# 2024年应届毕业生心得体会 应届毕业生就业心得体会(实用14篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-08-22

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。应届毕业生心得...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**应届毕业生心得体会篇一**

不知不觉，我们已经进入大四，即将步入社会的我们将要进入公司，找一份自己的工作，于是，我们就有了那么一个就业指导课。

通过就业指导课，我认识到了现在就业的压力以及形势。现在的用人单位除了看基本知识水平，对综合能力的注意有很大倾向。也就是说他们不再单单看文凭，很多时候要考虑应聘人的行政办事能力、人际关系处理能力、应变能力以及是否取得其他职业资格证书等等。鉴于这种情况我们就不能单一的学习基本专业知识。要比较广泛的涉猎其他知识，例如，取得大学英语四六级证书、计算机等级证书。积极参加各种活动，努力拓展自己的见识和人际关系网。通过参加学生会和社团活动，培养一个良好的处理问题方式以及积极认真的工作态度，为以后的就业工作打下一个良好的基础。

了解了就业形势以后，也了解了很多关于求职和职场中的技巧。比如，从最基本的面试穿着，礼貌，行为等，到最后在职场中的礼貌和技巧等。

所以我总结了一下一些要注意的地方，首先是面试，面试是公司对你树立一个第一印象的时刻，所以，我们一定穿着得体，比如穿着正装，发型不要太凌乱等，给人一种清爽的感觉。其次是面试时的礼貌问题，在室内面试的时候，进出记得要开关门，进来时先敲门，进来后记得打个招呼再关门，要轻轻开关，给面试官一个礼貌的印象。然后就到面试了，面试时不要有太多的小动作，也不要太激动的情绪，只需用最平静和最冷静的心态去面对，对于某些对我们不利的问题要有技巧得回答，不要走进面试官的圈套里面。

还有就是交流的语言。比如自我介绍，必须简洁明了，不需要太多的累赘，要面试哪一方面的职位就要说哪一方面的经历，要不说太多反而让人感觉你不会把握重点，还有一些太多的经历就不需要说了，以免弄巧成拙，还没开始就被淘汰了。还有问答环节，回答没必要太强势，因为太过强势人家公司会认为你是一头难以驯服的老虎，即使再优秀也不会用你，所以在回答的时候，时刻注意自己谦虚的态度，不夸大事实，因为有些问题考官是为了测试你某种性格而提出来的，如果过度回答就会中了考官的圈套。顺利的面试还需要有较好的口齿表达能力，如果连说句话也紧张，那么整个过程就会很尴尬，面试官看了也不一定想要，即使能力很好。有些情景模拟的问题，我们可以把自己的做法或曾经的做法说出来，并且要谦虚，毕竟我们还没有太多的经验，谦虚低头反而更好。

还有我们在准备的时候，必须正确认识自己，认识自己是哪类型的人，适合做什么，优缺点等等，这对就业的选择和面试都有很大的帮助。

因为做适合自己的工作，也会得心应手很多，而优点是我们的亮点，可以开区别其他人和我们，帮助我们成功。

在就业指导课最后，还有一个模拟面试，在8位同学的面试表现中，我学会了很多东西，起码让我现场看了一次，也让我看到了很多我忽略的地方。自我介绍要简短而有针对性，回答问题要谦虚，最重要的是要有准备，没有准备上去也不知道要说什么。我觉得在之前当学生干部对我这方面的提高还是有很大的，起码之前我是一个连对陌生人说话都紧张的人，现在我都能对着一群人凯凯而谈，这可以说是我的一种优势吧！

通过这学期的就业课，我的收获很大，因为我们也算是半只脚踏进毕业的大门了，拥有良好的就业技巧，是我们这群快要进入职场的人必须具备的。机会，是给有准备的人的，在这学期的就业课的学习中，收获的.都是实战的经验，给我们这群没见过实战的人最充足的准备，可以说是给我们打预防针吧！最起码的，我读大学就是为了找份好工作。清楚自己的优势，明白自己的劣势，再做好充足的准备，和就业课的那些技巧和知识，我相信我能在职场上能有行云流水之势，踏上人生巅峰！

**应届毕业生心得体会篇二**

应届毕业生双选会是一个为即将踏入职场的大学毕业生提供宝贵机会的活动。作为一名即将毕业的学生，我不久前参加了一次双选会，并获得了一些宝贵的经验。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能对即将参加双选会的同学们有所帮助。

第二段：充分准备

在参加双选会之前，我做了充分准备。首先，我研究了参加双选会的企业，了解了它们的业务和文化。这使我能够在与企业代表交流时更加自信和有针对性地表达自己的兴趣和优势。其次，我准备了一份简洁明了的个人简历，并将其打印成多份，方便给企业代表留下。同时，我还收集了一些常见的面试问题，并对每个问题进行了思考和准备。这些准备给了我足够的信心和准备去面对双选会。

第三段：沟通技巧

在双选会现场，我发现良好的沟通技巧非常关键。首先，我注意到与企业代表交流时需要展现出真诚和友好的态度。我始终保持微笑并用自信的语言与代表们交谈。其次，我学会了聆听。在与代表交流时，我仔细倾听他们对公司的介绍和要求，并提出相关问题以展示我的兴趣和思考能力。此外，我也主动参与到小组讨论和团队活动中，与其他应聘者合作并展现出团队精神。这些沟通技巧使我在双选会上与企业代表们建立了良好的沟通和印象，并有助于提高我的竞争力。

第四段：自我反思和改进

在参加双选会的过程中，我时刻保持着自我反思。我注意到一些自己的不足之处，例如在回答一些面试问题时语言表达不够流畅。我将这些问题记录下来，并在之后的准备中进行改进。此外，我也与其他应聘者交流和互相学习，从他们的成功经验中汲取教训。每一次的反思和改进都让我变得更加成熟和自信。

第五段：收获与展望

通过参加应届毕业生双选会，我获得了很多收获。首先，我收到了几家企业的面试邀请，并成功通过面试进入到最终的选拔环节。其次，我学会了更好地与他人沟通，展示自己的优势和兴趣，并在团队中展现出自己的领导才能。最重要的是，我明白了应届毕业生双选会的意义，它不仅仅是为了找到一份工作，更是一个学习和成长的机会。我期待着将来在职场上的发展，并准备继续参加双选会，以不断提高自己的竞争力。

总结：

应届毕业生双选会是一个对即将进入职场的大学毕业生来说至关重要的机会。通过充分的准备、良好的沟通技巧和持续的自我反思和改进，我们可以在双选会中取得出色的成绩。参加双选会不仅是为了找到一份工作，更是一个学习和成长的过程。期待着将来在职场中展现自己的优势和潜力，并继续参加双选会不断提升个人竞争力。

**应届毕业生心得体会篇三**

当我们受到启发，对学习和工作生活有了新的看法时，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这么做可以让我们不断思考不断进步。一起来学习心得体会是如何写的吧，以下是小编为大家收集的应届毕业生实习心得体会，仅供参考，欢迎大家阅读。

大四下学期的实习，对于应届毕业生的我们来说是将理论知识与实践相结合的重要途径，以及进入社会参加工作前的必经阶段，实习经验也是对于我们四年专业学习的系统回顾和升华，对于我们将要走入社会的学生来说是一次熟悉社会，了解社会的好机会，所以这次实习具有很重要的意义。

一直以来，我们作为学生，只是一味地获取知识，真正实践的机会是很少的，我们工科学生的实习主要是对生产环境的熟悉，对先进技术的了解，以及我们所学知识涉及生产实践领域。通过实习，我深切感触到了我们所学知识过于浅薄，还不能解决工程中遇到的技术难题，在工程应用中实践经验太少。由此看来，认真对待这次实习，并在这个实习的过程中多学习、多积累，是我们必须要做到的。

我所实习的单位是湖北省漳河土木工程设计院，它直属于湖北省漳河工程管理局，是湖北省水利厅的下级单位。由于湖北省漳河工程管理局是一个以防洪、供水为主，兼有发电、水产、旅游、水电建筑安装、航运等综合效益为主的单位，所以我在其土木工程设计院实习期间也比较多的接触到关于水利工程中涉及的工程设计、评估、监理、建造等方面的工作。通过这次在设计院实习，我受益匪浅，不仅学到了许多专业知识，而且还从老一辈的工程专家那学到了许多做人处世的道理，现将实习以来的心得体会及实习情况总结如下：

这次实习是比以往任何一次实习都更具有针对性和实践意义，不仅是由于自己的重视，还因为在系统学习了大学四年的专业知识之后，作为应届毕业生的我在实习过程中受到了许多长辈和老师的重视和严肃专业地指导，使我更充分地理解了专业知识学习在实践中的.利用，进而在今后的工作和学习中更好地掌握和运用专业技能。

3、了解水利枢纽的组成与总体布置，各种水工建筑物的作用，组成建筑物及运行管理；

4、通过了解水利工程规划、设计、施工和运行管理的基本步骤，加深对工程施工技术、施工组织和施工管理知识的理解。

在实习中，我主要的任务和内容是：

2、通过对观音寺大坝的实地考察，初步了解和认识大坝等建筑物的形式选择和特点；

3、通过在设计院实习过程中多接触工程实例，阅读已完成的工程项目资料，熟悉施工技术，施工技术、管理以及工程监理业务，积累关于工程实施过程前期、中期和后期的大概工作流程。

4、了解工程建设的一般过程和工程设计报告编写的主要过程。

在我的实习过程中，主要接触的是观音寺大坝工程的概况。观音寺大坝系漳河枢纽主体工程，坝址位于观音寺下游2。5公里处。拦截漳河主河道142.6公里，控制流域面积1957平方公里，库容近8亿立方米。坝型为粘土斜墙土砂石组合坝，高程129米，最大坝高66.5米，坝顶长度630米，坝体工程量544万立方米。而在实习期间，观音寺水电站正进行更新改造。观音寺水电站地处湖北省荆门市东宝区漳河镇境内，位于漳河水库观音寺大坝坝后右侧，观音寺水电站作为代燃料电站进行更新改造，装机2400kw，设计多年平均发电量707.5万kwh，按照无人值班（少人值守）原则进行设计和建设，它主要包括，建筑工程（包括发电厂房工程、尾水洞工程、集中控制室升压变电站工程、其它工程），机电设备及安装工程（水力机械及辅助设备、发电设备、升压站设备、电气二次设备、厂用电设备、照明设备、防雷与接地工程、电缆桥架工程、消防工程、集中控制中心设备、电工实验设备），金属结构设备及安装工程（基础埋件及金属结构、水机层金属结构），临时工程（导流工程、施工道路、隧洞临时支撑、施工用临时房屋其它临时工程）。

**应届毕业生心得体会篇四**

时间就这样轻轻拍了我的一下肩膀走过了，转眼就到实习的时候了。此次实习是本人的毕业实习，自己希望通过本次实习能够达到在校期间综合理论的再学习和应用，力求适应并掌握书本以外的知识，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为下一步步入社会打下基础。

通过此次实习，主要有以下几点的体会：

1.首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化——学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色：老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色的转变，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

2.在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会莫过于实际工作方面的收获。特别是在实习过程中，我亲眼看到工人师傅们对工作认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。在家属管理工作中，她们会经常碰到一些60岁以上的老人来咨询一些问题，她们中有些不识字，有些眼花，有些耳聋，工人师傅们耐心细致地一遍一遍地讲解，真正做到“您的需要，我的责任”。通过这次实习，工人师傅们这种作风和精神值得我在今后的工作中很好地学习、继承和发扬。

3.走出校门，踏进社会，不能把自己要求太高。因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望还是非常必要的。不能认为我在学校里读了多少本书、写了多少万字、听了多少堂课，自己了不起了。我毕竟还是一个初出茅庐的小丫头，没有任何实践经验，比起工人师傅来还差得很远。学校生活暂告一段，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的`职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我相信。

**应届毕业生心得体会篇五**

2024年7月xx显示技术有限公司到我校招聘，经过两轮面试我顺利的进入了这家以液晶面板生产为主的企业，毕业生顶岗实习心得。2024年7月17日到公司报到，正式开始顶岗实习的生活。

实习主要可以分为三个阶段来概括。第一阶段，培训，主要是安全，企业文化，规章纪律，产线理论学习培训等等，第二阶段，跟着师傅学习和练习实践，解决在现场工作中遇到的各种问题，学习经验和工作专业技能，并通过部门考核，取得上岗操作证，第三阶段，学会独立在现场工作以及应对现场各种突发情况。

我的岗位是：module制造部后工程o/c科a班操作员，担当主要负责屏幕扫码、屏幕外观检查、产线各种情况的应对及上报，个人工位三正6s的维护与管理。

顶岗实习的十个月，即是一个学习适应的阶段，也是一个重新调整和审视自己的阶段，刚刚离开校园步入工作岗位，从一个学生转变成为一名职业人，遇到了很多挫折，也学会了很多，经历的是一个慢慢成长的过程，在工作，学习和生活中也存在着一些不足，关键是要正确的面对，查找原因，及时改正，只有这样才能不断完善和提高自己。

短短十个月的工作过程让我受益很大。不仅让我开阔了眼界，还让我懂得了如何更好的为人处事。

顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，曾经我一直坚信自己的能力，但是在短暂的实习过程中我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的\'一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。最终通过自己不断地学习，同时也在大家的帮助下慢慢的开始适应，开始独立的完成工作。

实习的日子让我收获了大学课堂里没有的知识，以及为人处事的许多道理与方法，学会了自主学习，也学会了严谨的工作态度，精益求精工作作风，同时也学会了责任。顶岗实习是一次我们用自己的眼和耳去感受社会的机会，通过顶岗实习，我受益匪浅，对社会有了更为详尽而深刻的了解。

**应届毕业生心得体会篇六**

时间如梭，转眼间将跨过三个月实习期之坎，回首望，虽没有轰轰烈烈的战果，但算经历了一段不平凡的考验和磨砺。

常州市润达齿轮有限公司是我实习所在单位，它以经营和加工齿轮为主，我在公司中学着做工业会计的账。为此，我订立了一个目标：一年实习期间，要把工业会计的整个流程独立做出来，做一个名副其实的会计。

公司采用财务软件和手工账的方法来记录业务。在每一笔经济业务发生的时候，先要取得相关原始凭证，然后根据相应的原始凭证将其登记记账凭证，再根据记帐凭证，登记明细账。期末，填写科目汇总表以及试算平衡表，最后才把它登记入总账。结转其成本后，根据总账合计，填制资产负债表，利润表，损益表等等。这就是会计操作的一般顺序和基本流程。

经过这段时间的手工记账，我的基础会计知识再实际工作中得到了验证，进一步加深了我对会计的了解，并具备了一定的基本实习操作能力，但是再操作中也发现了自己的许多不足：

1、自己不够细心，经常看错数字或遗漏业务，导致核算结果屡屡出错，引起许多不要的麻烦，于是很多次北师傅训斥。所以我需要在这方面有所改进，要静下心，工作认真再认真才行。

2、财务处理不熟悉。虽然这段时间里，每笔帐务处理都比较简单，但丢下书本已有一段时间，很多知识已经遗忘。所以我把财会书带到公司，空暇间也就会温故而知新，我想这对我的工作会起到很大的积极作用。

3、做事积极性不够。事情过后很容易淡忘，等下次做账时又手忙脚乱，所以我准备了工作备忘录，每日工作中发生的重大事情，我都会做记录。虽然我做不到过目不忘，但勤记笔记也能不漏这一缺憾。

针对工作中出现的难题，我也都会一一做出解决方案。我相信：人是没有最好的，只有更好的。

在实习过程中我深切地感受到，我们公司是一个团结，上进，充满活力的集体。每天，大家都是笑脸相迎，即使面临很大的工作压力，公司里仍然会听到笑声;面对同事，大家是热情相待;面对工作上的困难，大家总是互相帮助，直到解决难题。值得庆幸的是我在公司里也有敬佩的偶像，她就是我的师傅——刘会计。她工作时一本正经，做任何事都会投入十分的注意力，丝毫没有放松的状态。她经常教导我做会计一定要脑子灵敏，决不能打马虎眼，纵使要十万火急的事，也不能浮躁，得定下心来，细致不微地把账做好。她的确是一个很好的模范，在她的带领下，我总学着时时刻刻留意身边每个细微的环节，保持这高度的注意力。因为我知道这将对我以后的人生道路上一种很大的推进力。

新的工作以为着新的起点、新的机遇、新的挑战。面对激烈的社会竞争，只有坚持学习新的知识，才会更加充实自己，完善自己。所以，我要再接再厉，时刻准备着向财务精细化管理进军。

路在自己的脚下，我会踏踏实实的走好每一步。

**应届毕业生心得体会篇七**

我叫xx，是一名来自xx大学的应届毕业生。在20xx年的学校招聘会上有幸遇见了xx科技股份有限。xx股份作为我国最早一批从事xx的大型国有xx企业，经历了数十载奋斗与磨砺的历程，如今已在xx行业成为众所周知的知名企业。在众多企业中，我对xx股份印象深刻，因此决定应聘这家企业，立志为xx股份的发展做出自己的贡献。

作为一名应届毕业生，我们在学校系统的学习了本专业相关的理论知识，但在离开学校后如何快速适应与校园生活截然不同的社会生活存有许多迷惑与茫然。为了让我们完成从学校到社会的角色转换，为我们进行了为期x天的新员工入职培训。xx股份董事长在新员工入职培训大会上对我们表示了热烈欢迎，并希望我们能在这个大家庭中快速成长，成为的中坚力量，为xx的蓬勃发展奉献自己的聪明才智。董事长对我们新员工的致辞令我印象深刻。听后，我醍醐灌顶，深受启发与鼓舞。

在随后的入职培训中，为我们安排了一系列讲座，使我详细了解了目前发展状况、企业文化与各项规章制度、工作流程、产品的分类、工作原理等内容。这些对我们能够加速融入到的工作环境中起到了重要的推动作用。

一个没有目标的人是不会成功的，只有拥有清晰的目标并能为之坚持不懈的去奋斗，才会得到成功的.垂青。我作为一名加入的新员工，感到非常光荣与自豪。为了尽快适应的工作环境，让自己迅速成长起来，在今后的工作中，我将加强学习，虚心向同事们请教，不断提高自身综合素质与工作水平，尽职尽责完成领导交办的各项工作任务，为的发展壮大奉献自己的一份力量。

告别了学生时代，初入工作或许会暂时感到迷茫与困惑，但是，世上无难事，只要肯攀登，我会以最快的速度让自己度过这段过渡阶段。最后，我用董事长对我们的寄语勉励自己：奋斗之青春是最美之青春!

**应届毕业生心得体会篇八**

时光如梭，岁月如歌。眨眼之间，三年的大学生活就过去了。面对毕业，我们该何去何去何从？面对毕业，有的同学选择了离开校园，步入社会——就业；有的同学选择了自考，大学后继续教育；而我，则和身边的许多同学一样，选择了插本，继续接受教育。但无论如何，我们最后都必须面对一个问题——就业。就业，是人生的必经之路。

我想，对我们这群即将毕业的大三学生来说，就业是一个不能再遥远的话题。面对毕业，我们更应该好好考虑就业这个问题，那样才不会被将来的就业打个措手不及。为此，学校为我们安排了就业指导课。

“大学生就业指导课”主要是对学生进行比较系统的择、就业思想和技巧的教育。通过对本课程的学习帮助学生正确地把握目前就业市场的需求形势和国家、各省市有关大学生就业的制度和政策，按照社会需求确立就业期看和就业心理，树立正确的择就业观念和就业取向，了解大学生就业程序，把握一定的就业技巧，以保证毕业生顺利就业。同时，进行相关的职业知识、道德、素质教育，使学生了解我国目前的就业趋势和职业必备素质和技能，使学生在毕业后能够顺利地就业。

通过对就业指导课的学习，我得出以下几个观点：

1.树立正确的就业观

通过对近年来就业形势和就业情况的了解，让我们感受到就业问题的严峻。本着良好的结合自身职业追求件与社会需求宗旨，有计划有目的的进行学习，做好职业规划。当今时代对人才的要求虽然各种各样，但是最基本仍然是专业职业技能，这是最基本的要求。试想一个人连自己领域的基本知识都一窍不通，那么还怎么去开展工作？因此，我们首要的任务仍然是努力学习专业知识，不断提高自己的专业知识水平，充实自己，为以后的就业工作打下一个良好的基础。

现在的用人单位除了看基本知识水平的同时，对综合能力也有很高的要求。也就是说他们不再单单看文凭，很多时候要考虑应聘人的行政办事能力、人际关系处理能力以及是否取得其他职业资格证书等等。鉴于这种情况我们就不能单一的学习基本专业知识，要比较广泛的涉猎其他知识。例如，取得大学英语四六级证书、计算机等级证书、学习如何处理人际关系、增加个人日常生活见识等等。因此，除了学习好专业科学文化外，我们还要积极地参加各种活动，努力拓展自己的见识和人际关系网。通过参加学生会和社团活动，培养一个良好的处理问题方式以及积极认真的工作态度，为以后的就业工作打下一个良好的基础。

2.认真对待简历。

简历，顾名思义，就是对个人学历、经历、特长、爱好及其它有关情况所作的简明扼要的书面介绍。简历是个人形象，包括资历与能力的书面表述，对于求职者而言，是必不可少的一种应用文。

简历是职业设计的驱动力。然而，有意思的是，最重要的不在于简历本身；而在于简历创作背后的精力、计划、策略和奉献。对一位职业运动员或者演员来说，是预先的准备工作决定他能否实现或者超越自己的发挥和表现。在职业设计中，你为准备简历所付出努力程度将会对你发起的这场运动所能取得的最终结果起到至关重要的作用。如果你倾注高质量的时间与精力创作出内容全面、重点突出的简历，你就会赢得高质量的结果！反过来说，如果你没有经过充分的研究和思考，简简单单地记录下你的人个资料，草草堆砌出你的简历，就把它散发给未来的雇主，那么你几乎不可能获得激动人心的回报。事实上，你很可能会被迫接受一个实在让人无法羡慕的职位，沦落80%俱乐部的一员——那些对工作牢骚满腹的人。因此，我们要认真对待自己的简历，要精心设计简历，格式要规范，内容要结合实际，实事求是。

3.要有良好的心态。

随着中国高校教育的发展，大学生的数量急剧增加，大学生就业问题也日益凸显，大学生就业难问题已成为社会热点之一。据人力资源和社会保障部公布的数据，20xx年我国将有2400万劳动力需要安排就业，其中将有超过700万大学毕业生需要解决就业问题。数据显示,20xx年高校毕业生规模达到6xx万,比20xx年增长52万；而据预测,20xx年这一数字将达到峰值758万。可以预见,在未来相当长时期内大学生就业压力不会减弱。

因为就业压力而产生心理问题的大学生越来越多，就业压力给大学生心里产生焦虑的心态。一般来说，适度的焦虑会使我们产生压力，消除自身的惰性，增强自我的进取心，产生求胜的心理和行动。但是并不是每个人都能够控制自己的情绪，也有很多原因影响者大学生的就业心理。如果过度焦虑而产生沮丧不能化解这些情绪的话，就会影响人的心理健康，埋没了自己的才华。用人单位在录用程序上也会在条件上给大学生很多的限制，很多的学生都因为这样那样的原因产生不同的心理问题，会给求职带来不必要的困难。要克服这些心理问题，就必须打破事事求稳，求顺的想法，增强竞争意识，不怕风险和挫折，更不要害怕失败，正视现实，正视社会，正视自我。同时我们又要克服择业心切，急于求成的思想，否则越急就越容易择业失败，而失败也会强化沮丧焦虑的程度。因此，遇到失败和挫折可以适当去宣泄，或者找方法进行自我的放松。

以上，是我通过就业指导课的学习所得到的心得体会。

**应届毕业生心得体会篇九**

在实习的过程中困难还是挺多的：

1.上了工地，迫切的期望自己是个难男生就好了，能够和师傅一起干活，帮着放线。而我这个女生在工地上就算我十分想干活，师傅也不会放手让我干。这也使得我自己动手的机会就少了很多。

2.夏天的武汉温度高不说，太阳能够晒得那么凶，上工地的时间多少也受了限制。一般在早上十点前下午四点后。真的难以想象工人们是怎样冒着酷暑工作的。

3.我刚接触工地须慢慢学起，一步一步来。每一天跟着他到处转，对于一些近距离了解的东西也不是很多了。但是碰到不明白的部位，一些专业名词我都会请教师父。

4.来到工地，和周围的人都不熟，建立良好人际关系是需要时间的，在那期间我有很多事情应为人没有认清楚，给工作的开展带来了诸多不便。

5.此刻的办公都是自动化的，电脑操作水平高低相当重要，资料的制作都是用的软件，初次使用有点生疏，还好我学的快，在竞争的年代速度决定一切。

6.书本上的专业术语和工人们的“土话”对我的认知也产生了必须的阻碍。

7.关于预算，师傅的算法适用于施工现场，大致计算混凝土的用量就基本上复合要求了，那里的预算主要用来监控施工的使用量，在必须范围内都有效，而书本上是精确计量，一般用在招投标报价中，是较为准确的计算法则。两者的出入让我有点混乱。

对于实习我的`收获也不少：

首先通过这次实习收获的是学会了适应环境。通过这次实习我开始适应了这种工地生活。有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作都有了一种吃苦耐劳的毅力。

另外就是在工地上明白了一些与学校不同的问题，从学校到社会的转变，身边的人也完全变换了主角，老师变成了老板，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这种巨大的转变之下，没有老师同学们默默地支持和关心，我要独自应对。学会看惯企业之间的激烈竞争，要学会忍受同事漠不关心的眼神和言语，每次理解一项任务时我所要面临的是老板的压力和同事等着看笑话的奚落。往往这个时候似乎只有一次机会，只能成功不许失败。

**应届毕业生心得体会篇十**

在毕业设计结束之后，我开始了踏入社会的第一步——顶岗实习，在选择职业的时候，我反复思考了很久，结合所在城市本专业的行情和自身的学习情况家庭情况考虑，我决定放弃自己所学专业从事其他行业从头学起。然而遗憾的是之前并没有专门对职业有点了解，对于自己真正适合什么职业我也并不是很清楚。所幸大学时期以兼职的身份在一家传媒公司有过半年的新媒体方面的工作经历，于是我在简历中具体描述了这一方面的情况。然后开始网新媒体方向发展，因为那段时间的工作经历让我觉得目前新媒体行业的行情似乎不错。

于是，经过一段时间的查看公司、投简历、面试之后，我来到了xx公司从事新媒体编辑职位，我对这一职位是比较满意的，因为我平常比较喜欢看书，对文字类型的工作还是有一点向往。

工作第一周的时候，我从一无所知的状态在部门主管的带领下开始慢慢上手，第二周的时候我已经能够自己独立完成一套流程，只是在工作效率上还稍有欠缺。到第三周的时候我开始逐渐上手，工作效率有了初步的提高，直到第四周，我的工作情况基本合格，此时距刚进入公司实习已经接近一个月了，我已初步形成了一套自己的工作方式。

现如今我在这家公司已经做了三个月了，顺利结束了学校的顶岗实习，开始向正式员工过渡。在这期间我有了不少收获，通过实习，我发现了在岗位学习和在学校学习的区别，在学校学习是有老师带着的，老师考虑的是全体学生的学习效果，有时候会对差生进行单独辅导。但是在公司并不是这样，主管只会给大家一个大致的任务，而完成任务的整个过程全由个人自己安排，需要高度的自觉与规划能力，而至于任务没法完成的人，等待他们的将会是公司的淘汰，这个问题让我意识到了社会的竞争性与残酷性。但同时也正是工作岗位上需要的高度自觉性，让参与工作的人开始拉开差距，甚至越拉越大，这也让我了解到这个社会不会亏待努力的人。

为期三个月的顶岗实习时间虽然短暂，但我却从中收获到了不同的东西，这对我的实习和成长是非常重要的，我珍惜这次机会，我也庆幸自己没有浪费这个机会！

**应届毕业生心得体会篇十一**

四月就这样轻轻拍了我的一下肩膀走过了。有一天在毕业设计的指导老师的催促下才知道现在的时间真的不多了，很快就要面临设计讲解，毕业过程的最后一赛了。似乎自己都没有很大的意识，也许真的被这次的实习生活看的太认真了，很小心的做人，认真的做事。

记得从光棍节实习工作到现在，快有五个月了。这五个月的钉子碰的不少，收获却要比钉子多。每一个月的生活似乎都在变更，十二月里，我开始认识单位里的领导班子，老前辈们，师姐及基层工作的勤奋员工们，一个月是不可能去认识近佰人的一个社会圈，为了更好的有个开始，我做好了收集人员信息的准备，分清理清之后，我的行动就这样开始，进行着。

十二月份，熟悉了很多我处应管理的范围道路，不过到现在还是有一种感觉就是我的大脑快要轰炸了，一天的新东西太多了，主任教我识路、分析各处景观褒贬、认识上层领导、跟我同读一所中学的师叔辈们，这段时间真的累的够呛的。从小就不乱跑不爱说话的我，现在却是180度的转变来适应这样的生活。可是却让我认识了很多社会圈的一个运行原则，就是好好学习，不要偷懒，一偷懒就会有人在你的身后抓你的小辫子。不可轻敌这样的一个社会，阴呀，你不晓得，没有人会告诉你的。

一月份，我不知不觉中进入了管理学习中，好好的做基层管理以及安排上层分布下来的任务。虽说是管理养护人员的工作。其实，我在大学里学的东西在养护人员中真的很好提取，在养护技术上我有了更好的一个认识以及兴趣提高了很多。很难得的一点是，我的先前工作给我解决了很大的一个问题，就是基层员工的调配上我能跟好的去做，不会说，那个谁呀，喂之类的称呼去做些不礼貌的举动了。呵呵，所以这个月过得很愉快，很新鲜。虽然是一个人的行动，可也是一中历练不可缺少的独挡一面之理哦。

二月份基本就是春节里的观观的人流问题，为了让更多的南康人享受绿化带给人们的清爽、愉快的心情，以及园林功能突出被利用的表现。卫生、次序便成了近一周的工作任务了。基层工作人员那个月真的好辛苦，我也很想对她们说声辛苦了。

二月下旬跟三月份基本上就是苗木的调配上的工作配合，有的时候苗木来的车数过多，我的工作就是根据招标书上的苗木规格跟质量要求来验收一下苗木，数量上的统计以及苗木地点的放置，随后的栽种也稍有监督要求。忙碌的事情基本上有一个程序，所以累字中也有满足感，很不错。

四月份基本上就是在为南康市申报国家园林城市的绿地调查做了初步的巡查及附属绿地、生产绿地等到数据统计。做了好几周的长安汽车—奔奔，每一条道路都走了个遍。也呆了好几天的办公室统计繁杂的天文数字，虽然还没有结束，可是让我更好的对某地图有个跟好的认识，我不是某地人，我可以做某地人。呵呵。

**应届毕业生心得体会篇十二**

短短半年的实习生活就要结束了，回顾这段时间的点点滴滴，虽然说不上激情澎湃，但是毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有着激动。现在要离开带领我们踏入医生行列的老师们，心中的确有万分的不舍，但天下无不散之筵席，此次的分别是为了下次更好的相聚。第一次作为医生的经历会让我们铭记一生。以下是我的毕业实习心得，希望从中发现一些优点和缺点，为我们以后的学习和工作增加经验。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情毕业实习总结及体会。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于临床的工作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是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍各科室的情况，介绍一些规章制度、各级医师的职责等，带教老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院各科临床工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打下了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础技能操作。实习的及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种诊疗技能。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。

遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向老师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们积极主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的能力。

在医院实习期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们在内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的做好各项工作，在带教老师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的掌握了临床常用诊疗技能。本着三基、三严的精神，培养和提高了我们独立思考和独立工作的能力中专毕业实习总结。

在这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础。总之在感谢\_市人民医院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床工作能力，对卫生事业尽心尽责!

**应届毕业生心得体会篇十三**

时间就这样轻轻拍了我的一下肩膀走过了，转眼就到实习的时候了。此次实习是本人的毕业实习，自己希望通过本次实习能够达到在校期间综合理论的再学习和应用，力求适应并掌握书本以外的知识，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为下一步步入社会打下基础。

通过此次实习，主要有以下几点的体会：

1.首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化——学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色：老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色的转变，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

2.在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会莫过于实际工作方面的收获。特别是在实习过程中，我亲眼看到工人师傅们对工作认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。在家属管理工作中，她们会经常碰到一些60岁以上的老人来咨询一些问题，她们中有些不识字，有些眼花，有些耳聋，工人师傅们耐心细致地一遍一遍地讲解，真正做到“您的需要，我的责任”。通过这次实习，工人师傅们这种作风和精神值得我在今后的工作中很好地学习、继承和发扬。

3.走出校门，踏进社会，不能把自己要求太高。因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望还是非常必要的。不能认为我在学校里读了多少本书、写了多少万字、听了多少堂课，自己了不起了。我毕竟还是一个初出茅庐的小丫头，没有任何实践经验，比起工人师傅来还差得很远。学校生活暂告一段，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我相信。

**应届毕业生心得体会篇十四**

1. 在集团财务制度的基础上规范了华品成本费用的管理，明确了成本费用的分类，重新整理了科目，为加强了项目管理，分门别类的计算实际消耗的费用项目，真实反映当期的成本。为绩效管理提供参考依据。

2. 规范了低值易耗品的核算管理，全面建立低值易耗品台帐，从易耗品的购买、领用全面跟踪，方便企业更全面的了解这些价值较低物资的分布情况，加强管理。

3.规范商业公司财务帐套布局设置，根据商业公司特点，设置相应帐套，通过辅助帐中客户、仓库模块的核算使博科软件充分发挥出作用，能够及时有效的反映财务数据，满足未来经营管理的需要。

1.认真执行《会计法》，进一步加强财务基础工作的指导，规范记账凭证的编制，严格对原始凭证的合理性进行审核，强化会计档案的管理等。

2.按规定时间编制本公司及集团公司需要的各种类型的财务报表，及时申报各项税金。

3.根据集团的指示，对华品公司会计电算化情况进行了备案，使财务工作符合财政部的需要，更加规范化，为不断提高财务工作质量而努力。

1.按公司要求对商业公司包租的商业地产进行登记、分析，对各项收入监督、审核，制定相应的财务制度。统一核算口径，日常工作中，及时沟通、密切联系并注意对他们的工作提出些指导性的意见，与各分公司、集团财务管理部建立了良好的合作关系。

2.在紧张的工作之余，加强财务部团队建设，打造一个业务全面，工作热情高涨的团队。作为一个基层财务工作管理者，注意充分发挥财无部其他员工的主观能动性及工作积极性。提高团队的整体素质，树立起开拓创新、务实高效的部门新形象。

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