# 2024年计算机个人实训报告范文(4篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-08-02

*随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。那么什么样的报告才是有效的呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧计算机个人实训报告范文篇一老师介绍了我们用到的办公软件等常用的几种软件在应...*

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。那么什么样的报告才是有效的呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

**计算机个人实训报告范文篇一**

老师介绍了我们用到的办公软件等常用的几种软件在应用技巧方面做了详细的讲解，并针对大家在实际应用过程中经常出现的问题进行分析、指点、讲解。相信经过这次学习，在今后的工作中使用这些软件肯定能够得心应手。虽然这次培训的时间很短，但每一位老师都很有耐心，对于我们提出的各种问题，总是一遍遍地讲解，这让我很受感动。在与同行的相互学习、交流中，我收获颇丰。

为了使所学的知识运用到生活之中，我要经常与同层次同专业的学员组织起学习兴趣小组，大家在一起交流讨论学习问题、体会、经验。并由学习好的学员带领大家学习，这样可以提高学习效率。遇到问题和大家交流一下，可以让自己更好的掌握知识点，而对帮助解答问题的同学来说也可以加深对知识点的理解。另外要充分利用网上答疑时间，在答疑前做好准备工作，对学习中的疑问事先有个总结,以便在答疑时能有的放矢。

实训让我进一步了解了计算机的硬件与系统软件的安装,维护知识.在学习这一部分内容时景老师深入浅出地讲解,并让我们自己积极动手操作,结合实践来提高自己的操作能力,使每个学员得到了一次锻炼的机会.尤其让我记忆深刻的是老师的一句话：“学习计算机就要多动手，不怕出错!”

其次,学习了几种软件的应用技巧,同时也学习了一些解决实际应用过程中(如下载音频、图片资料)经常出现的问题的方法,通过这次学习,一定会让我在今后的工作中将计算机运用的得心应手.为了提高大家的认识,老师不仅采用实物演示的办法,而且还为我们提供实践操作的机会来为大家讲解有关的知识,介绍了一些平时我们很少用到的方法,对我们今后自己的操作有很大的帮助.

通过这次培训，明白了要多了解了相关知识，读思考，多提问题，多问几个为什么，要学以致用，计算机网络使学习、生活、工作的资源消耗大为降低。我们是新一代的人用的都是高科技，也随着现在的社会日新月异，高科技的，需要老师掌握一定的计算机知识，才能更好的帮助我们。不过有时也要动我们的脑子，要个人亲身去体会 ，去实践，把各项命令的位置，功能，用法记熟，做熟。提高我们整体的知识，打好基础。同时学到很多计算机方面的知识，更重要的是增进了和其他人员之间的交流。大家坐在一起畅所欲言，互相讨论，交流，把自己不理解，不明白的地方提出来，让老师来帮助解决，这样使得相互之间都得到了学习，巩固知识的机会，提高了学习的效率。同时也希望今后能多举办一些这样的培训，因为计算机知识更新是很快的，只有不断地学习，才能掌握最新的知识。

我相信在的学习机会中，我们懂的也会越来越多。不管是现在还是将来每个人应不断地加强学习，不断地给自己“充电”，才能不断的开拓进取，勇于创新，才不至于被社会淘汰。经过几天的学习计算机的过程，我感到了学习的快乐，也尝到了成长的快乐，这就是学习并快乐着吧!

**计算机个人实训报告范文篇二**

一、实习目的

加强计算机计算机学院全体同学对未来就业方向的认知度，对自己的未来有一个明确的规划，同时加强计算机学院同学的社会实践能力，对自己所学专业领域的知识有一个大概的认知范围；在实践中锻炼自己的能力，创造一个在实际环境中学习相关领域知识的条件，同时也为赢得一个与企业人员间的交流，为之后的就业做准备，计算机学院老师和各大企业组织了本次充实而有意义的计算机科学与技术认知实习。认知实习，了解我们专业在未来的发展趋势，通过观看公司的介绍和技术发展情况招聘信息，后的感想和学习体会等多种方式，使我们了解本专业相关领域的发展现状。了解计算机、网络通信等相关领域的发展现状和最新科研成果，以及在生产科研中的应用；巩固学生的理论知识，培养实践能力、创新能力，拓宽视野，树立努力学习专业知识的信心，并为学习后续课程打下一定的实践基础；增强动手上机实践能力的观念，树立正确的劳动观和价值观。实地探访，对自己的未来有大致的定位。

