

大学生实训体会(大全10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。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。

大学生实训体会篇一

铲土实训是大学生在课程中常见的实践环节，旨在让学生亲身体验农业劳动，了解农村土地的种植与管理，培养学生的动手能力和团队协作精神。我有幸参与了铲土实训，并从中获得了许多宝贵的心得体会。

首先，铲土实训让我深刻认识到农村劳动的辛勤与艰苦。在实训过程中，我们需要提前准备好工具，并在炎热的夏天扛起铁锹，投入到沉重的劳动中。整个实训过程中需要我们弯腰驼背、用力铲土，长时间的劳动给我身体带来了极大的疲惫。与此同时，在农田中还伴随着各种小昆虫的困扰，让整个过程变得更加辛苦。通过实践，我深刻理解到农民朋友的辛勤劳作和对土地的珍爱。

其次，铲土实训让我明白了良好的团队协作是成功的关键。在实训过程中，我们被分为小组，每个小组由不同的学生组成，每个人负责自己的分工，协同合作。通过共同努力，我们能够更好地完成任务，而不是孤立地进行铲土工作。在实训中，我们一起商讨实施计划，合作铲土，相互帮助，解决困难。这种团结协作的精神极大地提高了我们的效率，也增强了我们的团队凝聚力。

此外，铲土实训培养了我的责任心和细心观察力。作为铲土实训的一员，我明白只有尽职尽责，才能完成任务。在实训过程中，我注意观察土壤的湿度和质地，掌握了合适的动作

和力度，确保土壤翻松，为作物生长创造良好的环境。同时，我们还要遵守实训纪律，及时清理杂物和垃圾，保持农田的整洁。通过这些细致的工作，我深刻认识到每一个细节都是成功的关键，只有真正做到用心去感受土地的需要，才能更好地为农田发展做出贡献。

另外，铲土实训的过程中，我还学会了关心与感悟。农村的土地培育着人们的希望与梦想，它需要人们的呵护与关爱。通过实训，我对农民朋友的辛勤劳作有了更深的敬佩之情。我明白到，只有学会倾听土地的吗哪、与之沟通，学会为土地负责任，才能适应农业现代化的发展需求。在这个过程中，我也深入思考了如何保护农田资源，更加注重环境保护与可持续发展的观念。

最后，铲土实训不仅是对农田和农民的尊重，也是对自然环境和传统文化的尊重。通过铲土实训，我有机会接触到实实在在的土地，感受到一种自然与人的共生关系。这种体验让我提醒自己要保持对自然的谦卑和敬意，同时也更加坚定了保护土地的理念。铲土实训本身也是对传统文化的传承与弘扬，它不仅是一项实践技能，更是一种与农民兄弟姐妹间的心灵交流。

总之，大学生实训铲土是一次难得的机会，通过实际动手的劳动，让我们深刻体会到农田劳动的艰辛与辛苦，培养了我们的团队合作精神和责任心，并且让我们更加关注保护土地资源和传承农业文化的重要性。我相信，在未来的发展中，这些宝贵的经验将对我们的成长和学习有着深远的影响。

大学生实训体会篇二

第一段：引言（100字）

大学生作为社会培养人才的重要阶段，实训作为学生接触实践的桥梁，扮演着至关重要的角色。而其中一项常见的实训

内容就是铲土。作为一种劳动密集型工作，铲土实习虽然辛苦，但也能够培养学生的耐力和毅力，并帮助他们培养团队合作意识和职业素养。在这一次铲土实训中，我深深体会到了辛苦劳作的滋味，也收获了许多宝贵的经验和体会。

第二段：体会团队合作（300字）

在整个实训过程中，我充分体会到了团队合作的重要性。铲土实习不仅仅是个别个体的劳动，更需要团队的紧密配合和协作。我们分工合作，一人扶持铲土袋，另一人用铲子铲土，再由他人装袋，然后将铲土袋堆放整齐。没有团队的努力，我们根本无法完成这项任务。而通过团队合作，我学到了倾听别人意见的重要性，明白了相互支持、互相配合的必要性。这对未来职业发展中的合作能力培养具有深远意义。

