# 最新实习心得体会(优质11篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-06-10

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。实习心得体会篇...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**实习心得体会篇一**

第一段：介绍实习的背景和目的（约200字）

实习是大学生在校期间重要的一环，它可以帮助学生将在课堂上学到的理论知识有效应用到实际工作中。作为一位大学生，我也有幸获得一份实习机会，实习地点是一家知名企业的市场部门。这次实习的目的是为我提供一个实践的平台，让我在实际工作中体验、学习和提升自己。

第二段：实习的收获和学习经验（约300字）

通过这次实习，我深刻认识到了实践的重要性。在课堂上学到的知识固然重要，但对于真正的市场工作来说，理论知识只是基础。在实习中，我亲身参与了市场调研、公关活动、营销策划等工作，这些实际操作让我更加了解了市场工作的复杂性和挑战性。实践中我们需要面对各种未知的情况，需要真正动脑筋解决问题，找到适合企业的解决方案。这个过程让我学会了如何分析问题、解决问题，并且锻炼了我的动手能力和沟通能力。

第三段：实习中的挑战和自我提升（约300字）

在实习期间，我不仅仅面临着学术上的挑战，同时也遇到了许多实际工作中的困难。例如，一开始接手的任务量较大，有时候要同时处理多个项目，时间和压力都是极大的考验。然而，正是这些挑战让我成长得更快。从一开始的犹豫和迷茫，逐渐到能够自信地应对各种任务，不仅提升了我的工作能力，还增加了我的自信心。在实习中，我也主动寻求导师的意见和交流，这些交流帮助我更好地理解市场工作，拓宽了我的思路。

第四段：实习带给我的收获和启迪（约200字）

这次实习不仅让我学到了更多专业知识和工作经验，更重要的是，它给了我一次了解自己的机会。在面对各种挑战和压力的过程中，我逐渐发现了自己的优势和不足。这个过程帮助我明确了自己职业发展的方向，并且激励我更加努力地学习和提升自己。同时，实习也让我更加了解了市场工作的本质，为将来的职业生涯打下了坚实的基础。

第五段：总结实习心得和对未来的展望（约200字）

通过这次实习，我获得了很多宝贵的经验和成长。我意识到，只有通过实践才能真正将理论知识变成实践能力。这次实习让我明白了自己的定位和目标，同时也培养了我的沟通能力、解决问题的能力和协作能力。尽管这次实习只是一个开始，但我对未来充满了信心和期待。我相信，通过不断的努力和实践，我会取得更好的成绩，并且在将来的职业生涯中实现更大的发展。

**实习心得体会篇二**

近两个月的教育实习已经结束了，这短短的一个多月实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任。同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。

刚来到学校，首先是对实习学校有初步的了解，对学校的基本情况和基本作息有所了解。其次是对所带班级的学生进行初步了解，认识班上的每个学生以及他们的学习情况(通过班主任或班委或直接到班上去了解)。其次是听课。现在的听课和以前完全不一样了：以前听课是为了学习知识;现在听课是学习教学方法。目的不一样，听课的注意点就不一样，现在注意的是指导老师的上课方式，上课的思想。接着，根据在大学所学的教育知识和在中学实习听课所学到的，再根据具体的教学目的和学生的学习程度备课，试讲。做好上讲台的准备。经过几天的准备，终于把我的第一节课备出来了，并且通过了指导老师的审阅，可是在试讲并不成功，因为教学并没有根据学生的学习程度来合理地教学，对于刚接触化学的初三学生来说，并没有把知识点讲清楚。为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，在老师的指导下，并在听了同类课程的公开课之后，修改自己的课件和教案，终于得到了指导老师的肯定准备走上课堂。经过一周的备课之后，开始走上讲台。

刚开始由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了很多问题。如：由于讲课太快，没有给学生留下作笔记的时间;由于讲课不熟练，上课时没有好好关注学生，针对出现的问题，指导老师要求讲到重要内容时候要留下时间给学生作笔记，上课要多关注学生，对于不专心的学生要注意提醒，并且还指出了教学过程中没有注意的很多细节问题。每一节课指导老师都认真地听我讲课，并且提出了很多作为一个经验丰富的老师的宝贵意见。每节课结束，我都根据老师的建议修改课件和教案，不断地完善。