二、实习时间

20\_\_年\_\_月\_\_日

三、实习单位

\_\_

四、实习过程

上午九点二十到达拓维信息系统股份有限公司，在拓维信息系统股份有限公司接待人的带领下所有同学一同参观了拓维信息系统股份有限公司的员工休息室。

毕竟是一间上市的大公司，在员工待遇等方面都不错，员工休息室和咖啡厅还有露天阳台都别具一格。之后参观了三楼的办公区，这里的办公区域是开放式的，没有用其它东西将每个员工分开，有利于员工之间的交流。参观完拓维的员工办公区，从楼道看到了维拓的小组开总结会的情况，看着师兄师姐办公，对自己的未来超级期待。在完成了所有的参观之后，我们到了拓维的一楼会议室，公司的讲解员通过宣讲的方式让我们了解了有关拓维信息系统有限公司的情况以及之后的就业情况。讲解员介绍到拓维公司在20--年就上市了，他们主打的业务是互联网加教育，这一板块在他们公司的业务占了80%左右，他们还成立了多所研究院。软件业务主营企业管理软件、大数据软件、互联网家政有关软件等等。

之后毕业于湖南科技大学合并以来的第一届计算机专业，现任拓维信息系统有限公司人力资源经理的师兄对我们各项有关知识进行了简单的讲解，同时有相关为题的同学对师兄的讲解进行提问，师兄也做了有关的详细回答。左后在带队老师和负责本次实习的老师的发言总结中上午的认知实习告一段落。大家赶往附近就餐。下午两点半左右我们到达了道通科技股份有限公司。这个公司给人的整体印象是比较的正式，在视觉上和视觉舒适度上感觉没有早上的拓维那样好。但是这里的办公环境也是绝对可以。通过简单的介绍我们了解到这是一家主营汽车测试软降和硬件的公司。开发营销的产品主要基于传感器的汽车各项性能测试。相比较与早上的拓维公司，道通公司的各项开发更加偏向于硬件。而且两所公司开发所用的语言也有不同，拓维的开发语言主要是java，而道通的主要为c++。

刚到道通，公司的负责带队的师兄师姐首先带我们到了道通的员工餐厅，这里的设施真的不错，听他们们介绍，员工还有自己的寝室。设施都不错。其次我们参观了道通的荣誉厅，这里陈列着道通的各种奖状和软件硬件著作专利证书等各项荣誉。除此之外展厅里面还有公司研发的各种设备，从示波器到胎压监测装置，再到轿车、汽车监测装置等等。都是他们公司自主研发的，而且是软硬件一条龙。进行了简单的参观之后我们去了会议室听宣讲。这里的会议室相比较于拓维的更大也更有气势。公司的员工还精心为每个同学准备了水和水果。从这一点可以看出道通对员工的待遇是相当不错的。

五、实习总结和体会

实习总结：为期一天的实习就这样不知不觉的过去了。讲真的，很短暂，但是学到了很多的东西，是一次宝贵的学习机会。这看似简单的参观浏览交流将会成为之后我们毕业之后面试，或是参加工作的宝贵经验。总体来说本次的认知实习刷新了我们对自己所学专业的认知，同时也是刷新了我们对it行业的认知。希望在之后的学习生活中自己还有这样和企业正面交流的机会。在享受充实的认知实习的同时，这次的实习由于种种原因也存在一定的不足。首先是自己准备不充分，没有抱着一个学习的心态去，等开始学习，开始认知时才转变心态。其次，对于参观宣讲的时候时候态度不够端正，有的重点知识没有进行记录，在回来后有一定的忘记。同时，由于班级比较多，参观的比较匆忙，时间上也不是很充分。虽然在细节上由于自己的疏忽和梯度问题存在一定的小问题，但是本次的认知实习中提上很好，达到了实习的目的，让同学们对自己未来职业的定位有了一个简单的了解，这是一趟充实而有意义的实习之旅。