第三段：培养毅力与耐力（300字）

铲土实习的过程非常劳累，需要持续不断的努力和毅力。刚开始的时候，我很容易感到疲惫和无力，但随着时间的推移，我逐渐学会如何坚持下去。通过持续的努力，不仅提高了我的耐力与毅力，也让我懂得了困难并没有想象中的那么可怕。在实习结束后，我更加明白到了有了坚持不懈的毅力，才能成就更多。

第四段：锻炼职业素养（300字）

铲土实训也是对学生职业素养的一种锻炼。在实习中，我学会了仔细阅读工作指示，准确理解工作要求，并主动与同学交流沟通。在繁重的劳动中，我学会了尊重职业，尊重他人的劳动成果，也更加明白了付出劳动不仅仅是为了自己，更是为了整个团队和社会。在实习过程中，我克服了自己的怯懦和拖延，敢于接受任务和责任，并不断改进自己的工作方式。这种锻炼对我们将来步入职场后的适应和发展具有非常积极的意义。

第五段：总结与展望（200字）

通过这次铲土实训，我不仅仅提升了自己的身体素质，更重要的是学会了合作、坚持和职业素养等各方面的能力。这些经验和收获将会伴随我今后的求学和工作生涯。同时，我也意识到，在生活中，任何工作都应该被尊重，因为每份工作都有其重要性和价值。作为大学生，我们的实训经历将帮助我们更好地适应社会挑战，展现自我价值，并为未来的职业发展积累更多的经验与能力。因此，我相信铲土实习的体验将成为我大学生生活中宝贵的一部分。

大学生实训体会篇三

我此次期末视频作业，选取的是翻拍题材，借鉴的视频是网络视频《快乐的小二b□□因为寝室恰好有三个人可以互相合作，所以我们一致决定，我们所拍的视频总共三个，组合成一二三部，改名为快乐的女屌丝，演员和摄像后期均由我们自己承包，一个人拍摄时，另外两个人演，这是我做这次期末作业的初衷。后面的视频成品后，我们都很满意，至少我们从中得到了快乐，也体会到了制作一个视频的艰辛。下面是我对这次期末作业的总结。

这次期末作业，我们小组分别出了策划，最终敲定xxx的《答案》剧本，之后我们就投入进《答案》的拍摄。我负责的是写分镜头脚本、现场参与拍摄。

首先讲拍摄的情况。拍摄那天温度极低，即使在室内还是能感受到阵阵寒意。我们拍摄的场地在厕所，原本应该是拍摄和制作视频的人，现在变成视频里的人，我们还有所不习惯，作为演员还稍显青涩，在表演过程中，经常笑场和放不开，更何况《答案》这个剧本原本有四个角色，我们又只有两个演员，所以得一个人分饰两角，对于没有什么经验的我们，难度颇大，好一段时间才适应进入角色。我们准备的分镜头

脚本在此时作用颇大，一条一条按照脚本上来的来，慢慢慢慢的我们就进入角色了，不算长的时间，我们就拍完了所需要的镜头。

这次拍摄中，我体会到了拍摄过程中，演员、拍摄者双方都是很重要的一部分，演员需要足够了解剧本，表现出剧情所需要的角色特征，在拍摄过程中要尽量不笑场、大胆细心，。而拍摄者，要实现准备好拍摄脚本，以保证拍摄时有条有理、有条不紊，同时也能使演员能够适应拍摄，拍摄有计划进行。

在写分镜头脚本时，我将《答案》这部片子反复看了好几遍，一段一段镜头过下来，在每个镜头转换时都会按一下暂停键，分析好每一个镜头的用意，镜头的景别、角度、拍摄方法，然后再写下来，形成拍摄前的具体实施方案。开始时，看到视频中间各种镜头转换，觉得拍摄无从下手，写完拍摄脚本后，眼前觉得豁然开朗，拍摄时很容易就可以找到下手处。

