

# 最新总结个人收获与感悟(汇总6篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 总结个人收获与感悟篇一

前言：人生总是充满了各式各样的失败，失败算是什么？其实什么也不算，它只是让你离成功更加近了一步。而成功是什么？它是你走过了所有失败的路而剩下的最后一条。自己选择的路，哪怕次次失败，但我坚信总会有一条路我会走向成功。自己选择的路，哪怕次次遭受失败，但我就算跪着也要走完。坚信自己的原则，坚持自己的选择，相信最后一定会让人生绽放光彩。

成长开篇：

童年：说起童年，让我想起了我小的时候，那稚嫩的肩膀承受了各种压力。从小因为体弱多病，父母问我去练武好吗？我一时好奇便答应了。从那时起，每当其他孩子放学回家写完作业后便可以去看“奥特曼”时，我却在训练，每天放学后到晚上九点多一刻不停的训练，回家后写完作业便是将近半夜。每当其他孩子早上五点还在梦乡时，我却要爬起来去训练。关于童年的欢笑我可能也都是忙里偷闲，最开心的就是去敲哥哥的门然后看他玩游戏或者看动漫。虽然我没有一个像其他孩子那样有一个舒适的童年，但在我体弱多病的时候，每个月里都要输一个多星期的液，他们要抽出时间陪我看病，照顾我锻炼之后尽管我的身体变好了，但是每天凌晨父亲便早早起来为我做饭，然后带我去训练，日复一日，年复一年，这一下便是十多年。随着年龄的成长我渐渐地懂得

了父母的付出，懂得了他们的爱。他们不会像其他的父母那样去溺爱，去把爱表达的那么美好，他们的爱便是几十年如一日的无私付出。现在我也同样不会因为没有一个完美的童年而去埋怨他们，因为那是我曾经做出的选择，就算再来一次，哪怕再苦再累我也会将它走完。

初中：

像大部分的孩子一样，我的初中同样也是一个叛逆的阶段，不努力学习，学会了跑网吧，学会了抽烟、喝酒。记忆中最深的就是初三那一年：那年我们分班了，一个年级的好学生分到了一个“熊猫班”，我因为母亲的关系也进到了那个班。尽管在那样的环境中，但我还是没有改变，每次考试都是吊车尾，老师不止一次的叫父母去谈话。之后有一件事情的发生让我改变，那是下半学期一次测试后，数学老师单独把我叫出来对我说：你知道你为什么会在在这个班么？你知道因为你在这个班，让我们这些老师受了多少闲话么？你知道你父母为了让我们照顾你找过我们多少次么？你如果再不努力学习，谁也护不了你，到时候把你调到其他班，其他班的人会说你么？老师就这样整整问了我快一个小时，我却一句话也说不出。从那时起我便投入到中考的备战当中。每晚下课便去找老师补习，补习完回家学习到深夜。星期六、天也不放过。慢慢的我融入到了那个集体，我们一起努力，一起上课学习，课间调皮，比赛谁先做完题，早读不再是睡觉。我们一起约定要考到那个高中，再一起在那里笑傲江湖。也是因为从小锻炼而有的好身体，我的成绩趁着大家都因为中考体育加试而累的不行时而往上猛窜。最终，我如愿以偿的考上了那所高中，唯一遗憾的是曾经和我约定的那些人没有和我一起。那是我人生的第一个高峰，可能在很多人眼里都不值一提，但那是我自认骄傲的一个高峰。