心得体会：为期一天的实习结束了，看着两个公司精致的产品和漂亮的办公楼心里感慨万千。

每个公司都是那样的出众，自己也希望经过几年的求学之路，自己也能够找到一份跟自己所学的专业挂钩的一份职业。再上班的同时提升自己。同时通过师兄师姐的就业有关问题的解答，也知道了很多面试时公司比较看重的东西。所有用人单位对于招人，首先技术是第一位的，其次是你要拥有一种正能量，一种能够影响整个团队，整个公司的正能量，能够带着他们学习。计算机行业是一个即吃香又很苦的行业。吃香以为你是搞技术的，只要技术搞得好，能够踏踏实实的学号一门语言，那么得到一份有着客观收入的工作并不太难。但是结果是好的，求学之路却是艰难的，因为学一门计算机语言很简单，但是真正的想要将一门语言学的精通，能够在以后的实际开发中用到，真的很难。况且计算机专业不像其他的职业一样，只要你学会了某项技能，就能够一直吃香，计算的的发展和更新换代的速度是我们无法想象的。所以，我们需要不断的学习，不论是现在，还是之后入职之后，都需要不断的积累和学习。

“问渠那得清如许，为有源头活水来”，所有能够在计算机领域立足的人，都是因为有着不断积极学习的态度和常年开发的经验。现在在校学习的我们也是如此，只有将所有有关的领域的基础打牢靠。在接收上课老师的知识的同时学会自己积极主动的学习。只有学会主动，学会积极才会在之后的计算机领域拥有自己的一席之地。除此之外，在实习的过程中看着公司的员工井井有条的办公秩序和快节奏的办公。也懂得了制度与规定，还有时间观念的重要性。在学校，不论是学习还是其他事情，时间安排相对宽松，也没有太大的制度方面的约束。但是将来我们不如社会，成为一家公司的员工后，简单的遵守制度和快节奏的办公是我们避免不了的过程。此次实习后，在日常的学习生活中也要比较严格的约束自己，加快做事学习的时间，提高做事的效率，在未就业之前提前锻炼自己。这次实习也让我从一个企业的角度认识了企业招聘计算机人才的一写看法和要求。过硬的专业知识在应聘时永远占第一位。其次是对求新知的主动性与个人的学习能力的要求。因为计算机行业本身就是这样一个行业。

在这个领域单一永久的可用性知识是不存在的。随着计算机软硬件的更新换代，计算机领域的新技术，新知识都将是我们需要学习的，所以要求较为严格。在者就是你的团队协作能力。你自己一个人能够为公司带来利润是其次，如果能够带动一批人积极向上，那么将有更大的发展空间。同时，在学校获得的各项证书。考的国家级证书，以及参加各类项目的经验都是公司比较看重的，因此，在校期间积极参加各类证书的考试和参与各类项目也是重要的。认知实习是大学的重要经历，通过认知实习，让我对实际的计算机工作也有了新的认识，学到了很多在课堂上学不到的知识，也让我更加看清自己的不足之处。

通过这次计算机实习，我对今后的学习、发展方向有了更进一步的认识：学习不仅仅学的是理论知识，更重要的是学习如何将理论知识应用于实践，学习将工作做到尽善尽美。之后的学习生活过程中我们也将严格要求自己，学习和生活中充实自己，为自己的一份理想职业而奋斗。

