

2023 年大学生实训个人心得与体会 800 字

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。下面是我带来的大学生实训个人心得与体会 800 字 10 篇,希望大家喜欢。

大学生实训个人心得与体会 800 字篇 1

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,让我深深的感觉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。

大学生实训个人心得与体会 800 字篇 2

7 周的实习结束了。但是我对知识的追求，对知识得渴望始终没有结束。这次实习使我的动手能力得到了很大提高，也让我认识到动手能力是多么的重要。我们平时的学习虽然感觉自己还是很不错的，在专业知识方面是比较优秀的。但是通过这次的的实习让我认识到好的理论知识只是基础，只有通过与实践的相结

合才是真正的知识。社会需要的不仅是满腔热情的人更是有真正动手能力的人。以前的学习主要是系统的学习理论知识，而这次的实习让我知道基础的理论是不够的。在这次的实习内容包括等等。通过这 x 周的实习让我学会了许多的东西：

一、在实习中学会要与同学们互帮互助

一直以来我们都在为同一个问题而烦劳问什么我的学习、工作效率这么的低呢。其实我们大家的工作能力都是差不多的，重要的是因为我们没有学会团结，怎样和同学们打交道。在实训中，大家经常进行交流，关于焊接，检查和调试各个方面，所以大家都多了一份经验。这种合作精神我想

也是日后我们进入社会工作和进一步深造学习所需要的，因为没有好的团队就谈不上什么工作，学会互帮互助才能为我们以后的路添加更加坚固的堡垒、不管走到了那儿都是充满了信心。

二、通过这次的实习让我对本专业有了一个更深更系统的了解

现在想想之前的学习只能是叫做井底之蛙，以为学到了很多，其实不然。学习其实就是一个逐渐完善的过程我们从来就没有资格说我们学好了，更不能说比谁学得好。在这次的实习中我们做了五个项目，每个项目侧重了不同的方面，从不同方面对所学专业有所了解。在此前的理论学习中，我掌握了很好的理论知识，一开始以为自己学得好实训也没有什么问题，在这次实习中我体会到没有什么天才，也没有什么基础，在这里就只有动手。只有动手你才有可能很好的完成每个项目，从电路设计，焊接，到检查，调试。通过这次实习对电路的焊接技巧，调试方法，设计流程和方法有了一个系统的了解。这次的实习让我对这些知识从感性到理性的认识。理解这些东西无疑在以后的学习生活对我们会有很多的帮助。

三、从实习中感受生活

没有什么事情能难到我们这句话说的没有错，我们都有着雄心壮志，都有对未来生活美好的憧憬。在实习我们做了

很多的项目。但是有很多因为细小的错误或疏忽而导致结果无法出来。但有时他又会给你一个惊喜比如做到一点也没有兴趣的时候结果却出来了。也又可能结果明明就是出来了但是你没有注意他，或者结果出来了但是你却不知道他就是结果。实习让我认识到在以后的工作和科研中需要我们耐心细致，保持冷静，遇到问题时不急不躁，理智分析问题产生的原因和解决办法。生活中我们要踏踏实实，谁也没有捷径，谁也别想走捷径，只有努力的背影。生活得靠我们的努力慢慢的朝自己的目标前进，我们都得相信积累的力量。

这次实习让我更进一步感受到理论与实践联系的重要性，也让我认识到未来的社会需要的不仅是具有高素质专业知识的人才，更需要能将理论知识与实际相结合，具有较强的实践动手能力，能分析问题和解决问题的高素质人才。这次实习为我以后进入社会工作和进一步深造学习做了很好的准备。

大学生实训个人心得与体会 800 字篇 3

经与学生交流发现，很多学生不好学是因为他们觉得书本上的东西对以后走上社会工作没什么用，与其那么辛苦的学一些用不着的东西还不如轻轻松松的过日子。从这点可以看出，学生其实是爱学习的，成绩不好不是因为他们不想学，而是他们没有发现学习的好处，不懂得迁移。因此教师必须时刻谨记要把书本知识与生活联系在一起，培养学生的迁移