高中：

我总是在受到剧烈的打击后才会自我反省，高中三年我依然

按着初一初二那样的调子走着，在郑州那一年，在大家都为高考积极复习的时候，我却没日没夜的翻墙出去打游戏。可能是从来没有这么彻底的脱离过父母的约束吧，就算临近高考的日子，我依然我行我素，游戏仿佛成了我世界的全部，连曾和发小约定一年后我要考上重点大学，他要考上军校的誓言也全抛在了耳后。可是付出和回报往往是成正比的，尤其是在学习上体现的更加彻底。在我和母亲一起去拿成绩单的时候，我一直不敢看她的眼睛，我知道这些年她为我付出了太多太多，那个时候我恨我自己，为什么没有去把握那人生重要的一年？为什么每次都是在被打醒后才能知道自己的过错？母亲没有说什么，只是说：我们回去吧。我看到她鬓角的白发，脸上的皱纹和疲惫的眼神。我明白了，那是对儿子恨铁不成钢的无奈，她真的累了，不想再操心了。回到家后，我对母亲说：那一年中考我选择了高中，你在这些年中付出那么多，我不想让这一切没有收获，再给我一次机会，我会用自己的行动来证明的。之后的一年，也是地狱般的一年，每当我想松懈的时候我便会拿出高考成绩单去看，来提醒自己曾经的耻辱。每当我想多给自己一些休息时间时，脑海中便会浮现出母亲在看到成绩单时的面孔。每当我遇到不会的想摔笔而走时，我便会提醒自己：已经没有退路了，除了这条路走下去你还能去干什么？难道还想再次看到母亲那失望的眼神么？同时，在这一年里，我不光学会了如何去学习还学会了如何约束自己，坚持自己的原则，坚持自己选择的路。班主任是一个年轻老师，他是另外一个对我影响很大的老师，他用自己的一言一行影响我们如何在这条路上坚持下去。在他的带领下，我们总是充满斗志，当然我也会再完成任务后给自己一些奖励。至今我仍然记得在那一年伴随我的三句话：“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还”。“当你认为已经为时已晚的时候，恰恰是最早的时候”“现在打盹，你将做梦，现在努力，你将圆梦”。我无时不刻的用这几句话提醒自己，每日列出详细的计划并一一完成，没有一天拉下。这一年当中最大的遗憾就是在最后的时刻没有和我的战友们做出告别。谢谢你们在这一年用你们的行动鼓励着我，谢谢你们牺牲自己的复习时间来为我讲题，谢谢你们在这一

年里对我的照顾。最后，出成绩的那天凌晨我醒来用手机查了成绩，随后便兴奋的去把母亲叫醒说：我肯定能过一本线，我的坚持终不会落空的。我相信“天道酬勤”，自己选择的路，哪怕跪着也要走完！—这是我的人生信条。

大学：

来大学已经一个学期了，在这里不光学到是知识，更多的是能力和如何去做人。在学生会和武术协会我得到了一些锻炼，也交到了很多的朋友，还有就像老师一样的学长学姐们，他们教给我在大学里面生活、学习和工作的技能。

我已经踏入人生第20个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。通过大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。我是谁，这个问题恐怕很少有人能够回答清楚。每个人都以为能回答很好，可也很容易推翻自己原先的想法，这是我吗？我就是这样一个一个人吗？这是个很难回答的问题，这也是每个人都得回答的问题：我是谁，我是怎么生活到现在的，我的现在如何，以后怎么发展。大学生正是人生最重要的时期，回答好这些问题，对我们以后的生活和发展都很重要。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

## 总结个人收获与感悟篇二

回忆这一年来的工作，我在公司领导及各位同事的支持与帮助下，严格要求自己，按照公司的要求，较好地完成了自己的本职工作。通过半年来的学习与工作，工作模式上有了新

的突破，工作方式有了较大的改变，现将半年来的工作情况作工作总结如下：

办公室对我来说是一个全新的工作领域。作为办公室的负责人，自己清醒地认识到，办公室是总经理室直接领导下的综合管理机构，是承上启下、沟通内外、协调左右、联系四面八方的枢纽，推动各项工作朝着既定目标前进的中心。办公室的工作千头万绪，在文件起草、提供调研资料、数量都要为决策提供一些有益的资料，数据。有文书处理、档案管理、文件批转、会议安排、迎来送往及用车管理等。面对繁杂琐碎的大量事务性工作，自我强化工作意识，注意加快工作节奏，提高工作效率，冷静办理各项事务，力求周全、准确、适度，防止疏漏和过失，至今根本做到了事事有着落。

1、理顺关系，办理公司有关证件。公司成立伊始，各项工作几乎都是从头开始，需要办理相关的手续及证件。我利用自己在xx部门工作多年，部门熟、人际关系较融洽的优势，积极为公司办理各类证件。通过多方努力，我只用了月余时间，办好了xxx证书、工程立项手续xxxx产权证产等。充分发挥综合部门的协调作用。

