# 计算机专业实习总结3000字

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2023-12-27

*工作总结，以年终总结、半年总结和季度总结最为常见和多用。就其内容而言，工作总结就是把一个时间段的工作进行一次全面系统的总检查、总评价、总分析、总研究，并分析成绩的不足，从而得出引以为戒的经验。总结是应用写作的一种，是对已经做过的工作进行理性...*

工作总结，以年终总结、半年总结和季度总结最为常见和多用。就其内容而言，工作总结就是把一个时间段的工作进行一次全面系统的总检查、总评价、总分析、总研究，并分析成绩的不足，从而得出引以为戒的经验。总结是应用写作的一种，是对已经做过的工作进行理性的思考。为你准备了《计算机专业实习总结3000字》更多范文，请持续关注工作总结频道！

　　今年9月5日至10月22日，计算机学院九九级学生进行了教学实习。我被安排在台州市椒江第一中学实习，教学对象是高一、高二年级的学生。

　　在正式实习之前，我们花了很多天时间在自己学校试讲。

　　试讲结束后，开始考虑具体实习事宜。因为初步联系的实习学校是在台州椒江，离金华很远，当金老师说要先派两名同学去对方学校联系具体的教学时间，教学内容，生活起居，饮食等安排，要在那里先住上4天，我看大家都比较犹豫，就主动报了名，我的朋友小沈也很高兴和我一起作为开路先锋。

　　在先到的几天中，我们帮助当地学校的历史老师屠老师花了两天用FLASH、东方网页王等作了个课件，因为课件要求比较高，难度大，那边的信息中心主任和我们一起开通宵，第一天还做到了凌晨4点大家才去睡觉，第二天一早继续到晚上12点，正式完工。后来，这个课件在市里获了奖，大家都很高兴。

　　剩下的两天，我和小沈把实习同学过来住的4个房间加上带队老师的1个，共5个，都进行了整理打扫，还把要用的热水瓶，扫把，拖把，洗脸盆等都分发到每个寝室。

　　另外时间，我们就是帮那边一起作一卡通，帮助拍数码照片，采集数据。

　　到了大部队到了那里，已经是9月9日了。

　　在实习中，我严格按照实习规程进行操作。做为实习小组的副组长，我也经常严格要求我的同学们，在生活上也给予很多的照顾和帮助。大家在实习期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中有趣，也都表现的非常地积极努力认真。

　　现在，实习已经结束，这次实习内容是计算机教学和班主任工作，时间虽然只有四十多天，但我们获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

　　其一，实习是个人综合能力的检验。要想讲好课，除了计算机基础知识功底深厚外，还需有一定的实践动手能力，操作能力，应付突发故障的能力，还要对常用软件都能熟练操作。作为一名教师，还要求有较强的表达能力，同时还要善于引导学生思考、调节课堂氛围等。另外，还必须有较强的应变能力、组织管理能力和坚强的毅力。我们做班主任，必须执行“六到”，即早操到操场检查学生做操情况，上午第一节课、午唱、晚读到教室检查有否学生迟到，午休、晚睡到宿舍督促学生作息。“六到”着实令同学们感到不适，开始的几天不少同学常在上午无课时补睡。试想，没有上述能力何以胜任班主任工作??

　　其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。这次实习，我们教的是信息技术和选修课Photoshop等，虽有课本作参考，但学生常常问及课文以外的知识，有的还问到计算机在网络方面的最近技术发展的一些情况，确实够我折腾了的。晚自习下班辅导时，我们简直没有离开教室的机会，因为学生都一直问问题。另外，我还组织了一次主题班会——感谢您！老师，祝福您！母校班会活动，课后得到了指导老师和班主任的赞赏，同学们在活动中更是表现得异常活跃。通过这次实习，我真正领会了以前一位老生送给我的一句话：“在学校要多看多学，到了社会总有用到的时候。”

　　再次，此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我班同学表现得都不错，听说我们班是学校的提前特招班。许多同学都认为，自己当个高中老师是可以胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是应该的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自己的学习。现在，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。自己有了能力，到时候才会是“车到山前必有路”。

