# 最新实训报告心得体会(优质12篇)

作者：心中的希望 更新时间：2024-03-31

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。实训报告心得体会篇一实训报告心得体会要怎么写，才更标准*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**实训报告心得体会篇一**

实训报告心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的实训报告心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【实训报告心得体会精品3篇】，供你选择借鉴。

社会实践是学校根据专业教学的要求，对学生已学部分理论知识进行综合运用的培训，其目的在于让学生接触社会，加强学生对社会的了解，培养和训练学生认识、观察社会以及分析解决问题的能力，提高学生的专业技能，使之很快的融入到工作当中去。2009年3月——4月底我在物流公司进行了各方面的实践。现作如下实习报告：

财务会计业务包括下列各项：(1)原始凭证的核签;(2)记账凭证的编制;(3)会计簿记的登记;(4)会计报告的编制、分析与解释;(5)会计用于企业管理各种事项的办理;(6)内部的审核;(7)会计档案的整理保管;(8)其他依照法令及习惯应行办理的会计事项。各项会计业务应包括预算、决算、成本、出纳及其他各种会计业务。报表的编制也是一项非常重要的事务，会计报表的目的是向信息的使用者提供有用的信息。会计信息要准确、全面、及时，然而当前的财务报表有很多的局限性。在电子商务时代，基于网络技术平台的支持，报表的生成将呈现自动化、网络化和非定时性，冲破了时空的限制。电子信息的迅猛发展，人类正疾步跨入信息社会。网络经济正以人们始料不及的速度迅速发展，在短短的几年时间里，作为网络经济重要组成部分的电子商务已经走入人们的视野并对传统会计产生了深刻的影响，物流公司基本上结合信息时代的要求实现管理的信息化、自动化和网络化。

为期两个月的实习结束了，我在这两个月的实习中，学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,受益非浅，以学习会计电算化专业的我们，可以说对财务会计已经是耳目能熟了。所有的有关财务会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，我们都基本掌握。但这些似乎只是纸上谈兵。倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我们也会是无从下手，一窍不通。

以前，我总以为自己的会计理论知识扎实较强，正如所有工作一样，掌握了规律，照芦葫画瓢准没错，那么，当一名出色的财务会计人员，应该没问题了。现在才发现，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。离开操作和实践，其它一切都为零!会计就是做账。下面是我通过这次会计实习中领悟到的很多书本上所不能学到的会计的特点和积累，以及题外的很多道理。

首先，就是会计的连通性、逻辑性和规范性。每一笔业务的发生，都要根据其原始凭证，一一登记入记账凭证、明细账、日记账、三栏式账、多栏式账、总账等等可能连通起来的账户。会计的每一笔账务都有依有据，而且是逐一按时间顺序登记下来的，极具逻辑性，。在会计的实践中，漏账、错账的更正，都不允许随意添改，不容弄虚作假。每一个程序、步骤都得以会计制度为前提、为基础。体现了会计的规范性。

其次，登账的方法：首先要根据业务的发生，取得原始凭证，将其登记记帐凭证。然后，根据记帐凭证，登记其明细账。期末，填写科目汇总表以及试算平衡表，最后才把它登记入总账。结转其成本后，根据总账合计，填制资产负债表、利润表、损益表等等年度报表。这就是会计操作的一般顺序和基本流程。负责记帐的会计每天早上的工作就是对昨天的帐务进行核对，如打印工前准备，科目结单，日总帐表，对昨日发生的所有业务的记帐凭证进行平衡检查等，一一对应。然后才开始一天的日常业务，主要有支票，电汇等。在中午之前，有票据交换提入，根据交换轧差单编制特种转帐，借、贷凭证等，检查是否有退票。下午，将其他工作人员上门收款提入的支票进行审核，通过信息系统进行录入。在本日业务结束后，进行本日终结处理，打印本日发生业务的所有相关凭证，对帐，检查今日的帐务的借贷是否平衡。最后有专门的会计人员装订起来，再次审查，然后装订凭证交予上级。

作为一名未来的会计人员，我们现在刚刚起步，往后会学到更多的东西，并且有很多东西需要我们自己去挖掘。由于财务会计行业的特殊性我只能参加财务部门中较为简单的工作，如出纳及帮助会计进行帐目的核对等工作。虽然工作不难，时间也不长，但我仍十分珍惜我的第一次真正意义上的实践经验，从中也学到了许多学校里无法学到的东西并增长了一定的社会经验。

会计本来就是烦琐的工作。在实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸!这次会计实习中，我可谓受益非浅。

实习目的：以北京经济建设发展中的各个类型企业会计核算及财务管理的相关内容作为对象，进行实地学习与实践。运用所学习的专业知识来了解会计的工作流程和工作内容，加深对会计工作的认识，将理论联系于实践，培养实际工作能力和分析解决问题的能力，达到学以致用的目的，为成功走向社会做准备。

实习时间：20-年7月3日——20-年8月1日

实习地点：\_\_\_\_\_\_\_\_

实习内容：初步接触会计工作和工商注册工作。熟悉会计工作作流程。学习报税，缴税，银行外汇开户，外汇许可证申请，代开增值税发票，申购发票及税控机，原始凭证分类及简单凭证的填制等内容。简单了解会计电算化。