**计算机个人实训报告范文篇三**

一、实习目的：

1、练习和巩固识别计算机部件的方法，并能在一定的条件下判断计算机部件的好坏与优劣。

2、练习和巩固多媒体计算机硬件安装基本方法与步骤，锻炼学生的动手能力，使学生不仅仅能组装计算机，更能合理和更优的方式组装计算机。

3、练习和巩固计算机软件的安装方法与步骤，使得学生掌握在真实的、实际工作中安装多媒体计算机软件的方法与步骤。

4、掌握和巩固多媒体计算机故障处理。能在遇到的各种硬件、软件的故障处理中，自己动手和动脑、并在老师的指导下，掌握基本的处理方法，积累一定的经验。

二、实习地点：

四教学楼6楼， 计算机组装与维修实验室

三、时间：

第十四周，星期一至星期五

四、指导老师

五、实习组员：

六、实习计划：

七、实习过程：

\_\_-12-11 星期一 上午

地点：石桥铺电脑城 星期天接到老师的实习要求，需要windosw 98安装光盘一张（带有启动功能），所以就去石桥铺电脑城购买，顺便去看看现在流行的硬件，开阔眼界，扩充知识。 买到光盘发现有人在买电脑，这样的好机会，我怎么会放过呢？ 买家是某大学的大一的新生，买电脑的要求为：玩游戏、上网、学习，组装机，价位是5000元左右。商家给出下面的配置单： 配件 型号 cpu amd athlon 64 2800+ 主板 华硕 k8n 内存 金士顿 512mb ddr400 硬盘 日立7k 250 80g dvd-rom 台电 女神v100 16xdvd-rom 显卡 迪兰恒进 镭姬杀手9550 这都是些主要的，对学生这样的配置应该是可以了，cpu是amd的，本人用的也是amd的，和同班的电脑比起来也差不到那去，都说amd的cpu发热量很大，但是我的电脑一般都是长开机的，没有什么不正常的。而且价格也比同类的intel低很多。就是硬盘小了点，120g才够吧。显卡有128m的显存，玩3d游戏也足够了，做简单的图形设计也行。

\_\_-12-11 星期一 下午

地点：四号教学楼六楼机房 老师给每个小组分发电脑配件进行组装。

识别各个硬件部件 cpu：它实际上是一块集成电路芯片，安装在主板的cpu插座上，是计算机的“大脑”，担负着对各种指令和数据进行分析和运算的任务。计算机速度快不快，主要就要看它的表现了。

内存：内存是cpu与外部数据存储设备之间交换的一个桥梁。cpu工作时，先把部分常用数据读入内存，使用的时候直接从内存中读取。由于内存的数据存取速度比硬盘快，这样就提高了计算机的响应速度。所以，内存越大，预读的数据就越多，当然，计算机处理数据的速度也就越快了。但是在断电的时候数据都会消失。

显卡：显卡在显示器与cpu之间充当“翻译”的作用，把cpu处理的数据信号“翻译”成显示器能显示的“模拟信号”。现在的显卡都有3d图形加速功能，可以减少cpu的工作量，让cpu有更多的时间去运行程序，从而提高计算机的整体的性能。

声卡：声卡与显卡的外型都很相似（主要在接口上区分），声卡的作用是充当系统与音响之间的“翻译”把cpu处理后的数字信号能让音响识别的音频信号传递给音响。现在主板上都有集成的声卡，如果不是特别都音质有要求的话，完全可以不用再买独立声卡。

硬盘：硬盘是计算机数据存放的地方，计算机内所有的图片、文字、音乐等等信息都是以文件的形式存放在硬盘内的。它和内存不同的就是断电数据不会丢失。

光驱：光驱又叫光盘驱动器，是用来读取光盘上的数据的，它是由一个金属外壳封起来的。由于光盘的可以存储大量的数据（600m左右），所以，有了光驱就可以听cd、看电影、拷资料了。

软驱：它是用来读软盘上的数据的，外型和硬盘相似，只是前端多出来一个口子，是用来插软盘的。但是现在软驱慢慢被光驱取代了，pc机上很少见到了，放假的时候只是在服务器上见到过。

