# 实习心得体会及收获(大全10篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-05-01

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。实习心得体会及收获篇一通过这两周的实训，我们学会了手持...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**实习心得体会及收获篇一**

通过这两周的实训，我们学会了手持编程器的编程方法，编入、写出、删除及修改都会了。在以后学习过程中希望大家多多提点 .我和倪泽旭主要负责程序设计和调试。第一个项目比较简单，只有一点小问题，和快我们就解决了。第二个项目相对于第一个来说复杂了很多也难了很多，也是我们第一次真正接触并使用三相交流发电机。在梯形图的编辑上出现了很多问题问题，导致第一次调试的失败。在一次完整运行成与重新启动运行之间的循环出现一点问题，经过我们对梯形图的监控检查，发现循环与上面编程有点冲突，后来我们调整了一下，调试终于成功了。接线方面，在星三角转换的上遇到了困难，经过我们不懈努力最终成功了。

通过这次的实训使我们学到了很多，同时也让我们意识到我们要学的更多。从程序的设计到编写、画图、调试、修改、完善、到最后的实训报告，每个人都付出了时间和精力去做好自己的任务帮助队友，所以团队的合作和队友之间的相互协助非常重要。通过实训让我们更深一步的对自己的专业，对自己的能力，对自己所学的有正确的认识，并且能在以后的学习工作中不断提高和完善自己。实训台上的接线我们比较乱，这也是我们接线检查困难的主要原因，才导致出现了一些接线问题。

总的来说，这次实训还是比较成功的，无论是个人动手能力还是团队协作能力都得到了很好的锻炼。在实训过程中老师也交给我们很多简单实用的技巧。我们也学到了，做好做对一个项目固然重要，同时美观程度也是必不可少的，无论是从参观者的角度还是自己看的角度都很重要。

通过此次短暂的课程设计，我深有感触。从一开始的构思再到今天写下这份总结。期间时间虽短但是也学到了不少的知识。在实训的刚开始构想只有大体的思路，忽略了一些细节，因此在我真正做设计网络方案时发现有很多错误，有的时候要解决一个错误反反复复会花上很多时间。在做的过程中，也会有很多意想不到的错误，其中有的错误到最后解决的时候却是发现犯得很幼稚，不过这样的错误多了，在不知不觉中对一些命令知识分外的熟悉了起来，并且自身的排错能力也得到很大的提高。

此次的网络方案设计，让我第一次摸索网络的需求去搭建一个符合要求的基本的网络，在设计过程中总是会遇到一些很小的问题，虽然不明显，却可以影响到整个网络的安全运作。这样一个小小的网络，却是通过一次次的搭建，修改之后的结果，真是令人感慨万千。第一次的方案设计虽然有所困难，却也使我更加深入的了解各个设备的如何搭建能使网络变得更加安全，更加快捷。并将平时所学的知识第一次融会贯通。也明白了设计一个网络是需要花费很多精力去构思的，其间的财富是任何时候的上课实验所不可比拟的。

在这次实习过程中，我发现平时学习的知识与实践环节所用到的有一定的差距，往往我觉得自己掌握的很好或者自认为熟练的技术却在此次实践环节中往往出问题，书本上的知识只提供方法的借鉴，实践中自己必须摸索出适合具体工作的方法，这一切都离不开钻研精神与勤学好问的精神.在人与人相处过程中我收获更大，首先要谦虚谨慎，不能自以为是，认为自己懂得很多，而仅仅埋头苦干，而不向他人请教，工作不但是实践与应用的过程，同时也是学习的过程，我们必须加强与他人的沟通学习，以便获得与他人的交流。

这次网络工程的方案设计让我把属于这方面的各个知识点从各方面收集过来，根据网络要求设计了拓扑图，完成后台的配置，在进行一遍一遍的测试，仔细的编写文档。在完成的过程中去完善更多的方面，使设计的网络一点一点安全与规范起来。并且我在这6个星期的实训里，让我知道还有很多地方的不足，还有许多的技术等着我去摸索，等着我去学习。

这次课程设计的时间很紧迫，再加上各方面的`经验不足，也遇到很多问题，虽然我通过网上查询，咨询同学去解决我以发现德问题，但我知道这个网络还有很多地方没有完善，希望老师能谅解。但是总的来说，这次课程设计对我很有帮助，让我获益匪浅，使我在这方面的知识有了不小的提高。