20-年7月3日，我正式以一个新人的面孔朝气蓬勃的站在安达文财务管理咨询有限公司总经理的面前，开始了我为期一个月的实习。在前一天的电话面试中我表现得很好，表达流利自如，一一陈述了我的学校，班机，专业名称，实习目的以及在校期间取得过的一些成绩，所以当我与总经理面对面进行二次面试时，我一点也没有紧张，相反，我相信我的谦虚与诚恳的态度一定能给总经理留下不错的印象。果然总经理顺利的同意了我的实习要求，并对我说：“在我们公司，你一定能够学到不少东西，好好干!”简短的一句话，给了原本对实际的工作还有些茫然的我很大鼓励。

第一天的实习，我有些拘谨。毕竟第一次坐在开着冷气的办公室里，看到别人进进出出很忙碌的样子，我只能待在一边，一点也插不上手，心想我什么时候才能够融入进去呢。虽然知道实习生应该主动找工作干，要眼力有活，可是大家似乎并没有把我当作一个迫切需要学习的实习生看待，每个人都在忙着自己的工作。这样的处境让我有些尴尬，当即有些气馁的认为，难道我就这样呆坐到实习结束?难道大家都信奉那句教会小的饿死老的那句话?可是一想到目前大学生的实习情况似乎都是这样时，我马上开始平静自己的心情，告诉自己，不要急慢慢来。之前在家我在网上曾查了一些资料，我想应该会对我实习有帮助。

过一会总经理拿来两本有关公司注册的书让我学习一下，并对我说公司出于经济原因，一大部分收入来源于工商注册，所以每个员工除了会计工作外还要会公司注册。现在是月初，而会计工作大部分集中于月底，所以我现在的任务是先了解注册工作，11个步骤，全部记熟练。接下来的几天我一直在努力去学习工商注册的知识，一有空就整理那厚厚的两本书，回家还查阅以前学过的经济法，上下班的车上也不停的背。其余的时间便是帮同事复印，收传真，跑银行缴税，交费。这些工作听起来简单，可对我来说都是新鲜的，把每一次工作都当成是锻炼我的机会，认真地去完成每件事。每天很早到单位，沏茶倒水，拖地，擦桌子，我都做得井井有条，因为我想得到大家的认可。

注册的工作其实不难，只是较繁琐较细。没过几天我已经能够流利的回答令总经理在午休间歇对我的快速问答。当然也有回答得模棱两可地方。总经理对我说工作中的问题一定不能马虎大意，绝对不能讲“应该”“可能”，而是知道就是知道，不知道就是不知道，否则模棱两可的答案可能给客户带来巨大的损失。听了这番话，我很惭愧，想起平时自己在学习时的态度总是马马虎虎，对什么都一知半解，以为只要考试过了85分就对这门科目基本掌握了，其实差得太多了。我学的知识在工作中只能打60分而已。

几天下来，我对公司的各方面业务渐渐熟悉了，和同事间也有了了解和沟通。我的认真和好学终于得到了大家的认可。总经理开始交给我新的工作，去外勤作报税申请等。虽然每天在路上的时间比在室内的时间长了很多，每天顶着烈日和桑那天穿梭于各各国地税所，可是我依然工作得很开心，毕竟我得到了么多经验：

出现问题时如何与税务局的工作人员沟通，如何独立完成第一次接触的工作。当然了，这些经验除了我自己亲身经历的外，更多的是公司了前辈给予我的指导，有了他们的帮助我才能更顺利更有信心的完成各种工作。其中给我印象最深的那次是我在代开增值税发票时，为了7分钱，一上午跑了三趟海淀区国税所。那一次是为一个小规模增值税纳税人代开增值税专用发票。尽管以前在税法课上详细的学过增值税，也知道17%和4%，6%的税率差别，可是当我到了国税所领到申请表时，依然晕了。拿着表，看着发票，我一下子连购货方与销售方都分不出来了，销售单位应填写不含税单价也忘了，甚至是税率也搞不清了。

当时心里急得要命，心想，填不出来就这样回去问他们的话也太丢脸了。我拿着文件袋一个人在大厅里问来问去，税务局的工作人员态度很差把我推来推去的，最后也没问出答案。也许我的问题提得太小儿科了。没办法，我找了一个角落坐下来，拿着一堆表心平气和起来，反复仔细地看了看这些表，回忆了一下脑海里星星点点的知识点，再与这些表格上要填写的内容联系立起来，终于，又算又写又改把它们填好了。 把填好的表格交上去，当看到工作人员阴转晴的表情和盖在上面的红章时，我的一颗心落地了。

真正的麻烦出现在第二天，我去税务所取开好的增值税发票，交了手续费，领导发票看也没看得放进袋子就回去了。到公司把发票交给主管，主管接过发票当即说，不对，数打错了。我一听就傻了，主管怎么一下就能看出数不对呢，我却一点也没注意到，这个数还是我算出来我填的呢。主管说，原来销售的金额是20790元，它打的是20789.93元，差了7分钱，拿回去让他从开，不然我们无法做帐。是呀，差一分钱也不行。可怎么会查出这7分钱呢，难道是税务局打错了?我怀着好奇又郁闷的心情从回税所，可使税务人员重新录入后竟然说计算计打出来的就是这个数，所以没法改。我当即火了，哪有这个道理呀，计算机也是人设计出来的程序，我回去怎么交待!可抱怨有什么用呢，我只能在回去求助同事，当时我的心情只有沮丧这两个字。

