

最新计算机维护实训报告总结与反思(大全5篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

计算机维护实训报告总结与反思篇一

随着计算机技术的发展，在internet飞速发展的今天，互联网成为人们快速获取、发布和传递信息的重要渠道，它在人们政治、经济、生活等各个方面发挥着重要的作用。因此通信行业在internet应用上的地位显而易见，它已成为各政府机关、企业单位、事业单位信息化建设中的重要组成部分，从而倍受人们的关注，尤其是中国移动所做的服务，给我们在信息的交流和传递的过程中起到了很大的帮助作用。

计算机将具备更多的智能成分，它将具有多种感知能力、一定的思考与判断能力及一定的自然语言能力。除了提供自然的输入手段外，让人能产生身临其境感觉的各种交互设备也已经出现，移动的终端设备技术是这一领域发展的集中体现。今天人们谈到计算机必然地和网络联系起来，一方面孤立的未加入网络的计算机越来越难以见到，另一方面计算机的概念也被网络所扩展。二十世纪九十年代兴起的internet在过去如火如荼地发展，其影响之广、普及之快是前所未有的。从没有一种技术能像internet一样，剧烈地改变着我们的学习、生活和习惯方式。全世界几乎所有国家都有计算机网络直接或间接地与internet相连，使之成为一个全球范围的计算机互连网络。人们可以通过internet与世界各地的其它用户自由地进行通信，可从internet中获得各种信息。人们已充分领略到网络的魅力，internet大大缩小了时空界限，通过网络人们可

以共享计算机硬件资源、软件资源和信息资源，其实网络就是计算机。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，时间过的真快，转眼间，在公司的一个多月的实习即将结束，在这短短的一个多月的时间里，我学到的不仅有学习方面的知识，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。作为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在师傅的帮助下，使我很快融入了这个新的集体环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。同时我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。

第一天在公司的安排下我们10个实习生工参加了五天简短的集中培训，能参加这次培训我是幸运的。这次培训虽然只有短短的五天时间，但是培训课程安排得十分紧凑，使我收获颇丰，受益匪浅，这充分证明了公司领导对我们的重视，培养了我们与整个团队一种默契，让各个小组更加具有团结力和凝聚力，再此，我要感谢公司领导给了我们一次学习和提高的机会，让我们今后的工作目标更加清晰化和明朗化。

首先，我受到了精神上的洗礼，虽然时间很短，但是质量很高，内容很丰富，担任此次培训内训师的是技术部的领导，他们能够亲临主持就足以显现公司各级领导对我们实习生的重视。五天来，我们都认真听取了公司各个部门领导与技术骨干的讲课，让我们不仅从思想上树立了正确的意识，更从行动上明白不论你在做什么一定要坚持不能做点事就要回报，如果想做好一件事就要有一种坚持不懈的精神，否则你永远在过试用期，坚持到最后的才是胜利者。

其次，认真做好每一件事，不要过于求成，公司需要和公司一条心的人，能把公司的事业当成自己的事业，用心处理好每一件事情，最重要的不是专业技能而是一种态度。一次次

深入浅出的讲解无不凝聚着他们多年的工作经验、无不体现着严谨、认真、负责的精神。最让我印象深刻的是公司副总说的我们公司的企业愿景：成为文化产业领域的领航者，成为基业长青、受人尊敬的企业。我觉得一个企业有这样远大的目标，我们员工就有压力，有压力才有无限的动力为这个企业去贡献自己的力量。

第三，公司不论从学习、工作、生活上都井井有条的为我们这些刚从学校出入社会的新员工们考虑的很周到，还教我们怎么照顾好自己，让人感觉亲切，有家一样的温暖。尤其是师傅们的悉心指导，更让我们懂得怎么去保护自己的人生安全。

而在后一段的时间里，通过对数据库相关表格的操作，及在师傅的耐心讲解下，让我掌握了表与表之间的逻辑关系，及各个表字段的含义和用途，及短、彩的流程，在对数据的查询上提高了工作效率，在此要非常感谢师傅的悉心指导，他负责任的精神是值得我们公司每位实习生学习的。

