

应届生实习心得体会9篇

当我们对人生或者事物有了新的思考时，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，从而不断地丰富我们的思想。一起来学习心得体会是如何写的吧，以下是小编为大家整理的应届生实习心得体会9篇，希望能够帮助到大家。

应届生实习心得体会9篇1

有些同学总是说自己没有这个经历没有那个经历，没有做过干部，没有参加过比赛，所以觉得好公司不会要他们。其实经过一些大公司的面试后，个人觉得公司的要求并不高，只要能给他们感觉你是很认真负责得对待这个面试，对待你申请的工作，你对行业和公司有一定的了解，面试官不会觉得你很差。如果有比较多的竞争者，你有自信说我做的准备比别人充分，你可以拿出实际的东西，不只是凭嘴说说，比如自己写的市场报告之类的，当场给面试官看，给面试官分析你自己的理解，这样被录用的机会就很大，面试官会觉得你是个很实干的人。

另一方面，我们还是要抓住每一个机会。应届生和51job上找实习生的很多，可能申请的时候不仔细会遗漏一些自己很喜欢的工作，或者在接到面试电话之后，由于种种原因放弃了面试的机会。但是有些时候很有可能去面试的只有你一个，机会只是

你一个人的，面试只不过是一个程序，或者你的竞争者没你那么强，你可以很轻松的得到机会，所以我们尽量别错过任何一个机会，有了机会后做好准备，被录用不是一件很难的事情！

还有些同学说，我的简历就不过关怎么办。我想绝大部分同学在大学里还是参加过一个活动的，志愿者或者班级活动都行，然后再做个经历总结，都可以写到简历里。如果真的一点活动都没有的话，现在做也不晚，有些同学说现在已经没机会了，可是你不去找找怎么知道没机会呢？机会都是找出来的，你找到了别人没找到，那就是你的优势了！永远都不要放弃，放弃就是真的没机会了！

虽然我现在只是个普通的大三的学生，但是在应届生上混已经有一些时间了，看到很多学长学姐找到很好的工作后给我们写帖子传授经验，觉得真的很感谢他们，觉得所有求职的大学生不是一个人，是大家一起在努力，应届生是一个大家庭！今天写下一些感悟，希望能与大家共勉！

应届生实习心得体会9篇2

我是一名学习市场营销专业的20xx届毕业生，在今年很有幸被金星啤酒集团录用，成为一名实习业务员，经过培训合格后，我进入了河南金星啤酒销售总公司；于是我被派往豫东的太康销售分公司，我从基层的访销员，实习业务员做起，时至今日已有三个月了，我写下了自己的实习总结，希望这篇市场营销专业实习总结可以给其他市场营销专业的实习生提供参考范例。

在这段时间里，我不仅学到了很多在书本中学不到的营销知识，也让我个人更加的成熟和坚强；在实习工作中，当我遇到工作中的困难时，曾夜不能寐的思考解决方法，因为我始终相信方法总比困难多；在具体的市场上，曾受到无数次的拒绝和嘲讽，有多少次在深夜里独自一个人哭泣，有多少次已经决定卷铺盖离开；可是第二天又早早的投入到了新的工作中，因为我始终相信：生命在于坚持，我可以接受失败，但我却拒绝放弃！

就这样，一个月，两个月过去了，我坚持了下来；如今的我已经变的老练和成熟了，在工作中积极向上，善于发现问题，并及时的解决，曾多次受到主管经理和副总的表扬；在具体的市场上，能很好的处理同客户的关系，同时维护好同终端的客情关系，从而让我感受到了营销给我带来的乐趣！

首先，我介绍一下所在市场的基本情况，我所在的太康市场是豫东深度分销的楷模，实行的是大客户与小客户相结合的乡镇代理体制，除了县城的几位大客户外，在每一个乡镇设一个一级经销商，是完全的市场精耕。