2、及时了解xxx情况，为领导决策提供依据。作为xx企业，土地交付是重中之重。由于xxx的拆迁和我公司开发进度有密切关联，为了早日取得土地，公司成立土地交付工作小组。我作小组成员之一，利用一切有利资源，采取有效措施，到xx□xx拆迁办等单位，积极和有关人员交流、沟通，及时将所了解的拆迁信息、工作进度、问题反响到总经理室，公司领导在最短时间内掌握了xxx及拆迁工作的进展，并在此根底上进一步安排交付工作。

3、积极响应公司号召，深入开展市场调研工作。根据公司(0x号办公会议精神要求，我针对目前xx房地产的开展情况及房屋租售价格、市场需求、开展趋势等做了详细的市场调

查。先后到土地、建设、房管部门详细了解近年房地产开发各项数据指标，走访了一些商业部门如xx[]xx又到xx花园[]xx花园[]xx小区调查这些物业的租售情况。就x号地块区位优势提出“商业为主、住宅为辅、凸现区位、统筹兼顾”开发个人设想。

4、认真做好公司的文字工作。草拟综合性文件和报告等文字工作，负责办公会议的记录、整理和会议纪要提炼，并负责对会议有关决议的实施。认真做好公司有关文件的收发、登记、分递、文印和督办工作；公司所有的`文件、审批表、协议书整理归档入册，做好资料归档工作。配合领导在制订的各项规章制度根底上进一步补充、完善各项规章制度。及时传达贯彻公司有关会议、文件、批示精神。

9、做好公司董事会及其他各种会议的后勤效劳工作。董事会在xxxx召开期间，认真做好会场布置、食宿安排工作。落实好各种会议的会前准备、会议资料等工作。

由于感到自己身上的担子很重，而自己的学识、能力和阅历与其任职都有一定的距离，所以总不敢掉以轻心，总在学习，向书本学习、向周围的领导学习，向同事学习，这样下来感觉自己半年来还是有了一定的进步。经过不断学习、不断积累，已具备了办公室工作经验，能够比拟沉着地处理日常工作中出现的各类问题，在组织管理能力、综合分析能力、协调办事能力和文字言语表达能力等方面，经过半年的锻炼都有了很大的提高，保证了本岗位各项工作的正常运行，能够以正确的态度对待各项工作任务，热爱本职工作，认真努力贯彻到实际工作中去。积极提高自身各项业务素质，争取工作的主动性，具备较强的专业心，责任心，努力提高工作效率和工作质量。

一年来，本人能敬业爱岗、创造性地开展好工作，取得了一些成绩，但也存在一些问题和缺乏，主要表现在：

第三，自己的理论水平还不太适应公司工作的要求。

在明年，自己决心认真提高业务、工作水平，为公司经济跨越式开展，奉献自己应该奉献的力量。我想我应努力做到：

第二，本着实事求是的原那么，做到上情下达、下情上报；真正做好领导的助手；

第三，注重本部门的工作作风建设，加强管理，团结一致，勤奋工作，形成良好的部门工作气氛。不断改良办公室对其他部门的支持能力、效劳水平。遵守公司内部规章制度，维护公司利益，积极为公司创造更高价值，力争取得更大的工作成绩。

## 总结个人收获与感悟篇三

近期，随着复旦大学投毒案的报道，又接连报道出了多起校园安全事件。2013年5月7日下午，陕西延安市富县沙梁中学九年级十一班学生卢某（16岁）和马某（15岁）在课间玩耍打闹，马某将卢某鼻子打破，上课预备铃响后，卢某拿折叠刀具割伤马某的脖子，随后马某被送往富县人民医院，经抢救无效死亡。还有在网上把2012年广西南丹县一名未满13岁的少女覃某，嫉妒同学比自己漂亮，将其肢解。还有许许多多的案件，不禁让我们想起了震惊全国的马加爵案件。可见，青少年成长问题不容忽视，应该引起高度重视。

### 一、个人成长中存在的问题

危机是指一个人的正常生活受到意外危险事件的破坏而产生的身心混乱状态。危机通常可以分为两类：成长危机，即每个人在成长过程中需要面对不同的任务而产生的危机；情境危机，即因生活情境的突然改变而引发的危机。青少年个人会由于在早期经历中的事件影响其正常社会化，自我认知不清，角色扮演模糊，无法准确定位自己。青少年健康成长使

