

2023年心得体会实训报告总结 实训室报告心得体会(优质7篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

心得体会实训报告总结篇一

第一段：介绍实训室报告的背景和意义（大约200字）

实训室报告是大学生在实训课程中必不可少的一项任务，它旨在让学生将所学的理论知识应用到实际场景中，并通过报告的形式总结和展示自己的实践成果。通过实训室报告，学生能够提升自己的实际操作能力，培养解决问题的能力 and 团队合作意识。同时，实训室报告也是学生在未来面临求职和职业发展时非常重要的参考和证明，因此，认真对待实训室报告并从中汲取经验是每位大学生都应该重视的事情。

第二段：谈谈实训室报告的准备过程和困难（大约300字）

实训室报告的准备过程十分考验学生的耐心和能力。首先，学生需要对实验室的设备和实验原理进行充分了解，以保证实验的顺利进行。其次，学生还需要组织好团队成员的任务分工和时间安排，确保每个人都能充分发挥自己的作用。在实验过程中，学生可能会遇到各种问题和困难，例如设备故障、实验数据异常等，这时学生需要运用自己的专业知识和解决问题的能力及时解决，并及时做好记录和备份。最后，学生还需要对实验结果进行分析和总结，形成完整的报告。

第三段：谈谈实训室报告的技巧和经验（大约300字）

在进行实训室报告时，学生可以运用一些技巧和经验，提高自己的效率和质量。首先，学生应该提前做好实验所需的材料和设备，避免在实验过程中出现意外情况，浪费时间和资源。其次，学生可以和团队成员积极沟通，解决问题时可以共同商量和协作，确保实验的准确性和稳定性。此外，学生还可以参考一些经典的实验教材或相关文献，了解前人在这一领域的研究成果和方法，汲取经验和启发。最后，学生在进行报告书写时，要注意语言的简洁明了，结构的合理清晰，确保报告内容的严谨性和逻辑性。

第四段：谈谈通过实训室报告获得的收获和成长（大约200字）

通过实训室报告，我不仅获得了实际操作的经验 and 能力，更重要的是对自己的专业知识进行了巩固和提升。在实验过程中，我深刻意识到理论知识的作用和实践操作的重要性，这让我更加坚定了将理论知识与实际应用相结合的观念。同时，通过与团队成员的合作和交流，我也学会了倾听和尊重他人的意见，培养了团队协作的能力和沟通的艺术。通过实训室报告的综合能力培养，我不仅增加了自己的竞争力，也为自己将来的职业道路奠定了扎实的基础。

第五段：总结实训室报告的重要性的建议（大约200字）

实训室报告是大学生在实践能力培养中的重要环节，它不仅考验学生的实际操作能力，也是衡量学生实际能力和专业素养的重要标准。通过实训室报告的过程，学生能够积累实践经验，提升解决问题的能力 and 团队合作意识。因此，我建议每位大学生都要对待实训室报告认真负责，从中汲取经验和启发，提升自己的专业素养和职业竞争力。同时，学校和相关也应该加强对实训室报告的引导和培训，提供更好的实践环境和技术设备，为学生的成长和发展提供有力支持。

心得体会实训报告总结篇二

作为一名学习前端开发的学生，在学习过程中，我们不仅需要理论知识的学习，也需要通过实践来巩固和应用所学。在CSS实训的过程中，我深刻体会到了实践的重要性。通过这次实训，我不仅学会了如何运用CSS来美化网页，还深刻体会到了团队合作的重要性以及解决问题的能力。

首先，通过这次实训，我更加熟练地掌握了CSS的运用。在实践中，我不仅学会了如何设置元素的样式，还学会了如何使用盒模型、浮动、定位等技术，使网页更加美观和富有吸引力。我学会了如何运用CSS选择器来选取需要样式化的元素，如何使用CSS属性来定义元素的样式，如何使用CSS样式表来集中管理网页的样式。通过实践，我对CSS的整体结构和用法有了更加深刻的了解。

