

实习心得体会及收获范本（35 篇）

实习心得体会及收获范本（精选 35 篇）

实习心得体会及收获范本 篇 1

在实习过程中，我严格遵守医院和各部门的规章制度，认真履行护士职责，严格要求自己，尊重老师，团结学生，努力工作，热爱儿童事业，全心全意为儿童着想。同时，我们应该了解家庭成员，正确处理护患关系，做好解释和安慰工作，多说“对不起”，也是家庭成员了解儿科护士的工作，减少不必要的误解或极端行为的发生。在老师的指导下，我基本掌握了一些儿科常见疾病的护理和一些基本操作。特别是对于小儿头皮针穿刺技术，我在工作中一直在认真学习和总结经验。我能勤奋好学地观察孩子的病情，以便及时掌握病情的变化，做出准确的判断。总之，我觉得我在实习期间学到了很多。虽然我还是一名学生，也许我的能力有限，但我用我的努力来丰富我的知识和技能。我希望我能用我的微笑把病人健康地送走。我渴望在我的学习中成长。我真的想成为一个白衣天使，默默地歌唱，努力飞翔。

1、实习前，我应该掌握一些心脏病学的基本操作，如心电图、血压测量和心脏体格检查。不要低估这些。以最简单的血压测量为例，许多人没有标准化的控制。

实习心得体会及收获范本 (35 篇)

实习心得体会及收获范本 (精选 35 篇)

实习心得体会及收获范本 篇 1

在实习过程中，我严格遵守医院和各部门的规章制度，认真履行护士职责，严格要求自己，尊重老师，团结学生，努力工作，热爱儿童事业，全心全意为儿童着想。同时，我们应该了解家庭成员，正确处理护患关系，做好解释和安慰工作，多说“对不起”，也是家庭成员了解儿科护士的工作，减少不必要的误解或极端行为的发生。在老师的指导下，我基本掌握了一些儿科常见疾病的护理和一些基本操作。特别是对于小儿头皮针穿刺技术，我在工作中一直在认真学习和总结经验。我能勤奋好学地观察孩子的病情，以便及时掌握病情的变化，做出准确的判断。总之，我觉得我在实习期间学到了很多。虽然我还是一名学生，也许我的能力有限，但我用我的努力来丰富我的知识和技能。我希望我能用我的微笑把病人健康地送走。我渴望在我的学习中成长。我真的想成为一个白衣天使，默默地歌唱，努力飞翔。

1、实习前，我应该掌握一些心脏病学的基本操作，如心电图、血压测量和心脏体格检查。不要低估这些。以最简单的血压测量为例，许多人没有标准化的控制。

2、熟悉心脏病学中常见疾病的知识，如高血压、心力衰竭、心肌病、心脏瓣膜病、冠心病等。；然后，在临床实践中，上级医生的诊断和治疗计划应与本书相匹配，看如何与患者个体相结合。如果你不明白，你可以问问题。水平会很快提高。

3、学会一些急救方法，如高血压急症、急性肺水肿、心律失常等。后面的紧急事情都会处理，慢了也不用担心，所以做得心中有数，“一切尽在掌握”，呵呵！

4、也就是说，医生不仅要掌握高超的医疗技能，还要有良好的沟通技巧。他们应该更多地了解上级老师平时与病人和同事的沟通、交谈方法和技巧。当他们真正工作时，他们很快就会开始工作。

这种外科实习经历的味道很复杂，可能只有亲身经历过的人才能体会到。无论是什么样的口味，起起落落都很难忘。当然，更重要的是了解很多书本上学不到的东西，并且认识一些好朋友。也许这比书更有价值。

在老师的努力指导下，经过不断的努力，心内科的实习很快结束，取得了很大的成绩。首先，在基础理论方面，了解过去加强巩固和改进。其次，我在临床实践中学习了新的知识和治疗方法简言之通过实习，我对常见病和多发病的诊断和治疗有了新的认识和提高。我已经学会了应对突发疾病的知识和技能。我一定会把学到的知识应用到我未来的工作中。我不会忘记老师的教导，并继续学习和提高。

实习心得体会及收获范本 篇2

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可以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。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中时间。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校所学到的知识，好药不断充生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你可以伪装自己的面孔，但绝不可以忽略真诚的力量。记得第一天来这里时，心里不可避免的有些疑惑：不知道老板怎么样，应该去怎么做，要去感谢什么等等。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天戚，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声好。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。

第三是主动出击：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中，在实习旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找合适的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎么做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获而且和他们相处的很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离：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。在这里是工作的场所，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么做人，要提高自己的能力。记得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，尽管是学学搞笑，学生还终归保持着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。得去面对从未面对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是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，只要套公式是的就能完成一线任务，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学的这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老是是正确的。虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可佛人的事实。作为一个新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，四年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一份子了。要与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

回顾实习生活，感触是很深，收获是丰硕的。

在短暂的'实习过程中，我深深的感觉到自己所学的知识的肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到时间，才发现自己知道的是多么少，这是菜真正领悟到学无止境的含义。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习心得体会和收获四