两个月的实习瞬息即过，为大家带来这篇实习，了自己表现，有欣慰也有不足，希望这篇大学生实习总结可以供大家作为参考范例。

认识并融入这个团队，一直是这两个月对自己的要求。学习是拉近距离、融入团队的最好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来xx见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心;这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改进的地方。相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自己的力量!和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在学习中做事。任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特比较优势;养成个性谦虚才能不断进步，踏实肯干才能表现专业。在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。在人力资源部期间，与同事一起完成集团军转干招聘、特贴申报、京外调干、档案数据完善等工作;在小麦加工事业部期间，负责文件取放，并与同事一起编写单元20xx年度战略规划。通过踏踏实实的做事，让自己有了进步的机会，也让自己感受到自己的价值所在。

转眼间实习就结束了，每一份实习工作，对于一个大学生而言，都是既辛苦又难忘的宝贵财富。进行了辛勤的实习工作后，如何来进行呢?本站为大家带来以下这篇大学生实习的实习总结可以可以供大家作为参考。

前言：“ 没有实习，就没有发言权 ” ,只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习 , 无非是想让我们提前接触社会 , 了解社会 , 这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心 , 于是我才决定这个假期要真正的去接触社实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会 , 品尝社会的酸甜苦辣。 中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才?我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢?抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

一、实习目的：

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题,看清一些社会现象,在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

二、实习内容：

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗?把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

**实习心得体会及收获篇二**

第一段：引言

CD实习报告心得体会是对在实习期间的所学所思的总结，是对实习经历的回顾和反思。在这段时间里，我有幸能够到一家知名的跨国公司实习，通过实际操作和学习，我获益匪浅。以下是我作为一名实习生的心得体会。

第二段：实习前的准备

在实习之前，我做了大量的准备工作。首先，我研究了CD公司的产品、发展历程以及市场竞争情况，对公司的业务有了一个基本的了解。其次，我学习了相关的专业知识，加强了自己在数据分析和市场营销方面的能力。这些准备让我在实习开始时能够迅速适应工作环境，并能够更好地理解和应用所学知识。

第三段：实习过程中的收获

在实习期间，我参与了公司的市场调研和数据分析工作。通过参与实际项目，我深刻理解了市场调研的重要性，掌握了相关的调研方法和技巧。同时，我还学习了如何利用数据分析工具进行数据处理和数据可视化。这些经历让我对市场营销领域有了更深入的理解，并且提高了我的数据分析能力。

第四段：实习中遇到的挑战与应对策略

在实习中，我也遇到了一些挑战。首先，由于自己的知识储备还不够充分，有时候在工作中遇到难题时无法迅速解决，需要请教其他同事的帮助。其次，由于工作内容比较繁杂，需要同时处理多个项目，有时候会感到时间压力很大。为了应对这些挑战，我主动向同事请教，积极学习和提升自己的能力。同时，我也学会了合理规划时间，提高工作效率。这些挑战让我更加坚定了在市场营销领域的发展方向，并且锻炼了自己的沟通和解决问题的能力。

第五段：实习结束后的反思与展望

实习结束后，我仔细回顾了整个实习过程，并对自己的表现进行了总结和反思。我发现在实习期间，我更加自信和适应能力也有所提升。但同时也发现自己在沟通和团队合作方面还有不足之处。因此，我决心在今后的学习和工作中，继续提高自己的沟通能力和团队协作能力。同时，我也会继续学习和实践市场营销的知识，努力成为一名出色的市场营销专业人员。

总结：

CD实习报告心得体会，是对实习经历的总结和回顾。通过实习期间的学习和实践，我在市场调研和数据分析方面取得了一些收获，并学会了如何应对工作中的挑战。同时，我也对自己在沟通和团队合作方面的不足有了更深的认识。在今后的学习和工作中，我将继续努力提高自己的专业能力并不断完善自己的个人素质，以成为一名优秀的市场营销专业人员。

**实习心得体会及收获篇三**

近年来，实习已经成为大学生们提升自己、锻炼能力、增加社会经验的重要途径之一。作为实习的重要组成部分，实习报告对于一个学生来说是一次总结和归纳经验的机会，也是提高自身专业能力和思考能力的过程。以下将分为五个段落，分别从实习报告的意义、收集资料的重要性、撰写报告的技巧、提高文采和修辞能力以及实习报告对个人成长的影响等方面进行论述。