　　这次实习也是对我教学上的一次大检验。因为计算机专业的`特殊性，如果我们只会书面教学，按部就班地把书本的内容教给学生，那就会失去教学的效果和意义。所以我在教学过程中通过制作课件，提高课程的生动性，加深学生的印象，增强学生学习计算机的欲望。同时，因为一中的计算机等硬件教学设备的全面普及，机器出现问题的情况也特别的多，所以我就经常去帮助解除机器故障，或者是安装、设置一些东西。

　　因为当地学校的要求，我还在最后花了一个星期的时间，专门对全校160多名非计算机专业的中级以上教师作计算机基本操作培训。取得了很好的效果。虽然在实习之前，我也在金华技校做过计算机外聘教师，但那教的都是比我小的学生，这次很多却是年长的老教师。在一次课后，一位体育教师还专门跑过来告诉我，他通过这次的学习培训，学到了很多的东西，比较实用，对计算机也有了更深的了解，以前学校也组织过很多次的培训，但都是很形式地搞一下，根本没什么效果。还有几个老师在上课的时间没能弄懂，就主动跑到我备课的地方，我都细致地给予指导和讲解，直到满意而归。

　　在学校规定的教学和班主任工作任务之外，我还帮助实习学校的老师制作课件，帮助科技中心进行一卡通的制作和数据采集更新，帮助网管老师小应进行校园网交换机的故障检测。

　　此次实习虽已结束，时间也不长，但却有重大的意义。它使我看到了自己的不足，也使我看到了自己的长处，并锻炼了我各方面的能力。这对我今后的学习和工作将产生积极的影响。

　　即将踏入社会，实习已经成为了必然。开始了实习生活，每天按的时间上下班，工作期间认真准时地完成自己的工作任务，不草率敷衍了事。

　　实习期间，能够严格遵守并执行公司的各项规章制度，能够积极主动的配合其他相邻工作同仁协调完成各种工作任务。认真学习业务知识，在很短的时间内就掌握了工作的要点和技巧，并将其合理的运用到工作中去。积极主动的向老员工学习，弥补自己的不足。工作积极主动，学习认真，尊敬他人，待人诚恳，能够做到服从指挥，团结同事，不怕苦，不怕累。并能够灵活运用所学的计算机专业知识解决工作中遇到的实际困难。一年来理论水平及操作技能均有很大程度的提高。

　　通过实习，我获得了实际的工作经验，巩固并检验了自己在岗前所学习的专业知识水平。在此期间，我进一步学习了产品知识，有了更深的理解，将理论与实践有机结合起来。我的工作得到了主管和同事充分的肯定和较好的评价。

　　在实习过程中，我还掌握了以下几个要点：

　　第一是真诚：你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。

　　第二是沟通：想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟领导和同事有很好的沟通。

　　第三是与耐心：与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。

　　第四是主动出击：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。

　　这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，的思想，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己。

　　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;也意识到自我在计算机上还有许多不足。

　　教师布置了一些的作业给我们操练，在教师精心的指导下我已把Excel，word，outlook，powerpoint等操作的很好了!此刻我们已步入大学，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，一向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，但经过这次实训，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，之前都是教师操作为主。此次实训就不一样了，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教师和滕晓焕教师，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，还要感激学院和食品系的各位领导及专业教师，没有他们做出努力，给学生手操的平台。

　　经过这次实训，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本事，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，我就发现自我错了，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，并且那时学的东西，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。异常是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。经过次培训，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，原先从没有制作过，经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，觉得自已也不再年轻了，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。经过这次培训，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，也仅有不断的学习、充电，才能提高自已的工作本事。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，但我明白自已离\"出色\"还有很大的一段距离，离学校对我的期望还相去甚远。固然有本事、水平、经验、性格等原因，可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。经过这次培训，我认识到仅有沉下身来，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，我想我们应当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!

　　实训是教学过程中的重要组成部分，是使学生获取生产、经营实际知识和技能，巩固和加深对理论知识的理解，培养与提高能力的重要实践环节。通过本次实训，学生将进一步加深对计算机理论知识的理解，进一步熟悉计算机文员的相关运作过程，为学生毕业后的实际工作打下良好基础。

　　一、实训过程

　　第一天，我们全班同学都为准备文字录入的考核而努力练习打字。这一天，我基本都对着电脑练习五笔打字。上午四节课下来，我的打字速度由慢到快，由快到慢，练到最后，我只能机械地敲打键盘。到下午上课时间，我走到实训室的门口就头晕。正式进行文字录入的时候，我的手因为长时间的练字已经僵硬了，加上紧张，我发觉我敲打键盘的手像机器人的手一样，不受控制。值得我庆幸的是，两次的考核成绩都还算正常发挥。不过跟专业要求相比较，我的打字速度还没有过关。

