

# 最新大学测试实训总结(模板5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那么，我们该怎么写总结呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 大学测试实训总结篇一

一周的礼仪实训结束了，真的感觉跟以前的实训有很大的不同，也感觉自己受益良多。

在平常的生活中，我们接触的比较多的同学和父母，在跟他们的交流中，我们是不用太注意礼仪的，因为熟悉，所以也就用不着太客套，很随意。然而当我们逐渐步入社会，随着交际圈的扩大，接触的人也就形形色色，这时候，礼仪规范就显得尤为重要。

实训是围绕案例的模拟展开的，这对我们来说是一次挑战，自编自导自演，时间还很紧凑。第一次听老师布置的时候，我们都感觉很有难度，上台模拟的过程是紧张的，几乎每个同学都不适应这种培训方式，但是大家都在认真地完成。当我们小组走向讲台，模拟完我们的案例，我们大松一口气。以后的几天，我们都以这样的方式演绎了礼仪在服务工作中的运用，可以说是越来越熟悉。

在训练电话礼仪的时候，老师随机地抽选两位同学进行处理接电话的各种情况，我感觉我有种大开眼界的感觉，原来小小的接电话的过程都有这么多的讲究。比如，我们平时在家常用的电话用语经常是“喂，哪位”，而在商务规范中，我们必须自报家门“您好，\_\_公司”或“\_\_大学音乐系，你好”。“你好，销售部办公室，我是\_\_。”又比如我们在生

活中当对方问起某人在哪里的时候，我们常会脱口而出在哪里，但在工作中，当对方问起上司在哪里时，我们却要仔细斟酌，很可能会因为我们脱口而出的话“李经理去\_\_度假了”而泄露了商业机密，可见，掌握说话的艺术是何等的重要。

最后一天的实训是仪容规范，简单的说就是学会化妆。我们每组推选出了一位模特，由小组成员对其进行化妆。当模特们换上礼服站在台前，我们顿时觉得眼前焕然一新，原来化个简单的淡妆，在职业规范中也那么重要。

通过这次学习，更加深了我对服务礼仪的理解和体会。在今后的服务工作中，我将会把老师传授的经验用到我们的今后的工作当中去，体现对人的尊重、关爱、方便。把所学礼仪用得恰到好处，注重细节，追求完美。

## 大学测试实训总结篇二

短短17天的重庆中软国际卓越培训的实训已经接近尾声了，作为贵州大学计算机与信息学院的07级软件工程方向的学生，很荣幸这是我们第一次，也是代表贵州大学的第一批来到重庆西永微电子园区的中软国际进行实训的学员。或许是上天安排，我们千里迢迢从爽爽的贵阳来到炎炎夏日的重庆，重庆的温度居然在我们到来以后不像我们预想的那么热，或许是上天的眷顾。怀着惴惴不安的情绪，伴随激动的心情我们来到了中软国际的实训基地，进行了为期17天的实训内容。

在短短的17天里，我们经历了项目分组，我很荣幸成为了第9小组的组长，这相当于以后现实工作中的项目经理，说实话，这对我自己是一个很大的挑战。但是挑战自我又何尝不是一种勇气的表现了？随之，我们第9小组完美idea项目开发团队成立了，我们有了坚定的团队理念，我们有着同样的勇气，因此我们也选择了更大的挑战。

由于学校和中软国际这边沟通不是很好，导致中软国际的培训老师误以为我们学java技术的同学比较多，然后事实恰好相反，学.net的同学更多。由于考虑到培训老师能对我们进行更好的辅导和培训，在我们组所有成员的java基础接近于零的背景上，我们组毅然决然地选择了java方向。在接下来的项目开发中，我们小组成员都很努力地工作，每晚加班已经是家常便饭。在实训过程中，我们了解和熟悉了以后我们可能从事于软件行业中的工作环境以及工作流程，对于将来从事软件行业的我们来说，这是一个锻炼我们的机会，工欲善其事必先利其器。

在项目开发中，我们团队也出现了一些意见不和，但是我们的团队的理念告诉我们：集思广益，海纳百川。正是由于我们对问题有着不同的想法，这样才能真正的集思广益，通过大家的不断沟通，很多问题我们都解决了，这是对我们自己的鼓舞，也是对我们沟通能力和理解能力的提升。

在实训中，加班对于很多小组来说，都已经是平常得不能再平常的事了，很多小组都是每晚加班到10点半，可想而知，这次实训的任务是十分繁重的，也预示了我们以后如果从事于软件行业，也应该有加班的觉悟和准备了。随着项目的进展和结束日期的临近，我们的系统也逐渐成形，看着我们的劳动成果，我们内心受到了极大的鼓舞。

