

实习日志心得体会

篇一：实习感受 实习日记

作为一名即将毕业的大学生，我不得不说的是，尽管国家和社会各界都一直非常关注大学生就业的问题，但是，目前为止，对于一般的应届毕业生来说，找到一份满意的工作还是压力挺大的。当然，从另一方面来说，巨大压力下的我们，潜能也会被最大程度的激发出来，寻找到更优秀的自己。

算是幸运吧，我通过校园招聘顺利进入到一家房产咨询公司做实习工作，现在已经进行了一个多星期了。在这短短的一个多星期里，我的体会真是犹如五味瓶倒掉，酸、甜、苦、辣、咸一一俱全。

首先，从校园转到职场，由学生变成职场人，我的压力是巨大的，前所未有的。因为我首先就要面临一个非常重要的问题——生存。作为学生，也许可以让父母供养着，但是现在身份转变了，变成职场人了，原本应该可以自己赚钱养活自己了。所以，如果此时还没有能力养活自己的话，那就说明我的能力是多么的低。因此，生存(本文来自：小草范文网:实习日志心得体会)压力时首要的，也是最大的。

其次，原本无忧无虑的学生时代猛然结束，取而代之的还是必须为工作担心，所以一时间来自工作的压力是巨大的。在学校，自然是以学业为主，成绩不好打不了可以说明自己

没有好好学习,没有人会过分指责你。但是,现在不一样了,已经工作了,就必须为自己的工作负责人,你出错,没有人会因为你是新人而轻易原谅你。不会再有人在你身边督促你该干嘛,而是所有的事情都要自己操心,而且要尽量想得周到,做得完美。

再次,很容易疲惫。以前是无忧无虑的生活,现在是事事都要自己来。饮、食、起、居无一不是要自己来完成的。所以,一时间可能会在身体方面有些吃不消。

以上三点主要说的都是压力,当然工作之后也有很多好的感受。

首先,我变得充实。不再像大学生活一样懒散,再也没有睡懒觉的时间。做的又是销售,这就更见没有时间保证休息。所以,一天下来,虽然觉得很累,但是内心却是充实的,没有再碌碌无为。

其次,我更有活力。都说大学生是八九点的太阳,接触的也都是年轻人,但是在上学的时候总是抱有一个我老了的心态。做什么都不是很积极。现在,进入工作阶段,接触的人也都是社会职业人,但是每天的自己都是充满干劲和希望的,我想努力,努力证明自己,努力实现自己曾经的梦想。所以,每一天早上醒来,

我都会是充满希望的迎接这一天的到来。

第三，我得到了充电。在校园里，天天也是上课，但是不得不说的是所学到的都是纯理论知识。当然有很多老师的理论知识也是通过他们自己的实践总结出来的，但是毕竟不是我们学生自己的实践，总有恍惚的感觉。现在自己来真真正正的做这个工作了，再加上老师们曾经讲过的理论，这样自己的学习适应能力就会明显得到提高。当然，公司的理念也不一样，有些公司比较注重新人的培训，所以，听到一些企业的内部培训对自己也是有一定帮助的。

总之，从校园踏进社会，从学生踏入职场，这对我们没有一个毕业生来说都是必不可少的。我们必须尽快退去稚嫩，用心学习，用心沉淀，尽快适应，灵活转变。只要有希望，未来还是美好的！

篇二：实习工作总结 实习报告 实习心得体会

实习工作总结

在***有限公司经历三个月的工作实习已经结束了，在这三个月里，我和公司的职工以及领导都相处得很是融洽，大家对我也关怀备至，时常给我鼓励和帮助。下面，我将实习三个月的工作总结如下：

一、感想和体会

1、态度决定一切。

工作时一定要一丝不苟，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一定要小心谨慎，一丝不苟，不能老是出错，有必要一定要检验自己的工作结果，以确保自己的万无一失.工作的时候我一直保持极大的工作热情，不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，虽然工作中我也会犯一些错误，受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能让我在以后的工作中谨慎小心，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。这次生产实习虽然说时间比较少，但是却让我了解了公司的企业文化、生产模式和质量管理体系等经验，这对我来说是很宝贵的。

