

实训心得万能版大学生(优秀7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

实训心得万能版大学生篇一

实训的时间快而又短暂，不知不觉两个月的时间很快就过去了。回想这段日子，我真的有很失落过，也有很认真过，很高兴过，而现在就是很珍惜这段经验。

在_____实训的一个多月里，我确实学习到了很多东西，通过实训，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的能力。思想变成熟了许多，最重要的一点就是课本知识与实践相结合，在学校学的东西只有到社会上应用才能理解的更深、更透。

在这两个月实训生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾两个月以来，从那天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这两个月里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我知道这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自己清楚自己应该做的是什么，在挫折面前我們应该善用于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。

(1)实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，

那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实训，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

(2) 课本知识、理论知识的基础一定要打牢。是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实训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，又哪应付瞬息万变的社会呢？经过这次实训，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实训时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次实训的目的了。

在这两个月实训生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发现的知识和道理。回顾两个月以来，从那天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这两个月里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是

或者我的缺陷和不足。但我知道这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自己清楚自己应该做的是什​​么，在挫折面前我们应该善于用扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。

实训心得万能版大学生篇二

1、基本情况：

我所实训的雷鹏公司成立于1998年，是一家专业从事国内长短途公路运输，货物仓储，物流配送，货运配载，信息咨询为主的物流服务企业。地处东二环立交，交通便利。

2、主要设施：

现已配备的车型主要有大货车，长车，叉车等。

3、仓库类型：

铝合金结构平房库。拥有铝合金板平房库xx平方米，可利用空间高度为4米，该类型仓库的优点是库外周转场地大，特别适合于进出仓频繁的大宗商品的储存。

其它库房1500平方米，该类型仓库多数属于砖木结构，单幢仓库面积小于上述仓库类型，具有冬暖夏凉的自然调节功能。

4、作业流程

作为实训的学生，在工人张师傅的帮助下，我主要的工作就是对《入库通知单》上的内容逐项核对，并且还要对少量货物进行搬运，还有就是跟车押运。

1、通过我的观察和了解，公司仍然依照老旧的仓库出租模式

收取租金，以至于使得仓库的利用率浪费，造成客户的流失，可根据仓库的实际加大空间利用率，根据仓库的实际利用情况进行收费，这样既提高了仓库的使用率又间接的降低了租金，争取到了更多的客户。

2、铁路线路的使用效率不高，只有少数客户选择这一运输方式，其实铁路运输在我国现阶段的长距离，高密度的运输中，仍然有着其不可替代的作用，特别是这种门到门的运输，更可以降低企业的物流成本，提高商品的流通速度，企业应主动寻找适合的客户推销这一特色服务。

1、企业要发展，企业形象至关重要，因此每个企业都十分注重自己的企业形象，宁可花多点的钱去租用昂贵的美观的现代化仓库，也不愿去租用那些老式破旧的仓库，因此可以花费点资金整修老式的仓库，使企业自己本身的形象提高，这样客户会更加愿意来租用仓库了。

2、进货堆放货物时不能只顾着一时的方便，应该考虑到出货时的方便，不能耽误客户的时间，因此要按照标准把货物堆起，堆放要整齐合理，以免倒塌。

3、应注重运用现代化技术，把计算机应用作为一项系统工程来抓，实现与工厂，销售计算机信息的联网，以及以西安市区配送为主辐射陕西地区的运输配送网络。

4、应多重视专业人才的培养，提高员工的综合能力及素质。应多学习和借鉴国外的先进技术，使企业更好地向前发展。

我经过一学期物流专业的学习，对物流的定义，基本功能，各个作业流程有了一定的理论基础，通过在雷鹏实习将这些理论与实际的操作相结合，在实践中提高了运用知识的能力。我很感谢雷鹏公司给了我这次实训的机会，让我对物流有了有了新的认识。

