

2023年军训实践心得体会(通用8篇)

读书心得不仅可以帮助我们整理和理解知识，还可以培养我们的思考能力和批判精神。以下是一些读者对某本书的思想和主题的总结和评价的读书心得分享。

军训实践心得体会篇一

实习军训是大学生生活中的一项重要经历，对于大学生来说，它不仅仅是锻炼身体，更是锤炼意志、培养团队意识和领导能力的好机会。在这几个星期的实习军训中，我不仅仅学到了军事知识和技能，更学会了很多很重要的东西。

第二段：团队合作

团队合作是实习军训中最为重要的一点，没有良好的团队合作，整个军训的效果将大打折扣。在实习军训的训练过程中，每个人都会面临各种不同的困难和挑战，但是通过团队的力量，我们能够相互协助、互相支持，最终完成每一次训练任务。

第三段：领导能力

实习军训不仅是考验个人能力的时候，更多的是考验每一个人的领导能力。在实习军训过程中，从队长到班长再到战友，每一个人都有机会担任领导者的角色。在不同的训练环节中，领导者需要发挥所长，协调团队合作，顺利完成每一个任务。

第四段：锤炼意志

长时间的体能训练，艰苦的生活环境，都是锤炼个人意志力和毅力的很好机会。在实习军训过程中，我们每个人都经历了痛苦和挫折，但是我们需要坚持自己的信念，战胜自己的心理障碍，才能完成所有的任务。这个过程不仅仅是体能上

的锻炼，更是对个人意志力的极大考验。

第五段：结语

总之，实习军训是大学生生活中一个不可或缺的经历。不仅可以锻炼身体，更是锤炼意志、提高领导能力和培养团队合作精神的一个好机会。在军训的过程中，我们克服了各种困难和挑战，一步步成为更好的自己。我相信，在未来的学习和生活中，我们将继续发挥所长，为自己的梦想奋斗不止。

军训实践心得体会篇二

军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的完美回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在那里有中命令是绝对的服从，在那里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在那里没有个人的魅力，仅有团结的力量，在那里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样能够品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每一天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不明白片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的“奢侈”。

军训并不是枯燥无味的，军训时的歌咏比赛、队列评比、内务评比、分列式汇演、安全知识讲座、消防知识讲座、参观和平广场、观看现实教育题材电影等等。都大力的丰富了我们的军训生活。还记得有些同学在歌咏比赛时唱歌卖力到一

首歌下来嗓子都哑了，有些同学真的做到了“轻伤不下火线”我感动不已，为我们团体的凝聚力而感动，为同学的团结而感动，这些都是我在军训生活中最完美的回忆，也是我在大学生生活中最完美的回忆，更是我一生中最完美的回忆。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每一天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的职责。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应当以军人的姿态展此刻诗人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

对于军训，我能说什么，是从崇高的为保卫祖国而刻苦训练来说，还是充斥在这期间的铁骨柔情。当然，这些都是值得回忆的，除了这些是否还有更重要的呢？军训，相信经历过的对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间表，长时间的训练，上文库炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。可是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。以自己亲身经历过，并且坚持下来而骄傲，也许是这样说，

再苦再累，能坚持下来就是强者！不是有句话叫“不到长城非好汉”，这军训好比爬长城，坚持下来的能望长城的美景，而军训坚持下来的才能以后生活中遇到困难时坚持下来！人仅有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。

至今还记得高中军训时，比在大学的军训还要苦。此刻又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的本事也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。可是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及生活的本事。并且经过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份职责感，感觉自己成熟了许多。有位哲人说过：“无法回味的感觉才是最美妙的感觉。”对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，仅有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。路旁纵然开满鲜花，留恋、忘返、驻足、沉醉，终为梦幻。忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

军训实践心得体会篇三

其实我觉得经过几天的军训，我们不仅学会了以军人的姿态站着，向前走，练习队形。它磨砺着我们的意识、忧患意识、坚持意识、团结意识和纪律意识！事实上，它们太多了，足够我们享受一生。

