

2023年实训心得周报(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

实训心得周报篇一

一周的实训结束了，回想起这短短的一周，我体会颇深。在这里，我学到了很多关于实践的知识，也对我的未来职业生涯有了新的认识。本文将从实训的准备、实训的内容、实训的收获、实训的心得和对未来的展望五个方面来叙述我在这一周实训中的所思所感。

首先，实训的准备工作是非常重要的。在实训开始之前，我们通过老师的指导，提前了解项目的背景和要求，分析了可能遇到的问题，并做好了针对性的准备。准备的过程中，我们还与同学们进行了小组讨论，互相取长补短，共同制定了实训的详细计划。这样的准备工作，为我们的实训奠定了坚实的基础，使我们能够在实际操作中更加得心应手。

其次，实训的内容丰富多样。针对我们所学的专业知识，实训内容包括了市场调研、产品设计、宣传推广等多个方面。在实训中，我们被分成小组，分工合作，每个人都有自己的任务和责任。我们通过市场调研了解目标客户的需求，并根据需求进行产品设计，再通过宣传推广来打开市场。这种多学科的实践让我们更全面地掌握了知识，并培养了我们的团队合作和沟通能力。

在实训中，我们不仅学到了专业知识，还体会到了团队合作的重要性。在小组合作中，每个人都扮演着不同的角色，互相协作，共同完成任务。在遇到困难和挑战时，我们相互鼓

励，共同寻找解决方法。通过团队合作，我们不仅增进了彼此的了解，还培养了团队协作和沟通的能力。团队的力量是无穷的，只有合作才能取得更好的结果。

实训的最大收获是学以致用。通过实践，我们将所学的理论知识应用到实际操作中，这不仅让我们更加理解了知识的实际意义，还提高了我们的动手能力和解决问题的能力。在实训过程中，我们遇到了各种各样的问题，但通过不断地学习和实践，我们成功地解决了这些问题，并不断提升了自己的能力。

最后，实训让我对我的未来职业生涯有了新的认识和展望。通过实训，我更加深刻地了解了自己所学专业的实践应用，以及该行业的发展前景。我意识到，只有不断地学习和实践，不断提升自己的综合素质，才能在未来的职业生涯中更加出彩。我将继续努力学习，在学业和实践中不断提高自己，为自己的未来打下坚实的基础。

总之，这一周的实训经历让我有了很多新的收获和思考。通过实践，我不仅对专业知识有了更深入的了解，还培养了团队合作和解决问题的能力。这次实训让我更加明确了自己的职业目标和发展方向，也为我未来的职业生涯打下了坚实的基础。我相信，只要保持学习的热情和不断努力，我的未来将变得更加光明。

实训心得周报篇二

在工作当中我确信我自己看到了自己的差距，我愿意让自己的能力得到足够的提升，对于自己的能力我还是有了一些信心，现在我感受到了这些，我仔细想了想回顾了一下这段时间以来的成长跟进步，这一周的工作我确实感觉自己有了很大的进步，这是不容忽视的，这一周的工作当中我确实感受到了这些，有很多情况都是能够得到进步，现在我非常清楚这些，在专业知识上面我一丝不苟，对自己也是越来越有信

心，前面几周的实习其实也都是初步阶段，我认为这些都是能够有足够的信心做好这些，熟悉了自己的日常的工作我感觉还是成长了许多，这一周虽然还是跟往常一样，但是我已经能够清晰的感觉到自己的变化了。

实训心得周报篇三

第一段：实训带给我的启示和收获

实训是高中时期一项非常重要的活动，通过实践与实际操作，我们能够将书本知识运用到实际生活中。这一周的实训让我深感受益匪浅。首先，实训让我对所学知识更加深入的了解。在课堂上，我们只是听老师讲解，缺乏实际操作的经验，而通过实训，我能够亲自动手去操作，从而更好地掌握知识。此外，实训还培养了我解决问题的能力。在实践中遇到问题时，我们必须动脑筋、调动能力去寻找解决方案，这样不仅提高了我们的思维能力，还锻炼了我们的应变能力和创新能力。

第二段：实训中的困惑和挑战

在实训过程中，我也遇到了一些困难和挑战。首先，实践操作相对来说较为复杂，需要某种程度的技能和经验。而我们作为高中生刚刚接触某项实践活动，往往会遇到许多困难，需要时间和经验的积累才能熟练掌握。此外，实训中必须要求我们具备良好的时间管理能力。每个实训项目都会有一个时间限制，这要求我们合理安排时间，高效地完成任务。而这对于我们高中生来说可能是一个相对较大的挑战。