大学生外出实习，已经是相当正常的事情。因为实习是每个学生踏入社会的桥梁，它是每个大学生踏入社会的一个中转站。有学校安排，有自己申请，但是目的都是让自己学到更多的知识，拥有更多的工作经验，不指望在以后的工作会一帆风顺，但是实习后再参加工作，会有良好的基础，在工作中不会像个无头苍蝇一样到处乱撞。

在学校的安排下，我和同学在老师的带领下到_车间进行实习，工作实践，培养我们的动手能力。在老师的带领下，我们来到工厂，首先讲的是车间的规章制度，然后说一些注意事项，在老师的带领下，我们先看着那些前辈操作，在一旁学习，听他们讲工作流程。然后在他们的指导下开始动手操作，刚开始我们很不熟练，但是慢慢的我们开始单独工作，虽然有的时候速度跟不上，但是进步还是很大的，我相信熟能生巧，水滴石穿。这个社会是现实的，不管是什么都会从利益出发，人的贪婪永远是改变不了的。就算我们出来实习，也是有所图，不然什么收获都没有，做什么都没有了意义，现在就来谈谈我这次实习心得体会及收获。

在这次的实习中，我们明白了这个社会不断在进步，如果我们停滞不前，迟早会被这个社会所淘汰，只有不断学习新的知识，不断的用知识来武装自己的大脑，才会更好的工作。在工作中，要虚心好学，做事勤快，严格遵守公司企业的规章制度。在工作时要认真，如果出了什么差错后悔都晚了。

而我在实习的过程中，收获也是相当的多。在实习中我们将课堂上学到的理论知识运用到工作实践去，在这个磨合的过程中，我们更加了解社会工作，对自己所学专业也更加的了解，从中我们还掌握了一定的工作经验。在实习中，我们明白了自己的不足，然后我们会弥补我们的不足，让我们自己做到最好。在实习中，收获最大的应该就是工作经验，这些只有在动手实践中慢慢的积累，在课堂上是学不到的，我也知道了工作经验和理论知识都是一样的重要，

缺一不可，所以在以后我会不断努力。

谢谢学校安排的这次实习，让我成熟了很大，实习结束后，我发现我的心理年龄长大了很多，做事做人也会更加为重了。在实习中少不了老师同学还有前辈的支持鼓励，谢谢你们。

实习心得体会和收获五

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我知道，这不仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够完成接待任务。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。

这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事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。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。

要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个

在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。
开放的态度使人更快更好的成长。

实习心得体会及收获范本 篇 3

在此次的实习实践中，从中使我受益匪浅，从最开始的羞涩，一片茫然到熟悉，有目标性的工作。在党建办中，我们整理党籍资料，帮助写一些文章，做一些会议记录，使我更加了解党，以及怎样去做好一名党员，党员不仅仅是一个身份，它更多的是身上的责任和担当，全心全意的为人民服务，努力为人民群众办好事，办实事。同时，也让我深刻的认识到自身的不足以及想要成为一名党员还有很大的差距，因此，我会努力学好专业知识，努力成为一名优秀的党员。在疫情防控中，我们为进入单位的工作人员以及外来人员进行体温测量和信息登记，在这个过程中，每个人都非常配合我们的工作，同时也体现了我们的国家和干部对人民群众健康和安全的重视。每个人的力量或许很小，也或许强大，但它并不妨碍人与人之间的相处。最后，通过这次实习实践活动，我对社会工作有了一定的了解，了解每一份工作的不易和辛苦，也使我更加坚定努力学习，不断提高自我的能力，将来为更多的人提供力所能及的帮助。很感谢务川都濡街道提供给我实习实践的平台，让我了解和学习很多东西，我也会好好抓住每一次的实习实践，让自己不断提升。

实习心得体会及收获范本 篇4

工作一年有余，也是第一份正式的工作，第一份是大三暑假时的打工，在一个不是很大的电脑城卖MP3。

没有在民营企业工作过，所以只好以中国人特有的性格去分析了。

从事的工作是技术开发，其实说明白了，在制造业里，本来就没有多少技术可言，何况一个日企。主要工作是做一些简单开发，把日本本部开发完的机种导入生产。不过，在这里时间自由一些，所以能接触到各个部门的工作情况，尽管不是很熟悉，了解了，也有不少帮助。

第一点，说它的规范作业。

整个公司鬼子不过十来个，却管着几千人，论勾心斗角，恐怕一对一，他们也占不到优势。于是一套规范标准的工作流程，起到了决定性的作用。

对于日常工作，无论部门大小，职责轻重，绝大多数工作往来都有文书，并且领导检印发行。

这样的好处是：

1. 有效的推动了工作进展，正式的文件比一个口头的传达更有效，且形成了日后的证据，免去了很多口角。遵守制定好的流程，这些走的同一路线，合理的需要别的部门配合的工作，可以更快的完成。而视检印领导的级别高低，表明了工作轻重关系，而拿着这份小小的文件，可以说是代表了一个部门，虽然没有领导亲至的效果，好歹可以让对方重视一些。

