

# 大学生暑假实践心得体会(优秀10篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 大学生暑假实践心得体会篇一

从2011年8月10号我开始在已经20天了，在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

首先，我想谈一下实习的意义。

实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的'优化配置。

作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，

能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

其次，我介绍一下我实习所做的工作。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。

1、自主学习。工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己来源于<http://>的经验来指导你工作，让你少走弯路；集团公司、公司内部有各种各样的培训来提升自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。

2、积极进取的工作态度。在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神。工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

5、为人处事。作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而

工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

最后，我至少还有以下问题需要解决。

1、缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

## 大学生暑假实践心得体会篇二

回想自己这两个月所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，多了一份镇定、从容的心态。

两个月的实习，对一个缺乏社会经验的大学生而言，从中学到了学校里学不到的知识，在这段时间里，领导同事给了我足够的宽容，支持和帮助，让我感受到了“海纳百川”的胸襟。

首先得感谢公司给我们提供工作条件和生活环境以及有经验的上级给我们指导，带着我们前进。他们的实战经验让我们终身受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提和基础。

从2月11日开始进入公司，不知不觉中，两个月的时间一晃而过，在这段时间里，我学会了好多，无论是专业知识还是社交，现在，还未完成职业角色的转换。其实从一个学生一下子转变成一个职业人，真的有点不习惯。到目前为止，我看上去还是像一个学生，根本就不像是工作的人，包括谈吐举止方面。

刚刚涉足社会，每个人都需要学会适应，不断锻炼自己，熟

悉公司的操作模式，在工作中，我接触到了很多以前从未碰到过的人和事。在这段时间里，我明白了自己的不足之处，特别是要加强专业知识的熟练与运用。

为期两个月的实习生活弹指一挥间已经接近了尾声，在这期间我体会到了作为一名鲁泰员工的酸甜苦辣，也让我体会到当一名员工的不容易与肩负的重任。回想起2月11日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心来到鲁泰纺织股份公司，激动不安之情油然而升。一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我能做好吗，我能给学生带来一点进步吗？如今，两个月的生活见证了我的成长，为我的实习画上一个完美的感叹号！

回顾实习生活中的点点滴滴，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些悲苦。那就是对公司的一些工作流程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。但是通过实习，加深了我对基本知识的理解，丰富了我的实际操作知识，使我对日常工作有了深层次的感性和理性认识。

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。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。

做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。

另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方

也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

虽然中检上的杂活会比较多，但是我不会因此退却，我会把它当成锻炼自己的一个机会，好好努力.....

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，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我感到了彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。也许自己会看不惯企业之间残酷的竞争无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时侯可能会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。

而在学校，有同学老师的关心和支持，每只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。无论怎样，自己都要坚持！

在以后的工作过程中，心里上不要有什么额外的想法，不必要的压力，要好好工作，好好学习。先就业，后择业。我现在要好好锻炼自己。再好好学习，之后相信自己通过努力一定会找个好工作来回报父母及其所有的老师的。别的没有什么奢求的，现在当然是把磨练自己放在第一位。

在学校，我们只走的平路，上不得陡岭，更过不得险滩，以后步入了复杂的社会，作为一名小实习生，在学习的过程中，肯定会有委屈，会有埋怨，无论遇到什么困难，都不能轻言放弃，更不能自甘沉沦，要知道，人生有起伏才有真趣，有波折才有韵味。以后的道路还很长，要加油！

## 大学生暑假实践心得体会篇三

“师者，传道授业解惑也”

“教师是人类灵魂的工程师”

带着这样的目标和骄傲，我开始了我的教师实习之旅，近50天的时间，教学理论一点点转化为教学实践，模拟教学变为真正面对面的教学，尽管生涩、但在慢慢的成熟之中，让我的实习生活充满未知、惊喜、快乐当然也少不了有挫折和困难。

“十年树木，百年树人。”三年来，我以做一名高素质的优秀师范大学生为目标，全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。

三个月的实习，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。三个月的实习，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，我有时觉得自己真的被叫上瘾了。

三个月的实习，令我感慨颇多。我实习的班级是四年级，一大群十来岁的小孩子，又可爱，又活泼，又好动，又调皮。记得我刚到教室的第一天，下午就有的同学送了自己画的画给我，我非常感动。

听了一周的课后，我终于走上讲台，开始了自己的第一篇“处女作”。当然，刚开始时心情特别紧张，由于经验不足和应变能力欠缺，课堂上出现了“讲课重点不突出，顺序不清，师生配合不够默契”等问题。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、请教，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，他们没有丝毫的架子，有的只是更多的朋友般的亲切交谈与关怀。为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，时常钻研教材，认真仔细地备课，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。却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，是学生们的良师更是益友。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。十来岁的小孩子很好动，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秩序，直接向课堂要效益了。

俗话说：“知之者不如好之者好之者不如乐之者。”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，逐渐爱上学习。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。

