# 2024年学生校内实训总结200字(十篇)

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-07-10

*总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮...*

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**学生校内实训总结200字篇一**

20xx年8月28日，我来到了xx县第一中。至今已经过去近五个月的时间了，回首过去，一路走来，有笑有泪，有酸有甜。

在来顶岗实习之前，我没有任何教学经验。所以刚来的几周，课堂教学组织很大程度上是靠向指导老师学习，自己慢慢摸索的。人生中所教的第一堂课，上得有些匆忙而紧张，自己提前准备好的说词也由于紧张而打乱了次序，所幸学生们大多都很配合，一堂课下来，反响还不错，这也让我多了一份信心。

接下来的时间里，每次上课前，我都认真细致地备课，每一堂课的设计都是经过反复思考与修正的，不懂的地方或者遇到难梳理的题目，我会请教李老师，听取她的建议。李老师也时常听我的课，指出我上课时出现的问题并加以指导，使我受益匪浅。到这学期结课的时候，我能明显感觉到自己比刚刚走上讲台时无论是教态还是教学设计上，都要自然顺畅很多！就作为一名合格的教师而言，虽然我的水平还远远不够，但是自己努力得来的成果却也是弥足珍贵的。在往后的日子，我会继续努力，争取取得更大的进步。

在这里，学生几乎是我的全部。他们第一次喊我老师，第一次问我问题，第一次惹我生气，第一次关心我……我们一起讨论学习，一起闲话家常，点点滴滴，有酸有甜，勾勒出了我丰富多彩的实习时光。与他们在一起的时间里，我仿佛又经历了一次中学的时光，孩子们的单纯与坦率是我得到的最大的一笔财富。在今后的日子里，我想我一定会怀念这群可爱的孩子。

在这里，没有了大学生活的闲暇自在，但是我很庆幸，我拥有这样一段特殊的时光。来到xx一中，结识了很多可爱又优秀的老师。她们不仅是我学习上的老师，更多的是给予了我生活上的关怀。在他们身上，我学到了很多道理，不仅在教学工作上对我大有裨益，在人际交往方面我也受益颇多。

五个月的历练使我成熟了许多！我在短暂而充实的教学生活中，不仅学到了教学技能，还有为人处世的方法。在这里，我成功地完成了从学生到老师的角色转换的过程，我尝试到了身为一名教师的苦与乐，也深深地体会到了一名教师所肩负的责任。

在一中的这五个月，占据了我人生的一大篇幅，从一开始的不适应到现在的得心应手，要感谢的实在太多太多。在这最后的时间里，努力工作，坚守岗位，来向学校的领导、老师们，尤其是我的指导老师李老师，还有我的学生们和我的小伙伴们表达我深深的谢意！

**学生校内实训总结200字篇二**

实习名称：

班级：

学号：

学生姓名：

指导教师：

我们的工程地质实习选在了著名风景名胜区五大连池。我们参观了老黑山和火烧山，还有它们喷出的熔岩流形成的形态和地质构造。在世界名泉园参观并检测北药泉泉水的相关特性及象形石。参观五大连池地质博物馆了解相关地质知识和五大连池火山群分布情况。参观翻花泉并了解其矿物组成和其所能治疗的疾病。参观火山活动形成的堰塞湖五大连池三池，并了解堰塞湖形成的相关知识和其生态组成等。

经过几个小时的车程，我们终于到了五大连池。下车做了稍作休整，老师进行了本次实习的安全教育和实习相关内容的布置。最后给我们发了实习有关设备仪器。老实说五大连池景区为著名风景区，我们有责任去保护景区环境，在不允许采集矿石标本的地方尽量遵守相关规定。同时注意自身的人身安全，走山路不许穿拖鞋短裤，以免被尖锐的岩石刮伤。还有要遵守指导教师的安排，不允许独立行动，晚八点前要回宿舍。这些是我们实习顺利进行的保障。

我们第二天去了老黑山景区，在那里我看到了保存的相当完整新时期火山的遗迹。进入景区大巴上我听到了相关介绍老黑山的知识何其喷发的相关记载，透过车窗看到了其独特的生态。路途上透过车窗看到了火山弹等遗迹。走到山脚下，在指导老师的带领下，我们参观了由熔岩流形成的石海，如波浪翻腾般，从山脚向远处绵延。最后我们到了山顶参观老黑山的火山口，了解它的形态。据地质专家介绍老黑山有不对称的漏斗状火口，火口缘内径350m，火口深136m。从老和山顶可以清晰地看到周围的景观，特别是五个连起来的湖泊，也就是五大连池。围着火山口转了一圈后，我发现火山的一侧树木茂盛，生态景观特别漂亮，山的另一侧却是褐黑色裸露的山体，很少能看到植物的生长，从这一侧的颜色看来老黑山名字得来的缘由。下午我们到附近的火烧山，从旅游车的广播得知它们是同一时期火山，火烧山为一套叠式锥体，海拔340m。火烧山锥体由火山集块岩、火山角砾岩、火山弹等组成。我通过广播的指示看到了景区著名的象形石。下车后在老师的带领下，我们参观了喷气锥和喷气碟等地质景观。同时，在这个地方，采集了一些矿石标本。通过这一天的参观实习，让我真切的看到了火山的形态，换由熔岩流所形成的壮丽的景观，从而可以与课本的知识进行印证，加深了我对相关知识的认识和理解。

之后，我们在剩余的的几天内参观了地质博物馆，还有五大连池著名泉水，并了解相关知识，去了五大连池的三池了解堰塞湖的相关知识。

在五大连池地质博物馆，我参观了相应的图片，并从视频中了解五大连池火山群形成的历史过程和其最终分布。五大连池火山群由14座火山组成。14座火山沿北东方向呈东西两组有规则的排列，每组7座火山锥。东组有：莫拉布山、东焦得布山、西焦得布山、东龙门山、西龙门山、尾山、影背山；西组有：南格拉球山、北格拉球山、卧虎山、笔架山、老黑山、火烧山、药泉山。每座火山锥均坐落在北西方向和北东方向线段的交叉点上，两组不同方向的连线构成几个“井”字。除此之外，还从图片中了解到五大连池地区生物进化的过程，从而丰富了我对五大连池了解的程度。从博物馆中还了解到五大连矿泉水的有关性质，这与之前参观的泉水进行了很好印证。五大连池泉水有治疗疾病的功能。五大连池矿泉水可以有效地改善机体生物酶的活性，促进病理组织的恢复，提高机体的免疫力。科学研究证实五大连池重碳酸矿泉水，对人体的胃肠、神经、血液循环和内分泌系统具有良好的保健作用，特别是对慢性胃炎、缺铁性贫血等具有神奇的功效。泉水富含钾、钠、钙、镁、铁、锰、氟、铬、锌、铜、钡等微量元素，其含量与人体血液矿物元素比例相当，有惊人的药用价值。其中翻花泉泉水含有阴离子、阳离子、大量二氧化碳气体和少量放射性元素，对皮肤病和其他外科疾病有显著疗效。二龙泉的水质等八项指标均达到国际免检标准,因此是稀有的偏硅酸矿泉水，它还有很高的医疗价值,对眼科疾病如白内障等疾病。

