最新饮料实训总结(汇总8篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

饮料实训总结篇一

经过三个月的实习经历，让我亲身体会到作为一个新闻工作者的艰辛，也让我对新闻工作有了新的认识。实习不仅增长了我的社会阅历，拓宽了我的社会实践面，也提高了我的新闻采编能力。

我曾在学校的大学生记者团当过记者，抱着满腔热血进到实习单位，我渴望能够在这段时间里最大可能的学到最多的知识。自己在工作中准备了一个记事本，对于刚刚才开始实习的我来说，采访中的记录是很重要的。这次实习我不仅参与了采访的实际过程和写作，也开拓了视野，见识社会各界人士工作言谈。作为地方电台，报道的内容仅为当地的社会经济服务，作为政府和民众的传声筒。我们的’记者就站在本地居民的角度上选择与百姓切身利益有关的问题来报道。对于同一个事件，怎样抓住事件的关键，简明扼要地表达出自己的观点，良好的文字能力是首要的。而新闻稿的写作必须是有时间、地点、人物、事件。必须交代起因、过程、结果。新闻业务能力方面，为优秀的新闻报道必须具备三个要素：好的新闻题材，好的采访技巧，好的写作手法。例如采写会议新闻的主要流程是：告知采访内容、参加会议、拍摄会议画面、写新闻稿、后期制作、局长审核，通过后才能播出。还有采访人物，访前准备和采访计划是一个采访进行前不能不重视的部分。无论是哪个记者前辈，在出访前必定会通过

各种手段了解采访对象，只有这样，我们和采访对象才会有更多的交流，也才有可能挖到独家和更深层次的报道。短短的一条新闻却要花费如此多的时间，每个成功都来之不易。另外，在报道中，领导的名字不能有差错，否则就可能弄出颠倒主次的笑话。

通过实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果我能领悟这些经验，将会使我受益匪浅。

第一，作为一个新闻人，应该擅长主动和别人交流打交道。

第二，工作时一定要一丝不苟，认真仔细。对待每一条新闻审稿一定要小心谨慎，要确定写好了才能交给主任审。

第三，日常工作都会比较繁琐，枯燥，在工作岗位上一定要勤于思考，不断改进工作方法，提高工作效率。虚心的向人学习，细心观察身边的事物，及时的与他人沟通。主任在这方面帮了我很大的忙，他指导我在思考如何提高工作效率的同时，自己也能够学到更多的知识，掌握更多的新闻稿件写法技能。

第四，善于观察。敏锐的观察力，应保持清醒的头脑，眼观六路，耳听八方，新闻要有时效性，作为新闻人就应时时刻刻留意身边发生地一切事物，洞察一切有新闻点的讯息，这样才能及时挖掘新闻素材，透过现象抓本质，写出具有实质性意义的新闻稿件。

第五，摆好心态非常重要。记者的职业特点使他上可以接触贤达名流，下可以结交平民百姓。所以，记者不但要有一种较强的心理承受能力，还要对自己有个清醒的认识。

实习中也破除了电视台的神秘感，使我熟悉了新闻采编制作的一系列过程，使我了解到新闻记者编辑的工作性质和作为一个新闻工作者应具有的素质。另外，此次实习，我深深体

会到了积累知识的重要性。自己专业知识的匮乏，知道的少，掌握的知识涉及面也特别的窄。

我也深知，专业不对口存在着很大的弱势，但是我抓住三个月实习的机会，认真查看新闻采访写作的相关资料，阅读前辈们的新闻稿件，琢磨林局的文章改法，认真记录领导教我的学习经验。每个领导都有几句对我影响很深的教导。

主任：教我新闻要懂得找新闻眼，要在新闻中发现亮点、找准切入点，避免文章平铺直叙。口播是对整篇文章的高度概括，适当留点悬念吸引观众留意。提炼语句很重要，有时几句话可以用一句概括就要概括，避免文章啰嗦，文章逻辑性很重要，不然就很难一气呵成。在采访别人时，注意语气和言辞上的用法，做到衔接自然得当。

马大姐：告诉我写文章要交代清楚背景，采访一个人物，不能泛泛而谈，要抓住他的一个最特殊的角色进行报道，这样新闻才有价值。

林局：说新闻是现在进行时，注意时态的用法，记者采访的镜头是正在发生的事情，注意“了”这个字眼的用法。记者要跟随采访者的镜头走路，实地体验，站在观众的角度问问题，新闻是给别人看的，拍摄的镜头和语言要有表现力。写会议新闻时不是任何会议都是一个模版和框架，有时要从社会新闻角度出发。新闻是非常严谨的，任何信息不对称都会影响整篇文章的质量和真实性。

