

实训体会万能(优秀10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

实训体会万能篇一

空军实训是每位空军学员的必修课程，本次实训是一次难忘的经历。空军实训需要学员具备各种技能和素质，如判断能力、反应能力、协作能力和心理素质等等。同时，它也是一次对我们学生认真学习和努力实践的考验。在此，我想分享一下我的个人心得体会。

第二段：实践中的收获

在整个实践过程中，我学会了一些很有用的技能。首先，要加强协作练习。在这个实战中，每个人必须严格遵循自己的角色，并确保与其他队员的紧密协作。其次，快速的反应和决策能力是非常重要的，而且这不仅仅是在实践中表现出来的，也是在整个空军生涯和未来个人工作中的必要素质。最后，心理素质同样重要。飞行过程中经常会面临各种各样的压力和挑战，学会应对这些压力将有助于长期的空军生涯和个人成功。

第三段：与他人的合作

在整个实践过程中，我们必须与团队密切合作以完成任务。在与他人合作的同时，我发现了一些更具有价值的方面，比如沟通和理解。只有当我们理解团队中其他人的角色、职责和优缺点时，才能更好地与他们合作，进而更好地完成任务。在实践中，我学会了更好地倾听他人的声音、接受他人的建

议和与同事和平相处。

第四段：对其它工作及空军生活的影响

空军实训带给我的另一个收获是，提升了对个人工作和空军生涯的意识和理解。我深刻地认识到成功不是一个人的事情，要成为一个合格的空军军人必须有一个全面的团队和自身培养计划。此外，通过实践了解个人的能力和不足也增强了我将来的自我管理能力。更重要的是，空军实训已为我今后的军旅生涯提供了坚实的基础。

第五段：总结

空军实践是很不错的机会，无论是为代表学校参加比赛，还是为将来的军旅生涯打下基础。在这个过程中，我学到了很多，增长了见识和知识。同时，我也得到了良好的队友、团队管理和团队协作的经验。在将来，我会尽我所能利用这些经验，不断完善自己的能力。我想我将会成为一个更强大、更有效的人，无论是在学校还是在空军这个大家庭中。我相信，将来我将成为一个更优秀的空军军人。

实训体会万能篇二

开口介绍自己的身份和经历，提出本篇报告的主题：“网优实训报告心得体会”，并简单概述自己在实训中获得的收获和感受。

第二段：实训背景

介绍本次实训的背景，如何开展以及参与人员、时间等相关情况。同时介绍实训的目的和意义，探讨实训在个人职业发展和团队构建上的价值。

第三段：实训过程分析

具体阐述自己在实训过程中所学到的知识和技能，包括实训中遇到的问题，应对问题的方法和策略，以及在实习过程中遇到的最大的挑战，并阐述如何克服它。同时，分析实训的优点和缺点，为实训过程提出改进意见和建议。

第四段：实际应用

将实训所学到的知识和技能应用到实际工作中，提出具体的应用案例，说明如何将实训中所学习到的知识和技能应用到实际生产中，以及实际应用中遇到的困难与应对策略。

第五段：总结和展望

回顾整个实训过程，总结本次实训的成果和收获，并表达对未来的期望和展望。最后，强调在今后的工作中要继续学习和成长，不断提升自己的技能和素质，为企业和社会做出更大的贡献。

实训体会万能篇三

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字，心得体会写作很重要。怎样写实训总结报告?下面小编给大家带来，实训总结报告,仅供参考,希望大家喜欢!

测量学，相信对于大部分不是此专业人来说都就应明白，这是一项高度要求精确的工作，透过在学校四年期间在课堂上对测量学的认真学习，使我在脑子里构成了一个基本的、理论的测量学的基本轮廓，而此次实习的目的，就是要将这些基础理论与实际的工程紧密联系起来。测量学是研究地球的形状和大小以及地面点位的科学，从本质上讲，测量学主要完成的任务就是确定地面目标在三维空间的位置以及随时间的变化。在信息社会里，测量学的作用日益重要，测量成果作为地球信息系统的基础，带给了最基本的空间位置信息。

构建信息高速公路、基础地理信息系统及各种专题的和专业的地理信息系统，均迫切要求建立具有统一标准，可共享的测量数据库和测量成果信息系统。因此测量成为获取和更新基础地理信息最可靠，最准确的手段。测量学的分类有很多种，如普通测量学、大地测量学、摄影测量学、工程测量学。作为建筑工程系的学生，我们要学习测量的各个方面。测绘学基础就是这些专业知识的基础。