时间对于每个人来说都是公平的，只有24个小时，所以，在工作中，做好时间的管理尤为重要，即使计划的事情当天没有完成，但也把当天最重要最紧急的事情完成了，否则的话，工作效率就会很低，重要紧急的事情没有做，做的都是不太重要的或者缓急的事情。培训虽然结束了，我会立足自我，完善自我。我相信我选择的不仅仅是一份工作，更是一份事业。它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。

总之，这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是在开启“生命之旅”大门的过程中迈出了第一步。我一定会好好地珍惜这个机会，并为自己所喜爱的计算机专业贡献自己的聪明才智，感谢公司的领导们和师傅们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益匪浅，

整个的实习过程是紧张而愉快的，我的工作态度和成效也得到了同事们的一致称赞。作为我在踏出社会之前的为数不多的几次实践机会之一，这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用学到的理论知识，做一个合格的计算机专业毕业生，将来做一名对社会有用的人。

计算机维护实训报告总结与反思篇二

依据《计算机专业教学大纲》，进行为期一学期的实习教学。具体安排如下：

为培养在政治素质上可靠、理论知识上有一定层次、专业技能操作过硬的初、中级技术人才。学生在校经过系统的计算机专业理论知识学习和基本技能训练后，遵照学以致用原则，进一步提高学生的专业技能。同时培养学生树立良好的职业道德和正确的就业观，强化学生的劳动观念和纪律观念，学校决定安排本次实习。

通过实习，要求学生具有本专业所必备的实习技能，能熟练地掌握一整套计算机操作和维护的能力，做到能独立上岗操作。具体内容与要求如下：

课题一：实习单位计算机应用的现状

要求：了解实习单位计算机软硬件配置；了解实习单位计算机的主要应用范围。

课题二：文章的录入、排版、打印

要求：提高汉字录入的速度和正确率，要求录入速度达到每分钟50字以上，正确率达到99%；提高制表能力，能熟练制作较复杂的表格；按实习工作需要和纸张尺寸，能熟练进行文章

的修饰和排版;熟练打印机的使用和一种型号打印机的性能。

课题三：计算机硬件维护

要求：熟悉计算机主要部件的技术性能;能初步处理计算机硬件出现的常见故障。

课题四：计算机软件维护

要求：能处理常用软件出现的故障(如windows系统等);对单位自行开发的应用软件出现故障能提出处理意见。

课题五：计算机病毒的防治

要求：熟练使用各种常见杀毒软件，并了解各种杀毒软件的性能

和优缺点;了解常见病毒的特点。

课题六：应用程序开发

要求：按照实习单位计算机应用的情况和业务状况，能提出充分发挥计算机性能的.见解，并开发一个适合本实习单位业务需要的应用软件。

课题七：计算机基础操作知识

要求[]word20xx使用工作窗口进行相关操作，文档的排版：设置字符格式、设置段落格式、分栏排版;正确编辑文档的文本内容后，就可以对文档进行排版操作[]word20xx具有强大的排版功能，通过对文档中文字、段落、页面等格式的设置，可使文档看起来层次分明，条例清晰，便于阅读。

要求：数据处理软件excel能插入和删除工作表、编辑工作

表(行、列、单元格)、顺利完成数据处理功能(公式计算、排序、筛选等)、设置边框和底纹、能生成相应的图表。

课题八：机房网络管理维护

要求：能进行计算机网络的日常管理，对软件及用户信息进行维护，能初步处理网络中的日常故障。

课题九：平面设计

要求：图形图像处理软件(如photoshop)可尽情地自由创作，充分展现出图像的艺术视觉效果。通过基本操作、创建与编辑图像选区、描绘与修饰图像、图像色彩的设置、图层的应用、通道与蒙版的应用、路径的应用、滤镜的、网页动态图像等完成实例应用。

