

色彩实训报告 实训报告心得体会(通用6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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

色彩实训报告篇一

为期一周的erp沙盘模拟实训就在忙碌和紧张中结束了，时间过得好快，同时也让我感觉经营公司的不易和创业的艰辛。

在erp沙盘模拟实中，我们每个人都有幸扮演公司高层领导的角色，每个人都有自己的职责范围。我是一个销售总监，因为不懂营销，一开始我还以为销售总监是最轻松、最悠闲的职务，几乎不要做什么，后来才发现我是大错特错了，如果想做一个合格的销售总监，我应该是没有闲置时间的，每一步都应该感觉责任的重大，而要想做一个好的销售总监，可要足够的“台下功夫”，其中的困难也不言而喻。

市场营销就是企业用价值不断来满足客户需求的过程，企业的所有资源无非就是要满足客户的需求。销售总监要把握市场、分析市场、关注竞争对手、把握消费者需求、制定营销战略、定位目标市场，制定并有效实施销售计划，达成企业战略目标。

企业的利润是由销售收入带来的，销售实现是企业生存和发展的关键，是企业的唯一出路，所以销售总监所担负的责任主要是：开拓市场、实现销售。

1、开拓市场

企业的生存和发展里不开市场这个大环境，谁赢得市场，谁

就赢得了竞争。市场是企业进行产品营销的场所，标志着企业的销售潜力。作为销售总监，一方面要稳定现有市场，另一方面要积极拓展新市场，争取更大的市场空间，才能力求在销售量上实现增长。一开始我就意识到了这一点，所以我花血本去打广告，赢得了本地市场的老大，但由于开始没做市场预测分析，在广告投入上远远超过其他公司，所以有点盲目，又加上财务上没做预算，没有去长期贷款，导致后来资金周转不灵，这就直接导致了后来对其他市场的开拓。

2、销售管理

销售和收款是企业的主要经营业务之一，也是企业联系客户的门户。为此，销售总监应结合市场预测及客户需求制订销售计划，有选择地进行广告投放，取得与企业生产能力想匹配的订单，与生产部门做好沟通，保证按时交货给客户，监督贷款的回收。我觉得作为销售总监首先要做的事就是作市场分析和预测，主要是对本年度要达成的销售目标的预测，销售预算的内容是销售数量、单价和销售收入等。可承诺量的计算也很重要，参加定货会之前，需要计算企业的可接订单量。企业可接订单量主要取决于现有库存和生产能力，因此产能计算准确性直接影响道袍销售交付。由于资金约束，后面我们几乎没有广告投入，这大大约束了我们接订单的能力，而市场需求量很大，我们的生产又跟不上，所以我们不敢大量接订单。

另外，销售总监最方便监控竞争对手的情况，比如，对手正在开拓哪些市场？未涉足哪些市场？他们在销售上取得了多大的成功？他们拥有哪类生产线？生产能力如何？充分了解市场，明确竞争对手的动向可以有利于以后的竞争与合作。销售总监还应好好处理与其他公司的关系，必要时可以与他们进行一定的合作，实现双赢。

由于以前没有接触过营销方面的知识，不懂营销学，所以一开始也不知道销售总监到底要做哪些准备，具体要干些什么，

所以没做什么市场调查，市场分析和预测，出现了许多失误。参加销售会议时，也不知道按照市场地位、广告投入、竞争态势、市场需求等条件分配客户订单。客户订单相当于与企业签定的定货合同，作为销售总监应及时登录每张定单的定单号、所属市场、所订产品、产品数量、定单销售额、应收帐期等情况，这些都将成为下一次进行销售预算的重要资料，而我开始没有这方面的意识，导致后来没法预算，在广告投入、客户定单分配上有点盲目。

色彩实训报告篇二

近日，我参加了学校药剂学专业的实训课程，进行了为期两周的药房实训。在这个过程中，我获益匪浅，深刻体会到了药学理论与实践的巨大差距，也体验到了作为一名药剂学生应该具备的职业素养和团队合作精神。

首先，在实训的过程中，我对于药学理论知识的运用有了更为深刻的认识。在药房中，我们需要根据顾客的病情和医生的处方，给出恰当的药品和用法。而这些药品的名称、成分、副作用、禁忌症等等，都需要我们掌握才能够更为准确地为顾客提供服务。除此之外，我们还需要了解各种药品的批准文号、生产厂家、储存条件等一系列必要信息，以保证顾客使用的药品合法、安全、有效。

