

最新计算机实训报告及(实用9篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。报告的格式和要求是什么样的呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

计算机实训报告及篇一

课程名称：

指导教师：

班级：

姓名：

实训成绩：

XX

序号：

实训日期：

实训名称：

市场调研及硬件拆、装，软件安装与维护

学号：

1. 初步了解计算机硬件各组成部件。
2. 熟悉计算机各个部件的选购方法，能根据需求制定经济、实用的购机方案。

3. 了解计算机拆装的注意事项。
4. 进一步熟悉计算机各部件。
5. 认识各部件的外部特征，尤其是安装标记的识别。
6. 掌握规范的计算机硬件组装方法。
7. 为计算机硬件维护奠定基础。
8. 掌握启动u盘的制作方法。
9. 掌握计算机cmos设置，硬盘分区、格式化，操作系统、驱动程序的安装、应用程序的安装方法。
10. 掌握杀毒软件、系统维护软件的安装及使用。
11. 掌握用ghost工具软件进行系统分区的备份和恢复方法。
12. 会计算机的日常维护，解决常见的电脑故障。

1. 所需工具：一把带磁性的“十字”螺丝刀、镊子、尖嘴钳。

2. 足够大的操作台。

3. 计算机整机（全套配件的联想计算机）一台

4. windowsxp安装及常用工具软件光盘一张。

1. 购机方案（硬件配置表）

2. 拆、装计算机

（1）. 检查电源是否关闭，确保在无电下操作。

(2) .拔掉外部连线，并打开机箱外壳，认真观察各部件的位置以及线的插法。

(3) .拆掉显卡，插槽处需掰开。

(4) .取下cpu风扇电源线，拆掉cpu风扇，打开cpu卡槽并取下cpu□

(5) .打开内存卡槽，取下内存条。

(6) .拔掉机箱内部接线，并取下硬盘、光驱等部件

(7) .取下固定螺丝，拿下主板。

二. 电脑安装

1. 安装底板和挡板。

2. 安装电源：将电源放在机箱上，电源的风扇朝机箱后部并对准风扇孔。用螺栓将电源固定。

3. 安装cpu□

1) 检查cpu的针脚是否有弯曲现象，如有弯曲应先用镊子小心的拨正。

2) 插入cpu□

3) 将风扇安装到cpu上，将其固定并把风扇的三孔插头插在主板的风扇电源插座上。

4. 安装主板，并把cpu□内存条、风扇等装入。

5. 把光驱、软驱、硬盘和主板装入机箱并加以固定。

6. 再将硬盘显卡、声卡、网卡等插入主板。

7. 连接电源线和数据线。

8. 封闭机箱并加以固定。

9. 把显示器、鼠标、键盘等的线连接好。

3. 启动u盘的制作

1. 找到一张可用，容量正确的u盘。

2. 将u盘格式化。

3. 然后使用winpe制作工具将winpe系统写入u盘，根据引导依次设置，完成后将u盘弹出。

4. 重启电脑，将bios设置为u盘启动。

5. 进入winpe系统。

4. cmos设置

1. 开机时按住delete键。不同的电脑有不同的操作，但大部分是f2□f10□f12等。

2. 进入bios后根据自己的实际需要设置信息。

5. 硬盘分区、格式化

1. 在winpe系统下，使用硬盘格式化工具，选择自己需要格式的硬盘，点击右键使其格式化。

2. 在将其格式化后，再右侧预览条上点击右键，在这里可以

选择分区类型：主分区和逻辑分区，系统需要安装在主分区上，第二系统可以不使用。

3. 根据需要自己调整分区大小和数量。

4. 点击执行，等待执行完毕后，再更新mbr及硬盘分区表。

5. 重启电脑之后即可完成硬盘分区和格式化操作。

6. 安装操作系统、驱动程序

1. 在光驱中放入系统安装盘，或者是启动烤入过程序的u盘。

2. 然后开机，修改bios系统中系统启动选项，以便光盘或u盘里的程序启动。

3. 进入光盘安装，调整安装盘符以其他信息□u盘则可以执行安装程序，方法一样。

4. 等待进度条完成，完成引导设置之后即可进入系统。

7. 应用软件的安装方法

1. 下载好所需使用的文件安装程序。

2. 执行安装程序，根据提示选择安装盘符及其他的重要信息，下一步。3. 完成安装程序。4. 双击安装好的程序进入程序。

8. 杀毒软件、系统维护软件的安装及使用

1. 安装杀毒软件，安装的方法跟其他其他的程序安装一样，安装时最好选择国内中比较好的杀毒软件。

2. 开启杀毒软件的实时防护系统。

3. 定期全盘扫描病毒。

4. 系统维护软件大体相同，定期使用软件中的各种清理软件清理电脑垃圾，提高电脑速度。

9. 系统分区的备份和恢复

1. 通过启动u盘进入winpe系统。

2. 使用ghost软件备份系统分区。

3. 方法：进入ghost□选择local-disk-to image□在选择系统所在的分区，选择需要保存备份系统的地方分区，不能为系统分区，选择快速备份，一般备份或高压备份。

4. 选择完毕后开始备份，等待完毕后即可完成备份。

5. 需要恢复系统时，通过启动u盘进入winpe系统。

6. 运行ghost软件。

7. 选择local-disk-to partition□选择备份好的文件，以及需要恢复到的分区。

8. 点击确定后开始恢复。

9. 完成后拔掉u盘重启电脑即可。

10. 解决常见电脑故障

1、用户错误

任何工具，只要谁使用它的工人和计算机没有什么不同。如不正常供电下，跳过扫描磁盘或持续按钮推动，而一台计算

机正在处理的行动可以破坏计算机的硬件，特别是驱动器和处理器。始终遵循在使用电脑机器的正确指导。

2、制造故障

似乎有让电脑制造商和装配的数量几乎是无限的，而一些有丰富的经验和资源，其他都是不超过两个家伙在车库里，所以这并不奇怪，越来越多的计算机系统故障当购买。

3、坏升级

这是不只是电脑本身是坏做工的受害者，由经验不足的计算机钳工的升级可能会导致可怕的问题。如ram的故障附加组件可以立即杀死处理器，还企图以“超频”或干扰的处理器常常会导致致命的熔化。

4、usb设备的“硬伤”

似乎一切都可以插入到usb这些天。然而，或许你的usb设备不适合您使用的操作系统或可能导致致命的短路故障。

5、电源问题

电源浪涌或意外停电，不仅可以造成即时的数据损失，但可以炒处理器。它不仅是导致问题从电网电源-雷电可以通过的电缆frazzling系统（甚至电话线）激增，这样可以静态。