总之，这次期末作业的拍摄，让我对于拍片子有了更深一层的认识，在以后的拍片子的实践中，我会更加注意各方面的协调，努力学好各方面的知识。争取做到一个真正的“杂家”，做一个各方面都至少懂的人。实训课的主要目的是进一步了解自己所学的专业知识，能够灵活运用自己所学习的理论知识，学会填制各种单据，提高实际操作能力，同时为毕业就业铺垫。

怀着彷徨和紧张的心情同学们开始了《国际贸易》实训，虽然之前有学习过国际贸易实务这门学科，但是同学们对这些理论知识掌握都还不够，所以让他们自己填单据的时候，都感觉有些无从下手，只会填一些基本的信息，但是都无法确定正确的格式。

在老师讲解了之后同学们才知道买卖双方的名称后面还需要写上公司的详细地址，单价下的表格首先需要写好合同所采用的贸易术语，另外单据中的内容全部需要用大写的英文字

母，单价数量金额等都要有特定的格式。就一份销售合同而言，需要填写买卖双方的名称地址，合同编号，签订地，还有订立的条款信息，包括付款条件，要求的单据，装运通知等等内容。同学们不仅要学会填这些，还要搞懂这些单据里的英文单词的含义。还有每次操作的时候同学们都会出现各种问题，比如存盘怎么保存，有的时候辛辛苦苦做了二节课的东西却没办法保存上传，总之在实际操作过程中都不会是一帆风顺的，就好比在公司上班不可能那么简单轻松，总有意想不到的事情发生。

同学们还学习了信用证的审核与修改，信用证是保证取得货款的书面凭证，所以信用证的审核非常重要，信用证里的任何错误都可能对合同造成很大的影响，应该特别注意合同的时间，编号和金额有没有错误。此外，货物的包装，装运港，是否允许转运，分运等等内容也要多加检查。最后将检查的结果填制到表格中即可。商业发票是合同货物的凭证，与金钱利益直接相关。但是通过之前销售合同的学习，商业发票的填制就显得比较简单了，只需要填好买卖双方的基本信息和唛头，货物描述，数量，单价，总价等内容即可，填写要求与之前销售合同所学内容一致。但需要注意的是商业发票不仅要填好发票和合同的编号，也要填写信用证的编号，所以国际贸易实务的学习可谓是一环扣一环，得全面掌握。

另外，同学们还认识到了前期的价格磋商过程实在是非常重要的，因为前期的磋商一旦做不好，有些做漏了或者做错了将会给我们之后的环节造成很大的影响，甚至会使我方陷入不利的局面，而且磋商进行的好坏对我们的利润收益影响很大，必须通盘进行核算，根据我方最大的利益为基础商谈价格，力求取得最大的收益。

通过这次国际贸易模拟实习，总结出如下一些体会：

首先，通过本次的模拟实训，同学们发现以前学习中的薄弱环节，为今后的学习指明了方向，也为实际操作打下一个良好的基础。本次模拟实训就是操作细节的细腻及流程的缜密，各个流程相互衔接，此流程的疏忽将会导致彼流程无法完成，某一细节的不慎错误或纰漏将会导致整个流程操作前功尽弃，这为未来的实际工作敲响了警钟：做贸易一定要仔细谨慎。

其次，同学们学到了很多以前没注意到的知识，也为他们日后的工作提供了非常实际的便利。作为一名即将走出校门、步入社会的学生，应当具备较强的举一反三的能力，而在这些实验中，恰有不少单证的填写是相互联系、相互依靠的。例如，投保单和保险单的基本格式具有较大的相似性。两者都需要填写被保险人、唛头、货物描述、数量与包装、保险费率、保费等等。因此，应当举一反三，利用诸多单证格式和填写原理类似这一特点，将各类单证的填制和审核紧密联系在一起。这样做无疑可以大大提高他们的学习效率。

