

大学生实习心得体会【荐】

当我们有一些感想时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，这样可以帮助我们总结以往思想、工作和学习。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的大学生实习心得体会，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1

转眼间四年的大学生活结束了，然而大多数人对本专业的认识还是不够，学校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参观实习。

为期五，六天的生产实习，我们先后去过了xx机械有限公司和xx汽车股份有限公司有限公司。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。亲身感受了所学知识与实际的应用，电子技术在机械制造工业的应用，精密机械制造在机器制造的应用，等等理论与实际的相结合。我通过完成毕业实习过程，结合毕业设计或论文选题深入工厂企业实地参观与调查，在这个基础上把所学的专业理论知识与实践紧密结合起来，提高实际工作能力与分析能力，以达到学以致用的目的。

虽然在生产实习的时候曾有过与机械电子相关的工作经验，但在接触到所在单位的具體工作的时候，还是感觉自己缺乏许多实践经验和社会知

识。通过短短几天时间的学习，使我慢慢体会到了“学无止境”的深刻道理。也找到了自身的许多缺点，比如上班迟到的问题，闲着没事做等，自己也已经引起了注意，尽量避免在以后的无论是学习还是工作中出现。

大学生毕业实习是学生完成大学四年全部课程后的最重要的实践环节。毕业实习我们直接接触企业，进一步了解和认识企业的实际运营过程，熟悉和掌握市场经济条件下企业的运营规律，特别是企业经营的基本规律，了解企业运营、活动过程中存在的问题和改革的难点问题，了解国内外汽车工业的发展现状及趋势。

参观实习让我们大开眼界，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知识，弥补以前单一理论教学的不足，为毕业设计打好基础，短短的几天，学到了很多自己以前不懂的知识，也从单位的员工身上学到了很多道理。

大学生实习心得体会2

记得刚到奎屯站这陌生的地方心里不知所措的时候看见老师们的挥手，由于今年碰到疫情，老师带我们去吃饭，准备一些生活必需品，把我们送到寝室这一系列举动都让我们感受到了这来自异乡的亲切和温暖，也感受到了学校对我们的重视。

相逢总是缘深，千里而来，我很幸运来这里遇见一群可爱的学生和一群可敬的老师。在老师们的鼓励 and 指导下，我逐渐融入了奎屯七中这大家庭中。实习期间我带了初一年级信息技术课程，由于今年的疫情，信息技术课程不得不在教师里上我们的理论课，我们上课也需要相应的调

整。在指导老师的引导和鼓励下，多次上讲台，老师们听课也给出了很多的建议，这过程中我的讲课能力进步了很多，收获颇丰。期间，我真正理解了我自己学科，信息技术是一门边缘课程，讲课达到效率要做到引起学生的学习兴趣，将计算机与生活实际联系起来，这样教学效率也会提高，同时让学生学习一些计算机技能，培养学生通过计算机解决问题的能力。

在实习期间，我们成长了不少，我们角色的转变感受到了身上的责任，真正了解了教师这职业的内涵。成长总是需要积累，在踏上教师的这条路上，我还有很多的路要走，有太多的事情要经历。实习经历将会成为我未来教师生涯的起点。我会更加的努力成为一名合格的人民教师。

大学生实习心得体会3

1 实习单位简介

杭州动趣网络科技有限公司是面向企业信息化与管理解决方案提供商，目前所提供的服务涵盖企业信息化基础建设，为企业流程管理BPM平台、数据分析BI平台、移动互联网服务。并为合作伙伴与最终用户提供与产品相关的技术支持、培训、实施与咨询服务，确保为用户保持持续服务与技术创新。

动趣网络一直注重技术创新，强调客户整体形象的把握，切点准确，构思精妙，服务完善，为企业打造出经典力作，长期以来，动趣网络为众多的企业进行网站建设及配套作品设计服务，占有市场的领先地位，并通

过提供优质、全面的专业技术服务，符合市场需求的增值服务和周到的售前、售中、售后服务，为客户提供量身定做的媒体商务营销解决方案。

动趣网络科技有限公司是一支致力于商务市场的互联网及媒体开发的高科技服务队伍，专业从事于企业网站策划建设、广告设计及企业宣传推广等相关服务。公司先后在杭州、宁波、上海等地建立服务站点。杭州动趣网络科技有限公司因其公司创建者想要让“让科技充满动力，让网络更有趣味”而命名。