2、勤于思考

在工作岗位上一定要勤于思考，不断改进工作方法，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，不断地想方设法改进自己的工作方法，提高工作效率，减少工作所需时间

3、不断学习

要不断的丰富自己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，一定要对自己职业的专业知识有所熟悉，对自己业务所在范围内

的业务技能也要熟练掌握，这样才算是一位合格的技术人员。

二、工作成果与收获

在这三个月里，我作为一个质量改善技术人员，认真学习公司的质量管理流程，根据岗位职责的要求，主要有以下工作成果及收获：

1、物料筛选车间筛选工装的制作

完成的工装有：遥控器筛选工装 3 个，塑封电机筛选工装 4 台，铁壳电机筛选工装 4 台，电控测试工装 4 台，传感器筛选工装 1 台，PTC电加热筛选 1 台。在制作过程中，我深刻的感受到，想要做好合理实用的工装必须了解被测试的物料的质量、工艺和性能这三个方面，根据我以前的工作经验，这三个方面我已经掌握，所以我用自己的经验去做工装，很快的得到大家的认可。

2、筛选工装的完善和维护

a、工装完善方面：工装制作完成后，为了工装达到预期的效果，我不断的查看工装在使用过程中的不足，改善不足之处，力求工装在人员使用方面达到舒适、便捷；在工作效率方面达到快速有效。

b、维护方面：加强对工装使用人员的培训，让使用人员不仅会使用测试工装而且还会处理工装常见的问题。

3、外机预装和筛选工装 CTQ的编制

a、外机预装 CTQ编制是以流水线的方式制定的，所有元器件要根据工艺文件确认后，在通过自检、互检和质量工艺要求来保障产品质量的。分别编制了 KFR-23W

KFR-35WGKFR-72W三种常规机型。

b、筛选方面的 CTQ是针对元器件的外观和基本性能，看元器件是否符合质量工艺要求。分别编制了遥控器 CTQ 塑封电机 CTQ 铁壳电机 CTQ 温度传感器 CTQ PTC电加热 CTQ

4、指导外协厂的品质改善，分析与改良不良材料跟踪；

a、对筛选车间统计的日报分析、生产下线分析日报分析

从分析表中可以看出各厂家物料的质量问题的波动，根据这个依据来指导外协厂家的品质改善，前期塑封电机噪音下线率高，新飞 10027 遥控器下线率高、铁壳电机下线率高，我参加了改善与跟踪，并编制了质量缺陷跟踪表。

b、对预装生产过程的出现的的质量问题分析与改进

前期跟踪分析预装门开关电机下线率高的问题，并执行临时整改措施，运用质量分析---鱼骨图等工具来分析根本原因和直接原因，然后拿出永久的对策，接着执行及验证对策，最终防止再次发生或在其它产品上发生。通过这次改进，让我了解了公司的改进流程。

以上这些工作使我认识到质量改进是无极限的，产品只有更好，没有最好。

三、明确岗位职能，

根据岗位职责的要求，我的主要工作及学习任务是：

- 1、负责从样品到量产整个生产过程的产品质量控制，寻求通过测试、控制及改进流程以提升产品质量；
- 2、负责解决产品生产过程中所出现的质量问题，处理品质异常及品质改善；
- 3、产品的品质状况跟进，处理客户投诉并提供解决措施；
- 4、制定各种与品质相关的检验标准与文件；
- 5、指导外协厂的品质改善，分析与改良不良材料。

四、认识个人能力不足。

1、目前在产品的品质状况跟进，处理客户投诉、品质相关检验标准制等方面存在不足，为了让自己做一个更称职的人员，一定努力学习并克服各种不足。

2、在与别人打交道方面由于性格等原因，缺乏主动性，但是在质量工作上，要别人接受你的意见，就需要具备良好的沟通能力，一定要主动积极，把沟通作为交流的桥梁。

五、今后自己努力方向

- 1、学无止境，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈

地努力学习各种技术知识，并用于指导实践。对现今空调制冷行业来说，变频空调技术的发展加速了高能效空调的淘汰步伐，在这方面我要加强自我学习。

2、光说不做，不行。在以后的工作中不断学习知识，通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项技能。从零部件的装配到整机下线所有的工艺流程和质量要求都需要一一掌握，这样才能不断的丰富自己，让自己不提前被这个竞争激烈的社会所淘汰