再次，这次的实训让同学们了解了专业的国际贸易实务知识，第一次将本专业的理论知识和实际结合了起来，原本对国际贸易专业的模糊定位也逐渐清晰，对以后就业的方向也有了基本的了解。也体会到了国际贸易实务的困难，所有单据的填制和审核都不能有丝毫放松，单词的填写必须准确无误，各种项目的格式也得填写到位。不过通过此次学习，同学们的英文能力也有所提高，记住了许多复杂的英文专业术语，也让平日学习的空洞的理论知识变得更为丰富。

最后，通过模拟实习增强感性认识，进一步了解、巩固已学过的理论、方法，提高发现、分析和解决问题的能力。实验中的各类单证如信用证、商业发票等等都是我们专业知识的凝聚和承载。因此，认真地履行实验要求，努力完成实验，不仅有利于巩固所学过的专业知识，更利于预先观察日后工作中的主要内容、方法以及各种困难；利于同学们察觉到自身存在的不足和缺陷；利于我们更快地把所思所学转化为实践动手的能力，把专业知识和技能转变成工作能力和实际经验。

通过这次实务操作的学习，在运用了实训的便利条件，熟悉了进出口业务中的各种技巧和专业知 识，体会了国际贸易中不同当事人的不同操作等都打下了良好的基础，从而充分发挥了同学们的主观能动性，真正把在学校掌握和吸收的课堂知识运用到工作中，为在以后的工作中遇到的实际问题提供了经验和知识储备作用。我觉得在学习本课程时，要以国际贸易基本原理和国家对外方针政策为指导，将《国际贸易实务》课程中所学到的基础理论与实践，政策与业务有效地结合起来，不断提高分析与解析实际问题的能力。还需加强英语的学习，在实验中很多单据是必须用英文填写的，这就要求同学们要掌握一定的专业知识，在实际的国际贸易交易中还必须会用英语与外商交流，谈判以及写传真，书信等。如果专业英语知识掌握不好，就很难胜任工作，甚至于还会影响业务的顺利进行。实训是一门实践性很强的应用学科，在学习过程中，要加强操作练习和基本技能的训练，注重能力的培养。同学们掌握了很多日后工作所需的基本技能，检验了平时所学习的基础知识，衡量了个人的能力和水平，发觉了自身存在的不足和缺点。我想，这次实习会促进同学们在以后的学习、工作中寻找到合理的方法和正确的方向。

大学生实训体会篇四

这次实习，除了让我对商业企业的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班；如果不小心出现了错误，也必须负责纠正。

其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。比如，有的事务办理需要工作证件，虽然对方可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。现在商业企业已经纳入正规化管理，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。

大学生实训体会篇五

电子工艺实训是一门技术性很强的`技术基础课，也是我们理工科进行工程训练，学习工艺知识，提高综合素质的重要实践环节。从第2周到第5周每周周二下午四个小时来进行这次实训。

实训任务是制作一台万用表，刚开始时我并不清楚电子工艺实训到底要做些什么，以为像以前的金工实训那样这做做那做做。之后得知是自我做一个万用表，而且做好的作品能够带回去。听起来真的很搞笑，做起来就应也挺好玩的吧！就这样，我抱着极大的兴趣和玩的心态开始这次的实训旅途。

实训第一天也就是第二周，透过看录像中电子工艺实训的范围与技术，还有录像中老师高一潮的技艺让我艳羡不已，这个下午，我对电子工艺实训有了初步的认识，对电路板，电路元件有了必须的认识，对我接下类的三周的实际操作给予了必须的指导。

第3周也并不是学制作，而是做一些基本工的练习，练习如何用电烙铁去焊接电阻，导线。电烙铁对我来说很陌生，所以我很认真地对待这练习的机会。

我再说说焊接的过程。先将准备好的元件插入印刷电路板规定好的位置上，待电烙铁加热后用烙铁头的刃口上些适量的焊锡，上的焊锡多少要根据焊点的大小来决定。

焊接时，要将烙铁头的刃口接触焊点与元件引线，根据焊点的形状作必须的移动，使流动的焊锡布满焊点并渗入被焊物的缝隙，接触时间大约在3—5秒左右，然后拿开电烙铁。拿开电烙铁的时间，方向和速度，决定了焊接的质量与外观的。正确的方法是，在将要离开焊点时，快速的将电烙铁往回带一下，后迅速离开焊点，这样焊出的焊点既光亮，圆滑，又不出毛刺。

