# 2024年实习心得体会 实习工作的心得体会(优秀13篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-08-04

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。实习心得...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**实习心得体会篇一**

作为即将步入职场的年轻人，参加实习是必不可少的一步。实习可以检验我们所学知识的实际应用能力，了解企业文化，积累工作经验。在我参加实习工作的一年中，我获得了很多经验和体会。本文将从五个方面分享我的实习心得体会。

第一段：克服困难

在实习过程中，大多数人都会遭遇一个或多个困难。在我实习的第一个公司，我遇到了我在学校里从未遇到过的问题。与同事相处的压力、适应新的知识体系，甚至是纪律和工作时间……这些对我来说都是新挑战。对于刚刚接触职场的我来说，每天都充满了变化。

在一次尝试中，我向主管提出自己的想法，发现她并不同意。起初，我觉得非常失望，但经过了解和沟通，我了解到更多其他人的意见，最后我们从中得出了一个有更好的想法并得到了认可。这一次交流为我以后做好更好的团队合作打下了良好的基础。克服心里的困难需要坚持努力和学习一些更适应实际工作的技能。

第二段：发挥长处

实习还是一个学习和检验我们长处的机会。我喜欢和人交流，所以我参加了很多团队协作的项目，这让我明白了合作的重要性。我尝试着接触公司内部和外部的人，并不停学习，期望在以后帮助到自己，同时不忘记回报团队和企业。

我也得到了机会，可以在初期参加了一些基本的工作并且取得了成功。随着时间的推进，我开始接触更复杂的项目，这为我进一步成长和提高自己的能力提供了机会。在实习过程中我总是不断了解自己的优势并尝试着将它们更好的发挥出来。

第三段：保持谦逊

保持谦逊是在实习期间任何时候都不能放松的事情。努力工作，保持谦逊，勤奋工作，这是我的座右铭。在实习期间，每天都有很多新知识和经验需要习得，这种知识储备和能力提升指数上升的过程也让我认识到自己的不足，并发现自己需要在哪些方面进行补充和提高。因此，每次错误发生时，总是要学习并且改进。

第四段：重视沟通

人际关系和沟通在职场中十分重要。在实习期间，我积极与企业内外部的人交流和沟通。通常我们会遇到和同事之间意见不同或工作出现问题的情况，这时候沟通能把你从错误中解脱出来。

除了沟通外，在工作中也应该尊重和了解企业文化和团队风气。例如，我的实习公司有着阳光、自由和积极的企业文化，为这种文化做出的行为和决策也应该符合这种文化，让人感到舒适和愉快。

第五段：总结

总结我们的实习工作和学习可以让我们了解自己在以后的职业生涯中更适合从事什么工作，同时也深化我们的学识和知识面。实习的同时，我们可以认识更多不同的企业和团队，增加经验和见识， 为以后的工作打下更好的基础。

**实习心得体会篇二**

这段时间以来的工作当中，确实感触很大，出来实习对我是一个很大的提高，其实内心总的来说是比较紧张的过去没有过这样的经历，感觉有很多事情还是需要自己去体验，从一开始到现在就是让我感觉有很大的意义，工作方面我一直都是认真的对待，我对自己的要求也在慢慢的高了起来，作为一名实习生，其实在很多方面都是需要学习的，这几个月在xx这里我感觉就是对我的一个非常大的磨砺，我觉的非常的有意义，我以后也一定会更加的的努力，坚持去做好自己喜欢的事情，这一点毋庸置疑。

实习期间我认真的的做好分内的职责，我也希望自己能够有一个好的态度去面对这些，所以我也是非常认真的，对我来讲这些都是应该要有的判断，实习期间我认真和周围的同事请教，始终抱着一个学习的态度，对自己的能力有客观认识，我认为这对我来讲是一件非常有意义的事情，实习期间我也得到了很多的帮助，有很多事情是应该要对自己认真的一点的，通过这样的方式我也看到了自己的成长，作为一名实习生，我在不断的调整好自己的心态，认真踏实的做好日常的的工作，我认为这对我的意义很大，在这样状态下面每天都是能够看到自己的进步，这种感觉真的非常的好，以后我也一定会去鼓励自己，积累更多的工作经验，这几个月来，我也确实是得到了非常大的进步。

