

# 大学生手册心得体会 大学生实习总结心得体会(大全6篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 大学生手册心得体会 大学生实习总结心得体会(6篇) 篇一

毕业实习是每个大学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学不到的知识，让我们在实际中体会理论，运用理论，受益匪浅，同时打开了视野，增长了见识，使我认识到将所学的知识具体应用到工作中去的重要性，为以后进一步走向社会打下坚实的基础，只有在实习期间尽快调整好自己的学习方式，调整心理，各方面都做好充分准备，去适应社会，才能被这个社会接纳，维持生存进而更好地发展自己。

### 一、实习说明

实习时间：20\_\_年3月1日至20\_\_年6月1日

实习地点：\_\_\_\_\_

实习公司：\_\_\_\_\_

实习目的：一方面，了解企业管理的先进方式和现代化管理方法，提高调查研究、搜集资料、整理资料的能力，提高理论与实际相结合的能力；另一方面，深切体会人力资源管理的重要性和管理的程序，提高协同合作及组织工作的能力，培

养独立分析问题和解决实际问题的能力。

## 二、公司简介

际和市场经济发展要求，树立长远的战略思想，将社会效益、客户利益放在突出位置，加强制度创新、管理创新和企业文化建设，实施精细管理和人本管理，促进了企业经济效益和社会效益的同步增长。2005年，公司完成营业收入1.4亿元，上交税收650万元，分别比2001年增长408%，588%，资产总额达27000万元。目前，公司已发展成为鄂东南地区的运输骨干企业，是交通部全国重点联系运输企业之一。

## 三、实习内容和方法

在公司实习期间，我从事的是办公室文员工作，主要负责：接听、转接电话；接待来访人员；负责总经理办公室的清洁卫生；做好会议纪要；负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送等工作。

在做以上的工作的时候，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。我每次都是虚心向办公室的其他同事请教，学习，根据公司的规定，结合自己的理论基础、专业知识，争取有所创新，认真做好每一份工作。在实习完后，我不管是理论基础方面，还是实际工作能力方面，都有了很大的提升，为以后正式参加工作奠定了坚实的基础。

## 四、实习基本情况

2012年3月1日这一天我开始了我的实习经历。我怀着一颗激动而紧张的心踏入了长沙市民兴电缆销售有限公司，刚进入办公室的那一刻，我觉得我正在走进另一个领域，在这里我即将度过两个多月的时间，更会在这里认识更多的同事和朋友，学到更多的知识。

## 五、办公室文员职位简介

我从事的是办公室文员的工作，只要负责以下一些工作：

1. 接听、转接电话；接待来访人员；
2. 负责经理办公室的清洁卫生；
3. 做好会议纪要；
4. 负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送；
5. 负责传真件的收发工作；
6. 做好公司宣传专栏的组稿；
7. 管理好员工人事档案材料，建立、完善员工人事档案的管理；
8. 统计每月考勤并交财务做帐，留底；
9. 管理办公各种财产，合理使用并提高财产的使用效率，提倡节俭；
10. 接受其他临时工作。

## 六、实习过程

刚进公司时，对整个公司的工作非常陌生，文员工作也不知道从何下手，更谈不上管理。后来在公司领导和同事的指导下，开始对公司业务，对职位职责有所了解，并充分地应用在学校学到的知识，很快的了解了公司的运作流程。这些事情看上去很简单，但是真正实施起来难度不小，需要注意几个方面：1、工作流程的了解；2、应用专业知识的熟悉；3、人际关系的协调；4、与上司、客户和同事的沟通技巧

等。这些在学校是远远学不到的，只能是大概的有些了解，并不是很清楚，经过一段时间的实践，才让我真正的全方位的了解，当然还有很多东西目前掌握的还不够，需要以后的多加了解和学习。