通过三个月的实习，我渐渐学会了这些方面的能力：口头与文字表达能力，现场及镜头前采访报道能力，社会调查和社会活动能力及广播电视节日策划、评论和分析的能力;具备一定的调节和应变能力。

我很开心自己能在这里实习，希望领导能对我的工作满意。

实习生实习心得体会篇3

饮料实训总结篇二

为期一个月的金工实习结束了，在这近一个月的时间，感觉无论是从老师还是从从事学习的内容方面都收获了不少，真的感激这次经历。

对于金工实习，我想作为一名工科学生是必须要经历的。一个不接触工厂，不接触机器的工科人的经历是不完整的，所以学校的金工实习课程就给我们提供了这样的一种平台让我们能充分的对工厂、对工具、对机器产生认知，进而了解和热爱。金工实习在机器的操作，自身的动手能力和对工具运用技巧的了解方面都给了我很大的帮助。

实践的过程真的能够体悟到一种快乐，当然麻烦时时都有，可以说整个过程一直是痛苦并快乐着。每一个工种如今想起来似乎都是历历在目，而其中的快乐与痛苦更让人珍惜。

例如在第一个工种钳工的实习过程中，我努力要将每一个铁块锉平，可是锉平了这边那边有高了，搞好的这边，那边有出现问题了，导致第一个工件比人家的小了许多，自然也就没有的得到较高的分数，当作第二个工件在做的时候，我便不断的请教周围的同学和老师，如何才能锉得够平，如何用锉，手法等应该怎么用力，力道如何，他们都给了很耐心的讲解，三天的时间我也渐渐的对锉刀，锯等的使用有了终于有了一定的了解，对工具也有了一定感觉，做出来的作品终于也像个样子了。

铸造已给我留下了很深的印象。可能是我做事太过认真了，在铸模填砂时老师建议要填得紧一些，于是我便一遍一遍的砸实所填的沙子，浪费了很多的时间，当别人已经开始第二个模具填砂的时候，我的第一个模具刚刚添了一半，最后晃

晃张张的忙完了整个工序，当我们最后评分完毕清理的时候才发现，我填的那些跟砖块一样坚硬，我发现这并不是什么好事，想一想有些时候太认真也不是好事，过犹不及嘛！做工的时候兼顾质量是一方面，另一方面也要注意速度啊。

还有的就是计算机辅助设计了，奇妙的建模，精彩的形状，我没有想到我竟然可以学习可以理解的如此之快，当然这其中也要十分感激老师详细的讲解和帮助啊！

同时，在实习的过程中，真正的了解到了一些先进的机器，先进的加工工艺，加工方式，高效的生产时数，高质量的加工产品，面对这这些我感觉我对于机械的兴趣大大的被激发出来了，面对这这些机器我能够体会到一种发自内心的快乐。我想对于机器的强大兴趣会激发出我在日后对机械学习的强大动力，然而我知道只有动力也是不够的，我还需要的持久的耐心和持之以恒的精神。

金工实习在另一个方面也给了我很大的锻炼机会。每次我总是工厂里最后一个离开的人，我不是说我有多认真，说我有多细致，只是我知道我的动手能力很差，我需要的就是耐心的一步步循序渐进的锻炼自己，真正提升自身的实操能力。我的动手能力很差，通常被人一个小时可以做好的东西我却要2，3个小时，而2，3个小时之后我还不一定比人家做的好，我也很急，也很想提高自己的速度，可是没能做到，一有了速度就丢了质量，想起了质量有落下了速度，整个金工实习下来我依旧没能够平衡好自己的时间分配，但我绝对相信我学到了很多。

我知道，我学到了很多。首先说是一种耐心，不单单是钳工，每一个工种，都是需要一份耐心一份认真和一份坚持才能够做好的，每一个工种都是一个任务，如何将每一个任务完成的恰到好处就是平衡点的把握，就是需要一种平静的心态，一种耐心。