工作当中，我也想清楚了很多事情，实习对我而言是一个不错的锻炼，工作当中我也有很多的进步，对我我来讲用这样的方式去锻炼自己再好不过了，工作是自己的事情，还是需要付出足够多的时间跟精力，这段时间以来我也有了很大的动力，通过这样的方式我也感觉自己进步了很多，实习几个月的时间，方方面面都有着很大的提高，更多的是我认为在工作能力上面我有了很多变化，这段时间以来的实习我接触到了很多，过去在学校的时候是没这样的机会的，所以我真的非常的感激，我也希望以后可以继续保持下去，用最好的状态去迎接这些，保持端正的态度，成为一名优秀实习生，这段时间以来的实习当中，我感触最深刻的是我有了很大的改变，对未来的自己也有了一些规划，真的感觉特别的好，我会继续努力的。

**实习心得体会篇三**

随着社会的日益发展，实习已经成为了大学生必不可少的一部分。这不仅是学生能够积累工作经验的机会，也是他们能够在工作中提升自己的能力和素质。近期，我通过一次实习工作，积累了许多宝贵的经验和体会。

一、领导与同事的交流

在实习期间，我遇到了很多比我经验丰富的同事和领导。由于我是新人，从开始接触到这些人到最后与他们的交流，我都时刻注意着自己的态度和用词。通过与他们的交流，我不仅在工作上受益匪浅，还锻炼了自己的沟通能力和应变能力。

二、日常工作安排与总结

在实习期间，我学会了如何安排和总结日常的工作。每天我都将自己的工作内容写在记事本上，在工作完成后及时进行总结和反思。这种行为在日常的工作中非常重要，可以帮助我们更好地评估自己的工作质量，并及时发现自己存在的问题和不足。

三、合理利用时间和精力

实习期间，我深刻认识到时间和精力的宝贵，所以在日常工作中我会让自己合理利用时间和精力，保证自己的工作效率和质量。我会在早晨起床后就开始计划今天的工作，根据当天的工作量确定自己的目标和计划，尽可能地避免浪费时间，让自己的生活更加充实和有意义。

四、勇于承担责任和挑战

在实习中，我也遇到了很多瓶颈和挑战。在这些场合下，我不但没有退缩，反而勇敢地承担职责，寻找解决问题的方法。通过自己的努力和思考，我找到了一些解决问题的办法，取得了一些成果。这让我更加了解自己，并懂得了另外一个真理：挑战是一种机遇，不是一种障碍。

五、建立好的人际关系

在实习期间，我积极地与同事和领导建立起了良好的人际关系。我了解到，良好的人际关系对于一名员工而言是非常重要的，在就业市场上，他们不仅会提高自己的竞争力，也会更好地理解自己的工作职责和目标。只有建立良好的人际关系，才能让自己在职场上更为出色。

通过我的这次实习体验，我认识到在职场上取得成功，不仅需要具备专业的知识和技能，还需要拥有一系列的素质和能力，如沟通能力、思考能力、迎难而上的精神、团队协作精神等。当然，最重要的是我们必须时刻保持学习的状态，不断拓展自己的知识和技能，才能更好地适应社会的发展和变化。

在将来的工作中，我会坚持自己的信念，充分利用实习期间获得的各方面经验和体会，时刻保持学习和进步的状态，不断更新自己的思想和理念，为自己打造更为光明的未来。

**实习心得体会篇四**

今天我去了西域药厂参观，接待我的是厂里生产部的部长，一位和蔼的阿姨，个子不高，但很有气质，也很多话，和妈妈聊的是口若悬河，滔滔不绝，先去了她的办公室，环境不错，之后就带我去了生产车间，我就奇怪为什么要叫“车间”，车间不大，但很有井井有条，一个房间挨着一个房间，门上都有挂有牌子，有净水间，空调间，储存间，称量间，制浆间等等。

进去的前提是要换衣服和消毒，穿了白大褂，带了头套，套了鞋套才进去，我先参观的是外围车间，就是一些为生产做准备的车间，有净水间，空调间，提纯间，比如说净水间简单的说就是把自来水经过净化变成类似我的喝的纯净水的水，然后再通过管道送到各个生产需水环节，厂里有两套设备，一个是离子分离过滤器一个是列状多·····过滤器，空调间就是提供生产车间的全部气体的地方，它是把外面的空气吸进来，然后进行一层层的过滤，最后进到生产车间去，在过滤的时候有三次过滤，两次是在这个机器中，最后一次是在车间进口处，这些气体都是可循环利用的。还有一个就是提纯间，它的主要就是象我们有机化学实验的从茶叶里提取咖啡碱，这里有用乙醇提取的也有直接用水提取的。五个大桶一样的东西挂在半空中，提取出来的东西就从上面流走了，下面就是药渣出来的地方，外围的车间大概就这些。