第三段：实训中的改变和成长

通过这一周的实训，我不仅在实践操作方面有所提高，还在团队合作和领导能力方面有了明显的变化和提高了。在实训过程中，我需要与同学们进行合作，在分工合作的同时要保持

沟通和协调。这让我意识到，一个团队的成就不仅仅取决于个人能力，更需要团队成员之间的默契和配合。我的领导能力也有了明显的提升，我学会了如何平衡协调各方利益，合理指导和分配任务，以达到团队的最佳效果。

第四段：我对实训的感想和建议

通过这一周的实训，我深刻地意识到了实践操作的重要性，也明白了实训对我们的帮助和意义。针对实训存在的问题，我有几点建议。首先，希望可以加大对实训项目的知识讲解力度，更加注重理论与实践的结合。这样可以让我们在实训前更好地了解相关知识和技能，提高实践操作效果。其次，希望能够增加实训的时间和次数，让我们有更多的机会去进行实践操作，提高技能和经验。最后，希望能够加强对实训过程中的团队合作和领导能力的指导和培养，让我们在团队协作中学会分工合作，提高自己的领导能力。

第五段：实训对未来的影响

实训给我留下了深刻的印象和影响，它不仅让我对所学知识有更深入的了解，而且培养了我的动手操作能力和问题解决能力。这对未来的发展有着十分积极的影响。在现代社会，实践操作能力和解决问题的能力是非常重要的，而实训正是为我们提供了锻炼和培养这些能力的机会。因此，我相信通过实训的经历，我能够在今后的学习和工作中更加出色地发挥自己的能力和取得更好的成绩。

通过这一周的实训，我不仅学到了实践操作技能，还培养了团队合作和领导能力。面对困难和挑战时，我能更加从容地应对。我相信，通过实训的锻炼和培养，我一定能够在未来的学习和工作中取得更好的成绩。让我们珍惜这次实训的机会，不断提高自己的实践操作能力和解决问题的能力，为未来的发展奠定坚实的基础。

实训心得周报篇四

进入xx自动化设备有限公司实习已经将近一个多星期了，也逐渐的适应了那里的工作环境。这是一间以生产染色机电脑为主的公司，染色机电脑，顾名思义，是染织厂在为布料染色采用的一种自动化控制设备，通常对布料进行加热，冷却，保温等。

这一个星期所作的工作主要有安装产品和焊接元器件。虽然所接触到的工作难度并不大，可是其中包含的技巧却十分多，各种需要注意的事项也很多。就拿焊接元器件来说，元器件的体积有大有小，而其中需要注意的地方是，要先焊接小的元器件，然后再去焊接大的元器件。焊点要做到光滑，不能虚焊，焊点的标准是要成圆锥形状，对于晶体二极管还要注意不能够焊接得太久，否则容易把二极管烧坏。

除了上述的这些，我还学习了数字万用表的使用，以及一些贴片式电阻的读数。例如一个贴片电阻的读数为1002，这是电阻上头的标值，而其实际的阻值却应当为10k Ω 前三位为有效数字，最终一位为十的幂数。对于一些瓷介电容，也有了一些认识，如一只瓷介电容上头标有104，其电容容量为100000pf即0.1 μ f

经过一个多星期的实习，让我感觉到了知识的重要性，我要不断的学习，来提高自己的专业水平。

这是工作的第二个星期了，与前一个星期相比，我的思想有了一些转变。因为看着身边工作的同事都是每一天上班，然后下班，回到宿舍里看电视，玩玩游戏，就度过了一天。这样的生活让我感到有些透可是气来，这不是我想要的生活，我不能和他们一样，我要努力的学习。为了将来，我绝不能放弃学习。这一周认识了不少新的元器件，如：8位三态输出触发器74ls573 \square 8双向3态缓冲电路74ls245 \square 74ls245主要用

在数据的双向缓冲，常见于51的数据电路，早期的电路中，扩展了很多的825581558251等芯片的时候，担心8031的数据驱动本事不足，所以就使用了一片74ls245作为数据缓冲电路，增强其驱动本事。这一周所做的事情和上一周差不多，只可是做的工作多了就比上一周熟练多了。每一天下班回来后我都会看书学习，对于我这种电子行业，必须要有很夯实的基础。模拟电子技术，数字电子技术，电机拖动与控制，单片机教程等，都是我要学习再加强的科目。我也发觉到在学校里学到的东西拿到工作上，是根本不够用的，看来还要加强专业知识的`学习才行。

