

# 最新毕业实习心得感受(优秀6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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 毕业实习心得感受篇一

20\_年11月1号，当驶向工厂的大巴开出学校的大门，我的心中一种波澜骤起，真的要离开这个生活学习了三年的地方，然而未来前途却是一片迷茫。当几个小时的奔波后，到达了河北南玻，气势恢宏的工厂大楼震撼了我，触动了我，然而未曾料想在这里度过最艰苦的五个月后，我选择了离开，因为这不是我实现理想的地方，但这段经历让我有着深刻的体会，学到的，失去的都是一笔人生财富。

在南玻的日子让我学会了很多，也理解了很多。

这里充满了关心与爱护，也充满了无奈与彷徨。在这里不缺乏上级的关心，班中兄弟的照顾，老员工的爱护，新员工的尊敬，这也是我做出离开决定时最不舍的温暖。最值的回味的是学习操作知识的日子，师傅讲述的那么认真，那么仔细，偶尔也会为一个问题引发争论，甚至争到面红耳赤；最值得提起的是掏玻璃的工序，那段日子难熬，使人崩溃，但却记忆犹新；最值得留恋的是班组的聚餐时光，大家之间的兄弟情始终牵扯着我，努力做好自己。但我依然选择了离开，因为我有自己的方向。

理想与现实一次次的碰撞，让我找准自己的人生方向。我不知道这样说对不对，一个人在踏入职场生涯的前期，最要看懂的不是工作待遇如何，也不是自己的获利收益，而是自己

喜欢什么，给自己定一个值得去奋斗的目标，值得去追求的理想。在南玻的日子，我像所有工人一样，生活节奏慢了下来，时间变得无聊，生活变得乏味，对外界的了解变得少之又少，每天最好的交流就是和工友打打篮球，上上网。我试着学习专业知识，提高自我素质，来影响别人，但却发现慢慢变化的却是自己。大环境造就了人，也改变了人，这段时间我思考了很多，也试过改变自己的初衷，但最终失败了，因为我知道自己需要怎样的方向。

在南玻的感触很深，让我对它有了深深的眷恋，但它的成长也需要南玻人不断探索。

在河北南玻的这段日子，我并没有放弃自己的梦想，而是在不断学习，从而也发现南玻的缺失，或者说是制造行业的普遍现象——离职漩涡。在制造行业，人员流动最大的就是基层员工，他们的不断流失对企业本身就是一种巨大的伤害，然而人力的高管们认为成本低廉就好，但正是这样，导致了企业文化的流失。

那么基层员工为什么会不断流失呢？我在南玻有了深深地体会，也发自内心的提出自己的感悟。

一、基层员工的生活很乏味，工作环境压力充斥。

制造行业的员工大多是倒班制，工作生活昼夜不分，时有加班，员工的生物钟总处于紊乱之中，增加了他们对工作的反感。工作之余，除了睡觉休息之外，很少人愿意出来活动，这样慢慢的，生活变得单一无趣。本来员工的素质就不是很高，领导的要求严格，他们便压力倍增，性格变得急躁。

III

二、现有的培训大多是形式，很难做到真正深入员工内心。

### 三、大多制造企业中的学习专业知识的氛围不浓烈。

如果有相互学习，相互研究，乐于精通琢磨的学习氛围和条件，大多数人不是迫不得已绝对不会离职的，因为觉得自己还不够成熟，需要学习来充实自己，也给了自己学习的理由。这些就需要引起相关部门的重视，因为这也是企业文化建设的重要环节。我在校期间的“教师给课题—自己学习—答辩汇报”模式的项目化教学是一种不错的利于工厂工人之间学习的方式，既促进交流，又提高学习积极性，有利于培养专业人才。