网卡：它是将计算机与网络连接在一起的输入输出设备。和显卡、声卡很相似，主要从接口上区分，现在主板上都集成有网卡，所以一般的pc机也不用再多购买网卡。

电源：电源是计算机的能量之源，它给电脑的各个部件提供电能。电源又分为at电源和atx电源，两者主要从是否支持软件关机区分。

**计算机个人实训报告范文篇四**

一、实习目的

顶岗实习，是一个让我们三年所学的理论，进行展示的一个舞台，它也是我们毕业生对自己三年所学的一个自我检测。然而作为一个实习生，我觉得我们需要做的就是怎么在这个舞台上发挥自己所学，真正的达到学有所用，学有所成。

二、实习时间

20\_\_年2月23日至今

三、实习地点

\_\_公司

四、实习单位和岗位

宁波群志光电有限公司，ie副工程师

五、岗位工作描述

工业工程根据百度定义则是培养以机械工程、电子工程等技术为基础，掌握能够对企业生产系统等进行规划、设计、评价和创新的技术与管理相结合的技术。而我所学的专业知识于我现在的工作基本上用不到。除了在学校考取的计算机等级中涉及的excel表格和world文档是在日常工作中所需的。其他一些概念理论方面的知识则需要师傅带领重新学习。虽说，在学校学习的专业知识是没有太大运用到工作中，但是在学习方面的一些态度以及学习精神，在学校工作养成的一些工作习惯及态度还是极好的运用到我现在的工作training中。

六、实习总结

二月，我独自一人背上自己的行李，踏上寻工作的路程，加入了求职人群。我选择了这个喧嚣繁华的大城市—宁波。这个承载着千千万万年轻人梦想的地方，充满机会，同时也充满挑战。每天看着忙忙碌碌的寻梦者，他们脸上注满疲惫但他们依然坚持。而我也在这个陌生的城市里开始了我的寻梦之旅—顶岗实习。顶岗实习跟人生一样，充满了五味杂全，酸甜苦辣，不同的阶段、不同的辛酸、不同的精彩，让我的实习生涯充满了希望。

第一阶段，找工作的辛酸。

首先是之前在学校就已经开始的校园各类大大小小的企业招聘会，基本上在校园内学院安排的都是我们专业对口的一些工作岗位。我也面试过几家对口专业例如网页设计方面的岗位，投过阿里巴巴的简历，但是后来结合了一下暑假在金华实习过的网页设计师的经历，思考了一下或许自己可以尝试一下其他方面的工作。所以后来在投简历时，我就将工作岗位定位放的宽广，基本上觉得自己可以涉及的觉得自己有能力胜任的工作都过滤了一遍。后来决定去家里附近的一家台资企业去面试试试。最后面通过笔试，听力，主管面试最后通过该公司的新人面试，进入到这家企业成为一名ie部门的副工程师。此番面试我了解到，你学什么在面试中占有一部分因素，但其次是你端正上进的态度比较让面试官对你产生好的印象来录用你。

心得体会：找工作要多去尝试几家，鸡蛋不能放在一个篮子里。找的多了，自然就会找到合适的工作，有时候放弃未免不是另一种解决办法。当然，梦想和现实也是有差距的，梦想也不是一下子就能实现的，要一步一个脚印，踏踏实实一步一步走，终有一天会成功实现，而现在只是为梦想准备的启程阶段。

第二个阶段，上岗培训的充实

像我们这个岗位在上手做之前，需要熟悉的就是车间每个流程的衔接，整个流程是怎么跑的，一个产品出来需要经过的流程具体主要是哪几部分。我的岗位在公司中，就是替公司找出哪里需要精进的地方。在做一个产品的时候，每个环节的衔接，每个环节需要的时间，工人在工位上卡顿的时间，机器中途坏掉需要维修的时间，切机换线的时间等等，将他们所需的时间汇总起来，再由我们来想出解决方案，使得时间得以精简，使得每天人力的产出得到最大化，让公司的盈利达到顶端就是我们需要做到的。而现在，熟悉每个流程的运作就是基础，在精通每个流程的运作后，你才能够知晓哪些地方是可以在原有的基础上可以精简的，才能在meeting的时候提出你的解决方案。