虽然一开始只是接听电话和传达旨意，但是这里还很有学问，你要注意语音语调等等一些细节，还有就是打字复印等简单工作，看似简单，其实需要耐心和小技巧，还得注意时间分寸。要是接待来访客户就更是学问大了，你需要察言观色地了解他们的心理，了解上司的意图等等。由于我更多的是想了解整个公司的工作流程尤其是人力资源管理方面的知识，所以我经常性地努力争取更多的机会去接触专业知识多涉及的领域，而不仅仅局限于完成文员的岗位职责。尽管好多人都认为办公室文员是一“打杂”的角色，但是我一方面认真的学习和努力完成领导布置的任务之外，积极主动地争取更多的机会去接触其他工作。一开始会觉得很难堪，因为你实在是初出茅庐，尽管你是人力资源专业出来的，但是同事们特别是年龄大一点，职位高一点的员工一般都不会给你机会，也不会相信你，甚至有的还会给你脸色，要不就还会误会你的意思，以为你是在炫耀，要不就是邀功，其实这些都是实习的时候我们要努力克服的。我们唯有方法就是真诚和谦虚，还有不放弃的精神，比如在我的一再努力和要求下，我拥有更多的机会去参与部门里的其他工作，而不仅仅局限于了一个文员，印象最深的就是我硬是参加了实习期间公司招聘计划里的职责编写工作，尽管还是犯错了，但是我没有受到过多的责怪，相反经理还给我认真的上了一课，那真的是有一种“听君一席话，胜读十年书”的感觉。

但是其实我更多的感受还是做文员，针对文员这个职位的特点，最值得一提的便是对挫折的处理，具体遇到挫折时，我发现不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教

训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等基本工作我都已熟练。而文员管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分还具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

在我实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习日子短和我并非文秘专业的关系，对文秘的还有一些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对文秘基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常文秘管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文秘管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密结合。

## 七、实习的体会、收获

1. 任何工作任何岗位都应该认真细致，尤其是工作单位的人事部更需要有严谨的工作态度。文员岗位需要经常与很多东

西，物质方面，人事方面打交道，经常要处理大量数据，大量资料 and 文件，这些都要求精确，任何一点细小的错误都会影响到整体的结果。其实不光是在人事部，在单位的任何部门都应该保持着严谨的工作作风。如果将这一工作作风联系到企业当中，也可谓是企业文化的一大体现。

2. 讲究分工合作，分工合理，工作程序详细具体，讲究条理。各项工作互相关联，每一步都关系到整体结果，必须大家一起分工合作，才能最后完成工作任务。分工合作不是吃大锅饭搞平均主义，而要结合每个同事的实际工作能力，合理的分配工作，尽量发挥每个员工的潜力。真正做到优劣互补，互相帮助，互相学习。这其实也是人力资源管理人岗匹配原则的体现。

把握，尤其是对于我们这些初出茅庐的实习生。有些同事之间的关系非常微妙，亲近或疏远任何一方都会给自己带来一些不利的影响，我在这方面的经验是少说话，多做事，态度真诚和谦虚，这方面的技巧，书本上是学不到的，要在工作中慢慢地学习与积累。

4. 在管理方面的感触是正确的对待自己的人生观和价值观，为员工树立标杆，为员工做出榜样，对下属的生活和工作无微不至的关怀，主动的解决员工遇到的困难，对员工的管理尽量人性化，俗话说：以人为本、以德服人。这一点我觉得公司的领导做得不错，我很欣赏，感触也因此而生。更加深切的感受到了企业软件企业文化的巨大作用。

## 大学生手册心得体会 大学生实习总结心得体会 (6 篇) 篇二

作为当代大学生，我们在学校里学到了很多理论性的东西；我们有创新精神，有对传统观念和传统行业挑战的信心和欲望；我们有着年轻的血液、蓬勃的朝气，以及“初生牛犊不怕

虎”的精神，对未来充满希望，这些都是创业者应该具备的素质，这也往往造就了大学生创业的动力源泉，成为成功创业的精神基矗。

## 一、创业的有利和不利之处

### 有利之处

独立-不必遵守别人制定的规则和工作时间，自己的命运自己掌握。

自我满足-将一种技能、爱好，或者其他兴趣转变为你自己的经营业务能给你带来满足感。（马斯洛的需求层次）

金钱的奖赏-通过勤奋的劳动，你将获得极大的收获，衣食无忧。

自尊-知道你创造了有价值的事务将给你很大的成就感。

### 不利方面

失败-许多小的公司都会遭受失败，失败不仅会损失掉自己的钱，也会消耗别人对你的业务投资。亨利·福特——福特公司的创始人，在使公司壮大之前曾遭受了多次失败。他曾说：“失败是一次更好的开始进行创业的机会，就像一个休息的地方。我们从失败中获得的比从成功中更多。”我们常说“失败是成功之母”，但失败必须生下儿子才有价值。