进到里面的生产车间还要进行进一步的消毒，还要换衣服，我又换了一身淡兰色的衣服，还要带帽子，口罩，进去前还要洗手，然后进的\'是称量间，顾名思义就存东西的地方和称重的地方。我参观的是固体颗粒车间，接下来的工序就是制浆，固体颗粒的原料主要是蔗糖，将制好的浆放入烘干容器（类似炒瓜子的容器）中，铺平放在容器壁，开动机器不停的震动，摇晃，还要加适量的水，最后就成了颗粒状。这个工序分了两步，一步是制浆，一步是制粒，还有一个先进的制浆和制粒就在一个容器里进行，是个很高的仪器，把蔗糖和药放进去，不停的抖动里面的白色布袋，最后连烘干就都出来了，接着的就是包装间，机械化的包装器就将颗粒包成我们平时吃的时候所见的小袋子，带子在没有包装好前是一个圆桶状的一边匝着，然后机器控制一定的颗粒下流速度，到了一定的时间就把向下传送，把另一头也匝住，这样就成了一包一包的颗粒了，机器还附带自动裁剪。

最后就是制丸药的车间，我看见这里有两个老式的叫什么不记得了，还有一个是高级一点的，高级一点的一次可以制8吨，小的就只能是1。2吨（小的形状象葫芦）。大的是镶嵌在一面墙里的，还有就是片状药品进瓶子里的车间，叫内包装间，还是一样的空瓶、药还有瓶盖都是机器自动安装的，工人只是在监视而已，将不合格的揪出来，这个车间还连着外围的车间，在外围是贴标签，打生产批号的车间，最后就是十个十个包装好，最后进箱。

还有就是压片间，西药的片剂压制出来的，压片机的原理不是很清楚，但大概知道的就是压制的口有大小之分，大码压制出来的就大，小码压制出来的就小，这个压制口是可以更换的，这个车间有两个压片机，一个是33口的，一个是35口的，一次可以比33多压两片药。

所有的的机器都是分开放的，需要人的搬运，淡季有很多药不制，所以我看的不全面，有的机器都不在运转，希望在寒假的时候有机会，对这些机器有更进一步的了解~。让我感触最大的是，我现在学的知识和实践没有什么联系，觉得人家要有经验的也不足为奇，最后就是我现在这种状况要学的还很多，人要能屈能伸，现在做免费的劳力以后就有更好的机会等着我，寒假我就做劳动力去了！

**实习心得体会篇五**

城管作为城市管理的重要力量，对于城市的规范化、有序化发展起着关键的作用。我有幸通过实习加入了城管队伍，亲身体验了城管人员的工作和生活，收获颇多。在这段时间的实习中，我深刻认识到了城管工作的重要性和复杂性，也对自己的职业定位和发展方向有了更加明确的认识。

第二段：经历与感受

在城管的实习期间，我参与了多个工作小组的工作，包括巡查、协管、执法等各方面。通过与老队员的交流和指导，我逐渐掌握了相关工作的技巧和流程，并懂得了如何与市民保持良好的沟通和合作关系。在巡查过程中，我亲眼目睹了一些城市管理难题，如乱停车、乱堆放、乱摆摊等，我与老队员们一同努力解决这些问题，增强了对城市管理重要性的认识。同时，我也深刻感受到了城管工作的辛苦和压力，他们经常要在恶劣的天气下工作，面对市民投诉和不理解，尽心尽力的维护城市的秩序，让我对他们充满了敬意。

第三段：成长与收获

在城管实习期间，我学到了许多宝贵的经验和知识，不仅提高了自己的工作能力，还培养了团队合作和应变能力。在巡查中，我不再是一个局外人，而是积极参与者，懂得了如何发现问题、解决问题。在面对市民投诉和挑衅时，我学会了保持冷静和沉着应对，化解了矛盾，提高了自己的人际交往能力。通过这段时间的实习，我也对城市规划、建设和管理方面有了更深入的了解，这将对我未来的职业发展产生积极影响。