其次，这次实训让我体会到了团队合作的重要性。我们在实训中分工合作，每个人负责网页中的一部分内容。在实践过程中，我们共同商讨每个元素的样式设置，共同解决遇到的问题。通过与团队成员的合作，我学会了如何与他人协调配合，如何分工合作，如何通过讨论来解决问题。团队合作不仅提高了我们的工作效率，也增进了我们之间的交流与合作能力。

另外，这次实训也锻炼了我的问题解决能力。在实践过程中，我们会遇到各种各样的问题，比如元素的样式设置不生效、布局出现错乱等等。面对这些问题，我们不能气馁，而是要积极地寻找解决思路和方法。通过查找资料、请教他人和自己的思考，最终我们成功克服了问题。这让我意识到，解决问题不仅需要积极主动，还需要有耐心和持续的努力。

最后，这次实训也让我体会到了学习的重要性。通过实践，我意识到只有不断地学习和实践，才能不断地提高自己的水

平。在实践过程中，我发现自己有很多不足之处，比如在样式设置中出现了重复、代码不够简洁等等。通过反思和总结，我认识到自己还有很多需要提升的地方，比如加强对CSS属性和选择器的理解，学习更多的布局技巧等等。我决心在以后的学习中更加努力，不断学习和实践，提升自己的技术水平。

总之，通过这次CSS实训，我对CSS的运用有了更深刻的理解和掌握。同时，我也意识到了团队合作和解决问题的重要性，并看到了自己的不足和提升的方向。这次实训不仅让我在技术上得到了提升，还让我在团队合作、问题解决和学习方面有了更深入的体会。我相信，通过不断地实践和学习，我会成为一名优秀的前端开发人员。

心得体会实训报告总结篇三

上班第一天。早上在24楼旁边的工厂门前集合之后。其他人四散而逃。我们则迎难而上。车工去了呀！！进入车间后，我们有一大感觉：天大不愧是最好的工科院校之一。外表看上去再烂的东西也可以用（而且一般好用）。外面看上去破破烂烂的窗子，灵活度不次于宿舍里的新货。且由于这种窗子几乎是我们从未见过，更增加了惊异性与新奇性。走到车间中间，爬在盛放各种车刀与各种精美工件的“榱桌”之上聆听师傅的教诲。师傅说的第一句话让人永远记得：车工是最危险的。一上来就让你遇到了。所以一定要注意安全，女生一定要戴安全帽（即军训的帽子）……。这一通好吓！令花容失色，草容扭曲，一颗颗小心脏都惴惴不安。等到分组就都作鸟兽散了。本散人和其他7个人有幸分到了一起，跟随孟师傅。师傅其人身量不高，只是哪里都是圆圆的。除了小平头和脚底板是平的之外，整个人身上的线条几乎均为弧形。用一种大不敬的比喻（注：一般对老师的形容都多少有些不敬。但请各位相信这些老师身上都有许许多多值得尊敬和学习的。下同）像一个枣核。而且与大多数害怕的小

人物（我们）不同，师傅一身短打扮，恤，凉鞋。也着实让我们安心不少：毕竟从师傅身上可以看出他并不恐惧。有师傅在，我们怕谁？？！师傅一开口，天津话，亲切。更增加了我们的信心指数。在听过了车床的介绍后，分配车床，开始练习摇床子。3个方向，3个手轮。开始了第一次与机床的亲密接触。本人有幸分到了6号床子（顺利的开始）十分好用，陪我度过了幸福的四天。满意度90，软肋是车刀。前5分钟，摇啊摇；后5分钟，窜呀窜。我们就开始比较床子的新旧，手轮的手感。仔细一看。好么，8张床子居然有4种。虽大同小异但比较是万万不可少的。还好，师傅跟了足够的时间。让我们逐个一试。大约30分钟之后，真正的干活开始了！美！