其次是细心，什么工种都需要细心的观察才能够体悟到其中的内涵。才能对这个工种有一定的掌握，每一个零部件的加工，每一个机器手柄的操作方向，每一个键盘上的按钮都需要我们来用一颗细心来观察来掌握其中暗藏的使用方法，只有也这种细心才能够对每个工种的工作原理有一定的理解。

再次是小心，每一个工种实习前都要讲一下安全的问题，在整个金工实习的最开始部分讲得也是安全，所以小心为重。听到实习老师将给我们那么多发生在车床上悲惨的事情，真的很触动人心，令人悚然。我再也不会，带着手套操作车床；再也不会，在离开时忘记关闭机器电源；再也不会，私自乱动设备……因为我知道这种小心是与你的生命相联系的，我需要保证的生命的长久与健康，如果仅仅因为马虎，大意，不听老师话而出现事故那这个代价实在是太大了。

以上就是我在金工实习阶段的心得体会，之下我想在提一些我关于这次金工实习中对某些方面的一些个人建议。

1.关于实习时间的延长，总感觉在这么短的时间里学习这么多门的工种难度较大，而且感觉很多地方学得很不透彻，很不清晰。所以建议希望可以延长学习的时间，我总感觉金工实习对我的帮助很大，我想对别的同学也是这样吧，那么既然有这么大的帮助为什么不延长一下它的时间呢？！！

2.十分先进的设备没有见到，是否可以增设一些视频讲座类的课程讲述一下该专业方向上一些世界的设备，以及其加工工艺，加工出来磨具的质量。

3.十分想了解机床的内部结构，本来就是搞机械这一方面的所以对每个机械每个车床内部的机械构造都很有兴趣，所以就特别想知道里面的装置安装，动力传动是怎么回事，因此特别希望能够拿出几台机器请老师讲解一下机器内部工作的原理，这样一来一方面可以很好的避免同学们操作不得当，导致机器的损害，另一方面作为学生我们也就学会了一点如

何修理机械车床了。

4.本人总感觉齿轮传动时代将要过去了，需要一些新的传动方式来代替齿轮，齿轮的摩擦，传动时的震动都给机械的使用寿命带来了很大的损害，另一方面齿轮传动很大的误差也很不利于精确的制造产品，同时较大的噪音污染还对员工的工作条件产生了极大的影响，所以本人认为齿轮时代快到尽头了。

最后本人要再次感谢每一位老师在金工实习期间给我的耐心的讲解，和不倦的帮助，这些给了我很大的提升，谢谢你们!

饮料实训总结篇三

通过为期一个月的生产实习，虽然对胜利油田的生产情况和理论知识有了一定的了解和认识，但也深感时间仓促，对生产单位的情况了解不够全面，对基层工作的情况了解不够具体，对外部环境和内部工作机制的分析不够透彻。

这些都是做企业科研的大忌，因为对实际“有形”的生产现状了解不足不全面，便更难理解和达到 “无形”的企业科研结论和经济管理决策需要的高度和深度。

另外，通过实习我也深深感觉到，不懂得一线工作的艰苦，没有基层实践的经验，就不能称为合格的胜利油田工作者。

因此，希望如有机会，可以真正深入基层，全面了解基层建设和职工生活工作情况、掌握石油技术，成为一名真正合格的胜利油田人。

首先，提高思想政治素养，从思想上转变对工作的认识，树立不断学习的意识、注意观察和思考，注重对资料的积累，多多听取他人的见解，拓宽自己的视野，为做好当前工作做足充分的准备，做到“召之即来，来之能战，战之能胜”。

其次，要不断了解石油的行业的现状，努力学习石油知识，弥补自己对石油工业了解不足的问题，同时深入基层，抓住一切了解基层的.机会，加深对一线人力资源工作的认识，将自己所学知识同胜利油田的生产实践相结合，增强自己科研工作同实际的结合程度，加大解决实际问题的能力，为胜利油田人才工作做出自己的贡献。

同时，还要多读理论著作，多写多练，尽快改进自己从学校带来的“学院派”的写作和思维方式，将自己进行企业科研的能力尽快提升。

通过这次实习，我深切地感受到胜利油田45年来的开发建设所取得的巨大的成绩，在短短的一个月里，但获得的收获是无可比拟的。

实习使我多了一份成熟，少了一些幻想，培养了自己的工作信心和吃苦耐劳的精神。

报告时间有限，这只是我个人体会中的一部分，但实习体验必将成为今后工作的巨大动力。

最后，再次感谢领导给我这次实习和发言的机会，感谢我们的领队杨总一路来的细心安排，感谢未能到场的兄弟单位的支持，使得这次实习能顺利圆满地完成。

我一定认真工作、勤奋学习，早日成为符合经济开发研究院要求的科研人员。

饮料实训总结篇四

前言： 钢铁厂实习是学习冶金专业同学重要的环节之一，目的是了解和熟悉冶金过程主要流程的工艺特点、技术参数及主要设备的作用，初步建立起冶金主要生产流程的概念和印象，为学好专业课和专业基础课打下基础。通过实习学习工