够防止误差的积累，及时发现错误，更能够提高测量的效率，避免测量的不准确还要进行重测。即使重测，我们怀着严谨的态度，错了就返工，决不马虎，。我们深知搞工程这一行，需要的就是细心、耐心、毅力和做事严谨的态度。所以我们一向在克服以前的缺点，一步一个脚印的想前迈进！

从这次实习中我总结出了几点来避免较大的误差，例如：

(1) 标尺要立直，尽量避免晃动，有晃动时，就应选取数据最小的时候进前必须将视野的气泡调平(两侧的线重合)，否则造成的误差会很大。

(2) 在读取数据时，每位成员都要细心，既要看得准，还要果断，不能犹豫不决，任何一个错误都有可能导致最终的成果的报废。

(3) 选点十分重要，点必须要选在有代表性的地方，同时要注意并非点越多越好，相反选取的无用点过多不但会增加测量、计算和绘图的劳动量和多费时光，而且会因点多而杂乱产生较大的误差。

(4) 团结就是力量，纪律才是保证经过每个组员的团结工作，在我们组的同学交流测量中的经验时，大家感觉收获都很多，有的说仪器的展点很重要，因为这关系到误差的大小，有的说测量中点不能架设的太远，水准仪施测过程得使用以及架仪器过程中气泡的精确对中和整平，还有就是我们要有一颗

爱护仪器的心，对所用的仪器要精心呵护，在学校如此，走上工作岗位后更要如此，这样能够避免一些不必要得麻烦等等吧。

透过实际的测量实习，让我学到了很多实实在在的东西，比如对实验仪器的操作更加熟练，学会了地形图的绘制和碎部的测量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潜力，同时也拓展了与同学的交际、合作的潜力。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。从这十天的测量中，更重要的是让我明白了几个重要的人生的道理：

一、人与人之间的协作是相当重要的，如果要是互相配合的话，就会如同一盘散沙一样溃不成军，尤其是在配合如此重要的测量学中。

二、令人难忘的三周的测量实习最后结束了，我学会了很多东西，懂得了很多道理。

我基本掌握了课堂所学的测量学知识，明白如何正确使用水准仪、全站仪测量距离、角度、高差等，还有学会了施工放样及地形图的绘制方法。测量学是研究地球的形状和大小以及确定地面(包含空中、地下和海底)点位的科学。既然是要测量就离不开实践。实践是对测量学知识的最好检验，只凭在课堂上的听课，我并没有掌握很多具体知识，尤其是对仪器的使用更是一塌糊涂。当第一天开始测量的时候，我的心里还一阵阵的发愁：该如何把任务进行下去。当动手的时候，发现其实并不难，听别人一说或者翻阅一下课本，然后自我动手操作一遍，就基本掌握了方法。要想提高效率和测量精度，还要经常练习，这样才能做到举一反三。

我懂得了做任何事情都要认真细致，不能有丝毫的马虎，个性是在使用水准仪，经纬仪这样精密的仪器时，更要做到精

益求精。因为稍有差错就可能导致数据的偏差很大，更会导致以后其它量的测量出错，最终导致数据计算的错误，比如我们刚开始测量角度时，一个基准点没有瞄准，导致一个角度偏小，然后角度的闭合差也不贴合要求，经过校验，才发现出问题出在哪儿。

一、实习(实训)报告一般由标题和正文两部分组成

1. 标题:标题可以采取规范化的标题格式，基本格式为，“关于_的实习(实训)报告”。

2. 正文:正文一般分前言，主体，结尾三部分。

(1)前言：主要描述本次实习(实训)的目的意义、大纲的要求及接受实习(实训)任务等情况。

(2)主体：实习(实训)报告最主要的部分，详述实习(实训)的基本情况，包括：项目、内容、安排、组织、做法，以及分析通过实习(实训)经历了哪些环节，接受了哪些实践锻炼，搜集到哪些资料，并从中得出一些具体认识、观点和基本结论。

(3)结尾：可写出自己的收获、感受、体会和建议，也可就发现的问题提出解决问题的方法、对策;或总结全文的主要观点，进一步深化主题;或提出问题，引发人们的进一步思考;或展望前景，发出鼓舞和号召等。

二、对实习(实训)报告的要求

1. 按照大纲要求在规定的时间内完成实习(实训)报告，报告内容必须真实，不得抄袭。学生应结合自己所在工作岗位的工作实际写出本行业及本专业(或课程)有关的实习(实训)报告。

