

计算机实训报告总结心得体会 计算机实训总结报告(汇总8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

计算机实训报告总结心得体会篇一

一、实习时间：

20__年x月x日到x月__日

二、实习地点：

—

三、实习目的：

透过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的潜力，为顺利毕业进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

四、实习资料：

能对电脑交易和具体的电脑安装步骤进行了解，并查阅资料巩固自我缺漏的电脑经验。

能将具体的计算机知识应用到实际中，在电脑交易的同时，将自己的所学所想所感付诸实践。

能够熟练掌握一定的计算机技巧，比如安装系统，安装插线，

识别型号，处理图形和flash等。

能够与别人进行一定程度的计算机交流，并且带给各种买卖信息以及电脑性能好坏的识别。

能够推销贩卖计算机，并且积累丰厚的社会交流经验和提升自我的语言表达潜力。

五、实习体会：

职高生活让我对计算机理论知识有了一定的了解。但实践出真知，唯有把理论与实践相结合，才能更好地为社会服务。

经过实践和实习，我对未来充满了完美的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

(一)、继续学习，不断提升理论涵养

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名青年学子更应把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我会积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升潜力，以广博的社会知识拓展视野。

(二)、努力实践，自觉进行主角转化

只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是透过实践活动来实现的，也只有透过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

(三)、提高工作积极性和主动性

实习，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，做好个人工作计划，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

最后感谢单位领导和部门领导以及同事对我的支持和帮忙，我会继续努力的。

计算机实训报告总结心得体会篇二

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。下面是本站带来的计算机实训报告心得体会范文，欢迎大家阅读。

这个暑假，学校安排了我们三、四班学生到四川省国信安信息安全培训基地进行实训，虽然时间不是很长，仅仅为期五天，但是我受益匪浅，这次实训，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。

本次实习主要任务是学会局域网的设计与应用，网络互连技术，以及网络应用中如何保证信息的安全，通过理论与实践相结合，进一步加深我们的理论知识。要想在短暂的实训时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要我们跟老师有很好的沟通，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，争取做一名出色的大学生！

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，可轮到我們独立完成的时候，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能有效的组织、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。同时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，我们能更清楚的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未能记住，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好学！

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，它带个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！

win98安全设置

(1). 对系统进行安全设置的基本思路

公用微机的操一般分为三大类：第一类是系统管理员，系统管理员拥有对系统的绝对控制权，一般来说没有必要对系统管理员的权限进行限制；第二类是普通用户，普通用户使用计算机完成各种工作，因此必须获得一定的权限，不过也要防止普通用户超越权限或破坏系统；第三类为非法入侵者，入侵者根本无权使用计算机，对入侵者一定要将系统的一切功能全部屏蔽。

按照这个思路，首先必须对windows 98的正常操作人员(包括超级用户)进行设置，将操作人员名单全部输入到系统中，然后分别对他们的权限进行适当设置，这样既保证了他们的安全，又禁止他们越权操作，最后便是采取措施，防止非法用户“入侵”，确保系统安全。

(2). 微机操作人员的设置

windows 95系统是一个多用户操作系统，但它在用户管理方面却十分混乱，非法入侵者甚至可以在启动时通过密码确认框直接添加新的用户，这对控制系统带来了很大的不便。不过windows 98对此进行了改进，它提供了用户名的选择性登录功能，所以可事先将所有用户全部添加到系统中，然后由系统在启动时将这些用户列表显示出来，不同用户从中选择自己的用户名并输入相应的密码之后即可以自己的名义启动系统，而非法用户则无法通过密码确认框直接创建新用户，他们只能通过按下“取消”按钮或esc键来进入系统。这样，机器便能明确地区分正常用户(包括超级用户和普通用户)与非法入侵者通过登录框选择用户名并输入密码进入的是正常