3、不断锻炼自己的胆识和毅力，提高自己解决实际问题的能力及沟通能力，并在工作过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情、细致地的对待每一项工作。

总结人：

日 期：

在校本科生社区实习报告

实习时间：XX年5月21日

实习地点：城阳后田社区

实习单位和部门：人文学院公共事业管理专业 06 级全体在校本科生。

实习目的：此次实习主要希望通过参观城阳后田社区新农村建设发展成就，让同学们了解在新政策，新环境，新条件下我国新农村建设由量变到质变的艰难发展过程；同时让

同学们了解组织变革中遇到的阻力以及更好的解决这些阻力的有效办法;明白政府在决策中的重要作用,以及管理工作的技巧,使同学们能更好的理论联系实际,将所学所用有效合理的应用到实践中去,在不断提高自身理论水平的同时也加强自身实践能力的培养,从而真正达到教学相长的目的。

实习内容:

(一)参观社区物质文化建设

我们是集体乘车去的后田社区。车一到区,我们全都看的目瞪口呆,这是农村吗?大家都禁不住惊叹的喊了出来。漂亮的花园小区,整洁舒适的楼房,静谧安逸的环境,幼儿园,卫生所,社区服务中心,亭,廊,花草树木整齐而干净,各项服务设施一应俱全。市级标准的免费幼儿园,小学让我们垂涎三尺;高大挺拔,气魄宏伟的文化中心让我们艳羡不已。我想,这就是我们新农村建设的领头羊,真正的领军人物了

单从表面上看,我们只能看到一些不全面的物质性的东西,比如酒店,道路,老年活动室,健身房等真实的表象,当你深入了解时,就会有一种按捺不住的冲动,不光是优秀的居住环境,更重要的是它的优惠政策和浓厚的人文气息更会深深的吸引你。了解后田社区的发展,那不是简单的像建一栋楼房那样一年两年就可以完成的事情,那是一个浩大的

工程体系。要有强大的资金积累和雷厉风行，实干的管理者与博学多才的领导者。看看后田十多年的发展进程，一个个数字都那样触目惊心，那样虚幻而又真实。从出了名的贫困村到今天新农村建设的楷模，农民的生活水平发生了翻天覆地的变化。比较后田村史，我们更是难以想象它成长并发展壮大艰辛。

1977年后田全村的经济状况着实让我们跌破眼镜，一组组数字让我们不寒而栗。人均纯收入270元，人均日工值0.5元，人均年分配现金12元，摩托车0辆，电视机0台，拖拉机4辆，收割机1辆，高中文化程度的学生总共12人。。。。。。然而今天呢？只要家里有四间平房的现在都可以分到2套80m²的楼房；并且基本上做到了家家有车，整体生活水平在小康以上。后田的发展经历了一个由量变到质变的过程，而其强大的财力支持就是我们的海都集团。经办公室主任介绍，从1990年开始到XX年是社区发展的一个原始积累期。那时地贫水少，农业发展水平相当落后，道路崎岖且泥泞不堪，晴天一

身土，雨天一身泥，于是最初的起步就是修路。村里干部很下力气，没有钱，自家筹，并且外出考察取经，筹款上项目，两年时间使生产总值翻两番，从1995年开始走上正规发展之路。经过划区吸引外资投资，为社区发展掘得第一

桶金。在经济发展的同时，不忘园林绿化，成立园林绿化公司，既绿化本区又可以增加收入。1998 年到 XX 年集体企业改制，实行股份量化，私人经营，这既充分调动了农民及企业老板的积极性，又为社区经济发展添了光辉的一笔。

