

最新顺丰快递实训心得 大学生实习心得 体会及收获(精选7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

顺丰快递实训心得篇一

在实习期间通过理论联系实际，不断的学习和总结经验，巩固了所学的知识，提高了处理实际问题的能力，为毕业设计的顺利进行总结了经验。

实习中的感悟：

用人单位在招聘员工的第一要看的就是你的专业技能是否过硬。我们一同过去的几位应聘者中有来自不同学校的同学，有一部分同学就是因为在专业知识的掌握上比别人逊色一点而落选。因为对于用人单位来说如果一个人有过硬的专业知识，他在这个特定的岗位上就会很快的得心应手，从而减少了用人单位要花很大的力气来培训一个员工。

要有一套学习知识的系统，遇到问题自己能通过相关途径自行解决的能力。因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情况都能把握。在这个时候要想把工作做好一定要有良好的学习能力，通过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工作中遇到的每一个问题。这样的学习能力，一方面来自向师傅们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的能力，在没有别人帮助的情况下自己也能通过努力，寻找相关途径来解决问题。

在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。和谐的人际关系，能为顺利工作创造良好的人际氛围。

例如：缺乏实践经验，缺乏对相关技能知识的标准掌握等。所以我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

通过这次毕业实习，把自己在学校学习的理论知识运用到社会的实践中去。一方面巩固所学知识，提高处理实际问题的能力。另一方面为顺利进行毕业设计做好准备，并为自己能顺利与社会接轨做好准备。毕业实习是我们从学校走向社会的一个过渡，它为我们顺利的走出校园，走向社会，为国家、为人民更好服务做好了准备。

顺丰快递实训心得篇二

其实这些都不是我们真正的得到的东西，我们得到的是炎炎夏日好兄弟好姐妹们递过来的一瓶冰水，是在工作之余会的到学长一个甜甜的西瓜的鼓励，更能学会如何去使用各种办公软件的应用，还有其他的一些软件的学习，在这个大家庭之中我们互为师长，相互学习、沟通、交流，是我们的一些能力从无到有。我们始终坚信一个观点我们是“相亲相爱一家人”。在这里我们就是一家人不分彼此。

式我们在今后的工作中需要改进和提升的地方。这个对于个人的话，就是要不断地提升自己的组织能力，与安排时间的能力。

回顾这样一周的辛苦生活，它让我们学会了谦让，学会了以礼待人，学会了忍耐，学会了默默的坚守。虽说辛苦但是然我们能够收获这么多的关爱与知识，我还是很十分的高兴，

也为我加入这个团体组织而感到骄傲!我真的希望能在我这可爱的部门一直这么待下去，不断地学习，不断地进步。

顺丰快递实训心得篇三

十几年的学生生活，即将划上一个句号。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。以前作为一名学生，主要的工作是学习；现在即将踏上社会，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。这6个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，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。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

顺丰快递实训心得篇四

十几天的暑期实习马上就要结束了，面对着厚厚的一本实习报告，我感慨万分，在此，我写下这几天里的：

一、要掌握过硬的基本理论知识

我们的实习能够顺利进行的根源在于我们有过硬的基本理论知识，我们组的同学学习成绩都不错，平时学习也比较认真，男生、女生中的第一名都在我们这一组，实在是太棒了。其他同学也都很棒，对仪器的使用十分正确和熟练，对数字处理特别认真，并且严格按照基本规定，如“误差的范围限制，由整体到局部，由控制到碎部”等稳步进行。总之，大家平时的努力学习是这次实习得以顺利进行的基本保证。

二、要有敢于创新的精神

虽然，我们平时感觉学习得不错，但是，到了动手实践的时候，我们开始真的是有点老虎吃天——无从下手。不过，我们敢于实践，敢于摸索，勇于创新，终于，我们完成了一份又一份作业。而我们的实习报告奇迹般得从无到有，从少到多，从简单到复杂再到完整，最终成为一份完美的答卷。我为我们能够勇于实践、勇于创新的精神感到高兴、自豪。在以后的工作中更应该好好利用这份财富！

三、要有求真务实的实干精神

在前两天的测量实习当中，我们为了赶进度，各项工作进行的都很快，没有及时处理数据，结果，到了测距里数据时，我们发现我们的数据根本不能用，然而，我们并没有放宽自己，我们大家一致要求重新再做，经过我们再三测量，我们终于得到了合理的数据，交了一份满意的作业。我想，我们搞结构的人不只是在搞测量时一定要求真务实精神，在搞任何工作都要有求真务实的精神。只有这样才能做一名合格的建筑行业中的人才。

四、失败是成功之母，熟能生巧

经过一次次的错误，一次次的重测，一次次的计算，我们对仪器的操作水平得到进一步得提高，测量的速度也在愈来愈快，数据的准确性越来越高。这也多亏了一次次的失败，一次次地重整旗鼓，一次次地练习。同时，失败也磨练了我们的意志，越搓越勇。