2. 对于交待出去的工作，属下是否已经在执行，从他拿过来检印的文件就可以明白。

3. 这份文件，明确了工作内容和重点，对方需要的资料 and 需要对方做的部分也会体现在上面。

4. 其实这份东西很简单的可以完成，都有统一的模板，几乎全E_CEL 格式，内容一般简单而明了。工作的经历让我明白了，E_CEL 实在比 word 有用而且方便多了。

总体说来，在这里没有很多口头的承诺，大家都按基本的方法做，虽然灵活性缺乏一些，但是可以确保正常的推进。在责权明确上也有一定作用。

对于部门内的工作呢？这则有更详细的基准。基本的工作都遵守这写流程往下走，如果有特别变更的，必须有正式的申请，在通过本部的确认后，形成一种新的基准了，才能执行。否则，品管有绝对的反对权利。

开发一个产品需要一个漫长的过程，日企没有太多的高新技术，但是工作做得很扎实，这是它品质出众的一个重要因素。

即使是实验用的产品，也必须经过品质部门的检查确认，方可使用。实际开发的阶段并不是很复杂，但为了确保品质，确保到量产过程不出问题，在设计之前有一个会议，日企的会议不是很多，而且都有明确的主题和明确的任务，节省了大量的时间，至于扯皮那些并不常见。

日本人虽然注重礼节，但在工作的时候，繁文缛节很少，即使总经理在场，发表意见的同时也无需提到他的英明领导，感谢之类的话。开场白，一般是大家好，简单的三个字。接下来是实际的内容。

设计之前的会议，除了财务，人事和一些后勤部门，基本都参

加。

大家也许会奇怪财务这么重要的部门怎么能缺席，在产品开发的时侯，已经有过成本的计算，并已形成了文字资料。其实参加会议的人和部门是尽可能少的好，一来节约大家的工作时间，二来也可以缩短会议时间。

会议会公布产品的预想结构，设计参数，生产计划和日程。如果从设计到量产中间存在问题，在这里可以提出来讨论。

会后有简单的记录，如果通过也会有领导检印，这就确保了会议的有效性，若有问题，也会记录下来，并在其后进行问题解决。

这只是一个例子，在此之后，产品开发完成只道量产，还有四五个必须的会议过程，可以很多项目在一起进行。而做到后来，资料自然是越多，只到量产后这份资料的封存。

整个过程是透明，可控的，而流程是固定的，对于项目，即使中间流失了人才，也可以继续下去，而资料也可以得到传递。免去了人才流失带来的项目开发进度终止的风险。

这样存在的弊端是，开发项目的完成时间比较死板，对于员工的思维也有约束，只是在教人做事，而不是在教人思考。也许，这正是他们要的效果。

实习心得体会及收获范本 篇5

时间很快，实习生活即将告一段落，一个月的相处下来团市委就像一个大家庭一样，这里面有家庭所具有的嬉戏打闹，闲谈家常、批评指导、互帮互助……所有人都在尽心经营着这个家。最后很荣幸能成为这个家的一份子，我也自知自己在其中有许多不足，接下来的生活中我会去发现问题、解决问题，不断地提升自己，完善自己。

实习心得体会及收获范本 篇6

在大学里我的专业是舞蹈，也就是说我在高中时学的特长，不过还不错，我的天赋不错，加上我后天的辛勤努力，我的舞蹈专业一直很好。

不过即使我的专业再好，毕业后还是要找工作的，我学的是师范类专业，毕业后要是能当个舞蹈老师就很不错了。当然去实习时很必要的，这可以提高我的舞蹈能力和教学能力。我找到了一个地方，实习两个月。

两个月弹指一挥间就毫无声息的流逝，就在此时需要回头总结之际才猛然间意识到日子的匆匆。千里之行，始于足下，这两个多月短暂而又充实的实习，使我真正体会到作为一名文化工作者的辛苦和做一位舞蹈老师的乐趣以及责任，使我的教学经验得到了一个质的飞跃，学到了很多书本上学不到的知识。同时，它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。原先颇感忸怩的离开大学的围城生活，现在已经渐渐变得顺其自然了，这

或许应该是一种庆幸，或许更应该是一种叹息，谁能说得清呢？回顾两个多月的工作，既紧张，又新奇，收获也很多。

首先，我将实习期间的工作收获体会总结如下：

一、政治理论认识得到提高

为提高全局工作人员的整体素质，局领导组织全局进行时事政治学习，特别是__大提出当今时代，文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉、越来越成为综合国力竞争的重要因素，丰富精神文化生活越来越成为我国人民的热切愿望。要坚持社会主义先进文化前进方向，兴起社会主义文化建设新高潮，激发全民族文化创造活力，提高国家文化软实力，使人民基本文化权益得到更好保障，使社会文化生活更加丰富多彩，使人民精神风貌更加昂扬向上，使我知道文艺骨干是最积极和最具影响力、凝聚力的组织者和示范者，我们要增强自我造血功能，加快文化产业建设，创造出积极的、健康向上的文艺作品，使人民群众的生活更加丰富多彩。

