

最新高中档案班主任寄语 高中学生档案 期末班主任评语(大全5篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。什么样的总结才是有效的呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

大学生实训个人总结篇一

一、实训目的：

- 1、通过对创业之星的操作了解在公司担任领导阶层所要面临的各种决策；
- 4、用管理模拟方法来学习，其基础是对管理问题进行模拟；
- 5、利用创业之星软件将平常在课堂上学习到的知识用之于实践做到学以致用。

二、实训时间：

20__年__月__日——20__年__月__日

三. 实训方式：

我们分成10个小组，每组5至6人，分别有ceo□生产总监、财务总监、人力资源总监、技术总监、市场总监、销售总监等角色，10个小组之间进行竞争。

四、实训内容：

每个小组的成员按照老师授课时的要求分别担任虚拟公司的

总经理、财务总监、营销总监、生产总监、研发总监、人力资源总监等岗位，并承担相关的管理工作，通过对市场环境及背景资料的分析讨论，完成企业运营过程中的各项决策，包括战略规划、品牌设计、营销策略、市场开发、产品设计、生产规划、融资策略、成本分析等等。每个小组都要独立做出众多的经营决策，注重实习的每一个环节，充分发挥团队的作用，制定有效决策和最终的取胜的关键。

五、实训总结：

一，背景分析

实习软件给每个公司的初始资金是100万元。依据老师的分组，我们实验教室中一共有10个小组参与实习，这样就是说明我们路路发公司在同一产品上有九个竞争者。按照软件中提供的消费市场需求和销售市场的相关信息，所有公司第一季度都只能专攻北京市场，这样又增加产品市场的竞争难度。

二，经营策略

1. 战略规划。我公司的主体战略路线就是不断开发市场，以首攻新市场的优势和产品高度满足消费者需求为基础来获取最大的市场份额。

得出时尚型产品的盈利最高，其次是科技和商务，再结合市场总监的提议我们决策主攻时尚型和商务型产品。等到三季末，我们资金回笼，并有了一定的收益，我们就开始放手研发新产品，但是策略主线是时尚型盈利最多，商务型需求相对较多。实习后期大家基本觉得实用型是低利润，基本都会选择放弃，市场总监提议我公司一定不能放弃这块市场，事实也证明这一决策是相当正确的。

3. 生产管理。在这一方面，我们严格控制产品原材料的采购和生产能力的匹配，例如需要一季度到货的原料要提前预定

适合的量，原料的采购总数要和生产线的生产能力以及工人的在岗数量完全匹配等，这样以防导致工人闲置产生无谓的工资花费和资金过多挤压在库存的商品上导致流动资金不足等情况的出现。

4. 财务管理。其实结合之前的几项管理都有涉及到财务的工作，最主要的当然是认真全面的分析后做好最佳的预算，为企业的下一步最好充分的准备，始终走在企业运营的前方。

三，绩效分析

总的来说我觉得我们组公司的经营绩效是比较优秀的。第一季度因为资金、产品销售需求和市场的局限，我公司基本处于亏损状态。第二季度我们利用上季度剩余资金以及收到的账款扩大了生产力和销售力，利用新开的两个市场销售和我们一起做好的充分精确的预算销售了可观的产品数量，资金迅速回笼并且有了一定的盈利。第三季度开始我们的主要注意力放在了新市场的市场份额的抢占上面，之后我公司基本是稳步操作，严格把控对市场需求和自身生产能力的提高的分析并做出相应最佳的决策，一直稳定保持在盈利水平，公司绩效可谓是步步高升。四，企业经营成败原因总结分析。

我公司的经营结果算的上是比较成功的。无论是我们的战略规划、品牌设计、营销策略、市场开发还是产品计划、生产规划等，我们组员都是依据各自职位的要求严格把控，仔细分析，最后小组商量一致共同做出的决策。这充分体现了大家的团队精神。小组的经营成果如此可观，决定性因素也在我们每个成员各司其职，把自己的学习所得都运用与实际，获得了较满意的成果。但是最后我们组只拿到了第三名的成绩我觉得与我们决策的大胆程度有很大的关系。公司经营之初我们因为资金的周转不灵也不敢轻而易举去贷款，总是小心翼翼计算着剩余资金。如果我们在第一季度贷够合理的款，去开发市场和生产力等，我相信我公司的经营绩效会更加优秀。