### 四、沟通不仅是一个部门的事情。

制造企业有一个弱点，即各部门的工人只理解自己工序的事情，而不懂其他工序，平级之间缺乏横向沟通，减少了创新优化的机会。我实习时所在的生产线冷端工人不了解热端工艺，热端工人又不懂冷端操作，总存在技术上的误区，导致生产事故发生，这就需要横向沟通，互相了解知识，互相配合。需要多组织，两个工序的工人互相交流学习。

### 五、员工更需要切身的关心。

现有的制造业大军中，有一半以上的工人来自非公司所在地，属外乡劳动力。受中国传统文化的影响，大部分人到中年以后都会选择“落叶归根”，然而这部分人又是掌握企业技术核心的阶层，他们的离去对企业是致命的损失，所以在对他们待遇提高的同时，应更多关心家庭问题和社会问题。某企业每在年末会对企业的员工进行一次地毯式的谈话，让员工表露心声，尽可能的满足，甚至超额度满足，以留住人才，公司的人性化管理感动很多员工，做到了来一个留一个的目标。

### 六、校企联办，组合人才培养基地。

这是一种发展趋势，许多有实力的企业都在开发自己稳定的人才供给基地，这样很能针对自己企业的特点和需要选择性的培养专业人才。近几年，随着高校毕业生数量顶峰的远去，即将呈现出劳动力供给不足的局面，加之中国进入老龄化年限，制造业将面临招聘难的局面。开发自己专属的人才基地，实行校企联办模式，即抓住了专属人才，也降低了培训教育的费用，同时硬化了人才的专业素质，。这样的例子有很多：吉利大学就是一个典型，以吉利集团的汽车产业为依托的汽车大学；当然，也有大学塑造企业的神话，北大方正集团成为了北京大学的经济支柱产业。但总归校企联办已然成为一个企业做大做强趋势。

在南玻的实习生活让我对自己有了更新的认识，也对工作有了更深入的了解，对企业有了自己的看法，自己的见解也许是幼稚的，但是是我在这个充满磨练的实习期里最真实的感悟！

## 毕业实习心得感受篇二

我叫\_\_\_，是湛江机电学校汽车\_\_专业的应届毕业生。通过三年的学习和生活和多次的社会实践，我建立了健全的人生观，正确的政治方向，有一定的分析问题、解决问题的能力，有较强的动手能力。以下是我的自我鉴定。

通过系统完善了汽车专业知识的学习，本人有扎实的专业基础知识，并且有一定的汽车管理知识，课外大量阅读图书馆中汽车类书刊资料。我了解中国汽车产业发展动态方向，特别是汽车市场服务领域。我知道汽车维修行业发展现状及趋势，善于学习新的知识方法工艺，分析和解决问题的能力强，能够熟练的利用互联网查询汽车维修资料，收集本行业最新信息。

学习之余，我坚持参加各种体育活动与社交活动。在思想行为方面，我作风优良、待人诚恳，能较处理好人际关际，处

事冷静稳健，能合理地统筹安排生活中的事务。

“老老实实为人，本本分做事”是一个人立足社会的根本，也是我时刻铭记的一句话。拥有良好的职业素质和职业操守，能够忠于自己的企业，将个人的职业生涯规划与企业的发展紧密的合。勇于创新，善于开创，能承受较高的工作压力；吃苦耐劳，注重合作，具有年轻人火一样的工作热情和活力。

我校是一所理工学校，在培养人文素质的过程中，也渗透了理工科优良的作风，在我的身上，您会看到工科学生的扎实、看到理科学生的冷静。综合发展自己，成为文、理、工兼具的好学生，是我对自己的要求。

走进社会，是一个新的起点，我相信我一定可以做得很好！我的目标是成为一个有技术，会管理，善经营的汽车人。当然在这个人才济济的社会中我不一定是最好的，但我一定会努力的挤身于这一优秀的行列之中。

### 毕业实习心得感受篇三

从xx年xx月底到xx大酒店学习，在酒店工作这xx年里，人的接触面也很多，从我一生下来认识了很多的同事，我不管以后遇到了什么困难都好，千万不要害怕，因为我相信我自己是做到的每一份酒店工作等！