首先，实习报告对于学生而言具有重要意义。通过撰写实习报告，学生可以对自己在实习期间所获得的工作经验、行业知识、专业技能等进行总结和梳理，深入思考在实习过程中所遇到的问题和困惑，并提出对于实习单位或公司的建议和意见。通过对实习的反思和总结，学生可以提高自己的思考能力、解决问题的能力和应对挑战的能力，为未来的就业和职业生涯打下坚实的基础。

其次，收集相关的资料是写好实习报告的关键。实习报告需要具备一定的可信度和权威性，所以在撰写前，学生需要积极和主动收集与实习主题和实习单位相关的资料。这些资料可以是实习单位的介绍和历史，可以是行业的发展趋势和现状，可以是与实习方向相关的文献和研究成果等。通过广泛收集和阅读这些资料，学生不仅可以积累更多的专业知识和技能，还能够在撰写报告时提供有力的支持和论证，增加报告的可信度和权威性。

第三，撰写实习报告需要掌握一定的技巧。首先，要注重报告的结构和条理性，通过清晰的标题和分段来使报告更加易读和易懂。其次，要避免过多的废话和琐碎细节，保持报告的简洁和精炼。同时，在报告中要注重事实的真实性和客观性，避免主观臆断和情感色彩的融入。最后，要注重报告的语言表达和文字运用，选择准确、生动且具有表现力的词汇和句式来展示自己的想法和观点。

提高文采和修辞能力也是撰写实习报告的重要目标之一。通过实习报告的写作，学生可以提高自己的文学素养、语言表达和修辞能力。通过细心琢磨和反复修改，学生可以提高自己的写作水平和思维深度，增加自己的语言表达和文字表达的能力。在实习报告中，学生可以尝试使用各种修辞手法、比喻、排比、双关等，来使报告更具艺术性和表现力，展示自己的写作才华和思维能力。

最后，实习报告对个人成长和发展有着积极的影响和促进作用。通过实习报告的写作和反思，学生可以更加清晰地认识到自己的优势和不足，明确自己的职业发展方向和目标。同时，对于一些问题和困惑，学生可以通过写作来寻求答案和解决思维上的困扰。通过传达自己对实习经历的深刻理解和对将来职业规划的思考，学生可以在面试和求职过程中更好地展现自我，增加自己的竞争力，提高找工作的成功率。

综上所述，实习报告对于一个学生来说是一次总结和归纳经验的重要机会，通过撰写实习报告，学生可以提高自己的思考能力、解决问题的能力和应对挑战的能力，增加自己的专业知识和技能，提高语言表达和修辞能力，并对个人成长和发展产生积极的影响和促进作用。因此，学生应该充分认识到实习报告的重要意义，主动参与实习报告的撰写，并通过反思和总结，不断提高自己的实习报告水平和学术水平。

**实习心得体会及收获篇四**

对某些患者，是一直有话要说的，患者由于疾病的痛苦，求医心切，有的家属担心医药的诊疗费用太贵，胡乱就诊，甚至去找巫医神汉，结果反而害了自己家人，也有的对正规的有等级职称的医生抱有不满，反而将希望盲目的寄托在新手身上，是一种天真，至于社会上的一些外行人的胡乱传言与偏方验方，都是未经验证，可能只适用于小的范围，一些并非病症的特例，也会有其它意想不到的后期问题，难以说清，这些都不是对患者完全负责的，患者自己是要有一个素质，作为患者求医问诊的基本素质，对科学，对正面的医务部门的信任。

患者必须要真实全面的解释自己的病情，使医生有正确的判断，只说不舒服说难受就要求医生拿出治病的药方是不合理的求医态度，自己平时完全的不注意身体肆意伤害健康出了问题蛮横的要求医生拿出万能药恢复健康恢复年轻活力也是不可能的，这都是失去了生活的基础，对于年长的人，经历生活多年风雨，身体的伤痛隐患，很多都是形成很久，是年轻时代的遗留，是必须承受的，服用任何的药物，也只能减少些许痛苦，不可能根治的，平时不注重基本的常识保健，日常生活无规律，靠吃药顶着只能是一时，何况很多药物都是有更多的副作用，损害身体是明显的，治病治得再好不如没有病不如不生病，个人的日常生活以及周围的小环境是重要的，生了病要找到好药很难，如果导致生病的原因不改变，即使用了好药以后也还是会出问题，病能好不能好在患者本人不在医生。