班主任工作篇:做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习的新班主任来说是具有很大的挑战的。

刚到学校时，原任班主任梁老师就给我大概的讲了一下班上学生的整体情况，我只是大概的了解了一下，后来在梁老师的安排下，我第一次与学生们正是认识了，学生们对我们很热情，对我的工作也很配合，经过将近一周的跟班与相处，我逐渐和班上的学生熟络起来，对班主任工作也逐渐得心应手。

日常工作方面：在这短短的几个星期里，我主要的是监督学生的学习、纪律以及卫生，具体安排为：

1、1，每天坚持7：30之前到教室督促学生读书和做卫生，监督早读纪律及做好考勤工作。

2、在课间操和做眼保健操时，到班上监督学生做操。

3、 每天中午到教室与学生聊天解答疑难问题，了解学生的情况，并指对学生的问题进行辅导，鼓励学生。

4 、大扫除期间，安排，监督学生做好大扫除工作。

5、班会期间去看班主任组织班会，学习班主任如何组织班会，并组织一次主题班会

班级活动方面： 在班主任费老师的支持下，我们策划了一个主题班会。通过组织一次融知识、趣味于一体的活动，使学生在快乐中学到知识，在知识中收获快乐。

当实习班主任的期间，我意识到，作为一名班主任，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。对学生要贯注了班主任浓浓的爱心。爱是做好班主任工作的唯一秘诀，只要用心去做，没有做不好的。在这里也要感谢费老师，他让我明白了很多做人的`道理，教书育人，真的是要用自身去感化别人，不是单凭课堂四十五分钟的功夫。

临近结束时 ，很舍不得和学生们分开，一个多月的时间里他们已经成为了我生活的一部分，每天与他们谈话聊天，学生们给了我很多欢笑，我也从他们身上学到了很多，在这里，学生们给我留下了一段一段美好的回忆。实习中的点点滴滴，快乐欢笑，每时每刻在我的心头萦绕，回味!搭上回校的路程，我感觉我是那么的不舍!

**实习心得体会篇三**

xx届毕业生即将走出大学的校门，在走出校门之前，大学生们最后一项作业就是写一份毕业实习报告。那么毕业生实习报告格式、范文是怎样的呢？一下来看一下：

xx公司（elec—tech international co。，ltd）成立于1996年，是一家专业从事智能化家用电器产品开发、设计、制造和销售的企业。公司的产品全部销往美国、加拿大和欧洲等发达国家和地区，是珠海市最重要的出口创汇企业之一。我们的目标是“成为全球最具竞争力的智能型家用品供应商”。

实习期间，我在实习工厂的注塑车间（部门）工作，注塑部门主要从事于在生产第一线生产并简单加工产品。我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理1名，主管1名，拉长2名。车间的各个生产小组有组长1名，技术员1名，加料员1名。每个生产小组有生产员工10多名左右。

感谢xx公司珠海制造中心给了我这样一个实习的机会，能让我到社会上接触学校书本知识外的东西，也让我增长了见识开拓眼界。……毕业生实习报告范文：文章《大学生实习报告》毕业实习心得体会（最新范文）

个人情况：本人xx年至xx年年就读于山东南山学院机电工程学院。在校期间曾任班长，团支书等职，并多次被评为优秀班干部和三好学生。xx年12月至今，实习并就职于昆山中发六和机械有限公司。实习期间任生产技术，现任生产技术担当。主要负责本公司和设备维护与管理，新产品的投产准备工作和产品品质问题的分析与解决。公司规模：本公司位于江苏昆山出口加工区。公司成立于xx年9月。占地23750平方米。从业人员约400人。本公司是由日本中央发条株式会社（80%）和昆山六三机械工业有限公司（20%）共同投资900万usd兴办。本公司主要产品为汽车用控制线缆：包括门锁线缆，开启线缆，窗户控制器线缆，停车制动器线缆。本公司生产线主要分dl线（短线）和openner线（长线）。dl线又分open线和lock线。公司已由最初的1条dl线（包括1条open线和1条lock线），发展到今天的4条dl线和2条openner线。二期工程正在筹建中。工作业绩：本人从事工作以来，除了日常设备维护与管理，保证生产线的正常运行外，主要负责了第三、四条dl线和openner2线的投产准备工作（主要是设备的安装与调试，投产新产品的试生产）并分别于xx年6月和12月顺利投产。