回到公司，同事吴姐帮我看了一下说可能是由于计算的过程不一样产生的数字误差，只要把单价多保留几位小数就可以了，增值税专用发票可以保留6位小数。这个我还是第一次听说。用吴姐的方法，我把数对上了，于是再一次返回税务所，终于把增值税专用发片准确无误地开出来了。对于我的失误，总经理并没有批评我，只是对我讲，做事一定要细心，对于工作还要讲方法，要学会处理别人处理不了的事情。这件事给了我很深的启示，我在工作日记中写道，今后的工作不只细心还要用心，不要为了完成工作而工作，要站在一个更高的角度去看待工作，提前想到会出现的问题。后来的工作一直很顺利，无论是银行，税务局还是外汇局，我逐渐掌握了办事的技巧，待人处事成熟多了，看上去不再像一个新人。

快到月底时，公司的代理记帐业务开始繁忙。总经理经理对我说，多学，多看，财务公司会接触不同类型企业的帐，如外资企业，高新企业，双软企业等。虽然我不能做真实务，但也会学到不少知识。我终于有机会看到真正的会计实务了。我一有时间就泡在一个老会计身边，把握机会要求给她帮忙，于是便有了自己动手的机会。开始的时候我帮忙钉凭证，这个工作不难，但要是定得漂亮整齐就得下一番功夫了。每次钉完一个凭证我就翻阅一下看看里面的凭证内容，和以前学的知识结合起来，又不懂的地方就问他们，他们不会一一告诉我，但我回家后就把以前的书出来查阅，这样既巩固了旧知识又学会了新知识。由于每天上下班我要做将近5个小时的车，为了不浪费这么多宝贵的时间，我每天都在包里装一本《会计实务》，一上车就看书。一段时间下来，果然长进不少。其实会计凭证的填制并不难，难的是分清哪些原始凭证，就是各种各样五花八门的发票。我除了公共汽车票外一个也不认识，什么机打发票，手写发票 ，商业，餐饮，更别说支票和银行进帐单了。连写着礼品的发票我也不知道怎么走账。想像平时我们学习的都是文字叙述的题，然后就写出分录，和实际工作有着天壤之别。大家都很忙，一天做几家帐，没有人有时间交我辨认，于是我就去图书馆找这方面的书，找到一本《发票知识问答》，看完以后，再区分那些票据，思路清晰多了，后来我自己也练习了登记帐凭证，做完后让前辈帮我订正，几天下来，我的业务熟练了许多。

一开始想做计算器那个课题，原因很简单，就是因为我感觉那个课题很简单，在百度里一搜就搜到了一模一样的源程序。只是感觉没什么意思，那个界面也不是很好看，又不好玩。所以就做了现在这个猜数游戏。一直想编个游戏程序，于是就到网上去搜代码，一下子就搜到了，而且代码很少，简单易懂 。程序是弄好了，那么简短的程序写起报告就犯难了!不得不把程序再添加些模块，充实充实。

这也让我感觉实训远比想像的难度大，不是网上随便搜一下就可以交差的!不仅需要自己看懂代码，还需要根据自己的需要添加模块，充实代码。

从网上搜的代码都是字符界面的，老师说既然字符界面的没挑战性，那就做图形界面的好了。做图形界面就有点犯难了，首先没有什么程序可以参照了，必须自己充分理解字符界面的源代码，然后逐步修改完善。

我依据课本上的gui章节设计了此次的java简单程序，基本实现了课题的要求，还添加了图片以增加视觉效果，以及确定按钮方便用户确定输入数字。

通过这次实训我的体会归纳为以下4点：

1. 态度第一 摆正自己的心态，不要以为什么东西上网搜搜就可以了，一定要有自己的东西。只有自己付出过，当程序运行成功时的那种喜悦才会令自己有一种莫名的自豪感。态度决定一切!

2. 兴趣是关键 我的学习完全是兴趣导向的，所以压力并不大。因为有兴趣，所以我会很想充分理解一切细节。又因为理解，所以许多原本片片断断的知识都可以渐渐互相融会贯通，累积技术能量，理论和实务之间的藩篱被打破了，学习效率倍增。学习并快乐着!

3. 敢于挑战 不安于现成的程序，要敢于用多种方法实现一个目的。现在的网络科技很发达，想要一个源程序的确很简单，所以很多人都是在自己都不明白题目要求时，就可以在网上搜到一模一样的代码，根本没有自己的东西。挑战自我是项艰巨的任务。只有坚持自己多看代码多写程序才会有更多的收获。

4. 不懈追求 要对源代码进行不断地完善，要尽可能地实现课题所要求的功能。对初学者来说，大量地写程序是必要的，但过了某个阶段之后，写程序所带来的技术能力成长已经到了极限，还不如多花一点时间看书，学新技术和新观念。可以从实现源程序功能着手，比如添加写模块啊什么的，实现更多功能。看着自己编的程序能成功运行，这样自己会更感兴趣，也就会乐此不疲。

**实训报告心得体会篇二**

第一段：引言

Sem实训是在大学生活中非常重要的一门课程，通过实践操作和案例分析，提升学生的专业能力和实际应用能力。在这次的sem实训中，我深刻体会到了实践的重要性和积极性的作用。在这篇文章中，我将分享我的心得体会。

第二段：实践中的挑战

初期的Sem实训对于我们来说是一项巨大的挑战。我们需要根据自己的兴趣和专业选择适合的课题并完成相关的实践操作。在实践过程中，我遇到了种种问题，如数据搜集困难、实验环境限制等等。然而，这些困难并没有让我放弃，相反，我更加坚定了要克服困难的决心。通过与同学们和指导老师的交流与讨论，我逐渐找到了解决问题的方法，并且成功完成了Sem实践任务。