(二)听报告，深入了解精神文明建设的成果

社区的办公室吴主任给我们介绍了后田社区建设的一系列过程，不仅物质文明建设方面成果显著，精神文明建设方面也硕果累累。从 XX 年开始全村实行城区规划，由小城区向大城区逐步发展。建成文化广场和文化中心，供居民休闲，娱乐，丰富文化生活。同时为党员干部和全体村民定期进行知识讲座，提高居民的文化素质。并且组织户代表走遍全国革命老区，走出国门，到韩国、日本等国家去旅游考察，使他们能珍惜今天的富裕生活，不忘革命创业的艰辛，努力去开阔眼界，和国际接轨。

社区的福利政策更是让人看了热血沸腾：XX 年全村一次性投资 210 万用于养老保险工程，并为 ≥ 60 岁的老年人办理养老保险，并逐年后续。XX 年旧村改造，居民每户 2 套楼房且 ≥ 60 岁的老人免费居住且可享受社区发放的 500 元/月补助。XX 年祁每户的孩子从出生到 18 岁每人每月 100 元，18 到 59 岁每人可享受 180 元/月补助，60 岁以上可享受 300 元/月等。。。。。。这些政策让人看了倍感温暖。“人人有工作，家家

有收入”，对农民进行订单式培训，不用出社区便可工作。即使不工作，每户每年还可得到18000元的分红，全村持卡消费，酒店，医疗，诊所一应俱全。全区在加强物质文明建设的同时也不忘精神文明建设。“十佳邻居”“文明家庭评选”等加强了社区和谐和村民团结。XX年东南亚海啸组织村民献爱心，让村民以一颗感恩的心来回报社会。所有的一切都社区今后的发展奠定了良好的基础。

实习感受：在了解后田社区的发展成就后，我们不得不慨叹我国新农村建设的成就之大。然而，在看到成就的同时，我们也不得不对影响其发展的因素做出总结。我认为，后田社区的发展与以下几个因素具有密不可分的联系。

首先，领导人的魄力。从一个贫困村到一个小康水平以上的平安和谐社区，从两委干部的自动筹款修路，外出考察，筹资上项目，直到掘得的第一桶金，吸引外资，企业改制，股份制量化，从集体到私人经营，从四间平房到2套楼房，到完善的基础设施，到惠农政策等一系列决策等等，这一系列变化足以证明一个有组织有能力有魄力有才能的领导班在社区变革中的重大作用，即是管理者的才能与决策好坏对组织成长发展的重要影响。

其次，海都集团强大的财力资金做后盾。从贫困村到和谐平安社区的转变，农民生活水平的提高，到一系列完善的

基础设施，海都集团，这个以房地产开发，出租客运，建设安装，装饰装潢，园林绿化，路桥建设，高校后勤服务，租赁，广告，旅游，包装

餐饮等多元化，多领域的产业链龙头企业强大的财力资金支持，始终在这些成果的取得与建设的转变中发挥着举足轻重的作用。

第三，农民参与变革的积极性与支持配合。由村变为社区，由农民变为工人，农民离开土地到工厂工作的转变，这些若没有农民的配合支持，光有优惠的政策，又怎能完成呢？当然也正是这些优惠的政策深深的吸引了农民，在农民自身素质的不断提升中才成就了今天后田社区的辉煌成果。

总结：

通过这次实习，使我深深的明白，新农村建设是一个由量变到质变的过程，不是一蹴而就的，要循序渐进稳扎稳打；同时它更是一个浩大复杂的工程体系，要有强大的经济实力做后盾，更要有才干出众的领导班子出谋划策。它带给农民的是真真正正的、实实在在的实惠，而不是所谓的形象工程，面子工程甚至是豆腐渣工程。当然在新农村建设中，我们在充分支持领导决策的同时也更应该重视农民群众的思想智慧，只有双方都配合好了，我们的新农村才能建的更快更好。

篇三：实习心得体会总结(各种超全的总结哈!)

实习心得体会总结（各种超全的总结哈！）

目录：

1	实	习	报	告	心
得					
.....					
.....					
3					
一、努力学习，注重实践，不断提高自身素养和工作能力					3
二、围绕中心，突出重点，尽心尽力履行职责					
.....					4
三、以极大的热情协助助渠道部的宣传物品管理工作					
.....					4
四、在较好完成本职工作的同时积极帮助公司其他同事					
....					5
五、存在的问					
题					
.....					
.....					5

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/276031150131010140>