六、心得体会：

一，对真实企业运营管理的理解与体会；

肩负的义务，产品的报价要合理；下一季度的预算要精准；材料采购和人员的聘用要和相关部门的经理共同决策最有方案；还有就是让我更深刻的体会到“人无我有，人有我优，人优我转”的内涵，在商品市场日趋竞争激烈的今天要想自己的公司常胜不衰就要在自己的产品与市场上多下功夫；此次生产实习更是让我体会到在现实的生产经营中的胆子要大一些，要时刻保持冷静，沉着应对一切突发事件。

二，对日后如何开展创业的启发；

1. 组建优秀的工作团队，培养员工的企业素质和相应的道德观，提升员工的职

业技能。

2. 统揽全局做好市场分析，结合众人的意见做出满意的企业战略决策。

3. 要时刻敦促财务的报表分析，很好的掌握好公司资金的运转。

4. 对产品的定位要精准，符合市场人群的需求。

三，对如何提高企业的创业成功率的认识。

1、在进行生产实习之前要做到先规划好

2、要充分发挥团队的力量做到各司其职，尽人之所长

3、在进行生产实习过程中的胆子要大一些

4、要善于分析市场行情，做到冷静应对

大学生实训个人总结篇二

大学生通过实习实训，深入职业岗位，能进一步认识自己、认识职业生涯、认识社会，提前适应社会生活。本站小编为你整理了大学生实训个人总结范文，希望可以帮到您。

我进入石大的第一个寒假，美丽的石大，承载着我的梦想——去当一名光荣的白衣战士。生命的意义是由自己定义的，为了给自己医学知识充电，而实践的过程是所有课本不能给予的，短暂的寒假便来到新城红十字医院(原八毛职工医院)实习。

对于我这个只有半年学医经历的学生来说，应该从医院中最基础的护理工作开始。来到医院，我对一切都感到新鲜和畏惧，即使自己曾以病人的身份到过此地。

镜中的我，穿着干净的白大褂，戴着洁白的帽子和口罩，想想自己第一次穿着白大褂的那份自豪，心底的那份坚定与自信油然而生!

看起来简单的护理工作，让我开始有些手忙脚乱。原本的自信荡然无存。我开始虚心向护士学习，紧紧地跟着护士，寸步不离，年轻的护士耐心地给我讲解着关于护理的知识。慢慢地，我穿梭在各个病房，了解了她们的护理术语和一些日常工作。

我协助护士接诊病员，做好四测(测血压、测体温、测脉搏、测体重)，熟练地掌握了血压及体温的测量方法，接触配液环节，在严格坚持“三查七对”(三查：操作前查、操作中查、操作后查;七对：对床号、对姓名、对药名、对浓度、对剂量、对方法、对时间)的原则下，并为病员配液。

终于有了我实践的机会，想着护士叮嘱我的操作要领，端着装有止血带、胶布、碘付的器皿，来到病房。面带着微笑：“阿姨，该打针了！”我给病人绑上止血带，用碘付进行消毒，然后拿起针头，小心翼翼地扎入病人的血管中。看见管中有回血，一种如释重负的感觉蔓延全身。想不到，身平第一次扎针竟然会如此的顺利！

护士在休息的时候，给我讲着因为静脉注射的输液管中一个小小的气泡，而使病人死亡的真实事例后，我大为震惊，不免开始崇敬这些平凡的护士们。

在医院领导的同意下，我观摩了一例左下肢静脉曲张高位结扎及剥脱术！手术前病人的家属用充满期待的目光注视着主刀的医生，顿时让我感到医生的伟大责任。手术的时间大约两个小时，主刀医生精湛的医技，让我了解到医学基础知识的重要性，他的细心，仿佛把病人当成自己的家人一样精心地照料，就好象生理老师曾经说过：虽然你们是用动物做实验，但以后你们却是要给人看病！因此，使我是深深体会到，我们要提高自己的职业素质。

短短的15天医院实习结束，终于可以喘一口气了。想想这么多天的忙碌，再想想每日辛苦战斗的护士们，才知道护理工作的不易。

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，学校带领我们进行了这次实习活动，让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。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由知识、能力、智

慧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。

首先,我想谈一下实习的意义。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言,是发展储备人力资源的措施,可以让其低成本、大范围的选择人才,培养和发现真正符合用人单位要求的人才,亦可以作为用人单位的公关手段,让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念,从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言,实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作,扮演不同的社会角色,逐步完成职业化角色的转化,发现自己真实的潜力和兴趣,以奠定良好的事业基础,也为自我成长丰富了阅历,促进整个社会人才资源的优化配置。作为一名学生,我想学习的目的不在于通过结业考试,而是为了获取知识,获取工作技能,换句话说,在学校学习是为了能够适应社会的需要,通过学习保证能够完成将来的工作,为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的,能够以进入公司实习来作为缓冲,对我而言是一件幸事,通过实习工作了解到工作的实际需要,使得学习的目的性更明确,得到的效果也相应的更好。

