

计算机应用技术实训心得与体会总结(优秀8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。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

计算机应用技术实训心得与体会总结篇一

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！

计算机实训心得体会(五)

计算机应用技术实训心得与体会总结篇二

计算机是现代社会不可或缺的一部分，计算机专业的学生由于其专业性的要求，往往需要进行实习实训，以提升自己的技能和实践经验。我也有幸参加了一次计算机实习实训，期间收获颇多，下面我将就此谈谈我的心得体会。

实习之初，我对于计算机实训的目的和实践环节并不十分清楚，然而通过实习实训的过程，我渐渐明白了实践的重要性。首先，实习实训能够帮助我们用所学知识解决实际问题，让我们明白学习的真正意义。在实践中，我们学会了如何运用知识，如何分析和解决问题。其次，实习实训还能够增加我们的实践经验，使我们更加容易找到工作机会。毕竟，用人单位更倾向于拥有实践经验的求职者，因为他们懂得如何在实际岗位上运用所学。因此，通过实习实训，我们能够更好地为将来的就业做准备。

在实习实训中，我们不仅要学会理论知识的应用，还要注重团队合作和沟通交流。无论是项目开发还是系统运维，都需要团队成员之间的合作与协调，这样才能取得好的效果。在实习实训中，我也意识到了团队合作的重要性。通过与同学们的合作，我学会了更好地沟通和协调，也更加明白了彼此之间合作的重要性。不仅如此，我们还要学会与老师和企业之间的沟通和协调。在实习实训中，老师起到了指导和监督的作用，我们要学会向他请教问题而不是一直苦苦寻找答案。要多与企业交流，了解他们的需求和期望，这样我们才能更

好地完成实训任务。

在实习实训过程中，我也发现了自身的不足之处，进而对自己的知识体系和技能进行了反思和完善。首先，我认识到自己在计算机基础理论知识上存在一定的欠缺，这对于计算机专业的学生来说是不可容忍的。通过实训，我加强了学习，努力补齐这方面的短板。其次，我也发现自己在实践操作上的不足，特别是在项目的开发和系统的维护过程中，我经常遇到各种问题，导致项目效果不佳，存在一些缺陷。通过实习实训，我改进了这些问题，提高了自己在实际操作中的能力和经验。此外，我也明白了计算机行业的发展速度非常快，作为学生，我们要不断学习新知识，跟上时代的步伐。

综上所述，计算机实习实训是提高自身专业技能和实践经验的重要途径。通过实习实训，我们能够将所学的理论知识运用到实际问题中，提高自己的解决问题的能力；实习实训也教会我们团队合作与沟通交流，增强了团队协作的能力；同时，实习实训还能够帮助我们发现自身的不足，进而加强学习，完善自己的技能。相信通过这次实习实训，我会更加成熟和自信，在将来的职业道路上能够更好地发展。

计算机应用技术实训心得与体会总结篇三

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同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，但是累的有价值。学海无涯，有很多很多的东西在向我们招手，等待我们去努力的学习。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)

计算机应用技术实训心得与体会总结篇四

计算机实习实训是为了让学生将所学的计算机知识应用于实际操作中，并获得更多的经验和技能。在实习实训过程中，我遇到了很多问题，但也从中学到了很多。下面，我将结合自己的实习实训经历，分享一下我的心得体会。

第一段：明确目标，合理规划

在进行实习实训之前，首先要明确自己的目标，并制定合理的规划。我通过与实训老师和同学们的交流，确定了自己想要在实训过程中实现的目标。然后，我根据这些目标制定了实习计划，包括每天完成的任务和学习的內容。这样做的好处是，能够有条不紊地进行实习，提高效率，避免迷失方向。

第二段：熟悉工具，掌握技能

实习实训的过程需要用到各种计算机工具和软件，因此，在开始实习之前，我花了很多时间熟悉各种工具的使用方法。通过自学和请教老师，我掌握了各种工具和软件的基本操作。比如，我学会了如何使用数据库工具进行数据查询和管理，

如何使用集成开发环境进行编程等。通过熟悉工具，我能够更加高效地完成实训任务，并且为以后的工作打下了基础。

第三段：勇于尝试，发现问题

在实习实训中，我发现自己遇到了很多问题，比如，代码编写出现了bug[]数据库查询结果不符合预期，等等。但是，我并没有因此而气馁，而是勇于尝试，积极寻找问题的原因并解决问题。有时，我通过查找资料和请教老师，逐渐找到了问题的解决方法；有时，我通过与同学们的讨论，共同找出问题并解决。通过这些努力和实践，我不仅解决了问题，而且提高了自己的问题解决能力和思维能力。

第四段：团队合作，共同进步

实习实训是一个个人与团队合作的过程。在实训过程中，我与同学们合作完成了一些项目，通过共同努力和交流，我们不仅解决了问题，还提高了合作能力和沟通能力。在团队合作中，每个人都有自己的特长和优势，通过合理分工合作，我们能够更加高效地完成任务，并且从中互相学习和提高。

第五段：总结经验，展望未来

通过这次实习实训，我不仅获得了更多的实际经验和技能，还加深了对计算机技术的理解和兴趣。在以后的学习和工作中，我将继续努力，不断学习和提升自己的技能，为实现自己的理想目标奋斗。同时，我也希望能够与更多的人共同学习，共同进步，为计算机科学的发展贡献自己的力量。