在焊接时，焊接时间不要过长，免得把元件烫坏，但亦不要太短，造成假焊或虚焊。焊接结束后，用镊子夹住被焊元件适当用力拔一下，检查元件是否被焊牢。如果发现有松动现象，就要重新进行焊接。

焊接看起来很简单但其中有很多技巧要讲究的，比如说用偏口钳掐导线的力度、焊锡丝的量和在焊的过程中时间都要把握准才行，多了少了都不行！我觉得最难的就是托焊了，总是把握不好焊锡丝的量 and 电烙铁托的时间。心想还好是练习，要不不明白要焊坏多少个原件呢。

第四，五周，我们开始了我们最后的万用表的焊接，想到平时在物理实验室里用的万用表此刻能够经自我的手焊接出来，心中难免有些许激动。

大学生实训体会篇六

在大学生生活中，实训是一项非常重要的组成部分。实训是将理论与实践相结合的一种方式，有助于学生将课堂上学到的知识应用于实际生活中。我最近参加了一项关于铲土的实训课程，通过这个过程，我不仅了解到了铲土的意义，而且也获得了许多宝贵的体验和感悟。

第二段：认识铲土的重要性

在实训之前，我对铲土只是一种基础的农务工作，并没有意识到它的真正重要性。然而，通过实践，我发现了铲土工作的意义。铲土可以改善土壤的通气性和保水性，促进植物的生长。这不仅对于农业生产有着重要的影响，而且对于生态环境的保护也至关重要。我深深意识到了环境保护和可持续发展的重要性，希望能从小事做起，为农田生态绿化出一份力。

第三段：实践带来的体验

通过这次实训，我收获了许多宝贵的体验。首先，我意识到了铲土工作的辛苦和重要性。铲土不仅需要体力，还需要不断的调整姿势和保持正确的动作，这对我来说是一种挑战。其次，我学会了如何协作与合作。在实践中，我们组成了一个小组，大家相互帮助，共同解决问题。这锻炼了我的团队合作精神和沟通能力。最重要的是，通过这次实训，我深刻体会到只有实践才能理解真正的知识。只有亲自动手，才能真正掌握如何正确地进行铲土工作。

第四段：对未来的思考

这次实训让我对我的未来有了更多的思考。我认识到只有不断地学习和实践，才有可能获得更好的未来发展。作为一名大学生，我们需要不断地提升自己的综合素质，不仅要学好理论知识，还要用实践来丰富自己的经验。只有这样，我们才能更好地适应社会的发展和进步。我决定以此次实训为契机，进一步提高自己的实践能力，不断学习和探索，为未来的发展打下坚实的基础。

第五段：总结

通过这次实训铲土的经历，我收获了很多。我意识到了铲土

的重要性，学到了协作与合作的重要性，体会到了只有亲身实践才能真正理解知识的道理，并对自己未来的发展有了更多的思考。实践的过程虽然辛苦，但是它为我们提供了一个锻炼自己、丰富经验的机会。只有不断地实践，我们才能更好地成长和进步。我相信通过这次实训，我会在以后的学习和生活中更加努力，充实自己，为实现自己的理想而努力奋斗。

大学生实训体会篇七

戏剧是人类表现生活、情感、思想的一种艺术形式，也是探究人生的一种方式。在大学生活中，参与戏剧实训已经成为很多同学的日常，这不仅帮助我们锻炼口才和表现能力，在感性上也得到了许多启示，下文将分享我的实践心得体会。

第一段：扩充视野，丰富生活

戏剧实训带给我的第一个感受就是它能够帮助我们扩充视野，丰富生活。在剧本中，我们接触到了各种各样的故事和角色，这些情节和人物或让我们感动、或让我们心酸、或让我们愤怒、或让我们开心。通过扮演这些角色，我们深入了解了他们的内心世界，体验到了不同的情感状态，让我们的感性世界得到很大的充实。

