# 最新实训总结报告(三篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-08-26

*在当下这个社会中，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。那么，报告到底怎么写才合适呢？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。实训总结报告篇一近一个月的实习，令我感慨颇多。我实习的班级是五年级（1）班，一大群...*

在当下这个社会中，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。那么，报告到底怎么写才合适呢？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。

**实训总结报告篇一**

近一个月的实习，令我感慨颇多。我实习的班级是五年级（1）班，一大群十一二岁的小孩子，又可爱，又活泼，又好动，又调皮。

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，课堂出现了很多问题，针对出现的问题，指导老师给了我宝贵的建议以及耐心的帮助和支持鼓励，使我受益良多。

为了弥补自身的不足，我严格按照学校的要求，备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

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，充分调动他们学习的主动性和积极性，激发学生浓厚的学习兴趣。

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。

整个实习期间，我觉得班主任工作最令我难以忘怀。一开始我要了解学生，这就必须深入学生中去，多与学生接触。只有这样，才能在短时间内把学生的基本情况了解清楚。由于五年级的学生都还小，自我组织和约束能力比较差。这就需要老师从旁指导，告诉他们应该怎样做。作为教师，不能只一味用斥责、批评、数落、埋怨、说教、压服等教育方式，而要运用谈话的艺术，以情感人，要使有缺点错误的学生接受批评教育，需要我们教师的语言要通情达理。在处理问题时必须有较强的应变能力、组织管理能力和坚强的毅力。

近一个月的实习已结束，其中的酸甜苦辣我会在今后的工作中不断地去咀嚼，去回味，去探索。这四个星期里有我的很多第一次：第一次真正站上讲台，第一次面对学生说了很多话，第一次有人甜甜叫我老师……我想这些酸甜苦辣，这些第一次将是我人生中的一次伟大的经历，将是我今后走上工作岗位后的一笔巨大的财富。

**实训总结报告篇二**

11月至4月两个月期间，我在济南领先数控有限公司车间操作岗位实习。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。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着工作质量责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

“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角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。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。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己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，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。五个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了看图和数控车床操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我担任的是车床操作一职，平时在工作只是上工件卸工件，几乎没用上自己所学的专业知识。而同公司的技术人员就大不一样了。数控车床控制技术日新月异，在一个新产品中，他们经常被要求在很短的时间内学会用一种新的制造工艺开发设计，他们只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握知识。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。我们必须在工作中勤于动手。

由于现在还住校，所以每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候公司定单多、繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天就是坐着对着数控车床操作面板按几个按扭，显得枯燥乏味。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。而象同公司的技术人员每天得检查工作质量、安全，待遇不说，还要受气，忍受一些意外事故或质量问题。如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。而事实上所有的定单并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。而技术人员就经常得喝咖啡熬夜赶工艺。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，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，因此很多时后我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

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，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。比如我们公司当操作工的同事，他们很注意对自己同事技术的保留，以防被同事抢去自己的业绩，因而关系显得有点淡漠。但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车间，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。心情好，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。我很庆幸自己能在这样有限的时间里，在这么和谐的气氛中工作、学习，和同事们一起分享快乐，分担工作。所以我努力向同事学习，不懂就问，认真完成领导和班长交给我的每一项工作。部门领导和同事也都尽力帮助我，给我讲授和操作有关的知识，耐心解答我的疑难困惑，并给我制定了一系列的实习计划，帮我达到实习的目的。

我是数空技术的，在书本上学过很多套经典技术理论，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正工作时时，才会体会到难度有多大；我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的事例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。十分感谢济南领先数控有限公司，感谢贵公司给我这样一个宝贵的实习机会，让我对社会、对工作、对学习都有了更深一步的理解和验到社会竞争的残酷，为我即将走上工作岗位增添了信心，让我在大学生活中留下了美好的一页。其次，我还要感谢车间部的各位师傅，感谢他（她）们给我的指导，谢谢！我也要对陈经理及各位车间主任说一声谢谢，感谢他们对我的栽培！

盛夏七月再相会！

**实训总结报告篇三**

为使我从实践中对自己从事的行业获得一些感性认识，为今后专业的学习打下坚实的基础。实习不仅会让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，还将使我们开阔视野，增长见识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。通过四个星期的生产实习会使我更深入地接触专业知识，进一步了建筑工程技术的重要性，了解发现工程施工管理过程中存在的问题、理论和实际相冲突的难点问题，并完成实习报告，学会综合运用所学知识，提高分析和解决专业问题能力。

工程位置：广东省肇庆市

建设单位：肇庆高新区东江房地产有限公司

工程名称：锦江盛世

本工程为高层建筑，共有五个单元，全楼建筑面积6102．3平方米，总建筑面积32194．4平方米，建筑高度90．6米，一单元高28层，三四单元27层，二五单元25层，该楼主体实际设计年限为50年，建筑耐火等级为二级，抗震防裂度为六度。

