

学生舞蹈实训心得体会 学生实训报告个人总结(实用10篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

学生舞蹈实训心得体会篇一

不知不觉中，我已经在社会岗位上度过了六个月的时光，这六个月的日子是我从青葱学校走向复合型社会的过渡期，也是我人生历程中很重要的一个转折点。

作为大学生涯的最终一课，实习不仅仅重要更有其独特性，正是经过实习，让我逐渐掌握怎样把学校教给我的理论知识恰当地运用到实际工作中，让我慢慢褪变学生的浮躁与稚嫩，真正地接触这个社会，渐渐地融入这个社会，实现我迈向社会独立成长的第一步。

站在时光的这一端倒回去看，五个月的实习经历教会我许许多多的东西，无论是对我以后的职业生涯还是对于我的人生来说，都是有益的。

感触挺深的，总结起来，那就是要认认真真做事，对自己负责。

用姜汝祥博士的话来说就是：

从依附型向独立型转变，坚守原则去执行；

从服从型向主动型转变，进取主动去执行；

从个体型向团队型转变，协同一致去执行；

从避责型向守责型转变，承担职责去执行；

从封闭型向分享型转变，开放心态去执行。

第一、我们要学会自我独立，不养成依靠的习惯

社会是一个复杂的社会，适者生存也是社会一成不变的潜规则，当我们还是学生，我们能够躲在温室里，能够依靠，也能够无条件地索取，一旦踏入社会，我们就必须让自我独立起来，要学会选择，学会自我作主，没有谁能够帮谁一辈子，社会是一个竞争的社会，我们处的时代讲究优胜劣汰，不能独立，势必就要被社会淘汰。所以，我们要学会摆脱依靠的心理，让自我慢慢独立，自我为自我负责。

第二、在物欲纵流的现代社会，要做到不随波逐流，坚持真我，坚持做自我。

社会是一个大染缸，形形色色的人都有，不公平的现象也会有。社会终究是社会，它不是学校，也不若学校里的一切那么简单明了，单纯透明。社会充斥了成人之间的明争暗斗，应对这些我们无力改变的状况，我们能做的，就是坚持自我，不随波逐流。

台湾的作家刘墉说过，在我们每个人的心里，都应当有这么一座堡垒，在平时的时候可能显示不出其重要性，可是，一旦遇到特殊情景，我们能够一退再退，可是，退到不能再退，我们誓与堡垒共存亡。

这也就是告诉我们，什么叫原则。

在工作中，我们能够忍受，能够退避，可是，我们不能放下我们自我的原则，我们要坚持做自我，端正做人，专心做事。

第三、工作的时候，要做到眼看四方，耳听八方，也就是要眼到手也到。工作的事情，要主动地去做，而做任何的事情，都要勤快。

作为办公室的一个新人，在这个新的环境里，勤快一点总是没错的。论辈分，办公室的同事都是我们的长辈，论资历，我们又都只是初出茅庐，没有一点社会工作经验，出于对前辈们的尊重，也是为自我创造学习的机会，办公室的小事我们都要主动勤快地去做，不要认为自我主动多做一些事情就是自我吃亏，其实，事情做的比别人多并不必须就是自我吃亏了，有时候恰恰相反，我们做的愈多，我们得到的学习机会就愈多，便愈能锻炼我们自我。

我们的主动进取会给我们创造更好的环境和的机会，仅有去做，去付出，才会有收获。

第四、营造良好的人际关系网，有助于你的工作顺利进行。

学生舞蹈实训心得体会篇二

20__年12月18日至20__年1月18日，我们进行的为期近五周的测量学实习。实习内容有三项，首先是为期一周的三四等水准测量，其次是为期两到三周的1:500大比例尺地形图测绘，最后是为期一周多的等高线测绘。地点是雁山校区，三四等的路线统一是从博文正门旁的小路绕到云塘新村，再经过园博园门口，从理工校门口绕回博文校门口的原点。大比例尺绘图和等高线测绘时，我们组被分到测绘理工篮球场和四栋及周边。在这五周里，我们根据本组自身情况安排外出开工的时间。

实习接近尾声，我还有些不舍。虽然我和大家一样，真的觉得实习很累，但是却没有和大多数人一样的觉得再也不想实习了。这次的实习对我来说，收获非常的大。这是我们第一次进行大范围的测量，这比平时在实践课上的测量要难的多

了，工作量也大了许许多多。

在实习之前，我就已经组织本组成员开了小会，将本组的任务分工和出工时间安排详细。第一天早上我们开完实习动员大会，就去博文三栋领仪器。一领完仪器，我们没有休息片刻，立即去博文正门口的bm1原点开始了我们测量学实习的第一站。实习的第一天，我们测到了下午将近六点，以所有组中第一名的速度，顺利的将第一圈测完了，鼓舞了本组的士气，为后面的实习打下了一个良好的基础。在后面的四天里，我们也轻松的完成了后四圈的测量。

第二个项目一开始，我们就跟着老师一起去看大比例尺绘图的范围，下午就拿着钉子和锤头去我们组分配到的地方定点布导线网，第二天又早早出工去测距离和角度。第二天测的角度超限，第三天我们又去重新测过一遍。三测回，虽然辛苦，但是一天下来却很充实，一路上我们组说说笑笑，也很欢乐。第四天早上，我们一起去博文四栋教室将导线网平差，然后将坐标展在南方cass上，计算左下角坐标，并把网点展上绘图硫酸纸。当时的我们，对画地物还没有一个完整的概念，五个人就拿着书，一起在教室复习三角高程测量的内容，并讨论实习的具体操作和分工。第五天，我们请09测绘的学长帮我们用全站仪将博文内有高程的已知点的高程引到我们的已知点上，又自己测出了其他网点的高程。五天下来，大比例尺绘图的前期工作就已经全部完成了，第六天，我们就开始了画地物和测等高线的内容。在接下来的几天，虽然我们还有考试，天气又有淅淅沥沥的小雨，但是我们依然风雨无阻，也没有因为复习而耽误时间，每天按时出工，按点收工。元旦休息三天后，我们又开始出工实习，直到任务完成。

在这次的实习中，我们对以前的学习又有了更深刻的认识：首先是水准测量。光是道路，就没有像实践课时绕着一栋楼测量那么舒服。四公里的路程，有一半是在泥泞的小路上。而且坡也很多，距离只能放得很近，才能看到前后尺的上下丝。外业结束后，进行高差闭合差的计算，在限差允许的范围内，

即按水准路线长度或测站数进行调整，若超过限差，必须重测，直到合格为止。而经过我们五圈的测量，发现如果整平仪器时，每次都记得精平，一般情况闭合差都不会超限。

其次是角度测量。以前我一直认为三测回是测完一个测回就搬站，测完一圈，再以同样的方式测两圈。现在才知道，原来三测回是在同一站测量三个测回再搬站。而三个测回置的角度分别是0度、60度和120度。