总之，计算机实习实训是一个锻炼和提高自己的过程，需要明确目标，合理规划，并通过熟悉工具，勇于尝试，团队合作等方式不断进步。在实习实训中，我们不仅学到了很多专业知识和技能，还培养了自己的解决问题的能力 and 团队合作的能力。通过这次实训，我深刻体会到了实践的重要性和人

与人合作的力量，这将对我未来的发展产生积极的影响。希望未来的实习实训过程中，我能够更加努力，取得更好的成绩。

计算机应用技术实训心得与体会总结篇五

计算机实习实训是大学计算机专业学生在校期间的重要环节之一。通过实践操作，学生可以深入了解计算机领域的知识，提升技术实力，并且为将来的就业打下基础。在这次实习实训中，我收获颇多，不仅对计算机技术有了更深的认识，而且锻炼了自己的团队协作能力和问题解决能力。以下是我对这次实习实训的心得体会。

首先，在实习实训中，我深刻体会到了“实践出真知”的道理。在课堂上学到的理论知识虽然有助于我们对计算机的理解，但要真正掌握技术还需要通过实际操作来熟悉相关工具和方法。在这次实训中，我们分组进行了一个实际项目的开发，从需求分析、系统设计到编码实现，再到测试和维护，每一个环节都需要我们亲自动手实践。通过自己动手做的过程，我更加深入地理解了软件开发中的各个环节，掌握了解决问题的思路和方法。

其次，在团队协作中我收获了很多。实践中，我们分成小组进行项目开发，每个组员负责不同的模块，通过合作共同完成整个项目。这需要我们积极沟通，相互配合，共同解决问题。在合作过程中，我学会了倾听他人建议，尊重他人意见，并提出自己的观点。通过团队协作，我们的项目进度得到了加快，各个模块的质量也得到了保障。团队协作能力对于未来的工作中至关重要，通过这次实习实训，我对于团队工作的价值有了更深入的认识。

再次，实习实训是一个很好的问题解决能力锻炼场所。在实践过程中，我们会遇到各种各样的问题，例如编码错误、系统崩溃等等。每当遇到问题时，我们要首先保持冷静，分析

问题的原因，并寻找解决办法。在团队中，我们会一起讨论，互相帮助解决问题。通过自己的努力和团队的合作，我成功解决了许多技术性问题，这为我以后解决问题的能力提供了宝贵的实践经验。

另外，实习实训也增强了我对职业生涯的规划和定位。通过与实际项目的接触，我更加清楚地了解了计算机行业的发展方向和需求。我发现自己对移动开发和人工智能领域比较感兴趣，而且具备一定的实力。因此，我决定在今后的学习中更加专注于这两个方向，并参加相关的培训和竞赛，以提升自己的竞争力。

最后，在这次实习实训中我体验到了团队合作的乐趣。实习实训不仅是技术的学习，更是一种与伙伴们共同努力，共同成长的机会。我们一起经历了项目开发的喜悦，也共同面对了困难和挑战。在这个过程中，我们互相支持，鼓励和帮助，形成了一种互相信任和团结的氛围。这些宝贵的情感和友谊将伴随我整个大学生涯。

总之，计算机实习实训是我大学生活中非常重要的一部分。通过实践操作，我更加深入地了解计算机技术，锻炼了团队协作能力和问题解决能力。我将会把这次宝贵的经验和收获应用于我的学习和职业生涯规划之中，并努力成为一名优秀的计算机专业人才。

计算机应用技术实训心得与体会总结篇六

计算机实训是现代教育的一个重要部分，它可以帮助我们更好地理解和应用计算机技术。我最近参加了一次计算机实训课程，并在其中收获了很多。在这篇文章中，我将分享我学习计算机实训的心得体会。

二、了解技术

在这个计算机时代中，了解技术已经成为一种必要。我发现，通过计算机实训，我能够更好地理解计算机技术如何应用于我们的日常生活中。特别是，我学会了如何使用编程语言和其他计算机软件来解决日常问题。这种技能的掌握不仅可以给自己带来更多的便利，还可以在某种程度上提高职业技能，使自己更具竞争力。

三、实践是关键

学习计算机技术需要大量的实践。在我的实训课程中，我认识到实践是这个过程中最重要的部分。只有通过实践，我们才能真正理解如何使用编程语言和计算机软件解决问题。我发现，通过实践，我能够更深入地了解技术，并在实际应用中更好地使用它。

四、与同学互动交流

在学习计算机实训的过程中，我也与同学们合作完成了很多任务，这不仅增强了我的合作能力和沟通技巧，也使我更好地理解到了团队合作的重要性。在实践过程中，每个人都有自己独特的见解和技能，通过互动交流，我们可以更好地共同完成任务。

五、综合思考

最后，我还发现，在学习计算机实训的过程中，需要进行综合思考。这意味着在确定解决问题的方法时，我们需要考虑多个方面。例如，不仅需要考虑编程语言或计算机软件的功能，还需要考虑该任务的目的、实现和应用。只有通过全面思考，我们才能更好地解决问题。

六、结论

通过本次计算机实训，我认识到作为当代年轻人，我们需要

掌握计算机技术。只有通过实践和互动交流，以及进行综合思考，我们才能更好地掌握这些技能。在日常生活和未来职业中，这些计算机技能都是非常重要的。学习计算机实践是一项重大的投资，需要花费时间，但最终还是会带来巨大的回报。

计算机应用技术实训心得与体会总结篇七

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)

计算机应用技术实训心得与体会总结篇八

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。

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xx老师, 在实训中也给予了我们指导, 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xx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，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xx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xx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xx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。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”。