6、污物/灰尘

一个尘土飞扬的环境中会阻塞一台电脑，并阻止导致计算机过热的冷却通风口。灰尘也可以包含导电材料和颗粒会附着在电路板，造成短路。如果它接触到火源（如计算机），也可以爆炸的尘埃云。即使是家用电脑，如果不妥善清洁屈服于灰尘太多造成的问题。

7、水/液体

当然，电脑电器及所有电气设备，计算机及水不要混用，只是一个咖啡溅出杯可以看到您的pc□

8、过热

处理器可以运行异常炎热，如果电脑的冷却系统是不够的（因为机器已经升级，超频或只是灰尘和污垢堵塞），它只会是一个时间问题之前，它包好了。

9、温度过低

正如热，电脑不享受太多或者冷。处理器将无法运行在所有的工作温度是如果里面凝结冷机可以冻结，并扩大损坏处理器和电子。

10、损坏的电路

电脑是敏感的机器，只需一台pc移动到另一个房间，可能会导致混乱，扰乱了微妙的电路和硬盘驱动器。删除计算机或严重撞击和损坏的电路和处理器或驱逐布线。

随着社会经济的不断发展，计算机已经广泛应用于社会中的各行各业，因此懂得计算机的组装、软硬件的安装、计算机问题的检测方法以及日常的维护和保养是必须的，这门课程已经成为学生比较感兴趣的课程之一。我们通过计算机的拆装实验，基本对计算机结构有了一个全面的了解，并掌握了拆装的方法。在对计算机进行拆装与组装时，我们应该小心操作，不能用力过猛，并正确连接各种线路。在装一些部件时要注意避免插头弯曲，因为弯曲后不能够将部件正确的插入，从而导致计算机无法开启。总之，在计算机组装时要小心细致，不能马虎大意。

计算机实训报告及篇二

xx年12月26日—12月28日

通过上机操作形式，潜移默化地进行综合操作素质的训练，增强学生综合运用所学知识解决实际问题的能力。

word文档与excel表格的编辑与操作。短短三天的计算机实训结束了，通过这三天的实训，我学到了很多的知识，我深深体会到计算机办公的神奇和奥妙；也掌握了许多的计算机办公技能。

老师布置了一些的作业给我们操练，在老师精心的指导下我已把excel、word等操作的很好了！现在我们已步入大学，经过半年的在校学习，对计算机的一些相关操作还只是初步的认识和理解，在这学期期间，一直忙于理论知识的学习，虽然我是计算机系的学生，但我们的专业课程也只是学习了c语言的程序编辑，所以在实训之前，计算机办公对我们来说是比较抽象的，但通过这次实训，我们揭开了她神秘的面纱，离我们不再遥远！据我了解，大多数同学都以前接触过电脑，也有玩过一些游戏，却不懂操作一些对我们以后工作有用的办公软件。对于我们所学的计算机知识渗透较少，之前都是老师操作为主。此次实训就不同了，同学们都作了充分准备，在活动中同学们都提前来到教室上课，每位同学都认真的操作、练习；听着“嗒嗒”的打字声，心里真的不亦乐乎！指导我们实训的是卞老师，卞老师在实训中给我们做了充分的指导，并且做详细的讲解，这次实训活动十分成功，除了各位同学的充分准备，还要感谢卞老师的授业解惑和系里领导的大力支持。

通过这次实训，我们对电脑有了更深刻的认识，做二十一世纪现代人不但要有过硬的理论知识，良好的心理素质，健康的体魄，还要有超强的电脑操作能力，正所谓“秀才不出门，

便知天下事”为一名计算机专业学生来说，更应掌握更多的计算机操作技能，所以要把电脑作为一个重点来抓！开始我以为实训只是应付了事，走马观花之作。然而，在我参加培训的第二天，我就发现自己错了，此次的电脑培训与以前参加过的培训大相径庭。以前的培训都是应付考试的，实用性不强，而且那时学的东西，在工作中用的不多，时间长了不用也就忘记了。而这次培训的内容最显著的特点，就是实用性和工具性很强，都是平时工作中经常用到的。参加培训的第一课时，我就专心致志地听讲，把学习与以前操作不规范或不熟练的地方进行对比，感觉学习效果很好，受益匪浅。特别是excel的学习，因为平时用得比较少，掌握的也不多，不想去进一步的学习，所以对excel的操作不熟悉。这一次正好帮我解决了这一问题。通过这次培训，使我的表格的操作有了新的认识，也掌握了几种方法。还有幻灯片的制作，原来从没有制作过，通过这次学习发现也不是想象中的那么难。简单的制作我已经基本上掌握。现在想起来这种培训是必要的，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

正因为学习上有所收获，思想上也就豁然开朗起来。说实话，近几年，觉得自己也不再年轻了，还学什么啊？得过且过吧。虽然对待工作还是尽心尽力地去做，但对于学习的态度则是能应付就应付，不想应付就是偷点懒吧。因为这种思想的存在，在学习上的动力就不足了。通过这次培训，我觉得要改变这一错误的思想，想把各项工作做好，就必需要不断的学习，不断的充电，也只有不断的学习、充电，才能提高自己的工作能力。古人云，“活到老、学到老”，这句话是很有道理的。

计算机办公实训暂告一个段落，闲暇之余，我开始静静地长思。由于组织的信任，我从本学期中段到自律会工作。尽管我全力以赴，不辞辛苦，做了很多的工作，但我知道自己离“出色”还有很大的一段距离，离组织对我的期望还相去甚远。固然有能力、水平、经验、性格等原因，但是最重要的原因还是思想上的对学习不重视，导致了有的工作不能出

色的完成。由于自律会工作的特殊性，要求工作人员思维严密、灵活应付，要能够迅速理解组织，领导的意图，沉着应对复杂的局面，为广大同学提供更优质的服务，这样才不致于在完成工作时，总是手忙脚乱、丢三落四。通过这次培训，我认识到只有沉下身来，静下心来认真学习，踏实做事，多用心，多动脑，才能让工作有好的起色。为我系的发展奉献我微薄的一份力量社会的竞争是激烈的，我想我们应该好好把握住大学学习的时间，充实、完善自己，全面发展，攻破电脑，争取做一名出色的现代人！

计算机实训报告及篇三

文理楼a503

xx年12月26日—12月28日

通过上机操作形式，潜移默化地进行综合操作素质的训练，增强学

生综合运用所学知识解决实际问题的能力。

word文档与excel表格的编辑与操作。

短短三天的计算机实训结束了，通过这三天的实训，我学到了很多知识，我深深体会到计算机办公的神奇和奥妙；也掌握了许多的计算机办公技能。

老师布置了一些的作业给我们操练，在老师精心的指导下我已把excel,word,等操作的很好了！现在我们已步入大学，经过半年的在校学习，对计算机的一些相关操作还只是初步的认识和理解，在这学期期间，一直忙于理论知识的学习，虽然我是计算机系的学生，但我们的专业课程也只是学习了c语言的.程序编辑，所以在实训之前，计算机办公对我们来说是比较抽象的，但通过这次实训，我们揭开了她神秘的面纱，离

我们不再遥远!据我了解,大多数同学都以前接触过电脑,也有玩过一些游戏,却不懂操作一些对我们以后工作有用的办公软件。对于我们所学的计算机知识渗透较少,之前都是老师操作为主。此次实训就不同了,同学们都作了充分准备,在活动中同学们都提前来到教室上课,每位同学都认真的操作、练习;听着“嗒嗒”的打字声,心里真的不亦乐乎!指导我们实训的是卞老师,卞老师在实训中给我们做了充分的指导,并且做详细的讲解,这次实训活动十分成功,除了各位同学的充分准备,还要感谢卞老师的授业解惑和系里领导的大力支持。

通过这次实训,我们对电脑有了更深刻的认识,做二十一世纪现代人不但要有过硬的理论知识,良好的心理素质,健康的体魄,还要有超强的电脑操作能力,正所谓“秀才不出门,便知天下事”为一名计算机专业学生来说,更应掌握更多的计算机操作技能,所以要把电脑作为一个重点来抓!

开始我以为实训只是应付了事,走马观花之作。然而,在我参加培训的第二天,我就发现自己错了,此次的电脑培训与以前参加过的培训大相径庭。以前的培训都是应付考试的,实用性不强,而且那时学的东西,在工作中用的不多,时间长了不用也就忘记了。而这次培训的内容最显著的特点,就是实用性和工具性很强,都是平时工作中经常用到的。参加培训的第一课时,我就专心致志地听讲,把学习内容与以前操作不规范或不熟练的地方进行对比,感觉学习效果很好,受益匪浅。特别是excel的学习,因为平时用得比较少,掌握的也不多,不想去进一步的学习,所以对excel的操作不熟悉。这一次正好帮我解决了这一问题。通过次培训,使我的excel的操作有了新的认识,也掌握了几种方法。还有幻灯片的制作,原来从没有制作过,通过这次学习发现也不是想象中的那么难。简单的制作我已经基本上掌握。现在想起来这种培训是必要的,正所谓“磨刀不误砍柴工”。

正因为学习上有所收获,思想上也就豁然开朗起来。说实话,

近几年，觉得自己也不再年轻了，还学什么啊?得过且过吧。虽然对待工作还是尽心尽力地去做，但对于学习的态度则是能应付就应付，不想应付就是偷点懒吧。因为这种思想的存在，在学习上的动力就不足了。通过这次培训，我觉得要改变这一错误的思想，想把各项工作做好，就必需需要不断的学习，不断的充电，也只有不断的学习、充电，才能提高自己的工作能力。古人云，“活到老、学到老”，这句话是很有道理的。

计算机办公实训暂告一个段落，闲暇之余，我开始静静地长思。由于组织的信任，我从本学期中段到自律会工作。尽管我全力以赴，不辞辛苦，做了很多的工作，但我知道自己离“出色”还有很大的一段距离，离组织对我的期望还相去甚远。固然有能力、水平、经验、性格等原因，但是最重要的原因还是思想上的对学习不重视，导致了有的工作不能出色的完成。由于自律会工作的特殊性，要求工作人员思维严密、灵活应付，要能够迅速理解组织，领导的意图，沉着应对复杂的局面，为广大同学提供更优质的服务，这样才不致于在完成工作时，总是手忙脚乱、丢三落四。通过这次培训，我认识到只有沉下身来，静下心来认真学习，踏实做事，多用心，多动脑，才能让工作有好的起色。为我系的发展奉献我微薄的一份力量社会的竞争是激烈的，我想我们应该好好把握住大学学习的时间，充实、完善自我，全面发展，攻破电脑，争取做一名出色的现代人！

计算机实训报告及篇四

20xx年x月x日到x月x日

XXX

实习是个人综合能力的检验，除了有一定的课本知识外，还需有一定的实践动手能力，操作能力。为了将大学所学的专业理论知识运用与实践，在实践中结合理论加深对其认识和

总结. 将专业与实际接轨，逐步认识，体会，从而更好地将所学的运用到工作中去. 接触社会，认识社会，学会做事，学会与人相处，学会团结协作。使一个计算机专业的学生应在毕业实习与设计中用所学知识解决现实中的一些问题，对所学专业理论和实践知识进行巩固，同时提高自学、独立开发和协作能力，为走向工作岗位奠定良好的基础。

实习单位的发展情况：

我实习是在学院校内进行的，除了提高计算机的专业技能外，还要学习有关工作的知识和参观学习其他工厂等。

实习要求：

1、科学性：

毕业设计是对即将步入社会的毕业班同学设计能力的一次全面考核，毕业设计不是“作秀”，亦不是“走过场”，毕业设计的过程必须严格遵照科学性原则。这里的科学性是指在设计活动中将感性与理性思维高度和谐统一，充分考虑人、社会与环境等各种因素，融艺术与技术、文化与经济、生产与实践于一体，用正确的设计理论指导设计实践，以科学合理的方法来控制设计过程，重视设计方法的应用，科学合理的设计方法不仅能有效地协调、组织设计过程的各个阶段和环节，而且可以大大缩短设计周期，提高设计效率。因此，进行毕业设计时，应持以科学严谨的态度和遵循科学合理的操作规范来进行，不论是实际性课题还是虚拟性课题，都要做到完整而规范，确保在生产、施工应用等各个环节的操作性和可靠性。

2、应用性：

除了学习有关专业的知识外，还学习对以后工作有关的能力，作为一个公司的员工要注意的问题，解决困能的方法，以及

作为员工必须具备的意识和素质等的知识。

3、专业性：

专业设计能力是计算机专业毕业生必须具备的首要条件，而这种能力的获得是经过一定时间的系统学习逐渐积累的，作为一个专业设计人员应该接受某个设计专业系统的教育培养，具有较为完整的设计能力和专业素养，对所从事的设计领域从技术到理论均有很好的把握，不仅在设计技术表现上有很强的基本功，而且在专业理论方面具有较全面的素养。具有较高的专业理论素养的重要意义还在于能用理论指导设计者的设计实践，熟练地把握设计的固有规律，把自发的设计行为转化为自觉的创造性活动，在设计行为能力和专业理论素养上都能体现出“专业”的专属性和权威性。基于此，毕业设计作品应力求突出各专业的专业特性。

4、创新性：

在一定意义上，设计即创新，创新是设计的本质特征，创造力是艺术设计的核心竞争力，只有体现出创新性的设计成果才会被付诸市场，才富有生命力。所谓设计的创新，包含着不同的层次和内容，它可以是在原有基础上改良，即推陈出新；也可以是完全的创新，如独辟蹊径；既指新观念、新思维和新思潮，亦指新材料、新技术、新样式；它既要能满足人们不断变化的需求，更要能够引领人类的生活方式。

计算机实训报告及篇五

实训地点：秦皇岛职业技术学院

实训教师：于颖

实训目的：熟悉报关报检业务流程，更好的与本专业相结合，达到实践与课程理论相结合。培养我们的自学和动手能力、

理解能力以及思维能力。通过进出口贸易模拟实习，让我们能够在仿真的国际商业环境中亲身体会商品进出口贸易的全过程，能够在实际业务的操作过程中使其全面、系统、规范地掌握从事进出口贸易的主要操作技能。

实训已经结束了。我最大的感触就是：国际贸易流程好复杂，我感觉自己要胜任这个工作还得好好的努把子力。还有就是理论与实践的差距。平时觉得学理论的东西还不怎么难，可是一旦要你真正操作起来就觉得有点手忙脚乱了。很多东西都好像模棱两可。实训后我决定之后一定好好学习，对我所学的东西一定要理解透彻。这次实训使我重新认识了自己。以前我只是把课本上的知识掌握了，却很少联系到实际，没有认识到实际操作的重要性。通过这次实训认识到了实际当中操作的重要性，必须提高自己的实际操作能力。

此次实训中，也使我们确实感受到了团队精神的作用。每个人，生活在这个社会中，都必须随时处于一个团队中，不可能孤立存在，我们能够顺利完成此次实训，与我们这一行十人的努力与协作是分不开的。如果缺少了团队精神，我们将是一团散沙，没有凝聚力，完成实训也就无从谈起。这次实训，我们不仅从个人能力，业务知识上有所提高，也了解到了团队精神、协作精神的重要性。相信，有了这一次实训的经历，无论是今后的学习，还是工作，甚至是生活，我都会更加清楚，自己要什么、该做什么、该如何做，怎样才能做好；相信，此次实训将是我今后人生的一个良好开始。

实训内容及过程

1、综合实训的组织与要求

本次实训动员，将我们模拟为交易的买卖双方，每6人为一组。让我们以一个实际的业务员、经理等身份进入角色，按业务的工作程序，操作技能规范，完成一系列的训练活动。我们是广州飞跃公司，是做为卖方，出口的是绒毛玩具熊。买方

则是英国伦敦的一家公司。

2、制定出口经营方案

在出口贸易业务中，对外贸易谈判的准备工作是不可忽视的。我方通过对国外玩具熊市场进行调查研究，选择适销的目标市场和客户是英国伦敦的公司。根据交易的标的、市场行情等因素确定价格、数量、品质、交货期等条款，制定出口商品经营方案。然后据市场行情、价格水平、供求关系、有关经济政策、出口的各项费用进行成本核算，拟订了一份cif报价策略。

3、模拟谈判，磋商交易

我们是通过询盘、发盘、还盘、接受这四个环节来进行模拟谈判、磋商交易条款的。我们这组根据正确的信函格式，撰写了买卖双方交易中询盘、发盘、还盘和接受的四封商业信函。我方根据买方发过来的询盘信函，作出了相应的发盘，在收到了我方的发盘时，买方又对其进行了还盘，根据还盘进行最后磋商我方接受了买方的要求。这四个环节是我们在日常买卖当中讨价还价的过程，而在国际贸易当中则用了这四个专业术语来定义。

4、合同条款的签定和单证的签定

写单证时要特别的细心，注意日期是不容许有半点的差错。

5、海关现场审单结束。货物单证放行后，货主应在海关规定的时间内将货物运至海关监管区内进行验放。如需查验，报关行应及时与海关联系，进行货物查验，验完后需按船公司封指定铅封。不需查验的应及时进行实货放行，将装货单按截关时间送到港区装船。

6、待货物出口，船公司就将出口舱单数据传送海关，海关接

收到数据后报关行待海关数据结关后，及时到海关打印退税核销联。

七、出口通关结束。客户需及时到我司缴纳报关报检代垫代办费。

实训总结

在这周的国际贸易实训当中,在老师的指导下,在同学们的帮助和自己的努力下,我把老师交给我们的实训任务圆满完成了。在实训的过程中,我对国际贸易的一些基本的知识有了更深刻的了解,通过实训,我对合同单证以及等基本的业务从一开始的一无所知到现在能够应用到实训中。与此同时,我也学会了贸易磋商信函的书写,通过本次实训,我认识到平时努力学习理论知识是很有必要的,并且也学会了如何将理论知识运用到实际操作中,这增加了我对这门学科的兴趣。但与此同时,我也深刻感觉到了自己对国际贸易知识的了解还是太少了,以后要抓住机会多学习一些相关知识。

这一个星期的实训,我觉得是值得的,同时也学到了很多。当自己真正把课堂上的所学运用到实际业务中去的时候,会把平时听课过程中遇到的疑点和问题逐个消除,使书本上的文字真正成为自己的知识。作为一名学生,最终能够很好地掌握书本上的知识并且灵活运用,不仅仅只有自己的功劳,还应该感谢不厌其烦为我们解答每一个疑难问题的老师,感谢老师对我们每一位学生的热心帮助。老师在这次实训中起到了指导者的作用,让我们实实在在的学到了很多知识,更有些是让我们受益终身的东西。这次实训,我不论是从个人能力上还是业务知识上都有了很大的提高,操作能力也大大提升了。

本次实训,是一笔珍贵的财富,它给我带来了许多快乐和乐趣。我总结了在进出口贸易业务中的经验和教训,帮助我在以后的学习过程中不断充实自己,更加关注国际的经贸环境,加强实例分析能力并加强训练,增加感性认识,努力提高业

务责任和商务运作能力，真正做到学以致用。

我想我还会珍惜在学校的每一次的学习,而这样的实训学习更是值得我去珍惜!相信,有了这一次实训经历,无论是今后的学习还是日后的工作,甚至是未来的生活,我都会更加清楚,自己想要做什么,该做什么,该如何做,怎样才能做好。此次实训将是我今后人生的一个良好开端,他使我学到了很多的东西,为今后的学习做了引导,点明了方向,我相信在不远的未来定会有属于我们自己的一片美好的天空。

计算机实训报告及篇六

一、20xx年6月11日下午——计算机硬件拆卸和安装

四、20xx年6月15日——去商业街市场了解计算机产品

1. 认识计算机的硬件和结构

2. 了解计算机的整个结构及高性能计算机。

3. 简单学习计算机硬件的安装和bios的简单设置,了解现代高性能计算机的发展方向及性能。

识别计算机的各个部件,能自己动手组装一台计算机,对现在计算机的现状有一定的了解。

一、计算机硬件认识拆卸和安装

(一)、计算机硬件认识

通过现场的观看和查阅相关资料,了解到了大量的计算机的功能部件:

(核心部件)主要功能: 运算器, 控制器[]cup就是通过这些引

脚和计算机其他部件进行通信，传递数据，指令。

了解两个基本的概念，主板频率和倍频系数；通常我们常说的pentiumiii300□amdk6-2300这些cpu的型号，其中最后一个数字“300”就是指cpu内部的工作频率是300mhz□而主板上的内存、控制芯片的工作频率是没有这么高的，所以就会出现主板频率和倍频系数，主板频率是指内存、控制芯片和cpu之间的总线的工作频率，倍频系数就是cpu的内部工作频率和主板频率的比值□cpu的实际工作频率就决定于这两个参数。

风扇□cpu工作的时候要散发出大量的热量，如不及时散热，可能将cpu烧坏。所以加上了风扇达到散热目的。

3. 主板：是计算机主项内最重要的一个部件，其它设备都是通过它来联结工作的。

4. 内存条：是临时储存器，掉电后数据会消失。

5. 硬盘：通过读写记录各种信息，存储各类软件、程序和数据。既是输入设备，也是输出设备，但只能和计算机内存交换信息。包括存储盘片及驱动器。特点储存量大。

6. 软驱：平时可以插入软盘，用以存放数据。

7. 光驱：平时可以插入光盘，用以读数据。有耳机插孔：连接耳机或音箱。

8. 电源：将ac交流电流转换成直流电压。

9. 显示卡：由0和1组成的枯燥数字信息被转换成了丰富多彩的图像现在屏幕上，这都是显卡的功劳。显示卡通过系统总线连接cpu和显示器，是cpu和显示器之间的控制设备。

10. 网卡: 是将计算机与网络连接在一起的输入输出设备. 具有向网络发送数据. 控制数据. 接受并转换数据的功能.

11. 声卡: 是将计算机多媒体设备中的核心部件之一. 它的功能主要是处理声音信号并把信号传输给音箱或耳机, 使后者发出声音来.

12. 鼠标: 由滚球的移动带动x轴及y轴光圈转动, 产生0与1的数据, 再将相对坐标值传回计算机并反映在屏幕上. (现在大多也基本上采用光电鼠了, 原理和滚球鼠, 基本一致)

13. 键盘: 电脑的最重要输入设备之一, 也是pc系统中必不可少的标准配件之

14. 显示器: 主要有阴极射线管(crt)显示器和液晶显示器(lcd), 还有新出现在等离子体(pdp)显示器等. 现在大多数用lcd.

15. 机箱: 是电脑的外衣.

(二)、计算机硬件拆卸:

注意: 拆卸前, 一定要关机, 然后放掉身上的静电或者戴上防静电手套后才能进行如下操作。

1. 首先拔下机箱后侧的所有外设连线, 用螺丝刀拧下机箱后侧的几颗螺丝, 取下机箱盖。

2. 然后将主机卧放, 使主板向下, 用螺丝刀拧下条形窗口上沿固定插卡的螺丝, 然后用双手捏紧接口卡的上边缘, 竖直向上拔下接口卡。

步骤3

接着将硬盘、光驱和软驱的电源插头沿水平方向向外拔出,

数据线的拔出方式与拔电源线相同，然后用十字螺丝刀拧下驱动器支架两侧固定驱动器的螺丝，取下驱动器。

(三)、计算机硬件安装：

1. 安装主板：首先打开机箱，去掉侧盖。将主板的i/o端口朝机箱后部，主板的定位孔对准机箱上的主板之撑，用螺栓固定主板。

2. 安装cpu：首先将主板socket插座旁的把手轻轻向外拨一点，再向上拉起把手到垂直位置，将cpu的第一脚（缺孔引脚），插入cpu应注意圆角对准后插入，以防损坏，并压回把手，卡入把手定位卡固定。

3. 安装风扇：将风扇安装到cpu上，把风扇低弹性挂钩挂在socket插座两端的挂钩上，将风扇的三孔电源插头插在主板的风扇电源插座上（一般在cpu附近）。

4. 安装内存条：内存条上的缺口对齐主板内存插槽缺口，垂直向下压入插槽中，插槽两侧的白色固定夹“咔”的一声向上自动卡在内存条两侧的缺口上锁牢内存条。

5. 安装电源：将电源放在机箱上，电源的风扇朝机箱后部并对准风扇孔。用螺栓将电源固定。连接点源于主板（主板电源接口一般在cpu附近）

6. 安装硬盘：首先把硬盘固定在主机支架内（标签面向上，接线部分朝机箱内部），用螺栓固定。然后，将电源d型大四孔插头和硬盘的电源插座连接。用ide数据线的另一端接在硬盘上，注意：数据线的1线（1线/彩色线表示整个数据线的第一根）对准硬盘接第一脚（靠近电源插座的一侧，与电源线的彩色线向内对应）。将数据线的另一端和主板的ide接口连接，数据线对准ide接口的第一脚，ide接口和其第一脚在主板上

又标示)。

7. 安装显卡：找到一个孔德pci插槽，将显卡的接口朝机箱后部，插入插槽，将显卡固定在机箱上。

8. 安装网卡：找到一个孔德pci插槽，将网卡的接口朝机箱后部，插入插槽，将网卡固定在机箱上。

二、观看关于计算机的视频

观看关于硬件试验所必需了解的常识的视频“电脑原理与拆装_电脑硬件组装完全diy手册”，了解台式组装计算机所具备的几大部件，各大部件的主要功能以及性能指标等等。

20xx年6月份，在德国汉堡举行的国际超级计算大会上，传来了阵阵属于中国的欢呼声。随着全球高性能计算机500强(top500)榜单的公布，中国高性能计算机发展史再一次被重写，中国曙光“星云”系统以峰值计算性能每秒3000、实测linpack值每秒1271万亿次的成绩勇夺top500榜眼，位居全球第二，亚洲第一。

硬件配置：

供电系统、布线系统、散热系统，主控制台[kvm]等。

计算节点：

曙光天阔i620r-g

cpu[intelxeone5530四核64位处理器]2.4ghz×2颗

内存[16g

硬盘[146gb15000rpm热拔插sas

网络：双千兆以太网

smp节点：

曙光天阔i840r-h

cpu□intelxeon7440四核64位处理器□2.4ghz×4颗

内存□32g

硬盘□300gb×215000rpm热拔插sas

网络：双千兆以太网

管理节点：

管理节点胜任nis服务器以及编译服务器，可以承受长时间、大用户量的并发访问，基本配置同计算节点。

节点硬盘□15000rpm10tb□热拔插sas

节点操作系统□suseenterpriseserver10

四、去科技市场了解计算机产品

随着计算机技术的发展□pc已成为我们工作上的工具，生活中的控制中心是必然的事情。由科技市场的计算机产品了解到计算机的未来充满了变数。性能的大幅度提高是不可置疑的，而实现性能的飞跃却有多种途径。单单cpu方面就有可能通过“量子计算机”“dna计算机”“光子计算机”等等技术来实现。性能的大幅提升并不是计算机发展的唯一路线，我认为计算机的发展，还应当变得越来越模块化、人性化、专门化、无线化、网络化、环保化、智能化、个性化。

未来的计算机将沿着多条发展路线继续前进，不但强调性能的大幅飞跃，而且还将提高计算机的人性化，加强人机交互能力。同时还注重环保性，为承受巨大压力的地球减压。

通过理论实习与动手操作，提高了自己动手的能力，以及处理实际问题的能力，了解了pc机的拆机、装机流程及正确操作方法。

在进行计算机硬件实习前，指导老师给我们看了计算机硬件安装的视频，通过视频我们了解了一些计算机硬件安装的知识，第二天我们到了实习地点进行了计算机硬件安装的亲自动手操作。我认真地学习了计算机组装基础知识、计算机的组装、bios设置及系统的安装、添置计算机外设、安装和使用应用软件，以及计算机的维护与故障处理等，了解一些当前流行的多媒体计算机系统的组成以及计算机的组装、维护与故障排除等应用程序内容。通过学习能够快速掌握计算机硬件的基本知识和计算机组装的基础知识，包括cpu、内存、主板、硬盘、其他存储设备、显示卡、声卡、显示器、音箱、键盘与鼠标、机箱和电源等。并根据不同的需求从实战角度详细地介绍了计算机的组装过程：调整机箱cpu和cpu散热风扇的安装、内存条的安装、设置主板上的跳线、把主板固定到主机箱中、连接机箱面板的各按钮指示灯、安装各种插卡、安装各种驱动器（光驱、软驱和硬盘驱动器）、电源的安装、连接各种驱动器的电源线和数据线、其他外设的连接（显示器、键盘与鼠标）、检查并开机试运行、升级、个性设置，另外还介绍了硬盘格式化和分区、操作系统的安装、和使用nortonghost20xx的使用方法，以及注册表的备份与恢复。理论联系实际，从实用性、易懂性出发，重点突出，并且配以大量的图片加以说明，让我们有效地掌握计算机的硬件组装和日常维护技术。将所学的知识真正的运用到日常生活中去。

通过这次的实习，让我的实际动手能力有了很大的提高，了

解到自己还与很多有待提高的地方，很多不足。通过这个实习，使我们初步掌握和了解了pc机的基本组成以及各个元件的结构和功能。以及未来计算机的发展趋势。也感觉到“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，这时才真正领悟到”学无止境”的含义。

计算机实训报告及篇七

20__年__月__日到__月__日

实习地点

—

1、实习目的和意义：

实习是个人综合能力的检验，除了有一定的课本知识外，还需有一定的实践动手能力，操作能力。为了将大学所学的专业理论知识运用与实践，在实践中结合理论加深对其认识和总结.将专业与实际接轨，逐步认识，体会，从而更好地将所学的运用到工作中去.接触社会，认识社会，学会做事，学会与人相处，学会团结协作。使一个计算机专业的学生应在毕业实习与设计用所学知识解决现实中的一些问题，对所学专业理论和实践知识进行巩固，同时提高自学、独立开发和协作能力，为走向工作岗位奠定良好的基础。

2、实习单位的发展情况及实习要求：

实习单位的发展情况：

我实习是在学院校内进行的，除了提高计算机的专业技能外，还要学习有关工作的知识和参观学习其他工厂等。

实习要求：

科学性：

毕业设计是对即将步入社会的毕业班同学设计能力的一次全面考核，毕业设计不是“作秀”，亦不是“走过场”，毕业设计的过程必须严格遵照科学性原则。这里的科学性是指在设计活动中将感性与理性思维高度和谐统一，充分考虑人、社会与环境等各种因素，融艺术与技术、文化与经济、生产与实践于一体，用正确的设计理论指导设计实践，以科学合理的方法来控制设计过程，重视设计方法的应用，科学合理的设计方法不仅能有效地协调、组织设计过程的各个阶段和环节，而且可以大大缩短设计周期，提高设计效率。因此，进行毕业设计时，应持以科学严谨的态度和遵循科学合理的操作规范来进行，不论是实际性课题还是虚拟性课题，都要做到完整而规范，确保在生产、施工应用等各个环节的操作性和可靠性。

应用性：

除了学习有关专业的知识外，还学习对以后工作有关的能力，作为一个公司的员工要注意的问题，解决困难的方法，以及作为员工必须具备的意识和素质等的知识。

专业性：

专业设计能力是计算机专业毕业生必须具备的首要条件，而这种能力的获得是经过一定时间的系统学习逐渐积累的，作为一个专业设计人员应该接受某个设计专业系统的教育培养，具有较为完整的设计能力和专业素养，对所从事的设计领域从技术到理论均有很好的把握，不仅在设计技术表现上有很强的基本功，而且在专业理论方面具有较全面的素养。具有较高的专业理论素养的重要意义还在于能用理论指导设计者的设计实践，熟练地把握设计的固有规律，把自发的设计行

为转化为自觉的创造性活动，在设计行为能力和专业理论素养上都能体现出“专业”的专属性和权威性。基于此，毕业设计作品应力求突出各专业的专业特性。

创新性：

在一定意义上，设计即创新，创新是设计的本质特征，创造力是艺术设计的核心竞争力，只有体现出创新性的设计成果才会被付诸市场，才富有生命力。所谓设计的创新，包含着不同的层次和内容，它可以是在原有基础上改良，即推陈出新；也可以是完全的创新，如独辟蹊径；既指新观念、新思维和新思潮，亦指新材料、新技术、新样式；它既要能满足人们不断变化的需求，更要能够引领人类的生活方式。

计算机实训报告及篇八

计算机实训课程具有较强的实践性，要求应用能力高、紧贴市场的需求，那么关于计算机实训报告应该怎么写？本文是小编为大家整理的计算机实训报告范文，仅供参考。

一、实训目的

1. 能够熟练创建和保存文档；
2. 能够熟练完成文字处理与基本版面设计；
3. 能够熟练使用快捷操作方法进行文档编辑；
4. 能够熟练完成表格设计和编辑；
5. 能够完成基本的图、文、表格混排；
6. 能够正确使用打印机进行文档打印。

二、实训环境

windows xp操作系统□word 办公软件。

三、实训内容要求

1. 自行确定班报主题，搜集文字和图片素材。
3. 合理布局版式，制作过程中注意标题醒目、字体美观和色彩丰富等要素。
4. 尽可能多的使用word文字处理功能，以增加电子板报的视觉效果。
5. 提供的电子板报样张仅供参考。

计算机实训在不知不觉中就结束了，我感觉自己还有好多东西要学，还有好多的东西不懂呢!这是我大学以来第三次实训，每次实训我都感觉学到了好多东西!因为是一天到晚的不间断训练，所以记的会非常牢固。不像平时上课，每上两次的理论课却只有45分钟的实际操作。在课上，有老师在前面演示我们都还能跟着做，可轮到我们独立完成的时候，因为实际操作的少，早就忘光了!我很感谢学校有实训这样的安排，把我们这一学期学的东西系统的集中的进行训练，对我们计算机水平的提高发挥着重要作用!还要感谢我们的窦老师，窦老师很温柔，也很有耐心，即使老师讲了很多遍的问题，我们不会，老师还是会走进我们给我们耐心的指导，还给我们讲一些学习计算机的方法，让我们知道自己在哪方面不足，需要加强，也让我们了解到哪些需要认真的学习，那些是重点，不是没有方向的乱学一通，什么也学不好!

经过这次的实训，我真真切切的感受到了计算机在我们生活中工作中的运用，这些软件、程序能让我们提高工作的效率，更直观更便捷的切入主题。这次我们学习的是数据路的原理

及应用的各方面知识，由老师带着我们不断操作Access有效的组织、管理和共享数据库信息，能把数据库信息与Web结合在一起，实现数据库信息的共享。其实Access概念清晰，简单易学、实用是适合企业管理人员、数据库管理员使用的首选。我觉得学习了这个，对我参加工作后制表、创建查询、数据分析和材料演示都有很大的作用，这样，我们能更清楚地了解信息并进行分析。当然，在学习的过程中并不是一帆风顺的，在这之中，因为要操作的东西很多，有时错一步，后面的结果就无法显示，而自己的计算机又太差，根本检查不出来是哪里出了错！这时候，老师都会耐心的过来帮助我，我很感谢窦老师也很感谢学校能安排这么优秀的窦老师来教我们！只是，我们太顽皮，有很多东西老师讲了我们也没能记住，我想在此说一句：老师，您辛苦了，下学期我们一定认认真真的好学好！

一个星期的实训课很快结束了，我发现我对计算机有了新的认识，以前只知道玩游戏、娱乐和简单的应用。通过这次的实训，我了解到，要真真正正的掌握计算机程序还不是一件简单容易的事儿，但真正掌握后，它带给我们的将是无穷的便捷与科技，我喜欢高端便捷的生活。我希望我能做计算机这个万能机器人的主人而不是奴隶，我会努力加油的！感谢学校，感谢老师给我的帮助，让我的思想、技能又上了一个台阶！感谢！加油！

经过短短一星期的计算机实训，我深深体会到电脑的神奇和奥妙；也意识到自己在计算机上还有许多不足。

老师布置了一些的作业给我们操练，在老师精心的指导下我已把Excel, Word, Outlook, PowerPoint等操作的很好了！现在我们已步入大学，经过半年的在校学习，对电脑还只是初步的认识和理解，但在这学期期间，一直忙于理论知识的学习，没能有机会放开课本，真正切身感受计算机魅力，所以在实训之前，电脑对我们来说是比较抽象的，但通过这次实训，

我们揭开了她神秘的面纱，离我们不再遥远!据我了解，大多数同学都以前接触过电脑，也有玩过一些游戏，却不懂操作一些对我们以后工作有用的系统。对于我们所学的计算机知识渗透较少，之前都是老师操作为主。此次实训就不同了，同学们都作了充分准备，在活动中同学们都提前来到教室上课，每位同学都认真的操作、练习;听着“嗒嗒”的打字声，心里真的不亦乐乎!和我们一同参与实训的还有姚远老师和滕晓焕老师，在实训中也分别给予了我们指导，并且做详细的讲解，这次实训活动十分成功，除了各位同学的充分准备，还要感谢学院和食品系的各位领导及专业老师，没有他们做出努力，给学生手操的平台。

通过这次实训，我们对电脑有了更深刻的认识，做二十一世纪现代人不但要有过硬的理论知识，良好的心理素质，健康的体魄，还要有超强的电脑操作能力，正所谓“秀才不出门，便知天下事”为一名食品专业学生来说，必须有较广的社交圈和开阔的知识面，所以要把电脑作为一个重点来抓!然而，在我参加培训的第一晚上，我就发现自己错了，此次的电脑培训与以前参加过的培训大相径庭。以前的培训都是应付考试的，实用性不强，而且那时学的东西，在工作中用的不多，时间长了不用也就忘记了。而这次培训的内容最显著的特点，就是实用性和工具性很强，都是平时工作中经常用到的。参加培训的第一课时，我就专心致志地听讲，把学习内容与以前操作不规范或不熟练的地方进行对比，感觉学习效果很好，受益匪浅。特别是excel的学习，因为平时用得比较少，掌握的也不多，不想去进一步的学习，所以对excel的操作不熟悉。这一次正好帮我解决了这一问题。通过这次培训，使我的excil的操作有了新的认识，也掌握了几种方法。还有幻灯片的制作，原来从没有制作过，通过这次学习发现也不是想象中的那么难。简单的制作我已经基本上掌握。现在想起来这种培训是必要的，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

正因为学习上有所收获，思想上也就豁然开朗起来。说实话，

近几年，觉得自己也不再年轻了，还学什么啊？得过且过吧。虽然对待工作还是尽心尽力地去做，但对于学习的态度则是能应付就应付，不想应付就是偷点懒吧。因为这种思想的存在，在学习上的动力就不足了。通过这次培训，我觉得要改变这一错误的思想，想把各项工作做好，就必需需要不断的学习，不断的充电，也只有不断的学习、充电，才能提高自己的工作能力。古人云，“活到老、学到老”，这句话是很有道理的。

电脑培训暂告一个段落，闲暇之余，我开始静静地长思。由于学校的信任，我从上学期中段到校办工作。尽管我全力以赴，不辞辛苦，做了很多的工作，但我知道自己离“出色”还有很大的一段距离，离学校对我的期望还相去甚远。固然有能力、水平、经验、性格等原因，但是最重要的原因还是思想上的对学习不重视，导致了有的工作不能出色的完成。由于办公室工作的特殊性，要求工作人员思维严密、灵活应付，要能够迅速理解领导的意图，沉着应对复杂的局面，这样才不致于在完成工作时，总是手忙脚乱、丢三落四。通过这次培训，我认识到只有沉下身来，静下心来认真学习，踏实做事，多用心，多动脑，才能让工作有好的起色。为教育事业奉献我微薄的一份力量。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在短暂的实习过程中，让我深深的感到自己在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

“千里之行，始于足下”，这是一个短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

突然想起鲁迅先生的一句话：这里本来没有路，只是走的人多了，也便成了路。生活的路呢？生活的路也是人走出来的，每个人一生总要去很多陌生的地方，然后熟悉，而接着又要启程去另一个陌生的地方。

作为初涉社会的开端，这里有许多回忆和联想，面对残酷的现实社会，每个人都无法选择逃避，除了勇敢面对，我们也无从选择！走向明天，我依然走我自己！不再茫然.....

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

计算机实训报告及篇九

短短三天的计算机实训结束了，我深深体会到电脑的神奇和奥妙；也意识到自己在计算机上还有许多不足。

老师布置了一些的作业给我们操练，在老师精心的指导下我已把excel□word□outlook□powerpoint等操作的很好了！现在我们已步入大学，经过半年的在校学习，对电脑还只是初步的认识和理解，但在这学期期间，一直忙于理论知识的学习，没能有机会放开课本，真正切身感受计算机魅力，所以在实训之前，电脑对我们来说是比较抽象的，但通过这次实训，我们揭开了她神秘的面纱，离我们不再遥远！据我了解，大多数同学都以前接触过电脑，也有玩过一些游戏，却不懂操作一些对我们以后工作有用的系统。对于我们所学的计算机知识渗透较少，之前都是老师操作为主。此次实训就不同了，同学们都作了充分准备，在活动中同学们都提前来到教室上课，每位同学都认真的操作、练习；听着“嗒嗒”的打字声，心里真的不亦乐乎！和我们一同参与实训的还有姚远老师和滕晓焕老师，在实训中也分别给予了我们指导，并且做详细的讲解，这次实训活动十分成功，除了各位同学的充分准备，还要感谢学院和食品系的各位领导及专业老师，没有他们做出努力，给学生手操的平台。

通过这次实训，我们对电脑有了更深刻的认识，做二十一世纪现代人不但要有过硬的理论知识，良好的心理素质，健康的体魄，还要有超强的电脑操作能力，正所谓“秀才不出门，便知天下事”为一名食品专业学生来说，必须有较广的社交圈和开阔的知识面，所以要把电脑作为一个重点来抓！

然而，在我参加培训的第一晚上，我就发现自己错了，此次的电脑培训与以前参加过的培训大相径庭。以前的培训都是应付考试的，实用性不强，而且那时学的东西，在工作中用的不多，时间长了不用也就忘记了。而这次培训的内容最显著的特点，就是实用性和工具性很强，都是平时工作中经常用到的。参加培训的第一课时，我就专心致志地听讲，把学习内容与以前操作不规范或不熟练的地方进行对比，感觉学习效果很好，受益匪浅。特别是excel的学习，因为平时用得比较少，掌握的也不多，不想去进一步的学习，所以对excel的操作不熟悉。这一次正好帮我解决了这一问题。通过这次培训，使我的excel的操作有了新的认识，也掌握了几种方法。还有幻灯片的制作，原来从没有制作过，通过这次学习发现也不是想象中的那么难。简单的制作我已经基本上掌握。现在想起来这种培训是必要的，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

正因为学习上有所收获，思想上也就豁然开朗起来。说实话，近几年，觉得自己也不再年轻了，还学什么啊？得过且过吧。虽然对待工作还是尽心尽力地去做，但对于学习的态度则是能应付就应付，不想应付就是偷点懒吧。因为这种思想的存在，在学习上的动力就不足了。通过这次培训，我觉得要改变这一错误的思想，想把各项工作做好，就必需要不断的学习，不断的充电，也只有不断的学习、充电，才能提高自己的工作能力。古人云，“活到老、学到老”，这句话是很有道理的。

电脑培训暂告一个段落，闲暇之余，我开始静静地长思。由于学校的信任，我从上学期中段到校办工作。尽管我全力以赴，不辞辛苦，做了很多的工作，但我知道自己离“出色”

还有很大的一段距离，离学校对我的期望还相去甚远。固然有能力、水平、经验、性格等原因，但是最重要的原因还是思想上的对学习不重视，导致了有的工作不能出色的完成。由于办公室工作的特殊性，要求工作人员思维严密、灵活应付，要能够迅速理解领导的意图，沉着应对复杂的局面，这样才不致于在完成工作时，总是手忙脚乱、丢三落四。

通过这次培训，我认识到只有沉下身来，静下心来认真学习，踏实做事，多用心，多动脑，才能让工作有好的起色。为教育事业奉献我微薄的一份力量社会的竞争是激烈的，我想我们应该好好把握住大学学习的时间，充实、完善自我，全面发展，攻破电脑，争取做一名出色的现代人！