

2023年大学生实训个人总结(汇总5篇)

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。什么样的总结才是有效的呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

大学生实训个人总结篇一

(一)在思想上，不断加强思想政治修养锻炼，加强理论学习，增强党性，提高政治素质。

自工作以来，我坚持学习毛泽东思想、理论和“三个代表”重要思想、党的以及xx届三中全会等重要会议精神，并且有计划地阅读有关党建、党史及党员先进事迹的书籍和报刊等，不断加强对党的路线、方针政策的认识和理解，从根本上提高政治素质，尽快适应乡镇各项工作的需要。尽管自己在母校南开的四年里曾经系统地学习了很理论知识，但到了基层乡镇，我将面临一个全新的领域和天地，所以要保持一个选调生党员干部的先进性，就必须不断地加强自我学习。

(二)在工作上，脚踏实地，安于本分，严于律己，严肃认真，谦虚谨慎，完成领导交办的每一件事情。

自从从事党政办、组织办、团委的工作以来，为了能更好地胜任这项工作，一来，深入农村，了解农民生产、生活情况，弄清楚当前农村工作的热点、难点问题，抓紧时间加紧学习业务知识，努力提高理论修养、写作水平，与同事一道认真做好上传下达、文件收发、文件管理等各项日常工作，热情接待来访群众，能力范围内及时为他们办妥各种事情。作为党政办公室的工作人员，我严格要求自己，注意言行举止，做到不亢不卑，树立良好的办公室人员形象，与同事和睦相处，注意做好团结工作，团结同事，协调好各方面的关系，

创造良好的工作环境;二来，作为组织干事，我积极配合组织委员做好党委的各项组织工作，同时根据上级要求完成各项组工任务;三来，作为团委书记，我积极筹备共青团高陂镇第十二次代表大会，并顺利地完成了新一届团委委员和出席县第十八次团代会代表的选举工作，超额完成团县委下达的20xx年度重点团报团刊的征订任务以及团费的收缴上交任务，工作过程中的积极表现受到了领导和同事的一致好评。在包村工作中，我认真地做好计生、新农合、非法煤硐和森林防火巡查的相关工作。

(三)在学习上，坚持做到边工作边学习，终身学习。当今社会处于一个以信息作为重要生产力的时代，谁掌握的知识，谁就拥有了进步的阶梯。更何况我作为一名选调生党员干部，更需要善于学习，向书本学习，向实践学习，向群众学习，谦虚好学，多请教领导和同事，学习他们科学的工作方法、优良的工作作风和高超的人际协调技巧。我记得，龙岩市人事局领导在08选调生报到会上的讲话：“到了基层乡镇，你要忘记自己曾经是多么的优秀，忘记选调生头顶上的光环，一切要从头开始，虚心学习各种农村工作的方法和知识，尽早融入到基层工作队伍中。”因此，在基层工作中选调生党员干部更需要不断地扩大自己的知识面，提高自己在所在岗位上的认知水平。

在取得工作成绩的同时，我深知成绩的取得和党委、政府的领导和支持是紧密关联的，我也明白自己身上还有很多不足，如理论水平不足，公文写作水平有待提高，工作经验有待丰富，组织协调能力有待增强。因此，我一定会在今后的学习、工作和生活中扬长避短，使自己政治上更成熟，学习上更进步，言行上更符合一个选调生党员干部的标准。

二、基层工作面临的五个困境。

(一)困境之选调生和管理上没有明确的制度。

没有明确的管理办法和实施方案，使选调生对自己的奋斗目标没有足够的认识，找不到奋斗方向，从而影响工作热情。希望组织部门能够为选调生制定科学的管理制度。

(二) 困境之城乡生活差距大。

刚走出“象牙塔”，过惯了城市生活和校园生活，刚来到农村，首先要面对的是艰苦的生活条件，可能出现吃不香、睡不好、住不惯等问题，特别是农村基层各方面的设施跟大城市无法比拟，道路、商店、就医等各方面在规模、档次上都有差距。曾经的霓虹灯不再闪烁，象牙塔的日子成为了永久的回忆，眼前只有几幢破旧不堪的老房屋，简陋的办公桌椅……因此，我们要及时调整自己的心态，加快适应基层生活的步伐，实现从“城市”到“农村”，从“学校”到“社会”的转变。