其次，在实训中，我明白了职业素养的举足轻重。在药房，药剂师需要为顾客解惑答疑，提供药品使用技巧，甚至是心理疏导。药剂师的言行举止，以及为人处事方式，都会直接影响到顾客的满意度和对药房的信任度。因此，作为一名药剂学生，除了要掌握丰富的专业知识外，更要注重塑造良好的职业形象，做到言传身教。

最后，实训也让我深刻认识到了团队合作的重要性。在药房日常运行中，药剂师与医生、护士、病患、药品供货商等众多单位都需要紧密合作。因此，我们在实训中需要相互配合，

协商解决问题，形成良好的合作关系。只有这样，才能够更好地为病患服务，推动药房的发展。

总之，此次药房实训是一次十分有益的经历。通过实践的积累，我不仅夯实了药学基础知识，更加深刻地感受到了药师这一职业的殊荣和责任。未来，我会更加努力地学习，争取将自己培养成一名技术精湛、职业操守优良、团队合作默契的优秀药剂师。

色彩实训报告篇三

在医学教育中，实践训练是至关重要的一环。而灌肠是医学相关专业学生必备的基本技能之一。通过灌肠训练，学生可以理论与实践相结合，提高对于医学知识的理解与应用能力。在本次实训中，我有幸参与了灌肠实训并取得了一定的成果。在此，我将分享我在实践中的心得体会。

第二段：实训流程及技巧

实训中，我们首先学习了灌肠的基本流程和相关技能。在实践中，要保证灌肠的顺利进行，首先要掌握正确的操作方法。在患者准备阶段，我们需要确保患者先前已经排空肠道，然后让患者取左侧卧位。接下来，要准备好灌肠器材，并为之消毒。在操作阶段，我们要使用适当的姿势使患者舒服，同时取得较好的灌肠位置。在灌肠时，要保持适当的压力和速度，以避免不舒适感或损伤。最后，我们要清洁电陶瓷或胶套等物品，恢复原样并记录操作过程。

第三段：实训中的挑战

在实训过程中，我遇到了一些挑战。首先是患者的不适感。灌肠过程中，有些患者会感到不舒服或疼痛，这是因为肠道受到刺激或不熟悉操作所导致的。在这种情况下，我需要密切观察患者的反应，并及时采取措施减轻不适。其次是操作

技巧的掌握。灌肠需要精确的手法和熟练的操作，这对初学者来说是一项挑战。我通过反复练习和观摩他人的操作，逐渐提高了自己的技能水平，并逐渐增强了对灌肠操作的信心。

第四段：实践中的收获

在实训中，我不仅获得了灌肠技能的提高，还对临床实践有了更深刻的理解。通过观察和操作，我更加了解了肠道解剖、生理和病理变化与灌肠操作之间的关系。我懂得了如何根据不同患者的情况进行个性化的操作，并加强了对于患者安全的重视。此外，实践中我还学会了与患者进行有效沟通，以提供更好的护理服务。在实训中，我也与同学们合作，通过互相学习和交流加深了对于团队合作的认识。

第五段：总结

通过这次灌肠实训，我不仅掌握了基本的灌肠技巧，而且学到了更多的实践经验和专业知识。同时，通过与患者和同学的互动，我进一步了解了自己在临床工作中的角色和责任。灌肠实训让我受益匪浅，我相信这将对我的未来医学生涯产生积极的影响。我将始终保持学习的态度，不断提高自己的技能水平，以为患者提供更优质的护理服务。

色彩实训报告篇四

指导教师：刘老师

实习时间□xx年10月3号

实习过程：

我是11春学前教育朱风云，这次为期一个月的毕业总实习，我被分配到了淮安市徐杨小学兴强幼儿园，在这个幼儿园里，我担任的是小班的主教。在淮安市徐杨小学兴强幼儿园实习

的短暂时间里，在幼儿园各位领导和老师的帮助下，我比较成功的将自己所学理论知识和技能运用到了实践中，顺利的完成了教育实习任务，并且我觉得自己学到了很多，并深刻了解了作为一名幼儿教师该面对的生活是怎样的、该具备的心态-是怎么样的、在以后的工作生活中，我该怎样要求自己及自己又该向怎样的一个层次迈进，等等。我认为这次实习对我的职业生涯计划来说是十分重要的，我的收获很多。下面我将把自己在这一多月的实习生活中，自己是怎样做的及自己的收获和感触，如实的进行总结。

入园的第一天，我被分在了大二班，这是一个比较闹的班，班上一共有28个幼儿，有三个老师，园长担任了大二班的主教老师。我在大二班见习了一天，这一天里，我一边看主教老师上课，一边帮助保育老师打扫卫生。虽然，觉得有点累，但是我并没有任何怨言，因为我觉得自己学到了很多经验。