2. 校外实习报告字数要求：不少于800字每周，累计实习3周

及以上的不少于2000字。用a4纸书写或打印（正文使用小四号宋体、行距1.5倍。其余排版要求以美观整洁为准）。校内实习(实训)报告字数要求可适当减少，具体要求由学院依据课程特点规定。

3. 实习(实训)报告撰写过程中需接受指导教师的指导，学生应在实习(实训)结束之前将成稿交实习(实训)指导教师。

时光匆匆，一个星期的实训在不知不觉中已经度过，在这段日子里，和同学老师度过了难忘的时光，尤其是和自己团队里的队友们，我们一起发现问题，一起解决问题。其实，我们在成长。这次的实训让我们在以后的磨练中可以有更多的知识发展自己。更重要的是让我们从现实的角度去考虑问题，从更加实际的角度去认识问题，这是在大学里学不到的，即使到了社会上也要经历很长时间的摸爬滚打才能弄清楚的。里面包含着很多的艰辛，同时也身受着收获。一个星期可以说是很短也可以说是很长，短的是时间跑的飞快，还没让人感觉出其中的味道出来；而慢的确是那种在实训中困惑与艰辛的体验，让自己明白了自己的一些不够与不足，当然那些实训中出现的问题后来都成了一份份收获与成功的喜悦。

从这一周的实训里面我体会到了销售管理里面的以下几点：(1)市场并进行调研。以市场需求为导向，顺应大形式的发展，充分了解消费者的消费倾向和意图，随时关注消费者意识的发展方向，这样才能真正赢得顾客。要使企业成功，就要充分的了解你的顾客和竞争对手。通过市场调研从潜在的顾客和竞争者获取信息，有了这些信息，就可以围绕产品、价格、地点、促销等四大市场营销要素制定营销计划。因为我们是模拟创业，所以没有时间做市场调研，很多资料只是在网上寻求，但市场调研确实很重要，是开办企业必不可少的工作；(2)结合自己以及市场的具体情况，选准项目。选择的项目既要顺应市场发展，又要推陈出新。在满足消费者基本生活需求的同时，又要满足其对独特和个性的追求。“没有赚钱的行业，只有赚钱的企业”。项目没有好与坏，只有

适合与否。(3)选好合作伙伴.无论是选择供货商、投资伙伴、经营伙伴还是技术伙伴,我们都应以真诚、守信、能力强、素质过硬并且实力强大作为选择条件。好的合作伙伴是创业过程中的强大后盾和有力支持。微小企业的人员组成有合伙人、员工、顾问和自己,这些人都将影响企业的成败。要管好企业,就要慎重地选择人员,要明白他们各自的角色和岗位。

通过这次实训,我认识到了要学好销售管理,要注重理论和实践相结合,理论固然重要,但实训操作才能使我们更快的掌握这些知识。

因此,我坚信,只要我用心去发掘,勇敢的尝试,一定会有更大的收获和启发,也许只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多的丰富的知识和宝贵的经验,我会慢慢成长、成熟,我相信不远的未来定会有属于我们自己一片美好的天空。

一、实训目的意义

(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. 20__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。

3. 我们应该养成吃苦耐劳，勤奋好学的习惯，实习期间踏踏实实做好本职工作，利用实习的空余时间学习一些实习期间应该掌握的本领. 以提高自己的综合素质。

4. 善于总结经验教训，通过实训发现问题，解决问题，为今后的职业生涯扫清一切因自身原因产生的障碍。

五. 实训建议

如条件许可，尽可能多开设一些专业性较强的、较能适应社会发展需要的专业。或者实习实训地点多样化。

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。

在这次为期一周的电子电工实训中，我确实是学到了很多知识，同时也深刻地了解到实践的重要性。通过这一次的电子电工实训，增强了我动手操作的能力，体会到“学以致用”的深切含义。记得我在读高中的时候，我帮家里安装一个开关控制电路，由于自己的动手能力不够强，结果把电路接成短路，还好因为电路原先装有保险丝，才没有造大的安全事故。而通过这一次的电子电工实训，我就掌握了日光灯电路的安装，学会了白炽灯的两地的控制方法。更主要的是，我还学会了电路的接线及检查的方法。

在后面的单管放大电路的实训项目里有用到了一些常用的电子元器件，所以通过了实训，我能够识别相关的电子元器件，如电阻器、电位器、电容器、三极管等常有的电子元器件。知道了它们的形状、它们的分类、它们的型号规格、它们的用法以及如何检测这些电子元器件的好坏。

