了毛病，老师会巧妙的修改，把的中间一段直径为十二毫米的，不容易加工的光滑，看起来不雅，然而老师却能将缺点变成亮点，简单的几圈就边的好看多了。

五、实习总结与体会

一个星期的金工实习结束了。虽然很累，但我却学到了很多：

1、了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

2、金工实习培养和锻炼了我们，提高了我们的整体综合素质，使我们不但对金工实习的重要意义有了更深层次的认识，而且提高了我们的实践动手能力。使我们更好的理论与实际相结合，巩固了我们的所学的知识。

3、我们同时也学到老师的敬业、严谨精神。有的老师会一次又一次地给同学演示如何操作，直到同学真正清楚。实习过程中我们也发扬了团结互助的精神男同学帮助女同学、动手能力强的同学帮助动手能力弱的同学，大家相互帮助相互学习，既学会了如何合作又增强了同学间的友谊。

4、在实习过程中我们取得的劳动成果。这些曾经让人难以致信的小铁器，竟然是自己亲手磨制而成，这种自豪感、成就感是难以用语言来表达的。

金工实习让久在课堂的我切身的感受到作为一名工人的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。金工实习更让我深深地体会到人生的意义。

劳动不仅对自然世界进行改造，也对一个人的思想进行改造。经过这周的金工实习，在这方面我也深有体会。

1、劳动是最光荣的，只去实践才能体会劳动的辛酸和乐趣。

2、坚持不懈，仔细耐心。

3、认真负责，注意安全。

4、只要付出就会有收获。

短短的一周实习过去了，我收获很多，很快我们就要步入社会，面临就业了，就业单位不会像老师那样点点滴滴细致入微地把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的车工，虽然它的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要作出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。

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