用户，使用“取消”按钮进入的是非法入侵者，可以据此分别对他们的权限进行限制。

须要说明的是，Windows 98在默认情况下仍然采用与Windows 95相同的“老式”用户名登录方式，我们想要使用用户名选择性登录方式则应执行如下步骤：

下面1~4步骤主要用于在Windows 98中设置用户名及密码，若用户已经设置过，则可跳过这些步骤，直接从第5步开始。

1. 双击Windows 98“控制面板”中的“密码”图标，打开“密码属性”设置框。
2. 复选“用户可自定义首选项及桌面设置，登录时Windows将自动启用个人设置”选项。
3. 根据需要决定是否选择将“开始”菜单添加到用户的自定义设置中（一般应选择“是”），然后单击“确定”按钮，接着根据屏幕提示设置适当的用户密码。
4. 单击“确定”按钮退出设置框。

重新启动计算机，此时系统就会弹出一个常规性的密码设置窗口，可输入刚设置的用户名及密码，按正常方式启动Windows 98。

5. 启动“控制面板”，双击“网络”图标，打开“网络”设置框。

共2页，当前第1页12

计算机实训报告总结心得体会篇三

本课程是计算机网络技术专业的专业课，通过学习本课程，

掌握微机系统的基本组成及组装维护方法，培养学生在具备一定理论基础的前提下，能够运用所学知识解决在工作中遇到的实际问题。

通过本课程的学习，使学生能掌握计算机组装与维护的基本知识，初步具备自己选购组件进行组装电脑硬件、安装操作系统以及一些实用程序的使用能力，并使学生能够做到：

- 1、能够正确识别计算机的主板□cpu□内存、显示卡、声卡、网卡等计算机的基本组件。
- 2、能够识别计算机的各接口型号，并能正确连接计算机的各部分。
- 3、能够正确设置cmos□能够正确地对磁盘进行分区和格式化。
- 4、能够安装常用的操作系统、设备驱动程序和应用软件，对系统进行优化和维护
- 5、能够对系统进行优化和有效地防治计算机病毒。
- 6、能够判断和处理常用的计算机软硬件故障和外设的故障；熟练、正确、规范的拆装计算机各个部件。
- 7、掌握计算机配置原理和方法，熟悉计算机安装的准备工作及安装中的注意事项，掌握计算机安装的过程和方法。
- 8、能够使用计算机的散件正确安装一台微型计算机；学会自己动手配置、组装一台多媒体计算机。

二、集中实训的任务

- 1、常见故障的判断、排查与维修
- 2、计算机的软硬件安装，系统的设置与测试

3、完成一台多媒体计算机的配置方案的设计

4、对方案中的`各项配置进行系统分析，给出配置分析报告。

三、集中实训的要求

1、自选装机配置方案的设计方向。要求贴近实际，风格突出，性价比高，价格适中。

2、每人独立完成一个装机方案，反对抄袭，如有雷同，成绩均不合格。

3、按时出勤，按照指导教师的要求完成课程设计的各个步骤。

四、集中实训的步骤

1、计算机配置原理和方法

2、微机的运行环境及维护方法

3、常见故障维护与维修

判断和处理常用的计算机软硬件故障和外设的故障，熟练、正确、规范的拆装计算机各个部件。

4、微机系统的设置与测试

掌握计算机整体性能测试方法，对系统进行优化和在效地防治计算机病毒。

5、计算机的配置与安装

掌握计算机安装方法和注意要点，掌握计算机组装技术。使用计算机的散件正确安装一台微型计算机；学会自己动手配置、组装一台多媒体计算机。

五、集中实训的时间安排

六、集中实训报告的写作要求

要求每一位同学都要撰写一篇关于“组装与维护实训”的报告。

- 1、要求独立完成，若完全出现相同者，一律视其为不合格。
- 2、正文格式□a4纸、小四号、宋体、打印。内容篇幅至少为4000字以上，将“《组装与维护实训》任务书”附在前面与封面、正文一起装订，加目录、摘要（200字）及3~5个关键字。
- 3、装订顺序：封面、任务书、目录、正文（包括：摘要、关键字、实训报告内容、参考文献等）。
- 4、《集中实训报告》的封面格式见附页。报告内容一般应该包括：集中实训目的、任务、要求、过程、小结、体会、参考文献等内容。
- 5、集中实训所提交内容：集中实训报告电子文稿，集中实训报告打印稿各一份。
- 6、提交时间：课程结束时。

计算机实训报告总结心得体会篇四

通过这次实习，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！

经过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。就所谓的今天实训！

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！

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，但是累的价值。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!

