

实习心得体会及收获（32 篇）

实习心得体会及收获（精选 32 篇）

实习心得体会及收获 篇 1

我上的大学是医科大学，毕业后没有其它选择，就是要去当医生的。不过如果你不去医院工作的话，那你大学的时间就白花了，找其它工作就得重新开始，那是很难的。

我就是很崇拜医生，所以我报的是医科大学，这样我毕业后也就成为一名医生了。

不过要想成为一名医生，可不是那么简单的，一定要在你的技术和医术达到了国家的要求后才能成为一名正式的医生。所以我在大学期间一定要出去实习，不实习是没有任何从医经验的。

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__304 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

现在我进入了第四个轮转科室骨。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。然而何婷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。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，我体会总结了以下几点：

一、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，但真正的要实际操作了，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。

二、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。

三、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。

四，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！

五，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。

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。

在以后的学习中，有了这次实习的经验，我就可以重点学习自己的不懂的地方了，实习中我发现了自己知识中很多的缺点，我需要完善自己的知识。

我会更优秀的！

实习心得体会及收获 篇2

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。

实习心得体会及收获 篇3

顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，曾经我一直坚信自己的能力，但是在短暂的实习过程中我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，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。最终通过自己不断地学习，同时也在大家的帮助下慢慢的开始适应，开始独立的完成工作。

实习心得体会及收获 篇4

一、实习资料摘要

实习是一种实践，是理论联系实际，应用和巩固所学专业知识的一项重要环节，其在于帮忙学生建立化工的感性认识，为学习专业课程打好基础根据教学安排我们在 20_年 10 月 8 日到 20_年_月_号分别我校的一些设备和石油产品、抚顺石油二厂、机械厂和乙烯厂进行了认识实习。透过本次实习使我对化工行业有了很大的了解，对化工厂和所学习的理论知识有了感性的认识，对每个参观的工厂的生产工艺流程有了初步的认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮忙。我再次感激学院的领导和教师能给我这样一次学习的机会，也感激教师和工人师傅的悉心讲解和指导。

二、实习过程介绍

1、第一站：学校实习中心，时光 20__年 10 月 08 号在那里我们看到了换热设备是将热量从一种载热介质传递给另一种载热介质的装置。还看到了抚顺石油产生产的各种蜡，看到了催化剂，还有车用汽油柴油，飞机用的煤油，还有润滑油原料，还看到了原料油，是大庆的原料油，颜色呈现的是棕黑色，有必须的黏稠度。午时我们在教室透过多媒体观看了热交换器的工作原理，明白了在大型石油生产场地是怎样生产石油的。同时说明了明天入厂的注意事项，因为石油的生产是比较危险的，不能有一点火花，所以不能穿带铁的鞋子，怕起火花，引起，并且要带好安全帽，穿好军训服。

2、第二站:抚顺石油二厂:20__年 10 月 09 号早晨八点我们在初生的太阳下,一路沿着美丽的浑河来到了抚顺石油二厂。一下车工人师傅便把我们引导了操做室,对我们进行了讲解。随后我们被引到了反应设备的位置,在那里我们看到了厂子里面的是由成千上万的管道,有把原油输送进来的管道,也有把炼制成的汽油,煤油,柴油输送到外面去。在这个厂子里也都是很大型的生产设备,有常压塔,减压塔等等。在那里我们了解他们炼制的是大庆的原油,大庆的原油是低硫石蜡基原油,含蜡高,凝点高,沥青质含量低,重金属含量低,含硫低。所以他们主要生产石蜡和润滑油。不能生产道路沥青。还看到了运输油的火车。

3、第三站:抚顺机械厂;时光:20__年 10 月 10 日因为机械厂正在运作的时候比较危险,所以趁工人不再工作的时候,由教师和工人师傅带领我们进行了参观。抚顺机械厂炼钢分厂是石油部所属大二型企业,炼钢分厂具有 40 余年冶炼生产史,生产合金结构钢、工具钢、耐热钢、轴承钢等 100 余种工业用钢。

该厂具有经验丰富、勇于创新的工程技术人员和技术精湛的职工队伍,配备有电弧炉、化验室、混砂机、型芯干燥窑、退火窑、喷丸机等完备的生产设备。

该厂 96 年与中科院金属所合作,开发生产出“铬锰钽钼铌”新型耐腐蚀钢,填补了国内生产的空白。

该厂具备七吨以下各种材质铸钢件、钢锭和三吨以下锻件的生产潜力，年产量可达铸钢件 4000 吨，钢锭 3000 吨。其产品广泛用于石油、化工、金钢石、机械、电力、矿山、皮革加工等行业。