一位哲学家曾经说过：回忆不起来的感觉是最美妙的感觉。对于军训来说，有些感情真的无法用语言表达，只能在隐约的思绪中回忆。那味道就像味道很浓的茶。只有尝过的人才知道其中的内在滋味，然后才能和有相同经历的人一起微笑，让美好的感情在彼此之间传递。正如哈姆雷特的数量和读者的数量一样，军训对每个人都有特殊的味道。对我来说，军训在一定程度上超越了自身的纯粹意义，成为了一种珍贵而难得的经历，写进了我的记忆，成为了不可磨灭的一部分。它成了一种力量，成了我在困难时的动力，成了生活的支撑，支撑着在人生旅途的各种风暴中动摇的灵魂。军训最美好的记忆，就是学生和教官之间纯洁、朴素、人性化的关系。这种关系很怀旧，很怀旧。

军训实践心得体会篇四

转眼间，军训过去了一半，每天的军训都给我们留下别样的感悟。

淅淅沥沥的小雨，教官的身姿，学生的背影，构成了一幅青春的画面。看，同学的军拳打的虎虎生威，声音响亮，让小雨都退去。一次次的纠正，同志们汗如雨下，教官们悉心教导，换来的更标准，更整齐的动作，和首长的赞扬。

军训就像咖啡，先苦后甜，就像绿茶，入口虽苦，却回味无穷。人生路上，又何尝不是满布荆棘，等待我们去开辟，去闯荡，军训就是给我们闯荡的工具：坚持，勇气，自信，使我们以昂扬之姿坚定的踏上征途，走出人生的康庄大道！

人生苦短，乐在其中。不去奋斗，不去努力，怎能体味那失败后又成功的喜悦，怎能回味那久久不散的甘甜，同志们，挥洒汗水，光明的明天就在眼前，胜利的彼岸就在眼前！

军训实践心得体会篇五

步入初一的我们，不再是那个经不住风吹雨打的孩子了，我们长大了，也学会坚强、坚持。从这次的入学军训就可看到。

这次的军训，最重要的是锻炼了我们吃苦的精神。

军训的第一天，教官教我们怎么样站军姿。两脚分开约60°，挺胸抬头，小腹微收，两肩后张，教官跟我们讲了些动作要领，并示范给我们看后让我们自己开始练习。

站军姿，听起来一项再简单不过的训练，只有真正实践过才明白其中的辛苦。一个简单的动作，做起来却不是那么简单。特别是腿，二十多分钟坚持下来，实在是酸，还有些微微发抖。再加上天气的炎热，有些同学都有些不舒服了。我坚持保持着一个姿势，心想：我一定能坚持的！！

在后来的几天内，我们分别学了原地踏步、齐步走与跑步。这些在我们的生活中再简单不过了，可是，这些动作却被我们分解开，一点一点的去学习，一遍一遍的去练习。

这次军训，虽然很苦很累，但是苦中带着欢乐，累中带着收获。几天的军训生活结束了，我看到了我们班的团结、努力。这次的军训，是我步入初中的第一个给我留下深刻印象的一课。

最后，我特别想对贾教官深深的鞠一躬：“教官，感谢您在您的人生道路上留下一笔巨大的财富。您辛苦了！”

军训实践心得体会篇六

在8月21日上午当我们到达目的地的时候，映入眼帘的是不变的篮球场，唯一有变的就是新建的一幢楼。

第一天还是照旧的军训，我以为5天就是这样度过的。原来不是这样的。第二天以开始真正的社会实践就是学做中国结和孔明灯，这是后来加上去的景点，开始觉得很新颖，引起了我的兴趣；特别是中国结，中国结中含有中国的民族文化，历史到了后面才知道学中国结对我来说简直就是一种痛苦，其他同学那种认真、专注的态度让我想再次着手去学做编中国结，而让我稍能着手去做，当经过一个上午辛苦的成果终于出来时候，当做好孔明灯在空中放风写着自己的心中愿望时候，当成功放飞的时候，心里有一种畅然欢快的感觉，虽然在孔明灯中写下的愿望或许不会实现，但那种做成功的孔明灯真是让我有种自豪感。

这次社会实践让我学会了很多，即便硬件设施相对较差，做孔明灯，无线电，包饺子……这些都是平时接触不到的，但却在这次中深有体会，原来做什么事情都不是件简单的事情，做什么事情都要有耐心，做什么事情都要有学问。

总之这次社会实践对我来说深有体会，对于这次社会实践只能说对于我自己来说是成功的。

军训实践心得体会篇七

第二段：准备工作

在实习军训之前，我们需要做好一些准备工作。首先是身体的准备，要提前几天开始锻炼身体，增强体能，防止在实习军训中出现各种身体问题。其次是心理的准备，实习军训是一种特殊的体验，需要我们对自已做好心理建设，要勇于面对挑战，增强意志力，保持自信心。