首先是师傅给表演钻孔，切料。做为第一个吃螃蟹的人，我经历了一次钻孔和一次切料。几乎不费力气。看到平时被认为高不可攀的钢铁居然这么容易加工，真还有点接受不了。之后分发材料，回到各自的床子上开始干“私活”。先车榔头把。经历了先粗车再精车还要花半小时窝着腰一动不能动的车一个锥体的过程。我们的腰和腿都通过了考验。不易啊！！大约经过了2天半的时间。我们的榔头把完工了（我们组还有我的袖珍型和另一同学的创意型两件次品。但都有可看性。如想知具体症状请拨168477）。都是心血啊！

之后进入真正的私活时间。我们每个人要做一个桌虎钳的一部分。老师把最难的两个零件分配给了两个叫器要最简单零件的人（这种分配方式得到了大家的认可）开工！！我们做每个零件的时间都很短，可是时限很长。于是余下的时间我们就讨论了到处去吃的问题。从天津到福建说遍了天下美食。让我们劳累了4天的双腿（我就不解释了）和痛苦了许久的肠子（因为机油的味道很恐怖，所以吃不下饭，所以肠子痛苦）得到了精神上的慰藉。车工，拜拜了！！

第5天。我们告别了已经熟悉的车工。到了一个（应该是有4个）新的工种。我们先去锻压。走进锻工教室，看到墙壁上的火炉，地上的树墩和其上的铁砧马上就产生一种干将莫

邪的雄壮，又看见巨大的机器，不知为什么又有一种纣王炮烙的恐惧。加上房子太高，又感到阴风阵阵。所以所有女生都希望碰到一个有正气的老师。庆幸。老师大方脸。有诚恳的眼神。一看到他，大家就有一种暖阳阳的感觉。在加上老师略有些口吃，更拉近了他和我们的距离（您了见过那个鬼是口吃的不过侃归侃，从老师上课时比聊天时口吃程度低的多这一现象就可以看出老师废了多少心！！肃然起敬）。先上课。那1300~850的温度，把那些鬼感一扫而净。大家都感觉火红嫩黄的铁水在自己眼前流来流去。怕怕。之后老师又点燃了旺盛的炉火，关于铁水的想象就一下子变成了美味的烤鸭。（这俩小时，真是对我们的想象力的一次重大考验。）紧接着，各种规格的空气锤和冲压装置依次启动，让人感受到雷声隆隆，炮声阵阵，无一例外。其中最大号的空气锤开动的时候：它在颤，墙在颤，地在颤，我们的心也在颤。我脑中在那时那刻只有一个念头：我们的地基打的是否够扎实？！这种3感觉就像是经历了一部恐怖片的洗礼（不要笑我没见过世面。因为真正的工厂中的机器比这可“恐怖”多了）。当然，会有苦尽甘来的时候。我们马上就要打铁了！！一个小炉里烧一块圆铁。我们要做的就是抡起大锤，尽自己所能，把它凿成方的！我们一个个都变成了米兰的小铁匠，叮叮当当。这可真是说起来容易做起来难。这锤抡的高，则砸不到；抡的低，则砸不深。砸了一个上午，其中一头可算是有了方的意思。下午，在空气锤的镇压下，我们的小方头在几秒内，变成了小方身。看着师傅的表演，我们的心中只有钦佩。经历了一下午从高温炉中取棒和在气锤上翻来覆去的砸的练胆子过程（因为有师傅在看着，所以是练胆子，如果没有师傅，就是玩命）。我们对老师的钦佩升级到了崇拜。谁说工人们没本事？你有本事就在回三次火的时间内把铁砸好！还砸呢！吓就吓死你！！

第6天。我们去焊接。更恐怖了。上午破天荒的讲了一上午课。我就断定是山雨欲来风满楼。果然。下午一上来，我们就戴上面具，要亲自电弧焊了！！这其中的害怕自不必细说，单就是面具上那一块只能看见超亮的电弧的防护玻璃，就够我