患者要真实准确的描述自身情况，医生具备多年的治病救人的经验，判断相对准确，能把握问题的本质，实习生们没有生活牵绊，没有更多的工作上的业务负担，是可以有时间把热情投入到工作中，更加详细的了解实际情况，多接触临床病例，多用心体会思考，为老师补充一些细节，为科研工作者的实验室研究工作提供更多可靠的内容，自己谦虚谨慎，多学习，积攒更多实践，完善和提高，把书本上的知识与医患的实际交流，与生产生活的实际结合，争取早日成为一个合格的经得起实际工作检验的医师。

**实习心得体会及收获篇五**

根据学校要求，我在德尔福派克电气系统线公司进行实习。德尔福是全球领先的乘用车、商用车及其他细分市场的电子与技术供应商，在全球30个国家设有技术中心、生产基地和客户服务中心。德尔福致力于提供面向现实世界的创新，使产品更智能、更安全、更强大、更高效。德尔福于1993年进入中国，并立足在中国长期发展。目前，德尔福在华企业的投资已超过5亿美元，设立了管理德尔福在华业务的投资性管理公司、全球研发中心、客户服务中心以及十多家独资、合资生产企业。德尔福还在中国开展针对汽车后市场的销售和服务，将德尔福原配套质量的产品引入汽车后市场，直接为汽车用户提供德尔福原配套品质的产品和服务。德尔福在华员工总数超过20，000人。

德尔福遵循积极引进先进技术实现本地化的原则，向中国的汽车工业提供广泛多样的产品和系统。目前，德尔福在中国生产和销售的40多个系列产品，包括：电子与安全系统、动力总成系统、电子/电气系统和热交换系统等。

德尔福派克电气系统有限公司烟台分公司坐落于山东省烟台市福山区高新产业区内，位于永达街980号。创建于2024年3月，是世界500强企业德尔福在山东建立的首个制造基地，在中国设立的第7家工厂。烟台分公司分为两期工程，一期工程占地41亩，建筑面积约10000平方米。二期工程占地12000平方米，建成后达到22000平方米，人员超过2800人，培养出了一批优秀管理人员及技术专家，逐步实现人员本地化。

二期扩建之后，整个生产车间拥有17条流水线和36台切线机，年产线束能力达到99万套。

烟台厂从建厂至今始终遵循着“追求杰出”的企业文化，贯彻“超越客户的期望”的质量方针，严把产品质量关，对客户的要求快速响应，多次被客户评为最佳供应商奖、被授予最佳响应奖。烟台厂服务的客户有：

上海通用

上海通用北盛（沈阳）

上海通用东岳（烟台）

北美通用

韩国雷诺三星

意大利菲亚特

墨西哥通用

目前公司几乎为国内所有主要整车制造商供货，包括通用汽车、上海大众、一汽大众、奇瑞、福特、丰田、东风日产、东风标致和华晨等。德尔福派克的宗旨是“成为客户心目中的最佳供应商”，多年来公司在技术、价格、质量和服务上表现突出，其在中国的每一家工厂都曾被主要客户评为最佳供应商。仅xx年度，公司就获得19项主要客户嘉奖，包括连续五年蝉联上海通用“最佳供应商”和一汽大众“十佳供应商”；四度荣获东风神龙“最佳供应商”、东风日产“优秀供应商”和华晨“最佳供应商”。此外还获得奇瑞“最佳质量供应商”和一汽集团“质量优秀奖”。公司还曾连续五年获得通用汽车全球“年度最佳供应商奖”。

经过几天的企业培训，体检，我就被分到了sgm308生产线，然后我很快被分给了一个师傅，我看着他做，很快很乱，不是懂，然后我边被要求上手，一开始我做的很少，几乎只有师傅的六分之一，当然这我是不会做的，慢慢会了。

在sgm308我深深的感受到在生产线上，我们是一个团队，从预装开始，插线，布线，缠胶带，电测，目测，都是很严谨的。没一步都不能出现错误，不能出现不良当然，很明显的例子就是安全气囊，如果安全气囊打不开，那车子出现事故，车主的生命是不会有太多的就会生还的。在sgm308每天早上我们都要大声喊口号（永做最上峰），然后到各自工位，流水线转起来，我要做的就是快快快，在一分钟之内结束我的事情，然后就是重复重复。