抚顺石油机械厂炼钢分厂与国内二十余家金钢石企业长期合作，生产\$320 型到\$620 型各种金钢石压机铸钢件：铰链梁、压梁、低压等，其产品质量受到金钢石行业的一致好评。在参观完后，我们便结束了我们的旅程。

4、第四站;抚顺乙烯厂;时光;20__年10月11日因为乙烯厂离学校较远,所以我们也是早早的出发了,经过一个多小时的车程,我们最终到了抚顺乙烯厂。我们排着整齐的队伍进了厂,首先是车间主任关于乙烯厂为我们做了简介。从中得知厂里主要是透过裂化得到乙稀、丙烯等混合物,然后在对其进行分离。得到的乙稀透过一些设备再聚合成聚乙烯和聚苯乙烯等等,从而制作塑料等东西。乙稀的产量是衡量一个国家石油化工发展水平的重要标志之一。之后由于出于安全思考,我们没有进入生产车间进行参观,只是近距离进行了观看。最终我们排着整齐地队伍坐上回去的客车,结束了我们的乙烯厂之旅。

三、实习感想

回想这几天的实习,听到的精彩的讲解、看到各式各样的机械、了解到的不一样工艺……我学到了许许多多平时课堂上无法学到的东西。首先对自我的专业、专业前景有了了解,更明白如何去学习专业知识。在这段实习期间,我端正了学习态度,明白如何改善学习方法,认识到专业知识与一般的基础必修课的学习不大一样,他需要的是更高的知识水平,需要阅读超多的文献,同时我们更加了解专业的发展方向。它并不仅仅是一门独立的学科,而是与其他学科密不可分的。所以在以后的学习中不仅仅要注重专业课的学习,还要掌握其它课程的学习。

同时我们对化工生产过程有了初步了解。见到了很多生产设备，开了眼界。这次实习培养了我们从实际状况思考问题的思维方式，不至于纸上谈兵。对每个实习单位工艺流程的大致总结，会存在很多的不足之处，可是我相信在学习专业课后会慢慢的弥补上。透过本次认识实习，使我对我的专业在现实中的应用有了很深刻的认识，我想在将来工作时也会对我有很大帮忙。在这些实习基地，经过各位师傅的认真讲解让我收获了很多的和我的专业有关的知识，与上课学习的知识联系起来了，能过将所学的知识更好的运用到实际应用于生产之中。同时还了解到，只要是进入化工厂就要携带安全帽，身穿工作服，要时时刻刻注意自身安全，注意自我保护。透过这次实习，我们也算真正和化工行业有了一次亲密接触。总之，我们受益匪浅。

实习心得体会及收获 篇5

三个月的辛苦而有意义的实习生活就要结束了，这份艰辛，这份感悟对于我来说都是一个宝贵的回忆。我的教育实习的任务主要包括教学工作、班主任工作，以及协助学校的一些其他工作。在新兴县实验中学的学校领导、数学科指导老师和班主任的支持和指导下，我的实习工作得了很圆满的成功。总结起来包括下面几个方面。一、教学工作 1、听课阶段第一周是听课周。我先认识班上的每个学生以及他们学习情况，主要是掌握他们对学习的态度。然后，认真听指导老师上课。现在的听课目的不一样，上课的注意点就不一样，现在注意的是观察老师怎样讲课，学习如何传授知识，如何驾驭课堂，如何控制授课时间。

作好听课记录，多学习老师的教学方法和经验。数学老师给我的印象最深。第一个就是她每节课都很会引入，而且引得恰到好处。第二个就是她是个讲课很有激情的老师，也很细致，很有想法；对每节课的重难点、教学的每个环节都处理得很好。第三个就是她给学生很多现象的空间。这是我望尘莫及的