玩的了。因为本人的电弧焊根本就没焊成直线（全是焊点，大家到时候自己体会就可以了）所以就不多说了（呵呵，不要打我）。我说气焊。气焊比电弧焊更加生猛。因为电弧焊最起码还有面具和手套，而气焊根本就不让用！！并且要先把片烧化，在往里添焊条。每添一下，都有火花缤纷飞舞。真是事可忍孰不可忍！！所幸本人在车工中已经被烫过一次，不在乎这第二会，博得老师一夸也算值了！！不过最让人不解的是这么危险的工种居然是女老师！！真是的！在下午下班前我们又听了冲压的介绍。真的感觉，工人们太危险了！向工人师傅们致敬！！

第7，8天。真真的铣了！本以为所谓铣工，就是在有水的介质中进行精加工。到那一看，满不是那回事！！一样是锋利的刀具和大同小异的车床。但不同的是车工是刀动，铣工是件动。而且可以加工平面。本因为自己加工的东西以后回自己用，所以我们精铣了一个个零件，全部都是百分之一百二的准确度。乞求好运！！

在电焊的时候，我们去过现代加工的地方，那里干净是干净，但是有一种特殊的气味，让我这种对怪味特别敏感的人受了大罪。所以多少有点排斥。无奈啊！！也得去里面过四天啊！第一天是数控铣。内容很无聊。但师傅很有趣。有两个师傅盯我们。一个是男的：身量不高（最起码不会比我高）。有一个突出的特点的是腰围比裤长要长！！并且长的想我一个以前的同学（男）和那威结婚后生下的孩子！！还戴一大眼镜。另一个是女的：怎么也有一米七，四肢像是用骨头直接插成的。五官清秀。十分和蔼。有这么两个老师，我们的一天半数控铣过的很充实。并且我回永远记得男老师的幽默，渊博与女老师的耐心，细致。一天半后，我们被转送到数控车。这里有四个老师，两男两女。我无缘与美女在一起，只的比较两男人（我本来是想说帅哥的，可是，我诚实……………）。一个老师年轻，一个老师中年；一个老师难看，一个老师好看；一个老师系统，一个老师谨慎。归纳如下：一个老师大约20多岁，身高180cm有余，身材匀称，只

是一张青春脸（青春痘雁过留痕）加大翻唇，小眼睛，让人不敢直视。不过声音极好（是我们许多男生女生所公认的），讲课也十分系统。另一个老师大约40出头，身高也就170cm□好在不很胖。不过有大眼睛，高鼻梁和严谨的讲课风格。由老师，我们得出一个结论：当上帝从你那里夺去什么的时候，必然回让你得到什么。（有哲理吧？）。之后是线切割。只有一个看上去很温和的女老师。我在她的耐心指导下做了一个很可爱的小海豹。感激。不过这四天总的来说动手性不强，颇有些纸上谈兵和领会精神的感觉。如果就此作结，我想我会失望的。

看电视上的人做陶艺做的不错，千万不要往铸工上联系。铸工就是挖砂。小时玩泥巴的高手（本散人）在看见砂铳子知后，还是惊出了一身冷汗。想不到挖沙也能挖是那么高级。上午是做一个最简单的模具。由于不知道这里的砂还有种种添加剂，所以生怕弄的太松，掉出来。结果是什么？结果是弄的跟砖头似的，就差送去烧了！！！在被老师指正后，下午的挖沙造型中弄的还不错。不过经过了一次返工。唉，谁让我要求要求那么高呢！！！有啥辙？？然后是上两天课，冲了我实习的雅兴。回来之后是铸小飞机。我的飞机是先天不足。因为在老师给起模的时候就因为太潮湿给掉了一块。还是因为砂子湿，很可能有气孔，真怕弄出个又有气孔又有砂眼还有增生的怪胎来！！并且最有作用的泥号，还让我做的太单薄了。真要是弄出个废品来，那可咋办啊？？！！上午浇了铝水（我本来以为是大家搬着各自的模具到一个大炼炉那里“领取”铝水，谁知道是老师拿着一个长把小桶，把不冒火也不冒烟只冒难闻气味铝水浇到你做的小模具中，白让我害怕和激动了半天），下午我就去热处理了。热处理没什么意思，最有趣的是把自己的小榔头头处理了，让它真正可以砸钉子了。有意义！只是弄的较黑像是刚从非洲回来罢了。第二天回来拆小飞机。打开一看，还真不错！表面匀称，没有气孔，合箱准确，就是毛刺太多。没啥，自己做的，看着就是舒服！！然后做分模造型。我和一男生一组，一举夺得了95分的桂冠（真的是最高等级）为实习画上了一个圆满

