【推荐】大学生实习心得体会集锦10篇

【推荐】大学生实习心得体会集锦10篇

在平日里，心中难免会有一些新的想法，常常可以将它们写成一篇心得体会，这样可以记录我们的思想活动。那么写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的大学生实习心得体会10篇，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生实习心得体会 篇1

实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站!这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学.谦虚谨慎，认真听取同事的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责,责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。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。感谢同事们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。本次实习使我次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧!这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益非浅。在短短的一个星期中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

(1)加强英语及专业知识的学习：对于做贸易的人员而言，不仅要掌握够硬的专业知识，而且还必须会用英语与外商交流、谈判及写传真、书信。如果专业英语知识掌握不好，就很难胜任工作，甚至会影响业务的顺利进行。因此，在实习中要求我们加强英语的学习，掌握外贸专业术语基础。

(2)要有坚持不懈的精神：作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会给我们布置过多的工作任务，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头。在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。再者，在外工作不比在家里或者学校，做的不好挨批是正常的事，承受能力差的同学很容易放弃。这时我们要直面问题，如果是自己的失误，一定要改正错误，吸取经验，争取不再犯。

(3)坚持学以致用：贸易业务员，算是与专业对口，对外贸流程有一定的了解。然而经过在业务部一段时间的工作，我渐渐明白有时实际要比理论简单直接的多，但大多数情况下实际操作还是比理论要复杂、间接，通常是我在别人的实际操作中领会到了自己所学理论的重点及要旨。值得庆幸的是在两个月的时间里，公司的同事领导给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。

(4)自学能力，提高工作水平：“在大学里学的不只是知识，还有一种叫做自学能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识虽然罗列齐全，但平时我们只是草率应付考试，所以对于基本的操作我还是感到无从下手。“书到用时方恨少”这句话用来形容现在的我真的十分恰当。名义上我是担任文员，平时工作都是做些琐碎的工作，打印、复印文件，有时会为领导打报告或者演讲稿等等。如果现在仅仅用所学的知识要完成一份演讲稿或是一份文件也许我还做不到，因为有许多文件的格式我还不清楚怎么运用，打印出来符合标准。所以，我必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，然而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

(5)与人相处，创造和谐工作环境：怎么说我还是一名实习生，有许多事情都不懂。古语有云：不耻下问。但在当今时代这似乎已经没有可耻不可耻的说法了。踏上了社会，我们与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像老师、同学一样对你嘘寒问暖，可以帮助你解决问题。环境往往会影响一个人的工作态度，一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人，但是偶尔为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境，心情好，大家工作开心，有利于办公室的和谐工作。在电视上不止一次的看到职场的险恶，办公室里的是非，能做的就是“多工作，少闲话”，而且在实习期间还曾与领导有交谈，所以不但要学会怎么与同事相处，更需要学会如何与领导交谈，谨慎行事路才能走得更长远……

大学生实习心得体会 篇2

转眼间为期一年的实习时间已过。这是我的第一份工作，这一年是我人生旅途中的重要一程,透视过去的一年在领导的帮助、同事们的关心、帮助下，使我在工作上取得了一些成绩。在某些方面可以说上了一个新台阶，作为化验员来说，也在从思想到行动，从理论到实践的一些方面较好地完成了自己的任务。努力做到了使实验紧密结合，不断提高了自己诸多方面的素质。现将本年度实验室工作总结思想政治表现、品德素质修养及职业道德。积极主动认真的学习专业知识，工作态度端正，认真负责。专业知识、工作能力和具体工作。

在化验室工作期间1化验工作精细琐碎，但为了搞好工作，我不怕麻烦，向领导请教、向同事学习、自己摸索实践，认真学习相关业务知识，不断提高自己的理论水平和综合素质。提高了工作能力，在具体的工作中锻炼成了一个熟练的化验员，能够熟练圆满地完成化验工作，受到了领导职工的好评和。 在这一年，我本着“把工作做的更好”这样一个目标，开拓创新意识，积极圆满的完成了以下本职工作：

(1)虚心学习，勤于实际操作，深刻学习国标，理论接合实践，能熟练操做所有化验项目并报证结果的准确性。

(2)协助化验室做好了各类文件资料的登记、上报、下发等工作，并把原来没有具体整理的文件按类别整理好放入贴好标签的文件夹内，给大家查阅文件提供了很大方便，收到了很好的效果

