

# 实训心得体会3篇

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/c6b3b274fab7b195c4a32555f76d7bd9.html>

范文网，为你加油喝彩！

从某件事情上得到收获以后，写心得体会是一个不错的选择，这样可以帮助我们分析出现问题的原因，从而找出解决问题的办法。怎样写好心得体会呢？读书破万卷下笔如有神，以下内容是为您带来的3篇《实训心得体会》，可以帮助到您，就是小编最大的乐趣哦。

## 实训心得体会 篇一

### 一、实验目的与要求：

（简述本次实验要求达到的目的，涉及到的相关知识点，实验的具体要求及实验环境，实验环境中标明源主机、目的主机的IP地址及MAC地址）

#### 1、实验目的

理解ARP协议的原理，掌握ARP地址欺骗的方法。

2、实验环境（标明拓扑结构、源主机、目的主机的IP地址及MAC地址）发给A的包：数据链路层：源主机MAC：D目的主机MAC：A

ARP报头格式：源主机IP：C目的主机IP：A源主机MAC：D目的主机MAC：000000—000000

发给C的包：数据链路层：源主机MAC：D目的主机MAC：C

ARP报头格式：源主机IP：A目的主机IP：C源主机MAC：D目的主机MAC：000000—000000

### 二、实验内容

（根据本次实验项目的具体任务和要求，完成相关内容，可包括：实验原理、实验流程概述、实验具体步骤、关键技术分析、实验过程。）

#### 1、实验原理

ARP协议是用来已知IP地址求MAC地址。在每台主机中都有一张ARP地址缓存表，当有ARP请求时，它不但会应答，还会将请求报文中ARP层的源IP和源MAC与本地缓存进行对比，若不一致，则更新。

## 2、实验流程概述

### 1) 编辑ARP报文中的相关字段值

### 2) 持续发送报文

### 3) 各主机检查本地地ARP地址缓存表，观察D发包前后ARP缓存表的变化。

## 3、实验具体步骤

各主机打开工具区的“拓扑验证工具”，选择相应的网络结构，配置网卡后，进行拓扑验证，如果通过拓扑验证，关闭工具继续进行实验，如果没有通过，请检查网络连接。

本练习将主机A、C和D作为一组，主机B、E和F作为一组。现仅以主机A、C、D所在组为例，其它组的操作参考主机A、C、D所在组的操作。

### 1、主机A和主机C使用“arp -a”命令察看并记录ARP高速缓存。

### 2、主机A、C启动协议分析器开始捕获数据并设置过滤条件（提取ARP协议和ICMP协议）。

### 3、主机A ping主机C。观察主机A、C上是捕获到的ICMP报文，记录MAC地址。

### 4、主机D启动协议编辑器向主机A编辑ARP请求报文（暂时不发送）。其中：MAC层：

源MAC地址：主机D的MAC地址。

目的MAC地址：主机A的MAC地址。

ARP层：

发送端MAC地址：主机D的MAC地址。

发送端IP地址：主机C的IP地址。

目的端MAC地址：000000—000000。

目的端IP地址：主机A的IP地址。

### 5、主机D向主机C编辑ARP请求报文（暂时不发送）。其中

MAC层：

源MAC地址：主机D的MAC地址。

目的MAC地址：主机C的MAC地址。

ARP层：

发送端MAC地址：主机D的MAC地址。

发送端IP地址：主机A的IP地址。

目的端MAC地址：000000—000000。

目的端IP地址：主机C的IP地址。

6、同时发送第4步和第5步所编辑的数据包。

【注意】为防止主机A和主机C的ARP高速缓存表被其它未知报文更新，可以定时发送数据包（例如：每隔500ms发送一次）。

7、观察并记录主机A和主机C的ARP高速缓存表。

8、在主机D上启动静态路由服务（方法：在命令行方式下输入“staticroute\_config”），目的是实现数据转发。

9、主机D禁用ICMP协议。

（1）在命令行下输入“mmc”，启动微软管理控制台。

4、实验过程（主要过程截图）

三、实验分析与小结：

（实验结果需有相关截图，分析实验结果；总结实验过程中遇到的问题并分析产生的原因及相关解决方法；附上个人心得体会）

1、实验结果（结果截图）

实训的心得体会 篇二

为期一周的食品检测实习已经结束，感触颇多。通过这次的实习，我学到了课本上没有的知识，又一次增长了自己的见识。

作为科班学生的我们，对待实验的首要要求是要有一个端正的实验态度，例如说女生不能披发，不穿没有扣的实验服，不穿拖鞋进实验室，不需要的仪器设备不乱动手等等。

此次实习的实验贯穿始终，重点培养学生的实际动手操作能力，通过此次实习培养学生掌握食品营养以及食品安全检测的基本技术，并结合食品生产和科研技术的发展，运用综合的实验方法、实验手段对学生的知识、能力、素质形成综合的培养，为今后从事食品生产和科研开发做必要的准备。