## 大学生暑假实践心得体会篇四

作为祖国未来事业的接班人，新一代大学生应尽早树立历史责任感，提高社会适应能力。假期的社会实践是锻炼自己的好机会。目前，挣钱已经不是工作的唯一目的，更多的人把它看作是参与社会实践、提高自身能力的机会。许多学校也积极鼓励大学生接触和了解社会。一方面，他们可以将所学的理论知识应用于实践，提高各方面的能力；另一方面，积累工作经验对未来就业有很大好处。对于社会实践来说，最理想的是找一个本专业对口单位实习，提高自己的实战水平，同时可以将课本知识运用到实践中，更好的指导自己以后的学习。但是作为一个还没有毕业的大学生，因为专业知识还很有限，我选择了分手工作作为我的第一次社会实践。目的是熟悉社会。就职业本身而言，没有高低之分，存在是合理的。通过短短几天的工作经历，可以对社会有更直观的了解。

实践过程:进入大学以来，就业问题似乎一直围绕着我们，成为一个没完没了的话题。当今社会，招聘会上的海报总是说有经验的人优先，但是我们的学生在校园里还会有多少社会经验呢？为了扩大知识面，扩大与社会的接触，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，使自己毕业后能够真正进入社会，适应国内外经济形势的变化，处理好生活和工作中的各种问题，这个假期我开始了我的社会实践——走进赣州市金源休闲餐厅。

实践就是把我们在学校里学到的理论知识运用到客观实际中去，让我们学到的理论知识变得有用。如果你只学不练，那么你学的等于零。理论要和实践相结合。另一方面，实践可以为以后找工作打下基础。通过这段实习，我学到了一些在学校学不到的东西。因为环境不同，你遇到的人和事也不同，你从他们身上学到的东西自然也不同。我们应该学会从实践中学习，从学习中实践。而且，随着中国经济的快速发展和加入世贸组织，国内外经济日新月异，新事物每天都在不断涌现。机会越来越多的同时，挑战也越来越多。前天刚学的

知识，今天可能已经淘汰了。中国经济越是与外界接轨，对人才的要求就会越高。我们不仅需要学好我们在学校学到的东西，还需要实践我们生活中的其他知识。

在餐厅，别人一眼就能看出我是学生。我问他们为什么，他们总说我能从我脸上看出来。呵呵，可能没经历过社会的人都有我不为人知的经历吧！我没有后退一步，是因为我在他们面前没有经验。我相信我能做得和他们一样好。我的工作是在那里做一名植物人学生，每天9点到2点，然后晚上4点到8点半。虽然时间很长，但是我很温暖，很年轻，一点也不觉得累。我认为这是一种理解生活、感受生活、接触社会和理解的动力。但有时，我不得不做一些工作以外的事情，有时我不得不做一些干净的工作。在学校里，有些老师可能会分配今天做什么，明天做什么。但是在这里，没有人会告诉你这些。你必须有意识地去做，并且尽力而为，一份工作的效率会被别人以不同的方式评价。在学校，只有学习的氛围。毕竟学校是学习的地方，每个学生都在努力争取更高的成绩。而且这里是工作的地方，大家都会努力工作，获得更多的回报。无论是学习还是工作，都有竞争。在比赛中，一定要不断学习别人的先进之处，也要学习别人如何做人，从而提高自己的能力！记得老师曾经说过，大学是一个小社会，但我总觉得，在校园里，纯真和真诚缺一不可。即使是大学，学生还是保持着自己的身份。进入企业，接触各类客户、同事、上级等。，很复杂，但是我要面对我以前从未面对过的一切。记得我们学校举办的招聘会反映出的一个问题就是学生的实际操作能力和在校的理论学习有一定的差距。在这个实践中，我对此感触很深。在学校，理论研究很多，多方面的，几乎是全面的；但是在实际工作中，你可能会遇到书本上学不到的情况，或者根本用不到书本上的知识。也许只是工作中可以用到的简单问题，一个任务只要设置一个公式就可以完成。有时候会抱怨实际操作那么简单，但是为什么书上的知识让人学的那么辛苦？这是社会和学校的出轨吗？也许老师是对的。虽然大学生的生活不像步入社会，但他们最终是社会的一部分，这是不可否认的事实。但有时我不得不感谢老师们

不知疲倦的教学。有些问题已经在课堂上认真消化了，平时辅以作业。我比别人起点高，处理各种工作问题的知识也多。作为一名新世纪的大学生，我应该知道如何与各行各业的人互动，如何处理社会上发生的各种事情，这意味着大学生应该重视社会实践，这是不可或缺的。毕竟三年过去了，我已经不是一个大学生，而是社会的一员，我要与社会沟通，为社会做贡献。光知道纸上谈兵是远远不够的。人生的旅途是漫长的。为了锻炼自己，成为一个合格的对社会有用的人。

为了提高自己的实践能力、交际能力、思维能力，让假期变得有意义，他们也想通过个人的社会实践经验来更多地了解社会，在实践中增加知识，锻炼才华，培养应变能力，更重要的是，测试自己所学的东西是否能被社会所用，能力是否能被社会所认可。我想通过社会实践找出自己的不足和差距。