实训心得万能版大学生篇三

透过为一周的实训，巩固本学期所学习的知识，强化的各种基于工作的过程的各种操作技能，进一步培养学生熟练处理word文档的综合应用□excel高级数据管理□powerpoint演示文稿高级制作技巧及inter网络综合应用潜力，并为学生参加计算机水平考试及办公自动化考试作好准备。

二、实训资料提要

中文处理的综合应用；

1电子表格的综合应用；

rpoinpoint演示文稿的制作技巧；

申请邮箱、收发邮件□outlookexpress的使用；

信息检索与信息的综合应用；

利用serv-u软件建立与配置ftp站点，实现文件的上传与下载。

三、实训出现的问题、分析及解决方法

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在短暂的实训过程中，让我深深的感觉到自我在实际运用中的专业知识之匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自我学的不错，一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。在实训的过程中，透过教师的悉心指导，我能够比较熟练地掌握word中文处理的综合应用□excel电子表格的综合应用□powerpoint演示文稿的制作技巧等等。对于计算机基础知识的掌握，我已经不是只停留在实训前的一知半解上，也不只是只懂得理论而没有实践。可是

这一个星期的实训也不是一件简单的事，在这个过程中我学到很多的同时，也有过不少的挫折。

下头就拿我在实训中遇到的一些主要问题来做说明吧！

文档的处理。由于之前看书的理论知识了解不够，同时实际操作比较少，所以在实训过程中就难免会找不到最基本的菜单栏中的项目。

在这个时候，就会花费不少的时间去寻找，理所当然地就会减慢做题的速度。可是勤能补拙，平时回到宿舍我都会利用自我的电脑去巩固加强自身的不足，进行多次反复的练习。功夫不负有心人，透过几天的努力，我此刻最终能熟练掌握每一个基本的操作了。

电子表格的综合应用□excel应用一向是我最头疼的环节，对excel知识的掌握薄弱，使得我在实际操作过程中遇到诸多的困难：有时做起题来真的是一头雾水，对多种函数应用不熟练，尤其是条件函数和数据透视表方面的应用。可是，三人行必有我师，透过问身边的同学，和请教任课教师，我此刻也能掌握多种常用的函数应用，对excel电子表格的综合应用也有了一个清晰的思路。

ppt演示文稿的制作技巧□ppt虽然是平时接触得比较多的一个方面，可是平时自我所制作的ppt其实是比较普通的，没有什么技术含量，能过本次的实训，我真实地体会到：很多东西每个人基于平常的了解基本上都是一样的水平，可是要真正掌握一门知识，做到和别人的不一样就真的需要下很多的功夫了。

四、实训小结

这次的计算机实训，时间不长，短短的一周，可是我学到了很多知识，尤其是提高了综合分析应用的能力。掌握了很多

以前只是一知半解的知识，实在是受益颇丰，感受良多。

此次计算机基础知识的实训，作业很多，每一天都是在机房里做教师布置的word、excel、powerpoint等的习题，整天应对着电脑屏幕，有时候会有种眼花缭乱的感觉。我清楚地记得，在做excel方面的习题时，自我就像是遇到了拦路虎，应对那些对我而言有些复杂的表格，有时真的无从下手，有时做了很多次又是错误，真的很有挫败感。

可是同时也使我清晰地认识到自身的不足。之前对基础理论知识掌握不到位，平时上课不够用心，只是掌握一点皮毛就自以为是，沾沾自喜。其实不然，要想真正掌握一门知识，一项技能，真的需要花费很多多少心思，而不只是一天两天。

在这个过程中，我也深深体会到向他人学习和请教的重要性。应对不会操作的一些习题，结合自我的实际，我及时地向身边的同学请教，也得到教师的指导。从中使我感受到，很多时候合作来得很重要，有些东西在不违背群众原则的前提下，要懂得及时和身边的同学合作。这样不仅仅增进了我们的友谊，在合作的过程中也使用我们相互促进，共同提高。学到了很多知识，尤其是提高了综合分析应用的潜力。