实习结束前一天我们参观了五大连池的三池，进行了有关堰塞湖形成的知识。五大连池堰塞湖是由火山喷发形成，是熔岩壅堵白河而成。其中我们参观的三池是五大连池五个湖泊中中最大的一个。水中有五大连池特有的冷水鱼，据说肉质鲜美。我们参观时恰逢汛期，部分栈桥被淹，旁有许多游人钓鱼，从钓者收钩的频繁程度看，湖中鱼还是挺多的，看来此地的生态系统保护的还是挺好的。这些也可以从把许多居民迁出加大保护力度可以看出。

经过八月十号到十五号五天时间的参观学习，是我近距离看到课本上学到的知识的实物，可以更加立体地去印证自己对本专业知识的理解，同时更拓展我的知识面，加深对祖国大好河山的热爱。这次实习通过与组员的交流和标本的采集，让我进一步认识到团结的重要性。通过这次实习还让我学会了相关仪器的应用，比如地质罗盘仪的使用方法和相应注意事项。

实习是本专业的实践课程之一，五大连池火山群因保存了这样完整、典型、壮观的火山地貌，而被誉为“火山博物馆”，而今它已成为中国第一个火山自然保护区，它既是旅游者欣赏各种美妙火山风光的景区，也是火山地质科学研究和教学实习的天然基地。通过这次实习能更好地让学生掌握课本上，并拓展自身的知识面。而地质实习不仅可以满足学习的效果，也可以让学生感受祖国的大好河山，加深自身对自己生活的这片土地的认识，更加激励学子的爱国情操。从而为社会主义建设蓄积力量。

**学生校内实训总结200字篇三**

短暂的毕业实习很快便结束了，在这次毕业实习过程中，在实习工地的现场技术员、工程师的帮忙下，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，透过这次实习，我收益匪浅，不仅仅学到了许多专业知识，并且还从建筑工人师傅老前辈那学到了许多做人处世的道理，现将实习以来的心得体会总结如下：

认真做事，踏实做人透过这次实习，让我了渭南秦泰公司的规模，管理体制，运营模式，以及人才的培养。勘察设计的施工作业队伍的水平，懂得了很多分项工程的注意事项，尤其是灌注桩的浇捣过程以及塔座钢筋的下料和绑扎。在以后的工作中相信会有较大的帮忙，尽自我的努力做好每件事，自我要不断的学习更多的知识，为公司贡献自我的力量，使公司获得更好的效益。同时与同事和谐相处，多关心人，帮忙人，做到不失信于人!虚心向别人学习!

在实际工作中好多东西都是我们在课本上学不到的，都是由不断实践中得来的，由经验得来的。从别人身上学习来的，我们务必抓住这个机会，认真的学习，不断地自我总结，自我完善，从而全面的提高自我。

首先，透过这次毕业实习，使我更深刻地了我们路桥专业知识。大学四年在学完专业基础课和专业课后，逐步具有了较扎实的专业知识，但在校期间所学的资料都是理论知识，除上课程认知识习和假期专业实习外，在实践中学习和运用已学理论知识还远不够。透过这次实习，我对以前学习和实习中存在的问题和不足有了正确的认识。

以前课本上学的知识都是最基础的资料，所运用的模型和原理也是最简单的类型。但随着我国建筑行业的日趋规范和完整以及人民群众对建筑安全、合理、经济的更高要求，工程上很容易出现各种问题和疑惑，如何快速正确地处理好这些问题?我想，那便是运用我们所学的知识和原理，根据问题具体找出“瓶颈”所在，找到突破口去解决好。其实，这些基本知识和原理很多我们都学过，但如何将他们联系起来，用于解决和、工程中的实际问题，则需要我们在实践中不断学习和总结。

“学以致用”的另一方面是“以小见大”。许多知识、原理往往是解决问题的关键。其次，透过这次毕业实习，使我更清醒地意识到施工管理的重要性。无论是从事设计还是施工或监理工作，我们都就应注重提高施工管理效率。这次毕业实习的几处工程单位，他们的先进管理理念和方法都值得我们学习。尤其是在莆田的工程实习时，给我的感受最深刻。

路桥施工管理要思考的资料多，范围广，所要安排的工作任务量更大，但这直接关系到土建工程的进度和效率。印象最深刻的路桥工程，所以工作人员各司其职，各项工作开展的有条不紊，工人们在工地上忙碌但有序，施工员、安全员、监理员也是在施工现场步步不离，认真将施工工作效率提高到，而项目工程负责人则在工地现场指导。所以各项工作都在计划进行中。

另外，施工管理还包含员工的技能培训，在莆田的仙港大道工程中实习，透过这些引入先进管理模式和科学管理方法，施工效率有了很大提高，这样十分有助于施工的连续性和可续性。

最终，透过这次毕业实习，使得我更全面地明白了今后的努力方向。其实，在这么短暂的毕业实习中真的很难学到更多的知识和技能。可是，在这几天的毕业实习中我从更全面的角度认清了今后所从事路桥工程工作所需努力的方向。正如在实习中许多教师和工人师傅们所说：“毕业后从事路桥工程工作，需要的是谦虚和学习”。的确，从大学毕业走上新的工作岗位后，我们所面临的如同一张白纸，一切都是新的，一切都在等待我们去努力。所以，应对那么多长期从事路桥工程的同行前辈，他们工作经验比我们丰富，知识学的比我们扎实，学识比我们渊博，我们仅有耐下心来，虚心向他们请教学习，我们才会有更大的提高，我们也才会在土木工程这一艰苦而又充满挑战的工作领域取得更大的收获。

**学生校内实训总结200字篇四**

实习目的：

1、加强和巩固理论知识，发现问题并运用所学知识分析问题和解决问题的本事。

2、锻炼自我的实习工作本事，适应社会本事和自我管理的本事。

3、调查研究，发现问题，确定适宜的毕业设计课题。

实习资料：

在超市和\_\_的各个连锁店做电脑的临促，首先计算机是我的专业，在推销与介绍相关计算机知识方面还是有必须的优势，做起来也会有必须的兴趣!