时间过的真快，转眼间，在海规生物科技有限公司的实习马上要接近尾声了。在这半年多的时间，我学到了很多东西，不仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益匪浅。做为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在老师和师姐的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基矗s0100这次在海规生物技术（上海）有限公司为期7个月的实习生活，对我而言有着十分重要的意义。它不仅使我在理论上对生物技术这个领域有了全新的认识，而且在实践能力上也得到了提高，真正地做到了学以致用。刚接触论文课题时，我对自己能否完成它曾表示怀疑，也为自己长期存在的惧怕动物的心理所左右。可是，现实的脚步声却是那么地清晰、有力。在海规公司实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。

**实习心得体会篇四**

作为一名医学生，我有幸能够进入ICU实习，接触到高难度的救治，也看到了医疗行业的各种问题。在此期间，我不断思考、反省，也获得了一些收获，分享给大家：

一、对于医疗行业的思考

在接触ICU的日子里，我深刻地意识到医疗事业需要严格的专业人士，并且也需要良好的医患关系。随着医疗设施及医疗技术的提高，许多医疗工作的实施都比以前更安全、更明确。但是，医疗事故仍时有发生，这也需要我们深入思考如何提高医疗质量，改善医患关系。

二、人情味不可少

在ICU里，病人与家属的精神压力较大，这不仅需要医护人员的专业水平来进行确诊和治疗，也需要提供人性化的服务与关怀，以舒缓病患的生理与心理。因此，我们需要为病患及家属提供更多的安慰和关爱，在医疗的同时，注重人情味，尽可能在平衡医疗质量和人性化服务之间。

三、团队才是关键

ICU的工作往往需要多方面的协作，包括开展医疗技术、护理照料、营养微量元素补充等。因此，团队合作是关键，医生和护士必须互相信任、互相支持以提高工作效率及为患者提供更好的医护服务。在这种团队合作中，我感受到自己不仅仅是一个简单的医学生，而是作为一个团队成员，并应对自己的职责和义务。

四、切勿放松医学学习

ICU实习让我不断地认识到，只有不断提高自身的医学知识及专业技能，才能够更好地为病患和家属服务。在实习期间，我坚持努力学习，并没有忘记深入思考自己的医学知识，这让我感到更为自信和安心。

五、心理承受能力的提高

最后，我认为进入ICU实习之后，对于医学专业性和心理承受能力的提高很有帮助。在实习期间，场景可能会出现许多意料之外的事情。所以，我对自己的操守进行了更严格的要求，并且让自己拥有更高的担当，在面临挑战时更为坚定、不慌不乱。

总之，在入门ICU中，不仅仅需要医学专业行的水平，也需要人格魅力以及对医患关系的关注。我相信，这样的经历必将对我未来医学发展产生积极的影响和推动。

**实习心得体会篇五**

经过过去一个月的实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一、 继续学习，不断提升理论素养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名年轻人

更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二、 努力实践，自觉进行角色转化。

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三、 提高工作积极性和主动性

一个月的实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会创造更多的价值。

最后感谢单位领导和部门领导以及师傅们对我的支持和帮助，我会继续努力的。

生产实习心得体会

生产实习已经告一段落，在生产实习中通过对生产机械等详细了解和认识，加之与书本知识的联系学习使得我对大学所学专业知识有了进一步的学习和巩固。学习不止是“学”，“习”和“悟”也是必要的环节。陆游《冬夜读书示子聿》一诗：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，说的就是这个意思。在这次生产实习中我也对此有了深的认识和深刻的体会。