实训过程是繁琐的，但同学们都表现得很用心，不怕课程难，相互帮忙一齐分析。很多同学甚至吃了饭就一头扎在实训中。任课教师也十分认真负责，耐心讲解，细心指导，一点一点解答同学们的疑惑，直到同学们理解了为止。在实训中，分析、讨论、演算，机房里充满了浓浓的学习气氛。此次实训培养了同学们耐心的工作作风，增强了同学们的合作意识，提高了大家的应用分析潜力。

虽然在这个过程中有过苦辣，可是却也很充实。因为在这个有些忙碌的过程中，我真的学到了想要的东西，尤其是对office办公软件的应用。

作为一名大学生，对office办公软件的熟练掌握是务必的，也是最基本的，这对于我们每个人以后的工作也是十分有用的。可是学习计算机基本操作只是学习的一部分，在这一周的实训中，我学到的更多的是理念上对计算机应用的认识，就是它在现代生活中作用：

当今企业竞争范围的伴随社会市场经济的发展以及信息化程度的不断提高而日益扩大，这样就要求企业在各个方面加强管理，要求企业有更高的信息化集成来实现对企业的整体资源进行集成管理。现代企业都意识到，企业之间的竞争是综合实力的竞争，要求企业有更强的资金实力，具备强有力的管理潜力和更快的市场响应速度。所以，引入计算机系统的好处是十分重大的。

所以，我很感激能够有此次的计算机实训课程，给我了一次真正用心把理论知识转化为实际操作的机会。感激那些在实训过程中给过我很多帮忙和推荐的同学朋友们，也真心地感激陪伴我们一齐度过这一个星期的两位教师，多谢他们的耐心指导！

实训心得万能版大学生篇四

转眼间，短短的三个月实训就这样结束了。在那里我不仅看到了许多自身的不足，同时也对自己未来投入社会工作有了进一步更深的了解。是的，展望未来，我对自己今后的工作充满了信心和希望。

一、思想认识

每个人在工作时都应该有一个清楚的思想认知，无论他是否做到了还是在努力调整中。而我在上班的这三个月里，作为一名普通员工，我在思想上严于律己，以公司的要求严格要求自己，力争思想上和工作上在同事、学生的心目中都树立

起良好的作用。因为我相信一个在公司的运营过程中，同事间的互相激励是起到一定的帮助的，所以要保持这种积极向上的竞争氛围就需要我们去严格要求自己。积极做到以身作则来带动群体。

此外作为一名公司普通的防损员工，我知道我们身上肩负着巨大的工作压力，我们不仅要监督员工而且还需保持商场的防盗与安全等问题。所以这不禁得让我们打起120%的精神来做好这项平凡却不简单的工作。同时在这三个月中，我一方面配合领导和老师们做好实训监督检查，同时把自己商场内部的各项工作做好来，这也我相信在以后的工作学习中，我会通过自己的努力，取得更大的进步。

二、实训工作内容

在我没去__实训前，虽然以前有去过社会做实践，但是此次学校所安排的实却是对于我却是一个全新的挑战。因为我这次所面临的是一个陌生的岗位——防损侦察员。防损侦察员这岗位对我来说是一个全新的工作领域，这需要我去摸索与实践中去慢慢熟悉与了解这项工作。然而通过了一个实训阶段的工作后，我也对这份工作有了层次上的新理解。以前总是以为防损部的都是保安，不就是整天站着么，没啥好大不了的，所以在被他们选在防损侦察员这岗位时还真的有点不高兴。然而在此次实训工作阶段后，自己也认识到了当初的想法是错误的，毕竟防损部包括了太多的职责。

实训心得万能版大学生篇五

综合实训是现代教育中一种重要的学习方式，通过模拟真实的工作场景，提供给学生实际操作的机会，以培养学生的实践能力和解决问题的能力。在我参与的一次综合实训中，我深感此次经历不仅是对课本知识的应用，更是对自己实际能力的检验。以下是我对这次综合实训的心得体会。