最后是地形图的测绘。我们的测量需要用到三角高程测量，在开测前一夜，我复习了关于它的有关内容。我知道了我们使用经纬仪需要读仪器高、上中下丝、水平度盘和竖直度盘，也知道了，读仪器高和中丝是计算高程、读上下丝是计算斜距，读竖直度盘是将斜距推算成平距，画在图纸上。但是不到实地测量，我不会想到，原来镜筒打成水平时，竖直度盘是90度，而不是零度，也不知道，原来推算成平距时用的不是竖直度盘的度数，而是90度减去竖直度盘的度数。不自己运算，我也不会知道，书上给出的计算高差的公式，不是直接就可以用的，还需要将各部分的单位统一化成米。

通过实际的测量实习，让我们学到了很多实实在在的东西，比如对实验仪器的操作变得更加熟练了，学会了地形图和等高线的绘制等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力。

在实习的这几周里，我们组的进度一直都是全班所有组里最快的，所以我们也是最早一组完成任务的。这不是因为我们有多厉害，而是因为我们每一天都有在认真完成任务，而不会因为天气冷或有雨而阻碍我们出工的步伐。而我个人也进步了不少，更勤快了不少。遇到问题，我不会一直问老师、问同学，解答完就没事了，而是会翻书解决，会自己思考，为什么这个问题要这样处理。同时这次实习也拓展了与同学的交际、合作的能力，我们组成员的感情，也在这短短几周中，增进了许多。一次测量实习要完整的做完，单单靠一个

人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。

学生舞蹈实训心得体会篇三

“三春花事好，为学须及早。花开有落时，人生容易老。”经过这三个月的实训生活，我才知道时间是多么的珍贵，一转眼就飘落了过去。回顾这三个月在银行的实训经历，我学到了很多，也收获了很多，这些都是我在大学里，在课本里根本就学不到的知识。所以我很感谢__银行给我的这个实训机会，给我的这个成长的经历。

我在大学所学的专业是金融，所以我毕业的时候就想好了以后要去银行发展，所以在校招的时候，我投的第一份简历就是__银行，所幸的是我一路顺利通过了__银行的面试，之后就是来__银行实训的日子了。虽然大学里我艰苦努力学习，理论基础已经很扎实了。但是我的实战经验却很少，所以当我真真正在面临实训工作里的一些实际操作时，我依然会有很多不懂的地方。但是银行同事都很热心也很友善，我常常遇到困难，寻找他们帮助的时候，他们都会耐心的纠正我的错误，告诉我工作中需要注意的事项。我每次也都会拿一个小本子记下，而且之后我就在我的错误中，不断的总结经验，不断的反省自己，然后再进行改正。每次都进步一小点，慢慢累积下来我就能在工作中做的越来越好了。

虽然在进入__银行实训的第一个月里，我犯了很多错误，也挨了很多骂，但是如果不经那段领导的时间批评指正，不经那段时间的经验累积，我应该也不会成长的这么快。所以我觉得我们不要去害怕犯错，人无完人，我们每个人都会犯错，重要的是我们要在在错误中总结经验，要在错误中学会成长。

在实训中，与客户打交道的过程里面，我还认识到了人际交往的重要性。与人交往其实也是一门的艺术，古人都

说：“与善人交，如入芝兰之室，久而不闻其香”，所以在实训期间我一直在钻研着怎么与人交往的这门功课，不管是和来我们银行办理业务的顾客打交道，还在银行内部和同事之间的交往，我觉得学会说话和沟通是很重要的。首先你要做好你自己，你要让你自己变得优秀，别人在和你交流的时候就会被你所吸引了。

这是我在银行三个月的实训生活的心得体会。这三个月结束以后我会选择继续留在我们__银行工作，继续努力学习，继续拼搏。

学生舞蹈实训心得体会篇四

【导语】大学生实训在教学环节中很重要, 本文通过展示专业学生的一次实训, 提出了做一些思考合理设计流程和任务安排, 做好后续学生知识能力补偿。本文是本站为大家整理的大学实训总结报告**【三篇】**，仅供参考。

大学生实训总结报告**【一】**

六周的实习结束了。但是我对知识的追求，对知识得渴望始终没有结束。这次实习使我的动手能力得到了很大提高，也让我认识到动手能力是多么的重要。我们平时的学习虽然感觉自己还是很不错的，在专业知识方面是比较优秀的。但是通过这次的的实习让我认识到好的理论知识只是基础，只有通过与实践的相结

合才是真正的知识。社会需要的不仅是满腔热情的人更是有真正动手能力的人。以前的学习主要是系统的学习理论知识，而这次的实习让我知道基础的理论是不够的。在这次的实习内容包括电路的设计，印制电路板，电路的焊接和调试等等。通过这六周的实习让我学会了许多的东西：

一、在实习中学会要与同学们互帮互助

一直以来我们都在为同一个问题而烦劳问什么我的学习、工作效率这么的低呢。其实我们大家的工作能力都是差不多的，

重要的是因为我们没有学会团结，怎样和同学们打交道。在实训中，大家经常进行交流，关于焊接，检查和调试各个方面，所以大家都多了一份经验。这种合作精神我想也是日后我们进入社会工作和进一步深造学习所需要的，因为没有好的团队就谈不上什么工作，学会互帮互助才能为我们以后的路添加更加坚固的堡垒、不管走到了那儿都是充满了信心。

二、通过这次的实习让我对本专业有了一个更深更系统的了解

现在想想之前的学习只能是叫做井底之蛙，以为学到了很多，其实不然。学习其实就是一个逐渐完善的过程我们从来就没有资格说我们学好了，更不能说比谁学得好。在这次的实习中我们做了五个项目，每个项目侧重了不同的方面，从不同方面对所学专业有所了解。在此前的理论学习中，我掌握了很好的理论知识，一开始以为自己学得好实训也没有什么问题，在这次实习中我体会到没有什么天才，也没有什么基础，在这里就只有动手。只有动手你才有可能很好的完成每个项目，从电路设计，焊接，到检查，调试。通过这次实习对电路的焊接技巧，调试方法，设计流程和方法有了一个系统的了解。这次的实习让我对这些知识从感性到理性的认识。理解这些东西无疑在以后的学习生活对我们会有很多的帮助。

三、从实习中感受生活

没有什么事情能难到我们这句话说的没有错，我们都有着雄心壮志，都有对未来生活美好的憧憬。在实习我们做了很多的项目。但是有很多因为细小的错误或疏忽而导致结果无法出来。但有时他又会给你一个惊喜比如做到一点也没有兴趣的时候结果却出来了。也又可能结果明明就是出来了但是你没有注意他，或者结果出来了但是你却不知道他就是结果。实习让我认识到在以后的工作和科研中需要我们耐心细致，保持冷静，遇到问题时不急不躁，理智分析问题产生的原因和解决办法。生活中我们要踏踏实实，谁也没有捷径，谁也别想走捷径，只有努力的背影。生活得靠我们的努力慢慢的朝自己的目标前进，我们都得相信积累的力量。