　　第二天，我们正式小组为单位，在组长的领导下，我们组内成员按照实训要求，分工合作，写会议文稿。我的主要任务是负责写演讲稿，虽然以前也接触过言讲稿，但轮到自己亲手动笔写，还真有点不知所措。那天，电脑网速超慢，根本无法上网，也因此，我没有演讲稿的参考样本，我只能照着书本里提供的资料，边想内容边打字，打字速度不够快影响了工作进度。由于平时对各类文种掌握得不够透彻，在写作过程中，时常遇到写作格式不规范，写作内容不切实际等问题。我深刻体会到了利用计算机写作平台熟练地完成规定文种的写作任务，切实提高秘书写作技能和计算机操作能力的重要性。

　　第三天，我一走到实训室的门口就头晕得厉害，不过还是强迫自己进了实训室。今天我们仍旧是分工合作写会议文稿。这一天，我照旧对着电脑坐了6个课时。走出实训室的门口，我忽然发觉我对实训室不再有反感了，我已经适应了长时间坐在电脑面前，也初步适应了边想文件内容边打字这种工作方式，这对我以后从事秘书工作打下了一定的基础。晚上我们在教室里观看了成教班会议演示的TV。

　　第四天，我们到模拟办公室进行会议演示。上午观看其他小组的现场会议演示后，我们组重新分配了小组成员的演示角色，我的角色是扮演华夏公司的采购部经理。我于是利用午修时间收集了一些相关资料，重新写了一份发言稿。但是，令我很失望的是，整个会议过程，我组每个成员都发表了演讲，唯独我没有发言的机会。事后，我深刻地体会到了团队精神和合作能力的重要性，秘书要参与许多实际项目，需要收集信息，需要配合团队工作，团队合作能力是秘书必备的关键能力。缺乏交流，缺乏合作，那么个人再怎么努力，也是于事无补的。

　　第五天，这是我们实训的最后一天，我们先是在实训室写晚会策划，接着在实训室进行了秘书实务技能实训总结报告会。这次报告会由班长主持，各个小组长发表了各组的总结报告，徐XX和余XX两位指导老师发表了对本次实训的讲话，给我们此次的实训提出了宝贵的意见。

　　二、实训总结

　　这次实训虽然是我们的第一次，不过同学们表现不错，由此看来，我们在进入大学的这一年里或多或少学到了一些专业的东西，只是自己感觉不到而已。对于所学专业，我们不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自己学习。

　　我把本次为期一周的秘书实训看作是“理论与实践相结合的桥梁”。通过这周的实训和学习，我知道了此次实训的目的，也清楚目前自己的不足，那就是缺乏相应的知识与经验，对所学的专业知识不能够很好地运用于实践操作。但是我也有许多收获，在这次实训中，我第一次体会到秘书工作是什么样子的，也发现了很多不曾注意到的细节，在实训会议的演示过程中，我对作为一名秘书人员应该注意的接待礼仪和穿着服饰也有了更多的了解。把职业能力训练与职业素质的训导有机结合起来。相信这对我接下来学习秘书专业知识会起到很有效的帮助，在接下来的两年里，我会以作为一名工作者的身份在这几个方面要求自己，严格自我，向专业秘书人员靠近。同时这也让我提前体会了企业的开会议式。

　　本次实训，我最深的感觉就是累，我想这就是秘书人员的工作。我也体会到秘书成功地写出一篇文章，成功地完成一个任务的那种兴奋，那种小有成就的感觉是只有置身其中的人才能体会的。

　　总之，这次实训为我提供了与众不同的学习方法和学习体会，从书本中面对现实，为我将来走上社会打下了扎实的基础。从实践操作中，我总结出一些属于自己的实践经验，社会是不会要一个一无是处的人的。作为在校秘书专业的大专生，现在我能做的就是吸取知识，提高自身的综合素质，提高自己的表达能力、写作能力和合作能力，自己有了能力，到时候才会是“车到山前必有路”。我相信在不久的未来，会有属于我自己的一片天空！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找