障碍-你会遇到许多自己不得不亲自解决的问题，你会遇到亲人和朋友的劝阻。

孤独-你必须为公司的成功和失败负责，这讲使你感觉有些孤独。“高处不胜寒”的孤独、“前无古人，后无来者，思天地之悠悠，独怅然而泣下”的孤独、“纵有千般风情，更与

何人说”的孤独。

不稳定的财富-难以保证获得固定的工资或福利，你也许没有足够的钱支付当月的手机费。

其实上述问题代表了同一个问题的两个方面。做任何事情都不会简单，当然花父母的钱除外。

## 二、创业的要素及创业者的素质

靠雇佣别人赚钱的人是老板，靠受别人雇佣而赚钱的人只能是雇员。与他们不同，创业者既是员工又是雇主。创业为大家提供了当雇主还是当雇员的选择，同学们要慎重思考。下面，让我和大家一起步入模拟的创业者的行列。

什么样的人能成为创业者?换句话说，成为创业者需要具备什么条件?许多成功的创业者开始的生活都十分贫穷，也没有接受过什么教育。一些人有过十分艰苦的童年——实际上，在青少年时期面临挑战能为你奠定将来成为创业者的素质。

- 2、竞争性——愿意与其他人相互竞争；
- 3、自信——相信自己能做成计划中的事；
- 4、纪律——专注并坚持计划原则的能力；
- 5、动力——有努力工作实现个人目标的渴望；
- 6、诚实——讲实话并以诚待人；
- 7、组织——有能力安排好自己的生活，并使任务和信息条理化；
- 8、毅力——拒绝放弃，愿意明确目标，并努力实现，哪怕有障碍；



9、说服力——劝说别人明白你的观点并使他们对你的观点感兴趣；

10、冒险——有勇气使自己面临失败(性格决定命运)

11、理解——有倾听并同情他人的能力；

12、视野——能够在努力工作实现目标时，看清最终目标并知道努力方向。

第二个是在你发财的过程中的，就是“过分看重金钱会使你远离所要达到的目标”。

就我个人观点，我觉得提倡大学生自主创业无可厚非，但是要建立在不影响学习的基础之上。很多的大学生创业后就整天只懂跑商家，荒废了学业，这是十分不可取的。毕竟不是所有的人都是比尔盖瓷。学习就像老鹰飞翔的练习，只有把翅膀练硬了才能飞得更高。用一个比喻：火焰与海水。火焰象征着热情、激情和希望；海水象征着广袤无边、深邃而又冷酷。没有火焰般激情的创业是不可想象的，而往往也会有被市场经济大海吞没的“牺牲品”。市场经济不同情弱者，也不会给任何人实习的机会，大学生创业火焰般的热情是否能够融入市场经济的大潮？当然仅靠热情是远远不够的，创业意味着冒险和付出，也意味着失败和挫折。王选为此付出了十八年在实验室里没有节假日的艰辛，比尔·盖茨苦熬了十七年才有今天的成就。大学生创业其中不乏成功者，但肯定经受了种种挫折和市场经济大潮的考验。在经历了最初的创业冲动和付出之后，越来越多的大学生走向成熟和冷静，对创业和成功有了更深的理解。

所以我们大学生在卷入创业热潮的同时，也要深刻地思考清楚，思考自己的人生方向和自我定位，在学习和工作中不断充实自己，提高自己。无论做什么事情，都是一个自我提升的过程。只要自己从中获得了宝贵的经验，无论最后成功或

是失败，都是人生的财富。

## 大学生手册心得体会 大学生实习总结心得体会(6篇)篇三

顶岗实习是职业技术学院面临毕业的大专学生的一门重要实践性课程。通过顶岗实习可以让我们把在学校里学到的理论知识与工作实践有效的结合起来。顶岗实习不同于课堂教学，课堂教学中，老师讲解，我们领会，而顶岗实习则是在企业的大环境里、在领导的指导下，由我们自己去实践学习。通过实际操作，一方面可以巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可以获得在书本上不易了解和不易学到的实际知识，使我们在实践中得到提高和锻炼。

顶岗实习也是学院教学的重要补充部分，它与我们今后的职业生活有着最直接的联系，顶岗实习可以让我们逐渐完成从学生到社会工作者的过渡。因此顶岗实习是学校为社会培养技能型人才，实现我们人生价值的主要途径。它不仅是校内教学的延续，而且还是校内教学的总结。