课题十：动画设计

课题十一：空间设计

要求：三维动画制作软件(如3dsmax)体现三维空间物体的新操作理念。要在空间建造，同时具有真实的立体尺寸，并把构件按真实的构造要求安排在虚拟的正确位置上。

课题九：平面设计

要求：能根据设计主题，熟练应用计算机设计软件，进行平面设计，并根据客户要求，进行修改。

课题十internet应用

要求：能结合实习单位的实际，开展英特网的使用，如信息收集、信息发布、e-mail收发电子邮件的应用等。

课题十一：熟练操作计算机扫描仪

要求：能根据原稿，熟练应用计算机扫描仪扫描文稿，进行描稿。并根据客户要求进修改。

1. 考核内容：业务水平、独立工作、劳动纪律、劳动态度和实习期间的思想表现等。

2. 考核方法：根据学生实习的工作表现，由实习单位领导、实习辅导教师、带队教师和实习领导小组实行三级考评，评定成绩。实习成绩评定不与学生见面，直接交学校电教中心存档。

计算机维护实训报告总结与反思篇三

实训地点：秦皇岛职业技术学院

实训教师：于颖

实训目的：熟悉报关报检业务流程，更好的与本专业相结合，达到实践与课程理论相结合。培养我们的自学和动手能力、理解能力以及思维能力。通过进出口贸易模拟实习，让我们能够在一个仿真的国际商业环境中切身体会商品进出口贸易的全过程，能够在实际业务的操作过程中使其全面、系统、规范地掌握从事进出口贸易的主要操作技能。

实训已经结束了。我最大的感触就是：国际贸易流程好复杂，我感觉自己要胜任这个工作还得好好的努把子力。还有就是理论与实践的差距。平时觉得学理论的东西还不怎么难，可是一旦要你真正操作起来就觉得有点手忙脚乱了。很多东西都好像模棱两可。实训后我决定之后一定好好学习，对我所学的东西一定要理解透彻。这次实训使我重新认识了自己。以前我只是把课本上的知识掌握了，却很少联系到实际，没有认识到实际操作的重要性。通过这次实训认识到了实际当

中操作的重要性，必须提高自己的实际操作能力。

此次实训中，也使我们确实感受到了团队精神的作用。每个人，生活在这个社会中，都必须随时处于一个团队中，不可能孤立存在，我们能够顺利完成此次实训，与我们这一行十人的努力与协作是分不开的。如果缺少了团队精神，我们将是一团散沙，没有凝聚力，完成实训也就无从谈起。这次实训，我们不仅从个人能力，业务知识上有所提高，也了解到了团队精神、协作精神的重要性。相信，有了这一次实训的经历，无论是今后的学习，还是工作，甚至是生活，我都会更加清楚，自己要什么、该做什么、该如何做，怎样才能做好；相信，此次实训将是我今后人生的一个良好开始。

实训内容及过程

1、综合实训的组织与要求

本次实训动员，将我们模拟为交易的买卖双方，每6人为一组。让我们以一个实际的业务员、经理等身份进入角色，按业务的工作程序，操作技能规范，完成一系列的训练活动。我们是广州飞跃公司，是做为卖方，出口的是绒毛玩具熊。买方则是英国伦敦的一家公司。

2、制定出口经营方案

在出口贸易业务中，对外贸易谈判的准备工作是不可忽视的。我方通过对国外玩具熊市场进行调查研究，选择适销的目标市场和客户是英国伦敦的公司。根据交易的标的、市场行情等因素确定价格、数量、品质、交货期等条款，制定出口商品经营方案。然后据市场行情、价格水平、供求关系、有关经济政策、出口的各项费用进行成本核算，拟订了一份cif报价策略。

3、模拟谈判，磋商交易

我们是通过询盘、发盘、还盘、接受这四个环节来进行模拟谈判、磋商交易条款的。我们这组根据正确的信函格式，撰写了买卖双方交易中询盘、发盘、还盘和接受的四封商业信函。我方根据买方发过来的询盘信函，作出了相应的发盘，在收到了我方的发盘时，买方又对其进行了还盘，根据还盘进行最后磋商我方接受了买方的要求。这四个环节是我们在日常买卖当中讨价还价的过程，而在国际贸易当中则用了这四个专业术语来定义。