这一周的电子电工的实训，也培养了我的胆大、心细、谨慎的工作作风。由于电路是要通电的，所以就要讲求用电的安全，配线进灯座，开关是灯芯千万不能裸露在外。也要求操作的时候要心细、谨慎，避免触电及意外的受伤。在后面的实训中用到了电烙铁，也学会了电烙钱的正确使用的方法，避免意外的受伤。

才会得到，有思考，才有收获，也就意味着有提高，增强了自己的实践能力和思维能力。所以在这里我想感谢给我们授课的老师，感谢您的耐心教导，也感谢学校，给了我这么一个实训实践的机会，使我懂得了许多课本上体会不到的东西。

对大学生而言，我们在学校里面不仅是学到理论知识，更重要的是锻炼自己接触社会、提高自己的实践能力，把平时学到的理论知识应用到实际中去。而实习正是学校为了这个目的而安排的课程，我们在大三的实习内容是测量实习。通过四个星期的实习，我们学到了很多知识，更重要的是我们在实习中更加巩固了我们的测量理论知识。

我们在这四个星期里，先后对控制测量、地形测量、定测和桥控测量进行了实习。在实习过程中，我们遇到了许许多多的问题，但是在老师的认真指导下、在同伴们团结合作与努力钻研下，所有的困难都被我们一一克服了。

在以往的实习中，我们只是去实习现场听老师讲解，回来以后根据老师讲解的内容写下相关的报告。但是在这次的测量实习中，很多情况下需要我们自己熟练测量的相关理论和原理，然后通过现场实践，自己摸索，最终去掌握测量工作的真正内涵，达到实习的真正目的。由于很多情况使我们以往很少遇到的，因此我们都觉得这次实习是特别辛苦的。

我们遇到问题因此也比以往的实习要多得多。有好几次，我们因为种种问题，导致测量的结果与要求相差很远。我们因此产生了沮丧的心理，但是随后我们又会重新振作起来，积

极地寻找问题、并解决问题，获得相应的经验。比如在做最后一周桥控测量的任务的时候，我们前两天因为不是所有人清楚测量的原理，还有在计算过程中计算器和仪器操作出现了一些问题，导致我们在最后的结果与要求有很大的差距。最后通过一遍遍的演算和认真的分析，我们最终还是按时把任务完成了。

在测量的这四个星期里，我们几乎没有几天是能够按时就餐的：每天中餐常常在一点以后，晚餐也是在六点以后。有时候我们还得把饭带到测量现场吃，因为这样能够减少去吃饭过程中消耗的时间，提高了效率。

我们组的成员们彼此间存在许多不足，因此每当任务派下来，虽然我们都积极应对，但是相对其他一些队伍，我们总不是第一个完成任务的，但是，我们遵循着“笨鸟先飞”的理念，用的时间虽然长一些，我们每天早出去一点、晚回来一点，所以我们每天都按照计划完成了任务。有时候，就算下着雨，我们也一边打着伞，一边继续我们的测量外业任务。对我而言，最辛苦的是第二周的地形测量和第四周的桥控测量。因为在这一周的测量中，我负责的是每天的草图绘制与晚上的数据整理，还有最后的出图。因此在第二周，我们的测量持续了六天，而且每天都是早上八点出门，晚上六点才回来，而且晚餐以后就要进行数据整理，常常因此持续到晚上十二点。所以那几天里面我根本没有多少时间休息。虽然累点、辛苦点，但是这几天却是我充实的几天。因为在这几天里面，我学到了很多不仅在外业测量方面的知识，而且还学到了很多关于cad软件操作的知识以及测量有关的计算机处理软件的知识。

在实习的过程中，指导老师吴祖海老师给了我们很大的帮助，每次我们遇到自己难以解决的问题打电话向他寻求指导的时候他总是很耐心地为我们的解答。吴老师在很多细节上也很关心我们，比如他知道我们测量的辛苦，因此每次总是自己亲自来到我们寝室为我们解答疑难问题。这样免除了我们白

天在外面走动，晚上还要去教室的辛苦。

实习的过程是很辛苦的，但是我们在实习中巩固了理论知识，也使我们更加熟悉专业的实际操作。尤其在老师的指导和同学们的认真学习下，我们这次的测量实习获得了圆满成功！

实训体会万能篇四

这次网络工程的方案设计让我把属于这方面的各个知识点从各方面收集过来，根据网络要求设计了拓扑图，完成后台的配置，在进行一遍一遍的测试，仔细的编写文档。在完成的过程中去完善更多的方面，使设计的网络一点一点安全与规范起来。并且我在这6个星期的实训里，让我知道还有很多地方的不足，还有许多的技术等着我去摸索，等着我去学习。

