# 实训报告总结800字5篇范文

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-06-08

*实训是职业技能实际训练的简称，是指在学校控制状态下，按照人才培养规律与目标，对学生进行职业技术应用能力训练的教学过程。下面是小编给大家带来的实训报告总结800字5篇，希望大家喜欢!实训报告总结800字1两个月的实习瞬息即过，为大家带来这篇实...*

实训是职业技能实际训练的简称，是指在学校控制状态下，按照人才培养规律与目标，对学生进行职业技术应用能力训练的教学过程。下面是小编给大家带来的实训报告总结800字5篇，希望大家喜欢!

**实训报告总结800字1**

两个月的实习瞬息即过，为大家带来这篇实习，了自己表现，有欣慰也有不足，期望这篇大学生实习总结能够供大家作为参考范例。

认识并融入这个团队，一向是这两个月对自己的要求。学习是拉近距离、融入团队的办法，两个月的时间里，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，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来\_\_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，自己会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自己的力量!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进步，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20\_\_年度战略规划。透过踏踏实实的做事，让自己有了进步的机会，也让自己感受到自己的价值所在。

**实训报告总结800字2**

转眼间已经来到炼油厂一个多月了，这是我首次参加工作后的实习，在这边充分体会到了工作与学习的不同，同时也在慢慢改变自己的心态，慢慢的去适应主角的转变。

我是\_年\_\_开始进入炼油厂的实习生活，虽然以前也在化工厂有过短暂的实习，但是这次是我第一次能够深入到车间作为一名实习操作工的实习。经过半个月的三级安全教育后，我被分到了重整车间的40万吨/年柴油加氢——临氢降凝装置运行二班，学习柴油加氢的具体工艺流程及操作等。

在班组里，班长为我和同事安排了同一个师傅，师傅每次去现场我们都会认真的听师傅的讲解，做好笔记，师傅教会了我们很多现场的知识，这些都是我们从课本上无法学习到的宝贵经验。在现场学习中，我们首先要学习的就是整个生产流程，了解每个设备的作用。在我们操作的装置中共有21个罐，2个反应器，1个分馏塔，1个加热炉，6个管壳式换热器，3个空气冷却器，12个泵，2个压缩机及多种过滤器、阻火器等。我们负责的生产流程主要是把来自中间灌区的催化剂柴油经过一系列的除杂质除水后与混合氢一齐加压、混合、加热后，经过加氢反应与降凝反应脱除油品中的硫、氧、氮及金属杂质同时使烯烃饱和，然后经过换热，透过高压分离器和低压分离器除掉油里面内含的气体和水分，再经过换热后进入产品分馏塔。从分馏塔中出来的物料分两部分，分馏塔顶的汽油经过冷却后大部分作为分馏塔的回流，少部分粗汽油作为产品送出装置，还有一部分进入换热器进行换热;而分馏塔底的柴油则经过换热后作为成品出装置。在对整个柴油加氢工艺有了整体的了解后，师傅还会在现场教会我们一些具体的操作知识及安全防护。因为生产中有很多时候会涉及到泵的操作，因此，师傅还为我们讲解了离心泵的启动及切换，虽然我们还没有机会看到泵的启

动及切换，但是此刻应经对如何操作有了必须得了解，相信以后肯定能够有上手操作的机会。

在这边实习的这段日子里，有幸看到了现场是如何做防冻和防凝的工作，虽然我看到的是其中一部分，但是透过向师傅请教和查找相关资料后，对该工作有了整体的认识。我们单位将来开始投产后，也会遇到防冻和防凝的工作，因此，做如下总结：第一，将长期停用的设备、管线与生产系统连接处加好盲板，并把积水排放后吹扫干净;第二，将运转和临时停运的设备、水管、汽管与控制阀等做防冻保温措施，采取少量长流水、少过汽的方法;第三，加强巡回检查脱水，泵的冷却水不能中断，伴热取暖持续畅通，压力表和液面计要经常检查，蒸汽与水线软管接头和甩头要持续常冒气和长流水的状态;第四，拧不动的阀门不能硬开关，机泵盘不动车不得启动;第五步，冻凝的铸铁阀门要用温水或少量蒸汽慢慢加热，防止骤然受热损坏;第六，施工和生活用水要设法排到地沟或不影响通行的地方，冰溜子要及时打掉;第七，加强管理，建立防凝台账，包括事故登记、防冻防凝设备完好状况和易冻凝设备管线备忘等。陕北的冬天气温低，风沙大，因此防冻防凝工作是保证冬天生产持续顺利进行的一项重要工作，必须得牢牢的掌握。