实习期间，了解了食品安全问题，同时，在实习期间与同学们一起动手，相互沟通中使我得到了更多的收获。我还了解到我们专业领域的发展和现状，为自己今后走进该行业学习和工作开了先机。另外，在实习过程中，我还了解到实际工作中要注意的问题以及专业素养。

在实习的过程，我过于侧重与亲手操作，而没有去考虑为什么要这样做，这样做的目的又是什么，对于这些问题，我只是一知半解，反映出了我做事还不够成熟，做事考虑的不够全面，使得我对自己的行为作出反思，下一次避免同样的错误，同时让自己也明白了不要怕犯错误，并且要勇于犯错误，因为现在我们是是可以犯错误的，错误中吸取教训，让自己在今后的工作中不犯错误才是重点，现在犯的错误越多以后犯错误的概率就越低。

在操作方面，虽然已经专升本第一年了，也做了无数次实验，还有几次课程实习的经验，但是一些操作的动作要领依然没有完全掌握，甚至有的操作是错误的。虽然整体上把握的还不错，时间安排的也比较紧凑，对自己的分工也很明确，但是一些问题还是存在的。

此次的实习实训和以前课程实习的内容差不多，已经做过的我再次操作的时候，依然还要参照我组的实验方案来进行实验，这是我的不足之处，其他同学基本都是这样，唯一感到欣慰的是在实验的过程多少能回忆起以前做实验时需要注意的地方。

总之，在这为期一周的检测实习中，我在学习上、见识上，以及以后的工作上都是有收获的，发现了自己的不足之处，也看到了自己的发展空间。充分锻炼了自己的动手操作能力，全面提升了自身的素质和素养。

虽然学习金融也有3年了，但没有真正去证券公司体会过那种与风险和收益打交道的日子。知道学校安排这样一次实训后，内心无比的激动，同时也很感谢学校给我们这样一次实训的机会，让我们不再机械地学习那些枯燥、抽象的金融知识、概念和理论。

怀着期待的心情来到了传说中的证券公司，到了公司营业部的大厅后，大堂经理就为我们安排实习的任务和内容，主要是和其他实习生一起在大厅里协助大堂经理和其他职员工作。

实习的第一天，基本没什么事儿可干，感觉他们都不太信任我们的能力，不太愿意让我们帮忙做事，我就四处看看，了解一下公司的基本情况。这边主要是由很多间办公室组成的，有3间中型客户室（资金在60万以上的为中型客户），有4间大型客户室（资金在80万以上的为大型客户），还有4间比较大的小型客户操作室。从第二天到第一周结束，我的主要任务就是帮忙柜台上的散户开户，可别小看了这个散户开户，它可是很关键也很复杂的一道程序，千万不能马虎。首先要了解客户需要的是证券账户还是资金账户的开户，对于不同账户的开户所要填写的资料是不同的，差不多有10多份不同用途的表格是需要我记住它们的用途，以便在客户开户的时候把这些资料全部准确的拿齐给客户，并且告诉他们哪些地方需要填写，哪些地方需要签名。在柜台职员示范了一遍之后，我就开始上路了。

在这几天的日子里，自然有一些客户是在我手里办的开户，其中有一位大叔给我的印象很深刻，他问我开户需要些什么资料，在了解到他已经有了证券账户之后，我向他确认了一下开户所需资料，然后把相关的表格拿给他，并告知哪些地方需要填写，他填完以后，微笑着对我说：“小姑娘，谢谢你啊！你很适合这份工作。”这是对我莫大的肯定，我心里当时就乐开花儿了。

实习的第二周，我的工作主要还是引导客户填写各种资料，虽然是重复和繁琐的事情，但却看似简单，实则不然，正所谓“知易行难”啊！就开户而言，要注意填表时的每个细节，还要复印相

