

2023年计算机实训体会 计算机实训心得 体会(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

计算机实训体会篇一

计算机实训室建设所涉及的规范及技术繁杂,为提高建设质量,必须在计算机实训室建设前期做好计算机实训室工程设计。文章通过对实训室工程设计各部分的简述,希望能为计算机实训室设计提供一个有益范本,为提高计算机实训室建设质量提供帮助。本文是本站小编为大家整理的计算机实训心得体会范文,仅供参考。

计算机让我对网络工程及信息安全有了更深的了解,对此次实训,颇有体会。

沟通,加深彼此的了解。刚到培训基地,老师并不了解我们的工作和学习能力,不清楚我们会做那些工作,所以跟老师进行沟通是很必要的。通过沟通了解,老师对我们有了大体了解,便有针对性的教我们一些网络信息安全方面的知识。

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行!”在短暂的实习过程中,让我深深的感觉到自己在实际运用中的专业知识的匮乏。

让我们真正领悟到“学无止境”的含义。在实训的课程中,老师给我们讲解了如何进行网络拓扑结构的设计,如何进行网络的部线,路由器及交换机的配置,防火墙和网络检测器ids的安装和配置等等。在进行实训的过程中,我真正学到了计算机教科书上所没有或者真正用到了课本上的知识,这

样，既巩固了旧知识，又掌握了新知识。此外，老师还特地带我们去参国家软件孵化器科技园。参观中我懂得了真实生活中，网络的部线原理和方式以及从硬件上是如何实现网络的互联和保证信息的安全的。

此外，在此次实训的过程中，给我感受最深的就是我们分组完成一个网络系统的构建策划，包括项目的需求分析，网络拓扑图的制作以及网络搭建方案的撰写。在这些过程中，我不仅知道了整个项目的竞标和项目开发的流程，而且让我深深的体会到一个团队中的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，还要考虑技术上的规范性和统一性，这样才可能在进行组合的时候能得到更完美的组合。

这次实训让我学到的东西太多，使我受益非浅，它让我知道了工作上的辛苦，让我知道工作并不像在学校里学习一样轻松。不过，虽然辛苦了点，但能让我学到不同的东西，我心里还是高兴的。人非生而知之，要学得知识，一靠学习，二靠实践。没有实践，学习就是无源之水，无本之木。以上就是我在成都的进行实训的心得和感受。

不到半年的时间就将步入社会的我们，面临是继续深造，还是就业的压力，我想我们更应该把握住最后的一段时间，充实、完善自我，争取做一名出色的学生。

此次实训的目的不言而喻，主要就是针对今年三月的计算机一级b考试。经过短短一星期的计算机实训，我深深感到自己在计算机上还有许多不足，虽然平时也经常接触电脑，但并不是为了考试，主要还是娱乐吧。实训期间时我们以做成套模拟题为主，以不懂就问老师为辅。时间仅有五天，虽然时间有点紧张，但生活很充实，学到了真正有用的知识，比打游戏、听音乐强多了，虽然在这过程中我的几次成绩不理想，但就实训的目的来说；我很好的完成这次学习任务。

在实训期间，我们都作了充分准备，为了多些时间练习，部分同学都提前来到机房，做题目，至于上课，每位同学都认真的操作、练习，学习的氛围很好；更有甚者，将题目烤走，到学校的阅览室继续练习。和我们一同参与实训的还有老师，在实训中给予了我们耐心的指导，是他们的努力，给了我们冲刺的动力。

以前，总以为自己学的还是不错的，毕竟我也是高中生过来人，可现在一旦接触到模拟题，才发现自己知道的是多么少。分虽然不能代表一切，但在一定程度上却可以衡量你的能力，一开始的几套模拟题的结果，让人很无语，都在60分徘徊，这时才真正领悟到“学无止境”、“细节决定成败”的含义。在这过程中我遇到了很多问题，令人欣慰的是在老师和同学的帮助下都解决了，但还有很多地方没有完善，以后要再接再厉。但是总的来说，这次课程设计对我很有帮助，让我获益匪浅，使我在这方面的知识有了不小的提高。只有静下心来，认真学习，踏实做事，多用心，注重细节，才能获得成功。这次实训最显著的特点，就是实用性很强，都是平时工作中经常用到的。虽然是应付考试的，但实用性很强，而且学的东西，在工作学习中用的很多。特别是excel的学习，因为平时用得比较少，掌握的也不多，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。

电脑培训暂告一个段落，还有一周就要考试了，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，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，为社会奉献我微薄的一份力量！