(3)协助化验室做好关于化验室认证的相关工作。

(4)认真、按时、高效率地做好各级领导交办的其它工作。

同时，我还积极配合其他同事做好工作，并在其他同事有事时能够顶岗。

3、工作态度和勤奋敬业方面。热爱自己的本职工作，能够正确认真的对待每一项工作，工作投入，热心为大家服务，认真遵守劳动纪律，保证按时出勤，出勤率高，没有请假缺岗现象，有效利用工作时间，坚守岗位，需要加班完成工作按时加班加点，保证工作能按时完成。在作风上，能遵章守纪、团结同事、务真求实、乐观上进，始终保持严谨认真的工作态度和一丝不苟的工作作风，勤勤恳恳，任劳任怨。在生活中发扬艰苦朴素、勤俭耐劳、乐于助人的优良传统，始终做到老老实实做人，勤勤恳恳做事，勤劳简朴的生活。

4、工作质量成绩、效益和贡献。在开展工作之前做好个人工作计划，有主次的先后及时的完成各项工作，达到预期的效果，保质保量的完成工作，工作效率高，同时在工作中学习了很多东西，也锻炼了自己，经过不懈的努力，使工作水平有了长足的进步，开创了工作的新局面，为化验中心的工作做出了应有的贡献。

总结一年的工作，尽管有了一定的进步和成绩，但在一些方面还存在着不足。比如有创造性的工作思路还不是很多，个别工作做的还不够完善，这有待于在今后的工作中加以改进。以后在化验中心，我将认真学习各项政策规章制度，努力使思想觉悟和工作效率全面进入一个新水平，本站现在正在建设中，新的起点意味着新的机遇新的挑战，可以预料我们的工作将更加繁重，要求也更高，需掌握的知识更高更广。为此，我将更加勤奋的工作，刻苦的学习，努力提高文化素质和各种工作技能，为中心的发展做出更大的贡献。一定努力打开一个工作新局面。

大学生实习心得体会 篇3

时光飞逝，不知不觉中，我们来韶关顶岗已三个月，在这三个月中，我尝试了工厂经历，学会了适应环境、自主学习、主动交流、做好自己的工作。

学会适应环境 刚来到韶关，不太适应这里的气候，时冷时热；湖南人都喜欢吃辣，而这边的菜味总是很淡，很多店都不会为顾客准备辣的，没吃好没什么，克服就是，我想我也不是娇娇女。在这里我们不再像在学校，身边都是同龄人，我们开始天天和一些年长的阿姨们交流。现在，过去一个月了，我发现自己现在什么都还好。

自主学习 我做马达性能检测工位，这个工位相对于其他工位来说，要学的东西多一点，不同的马达故障放到不同的盒子里，一开始我就学着看十几种马达故障的波形和名称，还要用手指压住马达转轴看有无刻花、弯芯、杂音。最难辨的是杂音，杂音不能听出来，而要用手指感觉是否有那种碰碎的震动，一开始我都辨不出来，有些马达本来运转起来就有震动的，经过三天的琢磨，不懂就问问旁边的阿姨，小小的辨杂音和震动就难不倒我了。

主动交流 我对马达生产线很是好奇，可我一直在马达性能检测这个工位，于是我在工作之余，经常跑到同学那去看看，看那些机器干嘛用的、怎么用。并经常和检查员、班长、组长交流，从而学到了很多在学校学不到的东西。

做好自己的工作 虽然我们做的都是看似简单的事，但我们工作之中认真的态度是必不可少的。只有认真、踏实，我们才能将自己的任何一件工作做好，而不管做什么，只要做好了自己的本职工作，才能在社会上立足。

通过，我感受了、适应了、体验了、懂得了许多新的事。我想，以后，要好好工作、好好学习、好好生活！

大学生实习心得体会 篇4

一.实习目的

实习是一项综合性的、社会性的活动，是一个由学校向社会接轨的环节，是学校学习向社会工作转型的一大模块。搞好社会实习工作是很关键的，对一个学生来说是很重要的，从一个学生的成长过程来说，他经历了无事可做的孩童时代，到学校里忙碌的学生时代，再到以后的社会工作阶段，而实习就像一个链子连着学习和工作。实习是学生把所学知识运用到实践中去的过程，学习的目的就是运用，就是去指导工作，而实习正好扮演了把学到的文化理论知识正确运用的工作中去的主角。我们务必要做到用理论去指导实践，用实践去理论。所学的知识只有运用到实践中去，才能体现其价值。实习是一个锻炼的平台，是展示自己潜力的舞台。