二、进一步了解保护非物质文化遗产意义

保护和利用我市非物质文化遗产，对落实科学发展观，实现经济社会的全面、协调、可持续发展具有重要意义。运用文字、录音、录象、数字化多媒体等各种方式，对该非物质文化遗产深入地进行真实、系统和全面的纪录，并建立了!作重点、明确任务，确保非物质文化遗产保护工作的实效，保证非物质文化遗产保护工作的质量，完成好普查和保护的历史重任。

三、丰富了民间艺术知识理论

实习期间，在指导老师的帮助下，除了认真完成局里领导布置的工作任务。初步了解了民间举行社火活动的时间、地点、内容以及形式，简单掌握了二人台的节奏动律、舞蹈动作特点和风格特性，弥补了自己在民间艺术知识方面的不足。

四、舞蹈教学方面的收获

做老师容易，做好老师难，除了备课、上课，其余都是琐屑小事。有人说教师干的是良心活儿，我看有道理，做教师不需太大的办事能力，却是极其精细的话，就像艺术家对于他的作品一样要想自己的作品趋于完美，的确得花一番工夫。

通过实习期间的舞蹈授课，我发现在教授新舞蹈时，不能操之过急，一定要循序渐进地讲解清楚动作的要求、规格和要领，制定有效的练习步骤。按照由简至繁的教学原则，首先让学生熟悉音乐节奏，随后是动作练习，最后才是情绪表达。在动作练习中，将组合动作分解成单一动作，难度较大的单一动作还分解成局部动作(上肢或下肢动作)。

五、其他方面收获：

为营造浓郁的节日文化氛围，跟随文化馆工作人员精心组织了200_年春节系列文化活动，并有幸成为文化馆辅导小组的一员。春节系列文化活动是每年群众文化工作的重中之重，为保证活动顺利完成，我们成立了系列活动领导小组。同时，加强辅导部人员力量。领导小组全面负责系列活动的策划和组织实施，并把各项工作落实到各部室，责任到人。

这次实习的收获真的很大，我更加坚信了我自己学舞蹈的选择，好的不一定是适合你的，适合你的不一定就是最好的，所以我对自己的选择感到庆幸。

在以后的学习生活中，我还是会按照最高的要求来严格要求自己，使自己做到最好。现在的形势下，找到一份好的工作并不容易，所以我对自己的要求就要更加的高了，这是对我将来的负责。

我希望在以后的岁月里我能够做到更好！

实习心得体会及收获范本 篇7

这周正好是月末，通过一个多月的锻炼，我体会到了做事不要害怕失败，只要用心去做就可以了。等到熟练了，那么成功将是水到渠成的事情。比如我的第一次跟顾客面谈，虽然我做得不够好，或者可以说失败了，但通过这次的尝试，却令我获益匪浅，对我之后的几次任务的成功都起到了极大的推动作用。自己也通过不断的经历和尝试检验了自身的水平和适应能力。只有通过不断的努力，不断的尝试，不断的积累经验，才能够发现自己的不足，然后在弥补不足的时候，我们便实实在在的提高了自己。所以，不管怎样，努力去做吧，告诉自己，只要用心，就能做得更好！

时间就这样一周一周地过去，我自己也学到了很多的东西，这使自己更加有信心。我明白了推介要简短扼要：人在倾听时具有令人惊讶的选择性。我在这里所写的大部分东西您可能逐字阅读了，但如果我站在您面前讲同样的话，可能仅有 20%或 30%被注意到。那部分内容可能是您最想听的，或者出于某种原因触及您的某根神经而被记下的。有调查结果表明成年人能够注意倾听的平均最长时间为 20-30 分钟。

由此可知，为什么我们往往记不住一些对话以及为什么两个人对一段话的记忆常常大相径庭。

所以一定要把“销售要点”指出来，说明的语言越简炼越好，简炼能突出要点，千万不要让罗嗦的句子喧宾夺主。同时也学会了人际交往，沟通方式及相关礼节方面的内容。

“皇天不负有心人”通过努力我终于在月末里跟着队长做成了一個单子。这是自己努力的结果更值得骄傲。为了这个单子我做了很多功夫：背熟资料，还做了简单的调查，了解客户的实际情况，总结前几次失败原因等等。通过这几个星期的实践使我深深明白到销售的重要性和搞销售是一件很辛苦的事，根本不是读书时想象的那样简单。同样也使我深刻体会到在学校学好专业知识固然很重要，但更重要的是把学到的知识灵活运用到实践中去。

另一件开心的事就是，奔着这次月末，公司组织我们去进行户外拓展训练。我们是在一个休闲山庄里进行了两天一夜的户外拓展训练，之前一直在学校，虽说入学也进行过军训，但经过这次的户外拓展训练之后，我对“训练”有个另外一个认识，那就是趣味性训练。我们是公司同事一块去的，老总给我们报的是以“团队凝聚力”为主题的拓展训练，毫无疑问，我们所参加的各项训练都是为了考验和锻炼个人的团队意识和团队协作能力。