虽然系统中还有很多不足之处和没有完善的功能，但是对于我们这组接近于java零基础的小组来说，利用java技术开发一个基于web的软件系统对于我们来说是巨大的挑战，但是我们却坚持下来了，感动小组的每个成员的不懈努力，虽然有些争执，但是都是为了我们的共同目标，一切的努力都得到了回报。

山高人为峰，我们真正了解到了这句话的含义。困难像弹簧，你强它就弱。你弱它就强。当我们不畏困难时，勇于挑战困

难，挑战自己时，我们才发现我们又成长了。对于即将面临毕业的我们，以后的工作可能会比现在更加艰苦。正如加班的小组成员所说，今天的加班是为了明天的不加班，是啊，今天的努力是为了更好的明天。感谢中软国际重庆实训基地让我们了解到了很多，我们当初不成熟的想法也改变了很多，因此我们都从这次实训活动中受益颇多，这些东西都潜移默化地将改变我们以后的人生和事业。短暂的十七天，却留下了弥足珍贵的记忆，宛如一颗种子，埋进了我们每个人的记忆的深处，它留给我们的东西总有一天会发芽。

## 大学测试实训总结篇三

这次实习内容主要就是机器维修工作，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

其一，实习是个人综合能力的检验。

要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有一定的实践动手能力，操作能力，应付突发故障的能力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达能力，同时还要善于引导自己思考、调节与人相处的氛围等。另外，还必须有较强的应变能力、组织管理能力和坚强的毅力。

其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。

俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的office□但我的师父要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自己总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。

可以说这次实训不仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮助我缩小了实践和理论的差距。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现理想而努力。最后，我要感谢学院组织的这次十分有意义的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。

## 大学测试实训总结篇四

年五一的社会实践工作，得到了学院领导的高度重视。院成立了由党政领导、专业教师、学生辅导员组成的社会实践领导小组和社会实践成绩评定小组，对全院系学生社会实践做出部署。团委书记多次开会强调实践的重要性和相关细节活动，加班加点赶在学生放假前对学生提出明确要求，做出指导安排。根据学生处、团委《关于开展社会实践活动的通知》精神，组织全院学生进行五一期间社会实践暨招生宣传实践活动，我本人负责xx地区社会实践学生的选拔和组织工作，现将活动情况简单汇报如下：

一、精心准备，运筹帷幄高度重视，认真选拔社会实践活动得到了全校同学的积极响应，有近200名大一、大二的学生报名参加，经过自行的筛选工作□xx地区共筛选出较为优秀学 生48人，定点实践，波及面较广，涵盖了xx地区，影响较为广泛，效果良好。

召开安全会议，明确责任根据学校部署制定详细、周密、安全的措施，明确责任，确定地区负责人和各县负责人，并统计联系方式，确保各位实习同学人手一份，公布组织老师和地区负责领导的电话，抓好落实。

为取得了令人满意的宣传效果，召开专门的社会实践课题宣讲会对学生进行培训，讲授社会实践的组织开展及注意事项等方面的知识。积极派发资料、开展宣讲活动、解答学生问题。

二、走向社会，感悟生活本次社会实践活动呈现出主题明确，分布地区广的特点。同学们深入到工作中，把实践要求化为责任，没有一丝的懈怠。

实践过程中同学们得到了负责领导的关心，领导和老师带着酷暑来到实践地区看望同学们，这让每一个人心里都热乎乎的。老师们耐心询问了同学们的实践感受、心得等。同时，学院充分考虑到外地同学的住宿交通花费问题，特意为同学们发放了社会实践基本生活补贴、交通补贴和通讯补贴，给同学们切实提供帮助。

三、及时总结，不断提升五一假期刚结束，同学们便纷纷递交了社会实践活动心得体会和总结报告，从同学们认真的态度和言语，我们可以感受到学生收获不菲。

我们还举办了实践小分队的总结交流会。实践队员们分别从不同的角度，汇报了在实践活动中的所见所闻，认识及感想，在场的同学们纷纷表示社会实践拉近了学生与社会的距离，也让自己在社会实践活动中开拓了视野，增长了才干，提高了自身素质。

今年的五一社会实践已经结束，但社会实践给学生带来的巨大影响却远没有结束。他们走出了校园的象牙塔，走向社会，到社会的大课堂上去经受风雨，见识世面，检验知识，锻炼能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。广阔的社会，还有许多未开拓的领域等待着年轻的大学生们，人文的莘莘学子们将在不断的学习与实践中，站在一个新的起点，以他们所拥有的理论知识、创新精神和拼搏精神，去展示新世纪大学生的风采。