由于是刚开始接触，所以所要完成的工作就是每一天根据需要到各个\_\_电器城或者是超市去做销售。我们的大概流程是这样的，以两天为一单位，我们在工作前一天都要到指定地点进行培训，然后分配明天大家的销售地点，然后工作两天，第三天再来理解培训，并上交销售情景报表，再进行销售地点的分配，依此类推。

在销售过程中会遇到不一样的人，他们会用各种各样的态度来对待你，这就要求你有很强的应变本事。还要搞好和同事与上级的关系，要自我自动自觉的去做事，才能得到大家的肯定，所以在工作过程中也结交了许多朋友，可谓是乐在其中!

可是我个人认为对我挑战最大的就是，记住每款机子的价格，都要打几折，打折后的价钱，还有就是，假如一款机子是17寸显示器，我若是换成19寸的，差价应当是多少，还要记住每款机子的货存量。我觉得要背下来这些东西是最痛苦的!不然就要去专门记这些的一个小本本上挨个的查!好麻烦!

实习体会和收获：

在短短几个星期的实习中，确实让自我成长了许多。在实习期间，我学到了许多东西，遇到了一些困难，也看到了自我本身存在着许多问题。虽然开始认为临促不是一个太难的职业，可是亲临其境或亲自上阵才意识到自我本事的欠缺和知识的匮乏。实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，也体验到社会竞争的残酷，而更多的是期望自我在工作中积累各方面的经验，为将来自我走创业之路做准备。

但在实习工作的同时也发现了一些小问题，比如说我们总是要到总公司理解培训，上报销售清单，还有我们要很费劲的记那些不一样的价格和货存量。所以我觉得有些东西还是有途径可言的。比如说我们能够设计一个完全一体化销售的网站，临促在网站里注册会员，到时候就能够网上进行视频培训。然后有一个全方位的维护，顾客无论问哪个价格，只要一搜索，很快就能出来，并且销售记录随时刷新，这样销售量和货存量也就能够轻而易举的明白了。当然这只是我不成熟的想法，所以还是期望能够在毕业设计的过程中，不断研究，不断完善。

实习，是大学生活的结束，也是自我步入社会努力工作的开始。在这短暂的实习期间，我深深感到了自我的不足，专业理论知识和实践应用上的差距。在以后的工作学习中，我会更加努力，取长补短，虚心求教，不断提升自我，在社会上贡献出自我的一份力量。将来无论在什么岗位上，都会努力上进，都会做一个对自我，对工作负职责的人!

**学生校内实训总结200字篇五**

1。1实习背景

实习地点在被誉为“中国模具之乡”、“中国塑料日用品之都”的台州市黄岩区，公司名称为……有限公司。公司成立于20xx年，是一家集设计、生产、研发、销售高品质婴幼儿系列产品于一体的外向型公司。公司在成立短短两三年内以远见卓识的眼光洞察未来，以发展婴幼儿用品行业为己任，利用尖端技术和全方位的服务不断为大众和社会勾画一幅幅新的宏伟蓝图。服务社会是公司不遗余力推动科技创新的源泉，几年来公司以“优质、严管、诚信、创新”的经营理念，“奋发图强、最求完美”的企业精神，“雷厉风行、一丝不苟”的工作作风，在业界取得了骄人的成绩。

1。2实习意义

三年的系统理论学习，使我掌握了外贸的理论知识，诸如：外贸术语，外贸进出口流程，报关，报检的操作流程。但是，应该承认，如果没有将自己学到的理论通过实践被自己所真正掌握，应该说对自己今后找到一份称心的工作还是会造成一定困难的。只有通过一段时间的实习，才能够将书本上学到的知识运用到实际情况中去，解决实际问题，为今后的工作打下坚实的基础。

2。1实习初期

公司从去年开始做外销，现在外销部门有两个前辈，她们都做过两三年的外贸，经验比较丰富，不过她们到公司时间也不长，之前也没带过新人，所以刚来没有人给我指点该做什么或是下一步该怎么做，所以只能靠自己，遇到不懂的就问。

第一天我先看了公司产品册，大体了解公司主营产品为婴幼儿塑料产品，包括儿童坐便器系列，浴盆系列，餐桌椅系列，健身车系列，对公司产品类型有了大致了解后，根据一份打印好的产品目录对照产品册加深对产品的了解，这次要搞懂的不只是产品外形，更重要的是产品材料、尺寸、内外包装、毛净重、起定量之类，要把产品一一对号。这些说看完很简单，不过真正的做到清清楚楚，可能要花一段时间了。之后，我又亲自到车间流水线上及公司样品间看产品实物，增加对产品的进一步了解。再次之间，我根据公司存档的客户资料进行客户跟踪及新客户开发，每天发送大量的邮件，当然收到很多系统退信，不过欣慰的是仍有不少客户回复。

2。2实习中期

实习将近10天，对产品可以说已经很熟悉了，这时部门里安排我接手阿里巴巴中文网站，也就是阿里旺旺作为业务平台。初次接触阿旺，并不是多么熟悉，自己摸索后知道了如何在阿旺上发布自己的产品让客户主动找上门，也知道了如何在社区中结识更多的朋友，如何在帖子中帮助别人同时学到更多知识，如何利用网商博客赢得关注……不过最需要的功夫是如何根据客户的询盘作出有针对性的答复。在平台上，经常有客户询问产品，刚开始客户问什么就回复什么，觉得很被动，尤其是客户问产品价格时，我直接按照客户要求根据公司报价表就把价格给客户了。这样反而使得有些客户在我报价之后就没了音信。慢慢的，我总结出自己在报价上的失误，急于寻找客户，遇到客户询价就在客户面前表现出来对这笔单子的渴求，所以使得自己很被动，另外，在报价上，并不是针对每一个客户都给出相同的价格，而是要看他对产品的满意度及需求程度。因此，之后我要求自己把每个客户看重，但又要看淡，要吊客户的胃口，让对方急，同时在适当的时机给他报价时要看他有没有想合作的倾向，及这个倾向能让我有多大的把握拿下这个单子，总之要综合考虑，给他报价。我想，报价应该是我今后还应努力学习加强的一个环节。在维护好平台的同时，还要利用其它手段开发更多的客户，利用b2b网站发布自己的供应信息，同时还要利用展会、论坛、网站、商务部、海关数据等获取更多相关产品的买家信息，然后主要通过邮件对客户发函以建立业务关系。没有回音或是收到系统退信是很正常的，所以没有必要因为这些而灰心。