的句号。

心得体会实训报告总结篇四

20xx年6月21日，我们制药工程专业两个班的学生们踏上了桂林药厂生产实习之旅，我们班上28个同学被分到桂林兴达制药厂，剩下的18位同学分到漓江益佰制药厂。带着对桂林实习美好的展望，对制药厂神秘的猜想，我们来到了兴达制药厂。对制药企业，制药车间朦胧的认识，在实习参观中慢慢地揭晓。

桂林兴达制药企业背景简介

桂林兴达制药企业于1998年建成投资，是原中国核工业总公司的重点企业，总投资3000余万元人民币，总资产5600万元。是一家以生产植物提取物为主的专业制药企业，年生产银杏叶提取物30吨，生产加工其它植物原料3000—4000吨。技术力量雄厚，产品质量稳定、优良、属广西区“高新技术企业”，是目前国内植物(中药)提取行业最具规模的厂家之一。

企业坚持以市场为导向，以产品为纽带，以管理为基础，以效益为中心，以建立现代企业制度为目的，逐步建立了适应市场发展需求的管理体制。厂日平均生产(加工)普通植物(中药)原料120吨;生产单味植物(中药)提取物、复方植物(中药)提娶植物(中药)纯化提取物三大类品种30余种。其中，银杏叶提取物、罗汉果提取物等品种优势明显。产品严格按照gmp标准生产，质量稳定、可靠，在国内外市场有较高的声誉□20xx年，我厂提取车间和制剂车间顺利通过gmp认证，目前有片剂、胶囊剂、颗粒剂三个剂型的成药生产车间。

以上是企业主页的企业介绍，我们去了三个车间部门:提取车间、制剂车间、质检部门。下面分别总结介绍在这几个部门实习参观所收获感想。

(1) 提取车间中药提取工序介绍直接

提取车间生产的中药提取物有银杏叶提取物、罗汉果提取物、绿茶、甜茶和桑叶提取物，其中以罗汉果和银杏叶提取物为主，最终的中间产品是中药粉状物。它的提取工艺流程大致是这样：原材料的预处理---加入多功能提取罐中提取---真空浓缩---加入辅料喷雾干燥---中间产品。

a.提取提取浓缩车间设有三层，一层放置浓缩设备如三效浓缩罐和普通浓缩罐，一层楼顶镶嵌着提取罐，采用蒸汽蒸煮提取，乍一看提取罐上面的装置或管道，密密麻麻让人眼花缭乱，不过不能慌，先通过自己简单的分析，有什么不懂就问车间的操作工人们，他们大都很热心地解答你的问题。物料是从底楼进过物料电梯输送到三楼，提取罐上面有一个物料输送口，是有点倾斜的，当时就在考虑为什么不是直立的，这样容易投物料，我猜输送口倾斜为了防止蒸汽泄漏伤到人吧。提取罐最中间是个减速搅拌器，用来搅拌罐中的物料以便于提龠上面有水蒸汽管道、乙醇蒸汽管道、循环水管道等等，管道上面用不同颜色标注，例如循环水管道是用绿色箭头表示。

b.浓缩提取以后的料液由管道直接输送到浓缩罐进行浓缩，还有

中间储罐用来暂时储存多余的提取药液。浓缩设备最有特色的是三效浓缩机，有三台大型的浓缩设备联通而成，里面的工作原理是真空浓缩，如果提取液是乙醇，还要进一步进行回收利用，所以紧连浓缩罐的是两个冷却高塔，用来冷却回收，如果是水蒸汽可以通过冷却后直接排放。浓缩以后所得产浓缩液。

c.喷雾干燥 浓缩液需要进一步干燥才能够成为干膏，兴达药厂的干燥房是另外设的，因为干燥之后的物料输送要在要求为30万级的洁净区内。干燥设备塔占用面积较大，有两层车