这次实习让我更一步感受到理论与实践联系的重要性，也让

我认识到未来的社会需要的不仅是具有高素质专业知识的人才，更需要能将理论知识与实际相结合，具有较强的实践动手能力，能分析问题和解决问题的高素质人才。这次实习为我以后进入社会工作和进一步深造学习做了很好的准备。

大学生实训总结报告【二】

时光匆匆流走，转眼迎来了大二的实训。实训是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识。实训又是对每一位大学生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

本次实训的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的实践水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

刚开始的时候面对方案设计等毫无头绪，都是工作真真切切会面对的问题，不再仅仅停留在理论知识的表面，实训期间所做的都是非常有意义的。经过过去一个月的实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一是继续学习，不断提升理论素养。在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名年轻人更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二是努力实践，自觉进行角色转化。“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单

位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异，不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三是提高工作积极性和主动性实训周很快过去了，是开端也是结束。迟早在自己面前展现的是一片任自己驰骋的沃土，分明感受到了沉甸甸的责任。只有责任，才能让每个人拥有勇往直前的勇气，才能使每个人积极投入到工作中去，并将自己的潜能发挥到极致。

实训期间，我感受到了很多。一方面，扎实的专业知识是你提高工作水平的坚实基础。在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当你真正需要的时候却什么都不知道，你就会发现专业知识是多么的重要。另一方面，空闲时间多充实自己，学好一门外语就是增加工资的资本，你在一外资企业工作，不会一门外语是行不通的。还有，不但有良好的工作态度，而且还要有很好的表现力。中国有句俗语：踏踏实实做人，老老实实做事。在今天，只是老老实实勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时恰当地表现自己，用良好的态度去工作，这样你才有发展的可能，别人才会认可你，承认你。最后，团结协作，善于沟通是很重要的。团结协作指的是部门内部，你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍。善于沟通是指部门之间任何一个公司都是由众多部门组成的部门之间的沟通是必要的也是必须的。总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事，你才能成功。

不得不说，在实训期间，我深刻感受到了团队协作的重要性。个人和集体只有依靠团结协作的力量，才能把个人的愿望和团队的总体目标结合起来，讲团结协作，会团结协作，能团结协作。这就要求牢记团队宗旨，心往一处想，劲往一处使，工作中互相支持，生活上互相关心，每个人都能发挥特长、

发挥优势，尤其能够利用自身的优势无私地支持他人、帮助他人；要善于团结那些与自己有不同意见的人，共同把事情办好，特别是在遇到挫折时，更要相互理解和谅解而不是互相推诿，能够同舟共济，共渡难关，而不是树倒猢猻散。只有这样才能超越个体认知以及个体力量的局限性，发挥集体的通力协作作用，产生1+1>2的效果。

世界的指挥家卡拉扬说：“我只强调三个音，来使我的乐队变成团队。首先强调‘起音’，起音不齐，乐曲就乱。第二是个人的‘专业音’，不管是吹喇叭的还是打鼓的，要表现出自己在专业上认为是的、段的音。第三个音是‘团队音’，当你打出自己的专业音之后，还要考虑到整体，是不是会成为干扰别人的音。”我们不光仅仅只提倡“心往一处想，劲往一处使”的齐心协力精神，片面的认为只要这样就能够于成大事。事实上，光靠这一点是不够的。要想合作得好，尽快出成果、见成效，这个合作的团体必须协调一致，团队协作是很有重要性的。

在日常工作中，我坚持做一个有责任心的人，力争把细节做到完美。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，真正走进社会，不被淘汰！

大学生实训总结报告【三】

为期两周的会计实训结束了，回想这两个实训周：建帐，填制凭证，审核，记帐，编总帐，制试算平衡表.....一个一个落实，掌握。

对于这次实训，怎一个“累”字了得，大脑绷得紧紧的，注意力需要高度集中，生怕犯错误，但即使很注意了，实训过程中，还是难免会犯错误。犯了错误并不可怕，最重要的是懂得更正法，凭证中出现的错误如何更正，帐簿中的错误又如何更正，等等。凭证与帐簿中出现的不同错误都有不同的更正方法，我们都得掌握不同的更正方法，那么以后在实际工作中如果碰到不同的错误就懂得如何去更正。经过这次实训，觉得做会计的挺不容易的，特别是在月末或是年末的时候，工作量很大，会很忙，忙着处理多笔经济业务，忙着把这个业务结转到那个业务中去，忙着计算出资产类，负责类，所有者权益类，利润等的期末余额，并把有余额的结转到下个月或下年中去。我们还要特别注意

数字的书写，要写规范，清晰，不可以有任何马虎。一不小心就有可能多写或漏写一个“0”，如果这笔业务的金额很大，即使是多写了一个“0”，或漏写了一个“0”，都会与实际金额相差甚远。在会计实训中，面对那么多的经济业务，那么多的数字，对初次实训的我们来说，难免会感到厌倦。特别是在建总帐时的计算上，因为数字很大，又多，所以计算起来很麻烦。我们一遍一遍地算，发现算出的结果与老师提供的参考答案不同时，就只得重新算，还得翻看凭证与帐簿一一对照，看看是否漏记了哪笔业务，或者是记错了数字。检查，计算，检查.....需要耐心，更需要细心。我想没有细心与耐心是做不好会计的。会计实训在训我们做会计的操作能力的同时也在训我们的细心和耐心。

通过这次实训，我们对会计的工作也了解了几分。实训中我们没有碰到多大的困难，但我想在实际工作中也许会碰到更大的困难，所以我们现在就要做好准备，努力地去学习各种知识，不断充实自己。

实训过后，又是一个新的开始。以后我们还得去学习更多，更新，更复杂的东西，这是对我们的考验。但无论如何，请一定坚持下去，既然选择了会计这个专业，就要有一份责任，然后认真面对。

大学生一周的实训总结大学生实训总结范文

学生舞蹈实训心得体会篇五

大学生实训是提高大学生职业能力和积累职业经验的重要途径。下面是本站小编为您带来的大学生实训个人总结报告，欢迎阅读！

在这次实习的时间，我学到了很多的东西，不仅有学习方面的，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,在同事的帮助下,我很快融入了这个新的环境,这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外,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。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历,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。实习的这段时间,我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”,现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生,主要的工作是学习;现在即将踏上社会,显然,自己的身份就有所变化,自然重心也随之而改变,现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。

这3个月,好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族,是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况,不尽如意。对此我思考过,学习经验自然是一个因素,然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处,应该还算是及时吧,因为我明白了何谓。在接下来的日子里,我会朝这个方向努力,我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲,我从中受益非浅。不要怕困难,做了也许没机会,但没做肯定没机会。“曾经真的想过放弃了,不过最后我还是咬牙挺过来了。他们不也在拚搏工。我想我的工作还没什么起色,这么走了丢人是小,可我心有不甘却是真的,我不想就这么走了,虽然是个实习的大学生,但也要对得起自己的工作,在其位谋其政嘛!别就这么稀里糊涂地浪费了这次实习的机会。”通过那一次下定决心,我又回到工作间开始了自己的工作。我在实习的时间里懂得了怎么于同事相处与怎么样工作,这对我以后的工作中会有很大的帮助,现也就谈谈我的见解:

- 1、与同事相处的第一步便是平等。不管你是职高一等的老手还是新近入行的新手,都应绝对摒弃不平等的关系,心存自大

或心存自卑都是同事间相处的大忌。

2、和谐的同事关系对你的工作不无裨益,不妨将同事看作工作上的伴侣、生活中的朋友,千万别在办公室中板着一张脸,让人们觉得你自命清高,不屑于和大家共处。

3、面对共同的工作,尤其是遇到晋升、加薪等问题时,同事间的关系就会变得尤为脆弱。此时,你应该抛开杂念,专心投入工作中,不要手段、不玩技巧,但决不放弃与同事公平竞争的机会。

4、当你苦于难以和上司及同事相处时,殊不知你的上司或同事可能也正在为此焦虑不堪。相处中你要学会真诚待人,遇到问题时一定要先站在别人的立场上为对方想一想,这样一来,常常可以将争执湮灭在摇篮中。

5、世间会有君子就一定会有小人,所以我们所说的真诚并不等于完全无所保留、和盘托出。尤其是对于你并不十分了解的同事,最好还是有所保留,切勿把自己所有的私生活都告诉对方。

6、最后再提醒你一句:同事间相处的最高境界是永远把别人当作好人,但却永远记得每个人不可能都是好人。

在我的努力下,我取得了成绩,其实这些比给多少报酬还叫人高兴!不要怕困难,做了也许没机会,但没做肯定没机会,所以我还是坚持做了。我始终相信是这次的实习给了我很多感悟,虽然艰辛,但收获颇丰,甚至认为对他以后的道路都有很深远的影响,因为我在实习时学会了坚强和坚持。这次实习顺利结束了,但我明白:今后的工作还会遇到许多新的东西,这些东西会给我带来新的体验和新的体会,因此,我坚信:只要我用心去发掘,勇敢地去尝试,一定会有更大的收获和启发的,也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多丰富的知识和宝贵的经验。

在这次实习中，给我收获最大的是我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，个人实习对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还在，胜利一定属于我们。

在此次专业实习的过程中，我们参观了公司a公司b并参加了两次讲座，从实际到理论，加深了我们对专业的理解，和对于与社会接轨的深刻感受。

作为学生，我们更多的是课本的知识的理解，理论的优势是我们的特色，但是怎样将理论结合实际却是摆在我们面前的难题。而参观公司a和公司b正给了我们直观的解读。公司a建立了一整套符合国际标准的质量、成本和交付体系，软件开发质量控制和过程改善能力已达到了国际先进水平，秉承“用开拓的意识、创造新的价值”的企业理念，不断跟踪国际先进技术与管理思想，研发和提供优质软件产品和技术服务，为客户不断创造和提升价值。正是因为秉持这样的理念其完整的价值链和细致的软件服务，给了我们以专业的具体实际的体验。与此同时，公司b企业的参观使我们对中国物流企业的现状有了大概的了解，参观过程中不同仓库的设施和地面的设置的挑选更是让我们多了超出理论的认识。通过指导人员的讲解我们对中国物流企业的信息化有了大致的了解：中国物流企业信息化整体水平不高是其信息化建设的核心问题。这包括：标准不统一，资源浪费严重；大型应用软件系统应用不普遍，应用层次低；现有各软件系统之间相互孤立，形成“信息孤岛”；信息化建设发展不平衡，造成“信息鸿沟”；硬件设备的利用率不高，资源浪费严重；综合信息系统是物流业信息化建设的必然趋势。

如果说前两次的参观实习是给的我们直观的视觉冲突和心理震撼，那么后来的信息化讲座就揭开了信息化和专业的神秘

面纱。通过经验丰富的演讲者的 ppt 演示我们了解了多个行业的信息化实施过程和具体的商务转变成专业活动的流程。现实中简单的商务活动一旦设计成成功的专业流程将涉及多个业务流程，整体的实施过程是复杂而艰难的。鉴于中国专业并不是很成熟，各方面的支持还不够完备，这使得中国专业的发展还是受着局限。

作为应届毕业生，在毕业前的这次专业实习，无疑是给了我们专业的清晰认识，这也是最为专业专业的学生的最大感悟。

当然实习中还有着更多的感触，包括学习，生活，工作各个方面。

就学习而言，专业实习它更偏重于应用，更加细致，要求也更加严格。作为应届毕业生的我们要想适合自己的工作，在实际中实现自己的理想，必需不断的增加自己的能力，做事情更加专注。

就生活而言，专业学习展示给我们看各个不同的行业的人们的生活，不同行业的人们将自己的行业融入自己的生活，这样大的人群的生活展示给我们未来的生活远景，选择什么样的生活也是我们现在的最重要的抉择。一旦下定决心，也就要开始为自己的生活做准备，胜利是属于有准备的人的。现在的我就要为自己的生活做准备，不断的充实自己。

就工作而言，无疑的本次的专业专业实习，展示给我们了多种职业，而作为应届毕业生，择业的选择是大多数人所面对的问题。就我们专业而言，面试时常遇见的问题就是“专业是干什么的？”或许大多数的学生跟我一样对专业并没有清晰的概念，所以也并不能很好的回答这样的问题。不管怎样，勤劳的人是让人钦敬的，但所接触的朋友说“多年的工作让我清楚这个社会的运转不是控制在辛勤劳动的人手上，而是那一班根深蒂固的政治家、资本家手中... 工作中的认真负责

不是为了讨好表现，而是为了要冶炼自己的品性，是在为自己，不是为老板”。

上面的认识都是正面的，也是自己受益的主要部分，但就个人而言，本次的专业实习更多的是让自己认识到自己的不足。作为一个即将毕业的应届生，通过此次的实习，更多的是对大学四年的回顾和反省。进入了社会，和学校的感觉是完全不一样的。只有在刚进入公司的一个月里，大家还把你当作新人，时间久了公司的领导就把你与其它同事相比较；当你开始跑客户时，客户把你与做了很多年的销售相比较，没人把再把你当新人看待，而你把你当作一个正式的有能力的人使用。

看着那些员工忙忙碌碌的来来去去，坚定的态度是那么一点一滴在铸就起来，一个被人认可的人首先一定是一个认真负责的人，一个认真负责的人无论到哪里都可以站得正。相对于经验和技巧而言，这些都是可以积累的，可以日久能熟的，但是否能有正确的态度却是因人而异的，个人总结有的人永远让人感觉畏锁。我从来没有把现在的工作当作实习，我就是认定我是在工作，而不是来学习东西的。我是为工作而学习，学习是为了把工作做得更好。

总的来说，我们这一次实习是比较成功的，大家都能学习到了很多在校园、在课堂上、课本上学不到的东西，也了解很多和懂得了做人的道理，特别是体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。

