

大学毕业生实习心得体会(15篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，往往会写一篇心得体会，这样有利于培养我们思考的习惯。相信许多人会觉得心得体会很难写吧，下面是小编整理的大学毕业生实习心得体会，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学毕业生实习心得体会1

通过实习我体会到，只有秉承爱岗敬业的理念，才能更好的完成实习岗位的工作。在实习过程中我努力培养自己对岗位工作的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，严格按照实习岗位要求来管理自己，积极承担岗位上的责任和义务，对岗位做到懂、会、做。在教辅加工实习中，我深刻体会到细心的重要性，细节决定成败，教辅加工每个步骤都是紧密联系的，一步错将会导致后面的工作无法正常进行，因此对待工作一定要极为细心。

通过实习我还深刻体会到了，生活的艰辛和社会环境的压力。自己也深深体会到了适者生存的道理，只有不断加强自身才能够更好的适应环境。宝剑锋从磨砺出，只有通过实践的打磨我们才能更加坚强和成熟，不做温室里的花朵。

最后，这就是我在实习期间对自己和实习工作的认知。希望通过此次实习能够成为更好的自己。

大学毕业生实习心得体会2

由于实习的地点很远，因此我和同学们都很团结，这也算是自发凝聚的一个小团体吧，不过实习第一天我们这个小团体就被打散了。我的部门

主管和我说过，做销售的虽然很看重团队精神，但同样最忌讳的也是小团体，因为小团体之中只要有一个人不想做了，往往能导致一群人集体离职，这在任何公司都是无法忍受的。对于销售来说，其实最看重的还是自身的能力，只有自己有着强大的语言表达能力和交流的能力，那么无论是和怎样的客户打交道，都能够以最短的时间拿下对方的单子，有时候一些客户就是这样，既然想找个人谈生意，那为什么不找个看得顺眼、聊得开的人，即便利润不多也能让客户满意，这也是我学到的第一堂课。

不过很可惜，我并不是那种天赋异禀的人，还无法做到与陌生人聊得这么好，有时聊着聊着就不知道说什么了，所以有时候我也会怀疑自己是不是不适合这一行，不过通过这段时间的实习，我始终坚信勤能补拙。我经常会和同学对练话术，有时候会假装客户给其他公司的销售打电话，看看对方是如何和客户交流的，虽然最终我没能成为一线员工，但比起刚走出校园的自己，我成长了许多，至少在第一次面试的时候，我可是连话都说不利索的。如果是别的工作可能忌讳一直问，可销售正好相反，有不懂的最好马上提出，因为做销售最怕的就是不懂装懂和似懂非懂，这两种状态对于做销售是致命的，长此以往可能连自己有什么不明白的都说不清楚，因为不知道有什么不懂很可能就是什么都不懂，最终和一线员工的差距会越来越大。

在大学的时候，可能人际关系没有那么重要，因为说句比较现实的话，如果没有利益需求，可能出了大学以后一辈子都不会联系。可销售不同，销售是真的做到了多个朋友多条路，这全都是凭借一张嘴说出来的，因此对于那些老员工和主管一级的人物，我是十分敬佩的，因为这

正是我所缺少的，我想我应该扎根在这里，努力的学习，或许在实习期结束以后，我能够有一个翻天覆地的变化。

以上便是我实习期间的心得体会，说实话，实习生活与校园生活有着很大不同，两个月的时间有许多同学选择了离职，可能是人各有志吧，我觉得这份工作还不错，不单单是入职门槛低，还是因为我觉得做销售是真的能够学到一点东西的，而这些正是我们这些大学生所缺少的。

大学毕业生实习心得体会3

秋天，收获的季节。而我，在这充满爱的季节里，收获颇多。转眼间，我们来到xx高中已经有二十几天了，我们渐渐地，由开始的不适应，步入了熟悉习惯的新阶段。

在这里，我们有酸、有甜、有苦、有辣，道道俱全。都说“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，也许，在这里的体验生活就是对这句话的最佳诠释。

刚刚来到这里的时候，些许伤感，些许无助，些许失望。最初几天，条件真的很艰苦，但是后来，学校给我们寝室增添了衣柜、饮水机等生活用品，又给我们安排了办公室，我们白天可以在这里学习办公；再后来，办公室又安了无线路由，心里真是暖暖的。