第四段：对城管工作的思考

城市的管理是一项复杂而艰巨的任务，需要全社会的共同努力。作为城管实习生，我们肩负着传承和发展城市管理事业的重任。在这个过程中，我深深感受到了市民的期望和关切，更明白了城市管理的本质是为了市民的美好生活。因此，我们要不断学习和提高专业素质，注重与市民的良好互动，发挥城管的示范和引领作用，共同建设美丽的城乡。

第五段：未来展望

城市管理事业是一项长期而持久的工作，需要有坚韧、智慧和奉献精神的人来支撑。在城管的实习中，我学到了很多，也认识到了自己的不足之处，未来我将持之以恒地修炼自己，不断追求进步，为城市的规范化和有序化发展贡献自己的力量。我相信，只要我们每个人都以正确的心态投入到城市管理事业中，城市将会变得更加宜居、温馨和美丽。

总结：

通过城管的实习，我深入了解了城市管理的重要性和复杂性，提高了自己的工作能力和综合素质。在这个过程中，我积累了宝贵的经验和知识，也明确了自己未来的职业发展方向。市民的期望和关切让我更加坚定了投身城市管理事业的决心。我相信，只要每个城管队员都以正确的心态和态度投入到城市管理中，我们一定能共同建设美丽宜居的城市，为实现现代化城市的美好愿景而努力奋斗。

**实习心得体会篇六**

助教是大学生活中不可或缺的一份子，实习工作给予助教们机会从学院获得宝贵经验。个人作为一名助教，在一年的实习工作中，我从事了课程辅助、学生指导和教育管理等多方面的工作。在这个过程中，我意识到实习工作对于个人的成长和发展有着重要的作用。

第二段：角色转变和责任感

在开始实习工作之前，我是一名普通的学生，只需关注自己的学业。然而，成为助教后，我意识到自己担负起了一定的责任。作为一名助教，我需要辅导学生们，在他们遇到问题或难题时提供帮助与指导。这种角色转变带给我一种成熟感，激发了更强的责任感。

第三段：沟通与合作能力的提升

实习工作的过程中，我不仅要与学生沟通、交流，影响他们的学习效果，还需要与其他助教、教授和管理人员进行协作。通过和不同背景的人合作，我学会了倾听他人不同的意见和观点，并学习如何妥善表达自己的观点。这不仅加强了我与他人的合作能力，也提升了我的沟通技巧。

第四段：自我管理和提升

作为一名助教，除了指导学生及与他人合作外，我还需要自我管理和提升自己。对于时间的合理规划和有效利用成了必修课。面对繁重的学业和工作任务，我学会了有效地分配时间和精力，确保各项工作都能够顺利进行。同时，我还主动参与各种专业培训和学术研讨会，提升自己的专业知识和技能。

第五段：对未来的影响

实习工作不仅仅是提供一份工作经验，对于个人的未来发展也有着深远的影响。通过助教实习，我对自己未来的职业规划有了更清晰的认识。我认识到自己热爱教育工作，期望能够成为一名教育工作者。同时，通过实习工作，我还结交了许多同行和导师，这将对我的未来职业发展提供更多的机会和资源。

总结：

在一年的助教实习工作中，我通过角色转变和责任感的培养，提升了沟通与合作能力，进一步加强了自我管理和提升。实习工作对于我个人的成长和发展起到了重要作用。我将会珍惜这一段宝贵的经历，并将其作为人生中的宝贵财富，为将来的发展打下坚实的基础。同时，我也鼓励其他学生积极参与实习工作，以获得更多宝贵的经验和机会。

**实习心得体会篇七**

自20xx年7月进入本院参加工作以来，我先后在xxxx科、xxxx科xxxx科和icu轮转学习。通过这一年的实践学习，感觉要想将以前学到的理论知识与实际临床工作相结合，就必须在平时的工作中，一方面严格要求自己并多请教带教老师，另一方面利用业余时间刻苦钻研业务，体会要领。

在xxxx科期间，第一次接触xxxxxxxx方面的专业知识，对各类癌症的化疗方案、化疗适应症、化疗禁忌症以及并发症都比较陌生。经过4个月的学习，感觉学到了很多有用的知识，比如：各类化疗药对外周静脉的刺激性不同;在化疗期间，如发生药物外渗应立刻采取的护理措施;长期化疗的病人行深静脉置管术后的护理。另外，在化疗过程中，病人患者会出现胃肠道、皮肤黏膜、心理状态等一系列化疗反应，这时就需要我们护理人员分外地热情关怀病人，尊重并耐心倾听病人的主诉，做好床头交接班，给予病人情感方面的支持。