间楼那么高。干燥设备的喷雾干燥塔前设置有杀菌装置，对药液进行杀菌处理，在供液罐与喷雾干燥台的连接管路上设置有供液泵，并在工业泵后连一回转到供液管的管路，在干燥风的热风管路上设有粗效的空气过滤器、空气加热器和精密空气过滤器；用于收集产品的旋风分离器采用双旋风分离结构。

(2) 生产片剂的30万级的制剂车间实习参观后印象

兴达制药厂的制剂生产车间主要生产片剂和胶囊，片剂有银杏叶片、益母草片、康乐鼻炎片，胶囊剂有银黄胶囊。

制剂车间分两层，二层是空调送风系统和电力系统房，洁净区外面有制水车间，主要制备纯化用水和注射用水，水的净化装置是二级反渗透装置，管道布局比较复杂。制水车间的水源是从外面的药厂水系统循环点引进。

胶囊剂的生产银黄胶囊属于硬胶囊，是将药物加辅料制成均匀的粉末或颗粒，将药物直接充填于空心胶囊中制成的固体制剂。采用自动填充剂填充物料，工艺过程为：播囊—胶囊掉头定向排列—胶囊体、帽分离—剔除未分离的胶囊—充填物料—剔除废囊—囊体、囊帽套合及封闭—成品输出。所以自动充填机的设备技术要求很高明，生生产能力的好坏，效力的大小取决于充填机性能技术的强弱。可惜我们参观制剂车间的时候没有生产胶囊，看不到机器的运转过程。

车间布局：

车间布局中人员的流动成为最大的污染源，所以一定要更换洁净工作服，穿洁净鞋，戴口罩，手要消毒，洁净度30万级的级别不算高，空调系：统的净风要求却不能轻看，兴达制剂车间的空调送风系统经过三个级别的过滤器：低效过滤器、中效过滤器和高效过滤器。厂主任说洁净区的洁净度经检测可以达到10万级的标准。

质检部门俨然一个微生物、生物实验室。因为它是负责药物从原料到产品整个物料链的物料细菌检测，里面的工作人员大都是女性，质检工作需要耐心和细心。质检中用到的波普分析仪，兴达那里是比较先进的。质检有分高压室，生物室，称量室，样品留样室，文件工作室、仪器室等，分工很明确。

通过这次实习，虽然只是参观，但是报以好学上进的心态，真的学到不少的东西，实习告诉我，工作需要踏踏实实地干，要有热情和干劲，还要有分析问题，解决问题的能力。需要团队协作能力，既要有明确的分工，又要互相合作，才能把工作做好。gmp标准还是1998版的，不过新的gmp文件已经出来了，很快就会改版，那时，药生产的标准将会更加地严格，更加地规范，需要更高的技术指导。在制药工程方面，确实是个很大很重要的领域，希望自己好好地学习，认真的思考，为以后就业效力与制药行业作力量贡献。

心得体会实训报告总结篇五

这次网络工程的方案设计让我把属于这方面的各个知识点从各方面收集过来，根据网络要求设计了拓扑图，完成后台的配置，在进行一遍一遍的测试，仔细的编写文档。在完成的过程中去完善更多的方面，使设计的网络一点一点安全与规范起来。并且我在这6个星期的实训里，让我知道还有很多地方的不足，还有许多的技术等着我去摸索，等着我去学习。

这次课程设计的时间很紧迫，再加上各方面的经验不足，也遇到很多问题，虽然我通过网上查询，咨询同学去解决我以发现德问题，但我知道这个网络还有很多地方没有完善，希望老师能谅解。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。