4、合同条款的签定和单证的签定

写单证时要特别的细心，注意日期是不容许有半点的差错。

5、海关现场审单结束。货物单证放行后，货主应在海关规定的时间内将货物运至海关监管区内进行验放。如需查验，报关行应及时与海关联系，进行货物查验，验完后需按船公司封指定铅封。不需查验的应及时进行实货放行，将装货单按截关时间送到港区装船。

6、待货物出口，船公司就将出口舱单数据传送海关，海关接收到数据后报关行待海关数据结关后，及时到海关打印退税核销联。

七、出口通关结束。客户需及时到我司缴纳报关报检代垫代办费。

实训总结

在这周的国际贸易实训当中，在老师的指导下，在同学们的帮助和自己的努力下，我把老师交给我们的实训任务圆满完成了。在实训的过程中，我对国际贸易的一些基本的知识有了更深刻的了解，通过实训，我对合同单证以及等基本的业务从开始的一无所知到现在能够应用到实训中。与此同时，我也学会了贸易磋商信函的书写，通过本次实训，我认识到平时努

力学习理论知识是很有必要的,并且也学会了如何将理论知识运用到实际操作中,这增加了我对这门学科的兴趣。但与此同时,我也深刻感觉到了自己对国际贸易知识的了解还是太少了,以后要抓住机会多学习一些相关知识。

这一个星期的实训,我觉得是值得的,同时也学到了很多。当自己真正把课堂上的所学运用到实际业务中去的时候,会把平时听课过程中遇到的疑点和问题逐个消除,使书本上的文字真正成为自己的知识。作为一名学生,最终能够很好地掌握书本上的知识并且灵活运用,不仅仅只有自己的功劳,还应该感谢不厌其烦为我们解答每一个疑难问题的老师,感谢老师对我们每一位学生的热心帮助。老师在这次实训中起到了指导者的作用,让我们实实在在的学到了很多知识,更有些是让我们受益终身的东西。这次实训,我不论是从个人能力上还是业务知识上都有了很大的提高,操作能力也大大提升了。

本次实训,是一笔珍贵的财富,它给我带来了许多快乐和乐趣。我总结了在进出口贸易业务中的经验和教训,帮助我在以后的学习过程中不断充实自己,更加关注国际的经贸环境,加强实例分析能力并加强训练,增加感性认识,努力提高业务责任和商务运作能力,真正做到学以致用。

我想我还会珍惜在学校的每一次的学习,而这样的实训学习更是值得我去珍惜!相信,有了这一次实训经历,无论是今后的学习还是日后的工作,甚至是未来的生活,我都会更加清楚,自己想要做什么,该做什么,该如何做,怎样才能做好。此次实训将是我今后人生的一个良好开端,他使我学到了很多,为今后的学习做了引导,点明了方向,我相信在不远的未来定会有属于我们自己的一片美好的天空。

计算机维护实训报告总结与反思篇四

我是计算机工程系计算机网络技术[x]班学生xx[]我于20xx年xx月xx日接受学院的安排离校抵达xx公司参加实训实训工

作的，至今离开母校已经x个月之久了，对母校的思念难以言表。现利用工作之余时间，把所有对母校的思念之情用实训报告形式向母校汇报：

实训实训是学院规定的一种完成学业的重要形式之一，是校内教学的延续，而且是校内教学的。使自己可以早日踏入社会，品味社会人生，培养自己的人生观、价值观，为营造美好未来打好基础。

xx公司是xx集团之子公司，成立于xx年x月，投资总额xx万美金，目前员工约有xx人。公司现位于占地xx亩地的xx科技园内。现阶段主要产品为键盘[keyboard]鼠标[mouse]表面粘着型变压器[smd]电压变换器[inverter]压控镇荡器[vco]和陶瓷积层电容[mlcc]为全球前一大大的笔记型计算机键盘与前一大大的23寸以上液晶电视背光模块点灯器[inverter]制造商。