这次课程设计的时间很紧迫，再加上各方面的经验不足，也遇到很多问题，虽然我通过网上查询，咨询同学去解决我以发现德问题，但我知道这个网络还有很多地方没有完善，希望老师能谅解。但是总的来说，这次课程设计对我很有帮助，让我获益匪浅，使我在这方面的知识有了不小的提高。

实训报告心得体会四：软件实训心得体会（1484字）

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，这是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。

实训体会万能篇五

实训，即“实习(践)”加“培训”；以下是相关与实训报告心得体会范文。

通过这两周的实训，我们学会了手持编程器的编程方法，编入、写出、删除及修改都会了。

在以后学习过程中希望大家多多提点。我和倪泽旭主要负责程序设计和调试。

第一个项目比较简单，只有一点点小问题，和快我们就解决了。

第二个项目相对于第一个来说复杂了很多也难了很多，也是我们第一次真正接触并使用三相交流发电机。

在梯形图的编辑上出现了很多问题，导致第一次调试的失败。

在一次完整运行成与重新启动运行之间的循环出现一点问题，经过我们对梯形图的监控检查，发现循环与上面编程有点冲突，后来我们调整了一下，调试终于成功了。

接线方面，在星三角转换的上遇到了困难，经过我们不懈努力最终成功了。

通过这次的实训使我们学到了很多，同时也让我们意识到我们要学的更多。

从程序的设计到编写、画图、调试、修改、完善、到最后的实训报告，每个人都付出了时间和精力去做好自己的任务帮助队友，所以团队的合作和队友之间的相互协助非常重要。

通过实训让我们更深一步的对自己的专业，对自己的能力，对自己所学的有正确的认识，并且能在以后的学习工作中不断提高和完善自己。

实训台上的接线我们比较乱，这也是我们接线检查困难的主要原因，才导致出现了一些接线问题。

总的来说，这次实训还是比较成功的，无论是个人动手能力还是团队协作能力都得到了很好的锻炼。

在实训过程中老师也交给我们很多简单实用的技巧。

我们也学到了，做好做对一个项目固然重要，同时美观程度也是必不可少的，无论是从参观者的角度还是自己看的角度都很重要。

通过此次短暂的课程设计，我深有感触。

从一开始的构思再到今天写下这份总结。

期间时间虽短但是也学到了不少的知识。

在实训的刚开始构想只有大体的思路，忽略了一些细节，因此在我真正做设计网络方案时发现有很多错误，有的时候要解决一个错误反反复复会花上很多时间。

在做的过程中，也会有很多意想不到的错误，其中有的错误

到最后解决的时候却是发现犯得很幼稚，不过这样的错误多了，在不知不觉中对一些命令知识分外的熟悉了起来，并且自身的排错能力也得到很大的提高。

此次的网络方案设计，让我第一次摸索网络的需求去搭建一个符合要求的基本的网络，在设计过程中总是会遇到一些很小的问题，虽然不明显，却可以影响到整个网络的安全运作。

这样一个小小的网络，却是通过一次次的搭建，修改之后的结果，真是令人感慨万千。

第一次的方案设计虽然有所困难，却也使我更加深入的了解各个设备的如何搭建能使网络变得更加安全，更加快捷。

并将平时所学的知识第一次融会贯通。

也明白了设计一个网络是需要花费很多精力去构思的，其间的财富是任何时候的上课实验所不可比拟的。

在这次实习过程中，我发现平时学习的知识与实践环节所用的有一定的差距，往往我觉得自己掌握的很好或者自认为熟练的技术却在本次实践环节中往往出问题，书本上的知识只提供方法的借鉴，实践中自己必须摸索出适合具体工作的方法，这一切都离不开钻研精神与勤学好问的精神。在人与人相处过程中我收获更大，首先要谦虚谨慎，不能自以为是，认为自己懂得很多，而仅仅埋头苦干，而不向他人请教，工作不但是实践与应用的过程，同时也是学习的过程，我们必须加强与他人的沟通学习，以便获得与他人的交流。