是我们事业发展不得忽视的。因此，适当处理协作关系是我们能够开展事业的关键。

其次：对于学校而言，学校作为社会人才的培养单位，有义务和责任为学生提供学习和实践的条件。生产实践作为学校人才培养的重要环节之一，是学校建立学生—社会—学校三线一体的一个重要举措。生产实习过程中学生需遵守学校生产实习规定和要求，并能够按时完成老师布置的工作，如做好笔记，完成机器图的绘制，实习报告等。学校在生产实习中通过分组的教学模式，使学生建立一定得团队意识，再通过在实习过程中学生自愿分组等方式，大大的锻炼了学生的协作意识，同时也为“人人都动手”创造了机会。大学给我们将来工作学习提供了实践的舞台，因此我们才能为将来顺利进入社会做好准备。

再次：对于公司企业，实践是一种对用人单位和学生都有益的人力资源制度安排。对于拥有具有生产实践经验的员工而言，是企业发展储备人力资源的措施。任用具有实践经验的员工可以降低公司和企业的经营成本。因此大范围的选择人才，培养和锻炼具有实践经验的大学生，是为迎合社会需求的重要举措，也是作为用人单位的公关手段。让更多的社会成员（如实习生）了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

生产实习持续了一个月左右，实习进行了五部分：mps 8站，45号单螺杆挤出机，机头，注射机，传感器等。每个部分都是我专业知识的进一步概述，因此对于此次生产实习，我受益颇丰。感谢老师的谆谆教诲！

**实习心得体会篇六**

ICU实习是医学生在学习中必须经历的一段重要经历。作为医学生，进行一次真正的实践能够更加深入地理解课堂上的知识，掌握更多实践操作技能，提高自己的职业素养。在这次实习中，我结合自己的体验和观察，总结出以下几点心得。

一、对医疗系统的深入了解

ICU实习是一种能够加深对医疗系统了解的机会。借助实习机会，我们能够更好地理解医疗系统、医疗机构与患者之间的关系。实习期间，我们不仅观察到了在医院的其他部门，而且理解了不同医疗机构之间的联系和相互作用。通过与各种医疗工作者的互动交流，我们也学到了不同职业领域的工作，如医师、护士和技术人员的工作范围和职责。

二、大大提高了操作技能

ICU实习是一次深入实践，尤其是在繁忙的环境中，能够提高操作技能的机会更加具有重要性。无论是做一个简单的心电图还是和其他医疗人员合作使用呼吸器，我们进行了大量的实践和操作，提高了我们在医疗环境中的操作技巧和质量。 我们学习了许多具体的操作技巧，并将其应用于实践中，这些技巧让我们更加自信地完成各种医疗任务。

三、加深了对患者的理解和同情心

ICU实习的过程中，我们不仅能够了解到医疗机构和医学系统的工作流程，同时也亲身体验了病人在医院中的生活。在这种情况下，我们能够更好地帮助患者，提高他们的体验。在与患者交流中，我们也能够更好地理解他们的需求和感受，提高我们的同情心和关心程度。这进一步提高了我们作为医生的职业素养。

四、团队合作能力得到提高

ICU实习也是一个理解团队工作的机会，这是医疗团队中起着非常重要角色的。没有良好的团队合作，任务的完成将面临很大的问题和挑战。在急救病例中，我们必须与其他关键的医疗人员及时协调和安排。我们必须相互信任，共同完成任务并承担责任。因此，ICU实习增强了我们的负责团队工作的能力。

五、成为一个职业医生的铺垫

ICU实习是人生中宝贵的经历，证明我们已经完成了教育训练的阶段，已经确定了自己的职业形态。ICU实习使我们获得了信心和技能，在未来作为职业医生时，我们会更加自信，更加成熟地面对各种各样的挑战和困难。

总之，ICU实习是医学教育的重要组成部分，能够提高医学生的实践能力和对医疗系统的理解。通过这次实践经历，我们成长为了更加有责任感、更加有职业素养的医学生，为未来成为优秀的医学专业人员奠定了坚实的基础。