第二段：锻炼语言表达和表演能力

戏剧实训的目的之一就是帮助我们锻炼语言表达和表演能力。在表演中，我们需要使用准确的表达方式来传达情感和意思。通过排练和表演，我们学会了如何使用音调、语气、动作等元素来塑造角色，让观众更好地理解 and 接纳我们所传达的思想和情感。在这个过程中，我们练就了深厚的舞台表演技巧和语言表达能力，不仅提高了人际交往的效率，也能在日常生活中更好地传递信息。

第三段：接受挑战，增强自信心

参与戏剧实训虽然不需要太高的技能，但也难免会面临挑战。在剧本中，我们可能需要面对不同的角色和情感状态，甚至还需要勇敢地走出去与观众面对面沟通。通过挑战认识到自己的能力不断提高和增强，磨炼了自己的意志，对自己的信心也更加坚定。

第四段：加深人际交往，扩展人际圈

戏剧实训相对于其他艺术形式，还有很明显的特点：即需要参与不同人物之间的互动。在演出中，我们与其他演员共同完成任务，紧密合作，不仅培养了我们间的合作意识，还加深了我们之间的交往和交流，从而扩展人际圈。

第五段：拓宽个人兴趣与爱好

随着对戏剧实训的深入了解，我们也不可避免地会接触到许多优秀的剧本、导演和演员。这些作品和人物会激发我们的火热激情，从而也会引发我们对戏剧文化的关注和兴趣。在这个基础上，我们有机会去进一步了解和学习戏剧艺术，树立正确的审美观念，并在实践中逐渐形成自己独特的戏剧审美风格。

综上所述，戏剧实训是一种很有意义的活动，它不仅帮助我们锻炼了许多技能，更重要的是在感性上得到了很多启示。希望大家都能够珍惜这个机会，贡献自己的力量，走出自我，成长为精彩的表演者，在戏剧的世界里发掘更多的美好。

大学生实训体会篇八

近年来，越来越多的大学生对戏剧艺术表现出浓厚兴趣，因此，很多学校都开设了戏剧实训课程，旨在让学生在表演中锻炼自己的表达和沟通能力，培养出色的社交技能。在参与

戏剧实训后，很多同学们也会有各自的学习体验和收获，下面将会介绍个人的心得和感悟。

第二段：感性的学习之路

戏剧是一门非常需要感性的学科，需要在表演中真正贴近角色情感的表达并产生共鸣。在实训过程中，我发现其实有些情感用直接的语言表达会显得过于理性和不够真实，因为在现实生活中，很多时候情感和道理并不能切割开来，而是在一起形成真实的状态。而在表演中需要付出的就是理性和真实感情的结合，对这一点的理解和掌握可以让表演效果更加真实动人。

第三段：合作精神的培养

戏剧表演需要团队合作的精神，这一点比其它表演更加明显。每个角色的出现和完成都必须由其它成员的协助才能达成，这在实际演剧中我们会发现每个人都有着固定的角色和分工，需要互相扶持。演员和工作人员之间的合作也是实践中需要学习的方面之一，大家在一起视角的共同转换和反复尝试中，学会承担和协作是不可避免的，也是很好的锻炼手段。

第四段：表达能力的开发

戏剧表演对表达能力的开发有着重要的帮助。在演员演戏过程中，需要通过动作、神态、语言等方式来展现情感，让观众能真正感受到角色的状态和心理。这个过程，不断的尝试和反复练习可以让演员的表达能力得到很大的提升，同时也可以让我们更好的理解情感在表达中的特殊语言。这不仅有助于我们在日后更有效的沟通，更能够顺利通过各种面试和交往。