这次网络工程的方案设计让我把属于这方面的各个知识点从各方面收集过来，根据网络要求设计了拓扑图，完成后台的配置，在进行一遍一遍的测试，仔细的编写文档。

在完成的过程中去完善更多的方面，使设计的网络一点一点

安全与规范起来。

并且我在这6个星期的实训里，让我知道还有很多地方的不足，还有许多的技术等着我去摸索，等着我去学习。

这次课程设计的时间很紧迫，再加上各方面的经验不足，也遇到很多问题，虽然我通过网上查询，咨询同学去解决我以发现德问题，但我知道这个网络还有很多地方没有完善，希望老师能谅解。

但是总的来说，这次课程设计对我很有帮助，让我获益匪浅，使我在这方面的知识有了不小的提高。

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。

实训体会万能篇六

在当今互联网时代，网络技术的发展愈来愈快，也愈来愈重要。作为一名计算机专业的学生，我们需要不断地掌握新的网络技术和了解网络优化相关知识。为此，我们进行了一次名为“网优实训”的活动，通过系统的学习和对实际案例的探讨，我深刻地体会到了网络优化的重要性和实践的必要性。

第二段：学习与体会

在这次网优实训中，我们主要学习了网络拓扑、网络协议优化、网络性能测试、TCP/IP协议、路由器配置和网络安全等方面的知识。通过实践操作，我学会了如何进行网络拓扑设计，如何诊断网络故障，如何优化传输协议，并且深入了解了网络协议之间的关系。在学习的过程中，我们不仅得到了专业知识的提升，更重要的是，我们充分发挥团队协作精神，共同努力完成了各自任务，不断地思考和探索新的解决方案。

第三段：实际应用与技能提升

通过对实际案例的探讨，我们将学习到的专业知识与实践相结合，感受到网络优化对于企业发展的重要性。我们深入了解了企业网络系统的运行方式，掌握了企业网络优化的基本技巧，比如：如何拓展网络带宽，如何提升网络传输速度，如何加强网络安全防护等等。这次实训不仅让我对网络知识的掌握更加深入，也让我在实践中得到了技能的提升和能力

的改善。

第四段：感悟与展望

通过这次网优实训，我对网络优化真正有了深入了解，也更加熟悉了企业网络运营的流程。同时，我也意识到，在以后的学习和工作中，技术革新和创新是一个非常重要的方面，不断地学习和实践，保持有激情才能不断地更新自己的技能和知识。我期待未来能进一步加强自己对网络优化的掌握，争取在未来的职业生涯中做出更大的贡献。

第五段：结论

在这次网优实训中，通过对理论知识的学习和对实际案例的探讨，我们丰富了自己的技能和知识结构，同时也激发了我们学习和进步的动力。在未来的学习和工作中，我们会继续努力，不断完善自己的网络技术，展现自己的专业能力。

实训体会万能篇七

随着短视频平台的兴起，剪辑技术越来越成为一种必备的能力。而作为一名数字媒体设计专业的学生，在课堂学习中，我们也需要掌握剪辑技术。近期，我们在教师的带领下进行了一次剪映实训，让我深刻体会到了打好剪辑基础的重要性，也让我有了更深层次的理解和体悟。

第二段：剪映实训简述

在剪映实训中，我们首先进行了一些基础的操作，例如如何导入素材、剪辑、调整颜色等。之后，我们进行了实际操作，将之前学习过的知识应用到了一个个简单的任务中。这些任务涵盖了音乐视频剪辑、MV制作、日常Vlog、广告短片等，不仅锻炼了我们的业务能力，也让我们逐渐熟练掌握剪辑软件的各项功能。最后还有一个大项目，让我们进行一个自选题

目，从素材搜集、脚本拟定、剪辑到最终呈现，全过程都要求独立完成。

第三段：实训感受

与平时在家或学校自学不同，这次实训让我有了更深度的体会。在学习过程中，因为有老师的引导和同学的共同学习，我能够更加全面、深入地了解剪辑软件的各项功能，也更加清晰地认识到了剪辑的本质。在实际操作过程中，虽然遇到了许多困难，但因为老师一一解答，同学相互帮助，我们总能在实践中逐步成长。这种集体学习、彼此相助的氛围，让我深切感受到了团队合作和集体智慧的重要性。

第四段：实训体会

在这次实训中，我对剪辑越来越感到兴趣。原本我只是学习剪辑是为了能够完成所需的任务，但是通过这次实训之后，我意识到既然这是一种数字媒体的技能，那么我就应该在这方面有所专精，通过不断学习和练习，不断提高自己的创作能力和创意思维，创作出更好的优秀作品。