第三段：实习军训的特点

实习军训是一种特殊的训练方式，它的特点是全面性强，注重实用性，加强团队合作和协调能力。在实习军训中，我们

不仅需要锻炼身体，还需要学习军事技能，增强自己的头脑，学会如何思考问题，确保自己能够在特殊情况下迅速做出反应。

第四段：实习军训的收获

实习军训虽然辛苦，但其收获是显然的。通过实习军训，我们可以锤炼意志，改善身体素质，增强自我保护能力，提高自己的团队协作能力，并迅速适应以后的工作和生活。实习军训还可以让我们更好地了解军事知识，为以后的工作和学习打下坚实基础。

第五段：总结

实习军训是一种全新的体验，它需要我们用很大的努力去完成，但也会给我们带来很多的收获。我们要学会在实习军训中找到自己的优点和不足，做到扬长避短，增强自信心，保持坚强的毅力和自律意识。最后，希望大家在实习军训中努力锻炼自己，取得很好的成绩，并为以后的工作和学习打下坚实的基础。

军训实践心得体会篇八

企业实习军训心得体会怎么写?下面是整理的关于企业实习军训心得体会，希望对你的写作有帮助!

公司为了加强员工的企业文化教育，组织了一次军训。这已经是我第二次参加军训了，给我感触特别的深刻，先是加快着军训的课程，他一个个简单的动作，一课课简单的课程，每天不停的重复着，从刚开始我觉得有些动作特别的难，特别的累一点，慢慢的转变为原来这些是如此的简单，如此的容易。其实回想起军训的动作那真的是非常的简单，简单的转体，简单的齐步，简单的跑步，简单的跨立等等。但刚开

始都觉得一群人在一起走着是多么的乱，是多么的不齐，这我想想到了，这么简单的事都做不以，还别说难一点的了，后来，我们不断的透过锻炼，我们越来越齐，越来越好，到慢慢的难一点的动作我们也觉得没有问题。每次到了困动作的时候，让我不时的想起了一句话“好的安排叫作锻炼，不好的安排叫作磨练”，我时刻都记着，每到遇到困难，遇到挑战时，这句话一直都鼓舞着我。办法总比困难、挑战多。

从军训中，我们学习着公司的企业文化，企业理念，执业理念等等，从开始对理念的了解，慢慢的到了深入，让我们不时的印在我们的脑海里，每次都呼喊着重：各位“海军陆战队”的精英们，大家好——好——很好——非常好——爱的鼓励，那整齐化一的表现，那步调的整齐。让我们不得不起，钢军的力量。

我们的企业理念是：诚信高效，和谐共赢，心怀感恩，永不抱怨——爱的鼓励。工作报告这企业理念说得简单，做得难，我们得深深的体会着这四句的含意及寓意，因为只有你深深的体会了，只有你去想了，并切身的去做了，并懂得回报，这才是企业的灵魂，企业的核心。每次的呼喊都振奋人心，突然有一股强大的力量在推动着钢军战士。

我们的企业文化是：军队+学校+家庭，你真正懂得这几句话的含意吗？你真正的做到了吗？这几个的顺序能否被打乱，打乱了将是怎么，我目前就是这个顺序，是军队，因为我产不管任何事情，首先就是以服从命令为天职，这就是军人的作风，只有这样，你才能成功，你才能做得好，企业才会做好做大做强。之后才是学校，因为只是服从不行，我们所做的就是把人家的优点加一提炼变为自己的优点，要有自己的一套方法，学习人家的长处，学习人家的处事方法，学习人家的做事能力及风格，同事之间也要相互的学习，同行之间也是如此，所以我们钢运是一个氛围非常强的大学校。最后才是家庭，为什么是家庭，因为钢军我们是战在同一立场，战在同一高度和角度，我们不仅仅是考虑着个人的发展，论文

写作不仅仅考虑着个人的能力，我们要考虑着团队，我们要考虑着同事，要考虑着同仁，为什么钢运要以三人为编为分，就是为了让大家的工作做得更好，配合得更好，做个人事想钢运大家庭事，这就是事业、企业的颠峰状态，所以看你是怎么去理解企业文化的。看是你的做事是怎么样的。

