

【热】大学生毕业实习心得10篇

大学生毕业实习心得1

当踏出了大学这扇门，就意味着要踏上职业生涯的道路，对于应届生的我来说，还没有足够的社会经验，经过了这两个月我学到了很多，感悟了很多；特别是在科技处老师的关心和指导下，认真完成老师交付的工作，和老师们能够通力合作，关系相处融洽而和睦，配合处里的老师成功地完成各项工作；积极学习新知识、技能，注重自身发展和进步，我学会了很多技能，增加了相关的经验。

在实习中遇到的困难不少。

一、科技处的工作十分专业细致，对于没有工作经验的人来说入手难，比如说，对于结题报告里面科研成果统计指标CI、SCI等我都不了解。

二、对于科技处的办公软件系统不熟悉，在收录工作量数据时遇到不少问题。

三、公司内部文件的处理很大部分是用电脑完成的，我在学校这方面的准备不足，还很不熟练。有很多知识值得我继续学习。对于自己遇到的困难，我也会不断总结。并且通过不断地虚心努力地学习，去解决现在的问题。

短暂的实习生活除了工作经验和知识上的丰硕外，最大的收获莫过于“转变”二字——

从校园思维模式到职场思维模式的转变，为今后尽快适应融入职场

生涯奠定了基础。说到从校园思维模式到职场思维模式的转变，就不得不提到角色定位。从进入单位伊始，就要求自己以职场人员的标准要求自己，不能将学生行为带到工作环境中，但是在学习新的问题时依旧要像学生那样保持谦虚的态度。以下是我这两个月的实习工作的一些感想和启发：

一、是低调地做人，高调地做事。我到单位工作以后，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也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，多听、多看、多想、多做、少说就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

二、是少埋怨。有的人会觉得事业单位这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

三、是注重信息的反馈。在工作中，一定要记住要及时向上级报告工作的进度。不要等这个任务完全做完再上交报告，有些工作持续的时间比

较久，需要及时报告。等到领导亲自来问你进度时，领导对你的印象已经不好了。

四、是虚心学习。在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向老师或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

五、是错不可怕，就怕一错再错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

两个月的工作过程使我受益匪浅。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。当今社会一直处在加速的发展变化中，所以对人才的要求也越来越高，我们要用发展的眼光看问题，就要不断提高思想认识，完善自我。下面就是我的一点心得：

第一是要真诚：你可以伪装你的面孔你的心，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：不知道怎么与人相处，应该去怎么做，要去干些什么等等！踏进大门后，只见几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我们的到来。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和老师们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了他们对我的信任。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。面对复杂又繁多的资料和数据，必须沉下心去，仔细审阅，方能把好关，圆满完成老师不值得一提的任务。没有激情，只能人浮于事。没有耐心，只能无功而返。

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。在实习期间，我会主动的帮同事打扫卫生，主动地帮老师做些力所能及的事，并会积极地寻找合适的时间，向老师请教问题，跟老师像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和老师们走的很近，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，使我获得很多收获而且和他们相处的都很愉快。

大学生毕业实习心得2

由于这次实习是做化妆品销售的缘故从而让我学到不少这方面的知识，无论是化妆品的相关知识还是销售技巧的运用都是我在校期间所学不到的，但也正因为如此暴露出我比较缺乏实践经验的问题从而比较注重这方面的学习，这次实习的经历也证明了自己主动学习的话还是能够从化妆品销售工作中有所成长的。

初期虽然并不了解销售类工作却在领导的帮助下进行了岗前培训，主要还是为了防止实习生在什么都不懂的情况下难以做好销售工作，再加上化妆品销售的确比较考验员工的专业度以及销售能力自然不能够轻易忽视，我在培训期间能够认真做好化妆品知识的笔记并加强了对这方面的学习，在我看来若是连主营产品都不了解的话其实是没有资格成为销售员的，再加上指导老师也给予了自己这方面不少帮助从而能够得到较好的成长

，但是我也明白面对实习工作应该要更加积极地表现自己才能够得到领导的认可，任何消极怠工或者混日子的做法只会导致实习结束以后一无所获。

虽然培训的时间不长却着实令我加深了对化妆品知识的了解，后来在领导的安排下我便参与到销售工作中并为之而努力，虽然理论知识学得不错却还是在实际工作中出现了不少问题，看似客户数量较多却大多数只是询问价格或者进行试用，偶尔有交流时间比较长的客户也很少会有进行购买的状况，这让我在沮丧的同时也积极向老员工进行请教从而明白自身的不足，通过交流让我明白了实习生容易在销售工作中出现的错误并学到了不少重要的注意事项。

