【必备】大学生实习心得体会汇总九篇

【必备】大学生实习心得体会汇总九篇

我们从一些事情上得到感悟后，心得体会是很好的记录方式，这样可以帮助我们总结以往思想、工作和学习。应该怎么写才合适呢？下面是小编整理的大学生实习心得体会9篇，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

大学生实习心得体会 篇1

终于等到了实习的时候了，很早以前就从师兄那里打听到了大三的上半学期有实习，那时候可以说是急切地期盼着这一天的到来，因为大家再也无法忍受当前这日以继夜的填鸭式的教学，尽管从师兄们那里了解到实习并非像想象中的那样是一件快乐的事情。

综合自己的总体计划，去我决定选择酒店实习，并且经过抽签选到了一家五星级的酒店，那是我所希望了解和学习的一家比较理想的酒店。这是南宁市唯一的一家五星级酒店——明园新都大酒店（）名字对于南宁市民甚至是整个广西都是如雷贯耳的了，巧合的是该酒店的总经理陈晓为先生经邀请在本校作了一次报告，才了解到原来明园新都大酒店建于年，是一家“九星级”的饭店——由一座四星级的明园饭店和一座五星级的新都酒店组成的。陈总的报告生动有力，这更加激发出我想好好了解一下这所饭店的欲望——他们所说的和他们所做的是一致的吗？或者是还存在着什么问题有待解决呢？我甚至开始盘算起我能在这个饭店学到什么吗？

那么这座酒店到底怎么样呢？有什么值得我们借鉴的呢？还有什么需要改进的呢？给我的感受是怎么样的呢？那么且听我慢慢道来。

第一部分：中餐部

明园新都的餐饮部大致分成如下几个部门：中餐部（包括广东轩、多功能厅和个包厢）、西餐部（包括花园餐厅和自助餐厅）和酒水部（包括大堂吧、乐怡吧、中餐吧、西餐吧和自助吧）。我们人被分成了个组，分别在不同的部门，并且每天换一次部门，这样能让我们比较全面的了解整个餐饮业的服务、销售与管理。酒店的这一做法让我们感到挺满意的，这也正和我们的心意。

我们组的个人首先被分到了中餐厅——“这是酒店餐饮部门中最辛苦的部门！”还没有开始工作，就听到旁边有人在私下这么向我们告诫着。看来，我得真的要做好思想准备才是啊！

中餐厅的工作确实如前人所说——“辛苦！”酒店没有给服务员们制定自己的岗位职责和工作描述，尽管这是现代企业人力资源管理中最关键的一环，在员工的印象中，自己的工作就是每天听从领班的下达任务，随时准备着听从领导的指挥，没有固定的活干，或者说只要有需要，服务员什么都能干！摆台、折口布、传菜、上菜、撤台这些所谓的必须做的本职工作外还得兼职勤杂工，什么扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活、累活都是我们男服务员们的事情。更让人不可理解的是该酒店的上班时间是小时工作制，而且每天还得加班个小时左右（没有加班费），我不知道这样的作息制度有没有违反《劳动法》，可是作为一名有血有肉的人来说都有自己的一个最低的底线，因为人毕竟不是一台机器，可以用来随心所欲地使用。刚开始工作的那三天确实令人叫苦不迭啊，每天除了干活还是干活，最受委屈得要算是脚了，每天小时的站立使得双脚产生了严重抗议，下班的第一件事就是想找个地方坐下了休息一下。令人向往的人性化管理和残酷的实际之间的差距由此可见一斑。

另一件令我感到尴尬的事是广东轩的服务员制服真是简单得可以，由于酒店没有空余的服装供我这样“高大威猛”的男生穿，所以他们索性让我穿西裤和白衬衫，连马甲和领结也省了，这身打扮使得我这个服务员和客人几乎没有区别，以至于有一次我正准备为一个会议提供服务时，却被对方认为是来参加会议的嘉宾向我致以亲切的问候！

员工代表着整个酒店的形象，这是酒店设计中的一个很重要的方面，好的员工制服不但能使得员工更加精神从而提高工作效率同时员工制服更体现出一个企业的一种内在的文化，没有文化的企业如同一个人没有了灵魂，那只不过是一具行尸走肉罢了，缺少了士气的企业又何来效益呢？

大学生实习心得体会 篇2

2xxx年12月28日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。那时候对自己的未来充满希望，希望在那里能大展拳脚，实现自己的抱负。那时候想的是多么多么的好啊，直到此刻我才觉得我当时是那么的幼稚，不可能你刚出来什么都没有就让你做好的岗位。

蓦然回首，XX年1月8日，我怀着期待的心情踏上了盼望已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊将不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的，很多人后悔选择顶岗实习，但是我想说这是我所预料的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道：“吃得苦中苦，方为人上人”的道理。我自然还不是人上人，但是我相信这世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世中看来你的生命是无可比拟的，我自然也不例外，我知道我的实习之路才刚刚开始，我要经历的还有很多很多，人生之路才刚刚启航，所以我有信心去走以下的道路。

在这实习阶段，有酸甜也有苦辣，有辛酸也有快乐，虽然有时工作很忙碌，但是让我的生活过得很充实和有意义，一方面我可以减轻父母的负担，另一方面我可以自己养活自己了，在这实习期间，让我认识到很多的知心朋友，在我遇到困难的时候，有朋友的帮助，在我遇到挫折的时候，有朋友的支持和鼓励，在我心情不好的时候，有朋友的安慰，从而使我勇敢的去面对一切，在这深深的说声“朋友一路上有你们的同行，我真的.很开心也很快乐!”

在这半年的实习中，让我成长了很多，真正的是长大了，学会了如何生活，如何和别人交往，如何解决问题，如何在逆境中长大，最让我刻骨铭心的就是：在任何情况下，只要你还没有放弃，你就没有失败，不要轻言放弃，否则对不起自己，遇到任何问题都不要怨天尤人，抱怨他人对你的不公平，自己付出的是那么多，因为我们现在付出的往往要大于收获的，如果一件事情你还没有做，就想去享受它绚丽多彩的果实，这怎么可能呢?现在我们还是刚刚步入社会，应该抱着学东西的心态，不要太计较个人的得失，多积累社会经验，和为人处事的方法，多培养我们的胸襟，以及扩大我们的知识面，我们应该用积极的心态和乐观的精神去面对，因为世上没有过不去的坎，只要把心态调整好，思想放端正，坚持下去，甜蜜美好的生活就属于我们。

在学校里学到的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少同学实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，不可能会有应付瞬息万变的社会的能力。经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就说如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得这期间的实习更加有意义。

此次的毕业实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。为以后自己的奠定啦坚实的基础。

大学生实习心得体会 篇3

实习，是一种期待，是对自己成长的期待，是对自己角色开始转换的期待，更是对自己梦想的期待；学习，也有一份惶恐，有对自己缺乏信心的不安，有对自己无法适应新环境的担忧，更有怕自己会无所适从的焦虑。

带着一份希翼和一份茫然来到了xx医院，开始了我的实习生涯。从此，我的身份将从一个学生变为了一个实习护士，生活环境将从学校转为医院，接触的对象将从老师、同学转变为医生、护士、病人。对于这三大转变，对于如何做一个合格的实习护士，虽说老师对我们已是千叮咛万嘱咐，可我心里还是忐忑不安的，怪不适应，怕被带教老师骂，害怕自己做得比别人差怕，自己不知从何入手。

第一个轮转科室是icu，我的带教老师是xx老师，她是院里的操作能手，干活麻利，动作漂亮，操作规范，这无形中给了我很大压力。实习生活的开始就让我有种挫败感，在老师面前感觉自己很渺小，甚至于工作都不带脑子，只机械的执行任务，每次只想把工作做好，可越想先做好它越出错，越错越害怕，越怕越错，这就形成了一个恶性循环。以至于我都不敢主动要求做操作，可这样老师又觉得我干活不主动，有时候觉得委屈了就自己大哭一场。每天面对着老师如鱼得水忙碌的身影，我心里只有怨叹，怨自己无法将理论应用于实践，怨自己在以前见习时没有好好学，愿自己笨手笨脚。可能是我适应能力差，又不会与老师沟通，进了ccu还是处在彷徨中，但我也很感激我的带教老师，对我很耐心，也很关心我。到了手术室xx老师每天都能看到我的进步，即使是一点点她也鼓励我，即使我很笨犯了错她也会给我讲原理，让我知道错误的根源而不是训斥。它起到了一个引导的作用，我开始有了自己的思路，又重新有了工作的激情，不管多苦多累只要心里舒服，我就可以开心度过每一天！

现在我进入了第四个轮转科室骨三。本以为可以很快适应，但现实确泼了我一头冷水，感觉自己变得更傻了，不知该干什么，而老师也觉得我们实习了这么长时间，又是本科生，做起事来应得心应手才是，面对老师的无奈我真无地自容！我又一次陷入了低谷，又回到了没脑子的生活，做事一点条理也没有。然而xx老师知道了我由于自卑、不主动而没有得到操作锻炼时，她就给我讲操作技术的重要性，并帮我寻找锻炼机会。是老师又一次激发我的热情，真的很感谢老师对我的关怀，我也会加倍努力，不辜负老师对我的期望！

现在对于“实习”，我还是又憧憬又惶恐的。憧憬是因为实习是一次理论联系实际的机会，将学了四年的理论去应用于临床，实在是非常新鲜而有意思。然后，要在病人身上操作，要想真正地透过症状看到疾病本质，心中却没底，便难免惶恐了起来。也曾问过不少实习同学，各说纷纭。总之是“如人饮水，冷暖自知”。但有一点是明确的使用懂得知识的真正掌握是把它用于实践，用实践来验证及巩固所学。学会如何与病人、老师交流是很重要的！不善于与人接触是我的一大弱点，那种胆怯与不自然会使我失去很多的学习机会，所以我觉得沟通也是一门艺术，学好了将使你受益匪浅。经过这近五个月的实习，我也有了这层体会。在此，我总结了以下几点：

一、理论知识的问题。

以前当的一直是学生，学校是以学生为中心的。而中国式的教育一向是填鸭式的：被动地接受那么多的知识，虽然考试考了那么多次，但现在我的知识在脑海中似乎没了踪迹，只好不断翻书。当在老师的提问下一次次哑口无言时，才认识到自己记的粗浅，没有时间经过的记忆犹如沙滩上的足迹，当时似乎深刻明显，却耐不住时光的清洗。

二、角色转化问题。

实习刚开始，很多东西都不了解，虽然以前也曾见习过，但真正的要实际操作了，我仍觉得底气不足。我会不会弄错了，万一弄错了怎么办。干事情总是缩手缩脚，加上跟我一块实习的同学表现都很好，我觉得老师都喜欢她们，事情似乎也轮不到我头上，每天盲目跟着做基础护理，跟着操作。本想说“让我也试一下”，但又不敢。因此，我觉得角色转化是个坎，我一定要努力克服这一点。方法主要是靠主动吧，我发现，只要主动提问，主动提出操作的要求，老师都是很乐意教的。不能再像在学校里那样等着老师要求干什么了。

三、胆魄的锻炼。

面对病人，特别是外科的病人，见到血是经常的，看到病人痛苦地呻吟，特别在操作的时候，心总会提到嗓子眼，因此而小心翼翼，束手束脚，反而会给病人造成更大的痛苦。因此，胆魄得锻炼得大一点，再大一点。胆大心细是我追求的目标，只有准确迅速才能早点解决病人的痛苦。

四、无菌观念和规范化操作。

在外科实习这段时间，每个老师都强调无菌观念，因次，我深刻认识了无菌观念，操作中便不自觉地去遵守。而规范化操作也实在是个很保守和安全的做法！至于新办法，创新思维，那也得熟悉情况了再说吧。

五、微笑服务。

在这里，我看到的是笑容可掬的脸孔，也都觉得特别地漂亮与可爱，让我有种感觉，如果我是一位病人，我会毫不犹豫选择住在这里。因此我也要求自己不把情绪带到工作中，每天保持阳光灿烂的笑容，让病人感到温暖！