我之前也想过，学我们会计专业的人，以后至少可能有机会走向服务行业。所以这短短的两个月的经历对我来说无疑是一次很好的锻炼。而且专门机构的毕业生出来后只会做一些和自己专业一致的工作。在工作过程中，我不断提醒自己，要不断的要求自己，把工作当成自己的工作，老板也经常强调，每个员工做事都要有认真负责的态度。我也觉得这是一个无论他以后做什么工作都会收到的要求。因为公司员工马上值班，一直没有休息，工作期间最大的体验就是当服务员。最大的考验是耐心。有时候，客人很难沟通。这个时候不要只从自己的角度去想，要站在对方的角度去看待，去感受。慢慢的，但是带着淡定的习惯，这也是在这个短暂的工作中获得的一个很大的经验。

根据学校的要求，我暑期做过社会实践，在山城给妈妈打工，山城是一个以蛋糕面包为主，烧烤和健身训练为辅的综合性商业场所。

我被分配到二楼的西餐厅当服务员，主要是一个有名的韩国只因菜:bbq□不知不觉，我在这里一个月的工作生活结束了。

这是我第一次真正工作。我很有感触。作为这里的服务员，我真的学到了很多...我说说我个人的感受吧。.....

另外，我一直觉得作为一个假期工人，那些长期的工会欺负我，什么事情都会让我一个人去做，所以刚开始去的时候总是小心翼翼，生怕出错，但事实并非如此。他们都对我很好，我感觉不舒服。他们会给我买药，帮我工作，帮我请假...于是我们很快就成了无话不谈的朋友。多可爱的一群小曼儿啊！哈哈的笑声...谢谢！谢谢你教会了我很多东西，技术和社会经验，真的是三人行必有我师啊！以前以为自己是大学生，所以对自己评价很高，现在觉得自己书呆子一个，很多很多事情，真的需要和他们商量！所以我觉得，这也是我的收获之一！

还有，以前花钱从来不觉得累，但是挣钱就不一样了。因为习惯了在学校坐着，突然站了7.8个小时就受不了了，不过还好，后来就习惯了！嘿...其实我以前也听别人说过赚钱不容易，但从来没有亲身经历过。这一次，通过自己的亲身经历，真的是...这是...三个字:不容易！所以我很想珍惜自己的学习机会，珍惜父母的劳动成果。虽然我平时很节俭，但有时也会头脑发热，乱花钱。以后真的不能再这样了。我需要理性消费！另外，虽然觉得累，但也考验我的意志力，尤其是受不了的时候。我不断告诉自己:这是一个难得的锻炼机会！有时候，人真的需要发挥主观能动性。每当我这么想的时候，我都会真的坚持下去！我真的'要战胜自己，所以总有成就感！

此外，我确实在那里学到了一些知识，如比萨饼的做法，成分的可乐，冰淇淋，汉堡包，以及各种咖啡，奶茶，奶昔等...虽然有些只是理论学习，但我觉得这是一个难得的机会，大多数人无法这样理解和接触，所以我觉得这些都是一些宝贵的财富，是我真正体会到和深深感受到的。

最后说一下我对服务业的感受。在我工作的那个月里，我遇到的大多数人都很有资格，但总有一些人非常横。顾客是上

帝；但是我不能用那么多钱去对待别人，看着别的小姑娘尴尬甚至气哭，我真的觉得人和人那么不一样，为什么我不能更尊重别人呢？哪怕是一个善意的微笑，一个理解的眼神，也足以让我们一整天的心情都保持清醒！而且一句难听的话会让我们整天心情阴郁！所以，如果你学会了尊重和理解别人，你也会觉得别人对自己很友好很好！你的生活会变得丰富多彩，精彩纷呈！

我也想说说拿到那几张票时的感受。当时真的很激动，因为毕竟是自己劳动的结果，手里紧握着钱，感觉自己像个大人，自己赚钱，自己生活开销。虽然微不足道，但足以让我兴奋一阵子。这种感觉太棒了！！

总之，这份兼职的经历真的让我印象深刻！！我只知道我收获了什么！短短一个月的工作生活，感觉自己不仅学到了一些知识，更重要的是锻炼了自己的应变能力，让自己明白了很多道理，很多看似简单的道理，也为自己踏入社会铺平了道路。人，总需要磨练和拼搏，还是白走天下？虽然我不迷信，但我一直相信，既然给了你做人的机会，就一定要好好把握！

还有，我还是觉得学校生活和社会生活很不一样，学校之间的关系比较简单，同学之间的友谊也比较真实！另外，学习的机会是如此难得，所以要珍惜和把握当下，只有这样才能对得起那些在乎自己的人！

所以。当我完成工作的时候，我心里有一种渴望的感觉，我明白自己和社会对我的要求，因为现在，当我毕业去求职的时候，尤其是对我这样的人来，更多的是社会给我选择自己的职业的时间，但不管我选择不选择自己的职业，这都应该是所谓的就业再选择职业。