在xxxx科期间，学到了xxxxxxxx相关知识。术前准备有心理疏导和肠道准备、饮食指导。术后生命体征监测、切口观察、协助咳嗽排痰、观察输液量及输液速度、各种引流管的护理、尿管的护理、饮食护理以及术后并发症观察和护理等等。由于妇瘤科患者的特殊性，在日常工作中，就要求我们更耐心地去与她们交流与沟通，只有这样，才能更好地提高护理质量，让病人信任我们工作。

现在我在xxxxxx病区轮转，这是一个综合科室，有超声刀、介入科、中西医和化疗。我感觉在这里要学的东西很多，比如：超声刀术后要注意皮肤的保护、肢体温度感觉活动度及肢端足背动脉搏动等;介入科术后应嘱患者患肢制动，沙袋加压，观察病人排尿情况。

通过近一年的学习，除熟悉了各科室的业务知识外，我还很注意护士职业形象，在平时工作中注意文明礼貌服务，坚持文明用语，工作时仪表端庄、着装整洁、发不过肩、不浓妆艳抺、不穿高跟鞋、响底鞋、礼貌待患、态度和蔼、语言规范。认真学习《医疗事故处理条例》及其法律法规，积极参于医院组织的医疗事故处理条例学习活动，丰富了法律知识，增强了安全保护意识。在护士长积极认真指导下，我在很多方面都有了长足的进步和提高，平时坚持参加科室每月一次的业务学习，每周二的晨会，坚持危重病人护理查房，护理人员三基训练，在护理部组织的2次技术操作考试中，均取得优异的成绩。整理在一年的工作中，能始终坚持爱岗敬业，贯彻“以病人为中心，以质量为核心”的服务理念，提高了自身素质及应急能力。

当然，我身上还存在一些不足有待改进。比如，在学习上，有时仍有浮躁的情绪，感觉要学的东西太多，心浮气躁，尤其是在遇到挫折时，不能冷静处理。搜集整理在工作上，有时存在着标准不高的现象，虽然基本上能履行自己的职责和义务，但是在主动性方面还有待于进一步提高，这都是我今后需要改进和提高的地方。

在即将过去的一年里，要再次感谢院领导、护士长和带教老师给予的教育、指导、批评和帮助，感谢同事们给予的关心和支持。回顾过去，有许多进步和提高，同时也存在一些不足;展望未来，应当发扬自身的优点与长处，克服不足。

**实习心得体会篇八**

十几年的学生生活，划上了圆满的句号。我的实习生活就此拉开了序幕。我非常感谢学校，是学校给了我这么好的平台，让我能发挥自己的才华;还要感谢公司里的领导对我的关心，作为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂的我，也没有任何社会经验，能受到公司领导的高度重视，我真的很受宠若惊，在此真的真的非常感谢你们，我现将在这两个月中的实习情况做如下汇报：

在这两个月中，我学到许多，也悟到了许多，工作时不但要有良好的工作态度，而且要有很好的表现能力。中国有句俗话：“踏踏实实做人，老老实实做事”，但在今天只是老老实实、勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己，让老板知道你做了什么，让老板知道你的存在是必要的。这样你才有发展的可能，别人才会认可你、承认你。

刚开始实习时，对于组训的工作还处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还没有一种成型的概念，每天都很被动的去做一些事情，做什么事情都很盲目，像一只无头苍蝇一样到处乱撞，以前作为一名学生，主要的工作就是学习，现在即将踏入社会，显然自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上，而这实习的几个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族。

记得刚来公司的第一天，郭总就教导我们做人一定要正直，要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说非常重要的。我也充分体验到了：你如何待人，他人也会如是回报。在保险公司实习的这两个月里，我脱离了学校的庇护，开始接触社会，了解我今后工作的性质。带我的是和我一个学校的王国华学姐，她给我介绍了整个目前紫金支公司的概况，介绍组训的日常工作及工作性质，她对我的指导和教诲，让我可以较快的适应组训的工作。虽然刚开始接触的工作都是一些很琐碎的事情，只是在一旁看师姐师哥们是如何的工作，慢慢的积累经验。前一个星期基本上是看、听、说，让我做的事情很少，我知道这是在教我如何做人做事，如何调整心态，如何自我定位，这对于我后期的工作是非常有帮助的。