实习心得体会及收获 篇6

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 篇 7

首先，感谢仁怀市信访局通过“扬帆计划”提供给我这样一个实习的机会，在这这暑假，收获了很多，没有让自己在这个假期懵懵茫然度过。在这份工作中，第一天就收获了第一条规矩“保守秘密”，保守国家的机密，保护单位的文件，保护人民的秘密；其次，在这份工作中，提升了自己的政治觉悟“人民是国家的主人”，本次实习单位是在信访局，接待群众是最基本的工作，在接访过程中，我认真听取记录了人民的诉求，跟从领导们一起帮助人民群众解决问题；最后，在这个单位里，收获了很多温暖，领导们都对我特别照顾，很感激有这样一个机会机遇参与市团委组织的这样一个“扬帆计划”实习。

实习心得体会及收获 篇8

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 篇9

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我的实习目的地——__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。现记录自我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，我通过自我亲身的体会和感受，从工作中体会了自我的感受。

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 篇 10

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 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 篇 12

我是__届系__班的，在汽车有限公司报到后，我们到厂里的第一件事情就是接受科里的三级安全教育。三级安全教育是厂内规定的、在上岗工作之前必须完成的任务，因为在工厂工作，如果没有在每一位员工心理树立一个安全意识，没有对身边安全隐患和应对措施有足够的认识，就会造成生产事故不断，直接导致生产质量和效率的下降，而且还会在员工中造成一种恐惧的心理，形成一种不良的气氛，这样的情况是任何一家企业都不希望发生在自己身上的'，尤其是重视以人为本的汽车更加是如此。后果不光是企业效益不佳，甚至会使企业形象受损，可见，三级安全教育是如此的重要。但是更多的关于安全理念的理解，还是在我下到车间走上岗位以后。在班长及老员工的指导中，我了解到了会在我们车底部点焊车间会出现的各种危险源，其中有

- 1) 机械伤害;
- 2) 物体打击(击伤);
- 3) 高处坠落/跌/摔伤;
- 4) 起重伤害(砸伤、碰伤等)
- 5) 车辆伤害;
- 6) 辐射/触电;

7) 眼部灼伤等。

在我开始正式工作后，逐步真正体会到了这一切有多么地重要。

首先是从穿戴劳保用品开始，领取了劳保用品，在车间内必须严格按照要求穿戴，这在我走上岗位的那一刻起便深深体会到了。摆放着的零件，尤其是在我们点焊车间，零件全是金属，质量重，而是锋利的毛刺，之前培训时觉得以后注意点就无所谓了，但是当身处真实的环境中来，我才真正地提起了警惕。在工作中，劳保用品避免了我们受很多伤害，但是还需要严格按照规定、按标准来开展工作，取工件必须拿稳，装夹一定要细心，水电气开关和一切器械的状态必须得确认为一切正常才能开始工作，作业手法和顺序须严格按照标准书来执行，所有物品必须按指定位置摆放。

我先是跟着班长及老员工学习开工前的点焊机和零件的检查、这主要是为了保证安全生产的前提，点检表上面写了具体的检查内容，我们根据它来依次确认圈检，如果有任何不正常的状况出现，会立即报告班长，马上进行处理。其实学用悬点的过程是最有趣的，也是最讲技巧的。焊枪虽然有吊环吊着可以抵消自身的重力，但是能有重量，移动起来不方便，我在使用的时候一开始不会用力，反而被它扯得我重心都不稳；还有就是焊的过程，要打准位置不容易，要打在规定的范围内，才算合格。在这里一段时间后就对各个机器有了很好的掌握，也做到了怎么焊接每个零件，在这里充分运用了我们在学校所学的理论知识。

现在实习已经结束，在这宝贵的几个月里，既认识了许多新朋友，学习了很多新知识，我觉得更重要的是在个人的感知和意识上有了改变，通过这次实习给了我一个新的学习方向。感谢这次实习，让我获益匪浅，以后我会继续努力、通过不断地努力来提升自己。

实习心得体会及收获 篇 13

会计，这是一个注重经验的职业，工作经验是求职时的优势，那么我为了积累更多的工作经验，经过学校和朋友的努力，在_有限公司获得了一次十分难得的实习机会。在实习期间我努力将自己在学校所学的理论知识慢慢的开始向实践方面转化，尽量的做到理论与实践相互的结合，在实习期间能够严格的遵守工作纪律，不迟到、早退，认真的完成领导交办的工作，得到领导还有全体工作人员的一致好评，并且也发现了自己的许多不足之处。