其他人也是这样。所以我们都是坚持，做好自己的事情。非常迅速，也会保证质量，都很重要。在sgm308我不会因为自己是一名大学生就会有优越感，有些孩子比我小5岁多，工资和我一样，所以大家都努力去做，我很认真的跟着师傅学习，也学习其他工位，这样会使我很快融入这个团体，也会给我更多的机会，做关键岗，每个月多出500多，是非常诱人的。在sgm308我每天下班都会很累，虽然这样，我当做是在锻炼自己，因此这半年我都努力在做好，当然还会有错误发生，我也会每天挨批，然后便会改过，之后便不会再犯了，因为都熟悉了么。其实，最重要的实坚持，因为板一直在转，不会累的，如果偷懒，板流下去，对大家都不好。在德尔福派克的这半年我也熟悉了工厂的工作环境，我会选择更加好的工作环境，更加好的待遇，当然我也会做好。在德尔福锻炼了我自己，从身体方面，还有也逐渐从学校的环境中出来，融入了社会，学会独立，责任感。

在这段时间里，我一直坚持着那些关于社会关于自己的问题，听从安排，安排的事情不要问为什么。认真做自己该做的事情，不管什么时候，不要泄气。不管自己的工作能力如何，一定要积极，向上，努力。做不了最优秀的员工，但必须做到是最努力的。人的可变性是很强的，改变一种说话方式，客户或许就会做出与原来相反的决定，所以不要急于放弃客户。客户的培养是需要时间的，不要急于求成，可能会适得其反。了解客户的需要是最重要的。保持微笑，准备好问题，认真聆听，然后分析问题，解决问题。

在实习过程中，我也逐渐增强自己的沟通能力，经过这一段时间的工作，让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习的，以前工作的机会不多，使我与别人对话时不能随机应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你意见，你要听取，耐心，虚心的接受。在社会中要自信，自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会经验没有关系，重要的是你的能力不比别人差，社会工作经验也是累积出来的，没有第一次又何来第二次第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。在社会中我也克服了自己的胆怯心态，学会了厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，就像那句话，“勇气通往天堂，怯懦通往地狱”。在工作中我也不断丰富了自己的\'知识。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就会枯竭。

雪弗兰科帕奇整条产线的内容，预装，预装是整条产线的起始部分，当然也是最重要的部分，这关系到之后的步骤，从预装的开线，也就是将原材料铜线经过超声波压接，接好端子，分好类，归位。再之后，经过物料工，经过压接的导线就被拉到了插线，这里需要每位员工将不同的端子插到合适的位置，每一个端子对应的插口都有明确规定，当然都是有图示的，需要熟练操作，非常关键，影响到汽车性能。插好的线，一组一组的就被布线的员工取走，将其布置到图示板的合适位置，必须准确，也是为了之后员工将其成组缠绕做铺垫，经过布好的板会随着机器的转动而流下去，这样在下一道工位的员工就会进行缠绕了，经过严密的缠绕，一套线束就下来了，然后就要经过电测台，进行检测，首先会大体看一下，重点是检测端子的性能是不是都好，这个过程需要将各个塑件插到电测台的各个位置，经过检测的线束才会下线，然后压继电器。最后就是目测了，目测会将各项指标都核实一下，最后下线。

在实践的这段时间内，我闲暇是会帮忙做其他的工位，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，但是这里，不一定会有人告诉你这些，你必须自觉的去做，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。

而这里是工作的场所，每个人都会为了获得跟多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户，同事，上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

在这次实践中，我感受最深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到而在实际生活中，可能会遇到书本上没学到的，有可能是书本知识一点都用不上的情况，或许工作中运用到的知识很简单的问题只要套用公式似得就能完成任务，有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的这么费力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。

**实习心得体会及收获篇六**

第一段：实习背景介绍

在XXX大学软件工程专业的学习中，为了更好地提高自己的实践能力和对于Java编程语言的掌握，我选择了参加实习项目，并在实习期间深入学习和应用Java的相关知识。这次实习为期两个月，在实习期间，我加入了一个Java开发团队，与其他团队成员一起参与了一个实际的软件开发项目。

第二段：实习内容介绍

在实习期间，我主要负责了项目中的某个功能模块的开发，这个模块是一个与数据库交互的功能，需要使用Java语言编写。在开发过程中，我学习了Java的语法和开发工具的使用，并根据项目需求不断迭代和完善我的代码。我熟悉了Java的面向对象编程思想，并掌握了使用Java进行数据库操作的方法和技巧。通过这个项目，我对于Java编程语言的理解和应用能力得到了极大地提高。