关资料，最难的是有时候面对客户各式各样的问题却不知道该怎么回答，觉得自己学了3年，但基本没用。因为在柜台工作，柜台就是公司的脸面，不能给公司丢脸啊，我还是硬着头皮回答了一些关于大盘股票、如何炒股之类的问题，当然还得提醒客户向我们公司的专业人士咨询。在众多表格中，有一份表格引起了我的注意，这是一份心理测试的表格，通过一系列的选择题来评估投资者的投资风险偏好，是激进型还是稳健型。通过这样一种方式，更有利于我们公司的投资部门为每个投资者提供更符合他们的投资组合与投资策略，这是一种非常人性化的服务方式，也深刻地体现了我们公司以客户需要为中心的服务理念。

在这两周的实习中，我确实学到了不少知识，有以下方面：

柜台人员的举止和专业化程度是一个公司形象的首要体现。我们柜台人员都是很有魅力的，柜台工作人员就是要以客户为中心，以客户需求为中心，为客户办理业务并保证客户资料和资产的保密性和安全性是我们的主要职责。我们的原则是确保客户和证件的匹配性、真实性；客户身份证的有效性、合法性；客户资料的真实性、完整性；深切体会到一个柜员应具备的职业操守和职业道德就是谨慎对到工作和亲切接待客户，为客户资料保密。当然，也学会了怎样和客户打交道，认真听取客户的需求才能事半功倍。对于开户而言，这种工作需要耐心和足够的细心，千万不能马虎，否则就会延误客户开户的效率，让公司的形象大打折扣。对于一向比较粗心的我，自然做错过许多事，但都得到了大家的谅解，我很感谢她们大大度，也会在今后的工作中继续培养自己的耐心和细心。俗话说：“细节决定成败”，今后我会更加注重每一个细节，尽量不要粗心犯错。

### 实训心得体会 篇三

实训是开始和结束。现在在自己面前看到的是自己承担疾驰的肥沃土地，肯定感到了沉甸甸的义务。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提高自我，创造业绩，努力创造更多的价值。

我认为大学生实训困难，就业难。如果你不介意的话，对你来说很容易找到工作。否则，市长/市场/市长/市场选择的厄运是不可避免的。我在这家公司实训总结了五个攻略，只有智勇才能在这个社会出人头地。

- 1、要主动出击：找实训和找工作一样，要重视方法。公司一般不对外公开实训机会，可以积极与人力资源部联系，争取实训机会。对正在招聘的公司格外注意，显示人手不足，不招募适当的职员，暂时选择实训生的可能性很高。
- 2、了解自己：求职信和求职电话要稳定、准确、狠\*。也就是说，稳定地理解公司所在行业的大背景和支持职位要求，准确地说明竞争力，自信是对方要找的人。（威廉莎士比亚，字瑞王，）同时，诚实地表现出低调的姿态，表达了实训的愿望和决心。另外，规范化的简历、良好的面试技巧都有助于提高实训成功率。
- 3、要避热，避寒。在寻找实训部门时，避免热门实训单位和实训发表网站，果断寻找冷门公司，避免热点信息和实训旺季，实训成功的可能性更大。
- 4、免费午餐禁忌：实训生和实训单位之间存在双赢关系。积极地告诉对方我不要钱是一个不好的开始。表现出缺乏自信。有价值的支付必须有价值的回报，不能有慈善的实训生，雇主需要能创造价值的实训生，理性研究实训生的价值单位会给实训生更多的锻炼机会。

5、避免盲目实训：未来的求职拼写不是态度，而是专业性。求职实训不能成为单纯的劳动经验积累和态度培养。例如，做盘子之类的事情会增加挫折感。与专业不符的实训生在以后的求职竞争中含金量很低，从找工作的角度来看，这种实训的弊大于利。

实际上，实训只是与社会接触的一个过程，大学生实训的目的是为了自己未来的发展，而不是仅仅帮助积累工作经验，找到工资高的工作。你也知道。

在实训中，我严格按照实训程序运营。作为一名初出茅庐的普通大学生，我不会放松对自我的要求。我期待以我早期的学习热情面对今后的所有任务。这次毕业实训期间总是很辛苦很辛苦，但在辛苦中很有趣，很有趣，所以都在积极努力。

上面内容就是为您整理出来的3篇《实训心得体会》，希望对您有一些参考价值，更多范文样本、模板格式尽在。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发