**学生校内实训总结200字篇六**

上个月初，还呆在学校的我依旧对这个即将初探职场的平台感到兴奋。5号，搭载飞往深圳的航班的我顺利到达这个全球知名的省份广东。一段驱车过后，自己如愿来到tcl液晶产业基地（惠州）这个将会度过充实一月的地方。而如今，时光荏苒，一个月实习的日子也渐进结束，对于我，除了内心的激动，就是对这一个月实习工作收获的感慨了。

刚来到公司，看到的是以前从未接触过的景象，那就是忙碌。每个人，都匆匆忙忙地走着，顿时，自己倍感压力巨大，是啊，马上，你将渐渐窥探自己以后的职业生涯。

6号，诚哥给我安排好了工作，lcm中心，olb部。由此，一个月当中，就与这个曾经闻所未闻的部门朝夕相处。而，就在这一个月当中，我收获颇丰，这也让我感受到了企业在进行生产的严谨规范的流程，同事兢兢业业的工作态度，还有的就是收获到了一份对未来的美好憧憬。

对于实习工作，我也从之前的一个什么也不怎么明白的人，逐渐开始对自己的工作环境和工作范畴有了一定的较为熟悉地认识。

一开始，面对一切，除了好奇还是好奇，好奇这里的人，好奇这里的办公环境，好奇这里的严肃的标语。内心的驱使，促使自己很想赶快适应这新的环境。

工作第一天，进入办公区的时候很多的规范步骤也大大吸引着自己，如，进办公区域之前要脱鞋，穿上单位配发的拖鞋。第一次进模组生产线，需要的是穿上统一的防尘服，还要进入风淋室进行风的吹净，这几点也就反映了公司对生产线无尘要求的重视程度。

当自己真正进入的时候，指导我马哥，就为我介绍起厂区内的产线，以及自动化产线的运转方式。据了解，公司内的自动化生产装置自动化程度之高，甚至在国内找不出第二家类似的产线。对于该一套设备，就完成了液晶面板（panel）从投入到背光测试结束的所有检测压制步骤，这也让自己大为惊叹产线的强大功能和精准无误的生产模式。而，这也注定着，接下来的一段时间，我就得和它们打起交道来。

头几天，自己的任务就是要摸清设备运行的具体步骤，而且还必须细致到一些简单的小问题也要好好地理解认识，在刚哥的悉心指导下，自己也对产线olb过程有了个比较基础的理解。

对于整条线的理解，特作出一些总结：

装有面板（panel）的tray投入loader，在前段滚动滑轮（即in roller步骤）的作用下推动tray进入升降处，经过in lift步骤，将tray升至预先设定位置，并给与固定。tray handler过来揭走面板表面的缓冲保护塑料，之后，panel handler过来揭起面板进入pre align环节，进行水平位置固定，使之位置符合设定要求，由于刚投入的面板在边缘的压制ic出会有很多异物及金属，为了防止后面处理出现对面板的损坏，就必须将该边缘给予清洗操作，由此，pad clean是一个必要步骤。接下来就要进行acf（异方性导电薄膜）的预压，在清洗过边缘准确压上ic，这个步骤只是初步的压制，各方性能都还有所欠缺，所以之后立刻就应该较为完善的压制，是ic、acf等能够和panel lead能够完美导通，即本压环节。下一步就是要观察本压是否满足良品概念，需进行ak检查，主要是看ic上面的导电小球个数时候满足良品需求。若没出现什么问题，那下一步骤就是哈需要进行涂布保护了，就是在ic所在边缘涂上一层硅胶保护层，防止panel边缘的氧化和腐蚀。接下来就是要为面板安装驱动pcb了，即pcb预、本压环节，最后就是背光测试，进行良与不良的判定。

这就是产线对面板处理的大概步骤。

接下来的日子，我们就深入到了具体unit，观察，看每个小步骤是怎样的情况，然后待自己对他们有直观的了解后，然后就开始学习设备的具体手动操作。也就是在这方面的行家刚哥的指导下我逐渐掌握了设备交互电脑对设备handler、stage等实体物件的操作控制，并能够在一步一步的情况下能把样本面板完成预先处理步骤。

由于对设备的操作时很重要的环节，因此，在上面也花了大部分时间来研究，从面板上auto档位开始，同时也对manual、data、teach等模块都有了简单的了解。

后期，我也在诚哥的指导下，开始对面板出现的不良问题进行分析，综合。他在不良产品出处给选了几个样例，对照板子上贴附的不良信息，然后对症检验。如，我们对d/d short不良作出一些测试检查，就是在背光测试的电脑的帮助下，我们定位好坏线的坐标，然后在显微镜下观察坏线处是否有异物或者ic错位等情况，以此给出是否能返工修理的结论，并做好相关记录。对我来说，产线上管理严谨也让我印象深刻，对于简单的一个破片，都必须要经过多个部门的检验签字并要移送记录等多项步骤，这样的责任细分势必让公司发展更能稳定健康。

最后，诚哥，相继给了我们许多资料，包括奇美、三星、友达、华星几个公司面板的acf标准，感压纸的压痕分析的作业指导书，缓冲材的认识，设备压力标准以及不良现象的分析处理等多项资料。对此，自己也通关查阅，了解这些基本东西之后，进线对比参照，学会点滴的分析与记录。以不良分析来说，由于产线上不良率较低，而且重复出现相同不良原因的情况较大，在深入接触方面可能不是太过于全面。正是在产线上不良的学习，也对mmt在面板画质的检测也有了一些了解。

一个月，恍如隔日，但是，正是这个月，让我对这个企业有了比较客观综合的了解，深入实践是我此行的的一部分，体会认知是我此次实习的重中之重。本次为期一个月的实习，很短，但我学到的是无限的，我体会到得的是我不曾有过的，我所呈现来的缺点不足，也正是我之前难以体现的，我庆信，对于未来，我更有优势。而我不得不对自己做出一些总结：