五、小组内的团结——批评——再团结很重要

小组内要充分发挥民主，又要实行民主之上的集中。一个人不是万能的，要靠大家，一个人的知识不可能全面的，要靠集体，一个人有错误是不可怕的，要敢于在大家面前暴露错

误，接受大家的批评。在不断的争论中我们才能发现问题，研究问题，解决问题，形成小组内最正确的意见。这应该叫做在团结基础上要敢于批评，又以团结地工作为目的吧！当然，小组内的“团结互助”就不用说了吧。

六、老师的精心指导非常重要

在实际操作过程中，我们难免有一些解决不了的问题，这时，多谢有了陈老师、王老师仔细、耐心的指导，我们才茅塞顿开，思维也更加开阔。我们有如此的成绩首先要谢谢我们的指导老师——陈老师和王老师。

对实习中的建议：

- 1、我希望在老师的整体安排下，每一个小组也要有自己的进度。我们的仪器不多这是事实，但是，我们可以错开用仪器的时间段，这样，我们就不会为了没有仪器而争吵了。
- 2、测量地区相近两个小组应该有一整套仪器，而不应该是同样的仪器，这样才能更好地配合。

大学生暑期实习心得体会与收获【3】

近两个月的实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，同时，它使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。近两个月的实习，现在回想起来，短短的实习生活，感觉可以说不错，真的很不错。当我漫步在实习的校园里，那出自学生的一声声“老师好。”“老师好”的感觉真好，我有时觉得自己是不是被叫上瘾了。呵呵。

我实习的班级是二年级201班，一大群八、九岁的小孩子，又可爱，又活泼，又好动，又调皮。记得我刚到课室的第一天，下午就有的同学送了自己画的画给我。我非常感动。

听了一周的课之后，我开始走上讲台，开始了自己的第一篇“处女作”。当然，刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，讲课顺序不清，师生配合不够默契”等等。针对出现的问题，指导老师要求我多听课，多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，她们没有丝毫的架子，有更多的是朋友般的亲切交谈。

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，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

在上课的过程中，我遇到了许多困难：譬如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时有人建议我使用强制的方法。如罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持课堂秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且教师要把自己当成活动中的一员，是学生们的良师益友。我取得的教学效果还不错，有几个很调皮的学生在上我的课时认真多了，还积极举手回答问题。

八、九岁的小孩子很好动，而且注意力非常容易分散，这样很容易开小差，影响教学效果。为了改善这种情况，我给每个小组在黑板上加小红花，哪个小组认真听课，就给哪个小组加小红花，这种方法取得的效果果然好。以前常常因为学生在下面开小差，我喊破嗓子都没办法控制，现在却可以很好地控制课堂，直接向课堂要效益了。

俗话说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个小学生来说是至关重要的。我的体会是必须把学生的学习兴趣调动起来，使他们在快乐中主动学习。无论是上语文还是数学，我都采取以学生为主，老师为辅的教学方式，

课堂只要是以学生的朗读和提问为主，然后让学生充当小老师的角色讲评，我再加以补充、纠正。因为课堂都是以学生讲为主，充分调动了他们学习的主动性和积极性，由“要我学”转化为“我要学”的教学方式。激发了学生浓厚的学习兴趣。

小学二年级的学生喜欢炫耀自己，于是我根据他们的个性和年龄特点，非常注重鼓励他们。只要他们答完问题，我都用鼓励性的语言对他们说：“真好”、“真响亮”、“还不错”等等。他们得到老师的赞扬，积极性提高了，久而久之，就养成了敢于举手回答问题的习惯了，而且，同学回答问题很好的，我就叫所有的同学用“棒、棒、你真棒！”的激励话语来鼓励他们，这样，充分活跃了课堂气氛，学生情绪饱满，起到了很好的教学效果。

批改作业，纠正学生的错误是非常重要的。我在纠正学生每个错误的时候，写上激励的评语，并在评语中强调订正的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励之，开导之。对那些在我要求订正之后依然不订正的学生，我在作业上写明。我的指导思想是不断给学生纠正错误的机会，直至认识了错误并改正为止。对于个别情况的学生，我会辅导他们，直到他们主动改正错误。身为一位教育工作者，就是要有这样的耐心，才能把学生的缺点纠正过来。

整个实习期间，我觉得班主任的工作最令我难以忘怀。由于二年级的学生都还小，自我组织和约束能力都还很差，特别是后进生更差。这就需要老师牵着他们走，告诉他们应该怎样做。我特别注重对后进生的工作，要实现“没有教不好的学生”的教育理想，因为我相信没有教不好的学生，只有教不好的老师，因此，我非常注重我自身素质的提高。在这方面，我绝不训斥他们，而是耐心地教育他们，跟他们聊天，了解他们，对症下药。制造机会让他们参加班里的活动，让他们知道，老师是重视他们的。学习成绩好只是孩子健康成长的一个方面，不能因为成绩不理想就怀疑孩子的能力，因