感谢这次实习，感谢这次实习的教师，感谢为我们争取了这实习机会的领导。这次实习，一定会令我的人生走向新一页！

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大精神和“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，使它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。

学生舞蹈实训心得体会篇六

为期两周的会计实训结束了，回想这两个实训周：建帐，填制凭证，审核，记帐，编总帐，制试算平衡表一个落实，掌握。

认识并融入这个团队，一向是这两个月对自我的要求。学习是拉近距离、融入团队的办法，两个月的时光里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自我的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来xx见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心；这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改善的地方。相信，透过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮忙下，自我会在中粮得到很好的成长，也会为中大粮的发展贡献自我的力量！和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在学习中做事。任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特比较优势；养成个性谦虚才能不断提高，踏实肯干才能表现专业。在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。在人力资源部期间，与同事一齐完成集

团军转干招聘、特贴申报、京外调干、档案数据完善等工作；在小麦加工事业部期间，负责文件取放，并与同事一齐编写单元20xx年度战略规划。透过踏踏实实的做事，让自我有了提高的机会，也让自我感受到自我的价值所在。

看凭证与帐簿一一对照，看看是否漏记了哪笔业务，或者是记错了数字。检查，计算，检查。。。。需要耐心，更需要细心。我想没有细心与耐心是做不好会计的。会计实训在训我们做会计的操作本事的同时也在训我们的细心和耐心。

经过这次实训，我们对会计的工作也了解了几分。实训中我们没有碰到多大的困难，但我想在实际工作中也许会碰到更大的困难，所以我们此刻就要做好准备，努力地去学习各种知识，不断充实自我。

实训过后，又是一个新的开始。以后我们还得去学习更多，更新，更复杂的东西，这是对我们的考验。但无论如何，请必须坚持下去，既然选择了会计这个专业，就要有一份职责，然后认真应对。

学生舞蹈实训心得体会篇七

（一、实训目的

- 1、通过实训,培养我们对理论联系实际的理论认知能力,提高我们实际操作水平、
- 2、提高学校的就业指导水平。通过安排我们适当的实训,学校可以全方位了解我们的综合素质和能力水平。
- 3、提高对学校对自身教学模式、方法的认知能力。了解到学校、各系开设的课程是否适合社会的需要。从而更便于课程设置。

（二、实训意义

1、我们理论和实践相结合的理念得到深化。通过实训，我们更好了解与我们以后工作相对应的工作。

2、通过实训工作，全面认知所从事行业、岗位需要具备什么才能，自己做得怎样，是否符合自己的兴趣。如果符合，自己将从哪几方面努力。为自己将来的职业生涯规划作好承前启后的准备。如不符合，分析原因，是否可以通过实践改变，慢慢培养兴趣，如实在失之甚远，可以通过此次实训收获其他方面的所得，比如人际关系的处理能力，工作能力的提升，心理承受能力的加强，这些东西对今后的发展有着比较重要的影响。

3、通过实训，可以全面了解自己解决问题的能力，自己的性格之中有那些需要改进的地方，知道自己适合什么行业发展。怎样培养独立办事和团体协作的能力，做到二者的辩证统一，以便适应今后工作的需要。

二、实训时间、地点、单位和部门

（一、实训时间

1□20xx年4月16--27日，仿真实训。

3、4月24日空一天，在宿舍完成第三份项目报告。

（二、实训地点

1、实训地点：材料系机房

三、实训内容

（一、写三份项目报告

（二、熟练十六个故障处理

四、实训心得

（一、实训让我学到的东西

1、学会了如何调整自己的心态去适应压力比较大的工作环境，作为组长要懂得如何进行小组分工，如何让组员们通信协力去较好的完成任务。但是来自各方面的压力只有亲身体会过的同学才会了解。写报告需要搜索个方面的资料，需要具备细心谨慎的工作态度。因为每天面对电脑，有太多的辐射，所以心理上会有点不太愿意对着电脑，可是我们要学习更多的知识，只好努力的去做，做累了，我也有点爱玩，就上网着玩玩与课程不相关的东西了，正因为我们这样，老师希望我们可以学习更多的知识，有空时就会时不时的来看看我们在干嘛，从实训中更多的还是学会如何自控！

都是值得听取的。有则改之，无则加勉。以后在工作中遇到不会的该怎么办了，或许这些都是工作中经常要面对的问题。别人笑话你，是因为你本身有问题，如果你巧妙的应对，相信他也没办法刁难你了。当然了，过后自己还是要从中吸取一些教训，扩大自己的知识面，广泛阅读，才不致招致笑话。假如不是自己的过错，就当笑话，不必当真。

（二、自身方面

1、从实训中全面分析自己，自己有那些地方做得比较出色，那些地方还有待加强。通过实训，我觉得今后我需要加强心理素质的训练。对一些来自外界的压力舆论要有一定的承受能力。自己的那些缺点是需要改正的就要努力改正，实在改正不了的，如果无伤大雅，就不必刻意要求。对自己的优点和擅长的方面，要有足够的自信，只有这样，今后做任何事情，无论生活上、工作上或者学习上都是有莫大帮助的。

2、加强实际操作能力的培养，今后多多参加社会实践活动。像我们面临就业的毕业生，更加要积极投身于社会的大家庭里，做好吃苦耐劳的准备。调整自己的目标，使自己的目标和现实相对一致，不好高骛远，不坐享其成，脚踏实地地去工作，为自己今后的生活作好铺垫。

五、实训建议

以上就是本人的实训报告和一些心得体会。如有错误或不当之处，恳请指导老师指正，谢谢。

学生舞蹈实训心得体会篇八

在本学期的工商管理实验课上，我们小组经过五周对《创业之星》这款软件的应用，对创业和企业的经营都有了更深刻的了解。在本次实验中，_____作为ceo[]全面统筹小组各项工作，并进行互相之间的沟通和协调，使各项决策形成互相关联的决策体系；_____作为cho和cto[]主要负责与cmo合作，根据市场需求进行产品设计以及对员工的培训、解雇等；_____作为cmo和cso主要负责对市场需求进行深入分析，协助cto进行产品设计和研发，同时对销售人员进行招聘和管理，产品广告的投放以及协助ceo进行产品定价等；_____作为cpo和cfo[]主要负责根据市场需求和公司战略进行产品的生产与原材料的采购、库存管理，以及对公司财务状况的分析和管理等。

在本次实验中，我们虽然最后结果不尽如人意，但是在实验过程中，我们经过自己的不断思考总结，还是收获了不少心得体会。我们想按照时间顺序进行总结。

首先，我们小组在进行实验之前做了较为全面的准备。经过第一次课老师的讲解之后，我们对《创业之星》这款软件产生了极大的兴趣，因此我们下课后迅速进行了分工并各自查

找相关资料。通过对相关资料的查阅，我们对整个系统的运作有了更深入的了解和认识，对后面的决策有很大的帮助。在进行第一次实验之前，我们小组经过讨论分析初步确定了我们的决策顺序：需求分析——产品设计与研发——制订生产计划——原材料采购——产品生产——广告投放——制订销售计划——产品定价——交付订单——应收账款管理。