酒店的学习，我在酒店就是xx年xx月份进了酒店，我来酒店工作了几天，酒店副总经理帮酒店所有员工进行培训，在xx楼吧台培训酒水知识，我很认真听，认真做好笔记课程的重点知识作为一名酒店吧员工，一般的酒水名称都要认识熟记。同时对有存在的疑惑做好记录，课间和下课之后向老师请教，解决了重多的疑惑。

餐饮部在xx大酒店分为中餐厅、西餐厅和咖啡厅，我在酒店工作时对公司员工和领导都很好，做什么工作都要团结、合

作的精神。我用敬岗爱业精神用实际行动必须将自己作为企业发展壮大的坚实基础，我在这xx年里学习到的东西很多，是我自己用头脑去想的去学的现在学到了东西对以后到别的地方去也有很大的发展前途，对以后找到一份好的工作打下坚实的基础，我的心得体全就是这样，认认真真的工作，开开心心的生活。

这一次出来实习酒店管理教学中都有所体现，比如我们的老师在酒店管住我们，我有什么困难也可以找老师沟通与交流，我现在专业管理酒店服务行业，在酒店实习也学到很多关于酒店的，我学习到了很多关于酒店各部门的'知识，我现在实习结果了，我要调整一下自己，我在xx大酒店爱岗敬业的服务是我本人应该做到的，我作一名酒店工作者，我还学到了其他部门的一些专业性的知识，我的心得就是这xx年的学习很快就过去了，感觉很充实，也交到了很多的朋友。

在xx大酒店学习了xx年，我在这xx年的时间里学到了很多酒店服务行业的知识，加上酒店培训国际酒店服务，我也参与了学习，我还记得有一个经理找我，教我很多酒水方面的知识，我同他的关系很好，我酒店这方面我对哪位员工都好，我是一名有礼貌的员工，在xx酒店xx年了，我也有了很大的收获，对于我来很简单，知识是靠自己努力去学习的。而学到的知识也是自己的，因为我以后要做一名酒店管理者，为今后酒店业的发展贡献力量。

酒店员工招聘不到位，员工的工作就比较辛苦，酒店的服务水平就提升不上去，员工的工作已尽力去做好了，但由于人手紧缺，工作得不到肯定，员工就会产生怠慢心里。

在这xx年里，我的很多朋友和同事都对我很好，领导也很关心我们，可惜的是我们要回学校了，我从学校出之后我一定要找一份满意的工作，尽我最大的努力，将来为我们这座旅游学校增添光彩！有志者事竟成！加油。

## 毕业实习心得感受篇四

实习的时间不长，只有不过三个月的时间。但对我们而言，这段时间也够好好的锻炼一番了！在实习的工作中，我严格的要求自己！对于领导的要求已经公司的规定，我能一丝不苟的去遵守执行。做到早上的不迟到，工作不松懈，在每天认真的完成领导交代的工作任务。

三个月下来，我通过锻炼和生活，努力的适应了社会的环境，并且在工作中好的进一步的提升了自己的能力，提高了自己在实习中的成绩。

这次的实习情况，虽然其中也遇上过不少的麻烦和难题，但我也经常能得到身边人的帮助在，这些困难反而让我更进了一步！

### 二、实习的收获和改变

#### 1、培训的教导

在培训中，我们最先接触到的就是来自\_x领导的培训课程！作为\_部门的领导\_x领导对于工作和\_专业的知识比起我们不知道丰富了多少。在这段培训的时间里，我也积极的抓住机会，在的培训中积极严谨的“听课”，从领导的身上学会了不少的经验技巧。

#### 2、实习的锻炼

通过实际的锻炼，我从一开始就在不断遇上麻烦和问题。但每次解决了工作中的问题，我在工作的能力也会得到更进一步的提升！实际的锻炼大大的提升了我的“动手能力”，同时也将我这三年来学会的知识较好的梳理，让我明白哪些该重视，那些该放一放，平衡了我自身的能力。