再次,我要总结一下自己在实习期间的体会。一是自主学习——工作后不再象在学校里学习那样,有课堂,有作业,有考试,而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习,学习的机会还是很多的,老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作,让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提升自己,你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的,哪些是你感兴趣的。在我们实习的单位里,我就遇见了几个非常和善的老员工,只要问他们的是技术上的问题,他们都会一一作答,使我了解到,原来理论跟实际是有很大的差距的。二是积极进取的工作态度——在工作中,你不只为公司创造了效益,同时也提高了自己,象我这样没有工作经验的

新人，更需要通过多做多问来积累经验。特别是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。三是基本礼仪——步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。四是为人处事——作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

我想，通过这次实习让我认清了自己的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。第二是工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自己选择的，因为在我看来，只有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

扎实的专业知识是提高工作水平的坚实基础. 在学校学习专业知识时,可能感觉枯燥无味,但当工作以后,才会发现专业知识是多么的重要. 如我学的电控技术. 机械原理, 液压与制动, 汽车构造这些是必须知道的, 因为在日常工作中要处处用到. 但我要想提高我的工作效率, 工作质量, 这些知识只是知道是远

远不行的,而是要精通.做为生产技术,在汽车行业来说就是设备方面的权威,若没有扎实的机械知识,在这方面你怎能服人那?遇到设备问题怎能快速有效的解决呢?工作中不但要有良好的工作态度,而且还要有很好的表现力.中国有句俗语:“踏踏实实做人,老老实实做事.”在今天,只是老老实实,勤勤恳恳做事是不够的,你还要学会适时地,恰当地表现自己.让老板知道你做了什么,让老板知道你的存在是必要的!这样你才有发展的可能,别人才会认可你,承认你!团结协作,善于沟通.团结协作指的是部门内部.你这个部门肯定不止你一个人,作为部门担当,你若想把本部门的事做的出色,那你必须把部门成员团结起来,发挥集体的力量,那样才能事半功倍!虽然我们这次的实习没有考虑这些,但我想这些都是在今后的工作学习中都非常必要的。善于沟通是指部门之间.任何一个公司都是由众多部门组成的.部门之间的沟通是必要的也是必须的.总之,用知识武装起自己来,学会做人,学会做事。你才能成功!

一、此阶段的思想工作汇报

(一)在思想上,不断加强思想政治修养锻炼,加强理论学习,增强党性,提高政治素质。

自工作以来,我坚持学习毛泽东思想、理论和“三个代表”重要思想、党的以及xx届三中全会等重要会议精神,并且有计划地阅读有关党建、党史及党员先进事迹的书籍和报刊等,不断加强对党的路线、方针政策的认识和理解,从根本上提高政治素质,尽快适应乡镇各项工作的需要。尽管自己在母校南开的四年里曾经系统地学习了很理论知识,但到了基层乡镇,我将面临一个全新的领域和天地,所以要保持一个选调生党员干部的先进性,就必须不断地加强自我学习。

(二)在工作上,脚踏实地,安于本分,严于律己,严肃认真,谦虚谨慎,完成领导交办的每一件事情。

自从从事党政办、组织办、团委的工作以来,为了能更好地

胜任这项工作，一来，深入农村，了解农民生产、生活情况，弄清楚当前农村工作的热点、难点问题，抓紧时间加紧学习业务知识，努力提高理论修养、写作水平，与同事一道认真做好上传下达、文件收发、文件管理等各项日常工作，热情接待来访群众，能力范围内及时为他们办妥各种事情。作为党政办公室的工作人员，我严格要求自己，注意言行举止，做到不亢不卑，树立良好的办公室人员形象，与同事和睦相处，注意做好团结工作，团结同事，协调好各方面的关系，创造良好的工作环境；二来，作为组织干事，我积极配合组织委员做好党委的各项组织工作，同时根据上级要求完成各项组工任务；三来，作为团委书记，我积极筹备共青团高陂镇第十二次代表大会，并顺利地完成了新一届团委委员和出席县第十八次团代会代表的选举工作，超额完成团县委下达的20xx年度重点团报团刊的征订任务以及团费的收缴上交任务，工作过程中的积极表现受到了领导和同事的一致好评。在包村工作中，我认真地做好计生、新农合、非法煤硐和森林防火巡查的相关工作。