这次的户外拓展训练项目，之前我在网上看到过几个，但没想到我也能亲身体验，项目大致有：信任被摔、过电网、穿越亚马逊等，这些项目都有时间限制，而且单靠个人之绝对完不成的，这就用到了这次训练的主题“团队协作”。这些项目都是靠团队合作才能完成的项目，经过这次拓展训练我更加意识到了团队协作的重要性，

在以后的工作中，要学会跟大家协作共处。

实习心得体会及收获范本 篇8

发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的`态度使人更快更好的成长。

这次实习，除了让我对农业银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班；如果不小心出现了错误，也必须负责纠正。

其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。现在银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。

因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

很感谢实习单位给我这个这么好的实习机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

实习心得体会及收获范本 篇9

还记得正式实习的第一天，我的心情十分兴奋。早早来到办公室，跟部门经理报到后，跟员工们一起参加公司的晨会，每个人都认真地轮流汇报昨日工作情况、今日工作计划和出现的问题及相关建议，节奏很快但气氛融洽，跟大学的学习生活有很大的不同。晨会之后，大家都开始忙各自的事情。

在第一周的前几天，我一直都在看经理给的公司相关员工培训资料、条款和做一些像是整理办公室卫生等等这样繁琐的事情。可能是因为自己是刚刚来的实习生，大家都没有跟我有特别交流，只是偶尔会让我帮忙做一些整理文件、帮忙找东西的小事情。由于一直翻开枯燥的文字资料，一天下来会觉得很无聊。但是只有段时间内将大量培训知识牢记于心，才能尽快上手其他工作。

在这几天，我学习了《公司员工规范要求》、《行销费率手册》、《人身保险伤残程度与给付办法》、《在办险种承保规则》以及公司运行制度服务最后的几天，我在整理的同时，翻看办公室的各类保险项目的近期档案，在具体的档案中，我学习到各类不同保险与客户签订前一系列的流程，需要准备的文件种类等。每一步都有专业的人员进行跟进、评估，根本不是签个合同就好那么简单的事情，每一份合同背后有大量数字计算。与单调的文字相比，具体的工作实例的确显得更加吸引人。

整个实习期间的工作，我始终保持早上前三名到办公室，我清楚作为一名大学实习生，需要把很多小的事情认认真真的完成才能尽快得到大家的认可，更好的融入这个团体。我每天早上会在晨会前整理好办公室卫生、摆放整齐文件。因为没有什么独立业务完成，所以晨会上我不需要发言，只是记录同事们发言。其实从每天早上的晨会中我可以学到很多：同事们都经过很久锻炼，在汇报工作时言简意赅，讨论时不像大学里我们讨论问题一样不紧不慢，都抱着相同的目的进行问题剖析和提出相关建议，对事不对人，十分的理性。整个晨会下来，个人觉得没有一句废话，十分注重效率，大家都很严肃却没有死气沉沉，偶尔有人讲到自己处理业务过程中发生的小插曲，引起阵阵欢笑。在工作时候，耳边的电话声音此起彼伏，只有我的办公桌上的电话相对比较清闲。

有什么问题，大家会直接提出来，有空的同事会主动进行回应。在工作的间隙，同事们之间会讨论一些近期的新闻或公司里发生的事情，针对有的同事提出的问题，大家都会给出自己的观点，而我在大多数情况下，仅仅限于观察，听的多看的多，但是说的不多。一方面是因为自己是实习生，还没有跟大家很熟悉，大家寒暄的话比较多；另一方面，其实大部分话题我插不上嘴，没有什么经验更不知道怎么表述。

作为实习生，平时的工作比较的简单，就是负责公司的网络运营情况，每个人有三台电脑，一个负责监视公司电脑系统的运行情况，另一台用于公司内部的文件传输以及员工交流，再一台就是自

己用来干自己事情的。其实平时公司的电脑系统不会出现什么状况，所以我们部门的氛围通常都是比较的闲适的，但是由于公司的电脑等各方面的配置都有一些老化，所以在我实习的期间还是出现了很多的状况，每当出现状况的时候大家就会比较的忙，也会比较的紧张，因为如果不迅速的修好的话，就会对公司业务的正常运营造成很大的影响。其实每次出现问题的时候，我也只有帮帮小忙和学习的份，每次看他们忙来忙去，我也会细心的记录下他们工作的流程以及解决问题的方法

在这实习的最后两天，渐渐的我的工作态度得到了大家的肯定，同事们跟我的谈话较前面几天增多了不少，我个人觉得很开心，我知道自己离融入社会不远了，这次的实习让我对建筑公司有了新的认识，我相信每次的实习都会让我对工作和学习产生新的认识，对公司与学校学习生活的区别有更加深刻的理解。在未来时间内的实习以及工作过程中，我相信自己会学习到更多的事情！

实习心得体会及收获范本 篇 10

在实习中明白了几点，一是与人沟通的原则：在聆听的时候，采取彼此真正乐意的方法方式来聆听彼此，保持积极的情绪去探究表达者想要表达的，设身处地，并且不要打断；控制好情绪，再予以合适的回应，等到最后时刻，确认并且理解。二是处理事情的技巧：面对新的问题时若是要解决，首当其冲的是要使得内心冷静下来，绝对不能慌张。在实习的全部过程中，所学到的知识使我受益匪浅。在今后人生的道路上，我会谨记这里学到的一切，面对人生道路的每一个机会时，都努力地把握。