### 3、领导和同事的帮助

作为一名实习生，面对社会的工作我自然不可能一路上都轻松的“过关斩将”，实际上我也有很多不能解决的问题。但每当这些问题出现的时候，领导和同事就会主动的帮助我，给我指出了新的思路，让我能顺利的完成自己的工作。但久而久之，我也学会了自己去解决问题。在工作中，遇上不懂的问题，我会先利用之前的知识来思考，并利用网络验证。实在不行的情况下，我会主动去请教领导和前辈们。在工作中自主的锻炼不仅提升了我的知识，也锻炼了我的自学能力，培养了良好的学习习惯！

如今，实习已经结束了，对比最开始的自己，我已经有了极大的改变和提升，但我相信，我的道路远不止如此！我会继续在工作和社会的道路上前进下去，带着从这里学到的一切，不断的磨砺自己，直到发出真正的光彩！

## 毕业实习心得感受篇五

尽管之前参加过北京城市生存训练，做过很多兼职，但总归还是有学生身份作为靠山，有一种体验的心态。但当我拉着行李走出校门，四处奔波租房，上下班在寒风中挤公交，开始为生活斤斤计较的时候，才真真切切地意识到自己已经不再是学生了。初入社会这个大熔炉，我学会的第一件事就是一定要练就强大的内心，我觉得实习的目的就是让我们完成角色转换，认清生活本来的样子，然后学着适应生活。看着大街上的每个人，大家都在为生活忙碌奔波，都在咬牙坚持为梦想拼搏，别人能做到的，自己又有什么资格玻璃心。学习的时候觉得学习好难，离开校园才发现生活更难。吃不了学习的苦就得吃生活的苦。生活不易，终身学习，且行且珍惜。

此次的毕业实习为我深入社会、体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存应该



具备的各种能力。利用此次难得的机会，我努力工作，严格要求自己，虚心向财务人员请教，认真学习会计理论，学习会计法律法规等知识，利用时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握一些基本的会计技能，从而意识到空余时间应该做些什么，加剧了学习的紧迫感，为我真正跨入社会、走上工作岗位积累了丰富的工作经验，打下坚实基础。

三个月的实习经历，更让我清楚地认识到通才教育的意义，相比于专业知识而言，学习力、执行力、创新力的锻炼和提高更让我受益。四年的校内学生干部经历和校外实践经历，提升了我的责任感、使命感、团队协作能力、组织协调能力、文案协作能力、抗压能力、永不懈怠的精神状态和一往无前的奋进姿态。我想，这都是通才教育在潜移默化中教予我的。我们度过的平凡的每一天，那些偶然的机，胆怯的尝试，委屈的抱怨，流下的泪水，我们以为的未能给生命增加厚度的每件事，其实都在塑造着我们。它们都会默默地在生命里沉淀，然后在某个时刻告诉我们，不要慌乱，脚下的路已是你所期待的模样。

初入社会的压力固然会有，适当加压会让我们更好地前行。人的成长和进步，如果没有压力，潜能得不到开发，智慧便不能开花。天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物。能力不够，继续努力；有所进步，精益求精；未达绝顶，永不止步。愿我们既有压力，也懂努力，既有动力，也得收获。

心有所信，方能行远。李大钊先生曾说过：“青年之文明，奋斗之文明也，与境遇奋斗，与时代奋斗，与经验奋斗。”在建党\_年之际，青年一代的我们更应初心如磐砥砺前行，使命在肩勇毅担当，在学习四史中总结经验，对照现实，激发奋进力量，与党同步前行。

## 毕业实习心得感受篇六

自中专毕业以来，又开始了人生的新篇章，我来到了\_公司实习，不知不觉中，我已经在社会岗位上度过了半年多的时间，这几个月的日子是我从青葱校园走向复合型社会的过渡期，也是我人生历程中很重要的一个转折点。