时间很快就过了三个星期了，在这个星期里，我已经接触到了对产品的检测，已经能够自己独立的分析一些简单的电路原理。对于公司的产品种类，我在这三个星期之中都是只接触到同一种型号，因为这种型号的产品比较畅销，所以这个星期我都是十分的忙，十分的累。尽管如此，下班后还是要写周记的，毕竟才一个星期一篇。这一个星期我学会了检测产品，对产品的检测包括很多的方面，例如要检验电源是否正常，工作电压有没有到达标准，产品的绝缘性能是否到达标准等。从安装到测试，我在一点点的提高，一个产品能否正常的使用，在出厂产质量是否过关，这都需要质量检测人员细心的检测。

有这个星期，最让我一件难忘的事情是：有一天，我在安装一块电源板的时候发觉有一颗螺丝和其它的不一样，我认为它是无关大雅的，然而负责带我实习的一个同事却对我说，这个螺丝是不贴合标准的，要重新换上去。我说，这不碍事吧他对我说：别看这是一个小小的螺丝，可是它能对产品带来十分大的隐患，如果这螺丝掉了下来，随时都可能让线路板短路。

我听了觉得十分的惭愧，同时也暗下决心：以后做事必须要细心，绝不能抱有侥幸的心理。

来这间公司实习快一个月了，这一个星期又学习到了新的东西，我接触到了对产品的维修。因为一个偶然的的机会，负责管理生产的主管对我说，有一批坏的返修的机器，你去试一下维修吧。接触了维修，才发觉这份看起来很专业的工作其实也并不是我想像中那么难，因为在我维修机器的过程中，发觉大部份的问题都是比较容易解决的，例如电源部分没有电压，那可能会是变压器坏了，或者是稳压三极管坏了等等。还有三天就能够拿到我出到社会的第一份薪水，虽然并不是很多，仅有几百块，但这是我的劳动所得，是我用汗水换得的，我想那种感觉必须是十分的开心的。

进入了实习的第五周，已经逐步的习惯了这种工作的日子。在这个星期里我所做的事情都是和以前的差不多，没有再接触到其它型号的产品，看来我有机会的话应当和负责人申请一下接触一下其它的产品才行。毕竟只懂一样是不够的。在这个星期里唯一让我觉得有点收获的地方是，我对我所接手的产品的电路原理图有了大概的了解，能够弄清它的工作原理。它是用pic单片机来进行控制继电器，然后以开关量输出控制外部设备，例如电动的正反转，加热，却冷，卸压等，测温电阻pt100外接，用来控制染缸的温度。还能够检测染缸，料缸的水位等。这种染色机电脑已经能够满足一般染厂的所需，并且价格也很便宜。我所接触到的染色机电脑型号为kb30dled是一种换代的产品，产品设计的思路很简单，外围电路也较简单，其主要的技术在于单片机的编程设计，看来单片机在工业的应用是十分的广泛的。我已经确定了自己的毕业设计题目为用单片机来控制的一种电子产品，具体是控制什么，还需要根据周围的环境选择一下。

这个星期十分的开心，因为主管已经答应了我让我学习另一种型号的产品，我最终能够学习多点别的知识了，这真是十分值得开心的一件事。这一个星期我接触的一种产品是dt100是一种测温的小仪表，虽然元件十分的简单，可是却十分的值得去学习。这个产品的主要芯片是ic7107双积分式模数转

换集成电路op07运算放大器等。外接pt100测温电阻，能够即时的测量出染缸里的水的温度。其工作原是主要是运用一些基准电压的比较，然后经过7107来显示出数值。我所做的工作就是调试好标准的测温值。当pt100的阻值为119.4欧姆的时候，仪表应当显示的温度为50摄氏度。当pt100的阻值为138.5欧姆的时候，仪表应当显示的温度为100摄氏度。调节这个并不是很难，可是它的元件电路十分值得我去学习，它有必须的难度，看来我应当再加强一下我的模拟电子知识才行。

实习的时间接近了一个半月了，我在这一个半月的时间里，学到了很多在学校里学不到的东西，例如与同事相处，如何给他人留下一个好的印象等。在这个星期有一件事让我觉得十分的难过。

事情的经过是这样的：

公司决定让我去浙江那边工作，我一开始觉得很不错，因为能够到外省去见识一下是很不错的，起码会让我的人生观有一个很大的转变，所以我没再多想其他就答应了公司的领导。可是当告知家人的时候，家人对我说，你此刻还没有毕业，还有毕业设计要做，出到外省去服务，肯定会没有什么时间再去做设计了，不要取小舍大，要分清事情的轻重。我仔细一想，家人说得很多，我读了这三年书，为的不就是要顺利毕业吗我不能因为这么一件事而耽误了自己的学业，毕竟自己此刻也是一个学生，如果等毕业后再去研究的话，那应当会好一些的。于是我向公司说明我的原因，公司也没有说什么。谁明白在一次全体员工会议上，经理在会上说，有些员工做事没有决策力，舍不得广东的温暖，怕吃苦，不肯出去，也许他也有他的原因，可是一个不敢果断做确定的员工是不会有有什么大的前途的。我一听，就听出来是在说我了，虽然他没有点名，我当时的心境真是十分的难过，怎样能这样说我呢我虽然是一时冲动说要去，但也没有必要在会上这样说我吧，我再怎样说也还是个学生，要以学业为重。