20xx年xx月xx日，我按照学院的安排和计算机工程系大批同学一同坐上离校前往xx公司的参加实训实训的车。这我同学们第一次离开学校去异地参加实训工作，心情很激动！很开心！十几年寒窗苦读终于快要结束了。学院和系里的领导都十分重视，在图书馆门前开了很隆重的欢送仪式[x院长和x主任都做了深情的`。上午10点多钟从学校出发，大约下午5点钟到xx]

当晚连夜给我们安排了宿舍，我和其他x位同学分在一个宿舍。第二天早晨我们就去做了简单的培训，然后同学们就分到了不同的岗位。我是被分在一期的生产键盘流水线上，我主要负责印刷计算机键盘的符号键，称作小键盘。由于是生产型企业，追求效率是非常迫不及待的，机器是每天不停的运作的，公司是分为白班和夜班。我很不幸刚到就被分成了夜班，每天别人睡觉的时候我在上班，别人上班的时候我在睡觉。

当前面一站的面板留到我的面前我就必须很快的把它拾起，放在我面前的机器上印，要放稳还要确定网板的清晰程度。每印刷3快面板要用无尘布擦拭一下网板（根据具体情况而定），印刷完了后要把面板放在uv机里烘干后流入下一站。一段时间的夜班后，我明显感觉自己的头上开始有了皱纹，脸庞和身体也都有感觉瘦了一圈。

在这里我记得一件非常尴尬的事情，是关于我自己的。有一天早晨下班我在公司门前排队等车到8点才坐上班车，夜班早使我精疲力竭了，做在车上我就合上了我那双逞强的眼睛。不知道多久后，当我被车身剧烈的振动而晃醒了后，看着车窗外的风景，我满眼充满着陌生感，立马回过神来喊住司机，才知道我已经超过我宿舍有一个多小时的车程了距离的地方了。说来蛮丢人的，想想挺有意味的。我这件事会是xx给我最深刻的记忆。

1、工作态度非常重要，因此，在工作中必须做到认真而细致。

2、工作要有坚强的毅力，把一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。要有效率而且又不出错地做好每一件事，真的并非容易的事。在这里实训，开始的时候很不习惯，还有点惧怕，还曾退缩过，是老师的鼓励给了我信心，使我明白：有勇气退缩为何不勇敢地面对，况且，实训的时间并不长，还是趁这个难得的机会学多一点，努力一点，因为学到的知识永远属于自己，这样一来，我不再退缩。

3、虚心请教是做好工作的前提，实训是走上社会的第一步，实训可以积累工作经验，而虚心请教是积累工作经验最直接的途径，因此，工作中遇到不明白的地方，我就虚心地请教同事或领导，在他们耐心的教导中我不断走向成熟，也积累起一定的工作经验。

所谓实训，就是从实践中学习，这是我在实训中体会出来的。

学习不能光靠舒舒服服地坐在课室里听老师讲理论，还要走出课室，抛开重重的书本，走向社会去学习。因为，外面的世界无限大，那里有很多在书里学不到的宝贵知识，况且书本知识也是来源于实践，理论知识就是在实践中体验生活、体验工作而形成的理论概括。现代的科技日新月异，知识需要不断拓宽。因此，我们更应学习工作再学习，发掘自己的实力，寻找我们的理想，实现我们的理想。

计算机维护实训报告总结与反思篇五

xx年12月26日—12月28日

通过上机操作形式，潜移默化地进行综合操作素质的训练，增强学生综合运用所学知识解决实际问题的能力。

word文档与excel表格的编辑与操作。短短三天的计算机实训结束了，通过这三天的实训，我学到了很多知识，我深深体会到计算机办公的神奇和奥妙；也掌握了许多的计算机办公技能。