### 一、我们要学会自己独立，不养成依赖的习惯

社会是一个复杂的社会，适者生存也是社会一成不变的潜规则，当我们还是学生，我们可以躲在温室里，可以依赖，也可以无条件地索取，一旦踏入社会，我们就必须让自己独立起来，要学会选择，学会自己作主，没有谁可以帮谁一辈子，社会是一个竞争的社会，我们处的时代讲究优胜劣汰，不能独立，势必就要被社会淘汰。所以，我们要学会摆脱依赖的心理，让自己慢慢独立，自己为自己负责。

### 二、在物欲纵流的现代社会，要做到不随波逐流，保持真我，坚持做自己

社会是一个大染缸，形形色色的人都有，不公平的现象也会有。社会终究是社会，它不是校园，也不若校园里的一切那么简单明了，单纯透明。社会充斥了成人之间的明争暗斗，面对这些我们无力改变的状况，我们能做的，就是坚持自我，不随波逐流。

### 三、工作的时候，要做到眼看四方，耳听八方，也就是要眼到手也到

工作的事情，要主动地去做，而做任何的事情，都要勤快。作为办公室的一个新人，在这个新的环境里，勤快一点总是没错的。论辈分，办公室的同事都是我们的长辈，论资历，我们又都只是初出毛庐，没有一点社会工作经验，出于对前辈们的尊重，也是为自己创造学习的机会，办公室的小事我

们都要主动勤快地去做，不要认为自己主动多做一些事情就是自己吃亏，其实，事情做的比别人多并不一定就是自己吃亏了，有时候恰恰相反，我们做的愈多，我们得到的学习机会就愈多，便愈能锻炼我们自己。我们的主动积极会给我们创造更好的环境和更多的机会，只有去做，去付出，才会有收获。

#### 四、营造良好的人际关系网，有助于你的工作顺利进行

俗话说，朋友多了路好走。你对别人怎么样，别人也是同等地回应你的。你对别人好，只要是会感恩的人，都会记在心里的。

我们无论身处在怎样的环境里，我们都应该和身边的人搞好关系，不轻易交恶，但要真诚地待人。敌人是很容易树立的，朋友也是要诚心才能相交的。在工作中，我们会遇到很多的人，也许，某些人只是公司合作的来往伙伴，也许，某些人只是走走过场，但是，无论，我们面对什么样的人，微笑，真诚，是留给别人的印象。

#### 五、自己为自己的行为负责，要做一个敢于承担责任的人

没有谁必须要为我们自己的行为负责任，能为我们自己行为负责的人，只有我们自己。很多的时候，我们难免会犯错误，遇到这种情况的时候，我们要做的，不是逃避，也不是搪塞，而是主动站起来承担。在努力改正这个错误的同时，自己为自己负起责任来。

#### 六、试着与同事分享自己的工作心得，分享工作成就，分享工作的快乐

不要单独一个人静静地坐着，在工作有余的时间内，不妨与周围的同事多多交流，把自己在工作中的心得体会说出来听听，也许听的人还会给你一些好的建议，同时自己也可能在

别人的言语中找到自己忽略的某些东西。

七、要对自己有信心，相信别人能做的，自己经过努力也能做得到，要勇敢

为什么别人能做到的事情，我们不能呢？只要我们够努力，别人能做到，我们也可以做得到，甚至可能会做得更好。因为，我们并不比任何人差！

八、凡事要忍耐，不要意气用事，要让自己磨练得更加坚强

身在职场中，我们或许会遭遇到不公平的指责，会遭受排挤，会受委屈，会经历太多过去没有经历过的事情，这时候，我们更要冷静。

职场自有职场的规矩，新人难免受委屈，受委屈不要紧，就当做是对自己的磨练，在这种磨练中，把自己培养成为坚强的人。

以上是在我的毕业实习中总结出来的心得体会。参加实习的几个月中时间里，我收获得不仅仅是工作经验，还有许多的朋友和更多宝贵的人生财富。