(三)在学习上，坚持做到边工作边学习，终身学习。当今社会处于一个以信息作为重要生产力的时代，谁掌握的知识，谁就拥有了进步的阶梯。更何况我作为一名选调生党员干部，更需要善于学习，向书本学习，向实践学习，向群众学习，谦虚好学，多请教领导和同事，学习他们科学的工作方法、优良的工作作风和高超的人际协调技巧。我记得，龙岩市人事局领导在08选调生报到会上的讲话：“到了基层乡镇，你要忘记自己曾经是多么的优秀，忘记选调生头顶上的光环，一切要从头开始，虚心学习各种农村工作的方法和知识，尽早融入到基层工作队伍中。”因此，在基层工作中选调生党员干部更需要不断地扩大自己的知识面，提高自己在所在岗位上的认知水平。

在取得工作成绩的同时，我深知成绩的取得和党委、政府的领导和支持是紧密关联的，我也明白自己身上还有很多不足，如理论水平不足，公文写作水平有待提高，工作经验有待丰

富，组织协调能力有待增强。因此，我一定会在今后的学习、工作和生活中扬长避短，使自己政治上更成熟，学习上更进步，言行上更符合一个选调生党员干部的标准。

二、基层工作面临的五个困境。

(一)困境之选调生和管理上没有明确的制度。

没有明确的管理办法和实施方案，使选调生对自己的奋斗目标没有足够的认识，找不到奋斗方向，从而影响工作热情。希望组织部门能够为选调生制定科学的管理制度。

(二)困境之城乡生活差距大。

刚走出“象牙塔”，过惯了城市生活和校园生活，刚来到农村，首先要面对的是艰苦的生活条件，可能出现吃不香、睡不好、住不惯等问题，特别是农村基层各方面的设施跟大城市无法比拟，道路、商店、就医等各方面在规模、档次上都有差距。曾经的霓虹灯不再闪烁，象牙塔的日子成为了永久的回忆，眼前只有几幢破旧不堪的老房屋，简陋的办公桌椅……因此，我们要及时调整自己的心态，加快适应基层生活的步伐，实现从“城市”到“农村”，从“学校”到“社会”的转变。

(三)困境之语言交流困难。选调生里面有相当一部分未按照生源地分配，由于工作所在地的本地人习惯讲本地话，并且选调生在农村基层工作，接触的基本上是基层干部群众，许多群众的讲话中还带有浓厚的地方方言，用普通话和基层群众打交道，无形中有一种距离感，我记得有一次用电话通知流出的计生对象落实“双查”任务，对方一听到我用普通话说自己是镇上的包村计生干部，就“哐当”把电话给挂了。因此，选调生到农村工作，语言障碍将成为制约选调生工作生活的一个重要因素。因此，我们到基层后，要尽早脱离身上的“书生气”，大胆地、真诚地与基层干部群众打交道，

尽快了解和熟悉当地地方语言，多结识朋友，在交往中了解基层、增长见识、学习经验，使自己迅速完成由“大学生”向“基层干部”（小学生）的转变。

(四)困境之精神寂寞。基层工作，离开了繁华和热闹的城市，夜晚也没有什么娱乐设施和场所，而乡镇干部晚上的娱乐方式大多是喝酒，而偏偏自己的酒量太差，又会过敏。在一个人生地不熟的地方，除了同期来的一个选聘生和两个“三支一扶”的同龄人，能够说上话的人没有几个，出现短暂时期的精神寂寞空虚在所难免。因此，选调生要有充分的思想准备，工作中多和基层干部交流学习，生活中多看书看报，努力从寂寞空虚的生活中走出来，学会用工作和学习的办法充实自己的生活。

共2页，当前第1页12

大学生实训个人总结篇三

今年暑假，作为大学里的最后一个暑假，我尤为感到这个暑假对我以后的工作生活是多么至关重要。而暑期社会实践是我接触社会、了解社会，运用所学知识实践的最好途径与方式。我也希望通过自己的亲身实践，而不是闭门造车，去进一步的认识社会，了解社会，为步入社会打下了良好的基础。

20xx年7月14日，经过朋友介绍，我来到了扬中市人才服务中心参加实习工作。首先接待我的是人才服务中心的朱主任，他热情地指引我认识人才市场的各个部门和相关工作人员。然后给我讲述暑期实践的大概内容，即在各个部门待一段时间后，熟悉各部门的数据库的功能使用，协助人才市场的工作人员做好工作，最后整体认识他们所用的数据库系统，希望能对我以后的学习工作有所帮助。