我们的执业理念：一次委托，终生服务，培育人才，诚信立业，务实进取，精耕商圈，永续经营，回馈社会。这几句话，让我觉得这不正是我们要做的吗？这不正是一个案子操作的流程吗？你体会到了吗？是不是客户在你这儿来买房或卖房一次就ok了，是不是这就是一次性的客户，错，这不是，我们做的是一辈子的事，一辈子也做不完的事。一次委托终生服务，这是做为服务行业，做为销售行业的精髓，只要有客户来，那就是我们最真实的客户，我们第一次给他服务好了，给他把事办托了，你说他会不会给你带来回头客，我相信，会。我们在做事的时候也不能老是想着自己，你在做事的同时如果能够把自己所做的事都分享给你的朋友、分享给你的同事，分享给你的同仁，把好的经验，方法都授予他们，你不觉得这是一件非常快乐的事吗？做销售、做服务我们一定得叫一个诚信，因为只有诚信才是企业的真正的灵魂，诚信是企业的第二次生命，没有了诚信就没有了企业的发展。我们做事也是一样，做一件事我们要一定把它给做好，要做就做最好的，要么就不用做，一定要把简单的事重复着做，工作总结这样你会体会到不一样的感觉，体会到不一样的技巧及方法，不信你试试，你能把一件简单的事重复做二十遍，看能不能找到更好的方法和懂得更多，记住永远要把你所做的事做细做精。在你做事的同时，如果你做好了，你可也别忘了你的朋友，你的伙伴们，你的同事们，因为他们都是你最有价值的关系，要懂得经常联系，懂得做得你力所能及的事，因为这样你才会有更好。这是我的体会。

还记得在第一次来公司的途中内心充满好奇，总在想：这是一家怎样的企业，自己今后能够在怎样的岗位，是否符合内心的期望，能否实现自身的价值，内心迫切的想知道答案。

终于在看见公司那宏大的工程时，我被震动了，我想我做对了选择。

由于这是我的第一份正式工作，所以自己非常认真的对待。就像这是一家新的公司，与我一样都是新的起点，一切都是探索阶段。我对自己说：既来之则搏之，既然是新企业，只要好好干就一定有机遇。就这样在未知中，我满怀信心地开始了我的实习工作。

最初一周，我们学习了公司的企业文化，对公司进行了初步的了解。然后两周是企业军训，实行的都是正规的军事化训练，为我们以后的工作打下坚实的基础，锻造了我们“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪。”的工作态度和做事精神。军训结束后我们正式开始了轮胎专业知识的培训，在各位工程师的细心讲解下我们初步懂得了轮胎生产工艺流程。

培训过后我被分到了生产b区成型车间，跟随实习老师进行实地的学习。对于生产来说，安全始终是重中之重，良好的安全意识是进行安全生产的首要前提。首先车间主任对我们进行了一些安全教育和以及在实习过程中的安全事项和需注意的项目。比如上班，不允许穿凉鞋进厂；进厂必须穿工作服；禁止在厂里吸烟，夜里值班不准喝酒，进厂后衣服不准敞开，外套不准乱挂在身上，不得背背包进厂；人在厂里不要成堆，不要站在生产主干道上，进出车间都要排队走好自成一列；在没有实习老师的允许情况下，不准乱按按钮、开关。

进入车间后最初的工作是琐碎的，因为公司尚在建设阶段，办公室和各个生产车间都还没有竣工。我们开始的工作就是打扫一下马路卫生，清除道路两旁的杂草，排除车间的积水等等。也许有人认为这些工作是没有技术含量的低下工作，耻于去干。但是作为我们最初的团队完全没有这般的心态。因为我认为，无论你做的是什么职业，一定会有人瞧不起，不喜欢，不过那是别人的事，不要让它影响了你的心情。如果你对自己不认可，瞧不起正在做的事，你就没办法把事情

做好，也会让别人瞧不起。所以不管干什么我们都集体努力，竭尽全力，就如同我们军训时所喊的口号一样“自信自强，共创辉煌。”尽管每次我们都热得汗流浹背，被尘埃涂的灰头土脑，但我们没有叫过苦，也没有退缩过。