人阶级“不怕吃苦、勇于奉献”的优秀品质，立志献身冶金事业，增强为实现中国从钢铁大国向钢铁强国迈进的责任感和使命感。

走出重钢我感受颇多。我所学的专业是冶金技术，这里就是我将来奉献青春的火热田野，我现在提前置身于这钢筋水泥的围墙之中，心情是无比的激动。我能有机会熟悉这里的环境，了解生产的工艺流程，实在是难得的很。通过这次对钢铁厂的认识实习，使我对钢铁生产的工艺流程、工厂布局、车间组成、运输联系等，有一较全面的感性认识。

生产实习要求我们了解烧结，高炉炼铁，转炉炼钢，炉外精炼，连续铸钢

现场的讲授、参观、座谈、讨论、分析等多种形式，一方面来巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可获得在书本上不易了解和不易学到的生产现场的实际知识，是培养我们实际动手能力和分析问题解决问题能力、理论与实践相结合的基本训练。

20xx年3月31日—20xx年4月27日

四川省乐山市沙湾区德胜集团钢铁有限公司

四川德胜集团钢铁有限公司座落在现代文豪郭沫若诞生地，素有“钟灵”、“毓秀”、“胜似江南”之美誉的四川西南部乐山沙湾。 公司厂区依天下秀美的峨眉山脉，傍气势磅礴的大渡河而建。西南地区交通大动脉——成昆铁路从厂区北面通过。距沙湾火车站500余米，公司铁路专用线与成昆线接轨。交通运输水陆兼备，极其便捷。 公司是德胜集团的核心企业之一，现有员工3000人，各类专业技术人员逾千人。拥有资产30亿元，占地3500余亩，100万吨钢及配套的生产能力。拥有国内一流装备水平的炼钢80吨顶底复吹转炉的现代化新型炼钢厂，80万吨全连轧棒材生产线，公司高强度含钒抗震

钢筋综合技改工程20xx年竣工后，生产能力可达200万吨。

东南亚等地区。始终坚持以人为本，全面协调可持续发展战略，在做强、做大、做精、做优的方针指导下，加快产业发展进程，延伸产业链，充分开发资源，高效利用新工艺，打造全新的效益型企业，为实现“百亿工程”目标，为四川省“工业强省”做出新的贡献。

3月31日到4月8日：校内实习准备。

4月9日：从学校坐车到四川德胜集团钢铁有限公司，路途一天。

4月10日：上午到德胜公司进行了安全培训，下午正式到炼铁厂开始实习，由梁中渝老师和高艳宏老师带队。

4月11日到4月15日：我们先后在炼铁厂的3＃和2＃高炉实习，在梁中渝老师和高艳宏老师带领下，我们观看了高炉现场，老师们给我们讲解了一些关于炼铁的知识和炼铁设备，回到中控室，我们又仔细看了控制炼铁生产的控制系统及其相关参数，不懂的地方老师们就给我们耐心讲解，我们都受益匪浅。其中在4月 12日，我们部分同学在柳浩老师的带领下参观了烧结厂，对烧结有了很好的了解。

4月16日：我们在周书才老师的带领下，来到了连铸车间实习，了解了连铸工艺和设备及其部分技术操作规程。

4月18日：我们在周书才老师的带领下，来到了转炉炼钢车间实习，熟悉了转炉炼钢的基本工艺。车间里有三个转炉，1＃转炉用来提钒，2＃和3＃转炉用来炼半钢，炉外精炼主要采用吹氩工艺。

4月20日：乘车返校，路途一天。

4月21日到4月27日：实习总结，参观校内实训平台参观和参加实习考试。

1.炼铁工艺流程图

2.转炉炼钢工艺图

3.连铸工艺图

1.烧结车间

烧结是将细粒的含铁物料与燃料、溶剂按一定比例混合，再加水润湿混和制粒成烧结料，铺于烧结机台车上，通过点火、抽风，借助燃料燃烧产生高温和一系列物理化学变化，生成部分低熔点物质，并软化熔融产生一定数量的液相，将铁矿物颗粒黏结起来，冷却后成为具有一定性能的烧结矿的过程。