首先，综合实训对我们的知识运用能力提出了很大的要求。在实际操作中，我们需要运用所学知识的综合运用能力来解决问题。比如，在一场模拟的市场调研中，我们需要基于市场需求分析、产品特点和竞争对手情况等因素，制定科学合理的调研问卷，并在实地调研过程中灵活应对各种情况，及时调整问卷的问题。这个过程多次提醒我要将所学知识与实际问题进行结合，不仅需要掌握理论知识，更需要学会如何将理论应用到实践中。

其次，综合实训锻炼了我们的沟通协作能力。在综合实训中，我们需要与团队成员进行紧密配合，共同完成任务。在任务执行过程中，我学会了如何与队友进行有效的沟通，协商解决问题。沟通是实现团队协作的基础，只有良好的沟通，才能保证工作的顺利进行。通过这次实训，我感受到了沟通的重要性，也认识到沟通不仅仅是说话，更包括倾听、理解和回应等方面。

再次，综合实训增强了我们的解决问题的能力。在实际操作中，我们面临的问题可能是多样的，需要我们不断分析、总结和解决。在一次市场推广策划的实践中，我们的创意方案被指出需要调整，我们需要快速找到问题所在，并提出解决方案。通过这次实践，我意识到了解决问题的过程中需要我们具备快速反应和具体行动的能力，同时还需要有扎实的专业知识和灵活的思维方式。

此外，综合实训也检验了我们的心理素质和心态。实训过程中，我们可能会遇到各种挫折和困难，如计划变更、时间压力和团队合作问题等。这些困难往往会影响到我们的情绪和表现，需要我们保持积极的心态和坚韧的毅力。在我参与的实训中，当任务遇到困难时，我们团队始终保持着齐心协力、挑战困难的精神，这种心态和素质的锻炼对我们今后的发展非常重要。

综合实训不仅仅是对课本知识的应用，更是对我们综合素质

的锻炼。通过这次实训，我意识到自己在知识应用、沟通协作、问题解决和心理素质方面还存在一些不足，需要不断地提高。未来，我将更加注重实践能力的培养，通过更多的实际操作和团队合作，不断完善自己的综合素质。综合实训是我们学习成长的重要途径，只有不断地实践和总结，我们才能在实践中积累经验，逐渐成长为专业、能力出众的人才。

实训心得万能版大学生篇六

综合实训是一种将学院教育与实践结合起来的教学方法，通过实际的操作，让学生在真实环境中运用所学知识，培养实际操作能力和动手能力。在完成综合实训的过程中，我收获了很多，不仅加深了对专业知识的理解，还提升了自己的实际操作能力。下面，我将从课程设计、团队合作、自我反思和成长等方面来谈谈我的综合实训心得体会。

首先，在综合实训过程中，我深刻体会到了课程设计的重要性。在课程设计之初，我需要对项目做出详细的计划和安排，包括目标、内容、步骤等等。在执行过程中，我发现当事情按照计划进行时，会感到事半功倍，而当事情没有按照计划进行时，就会感到焦虑和困惑。这让我明白到，一个好的课程设计能够提高工作的效率，让工作更加有条理。

其次，综合实训也给了我很多关于团队合作的机会。在团队合作过程中，我见识到了团队的力量。团队合作需要互相信任、互相尊重和互相配合。在团队中，每个人都有自己的角色和责任，只有通过紧密合作，才能取得最好的成果。在综合实训中，我与团队成员共同分工合作，每个人都发挥了自己的专长，最终完成了一项优秀的工作。这让我明白到，在团队中，个人的力量是有限的，但团队的力量是无穷的。