在个险部，我知道组训的工作是非常重要，公司不能没有组训，营销员不能没有组训，组训的职责就是传达公司下达的方案，然后对业务伙伴进行公司方案宣导，及带领团队和管理团队。有一次王国华学姐告诉我明天的早会由我来主持，叫我自己做ppt，她只给我提供资料，虽然我也看过他们做的ppt，可是真自己做起来，还是很棘手的。做好了ppt面临的将是明早的早会主持，我一晚上都在想明早早会的专题，如何让自己不恐惧，如何将早会开得有生气，有活力。在一次次的早会主持的过程中，在学姐的悉心指导下，我不但对早会的流程有了掌握，也从无数次的失败中吸取了宝贵的经验教训，而且随着时间的推移，自己的意志也得到了磨炼，恐惧心理也逐渐消失了，这应该算得上实习阶段的第一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

随着对工作慢慢的熟悉，与业务员的沟通次数的增多，我深切体会到了工作在一线的业务伙伴的辛苦，在与他们聊天的过程中，我知道了一个团队的管理人员，团结协作，善于沟通是少不了的。也明白了若想把一个团队做大做强，与主管的协调和合作、与伙伴的沟通就是拉动前行的力量，必须要把部门成员团结起来，发挥集体的力量。除此之外，我还学会了如何更好的与别人沟通，如何更好的去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。这是我与业务伙伴沟通时了解的情况，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。

在保险公司，各大培训和会议很多，在上个月的组训例会上关于七大能力的学习中，我深深认识到自身的不足，也看到一些优秀组训身上的闪光点。堂经理的致辞和对组训报道的总结，给了我更多的教育和启发。尤其是谢总的一番谆谆教导，给了我更多的深思。对于组训之前的工作给予了肯定，也让我检讨自身各个方面的不足，在九月二号启动会的策划与操作当中，出现了一个问题，现金派送的场面非常混乱，这是我没有做出全面考虑和沟通的后果。这次启动会让我明白，要想做一件事情容易，但做好一件事情并不容易。系统思考、整体布局对一次会议的顺利进行至关重要，对我的各项工作也一样。通过这次的组训例会，我得到了第二个收获：正确认识了组训的工作，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度。

回想自己在这段期间的工作情况，不尽如意，对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位，现在发现了这个不足之处应该还算是及时吧!因为我明白了何谓工作，在接下来的日子，我会朝着这个方向努力，我相信自己能够把那些不该存在的“特点”抹掉，也明白实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识。

总之，这次实习的意义对于我来说已不再是完成学分，完成毕业实习的任务，而是开启“生命之旅”大门的过程迈出了第一步，我一定珍惜这个机会，并为自己所喜爱的保险事业贡献自己的聪明才智。

**实习心得体会篇九**

通过本学期36个课时的带班实训，在20xx14、20xx15、20xx16班学生的积极配合下，本人了解了汽车美容一体化的基本要领和基本知识，熟悉安全操作规程和防护要求，能够使用汽车美容常用工具和设施，让本人对汽车美容有一个感性和理性的了解认识并得到实际岗位的基本训练，为学生的就业缩短未来工作岗位的适应期打下基础，实现了理论与实践的有机结合。从而达到了手脑并用、双手万能的目的。

每一次的实训之前，都会引导学生对理论知识的深入学习和理解，力求所有的实训操作都有扎实的理论来指导，学生们的学习都相当起劲。然后全班进行分组分工，让组长、副组长带头，每一次课都进行相关项目的实训。

在全部实训中，不仅掌握了汽车美容一体化的相关知识，而且也使学生意识到在以后的工作学习中要团结协作，以及充分发挥他们的主动性、创造性来解决问题的能力的重要性，并且要学会对已学过的理论知识和相关知识要及时的反省和总结，从而实现知识根深蒂固的转化！具体总结如下：

4、在学习汽车装饰保护过程中，重点对如何贴防爆太阳膜和底盘装甲进行培训和实训，让学生尽可能的掌握热风筒、软硬刮水板、贴防爆太阳膜基本工具、玻璃清洗剂和吸水毛巾的使用；同时，熟悉汽车底盘装甲材料、装甲喷枪和板刷等工具的使用，学习对不需要装甲的零部件进行拆除或密封，最后喷涂底盘装甲完毕后做好车身清洁处理。