第五段：总结

通过戏剧实训课程的学习，我深刻的认识到戏剧是一门非常需要感性投入和团队合作的学科，学生不仅可以锻炼自己的表达和沟通能力，还可以通过实际演练来更好的理解情感的表达和沟通的精髓。在戏剧实训过程中，我们不仅能够提高自己的演技水平和表达能力，还能增强合作精神，成为更好的人。总之，戏剧实训是很有意义和价值的课程。

大学生实训体会篇九

转眼间为期两个星期的实训就结束了，但是安利公司的物流配送、黄埔港、益邦物流公司、南沙港以及学校里面的航海模拟实验中心、轮机实训实验楼这些实训过程仍历历在目。以下是小编整理的大学生实训心得体会，欢迎阅读。

通过实训中心老师的课堂讲解与企业化标准的培训，使我加深了对自己专业的认识。从而确定自己以后的努力方向。要想在短暂的实训时间内，尽可能多的学到东西，就需要我们跟老师或同学进行很好的沟通，加深彼此的了解。只有我们跟老师多沟通，让老师更了解我们，才能跟真切的对我们进行培训工作。由此，班级的文化“共享”就在生活中慢慢形成了。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在这短短的时间里，让我深深的感觉到自己在实际应用中所学专业知识的匮乏。让我真真领悟到“学无止境”这句话的涵义。而老师在专业认识周中所讲的，都是课本上没有而对我们又非常实用的东西，这又给我们的实训增加了浓墨淡采的光辉。我懂得了实际生活中，专业知识是怎样应用与实践的。在这些过程中，我不仅知道了职业生涯所需具备的专业知识，而且让我深深体会到一个团队中各成员合作的重要性，要善于团队合作，善于利用别人的智慧，这才是大智慧。靠单一的力量是很难完成一个大项目的，在进行团队合作的时候，还要耐心听取每个成员的意见，使我们的组合达到更加完美。

这次实训带给我太多的感触，它让我知道工作上的辛苦，事业途中的艰辛。让我知道了实际的工作并不像在学校学习那样轻松。

人非生而知之，虽然我现在的知识结构还很差，但是我知道要学的知识，一靠努力学习，二靠潜心实践。没有实践，学习就是无源之水，无本之木。这次实训让我在一瞬间长大：我们不可能永远呆在象牙塔中，过着一种无忧无虑的生活，我们总是要走上社会的，而社会，就是要靠我们这些年轻的一代来推动。这就是我们不远千里来实训的心得和感受，而不久后的我，面临是就业压力，还是继续深造，我想我都应该好好经营自己的时间，充实、完善自我，不要让自己的人生留下任何空白！

实训中除了学到不少专业知识，也了解一些社会的现实性，包括人际交往，沟通方式及相关礼节方面的内容，对于团队开发来说，团结一致使我深有体会。团队的合作注重沟通和信任，不能不屑于做小事，永远都要保持亲和诚信，把专业理论运用到具体实践中，不仅加深我对理论的掌握和运用，还让我拥有了一次又一次难忘的开发经理，这也是实训最大的收获。

现在我对“一个人最大的财富是他的人生经历和关系网络”这句话非常的有感情，因为它确实帮了我们不少。除此课本上的知识毕竟有限。通过实训，我班同学都有这样一个感觉，课本上的理论知识与实际工作有很大差距，只有知识是远远不够的，专业技能急需提高。从最初的笨手笨脚，到现在可以熟练的按照流程开发软件，这都与我班每个人的努力是分不开的。十个月的实训，教会了我们很多东西，同时也锻炼了大家踏实、稳重的能力，每个人都很珍惜这来之不易的实训机会。

在实际工作中经常会和不同的人打交道，然而他们的态度是不可恭维的，你会感觉到他的不耐烦以及他的高傲，所以这

就需要学会沟通的方式及说话技巧，学会灵活面对。通过这十个月的实训，我班同学都收获颇丰，总体来说对这次实训还是很满意的。尽管实训很累，每天早出晚归。但真的很感谢学校能够提供我们这样好的实训机会，以及东软给予我们的实训平台。我们深刻的了解到，只有经历过，才知道其中的滋味。对于我而言，喜欢体验生活，可以说通过这次实训，真真切切的让我了解了什么是软件开发，什么是软件工程，让我对于软件最初的观点也有了本质性的改变！程序员不仅仅是一份职业，更是一份细心+一份耐心+一份责任心=人生价值的诠释。即将走向工作岗位的我们更要不断加强自己的专业技能，社会不会要一个一无是处的人，所以我们要更多更快的从一个学校人向社会人转变。为此我们将会在今后的日子里继续努力，不断激励经验，不断磨砺自己，早日走向工作岗位。