透过实习，我们要努力提高动手的潜力，在实践的过程中发现其不足，然后去反馈到学习中去，会更能提升自己的潜力。新闻学，它主要是一门以实践为主的学科，它要求极强的动手潜力，它所接触的对象是包罗万象的，是各具特色的，是真实的、新鲜的。真实是新闻的生命，实习给一个初学者带给了锻炼的机会，实习教会一名记者怎样去观察事物，怎样去捕捉有价值的新闻信息，怎样用事实说话，怎样才能做到新闻的及时。这些只有在实习中才能深刻体会到什么是抓“活鱼”和“抢”新闻。实习是由课堂走向社会的第一步，如果能把第一步走好，以后的路自然学会习畅网通。

到新闻单位去实习，主要是要锻炼自己的新闻采访和写作潜力，掌握采访的基本方法，掌握新闻及电视节目制作的基本流程，向那些有经验的记者、修改学习，交流经验。深入现场去采访，接近群众，从群众中来，到群众中去。深刻体会，用真情写出有生命力的新闻作品。

二.实习资料

新闻学的实习资料主要有以下几个方面：

1.实地采访

只有深入到现场去做实际调查，才能写出有好处的作品，才能懂得采访的基本流程，懂得什么是采访新闻采访学的突出特点是实践性强，偏重于应用与操作。实地采访是新闻的第一课，它是新闻信息采集，新闻报道的第一步。

2.访后写作

新闻写作是新闻制作的第二步，是对采访中采集到的信息、新闻事实做进一步加工制作的过程，是对采访的进一步补充。亲自动手采写一些东西，才能更好地掌握新闻写作的基本方法，力争做到“从群众中来，到群众观众去”，把时代精神写到作品中，写一些有价值的事，些一些老百姓关心的事。

3.修改整理

当写完初稿后，修改，整理和修改稿件是新闻作品的最后一个环节，俗话说：“文怕修改”，只有修改，才能写出精辟的文章。还要提炼新闻主题，因为新闻主题是新闻报道的“灵魂”，能够透过素材的取舍，结构的安排和导语的构思各个方面提炼主题，透过综合思维提炼主题。其次要写好新闻的导语，熟练的运用各种新闻写作的笔法，巧妙的运用各种新闻语言。

三.实习收获

在短短的实习期内，我深入到各地去采访，真正的锻炼自己的采访潜力，提高了自己的提问水平，锻炼了心理素质。真正做到了不怯场，运用自如，现场处理灵活。在采访后写了很多的新闻稿件，熟练地掌握了各种新闻文体的写法，尤其是消息和通讯的写法，包括各种新闻文体，如动态消息、综合消息、人物消息、评述性消息、特写性消息、人物通讯、事件通讯、工作通讯、风貌通讯、人物专访等。还有电视新闻的写作，广播新闻的写作，涉及到了经济、社会等各个领域。深刻地认识到了作为一名记者就应具备哪些素质体会到了记者的主角，怎样才能做到记者的“识”、“才”、“学”，认识到了记者和修改的关系。

透过这次实习，自己的社会实践潜力大大地提高了，适应社会的潜力强了，语言运用潜力增强了，写作潜力提升了，真正跨出了，走好了新闻道路上的第一步。

四.实习中存在的主要问题

以上是我的实习工作总结，透过实习发现，自己还存在着不少问题，包括文化知识的欠缺，真是“书到用时方恨少”。学习涉及的面太窄，学到的知识太单一，没有构成一个很好的体系。联系实际的潜力太差，将学到的知识不能运用到实践中去，没有一个知识储备体系，用到哪学到哪。在采访中，还容易犯一些低级的错误，一些先进的现代设备的熟练运用潜力还不够，普通话水平不高。在今后的学习中还需要在各方面去提高自己的各方面的潜力，尽可能完善自己。

五.对实习工作的建设性意见

实习主要是面向社会的过程，映尽量做到以下几个方面：

1.尽可能多的让每一个实践者走出去，到第一线上。只有走出去，才能看得远，只有走出去，才能采集到更多的有价值的新闻信息，到现场采访是记者的本职工作。

2.尽可能扩大社会的接触面，深入到广大群众中去。新闻所反映的是广大人民的生活问题，所报道的是老百姓犯罪关心的问题，只有深入到每一个层面中去，才能写出更加有特色的作品，才能扩大记者的知识面，开阔眼界，使报道更有特色。

