

实训个人总结锦集6篇

作者：夜色微凉 来源：ECMS帝国之家 zhann.cn

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/shuxin/173796.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

培训从时间和空间上可分为校内培训和校外培训，包括教学见习、教学培训和生产培训。以下是为大家整理的实训个人总结锦集六篇,欢迎品鉴!

实训个人总结1

本人在吸收他人经验及结合自己的理解和学生的实际情况的基础上，尽力改变以往的以教师讲解为主学生被动接受知识的填充式教学方法，按照新课程标准，在课堂上通过设计一些与学生实际相贴近的问题，以启发的教学方式去引导学生思考并回答问题。在教学活动中尽量做到活跃课堂气氛，让学生始终处于一种积极的主动的状态，在轻松的氛围中理解、接受知识。并适当地及时地鼓励、表扬学生的表现，肯定他们的回答，让他们从回答问题中树立信心。还通过设计一些难度较大的与现实有关的问题，让学生分组探讨。这不但刺激他们的求知欲望，让他们在探讨的过程中掌握知识，完成教师的教学目标，而且还让他们从中体会到一种团队合作精神，集体的凝聚力，从而提高他们的主动性、创造性，增强了他们对语文这一学科的兴趣。

学生的知识面相对狭窄，平时阅读书籍、报刊、杂志等较少，这就使学生的阅读理解能力较差。针对这种情况，本人积极地帮助有爱好的同学订阅了《语文报》，使他们能够有文本可以阅读，同时还有选择的向他们推荐一些书籍，主要是语文新课标规定的必读书目，尽力扩大他们的知识面，以提高他们阅读理解的能力。而在课堂上，注意设计一些简单的问题，让学生通过阅读后回答问题，并适当地引导，以提高他们的阅读理解能力。经过一段时间的强化后，学生的知识面不但扩大了，而且阅读理解能力也大大提高了。

我校的学生由于处在偏远农村原因，学生的口头表达能力较差。为了提高学生口头表达能力，本人在课堂上，多注意让一些羞于开口的同学起来回答问题，先用一些简单的容易回答的问题，通过耐心引导其回答，并加以肯定、表扬，从中锻炼他们的胆量，树立他们的信心。平时，还注意指定一些简短的文章给他们朗读，并且在班里举行一些朗读古诗和文言文比赛，口头鼓励他们，以提高他们的朗读能力，从而提高口头表达能力。经过一段时间的锻炼，学生们口头表达能力有所提高。

为了提高学生的写作能力，我坚持要求同学们写日记，并指导日记的写法。同时建议把日记写成成型的小作文，有的要求在课堂上当场完成。小作文的内容多是些学生比较熟悉的，学生写起来也容易。我倡导同学们互相批改日记和小作文，并给出批改标准和细则，多写鼓励性的批语，对于缺点和不足，也要给予委婉的提出诚恳的建议，使同学们能够同时进步，共同前进，这个过程就能够充分肯定学生的闪光点，并且在班上公开表扬写的好的同学，对于批的认真的同学也加以表扬，我的目的是让学生尝试到一点成就感，最终调动其写作的积极性。对于一些写作能力比较

好的同学或是对写作感兴趣的同学，我鼓励他们向我校的校刊《校园简报》投稿，积极参与校园文化建设，这些都大大地增加了学生对写作的兴趣。

第五，因为我们面临的20__年的中考，所以我把大部分精力都投入到如何快速提高学生成绩这一中心任务上来

我坚持始终地培养学生良好的语文学习习惯和正确的学习方法，对于迎接半年后的中考，我时时对学生进行鼓励，让他们增长信心，不要放弃。

这使得我们学生的成绩得到了巨大的成功。

实训个人总结2

一、实训目的：

通过实训环节，能够将理论和实际结合，更好地加强对专业知识的了解，达到学以致用目的。

二、实训内容：

通过对背景知识的把握和准备，以及老师上课所授相关技巧，以更好的了解会展人才所需具备的各项技能和会展行业的发展现状及动态。

三、实训总结：

期盼已久的会展实训周终于开始了。一开始所有的实训人员就被分成了十个小组，每个小组在接下去的实训中要相互合作，以小组的形式去做关于会展行业的各项调研，小组成员相互取长补短，以更好的达到实训的目标，能更深入的了解并学习关于会展的各种知识。我们的小组成员有黄毅斌、王志霄、潘上旭、郭兵、周娟、郝海丽、张梦燃，总体来说，我们小组的综合实力算是比较强大的，我们在出发前都做着相应的准备，为了更好的应付各种问题以及突发情况。