2 实习主要过程

此次实习的目的在于通过在杭州动趣网络科技有限公司的实习，了解熟悉网络科技有限公司营销运营模块的日常业务，产品开发流程以及团队运行制度等。实习过程主要包括以下几个阶段：

第一，了解杭州动趣网络科技有限公司的企业文化，熟悉杭州动趣网络科技有限公司经营单位，了解经营单位的经营对象。

第二，学习杭州动趣网络科技有限公司产品运营推广的基本流程，主要是对产品的线上推广的前期策划运营等作初步了解。

第三，学习从产品开发后期运营推广中团队流转的基本流程，主要包括以下方面：对接产品开发团队，梳理产品开发的各个节点；对接运营策划团队，了解产品推广的主要步骤和方式。

第四，熟悉内外对接的重要注意点，适当接触商务谈判。

第五，总结实习经过，并完成实习手册、实习报告。

3 实习主要内容

刚到公司的第一周，主要是了解杭州动趣网络科技有限公司的企业文化，创立，发展，受挫，改革，奋起，并屹立至今的发展过程。我觉

得，要融入一个公司，首先便需要了解这个公司的发展历程，并能够认同公司的基本文化。动趣网络是一家十分注重技术创新，非常重视客户，努力寻找准确切点，构造精妙想法，并配以完善服务，为合作方打造满意产品的公司。在很长的阶段内，动趣网络为众多的合作方打造网站，其站在市场的领先地位，此外它还提供优质、全面的专业技术支持，尽力让自身符合市场的需求，是一家因时制宜的公司。

从第二周开始，我开始在产品运营部门学习公司产品运营的方式方法，部门导师主要根据我个人的一些特点，将我先安排在了策划运营组。在这里我主要处理的是营销造势文案的撰写，我首先学习了解了公司几个经典文案案例的结构和内容，找到撰写人进行采访和交流去理解他们为什么是这样做的通过和几个老人的交流，他们给到我了一些很宝贵的建议，这使得我在后续工作的时候很受用。

在对运营策划有一定了解之后，我开始慢慢深入这个业务模块。在接下来的学习中我主要学习掌握了公司内部各部门对接的基本流程，其后，我进行了部门间对接任务交接流转的实操。其中和AE(销售支持)、法务、UED部门的对接是最为平凡的。经过几次不太顺畅的对接之后，我开始慢慢找到门路，会事先理清楚要对接的内容和需要给到的结果，然后再去找对接部门的接口人做一对一的对接。这样以后，所有的流转流程都变得顺畅起来。

在对公司内部业务流转方式和路径有了基本了解之后，我便进入了策划案撰写的实操过程。在刚刚开始撰写专业策划的时候，我显得有些捉襟见肘。很多原来在学校适用的写作方式在公司项目中却并不适用，这让

我深深感受到了理论和实际之间的差距。在被指导老师批评了几回之后，我的文案渐渐有了起色，变得越来越有实用性。其中，有一个case反复修改提交再退回修改，我一直跟进了两周。这个过程虽然非常痛苦，但是当case最终被通过的时候那种愉悦的心情是不能用语言来描述的。这让我深刻明白采用正确的工作方式是有多么的重要。

在接下去的学习过程中，我接触了公司的电子商务模块，这给带来的最大收获是我对电子商务和网络营销有了一个全新的认识，我还是坚持认为网络营销是一种运营模式，不管是传统行业还是新兴行业，网络营销都是势在必行的，它是传统营销的一个重要的补充，也是电子商务的一个重要环节、核心。如果说，我觉得网络营销在传统行业中的运用就像是给传统行业装上腾飞的翅膀，这不仅是一种必然趋势，对于社会也是一种进步和资源的优化配置。这对于我的专业学习有一定的警示作用，我想如果要做回电子商务，做好网络营销是必须的，或者掌握一些电子商务环节上如支付、网站管理、网站信息管理等技能。对我来说，网络营销，SEO是我的目标，我想花一年的时间来进行尝试性的实践，也完成一个有网络营销SEO的梦想，主要是通过自己建设网站进行网络营销学习和实战。很希望能在大学的最后一年里多看一点书，拓宽一下自己的知识面，我相信我会有足够的时间和精力，当然还要一边进行网络营销的学习和实践。

4 实习的主要收获和体会

回首点点滴滴，有喜有忧，虽然通过实习学到了一些更加有效果的东西，进一步接触了职场和社会，但是发现自己在工作的过程中存在着很大的问题。很多情况下自己考虑问题不够全面解决问题的方式过于单

一和粗暴，处理同事关系的时候显得过于生硬和幼稚。这些都有可能对未来的发展产生不可估量的影响。通过这段时间的实习，我初步学会了在公司与学校不同的处事方式，就是勤做事，少埋怨。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，这样公司同事才会更快的接受我们，接下来才会让我们做一些重要的工作。

总体来看我觉得这次实习还是比较有意义的，毕竟至少这段经历让我在学习知识的同时意识到了这些问题，更多的让我关注到了自己不足的一面，这对将来自己真正踏入职场做了一个十分有意义的铺垫。

这次经历，也同时让我对自己的思维方式做了一次全面盘点和考察。其中有几点是我觉得自己应当强化练就的。

强化思维包容性：对于自己在思维上的包容性其实有几年的刻意训练了，之前一直认为自己是个很有包容性的人，但来到阿里之后，发现自己做的不够。在这里，我需要把自己的时空观拉的更大，这样才能看的更加缤纷。

精简：这一圈下来，很大的一个感觉是自己表达不够精简，想法很多却不够凝练，无论是企业还是个人，需要的都是一个缤纷但精简的头脑。

细节：一直以来，对于细节上的东西始终扣的不够好，很多时候已经不乏宏观上的思考，但是在细节上面确实还扣的不够。细节决定成败，再次提醒自己。

交流：猛然发现自己相对一些同学来说，确实太闷了些，这里是个很开源的地方，但是自己却没有去和更多的人主动建立连接，这是很值得引起自己注意的。

脚踏实地：踏实的起步，才能更快的奔跑，要更加专注，更加踏实！

自信的淡定：今天，宣讲方案的时候，竟然因为眼睛里的一根毛便出现了很大的状态波动，这说明自己仍然没有建立真正的自信没有建立从容不迫的感觉，克服它们，克服它们。

实习是我们踏上社会踏上职场前的必经之路，我们每个人都需要认真的去对待它。因为这是一次很好的学习与锻炼自我的机会。十分感谢公司给我这样一个宝贵的实习机会，让我能更加正确地面对真实的社会，使我明白我必须更加充实和完善自己，为今后的成功之路打下坚实的基础。

大学生实习心得体会4

读万卷书，行万里路。平时在学校都是在书堆中，正好趁着暑假的闲暇时间融入社会，增长自己的社会经验，同时还可以赚一些零用钱。实习是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干的有效途径，更是大学生回报社会的一种良好形式。

参考了父母的建议，也考虑到自己的想法和能力，我就在亲戚的介绍下在一个办公室里当助手。确定了实践工作之后，我自信满满，满心期待。第一天到办公室，办公室的一个员工向我介绍了我的工作范围，还十分

热情地说有任何不懂的地方都可以问她。碰到这么热心的“师傅”，我就更加放心了。我的工作就是接电话，复印文件，整理部分文件等，相信自己可以胜任。第二天我就开始正式工作啦，坐在办公室里将近一个小时了都没什么事情要忙的，难受的是，闲的时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等。不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。我还以为自己的这份工作就要在这么平静的状态之中度过，还在我寻思之际，办公室里的员工就叫我帮他复印一份材料，当我在复印机附近复印时，听到办公室的电话响了，我马上跑过去接电话，正在接电话时，注意到复印机那儿有反应了，不知道是出了什么问题，接完电话之后我就马上跑过去看看是什么问题，原来时复印机里没有纸了，这时又是一阵电话铃声。所有的事情都搅在一起，忙得我焦头烂额，真希望自己可以有三头六臂或是有分身术，一起搞定所有的事情。一天下来，我已经筋疲力尽了。

晚上回家，琢磨着要怎么才可以不这么手忙脚乱，首先想到的是要做好充分的准备，比如说闲时就要检查复印机的纸是否充足，提前把一些需要整理的材料先整理好。同时看看办公室的做事习惯，熟悉在学校里常说的“办公室文化”，增加时间的收获。

第三天，早上一到办公室，我就在复印机里放满纸，询问办公室里的员工是否有要复印的文件，我可以提前帮助复印好。这样就不至于把所有的事情集中在一个时间里，弄得自己手忙脚乱。经过一番先后分配，我就轻松了很多，不像昨天那么紧张。

就这样，我就过了一个多月的朝九晚五的上班族的生活，渐渐开始习惯了，犯的错误也渐渐减少了，到即将离开之时还真有点舍不得呢。想想老板对我的肯定，心中还是美滋滋的。在这份实践的'工作中，我体会颇多：首先，置身社会我们必须善于沟通，找最合适的方式表达自己的想法。其次，必须要有热情和耐心。很多细小的事情都要认真对待，端正自己的态度，严谨敷衍了事。还有，要勤劳。只有脚踏实地地工作才能得到老板的青睐。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事。

刚开始也不大会和人交流，都自己默默地做。虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

实习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。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

大学生实习心得体会5

这一周我听了高二物理组田老师的高效课堂示范课感触颇深。

第一点，田老师真正做到了把导学案当做教学工具来使用而不是为了应付检查。导学案是为了先学后教，体现学生自主学习，导学案的编

写也非常好，每个知识点后面都跟着相应的例题还有变式。田老师在教授新课的时候，每讲一个知识点就会让学生们完成导学案上的题，真正把导学案应用到了整节课中。

第二点，田老师十分重视学生活动，在讲题的时候，他把不同学生的做法展现在白板上，让学生们直观地看到有哪不对或者哪值得学习的地方。田老师抛出一个问题，学生们积极回答，让每一个同学参与到课堂中来，如果同学回答不对，他并不急于纠正，而是问所有同学的想法，让学生们都主动去思考，去纠错，这样更能加深学生们对知识点的理解。田老师做到了以学生为主体的教学理念。

第三点，田老师的教学风格很幽默，引入新课的时候放视频，这样既调动了学生学习的积极性，又把物理知识和实际生活结合起来。物理在大多数学生心里是一门相对枯燥的学科，所以让学生有兴趣积极地学习知识是非常重要的。我在这方面比较欠缺，要多学学多思考如何引入。

总之，这次示范课对我帮助很大，想上好一堂课是需要用心钻研的。

大学生实习心得体会6

转眼间，三个月的时间一去不复返。这三个月里，我在xxx公司xx的工作岗位上完成了大学毕业的实习任务！回顾这三个月，我却依旧感到有些不可思议。作为一名大学生，我几乎从未接触过社会上的工作。甚至，我已经做好了失败的准备。

但是，很意外的，在工作岗位中大家的照顾和帮助下，我竟顺利的坚持了下来，这尽管也许并不特备，但我而言却是一种突破。如今，回顾

自己这三个月来的情况，我对自己的大学实习生活感受和收获做如下记录。

一、培训的感受

开始一份新工作就要开始一次新的培训，这我是当然知道的。但在培训中，我却感受到了自己的不足。在学校里，我认真的掌握了在课堂上的所有知识，但在这份工作上，却不能顺利的排上用场。到后来，彻底的学习了工作的培训我才感受到。并非是学校中的知识派不上用场，而是对比的与公司所需要的工作能力，我们在学校中辛苦学习的，不过是最基础的知识而已。但也正是多亏了这份基础，我们才能在这份工作中顺利的掌握更难的知识经验。

二、对新工作的感受

初次实际操作工作的时候，我对这些工作都很畏手畏脚。许多知道的事情，都要哦确认上好几遍敢动手。这不仅导致工作很难展开，自己也经常因此犯错。但后来，我去向其他实习生说了自身的困扰，但他们却给了我鼓励。让我更加大胆的去放开做。与他们的交流，不仅让我交到了不少新朋友，还给了我面对自己工作的自信。后来，在工作上我也慢慢开始敢放开手去做，渐渐的，我也能顺利的完成自己的工作，并且敢于更进一步的去思考，加强自己的工作能力。

三、自我的不足

回顾三个月，我也有不少值得反思的地方。尤其是我对工作和新任务的不重视这个问题！因为我的自大，竟导致了不少严重的错误！这也让我受到了很多的批评。但这也让我学会了秦谦虚，学会了严格的遵守纪律。

四、实习的收获

在这次的实习中，我首先收获了在社会工作的经验，了解了独自在社会生活的不易。其次，了解了自己这份工作的经验，明白了自己专业的工作实际是怎样的。最为重要的，我在工作和生活中认识了很多朋友，让我人际的圈子更加宽阔，还增长了不少认识！

以上便是我的体会和收获，但我相信，实习不过是一次尝试，在今后真正的工作中我一定能表现的更加出色！

大学生实习心得体会7

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

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/225024040330011214>