以上是我们系的假实习报告，可能不是很标准的报告，但这两个月的感受是真的，虽然那份工作和我的专业没有太大的

接口，但我觉得任何一种补偿，对我自己以后都是很有价值的充实。

反正我觉得这个兼职的经历会一直印在我的脑海里，相信以后会有很多这样的机会。我会更加努力，更加锻炼，不断提升自己！挑战自己！！虽然是我第一次社会实践，但是我觉得这是一次成功的，有用的，有益的社会实践，对我以后的学习会有很大的帮助！

所以。当我完成工作的时候，我心里有一种渴望的感觉，我明白自己和社会对我的要求，因为现在，当我毕业去求职的时候，尤其是对我这样的人来说，更多的是社会给我选择自己的职业的时间，但不管我选择不选择自己的职业，这都应该是所谓的就业再选择职业。

以上是我们系的假实习报告，可能不是很标准的报告，但这两个月的感受是真的，虽然那份工作和我的专业没有太大的接口，但我觉得任何一种补偿，对我自己以后都是很有价值的充实。

## 大学生暑假实践心得体会篇五

两个月的顶岗实习结束了，这让我体重减了十斤，肌肉变得结实了，更重要的是让我知道工作到底是怎么回事。

这次实习，我们和厂里的老员工同工同酬。正是在\_\_工作的这两个月，是我这辈子第一次参加工作，同时我也掘得了人生地第一桶金。

\_\_应该是中国民营企业的代表，是中国制造的代表，它伴随中国的改革开放以及近些年的经济腾飞迅速发展，成为中国少数几个有能力挤进去世界五百强的民营企业。和大多数企业一样\_\_今天的业绩靠的是先进的生产技术和理念，而让它成为全国第二大的微波炉制造商则依靠的我们国内庞大

的廉价劳动力和我们中国人的勤劳吃苦精神。

我们在\_\_微波炉的总装工厂工作，这里的工作内容很简单，任何人只要在班组长一两分钟的指导下就能够上岗，但工作时间特别长，一天工作近十一小时，半个月进行一次白晚班的倒换，工作十分辛苦。我们作为大学生在这里工作与一般的新员工的不同就是能够更快的掌握所在岗位的工作技能。做出质量更好的产品。

在生产线上一个生产班组就是一个整体，生产线一开动缺一个人都不行，每个人都必须把自己的事做好，相邻工作岗位的同事塞拉还要帮一把的义务，和同事搞好关系也是很重要的，良好的交往能传递快乐，是工作中和工作之余很重要的东西。

两个月的实习让我学到很多课堂上学不到的东西，让我真正理解了什么是血汗钱，想想我们的父辈，为了把我们拉扯大，供我们读书，付出了多少汗水！而我们至今还在学校不学无术，花着家里的钱。通过这次实习让我深刻的认识到知识的重要性，没有知识没有技能就只能靠贱买自己的体力，所以我会更加珍惜剩下的这一年的学习机会，努力学好专业知识，把技能练好，使自己踏入社会成为一个既会做事又会做人的人。

## 大学生暑假实践心得体会篇六

作为一名受训的同学，我想说，这样的入职培训是非常必要的。这次培训给我体会最深的是一个成语，学海无涯。也印证了一句俗语，活到老，学到老。

如果要问这次培训带给我的具体感受是什么，我想可能有以下几点：

## 一、核心价值观

其实，要理解核心价值观并不困难，即企业文化中的精髓。我知道中国移动的核心价值观是在成都的大学生就业实习启动仪式上，易拉宝上的“正德厚生臻于至善”。刚看到这八个字的时候，我仅了解了它的字面意思。

但是，通过课堂上老师的讲解，我明确了“正德厚生”意即“责任”，“臻于至善”意即“卓越”。客观得评价，我认为中国移动的确在履行着社会公民的责任，也在一直不断得超越，超越对手，更多的是自己，以取得更大的进步。

举两个自己亲身经历的例子。一是今年我参加了\_\_计划，深切体验到了\_公司对地震中受灾民众，尤其是儿童的关怀与帮助；二是作为一名动感地带用户，能切身体验到它更新的快速以及满足消费者需求的周到，记得刚进校时使用的是基本套餐，不长的时间，网聊套餐、音乐套餐相继推出。另外，作为学生来讲，通讯的便捷与资费的高低是最受关注的，为此，\_将原来的小班精英网拓展成为校园精英网。同时，飞信的问世也为在校大学生提供了极大的便利。

## 二、学到的知识

这种知识可以分成两类：一是在课堂上、课本上学到的专业知识；二是在课堂外、在学生社团中学到的社会知识。

我就举一些比较具体的例子吧。比如□x老师为我们讲《法律常识》，他为我们讲的主要是合同的相关知识。其中，合同签订这部分中的要约、要约邀请以及承诺。我记得在必修课《经济法》中是学到过的，当时觉得比较难理解，但是第二次学习，就变得容易很多。又如，\_老师的《管理沟通》，我曾在学生社团干部培训中听过\_院x老师的《如何实现有效沟通》，若将两人进行比较，各有特点。另外，中国管理教育主讲师余世维先生也有关于有效沟通的视频，这足以证明沟

通的重要性。对我自身而言，我的沟通能力是比较弱的，所以在接下来的工作中学会如何运用技巧，提升自己的沟通能力是相当有必要的。

### 三、参与式的培训学习

第一天的培训中，给我印象最深的是\_老师的课程，不仅是因为她的课很受用，同时也是因为她采取了互动式的培训，即老师与学生、学生与学生之间有许多交流。

但是，当\_老师的课程结束后，我想说，我更喜欢这样的培训。之所以有这样的感受，大致有以下几个原因：一是参与式培训能让培训学员能以团队的形式出现，能充分体验到teamwork的重要性。二是我当了一回助教，即为主讲老师当“秘书”，期间收获良多。

还记得第一次接触参与式培训是在今年的端午，期间我参加了雅安市红十字志愿者能力培训。那次培训，我在参与式的过程中学习了志愿者精神、团队式工作方法等内容，真的很难忘。

上次的能力培训我是小组的小队长，是一名参与者，但这次，我是一个旁观者。作为助教，要做的比别人更多，除了学习，还要协助老师做各项工作。通过体验当助教，我感触很多，即要懂得察言观色，以此当好主讲老师的另一只手。坦诚地讲，我的助教旅程并不成功，原因有与老师前期沟通较少，但更多的是自身的能力不够。另外一点收获是，当我把我一个人想到的分析问题的观点与四个团队中任一个团队的观点比较时，我发现了自己的遗漏与不足，这更应验了团队合作的重要性。

暑假实习心得3

## 大学生暑假实践心得体会篇七

【实习报告导语】为大家提供大学生暑假实习心得，如果你有这方面的写作需求，相信本文内容能为你起到参考作用。随着人们自身素质提升，报告与我们愈发关系密切，报告具有语言陈述性的特点。一起来参考报告是怎么写的吧，以下是小编收集整理文章，仅供参考，欢迎大家阅读。

又是晴天，真好。昨天接到朋友们的短信，祝我中秋节快乐。其实一直以来，是我应该感谢他们，给我那么多的关心、信任和感动，让我总能乐观的生活着。而现在，有着温暖阳光的清晨，我用微笑迎接新的一天！

老大随丁总去贵州出差了，在出发前对我们的工作已经分配好了。由于黄金周是个高峰期，我们人事部在之前很长一段时间里已经把每个部门的人员编制填充好，到十一的时候就停止招聘工作，而分配另外的工作。所以，吃过早餐过后我们便各谋其职了。张哥到停车场指挥车辆，我和小李忙办公室的一些锁碎事。

为进一步落实我校《关于组织开展20xx年暑期文化、科技、卫生“三下乡”社会实践活动的意见》的文件精神，为构建社会主义和谐社会、建设社会主义新农村贡献一份力量，也为丰富大学生的假期生活和社会实践经验，按照校团委的统一部署，xx大学爱心社于7月8日至7月19日在新乡、商丘开展了暑期支教实践，帮助扶持河南教育。

积极筹备 无微不至

为了保证支教活动的有序进行，xx大学爱心社邀请前支教团队优秀骨干队员为支教志愿者讲述经验。在学习交流中，学长们从他们的教育方法到怎样与学生相处，从对支教环境的描述到如何适应当地的生活环境，从对那些调皮学生的无奈到

最后分离时的啜泣，他们用诙谐幽默的语言将支教的美好回忆和感动讲述给志愿者，让志愿者对支教有更深层的了解，坚定志愿者们走进支教的步伐。

交流会结束，志愿者经常把备课时遇到的问题拿出来讨论，队友之间总能商议出一个解决问题的好方法。志愿者本身就是通过严格筛选，层层选拔出的优秀人员。交流会这个平台，使支教团队的实力变得更强大了。

## 朝阳背影 脚踏实地

7月5日，早上六点一刻□xx大学爱心社支教团队集聚于我校东门国旗下，伴着灰蒙蒙的天，志愿者们踏上了支教的道路。第一站是火车站西广场，以初生的红日为景，大家在街边买早饭，不耽误一时一刻，所有人的早饭都边走边吃。火车站，川流不息的人群中，这个团队是如此特殊，尽管人数众多，举足间都能体现出团队的意蕴。

下午1点，我们到达支教地点。短暂的会议之后，志愿者开始打扫卫生，安排住宿。条件限制，男生只能睡办公桌，女生则是睡着5个床的大通铺。我们的床只有一遍遍地浇水擦拭，才能把蜘蛛网和层层灰尘清理干净。我们没有褥子，只有把纸箱撕开铺在我们自带的床单下。这里条件艰苦，但看着大家一起忙前忙后，让人觉得乐融融的生活开始了。

## 下车伊始 慷慨激昂

得益于前期的学校宣传和进村宣传，支教报名火热进行。村民和孩子积极的态度让我们觉得这是一个好的开始。招生过程中，志愿者各司其职。发表，填表，注意事项，志愿者耐心地为每一位家长讲解相关问题。