该烧结机有效面积260m2,台车宽度3.5m,长1.5m,栏板高度700mm.给料装置主要由宽皮带给料机，九辊布料器组成；两台主抽风机采用英国豪顿华进口风机，台机风量13000m2□h.点火装置为双预热点火系统，选用双层偏斜式烧嘴，头尾密封采用全金属柔磁密封，滑道密封采用下滑道为双板簧密封，台车为固定滑板密封方式。润滑系统采用中冶华润集中智能润滑系统，滑道润滑采用国际先进德国进口宁肯双线自动润换系统，密封滑道和各润滑点实现自动润滑。采用水冷式单辊破碎机进行热破碎，破碎控制在150mm以内。冷却装置用280m2鼓风环冷机，配四台鼓风机，散料收集采用环形皮带运输机，故障率低且环保。经环冷机冷却的烧结矿经板式给矿机卸料至皮带运输机。

2.高炉炼铁车间

度。焦炭和矿石在炉内形成交替分层结构。矿石料在下降过程中逐步被还原、熔化成铁和渣，聚集在炉缸中，定期从铁

口、渣口放出。高炉炼铁生产工艺过程由一个高炉本体和五个辅助设备系统完成。其辅助设备包括送风系统、煤气净化系统、渣铁处理系统、喷吹燃料系统和上料系统。

1250m3高炉简介：

该高炉于20xx年6月10日开工，在设计上以优质、高产、低耗、环保为宗旨，贯彻精料、高温、高风温、长寿等技术方针，采用成熟、可靠、适用、先进的工艺技术，是集原料准备，烧结生产，高炉炼铁于一体的发展生产规模，在设计上引进、移植和消化国内外数十项新技术，整体上提高了川钢高炉的装备水平。

高炉设计年产量118万吨，年平均利用系数2.5t□m3.d□有效容积1348m3.上料系统采用紧凑式串罐无料钟炉顶，冷却设备采用全冷却壁方案，炉腹采用4层冷却板过渡，密封软水循环一串到顶的冷却方式。双矩型除铁场轮流出铁，并设置两个轻便型摆动流槽。采用底滤法水渣新工艺。煤气净化系统采用重力除尘和干法布袋除尘设施净化煤气，清灰工艺采用气力输灰式。三座顶燃式热风炉交叉送风，采用双预热方式，利于满足高炉生产所需要1200℃高风温，高炉生产操作控制采取美国ab公司plc自动化系统，在中央控制室，上料操作室，进料操作室，喷煤操作室，风机操作室，水系统操作室，配电操作室分点和集中实施生产操作控制，提升了自动化控制技术，有保障生产稳定性。该高炉采用低品位，难冶炼的特殊钒钛矿资源，开启了公司大型高炉冶炼钒钛磁铁矿的先河。

3. 转炉炼钢车间

转炉炼钢是把氧气鼓入熔融的生铁里，使杂质硅、锰等氧化。在氧化的过程中放出大量的热量 （含1%的硅可使生铁的温度升高200摄氏度），可使炉内达到足够高的温度。因此转炉炼钢不需要另外使用燃料。炼钢的基本任务是脱碳、脱磷、脱硫、脱氧，去除有害气体和非金属夹杂物，提高温度和调整

成分。归纳为：“四脱”（碳、氧、磷和硫），“二去”（去气和去夹杂），“二调整”（成分和温度）。

饮料实训总结篇五

第一，课堂控制过多过死。

根据新课标的要求，学生是上课的主体，要充分发挥学生的主观能动性和积极性，而本堂课最大的不足就是忽视了这一点，使得整一堂课都被我控制，没有什么激情和活力，最突出的表现就是，叫两位同学出来展示技术动作的时候，还要被我的哨声所“控制”，让学生觉得老师管得太严太死。

第二，练习内容过于单调。

本节课的内容是双手胸前传接球，而练习的方式主要是两个，一个就是原地的无球徒手练习，另外一个就是原地传接球练习，这样无疑使本节课显得相对比较枯燥，不能够充分调动学生的积极性。