①泛而杂，细心欠缺

设备操作上，只有深入、细致地观察每个unit的整套流程步骤，才能完整无误的理解设备工作流程，更好的来对设备进行准确快速的操作，而自己当时就未能领会到这一点，细节把握不准，当刚哥（王刚）让我们操作的时候却有些漏洞百出的情况出现，当时才意识到自己到底哪里做的不好，宽泛的理解并不是一个掌握的前提，必须静下心来细致对待，不管做什么样的工作，只有用心对待，不自已为是，都会获得意外的收获。

②工作严谨，企业之魂

对于一个公司，不管大小，严谨的工作态度不仅能杜绝工作失误等原因带来的损失，而且更能为公司创造更好的经济社会效益和深刻美好的印象。步入生产线，自己的所见所闻，不管在无尘要求上，还是职工素质的体现，再者产品不良实时跟踪改善等，我都为这样一个严谨的工作作风而感到欣慰。步入职场，自己决不能把在学校的一些坏习惯带进公司，因为自己已经是一个职业人，是一个一举一动深关公司形象、利益的代表，必须对自己严格要求，本职工作做精做好，能进步则快速要求进步。

③良好的人际关系

一个人，成功与否不能单单的通过业绩一方面来说明，全才、完美的成功追求才是每一个人应该根深蒂固的人生观。良好的人际关系，不仅会促进自己的快速进步，而且在这一前提下带来的工作氛围是一个良性循环的相互提高的氛围，同事和睦共处、分享共同喜悦是一个多么美好的事情。良好的人际关系，短期内，你得到的可能更多。和睦、友情共处，小方面，部门团结无猜，大方面，公司发展跨越指日可待。而自己，也会秉承这一核心，做准定位，完善自我。

④兴趣第一

有谁不希望自己所在的位置能够顺应自的心呢？在合适的位置，哪怕累一点，因为那是他的选择，他一定会不遗余力，加油奋进。倘诺，绝非他心仪，做什么他自己都会认为有些格格不入。学习，是一个过程，而我们希望学习的目的能顺应心意，那么一切都会变得很顺理成章。

对于自己，真正地踏入职场，我也做好了准备，弥补不足，发扬长处，争取早日、成为一名优秀的职场人。

对此，我也需要对这一个月来对自己提供很多帮助的大哥、师姐道声谢：

谢谢张志荣部长对我工作的热忱安排；感谢黄哥、赵哥的工作建议和帮助；感谢田哥、吴哥、宋哥、梁哥、君哥、刘哥、龙哥在我工作上的大力支持和帮助以及对公司工作的细致了解；感谢邱姐、柏鸽对我工作生活问题的照顾；感谢蒙肖梅、张海玉、苟丹丹、唐宝发及一些不知名的帮助过我的同事在产线上给与我们的极大帮助；感谢刚哥（我前期的指导老师）对我们工作上严格、悉心、不厌其烦地指导，是你让我们在刚进部门后得到了较好的工作锻炼，而在生活中，你也与我们交流人生，让我们获益匪浅，谢谢，虽然不久后，你离职归家发展，请接收我衷心的祝愿，往人生发展再上一新篇章；感谢诚哥（后期指导老师），你的宽容、你的耐心让我感触颇深，是你让我在后段实习期变得充实，你也让我学习到很多的工作知识，扩充了自己的产线视野，谢谢；感谢军哥和天哥曾给与我工作的极大帮助；最后感谢的是诚哥，一直以来，从校园招聘到在职实习，我是麻烦你最多的，你也是帮过我最多的，不论大事小事，你都很乐意帮我解决，给我安排，对此，我也要给你说句衷心的谢谢。

请允许我再次给大家说一句，谢谢！实习已过，相信自己的新人生马上开始，也期待自己的快速腾飞！

**学生校内实训总结200字篇七**

时间过得很快，为期六个星期的教育教学实习工作已经接近尾声。在这次实习中，我再次体验到为人师的滋味，真正体会到处于教育第一线的酸甜苦辣。很难说，我能做出怎样的成绩。不过，我收获很多。这对于我的学习和将来的工作来说是如此的重要。我们的实习主要包括教育工作和教学工作这两项，在这两个方面我都获益良多。其中，班主任教育实习工作主要是贯穿于主题班会来进行。也就是说我们通过组织主题班会来进行教育实习工作。就在班会筹备和组织中，我深深体会到以下几点……

一、在班会过程中，培养学生的素质

教育工作主要目标是什么呢?我想很多教育工作者都会有这样一个理想——培养学生的能力。这也就有了所谓的“素质教育”之提法。在这一点上，我们主要的问题在于把学生素质的培养过于形式化。组织学生在活动里唱唱歌，跳跳舞，表演一下，有时甚至只在上级领导巡查时才草草作个样子。认为这就代表“素质教育”的成果。明显这种做法是欠妥的。

我们这次的教育实习同样进行班会活动。在活动组织、筹备、演出的整个过程中，我们就很注重对学生实际能力的培养。

首先，我们的管理实施学生自主管理，从良好的效果来看，锻炼了学生的组织管理能力。

其次，学生上台表演，心理承受能力得到了一次锻炼。就有这样一个女学生。她平时性格内向，缺乏自信。令人想不到的是，她争取了这次班会的机会，担当了班会一舞台剧的主要角色，而且，演出也得到其他同学的\'好评。

再次，在班会活动中发挥学生的才能。其实班会的雏形很不成熟，内容也显得有点与班里同学的特点不相符。但由于学生的积极参与，很多有才能的学生为班会出谋划策，主动为班会编排节目，从而充实了整个班会的内容，为班会的举行作好了铺垫。其中有一个女同学热心地向我们提出为班会编写一个舞台剧，结果写了一个长达21页剧本，为班会填充上了一份重要的内容，同时也把她的才能淋漓尽致地表现出来。

最后，我们深入到学生中间，成为学生的“导师”和“朋友”。学生的很多心声都向我们倾诉，我们可以尽我们的能力帮助学生解决心理问题，对待困难，对他们的心理素质提高起到了一定的引导作用。

二、现代教育需要家庭与学校有机的结合

我们的主题班会主要是针对家长与子女之间的相互理解日渐削减这一现象而提出来的。我们为亲子之间的交流与沟通敲响了警钟。同时在完成了班会后，我们深深地意识到，学校应该为亲子之间的交流多尽一分力。班会中，我们倾听到了学生的真切心声，所以，更加坚定了我们搞好这个班会的决心。结果，我们为很多父母提供了机会来聆听学生的心里话。我想这在一定程度上拉进了亲子间的距离。有一个母亲在会后，热泪满腔地拉着女儿、原班主任进行更深的对话。这是我们所期待的，我想也是我们学校教育所能所希望做到的。