在炼油厂的这段时间，我深刻的体会到了生产一线无小事，体会到了工作中要认真对待每件事情，从小处着眼，不断学习知识，积累经验。生产一线是一个很锻炼人的岗位，相信在炼油厂实习的半年将是我们日后工作中的一笔宝贵财富。

**实训报告总结800字3**

从接到实习通知开始，我就做好了一切心理准备，对每一个细节严格要求自己，在最短时间内学会收费岗位必需的技能，我和十二名同事分到随岳高速公路荆岳大桥所实习。在实习期间，我得到了该所领导及其他同志的热情照顾和关怀，同事们都倾心传授我收费知识和业务技能，包括各种处理特情问题的方法。他们每个人都耐心、细致、亲切、随和，使我倍感温暖，因此学起来也轻松自如。经过六天的实习，我逐步掌握了高速公路的收费、监控等方面的业务知识，感受深刻，主要体现在以下几个方面：

一、加强学习，提高自身综合素质。通过对高速公路收费相关的各种法律法规，以及我省颁发的各种收费政策性文件进行了的学习，使我明白了，要做一名合格的高速公路员工，必须要懂法、知法、用法，要对政府颁布的文件精神充分领会和运用，才能征好费，服好务。

二、收费岗上操作，必须细心认真。通过跟班的方式学习岗上操作，经该所老员工的细心指导，几个轮换班下来，我不仅熟练地掌握了入口发卡，出口收卡、收钱、打票等操作技能，而且学到了老员工们那种孑孑不倦，爱岗敬业的精神，要做到在岗一分钟，用心6秒。

稳、准、快，处理各种特情车问题是自身素质的综合体现。通过跟班学习及老收费员的传、帮、带，以及通过自己的细心观察，我逐步掌握了如U行车、J行车、无卡车、换卡车、卡损车、闯关车等的操作，和货车计重时轴判错误改正等处理程序，在处理问题时要做到诚心、耐心、细心，同时牢记任何特情操作都必须有记录，有些还必须上报监控室，要做到有范有序，有据可查。

收费岗位的操作流程：每次上班之前，都要提前15分钟去票管室报到，领取通行卡和备用金，然后进行班前讲评，首先是检查收费员着装是否统一规范，每个人都必须佩戴工号牌，男生系领带，女生化淡妆，系丝巾，班长和监控员分别对上一班次进行总结和讲解本班次需要重点注意的问题，然后列纵队去收费亭接班。.进口操作流程是先输入工号，密码，班次，核对无误后，刷卡盒标签卡，系统正常上班，当车辆驶入车道时，扬手问候，示意司机停车，待车停稳司机打开窗户时，行点头礼，并说欢迎语，输入车种，车型，车牌，车情，刷通行卡，抬杆放行，行注目礼，并说欢送语。进口操作错误处理有三种情况：

1、未刷卡发现错误，“客”“货”键改车种，数字键改车型，字母数字键改车牌，车情错误，双击“取消”键，重新输入。

2、刷卡未抬杆发现错误，双击“重发”，重新输入信息，刷卡放行。

3、刷卡后且已抬杆，此时发现错误，把该通行卡单独放在卡盒中，作为坏卡处理，这时双击“落杆”键，强制落杆，重新拿卡，输入信息，执行发卡操作，下班后把该坏卡交给卡管员单独处理。

出口操作相对难一些，客车按座位数分为不同车型，按车型来收费，货车是计重收费，所以轴重信息对货车十分重要，必须要有轴重信息才可以刷卡，对正常收费车辆，输入正确车种，车型，车牌，刷卡收费后，将零钱和发票一起给司机，抬杆放行。

对于军队车辆，武警部队车辆，以及本省的警车，都是双击“军警”键，不收取车辆通行费。采血车，献血车，运输联合收割机车辆，还有公务车都是双击“免费”键操作。对持有施工证车辆，在免费行驶区域，有效日期内免费放行，还有防汛车也是免费放行。