随着实习时间的递进也让我懂得了销售工作的不易以及重要性，虽然销售工作很累却早已成为不可缺少的重要职业之一，再加上化妆品市场有着巨大的竞争潜力从而需要不断从中挖掘相应的价值，作为销售员的自己既要做好宣传工作又要在与同行竞争的过程中建立优势，即便是些许的疏忽都有可能导致销售工作的完成状况没有想象中好，所以我能够注重化妆品销售工作中的细节并尽力带个每个客户良好的服务体验。

实习的结束对我而言不过是具备了站在职业生涯起跑线的基本资格罢了，所以我从未因为销售工作的些许成就感到自满并始终怀揣着积极学习的态度，作为职场新人的自己还有不少需要学习的地方从而在毕业以后仍需认真对待工作，希望届时自己能够通过化妆品销售工作中的努力拥有更好的发展际遇。

大学生毕业实习心得3

实习当中我真的感觉非常珍贵，这段时间以来我也在不知不觉当中让我变化了很多，我始终都坚信自己能够做的更好，这一点是不变的，实习能够让我得到一个持续的提高，作为一名毕业大学生我对自己还是非常有信心的，大学学习当中能够学习到很多知识，但是实习更加如此，我非常清楚现在自己的情况，这一点非常宝贵，我一直都清楚在实习当中我要怎么去做好本职工作，这段时间以来的实习让我也有了一些心得。

不管是在什么时候我都很清楚自己的缺点是什么，通过实习我更加客观的去看待这个问题，无论存在什么样的缺点都能够保持好心态，实习让我得到一个持续的提高，自身的能力是非常宝贵的，看到自己的缺点才能够更加有动力的去改变这一切，为来还有很多精力去做好这一切，我坚信这是不变的，让自己处在一个有压力的状态下面，这一点准是没错，有很多事情都是能够做的更好的，这一点没有任何变化，未来的工作当中也会得到一个稳定的提高，这次的实习就让我感受到这一点，这非常的不容易，我坚信我是能够保持好的状态，现在包括未来都是这样，我感激这段时间以来让我能够接触到自己专业工作。

现在回顾过去的.几个月我一直都在认真的做好这件事情，这本来就存在非常多的未知，我真的也懂得了这一点，能够在不知不觉当中认识到自己的身上的变化这非常的不容易，实习是一个开始，马上就要毕业了这样的经历会让我对自己有更多的信心，去做好工作，不管是在什么时候都没有问题，毕业之际能够有这么一段经历真的能够让我有跟大的提高跟进步，能够有一个好的方向去成就自己就应该好好的把握，这是肯定的，我很感激现在所发生的的一切，实习的虽然已经结束了，可是其中的点点滴滴

还历历在目，这能够让我有更加直接的提高，有些事情是非常严谨的，这一点毋庸置疑，我会进一步的提高自己能力。

很是感激实习对我的帮助，这段时间每天都是非常的充实，让我感觉到自己的身上的变化，这一点是非常不容易的，现在我嫩巩固有这样的机会去提高自己我也嘎到非常的荣幸，一点点的积累总会有所回报，不管是什么时候能够得到回报，我坚信自己现在所努力的一切都是值得的，真的感激这段实习经历。

大学生毕业实习心得4

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。

大学生毕业实习心得5

在xxx公司实习快2个月了，现对实习期进行鉴定。

校园学习期间，在书本上学过很多套经典设计方法，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正成为一个美工时，才会体会到难度有多大；我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的设计案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习这两个月期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来成为一名称职的美工做准备。

这段时间学到了不少学校里没有教的东西，感觉很不一样。也许这就是社会吧。给我感触最深的还是认真的态度。不管做什么事都要认真对待，否则一不小心就会出错。因为我马马虎虎的毛病，老是做错。也许现在的错误看起来很小。可是如果不能改掉这个毛病的话，以后可能会给公司带来很大的损失。所以每天都得自我总结一下，做了什么，做好了什么，还有什么缺憾。在以后的工作中尽量避免。