经过比较全面的准备之后，我们进行了第一期的决策。开始阶段，我们按顺序依次完成了租赁办公场所等基本工作，然后迅速进入第一期的运营决策中去。在第一期的决策中，我们首先制订了公司五期的基本战略规划：我们主打低端产品市场，后期如果高端市场发展的好的话，我们将从第三期向高端市场转型，如果高端市场不太乐观，我们则继续维持低端市场的市场份额，同时争取一点高端市场的生存空间。市场规划方面，我们计划第一期依靠广告和低价抢占北京市场，同时开始开发上海和武汉市场，第二期在维持北京市场的同时强势进军上海市场，希望在前两期占得先机，同时继续开发武汉市场，三、四、五期则在维持前两个市场的基础上尝试进攻武汉市场。由于资源有限，我们计划重点开发北京、上海两个市场，兼顾武汉市场，力求在三个市场上取得均衡。

在制定了总的基本战略之后，我们开始对不同用户群体的需求进行分析，并针对不同用户群体的需求差异进行产品的设计。我们发现使用比较高级材料设计的产品都需要研发，不能在第一期进行生产，因此我们决定设计两款针对经济型客户（中端客户）的产品，一款需要研发，一款则在第一期即可生产，希望能抢在别的公司之前抢占北京的经济型客户市场。而针对实惠型和品质型客户，我们各设计了一款较为符合该用户群体需求的产品，同时对需要研发的产品马上投入研发。

在进行了产品的设计和研发之后，我们开始针对需求制定相应的生产计划。首先，我们对各个市场各期的总需求进行分析，根据市场11个公司总数，我们使用15%的水平预测本公司实惠型客户的市场占有率，以保证绝对满足市场需求，迅速

抢占市场份额。而对于经济型客户，我们预计第一期进行经济型产品生产的公司应该不多，因此我们采用了20%的水平预测市场占有率。通过上述数据的分析和计算，我们制订了第一期的生产计划，根据第一期的生产计划，我们租赁了能容纳四条生产线的中型厂房，同时购置了一条第二期才能到厂的柔性线以及两条第一期即可进行生产的手工线，根据生产计划招聘了两名生产工人，分别在一条手工线上生产一种产品。

第一期生产计划制定好之后，我们进一步分析第二期北京和上海市场的总需求，并使用12%的水平预测我们的市场占有率，根据计算得出的占有率初步制定了我们第二期的生产计划。根据前面预测的第一、二期的生产计划，我们计算了两期所要使用的原材料数量，对于当期即可到达的原料，我们为了避免多余的库存费用，只购买了第一期所需的原材料，对于第二期才能到的原料，我们在生产计划的基础上多购买了5%的原料，以备不时之需。原料购买完毕后，我们开始安排第一期的生产，用两个生产工人分别在一条手工线上生产实惠型和经济型产品。

在生产决策完毕后，我们开始进行市场部的决策。由于我们第一期只有一个市场，因此我们只招聘了一名销售人员进行北京市场的销售工作。根据我们的基本战略，我们第一期对三个类型的产品进行了大量的广告宣传，实惠型投入广告3万元，经济型投入广告2万元，品质型投入广告1万元，我们希望对广告的大投入能换来较高的市场需求。其后，我们根据整体战略，参考最高和最低价格进行产品定价，第一期我们的定价比较低，比最高价格低50元左右。

至此，我们第一期的运营决策基本完成，最后，我们根据系统结算顺序对第一期的公司财务状况进行了分析，把每一步现金收支进行相应的计算，发现第一期公司现金还有较大盈余，因此第一期并未使用银行贷款。

决策完成后，我们第一期的总市场份额高达24.81%，占据第一，实现了我们抢占市场的战略目标。但是，在订单交付的时候我们发现产量比我们的决策产量要低，经过分析，我们发现我们忽略了生产线的废品率，因此带来了一定的订单违约损失，但是由于市场表现、成长表现以及财务表现优势明显，我们组第一期占据了第一的位置。

由于事先做了较为充分的准备，我们组第一期的决策做的比较顺利，效果也比较好。

在第一期较为明显的优势下，我们开始了第二期的决策。在第二期，我们的上海市场已经开发完毕，可以投入销售，而第一期购买的柔性线也可以开始运作，这些都大大的提高了公司的运营和盈利能力。在第二期，我们的战略是努力维持在北京市场实惠型客户和经济型客户群体中的市场份额，同时，对新开发的上海市场发起冲锋。在第二期，各组都开发了上海这个新市场，在这个市场里面必然会发生很激烈的争夺，因此我们还是使用第一期的大量投放广告和低价出售抢占市场的战略。

确定战略后，我们开始进行第二期的需求分析，由于第一期我们的市场份额高达24%，因此我们这期采用了20%的水平预测本期市场占有率，根据上面的预测数据，我们制定了本期的生产计划，此后，我们采用15%的水平预测第三期的市场占有率，制定了初步的第三期生产计划，然后根据上面两期的生产计划进行原材料的采购。根据第二期生产计划，由于本期柔性线的投入运营，第一期使用的两条手工线已经不需要了，因此我们果断出售了两条手工线，把两个生产工人安排在柔性线上生产已经研发的四个产品。

生产决策基本结束后，我们开始进入市场部的决策，由于第二期我们已经有两个市场，因此我们多雇用了一名销售人员进行销售工作。由于第一期大量投放广告获得较好的效果，本期我们在缺乏分析的情况下盲目加大广告的投入力度，广

告总投放量达到11万元，这也是造成后面失败的主要原因。在定价策略方面，由于第一期的良好效果，加上本期增加了大量的广告投入，我们在定价方面也过分自信了，把价格定得比较高，只是比最高价格低30-40元左右。

最后，我们按照结算顺序对本期决策各项收支进行了分析，发现最后出现了8万元的资金短缺，因此我们只使用了10万元的银行贷款，由于我们在计算财务指标的时候出现了一些误差，加上生产和销售方面也出现了一些失误，提交决策后本期我们的市场份额下降得十分严重，而且出现了一次紧急贷款。交付完订单之后，我们查看了应收账款，发现有大概4-5万元的账款可以贴现，保险起见我们果断把那些账款进行了贴现，避免出现第二次紧急贷款。

最后，经过模拟之后，我们小组排名下降到第九名。

经过两期之后，我们从第一名下降到第九名，而且资金流出现了较为严重的问题，我们开始重视对公司的财务分析，并对前两期决策进行了认真的总结反思。第三期，我们的净资产已经少于历史贷款，意味着我们已经没有贷款限额，只能靠现有资金进行决策。经过分析研究，我们发现现有的资金完全不能支持本期的成本和费用。