### 二、实习单位简介

\_x有限公司创立于\_x年x月，是一家显示产品与解决方案的供应商。截至20\_\_年x月\_日，\_注册资本\_x亿元，净资产\_x亿元，总资产\_x亿元。

### 三、顶岗实习的具体日期

实习期自20\_\_年\_月\_日至20\_\_年x月x日止，为期四个月。

### 四、顶岗实习过程介绍

20\_\_年x月\_x市\_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。20\_\_年\_月\_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、规章制度、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□\_x技术部\_科室的一位助理工程师，主要负责协助工程师完成日常的设备维护工作，产线各种情况的应对及上报。

## 五、顶岗实习期间的收获

### (一) 思想上

通过过这次顶岗实习，我感觉自己的变化就是思想变得成熟了，不再像学生那样幼稚了，开始学会用成人化的思维去思考问题处理事情，开始懂得任何事情完美都必须付出十分艰辛的努力，社会是很现实的，也是很公平的，一份付出就会有一份收获，不要幻想未来，要做一个有思想有目标有计划的实践者。同时我也体会了作为一个社会工作人员要担得起“责任”二字，每个人都要认真努力，对自己的工作负责，一丝不苟的做事，任何一点细微的疏忽，将给企业本身造成一定的经济损失，也会给个人的安全造成一定的影响。

### (二) 工作上

在\_实习的这段时间里我学会了严谨的工作态度，精益求精的工作作风，增强了我的团队意识和团队协作能力。在这里我从事的助理工作，设备都比较昂贵□pm检查时需要仔细判断，运输和放置时需要格外小心，任何一个小的失误就会给公司造成不小的经济损失。同时一个班组就是一个团队，每个人

都要为这个团队做出自己的努力才能够换来团队的发展，团队的发展才能让每个人都受益，让公司受益。

### (三)生活上

养成了良好的生活习惯，保持身体健康。广泛的参与公司的举办的业余活动，丰富自己的业余生活，白夜倒班对身体的伤害很大，但制造业这种生产形式就注定了这样的工作规律，所以日常生活中保持良好的生活习惯对身体健康有着直接的影响，上四休二也给我们预留了相对充裕的时间，参加业余活动能够很好的调节身心，减轻压力。出门在外也第一次体会到了公司与学校的差别，懂得了如何来克服这种不适应。

## 六、查找不足及改进措施

顶岗实习的四个月，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的。

在这四个月里自己的不足主要是：思想上，长时间的重复式工作，自己思想慢慢开始懈怠，不思进取，满足现状。工作上，英语水平较差，产线内是英语版生产控制系统，工作初期比较吃力，后期的学习方面也进展缓慢。为人处事上，刚从校园出来为人处事方面还有所欠缺，思考问题过于简单。

主要的改进措施是：思想上要端正认识，时刻保持良好的精神和工作状态，善于发现，提出自己的合理建议，工作上加强英语的学习，同时多向工程师请教，加深理解，并用之实践。为人处事上，凡事多留心，多请教，加强与同事的沟通与了解，增进同事之间的感情。

## 七、对实习单位及学院专业和课程设置的建议

### (1) 提高薪资水平，降低薪资差距

公司的作业员系列主要由大中专生组成，工程师系列由本科生组成，但薪资水平差距较大，高中中专生底薪\_x大专\_x本科\_其余未统计。大中专生薪资水平与同类型企业相比无优势，容易产生落差，平时作业员较为辛苦，倒班对身体伤害较大，劳动强度大但薪资水平低，容易产生不满情绪。目前物价水平较高，虽然公司包食宿很难以感受到，但购买力的降低是显而易见的，适当的调高底薪能够激发员工工作热情，降低不满情绪的产生。

### (2) 对学院专业和课程设置的建议

通过四个月的顶岗实习让我明白学校所学的理论知识只有跟实际操作相结合才能够更好的发挥作用，只有把自己所学的知识用到具体的工作和生活中才能够发挥它的价值。

1、学校在课设设置的时候应该以实际操作为主，减少理论知识的教学，以实际应用为主，增强学生的动手能力和自主学习的能力，同时也要多培养学生的吃苦能力和持之以恒的精神，在以后的工作中才能够更好的适应工作要求。