实习心得体会及收获范本 篇 11

在天水市司法局实习的时间转眼已经过半，在这期间，我也学到了很多知识，自身的综合能力也有所提高。

实习期间，我的主要工作内容是：对各单位拿过来的文件，经过审核后，确认是否出具合规性审查意见；前往社区进行普法活动；修订文件，并向天水市所有机关单位发送文件等。虽然难度不高，但需要很强的责任心，而且在这个过程中一定要遵守保密原则。在

实习过程中，单位的领导和同事都给予了我很多帮助，耐心的指导我各项事务该如何去做，应该注意哪些问题。

这次实习，让我受益匪浅。

实习心得体会及收获范本 篇 12

新的一周开始了，在公司客户经理岗位上我已经工作了一周。

今日我要在公司部经理詹教师的带领下学习贷后检查等相关的知识。

我们的利润来源于存贷利差，而贷款存在莫大的风险。如何控制风险，规避风险就成为贷款业务中不可或缺的一部分。一旦将资金贷给我们的公司客户，银行将承受巨大的风险，今日学习的贷后追踪检查就是为银行方的资金安全而做的综合评价。

贷后检查分为月、季、年度检查。今日跟詹教师学习的是有关郑州海马汽车销售有限公司的相关资料。海马公司是我们润华支行的优质客户，我们曾多次支持他们公司的成长与发展，他也是我行汽车金融服务的典型。经詹教师的讲解，我明白汽车金融贷后检查对风险的控制主要是对他所用资金购买的存货的控制。而存货的控制又靠汽车合格证作为质押，我们掌握汽车的合格证就掌握了他们销售的资产。

另一个决定公司风险的指标就是受贷公司的资产负债表。我们能够经过对其资产、负债、所有者权益等相关财务指标的分析，对其经营本事作出一个科学的论断，并经过这种论断，决定在下一个阶段对该公司的负债业务做一个相应的调整。我们要经过调整各项指标，使其风险在我行的控制范围内。

今日感受：我要努力学习相关的财务知识，补充原先淡忘的和残缺的会计知识，在打好业务基本功的同时，多向各位教师学习，在学习中提高自我，早日使自我成为合格的银行经理人。

实习心得体会及收获范本 篇 13

通过一个多月的在岗实习，使我受益匪浅。真正的进入社会，接触社会，这是一次非常难得的机会，从中也让我学会了很多东西；都说实践是检验真理的标准，当自己真的投身一个行业，会发现这真的是一个全新的大陆；这一个月也在办公室认识了很多哥哥姐姐，也帮助了我很多；总之，我非常庆幸自己抓住了这个机会，让我在以后的道路上走得更加坚定。

实习心得体会及收获范本 篇 14

我是学商务管理的，在书本上学过很多套经典理论，似乎很能说服人，但从未付诸实践过，也许等到真正工作时，才会体会到难度有多大。虽然这次实习的时间不是很长，但我确实从一个学生开始慢慢的转变，思想上也是。十分感谢和我一齐工作的同事们，他们给我留下都是友好和真诚的回忆。我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的知识，似乎很容易，又觉得很难，总不喜欢钻研进去。也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己潜力的欠缺和知识的匮乏。实习这五个半月期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是期望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走向工作岗位之路做准备。实习中我也会遇到挫折，遇到挫折时，我会从调整心态来舒解压力，应对挫折。我常想一句古话“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”遇到挫折时我会进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常持续自信和乐观的态度，我会提醒自己正是挫折和教训才使人变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。我学会了自我宽慰，尝试容忍挫折，做到心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。

我学着化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的简单，重新争取成功，从而让自己目光面向未来。无论怎样，能来那里实习，我觉得对我以后的从业生涯很有帮忙，感到自己很幸运。每一天在规定的时光上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任

务，不能草率敷衍了事。“如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。”“做什么事情都要有条理，”这是我刚进办公室时一位领导教给我的，我意识到我的肩上开始扛着职责，凡事得谨慎留意，否则对不起关心自己的人们。

实习心得体会及收获范本 篇 15

实习说长不长，但却让人回味无穷。作为一名大三实习神，在临近毕业前，我通过老师的指点与自我努力在社会环境中顺利找到了自己的实习目的地——__公司。在这个陌生的环境下，我认真履行着一名实习工作者的职责，努力完成工作任务，并从中吸取了工作的经验。