我们应高度重视的一个课题。

## 二、成长中个人问题产生的原因分析

### （一）从自身主观方面分析

等等，完全没有考虑到别人的感受。“给自己自由主义，给别人马列主义。”为一点小事斤斤计较，据新闻报道，复旦大学投毒案就是由于宿舍在水费问题上发生过争执，然后就心生歹意。当然也与自身的调节有关，如果马加爵能够有效地调节自己，也不会造成这样的悲剧，但是历史往往不能假设。

### （二）从家庭教育方面分析

家庭是社会化的第一个场所[2]，因此它的重要性可想而知。如果在家庭社会化的过程中不能很好地进行及完成社会化，那就很难融入社会，适应社会。弗洛伊德认为，人的问题必然与早年的生活经历有关，所以在分析青少年校园安全问题时，应该从家庭教育方面入手去分析。

中国教育电视台一个栏目《成长不烦恼》中请来著名的“狼爸”——萧佰佑，他在节目中谈到，必须要对孩子进行严厉管教，不听话就要采取一定的责罚，并且通过自己的四个子女有三个分别都考上了清华北大。可是，我们在羡慕三个子女上清华北大的同时，有没有想想为什么有一个子女没有考上，他不是也是在“狼爸”的教育中成长的，因此这种教育方法还有待商榷。一个人的成长，智商是一部分，但是随着社会以及经济地不断发展，情商[eq]在工作和生活中占据了很大一个比例，在智力相差不多的条件下，情商才是一个人取得成功的必要条件。一个人的生活以及人际交往能力对一个人的健康成长至关重要，就像此前提到的复旦大学林某，智商是没有问题的，考入了名牌大学，但是就是因为情商低，与人交往沟通不畅，因此酿成了惨剧。



### （三）从学校教育方面分析

前不久上映的由赵薇导演的作品《致我们终将逝去的青春》，在影片里，相信给大家留下深刻印象的是假小子朱小北那一段歇斯底里。在当时被误解搜身的情况下，朱小北大声喊出“这是对人权的践踏，对人格的”。在学校保卫处没有有效解决的情况下，还叫其进行赔偿，她一怒之下把学校超市给砸了。当然，在当时的情境下，朱小北做出这样的举动完全可以理解。“人在情境中”是心理暨社会派个案工作的中心概念，强调个人生存环境诸因素的互动，认为人的内在心理事实及所处的社会环境是经常处于交互作用状态的。因此，人的生存环境，过往经历同时影响着人们的行为，必须同时注重人的心理因素和社会因素。[3]现在大学里面有给贫困生设置的小红帽岗位，通过一些自己劳动来获取写一些生活补助，政策以及规章出发点好的，但是在实施过程中却被有些教师滥用了，他们给贫困生贴上了贫困的标签，并且出言侮辱，当然本人受到过这种对待，感觉尊严受到了极大地伤害，我们属于弱势群体，不敢像朱小北那样爆发，毕竟有多方面的顾虑，不想让家里操心，因此只能忍受屈辱不敢反抗。在这样的环境里，难免会给学生带来心理上无法愈合的伤痕。

### （四）从社会环境方面分析

矛盾具有普遍性，因此我们要一分为二地看待问题。社会主义市场经济为我们经济发展起到积极的促进作用的同时，也产生了很多问题。自私自利、嫉妒与冷漠体现得淋漓尽致。广东“小悦悦”事件足以说明当代人的道德底线已经下滑到了低谷，当然，“彭宇”案引起了人们地广泛关注，到底应不应该扶摔倒的老太太成为了一个人们的辩题。社会大环境已经发生了很大变化，转型期是问题多发期，因此对青少年的价值观也直接造成了影响。

## 三、解决措施

对象会改变，一定可以提高他们自己能力来克服困难，而那些妖怪的问题均是由其早年的生活经历所造成的，与弗洛伊德的理论相符，因此可以通过了解其早年经历，从那方面入手来帮助案主，陈玄奘不像其他驱魔人那样以暴制暴，真正地体现了社会工作的理念，最终感化他们，去西天取经。