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！

共2页，当前第2页12

计算机实训报告总结心得体会篇五

通过一周的实训结束了，这次实训是让我们为一个公司搭建一个符合要求的基本的网络。通过这次实训，我掌握了交换机的配置、vlan的作用、配置命令及基本配置方法、路由器的配置方法。还学到了许多在书本上没学到的知识，并将他们加以实践，还将书上学到的原理运用到实际操作当中，加强了理论联系实际的能力，更重要的是培养了动手的能力，这使我在之前学习的基础上又加深了印象。

在操作时我们根据网络要求画出结构图，再根据图配置线路，然后进行配置及测试，在测试时遇到了好多问题，有的虽然很小但却影响到整个网络的运作。此次操作时间有点紧，再加上在很多方面的经验不足，所以遇到过很多问题，虽然我们经过不懈的努力终于把一些问题都解决了，但我知道做好一个网络设计还有很多要学的地方。

在这次实训过程中，我发现平时学习的知识与实践环节所用到的有一定的差距，往往觉得自己掌握的很好或者自认为熟练的技术却在此次实践环节中常常出问题。所以我明白了，书本上的知识只提供方法，在实践中自己必须摸索出适合具体工作的方法，这一切都需要我们的不断钻研和勤学好问。

在这次实训中，我有一些地方做得不够好：在开始接线时，对结构图中internet部分的端口没有理解清楚，导致接线错误，

使配置无法进行。

总的来说，这次实训对我很有帮助，让我获益匪浅，使我在这方面的知识有了不小的提高。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，学会了接受别人更好的观点，如何更好地去陈述自己的观点，让别人认同自己的观点。

计算机实训报告总结心得体会篇六

(1). 对系统进行安全设置的基本思路

公用微机的操一般分为三大类:第一类是系统管理员，系统管理员拥有对系统的绝对控制权，一般来说没有必要对系统管理员的权限进行限制;第二类是普通用户，普通用户使用计算机完成各种工作，因此必须获得一定的权限，不过也要防止普通用户超越权限或破坏系统;第三类为非法入侵者，入侵者根本无权使用计算机，对入侵者一定要将系统的一切功能全部屏蔽。

按照这个思路，首先必须对windows 98的正常操作人员(包括超级用户)进行设置，将操作人员名单全部输入到系统中，然后分别对他们的权限进行适当设置，这样既保证了他们的安全，又禁止他们越权操作，最后便是采取措施，防止非法用户“入侵”，确保系统安全。

(2). 微机操作人员的设置

windows 95系统是一个多用户操作系统，但它在用户管理方面却十分混乱，非法入侵者甚至可以在启动时通过密码确认框直接添加新的用户，这对控制系统带来了很大的不便。不过windows 98对此进行了改进，它提供了用户名的选择性登录功能，所以可事先将所有用户全部添加到系统中，然后由系统在启动时将这些用户列表显示出来，不同用户从中选择自己的用户名并输入相应的密码之后即可以自己的名义启动

系统，而非法用户则无法通过密码确认框直接创建新用户，他们只能通过按下“取消”按钮或esc键来进入系统。这样，机器便能明确地区分正常用户(包括超级用户和普通用户)与非法入侵者通过登录框选择用户名并输入密码进入的是正常用户，使用“取消”按钮进入的是非法入侵者，可以据此分别对他们的权限进行限制。