大二班的一日生活的时间安排是比较合理的。可能是由于幼儿园的办学理念及家长的要求，我们大二班开设的课程很多，一天至少有四节正课，所以在教学过程中，主教作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

开始实习之前，我多少有些心虚。因为我的许多朋友都有过假期打工的经历。而作为一名化工专业的学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着与以往完全不一样的生活，每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事，我们肩上扛着的责任，不再只是对自己了，而是对一个公司，所以凡是都要小心谨慎。

学校换成了公司，同学换成了同事，不再有自由支配的时间，

一切来得那么无情，但是去必须适应。其实我的工作就是、收发信函、报价、传真和邮件、绘制表格等。每天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，但是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自己带来麻烦，更会给公司带来巨大的损失，而像公司的业务员每天都得到处奔波，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错时遭到领导责骂还不能赌气就此辞职，每次看到他们我就会充满干劲。

踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而现在所能做的，只有在怀念中适应变化的一切。

“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了化工和计算机操作外，课本上学的理论用的很少，我担任的助理一职平时做些接待客户、处理文件，我必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学能力的人迟早会被企业和社会淘汰。

我最大的感悟就是真诚所至，金石为开。不管多难做，做好自己的那一份，总有一天会有收获，只是时间的问题。但如果你不去做，这一天永远不会像天上掉馅饼那样到来。就像士兵突击中的许三多，从泥巴到尖子只是做与不做的区别。

另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中能力必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。以前可能是因为电视剧看的太多的原因，我总是感觉职场上充满了明争暗斗，要处事圆滑甚至耍些小聪明才能生存。但在与同事相处的过程中，我觉得更重要的是放大别人的优点，缩小别人的缺点。多站在别人的立场上想问题。。

还有就是坚持的重要性。也许是受阿甘正传和士兵突击两部

影视作品的影响。再加上实习中自己的感悟。我觉得，整个人生有因就有果。只有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。

针对助理的职业特点，具体遇到挫折时不妨从调整心态来疏解压力，并进行冷静复习，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，总之，通过这些感悟，我不仅明了我会在以后的工作中做得更好，更会学会珍惜，珍惜父母的每一分辛苦转赚来的钱，珍惜每一次工作机会，因为懂得了它们的重要性，以后我会更加珍惜。

首先，是建议方面的。希望以后学校可以增加实践环节以增加学生们的工作能力，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自己成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

其次，是我在本次实习表现的总结。通过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了一定的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下四点：

其一是加强沟通能力。通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于助理这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

其二增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然在日常的工作和生活中

接受了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。应该把自己所拥有的知识能力奉献出来才能促进团队的进步，并使自己的能力得到认同。

其三是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人可以无条件的接受你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要保持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

其四是要做好身边的每一件事。现在我的人生观和过去有些不同，曾经年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。现在，在我心中定义的美跟以前不同，得到的方式也不同。现在的美是一种踏实的感觉。而且是通过自己的坚持不懈的努力得来的。

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

在这短短的1个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以只有保持进取心才能使自己不被淘汰 实习结束之后，当初对自己适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理终于有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会

带着在实习中的收获，去争取去努力，把握好人生中的每一个机会，找到自己想要的生活。

最后要感谢我的母校——xxxxxxx[]一直以来对我的培养，感谢全体老师的栽培，感谢四年来我身边的良师益友。是你们在我身边帮助我成长，谢谢你们。

色彩实训报告篇五

灌肠是一种常见的医疗护理技术，它通过将液体药物或营养物质注入肠道，以改善患者的健康状况。作为一名护理学生，我有幸参与了一次灌肠实训，这次经历给我留下了深刻的印象和宝贵的经验。在本次文章中，我将分享我的灌肠心得体会，包括技术操作、注意事项以及对患者护理的思考。

第二段：技术操作

在实训课上，我学习到了灌肠的正确操作步骤。首先，我需要准备好一套灌肠设备，包括灌肠袋、导管、润滑剂等。然后，我要确保患者处于适当的位置，通常是左侧卧位，以便更好地插入导管。接下来，我要将导管涂抹润滑剂，并缓慢而稳定地将导管插入患者的肛门，直到达到预定深度。在将液体药物注入肠道之后，我需要按住患者的肛门，以防止液体返回。最后，我要确保将导管缓慢地拔出，并帮助患者憋住片刻，以便他们能够更好地容纳液体。