2、开设办公软件的相关课程，加强计算机基础教学，工作中要想提高效率不可避免的会使用到一些辅助性工具□office软件应用，打印机，扫描仪，传真机这些基础办公设备的应用将对以后工作有很大的帮助。

3、坚持行动导向性教学，加强分组式的学习方法，培养团队意识，增强团队协作的能力，加强课外活动时间，培养独立解决问题的能力。

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。

通过这次实习，我认识到了自己的优势和不足，只有做到理论与实践相结合，敢于实践，才能做一名合格的毕业生！感谢学校领导和老师们对我们的辛苦培养和教导，感谢\_市\_x有限责任公司给我的这次宝贵的实习机会，感谢科室里的同事给予的照顾和帮助，同时也谢谢工作和生活中给予我挫折的人，谢谢你们让我学会了成长。最后祝\_x的前景更加辉煌，祝我们\_学院明天会更美好，为社会培养更多人才，祝我们学院领导和老师工作顺利，家庭幸福美满。

## 大学生手册心得体会 大学生实习总结心得体会(6篇) 篇四

经过长时间对国贸软件的使用，在不断练习操作的过程中，我对国贸软件的最深刻感觉是：学以致用、有趣、必须细心耐心反应迅速。

### 1. 学以致用

作为国贸专业，经过长时间的理论学习，急需通过实际操作或某种近似于实际操作的平台对所学的理论知识加以实践，

以求进一步掌握和巩固，而国贸软件正提供了这样一种平台。该软件涉及了及出口贸易的各个方面和环节，从外贸公司的经营运作到实际的进出口业务流程，都能进行模拟实训。在使用过程中，会遇到很多国贸的基础理论知识和实务技能，这是对国贸理论掌握程度的最好考察。眼过千遍不如手过一遍，相对于理论部分而言，国贸实务更注重实际操作，通过这种理论结合实践的方式，巩固基础知识，查找理论学习的不足，以前学习的实物理论基础知识会更加的具体和直观。同时，该软件的实务操作部分与报关员报关实务所涉及的知识基本一致，这对于我的报关员考试复习提供了很大的帮助。

## 2. 有趣

该软件通过“实战”方式训练，会在操作过程中遇到很多难题和挑战，这些必须自己想办法解决。由于大家进行了角色划分，形成了一个虚拟市场，所以大家之间相互的竞争是必不可少的，大家会从各个方面进行竞争。竞争在现在是无法避免的，意识正是现代社会生存发展所需要的。正是这种竞争，使得我(相信大家)对该软件产生了浓厚的兴趣。

## 3. 细心、耐心、反应迅速

国贸软件涉及大数据计算的繁琐的单证填写，所以必须做到细心耐心，例如，在填制外贸合同时，一个小小的数据错误或是货物装运、指运港名称的错误都会是合同填写失败；填写保险单或是报关单证，没有严格按照合同数据填制就会导致填写出现错误，无法进行下一步骤，影响实验效率。

在操作过程中，除了复习、巩固所学国贸理论外，另一个重要任务就是想办法“赚钱”，提高自己企业的盈利水平和生存能力，这就要求必须反应迅速、判断准确，否则会觉得企业经营的举步维艰。以上就是经过一段时间对国贸软件的操作使用产生的心得体会。

## 大学生手册心得体会 大学生实习总结心得体会(6篇)篇五

一、要提高教学质量，关键是上好课。为了上好课，我做了下面的工作：

(1)坚持认真备课，备课中我不仅备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，并对教学过程的程序及时间安排都作了详细的记录，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，并制作各种利于吸引学生注意力的有趣教具，课后及时对该课作出总结，写好教学后记，并认真按搜集每课书的知识要点，归纳成集。

(2)认真钻研教材，对教材的基本思想、基本概念，每句话、每个字都弄清楚，了解教材的结构，重点与难点，掌握知识的逻辑，能运用自如，知道应补充哪些资料，怎样才能教好。

(3)了解学生原有的知识技能的质量，他们的兴趣、需要、方法、习惯，学习新知识可能会有哪些困难，采取相应的预防措施。

(4)考虑教法，解决如何把已掌握的教材传授给学生，包括如何组织教材、如何安排每节课的活动。高二的学生基础还是比较差，所以在课堂上我尽量用最简易的语言授课，争取让学生能在一定的时间内掌握得最好。在复习过程中是非常枯燥的，所以课堂上激发学生学习英语的兴趣尤为重要。兴趣是最好的老师，有了兴趣，学生就会产生求知欲，视学习为乐趣，而不是负担。只有在教学中培养学生的学习兴趣，增强教学效果，才能避免在以后的学习中产生两极分化。英语课堂既是吸取知识的主战场，又是内化技能的练兵所，但有限的时间无法使学生们充分把这些技能和知识据为己有并消化吸收。利用一定的时间复习巩固已学知识，训练相应技能是提高学习效率不可或缺的重要组成部分。我的具体做法是



把语言教学与练习联系起来，上课时尽量结合时事、热点，给学生讲有关政治、历史、社会等各方面的新闻、幽默等。课后做到多和学生交流接触，了解学生的需要，以及他们对课堂上知识的掌握程度。并且在课后还布置学生专门做一些综合能力的作业。比如说一天两篇阅读理解和一篇完型填空。而且我在教学中会认真设计相应的课后练习，让学生达到学以致用；如果课堂所学的是一些基本的语言点，我就会给学生一些相应的训练，让学生巩固课堂所学知识，并懂得如何在实际中应用；如果课堂教学的是阅读课，我会给出一些关键词，让学生复述课文。没有课后练习的复习巩固，学习效果会大打折扣，效率就提不高。讲课生动有趣我在讲课时，尽量讲得生动有趣，在完成教学任务的同时，经常给学生穿插一些英文歌曲、电影片段，来激发学生的学习兴趣。

二、努力增强我的上课技能，提高教学质量，使讲解清晰化，条理化，准确化，条理化，准确化，情感化，生动化，做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加强师生交流，充分体现学生的主作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快；注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动口动手动脑尽量多；同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和学习能力，让各个层次的学生都得到提高。现在学生普遍反映喜欢上语文课，就连以前极讨厌语文的学生都乐于上课了。

三、与指导老师交流，虚心请教其他英语老师。在教学上，有疑必问。在各个章节的学习上都积极征求其他老师的意见，学习他们的方法。课后我积极参与听课，虚心向同行学习教学方法，多听老师的课，做到边听边讲，学习别人的优点，克服自己的不足，博采众长，提高教学水平。并且常常邀请其他老师来听课，征求他们的意见，改进工作。同时，培养多种兴趣爱好，到图书馆博览群书，不断扩宽知识面，为教学内容注入新鲜血液。

四、完善批改作业：布置作业做到精读精练。有针对性，有

层次性。为了做到这点，我常常到各大书店去搜集资料，对各种辅助资料进行筛选，力求每一次练习都起到最大的效果。同时对学生的作业批改及时、认真，分析并记录学生的作业情况，将他们在作业过程出现的问题作出分类总结，进行透切的评讲，并针对有关情况及时改进教学方法，做到有的放矢。

五、做好课后辅导工作，注意分层教学。在课后，为不同层次的学生进行相应的辅导，以满足不同层次的学生需求，避免了一刀切的弊端，同时加大了后进生的辅导力度。对后进生的辅导，并不限于学习知识性的辅导，更重要的是学习思想的辅导，要提高后进生的成绩，首先要解决他们心结，让他们意识到学习的重要性和必要性，使之对学习萌发兴趣。要通过各种途径激发他们的求知欲和上进心，让他们意识到学习并不是一项任务，也不是一件痛苦的事情。而是充满乐趣的。从而自觉的把身心投入到学习中去。这样，后进生的转化，就由原来的简单粗暴、强制学习转化到自觉的求知上来。使学习成为他们自我意识的一部分。在此基础上，再教给他们学习的方法，提高他们的技能。并认真细致地做好查漏补缺工作。后进生通常存在很多知识断层，这些都是后进生转化过程中的拌脚石，在做好后进生的转化工作时，要特别注意给他们补课，把他们以前学习的知识断层补充完整，这样，他们就会学得轻松，进步也快，兴趣和求知欲也会随之增加。

六、积极推进素质教育。新课改提了的，要以提高学生素质教育为主导思想，为此，我在教学工作中并非只是传授知识，而是注意了学生能力的培养，把传授知识、技能和发展智力、能力结合起来，在知识层面上注入了思想情感教育的因素，发挥学生的创新意识和创新能力。让学生的各种素质都得到有效的发展和培养。