第五段：结语

这次实训让我收获不少，不仅锻炼了我的业务能力，也提升了我的自我认知。学习剪辑，同样需要扎实的基础和持之以恒的努力，只有这样，才能不断提高自己的技能和水平，在日后的工作和生活中发挥更多的作用。因此，未来我也会不断学习，不断提升自己，在师长和同学的帮助下，创造更多优秀的作品，以更好的创作风格展示自己的品味和能力。

实训体会万能篇八

四六级实训报告是大学英语教学中一项重要的实践教学活

终身学习的意识和能力，帮助学生更好地适应社会发展和实践要求。这次实训报告共分为听力、口语、阅读和写作四个模块，学生需要在老师的指导和帮助下，通过大量练习和实践，全面提升自己的英语水平和实践能力。

第二段：听力模块的体会和收获

在听力模块中，我认为最重要的就是培养听力习惯和技巧。在老师的帮助下，我不仅学会了如何抓住听力材料的主要信息和关键词，还学会了如何避免干扰和疲劳，提高自己的听力效率和准确性。通过不断练习和调整，我的听力能力有了明显的提升，对于英语听力考试也有了更好的准备。

第三段：口语模块的体会和收获

在口语模块中，我认为最重要的就是自信和流利度。在老师的引导下，我学会了如何积极参与英语口语练习，不惧场不畏难，勇于表达和交流。同时，我也学会了如何通过有效的语音、语调和节奏控制，提高自己的口语表达水平和流利度。通过多种练习和实践，我的英语口语能力得到了显著提高，更加自信和自如。

第四段：阅读模块的体会和收获

在阅读模块中，我认为最重要的就是阅读技巧和策略。在老师的指导下，我学会了如何识别和分析各类英语阅读材料，如何快速获取有效信息 and 理解文章结构和主旨，如何积极参与文化交流和跨文化理解。通过多次阅读练习和实践，我的英语阅读能力得到了有效提升，阅读速度和理解能力也得到了明显改善。

第五段：写作模块的体会和收获

在写作模块中，我认为最重要的就是写作规范和素质。在老

师的帮助下，我学会了如何规范和准确地表达自己的思想和观点，如何遵循写作要求和格式，如何保持有效的逻辑关系和文本连贯性。同时，我也学会了如何注重文化背景和跨文化交流，如何提高写作素质和创新能力。通过多次写作练习和实践，我的英语写作能力得到了显著提升，写作素质和创新能力也得到了有效提高。

总结：

四六级实训报告对于学生的英语学习和实践能力具有重要推动作用，通过多种模块和练习，全面提升学生的英语水平和综合素质，培养学生终身学习的意识和能力，为学生未来的学习和发展打好坚实的基础。

实训体会万能篇九

作为网络优化实训课程的学生，我从课程中学习到了很多实用的知识和技能，并成功地完成了课程中的实训任务。在完成这个课程的过程中，我不断地探索和改进，汲取了很多宝贵的经验，这些经验对于我的未来职业发展将会非常有帮助。

第二段：实训内容

在实训过程中，我主要研究的是移动网络优化相关内容。我首先学习了网络优化的基本原理和方法，包括RF优化、参数优化、邻区优化等。在此基础上，我进行了实际的应用试验，包括通过数据分析来确认网络问题和定位故障。同时，我还学习了如何根据数据分析结果来制定优化方案，调整基站参数，解决网络问题。

第三段：实训成果

在实训过程中，我成功地完成了多项任务，包括数据分析、参数优化和基站调整等。其中，最令我自豪的就是通过数据

分析找出了一个影响网络质量的邻区问题，并通过邻区优化解决了这个问题。通过这个过程，我不仅加深了对移动网络的理解，而且还锻炼了自己的数据分析和问题解决能力。

第四段：收获和体验

通过参与这个实训项目，我获得了很多宝贵的经验和体验，其中最重要的一点就是合作和团队精神。在实训中，我和同学们一起研究问题，协调工作，并共同完成任务。这种集体合作的经验对于我未来的职业发展将至关重要。此外，我还深刻体会到了实践的重要性。在实际应用中，我发现理论知识和实际操作相结合，才能更好地理解和掌握知识。

第五段：总结

通过这个实训过程，我深刻感受到了网络优化这一领域的复杂性和挑战性。同时，我也认识到自己的不足，例如数据分析和优化方案制定的能力等。然而，我相信通过不断学习和实践，我会不断提高自己，成为一名专业的网络优化工程师，并为网络优化行业做出贡献。