首先我被分配到的部门就是人才市场的档案室，这是一个专门管理干部人事档案的部门，许多大中专毕业生、政府机关

以及企事业单位人员的档案都存放在这里。档案室里只有三个工作人员，分别是徐科员和两名职员。后来我称呼徐科员为徐大哥，而因为另外两名职员的年龄和我相仿的缘故，我称呼她们为小夏和小蔡。来到这里他们温和的笑容和热情的话语让我很快预感到我的实习工作将会在这份和谐的环境中开始。

刚刚进入档案室时，我潜意识里就蹦出了“枯燥乏味”这四个字，但真正呆过一段时间后，真的颠覆了我对档案室的看法。这里的工作看似简单，却时时刻刻需要认真谨慎的态度。不管是输录档案信息，还是插入档案库；不管是整理档案材料，还是简单的盖一个章，每一步每一刻都需要绝对的精确，甚至，当看到徐大哥整理档案材料的情形时，就算用“虔诚”二字形容也不为过。相比于他们的这种工作精神，我平时那种粗枝大叶、“差不多”主义的生活态度真是相形见绌。特别是有一次，徐大哥让我将一大推整理好的档案插入档案库后，又因为其他原因需要其中的一份档案时，再让我取出来，我却根据档案编号怎么也找不到到底插在哪了，那时真是惭愧极了。回想起来，其实只不过是我在插档案的过程中开了个小差，就导致了这么大的麻烦。要是每个人都这样，那档案库还不乱了套啊！幸好，徐大哥没有责怪我什么，而是帮助我一起找了起来，真的要感谢他的包容。

其实，徐大哥对我的帮助岂止这些，他还教会我学习姓名的四角编码，告诉我怎么取角、怎么编号，至今我还记得四角编码的口诀呢！一为长横占两头，二为撇加左弯钩，三为点捺四全叉，五为半叉六方角，七为耳朵竖直钩，八为双叉八字形，九为半横右弯钩，零为点横小宝盖。虽然不长的口诀，我还是用了半天的时间把它背熟了，然后又用了大半个月的时间运用它来编姓名编号，所以至今仍然记忆犹新。据徐大哥说，这个四角编码是江苏省通用的，有了这个四角编码之后，大大方便了档案的排序、查询工作。除此之外，徐大哥还手把手地教我档案材料的分类。真的是难以想象，一份简单的档案还要分成十个类别。这其中还要细分，档案分类好

之后还要整理，不管是多大的纸张，都要折叠或粘贴成a4纸的大小。然后再装订成册，存入到专门的档案袋中。在档案室，当有新的档案到来时，就需要将档案中个人材料的基本信息输入到数据库中，方便以后的查询和统计。由于正值大学生毕业时期，每天都有大量新的档案到来，需要输入到数据库中，所以在档案室工作的这段期间，我还真是不太轻松呢！

但是为了更多的了解人才市场数据库的各项功能模块，8月3号我又被调到了前台部门。前台主要划分成两块，一部分是市场部，主要是接收一些企事业单位的招聘，登记大中专毕业生的应聘信息；另一部分是户籍办理部，主要是处理人员户籍挂靠、调出等各项工作，同样因为大学生毕业，许多当地的大学生都将户口迁回本地，所以户籍办理处的工作特别的忙碌，我就被分配在这个部门，协助王姐办理户籍手续。同时，人才中心的朱主任分配给我一个帐户公我查询和学习使用。在户籍办理部的工作虽然忙碌，却明显感觉到是一种重复劳动，几乎完全不需要什么特殊的技术。当有毕业生来报到时，我首先查询一下他(她)的档案有没有来，来了，就填一份干部履历表，贴上照片，再签一份人事代理协议书，这样就基本结束了。工作简单却一遍遍地重复。尤其是填写干部履历表时，总会一遍遍地向前来报到的毕业生重复这里该填什么、那里该怎么填，一天下来真的有点烦不胜烦的感觉。

就这样，每天一个人在一个岗位上一呆就是六个小时。这六个小时的工作十分单调，面对着重复单调的工作事务，让人全然提不起兴趣，但是随着与单位负责人共同工作的时间久了才知道自己的想法是不正确的，我现在只是短期性实习，没有过多体会到工作的压力，但是真正到了社会上，假若这份工作就是我唯一的经济来源，有上司的批评监督，有固定工作时间的约束，有来自家庭的压力，有身体和精神的压迫感，那时的工作就完全不同于现在的了，这时我就不会觉得这八个小时是多么的漫长，而是多么幸运了，毕竟只是暑假的实践性打工而已。