第三，备教案不够充分。

备教案不充分主要体现在两个方面，第一，在熟悉球性的过程中，将某两个练习内容的练习顺序给颠倒了。第二，在游戏的环节中，本来用时最长的那一组，是男生女生都“奖励”15个深蹲的，但是在课堂上，却让男生做了俯卧撑，女生做深蹲。这样就使得教学内容跟教案不一样，所以给人感觉不是很好。毕竟白纸黑字，还是按“规矩”来比较好。

第四，口令、哨音存在一定缺陷。

口令方面，口令虽说较为洪亮，但是口令与口令之间的间隔时间过于短暂，以至于部分学生第一个口令的动作还没有做好，就要开始做第二个口令的动作了。

哨音方面，哨音不够短促有力，给人一种“半死不活”的感觉，没有给人一种庄重、严肃的感觉，缺乏威严性。

第五，运动量较小。

本节课的练习的内容强度不是太大，运动量较小，没有达到上一节体育课的真正锻炼标准。

当然，一节课不可能只存在不足，也必定有它的亮点之处：

亮点一，教案编写较规范到位。

在丁老师的帮助下，教案经过再三修改，最后呈现给大家。不论在格式还是内容上都做的比较到位。当然，每一个人做事的风格和看事情的角度是不同的，所以不能说我们的教案就完美无缺，一点问题都没有。不同的读者肯定会有不同的看法和见解，但我只能说这份教案算是比较规范完整，当然，缺陷肯定也会存在，因为毕竟人无完人嘛。

亮点二，练习的队伍、队形调动简单清晰。

在练习的过程中，熟悉球性和传接球的练习队形顺利衔接起来，避免了因队形过多调动而浪费不必要的时间，使各环节连接紧凑。同时，因为没有做过多过大的队形调动，也使得队伍整齐有素，不会显得过于混乱。

亮点三，传接球练习方式比较新颖。

本堂课的传接球方式比较新颖，充分弥补了球的数量不够的问题。一方面，在练习的过程中，学生不用等的太久（如果两人一组的话，要等第一组的两人做完之后，才可以轮到第二组）；另一方面，学生在没球练习的过程中也可以观察其他三位同学的技术动作，以便于对自己的技术动作做出相应的修改或者帮助其他同学纠正其错误动作。

亮点四，上课时间控制较为理想。

上课时间控制的较为理想，每一个环节的时间把握都比较准确，不会出现大的偏差。在游戏环节，可能对大家的实力估计不够，使游戏时间比预期的要稍微短一点点，但总体上控制的还是比较到位的。

根据以上的不足和亮点，对以后上课提出以下建议：

一、提高课堂“自由度”。

上课的主体是学生，老师只是起一个引导作用，要充分调动学生的能动性和积极性，而不要进行过多的控制，虽说这样使得整一节课都比较规范，但是却显得“死气沉沉”，活力不足，所以，要适当的增加课堂的“自由度”，使学生真正的成为课堂的主体。

二、内容不要过于单调，可进行分层次教学。

本节课的双手胸前传接球，可以采用分层次教学。因为学生的基础是不同的，大部分的女生以及部分男生的基础较差，则可以多做原地的技术动作，以便于更好地掌握，而对于部分基础较好的男同学（课下经常打篮球）则可以练习行进间的技术动作，这样可以更好地调动他们的积极性，而不会让他们感到枯燥无味。所以在以后的上课过程中，要注意分层次教学。比如，男女生分开练习等等。

三、规范自己的口令和哨音。

在喊口令的时候，要多多注意观察学生的具体情况，等到学生将第一个口令的动作完成后，在喊第二个口令，而不要喊的过快过急，以至于某些同学第一个动作还没有做好就要做第二个动作了。哨音方面，平时要注意多多练习，加强吹哨子的技术水平。

四、适当合理的增加运动量。

要学会根据课的内容来调整每一节课的运动量，不能说运动量是由课的内容来决定的，要多思考，合理的安排每节课的运动量，让一节体育课真正达到锻炼身体的效果。还有一点要提的就是，这节课表现最好的就是11班的学生们了，他们非常配合我的工作，或许是因为很多老师在那里听课，但是不管怎么说还是要感谢他们的配合。