实训报告心得体会四：软件实训心得体会（1484字）

通过实训中心老师的课堂讲解与企业化标准的培训，使我加

深了对自己专业的认识。从而确定自己以后的努力方向。要想在短暂的实训时间内，尽可能多的学到东西，就需要我们跟老师或同学进行很好的沟通，加深彼此的了解。只有我们跟老师多沟通，让老师更了解我们，才能跟真切的对我们进行培训工作。由此，班级的文化“共享”就在生活中慢慢形成了。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在这短短的时间里，让我深深的感觉到自己在实际应用中所学专业知识的匮乏。让我真真领悟到“学无止境”这句话的涵义。而老师在专业认识周中所讲的，都是课本上没有而对我们又非常实用的东西，这又给我们的实训增加了浓墨淡采的光辉。我懂得了实际生活中，专业知识是怎样应用与实践的。在这些过程中，我不仅知道了职业生涯所需具备的专业知识，而且让我深深体会到一个团队中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，还要耐心听取每个成员的意见，使我们的组合达到更加完美。

这次实训带给我太多的感触，它让我知道工作上的辛苦，事业途中的艰辛。让我知道了实际的工作并不像在学校学习那样轻松。

人非生而知之，虽然我现在的知识结构还很差，但是我知道要学的知识，一靠努力学习，二靠潜心实践。没有实践，学习就是无源之水，无本之木。这次实训让我在一瞬间长大：我们不可能永远呆在象牙塔中，过着一种无忧无虑的生活，我们总是要走上社会的，而社会，就是要靠我们这些年轻的一代来推动。这就是我们不远千里来实训的心得和感受，而不久后的我，面临是就业压力，还是继续深造，我想我都应该好好经营自己的时间，充实、完善自我，不要让自己的人生留下任何空白！

实训中除了学到不少专业知识，也了解一些社会的现实性，

包括人际交往，沟通方式及相关礼节方面的内容，对于团队开发来说，团结一致使我深有体会。团队的合作注重沟通和信任，不能不屑于做小事，永远都要保持亲和诚信，把专业理论运用到具体实践中，不仅加深我对理论的掌握和运用，还让我拥有了一次又一次难忘的开发经理，这也是实训最大的收获。

现在我对“一个人最大的财富是他的人生经历和关系网络”这句话非常的有感情，因为它确实帮了我们不少。除此课本上的知识毕竟有限。通过实训，我班同学都有这样一个感觉，课本上的理论知识与实际工作有很大差距，只有知识是远远不够的，专业技能急需提高。从最初的笨手笨脚，到现在可以熟练的按照流程开发软件，这都与我班每个人的努力是分不开的。十个月的实训，教会了我们很多东西，同时也锻炼了大家踏实、稳重的能力，每个人都很珍惜这来之不易的实训机会。

心得体会实训报告总结篇六

随着社会的发展，越来越多的人开始注重个性化和视觉效果的呈现，这就使得Photoshop[以下简称PS]这款图像处理软件越来越受欢迎。因此，在大学课程安排中，许多专业都会设置PS实训课程，如平面设计、广告设计等专业，本人也在这个学期修习到了PS实训，以下是我在实训课中的心得体会。

第一，学习基本操作是入门的关键。在实训课的前期，老师借助投影仪进行打字、涂鸦和调色板的操作，教会我们如何快速作图；而实训关键，是用文字记录每一个步骤，以待日后查看。在此基础上，我才知道如何制作一个常见的视差图，调整图片的大小、形状和颜色，以及添加文字和效果层，从而快速制作出高质量的排版作品。

第二，学习顺序应合理[PS是一款非常强大的软件，在操作方

法和工具特性上可以说几乎没有上限。然而，初学者按照自己喜好和主观意愿去学习会伤脑筋，因为学习PS需要有一个明确的学习路径和目标。在实训课上，老师知道我们的学习程度和熟练度的差异，因此采取不同的教学方法，即先教授基础知识、再到一些实用的技巧和操作、最后再进阶到高级功能。

第三，练习才能印象深刻。与书面学习不同，图像处理必须靠练习来加深记忆。在课堂上，老师常常组织实践操作，让我们通过仿制一些经典案例，来强化基本技能和操作手感。同时，老师会强调一个原则，即练习的目的是为了让我们发现、总结问题、进一步掌握具体操作方法。