我是主要学习报表的过程，因为是计算机专业的学子，所以所学的office软件都能在工作中运用到。稍微有些基础可以运用到学习中，不至于在像之前学习整个产品制程的时候那样手足无措。不过有些不足的地方就是感觉在学校学习的东西还不够多，在想运用的时候，有些东西还是很没落实到位，很多需要用到的东西涉及到了，还是一片空白。在做报表的时候也是需要逻辑方面的知识涉及，如果只是单纯的数据粘贴复制，完全不去考虑逻辑，那么一段时间下来，你其实只是在训练你自己的手速而已，并不是在锻炼你自己的工作学习思维能力。我们既然是作为毕业的大学生，就不能像一般初中或者高中毕业就能做到的技术或者思维去做一件事情，我们需要考虑到更高的层面。这样才能推动自己向前看，往前发展，才会更上一层楼。

心得体会：新起点，充满了挑战，培训让我成长，让我充实。

第三阶段，是正式上线阶段。

目前就我掌握的技术来看，我还是处于入门的一个阶段。首先我现在与刚进公司的区别就是，能大概听懂在平常开会时候提到的一些专业术语，以及开会中提到的问题大概是由什么因素在影响。而这些因素是由于什么问题导致的，后续需要使用什么样的技术去解决，概念上的问题，逻辑上的问题，就我目前掌握的知识，根本无法去回答在会上提出问题的领导。需要在工作中的师傅帮助来回答。下一阶段，我希望自己能有所进步的方面就是在问题深一层次的方面能够有足够的逻辑与思维去解决。而不是一直依靠于在在我身边培训我带着我training的师傅一直带着我去走。自己多去想想问题，才会让思路越来越灵活，在想问题的时候才会有更多的想法及解决方案，学的也会更快一些。

我在实习期内学习的内容总结为一下几项内容。首先总所周知，进到公司的第一周，基本就是由前辈们来为你普及公司的些方面的知识、发展史、制造些什么等等内容。接着新人训结束后，我们就开始制程的学习，在结束第一周公司的产品普及后，进到车间后我就稍微对这些方面稍微了解了那么一点，明白每个流程具体在做什么，车间内的工人在做什么动作也都了解懂得一些，而不懂得地方，我们公司对新人有特别优待就是前几个月会有年资比你久的师傅一直带着你去熟悉了解各个方面，在你不懂得时候可以在旁边给你指导，像在学校内上课一样，有人指导，不足以不懂得时候手足无措。在熟悉完制程后，我们就要开始熟悉excel的制作，表格内的数字代表些什么含义，为何这样计算，逻辑方面的知识等等。

心得体会：实践永远是检验真理最快的办法，也是积累经验最快的办法，只有多实践才能接触的更多，了解更多，这也是一个新手成为大师的必经之路。

七、实习体会与收获

在这短暂的实习期间中，我学到了许多书本上学不到的知识。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，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，你可以有很好的同学，很好的朋友，大家相互嘘寒问暖，不必勾心斗角。而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。存在着利益关系，又工作繁忙，就多了份人情世故。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

通过实习使我对计算机有了更具体认识，通过对计算机的具体操作和亲自实践巩固了课本上学的知识，在这个基础上把所学的计算机应用专业理论知识与实践密切结合起来，培养自己实际工作能力与分析能力，达到学以致用的目的。理论与实际的结合，学校与社会的勾通，进一步提高了自己的思想觉悟，业务水平；尤其是观察分析和解决问题的实际工作能力，实习的一个重要功能，在于运用教学成果，检验教学成果。运用教学成果，就是把课堂上学到的系统化的理论知识、尝试性地应用与实际的工作中。

经过这段实习，我有些慌张，我意识到自己并不成熟，并没有做好将要走上社会的准备工作。我还有太多的地方需要改进，思想上的，生活作风上的，我应该抓住这次实习机遇，用最快的速度进步，把握住自己的不足，在今后的生活中注意锻炼。为适应以后的工作，为之打好基础。

实习，是开端也是结束。实习的同时也让我了解到了自己的不足，在今后的工作和生活中，我会继续努力，完善自我。更加努力的奋斗下去。

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