须要说明的是□windows 98在默认情况下仍然采用与windows 95相同的“老式”用户名登录方式，我们想要使用用户名选择性登录方式则应执行如下步骤：

下面1~4步骤主要用于在windows 98中设置用户名及密码，若用户已经设置过，则可跳过这些步骤，直接从第5步开始。

1. 双击windows 98“控制面板”中的“密码”图标，打开“密码属性”设置框。
2. 复选“用户可自定义首选项及桌面设置，登录时□windows 将自动启用个人设置”选项。
3. 根据需要决定是否选择将“开始”菜单添加到用户的自定义设置中(一般应选择“是”)，然后单击“确定”按钮，接着根据屏幕提示设置适当的用户密码。
4. 单击“确定”按钮退出设置框。

重新启动计算机，此时系统就会弹出一个常规性的密码设置窗口，可输入刚设置的用户名及密码，按正常方式启动windows 98□

5. 启动“控制面板”，双击“网络”图标，打开“网络”设置框。

计算机实训报告总结心得体会篇七

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潜力，正所谓“秀才不出门，便知天下事”为一名食品专业学生来说，务必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！所以我明白了，书本上的知识只提供方法，在实践中自己必须摸索出适合具体工作的方法，这一切都需要我们的不断钻研和勤学好问。

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。而这次培训的资料最显著的特点，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，把学习资料与以前操作不规范或不熟练的地方进行比较，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，原先从没有制作过，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。此刻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

的工作潜力。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，但我明白自己离“出色”还有很大的一段距离，离学校对我的期望还相去甚远。虽然有潜力、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。

这段时间，我也看到了自身存在的许多问题，也遇到了这样那样的问题，不学到一定的深度和广度是难以在实际工作中应付自如的。因此反映出学习的还不够，缺点疏漏，动手能力太差，需再加以学习和练习，扩充自己的知识储备，增强实践操作技能，为以后的工作存储更多的能力。实习带给我收获还是很多的，经过这次实习使得我所学的理论在实践的工作中得到了运用，并获得了宝贵的工作经验还让自己在有限的时间里掌握了更多的专业知识，使自己在以后的工作中有更多的筹码。这段经历让我提前进入准职场状态，提前体会工作了的生活，提前从学生向职场人的转型。开阔了视野，明确了方向，学习了技术，为以后的职场生活铺好了道路。

总的来说，这次实训对我很有帮助，让我获益匪浅，使我在这方面的知识有了不小的提高。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，学会了接受别人更好的观点，如何更好地去陈述自己的观点，让别人认同自己的观点。

社会的竞争是激烈的，我想我们就应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！

计算机实训报告总结心得体会篇八

win98安全设置

(1). 对系统进行安全设置的基本思路

公用微机的操作者一般分为三大类：第一类是系统管理员，系统管理员拥有对系统的绝对控制权，一般来说没有必要对系统管理员的权限进行限制；第二类是普通用户，普通用户使用计算机完成各种工作，因此必须获得一定的权限，不过也要防止普通用户超越权限或破坏系统；第三类为非法入侵者，入侵者根本无权使用计算机，对入侵者一定要将系统的一切功能全部屏蔽。

按照这个思路，首先必须对windows 98的正常操作人员（包括超级用户）进行设置，将操作人员名单全部输入到系统中，然后分别对他们的权限进行适当设置，这样既保证了他们的安全，又禁止他们越权操作，最后便是采取措施，防止非法用户“入侵”，确保系统安全。

(2). 微机操作人员的设置

windows 95系统是一个多用户操作系统，但它在用户管理方面却十分混乱，非法入侵者甚至可以在启动时通过密码确认框直接添加新的用户，这对控制系统带来了很大的不便。不过windows 98对此进行了改进，它提供了用户名的选择性登录功能，所以可事先将所有用户全部添加到系统中，然后由系统在启动时将这些用户列表显示出来，不同用户从中选择自己的用户名并输入相应的密码之后即可以自己的名义启动系统，而非法用户则无法通过密码确认框直接创建新用户，他们只能通过按下“取消”按钮或esc键来进入系统。这样，机器便能明确地区分正常用户（包括超级用户和普通用户）与非法入侵者——通过登录框选择用户名并输入密码进入的