经过分析研究，我们决定把柔性线出售，同时购买一条本期可到的手工线，生产一种产品。经过对成品存货和原材料存货的分析，我们决定本期使用手工线生产经济型产品，在北京市场销售库存的实惠型产品和品质型产品，在上海市场销售经济型产品，希望可以尽可能回收一些资金。定价方面，我们为了倾销产品回收资金，定价定的非常低，希望把库存的产品全部销售出去。

经过这一期的决策，由于我们资金流断裂，无法实现正常的生产运作，我们的排名已经跌到最后。

由于第二期的失误比较严重，虽然第三期我们勉强坚持下来了，但是剩余资金已经不足4万元，第四期完全无法运作，因此我们把所有人员解雇，把生产线出售，厂房也退租，已经无法进行任何的运营活动。

第四期结束后，我们已经完全没有资金和人员设备，第五期已经无法决策，只能直接提交决策了。由于第二期的严重失误，我们小组到最后排名最后。

虽然本次实验的结果我们是失败的，但是在这个实验的过程中我们还是通过总结和分析得到了一点收获。我们总结如下：

1. 第一期我们开发了一个第一期即可生产经济型产品，这一决策为我们第一期抢占市场份额发挥了极大的作用。由于大部分小组都会设计需要研发的产品，我们采用不研发的产品可以抢占先机，在第一期抢占市场份额。
2. 第一期我们投入的广告虽然很有效果，帮助我们获得了极大的市场需求，但是给我们的财务造成了极大的负担，因此广告需要投放，但是需要适量投放，不可影响公司整体资金流。
3. 我们第二期在缺乏分析研究的情况下加大了广告的投放力度，在本已出现危机的财务状况下雪上加霜，因此我们应该时刻关注公司财务状况，根据具体财务状况决定当期的支出，若有较大的资金空间，才可适量加大广告投入。
4. 第一期我们没有注意生产线的成品率，这造成了我们生产决策和原材料决策的失误，不仅没能获得应该获得的利润，也白白付出了违约的费用。
5. 团队沟通不足，第二期由于组员间沟通出现信息错漏造成生产计划出现了失误，造成第二期的销售也出现了问题，也出现了产品未生产，不能交货的情况。

经过本次实验，虽然我们的结果并不是很好，但是我们通过实验对创业的过程和企业的运作有了更加深刻和全面的了解，对企业运营的关键问题也有了新的认识和思考，相信本次课的收获会对我们以后的就业和创业提供极大的帮助，谢谢老师给我们这次机会参加本次工商管理实验。

学生舞蹈实训心得体会篇九

经过这次焊接实训，我切身体会到焊接需要严谨的态度和必备的一些技能，在老师的指导下，我们学会了基本的焊接技术。对于本次焊接实训做出如下总结：

一、拥有良好的安全意识和节约意识是对自己 and 他人负责，是作为一名学习人员的必备素质。

1、防止火灾，用电烙铁时要注意安全，电烙铁在人离开时必须断电，进行焊接实训时打开实训间窗户，保持空气流通。

2、严禁触电，电气设备接通电源前要认真检查，焊接时注意电线缠绕，避免烙铁头烫坏导线外皮。

3、防止烫伤。

二、焊接万用表注意事项。

1、先找出各个阻值的待焊电阻，标记好。

2、焊接时要对元器件引脚镀锡。

3、正确利用五工序法焊接，避免出现虚焊、锡量过多、锡量过少、过热、冷焊、空洞、拉尖、桥焊、剥离等焊点缺陷。

4、液晶屏安装时，导电胶条要保持干净，防止液晶屏出现乱码。若出现乱码，可用酒精擦拭后重新安装。

5、电路板安装完成后，进行调试与总装。

学生舞蹈实训心得体会篇十

(1) 实习时间：

(2) 实习地点：

(3) 实习性质：

二、实习环境

实习期间，我在实习公司优质钢丝分公司工作，优质钢丝分公司主要从事于在生产第一线生产并简单处理产品。我被安排在该公司的热处理生产班组工作，车间的各个生产组有班长1名，线长4名，司炉工、槽池工（技术工种）各2名。加料员1名。每个生产小组有生产员工40多名左右。

三、实习过程

(1) 了解过程

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎么好，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作。第一天进入车间开始工作时，所在小组的班长、线长给我安排工作任务，分配给我的任务是槽池工，我按照师傅教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着添加液体，在添加液体的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上工作，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境，一个月的工作领导给予好评，20__年1月，我走上了线长一职。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对

工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向班组里的员工同事请教了解工作的相关事项，通过他们的帮助，我对车间的情况及开机生产产品、加工产品等有了一定的了解。车间的工作实行三班制(甲、乙、丙班)，三班的工作时间段为：早上8：00至晚上7：00;晚上7：00至早上8：00。车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

(2) 工作过程线长职责

安排工作：维持生产正常运作，对生产线各工序物料，品质、效率，不定时跟进工作结果（让工作操作畅顺）达成目标，准时交货。

物料方面：对生产线的物料收发、运送要做好相关数据记录，对成品，半成品要标识清楚，例如：物料名称□p/n□数量、合格、不合格等状态。

记录生产数据统计日常报表，例如：出勤报告、出数统计表、工序生产效率、以及员工每天出数一览表。

每日执行工作场所，包括工作台、仪器设备、工装夹具等“7s”工作。

解决生产中的各种问题，监督生产线的纪律，例如：员工离位、上下班秩序等。

关心员工（例如观察员工动向）。

1、协助主管处理日常工作，服从主管的工作安排。

2、统筹每日生产计划，例如：生产人力安排、申请物料、仪

器设备、工装夹具以及出货安排等。

- 3、尽职尽责，合理分配计划，完成公司下达的生产任务。
- 4、监督生产线的纪律，工作现场的“7s”执行情况。
- 5、严格要求所有员工要按照公司运作程序进行生产。
- 6、参加每天的品质/上级的有关会议，坚持每日早会传达相关信息。
- 7、定时培训助理组长的管理工作和员工的操作技巧。
- 8、监督生产线各工序的操作是否符合要求，达到品质标准，不合格产品要及时处理，如不能处理应及时向上级报告。
- 9、处理生产线的突发事件。

四、实习内容

钢丝热处理钢丝生产中为利于拉丝过程的进行和成品获得要求的性能而进行的热处理。

钢丝热处理的目的

(1)消除前一道冷拉工序中钢丝的加工硬化，以利于继续进行冷拉。盘条或钢丝在冷拉时，由于加工硬化，抗拉强度不断增高，脆性也不断增高，达到一定程度时即无法顺利拉拔而会拉断。此时钢丝应经过热处理使之重新获得利于冷拉的条件。

(2)使热轧盘条具有适宜于拉拔的组织，能正常地进行拉拔。例如，过共析钢盘条热轧后存在游离渗碳体，性脆而无法正常拉拔，球化退火使渗碳体球化而适宜于拉拔。

(3) 使钢丝具有特殊的组织，冷拉后钢丝具有良好的性能。

(4) 使成品钢丝具有用户要求的组织和性能。

钢丝热处理时的组织转变钢丝热处理大多数是将钢丝加热到共析温度以上使珠光体向奥氏体转变，然后以不同的方式冷却而获得各种不同的组织和性能。有些热处理(如再结晶退火或球化退火)则只将钢丝加热至共析温度附近或以下的温度。