会展是指会议、展览、大型活动等集体性活动的简称。其概念内涵是指在一定地域空间，许多人聚集在一起形成的、定期或不定期、制度或非制度的传递和交流信息的群众性社会活动，其概念的外延包括各种类型的博览会、展览展销活动、大型会议、体育竞技运动、文化活动、节庆活动等。会展所涉及的面比较广泛，所以这次的实训内容也是比较多的，任务相对来说还是很艰巨的，这对于才刚刚接触这门专业的我们来说无疑是有很多疑问的，而且也是很有挑战性的。

一个合格的会展人才所需具备的技能包括了团队领导能力、项目经营能力、项目管理能力。这就要求我们在此次的实训中要认真的去观察各种会展人才的表现以及他们在各自的工作岗位上是如何完成任务，并且在遇到一些特殊情况以及突发事件的时候是如何去应对的。这就不仅要求我们认真观展，还要求我们在观展的时候要注意各个细节，这要求无疑是很高的。但是，对于这样的高难度的挑战我们没有畏缩，而是接受了挑战。

实训总结：要做好这次的会展实训，至关重要的是掌握丰富的资料，包括展会的发展历史、参展人数质量等等。在大量资料的基础上，我们还要认真的去观察分析展会，让理论中的知识在实践中得到印证，让理论与实践相结合，使我们能更加透彻的了解展会。

书本知识和实际情况有时会有差异，所以往往会到实地考察，从而做到“不唯书、不唯上、只唯实”，得到真实、准确的调研数据，清晰的了解展会以及博物馆等场馆是如何为我们展示的。

实训个人总结3

通过两周的文档管理实训，不仅仅是为了巩固了课堂的理论知识，而且提高了我们的文书文书处理，档案整理等档案工作的日常工作实操能力；更重要的是通过实训培养自身严谨细致的工作作风和良好的沟通合作能力。为了总结经验，现将本次实训报告如下：

一、实训任务

- 能正确判断归档与不归档材料
- 能熟练地装订档案材料
- 电子文档工作介绍及档案信息系统操作
- 整理学生档案
- 整理专门的档案及汇报
- 整理学生档案
- 参观学院档案室及广东省档案馆并且撰写参观体会
- 企业文档工作调查并汇报
- 撰写实训总结及交流

二、经验

（一）做分类，让文件井然有序

没有工作阅历、理论与实际存在差别等各种因素给我们实训期间的档案整理工作有一定的难度，但是通过指导老师所给指导意见和各组间的交流、所给的材料进行训练及纠正，更好地判断归档与不归档的材料、掌握较好的分类标准、分类方法以及熟悉一些材料的组合案卷的工作程序。即使是在这段过程当中，会有文件涉及范围广和所给时间很短的情况下，无法精确分类归档；任务多，时间安排不合理；理论知识不扎实；焦头烂额，因在某些问题上存在着一定程度的偏见而吵架的时候，但是庆幸我们小组每一个成员能够进行很好的沟通和讨论，最后展现我们小组的劳动成果。即使结果可能不圆满，但是在这个过程中大家都能相互沟通，寻找最佳方案这就足够。

（二）做整理、做调查，让理论知识运用到实际中

这次任务中，我们有电子文档、专门档案整理的项目。在电子文档的实训中，掌握了一定的电子文档工作的操作方法，如文件的录入、文件的处理、文件的分发、打扮打扮的利用、档案的提供利用等等一系列的操作。这其中必定少不了严谨细致的工作态度和高度的集中力，切记文件录入

的错误等等，如果有错，必将重新来过，最严重的是会给以后的工作造成一定的影响。

接下来，我们对学院学生档案进行整理进行了为期半天的实训。我们在老师的指导下，明白了具体的工作程序，从打开捆绑绳子的第一步到按照档案目录一项一项地清点，都要求我们必须要有谨慎的、一丝不苟和保密的工作作风。