其次，我很有幸能够参加啤酒大战，感受啤酒营销，在我们区域市场的主要竞争对手是流通领域的维雪啤酒，餐饮渠道的雪花啤酒，当然了还有其他品牌的啤酒，如青岛啤酒，燕京啤酒等等。

在抢占市场的时刻，在流通领域里铺货时，作为总公司的主打产品金星新一代的促销政策是10带2加1。8升的大豆油，展示两个月，27元/箱；维雪20带3，28元/箱；雪花10带2，28元/箱；竞争是相当的激烈。在县

城的每一个终端店都是必争之地，各个厂家都在抢，真是一场没有硝烟的战争！

在餐饮领域的竞争，更是在比拼实力，都在买店，你出3000，我出5000，经过较量我们金星买断了大部分饭店，但也付出了沉重的代价，花费了将近200万买店费！

时止今天，我的实习期已经结束了，在这三个月当中，我付出了很多的辛劳，同时也收获了硕果；由于我在这段时间里表现出色，已成为集团公司的一名正式销售人员，享受国家统筹及优厚的薪酬待遇。

最后，感谢我的母校——河南商业高等专科学校，一直以来对我的培养，感谢市场营销系全体老师传授给我的营销知识，感谢三年以来教育过我的所有老师！学生在此向你们敬礼了，你们辛苦了！

应届生实习心得体会9篇3

在实习的过程中困难还是挺多的：

1. 上了工地，迫切的期望自己是个难男生就好了，能够和师傅一齐干活，帮着放线。而我这个女生在工地上就算我十分想干活，师傅也不会放手让我干。这也使得我自己动手的机会就少了很多。

2. 夏天的武汉温度高不说，太阳能够晒得那么凶，上工地的时间多少也受了限制。一般在早上十点前下午四点后。真的难以想象工人们是怎样冒着酷暑工作的。

3。我刚接触工地须慢慢学起，一步一步来。每一天跟着他到处转，对于一些近距离了解的东西也不是很多了。但是碰到不明白的部位，一些专业名词我都会请教师父。

4。来到工地，和周围的人都不熟，建立良好人际关系是需要时间的，在那期间我有很多事情应为人没有认清楚，给工作的开展带来了诸多不便。

5。此刻的办公都是自动化的，电脑操作水平高低相当重要，资料的制作都是用的软件，初次使用有点生疏，还好我学的快，在竞争的年代速度决定一切。

6。书本上的专业术语和工人們的“土话”对我的认知也产生了必须的阻碍。

7。关于预算，师傅的算法适用于施工现场，大致计算混凝土的用量就基本上复合要求了，那里的预算主要用来监控施工的使用量，在必须范围内都有效，而书本上是精确计量，一般用在招投标报价中，是较为准确的计算法则。两者的出入让我有点混乱。

对于实习我的收获也不少：

首先透过这次实习收获的是学会了适应环境。透过这次实习我开始适应了这种工地生活。有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作都有了一种吃苦耐劳的毅力。

另外就是在工地上明白了一些与学校不同的问题，从学校到社会的转变，身边的人也完全变换了主角，老师变成了老板，同学变成了同事，相

处之道完全不同。在这种巨大的转变之下，没有老师同学们默默地支持和关心，我要独自应对。学会看惯企业之间的激烈竞争，要学会忍受同事漠不关心的眼神和言语，每次理解一项任务时我所要面临的是老板的压力和同事等着看笑话的奚落。往往这个时候似乎只有一次机会，只能成功不许失败。

应届生实习心得体会9篇4

时间飞快，还有四个月我就要大学毕业了，我的大学生活也就要结束了。回想昨日仿佛就在眼前，但是时间在我们指尖如流水悄悄的流走!而我们也即将踏上社会，走上自己的工作岗位!我们知道机械制造业是一个国家最基础的行业，也决定了一个国家制造业的整体水平，起步早，但发展又最令人担忧，比如现在中国的汽车工业相比机械制造业来说无论是产品质量还是生产效率都要高得多，当然这也是因为机械行业的特性起了决定性的因素。对于我们机电一体化专业的学生们来说，或对于作为将来从事机械，机电制造方面业务的我们来说，去机械制造公司实习对我们来说非常重要。