意识和迁移能力，使学生在课堂、生活和自己思想三者中形成“自我同一性”，从而成为自主学习、热爱学习的一个人。

举个例子来说，教师在讲到汽车刹车问题时，首先是要把汽车刹车当成匀减速直线运动来处理，进而把匀变速规律迁移过来解决问题，再进一步迁移，说明平时___在交通事故中测量路面上的车痕以检查是否超速应用的就是这个道理；另外，汽车作末速度为零的匀减速直线运动也可以看作初速度为零的匀加速直线运动，用反向思维解决问题，进而把这样一种思维意识引用到解决现实生活中的问题中去。学生往往对这样的讲授比较感兴趣，因为他们觉得有用。其实这也是激发学生学习动机的一个因素，但由于它有特殊的功能，故单独成一版块。

实习中很喜欢与学生泡在一起，跟他们分享学习经验讨论生活讨论大学，这些带着真诚带着信任的交流是双赢的，但最终是学生收益最值。做老师就是要做到学生愿意跟你谈，这样才能够名副其实的了解学生，进而有的放矢的开展工作。

人首先是大自然的动物，其次才是人类社会成员。因此人首先关注的应该是自身基本需要的满足与否，只有基本需要得到满足了，才会想要得到更高层次的满足。中国有句古话——仓廩实而知礼节，就明确的反映了这个现象。国外的心理学家马斯洛经过研究认为人的需要可分为五个层次，按低级到高级可分为：生理需要、安全需要、归属于爱的需要、

尊重的需要和自我实现的需要。按照这个理论，教师在关注学生、了解学生的动机的时候，首先要观察学生生活的基本需要，应该从了解他们的基本需要和愿望出发，如家庭条件、住宿情况、人际关系以及教师尽快叫出每一位同学的名字等等。对于学生的努力程度来说，学生内心对教师和学习环境的接受度是一个很重要又经常被忽略的指标，要想提升他们的接受度，就必须让他们觉得老师们是真的在关注他们，让他们觉得很温暖，不愿意辜负老师们的期望。处于高中阶段的学生已经接近成年，但生理上的成熟并不等于心理上的成熟，很多事情仍依赖于得到别人的充分肯定，社会关系的依恋性是很强的，只要让他们依恋老师，教育就可以顺利展开。

这次实习我们开展了“放飞青春主题班会”，班干部积极张罗，全班同学热情参与，不论是激发学生的上还是师生感情纽带的构造上都取得了很大的成效，很喜欢这种氛围，有朝一日我真的成为班主任了，我一定会乐此不疲的。

不过，实习中发现实习学校很不重视班会课，也打听到其他学校也一样。班会课基本上用于纪律强调或者用于练英语听力或者乱成一锅粥。笔者认为，班会课更多的应该用于开展主题班会，在不一样的没有成绩差别的氛围中对学生展开德育教育，使学生更加清楚地认识到自身存在的缺点和优点，在班主任的指点升华中获得内心的强大。主题班会的内容丰富多彩，可以是关于生涯的，也可以是关于集体精神的，

也可以是关于付出态度的关于人际交往的等等，每一周都可以享受轻松一刻，何乐而不为呢？

另外，对于高一的学生，我十分不赞成那么多的考试，因为这种方式只对成绩较好的同学有效，而对那些成绩较差的学生来说基本上每一次都是打击，根本起不了激励作用。为了让学生熟悉高考模式，笔者认为高一每一学期可以进行四次考试，期中期末以及中间再插进两次阶段考。相比每周五六次的早练晚练，这样的做法将使教师平时更有时间更详细的讲解练习，也使得成绩原本一般的学生有较长的时间努力补上来。每一过程都有目标，但每一过程都不会压力太大。

总结到这里，基本上宣告实习落幕。经历了很多，也成熟了很多，但刚刚起步，经验尚缺，还有待继续努力继续探索。最后，我要感谢我的指导老师们和各位实习伙伴以及高一四班的全体同学，谢谢楚秦老师、立宣老师的耐心指导和支持，谢谢实习伙伴们的指正和支持，谢谢 104 班 68 位弟妹的鼓励和支持，我相信这一段日子的相处必会是我们共同的美好回忆！