最后，也感谢丁老师对我的教案、教学技能等各方面的指导。

饮料实训总结篇六

经过了三个月的实习生活，使我深刻地体会到了：当一名人民教师真的太不容易了。

无论你已经对教材有多熟悉，都需要认真写好、备好教案。不然的话在上课时常常会由于经验不足，容易出现教学过程不连贯、不顺畅，而且可能会出现讲漏、讲错等失误。所以不但要写教案，而且要尽可能把它写得详细，写成讲稿的形式，这样一来自己心里也有底，教案必须认真备好，要做到思路明确，内容熟悉。如果需要向学生做些演示实验，自己课前也应该先多次练习，尽可能熟悉，做到准确无误。最大的体会就是：″计划赶不上变化″，作为一名老师必须要具备一定地应变能力。

新教师对于备教材一项大多能做的比较好，然而在于其它方面却有明显的不足。特别是备教法、备学生，对于上好一堂课有举足轻重的作用。课前要考虑本节应该用怎样的教法，才能使学生更容易接受，使课堂气氛更活跃，使讲授的内容更清晰。而备学生则能让自己对课堂上发生的.各种情况应付自如。比如课上学生可能会产生什么疑问，对于教师提出的问题又会有一些怎样的答案等等。教师要充分估计课堂上可能发生的各种情况，能避免可能被学生″难倒″而不知所措的

尴尬场面。当然这些并非一下子能做好的，因此要注意多向其它有经验的教师请教，并且自己在每节课后也要认真思考，总结经验，避免出现同样的问题。

同时又要顾及班中每一名学生，不能让一名学生落伍。这就要求教师不能只为了完成教学任务，还要多关心留意学生，特别是后进生，要经常与学生交流，给予学生帮助。做学生学习上的良师，生活上的益友。在这个过程中就需要老师多花一些心思，多点耐心，学生也会被老师的行为所感染，我相信：只要付出努力，总会有收获的。上课容易，上好课难！要上好一节课，就要不断地找有关的资料，如，我在上《动物世界》这一节课的时候还搜索了与动物相关的一些图片。只有不断地试讲，不断改进和完善才能充分做好课前准备。所以"要备好一节课上好一节课，花一个月的时间准备也不嫌多。

"因为社会是不断进步的，科学知识是不断完善的，所以老师为了不落后于科学也应该要不断地充电，不断完善自我的知识体系，正是"要教给学生一滴水，老师必须有一桶水"。教育是一个互动的过程，老师努力投入教学的同时学生也就有收获。当然，当优秀老师是很难，但是很神圣。教育实习活动结束了，我也发现自己仍存在一些不足，主要是有时候上课还会出现紧张的现象，以致头脑空虚一片的感觉，还有在课堂教学中处理突发状况以及个别学生德育教育方面稍显经验不足。所以，作为学生的我回到校园后，我除了要努力地提高自己的专业知识之外，更要积累经验，不断锻炼自己的语言表达能力，反应能力以及组织能力等，不断地调整自己，完善自我，早日为将来成为一名教师做好准备。

实习在快乐与紧张中快速度过，而此次实习中的收获将会是在即将踢上工作岗位的我的一笔巨大财富，对我进入社会有着重大的引导作用。

虽然实习期不是很长，但我学到了很多东西，要不断研究学

生心理，只有了解学生在想什么，才会融入到它们当中去。才能其实达到教学的真正目的。这次切实体会到了做好一位人民教师是多么不容易啊！都觉得教师这个职业外表光鲜亮丽，好像很轻松，其实不然，老师在课后要付出很大心血去研究学生、研究教材、研究教学。真的是台上一分钟台下十年功。

跟着实习指导老师学到了很多东西，在教学上踏踏实实努力学习专业知识，不断充实自己，课堂上用心去上课，把爱带到课堂，让学习变得更快乐。生活上也要关爱学生，时刻关心学生心理变化。老师不仅是在授道更是育人。

实习也让我感受到了为人父母的不易，父母辛辛苦苦养育我们是多么辛苦，我们不断在向父母索取，我们要学会感恩。这正是我从学生那边学到的，我教它们时间并不长，但我要走的时候，学生却对我依依不舍，让我很感动。所以只要付出，总会有回报。

饮料实训总结篇七

会计是一门实践性很强的学科，经过三年半的专业学习后，在掌握了一定的会计基础知识的前提下，为了进一步巩固理论知识，将理论与实践有机地结合起来，本人于xxxxxxxx年xx月xx日至xx日在北京斗山食品有限公司财务部进行了为期两周的专业实习，以下是此次实习中的一些心得和体会。