**实习心得体会篇七**

写生的日子——是美好的日子，也是我难以忘怀的日子。我班与另外四个班的同学一起，在五位老师的带领下在x市x县x，x，x村，x，我系的实习基地进行了持续x天观摩写生实习。我们开始了大学的第一次实习生活。本次实习是围绕着徽派建筑的风格和特点而进行的。我们在xx老师的带领下来到了位于x省x市x县的皖南古村落——x村。

x月x日早上，我们带着对x村的无限憧憬与向往，来到了这个充满艺术气息的天堂。当到达黟县境内，已是傍晚了，看到那一座座连绵的山，那绿色，那天然的景像就深深地吸引了我们。我们一路上就说说笑笑，时间很快就过去了。到达目的地已经是x点的样子，老师安排好休息后，我们渐渐的稳定下来。在那里聚集了好多院校的学生：有x的，x的，x的，还有其他学院学习建筑、设计、摄影等专业的学生也是比比皆是。

在刚刚到达x村的那一刻，我仿佛就感受到了它的魅力。虽说已是傍晚，但是仍然可以体味到浓浓田园风情，加之细细的雨洒在石板路形成若隐若现的倒影，更给x村增加了神秘感，宛如桃源仙境一般，给明天的行程增加了更多期待。

第二天，我们自己跟着导游在x村里转了一圈，使我们真正的了解了x村。x村始建于南宋，距今约有x多年的历史，因村中屡遭火灾又请风水大师重新设计，依照仿生学原理，按照“牛”的形象规划整个村落布局，山为牛头，屋为牛身，人工凿湖为牛肚，村前的两颗x多年历史的老树为牛角，引山泉为牛肠，尤其牛肠最为精妙，清澈地山泉潺潺的流过每一条曲折幽深的石巷，既可以做生活用水，又可做消防之用。在这个古老的村落里，至今仍保留着许多古色古香的气息，马头墙，铺著石板的小巷，精美无比的砖雕石雕和木雕，另外这里川眉山秀，湖光山色，气候宜人，独领神韵，美丽的景色可遇而不可求。

一天的时间熟悉环境，接下来就应该步入正轨了，我们开始写生了！由于我们在学校过惯了安逸的生活，连速写都快不会画了，所以第一天在那里画真的`是不尽人意，就当是练练手好了，不过收获还是有的，也算知道了自己来x村的目的。我画画喜欢安静的环境，我画画不喜欢喝大部队一起走，我就一个人呆在比较安静的地方画画，画了几天总算有些收获，有点长进，对于技法等的掌握也有了一定的提高，有的时候还感觉自己画得不错，不过经常有一些别的学校的同学和好奇的游客在旁边观望一下，当然也免不了评论一下，听到的话也是有好有坏。最难忘的就是x月x号去xx了，我们早上x点多就起床了，吃了早餐之后就准备出发到x去观摩，不同的地方虽然建筑风格大相径庭，但是，每个地方各有自己的灵魂之处。

在这里的确很适合搞艺术，本人也深有体会，在写生的这段时间里自己的身心一直都处于一个很放松的状态，感觉非常的惬意，抛开一切的烦心琐事，仿佛回到了自己的孩童时代。通过写生实习，我的速写及色彩都有较大的提高。构图决定了一幅画面给人的第一感觉，很重要，所以首先要有美的构图。其次就是色彩的搭配与表现，那是要有一双“明亮”的眼睛来表现色彩，因为自然界的颜色实在是太多了。在宏村画建筑速写简直太适合不过了，高高的马头墙，曲径通幽的小巷，还有满目的绿色，完整的徽派建筑。速写的一开始不是太顺利，总是停留在那黑瓦上，更像是去表现一种肌理效果，用线也不是太灵活。到后来就好多了，线也比较自然流畅，透视也没有很大问题了，原来速写中存在的问题也得到了解决，真受益匪浅啊！在这期间我还接触了很多人，见识了很多事物，学会了很多东西。在这次安徽宏村下乡写生的过程中，同学们团结友爱，相互照顾；在学习上，相互督促，相互交流，共同进步。

经过短短的x天写生考察课程，同学们了解到了许多，也认识到了许多，为这里的风景、建筑、街道所迷恋，为这里的人文、历史所感慨。写生留下了许多美好的回忆，不仅仅在我心中，也深深印在这些充满希望的年轻人心里。

**实习心得体会篇八**

毕业实习是每个学生走向社会和就业的重要环节。通过实践报告了解社会，我学到了许多在课堂上学不到的知识。我从中受益匪浅，也开阔了眼界，增长了知识，为我将来从事这份工作打下了坚实的基础。