时间过得真快，转眼间为期一周的实训已经结束。经过这一周的实训练习让我们学到了许多知识，回头想想实训这几天我们确实是有很大收获的。

一周，看似很简短的时间，实际上按小时计算120小时却是个不小的数字，也许有些牵强。但是简短的时间仍是有效的，因为在这一周中我们学到了很多的东西，并且接触了从没有制作过的文件和一些演示文稿。这一周我们在学习的同时，也进一步懂得了操作的重要性，实训过程中自己有很多的不懂，很多的问题，都是通过老师或同学的帮助完成的，这次实训让我明白了实训的主要目的是让我们通过不断的实习来积累经验，进而才能把书本的知识转换为技能。实践出真理，在这一周的实训确实有些累，不知从哪开始入手，但是累的是有价值的。学海无涯，有很多很多的东西在向我们招手，等待我们去努力学习。在以后的工作、生活和学习中，发展自己的优势，弥补自己的不足和缺陷。

我们兴高采烈的进入到我们实训的计算机机房，打开各自的实训电脑，老师发来我们当天的实训内容。在操作中才知道自己会的只有书本上的知识，到实际操作时什么都不会。自己慢慢的从书上找，结果不是操纵不对就是做不出来结果不对，这些问题我和同学还有老师说过，在老师和同学的帮助下我知道自己的不足之处，并且我改正自己的不足并牢记它。

就这样，我们实训了一周，但是收获不小，在实训中改正自己操作中的不足之处，让我知道实际操作并不是那么简单，实际操作是需要牢固的基础知识，两者是不可分开的。

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、网络、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张尼奇老师和赵志茹老师，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，还要感谢学院和国际教育交流中心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。

经过这次的实训，我领悟到了任何东西都要“学以致用”，学习了还不行还要看自己掌握了没，掌握了还不行还要看自己熟练没，熟练了还不行还要作出一定的成果。这次的实训，让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、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！让我认识到静下心来认真学习，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！在此再次感谢学院领导和国际教育交流中心系的各位领导及专业老师给我们这次实训的机会，我们会再接再厉，更努力的学习！

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！

计算机实训体会篇二

实习快要结束了，虽然只有短短的20天，但却给我留下了深刻的印象，我实习的部门it中心，虽然人数不是很多，但里面员工的朝气、团结和热情，以及对工作认真负责的态度让我深受感动！每次遇到不懂的问题，或者通过当面交流，或者通过邮件it部门的员工孙鹏、沈欣蔚、赵坤杰、朱吉、李君总能耐心的给予解释，让我备感鼓舞！和另外一名和我同样是实习生李卿交流也让自己从他那学到了很多的东西！我相信，通过这次实习对我来说是个很好的人生经历，对我以后走上工作岗位打

了一剂很强的预防针,收益非浅. 具体来说, 以下是我20天来在公司的所学, 所见, 所闻:

1, 对公司有了总体的认识, 熟悉了公司的环境, 对所在部门it中心的工作职责有了 明确的了解.

2, 对公司的网络拓扑有了直观的认识, 对局域网的组建, 子网的划分,ip地址的分配, 以及如何配置子网掩码、网关、dns服务器等等有了实际的网络工作经验!

3, 通过和工作人员去配线房、核心机房检查, 增强了对工作中遇到故障的更加感性的认识.

4, 熟悉了notes这个群件软件的安装、工作环境以及使用中经常遇到的问题.

5, 通过在线bbs和私人邮件回答了it中心服务管理论坛上员工使用notes中遇到的问题。

6, 了解了用户notes邮件恢复、备份策略以及网络监控系统软件。

7, 旁听了it中心关于qa、cc、cq以及企业应用架构方面的培训, 接触到了软件开发流程, 规范, 以及检查单方面的知识。

计算机实训心得体会(六)

计算机实训体会篇三

时间过得真快, 转眼间为期一周的实训已经结束。经过这一周的实训练习让我们学到了许多知识, 回头想想实训这几天我们确实是有很大收获的。

一周，看似很简短的时间，实际上按小时计算120小时却是个不小的数字，也许有些牵强。但是简短的时间仍是有效的，因为在这一周中我们学到了很多的东西，并且接触了从没有制作过的文件和一些演示文稿。这一周我们在学习的同时，也进一步懂得了操作的重要性，实训过程中自己有很多的不懂，很多的问题，都是通过老师或同学的帮助完成的，这次实训让我明白了实训的主要目的是让我们通过不断的实习来积累经验，进而才能把书本的知识转换为技能。实践出真理，在这一周的实训确实有些累，不知从哪开始入手，但是累的是有价值的。学海无涯，有很多很多的东西在向我们招手，等待我们去努力学习。在以后的工作、生活和学习中，发展自己的优势，弥补自己的不足和缺陷。