大学生实训个人心得与体会 800 字篇 4

时光匆匆、白驹过隙，转眼间又是一次实训，又是一个发掘故事的过程，又是一次外面世界的旅程。这是我们大学生活最后一次以小组形式去完成一部毕业作品，所以对于我们小组中的每个人来说都具有特殊意义。

这次我们采访的是一个大二的学生，他的名字叫子乔。他有先天性心脏病，在小时候做了手术已经痊愈。他在高中时因为脑血管爆裂而做了手术，但是手术并不完全成功，导致了他偏瘫，有一半的身体完全不能动。医生说就算努力复健最快也要三年才能康复，但是子乔凭借他的坚强意志力提前就康复了。现在跟正常人一样的生活。

虽然我们小组已经合作完成作品很多次了，而且早就已经互相磨合的挺好。但是我们在这次采访中也遇到了一些困难。我们在采访子乔家里情况时由于他的父母非常忙，我们在他家的采访时间每天最多 2 小时。有时候子乔也比较抗拒我们的一些提问。我们从他的母亲那里了解到子乔文笔很好，曾经发表过很多文章，但是害羞的子乔不愿意拿出来让我们看。还有采访他母亲时，他的母亲在谈到子乔当初如何面对困难不低头、如何从消极的情绪转变成积极接受治疗时哭了起来。这段采访我们是一遍通过的，不是因为这次镜头与内容没有失误，而是因为这段采访最真实也最有人情味和浓浓的母爱在里面。

虽然跟以往一样，我们并没有提前完成作品，但是我们对于这一次拍摄很认真。虽然在这次作品中我的作用并不是十分重要，不过我也一直在认真学习，每次拍摄都参与其中。尽管我做的不是很好，在采访子乔母亲时看到他母亲流泪我也没控制住眼泪流了下来。我知道想要成为一名出色的记者

要懂得控制情绪。所以这一次的作品完成我学会了很多。

在这次作业中，我感受到在拍摄前一定要做好准备工作，设想好可能会发生的突发状况，然后解决。而且我们小组一定要协商好每个人需要负责的工作，并且要按时完成。这样才能达到实训每个人都要参与和锻炼的意义。

这次的作业，我觉得我们组的准备工作做的还比较好，每个人也都有参与其中。虽然过程中会有一些意见不统一，不过最后也都各自完成了自己应该负责的那一块。拍摄后我们陆续的按之前协商好的工作流程完成了。这次毕业作品的完成有些困难，并没有如期完成，使我们组身心疲惫，虽然小组成员配合的越来越默契了，但是难免还是有意见不统一的时候，不过还好，我们最后都没有情绪，我们组依然团结。

组长每次分配给我的任务都不一样，这样很好，因为我可以得到更多的锻炼。虽然我的任务都是很容易做的，但是我在旁边看着他们做，虽然没有自己动手实践懂得多，但是也学会了基本操作方法和流程。不过辛苦的是组长，不是组长不交给我们做更多的事情，也不是我们自己不愿意做更多的事情，只是因为我自己做出来的不好，怕影响组员的成绩，所以没有接更重要的任务来做。不过，我一定要改观现在的想法，因为以后就业都是自己独立完成的比较多，到时候就不会有有义气组长来帮助了。所以以后我会尝试着做更多我不擅长的事。虽然不完美，但是也可以得到更多的学习。

大学已经进入最后进行时阶段，感触颇多，这次实训也是我们大学里最后一次实训，也是我们交给学校的最后一份作品。

大学生实训个人心得与体会 800 字篇 5

实训，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自我所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与时间相结合。另一方面，实践卡能够为以后找工作打基础。透过这段时间的实训，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不一样，接触的人与事不一样，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中时间。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学号学校所学到的知识，好药不断充生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自我，才能在竞争中突出自我，表现自我。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一、要真诚：你能够伪装自我的面孔，但绝不能够忽略真诚的力量。记得第一天来那里时，心里不可避免的有些疑惑：不明白老板怎样样，就应去怎样做，要去感谢什么等等。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/555302134111011130>