不知不觉，已经和孩子们相处了二十几天了。也许是因为年龄相差无几吧，和他们相处得非常融洽；也或许是我心理年龄太小，他们都很喜欢我的。说实在的，我特别喜欢和他们在一起，因为和他们在一起，我才没有了烦恼，开开心心的，和他们在一起，我觉得我还很年轻。

刚来的三天，班主任老师培训不在，整个班级就交给我们了。那三天，感觉责任重大呀，还颇有小老师的范儿呢。之后的这些天来，我们一直和孩子们打交道，仿佛我也回到了高中时代。

我带高二的学生，他们真的很懂事，自己班的孩子真的很可爱，看谁都特喜欢。我前些天感冒，嗓子哑了，自习课有点乱，体委就帮我管纪律，好多学生都要给我拿药吃，周末我不在，他们还会问候我，问我病情怎样，吃没吃药。还记得有一天晚上，我难受，在桌子上趴了一会儿，我班孩子就给我披了件衣服，怕我着凉.....

早上看自习，下楼晚了，学生们都去食堂了，悲剧的我没有打到饭。我班学生看到就帮我打饭；去听课需要拿椅子，我班同学都会主动帮我拿过去.....这样的感动还有很多很多，只有我们懂得。

似乎我已经习惯了当别人的保护伞，现在，有一群懂事的宝贝在时刻保护着我，我感觉真的很欣慰，这样早起晚归，我真的一点都不觉得累。此时此刻，想着他们的可爱模样，我的眼泪不停地在打转。

不管以后怎样，终究有离别的一天，但是我只求过好现在。我只想说，我珍惜这段真挚的感情，纯洁的情谊，珍惜和我的宝贝们在一起的每一分每一秒.....

大学毕业生实习心得体会4

今年xx月份，我正式走进xx公司开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的北方区经理xx总带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习

。在xx总的热心指导下，我依次对公司的基本产品、产业结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的管理理论知识以及信息管理的相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。

以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学好来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对宁波服装企业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是与华北区分公司的联系，统计每周的销售情况，还有参与了公司春夏、秋冬产品的发布、订货会xx的春夏、秋冬产品订货会是公司的重要活动，决定了公司春夏、秋冬产品的区域性分配情况，以及每个分公司能够上架的物品情况。为了扩大公司对分公司的控制力，公司将每年的订货---生产---发货机制改为了，市场调研---生产---分配机制，加强了公司对终端市场卖场的控制力。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们一次将自己在大学期间所学习的各种书

面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进xx开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与企业市场调查、产品跟踪、产品销售、以及对企业的各种产品的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。

实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了1定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进1步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了1些宝贵的实践经验。

3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

通过实习，我对我国服装行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。

我一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢？要买房子，要买车子，要享受生活.....记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样一句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单？他所追求的是能呼风唤雨！”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗？“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题！”档次？什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的.....很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的。

作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵！从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益，如此感慨万分！

大学毕业生实习心得体会5

在几个月的实习里，我学会了适应生存环境，乐观面对生活，还提高了自己的交流能力，知识技能和动手能力，我知道这些给我的仅是初步的经验积累，对于迈向社会还是远远不够的，所以在学习生活除外，在假日我会积极参加社会各种实践活动，以获取更多学习的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会把你拒之门外的。

人总是在失败中才会成长，不经历风雨怎能看见彩虹啊，所以在面对失败时我会勇往直前，越挫越勇，别人能做到的我一样也可以，别人做不到的我会努力去做到，因此，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续

努力，做好社会主义的接班人，在生活上自觉严格要求自己，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，各方面表现良好。为社会主义现代化建设，贡献自己的力量。

短暂而充满意义的几个月的实习以来，我的专业知识与实践操作真正进入了一成长的时期。随着同事们和领导耐心的指导与提醒，我的动手能力在所具有的专业知识的基础上很快的适应与熟练了各个岗位上的工作内容，步骤及要点。同时也提高了我对这份工作的认识 and 了解。激起了我对这份工作的兴趣和重大的责任感。我的每一步都必须从小事开始，从细节起。刻刻牢记操作规范，时时不离的坚守自己的岗位职责。从不敢有过半点的马虎和大意。每各项工作的操作中，我都虚心接受和听取领导与同志的指导。不懂就问，不会就学。从不掩饰与含糊。并在每一项操作过程中不断的刻苦钻研，总结经验，不断的吸取教训，以致使我在工作中学到了更多的东西，得到更大的进步。