转眼间，三个月的实习已经匆匆结束了，我也从这次的经历中吸收了充足的专业知识和社会经验。现记录自己实习的心得收获如下：

一、对工作的体会

从前只听人说：“工作辛苦枯燥”。而这次，我通过自己亲身的体会和感受，从工作中体会了自己的感受。

就体会而言，工作确实是辛苦的，比起大学和过往的校园生活，每天固定的劳作会然给我们感到有些不适应。再加上严格的纪律和责任意识，工作的压力一下子就体现出来了。

但从另一个方面来说，这样的感受对我们而言其实也很新奇。过去一直待在“象牙塔”里，也许在社会的工作者们看来，我们就是一群不知辛苦的“小皇帝”。但这次的社会体验却给我带来了不一样的生活节奏。每天的工作看似辛苦，但其实很充实，不仅能实践过去学习的知识，还能从中学习新的本领，这让我感到很有成就感。但同时，对比自己和其他又有者的成绩，我又感到自己有很多不足，这让我升起了竞争心和努力的热情，并积极的开始要求自己。

总的来说，工作的辛苦是必然的，但我更喜欢在辛苦付出后所得到的收获和进步，为此，我会继续努力的工作和成长，让自己收获更多美好的体验。

二、社会感受

对于社会，其实我并没有感到太过复杂。也许是因为我平时就喜欢了解这方面的知识，再加上这么多朋友的帮助，这让我的社会生活过的很轻松。

但在这段生活中，回顾自己受到帮助的那些问题，我也意识到自己个人自理能力还有所欠缺。为此，我还需要继续去努力，让自己更多的了解社会。适应这个新环境。

三、自我收获

在这次的实习之旅中，我最大的收获，在于对社会的认识，这让我有了对未来的明确目标，有了更积极的动力。其次就是对专业能力的成长。这会让我更进一步的锻炼自己，充实自己

现在，实习结束了，但社会的道路才刚刚打开！我会让自己继续努力下去，争取成为对祖国建设有意义的社会人才！

实习心得体会及收获范本 篇 16

我进入石大的第一个寒假，美丽的_大，承载着我的梦想——去当一名光荣的白衣战士。生命的意义是由自己定义的，为了给自己医学知识充电，而实践的过程是所有课本不能给予的，短暂的寒假便来到红十字医院实习。

对于我这个只有半年学医经历的学生来说，应该从医院中最基础的护理工作开始。来到医院，我对一切都感到新鲜和畏惧，即使自己曾以病人的身份到过此地。

镜中的我，穿着干净的白大褂，戴着洁白的帽子和口罩，想想自己第一次穿着白大褂的`那份自豪，心底的那份坚定与自信油然而生！

看起来简单的护理工作，让我开始有些手忙脚乱。原本的自信荡然无存。我开始虚心向护士学习，紧紧地跟着护士，寸步不离，

年轻的护士耐心地给我讲解着关于护理的知识。慢慢地，我穿梭在各个病房，了解了她们的护理术语和一些日常工作。

我协助护士接诊病员，做好四测(测血压、测体温、测脉搏、测体重)，熟练地掌握了血压及体温的测量方法，接触配液环节，在严格坚持“三查七对”(三查：操作前查、操作中查、操作后查;七对：对床号、对姓名、对药名、对浓度、对剂量、对方法、对时间)的原则下，并为病员配液。

终于有了我实践的机会，想着护士叮嘱我的操作要领，端着装有止血带、胶布、碘付的器皿，来到病房。面带着微笑：“阿姨，该打针了!”我给病人绑上止血带，用碘付进行消毒，然后拿起针头，小心翼翼地扎入病人的血管中。看见管中有回血，一种如释重负的感觉蔓延全身。想不到，身平第一次扎针竟然会如此的顺利!

护士在休息的时候，给我讲着因为静脉注射的输液管中一个小小的气泡，而使病人死亡的真实事例后，我大为震惊，不免开始崇敬这些平凡的护士们。

在医院领导的同意下，我观摩了一例左下肢静脉曲张高位结扎及剥脱术!手术前病人的家属用充满期待的目光注视着主刀的医生，顿时让我感到医生的伟大责任。手术的时间大约两个小时，主刀医生精湛的医技，让我了解到医学基础知识的重要性，他的细心，仿佛把病人当成自己的家人一样精心地照料，就好象生理老师曾经说过：虽然你们是用动物做实验，但以后你们却是要给人看病!因此，使我是深深体会到，我们要提高自己的职业素质。

短短的 15 天医院实习结束，终于可以喘一口气了。想想这么多天的忙碌，再想想每日辛苦战斗的护士们，才知道护理工作的不易。

实习心得体会及收获范本 篇 17

这次暑期实习很有幸被分配到渝北区人社局劳动保障监察大队。在监察大队，我近距离接触到了老百姓在劳动关系方面的诸多诉求，感受到了老百姓的不容易，同时了解了政府机关部门工作人员的辛苦付出。虽然实习到现在只有短短几天时间，但是服务窗口的老师们都非常的耐心和专业，高效地为劳动者解决工资拖欠、超时加班等问题，帮助劳动者合法维权，这些都给我留下了深刻的印象。在这几天里，我不仅学习到了很多劳动法相关的知识，知道了要如何维护自己合法权益，深刻体会到“法治安民心”的重要性；而且也感受到社会并不是我们所看到的那样美好安定，其中还是存在很多不好的一面，正是因为有法律，有这些人社局的工作人员们，才能更好的维护社会稳定，促进经济发展，维护和发展广大人民群众的根本利益，建设更加和谐，更加繁荣昌盛的美好社会！这既是民生工程，也是发展工程，是立党为公、执政为民和“为人民服务”宗旨的具体体现。