再次，综合实训让我学会了自我反思和成长。在实践过程中，我时常对自己的表现进行反思，分析优缺点，寻找改进的方法。当遇到困难和挫折时，我并没有退缩，而是积极寻求解

决办法。在这个过程中，我发现了自己的潜力和能力，并且不断成长和进步。这让我明白到，只有不断地反思和总结，才能够不断地成长和进步。

最后，综合实训还让我明白到，要把握机会，勇于尝试和创新。在综合实训中，我接触到了许多新的知识和技术，对于一些陌生的领域，我并不害怕，而是敢于迎接挑战。通过不断地尝试和创新，我不仅更加熟练掌握了专业知识，还会不断推动自己的发展和进步。这让我明白到，只有勇于尝试和创新，才能够不断提高自己。

在综合实训心得体会中，我认识到了课程设计的重要性，感受到了团队合作的力量，学会了自我反思和成长，并明白了把握机会、勇于尝试和创新的重要性。综合实训不仅是对知识的应用，更是对自己能力和素质的考验。通过这次综合实训，我在知识、技能和能力等方面都有了显著的提高，这将对我未来的职业发展产生积极的影响。我相信，在未来的工作和生活中，我会继续努力，不断学习和成长，为实现个人价值和社会贡献而努力奋斗。

实训心得万能版大学生篇七

作为一名大学生，在校期间综合实训是不可或缺的一部分。通过综合实训，我在课堂外学习到了大量的知识，锻炼了实际操作的能力，并积累了宝贵的经验和体会。下面是我对综合实训的心得体会。

第一段：介绍综合实训的重要性

综合实训是将所学知识与实际工作相结合，让学生通过模拟实际工作环境进行操作和寻找解决问题的方法。通过综合实训，我们可以更好地理解和应用我们在课堂上学到的知识，并培养我们解决实际问题的能力。此外，综合实训还可以帮助我们提前适应社会工作环境，增强就业竞争力。

第二段：总结综合实训的收获

在综合实训中，我学会了很多课堂上所没有教授的实际技能。例如，在组织一个文化活动的实训中，我学会了活动策划、宣传推广、现场管理等等。这些技能在我未来的工作中将是非常有用的。此外，综合实训还帮助我巩固了专业知识，并且通过与团队合作完成任务，我也锻炼了我的团队合作能力和沟通能力。

第三段：分享综合实训中的挑战与解决办法

综合实训中，我面临了很多挑战。最大的挑战之一是时间管理。在规定的时间内完成任务对我来说是一项艰巨的任务。为了解决这个问题，我学会了制定合理的计划和安排，并且充分利用每一分钟来提高工作效率。另一个挑战是团队合作。在与团队成员合作的过程中，我发现每个人都有自己的想法和方法。为了融洽的与团队工作，我学会了倾听和尊重团队成员的意见，并及时解决分歧。

第四段：展望综合实训对个人发展的影响

通过综合实训的学习和实践，我感到自己不仅仅是一个理论知识的接收者，更是一个真正的实践者。我发现知识的应用是如此的重要，并且通过实践，我们才能真正掌握这些知识。综合实训也让我逐渐明确了自己未来的职业发展方向，并提供了一个宝贵的机会来提前了解和了解社会工作环境。

第五段：总结综合实训的意义

综合实训是我们大学生活的一部分，是我们走出课堂的一扇门。通过综合实训，我们能够更好地将所学的知识应用于实际工作中。这不仅提高了我们的实践操作能力，还让我们更加自信地面对未来的工作挑战。综合实训还培养了我们的团队合作意识和沟通能力，为我们未来的职业发展打下了坚实

的基础。因此，我相信综合实训对于我们的个人成长和发展有着重要的意义。

通过综合实训，我不仅学到了实际操作的技能，更重要的是积累了宝贵的经验和体会。这些经验和体会将成为我未来职业生涯中的宝贵财富，使我能够更加自信和从容地面对各种挑战。我将把综合实训的收获与体会广泛地应用到未来的工作中，为个人的职业发展打下坚实的基础。