_有限公司是一家事业单位下属的小型公司，其主要业务就是种苗和农药。每年的经济业务不是太多，因此财务室只设有会计、出纳各一名。该单位是采用电脑记账，采用的是三门财务软件。此次实习，我主要岗位是会计，因此主要实习了公司的会计科目及会计处理。同时对出纳的工作也有了具体的了解。在实习中，我参与了整个2到4月全部的会计工作，从审核原始凭证、编制记账凭证、登账到编制会计报表都有亲自动手。

认真学习了正当而标准的事业单位会计流程，应前辈的教诲还认真学习了《公司法》、《税法》《会计法》，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致的了解了事业单位会计工作的全过程，认真学习了各类学校经济业务的会计处理，并掌握了三门财务软件的使用实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向财务人员会计实习报告请教，认真学习会计理论，学习会计法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的会计技能，具体包括了以下几点：

- 1、原始凭证的审核方法及要点；
- 2、记账凭证的填写及审核要点；
- 3、明细账、总账的登记及对账；
- 4、财务报表及纳税申报表的编制与申报；
- 5、会计档案的装订及保管常识。

从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。更让我感到感动的是，领导让公司的前辈教会我处理公司的综合事物。例如营业执照的办理。税务登记的有关事项。一般纳税人的申请。以及如何进行企业合法节税的运用。等等。

在这个学习和联系的过程中。我发现会计是一门实务与理论结合性很强的学科，尽管我学过这门课，但是当我第一次和公司的同事操作具体业务时，觉得又和书上有些不同，实际工作中的事务是细而杂的，只有多加练习才能牢牢掌握。这次实习最主要的目的也是想看看我们所学的理论知识与公司实际操作实务区别在哪里，相同的地方在哪里，内部控制如何执行，如何贯彻新的会计政策，新旧政策如何过渡，一些特殊的帐户如何会计处理等等。带着这些问题，我在这一个月里用眼睛看，不懂的请教领导同事，让我对会计实习报告这些问题有了一定的解答，达到了这次实习的目的。

除了与我专业相关的知识外，我还看到许多在课堂上学不到的东西。公司是如何运做的，员工之间的团队合作精神，处理业务的过程，规章制度执行情况，企业的管理等等。另外我也看到公司存在的一些漏洞，例如内部控制情况，其中主要包括现金收支制度执行情况，公司在执行国家政策规定方面也不容乐观。然而在现实的小规模私营企业这种情况可能普遍存在。 作为一名会计实务人员，通过这次实习也更加让我看清自己今后的努力方向。例如：实务能力，应变能力，心理素质，适应能力等等。除此之外拥有一颗上进心，进取心也是非常重要的。

在工作中仅靠我们课堂上学习到的知识远远不够，因此我们要在其他时间多给自己充电，在扎实本专业的基础上也要拓宽学习领域。同时在实际的工作中遇到问题时要多向他人请教。人际沟通也是非常重要的一点，会计实习报告如何与人打交道是一门艺术，也是一种本领，在今后的工作中也是不能忽视的。马上就要进入社会的我们也要面临正式的实习了，我想每一次的经历都是一种积累，而这种积累正是日后的财富。在工作上，在学习上，我们要让这些宝贵的财富发挥它的作用，从而达到事半功倍的效果。

经过这次实习，让我学到了许许多多，无论是专业知识上，还是为人处世上，受益匪浅，感谢_有限公司提供了这次实习机会。

实习心得体会及收获 篇 14

班级管理方面：班级管理是教育实习的重要组成部分，为了管理好班级，对于职责范围内的每一件事情都予以高度的重视，认真对待和负责，确保各项工作落实到位。我主要负责监督学生的早读、眼保健操、课间操以及清洁卫生等情况，并积极协助班主任管理班级的其他日常事务。对于每一项工作，都能做到不折不扣，认真负责，踏实肯干，确保班上稳定前进。此外，我还成功策划和组织了以“爱在左，感恩在右”为主题的主题班会活动，取得了预期的效果，进一步加深学生理解、关心、孝敬父母，以实际行动报答父母的养育之恩。同时增强班级凝聚力，以自己的实际行动，学会感恩。在与学生相处的两个多月，形成了良好的师生关系，解答了他们在

生活、学习、情感等方面的困惑。班级管理在很大程度上提高了我的管理、组织、协调、策划等能力。

通过这次实习，使我受益匪浅。教育实习是一次积累经验的过程，是一次检验知识的过程，是一次心灵成长的过程。这一次实习更加坚定了我做人民教师的信念和信心，人民教师教书育人，实在是伟大和光荣。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，在今后的学习中，定将不断努力。