由于表现良好，我在车间被分到了机械维护的岗位上，因为在学校没有学习焊接，我不得不重头开始学习。因为要搞机械，电焊是必须掌握的。首先师傅给我们详细介绍焊接的相关操作和一些注意事项，焊接所产生的气味和刺眼的光对人体都是有害的，在操作时要懂得保护自己，穿上工作服，带上面罩。从师傅的讲解中我了解到：焊条的角度一般在七十到八十之间，运条的速度，要求当然是匀速，然而在实际操作中，我们往往是不快则慢，很难保持匀速，因此焊出来的结果是很不流畅的，有的地方停留时间短则当然没有焊好，还有裂纹，停留时间长的地方，则经常会出现被焊透的毛病，出现了漏洞；焊条的高度要求保持在二至四毫米，然而在自己刚开始的时候也是漏洞百出，因为在运条的同时，焊条在不断的减短，因此要不断的改变焊条的原有高度，这控制起来就有些困难了，高了则容易脱弧，而低了则容易粘住。通过此次焊接，我已经掌握了一些焊接的知识，但要想作到职业工人那样标准，我还需要反复的练习来熟能生巧。

忆起在德瑞宝的日子是充实的，值得的。在这里我们有欢乐，当然也有疲惫，这也更加让我懂得怎样去成为一个合格乃至优秀的员工。每次遇到艰难的工作，我都是第一个冲上去，我想年轻人只有比别人付出一倍甚至几倍的努力，才能得到自身应得的和想要的回报。只有自己能为企业创造更多的价值，才能够有更好的机遇。所以每次干活时我都把工作当一种特殊的享受来对待，每次工作做事都特别有激情，全然不知劳累。尽管每次都被他们讥笑太傻，可是我还是一贯坚持，我想吃亏是福，勤奋的人才最值得尊重。

(1) 团结就是力量。正所谓人齐泰山移，众人划桨开大船。一个人的力量终究是忽微的，团队抱成一团的力量才是最强，团

结起来才能够无坚不摧，共同成长共同进步。

(2) 态度决定一切。你的态度，决定了你做事的结果。所以事无大小，凡事都要认真对待，保持良好积极的心态，才能够在激烈的竞争中得以脱颖。

(3) 自信勤奋宽容。面对难题，拥有足够的信心和勇气的人不会退缩。劳动光荣，勤奋的人最为值得尊重。只有比别人更加努力、更加勤奋，才能比别人走的更远成功的更快。金无足赤，人无完人，宽以待人包容别人的不足。所谓海纳百川，有容乃大。

回顾实习生活，感触很深，收获颇丰。通过实习我更加认识到实践是检验真理的唯一标准，只学不实践，那么所学的就等于零，理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。我感觉实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己的各方面知识、能力、技术等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础。

通过这段时间的实习，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也就不一样。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活实践中学习其他的知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。要学会从实践中学习，从学习中实践。此次实习我认识到很多工作常识，意志得到了锻炼，对我以后的学习和工作将有很大的影响。纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。做事不可以眼高手低，往往看似简单的东西想要做好并不容易，只有亲身实践才能知其根本，才会做出理想的成绩。在实习时我们要将所学的理论知识与

实践结合起来，培养勇于探索的创新精神、提高动手能力，加强社会活动能力，严肃认真的学习态度，为走上工作岗位打下坚实的基础。

由于是初次实习，所以有的工作做的很慢，也挺辛苦，不过在同事和同学的关心和帮助下不断进步和成长，也充分感受到公司这个大家庭的团结和温暖，于是我决定就算再苦再累我也要坚持下去，所以工作起来反而觉得轻松了许多。所以通过虚心请教，在实习老师的指导帮忙协助下，我很快的适应了这份工作。

在过去的几个月里，我在实习老师和同事的帮助与关怀下，认真学习、努力工作，能力有了很大的提高，个人综合素质也有了全面的发展，但我知道还存在着一些缺点和不足。认识到工作经验的缺乏，所以我必须积极努力工作。在实习的这段时间里，虽然有时候工作很苦很累，但是感到更加的充实，我从中体会到了做人做事的道理，从实践中学到了专业技术，积累了实践技术经验。在今后的工作和学习中，我还要更进一步严格要求自己，虚心向优秀的同事学习，继续努力改正自己的缺点和不足，争取在思想、工作、学习和生活等方面取得更大的进步。

至此感谢公司给了我这么好的实习机会，感谢指导老师给予的帮助。