作为一名学生，我开始了我的第一次煤矿实习。现在，半年的实习结束了。回顾我的实习经历，我感触很深，收获很大。当我第一天去上班时，起初我感到很紧张。和他们交流后，我逐渐放松了自己。我坚持每天早点去上班。我可以在其他人到达之前收拾好每一张桌子，这样办公室的人一到就可以开始工作。事实上，我一直认为每个人都有自己的优势，有地方可以发挥，我的实习经历正是我所想的。当然，我刚到矿办，对工作实践不熟悉，有些事情处理不好，但我还是勤于咨询，逐渐熟悉了单位办公室。我知道第一个错误并不可怕，可怕的是一个错误导致另一个错误。平时，我会仔细观察办公室员工的办公室风格，希望不断改进，更好地完成它。在办公室，当我有空的时候，我会在网上看一些好的文学作品，练习打字，因为在我的办公室，我主要从事打字、文件分类和报纸分类。我通常打文件。我知道这不仅需要快速打字，还需要熟悉电脑，尤其是没有其他工作人员的帮助，我可以完成接待任务。在一段时间的开始，我感到无助和对一些工作的茫然，这让我感到非常难过。在学校，我一直认为我学得很好。一旦我接触到现实，我发现我知道的是多么少。在此期间，我学到的大部分经验和知识都来自领导和办公室工作人员的指导。这是我生命中的宝贵财富。这次实习也让我深深地明白了在工作中与同事保持良好的关系是非常重要的。首先要做的是学会如何做人，理解做人的道理，如何与人相处是现代社会做人最基本的问题之一。发现学习和交流的重要性和必要性人们发现一些实习生和老师相处得像朋友一样。老师们喜欢在任何事情上都向他们寻求帮助，一旦有机会，他们会首先想到他们。这并不是说他们巴结或有后台。但是他们像朋友一样相处。另一方面，一个人有更多的信息和技能，有更多的地方帮助别人，更多的帮助别人，别人愿意帮助你，你的人脉也很广，你有越来越多的\'信息。这形成了一个良好的循环要改变一个人的行为，首先必须改变一个人的想法。大多数时候，你以什么心态对待别人，你会得到什么样的回报?深深意识到他们不能再孤独了。他一个人去，忽略了其他不主动的人。把自己放在自己的小空间里总是担心别人的意见，让他们难以接近。开放的态度让人们成长得更快更好。

**实习心得体会篇九**

作为一名大学生，实习是我们在校期间必须经历的一场实践活动。在我大学期间，我有幸参加了一场为期半年的实习，让我对自己的专业知识有了更深刻的了解和认识，也让我收获了不少宝贵的经验和心得。在此，我想与大家分享一下我的实习心得体会及收获。

一、实习的第一个收获——了解职场文化

在实习的过程中，我深刻感受到了职场文化的存在。在企业中，每个人在工作过程中都有自己的职责和任务，每个人都要严格遵守企业所制定的规章制度。在这期间，我了解了对于企业员工来说职场文化的重要性，它能够让员工们更好地适应工作环境，以及准确把握公司文化。

二、实习的第二个收获——提升了沟通能力

在实习期间，我遇到了很多问题，很多时候都需要与同事和上级进行沟通交流。在这期间，我逐渐明白了沟通交流的重要性，不同的沟通方式适用于不同的情况，而使用正确、精准且明确的沟通方式，往往能够产生比预期更好的效果。同时，也在实习中学会了倾听，耐心接受他人的意见和建议，这都是重要的沟通技巧。

三、实习的第三个收获——学习与成长

在实习期间，我负责的任务不仅提高了我的专业水平，还帮助我培养了很多具有实战性的技能。在工作的过程中，我遇到了很多新的挑战和难题，虽然学习和解决这些问题的过程中有时会让人感到困难和挫败，但是这一切都让我感觉到自己变得更加成熟，更加自信。

四、实习的第四个收获——团队合作意识

在企业的工作中，团队合作往往是不可缺少的。在实习期间，我很幸运能与一支优秀的团队一起共事，我们大家都在工作中相互协作，帮助提高和优化产品，取得了很好的效果。这种团队合作意识也帮助我学会了相互合作、倾听，以及如何更好地协同合作，以达到共同的目的。