我们兴高采烈的进入到我们实训的计算机机房，打开各自的实训电脑，老师发来我们当天的实训内容。在操作中才知道自己会的只有书本上的知识，到实际操作时什么都不会。自己慢慢的从书上找，结果不是操纵不对就是做不出来结果不对，这些问题我和同学还有老师说过，在老师和同学的帮助下我知道自己的不足之处，并且我改正自己的不足并牢记它。

就这样，我们实训了一周，但是收获不小，在实训中改正自己操作中的不足之处，让我知道实际操作并不是那么简单，实际操作是需要牢固的基础知识，两者是不可分开的。

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,网络,powerpoint等操作的很好了!现在我们已经步入大学，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张尼奇老师和赵志茹老师，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，还要感谢学院和国际教育交流中心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。

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！在此再次感谢学院领导和国际教育交流中心系的各位领导及专业老师给我们这次实训的机会，我们会再接再厉，更努力的学习！

计算机实训心得体会(二)

计算机实训体会篇四

实习期间把书本的知识带入了现实生活之中，发现了理论知识的学习并不能代表拥有操作的能力，在实习过程中我学习到了新的知识，充分的了解到了自己的不足，以下信息仅供参考。

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。

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！

计算机实训心得体会(五)

计算机实训体会篇五

通过这一周的实训操作，我第一次把书本的知识带入了现实生活之中，发现了理论知识的学习并不能代表拥有操作的能力，在之前的学习中，我们主要忙于理论知识的学习，在了解理论之后，再进行实践的操作，在计算机装机中，我第一次近距离的触摸并且观察了机箱的布局和组成的元件，并且在李文翔老师生动有趣的讲解中更加深入了机箱里各个部件的作用和名称，通过实际的组装和操作，真正的感受到了计算机的魅力，在初步的学会了计算机的基本组装后，李老师还进一步的给我们讲解了计算机组装的其他知识，了解了每台机箱内的元件都要互相兼容，才能最大的发挥一台机箱的最大性能。

在网线的制作和安装中，我学会了细心和效率，知道了水晶头是一次性的，在制作网线的过程中，要懂得节约和环保，

所以制作的效率也必须提高，这样才能保证完成度和高效率。并且实训还进行了团队小组的协作，在团队小组中，我们学习了更多操作的知识，了解了计算机的初步维护，加强了团队精神协作，增进了同学之间的友谊，在计算机系统维护中，我们学习了杀毒软件的管理和安装，电脑安全性的配置和维持，并且清理了计算机垃圾和驱动管理安装。

在学习操作系统本身的安装和还原中，我们第一次制作了usb系统盘，在制作过程中遇到了一些困难，通过自己的努力和李老师的认真负责的回答与亲手的教导，我完整的完成了usb系统盘的制作，在后续的课程中，我们进一步的进行了实训操作，熟练的掌握了bios系统，并且进行了硬盘的分区和格式化，优化了操作系统，加强了运行流畅性，并且进行了打印机的安装和使用学习。

李老师给我们讲解了对于机箱部件的一些分析和了解，让我们能够分出部件的新旧和基本状况，并且进行了故障排除的学习。

一周的实训很快就结束了，在实训过程中我学习到了新的知识和对计算机进行了更深入的了解，充分的了解到了自己的不足和弥补了自己的不足，也很感谢李文翔老师对我们的辅导和生动有趣的讲解，这次实训让我懂得，理论知识只是实际操作的前提，要懂得把理论知识运用到实践之中，发挥自己所学习的知识。

最后，我用几个例子来总结我这次实训所学的部分知识：

2、 安装软件：在安装计算机软件的时候要注意安装的目录，最好不要在c盘下，并且每个软件最好要有详细的目录，这样便于管理。

实训过程是繁琐的，但同学们都表现得很积极，不怕课程难，相互帮助一起分析。任课老师也非常认真负责，耐心讲解，

细心指导，一点一点解答同学们的疑惑，直到同学们理解了为止。在实训中，分析、讨论、演算，机房里充满了浓浓的学习气氛。此次实训培养了同学们耐心的工作作风，增强了同学们的合作意识，提高了大家的应用分析能力。让我们更好的了解了计算机日常维护、基本的组装的原理、故障的排除、软件的安装等知识。

最后，通过本次实训，我使自己许多不足之处得到了弥补，真正收获到了自己想要学习的东西。真正的获得了一些关于计算机维护与组装的一些经验。通过这周的实训，我学到了很多从前没有接触过的知识，使我眼界打开，感受颇深。基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。对于计算机我也有了新的认识，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，它带个我们的将是无穷的便捷与科技，我喜欢高端便捷的生活。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在短暂的实习过程中，让我深深的感觉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。

计算机实训心得体会(七)