第三段：实践中的收获

通过实践操作，我不仅获得了更多的专业知识和技能，还锻炼了自己的团队合作能力和解决问题的能力。在整个实践过程中，我们需要与团队成员进行密切合作，共同解决问题。这个过程让我学会了如何有效地分工合作，如何倾听和尊重他人的意见，并学习和他人一起解决问题，这对我今后的工作和生活中都非常重要。

第四段：案例分析的重要性

在Sem实践过程中，案例分析是不可或缺的一部分。通过对实际案例的分析，我们可以了解实际问题，理解相关理论知识，并提出解决方案。在案例分析中，我们需要通过大量的查阅文献和相关资料，将理论知识与实际情况相结合，这既提高了我们的实际应用能力，也拓宽了我们的知识面。

第五段：对未来的影响

Sem实训的心得体会，对我未来的发展产生了深远的影响。通过这次实践，我更加明确了自己的职业规划和发展方向。我意识到只有不断学习和不断实践，才能不断提高自己的专业素养和实际应用能力。我也认识到要成为一名优秀的专业人才，不仅需要有扎实的专业基础和丰富的经验，还需要具备良好的团队合作能力和解决问题的能力。

总结：

通过这次Sem实训的心得体会，我深刻认识到实践的重要性和积极性对于我们的人生和职业发展所起的巨大作用。只有通过实践，我们才能将理论知识转化为实际应用能力，从而更好地适应社会的发展需求。希望我能够将这次实践的体会和收获应用于未来的学习和工作中，不断提高自己的专业素质和实际应用能力，为社会发展做出更多的贡献。

**实训报告心得体会篇三**

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预。

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。atp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。

**实训报告心得体会篇四**

连上了两个星期的网页实训到很多以前没有学到的东西。虽然在大一的时候我们的专业出开设了网页设计两个星期学到的远远比以前学一个学期的要多，要丰富。

每一天都有新的内容要学，让人感觉很兴奋，很高兴，恨不得马上就把它给学会。通过这次实训使我更熟练掌握 dreamweaver、 flash 、fireworks 、photoshop等软用。不但如此，更增加了同学间的友谊，陪养了彼此间的团结。

在这期间，每一天老师都会发一些素材和实训给我们，首先是网页素材的准备，在网上查看一些网页背景和背景颜色搭配，让我了解到网页的颜色不能多过3种色彩。接下来的几天再结合自己的网页来进行策划，在做首页之前，先用图纸把网页的结构画出来，内容和结构都想清楚用fireworks把网页设计出来，再切割图片，把它们导成html格式在dreamweaver中进行进一步的编辑。

我们的网站主要是围绕宿舍而展开的一串活动、人物等，宿舍给我们一种很温馨、很快乐的感觉，所以我们决定将这次的网页名叫funny room。主题确定好了，那么分工出就明确了，我们组有三个人，两个人负责找素材，另一个美术好的就负责网页的页面设计，但是我们始终不是学美术方面的，所以色彩方面搭配的不是很好，后来采用了色彩比较清新自然的绿色来作为首页的主色调，让人第一眼看上去就有难忘的感觉。而从第二页开始就采用粉色为主色调，让人可以感受到我们的主题，因为首页和其它的颜色不一样，所以我们就把首页当作是过渡页，第二页开始才是网页的内容。为了增加网页的新鲜感和活泼感，还适当在添加一些透明flash和一些网页特效。在这实训的时间里面，我们分工合作，共同努力，对网页反复调试和修改，特别是对于fireworks软，有很多的实例都要看过老师的演示才会明白，不过这也恰恰让我学到更多。虽然中途难不免会有因为意见的不合而发生一些小小的争吵，但我觉得不影响我们的网页设计，反而会因为这些不同的意见而重新学到更多的知识。

根据学校安排我于20xx年12月25号到广州筑正有限公司造价部进行实习建筑施工实习，但由于老师考虑到该公司不会把我派到施工工地现场，这样我就不能更好地让我借这实习机会了解到更多工地现场的工序操作。从而于20xx年1月3日我就被调到广州广骏工程监理有限公司实习。这一次实习让我了解到了造价方面的知识还有监理方面的知识，让我更进一步的了解到理论于实际的差异。

在广州筑正咨询有限公司实习工程中，虽然只是协助本公司整理各工程有关资料，但我可受益匪浅。如在打印表格的过程中才知道原来自己对办公室日常的操作系统是非常陌生的，觉得自己应该要注意学习一些其他专业知识来武装自己;在我空闲时，没有主动地去问带领我实习的林师姐有没有可以帮忙的或跟她协调一下实习内容，做事太被动了;在跟本公司人员闲聊时，没有胆量发表自己内心的想法，可能是怕说错话，影响林师姐在公司的地位等等。在本公司实习过程中，最大的收获就是从新认识自己，知道自己不但在学习上没有学习好自己的专业知识，还在做人方面都有所欠缺。

而在广州广骏工程监理有限公司实习就让我更进一步了解施工现场与异，对于此觉得自己的知识面太狭小了，要学习的东西还有很多。

**实训报告心得体会篇五**

作为一名设计专业学生，我深知理论知识与实践技能的重要性。在大学学习期间，我们有幸参与了“Adobe Photoshop（简称PS）实训”课程，通过这门课程的学习和实践，我深深认识到了学习和实践相辅相成，并得到了一些宝贵的经验和启示。

第二段：实训理解

首先，我对“实训”一词有了全新的理解。之前，我以为“实训”只是课本知识的延伸和应用，但通过这门课程我才真正理解了“实训”是真正的学习和成长。实训让我更好地了解知识点的应用场景，并能够在实践中逐渐提升自己的实践能力，更好地应对实际的工作。