努力总会得到果实，在这几个月的工作里，使我在此岗位上操作的内容有了不小的成就。每一次的设计中，他们都会在此教会我新的东西。耐心细致的为我讲解设计的流程，特别是在每一次的设计时，他们会按一步步细致严格的为我讲述每一个步骤及其需要注意的一些问题。总之，教到我学会，听懂，熟练为止。这一切的工作内容与工作氛围，促使我更加的怕脏不怕累，吃苦耐劳，勤奋好学。然而实现自我的人生目标。是一项长期而艰巨的使命，需要我们持之以恒，不断努力，不断探索，不断进取。善于总结经验，抓住自己的特长做到最好，那么人生的目标，也只不过是离我们一步之遥。

虽然我目前还缺乏经验，缺乏在艰难局面中独立开展工作的能力，但我相信年轻就是本钱，我正处于人生中精力充沛的时期，我渴望在更广阔的天地里展现自己的才能，我不会满足现有的知识水平，期望在实践中得到锻炼和提高。因此我一定会把所有的时间和精力放在我的工作上，积极投入到工作中，为实现自己的人生价值拼拼！

大学毕业生实习心得体会6

时光匆匆流逝，我已经毕业了一段时间了，也已经加入XX酒店成为一名实习生X个月了，现在我的宝贵的实习也将要过去，在这一段时间里，虽说日子不算很长，但却是我这一生里面最宝贵的一段时间，这段时间，我自己就连明显的感觉到自己的变化，而且这短短的几个月的时间里，我也有了很多的体会和感受到了很多宝贵的道理。

一、工作上

在工作上，我本身就是学习酒店管理这个专业出身的，所以对于酒店这一方面我的压力并不是很大，但是我毕竟是一个刚初入职场不久的职场小白，所以我多多少少还是会有些许的担心，我也知道这次实习的工作对我来说有多重要，这意味着我能不能合格的离开学校正式进入到职场中去，这也是对我大学校园的学习的一种检测的方法，但是因为之前我们很少会有这种实践的机会，所以在我刚到公司的时候，我满脑子都只有理论上的知识，所以我很珍惜这个机会，我每天跟着自己的前辈后面，虚心的学习关于酒店的各种知识，也会听他耐心的帮我讲解关于酒店的企业文化，以及遇到突发事件的处理，和酒店日常工作的分配等各种问题，我也会协助酒店的其他同事，一起完成酒店的工作。在这几个月的实习

里面，我慢慢的熟悉了整个酒店的工作流程，已经将自己的理论知识发展到现实实际当中来，我感觉在这里的收获是我在学校学习再多的知识也不可能学到的。所以我很感谢酒店能够给我这次难能可贵的机会。

二、生活上

在生活上，我因为起初的刚加入酒店不敢和旁边的人说话，到现在能够和他们打成一片，因为酒店的同事都基本上和我们差不多大小，所以我们平时的相处也是非常的简单，但是就是在酒店里面和同事的相处也让我懂得了很多，工作上的同事不向是在学校的同学，虽说我们都是友好相处，但是每个人都有各自的事情需要做，所以对于自己在工作上的一些问题，如果自己能够尽力解决就绝对不要去麻烦别人，也是因为这样，我感觉自己在这段时间里，变得更加的独立自主了，再也不是那个拿不定注意的小孩子了，所以我也很感谢酒店的所有同事的帮忙和照顾。

总之，在这里实习将是我这辈子最大的财富，我也会将这段时间的经历作为自己最珍贵的记忆，以后不管遇到什么样的难题，我都会以这些经历来提醒自己，来鼓励自己。我也相信，自己的未来会通过自己的努力变得更好，更美。