是正常用户，使用“取消”按钮进入的是非法入侵者，可以据此分别对他们的权限进行限制。

须要说明的是□windows 98在默认情况下仍然采用与windows 95相同的“老式”用户名登录方式，我们想要使用用户名选择性登录方式则应执行如下步骤：

下面1~4步骤主要用于在windows 98中设置用户名及密码，若用户已经设置过，则可跳过这些步骤，直接从第5步开始。

1. 双击windows 98“控制面板”中的“密码”图标，打开“密码属性”设置框。

2. 复选“用户可自定义首选项及桌面设置，登录时□windows 将自动启用个人设置”选项。

3. 根据需要决定是否选择将“开始”菜单添加到用户的自定义设置中（一般应选择“是”），然后单击“确定”按钮，接着根据屏幕提示设置适当的用户密码。

4. 单击“确定”按钮退出设置框。

重新启动计算机，此时系统就会弹出一个常规性的密码设置窗口，可输入刚设置的用户名及密码，按正常方式启动windows 98□

5. 启动“控制面板”，双击“网络”图标，打开“网络”设置框。6. 在“网络”设置框中选择“配置”选项卡。

7. 从“主网络登录”列表框中选择“microsoft友好登录”选项。

8. 单击“确定”按钮并重新启动计算机。

此后□windows 98启动时弹出的密码设置框就会发生根本性的变化，它会将所有已经添加的用户名全部以列表方式显示出来，广大用户只须在“选择用户名”列表框中选择自己的名称，然后再在“密码”框中输入相应的密码即可启动各自的系统配置。

执行上述步骤之后，系统安装用户（超级用户）已经被添加到了windows 98中，接下来就应将操作用户（普通用户）添加到windows 98中。由于采用选择性登录方式，系统不允许直接在windows 98的用户登录窗口中创建新的用户，必须通过双击“控制面板”中的“用户”图标，打开“添加用户”

窗口，并在“添加用户”向导的帮助下逐步将本台计算机上所有普通用户的用户名及密码逐一添加到系统中（此后就会出现在windows 98的启动登录框中），然后就可以分别对这些用户的权限进行设置了。

(3). 对超级用户权限的设置

对超级用户而言，其操作权限一般不应作太多限制（否则谁来对系统进行控制呢？），不过仍须对电源管理、屏幕保护等功能设置必要的密码，以维护自己离机时系统的安全，防止其他用户非法入侵。为此，我们可重新启动计算机，当系统弹出用户登录框时选择自己的名字并输入相应的密码，采用超级用户身份登录系统，然后根据需要分别对有关密码进行设置。为windows 98的电源管理功能设置密码

1. 单击“开始”按钮，然后依次选择“设置”、“控制面板”，启动windows 98的控制面板。
2. 双击“控制面板”中的“电源管理”图标，打开“电源管理属性”设置框。
3. 从“电源管理属性”设置框中选择“高级”标签。
4. 复选“计算机退出待机状态时提示输入密码”选项。
5. 选择“电源管理属性”设置框中的“电源方案”标签。
6. 在“系统等待状态”列表框中选择计算机在没有操作多长时间之后自动启动电源管理功能（即进入“挂起”状态），主要有“从1分钟之后”到“从不”等多种选项，我们应根据需要选择不同的选项，建议选择“从10分钟之后”。
7. 为关闭监视器和关闭硬盘设置合适的时间间隔。
8. 单击“确定”按钮，关闭“电源管理属性”设置框。

这样就启动了windows 98的电源管理功能，并为其设置了保护的密码，今后如果用户在指定的时间（10分钟）内没有对计算机进行任何操作（包括移动键盘和鼠标），计算机就将自动进入“挂起”状态，以便节省电力消耗（单击“开始”按钮并选择“关闭系统”命令，然后从弹出的“关闭系统”对话框中选择“将您的计算机转入睡眠状态”也可达到同样的目的），而后用户通过敲击键盘或移动鼠标来激活计算机时，系统将会要求用户输入密码，不输入密码将不能返回正

常状态，这就进一步保护了用户数据的安全。注意的是□windows 98电源管理功能并没有自己单独的密码，它的密码与用户的启动密码相同！

计算机组装与维护总结计算机实训总结报告