第三段：实训收获

其次，通过这门PS实训，我掌握了更多的实践技巧和与人协作的技能。在实训中，我对PS软件的基础操作有了更深刻的理解，能够自如地进行选区、调色、涂鸦等操作，并在同组小伙伴中发挥自己的特长，与大家协作完成了好多项目。这种实践与小组协作的模式，增强了我与人沟通和合作的能力，使我更加适应未来的工作环境。

第四段：实践感悟

在实训中，我也遇到了一些困难，例如操作不熟练、调色不准，甚至有时还会出现莫名其妙的问题，“面对困难，不能放弃”，这是这次实训让我最大的感悟。通过不断地探索和实践，我逐渐找到了一些应对问题的方法，比如多看视频，多问老师，多群策群力，最终将实训任务圆满完成。在这个过程中，我也更加深刻地体会到了“成长”过程中的痛苦和收获。

第五段：结语

总而言之，这次PS实训让我受益良多，不仅掌握了更多的实践技巧和协作技能，更重要的是对于“学习与实践相辅相成”这一理念有了更加深刻的理解，也更加坚定了我在学习、成长路上不断前行的信念。日后，我将更加注重在实践中不断提高自己的能力，为未来的事业铺好坚实的基础。

**实训报告心得体会篇六**

通过这学期会计培训，深刻的让我体会到会计工作在企业的日常运转中的重要性，以及会计工作对我们会计从业人员的严格要求。

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、在项目开始之前，完成前期数据准备。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。

“纸上学来终觉浅，绝知此事要躬行”。这门实训课学到了不少东西，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，真正到了工作中会没有头绪的！

总之，会计工作需要我们将理论知识和动手操作相结合，并付之足够的耐心和细心才能在学习和工作中游刃有余。

作为一名即将毕业的学生，在就业竞争与学习中我们应该多学学以致用，服务社会。平常我们在学习中更多的是学习和专业有关的理论知识，然而今天在经济全球化的形势下，要求我们不仅要学会课本上的理论知识，更多的是要把理论与实践相结合。

今天我们有机会在实训课上接触了xx软件，它把我们日常学习的与专业有关的知识紧密的接合了起来，这让我们深刻明白学习是一个环环相扣的环节。希望在今后的学习和实践过程中，我能将所学应用自如！

**实训报告心得体会篇七**

在整个大学生活中，实训是不可或缺的一环。作为本科生的一部分，实训旨在帮助学生将理论知识应用于实际操作中，并培养学生的实际能力和创新思维。作为计算机科学专业的学生，我参加了一次关于“stm实训”的项目，通过这次实训，我学到了许多知识和技能，并且也有了一些宝贵的心得体会。

第二段：学习知识和技能

参加stm实训项目，我学到了大量有关嵌入式系统和编程语言方面的知识和技能。通过实验和项目的实践操作，我深入了解了stm32芯片的特点和应用场景，学会了如何使用相应的开发工具和编程语言进行编程。此外，我还学会了设计和调试简单的电路板，并将其与stm32芯片进行配对。

第三段：团队合作和沟通能力

实训为我提供了一个与同学一起合作的学习机会。在实际项目中，我们组成小组，分工合作，每个人负责不同的任务。通过与团队成员的合作，我学会了如何与他人进行有效的沟通和协调，以达到共同目标。我发现，良好的团队合作和沟通能力对于完成项目非常重要，这让我认识到在现实生活中，与他人合作是不可或缺的一项能力。

第四段：解决问题的能力和创新思维

在stm实训过程中，我遇到了各种各样的问题，例如调试电路板时的短路问题，编程时的调试错误等。然而，通过不断的努力和思考，我最终找到了解决问题的方法，并成功克服了挑战。这个过程增强了我的问题解决能力和创新思维，让我明白，在实践中，只有不断地尝试和思考，才能找到最佳的解决方案。

第五段：总结和展望

通过这次stm实训，我收获了许多，不仅学到了大量的知识和技能，还培养了团队合作和沟通能力，并提高了问题解决和创新思维能力。实训不仅仅是一个过程，更是一次宝贵的经历，它让我对未来的学习和职业生涯有了更清晰的规划和目标。在接下来的学习和工作中，我将继续努力，不断提升自己，为实现自己的目标做出更多努力。

总之，通过stm实训，我不仅获得了知识和技能，还培养了重要的能力，这将对我的未来发展产生深远的影响。我相信，通过不断学习和实践，我将能够在计算机科学领域取得更大的成就，并为社会的发展做出自己的贡献。

**实训报告心得体会篇八**

第一段：引言

Sem实训是大学生学习和实践的重要环节之一，在实训过程中，我们需要进行相关的调研、实验、分析与报告撰写等环节，这不仅有助于提高我们的专业素养，还能够锻炼我们的团队合作与解决问题的能力。通过一学期的实训，我深切体会到了许多与理论知识相结合的实际问题，也收获了很多宝贵的经验。以下将对Sem实训报告的心得体会进行总结。

第二段：报告撰写的重要性

Sem实训报告是对实训过程和结果的总结和归纳，它不仅是对自己工作的一种回顾，更是向他人展示自己工作成果的重要渠道。在撰写报告的过程中，我们需要对实际问题进行分析和总结，同时结合相应的理论知识给出解决方案和建议。通过撰写报告，我们不仅能够加深对问题的理解，还能够提高自己的逻辑思维和表达能力。因此，能够正确并清晰地撰写实训报告是非常重要的。