为才能是多方面的。在我的悉心努力下，班里的几位后进生成绩都有了显著的进步，他们以前考试从不及格的，在接下来的语文和数学2个单元测验都及格了。

从中我深深体会到，对那些后进生不能只是一味地训斥，罚站，罚蹲，而要了解他们的内心世界，对症下药。

时间过得真快，短短的近两个月实习生活已经结束了。这近两个月的实习使我的教学经验得到了一个质的飞跃，我学到了很多书本上学不到的知识。“知识是永无止境的。”在取得好成绩的同时，我时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我不断前进。

顺丰快递实训心得篇五

12名同学参加了小天使艺术中心培训教学工作，策划组织了教学成果汇报演出，用自己的所学汇报了社会。企业策划服务有限公司、光纤传媒有限公司也成为同学们的实习阵地，市场策划、传媒等理论知识得到了检验与丰富。崔明先后参与了纪念太原建成25系列活动之“龙成放歌”古代名人咏太原古诗词诵读大赛、“XXXX太原”广场文化系列才艺展示大赛的组织和策划工作。市委的宣传部工作、啤酒节的专题采访同学们做起来也得心应手。

更值得一提得是□xx□xx同学组织策划了一场“献给故乡的歌”，带领全市在各地高校的在校生向全市的父老乡亲作了一次高水平的专业汇报；姜萌同学除了参加院学生会的“阳光课堂音乐知识社会事件”、天津电视台的实践以外，还随“青藏铁路采访团”深入中国的西部地区进行了跟踪采访并写下了自己的见闻、感想和收获。

顺丰快递实训心得篇六

大学四年过的真的很快，学校要求的毕业生实习，我已经完

成，并且度过了一个很好的实习生活。在这次的实习中，我所收获的不仅是经验，更收获到了在社会上工作的为人处世。我对此次的实习有很多的感触。

我实习进入一家公司做会计，跟自己的专业是对口的，这是我感觉幸运的地方。实习后，我才明白会计不像是在学校里学的那样只要对各账就好，什么都要做，只要是关于财务类的，我都要去做。所以在实习期间，我不仅是在工作，更是在学习，学习与学校教的不同的会计知识，更加细致和周详。三个月的实习，让我对会计有了新的认识。在学校里学的时候，我觉得很简单，只要会记账和做财务报表就好，真正的到了这家公司做会计才知道，我要做的事情只多不少，一点也不轻松，通常都要对上个月的账本进行对账，对公司的支出都要有一个记录，因此也就要做好备注，这增加了我工作的难度，只是对账还好，但是却要加对账本有一个详细的记录，那我通常都要在公司加班，整个账本做完细致的记录，也就到了凌晨几点了，刚到公司上班时，感觉就一个字——累。

三个月的工作实习，让我也清楚的知道，不能小看一个做会计的，处理的账本多不说，还要额外算公司总账，这真是艰难。但现在我却觉得很简单得多了，学会了很多对账、记账的技巧，让我的工作变的轻松很多。我在实习中，能够感受到职场就是一个战场，做个会计，都有很强大的竞争力，我在里面算是比较一般的了。因此也增强了我的工作斗志，让我在工作的过程中，也在不断的去学习新的知识，只希望在自己的工作中，能够把财务会计的工作做好，为公司做更多的贡献。

实习于我是一个不同的体验，它让我在毕业之前就体验到社会生存的不易，也更让我知道有实力的重要性，一个人要在社会上立足，就必须不断的加强自己的能力，这不仅是因为社会竞争强烈，更是因为只有自己的能力得到了体现，才能获得他人的认可。通过了这次的毕业实习机会，我对自己

能力有了很深的了解，也明白未来自己要真正的融入进社会，就必须要去不断的进步。

顺丰快递实训心得篇七

20__年4月23日是我人生的转折点。这一天，我和深圳的很多同学踏上了实习的道路，这对于从未远离的我来说，是一次巨大的考验，也是一次蜕变。面对这个陌生的城市，我们还没来得及惶恐和茫然，就已经感受到了公司领导对我们的关心。

第一天，我们下车的时候，已经是凌晨，天空还是灰蒙蒙的。然后我们被公司管理层带到宿舍。我们进去后，刚坐下就听到敲门声。我们一开门，葛经理就进来了，是一句关心的话。听到这里，我很感动。原来这个陌生的城市里还有人关心我们。葛经理说：“我带你去公司看看熟悉的环境。”第二天去的时候，开始强化训练。训练的时候，我很累。很多同学都想去，但我终于忍了。经过一周的训练，我被迎来了。严格的考试，先是笔试，然后是实践练习，终于在下午6点左右结束。大家都松了口气，以为自己终于解放了，但等待我们的是分离。