第四，创新和思考能力同样重要。在PS实训中，学习绘制、涂鸦等方法只是一个基础，而真正的挑战是如何将更酷、更时尚的设计带给观众。也就是说，在丰富自己的技能库的同时，也必须考虑到客户需求、市场趋势等更高层面的问题，以此来创造出更优秀的作品。因此，在实训过程中，学生除了要学习实际知识，也要注重自己的创作技巧和思考能力。

最后，总的来说PS实训是一次机会，让我们系统地学习和练习一个实际技能，为我们今后的职业发展打下了基础。在此基础上，我们还可以通过不断的学习和训练，发现自己的创新和理解能力。因此，我认为这个学期的PS实训不仅是一次技术学习，也是一次思维历练和创意培养的过程。

心得体会实训报告总结篇七

第一段：引言（120字）

实训室报告是大学生生活中的一个重要环节，通过实践报告的撰写与展示，我们能够将课堂上学到的理论知识与实际问题相结合，更好地实现对专业知识的应用和理解。在实训室报告中，我深刻体会到了团队合作的重要性，提高了自己的沟

通能力和解决问题的能力，同时也对自己的专业知识有了更深的理解。

第二段：认识到的重要性（240字）

通过实训室报告，我深刻认识到了团队合作的重要性。在课堂上，团队的分工协作是取得成功的关键。每个小组成员都负责一个环节，只有通过紧密配合，合理安排各种工作，才能使得报告顺利进行。在实际操作中，我发现团队成员的分工合理性和相互的支持与协调是实现报告目标的前提，从而提高了团队整体效能。

此外，实训室报告还锻炼了我们的沟通能力。在整个报告过程中，我们需要与团队成员进行密切的交流与合作，以协商并达成共识。只有充分沟通，明确任务和具体细节，才能确保报告的顺利进行。同时，我也发现在与其他团队进行交流与比较时，良好的表达能力和辩论技巧对于展示自己团队优势和观点的重要性。

通过实训室报告的实践，我对于解决问题的能力有了更深的认识。在报告过程中，我们需要遇到并解决各种问题。这些问题涉及研究方法、数据采集、实验操作等多个方面。经过实践，我锻炼了对问题进行分析与解决的能力，从而不断提高自己的解决问题的技巧。

第三段：增长的收获（240字）

通过实训室报告，我不仅提高了自己的专业知识水平，还进一步加深了对相关理论知识的理解。在撰写报告时，我们需要对已有的理论知识进行梳理与总结，同时结合实际问题进行分析与解决，从而更好地将理论与实践相结合。通过这个过程，我渐渐地明白了理论知识与实际问题之间的联系，并能够将其应用于实际操作中，做到理论联系实际，做到见解独特。

在实践中，我还体会到了在不断改进中学习的重要性。在进行实验操作时，我们难免会遇到各种困难和问题。但通过不断尝试和调整，从错误中学习，我们能够逐渐摸索出合适的解决方案。这过程不仅对解决实验问题有了深入的认识，还提高了自己的学习能力和创新思维。

第四段：反思与展望（240字）

通过实训室报告，我也发现了自己的不足之处。在团队合作中，我往往会被他人的意见所影响，导致自己的意见不能充分表达。我意识到这是因为自己虽然在团队合作中表现积极，但在表达自己的观点时表现较为保守。因此，我认识到了自己需要更加积极主动地与他人进行交流与讨论，以充分发挥自己的才能与优势。

在未来，我计划通过积极参加实训室报告和其他实践活动，进一步提升自己的团队合作能力、表达能力和问题解决能力。同时，我还希望能够加强对专业知识的学习和研究，不断提升自己的理论水平，做到理论与实践相结合，为未来的职业发展打下更加坚实的基础。

第五段：结语（120字）

通过实训室报告的实践，我不仅在专业知识上有了更深入认识，还提高了自己的团队合作能力和解决问题的能力。这些经历对于我的个人成长与职业发展起到了积极的促进作用。我将在未来的学习与实践中继续努力，不断提升自己的能力和表现，为个人发展和社会进步做出更大的贡献。