第三段：实训报告撰写中的挑战

在实训报告撰写的过程中，我面临了许多挑战。首先是信息的搜集和整理。在实训过程中，我们需要从各种渠道获取所需的数据和资料，然后对其进行整理和分析。这需要我们具备良好的信息搜索和处理能力。其次是问题的深度解析。Sem实训报告要求我们对问题进行全面的分析和思考，这需要我们深入理解相关的理论知识，并能将其灵活应用于实践中。最后是报告的结构和逻辑。一个好的报告应该有清晰的章节结构和逻辑推理，能够让读者快速理解我们的观点和思路。这需要我们对报告的整体框架和细节进行精心规划和编辑。

第四段：实训报告撰写的收获和体会

通过参与Sem实训报告的撰写，我不仅加深了对专业知识的理解，还提高了我的团队合作和沟通能力。在团队合作中，我们共同分担任务，相互交流和讨论，为报告的撰写提供了良好的环境和支持。通过和队友的合作，我更加理解了团队协作的重要性和优势。同时，在撰写报告的过程中，我也学会了如何正确处理信息和思考问题，培养了自己的独立思考和解决问题的能力。这些经验对我今后的学习和工作都具有重要的指导意义。

第五段：结语

通过Sem实训报告的撰写，我深刻体会到了报告撰写的重要性和挑战，也积累了许多宝贵的经验和技能。报告是对自己工作和成果的总结和展示，更是对自己能力的一种检验。撰写报告不仅需要相关的专业知识，还需要良好的分析、沟通和表达能力。在今后的学习和工作中，我将继续加强对报告撰写的训练和提高，以更好地应对未来的挑战。

**实训报告心得体会篇九**

指导教师：刘老师

实习时间：xx年10月3号

实习过程：

我是11春学前教育朱凤云，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东西，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个多月的实习生活中，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——xxxxxx，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。

**实训报告心得体会篇十**

人社实训是在大学生涯中非常重要的一环，通过在企业的实践中学习和掌握英语、职业规划、管理技巧和实践经验等多方面的内容。在本次人社实训中，我有幸被分配到了一家国际知名的科技公司，与优秀的同事们一起共事，从中获得了很多宝贵的经验，本篇文章旨在总结我的人社实训体验并给出我的观点。

第二段：实习环境

在我的人社实践中，我发现了实际的工作环境和学习环境之间的许多差异。在实际的工作中，公司注重时间的效率和成本控制，各个部门之间的配合也非常重要。另外，面对公司的会议和业务，密切的协作和交流是迫在眉睫的。只有证明自己的能力在实践中才能被重视，否则，你只能是累赘。

第三段：实践经验

实践是提高自己的能力和职业素养的必要渠道，通过反复练习和实践，我们才能逐渐熟悉公司中的业务和规定。在我的实践中，我紧密关注了公司是否遵守法规和规章制度，并积极参加各种业务会议和交流，共同解决业务中的各种疑难问题。同时，我还尝试着通过学习新的工具和技能，提高自己的能力，为公司做出贡献。

第四段：团队合作

在公司的日常工作中，团队精神和协作是必不可少的，这是所有科技公司最重要的一点，一个个个人的分离和单打独斗都不容许。团队的合作与沟通能力，是在公司中工作的重要因素之一，因为每个人都需要与其他团队成员合作，以实现我们共同的目标。在我的团队合作中，我积极参与，不断学习并接受其他同事的意见和建议，以便我们的团队不断发展和进步。

第五段：总结

通过这次人社实践，我意识到了职业素养的重要性，实践经验对于今后向公司恶职场生活的过渡也有帮助。团队合作的意义以及与工作相关的紧张和压力，这些都是我需要学习和适应的事情。同时，这次实习也让我尝试了很多新工具和技巧，我会继续不断学习并为企业和社会做出贡献。

**实训报告心得体会篇十一**

上班第一天。早上在24楼旁边的工厂门前集合之后。其他人四散而逃。我们则迎难而入。车工去了呀！！进入车间后，我们有一大感觉：天大不愧是最好的工科院校之一。外表看上去再烂的东西也可以用（而且一般好用）。外面看上去破破烂烂的窗子，灵活度不次于宿舍里的新货。且由于这种窗子几乎是我们从未见过，更增加了惊异性与新奇性。走到车间中间，爬在盛放各种车刀与各种精美工件的“橱桌”之上聆听师傅的教诲。师傅说的第一句话让人永远记得：车工是最危险的。一上来就让你们遇到了。所以一定要注意安全，女生一定要戴安全帽（即军训的帽子）……。这一通好吓！令花容失色，草容扭曲，一颗颗小心脏都惴惴不安。等到分组就都作鸟兽散了。本散人和其他7个人有幸分到了一起，跟随孟师傅。师傅其人身量不高，只是哪里都是圆圆的。除了小平头和脚底板是平的之外，整个人身上的线条几乎均为弧形。用一种大不敬的比喻（注：一般对老师的形容都多少有些不敬。但请各位相信这些老师身上都有许许多多值得尊敬和学习的地方。下同）像一个枣核。而且与大多数害怕的小人物（我们）不同，师傅一身短打扮：t恤，凉鞋。也着实让我们安心不少：毕竟从师傅身上可以看出他并不恐惧。有师傅在，我们怕谁？？！师傅一开口，天津话，亲切。更增加了我们的信心指数。在听过了车床的介绍后，分配车床，开始练习摇床子。3个方向，3个手轮。开始了第一次与机床的亲密接触。本人有幸分到了6号床子（顺利的开始）十分好用，陪我度过了幸福的四天。满意度90，软肋是车刀。前5分钟，摇啊摇；后5分钟，窜呀窜。我们就开始比较床子的新旧，手轮的手感。仔细一看。好么，8张床子居然有4种。虽大同小异但比较是万万不可少的。还好，师傅跟了足够的时间。让我们逐个一试。大约30分钟之后，真正的干活开始了！美！