大学生毕业实习心得6

没经历过实习的学生是不够完整的，在我经历了找实习工作并工作数月之后，我明白了这样一个道理。之前在学校里面的时候，我尚还觉得自己的生活过得很充实，但是直到毕业来临之后，我才意识到自己其实缺少了很多的东西，比如学识、技能、经验的欠缺，这都是我在实习过程中发现的问题，实习的的确确要比我想象中的要复杂、困难一些，但是好在我最后还是得到了一个学习的机会。

为了这次毕业实习，我其实早早的就在准备了，在这最后一个学年的上学里，我就开始在宿舍里面自学一些工作上的技能，并开

始了解工作的内容，甚至还去看了一些面试的资料和视频，这让我的信心都变得多了一些，但是随着毕业的临近，我在一些求职软件上也找了不少的实习岗位，可我发现不少单位招人的要求是真高啊，几乎都不像是在招实习生，像是在招一名有着数年工作经验的老员工，这也让我意识到了自己处境并不是很好啊，毕竟我之前也没有过工作的经验，而且专业技能也不是很厉害，所以我只能把满足要求的工作都投了投，管他要不要我呢，至少给我几个面试的机会就行了，不然连面试的经验都增长不了。就这样，我寻觅了快两个月的时间，中间还一度降低了自己的要求、丰富了自己的简历，才让自己的收到了越来越多的面试邀请，这其中绝大多数还都是什么销售、客服的工作，我可不想从事这些行业，我期望的是有价值有前景的工作。

耗不过时间，也耗不过自己的耐力，我最终还是选择了一家和自己专业并不是很对口的工作，因为我一直这样耗着也不是一回事，还不如先找份工作先做着。这个决定在目前看来还是十分正确的，像我有些同学就是在找实习工作上花费了太多的时间，导致最后不得不随便找份工作或者干脆去做其它的事情了。工作找到了之后就好说了，老老实实干呗，至少要拿个实习证明才行，而且在工作的时候增加一点自己的见识并结识一些朋友，何乐而不为呢？虽然每天朝九晚六的工作生活有点枯燥、疲累，但是我的确收获了不少，这一切都是实习带给我的改变，所以我还是十分感谢实习的，它帮助了我成长。

大学生毕业实习心得7

今天天气不错，回来那么久了第一天晴得很舒服。早上八点起床磨蹭了一下，没来得及吃早点就赶到实习地点报到。说到要那么认真的找个

实习，还是因为很多同学都通过学校在武汉的证券公司实习了，很多都没回家，我既然回家了，那就不要浪费这种天时地利的条件，充分调动人脉关系，找个将来可能工作的单位去了解业务，也是件很好的事情。真的是对银行知之甚少，导致把地区的行长与一个营业部经理都搞混了。进去就被营业部经理教育一番，一边被问穿着和实习想法，一边思考坐在我对面的到底是何许人。到最后被叫回去准备衣服还没搞清楚这个我面对的人和我要找的人到底是个什么关系。因为之前和行长联系过，所以就算被留在营业部也应该让行长知道，就跑到8楼行长办公室找那个还没见到过的行长。行长很热情，告诉我如果不想站大厅也可以选择办公室的工作，考虑到站大厅比较锻炼人，我还是选择了站大厅，和行长拜拜后就去买衣服了。逛了一整天没看到一条符合规定的裤子，也罢，弄条貌似那个样的就ok。买鞋才让我纠结，一方面，我这小脚和灰姑娘的一样，是借不到鞋的，另一方面，最小码得鞋还必须要有带，否则是穿不稳的，再次就是我没有穿过高跟鞋。最后本着可持续发展观，买了一双价格比较让我dteng的高跟。想着穿着高跟去站大厅，我就惶恐，对于我这样根本不会穿高跟，一点点跟也走不稳的孩子来说，这是个挑战。不过，对明天的到来，还是很期待。

有点紧张的去上班了，呵呵。刚开始，不知道怎么填表，不知道怎么用存折补登，不知道怎么帮客户办网银。太多的不知道，客户问起来让我不知所措，总是跟他们说：“不好意思，我帮您问一下”。看着另外两个不是银行职员，但是与银行有业务关系的大堂经理，也学会了一些。有些客户很客气，帮他办完业务，他们会很开心的说谢谢，而有些却很厉害，进来就抱怨：“你们##最慢，每次来都要等很久，大家的时间都很宝贵，那天我

来等到下班都没办到，坐在那里的那些人全部被我骂了一通。”，有的客户

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/895022014330011
214](https://d.book118.com/895022014330011214)