

【推荐】大学生实习心得体会

我们在一些事情上受到启发后，可以将其记录在心得体会中，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。应该怎么写才合适呢？下面是小编收集整理的大学生实习心得体会，仅供参考，欢迎大家阅读。

大学生实习心得体会1

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。

带着一份希冀和一份茫然来到了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

交流很重要！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，我会毫不犹豫地选择住在这里。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2

三个月的实习生活结束了。从最开始的无所适从到得心应手再到最后的怅然若失。个中滋味只有自己才能往感受、往懂得、往怀想。

一个人总要经历一些事情才不枉来这个世界，一个美好的生活不是总在安逸中过来的，不是衣来伸手饭来张口的浑浑噩噩，也不是在世俗纷争中迷失自我，更不是人云亦云随波逐流。而是在学习中前进，在前进的道路上找寻自我，在自我的生活中体味人生，让自己的人生多姿多彩，这样也就不枉来这个世界了。

你总会闻声这样的抱怨，工作好累啊好无聊啊；生活把我逼成这样了；

是的，在这个竞争激烈节奏快的社会中生活的确会让人感觉到紧、压力；但是这不是最重要的。社会是这样，但是我们可以笑对生活、笑对人生、笑对生命。

繁忙的实习生活有时候让我无比惆怅，但是当想到那一张张可爱的笑脸，我便心花开放了；有时候我感到烦怨，但是一声老师好让我感觉到学生需要我；有时候我感觉到前途渺茫，但是当看着一张张活泼的画面，让我重拾了久违的自信。

到学校报到的时候老校长一张慈爱的笑脸让我打消了所有的顾忌。数学的教学就交给你哦了，我们相信你带着这样一句鼓励我担任起四年级2班的数学教学。“完全不对嘛！我是体育实习生怎么教起数学来了？我的实习是来当个应付职员紧缺的工具么？这是我最初的的感叹！

数学的教育不是我所擅长的，也不是我所喜爱的。但偏偏我变成了一个数学教师。生活跟我开了一个玩笑。

起初的工作是枯燥的，为了不负学校委托，我认真的备课，总不能误人子弟嘛！天气是严冷的，人是孤独的，夜总是那么的静。电脑眼前一个惆怅的身影预备着第二天的课程，预备教学设计；安静的办公室卷子、作业像小山，一个忙碌的身影挥舞着手中的笔在纸上勾画；活跃的教室里一个急躁的身影扯着疼痛的嗓子声嘶力竭。这就是我，总感觉被愚弄了的我。

校园里一个身影穿梭着，一个声音高叫着，一群孩子快乐着。那个身影是我，难得的是笑声总在那群孩子与那个我的小集体里飘出来一个青年人与一群中年人边走边讨论，时不时停下来指手画脚，口若悬河这个青年人也是我；讲台上口沫横飞，讲台下聚精会神、笔墨沙沙，对答如流；那个口沫横飞的是我。夜晚，月明星稀，一个身影哼着小调坐在电脑前手指挥舞着，完工，带着笑脸进睡，怀着激动地心情起床，这个人是我，还是我！

一个大孩子与一群小孩欢快的做着游戏，欢声笑语布满了整个校园，那个大孩子是我；课余时间一个像大人一样的青年手轻轻的摸着一个可爱的小学生的头，指着一个本子说着什么，小孩子不时的点点头。那个像大人一样的，是我；一个身影手提行李佝偻着腰走走停停，一群孩子在后面高叫着呼喊着急随着；那个身影，是我！

同样的一副躯壳，同样的一个地方似乎不是同一个人但仔细看看的确是同一个人。只是他的心已经不是原来的一潭死水；他的生命焕发了朝气；他的生活填满了一些叫做充实的东西。

最后我发现数学的教学让我有了很大的进步，教育总是一通百通的，数学教学里的很多东西可以用在体育的教学中甚至比体育的教学更加精细，更要求严格。学会了怎么教数学同样也让我学会了怎么教体育，两者结合起来，加上自己的感悟、总结就能让体育的教学更加的得心应手。甚至这一通百通的定义也穿插于我们的生活中。

人生匆匆数十载有的人一生为了钱财，有的人一生为了权势，也有人一生为了名利。

另外，人们也为了责任与义务而活着。长大了要供养父母，对儿女也有养育的责任。有时，有的人甚至会想，那什么时候我们才会为我们自己而活啊！

实在，懂得生活的人，即使碰到困难也会懂得往享受生活，即使再多的不如意，也能够学会苦中作乐。人的一生活的快不快乐，幸福还是不幸，这是取决于人的生活态度的，环境总是布满着变化，月亮总有圆与缺，重要的是我们要懂得如何往面对。

生活可以说是很简单，也可以说成是很复杂，总的说来是：平凡的生活中布满着乐趣，布满着不平凡的实习生活，枯燥的`教学任务，繁忙的生活节奏，或许很多人有同样的感慨就是工作很烦躁，事情很多，压力很大。但是只要我门往做，往感悟，往发现，往体会，往进步，往进步，往专心，你会体会到其中的乐趣，你会感觉到似乎你已经在享受着生活！

完整的生命不是总是美好的没有缺陷的，没有经历的生活不算完美的没有酸甜苦辣的生活不是充实的。佛语中说人生之苦在于：爱、憎、恨、伤离别、求不得。但是没有这些那还叫生活么？还是一个完美的人生么。

教育也是一样，不要把它看做一种工作，也不要把它叫做一个饭碗，更不要把它当做一种痛苦。我们要生活，享受生活中的乐确，那么我们不如把工作变成一种生活，不必精心往处事也不必刻意往做人，就满怀***的往活着吧！把自己的生命融进教育中、工作中来享受我们的生活！

大学生实习心得体会3

生产实习已经告一段落，在生产实习中通过对生产机械等详细了解和认识，加之与书本知识的联系学习使得我对大学所学专业知识有了进一步的学习和巩固。学习不止是“学”，“习”和“悟”也是必要的环节。陆游《冬夜读书示子聿》一诗：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，说的就是这个意思。在这次生产实习中我也对此有了深的认识和深刻的体会。

首先：作为学生，生产实践是学生对专业知识的进一步巩固和认识。也是我们顺利融入社会化大生产的一项有利保障。因为学生自古以来都是以学为本，社会实践的机会机会相对较少。而社会对大学生的要求即使社会实践，社会生产经验都具备的员工。因此，对于我们来讲，动手能力是我们能成功就业的关键。同时生产实践，也是对我们协作能力，处理同学关系的一次锻炼。大学作为一个“熔炉”，为我们提供了许多培养社会经验的机会，但是相对于社会生产关系而言，我们却知之甚少。而生产关系的认识又是我们事业发展不得忽视的。因此，适当处理协作关系是我们能够开展事业的关键。

其次：对于学校而言，学校作为社会人才的培养单位，有义务和责任为学生提供学习和实践的条件。生产实践作为学校人才培养的重要环节之一，是学校建立学生-社会-学校三线一体的一个重要举措。生产实习过程中学生需遵守学校生产实习规定和要求，并能够按时完成老师布置的工作，如做好笔记，完成机器图的绘制，实习报告等。学校在生产实习中通过分组的教学模式，使学生建立一定得团队意识，再通过实习过程中学生自愿分组等方式，大大的锻炼了学生的协作意识，同时也为“人人都动手”创造了机会。大学给我们

将来工作学习提供了实践的舞台，因此我们才能为将来顺利进入社会做好准备。

再次：对于公司企业，实践是一种对用人单位和学生都有益的人力资源制度安排。对于拥有具有生产实践经验的员工而言，是企业发展储备人力资源的措施。任用具有实践经验的员工可以降低公司和企业的经营成本。因此大范围的选择人才，培养和锻炼具有实践经验的大学生，是为迎合社会需求的重要举措，也是作为用人单位的公关手段。让更多的社会成员（如实习生）了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

生产实习持续了一个月左右，实习进行了五部分：MPS8站，45号单螺杆挤出机，机头，注射机，传感器等。每个部分都是我专业知识的进一步概述，因此对于此次生产实习，我受益颇丰。感谢老师的谆谆教诲！

大学生实习心得体会4

实习在我还在xx师范大学就读的时候，是我最害怕的事情，我一直希望着这一天慢点到来，有种对就业莫名的恐惧感，总觉得自己会找不到工作，没有单位会愿意要我，会饿死在大街上，现在现在我已经是一个完成了顶岗实习的人，发现实习也没我想象的那么可怕，反而让我有种如鱼得水的感觉，通过这次实习，我更加坚定了自己之后从事教育行业的想法，因为我在这次实习中最大的感受就是发现自己能教知识给学生的那种快乐。虽然过程中遇到了一些小插曲，都在班主任的帮助迎刃而解了，下面我就来谈谈我在实习中的一些心得体会。

首先，我们要以一个正确的心态去面对实习，实习是什么？是让我们实践自己在学校学到的知识，有一句话说的好：“是骡子是马，拉出来溜溜就知道了”。而实习就是学校拉我们出来“溜”的过程，主要是想看我们是不是已经具有了教书育人的资格，有没有把学校所教的专业知识都融会贯通的学会了。实习这个阶段可以说是一个大学生最重要的阶段了，像我们这样的师范生更是如此，人生的第一份执教经验是会影响自己以后的教学生涯的，人们对一件事物的感觉往往取决去第一印象，如果你随意的找了一个很差的学校实习，那么你就会觉得每个学校都是如此，也不会好得到那里去。

我在刚走出校门出去寻找实习单位的时候，我也是箭在弦上不得不发，逼着自己战胜了对工作的恐惧，往市里有名气的学校投递简历，一般都为小学为主，中学我也投递看了一点，可以说是广泛撒网，等待鱼儿上钩，联系校方负责人说明来意，结果完全出乎我的意料，我一共投递了9所学校，不到三天的时间就有5所学校表示让我过去面谈，最终我选择了在xx小学完成我的实习任务。

我在xx小学的实习工作是负责三年级（x）班的语文老师，在教学的时候，我做足了功课，首先我所在班级的班主任，再怎么也是一个资深的老教师了，我就没有一点不好意思的，他上的每一节课我都去听课了，虽然他不是教语文的，但是我也可以从他身上学到一些上课教学经验、对待学生的一些方式、还有带动课堂气氛的方法，这些对我来说都是十分的有用，我想这对我以后的教学生涯也是作用极大的，特别是他一个“小老头”居然能让上课的教室氛围那么的好，所有学生都聚精会神的看着他，一点也不想错过他上课所讲的每一句话。

我也是幸运，在实习的时候遇到这么一个“良师益友”，让我的教学能力进步飞速，我也在工作中很好的完成了学校领导交付于我的教学任务，我想经过这次实习的我已经完全具备一个人民教师的基本职责了，我一定能在这条道路上越走越远，这是这次实习给我的信心！

大学生实习心得体会5

不知不觉，到这里已经快一个月了。之前从没想过会在市政协待上一个月。前前后后的忙碌，最后尘埃落定，我们村的几个大学生要去张家界市政协实习。开始，的的确确抱有侥幸心理，觉得做一个月就走了，过得去就行，不用太在意，最后后却没想到自己确实也收获了一些意想不到的。

记得到政协是村里的主任和书记送的，他们真的就把我们当做自己的小孩一样，在车上，嘱咐了很多，虽然觉得我们这么大了，也都懂了，可仍然感觉到了温暖，也很感谢他们的谆谆教导。

开始不太知道很多东西是不用带的，市政协领导安排郭姐姐给我们买了生活用品，还给我们换了新床。每天都会遇见很多陌生的面孔，其实都只是不知道怎么称呼他们，不知道他们叫什么，当每次再想起来领导的名字，他们却走远了，很抱歉可能有时候叫错称呼，也很抱歉有时候遇见可能却忘了打招呼。学会了怎样尊重别人，怎样问候别人而不失尊敬，也很感谢领导们的包容与关心。又是一个集体生活，我遇见了好久不见的同学，也遇见了心心念念的老友，还遇见了同一个学校的学姐。人生中的再次相遇，再次近距离的接触，真的很珍贵，也很感谢他们对我的包容和理解。遇见你们和再次遇见真的很幸运，希望我们都能勤勤恳恳、踏踏实实地

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/218016021132006
073](https://d.book118.com/218016021132006073)