首先是师傅给表演钻孔，切料。做为第一个吃螃蟹的人，我经历了一次钻孔和一次切料。几乎不费力气。看到平时被认为高不可攀的钢铁居然这么容易加工，真还有点接受不了。之后分发材料，回到各自的床子上开始干“私活”。先车榔头把。经历了先粗车再精车还要花半小时窝着腰一动不能动的车一个锥体的过程。我们的腰和腿都通过了考验。不易啊！！！大约经过了2天半的时间。我们的榔头把完工了（我们组还有我的袖珍型和另一同学的创意型两件次品。但都有可看性。如想知具体症状请拨168477）。都是心血啊！

之后进入真正的私活时间。我们每个人要做一个桌虎钳的一部分。老师把最难的两个零件分配给了两个叫嚣要最简单零件的人（这种分配方式得到了大家的认可）开工！！我们做每个零件的时间都很短，可是时限很长。于是余下的时间我们就讨论了到处去吃的问题。从天津到福建说遍了天下美食。让我们劳累了4天的双腿（我就不解释了）和痛苦了许久的肠子（因为机油的味道很恐怖，所以吃不下饭，所以肠子痛苦）得到了精神上的慰藉。车工，拜拜了！！

第5天．我们告别了已经熟悉的车工。到了一个个（应该是有4个）新的工种。我们先去锻压。走进锻工教室，看到墙壁上的火炉，地上的树墩和其上的铁砧马上就产生一种干将莫邪的雄壮，又看见巨大的机器，不知为什么又有一种纣王炮烙的恐惧。加上房子太高，又感到阴风阵阵。所以所有女生都希望碰到一个有正气的老师。庆幸。老师大方脸。有诚恳的眼神。一看到他，大家就有一种暖阳阳的感觉。在加上老师略有些口吃，更拉近了他和我们的距离（您了见过那个鬼是口吃的不过侃归侃，从老师上课时比聊天时口吃程度低的多这一现象就可以看出老师废了多少心！！肃然起敬）。先上课。那1300~850的温度，把那些鬼感一扫而净。大家都感觉火红嫩黄的铁水在自己眼前流来流去。怕怕。之后老师又点燃了旺盛的炉火，关于铁水的想象就一下子变成了美味的烤鸭。（这俩小时，真是对我们的想象力的一次重大考验。）紧接着，各种规格的空气锤和冲压装置依次启动，让人感受到雷声隆隆，炮声阵阵，无一例外。其中最大号的空气锤开动的时候：它在颤，墙在颤，地在颤，我们的心也在颤。我脑中在那时那刻只有一个念头：我们的地基打的是否够扎实？！这种3感觉就像是经历了一部恐怖片的洗礼（不要笑我没见过世面。因为真正的工厂中的机器比这可“恐怖”多了）。当然，会有苦尽甘来的时候。我们马上就要打铁了！！一个小炉里烧一块圆铁。我们要做的就是抡起大锤，尽自己所能，把它凿成方的！我们一个个都变成了米兰的小铁匠，叮叮当当。这可真是说起来容易做起来难。这锤抡的高，则砸不到；抡的低，则砸不深。砸了一个上午，其中一头可算是有了方的意思。下午，在空气锤的镇压下，我们的小方头在几秒内，变成了小方身。看着师傅的表演，我们的心中只有钦佩。经历了一下午从高温炉中取棒和在气锤上翻来覆去的砸的练胆子过程（因为有师傅在看着，所以是练胆子，如果没有师傅，就是玩命）。我们对老师的钦佩升级到了崇拜。谁说工人们没本事？你有本事就在回三次火的时间内把铁砸好！还砸呢！吓就吓死你！！

第6天。我们去焊接。更恐怖了。上午破天荒的讲了一上午课。我就断定是山雨欲来风满楼。果然。下午一上来，我们就戴上面具，要亲自电弧焊了！！这其中的害怕自不必细说，单就是面具上那一块只能看见超亮的电弧的防护玻璃，就够我玩的了。因为本人的电弧焊根本就没焊成直线（全是焊点，大家到时候自己体会就可以了）所以就不多说了（呵呵，不要打我）。我说气焊。气焊比电弧焊更加生猛。因为电弧焊最起码还有面具和手套，而气焊根本就不让用！！并且要先把片烧化，在往里添焊条。每添一下，都有火花缤纷飞舞。真是事可忍孰不可忍！！！所幸本人在车工中已经被烫过了一次，不在乎这第二会，博得老师一夸也算值了！！！不过最让人不解的是这么危险的工种居然是女老师！！！真是的！在下午下班前我们又听了冲压的介绍。真的感觉，工人们太危险了！向工人师傅们致敬！！！

第7，8天。真真的铣了！本以为所谓铣工，就是在有水的介质中进行精加工。到那一看，满不是那回事！！！一样是锋利的刀具和大同小异的车床。但不同的是车工是刀动，铣工是件动。而且可以加工平面。本因为自己加工的东西以后回自己用，所以我们精铣了一个个零件，完全都是百分之一百二的准确度。乞求好运！！！