老师布置了一些的作业给我们操练，在老师精心的指导下我已把excel、word等操作得很好了！现在我们已步入大学，经过半年的在校学习，对计算机的一些相关操作还只是初步的认识和理解，在这学期期间，一直忙于理论知识的学习，虽然我是计算机系的学生，但我们的专业课程也只是学习了c语言的程序编辑，所以在实训之前，计算机办公对我们来说是比较抽象的，但通过这次实训，我们揭开了她神秘的面纱，离我们不再遥远！据我了解，大多数同学都以前接触过电脑，也有玩过一些游戏，却不懂操作一些对我们以后工作有用的办公软件。对于我们所学的计算机知识渗透较少，之前都是老师操作为主。此次实训就不同了，同学们都作了充分准备，在活动中同学们都提前来到教室上课，每位同学都认真的操作、练习；听着“嗒嗒”的打字声，心里真的不亦乐乎！指

导我们实训的是卞老师，卞老师在实训中给我们做了充分的指导，并且做详细的讲解，这次实训活动十分成功，除了各位同学的充分准备，还要感谢卞老师的授业解惑和系里领导的大力支持。

通过这次实训，我们对电脑有了更深刻的认识，做二十一世纪现代人不但要有过硬的理论知识，良好的心理素质，健康的体魄，还要有超强的电脑操作能力，正所谓“秀才不出门，便知天下事”为一名计算机专业学生来说，更应掌握更多的计算机操作技能，所以要把电脑作为一个重点来抓！开始我以为实训只是应付了事，走马观花之作。然而，在我参加培训的第二天，我就发现自己错了，此次的电脑培训与以前参加过的培训大相径庭。以前的培训都是应付考试的，实用性不强，而且那时学的东西，在工作中用的不多，时间长了不用也就忘记了。而这次培训的内容最显著的特点，就是实用性和工具性很强，都是平时工作中经常用到的。参加培训的第一课时，我就专心致志地听讲，把学习内容与以前操作不规范或不熟练的地方进行对比，感觉学习效果很好，受益匪浅。特别是excel的学习，因为平时用得比较少，掌握的也不多，不想去进一步的学习，所以对excel的操作不熟悉。这一次正好帮我解决了这一问题。通过这次培训，使我的表格的操作有了新的认识，也掌握了几种方法。还有幻灯片的制作，原来从没有制作过，通过这次学习发现也不是想象中的那么难。简单的制作我已经基本上掌握。现在想起来这种培训是必要的，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

正因为学习上有所收获，思想上也就豁然开朗起来。说实话，近几年，觉得自己也不再年轻了，还学什么啊？得过且过吧。虽然对待工作还是尽心尽力地去做，但对于学习的态度则是能应付就应付，不想应付就是偷点懒吧。因为这种思想的存在，在学习上的动力就不足了。通过这次培训，我觉得要改变这一错误的思想，想把各项工作做好，就必需需要不断的学习，不断的充电，也只有不断的学习、充电，才能提高自己的工作能力。古人云，“活到老、学到老”，这句话是很有

道理的。

计算机办公实训暂告一个段落，闲暇之余，我开始静静地长思。由于组织的信任，我从本学期中段到自律会工作。尽管我全力以赴，不辞辛苦，做了很多的工作，但我知道自己离“出色”还有很大的一段距离，离组织对我的期望还相去甚远。固然有能力、水平、经验、性格等原因，但是最重要的原因还是思想上的对学习不重视，导致了有的工作不能出色的完成。由于自律会工作的特殊性，要求工作人员思维严密、灵活应付，要能够迅速理解组织，领导的意图，沉着应对复杂的局面，为广大同学提供更优质的服务，这样才不致于在完成工作时，总是手忙脚乱、丢三落四。通过这次培训，我认识到只有沉下身来，静下心来认真学习，踏实做事，多用心，多动脑，才能让工作有好的起色。为我系的发展奉献我微薄的一份力量社会的竞争是激烈的，我想我们应该好好把握住大学学习的时间，充实、完善自己，全面发展，攻破电脑，争取做一名出色的现代人！