### （一）引入学校社工，进行心理疏导以及实现增能

对于马加爵事件，在他行刑前，他写了一封信，被很多网友在qq空间里转载，看得人潸然泪下。马加爵事件发生当然有环境对他造成的压力以及排斥有关，但是作为一个社会人，先赋角色无法改变的时候，更应该通过后天学习来克服与努力，调试自己，在一定程度上还是学校的干预不够，如果能在前期进行社工或者心理咨询师进行一定的心理疏导和调试，就不会酿成惨剧了。

增能理论首先要求社会工作者帮助案主认识到其无力感并非是由个人造成的，而是由社会环境压迫产生的，案主可以在社会工作者的协助下成为解决自己问题的主体，从而改变无力感，社会工作者可以从三个层面来协助案主增能。第一，个人层次，包括个人感觉有能力去影响或解决问题；第二，人际关系层次，指的是个人和他人合作促成问题解决的经验；第三，环境层次，只能够改变那些不利于实现自助的制度安排。在增强权能的社会工作中，社会工作者应避免以权威的姿态出现，而要与案主建立平等的伙伴关系，视助人过程为分享能力的过程，因为通过分享，可以使参与者获得更多的能力。引入学校社工，对学生进行增能训练，提高其解决问题的能力，正常健康地成长。

### （二）协调资源，与心理咨询结合起来

社工作为资源的调配者，把心理咨询与社工结合起来，互补长短，把学校社会工作专业学生调动起来，并建议学校成立一个社会工作个案以及小组工作室，可以将服务的学生带到

专业的环境里运用专业的工作方法，在社工理念和价值观地指引下促进学生地成长，以预防为主，治疗为辅，经常性的举行一些心理知识的指导，对学生进行针对性的帮助和支持，适当的减压及促进心理的健康，培养健康高尚的人格，形成正确的世界观、人生观及价值观。值得欣喜的是，延安市成立了社会工作服务中心，这样就更加有利于延安大学学生与能够服务中心进行资源共享，协调各方资源来服务青少年，把服务落到实处，促进青少年的健康成长。

### （三）良好的家庭教育

家庭教育是很重要的一个环节。社工与学生家长进行沟通，构建一个社会支持网络。社会支持是由社区、社会网络和亲密伙伴所提供的感知的和实际的工具性或表达性支持。为学生提高一个支持性的系统，营造一个良好的环境，促进各要素的和谐发展。

### （四）学校教育不容忽视

学校在教授知识的同时，应该对他们的人际交往以及生活能力、沟通能力进行培养，促进其情商地提高，当今社会，情商对于我们越来越重要。

的优惠政策及满意的薪资水平，这样，就会把社工人才吸引过来。随着社会工作的发展，陕西省去年招考了2000多名社区专职工作人员，可以看出国家对社工的发展给予了大力支持，坚信还会扩大社工规模，因此，让我们充满信心，相信前途是光明的！当然，社工也是普通人，不是救世主，但是社工可以争取资源，协调各方的力量和资源来帮助学生，有效地促进学生的健康成长，有利于社会的和谐稳定，最终促进社会的良性运行和协调发展，从实现“社工梦”来共筑“中国梦”！让青少年实现健康快乐地成长，让生命起舞，让梦想高飞！

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

## 总结个人收获与感悟篇四

怎样做好行政人事工作，是大部分行政人事从业者需要解决的问题。我在我的工作中遇到过很多的问题，但是都会一一的解决，不是因为运气好，而是讲求科学的方法和人际关系，以及自己的.性格等。

怎样做好行政人事工作？本人通过自己的点滴总结和积累，给各位讲述下面几点经验，不足之处敬请指教：

行政部作为公司的一个核心部门，它肩负整个公司的管理重任。它运作的好坏，直接关系到整个公司的规范化进程。

### 一、行政事务管理

5、负责全公司组织系统及工作职责研讨和修订，负责公司车辆的管理；

6、负责节约公司成本（降低了成本也就为公司赚了钱，节约、节约、再节约--为你的厉行节约而喝彩。

## 总结个人收获与感悟篇五

跃过元旦之门，我才不禁感叹时间过的好快，忙碌中才意识到我们又走过了一年，2011年已将离我们远去，新的一年又向我们走来。过去的这一年，是忙碌的一年，也是充实的一年，忙并收获着，累并快乐着。回望走过的日子，虽然感慨良多，熟知有总结才有提炼，吸取经验才能进步。对于2011年的工作表现，有值得欣喜的地方，同时也有着许多不足之处，现将主要情况总结如下：