第三段：实习心得

这次实习让我深刻感受到了实际项目开发的复杂性和挑战性。在团队合作中，我学会了与其他成员沟通和协作，相互帮助和支持，共同解决问题。在开发过程中，我也遇到了一些困难和挫折，但我从中学会了如何找到解决问题的方法和思路，如何在困难面前坚持不懈。通过这次实习，我也看到了自己的不足之处，对于自己所学知识的不足有了更加清晰的认识，也进一步激发了我对于软件工程的学习和研究的兴趣。

第四段：实习收获

在这次实习中，我不仅学到了专业技能和知识，还锻炼了自己的实际应用能力和解决问题的能力。我学会了如何在实际项目中运用所学知识解决实际问题，感受到了自己的成长和进步。同时，我也认识到了自己在知识掌握和实践能力上的不足，这激励着我继续努力学习和提高，争取更好地适应未来的工作挑战。

第五段：展望未来

通过这次实习，我对于Java编程语言有了更为深入的理解和掌握，也对于软件开发的流程和团队合作有了更为清晰的认识。我相信这次实习经历为我今后的学习和工作打下了坚实的基础，并培养了我对于软件工程的兴趣与热情。未来，我会进一步深入研究和学习Java编程语言和相关的技术，不断提高自己的实践能力和创新能力，为我将来的职业发展打下更加坚实的基础。同时，我也会继续注重团队合作和沟通能力的培养，不断提升自己在实际项目中的表现和贡献，积极适应工作环境的变化和挑战。

总结：通过这次实习，我不仅学到了专业知识和实践能力，还提高了自己的解决问题的能力和团队合作能力。这次实习不仅让我学到了实用的技术和知识，更让我对软件工程这门学科有了更深入的认识和理解。我相信这次实习经历对于我日后的学习和工作将有着重大的影响，我也会继续努力不断提高自己的技能和能力，迎接未来的挑战。

**实习心得体会及收获篇七**

自进入营业厅工作以来，在各位同事的关怀帮助下，通过个人的努力和工作经验的积累，知识逐渐拓宽，业务能力也取得了一定的进步。回顾过去的三个月，我认真学习联通业务知识，积极参加岗前培训。全心全意，以礼待人，热情服务，耐心解答问题，为客户提供优质服务，并在不断的实践中提高自身素质和业务水平，努力成长为一名合格的前台营业员。

近年来，随着生活水平的不断提高，人们的消费观念也发生了很大变化，消费者对市场上流通的商品以及各种服务的要求在不断提高。对于我们服务性行业来讲，具有更高的挑战。在营业前台这个岗位上，使我品尝到了酸甜苦辣的人生百味，休会到了它给我带来的快乐与悲伤，感悟到了人与人之间的真情与理解。哪怕客户的一句“谢谢”，都给我带来无尽的欢乐，然而在工作中并非都是快乐的。有的客户会因情绪所致，出口伤人。试想一下，有谁能在挨骂的同时，心情愉快的起来呢？要说不难过那是假话，可是换个位置为客户想一下，他们因为手机不能使用，给自己带来不便，故而脾气急躁，我们是应该理解的。这就要求我们用良好的心理素质，熟练的业务知识，与客户进行沟通，让他了解我们的业务，避免不必要的误解。俗话说“微笑是上帝送给人们最好的礼物，它能敲开每扇紧闭的心门，人们的笑容将是解决问题最好的方法。”这句话我一直铭记在心，它给我的工作带来巨大的动力。

微笑服务，看起来简单，有人说笑一下不就行了，实则不然。其实人与人的沟通是很微妙的，用心感受一下便会了解。就是这真诚的服务，真心的微笑换来客户的满意，对我们工作的肯定，对企业的好感，为公司赢来更多的效益。在为客户直接的服务中，从他们感激的目光，满意的笑容中，我享受到了一种从未享受过的东西，在我看来，我只是做了我应该做的，尽了自己应尽的义务。但从用户的眼中，我似乎又读懂了很多，明白了许多。在这段时间里，我用真情服务每位客户，同时一些热心的客户反馈给我很多对工作的建议，拉近了我们之间的距离，真正达到了心与心的沟通。在通信事业蓬勃发展的今天，客户更多关注的是我们的服务，新业务的不断推出，增强自身素质，提高业务水平，加强服务意识，势在必行。三个月了，通过自己的努力，我取得了一定的进步，我感觉到作为一名营业员工作的价值，而这种享受源于我平凡而单调的营业工作中。今后，我会以更加饱满的热情投入到工作中去，争取以良好的成绩回报公司的培养。用我心换你心，真心面对每一位客户。