3.在采访，写作，修改等一系列过程中应当教会实习者使用先进的仪器，教会记者如何把握事件的闪光点。记者是一个杂家，就应懂得各种工具的使用，才能提高新闻制作的效率，提高高科技手段的运用潜力，新闻单位映尽可能多的为每一位采访者带给锻炼平台。

4.记者应当在采访写作中打破陈旧的模式，要富于创新思维。新闻单位要鼓励记者开拓创新，不要被一些陈旧的模式所束缚，要创新思维，更新观点。

5.新闻单位要尽可能多的给每一位记者带给一个自己动手操作的机会。初学记者的经验不足，应当更多地接触一些新闻的制作过程，运用到实践中去，就应多动手操作。

实习，是十分重要的一步，在实习中提升潜力，在实习中学习都是十分关键的，抓好实习，是关键的，迈好这一步，是步步高的前提。新闻是一种客观的报道事实的学科，它具有真实性和新鲜性，时效性特强的学科，新闻更是注重实践的学科，所以应抓好实习中的每一个环节，深刻体会，认真学习。

大学生实习心得体会 篇5

经历4个月的实习最后结束了，在xxxx公司工作的这段时间，我和公司的职工及领导都相处得十分融洽，大家对我也关心，时常给我鼓励和帮忙;我工作的时候也是认真谨慎，不仅仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促进我的工作热情，让我能在以后的工作中更加的谨慎和留意，提高工作效率。在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次实习虽然有酸甜苦辣，却让我在社会中学到了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是最宝贵的东西。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

第一：在与别人打交道时必须要用心主动。我自己本身是个相比较较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过招呼后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家进行沟通。由于和他们年龄有较大差距，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通。我也认识到了自己沟通上的不足，应对沉默不语的尴尬，自己有职责和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就就应主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。在之后的实习中慢慢的在一齐时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一齐愉快的交流，就是出于自己的用心主动。

在工作的时候同样也要用心主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还务必去帮忙别人或是理解别人的帮忙已完成工作，就是的团队合作的精神。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮忙。虽然此次我是来实习的，由于开始对生产的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，但是我也很用心地去帮忙别人完成自己力所能及的工作。就比如在实习中，在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样貌不仅仅锻炼了自己，帮忙了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第二：工作时必须要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内必须要留意谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不仅仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人的工作，化工生产的任何一个环节出错就会影响下面的工作，严重点就会造成很大的经济损失。老板也会批评责备甚至处罚，因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候必须要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后必须要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常就应反省自己最近一段时间的工作状况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自己已能不用检验就能保证工作的质量了。虽然如此，也不能骄傲，不能对自己有所懈怠，还是要对自己的工作认真对待，以免造成失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，虽然多数不是很严重的错误。比如说领导交给我的生产任务，我在流程中添加固化剂时未等温度降至60℃以下就加入，导致白乳胶浓度不足。领导批评了我，我也为自己的错误懊悔不已。还有一次是将两种原材料顺序加反，还好是两个辅助材料对产品质量影响不大，都是自己大意所造成的。这次的失误又一次给我敲醒了警钟，要是经常不注意自己的工作，可能会造成更严重的损失。

第三：在工作岗位上必须要勤于思考，不断改善工作方法，提高工作效率。公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改善自己的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自己也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。当你在较短的时间内就完成了自己的工作，你将留下更多的时间去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。

我个人是一个比较喜欢创新的人，在工作的时候不喜欢单调、枯燥、机械的处理任务，因为本来这类任务的处理是有规律的，完全不需要重复地做，如果动一动脑筋使用批处理或是其他方法就能大大减少处理的过程和步骤，从而减少工作时间，提高工作效率。就比如我在实习的时候，第二个反应釜升温时，以前做法是升温锅炉能加满冷水重头开始烧水至沸腾，再利用蒸汽加热反应釜。改善方法是在第一个反应釜加热完毕后，加热锅炉内分多次加入冷水，持续总有足够的气压用。对加热过程进行了优化，提高了工作效率，减少了工作时间。同时我也充分使用时间差来提高自己的工作效率，使工作进程提高很多，减少近一个小时的工作时间。

第四：要有丰富而扎实的专业知识和专业技能，这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上有所作为，必须要对自己职业的专业知识十分熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练的掌握，这样你才算是一位合格的工作人员。在工作的时候，拥有丰富专业知识和较高业务水平的你将会发现自己在工作时左右逢源，在处理各种难题和困难都能迎刃而解。

在经历了大学三年的学习后，我自信自己已掌握了必须化工专业的知识，但是到了公司实习后，我才发现自己离专业工作还有一些距离，且不说自己所学的都是些基础、皮毛，就是在应用方面，飞速发展的科技已经把很早之前的理论！

大学生实习心得体会 篇6

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这个全新的专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的相反，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

1、坚持

我们不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

2、勤打杂

我们到公司去实习，公司多数是把我们当学生看待。公司在这个其间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，我们应该主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有打杂。这样公司同事才会更快的接受你领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些重要的工作。

3、多听、多看、多想、多做、少说

我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

4、少埋怨

有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

5、虚心学习

在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

6、错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。相顾无相识，长歌怀采薇。草枯鹰眼疾，雪尽马蹄轻。受任于败军之际，奉命于危难之间。天下兴亡，匹夫有责。同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。

大学生实习心得体会 篇7

3个星期的实习结束了，这3个星期我感觉到我学了很多的东西，我们组已经能够独立的操作水准仪，数字水准仪和gps了。这3种仪器是这3个星期主要实习的项目，我们第一个星期由于天气不好，我的水准仪测量进行的不好，前两天都是下雨天，我们这两天把要进行水准测量的路线选了出来，我们选的是大约两千米的一个线路。然后用油漆和钉子，标志了点和点号。(由于下雨后来点号十分不清晰，还是晴天画点号效果好)接下来的两天天气也不是很好，总是阵雨，我们只好不下的时候赶紧出去测量，在测量第一圈的时候是我测的，由于第一圈我们出现了很多问题，两点之间的立仪器的位置我们是用步量的，但总是前后差很多，弄的总是要动仪器，来回的。也很没有默契。(后来老师教给我们先看下前后的距离，要在5米之内，越小越好，总的视距差不能大于10米。所以要掌握的很好，)这时候我们选的上的问题也出现了，心得体会我们选的路线有一段是个马路的十字路口的拐角，所以车子人很多，当时给测量带来了很大的麻烦，这点以后要注意。结果第一圈我们起了个大早却没干出来多少活，后来开会冯老师给我们讲了很多使用的问题和技术，让我们可以更快的调平测量，立杆的一点要稳，这个很重要啊!

第二天，有了第一圈的经验后，我们的测量快了很多，问题也越来越少，仪器调平，量步，立杆等问题都得到了很好的解决，但天气还是很不好，连着下了好几天的鱼，我们着急也没有用，这期间我们中间研究了很多测量的问题，更加知道测量是个团队的测量，需要大家分工明确，组织好了事半功倍。在星期2的时候天气好转了。这已经是第二个星期的星期二了。我们很着急，因为时间很紧迫!我们用了一天半终于把水准测量测完了。

接着应该是测量数字水准和gps了，由于一个班级只有两个数字水准和gps，那两天大家都刚测量完水准仪，一起是轮着用的，我们没有借到数字水准仪和gps，我们只好休息了1天，在周五的死后我们借到了数字水准仪，数字水准仪我们测量的还是算顺利的，由于仪器很简单上手，我们在遇到问题的时候都及时的给冯老师打电话询问，开始我们以为我们把已知点的高程输入进去是错误的，后来老师告诉我们那并不影响结果，结果是我们自己算出来的，我们数字水准选的是绕学校大操场的一个圈，和水准仪不同，(水准仪我们选的是绕了大半个学校)。很顺利的大半天就测量完了，后来学校放了3天假，我们周2来才传的数字水准仪的数据。在整个数字水准测量过程中，感觉只要设置好了就很简单了，因为数字水准会在各种超限的时候告诉你重新测量，仪器用起来感觉很简便，但前提是设置要设置明白。数字的东西果然是好用，比起老水准仪来说那简直比不了啊，太简便，精度还高，还智能，但现在数字水准的还是没有普遍，大部分还是老水准仪。

放假回来，这星期2们早早的起来就去借gps，8点借出来后，我们就开始调试仪器，由于第一次使用，尽管老师之前跟我们讲解过一次，但还是很陌生的很，在管理里面把配置级打开，然后开始设置天线及天线高，实施模式，时区，我们测量的是静态的，仪器是不用移动的，老师之前告诉我们的我们都调试好以后，测量了40分钟，两个分站才发现没有卫星，当时我们研究半天也不知道怎么回事，(开始并不知道，也不知道根本没显示卫星，热门思想汇报还有的同学说是天线没电了，后来给老师打电话后，老师说有可能是端口的问题，我们按老师说的检查果然是，手簿被别人调试错了，调成蓝牙对天线的了，我们按老师说的去调试，果然显示屏幕上，出现了10多颗卫星。接着又发现有个仪器不显示3dq，询问老师后老师说这个是显示质量的，可以调试，并不影响测量。

我们对仪器型号问老师(分站天线上没有仪器型号，当时我们不知道怎么设置，后来证明，我们确实出现了问题，因为有一台分站设置错了，但我们直到测完都不直到，数据出来后我们才直到，我们应该更好的去学习啊，不会的太多了)经过了一番调试，学习后，我们中午才正式开始测量，之前的测量因为各种原因无效了，之后我们又自信的开始测量了，由于时间原因我们开始一站30分钟了，3太机器同时测量，同时停止，然后保存，然后两个当已知不动，第3台机器挪站，以此类推。

中途电池没电了，(当时我们想，没电了太可怕了，数据将会丢失，打电话询问老师，老师告诉说没关系，测量的过程中没电只要别动，然后去换个电池，继续就可以了，)我们趁挪站的时候赶快去换了快，结果最后我们最后一站的时候我们还是有一个分站的天线天池没电了，然后由于时间问题，还有那站也被挪动的问题。我们只好收回仪器，第二天我们又用了一个小时，倒退了一站，测量完毕了。gps的时候出现了很多问题，有的是小问题，比如挪站的时候仪器高忘改了，询问老师后，说只要后来测量了正确的就没问题，回来可以改正，比如有时候突然显示不处卫星，可以等会，有可能因为天气或者别的因素。个人简历但也有无法挽回的错误，比如没电了，然后站还挪动了，还没标志，比如说设置的时候设置错了，因为gps是一套卫星，所以我们必须设置正确。才能接受到正确卫星的正确信号。还好，我们已经学会了使用，能够自己独立操作了。

3周的校内实习就这样结束了，我很珍惜大学生活，更珍惜大学的实习。我感觉这3周学到了很多很多的东西，我们总有不会的，不明白的，老师总是耐心的为我们讲解。我们给老师打了不少电话询问在实习当中遇到的错误和问题，老师也总是耐心的指导我们，我很感谢老师，也感谢学校给我们这次很好的实习机会。

大学生实习心得体会 篇8

开学了，意味着一个月的假期就这样匆匆结束了，还意味着我这第一次的社会实践也结束了。整日呆在象牙塔中的我，第一次尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。我唯一庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我的意志力得到了不少的磨练。我开始明白：大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。

对于大多数学生而言，挣钱是打工的首要目的。有的却认为挣钱并不是大学生打工的惟一目的，不少同学把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。因为打工一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力;另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。而且对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢?所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力，一箭双雕.不言而喻，无论谁都不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。先就业，再择业!教授的话时刻在耳边围绕.在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可君有谁想身处校园的我们社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的`经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，在瞬息千变万化的社会中崭露头角，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我开始了我这个假期的社会实践-走进职场。在工作中，别人一眼就能把我认出--我是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们说从我的脸上就能看出来，也许许多没有经历过社会的打工的同学都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我行!虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。我不再是父母含在嘴里，捧在手心的娇娇女.这里的工作繁而重，不会有人像在家里，校园里一样分配你，帮你去完成，也不会因为做好了就夸你，一切必须靠自己，我要自觉地去做，而且要尽自己的努力做到最好.一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!