实训体会万能篇十

在本学期中作为会计专业的我们接触了一门新的实用课程——金蝶k3财务模拟实训。不知不觉间发现我学习金蝶软件已经有一个月的时间了，在李菲老师的带领下，我们熟练掌握在计算机工作环境下进行会计核算，模拟真实的经济业务为会计主体服务。培养我们分析经济业务，并根据经济业务进行手工和会计电算化制单、记账、成本核算、报账的能力。

第一天我们在李菲老师的带领下，认识到了现在很多企业、集团所使用的财务软件——金蝶k3。对于我来说，k3是一个很陌生的软件，因为以前都是学习课本上的知识，而实际操作的

能力还是有些薄弱，第一天上课，我们班就四人分为一组，我身为第九组的组长，首先根据前一组同学的讲解，建立了我们组的账套，这意味着学习正式开始了。根据这段时间的操作流程和学习过程我在一下大致总结操作过程。

首先，设置会计科目，开始时根据资料增加和修改会计科目。

在此后还要进行一些总账辅助信息设置：设置部门档案、设置职员档案、设置项目档案、设置客户档案、设置供应商档案。然后录入期初余额和录入期初余额最后进行试算平衡。

然后就要进行本年工作了，在录入凭证时，有的关系到应付账款、应付票据、应收账款、应收票据的会计科目的使用，则会出现该“科目系统受控不能应用”。这时我们应该调出会计科目然后找到该科目修改此科目把受控系统去掉，这时就能使用了。出纳签字时没有符合条件的凭证，凭证审核后，进行出纳签字时出现了“没有符合条件的凭证”，原来是因为在定义凭证时没有设置该项内容。

其次，输入银行对账单时，日期不是超出范围就不符合要求，经过老师指点发现，进入时没有选对日期，所以银行对账单总是出问题。

通过学习我了解到金蝶k3软件系统给会计人员的工作带来了很大方便，比起传统的手工做账，操作更简便，工作效率也得到很大的提高，权限设置非常明确，更有利于企业的内部控制。在实验过程中自己也遇到大大小小的各种问题，有的向同学寻求帮助，有的向老师请教，但都必须及时把问题解决，不能拖到后面或者忽略问题，这样不但会影响后面的实验，还会降低工作效率。

实训中发现了自己的许多不足：课上的学习没有把知识很好地串起来，而业务不是像书上一样分块进行讲解的，它是连

续的，所以在处理一笔业务的时候，知道要做什么，却常常不知道从何处着手。因此，在学以致用方面还需要努力。

本次实训的内容包括对核算账套管理、基础资料设置、总账系统、应收款应付款管理系统、固定资产管理系统、工资管理系统、现金管理系统、业务系统等一套完整的财务软件的操作与练习。通过老师在课堂上对知识的讲解与自己动手操作同步学习的基础上，和这次独立实训操作的过程中，使我们熟练的掌握了金蝶财务软件，为以后的会计职业发展道路奠定了一定的基础。

实训的时候也有不少认识：

1、做会计需要理清思路，这样具体工作起来有方向，效率比较高，否则很容易在一个问题上卡住。而理清思路后就是具体的一些工作，这些工作有时会重复，比较枯燥，但很需要耐心。

2、最好在项目开始之前，完成前期数据准备。金蝶k3使用前，必须设置好基础资料，基础资料是运行k3系统的基石，有点像盖房子之前先要准备好材料一样。基础资料的准备顺序基本上就是系统默认的顺序。在需要时会自动提示你需要先处理哪一些。金蝶软件相对比较容易学，但比较适合规模小的企业；学习不同的财务软件，有助于我们在不久的将来进入企业后，能快速地、熟悉地处理会计、财务上的工作，这无疑是对我们非常有意义的，所以当前我们必须好好地、认真地学习财务软件的应用与操作，使我们能够有充分的准备而踏入社会，走上工作岗位。

这门实训课让我学到了不少东西，同时也发现自己对会计的专业知识掌握得很少。所谓会计行业越老越值钱，以前总认为会计最重要的是经验，这次的实训课程让我深刻认识到理论是否扎实也是很关键的，毕竟会计对专业性要求比较高，而且有一些比较基础性的理论知识是必须掌握的，否则，真

正到了工作会没有头绪的！

在李菲老师的带领和细心指导下，通过实训，进一步提高我们的手工和电算

化会计实务处理能力，培养我们的分析经济业务并进行正确核算、成本计算等实际会计操作能力。使我们真正具备会计岗位所应具备的分析、判断和操作能力。