在以后的实训过程当中，我们师生会更加密切配合，尽可能把实训做到更好、更完善。

**实习心得体会篇十**

很荣幸在我们公司当打字员。自从加入我们公司以来，在业务主管和同事的大力支持和帮助下，我努力学习，严格履行职责，很好地完成了自己的任务。

加入公司以来，我尊重领导，与同事关系融洽。为了尽快进入领导岗位，我自觉认真学习公司、部门、岗位的各项制度和规章制度，严格按照公司制定的工作制度进行工作。能够坚持学习秘书工作相关的政治理论和业务知识。用心参加公司组织的各种学习活动，业余时间自学。业务水平和理论素养有所提高。

进入公司以来，在业务主管和同事的支持和帮助下，我很快掌握和熟悉了这个岗位的要求和技能，严格按时、按量完成了公司移交的资料和文件的录入、校对和复印工作，确保打印的资料准确、工整、清晰，符合资料的规格。在排版上尽量设计的美观，尽量让打印出来的文档或资料便于大家使用。

在书写输入的同时，能认真执行保密制度，对书写材料的稿件能妥善保管，作废的稿件打印后能及时销毁，不泄露保密资料和文件。对纸张的废旧材料和文件进行校对，也能妥善处理。

为了明确打印室办公耗材的使用，我们做了打印登记簿，除打印、复印或油印以外的所有材料都要如实登记。厉行节约，杜绝浪费。对于打印室的电脑、打印机、复印机等设备和其他物品，我们可以严格管理，保证打印工作的顺利进行，并在工作中学习这些设备的简单维修和保养。

打字员以来，工作成绩不错，但也存在一些不足。比如基本的写作技能比较低，计算机的应用和操作需要进一步提高。这些缺点需要在以后的工作中改进。今后，我一定更加努力学习，刻苦学习秘书知识、计算机知识、企业管理知识等方面，努力提高自己的整体素质，努力成为一名优秀的员工，为我们公司的繁荣做出自己应有的贡献。

**实习心得体会篇十一**

第一段：

实习工作半月以来，我对自己的成长和进步感到非常满意和骄傲。通过这段时间的实习，我深刻认识到工作的重要性和意义，收获了许多宝贵的经验和心得。在这篇文章中，我将分享我在实习工作中的成长和体会。

第二段：

首先，实习工作让我意识到学校教育与实际工作之间存在较大差距，同时也深刻认识到自己的不足之处。在实习工作的过程中，我发现自己很多理论知识无法应用于实际操作，这让我意识到知识与实践的紧密联系。另外，我还意识到性格和人际关系对工作的重要性。与同事相处融洽、互相帮助，本是良好的工作氛围的基础。

第三段：

其次，实习工作让我学会了如何有效地管理自己的时间。在学校时，我常常因为拖延症而导致任务无法按时完成，但在实习工作中，我意识到时间管理的重要性。我学会了制定合理的工作计划，并按时按量完成任务。我还学会了合理安排时间，使得工作和生活得以平衡。这样不仅提高了工作效率，还减轻了工作压力，增强了自己的工作能力。

第四段：

另外，实习工作还让我锻炼了自己的沟通能力和团队合作精神。在实习的过程中，我需要与不同部门的人员合作完成任务，这要求我能良好地与他们沟通交流。我切实体会到沟通的重要性，只有通过与他们的有效沟通，我们才能顺利完成工作任务。在团队合作中，我也学会了倾听他人的意见，学会了与他人相互协调和配合。这不仅增强了团队的凝聚力，也使得工作得以高效地进行。

第五段：

最后，实习工作让我明白了自己未来的发展方向和目标。通过这段时间的实习，我对自己的职业规划有了更加清晰的认识。实习让我亲身感受到不同职位和部门的工作内容和环境，进一步激发了我对自己未来发展的热情和动力。我明白了自己的优势和不足，也知道应该如何去提升自己的技能和素养。实习让我明确了自己的职业目标，为未来的发展方向做好了准备。

总结：

通过这段时间的实习工作，我不仅学到了大量的知识和技能，还获得了诸多宝贵的经验和心得。实习让我意识到学校教育与实际工作之间的差距，让我深刻认识到自己的不足和需要提升的地方。实习也让我锻炼了时间管理、沟通能力和团队合作等方面的技能。在这段实习的经历中，我不仅获得了成长和进步，也为自己的未来发展规划了一个明确的方向。我相信，这段实习经历一定对我今后的工作和生活有着深远的影响。