总之，通过实习的一个多月时间，我学到了很多东西，同时也发觉到自己的不足。可以说我们的实习只不过是是我们以后教育工作的一种开端。它对我们以后的学习、工作有着重要的启发作用。

**学生校内实训总结200字篇八**

苦苦思索，我的实习报告还是该写一些我的心里轨迹，从我的实习心理的变化来总结我的实习经验与教训。短短的两个月时间，我的心理经历了从渴求早日到实习单位，到刚到单位时的无所适从的心理，到慢慢适应、积极主动工作，再到对公安工作的无奈甚至想放弃参警的心理，最后到深感肩上的担子是如此沉重的心理的一个翻天覆地的大的变化。

20xx年四月中旬，得知我们马上将赴基地实习的消息。此后的一段时间我的心情难以平静，只盼早日赶往基地，过一过“警察”瘾，以至后来的复习备考就心不在焉。这种渴求早日到实习单位的迫切心情也许别人难以理解，但警校的每一个学员都是可以自己理解的，哪一个立志从警的热血男儿还愿意整天呆在学校纸上谈兵呢？

五月十日我们终于到了实习单位，我被分配到x公安局x派出所，所里的接待干部也准时到局机关大院来接我们。当时由于车子问题只接走了两个女生，而我们两位男生则吃过便饭后就在局里帮忙打杂，直到晚上才回到x。第二天早上我们准时参加所里的点名，点完名之后，我们四个实习生坐在一起聊天，他们都说别的地方招待实习生搞的特别的好，我们这边也是太差了，我们在这里就好像是多余的，可有可无。当时的我们心里确实很郁闷，所里把我们晾在一边不理不问，着实叫人无所适从。虽然如此，但我很快发现这个一级派出所的管理的确很有特色，他对民警的管理方面有很多军队的管理成分，不像大多数的公安机关一样管理散漫。至少它每天坚持的早点名制度执行的相当的好，对案件的处理也相当的及时。刚进这样一个派出所里，虽然很迷茫，很是无所适从，但我觉得应该可以学到东西，圆满的完成自己的实习任务。实习完之后的结果也确是证实我当初的想法是对的，虽然后来对我们工作的安排也不敬如人意，但如果在无所适从的阶段不抱这样的的想法，我的实习结果将是一片茫然。

到实习单位一个星期以后，我慢慢的适应了那里的生活，也开始积极主动的找事去做。在这段时间内，我跟警务室的几位领导和老师一起参加了几个案件的办理，学到了不少的经验，也有不少的教训值得总结。

二00五年六月五日深夜二十三时左右，我所在的警务区接线报：“去年在x网吧将人砍成重伤的陈某现已回家。”接报后，所长迅速召集警区干警及两名保安队员去执行抓捕任务。当我们所乘的面包车快接近陈某家时，我们一行六人下车步行至陈某家的院子，然后迅速按原分组情况对其家进行包围。我和一个年纪已经五十岁的贤伯负责堵后门，所长一行则从正面接触。过了大约十来分钟，我们接所长电话：“嫌疑人正在街上和几个人吃宵夜，我们马上撤到车上，到夜市摊上去找人。”兵贵神速，我们摸黑驱车赶到x街夜校点搜索目标。大概在6月6日凌晨1：30左右，我们发现目标，陈某正在与四个青年围着吃麻辣烫。因为有其他四人的在场，以及周围吃宵夜的群众还比较多，给我们的抓捕工作带来了实际困难。经过研究决定，我们暂时化装成吃宵夜的群众等待时机进行抓捕。周围的群众渐渐散去，只见所长起身走向陈某，还没有等我们反应过来，他一个箭步迅速到了陈某的身后，用右肘锁住了陈某的喉咙，这时我们才一拥而上把陈某押上车。回所后，我们马上对其搜身检查，结果在裤兜里搜出一把已经弹出刀刃的跳刀，好险！好险！……

此次抓捕行动总体来说还是成功的，组织也还算不错，但在细节上也存在很多还需要注意的问题。一是领导意见不够统一，多重领导，在抓捕方案的选择上意见分歧较大，这主要是老同志与领导之间有争议，具体是谁的责任我认为年轻的同志即使是领导也要多听听老同志的意见，他们毕竟经验丰富；二是所长在抓捕时提前动手，虽然行动成功，但也还是存在相当的危险；三是抓捕之后没有即使搜身检查，假如我们这次的任务执行人数比较少，也许陈某会和我们动手，因为在我们六人占绝对优势的情况下他还敢把刀弹出来，可见其“野心”之大；四是搜身不够彻底，在搜出一把刀之后就万事大吉，疏忽大意，完全没有考虑到他身上可能还存在的其他武器，这与我们所学的“加一原理”（即我方发现敌人有一种武器之后，我们还要想象他有其他的一种或者更多的武器）是相违背的。

还有一次行动是在二00五年六月八日夜，我跟分管治安的副所长一起去一个较大的赌场摸线索。在去赌场的路上，副所长对我的任务进行了明确，我主要的任务是掌握到底是谁在控制着进入赌场大门的钥匙，他则想办法打入赌场内部搞线索。我们经过简单的化装之后迅速各就各位，我趴在唯一一个路灯照不到的垃圾堆里，密切注视着铁门的动静。但事情并不是很顺利，因为我呆的地方是一个狗窝，因为我的闯入，那条野狗一直在一旁汪汪的直叫。过了一会儿，幸亏有一个妇女进坝子里看了几眼，可能没有发现陌生人就把那条狗赶走了。大概过了一个多小时后，终于有一个穿红色衣服的女子领着两个中年妇女过来开门，我在确信大门的钥匙在那个穿红衣的女子身上时，就一直跟踪她。可能是第一次真正的跟踪吧，我跟的太近，很快就被她发现。正当我无计可施的时候，副所长来电话要我原路返回，一直向前走，不要往后看。走了十来分钟刚到一黑暗的拐角处，舒副所长叫住我说：你已经暴露了，我也没有办法打进内部，我们只能从长计议，重新计策。于是他给在所里待命的所长汇报：“我们这边已经失败，是不是用第二套方案强攻进去。”随后，我们二人再次经过简单的重新化装以后，又慢慢接近赌场展开外围的侦查。不到十分钟，所里的三台警车悄然停在我们旁边，稍作商量，所长就带着所里的二十七名干警用大铁钳进入赌场，成功的控制了所有参赌的十六名人员以及七万多元的赌资。

这次的行动是我在实习期间最有意义、最刺激的一次行动，他与我所学的专业是一致的，让我第一次体验了化装侦查、跟踪盯梢，是理论与实践相结合的一次典范。但在实施过程当中比较紧张，甚至暴露了自己。究其原因有四：一是我把书本上的化装侦查死搬硬套；二是提前准备不充分，没有条件和时间去研究化装；三是经验不足，怕失败所以跟的太近，以至在跟踪的时候暴露了自己；四是我们对参赌人员没有好好的分析，这个赌场主要是接收中年妇女参赌，所以我们的那位男同志想打入内部没有成功。

在接下来的一段时间里，也许因为我已经熟悉了业务，对公安法律文书的处理能力有所加强，派出所的领导开始让我接触所里一些所谓“内幕”工作。二00五年六月二十四日上午，我在110办公室值班，大约9：30的时候，有一中年的妇女小心翼翼的走进值班室，轻声的问我：“同志，我可以报案吗？”我连忙站起身，礼节性的让他坐下。完成了所有的受案程序之后，我问她：“你的自行车是前天被盗的，为什么今天才来报案呢？”她还是小心翼翼的说：“我和邻居家的自行车是同一天被盗的，他昨天来报案后说你们态度很好的，没有吼她，更没有骂他。其实我原来打算是不准备报案的。”多么老是坦诚的老百姓啊！可我就是不明白我们的干警为什么要不明不白的吼骂我们的老百姓呢？我们公安干警的坦诚何在？怎么说他们都是我们的衣食父母！这是我对公安工作丧失信心的第一件事。

真正开始接触派出所的“内幕”工作还得从做假材料开始说起。我记得很清楚的就有两次：一次是在办理一个劳教案件时，由于我们的民警看人时睡觉，疏忽大意，使得嫌疑人吞下玻璃窗的风钩，逃避了法律的制裁。既然事已至此，我们的民警想着反正没有办法惩罚他，而且劳教已经审批下来，于是就在他的卷宗里加入了二十多个扒窃案件，以此提高破案率。并且最后在综合调查报告中这样写道：“违法嫌疑人某某某因在抓捕时为了逃避法律的制裁，吞下了玻璃风钩，故对他的劳教无法按期执行。”在做这个案件的假材料时，本人也参加了部分工作，对照他们所写的讯问笔录写了几份报案材料。还有一次具体的时间我记得不是很清楚，但那天晚上我们四位实习生加上一位女实习生的同学共五人从晚上八点一直忙到凌晨两点钟左右，这一次是所长交给我们的任务，而且所长还说这些材料明天要送到市局，这些事我们在这里可以说说，你们回学校后就不要吱声。我也不记得那晚我写了多少假材料，但我从受案、到立案、再到破案一条龙的搞出来的。我现在很难想象我居然还会参加自己本来就深恶痛绝的事，由此我们可以想象，我们的公安统计到底有多少是真实的。也就是因为这些事的出现，使得我对公安工作完全丧失了信心。

回顾我实习期间所做的一切，我所在的所谓的一级派出所的工作无非就是围绕两个方面进行的，一是应付上级的各种检查，使出浑身解数“保级”；二是抓经济创收，一切与经济无关的问题都靠边站，所以抓赌抓嫖是他们最积极的事。对此，我不禁要问：“我们的公安工作什么时候才能真正的少一些形式上的检查？公安派出所不定经济任务的规定到底什么时候才能真正落实？”真的，每次在忙这些事的时候，我不得不对自己的参警信心产生怀疑！

我的实习生活也就是在这样的心情下接近尾声的，回到学校后，大伙儿都在一起炫耀着自己实习所参与的大案，有的还争的面红耳赤。有人在问我的实习战绩时，为了不扫兴，我也添油加醋的讲过几个。但此时我的心情真的好复杂，在经过几天的思考之后，我仔细想了一下自己当初到底为什么死心塌地的报警校？最后，我终于明白了一个问题，我的目标就是当一名普通的警察，不能因为现实的几个问题和一些不良的因素就开始退缩，我更不能就此放弃斗志，放弃自己神圣而伟大的誓言。相反，我更觉得我们肩负着警务改革的重任。我们这一代因该摒弃以前的一些不良的作风，树立良好的警察形象，切实做到全心全意为人民服务，做好三个代表，不断推进中国警务改革的前进！

总之，用一句话来结束我的实习报告：“坦诚做人，务实工作，真真实实做警察！”

**学生校内实训总结200字篇九**

今天，横跨两个学期为时6个星期的金工实习终于结束了。回顾这六周来的学习感触颇多。我所在的q5组在前四周的学习中其实没有把所有工种都过一遍，我们接触了线切割、磨床齿轮、模具钣金、铣工、车工、plc、快速成型、热处理等十几个工种，有些因为英语课或者放假的原因时间稍微显得短了些，但是总体来说我们在这期间熟悉了各种机械的基本工作原理及相材料的加工工艺技术。

回顾这6周以来的学习，我觉得我们专业最值得庆幸的应该就是我们实习最后两周独有的“金工杯”设计比赛了。比赛分a、b组，a组包括弹簧动力小车、电动直航船模的设计，b组包括焊接(小蛮腰、鸟巢、埃菲尔铁塔)、表面处理(清明上河图、梅兰竹菊、麒麟)、消失模铸造(中华铜凤灯、中国馆)、国际象棋加工等等。各种工艺技术都能来凑上一份热闹，如果用百花争艳来形容我觉得也是说的过去的。

本人参加的是电动直航船模的设计，同样很给力，比赛当天我们的极品飞船三次成功驶过10米水道，仅第一次碰到过一次墙壁，成绩分别为19秒94、18秒10以及19秒22。值得一提的是其他参赛队伍的最好成绩为19秒4几，也就是说比赛中前两名的成绩都是我们的极品飞船跑出来的，而且即便是取三次的平均成绩也是19秒08，仍然比第二名的最好成绩快出很多。再加上我们的拉风造型，所以我们极品飞船的名字由来也就不稀奇了“偶尔比我们跑的快的船没有我们好看，比我们好看的船也没有我们给力(当然，比我们好看的其实也就只有机创的双体船而已)，所以非极品飞船之称谓莫属，嘿嘿。”

作为实习报告，我不会像大多数人一样告诉大家我在哪天学习了什么工种，然后掌握了什么技能，其实这些都是唬人的，你能说那些机械操作你学了一天、两天就彻底掌握了，不会忘记了吗?不可能的，只有在实践之后真正地思考过，那才不枉金工实习一场。