报名结束，我们和孩子们一起在学校做游戏。其间，一个孩子的脚不小心受伤，我们的支教老师刘艺为孩子清理伤口，

亲自为伤口撒了药粉。待孩子休息好，我们把孩子们送出校门，给孩子说了再见。

8日上午七点五十，校门正式打开。孩子们冲进了校门，骑车的学生通过老师的指引把车子放到指定地点，剩下的则是拥在升旗台的黑板前查看自己的分班。经过老师的指引，孩子们顺利到达自己的教室。各班班主任进班点名，孩子们充满朝气地答道，使我们内心的激情像火一样燃烧。

第一节课间，四个班的学生聚集在国旗下，进行开学典礼。寨门张天时小学张校长在同学们面前发表讲话，同时替孩子家长向郑大学子致谢。志愿者在学生面前进行宣誓，全体队员士气振奋，激情昂扬。他们承诺传播先进文化，为建设团结互助、平等友爱、共同进步的美好社会贡献力量。

### 诲人不倦 持之以恒

来到这里好几天了，这里的一切对志愿者不再陌生。课堂上，可以听见他们互相交谈，互相了解，互相学习的声音；太阳下，可以看到他们一起上体育课，一起流汗，一起休息的身影；树荫下，还可以看到他们在一起跳舞并快乐着。

他们在这里相识，他们在一切可能的时间里尝试去了解孩子，接近孩子。他们小心观察学生的一言一行，从平时的生活、学习中去了解学生，发现学生的不足，然后去帮助学生。他们希望在这最短的时间里，帮助这里的孩子树立起自信，确立好自己的远大目标，然后引导孩子一步一步实现自己的目标，自己的梦想，并永不放弃！

### 爱在支教 今时往昔

回到办公室，还来不及收拾乱糟糟的心情，听到校门口学生的呐喊。全体老师都出去见我们的孩子们，和一群群的孩子讲话，他们是哭着回来的。师生情，短短两周的相处，让他

们彼此守护。孩子一张张面孔在支教老师生命中留下的烙印，根深蒂固，不可磨灭。而孩子为数不多的牵挂之人中，又多了老师的名字。我们收获了笑脸，孩子收获了知识。来时的宣誓，我们做到了！

晚上6点，全体支教老师在办公室开总结大会。每个人都要谈自己的感想，收获。几乎所有人提到，除了收获孩子们，还有这些一起生活的队友。会议持续了四个小时，大家畅所欲言。北航的四个队友在此次总结大会上扮演了特别的角色，谁说分别就再也见不到。北航教会我们，也许不曾想起，但是从未忘记。

会议期间被打断过两次。第一次，是听到孩子们在门外齐声唱《奔跑》。虽然这是大班孩子的歌，但中班孩子也会唱。听到这么亲切的调子。中班班主任和任课老师冲了出去。第二次，是从外面回来的副队长。他说外面下着雨，门口用胶带贴着一袋石头。是孩子们精心挑的。墙上还贴了好多纸条，纸条上面都是话。石头，代表最坚硬的东西，永存。像支教的时光留下的烙印，永存。

这次活动使大学生深入生活、深入基层，切实关注贫困、边远地区的教育现状。志愿者将专业知识的学习与实践锻炼相结合，服务人民、服务社会、甘于奉献，在实践中勤于学习，提高了能力，为将来就业做好准备。

更重要的是，它能够一定程度上帮助当地村民提高素质，改善生活环境，还可以让成长中的孩子们了解到外面世界的美好，开阔眼界的同时，使他们感受到外界的关心，燃起他们学习的希望！

时间过得真快，一转眼间三四天的实习时间就过了。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足，感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会□

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，学校带领我们进行了这次实习活动，让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。

一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础。

首先，我想谈一下实习的意义。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员（如实习生）了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人力资源的优化配置。

作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明

确，得到的效果也相应的更好。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。一是自主学习——工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路；集团公司、公司内部有各种各样的培训来提升自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。在我们实习的单位里，我就遇见了几个非常和善的老员工，只要问他们的是技术上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。

二是积极进取的工作态度——在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做多问来积累经验。特别是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

三是基本礼仪——步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。四是为人处事——作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

我想，通过这次实习让我认清了自己的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

第二是工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。

第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自己选择的，因为在我看来，只有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

遇到设备问题怎能快速有效的解决呢?工作中不但要有良好的工作态度,而且要有很好的表现力. 中国有句俗语:“踏踏实实做人,老老实实做事.”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!这样你才有发展的的可能,别人才会认可你,承认你!

团结协作,善于沟通. 团结协作指的是部门内部. 你这个部门肯定不止你一个人,作为部门担当,你若想把本部门的事做的出色,那你必须把部门成员团结起来,发挥集体的力量,那样才能事半功倍!虽然我们这次的实习没有考虑这些,但我想这些都是在今后的工作学习中都非常必要的。善于沟通是指部门之间. 任何一个公司都是由众多部门组成的. 部门之间的沟通是必要的也是必须的. 总之,用知识武装起自己来,学会做人,学会做事。你才能成功!