公司的财务部并没有太多人，设有一名财务经理，一名出纳。此次负责我实习的是公司财务经理—张经理，张经理根据我两周的实习时间，主要是让我了解财务软件的使用和会计处理的流程，并做一些简单的会计凭证。公司采用的是金碟财务软件，从编制记账凭证到记账，编制会计报表，结帐都是通过财务软件完成。我认真学习了正规而标准的公司会计流程，真正从课本中走到了现实中，细致地了解了公司会计工作的全部过程，掌握了金蝶财务软件的操作。实习期间我努

力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合。在实习期间我遵守了工作纪律，不迟到，不早退，认真完成领导交办的工作。

刚到会计部张经理就叫我先看她们以往所制的会计凭证和附在会计凭证上的原始凭证。由于以前在学校做过会计凭证的手工模拟，所以对于会计凭证不是太陌生，因此以为凭着记忆加上学校里所学过的理论对于区区会计凭证完全可以熟练掌握。但也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来张经理让我尝试制单的时候感觉到有些困难。于是我只能加班补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单，汇票，发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为编制会计凭证做好准备。

见习了两天后，张经理给了我一些原始凭证，让我审核原始凭证后编制记账凭证。我根据原始凭证所必需的要素认认真真审核了原始凭证后，进入金蝶会计软件的录入记帐凭证的界面，先按此笔业务录入简明而清楚的摘要，然后按会计分录选会计科目，并在相应的会计科目的借方和贷方录入金额，最后在检查各个要素准确无误后，按下保存并打印出记帐凭证和相应的原始凭证钉在一起。刚开始我制作的速度比较慢，而且在张经理审核凭证时能发现一些错误的凭证。但是通过几天的联系后在速度和准确度上都提高了不少。通过一周多的编制记帐凭证工作，对于各个会计科目有了更加深刻而全面的了解，并且对于我把书本知识和实践的结合起到了很大的作用。

除了编制记帐凭证，张经理很有耐心地给我讲解了每一种原始凭证的样式和填写方式以及用途，而且教我记帐，打印所需要的帐簿以及查询凭证等财务软件的一些常用的操作。有了这些基本认识并熟练了财务软件的操作以后学习起来就会

更加得心应手了。从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎么一回事。

除了做好张经理所安排的各项工作后，我也会和出纳学学知识。别人一提起出纳就想到是跑银行的。其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。在和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。想想寒冷的冬天或者是酷暑，谁不想呆在办公室舒舒服服的，可出纳就要每隔一两天就往银行跑，那就不是件容易的事了。而且，出纳的业务比较繁琐，还要保管现金，支票和收据等等，所以需要非常细心，对于比较粗心的我来说，这也是非常有必要学习的。

是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得两周的实习更加有意义。

此次的实习为我们深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我们在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。利用此次难得的机会，我努力工作，严格要求自己，虚心向财务人员请教，认真学习会计理论，学习会计法律，法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的会计技能，从而意识到我以后还应该多学些什么，加剧了紧迫感，为真正跨入社会施展我们的才华，走上工作岗位打下了基础！

饮料实训总结篇八

终于盼来了寒假，是可以解脱了?不，更大的问题还在后面呢!怀着期待与迷茫的心情，全系学生都参与了院上组织的寒假实习活动。我因为各种原因被分配到xx度假酒店实习□xx度假酒店是一家由xx斥资xx亿打造的由xx酒店集团管理的五星度假酒店。是西南地区最大的温泉酒店。

在酒店过了新鲜期之后，每天都在重复，机械一般的生活，开始厌倦，开始想逃避，却又不得不停留，学分啊，我亲亲的学分。每天都会感觉到很辛苦，即使在来之前就已经做好了心理准备，我们不是来度假的，我们是来锻炼的，但是，年轻的身体好像还是承受不了这突如其来的负荷，工作车的分量可以减，我的压力谁来减，每天辛苦的工作之后感觉身体都不是自己的，腰酸背痛，我知道，我的灵魂正在脱离我的身体。想到还在无限量增加的工作量，想到自己微薄的实习工资，数着手指盘算着还有多长时间可以结束这样的实习，就忍不住感觉到疲惫。

总之，在酒店进行社会实践见习这么长时间，学到了不少，更看到了不少，一句话，我仍然怀着极大的热忱愿意加入酒店业，希望自己能够和酒店一起进步。