所以，我接下来更多的是想跟大家来分享我们的船模制作阶段的一些体会，一些思考。如果把这六周分成两个阶段的话，相比之下，前四周其实可以说成是理论的学习(学习怎么使用那些机械设备而已)，而后两周的“金工杯”则应该是我们的实践阶段，完成一件作品，你应该如何设计你的产品，使用什么工艺加工技术，如何才能把材料加工好，这些都不是前面四周中单独哪一个工种就能够解决的问题，只有把前面所学加以融合，再辅之以团队配合，才能真正的把一件作品做好。

在这短短的两周时间里，我们大致把它分成了三个阶段，开始前三天是设计阶段，后面一周是制作阶段，最后几天则是调试阶段。

在我们的极品飞船设计之初，我们其实并不知道我们的船应该是怎样的，但是在团队成员的共同商讨之下，我们得出了以下三点目标：

1.小船能稳定航行，不会翻船;

2.小船能直线航行，避免曲线航行或原地打转;

3.在前面两个原则下，小船能尽量减小阻力，力求快速。

因为有了这些指导思想，我们用了三天时间很快设计出了我们三维模型，当然那只是初稿，制作过程中还有很多的改动，但也就是这些明确的目标才得以让我们的小船如期完工。

到了制作阶段，我们发现用铝合金板不好做曲面，所以我们把设计中的曲面尽量减少了，然后又用a4纸做了一个模型然后才在铝合金板上描画尺寸，进行剪裁加工。其中最难的一部分莫过于我们的底层浮板的曲面了。这是我们船体设计里面最重要的一部分，两块浮板内侧是竖直面，直插水面，起到稳流，减小阻力的作用，同时也起到了舵的作用，外侧是我们整体设计里面唯一的一个曲面设计，也是最难制作的，开始因为考虑不周我们还做废了两块浮板。不过也正因为有了浮板的设计，我们的船体即便放在地面也不会发生任何倾斜，水面就更不用说了，航行时是所有参赛船模中最稳的一个，没有发生任何倾斜。而且因为浮板内侧竖直面的设计，使得我们的船是走得最直的一个，三次航行，仅第一次因为入水时稍微放\*才撞了一次壁。

船体上、中、下三部分都做好并装配完成之后之后，紧接着便是我们传动系统的设计以及动力系统的安装。开始我们是设想用双螺旋浆的，因此我们想到了齿轮盘的使用，但是如此一来传动中损耗的能量会很大。所以我们接受了指导老师郑老师的建议使用单桨，轴跟马达使用塑胶管连接，大大减少了中间任意环节的损耗。其间也遇到了一些困难，但都被我们团队一一克服了。首先，我们的轴采用的是3mm圆钢，圆钢表面光滑切硬度大，是非常好的轴料。但是也正是因为圆钢硬度太大，所以我们人工根本无法做出螺纹，即便是请教老师也是无能为力，但是放在不远处的钻孔机给了我们灵感，我们将钻头取了下来，把轴放了进去，而虎钳上则夹着钣丝，于是轴在旋转中缓慢压进了钣丝中，一圈圈螺纹就这样出来了。同样的，我们的轴套也遇到了类似的问题，轴套直径6mm,要在上面钻出一个3.3mm的孔径出来。开始老师也同样觉得不可能，怕轴套在钻孔的过程中会受力过大而产生变形弯曲。但我们并没有妥协，因为轴套虽然是小零件，但是没有轴套我们的动力系统便不能成功。所以我们还是决定尝试一下。没想到一试还真成功了。

好了，动力系统的主要零件都加工好、装配好之后就是调试了，最初调试我们试了很多螺旋桨，而且即便是同一个螺旋桨有时候也不稳定。所以，这也辛苦了我们的螺旋桨设计师以及飞船调试师了，要不是他们的给力发挥，我们的极品飞船也不会有这么好的成绩的，再次向他们致敬。

其实，从以上这些小事上我就学到很多东西：很多时候，我们的身边总会响起一种声音‘这会很困难，你不行，你做不到的’。然后我们开始怀疑，开始退却，于是我们真的不行，真的做不到了。

其实，发出这种声音的无非就两种人，一种是失败者，他们在遇到跟你一样的情况时从未成功过，所以他们自己感觉很难很难，所以很不幸，当你遇到他们并向他们请教时他们告诉了你他们自己内心的恐惧，一旦你不够坚定的时候，你便成为了他们中的一员。举个例子，如果你去问一个数学经常不及格的人，问他数学难不难，他会告诉你数学很难很难，有时候真想一头\*死在墙上算了;但是如果你去问一个经常考一百分的人，他会说那些数学题简单的要死，闭着眼睛都能做出来。这时候你会作何感想?

第二种人，他们没有尝试过，但是不想去尝试，也不希望你去尝试，所以他告诉你不可能，叫你别白费功夫。这种人其实更可恶，因为前一种人他说的是真心话，他真的觉得很难很难;但是这后一种人却并非如此，他并未尝试，怎么会知道难不难，能不能行?爱因斯坦曾经说过：“推动这个世界发展的只有两个字，那就是‘思想’，而令这个世界停滞不前的也就只有这两个字。而这些人正是无情扼杀你的思想的一类人。这些人的短短几句话，就有可能扼杀你的思想，驱赶你的好奇心，让你逐渐逐渐失去自我，完全听从他们的指挥，从此你的思想便开始按着他的思路思考问题了，你便不再是你，因为你已经没有自己的思想了。

所以我想说的是：也许人生路上有太多的声音告诉我们不行、不可能，但是我们尽可以放开胆子去干，去收获属于我们自己的成功;也许人生的路上有很多很多的失败，但是请相信只要再坚持一会，成功就会在你面前;不要让他人，让失败左右了你的思想，永远要做最最真实的自己。都说自信的女人最美丽，我想我还要加上一句：自信的男人最成功。

当然我并没有指责我们的老师的意思，我只是从这件小事里面得到了一些更加深刻的东西而已，希望老师看见的前面的两段话不要误会了才好。

**学生校内实训总结200字篇十**

我以“善用专业知识，增加社会经验，提升工作潜力”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，具体总结如下：

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，透过介绍纪念品的材质，收藏价值以及纪念好处，向顾客推销纪念品，使顾客理解你的意见和推荐。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、虚心地理解。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力做出肯定。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。重要的是你的潜力不比别人差。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。

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，也要简单应付，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。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

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。

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