实习心得体会及收获 篇 15

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 篇 16

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”为主题的拓训，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。

这次的户外拓训项目，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 篇 17

__年__月__日上午__至下午__，我院英语__班学生在__老师、学长及班干部的带领下，于我校中职部开展为期一天的教育专业见习，并圆满完成了见习任务。

此次的教育专业见习是为了进一步巩固大家的专业理论知识，提高教育教学能力，为教育发展方向的学生提供实践机会，更加认识、适应教师角色，主要内容为上午听课、试讲以及下午协助处理教务工作。

此次的教育专业见习是在我校中职部展开，听课的班级为五个高三班级，它们的专业分别是计应、汽修及会计。

在教育专业见习之前，为避免听课时秩序混乱，班干部提前安排好了听课小组名单，每个听课的班级分配_名见习生听课。在正式听课之前，罗维学长也在中职部_会议室组织了一次会议，在会议过程中详细说明了听课安排以及听课时的注意事项。

本次实习得到了我院领导以及中职部领导的重视和密切关注，杨主任十分配合我院的见习工作，也会到见习地看望见习生们，指导见习生们工作，帮助见习生们顺利完成见习，在整个过程中，见习生们帮助了老师，自己也受益匪浅。

听课过程中，见习生们和学生们认真听讲，做好笔记。

在见习生试讲的过程中，见习生表现良好，学生也积极配合，课堂氛围十分融洽。

在下午的见习中，见习生们主要帮助老师改作业、做标签、做表格、挑选优秀作业和实习报告以及分试卷等。每一份简单的工作都是对见习生们的一次考验，也正是见习生们认真负责的态度，才能得到老师们的高度评价。

此次教育专业见习是对英语__班教育发展方向同学的一次重要实践，见习生们通过此次的见习，将专业知识理论与实际相结合，了解和熟悉了学校的运行，提高了见习生们的思想觉悟，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，也为日后的就业做好了充分的准备。

实习心得体会及收获 篇 18

一、前言

俗话说:纸上得来终觉浅，欲知此事需躬行。虽然我们学习有关市场营销专业的基础理论知识已经两年多了，可是我们还不怎样了解一个企业是怎样进行营销工作，怎样进行生产的。透过学校组织我们到茂名铁路运输公司，茂名石化物质供应中心，众和化塑集团有限公司等三家企业进行实地考察，参观，听取企业工作人员讲课，学习讨论，我不仅仅开拓了我的视野，并且还认识了市场营销专业知识在实际工作中的作用。

二、实习时光和过程

本次实习的时光是:20_年1月4日到20_年1月6日。

本次实习的过程是这样的:20_年1月4日，学校组织我们到茂名铁路运输公司进行了参观和学习。20_年1月5日，学校组织我们到茂名石化物质供应中心进行了实地考察和听取该公司的李主任讲

课。20_年 1 月 6 日，学校组织我们到众和化塑集团有限公司进行了参观和学习讨论。

三、实习资料

透过本次的实习，我了解了铁路运输公司的运输系统及操作和日常工作和管理的情况；了解了茂名石化的原材料是怎样供应，怎样采购，怎样储存和管理；了解了该公司的生产原材料的化学装置，生产原材料的运作和制成成品——塑料编织袋的生产流水线。透过这次的实地见习，我还了解到了各种营销手段是怎样被运用到企业的生产经营当中和各企业的营销管理特色。

四、实习体会

这次的实习虽然仅有短短的三天时光，可是，我已经收获良多。以下几点是我这次实习的心得体会。

（一）深刻了解茂石化

虽然来到茂名读书已经有三年多了，可是对于茂石化的了解说起来真的很少。平时，只是听别人说茂石化很厉害，有了茂石化才有了茂名，自我并没有主动用心地去了解茂石化。可是，听了茂名石化物质供应中心李主任的详细讲解之后，我对于茂名和茂石化最终有了一个全面而又深刻的了解。听了李主任的课之后，我不仅仅对于茂石化的起源历史有了深刻的了解，并且对于茂石化生产的产品、产品的特点、产品的用途都有了必须的了解。听了李主任的课之后，我对于石油在一个国家的重要性又有了深刻了解。这次的见习，给了一个让我深刻了解茂石化的机会。我也充分地利用了这次机会，好好地学习了茂石化的历史和生产过程。

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/358116114107006132>