客户的满意，我们的追求，客户的笑容，我们的心愿。联通给了我们一片崭新的天地，就让我们在平凡的岗位上充分发挥自己的光和热，联通公司是一个大的整体，把所有的光和热凝聚在一起，通过我们不懈地努力，由我做起，永不放弃，争创一流服务，我们联通公司的明天将再创辉煌。在此我要说：“我们为联通多拼搏，联通因我们而精彩！”现在，我深为自己是一名联通员工而感到骄傲和自豪。

人的一生，总是离不开工作的。现在的我虽忙碌，却很快乐，很满足。尽管我还是一名新员工，但是我希望自己在公司能够发挥自己的潜能，不断学习，不断进步，能与公司共成长，见证公司走向新的辉煌，能够做好客户的贴心服务将是我最大的心愿！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**实习心得体会及收获篇八**

Java实习是我大学生活中非常重要的一段经历。通过这次实习，我不仅学到了很多专业知识和技能，更重要的是培养了自己的团队合作能力和解决问题的能力。与此同时，我也深刻体会到了实习对我今后发展的重要性。

首先，我认识到学习Java并不是一个简单的过程。在实习的前几天，我就意识到自己对Java的理解还非常肤浅，对于一些基本的概念和语法都不甚了解。然而，在实习的过程中，我发现自己的学习能力在不断提高，通过不停地练习和实践，我不仅掌握了Java基本的语法和编程思想，还学会了如何使用各种开发工具和框架。这次实习让我深刻地认识到，只有通过实践才能真正掌握一门技能，而纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

其次，我在实习中接触到了很多新的技术和工具。在实习的过程中，我不仅学习了Java的基本知识，还学习了如何使用版本控制工具、开发框架和集成开发环境等。其中最让我受益匪浅的是学习使用Git进行代码管理。在过去，我一直使用传统的文件备份方式来管理自己的代码，这种方式很容易出现代码冲突和丢失等问题。然而，通过实习，我学会了使用Git来进行版本控制，不仅可以更好地管理自己的代码，还可以方便地与团队成员协作。这种新技术的学习，不仅提高了我的工作效率，还为我今后的学习和工作打下了良好的基础。

此外，通过实习，我还培养了自己的团队合作和沟通能力。在实习中，我们团队分工合作，每个人负责不同的模块，然后通过集成进行整合。在这个过程中，我发现团队合作非常重要。只有大家相互协作，才能完成项目的开发和测试工作。而在团队合作的过程中，我也锻炼了自己的沟通能力，学会了如何与他人合作、怎样与他人的看法和意见进行交流。这种能力的培养对我今后的发展非常重要，因为在工作中，我们经常需要与他人进行合作和交流，只有通过良好的沟通才能完成工作。

最后，通过实习，我也深刻体会到了实习对我今后发展的重要性。实习给我提供了一个与实际工作环境接轨的机会，让我在实践中学习专业知识和技能。在实习的过程中，我不仅加深了对Java的理解和应用，还了解了行业的发展趋势和需求。这对于我今后的就业和职业规划非常重要，让我更加明确自己的发展方向，提高了自己的就业竞争力。

综上所述，通过这次Java实习，我学到了很多知识和技能，更重要的是培养了自己的团队合作能力和解决问题的能力。通过不断的学习和实践，我不仅掌握了Java的基本知识和编程思想，还学会了使用各种开发工具和框架。这次实习让我深刻地认识到，只有通过实践才能真正掌握一门技能。同时，通过团队合作，我也培养了自己的沟通和协作能力。实习对我今后的发展非常重要，让我更加明确自己的发展方向，提高了自己的就业竞争力。我会继续努力学习，不断提升自己，为将来的工作做好准备。

**实习心得体会及收获篇九**

我叫XXX，是一名大三学生，很荣幸能在过去的一年中参加Vibe公司的实习。在这段时间里，我这是从不同的角度了解了职场生活，也进一步锻炼了自己的能力。通过这次实习经历，我学到了很多宝贵的东西，不仅对自己的职业规划和发展有了更清晰的目标，也对工作和人际关系有了更广阔的视野。