3．1．模板施工

中型组合钢模板优于木模板，全钢大模板优于中型组合模板，因此确定了全钢大模板作为地下室外墙模板支设的方案。

3．2混凝土试块评定

混凝土强度的检验评定方法主要有统计法和非统计法。

统计法主要满足以下条件：同一验收批批混凝土立方体抗压强度的平均值，混凝土地方台抗压强度标准值，验收立方体抗压强度的标准差。同一验收批混凝土立方体抗压强度的最小值。

非统计法：砂浆强度评定方法数理统计法，平均值设计强度等级，最小值。

3．3．放线

放线就是把图上的防盗施工工地现场，根据各点到轴线的垂直距离量取。

1）积水坑放线

为了做垫层，防水层等，积水坑的尺寸需要放大，而且积水坑开挖形状也不是长方体而是上宽下窄，以后在立模和地下室底板一起浇筑混凝土，防止应力集中。

2）建筑物放线

建筑物的放线就是根据建筑物的主轴线控制点或者其它控制点，首先将建筑物的外墙轴线交点测设到实地上，并用木桩固定，钉上小钉作为标志，然后测设其它各轴线交点位置，再根据基础宽度和放坡标出基槽开挖线边界。在建筑的外墙轴线基础上，再根据建筑物平面图，将建筑物其它轴线测出来，在角点上放站，用经纬仪定向，用钢尺量距，依次定出交点。

3．4桩的沉降观测

施工员在开工的是就在附近的固定物上引入了标高基准点，施工现场的各种标高都是根据这个标高基准点来控制的，沉降量根据测得桩顶到基准点的高差变化来确定的。基坑四周已经根据设计定好的若干个观测点，将水准仪中心对准观测点，求其平均标高，再测得桩顶的相对标高，就可以求得桩顶到已知点点额高度，将其与上次测的高度差比较就可以求出沉降量了。

3．5混凝土浇注

由于基坑筏厚度在1．2m以上属于大体积混凝土，因此需要通过技术措施解决由于水化热造成的温度裂缝问题，主要措施如下

1）通过减少水泥用量增加粉煤在使用量上减少水化热直接的热量排放。

2）在混凝土内部热值每层30cm间距40cm的钢管进行冷水循环降温。

3）使用低坍落度混凝土减少用水量。

4）混凝土浇筑完毕用一层塑料薄膜两层30cm厚草席子覆盖以达到养护及降低内部温差的目的。

5）设置测温孔密切关注温度变化。

本此实习最大的收获就是学会了适应环境。通过这次实习我适应了这种工地生活。虽说以后不一定去工地工作，但有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作心中都有了一种吃苦耐劳的毅力，也学会了适应环境。另外就是在工地上知道了一些与学校不同的问题，就是在工地上知道了作为一名技术人员应该怎样去和工人交流等。

通过这次实习使我对建筑方面的有关知识在实际上有了更深一些的了解。应该说在学校学习再多的专业知识也只是理论上的，与实际还是有点差别的。这次实习对我的识图能力都有一定的帮助，识图时知道哪些地方该注意、须细心计算。在结构上哪些地方须考虑施工时的安全问题，在放线时哪些地方该考虑实际施工中的问题。达到能施工又符合规范要求，达到设计、施工标准化。没有这次实习也许只是用书本上的理论知识，不会考虑太多的问题，更不可能想到自己看到的图纸是否能施工。工地虽苦，但能学的是一些现实东西，锻炼的是解决问题的实践能力。

实习一个月后有必要好好总结一下，首先，通过这个月的实习，通过实践，使我学到了很多实践知识。所谓实践是检验真理的唯一标准，通过亲身经历，使我近距离的观察了整个建筑的构造过程，学到了很多很适用的具体施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识。

大学生活是紧张而又充满期望的日子，学习的闲暇时总是憧憬着背起行囊，远离亲人朋友以及师长护佑，去走真正属于自己的路。然而当我们终于可以像刚刚长满羽毛的雏鹰般离开长者们搭建好的巢穴，独自一人走上社会工作这个大舞台时，却发现人生的道路原来是如此的坎坷不平，任何人的成功都是经历一番狂风暴雨的。短短一月的实习生活中，让我学会了不少东西，会对我以后工作有很大帮助的，这是我人生的第一次走入社会，第一次走向工作，感觉生活真的很不容易。

实习实质是毕业前的模拟演练，在即将走向社会，踏上工作岗位之即，这样的磨砺很重要。希望人生能由此延展开来，真正使所学所想有用武之地。

总结一句话：吃得苦中苦，方为人上人。

在这个实习期间，我认识到了自己有一些的不足：

1、感觉自己遇到的困难比较多，这些是自己在学校的基础理论知识不够扎实，还有就是还不能灵活运用书本知识，只知道纸上谈兵。

2、自己不能很好地从一个天之骄子的大学生到一个项目部施工员的这个转变，但是后面好了，适应性还有待提高。

建议：

1、在实习期间应该组织所有同学在一起定期进行实习交流。

2、应提高公司员工的专业知识，多参观先进施工方法、施工工艺，杜绝现场操作中的习惯性违章的行为，树立公司安全文明的良好形象。

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