出口操作通常会“绿通”车辆，对于合法装载运输的新鲜蔬菜，水果，鲜活水产品，活的畜禽的货车，在没有超限5%的情形下，都是“优惠”操作，不收取车辆通行费。出口还经常会碰到货车需要更改轴型，合轴，分轴，以及删除车辆轴重信息，碰到拖车时，还需要把一辆车轴重信息分离成两台车的轴重信息。

有时也会碰到无卡车，对于无卡车会有两种情形，一是进口确实未发卡的，二是进口领了卡司机自己弄丢了，这是需上报监控查询，查询能证明入口的，按无卡能证明入口操作，司机丢失通行卡的还要赔2元卡钱。出口还会碰到通行卡刷不了，显示的是卡已回收，此时按卡坏操作，输入正确卡号，输入入口的五位站号，把坏卡单独放置。

假如一辆货车，入口误判为客车，而出口判断为货车，此时会弹出“入口客车，确认客车”入口客车，确认货车“，我们则选择“入口客车，确认货车”。在大悟所这里，经常会碰到司机拿的是河南卡，此时需上报监控，按照监控员的指令操作。

监控工作，是规范岗上行为，监督执行费收政策的主体。作为高速公路的监控人员不仅起点高，而且应具备较高的素质，他首先要熟悉监控室的设备和监控系统各个功能，同时还有监督、指导、服务的职能，其次还耍认真做好日常的监控日志和各种记录，以备存查及上报。因此监控工作是一个严、细、精的工作，虽然我实习时间有限，但体会很深，受益匪浅。

公路系统是一个服务性的社会“窗口”部门，服务质量的好坏直接影响到公路系统的形象，而收费行业则是“窗口”的“窗口”。公路事业进入新阶段，面对新任务，如何构建一个和谐收费站成了当前人们所关注的热门话题。根据收费行业工作实际，结合学习的心得体会，我们发现转变管理模式，创新管理视角是构建和谐收费站的一个跨越平台。用一种立体思维管理的视角探索一种全新的管理模式，构建一个和谐的收费环境。

第一，在服务方面：作为一名收费员，直接与司机打交道，可以说收费员的形象代表了整个公司的形象，包装自己等于包装公司。所以在上班过程中，每时每刻我都提醒自己要保持良好的形象，着装干净整齐，态度诚恳，用语文雅礼貌，业务熟练流畅。这些让我能够顺利地完成了各项工作，从没与司机发生争吵、打骂现象，从而也保持了公司的良好形象品牌。

第二，在业务方面：古语云：“三人行必有我师焉”，“敏而好学，不耻下问”。在日常工作中，我不断的吸取领导、老员工们的工作经验和教训，勤学好问，多练，让我的业务水平不断提升和熟练，从而有效的控制错误率，也是我在这段时间的工作保持着错误率为零的有力保障，工作效率也大大的提升，我会一直要求自己要持之以恒，把好的做到更好。

第三，在日常生活方面：有位伟人曾说过：“一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容”。宽容是一种坚强，而不是软弱。所以，任何时候我都提醒自己要保持一颗宽容的心，要学会包容。这使我和同事们一直以来都能和睦相处，正所谓同事一家亲。愉快的生活也为工作提供了欢快的心情，为形象提供了有力的保障。

实习虽然是短暂的，但对我而言收获和意义是巨大的。感谢楚天公司组织了这次实习活动，感谢随岳高速荆岳大桥所的领导和同事们的热情关心、帮助和指导，让我从一名实习的新人转变成一名能胜任工作的合格高路人。我会带着这份收获，奔赴新的工作岗位，好好工作，为我省的高路事业做出自己应有的贡献。

光阴似箭，岁月如梭，转眼间我已经在官渡收费站现场实习将近六天。此间让我受益匪浅，特别是站领导、班长们无微不至的指导教育和关怀，让我的业务水平不断提升，由生疏、紧张到熟练、稳重。这些业务为我往后的工作提供了扎实的基础。

不过，我知道，人无完人，我自己也肯定存在不足之处。所以，在往后的工作中，我会加倍努力学习，听从领导的安排和教导，积极配合领导开展工作，不断的提升自己的业务水平和能力，提高自身素质。做一个领导放心，司机满意，爱岗敬业的合格收费员。