【段落1：工作内容与收获】

在Vibe公司的实习期间，我主要负责XXX项目的开发与推广。这个项目是公司的一项重点项目，我深感责任重大。通过对这个项目的全面参与，我学到了很多实际的技能，比如项目管理、团队协作和沟通等方面。在团队中，我与其他成员密切合作，共同解决了许多问题，并最终成功地推动了项目的进展。在实习期的最后，这个项目也取得了很好的成果，使我对自己的能力和价值有了更大的信心。

【段落2：职场经验与成长】

在实习的这一年里，我虽然只是一个新手，但是得到了公司领导和同事的信任和支持。他们给了我很多发展的机会和空间，让我能够充分地展示自己的能力。我也在工作中积极主动地学习和成长，不断提高自己的专业素养。与此同时，我也意识到自己在职场上还有很多需要改进的地方，例如时间管理和决策能力等方面。通过这次实习，我学到了很多关于职场的经验和教训，为以后更好地适应和成长提供了宝贵的经验。

【段落3：人际关系的重要性】

在实习期间，我深刻地意识到了人际关系在职场中的重要性。与同事和领导们的合作与交流，让我明白了一个人在职场中不是孤立存在的。良好的人际关系不仅能够帮助我们更好地理解并解决问题，也能够为我们提供更多的机会和支持。通过与不同的人合作，我学会了更加灵活和有效地与他人沟通，也学到了如何团队合作，如何处理职场中的冲突。这些人际关系技巧不仅对我在职场中的成长有着重要的影响，也对我个人的生活有着积极的影响。

【段落4：对职业规划的启示】

实习的过程也让我对自己的职业规划和未来有了更清晰的认识。通过与领导和同事的交流以及参与各项工作,我逐渐明确了自己的兴趣和优势所在，同时也发现了一些需要进一步提升的地方。我意识到自己对这个行业有着浓厚的兴趣，并且乐于接受新的挑战和机遇。因此，我决定在毕业后继续努力，进一步提升自己的专业能力，为将来的职业发展打下坚实的基础。

【结语】

总的来说，通过这次Vibe公司的实习，我不仅对工作的技能有了一定的提高，也对自己的职业规划和发展有了更明确的认识。人际关系的重要性以及适应职场和成长的重要性让我更加有信心地面对未来的挑战。我会继续保持学习和成长的态度，不断提高自己的专业能力和综合素质，为实现自己的职业目标而努力。感谢Vibe公司给我提供这次宝贵的实习机会，我会铭记于心，将这段经历化为自己成长的动力。

**实习心得体会及收获篇十**

转眼间，自己的实习生活已经开始。就在前几天刚来xx中学时，心情并不是很好。几个女生把大包小包，一个个沉重的行李搬到教师公寓四楼，胳膊、肩膀都酸疼酸疼的。还没怎么休息呢，下午主任就让录学生信息，录完一遍又一遍的核对，接下来的几天让我们打扫实验室、办板报，很郁闷。但是内心很清楚，既然选择了顶岗就没有退路，无论如何都要硬着头皮坚持走完这半年。而且初出茅庐的.我们，什么经验都没有，就是来这学东西的，就要听从领导的安排，要放平心态，没必要抱怨，跟自己、跟实习学校过不去。

几天之后，学校开了高一年级教师大会，这是我来这儿这几天收获最多的一天。感觉每一位经验丰富的老教师的发言都有值得我学习的地方，受益匪浅。其中重要的几点有：一、安全是做好一切工作的前提。作为一个老师，必须对学生的安全负责，作为任课教师，必须每节课都做好考勤，规避可能存在的风险。总之，脑子里要始终绷着一条安全线。二、要严格遵守教师规范，不能空课，坚持每节课写教案，每周至少听三节课。还要指导学生做笔记，提示给他们什么该记什么不该记，突出重点，从而保证学生的上课状态。三、三种课堂类型分别是：新授课、习题课、复习课。新授课的大致上课模式可分为三段：课前五分钟提问，知识回顾;授课时间30~35分钟，前20分钟老师讲，剩下的时间让学生整理(也可以边讲边让学生总结);最后要留出五分钟来让学生总结整理并布置课下作业，而且一定要布置课下作业。

总之，刚来几天，经历过苦，有过甜。我知道后面的生活绝对比现在忙碌，但是我已经做好了心理准备，无论再大的困难，再苦的生活我都会积极面对。因为经历过痛苦，我才能有所收获，才能成长起来，成功蜕变成为一名教师!

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