实习心得体会及收获范本 篇 18

时光如故，一见如故。两周实习，时光荏苒，始于心，践于行，回头望，懵懂女孩褪去稚嫩；眺前望，道路漫长鲜花铺地，在未来路上愈走愈坚定。愿，年少有为。

7月15日，是我大学生涯中一个特别的日子。这一天，我和其他同学一起来到了人力资源和社会保障局，开始我们的实习生活。两周的时间在忙碌中过的飞快，转眼半个月就过去了，回顾往昔，感触颇多。

还记得实习的第一天，心里充满了忐忑，怕自己做不好这份工作，也充满了期待，想提前适应社会生活，想要尽快的投入实习工作中。实习期间，我跟着魏姐、夏姐、哥哥等这些有能力又温柔的前辈近距离观察到了社会细胞——事业科的运作规则，学习到了很多与人事招聘直接相关的知识，这些都是在实践中才能“吃”到的“硬菜”。实习的第一项任务是整理档案，从编号、盖章、编制目录，到最后形成电子文档，方便他人查阅。在这个过程中，大家分工明确、相互合作，确保了工作的高效完成。

当然，实习带给我的，不仅仅是专业知识方面的巩固拓展。生活方面，以此次实习作为大学生活与参与工作的过渡区，也让我受益良多。早起上班，让我作息有了生物钟，改掉了睡懒觉的不良习惯；上班打卡，让我树立了较好的时间观念；出外勤，让我明白做事要有组织性、纪律性，以及要重视团队成员的相互合作……同时，在实习的过程中，我也将四川外国语大学的校训与工作相结合，不管是学习还是工作，我们都要永远保持一颗求学问道的心，对知识充满求知欲，不断学步，拓宽自己的知识面，不断将课本上的知识与实际工作相结合，因势而变，在参加各种实践活动的同时，要在正确理念指引下坚持不懈地进行，以便取得理想成效。

其次，就我们在校大学生怎么样做好一名实习生，我也有些自己的看法。我们 90 后这一代人很多都是独生子女，所以在待人处事方面不足之处甚多，作为一名尚未毕业的实习晚辈，在实习过程中一定要谦逊讲礼貌，少说话多观察多做事。就我们这次实习来说，我觉得我们很失败，因为我发现实习和考研真的很难兼得，如果不是这么多温柔体贴的前辈体谅我们，我们可能真的在两个月的时间内完全荒废学习，同样的，我也感受到大家对我们的善意，所以我基本上就是让我干什么我就干什么，而且既然要干我就要干的认真负责，争取能干一件事就干的大家都满意。

总的来说，我在事业科体会到了人事工作的复杂与艰辛，但是我更多看重的是这些工作对一个人能力的提升，我也觉得一个人首先要有本事，才能在社会上受到尊重，这也是我努力的方向。其次，让我感觉真的是把自己的工作融入到了国家的正义与荣耀之中，在有这样觉悟的前辈的带领下，如此正直的政府部门怎么可能会不兴盛发展。

一切都始于心，践于行，愿前程似锦，年少有所为。

实习心得体会及收获范本 篇 19

弹指挥间，见习生活就要进入尾声了，不禁诸多感慨。

在五月初我关注到了赣州青年英才“展翅计划”，非常想要利用暑期去机关单位学习，立马向自己感兴趣的岗位投递了简历，最终如愿被录用了。感谢展翅计划给大学生们提供了一个认识社会的平台，可以让我们能够早一些认识将来要生存的环境。长达两个月

的见习期，我学到了很多宝贵的经验，这是用金钱买不到的却是终身受用的。

通过此次的乡政府见习，我不仅在一件件为民服务的小事情中锻炼了自己的能力，让自己在实践中得到了成长；还为社会贡献了属于自己的一份力量。在乡政府的见习这段时间里，我一直工作在底层，深切体会到了底层工作者的艰辛。但俗话说得好：“一屋不扫，何以扫天下？”，从事底层工作能磨炼我们的意志，并从中积累社会经验和工作经验，这对大学生来说何尝不是“无形的资产”？列宁说过：“要成就一件大事业，必须从小事做起。”小事是大事的垫脚石，我们只有从小事中不断积累经验，才能拥有办大事的能力。

此次的见习，也让我认识到了自己的不足。例如在工作过程中体现出经验不足、处理问题方式不当等问题，另外，面对一些老百姓和一些琐事，会感到心有余而力不足。但我相信，社会中的挫折与困难是无可避免的，只要今后要摆正心态，以一颗乐观谦卑的心去面对社会中的人和事，一切都会迎刃而解。并且，可以借此机会深刻反思、去充分认识自己的不足之处，回到学校后更加珍惜学习机会，努力掌握更多知识，多参加社会实践活动，不断提高自身综合素质，并学会将书本知识与实际相结合，为今后更好的服务社会打下坚实的基础。

实习心得体会及收获范本 篇 20

前言

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/227114115015006143>