在电焊的时候，我们去过现代加工的地方，那里干净是干净，但是有一种特殊的气味，让我这种对怪味特别敏感的人受了大罪。所以多少有点排斥。无奈啊！！也得去里面过四天啊！第一天是数控铣。内容很无聊。但师傅很有趣。有两个师傅盯我们。一个是男的：身量不高（最起码不会比我高）。有一个突出的特点的是腰围比裤长要长！！！并且长的想我一个以前的同学（男）和那威结婚后生下的孩子！！！还戴一大眼镜。另一个是女的：怎么也有一米七，四肢像是用骨头直接插成的。五官清秀。十分和蔼。有这么两个老师，我们的一天半数控铣过的很充实。并且我回永远记得男老师的幽默，渊博与女老师的耐心，细致。一天半后，我们被转送到数控车。这里有四个老师，两男两女。我无缘与美女在一起，只的比较两男人（我本来是想说帅哥的，可是，我诚实…………）。一个老师年轻，一个老师中年； 一个老师难看，一个老师好看；一个老师系统，一个老师谨慎。归纳如下：一个老师大约20多岁，身高180cm有余，身材匀称，只是一张青春脸（青春痘雁过留痕）加大翻唇，小眼睛，让人不敢直视。不过声音极好（是我们许多男生女生所公认的），讲课也十分系统。另一个老师大约40出头，身高也就170cm，好在不很胖。不过有大眼睛，高鼻梁和严谨的讲课风格。由老师，我们得出一个结论：当上帝从你那里夺去什么的时候，必然回让你得到什么。（有哲理吧？）。之后是线切割。只有一个看上去很温和的女老师。我在她的耐心指导下做了一个很可爱的小海豹。感激。不过这四天总的来说动手性不强，颇有些纸上谈兵和领会精神的感觉。如果就此作结，我想我会失望的。

看电视上的人做陶艺做的不错，千万不要往铸工上联系。铸工就是挖砂。小时玩泥巴的高手（本散人）在看见砂铳子知后，还是惊出了一身冷汗。想不到挖沙也能挖是那么高级。上午是做一个最简单的模具。由于不知道这里的砂还有种种添加剂，所以生怕弄的太松，掉出来。结果是什么？结果是弄的跟砖头似的，就差送去烧了！！！在被老师指正后，下午的挖沙造型中弄的还不错。不过经过了一次返工。唉，谁让我要求要求那么高呢！！！有啥辙？？然后是上两天课，冲了我实习的雅兴。回来之后是铸小飞机。我的飞机是先天不足。因为在老师给起模的时候就因为太潮湿给掉了一块。还是因为砂子湿，很可能有气孔，真怕弄出个又有气孔又有砂眼还有增生的怪胎来！！并且最有作用的泥号，还让我做的太单薄了。真要是弄出个废品来，那可咋办啊？？！！上午浇了铝水（我本来以为是大家搬着各自的模具到一个大炼炉那里“领取”铝水，谁知道是老师拿着一个长把小桶，把不冒火也不冒烟只冒难闻气味铝水浇到你做的小模具中，白让我害怕和激动了半天），下午我就去热处理了。热处理没什么意思，最有趣的是把自己的小榔头头处理了，让它真正可以砸钉子了。有意义！只是弄的较黑像是刚从非洲回来罢了。第二天回来拆小飞机。打开一看，还真不错！表面匀称，没有气孔，合箱准确，就是毛刺太多。没啥，自己做的，看着就是舒服！！然后做分模造型。我和一男生一组，一举夺得了95分的桂冠（真的是最高等级）为实习画上了一个圆满的句号。

**实训报告心得体会篇十二**

第一段：绪论（200字）

人事实训是一种非常宝贵的学习机会，它能够让我们将理论知识和实践经验相结合，帮助我们更好地掌握专业知识，了解企业的运作机制，以及提升我们的职场能力。在这次实训中，我认为自己受益匪浅，通过这篇心得体会，我将分享我的实践经验、反思与感悟，希望也能对读者有所启发。

第二段：实践经验（300字）

在这次实践中，我主要负责招聘流程的安排和执行，我与汇报对象沟通、向招聘渠道获取简历、筛选面试、办理入职手续等一系列工作。通过实践，我不仅了解了招聘流程的具体步骤，还学会了如何有效管理时间、处理各种复杂的突发情况，并向汇报对象汇报最新进展。这些经验对于我日后的职业生涯大有裨益。

第三段：反思与感悟（400字）

在实践过程中，我也遇到了许多困难和挑战。我发现自己在处理复杂问题时缺乏方法论和组织能力，也不够果断，在汇报对象面前缺乏自信。这些问题让我深刻反思自己的职业素养和能力，我开始寻找自我提升和改进的途径，比如多阅读相关书籍、参加实践学习课程、与同事交流分享等。在这个过程中，我也发现了自己的优点和长处，比如头脑灵活、善于沟通、具备亲和力等，这些也是我未来职业生涯发展的关键性因素。

第四段：提高职业能力（200字）

通过这次实践，我认识到提高职业能力是我日后的重要任务。我要不断学习、思考、实践，提高自己的专业技能和综合素质，拓宽自己的眼界、增加人际交往技巧、提高团队合作和管理能力。同时，我也要保持对现代化的认知，时刻关注市场变化和潮流趋势，做好个人职业规划，为更好地适应市场和生活做好充分准备。

第五段：总结（100字）

总之，这次实训让我对自己的职业规划和未来发展有更清晰的认知和目标，让我知道职业道路上的重要性和挑战性。我要不忘初心、时刻坚持职业道德和职业操守，勇敢面对困难和压力，在职场中不断成长、推进企业发展。同时，我也要感谢这次实训带给我的珍贵经验和回忆，希望能为我今后发展和成就助一臂之力。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com