### 一、思想情况

一年来，我始终坚持严格要求自己，勤奋努力，尊重领导，团结同事，时刻牢记公司制度，以全心全意为公司创造利益为宗旨，使在自己平凡而普通的工作岗位上努力的做好本职工作，尽自己最大的努力为公司创造财富。

### 二、工作情况

对步入一集团已经四年的我也算经历了一段不平凡的考验和磨砺。非常感谢公司领导给我这个体现自身价值的平台，令我在工作中不断的学习，不断的进步，提升自身的素质与才能，为此，我也充分认识到自己既是一个工作者，更是一个学习者。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”只有理论联系实际，不断的在实践中学习理论，提高业务水平；才能更好的为工程技术服务，只有多动脑筋，考虑问题全面，提高技术水平；才能更好的为温泉的正常运行而服务。

三技能提升我认为工欲善其事，必先利其器，君若利其器，首当顺其治。

我们每一名设备维修员或操作员只有严格加强设备管理和保养工作，改变设备维修的被动局面，才能使公司正常营运。经过多年的设备维修工作积累，现在又在部门领导和主管的

细悉心培训下，我的技能和进公司时相比发生了翻天覆地的变化，自己也利用书籍和网络查询了所属设备的相关资料，尽可能地多去了解 and 掌握它们的性能、安全规程和维修保养等方面的知识。同时自己也加强其它各领域维修方面的技术学习和掌握，争取使自己在机械维修、电气维修与工程维修领域都能独挡一面。

2011年，新的一年，又将是恐龙谷温泉有限公司的一个新的开拓年，它对我们来说也意味着新的起点，新的机遇，新的挑战，2011年我仍然一如既往坚定信念，积极向上，认真对待工作。公司在进步，个人在成长，公司开发面积也在不断扩张。但在对于明天寄予厚望的同时，我们更要清醒的认识市场竞争是残酷的。各大旅游景区更是风起云涌，“恐龙谷温泉”这枝不谢之花也将接受市场的洗礼。而我们，也将蓄势待发，在公司领导的带领下，迎接更大的挑战，创造更加辉煌的明天。

## 总结个人收获与感悟篇六

我在信息有限公司实习，通过两个月的实习，我收获了不少的经验。同时也有了了不少自己的想法。

实习第一天，我被安排到部品一课去修理机床，刚到位，由于对机床修理的流程还不太熟悉，所以请教了设备维修班长荣海叶，荣班长细心教导，把流程给我说后，交代了一下设备维修的基本操作，之后让我自己慢慢研究。

第二天，我从试着一些基本绑带开始，慢慢的开始维修一些简单的辅助设备，两个月帮忙，期间还在部品二课搬移机床，其中有一次单独完成，并在其前期帮忙摆放。两个月的实习，在各领导和同事们的关照和指导下，及自身的不懈努力，让我在各方面都取得了长足的进步。在单位我不仅把理论知识与实践很好的结合了起来，在自我综合素质方面也有了许多的认识。最主要的是不仅让我学会了如何做事，还教会了我

如何做人。对培养我的工作意识和提高我的综合素质有着特殊的意义。在此我由衷的感谢阿尔卑斯，给了我这么好的一次机会。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，相处之道完全不同。这巨大的转变中，无法马上适应新的环境。从未进鑫东信息有限公司前心中的那份神秘感和进入鑫东信息有限公司的第一天，内心充满了自信和好奇到实习的日渐深入，慢慢地接受了新事物带给自身的困扰，自己身上的不足也日益明显。开始反思在平日学习中的误区和不足。开始发现自己讨厌的事物经常是工作中需要的。开始感到彷徨和迷茫。无形的压力总会盘桓于我的脑海。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色，同事的嘲讽。在鑫东信息有限公司实习期间，老师给了实习生一个很大的发展空间，老师的耐心指导让我对什么是设备，怎么维修才能做到最好。

实习，就像刚刚拿了驾照去开车，就算在驾驶学校是自我感觉良好，但是在人来车往的公路上自己就像是一个刚学会走路的小孩，要意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己就业之路做准备。