大学毕业生实习心得体会7

及至今日，大学生活恍然已近四载；回顾往昔，喜愁哀乐不胜感慨万千。通过三个月的实习，我获得了实际的工作经验，这次实习是我大学生生活中不可缺少的重要经历，收获很大。

实习对我们来说真的是一个很好的机会，不仅仅能够看清楚自己的潜力，更能够找到和书本上完全不一样的知识面。我很感激学院为我们提供这样的机会，我也顺利进入了顺丰公司开启实习时光。实习的日子里辛苦远远比不了他们职工们的辛苦，我在基层一线上深深感受到生活的不易，这是我在象牙塔里所无法感知的。如今，真正在基层一线体会，不仅让我了解了基层人员的辛苦，也让我品味到人间百味，丰富了我人生的厚度。

小塞涅卡曾说：“一个人，只有在实践中运用能力，才能知道自己的能力。”通过这次实习，我才知道自己所学知识的匮乏，即使是已经学习过的内容也不能灵活地运用于实际操作之中，让我深刻地理解了实践的重要性，光学习理论知识是不够的，还要把理论与实践相结合。理论和实际是不可分的，在实践中我的知识得到了巩固，解决问题的能力也受到了锻炼。今后会不断改正自己的缺点和不足，争取更大的成绩。

大学毕业生实习心得体会8

一、面试初体验

虽然是以寝室为单位，但其实和我选择一个职业和公司的只有两人，我们找好了地点，找好了资料，就在日夜的准备。从服装到资料，还有重要的面试题目。又是记又是背，总算是在面试之前将资料给记熟悉了。

在面试的这一天，我们来到了公司，这里给我们的感觉和过去在学校中完全不同，每个人都在做自己的事情，非常严谨的在完成着自己的工作，及时是我们经过，也顶多有人抬头看一眼，就继续做自己的事情。看着

他们的表现，我心中不免又有些经常，我不知道自己是否能做到他们这样好，但是我会努力！

我的面试非常的成功，但是与我一起来的两人，却只留下了一人。

二、入职后

在进入公司后，我们开始了学习和培训。首先从基本的资料开始，先熟悉公司的资料和自己要做的工作的内容。这在一开始是非常简单的，但是当我们知道要严格的审查的时候，又不免开始紧张起来。

在后面，我们又增加了实践操作等培训。越是到后面，培训的内容越是困难。高强度的学习任务已经不容得我们继续抱怨了。“能学好的才能留下来，学不好的，只能离开”。面对这样的压力，我们都在拼命的学，努力的将这些知识和经验烙印在心中。

三、正式的工作

在培训的内容差不多结束后，我们的学习任务也渐渐的减少。随之填补进来的，就是正式的工作。努力的学习了这么久在面对这个工作的时候，我不免的还是有些紧张！但是，在来到岗位之后，我却改变了之前对同事们“只做自己事情”这个看法。在发现我的工作有问题后，旁边的前辈会积极的帮助我，给我指点。有时候还会教我他们的经验。

在大家的帮助下，我也努力的在适应工作，适应这个公司。努力的完成自己的工作，也不忘和周围的同事搞好关系。当回到家后，还有自己熟悉的同学能互相分享在工作中的经历。

四、总结

经过我们的讨论，我明白了，虽然工作各有不同，但是都不是简单的事情。而我们在学校中累积的知识，不过是在走上社会的基本功而已，想要对应工作，我们还需要进行更多的强化学习。

即使已经经过了几个月的实习，自己离一名合格的xxx员工其实还是差了不少，为了要在社会中更稳的立足，我还要继续努力，继续前进！

大学毕业生实习心得体会9

通过这段时间的实习，我从无知到认知到深入了解了单位和社会，从开始的磕磕碰碰到后来的工作起来还算顺利。在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

1、心态的转变

学校的生活相对而言较为单纯，无需我们担忧很多的问题，学校三点一线的生活，学习跟得上就可以，而在实际的运作中当中则不然，实际中，我们要考虑的则更多，及时的转变心态会让我们工作更加顺利。

2、不以事小而不为。

做大事小事有不同的阶段，要想做大事，小事情必须做好。我们正是实习的阶段，做一些繁琐的小事情，很有必要。这些小事情值得我去做。事情虽小，可过程至关重要。

3、多听、多看、多想、多做、少说

我们到实习单位工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度。态度对了，即使自己以前没学过的知识

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/455043020312011
210](https://d.book118.com/455043020312011210)