我坚信通过这一段时间的实习,从中获得的实践经验使我终身受益,并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证,我会持续地理解和体会实习中所学到的知识,期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中

来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。

在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，老师们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。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在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。

这半周，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。

感谢学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感谢老师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。

通过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到

了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义——从书本上得到的知识终究是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

转眼间实习就结束了，每一份实习工作，对于一个大学生而言，都是既辛苦又难忘的宝贵财富。进行了辛勤的实习工作后，如何进行呢？本站为大家带来以下这篇大学生实习的实习总结可以供大家作为参考。

前言：“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

## 一、实习目的

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社

会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

## 二、实习内容：

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。

于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗？把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

磅礴走泥丸。不见年年辽海上，文章何处哭秋风。吾不能变心以从俗兮，故将愁苦而终穷。

在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的企业文化，也就是说，公司已经具备了足够的亲和力和一个良好的工作环境。在我的意识中，我觉得一个好的品牌首先是有好的质量和信誉，其次就是有足够大的知名度。

我觉得做大牌，应该把公司的整体形象给宣传出去，让这个品牌深入人心，不仅要利用传统的广告媒体，同时也要利用现代的网络技术，在短短的一个月左右的时间里，我学到了很多以前从未涉足的事物，如果不是公司给了我一次深刻的体现机会，可能我现在还只是一个只会拿书本的书生，要所最深刻的事，当然就是跟踪客户了，以前认为只是去客户那里单纯的了解一下情况就可以了，可是却没有想象中那么简单。例如有时候想了解一下客户的打印量的情况，客户却让你自己搞，可是自己却连按哪个键都不知道，那怎样了解呢？到最后，还是要客户自己动手。这时候，我只能呆呆地站在那里，心里很不是滋味。

由于对业务的不精通，遇到这样的事也是必然的。因此，我对自己说，无论你拿着本书说的怎样厉害都好，轮到你要实际操作的时候，你只能无奈地站在那里，“纸上谈兵”在这个年代是行不通的。这同时又证明了要做好一份工作，不仅要了解相关的理论知识，还要了解实际操作。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这个全新的专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，

新的相反，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

## 1、坚持

我们不管到那家公司，一开始都不会立刻给我们工作做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

## 2、勤打杂

我们到公司去实习，公司多数是把我们当学生看待。公司在这个其间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，我们应该主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有打杂。这样公司同事才会更快的接受你领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些重要的工作。

## 3、多听、多看、多想、多做、少说

我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。

态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

#### 4、少埋怨

有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

#### 5、虚心学习

在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

#### 6、错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。

应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。相顾无相识，长歌怀采薇。草枯鹰眼疾，雪尽马蹄轻。受任于败军之际，奉命于危难之间。天下兴亡，匹夫有责。同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。

# 大学生暑假实践心得体会篇八

从2015年8月10号我开始在已经20天了，在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

首先，我想谈一下实习的意义。

实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。

作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

其次，我介绍一下我实习所做的工作。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。

1、自主学习。工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有

作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路；集团公司、公司内部有各种各样的培训来提升自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。

2、积极进取的工作态度。在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神。工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

4、基本礼仪。步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

5、为人处事。作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

最后，我至少还有以下问题需要解决。

1、缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

2、工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时虽能主动要求布置工作，但若没有工作做时可能就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。

## 大学生暑假实践心得体会篇九

从整体情况看，通过这次实习，本人有以下体会：

### 一、 不仅仅是一次实习，更是一次很好的学习

使我有自己的实习计划和实习目的。同样因为这个问题使我懂了什么才是真正的做事要有准备才会有一个很好的开端。张杰师傅在第一天就教导我在社会中，在工作中要做到八个字：眼勤，口勤，手勤，腿勤。所谓眼勤就是要在工作中善于勤于发现需要自己的地方，勤于发现自己不懂得地方，勤于发现别人的优点等等，口勤就是在工作中要善于勤于不懂多问等等，手勤就是勤于动手操作，勤于动手帮助他人等等，腿勤就是勤于跑动，及时完成任务等等。总之，在工作中要将这八个字充分的结合起来完成工作任务。在后来的实习工程中，我严格按照这八个字来要求自己，使我再后来的实习中学到了更多，懂得了更多，同时也得到了“同事”的肯定和赞扬。同时，在实务的操作过程中，发现了平时在专业学习的过程中忽视的一个严重性知识点：就是如果要想实务工作做得好，就必须对每个文件条令掌握的非常之熟练，对每个条例实施的具体时间点要精确到天，这样才能使整个过程连贯。此外，实务中的学习和专业学习最大区别就是实务学

习学习的是知识点，而专业学习学习的是知识面，知识面是系统的、连贯的，而知识点是零散的，不连贯的，需要自己去汇总，总结。

## 二、工作要仔细、认真，负责

不论在什么岗位，工作必须要仔细、认真、负责，工作跟上课不一样，上课认真学习是为了对自己负责，而工作是面向社会，对社会大众服务，所以就必须更加认真、负责，不能有半点粗心，这是我的张杰师傅第一天对我这样说的。我也明白了，特别是我所在的岗位，如果有半点粗心，将会有导致退休人员少享受应得的待遇或者是参保人员多缴或者少缴保险费用。在我的实习期间，我就犯了一个不应该得的错误，由于我的粗心，马虎，把一个人的缴费记录数据录错，多亏师傅的及时发现和系统有更改程序，否则将会导致此人今后的缴费增多，而待遇却不变，严重影响此人的利益。当然，由于我的失误，我被严厉的教训了一会，在后来的工作，只有我也犯错误，我将肯定会得到师傅的批评，当然。我知道。他是对我负责，对社会负责，对我们学校负责。我感谢他！在\*\*区社保局的社保中心，如果一个工作人员在一个月内连续犯了两次及以上涉的失误且金额都在1000元以上的话，此人将会遇到解雇的危险。