这个星期的心境稍微好了一些，虽然经过了上个星期的那件事情让我难受，但都已经过去了，没有必要再放在心里让自己难受了。这一个星期里，我又接触了另一种新的产品kb，这是一种液晶显示的染色机电脑，是一种刚开发出来的产品，所用的元器件多为贴片元件，功耗较低，可能是技术力量有限，这种产品的不足之处十分多，设计的缺陷也很多。看来一个公司的技术力量太过小的话，其竞争本事也会小很多。在毕业设计方面，我决定了做一个单片机时钟控制电路。最可怜是最近要经常的加班，一回到宿舍里都已经晚上九点多了，身体十分的疲倦，也没有什么心境再去搜集资料之类的。看来只能推迟到下个星期再搜集资料了。硬件电路的设计不难，关键的是软件的编程，看来要上网去找一些资料才行，毕竟在学校里学到的东西是不能够来应付的。

夜深了，要早点休息了，否则明天没精打采的就不好了。

已经是第九周了，毕业设计的资料搜集在进行中，同时也回学校的图书馆里找了一些资料书，设计的思路在头脑里也有了一个大概的轮廓。在这个星期里，公司开始了对我们这些新员工的培训，十分的简单，就是让我们在看看培训的影碟。这种培训的方式并不好，因为是利用我们休息的时间来进行的，所以我们根本没有什么精力去观看影片了。

有一天，我因为昨日晚上找资料找得挺晚，所以在中午培训的时候忍不住打瞌睡了，结果被公司领导找去，写了一份检讨，真是可怜。真是够累了，又要搞设计，工作上又要培训，还得加夜班，看来这是对我的一种磨炼，我得经受挑战才行。对于kb这种产品，因为还在设计中，所以安装调试暂停了。星期三的上午，公司开了一个新产品发布会，会上展示了三种新设计的产品，可是我个人认为实际设计并不完善，看来还有得要改的。不管怎样说，我此刻还是先把我的毕业设计搞好再说吧！

实习进入了第十周，时间过得飞快，看来我要加快毕业设计

方面的工作才行。这个星期又接触到了一种新的产品型号为kb□这是一种单色液晶显示的染色机，输出的功能较为齐全，技术也算比较完善了，可是有一点不足的是，抗干扰本事不够，很容易受到外界的因素从而使显示受到影响。还有一点最让我头痛的是这个型号的产品安装十分的麻烦！拆下来的螺丝有一大把，安装好一台机器差不多要四十多分钟，这真是设计上的不足，既耽误了安装，又增加了维修时的时间。可惜的是没有什么时间再放在解决上头这些问题上了，毕业设计还需要十分多的时间，加上最近一段时间断断续续的培训，真是让人感觉到身心疲惫。

虽然生活很充实，可是也很累！

实训心得周报篇五

今天，经过三天时间的学习后，我开始学习银行的会计业务，即针对企业的业务。对公业务的会计部门的核算（主要指票据业务）主要分为三个步骤，记账、复核与出纳。这里所讲的票据业务主要是指支票，包括转账支票与现金支票两种。对于办理现金支票业务，首先是要审核，看出票人的印鉴是否与银行预留印鉴相符，方式就是通过电脑验印，或者是手工核对（我实习的银行设备不是很跟得上科技的进步，还使用的是手工核对）；再看大小写金额是否一致，出票金额、出票日期、收款人要素等有无涂改，支票是否已经超过提示付款期限，支票是否透支，如果有背书，则背书人签章是否相符，值得注意的是大写金额到元为整，到分则不能在记整。对于现金支票，会计记账员审核无误后记账，然后传递给会计复核员，会计复核员确认为无误后，就传递给出纳，由出纳人员加盖现金付讫章，收款人就可出纳处领取现金（出纳与收款人口头对账后）。转账支票的审核内容同现金支票相同，在处理上是由会计记账员审核记账，会计复核员复核。这里需要说明的是一个入账时间的问题。现金支票以及付款行为本行的转账支票（如与储蓄所的内部往来，收付双方都是本行开户单位的）都是要直接入账的。而对于收款人、出

票人不在同一家行开户的情况下，如一些委托收款等的转账支票，经过票据交换后才能入账，由于县级支行未在当地人民银行开户，在会计账上就反映在“存放系统内款项”科目，而与央行直接接触的省级分行才使用“存放中央银行款项”科目。