在实习的最后几天里，我来到主任办公室，当面向人才市场数据库的设计者朱主任请教数据库设计的方法以及我在数据库学习中碰到的问题。朱主任同我是一个专业出生，对数据库这一块也是相当的熟悉，从他那里，我了解到目前市场上设计数据库的各种工具，数据库安全性设计的问题，以及数据库与应用界面连接的多种方法。最后朱主任还给我提出善意的忠告：信管专业学习切勿博而不精，一定要有自己的学习方向才行，不能盲目求多。这些忠告确实使我受益良多，也为以后的学习指明方向。

大学生实训个人总结篇四

一、加强学习，忠诚党的教育事业。

作为一名青年教师，我自觉加强政治学习，提高政治思想觉悟。我认真学习了__大精神，仔细体会“____”渗透在教育领域的意义，并系统的了解和学习了体育新课标。在课余时间，我阅读教育书籍，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自我。

我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自我，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自我首先做到。此外，我还能够尊敬领导，团结同事，进取参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

二、深钻教材，认真教学。

体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。仅有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

传统的教学组织和教学程序是以教师为中心的教学组织形式，以行政教学班为主的组织形式、分项教学的组织形式等，还有一成不变的课堂教学程序。既严重束缚了教师的手脚，也影响了学生参与体育活动的情绪和进取性。用比较坦诚和理性的思想来思考一下，当在教室里久坐的学生来到操场上的时候，他们需求的是什么呢？不就是想舒展一下禁锢着的筋骨，放松一下绷紧的大脑。有那位学生想一来到操场就“立正、稍息”，应对体育教师的讲解示范等，学生能喜欢这样的教学法组织形式吗？答案是否定的。根据《新课程标准》的资料，结合学生的年龄特征，我在实习期间有针对性的教学，充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。

三、在实习期间，我遇到了困难，也对体育教学进行了必须的思索：

1、教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

2、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

3、上课期间，在注重终结性评价的同时也应注重过程性评价，告诉学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康+社会适应。让学生真正体验到主体地位。同时，这种评价方法对发展学生的体能，增进健康，娱乐身心，调节情绪，

减少压力，乐于接受不一样观点，分享自我和他人的欢乐，会评价他人和自我所获得的成功感，对进一步促进完善新课标的评价方法起着进取的意义。4、进取虚心请教有经验的领导和教师，使自我在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

四、实习中我发现了自我的不足，需要改善：

1、对学生，对教材应当更加的细致：需要更钻研新的教材，处理教材应先分析各班学生特点，作到由易到难，由简到繁。循序渐进。新旧难易程度和不一样性质的教材搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

2、培养自我应用所学的教育理论观察分析教育问题的本事和兴趣。可能的话，进行教育调查，有利于自我的教学。

3、自我要求应更高，每次课尽可能提早到达上课地点，布置好场地、器材，异常注意检查安全方面的措施，确保上课时学生的安全；同时，要提前做好自身的准备工作。

4、每次课后应认真进行自我分析，虚心听取其他教师的意见，及时在教案中写好课后小结。

总之，从这两个多月的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。总而言之，教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自我，不断提高自身素质和本事水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗！

大学生实训个人总结篇五

经过这次焊接实训，我切身体会到焊接需要严谨的态度和必

备的一些技能，在老师的指导下，我们学会了基本的焊接技术。对于本次焊接实训做出如下总结：

一、拥有良好的安全意识和节约意识是对自己 and 他人负责，是作为一名学习人员的必备素质。

1、防止火灾，用电烙铁时要注意安全，电烙铁在人离开时必须断电，进行焊接实训时打开实训间窗户，保持空气流通。

2、严禁触电，电气设备接通电源前要认真检查，焊接时注意电线缠绕，避免烙铁头烫坏导线外皮。

3、防止烫伤。

二、焊接万用表注意事项。

1、先找出各个阻值的待焊电阻，标记好。

2、焊接时要对元器件引脚镀锡。

3、正确利用五工序法焊接，避免出现虚焊、锡量过多、锡量过少、过热、冷焊、空洞、拉尖、桥焊、剥离等焊点缺陷。

4、液晶屏安装时，导电胶条要保持干净，防止液晶屏出现乱码。若出现乱码，可用酒精擦拭后重新安装。

5、电路板安装完成后，进行调试与总装。