钢在缓慢加热和冷却时，其中“相为碳在体心立方晶格的铁中的固溶体，通称为奥氏体。碳素钢的奥氏体在共析温度以下时不稳定，会分解成珠光体与铁素体或珠光体与渗碳体。珠光体为铁素体与渗碳体的共析组织，其碳含量约为0.765%。对热处理有意义的临界温度是 a_1 和 a_3 。缓慢加热时温度刚超过 a_1 即开始转变为奥氏体，超过 a_1 即完成这一转变；缓慢冷却时温度刚低于 a_3 奥氏体即开始分解，低于 a_1 时奥氏体即完全分解。

快速冷却时奥氏体处于过冷状态。过冷奥氏体转变的温度不同，其转变机理、转变动力学、转变产物及其性能也均不同。过冷奥氏体等温转变动力学曲线(简称c曲线或ttt曲线)，就是表示将奥氏体急速冷却到临界点以下各不同温度的保温过程中，过冷奥氏体的转变量与转变时间的关系曲线。亚共析钢及过共析钢的c曲线的基本特点与共析钢相同，不同的是共析成分的钢奥氏体的稳定性最高；随着亚共析钢碳含量的减少和共析钢碳含量的增加，奥氏体的稳定性降低，即c曲线逐渐左移。合金元素对c曲线也有影响，除钴和铝(大于2.5%)以外，所有合金元素都增大过冷奥氏体的稳定性，即使c曲线右移。

钢丝热处理的种类。

(1) 索氏体化处理。

(2)退火。退火一般指以较慢速度冷却的热处理方法。其目的主要为均匀盘条的组织，消除加工硬化和脆性，软化钢丝成品，改变材料的韧性、延展性、抗拉强度、屈服点、延伸率及其他物理性能，形成特定的显微组织。退火可分为如下几种。

完全退火：加热至临界点以上温度，保温一定时间后缓慢冷却。再结晶退火(中间退火)：通常用于消除冷拉钢丝的加工硬化，其实质是将钢丝加热至再结晶温度以上而低于临界点，然后冷却下来。

球化退火：过共析钢(碳素工具钢，轴承钢及部分合金工具钢)热轧盘条，组织中都会出现片状珠光体，甚至网状渗碳体，它的硬度较高不利于冷拉和用户的机械加工。球化退火可使碳化物形成球状或粒状均匀分布于铁素体基体上，因而有利于加工。球化退火可按照材料和要求球化等级的不同采用下述3种方法之一：加热至上临界点以上温度，保温一定时间，快速冷至 A_1 温度，保温足够长时间使形成要求的球化组织；加热至上临界点以上温度，快速冷却至高于 A_1 以上 30°C 左右的温度，以 $5^{\circ}\text{C}/\text{h}$ 的速度冷却至下临界点以下温度(约 650°C)；加热至下临界点或略低的温度，保温足够时间使形成要求的球化组织(通常为 $8\sim 12\text{h}$)

正火：加热至上临界点以上约 30°C 的温度，然后钢尽快地在空气或保护性气氛中冷却，这一方法通常用于中间处理。

(3)淬火回火。也称为油回火。这种热处理是在钢丝冷拉至成品尺寸后进行的。通常用于处理中、高碳钢丝，产品主要用于制造弹簧及梳棉毛机的针布。处理的方法是：加热至上临界点以上 $30\sim 50^{\circ}\text{C}$ ，保温一定时间，然后在油中淬冷，在熔融铅中重新加热。除了特别粗的钢丝采用成盘处理之外，通常都采用展开法进行钢丝的淬火回火。与冷拉钢丝相比，淬火回火钢丝具有如下特点：较高的强度(当直径大于 2mm 时)和弹性，较高的物理性能均匀性，较高的使用寿命，较小的

变形。

(4)回火处理。一般称为消除应力处理，适用于冷拉中、高碳钢丝。其方法是加热至低于转变温度以下的温度，然后冷却至室温，以消除钢丝冷拉时产生的内应力。回火处理常用于预应力混凝土用钢丝及轮胎边缘钢丝。回火处理可提高冷拉钢丝的延伸率，降低松弛值，提高屈服点与强度的比值，但却会降低钢丝的抗拉强度和弯曲值。

(5)稳定化处理。见钢丝稳定化热处理。

(6)固溶处理。实质上是一种高温退火，其目的是使合金元素完全溶入基体组织。通常用以处理不锈及耐热钢丝。

(7)形变热处理。将变形与相变结合在一起的一种热处理工艺，它起到变形强化与相变强化的综合作用，因此是一种既可提高强度，又可改善塑性和韧性的有效工艺。

五、实习感想

第一，要有坚持不懈的精神作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们工作做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。

第二，要勤劳，任劳任怨我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们应该自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。

第三，要虚心学习，不耻下问 在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心地接受。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

第四，要确立明确的目标，并端正自己的态度 平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中一定要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

通过本次的实习，我还发现自己以前学习中所出现的一些薄弱环节，并为今后的学习指明了方向，同时也会为将来的工作打下一个良好的基础。，但这次的实习为我们提供了一个很好的锻炼机会，使我们及早了解一些相关知识以便以后运用到以后的实际工作中去。通过这次的实习，我知道只有通过刻苦的学习，加强对操作知识的熟练掌握程度，在现实的工作中才会得心应手，应对自如。

总体来说，这次实习不仅仅是锻炼了我在热处理操作方面的一些技能，同时，经过这次实习，我还从中学到了很多课本上所没有提及的知识，还有就是在就业心态上我也有很大的改变，以前我总想找一份适合自己爱好，并且专业对口的工作。可现在我们都知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在要建立起先就业再择业的就业观。应尽快学会在社会上独立，敢于参与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。总的来说，作为一个快要毕业的大学生，无论是在今后的工作或是生活中，实习都将成为我人生中一笔重要的资本。

六、实习新得体会

本人从开始工作到现在已有一年半的时间，在这期间，我学到了许多，也悟到了许多。主要有以下几点：

2. 不但有良好的工作态度，而且要有很好的表现力，中国有句俗语：“踏踏实实做人，老老实实做事，”在今天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己。让老板知道你做了什么，让老板知道你的存在是必要的！这样你才有发展的可能，别人才会认可你，承认你！

3. 团结协作，善于沟通。团结协作指的是部门内部，你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍！善于沟通是指部门之间，何一个公司都是由众多部门组成的，部门之间的沟通是必要的也是必须的团结、沟通是非常必要的！总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事。你才能成功！

时间过的真快，转眼间，在天津冶金集团中兴盛达钢业有限公司的实习马上就要接近尾声了。在这半年多的时间，我学到了很多的东西，不仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益匪浅。做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，在老师和同事们的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。

除此以外，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。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，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。