## 三、工作中要善于、勤于主动与他人交流

在工作中，如果你希望你的能力不会原地踏步，那么就必须要主动与他人交流，在遇到问题，主动寻求帮助，跟他人建立一个用好的关系。我这次较为幸运，我跟一些年轻的工作人员在一起，而且主要为男性，在很多方面有共同语言，所以很快就分他们熟悉了，每当我有问题时，就会很积极主动地向他们请教，当工作完成时，又会跟他们聊天，了解更多跟工作相关的问题或者是向他们讨教社会经验。他们同时也喜欢向我说些在社会中生存的一些的原则和方法。所以在生活中要善于乐于勤于与他人交流沟通，建立一个很好的人际关

系，这样将会为自己将来的成长创造一个很好的条件。这次虽然只有短短的十五天天，但是在这十五天中本人与相邻的几个工作人员都建立了很好的关系，除了在工作中得到他们的帮助外，在离别那天，我的张杰师傅和我的几个“同事”送我许多礼物作为纪念，诸如圆珠笔、笔记本、书籍、软磁盘等实用的东西，同时在我走的时候，作为转业军人的我的师傅起立，给我唱起了离别之歌和敬军礼，这些让我特别感动，知道什么是社会中的温暖。在我看来我之所以得到我的师傅和“同事”们的这样对待，与我勤于与他们交流和沟通有很大的关系。

#### 四、 提前给予压力，促使积极准备就业或考研

在实习中，通过与一些同事的聊天中得知，，当前就业的确是非常之严峻，我们在现在就必须作出一种抉择：是继续天天“泡馆”呢，还是从现在开始多做些社会实践，以后在\*\*做个没有户口的“北漂一族”或者是回重庆建设自己的家乡……太复杂了。不过这的确也为我敲响了警钟，提前了解自己未来将会面临的困难，适当增加自己的压力，是对自己有帮助的。同时，通过这次宝贵的实习机会，本人基本懂得了在社会工作中怎样取得领导的信任，怎样与同事交流沟通，建立友好的关系，这些都使本人对自己的未来也增添了很多信心。

总之，通过这次实习本人实现了理论与实践的结合，充分实现了社保专业的价值理念，同时发现了在平时的专业学习中要注意的问题，这将使得在今后的学习中能够找到更好的学习方法，知道了在社会上、在工作中的基本常识等等。在获得众多收获的同时，还必须感谢学校给我们提供了这次宝贵的实习机会，感谢王微老师在这次的实习过程中给予的支持和帮助。

篇三：

## 大学生暑假实践心得体会篇十

今年暑假我来到了\_吊索具制造有限公司进行了为期两周的实习，短短两周的工作过程使我受益匪浅。自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我走进了一家民营企业，开始了我这个假期的社会实践。

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，所学的就等于零，理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

\_有限公司是从事各类吊索具生产的专业厂家，已有三十年的生产历史，主要生产复合吊装绳成套索具、高强纤维吊装带、起重链条成套索具、引纸绳、注塑绳、软梯、安全带等几大系列、土百种规格的产品，广泛适用于电力油田、机电、化工、港口、造纸等行业，产品在长江三峡、黄河小浪底工程、大亚湾核电站、秦山核电站等国内重点工程中得到广泛应用。在实践的这段时间内，我帮忙接电话，复印资料，整理文件，开发票等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受

到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去 做，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，两年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

在公司，领导也批评过我，而且，我会对此终生难忘：“你看你干的这点活儿，是不是上学上傻了，这都不会干！”其实

也没什么大事，就是干活不够仔细，但当时忒别难受，脸上一阵红一阵白的，自尊心全没了。大学打工重要的不是得到什么，而是付出了多少；不是会得到什么，而是学会了什么；检验人的能力有一个最简单的标准，就是看他在工作中所表现出来的态度。事实上，无论你在假期里做了什么工作，或多或少都能提高一个人内在或外在的能力，并且可以深切体会劳动者的艰苦不易，在实践中挥汗如雨的过程恰恰是一个成长的过程。

暑期的实践生活虽然不长，只有那仅仅的两周，但却为我的人生刻下了一段铭心的经历。我不知道别人是如何看待这次的实践生活，但对我来说却是意义非凡的。使我在享受生活的时候也品尝到了生活的艰辛。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

我感谢我的实践生活，它考验了我，激励了我，使我由贪玩变得好学，由懒惰变得勤快，由茫然变得自信，由幼稚变得成熟。

大学生暑假实习心得（精选篇3）