**实习心得体会篇十二**

在现代社会，实习工作已成为毕业生就业前必不可少的一环。随着大学毕业生数量的不断增长，竞争日趋激烈，有一份实习经历能给求职者留下深刻印象。在我的大学学习生涯中，我也积极参加了实习活动。在这篇文章中，我将分享我的实习工作心得体会，希望能为其他实习生提供一定的参考。

第二段：实习前的准备工作

在开始实习前，我首先了解了公司的业务和部门的运转，为此我阅读了公司的官网和行业资讯，了解公司的活动和业务情况。我还做了一个在公司实习期间要完成的学习和工作计划，这份计划帮我明确了实习任务和目标，从而更有针对性的进行学习和工作。

第三段：实习期间的工作内容

我在实习期间，普遍进行了一些常规的工作作业，例如资料整理、公司业务汇报、为项目做研究等。同时，我也参加了部门的工作会议，与同事们分享我的看法。通过这些工作，我得到了很多专业知识和实践技能体验。我的工作表现也得到了负责人的好评。

第四段：实习过程中的收获

通过实习，我了解了自己想要从事什么样的职业方向；学习了在工作中如何与人沟通、如何组织自己的工作计划，以及如何在工作中运用学习到的学科知识。同时，我也加深了对行业相关事务的了解，更好地理解了企业文化和工作环境。

第五段：结论

在我实习结束时，我意识到，通过实习我更加清晰的了解到自己想要从事的职业方向并得到了提高职业能力的机会。实习生活不仅为我带来了福利，还展示了如何在未来的职业生涯中成为一个合格的职业人士。通过实习，我更加坚定了我的职业目标，我相信未来，我的经验会让我更自信的迎接新挑战。

**实习心得体会篇十三**

我们在６月１６号开始了本次会计实习。本次实习的地点是齐二机床有限公司，按老师要求，我们分成了小组，每个小组９，１０个人，分成好几个小组分到各个实习部门进行实习。通过实习，熟悉并掌握会计流程的各个步骤及其具体操作——包括了解账户的内容和基本结构，了解借贷账户法的记账规则，掌握开设和登记账户以及编制会计分录的操作、原始凭证填制和审核的操作以及根据原始凭证判填制记账凭证的方法。以使学生对会计有更深的理性认识并掌握会计基本操作技能。这是本次实习的目的！

以前，我总以为自己的会计理论知识扎实较强，正如所有工作一样，掌握了规律，照葫芦画瓢准没错，经过这次实习，才发现，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。书本上似乎只是纸上谈兵。倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我们也会是无从下手。这次实习，我们是先帮助工作单位的会计做一些小事，刚开始还真不习惯，才做了两天，就感觉人这些东西根本只是皮毛。这些不是我们想要的。再由于加上天气又热，心情更加烦躁，所以会有些厌倦了。结果有些小事也会错误百出，而会计最大的忌讳就是心烦气燥，所以刚开始做的几天，真实心烦意乱呀！所以再后来几天里我们开始了自主学习，有不明白的地方就虚心问会计人员，这样也使得我们与会计们相处的更加融洽。

我们开始看会计们以前作的帐薄，按照企业会计制度要求，首先设置：总账、现金日记账、银行存款日记账、资产类、负债和所有者权益类以及损益类等明细账。判断资料中的经济业务涉及的账户，根据各账户的属性分类，填入账页纸中。最后填写各账户的期初余额。具体步骤如下：

一、设置账簿

二、登记账簿

三、结账

四、编制会计报表

这次实习的时间是五周，我们开始做一些凭证，账套等等。总结原因有以下几点：

（1）我们之前的理论基础学的不好，以至于在做的时候有些低峰不懂，理解的不透彻。

（2）以前没有接触过会计，很多凭证都是第一次看到，刚开始根本无从下手，怕做错啊！！！

（3）年轻人，心浮气燥，对做会计没有兴趣！！所以我们要在接下来的时间里，把会计理论知识好好的复习一下，培养对会计的兴趣！！争取下次再做的时候能够快点！！

这次会计实习，经过在工作单位的1个星期的实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。学到了很多书本上没有的知识，会计本来就是烦琐的工作。在实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸！所以在意后的实习工作中我们会继续努力作到最好，野味自己的未来打下坚实的基础。

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