(三) 困境之语言交流困难。选调生里面有相当一部分未按照生源地分配，由于工作所在地的本地人习惯讲本地话，并且选调生在农村基层工作，接触的基本上是基层干部群众，许多群众的讲话中还带有浓厚的地方方言，用普通话和基层群众打交道，无形中有一种距离感，我记得有一次用电话通知流出的计生对象落实“双查”任务，对方一听到我用普通话说自己是镇上的包村计生干部，就“哐当”把电话给挂了。因此，选调生到农村工作，语言障碍将成为制约选调生工作生活的一个重要因素。因此，我们到基层后，要尽早脱离身上的“书生气”，大胆地、真诚地与基层干部群众打交道，尽快了解和熟悉当地地方语言，多结识朋友，在交往中了解基层、增长见识、学习经验，使自己迅速完成由“大学生”向“基层干部”（小学生）的转变。

(四) 困境之精神寂寞。基层工作，离开了繁华和热闹的城市，夜晚也没有什么娱乐设施和场所，而乡镇干部晚上的娱乐方式大多是喝酒，而偏偏自己的酒量太差，又会过敏。在一个人生地不熟的地方，除了同期来的一个选聘生和两个“三支

一扶”的同龄人，能够说上话的人没有几个，出现短暂时期的精神寂寞空虚在所难免。因此，选调生要有充分的思想准备，工作中多和基层干部交流学习，生活中多看书看报，努力从寂寞空虚的生活中走出来，学会用工作和学习的办法充实自己的生活。

大学生实训个人总结篇二

一周的礼仪实训结束了，真的感觉跟以前的实训有很大的不同，也感觉自己受益良多。

在平常的生活中，我们接触的比较多的同学和父母，在跟他们的交流中，我们是不用太注意礼仪的，因为熟悉，所以也就用不着太客套，很随意。然而当我们逐渐步入社会，随着交际圈的扩大，接触的人也就形形色色，这时候，礼仪规范就显得尤为重要。

实训是围绕案例的模拟展开的，这对我们来说是一次挑战，自编自导自演，时间还很紧凑。第一次听老师布置的时候，我们都感觉很有难度，上台模拟的过程是紧张的，几乎每个同学都不适应这种培训方式，但是大家都在认真地完成。当我们小组走向讲台，模拟完我们的案例，我们大松了一口气。以后的几天，我们都以这样的方式演绎了礼仪在服务工作中的运用，可以说是越来越熟悉。

在训练电话礼仪的时候，老师随机地抽选两位同学进行处理接电话的各种情况，我感觉我有种大开眼界的感觉，原来小小的接电话的过程都有这么多的讲究。比如，我们平时在家常用的电话用语经常是“喂，哪位”，而在商务规范中，我们必须自报家门“您好，__公司”或“__大学音乐系，你好”。“你好，销售部办公室，我是__。”又比如我们在生活中当对方问起某人在哪里的时候，我们常会脱口而出在哪里，但在工作中，当对方问起上司在哪里时，我们却要仔细斟酌，很可能会因为我们脱口而出的话“李经理去__度假

了”而泄露了商业机密，可见，掌握说话的艺术是何等的重要。

最后一天的实训是仪容规范，简单的说就是学会化妆。我们每组推选出了一位模特，由小组成员对其进行化妆。当模特们换上礼服站在台前，我们顿时觉得眼前焕然一新，原来化个简单的淡妆，在职业规范中也那么重要。

通过这次学习，更加深了我对服务礼仪的理解和体会。在今后的服务工作中，我将会把老师传授的经验用到我们的今后的工作当中去，体现对人的尊重、关爱、方便。把所学礼仪用得恰到好处，注重细节，追求完美。

大学生实训个人总结篇三

沙盘模拟培训是一种极具实战色彩的体验式管理培训课程。是西方知名商学院借鉴军事沙盘推演，开发出的优秀高端培训模式。

20__年9月，我们班参加了沙盘模拟实训，每五人或六人一组，其中总经理一名、财务总监一名、销售总监一名、生产总监一名、采购总监一名(有的组有助理一名)。我在小组中扮演的角色是财务助理。

每次我都要协助财务总监根据我们的原材料，现金流和市场预测，在每一年之前做好生产预算，然后预计好下个季度的生产能力，帮助销售根据市场选择订单，进而在最小的成本之下，协助生产和市场的关系，形成最大赢利。

在本次实训中，我作为财务助理，了解到了财务工作的难做和所学的知识一定要扎实，否则后果将会很悲剧。

沙盘模拟结束，在短短的两周内，我们从对企业经营理念的纸上谈兵到企业经营全管理系统实战，了解到了企业整体运

作流程，理解了不同职能的相互依存关系，并探寻着谋求企业效率提升的各种方式，深刻体会到了经营一家公司的种种难题。

沙盘模拟的好处：

一、通过高瞻远瞩、统揽全局、全心参与的模拟经营，我们不但完成了围绕实训主题的高质量学习，还将会从思想深处发生脱胎换骨一般的变化，了解到了一系列的管理知识，提高了我们的全局意识和系统思考能力，更新了决策模式，提升了思维格局。

二、通过模拟实训，我们能够迅速熟悉企业全面管理系统，了解企业整体运作流程，理解不同职能依存关系，谋求企业系统效率提升等方面的内容展开培训。

三、对团队运作时可能出现的人员合作、沟通、竞争、压力及冲突等问题进行深度挖掘、分析和找到解决办法。

四、通过模拟残酷激烈的市场竞争，使我们获得多种竞争形势下的宝贵市场营销经验。通过实战模拟，进行市场细分和选择目标市场，学会竞争分析、资源分配、整合营销策划和实施。帮助学习制定以市场为导向的业务战略计划，认识营销对于经营业绩的决定性作用。

自从完成了实际操作后，我深深的体会到：要经营企业并不是想象中的那么简单。实训虽然只进行了两周，但我仿佛真实的经历了一次重要的决策一般。其中要考虑很多东西，在做每一个决定的时候，我们一定要进行充分详细的调查分析，而不是凭主观臆断来盲目指令。学无止境，我们除了做好本职工作，还要提高自身的素质，这就意味着我们要不断的补充新的知识和新的技能。

总之通过这次模拟沙盘试训实验，我们不但掌握了一些知识

和技巧，还增进了同学间的沟通与理解，也体会到了团队协作精神的可贵之处。我觉得这短短两周的实训对我来说是意义非凡的，因为我好久没有像这两周一样认真过，这个实训大大激发了我对学习专业课的热情，是我对今后的学习充满信心。

大学生实训个人总结篇四

当了这么久的学生，第一次踏入校园当老师，每个实习生都一脸紧张和兴奋。在与同学的短暂接触中，我发现班里的同学大多活泼好动，但也有少数同学比较内向。教官对我照顾的很好，很有耐心，每一个细节都指导的很仔细。指导我如何把内容讲清楚，如何充分调动学生的积极性，教会用巧妙的方法提问，这些问题可以和下一个问题衔接起来。实习的时候，我们坐在教室后面听老师讲课。事实上，这种讲座不同于我们以前的讲座。这种讲课不是学习老师说的知识，而是学习老师怎么讲课，怎么传授知识，怎么带动课堂，怎么控制教学时间。

一、了解

真的有很多很多层次的学生要学。不到几天，我就能叫出全班同学的名字，知道他们的性格、特长、优缺点。由于缺乏经验，前几天和学生建立了朋友关系，但没有把握好度，导致学生在第二周不能很好地遵守课堂纪律。下课后，我和同学们一起玩，主要是想和他们建立友好的关系。平日里，我也关注每一个学生。他们一副伤心的样子，我就和他们交流，了解情况，做好学生的思想工作，和他们打成一片，不断提醒他们好好学习，不要玩闹。每天很早就来上课，和同学相处的很好，帮同学做力所能及的事情，监督他们的课间练习和眼保健操，让他们做好值班学生的工作，课后对学生的作业进行评判。当我看到作业字迹不工整，写错了，我会让学生留下来认真完成，我会引导旁边的同学。

二、摸索

我们的小学教育专业是面向小学教学的，没有固定的专业科目。所以实习的时候听到了不同专业不同风格的优质课。遇到不懂的地方虚心问导师，学到了很多。在许多老师的帮助和指导下，我的实习取得了圆满成功。

实习的基本内容包括：课堂教学和班主任工作。具体如下：实习期间的第一节课，我当时很激动，也很不安。那是我第一次真正的去教书，从一个学生变成老师需要付出很多努力。同学第一次看到我讲课也很配合。这个毫无准备的讲座结束后，我又和同学们聊天，问我对这个班的印象如何。学生们面面相觑，无言以对。从此我明白了，以后每一节课，我一定要用学生的思维去考虑问题，用学生考虑问题的方式去教他们。有了这点小经验和同学们的配合，我对自己要求更严格了。决定一定要认真准备一堂优质课，并且认真备课。