第三段：注意事项

同时，我还学到了灌肠过程中需要注意的一些事项。首先，我要保持良好的手卫生，戴上手套并洗净双手。其次，我要确保设备的清洁和消毒，以防止交叉感染。此外，我要注意与患者的沟通，尊重他们的隐私和尊严。在灌肠过程中，我还要密切观察患者的反应，包括不适、疼痛或其他不良反应，以便及时采取措施。

第四段：对患者护理的思考

通过参与灌肠实训，我更加深入地了解了患者护理的重要性。在灌肠过程中，我要时刻关注患者的需求和感受，尽可能减少他们的痛苦和不适。我要提供温暖、友好和安全的环境，让患者感到舒适。同时，我要尊重患者的隐私和尊严，保护他们的权益。我还要加强与患者的沟通，了解他们的需求和意见，并及时对问题进行解决和改进。

第五段：总结和展望

通过灌肠实训，我不仅学到了专业的技术操作，还加深了对患者护理的认识。这次实训对我的专业素养和职业道德提出了更高的要求。未来，我将继续努力学习和提升自己的技能，不断改进和完善自己的护理能力。我相信，只有通过不断地实践和学习，才能成为一名优秀的护士，为患者提供更加优质的护理服务。

（以上内容仅供参考，实际文章可根据个人经历和实训情况进行修改和补充）

色彩实训报告篇六

在20xx年xx月至20xx年xx月我在xx派出所进行了一年的实训。

接待来信来访，受理群众的检举、报案、控告，及时查处治安案件，就地查破一般刑事案件，协助有关部门侦破重大政治、经济、刑事案件。

（一）接待来信来访。

我们xx公安局xx派出所所有专门的接待室，专门用于接待上访群众。在实训期间我配合领导，解决很多群众上访事件，在此期间学会了一切从群众的利益出发，与人的沟通能力得到

加强。

(二)受理群众的检举、报案、控告，及时查处治安案件。

我们单位分四个组，我被分到了三组，我们四天一值班。在值班期间必须在值班室值班，在此期间我们组单独受理群众的检举、报案、控告，及时查处治安案件。接受治安案件，主要来源于110指挥中心的移交。

(一)文化知识的重要性

我在xx派出所实训，刚来这的时候每天面对枯燥无谓的工作开始厌烦，自己所学到的知识根本派不上用场，随着慢慢的了解，我对派出所的工作产生了强烈的兴趣。我以一名警务人员严格要求自己，学习了大量的法律条例，使自己更加快速的投入到工作当中去，为办案提供一个坚实的理论基础，运用到实践当中去。看着其他警务人员办理案件，我从中仔细听取，认真思考，再加上专业的理论知识，开始有了自己的办案思路。慢慢的再有了案件，根据自己所掌握的思路以及同事的协助我可以办理一些案件。在这期间以及跟所长的交谈中学习了很多的警察业务知识，办案思路，询问技巧以及做警察工作的艺术等，这些都是书本上不可能学到的东西，从而全面的提高了自身素质。

一个平凡的警察，而非小说中，电影里面的那么神化，生活中的警察，就像我们所里的一样，干得是实事，接触的是真正的老百姓，我们来实训，不仅需要认识警察这种职业，还需要了解我们衣食父母，我们服务的对象——老百姓。

(二)实践是检验认识正确与否的标准

实践是检验真理的标准，马克思主义的思维方式正确指导我们在现实实践中做事，并把实践理论化，理论实践化，所以要认真学习文化知识，正确的运用到实践当中去，

以科学的思维方式来解决实际当中遇到的问题;再以在实际当中遇到的问题仔细分析和研究，制定出一套新的解决方案。

(三) 实训中增加专业知识

这次实训让我进一步认识公安，认识社会，也认识到在公安社会中的自己。同时也了解到自己的不足。在实际工作中，需要学习的是一种思维，通过这次实训，让我清楚的认识到，任何一种工作都需要对工作的热情，认真负责的态度，吃苦耐劳的精神，良好的人缘，健康的身体。在这里见到的案件让我们明白，那些像黄赌毒之类的社会毒瘤是不该也不能碰触的，不只因为有法律的制裁，还因为它们毒害社会，破坏家庭，伤害人民。这也给我们一个受教育的机会，让我们远离违法犯罪，我想这也是一种收获吧。

总之，实训生活将是我的宝贵的财富，在以后的学习和工作中一定要认真工作，多做事才能更好的了解工作情况，更加专心的投入到工作当中去，才能更好的完成工作任务，从而取得领导的信任。