(1) 提高学生的阅读量。阅读速度要求每分钟48。5个词以上。

(2) 让其训练的题材应多样化。包括日常生活、风俗习惯、人物传记、文化教育、社会、史地、科技、政治、经济等内容。不能只局限于某种题材。

(3) 体裁多样化。包括说明文、记叙文、议论文、应用文等。

(4) 让其了解阅读理解的主要题型。

(5) 掌握必要的阅读理解解题技巧。

(6) 做阅读理解还要善于抓关键词语，如承接词and□besides□but□never□etc□

在教学工作中，我的努力得到了回报，所任班级成绩突出，受到学校领导的肯定。走进21世纪，社会对教师的素质要求更高，在今后的教育教学中，我将更严格要求自己，会继续努力丰富自己，提高自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，开拓前进，为祖国的教育事业努力奋斗，为美好的明天贡献自己的力量。

## 大学生手册心得体会 大学生实习总结心得体会(6篇) 篇六

实习是每一个毕业生必经的一段经历，它使我们在实践中了解社会，巩固知识，实习又是对每一位毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们真正走向社会打下了坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

### 一、综述

实习单位基本情况：

实习岗位描述：

## 二、主体

### 实习过程介绍:

#### (1) 了解过程

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎么好，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作3个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫黑色套管的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，通过他们的帮助，我对车间的情况及开机生产产品、加工产品等有了一定的了解。车间的工作实行两班制(a□b班)，两班的工作时间段为：早上8：30至晚上8：30；晚上8：30至早上8：30。车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

#### (2) 摸索过程

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找

来一些工作中需要用到的相关用具(比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等)。在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常(比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等)。出现上述情况时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮助解决出现的问题，小组长、技术员通过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，符合检验的要求。

在工作期间有些产品的加工难度较大。刚开始加工起来还真棘手的，加工效率不高，加工出来的产品质量也不怎么的。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教简单快速的加工方法与技巧。运用他们介绍的操作方法技巧慢慢学着加工这有难度的产品，从中体会加工产品的效果。同时在加工中选择适合的加工工具，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出生产、加工产品的有效方法和技巧。有时在开关机生产、加工产品时，对产品应该怎样包装不明白，此时，我便向员工同事学习，向他们请教正确的加工包装方式，另外也可以询问评管(质检员)，按评管提供的要求进行生产、加工包装产品。

### (3) 实际操作

经过一段时间开机生产、加工包装产品的学习，我对车间产品的生产、加工包装的整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常加工的产品也比较熟悉了，对不良产品的识别力也有所提高了，生产、加工产品的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，接受小组长分配的工作任务，在自己的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自己尝试着去解决，而当问题较大自己独自难以解决时，则向小组长、技术员反映情况，请求他们帮助解决。在他们的帮助下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高

自己解决处理问题的能力。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决机器小故障的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的积极性也有所提高。

在所开的机器不出现大的故障的情况下，在确保产品质量的基础上尽自己的努力提高工作的效率。尽量让生产出的产品数量达到班产要求的数量，以便完成生产任务。每次下班之前，将自己工作区域内的卫生打扫干净，垃圾放入垃圾袋中并放到相应的位置，把工作桌面和地面上的物品用具收拾摆放好。就这样一天的全部工作内容也就完成了，这工作任务也较艰巨的啊！

实习体会：

在实习过程中，我充分的了解到实践的重要性。通过学习，对自己专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对学校所学知识的巩固与运用。从这次实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的学习。只有把学到的理论知识和具体的实践工作相结合，我们才能更好的为公司乃至社会服务。

对学校开设课程的建议：

在校学生往往重视理论课的学习，而忽视实际动手操作能力的培养，学校应加强各种实验课，实践课，增强学生的实际操作能力。

三、总结

对学校现行的教法、课程、管理的评价

学校的教育，对理论知识的教育是很丰富和完善的，但在实践操作方面，则缺乏深入，系统的教育，使得学生的动手能力不是很强，学校应在这方面完善。

## 实习收获:

实习期间，我对实习工厂的注塑车间(部门)生产、加工包装产品的整个操作流程有一个较完整的了解和熟悉。实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。我学会了运用所学的知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了自己，也锻炼了意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能，积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。