记得开学初老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样形形色色的人和事，人事关系错综复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。我深深体会到，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人吃尽苦头呢?这是社会与学校脱轨了吗?但我觉得老师是正确的!尽信书，不如无书!事不目见耳闻而臆断其有无，可乎?书上得终觉浅，得知此事要躬行!作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理一些社会上发生的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。我们不可能永远是学生，只懂得纸上谈兵是远远不够的，以后的人生旅途是漫长的，我们终是社会一份子，与社会交流，为社会贡献是我们的义务和责任。

我是在门店帮父母干活，虽然有电扇空调，但是在夏天，稍微动几下，汗就会不自觉的流出，在这个暑假，汗流满面是很平常的事。有时为了给客户要求，我要骑上电动车顶着烈日去仓库带货;为了是客户放心，需要把电器都给装起来再试一下才可以;为了推销商品，要要费上大量口舌，就是为了挣那微薄的利润。

记得有一次，客户要点儿货物，而商店里却没有，我便骑上电动车就上路了。正值中午，那天气热的就像是从天上掉火似的，为了节约时间，我沿着一条正在维修的路，小路崎岖，还偏偏有很多大客车，然把本来就不宽阔的路给堵得严严实实的，我没法超车，只好跟在车后边，客车荡起的尘土飘飘洒洒，我给熏得眼都睁不开，好不容易到了仓库，钻进去找货物，仓库不透风，里面极其闷热，不一会就满身大汗，衣服都给蹋湿了，就像刚打过场仗似地，找到货后又急急忙忙的给搬到车上，沿沿着原路返回，路窄，我还带着货，而且是逆行，就像闯关一样骑回商店。到了商店，才发现晚了一步，人家已经等不及走了，半天的辛苦白费了。

又是我和爸爸去给别人发货，是几大盘电缆，电缆盘大，还极占位置，有的物流都不敢收，要么就是价钱太高。从市场跑到万客来，又跑到东郊的金象物流，这一瞎折腾就耽误了几个小时，去了给开票的人递了几瓶水，才把价钱开的低了点，不过开的低了点要自己给电缆装上去，电缆虽说但也绝对不轻，我们两个再加上送电缆的司机三个人忙活着把卸电缆。忙了半个小时才装好，但那个车主却赶了过来说着非要加钱，无奈，只好又加了几十块钱，这样算下来，还不如直接开完票让他们卸货，累了半天，吃力不讨好，出了一身汗。也让我对社会的了解更深了一层。(通过这件事你的对社会了解什么?)

有时在商店里瞌睡的要死，来一个人，你也要去为他介绍商品，不管他的态度再怎么不好，脾气再怎么大，你也得好好给他说。有一次我在写作业，来了个女的，要买插座，我便去给她一一介绍，她就是询问了一下价钱，比较了一下，便买了一个，这是我自己做成的第一笔生意。

在这两个月的实践，我学到了许多，也想了许多，在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

在实践的这段时间内，我们接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

大学生实习心得体会 篇9

本人从开始工作到现在已有一年半的时间，在这期间，我学到了许多，也悟到了许多。主要有以下几点：

1、扎实的专业知识是你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，但当你工作以后，你才会发现专业知识是多么的重要。如我学的机电一体化。机械原理，机械制图，电气知识这些是必须知道的，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，在我们公司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？

2、学好一门外语是你增加工资的资本。

学我们机电这一行的，也就是理科生，不注重外语的学习，只要是考试能通过就可以了，而没有想到在以后的工作中会用到。你在一外资企业工作，不会一门外语是行不通的，不会外语，你就无法和老板交流，沟通。你只能闷着头的干（和一个哑巴没有什么区别）。干了什么？干的怎么样？老板根本不知道，那他怎么认可你呢？你在这个公司又怎么发展那？

3、不但有良好的工作态度，而且要有很好的表现力。

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！这样你才有发展的的可能，别人才会认可你，承认你！

4、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！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。像我们公司，工场包括制造课，生产技术课，质量课和生管课。我们生技课是为制造课提供技术指导和设备维护的服务的；我们做的初品（试生产品）又要经过质量课检验合格后才能量产；生管发行新产品看板时又要委托我们先做初品等等。和任何一个部门沟通不好都会遇到不必要的麻烦。所以，团结、沟通是非常必要的！总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事。你才能成功！

大学生实习心得体会 篇10

经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”

这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

 【【推荐】大学生实习心得体会集锦10篇】相关文章：

 ★ 如何写大学生社会调查报告

 ★ 大学生入党申请书写法

 ★ 医学论文写作有哪些程序

 ★ 生产实习报告格式

 ★ 如何写读书心得体会

 ★ 大学生入党申请书注意哪些问题

 ★ 撰写外刊论文的心得体会(2)

 ★ 秘书写作意化的关键

 ★ 实习报告具体写法

 ★ 撰写外刊论文的心得体会(5)

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：