在20xx年的十一月底我进入了武汉重冶重型机械制造有限公司进行实习，目前我的实习工作还在进行当中。对公司也有了一些了解，武汉重冶重型机械制造有限公司是集新材料研发生产、重型成套设备研发制造、大型铸锻件及热处理为一体的大型民营企业。公司自主研制开发出一套将“特种材料冶炼—锻造成型—热处理—机械加工”四位一体的短流程、低能耗、高质量“一次热循环”的高端模具新材料生产工艺技术，该技术在国际国内尚属首创。公司主营产品为：各

种模具金属材料、高精锻件及重型冶金装备等。模具金属材料研发是基础，锻造及热处理是生产重型装备的重要保证，从而形成一条从材料研发到装备出厂的国内鲜见的完整产业链。这一平台的形成，奠定了我公司辐射电力、船舶、桥梁、冶金、采矿等行业的基础。

虽然还在实习期这次我静下心来回想这次实习真是感受颇深。我们知道实习是大学教育中一个极为重要的实践性环节，通过实习，可以使我们在实践中接触与本专业相关的一些实际工作，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高我们的实际动手能力，为将来我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础。通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐地我喜欢上这个专业，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，新的想法。

进入公司后，公司领导将我们安排到公司的热加工车间，在热加工车间主要是熟悉机加工和公司的机加工流程，因为我们车床，铣床和锯床的操作还不熟练，我们一开始还是在观看师傅们进行操作。记得当天我们来到车间就被巨大的车床和大型机械以及重型工件所惊叹。但渐渐的我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。虽说大学文凭只是一块敲门砖，但是个人的综合素质却仍是你就业时的重要筹码。首先是学习成绩，用人单位认为成绩好坏从一定程度上说明了你学

习能力的强弱，所以，学习成绩是他们非常看重的一点。因此，我们首先要学好自己的专业知识。其次，他们看重的就是就是我们的社会实践能力。这一点就要看我们平时的实际动手及操作能力。

经过这段时间的实习，我主要有以下几点感想：

第一，要有坚持不懈的精神

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，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。

第二，要勤劳，任劳任怨

我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期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，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们应该自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。

第三，要虚心学习，不耻下问

在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心地接受。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

第四，要确立明确的目标，并端正自己的态度

平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像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。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中一定要多看别人怎样做，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。只有这样我们才能把事情做好。

读了三年的大学，然而大多数人对本专业的认识还是不够，在大二期末学院曾为我们组织了两个星期的见习，但由于当时所学知识涉及本专业知识不多，所看到的东西与本专业很难联系起来，所以对本专业掌握并不是很理想。

今年暑假，学院为了使我们更多了解机电产品、设备，提高对机电工程制造技术的认识，加深机电在工业各领域应用的感性认识，开阔视野，了解相关设备及技术资料，熟悉典型零件的加工工艺，特意安排了我们到几个拥有较多类型的机电一体化设备，生产技术较先进的工厂进行生产操作实习。

为期23天的生产实习，我们先后去过了杭州通用机床厂，杭州机密机床加工工厂，上海阀门加工工厂，上海大众汽车厂以及杭州发动机厂等大型工厂，了解这些工厂的生产情况，与本专业有关的各种知识，各厂工人的工作情况等等。第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，传感器在空调设备的应用了，电子技术在机械制造工业的应用了，精密机械制造在机器制造的应用了，等等理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也是对以前所学知识的一个初审。通过这次生产实习，进一步巩固和深化所学的理论

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：[https://d.book118.com/198045013025007
011](https://d.book118.com/198045013025007011)