## 大学测试实训总结篇五

今年暑期，作为暑期留校的学生干部，我在校团委进行挂职锻炼，主要协助暑期留守的老师做好对暑期社会实践活动的

联系和服务工作。在工作中，我发现：一些优秀的社会实践项目总体上还缺乏长期机制。作为暑期社会实践，应该是大学生平时良好的服务意识和实践渴望的体现，而大学生暑期社会实践活动却是一个提供实践的平台，在具有较多学习空闲的时间提供给大学生的实践舞台。相反，暑期社会实践活动也应该成为指导日常工作学习的有效途径。因此，实现社会实践项目的长效化是十分必要的。

其实，一些暑期社会实践项目的创意和宗旨是一种长期意识，但是在实际的操作中，却往往只利用暑期这短短的两个月来实践。我校的“大学生爱心义教”活动，其旨在为社区中小學生特别是医务工作者的子女提供义务教育，为广大青少年提供服务。但是，作为一种长期的服务意识，项目的本身并没有体现出一种长效的服务机制，其结果也就是“人走茶凉”：一旦暑期结束，活动也就终止。这是十分不可取的，这样也就失去了实践的意义，更不能达到通过实践提高自我的目的。

在我校今年的暑期社会实践活动中，一些项目对于全面暑期社会实践项目的长效化作出了有益探索。我校“三个代表”服务团深入社区，宣讲“三个代表”，并与社区居民开展座谈，定期为社区开展理论讲座，同社区困难居民结成帮困对子，长期开展帮困、助学活动；我校“湿地使者”行动，依托暑期题为“恢复江湖联系，重建生命网络”赴安徽巢湖的考察活动，成立了“上海水产大学寻源社”，长期开展湿地知识学习、湿地保护以及湿地考察活动。

现有的暑期社会实践项目长效化机制，主要依托如下形式：

一、团学组织常设部门。依托我校团委的政治理论优势，我校成立了“三个代表”服务团，每年暑期深入社区、中小学校和边远山区开展“三个代表”宣讲、科技下乡、扶贫等活动。在长期的社会实践、学习的过程中，团委不断总结经验得失，通过暑期社会实践的平台，充分指导日常的工作学习，使大家从思想认识到行动上都有不断的提高。

二、学生社团。我校的大学生志愿者服务队，怀着大学生志愿者的一腔热情，在暑期社会实践的舞台上充分开展自身在平时因条件制约无法举办的活动。如爱心助学、助教等活动；弥补了平时服务中的缺憾，同时也拓宽了服务面，使组织自身有了更多内涵。

三、社会活动的学校延续。所谓社会活动，是指在社会上有较大影响力的活动，它能直接或间接地融入校园文化。同学们接触往往在社会实践地过程中接触之后，带入校园，从而形成其在学校文化中的延续。例如今年我校的“湿地使者”行动，就是在由国家林业部《湿地公约》履约办公室、长江渔业资源管理委员会、世界自然基金会、人民网联合举办的20xx“湿地使者”追寻通江湖泊”活动中我校学生参与考察活动之后，延续以认识、保护湿地为宗旨的社团“寻源社”应运而生。

今年的暑期社会实践活动在长效化体制的探索上还有所缺陷。因此，对新型长效化体制的探索与实践还是很有必要的。

首先，要深刻理解暑期社会实践活动的宗旨。是“有效引导广大同学贯彻落实党的xx大精神和“三个代表”重要思想，提高综合素质，锻炼 成长成才，在全面建设小康社会的伟大实践中贡献力量，使广大同学过一个健康、充实、有意义、有作为的假期”。这样的宗旨，必然要联系到党的xx大精神和“三个代表”重要思想的学习和落实。因此，暑期社会活动的长效化，必然要以实现学习党的xx大精神产“三个代表”重要思想的长效化为基础。要在实践中始终以贯彻党的重要思想、政策为主线，在实践后以思想、行动的不断升华为长效化成果。

第三，要挖掘活动中的闪光点，使佗成为长效化实现的荣誉称号脚点。在暑期开展的社会实践活动中。一大批同学分赴社会实践的各个岗位，开展服务实践工作，这其中不乏许多值得学习、借鉴的闪光点，比如一些开创性的工作思路、方



法，任劳任怨的工作精神以及敢于向传统不良事物挑战的行为等等。可以充分利用暑期社会实践表彰机制，鼓励与督促这些闪光点的延续，在校园中树立和引导浓厚的学习氛围。

此外，还可以利用制度化手段和新型的鼓励机制来推进暑期社会实践活动的长效化进程等等。

总之，暑期社会实践活动长效化机制的实施是十分必要的，在今后的社会实践过程中，我们要增强实现其长效化的探索和实践意识，利用各种途径与手段，在社会实践的同时，为社会实践长效化体制完善的工作进行有益的探索，为最终实现社会实践的长效化作出贡献。