同时，在谢彩英老师的指导下我们进行了文书档案和视频资料整理的专门档案实训。通过对100个文件和教学课程视频等等资料的收集、筛选、整理、分类等等一系列环节后完成了为新就任的就业办主任的资料的整理。该实训任务是为了方便和提高新就任的就业办主任的工作，发挥这些档案的最大的用处。虽然在面对如此巨大的工作量、U盘有限的容量、“中午不睡，下午崩溃”的危险、组员之间意见的分歧、组员电脑的死机等各种各样的情况，但是我们还是成功的完成了此项任务，最重要的是我们小组养成了很好的默契。

最后，我们接受企业文档工作调查的任务，这次的任务让我感受到了如何获得调查渠道也是看我们人际交往范围的时候。我们小组的成员主要通过QQ联系自己工作的朋友和师姐。在调查中我们发现调查的企业文档，与课本理论知识有着一定的差别。每个公司都会有一定的分类标准、分类类目、归档的范围。因为我们调查各个成员调查的企业类型不同所以其归档范围和类目有着较大差异。而且我们也注意到了，现在企业对电子档案的利用越来越重视，很多公司会将纸质的档案进行扫描整理成电子档案，实现档案的网络化。

三、体会

（一）与其一人奋战，不如团结一致

实训活动，不仅在挑战我们每个人的能力，更是在挑战HR班各组组员的团结，实训过程中必然涉及到观点的不同，可能会发生矛盾，然而我们都是为了活动更加完美的结束，让我必须进行沟通，如何分工，合作才能是成功的第一步，从我们实训的各个汇报、调查、成果可以看出我们小组的合作，分工的合理性，用一句话概括，与其一人奋战，不如团结一致。

（二）汇报交流之“取其长，补我短”

在每个小组实训项目后，小组的成员都会进行讨论、总结汇报环节、小组汇报、老师点评等环节。小组之间的汇报交流，我们可以看到自己的优缺点。例如在专门档案的整理过程中第二小组的煽情攻略让大家感动不已，这将她们整理的班级档案的意义展露无遗。让我学到了工作上要有其符合的基调，才能使工作成果更好地呈现。但是第三小组在进行企业文档调查汇报过程中，没有使她们的成果完整地展现出来，在这个过程中，她们遇到了ppt打不开，因为与课室OFFICE软件版本不符；视频没办法播放完整，因为小组规定汇报时间过了，我认为他们没有与秘书的工作联系在一起，不难知道这也是未来秘书人员所具备的职业素养。

在汇报过程中，我们可以通过小组代表交流来了解到其他小组的解决问题的不同方法、不同思路，是我们学到了其他组的优点，认识到了自己缺点。

做过的事情不总结，那只能是经过，而不是经历。我想此次的文档管理实训，在一定的程度上提高了我对文档工作的认识，明白了我们不仅仅要在专业方面上提高认识，也要在这过程中提高自己的职业素养、个体在不同场合扮演的角色、以及时间观念和细节等等。自己要求自己达到更好的层次，找出不足，不满足于现状，不断学习别人的长处摒弃自己的短处，不断完善自己。善于

学习，努力提高分析和思考问题的能力，加强自己各方面的能力，例如如何营造团结和谐的良好工作氛围，工作时主动付出，相互信任，相互支持，时刻牢记团队的力量。以大局为重，共事多沟通，牢记有问题来沟通，来沟通没问题！

实训个人总结4

通过这次实训，我的感想很多。在学基本知识的时候感觉挺简单的，自己都能明白。可是一来实训，发现很多问题自己都不是很清楚，基本上都是模棱两可。

以前自己玩游戏的时候，从来没想过一个游戏需要这么复杂，而且紧紧只是一个玩起来这么简单的游戏，让自己感觉自己真的是什么都不会，都只背一点书上的知识，很少自己动手来实践一下。一个简单的游戏就需要这么多的代码，更合况是那种大型游戏呢。对未来产生恐惧了，因为以后还想做这一行呢。不过我会努力的。

以后多动手实践，不只是记住书面的知识，这样才能使自己的知识更加巩固。

通过这几天的JAVA实训，一句话累。不过在本次实训过程中充分了解了自已的不足。

如果没有老师的引导，那就太难了。能过写连连看，我跟本无法去构架。

连连看的重点就是要了解如何进行消除，分几种消法，如直线、直角、双折线消除法。通过老师给我们的讲解，我们知道了如何去实现直线消除法，再通过自己的努力来实现了其他两种消除法，感觉还不错。