总而言之，这五个月，是适应的过程，很多不足之处需要改进，这是学习的过程，很多观念得到修正，虽然辛苦疲惫，但是我相信自己肯定能克服的。这只是实习之初，今后还需要不断地摸索，同时必须对自己有所要求，才会有所收获。我想接下来的实习是一个挑战，也是一种机遇，我一定要好好把握这个机遇。

大学生实习心得体会 篇4

不知不觉，挂职的一个月时间已经过去大半了。在这炎炎夏日，许多人在家中安享美好的暑假时光之际，我们各自挂职锻炼的岗位上踏实工作，勤奋学习，深入思考，用心体会，不断提高自己、完善自己。回想起来，颇有感触。

以下是这大半个月来的一些体会：

一、要学会尽快融入新环境，适应新环境。只有很好的融入新环境才不会显得那么局促僵硬，才会和大家有共同话题，这样工作起来才会轻松自如，得心应手。记得第一天刚来时，感觉完全进入了一个陌生的环境，鼓足勇气走到党办去 “推销”自己。跨出第一步是那么的艰难，而之后和大家的相处就显得颇为轻松愉快。

二、待人接物要落落大方，做事要胆大心细，虚心学习，不卑不亢，工作的过程中如果有好的想法、建议都可以跟大家分享，只要是合理的、可行的，他们都会接受。这点主要体现在一些生活细节中，包括数据的整理、表格的制作等，有什么简明便捷的心得，都可以拿出来分享。

三、不能被动地等待别人分配任务，要提高自己的主观能动性。当身边没有事情可做的时候，可以主动去询问其他人是否有需要帮忙的，这样既减轻了他人的工作负担，也主动给自己创造了锻炼学习的机会。

四、平时多加观察，学会从点滴中做起。挂职的社区里有很多经验丰富的老干部，在他们身上有很多值得我们学习的东西。平时他们处理事务的时候我们就可以在一旁虚心请教，一定会受益匪浅。

学校搭建的社会实践活动平台，是为了提高我们青年学生的实践能力，使大学生走进基层，了解基层，服务基层，在实践中坚定理想信念、锤炼优良品质、提高就业能力、增强解决实际问题的本领。我们要充分发挥自身的主观能动性，严格要求自己，珍惜机会，过一个有意义的暑假。

大学生实习心得体会 篇5

今年的暑假，比以往的每一个暑假都要过得充实，因为利用这个时间，我去到了成都市\*\*县广播电视台实习。

在这次的实习中，我学到了很多的东西，因为在\*\*电视台，只要你有能力，他们会让你独立的去完成。我非常有幸的跟了很多负责不同节目的老师去学习，从主持，摄像，和后期制作，都得到了一定的锻炼。

通过一年的播音主持专业化学习，能够有一次上镜的机会是非常难得的，更重要的是你主持的节目会通过电视播出让更多的人看到你的节目，你主持的好与坏最主要还是要通过在学校的学习和积累。在大一上学期，我们学习《普通话语音和播音发声》这门课程，正确的掌握播音发声要领，规范的说好标准的普通话，这是做主持人最基本的前提。在下学期我们学习了《语言表达》，更加清楚拿到一篇稿子该做什么样的处理，传递给我们得受众时，他们会清楚明了的接收。甚至以后要学习的更专业的知识，只有学好了，面对镜头，面对观众才不会那么胆怯。

在大一下学期，我们开设了电视摄像课，过通老师的讲解，我们对摄像机和拍摄有一定的了解，并且平时在上课会亲自拿摄像机拍摄作业，还有就是通过参加老师组织的平乐实践拍摄，学到了很多的东西。去到电视台，拿着老师所讲的专业知识，直接拍摄采访，看着自己拍摄的新闻播出的时候，并且下面打着记者是你的名字，真的非常欣慰。

在学校里，我们就要好好掌握老师所讲的理论知识，因为老师讲的就是我们以后从事这个职业需要的东西，在现在打基础的时候，就要踏踏实实的，一步一个脚印走好每一步。出去实习的时候，不管是省市级大电视台，还是在小小的县级电视台，都要积极的去请教里面的专业老师。我觉得刚刚大一，去一个县级电视台实习是最好的选择，因为县级电视台很缺人，只要你有能力，你就可以参加的节目中去，不管是前期，主持，后期方面，你都可以胜任。因为在成都理工广播影视学院，我们学校的教学理念就是一专多能，采编播为一体，现在的电视台最需要的就是这种人才。现在还在学校，努力学习，以后真正工作的时候，用到专业知识的时候就游刃有余了。作为学生的我们，临渊羡鱼，不如退而结网。