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，透过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每一天都坚持提前上班，能够在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就能够立刻投入工作。其实，我一向认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我明白第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办

公室人员的办公方式，期望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我明白，这不仅仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的状况下，我能够完成接待任务。

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。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己明白的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

实习生在实习期结束之后，一般都会写一份毕业实习报告。那么，实习报告怎样写呢以下以医院专业的实习生为例，为大家带给一则大学生毕业实习总结。期望大家从中有所收获。

短短一年的实习生活就要结束了，回顾这段时间的点点滴滴，虽然谈不上激情澎湃，但是毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有着激动。此刻要离开带领我们踏入医生行列的老师们，心中的确有万分的不舍，但天下无不散之筵席，此次的分别是为了下次更好的相聚。第一次作为医生的经历会让我们铭记一生。以下是我的毕业实习报告总结，期望从中发现一些优点和缺点，为我们以后的学习和工作增加经验。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情毕业实习总结及体会。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于临床的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍各科室的状况，介绍一些规章制度、各级医师的职责等，带教老师们的丰富经验，让我们能够较快地适应医院各科临床工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打下了良好的基础，这就应算的上是实习阶段的一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

到病房实习，接触多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础技能操作。实习的大及终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种诊疗技能。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们用心努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，用心主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向老师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们用心主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的潜力。

在医院实习期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们在内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的做好各项工作，在带教老师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的掌握了临床常用诊疗技能。本着三基、三严的精神，培养和提高了我们独立思考和独立工作的潜力中专毕业实习总结。

在这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础。总之在感谢临沂市人民医院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更用心主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床工作潜力，对卫生事业尽心尽责！

大学生实训体会篇十

大学生期末实训是一个让学生进行实践锻炼、学以致用的重要环节，它是一个将理论与实践相结合的平台。在这个过程中，我们不仅可以巩固和加深自己的专业知识，还可以提升我们的实践能力和团队协作能力。在实践的过程中，我们也会遇到种种问题。在这篇文章中，我将分享我在大学生期末实训过程中的体会和收获。

第二段：实践让理论更加深入

实践是检验真理的唯一标准，只有亲身经历和参与其中，我们才能更加清晰地了解所学的理论知识。在进行实训期间，我们需要将课堂上所学的理论知识运用到实践中，通过实践的过程掌握更多的实际操作技能。这个过程不仅能增加对理论的掌握程度，还能加深对专业知识的理解和记忆。

第三段：实践强化团队协作和沟通能力

在进行实训过程中，团队协作和沟通是非常重要的，因为只有大家齐心协力地合作，才能完成任务。在这个过程中，我们需要充分发挥每个人的专业能力，合理分配任务，确保团队合作的效率。同时，我们需要进行有效的沟通和协调，以确保实践过程顺利进行。

第四段：实践带来的挑战和机遇

在实践过程中，我们不仅会遇到各种问题和挑战，而且会遇到各种机遇。在实践中，我们需要学习如何解决问题，从而提升我们的解决问题的能力，并且通过实践中的机遇获得更多的经验和技能，这对我们今后的职业发展也会有很大的帮助。

第五段：结论

总之，大学生期末实训是一个非常重要的环节，它有助于我们提升实践能力和团队协作能力，加深专业知识的理解和记忆，同时也带来了各种挑战和机遇。通过实践，我们可以更好地了解自己的优势和不足，同时也能更好地适应社会和职业的要求。因此，我希望每一位学生都要积极参与实践，在实践中不断探索和成长。