在这个连连看的游戏中，我又添加了一个选关的功能，一开始学得很难，但通过老师的讲解，想想就是这么回事，没有什么不可以。一切都在自己掌握的认识中。在本次连连看的实训中，我充分认识到自己对于编程的不了解，我以前所知道只不过是一些很微小的东西，需要我学习的东西还有很多，不过我会通过自己的努力来完善自己所编写的程序。

相信自己！我们要学会质疑。有时你的程序或许自己觉得很完善，但一运行，通过别人来看，又出现了些许错误。所以我们要多方位的考虑，不能让自己的眼睛给骗了。

实训个人总结5

这周是我们班的CAD实训,转眼间一个星期的实训就要过去了,在这周的实训中都很辛苦,一天一幅图真的有点困难,像我这样手下面慢一点的同学在课堂时间是很难完成的,所以有很大一部分同学都是晚上在宿舍或去网吧完成当天的任务.

下面就让我来说说这一周以来我的实训过程.星期一老师把实训计划书发下来后,我觉得没什么难的,然后就埋头苦画,就这样一早上因为一点点细节的东西我死钻牛角本来不多的实训内容,让我足足画了一整天,这一天做的图也是全计划中最简单的.星期二我画的是三维实体图,这是我最拿手的,但是用su两个或三个物体相互切割时我画图流程有问题,导致画出的图不完整,也让伤透了脑筋.星期三专业图,里面的数据太大,刚开始不知道缩放命令(sc),图比图框大好多怎么也不可能把图放进土框,后来是同学告诉我要缩放我才能完整的把图画完,星期四星期五,我把没有完成的图画完对前面画的图做了修改.虽然只有五幅图,但是想完整的画出来还是相当不容易的,那里面有很多我们

容易弄错的问题,一不小心就会出错,着还是要我仔细仔细在仔细.

在这一周的实训中,让我自己明知道了我自己的不足之处,从中我也学到了很多,下面就详细的给大家说一说吧.在实训前,我自己有平时懒惰,不愿意到机房练习,导致我很多快捷键记的不熟练,真正上机操作很难,手忙脚乱画图很慢.通过本次实训把很多原来记忆模糊的快捷键全都复习并且多多练习,现在画图比起一个星期以前,要快多了,这可都是实训的结果.通过实训还学到了行多画图技巧,在里面要多使用复制(co)和镜象(mi)这两个功能可是很实用的,这是手工制图没办法做到了,大大的提高了制图速度,而且制图是要有耐心,不能急于求成,一次又一次的修改使图纸能达到美观的效果.

在短短的一周实训里,我感觉自己的绘图水平有了一定的提高,以前画图感觉很慢,提高不了效率,通过这次实训,我学到了横多,知道了长用命令,也体会到了输入命令的快捷与方便,这不仅巩固了自己一样所学的知识,更加培养了自己的动手能力,总之,在本周的CAD实训中,我感觉我学到的东西比一个学期学的东西还多,绘图技巧在平常的学习中是学不到,我希望以后能够有更多的这种实训的机会,这一周感觉过的很充实,我也真正的融入到了学习当中去,别无他思,一切都还不错,感觉非常好,谢谢学校能够给我们提供这次的实训机会,也非常感谢辅导老师能够给我们耐心的辅导.

工作总结之家的个人工作总结频道希望在写作方面解决您的问题,也希望我们的创作和收集整理《实训个人总结9篇》内容给您带来帮助.同时,如您需更多总结范文可以访问“实训总结”专题。

实训个人总结6

一个礼拜实训下来,收获很多。每个学期都会有一次实训,同样每个学期都是在电脑上操作系统,物流是一个整体,所有的软件都有相关性,也都有共同性。所以,在以前实训的基础上,这次货代实训比较顺利。大家都不再像第一次使用时那般的无知加无奈。不过这次实训总体上大问题没有,小问题偶尔还是会刁难一下大家。

一、操作问题

1、软件反应迟钝

整个软件的设计基本没有问题,但是软件的操作速度以及软件的反应能力少有欠缺。软件很卡,每点击一个步骤就要等待系统反应。可以说到了做的时间比等待的时间还要长。我不知道企业是不是使用这种软件,会不会有这种情况出现,但是,如果是这样的软件用在工作中必定会造成工作混乱。工作时间工作效率也会大大降低。