在课堂上，我还发现了以下问题：

- 1、学生上课纪律不太好，注意力不集中，东张西望。
- 2、一定要用表扬和欣赏学生的语言。
- 3、老师语言枯燥，孩子语言少，也是学生上课积极性不高的主要原因。
- 4、如果备课时不考虑学生的理解能力，有些问题对学生来说很难，导致课堂上有些问题学生没有回答。
- 5、偶尔上课忘了接下来要说什么，忘了写黑板或者黑板上写的不完整。这些都是教学过程中的问题，所以只有合理的解决这些问题，我才能一步一步的提升自己。

三、操作

在实习期间，我们每个人都要准备一堂讲课课，让领导老师检查和接受实习期间的成果和自己的收获。为了展示我所学到的东西，我精心准备了一堂完美的课，为此我付出了很多努力，重复了相关内容，一遍又一遍地修改教学计划，一遍又一遍地咨询导师。教案做完，课终于可以出来了。内心并不轻松，但在思考学生的配合，在课堂上是否能放松，发挥出来。晚上回宿舍准备教案，自己做教具。当我通过自己的努力和付出真正站在讲堂里的时候，我不断的告诉自己要冷静，课前循序渐进的教。同学们走进教室，不断给我信心和力量加油，那时候真的很感动。但是上课铃声一响，看着台下几十个好奇的眼神，我就觉得紧张，不请自来，调整气息准备上课。一开始我脑子很清楚，但是让同学上来回答问题的时候，他们就把我搞糊涂了。在他的视线里我能清晰的看到两张脸，但我只想一张脸。我觉得不应该迷茫，慢慢说。当时真的意识到当老师不容易，慢慢把内容带到设计好的过程中，剩下的内容就越来越流畅了。同学们配合的很好，消除了紧张的情绪，讲座自然结束了，课也刚好结束。铃声再次响起，我笑了，我的石头终于落地了。下课后，我虚心向领导老师请教方向和不足。听完之后，我变得更加自信。如果我以后从事教师这个职业，我可以做得更好。在后来的实习中，我能顺利完成教学任务。不可避免的是，我的教学并没有和导师的教学相比，但我已经尽力做到问心无愧。在此期间，我不仅向导师学习了教学方法和技巧，还分享了她作为班主任的工作经验。我也向她学习。

大学生实训个人总结篇五

本学期进行常用电工工具和测量仪表的使用、导线的连接与绝缘的恢复、照明灯具和开关插座的安装、电机的使用与维护、电机的控制等实训。

电工工具和测量仪表的使用我学到了很多的东西。如：

1、常用电工测量仪表通常可分四种类型：

a□直读指示仪表b□比较仪表c□图示仪表d□数字仪表；

2、电工仪表的分类方法：

a□按工作原理分

b□按测量性质分

c□根据使用方式分

d□根据工作电流分等等，这些知识进过理论与实训相结合，可以使我們更容易理解和记忆。

导线的连接与绝缘的恢复安装电线，遇到电线不够长或要分支路的时候，在这一节的电工实训中我們学会处理方法。这项实训我們学到了：

1、测量和计算常用导线的直径和截面积

2、导线绝缘层的剥削方法

3、常用导线的连接方法

4、导线绝缘层的恢复等各项知识。

这些方法在实训中经过反复的练习，我們现在已经能熟练的进行导线的连接了，实训中我們记住导线绝缘时的一些注意事项，如：绝缘带包扎时，各包层之间应紧密相接，不能稀疏，更不能露出芯线；存放绝缘带时，不可放在温度很高的地方，也不可被油污类侵染等等一系列注意问题。

照明灯具和开关插座的安装照明灯具、开关盒插座的安装时室内线路安装中的一项重要工作，本次实训掌握了几中照明灯具的安装。如：白炽灯的安装、日光灯的选用与安装、开

关插座的安装与维修。同时也学会了各种常见的故障与处理方法，这对我们以后的日常生活带来了很大的好处。

电机的使用与维护和控制这节的实训内容不仅提高了我们的动手能力，也让我们知道了电机结构和工作原理，对我们以后的学习提供了很好的帮助。在这节实训课上老师详细的讲解了实训内容，同学们积极动手连接电路，课堂极其活跃。

通过实践，深化了一些课本上的知识，获得了许多实践经验，使我们的理论知识与实践充分地结合，做到不仅具有专业知识，而且还具有较强的实际操作能力，能分析问题和解决问题的高素质人才。总之，这学期的实训我们不仅提高了自己的动手能力，也给我们带了不少的乐趣，同时也离不开老师对我们辛勤的指导。