**实训报告总结800字4**

透过这次实习，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。

在实习中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

在这次实习中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的潜力，提高了独立思考问题、自己动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

一、继续学习，不断提升理论涵养。

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。作为一名青年学子更就应把学习作为持续工作用心性的重要途径。走上工作岗位后，我会用心响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升潜力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行主角转化。

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，一个人的价值也是透过实践活动来实现的，也只有透过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

三、提高工作用心性和主动性

实习，是开端也是结束。展此刻自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。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，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你简单找到工作，否则就难逃市场选取的厄运。我在该公司实习总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

1、宜主动出击：找实习岗位和找工作一样，要讲究方法。公司一般不会对外公布实习机会，能够主动和其人力资源部门联系，主动争取实习机会。可个性留意正在招聘人选的公司，说明其正缺乏人手，在没有招到适宜的员工的状况下，很有可能会暂时选取实习生替代。

2、宜知己知彼：求职信和求职电话要稳、准、狠，即稳当地了解公司所处的行业大背景及所申请岗位的要求，准确地阐述自己的竞争力，自信自己就是对方要找的人;同时很诚恳地表现出低姿态，表示实习的热望和决心。此外，规范的简历，良好的面试技巧都有助于提高实习成功率。

3、宜避热趋冷：寻找实习单位时，宜避开热门的实习单位和实习发布网站，勇于找冷门公司，回避热点信息和实习高峰期，实习成功的可能性反而更大。

4、忌免费午餐：实习生与实习单位之间是双赢关系，主动跟对方说我不要钱来干活是很糟糕的开始，说明自己缺乏自信。有价值的付出必须要有价值的回报，不存在施舍性的实习岗位，能够为雇主创造价值的实习生才是对方所需，而理性思考到实习生价值的单位会给予实习生更多的锻炼机会。

5、忌盲目实习：未来求职拼的是专业度而不是态度。谋职实习不应是简单的劳动经验积累和态度培养，比如端盘子一类的工作，可能会增加挫折体验;与专业不对口的实习在未来求职竞争时含金量很低，从找工作的角度，这样的实习弊大于利。

实际上，实习只是接触社会的一个过程，大学生实习的目的就应是为了自己日后的发展，而不仅仅仅是累计工作经验，然后帮忙找到一个薪水较高的工作而已。

在实习中，我严格按照实习规程进行操作。做为一名初出茅庐的普通大学生，我不会放松对自己的要求，我期望用自己一开始的学习热情来对待日后的每一项任务工作。在这次毕业实习期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中搞笑，也都表现的十分地用心努力认真。

这次实习资料主要就是机器维修工作，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

其一，实习是个人综合潜力的检验。要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有必须的实践动手潜力，操作潜力，应付突发故障的潜力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达潜力，同时还要善于引导自己思考、调节与人相处的氛围等。另外，还务必有较强的应变潜力、组织管理潜力和坚强的毅力。

其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的office，但我的师父要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自己总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。

此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自己以后进入企业都是能够胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是就应的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自己的学习。此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质

能够说这次实训不仅仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮忙我缩小了实践和理论的差距。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现理想而努力。最后，我要感谢学院组织的这次十分有好处的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。

**实训报告总结800字5**

第一次参加社会实践，我明白中学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。透过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。近三个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟!

一:挣钱的辛苦

整天在公司辛辛苦苦上班，天天应对的都是同一样事物，真的好无聊啊!好辛苦啊!在那时，我才真真正正的明白，原先父母在外打工挣钱真的很不容易!

二:人际关系

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都明白社会上人际交往十分复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解.才能有深刻的感受，大家为了工作走到一齐，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎样把握了.我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们务必在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学潜力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

三:管理者的管理

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理，就务必要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说:在管理时，要因人而异!

四:自强自立

俗话说:\"在家千日好，出门半\"招\"难!\"意思就是说:在家里的时候，有自已的父母照顾，关心，呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自已一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!此刻，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立!

五:认识来源于实践

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识潜力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识潜力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表此刻认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，能够对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论就应与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

六:专业的重要性

选取了会计为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践就应能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。平时在学校，数字错了改一改就能够交上去了，但在工厂里，数字绝对不能够出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时持续着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但那里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以必须要个性留意谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上职责的，这关乎工厂的利益损失。

**haha实训报告总结800字**

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找