大学生实习心得体会 篇6

短短一年的实习生活就要结束了，回顾这段时间的点点滴滴，虽然说不上激情澎湃，但是毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有着激动。此刻要离开带领我们踏入医生行列的老师们，心中的确有万分的不舍，但天下无不散之筵席，此次的分别是为了下次更好的相聚。第一次作为医生的经历会让我们铭记一生。以下是我的毕业实习报告总结，期望从中发现一些优点和缺点，为我们以后的学习和工作增加经验。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情毕业实习总结及体会。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于临床的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍各科室的状况，介绍一些规章制度、各级医师的职责等，带教老师们的丰富经验，让我们能够较快地适应医院各科临床工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打下了良好的基础，这就应算的上是实习阶段的一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础技能操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种诊疗技能。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们用心努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，用心主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向老师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们用心主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的潜力。

在医院实习期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们在内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的做好各项工作，在带教老师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的掌握了临床常用诊疗技能。本着三基、三严的精神，培养和提高了我们独立思考和独立工作的潜力中专毕业实习总结。

在这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础。总之在感谢临沂市人民医院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更用心主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床工作潜力，对卫生事业尽心尽责!

大学生实习心得体会 篇7

时间过的真快，转眼间，在浙江正道车业服务有限公司的实习马上要接近尾声了。在这半年多的时间，我学到了很多东西，不仅有工作方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。做为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在朋友和同事的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。

浙江正道车业服务有限公司成立于20xx年4月，是一家以产业投资为背景、以整合产业链资源和再造业务流程为运作手段、以提供汽车后市场品牌服务为目标的企业。公司以“车走正道，想到做到”为诉求，为广大汽车用户提供最高水准的服务。我在公司先是就职于汽车美容组主要，从事汽车漆面保养工作，如抛光、封铀、镀膜等，刚开始的时候由于对抛光机的使用不熟练，工作中好多问题都不会处理，后来在同时的帮助下慢慢的进步懂得了其中的使用技巧。工作中就显得轻松多了。其实汽车美容是一项比较简单的工作，技术含量并不高，最主要的就两个字“细心”。我们公司对汽车美容工还有以下几点原则：

1、耐心细致：汽车美容是精细工作，类似工艺品的加工制作，必须有耐心，要精益求精。粗心大意容易出错，稍有疏忽就会留下边边角角的污点。如果工作干得不细、不清，就会失去顾客。

2、求稳避灾：车漆美容时，一旦研磨或抛光过度，会造成原有漆面的破坏、很难补救。因此，当出现难题时要停下来，规划好后再继续操作。

3、取轻避重：进行美容作业时，应根据部位及材料选用产品，并作好试验、试用工作。优先选用柔和型、稀释型或微切型的产品。尽量由低速档位、小力量开始试验操作，直至速度、用力大小满足要求为止。

4、先试后用：为了保证作业要求，应在全面作业之前，在隐蔽处小范围内进行试验，以便掌握情况正确使用产品和优化操作方法。

现在我已经申请调到汽车维修区去了，不过刚过去做了几天好多还是很陌生，我想在回公司的时候一定会好好努力做好工作，认真向那些经验丰富的师傅学习，以学到更多的专业技术知识，期待明天的到来。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在浙江正道车业服务有限公司实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这几个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。现在就要和老师离别了，多少有点伤感，感谢老师们对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

大学生实习心得体会 篇8

不知不觉，挂职的一个月时间已经过去大半了，暑假挂职实习心得。在这炎炎夏日，许多人在家中安享美好的暑假时光之际，我们各自挂职锻炼的岗位上踏实工作，勤奋学习，深入思考，用心体会，不断提高自己、完善自己。回想起来，颇有感触。