4月28日是大家分开的日子。下雨了，灰色的，好像在哭。每个人都上车去自己的商店。

我就是这样来到一天店的。当我第一次到达商店时，涂经理安排店里的人带我们熟悉环境。我原以为这是我今后工作的地方，心里暗暗想，我一定要努力，这样才不至于辜负这么多天的辛苦。

参加课前会的时候，感觉挺好的。我开完会，郑主任让我们留下来，给我们安排了一个师傅。他对我们说：“这是你们以后的主人，你们以后要好好跟着主人。”5月1日，我和师傅正式上岗，然后心里又开始犯难。为什么我在学校学的是

国际商务，为什么出来做服务员？我在学校这两年半的努力是什么？一时想不明白，工作忙没时间想。后来发现当服务员没那么简单。在这段时间里，我学到了很多在学校学不到的知识和理论。领导对我们很关心，很热情，也体会到了餐饮行业服务员的辛苦和幸福。有时候让客人对自己在工作中的热情服务感到满意是一件很开心的事情。有时候一些脾气暴躁的客人会被骂，虽然会觉得委屈，但有时候想想：人生短短几十年，何必为了这点小事压抑自己，让自己不开心，就当是家常便饭，等吃饱了再慢慢消化，说不定还有很多事情没做好呢。其实在工作中的每一天，我们都在接触不同的人 and 事，与各种各样的人打交道，这需要技巧、勇气和胆量，也需要工作的速度和对事情认真负责，也就是说个人要在日常工作中不断提高。如果是服务员，就要认真做好，这样才能不辜负上级的信任，努力工作，有所收获，只有付出才会有回报。

工作三个月，刚刚通过成为全职员工的考试，正在等待结果。如果我通过了考试，那么我又前进了一步，超越了同样的起点。这是公司和领导给我的机会。如果我不努力，如果我不付出，也许这个机会是别人的，所以我不断地从日常工作中提升自己，就像上楼一样。不努力，永远不知道能上哪个梯子。正式接手专业文员，开始接触密密麻麻的数字和产品。比如我需要了解特产的价格和口味，以及它们的存储和日常销售。我需要统计每组每天卖多少，每人每天卖多少，并做好库存。我需要每周做一个总结。总结就是这个星期的日销售额，还有它的成本和毛利，然后发给管理公司。月底前，我需要做它的月结单。及其排名，哪个产品销量最好，哪个产品销量最差。要不要取消？刚接触这些产品的时候觉得很麻烦，总担心东西会消失，或者做错账。这一切都要非常小心，不能出错。如果他们错了，我会跟着你做月度账目时的错误走。慢慢的，我会开始慢慢的上手，不会害怕这个害怕那个。感觉好简单。公司的人说我学得快。

开始接专业人员的时候，别人都很不服气。我在背后说了一

大堆难听的话，说“她为什么能这么早下班，为什么不能搞卫生？”一开始听到的时候觉得很委屈。我下班早吗？我不就是和你一样吗？就算我做账，我也会一起等你。我能先走吗？还有谁说我不搞卫生？我也有特殊卫生要做！还有，如果我做账的时候事情太多，或者做月账的时候加班。

自己做的好与不好上级领导都会看得到的，而不是由别人说得，如果连这些都承受不住还算得上锻炼吗？没有压力那来的动力啊？工作半年多了，在这半年里我尝遍了酸甜苦辣，才发现工作的辛苦与艰难，才体会到了父母的艰难工作的不易，赚钱的难处工作中的一些点滴，总有一些获得和过失，让人久久回味，现在又从服务部调到了咨客部，又有新的技能知识要学习，例如接听电话，接听电话就是每天要接来自各地方得订房电话，接听是语气要由礼貌，不能像接听私人电话一样的随意，要谨慎的记好客人问得问题，还要回答，这些都是需要技巧的，我还在学习中，还有就是待客技巧，熟悉签单客户，计算客流量.....等，我相信只要努力学习不管到什么部门都可以把工作做好的，现在可是身兼二职啊！

工作又比以前更多了，因为新的部门又有好多的东西要学，又要从头开始，可是人生不就是要一直学习下去的吗？多学一点也对自己有好处啊！我相信任何的东西只要你肯学就没有学不成的，因为世上无难事，只怕有心人嘛！

这一切都是“西湖春天”给我提供的平台，我很感谢“商业学校”给了我这个就业的机会，更要感谢“西湖春天”这个可以让我们既有所需又有所学的大舞台翩翩起舞，我相信再不久的将来我一定会更上一层楼。