2、软件崩溃较多

每次在操作过程中,时不时的会出现系统崩溃重新登录的情况。有时候是填制单证错误,有时候就是没有人为错误的崩溃,然后就不得不重新启动。这样就造成了部分数据的丢失,必须重做,甚至有时候系统崩溃会连续出现或者说根本就无法继续使用那种功能。我想作为一个货代的工作人员的话,任何人都不能容忍软件时不时的“发小脾气”。我觉得,整个系统可以稍作改进,填制错误的时候是提醒错误而不是直接崩溃。有崩溃情况发生的地方应该系统改进,避免不必要的时间、精力浪费。

3、系统设路错误

操作过程中，很多机台会发现所有的步骤都是按照使用说明来做的，但是却得不到使用说明中下一步的效果。比如说，一个40GP的集装箱要分配货位，但是系统会提示你没有足够的货位，事实上是有的。最后的解决方式竟然是将40GP改为20GP，再分配货位，最后再把尺寸改为原来的40。这种事情的发生总是会对我们这些没有操作过的人造成诸多不便，甚至不解。所以，系统在这个方面也需要稍作修改。

二、操作注意事项

1、操作流程问题

所有的系统都必须严格按照正确的流程才能一步一步操作。否则将会出现下部分操作不能完成的情况。比如在码头系统中，是先进口/提箱，然后再是出口/收箱；但是，所以，一开始我按照软件上面的流程先做了出口，最后去做进口却总是会造成集装箱不在堆场无法录入资料的情况。惆怅了很久，最后把所有的流程重做，重新做进口才弄好整个操作。

2、软件操作指导书问题

本次实训知道资料不是很全面，所以很多资料要结合软件操作指导才能完成。因为对操作指导的过于信赖，没有想过那个是古老的数据，操作界面也不是视频而是平面，最后还是在出现了一些错误之后才反应过来。比如：船期动态管理中，船舶状态指导书要我们填写的是“在航”（实训指导资料未提示），做完后就做船舶动态管理，无论

你怎么修改数据，填写多少遍，最后都只能看到一句提醒“请填写船期”（此时界面没有船期填写一项），最后对亏老师的指导才将船期动态改为“已到港”才解决问题。

三、总结

这次实训，继续锻炼我们的耐心、细心、静心。同时我们收获的也很多，对货代的了解更加深刻。

1、细心

每一次的实训都在锻炼我们的细心程度。也在磨练我们的活跃的意志力。一大堆的基础数据是每个学期实训的共同点输入很多很多的资料，一开始把你输晕了再做流程，结果就很晕忽忽的完成那些流程。带着晕忽忽的头脑难免会出错的，所以，实训总是锻炼我们的细心能力。

2、耐心

面对那么多繁琐的数据以及反应迟钝的软件，我们不得不等待，也不得不慢慢的做。想快也快不了的软件，想不录入也不得不录入的大批基础资料，我们的耐心再一次在实训中得到了提升。

3、静心

面对缓慢的软件，带着混乱的思路，以及简单的实训资料，一激动就落掉一个环节，一激动就丢

掉了一个数据，这已经不是细心可以解决的，这更加需要我们静下心来。真所谓心无杂念才能做好。

4、对国际货代流程了解

上了一个学期的国际货运代理课程，学习了一本很大的书，填写

了很多的单证，如今，现身模拟系统，真切的感受到作为货代的麻烦。一步都不能错，一步都不能少。所有的流程都必须认真去完成，去核对。也真切的感受到了作为一名货运代理要做的事。但同时也感谢科技的发达，有软件可以处理繁琐的流程，也有计算机的智囊操作指导，可以避免很多错误，也可以提高工作效率。

四、建议

整个实训结束了，我有几点意见想提出，以下也纯属个人意见，不妥之处请见谅。

1、软件方面

希望以后的实训中，使用的软件不要那么卡，反应速度可以快一点，系统错误尽量没有。希望可以使用完善的软件。、

2、指导书方面

希望指导书可以更加详细，资料可以更加完善，这样能减少不必要的烦恼，很多重要资料指导书没有，而软件指导又不够完善，所以常常导致困惑。

3、同学方面

希望以后可以实训之前将指导书发下阅读，这样可以避免在实训过程中很多同学不看指导内容，自己乱作或者说不思考直接问同学的现象。

最后，感谢老师们在实训过程中的指导和讲解！谢谢老师！

更多书信范文 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/shuxin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发