以下是这大半个月来的一些体会：

一、要学会尽快融入新环境，适应新环境。只有很好的融入新环境才不会显得那么局促僵硬，才会和大家有共同话题，这样工作起来才会轻松自如，得心应手。记得第一天刚来时，感觉完全进入了一个陌生的环境，鼓足勇气走到党办去 “推销”自己。跨出第一步是那么的艰难，而之后和大家的相处就显得颇为轻松愉快。

二、待人接物要落落大方，做事要胆大心细，虚心学习，不卑不亢，工作的过程中如果有好的想法、建议都可以跟大家分享，只要是合理的、可行的，他们都会接受。这点主要体现在一些生活细节中，包括数据的整理、表格的制作等，有什么简明便捷的心得，都可以拿出来分享，心得体会《暑假挂职实习心得》。

三、不能被动地等待别人分配任务，要提高自己的主观能动性。当身边没有事情可做的时候，可以主动去询问其他人是否有需要帮忙的，这样既减轻了他人的工作负担，也主动给自己创造了锻炼学习的机会。

四、平时多加观察，学会从点滴中做起。挂职的社区里有很多经验丰富的老干部，在他们身上有很多值得我们学习的东西。平时他们处理事务的时候我们就可以在一旁虚心请教，一定会受益匪浅。

学校搭建的社会实践活动平台，是为了提高我们青年学生的实践能力，使大学生走进基层，了解基层，服务基层，在实践中坚定理想信念、锤炼优良品质、提高就业能力、增强解决实际问题的本领。我们要充分发挥自身的主观能动性，严格要求自己，珍惜机会，过一个有意义的暑假。

大学生实习心得体会 篇9

不知不觉，来到xx四中已经过去三月有余，“既来之，则安之”，按照学校相关规定，每周都会有老师安排公开课，各任课老师均有参加。今天下午我在高三（2）班听齐老师的公开课，受益非浅，使我受到了许多启发，我的心情很不平静，感受颇深，主要有下面几个方面。“孝敬父母是中华民族的美德，和优良的传统。”以前父母都是夹菜给我吃，我却连一声谢谢都不说，虽然看见父母脸上挂着笑容，其实心里是有一点点伤感，觉得我们还没长大，还不懂事，会使他们伤心，不能让他们再费心思了，我以前每次看见父母回家，就让他们急急忙忙的做饭，盛饭，在吃饭的时候还说这个不好吃，那个不咋地，让父母伤心。到现在才明白父母工作是繁忙的，当我们远离家乡，奔赴大学，父母是非常不舍，而学生在学校接受教育，与老师接触的时间最长，可塑性非常强，受教师的影响也最大。只有教师具有良好的法律素养，才能培养出具有法制观念和法律意识的合格人才。因此就需要教师要及时调整和改革课程体系结构、内容、建立和更新教学内容，培养学生实际操作能力，运用现代化教育技术手段，提高课堂教学质量，把教书育人渗透到课外活动和社会实践中去。只有教学的形式表现而无实质性交往发生的“教学”是假教学。把教学本质定位为交往，是对教学过程的正本清源。它是对“把教学看成是教师有目的、有计划。有组织地向学生传授知识、训练技能。发展智力、培养能力、陶冶品德的过程”这一传统观点的重大突破。

在传统的教学中，教师负责教，学生负责学，教学就是教师对学生单向的“培养”活动，它表现为：一是以教为中心，学围绕教转。教师是知识的占有者和传授者，对于求知的学生来说，教师就是知识宝库，是活的教科书，是有学问的人，没有教师对知识的传授，学生就无法学到知识，所以教师是课堂的主宰者，尽心尽力为祖国的花朵——学生服务每一天。

 【【必备】大学生实习心得体会汇总九篇】相关文章：

 ★ 大学新生如何申请助学金

 ★ 撰写外刊论文的心得体会(5)

 ★ 怎样写大学生社会实践总结报告

 ★ 转岗申请书格式范文怎么写

 ★ 入学生会申请书的写作格式

 ★ 撰写外刊论文的心得体会(4)

 ★ 实习报告具体写法

 ★ 撰写外刊论文的心得体会

 ★ 怎样写销售工作总结

 ★ 应届大学毕业生怎样写实习报告

点击下载该文档word版：

类似文档请点击tags标签查看，或者站内搜索：