这一次的实习，让我将课堂上学到的专业知识有了运用的机会，更让我得到了实际的锻炼，从中总结了经验，使得我的专业能力和社会适应能力有了进步，同时也让我吸取了一些教训。

针对这次实习我主要从这几个方面来说说我的感受及所取得的进步。

一、系统培训使我对工作有了更好的认识 and 了解，对树立信心起到很大的作用。

二、不断的自我总结提高了我的自我学习能力。

每天去单位工作，遇到任何问题解决不了的，单位都要求我们把问题记下来，小组解决不了，会议上各小组再一起讨论解决。我们集思广益，发挥群体作用，如果自己进行分析，往往是一种定向思维，所考虑到的只是一个面，甚至只是一点而已，很难考虑周全，然而展开小组讨论，就可弥补这个不足，大家从多角度地看问题，结论也就更加全面、合理、准确。通过讨论，能使我们立对纠错，提高个体认识，在这个过程中，倾听、思考、分析、评价、表决这一系列的活动使小组里的每一个成员都受到了锻炼，同时，对于我一个刚步入单位的实习生来说，这也是一个取长补短的过程，弥补了自身认识上的不足，从而不断提高自身认识水平。业绩分享的时，再把成功者的经验记下来，互相交流学习。单位的这种要求让我体会到了员工团队的专业、高效、凝聚力。正因如此我发觉我成长的很快，进步的也很快。

虽说我取得了不少进步但我还存在着以下几点不足：一是工作中有时自信心不足，有放弃的念头。时而会出现低级错误；二是在处理一些事情时有时显得较为急躁，没有及时找出失败的原因。三是社会阅历相对来说较少，经验不足。在今后的工作中，我将发扬刻苦精神，克服不足，坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应单位发展的需要；熟练的掌握各种视音频特效以及各转场特效，以便更好的投入工作，我将通过多看、多学、多问、多练来不断的提高自己的各项水平；通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。在此也要由衷的感谢我的母校对我的培养。

对于即将毕业的大学生来说，对社会的适应能力体现的尤为



重要。为了理论知识更好的联系社会实践，更好的适应社会环境，也更加清楚的认识到自身的优势和不足。本人20xx年8月25日至11月30日在鑫东信息有限公司实习。在我们部门有设备维修、工厂保全、磨具维修、设备管理、机床加工、材料运送等小组。现在将实习期间的经历做个总结，了解不足之处，扬长避短，更好地认清自己，也更好地认识维修理论与实践的关系。

设备维修中多以辅助设备为主，各级领导的指导顺序有一定的规律，这就要求维修者一定要先认识某些领导，避免由于不认识人摆放错了领导的位置带来不必要的麻烦，通过实习得知，一般的维修，几乎都是自己搞定，特殊情况特殊对待。实习期间也维修过机床，出问题的主要原因还是不会问人，不知谁该如何交流。

设备维修可以通过长时间的锻炼和熟悉，也就会慢慢的好起来的，再我实习的单位里，没几个人会灵活的运用一些理论知识。他们都有自己的路数，很值得我们学习。在我们维修的机床里还要学会一些基本软件，但我们同时也要积极学习和掌握先进的软件的使用，使得维修效率和效果有大幅度提高。

另外，通过长时间的实践，对厂中缺乏那些人才有了很好的了解，做为在校的学生，只要把老师上课讲过的东西基本弄通，在鑫东信息有限公司足以立脚了，如果可以非常熟练的掌握各类软件和plc的使用，那么毕业后，找工作就可以不用再愁了。再实习期间，好多前辈对软件的控制能力还是相对较弱，他们也有人想我讨论过怎样才能运用最简单的软件，我也向他们提出过不少意见。他们的某些专业知识还是不怎么太熟练，所以说，我们在学校一定要好好学习专业知识，这对自己进入某些单位起着关键的作用。

虽然仅仅是两个月的实习时间，但是我从中获益良多。不但是专业知识的一次实战考核，还使我更明确了维修后期工作

者所要肩负的责任感。我还需要更多的锻炼和知识上的积累，为了有一天我能够胜任这一职业。我相信无论我的明天会怎么样，我都会坚强的面对。因为----永远只有你去适应这个社会，而不可能是这个社会去适应你。