五、实习的第五个收获——个人成长

参加实习让我体验到了公司视角，也让我更全面地了解了其它同学的专业背景，这有助于我更好地理解不同学科的交叉融合。实习期间有时会遇到工作失误，但是这些失误都给了我宝贵的教训，也让我深刻认识到每个细节以及精益求精、注重细节的重要性。

总结一下，实习是我们在很多专业课不可能体验到的一种经历。通过实习，我增加了自身的经验、锻炼了专业技能，同时也提高了自身的技能和综合素质。希望学弟学妹们在今后的实习中也能够有所突破，收获更丰富的经验和收获！

**实习心得体会篇十**

在医学教育的过程中，学生的实习是必不可少的体验。作为一个医学专业的学生，我有幸参加了一次ICU实习，在这段时间中，我收获了很多经验与心得，让我更加深入的理解了医学的重要性。

第二段：实习体验

ICU实习是一门非常实践性的课程，需要学生实际操作，亲身体验。在这段时间中，我参加了不少病人的诊治，患者们痛苦的表情和生命的脆弱都让我更加理解并强化了我的决心，即成为一名合格的医生，在工作中更加尽心尽责。同时，工作中的紧张气氛和医疗团队的紧密配合也给我留下了深刻的印象。

第三段：挑战与收获

医学挑战性极高，需要大量专业知识的学习和实践，但同时也有着极大的收获。在ICU实习中，我学习到了很多专业知识，也了解了患者的生理和病理变化，以及一些特殊治疗方法。而更重要的，ICU实习也让我深度认识到医学工作的责任，作为一名医生，必须要时刻怀着好心和同情心，关注患者的每一个需要。

第四段：团队合作与交流

ICU实习不仅是一次学习和实践的机会，也是一个提高交流与合作能力的机会。作为一个学生，在工作中需要与不同医护人员积极合作，交流病人的情况，遇到问题和挑战需要共同解决。这样的借机会，我改善了我的沟通技巧和合作能力，更加理解了团队合作的力量，这对我的未来发展极为重要。

第五段：总结

ICU实习为我提供了一个理解医学重要性的重要机会，让我更深刻地认识了医学工作的责任感和团队合作的重要性，同时也让我学习到了大量的专业知识和实践技巧。这样宝贵的经验和体验将在未来的发展中起到巨大的作用，让我更容易实现自我价值。此外，实习还让我发现了自己的不足之处，我要不断学习和进步，成为一位有用的医学专业人才。

**实习心得体会篇十一**

人的成长需要不断地经历挑战和探索，针对这种情况，我们常常会选择参加实习，积累工作经验，锤炼实践技能。在这一过程中，我们不仅可以学习专业知识和技能，更可以体验职场中的各种情况，拓展自己的人脉圈，提升自己的综合素质。

第二段：实习过程

在我所参加的公司中，我担任的是市场营销团队的一名实习生。在这个团队中，每个人都很专业而且非常和蔼。为了助我更好地完成实习任务，他们亲自为我传授了市场营销中的技巧，并在我遇到困难时，给予了及时的帮助和鼓励。

第三段：心得体会

通过这一次实习，我对市场营销有了更深刻的认识。我了解到，市场营销离不开客户的信赖和支持，同时需要与其他部门密切协作，以实现营销目标。此次实习也让我明白，我们要做好自己，不断学习，提高自己的综合素质。

第四段：个人收获

在这个实习过程中，我不光学到了市场营销技巧，更重要的是，我学会了如何处理与同事、上司和客户的关系。没有了解他们的特点和习惯，我们很难顺利地完成任务。同时，通过此次实习，我也明白了团队合作的重要性，同事间相互鼓励和支持，才能达成共同的目标。

第五段：总结

总之，实习对于我们的成长来说非常重要，实习经历不仅可以帮助我们积累工作经验，锤炼实践技能，更能够拓展我们的视野、提升我们的综合素质。希望我们每一个人都能够珍惜实习机会，抓住机会学习和成长，为自己的未来奠定坚实的基石。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn