

最新毕业实习员工个人心得体会(大全10篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

毕业实习员工个人心得体会篇一

经过了两天在盛虹公司的生活，已经大概对苏州有所适应，带着对未知工作忐忑的心情，于20xx年9月10日上午8点，在工作人员的带领下，辽东学院应化系18级学子们整齐有序的在报告厅坐好，开始了第一天的培训。常言道“无规矩不成方圆”，制度是共同遵守的规程和行为准则。由历届留任的学姐，为同学们进行公司制度文化培训，让同学们知道了公司的规章制度。座位上的学生认真学习记录，正是有了这些规章制度，才能有更加安全舒适的工作生活环境。最后在各位学姐学长的引导下，填写了履历，秩序井然的进行了工作协议签订。

同天下午1点在门口集合，由学姐带领去了盛虹厂区的培训室，走在厂区的路上我们再次见识到了，以前只有在书本和屏幕上见到的各种形形色色的设备。下午2点在培训室，正式开始了主题为“走进国望，感知吴江”的辽东学院学生座谈会。有六位各个部门的领导主任莅临指导了这次的座谈会，并由李学长主持。首先各个领导分别进行发言，从他们自身的经历更深入的去介绍了盛虹公司和将来面对的工作，提出了对辽东学子在未来工作中的深切希望。其次由四位历届留在盛虹的辽东学院学姐，与同学们分享了她们的一些工作体验和感受，让同学们对工作有了更深的了解和期待。再次，五位领导与学生围坐在一起，面对面的深入交谈，为学生答疑解惑，同学们踊跃发言将心中的疑惑提出来，领导及时给出回

复，热火朝天，气氛达到了一定高度。最后在李学长的主持下，结束了此次座谈会。

通过此次座谈会，同学们更好的了解盛虹公司，更加了解自己的岗位工作，也因为这次的座谈会我们会更加融入和适应。相信辽东学院应化系18级的学子，在全新的环境下，一定会磨炼意志、培养劳动观念、做到知行合一，并且锻炼自我，最后完善自我！

文档为doc格式

毕业实习员工个人心得体会篇二

实习是很多毕业学生获得工作经验和报酬的途径之一，在实习的过程中，要如何写自己的工作心得体会呢？以下是小编收集整理毕业实习员工个人心得体会，欢迎大家前来阅读。

了解并融入这个团队，一直是这两个月对自己的要求。学习是拉近距离，融入团队的途径。在两个月的时间里，在领导和同事的指导下，从行业中学习知识，参考前辈的经验，教会同事工作技巧。正是在这个过程中，我认识到了自己的弱点和不足，深刻体会到了团队的力量和魅力。

在x实习期间，心情有时浮躁，偶尔做事马虎；这两点今后要牢记，努力改进。我相信，脚踏实地，谦虚低调，在领导和同事的帮助下，我一定会在中粮集团好好成长，为中粮集团的发展做出贡献！并深深体会到团队的力量和魅力。

在学习中做事。任何细节都有其专业规律，每个人都有其独特的比较优势；只有培养谦虚才能不断进步，只有努力才能表现自己的特长。中粮试用期间，尽量做好每一件事，认真记录每一次积累。在人力资源部期间，他和同事完成了集团军转民的招聘、特殊申请、北京以外的调动、档案资料的完

善；在小麦加工事业部期间，负责取放文件，与同事共同编制20x单位年度战略计划。脚踏实地做事，才有机会进步，才能感受到自己的价值。

时间过得真快，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。

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。

工作后不再像在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。

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，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。

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。

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。

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。

以上是我的实习工作的总结，总结是为了寻找差距、修订目标，是为了今后更好的提高。通过不断的总结，不断的提高，我有信心在未来的工作中更好的完成任务。

转眼间，一周的时间就这样过去了，我来__中心小学实习也有一周的时间了，虽然是短短的一周，但我也学到了很多。

在还没有开始实习之前，我总是会先幻想学生是什么样子，我站在讲台上又是什么感觉。来到学校之后，我发现幻想总是和现实有出入的。在与这里的学生接触之后，觉得这儿的学生都相当的有礼貌，见到我都会主动地向我问好。我刚开始听的第一节课是语文课，在课上，老师用生动的语言为学生讲解，学生也是十分认真倾听，回答问题也是十分的积极。在听数学课的时候，老师的用语也是以生动得语言来述说，这也是我意识到：不管是上什么课，老师在课上都应尽量用生动地语言来讲解，这不仅能吸引了学生的注意力，还提高了教学效率。在学校我还学到了如何与学生更好的相处；怎样树立起教师该有的威信，使学生信服你；还有就是怎样更好的为学生讲授知识。总而言之，要做好一名教师是不那么容易的，而我的实习生活才刚刚开始，相信再接下来的日子里，我会与同学们相处得很愉快，同时也会不断的提高和完善自己。

时间飞逝，一个学期又快要结束啦，这个学期我选修了国际市场营销这门课程，这门课程跟以前所选的课程有很大的区别，这门课程的灵活性很强，可以使我充分的发挥自己的潜力，学习这门课程，使我懂得如何为人处世；生定位，市场营销

学的学习心得：

既需要理科生严谨的逻辑思维，其实市场营销题，从而即在特定的市场环境下，分销、定价、促销为主要内容的营销过程及其客观规律性。很多人都把营销等同于我们日常生活中简单的推销，我认为那是不对的，事实是市场营销不等于推销，推销仅仅是市场营销的一部分。营销应该是在产品制成生产出来之前就开始了。企业营销部门首先要确定那里有市场，市场规模如何，有哪些细分市场，消费者的偏好和购买习惯如何等问题。然后营销部门必须把市场需求情况反馈给研究开发部门，让研究开发部门设计出符合市场需求的最好的可能产品。此外营销部门还必须为产品走向市场而设计定价，分销和促销计划，让消费者了解企业的产品。最后在产品售出后，还要考虑提供必要的服务，让消费者满意。所以说，营销不是企业经营活动的某一方面，产之前，并一直延续到产品售出以后，过程的。营销的目标是实现双赢，卖出去！泛的社会价值的！而并不在乎卖方是否获得利益，这便是买卖存在营销就是实现这个目标的可取代性很强，再加上中国的市场经济发展还不成，定将出现供过于求的时代，我相信到那时市场营销便有用武之地了！

我学到了很多的东西，老师生动有趣的讲解更是教会了我量的市场营销知识，对市场营销学有了一定程度的认识 and 了解。但市场营销学是始终在发展进步的，因此今后我将不断从书本以及生活实践中学习更多更丰富的市场营销学知识，以加深自己对市场营销的理解。

综上所述，市场营销学是一门非常有价值的学科，给我带来的收获很，对我将来走上社会处理工作及生活上的问题有极大的用处，在社会经济发展中更是扮演者重要角色。谢谢老师给我这次学习的机会，谢谢您！

为期三个月的教育实习就快要结束了，然而就在此刻，我发现自己深深爱上了这所学校，爱上了我的学生、我的指导老

师。第一次品味到了作为一位实习生即将离开自己老师和学生的那份依依不舍。

初为人师，对我而言，难的不是胆量，不是去克服紧张，而是教学细节上的问题，回想这期间所遇到的各种问题，指导老师都给我提出了很多宝贵意见，因此我在教学技能上不断得到提高，真的很感谢我的指导老师。当然，我也知道，我离一名优秀教师的距离还很远，但我相信这次实习为我打下了一定的基础，在此，我真心的感谢我指导老师曾老师和指导班主任甘老师这三个月来对我的悉心教导和培养，更要感谢那群可爱的孩子们！

一。实习目的

实习是一项综合性的、社会性的活动，是一个由学校向社会接轨的环节，是学校学习向社会工作转型的一大模块。搞好社会实习工作是很关键的，对一个学生来说是很重要的，从一个学生的成长过程来说，他经历了无事可做的孩童时代，到学校里忙碌的学生时代，再到以后的社会工作阶段，而实习就像一个链子连着学习和工作。实习是学生把所学知识运用到实践中去的过程，学习的目的就是运用，就是去指导工作，而实习正好扮演了把学到的文化理论知识正确运用的工作中去的主角。我们务必要做到用理论去指导实践，用实践去理论。所学的知识只有运用到实践中去，才能体现其价值。实习是一个锻炼的平台，是展示自己潜力的舞台。

透过实习，我们要努力提高动手的潜力，在实践的过程中发现其不足，然后去反馈到学习中去，会更能提升自己的潜力。新闻学，它主要是一门以实践为主的学科，它要求极强的动手潜力，它所接触的对象是包罗万象的，是各具特色的，是真实的、新鲜的。真实是新闻的生命，实习给一个初学者带来了锻炼的机会，实习教会一名记者怎样去观察事物，怎样去捕捉有价值的新闻信息，怎样用事实说话，怎样才能做到新闻的及时。这些只有在实习中才能深刻体会到什么是

抓“活鱼”和“抢”新闻。实习是由课堂走向社会的第一步，如果能把第一步走好，以后的路自然学会习畅通。

到新闻单位去实习，主要是要锻炼自己的新闻采访和写作潜力，掌握采访的基本方法，掌握新闻及电视节目制作的基本流程，向那些有经验的记者、修改学习，交流经验。深入现场去采访，接近群众，从群众中来，到群众中去。深刻体会，用真情写出有生命力的新闻作品。

二。实习资料

新闻学的实习资料主要有以下几个方面：

1. 实地采访

只有深入到现场去做实际调查，才能写出有好处的作品，才能懂得采访的基本流程，懂得什么是采访新闻采访学的突出特点是实践性强，偏重于应用与操作。实地采访是新闻的第一课，它是新闻信息采集，新闻报道的第一步。

2. 访后写作

新闻写作是新闻制作的第二步，是对采访中采集到的信息、新闻事实做进一步加工制作的过程，是对采访的进一步补充。亲自动手采写一些东西，才能更好地掌握新闻写作的基本方法，力争做到“从群众中来，到群众观众去”，把时代精神写到作品中，写一些有价值的事，些一些老百姓关心的事。

3. 修改整理

当写完初稿后，修改，整理和修改稿件是新闻作品的最后一个环节，俗话说：“文怕修改”，只有修改，才能写出精辟的文章。还要提炼新闻主题，因为新闻主题是新闻报道的“灵魂”，能够透过素材的取舍，结构的安排和导语的构

思各个方面提炼主题，透过综合思维提炼主题。其次要写好新闻的导语，熟练的运用各种新闻写作的笔法，巧妙的运用各种新闻语言。

三。实习收获

在短短的实习期内，我深入到各地去采访，真正的锻炼自己的采访潜力，提高了自己的提问水平，锻炼了心理素质。真正做到了不怯场，运用自如，现场处理灵活。在采访后写了很多的新闻稿件，熟练地掌握了各种新闻文体的写法，尤其是消息和通讯的写法，包括各种新闻文体，如动态消息、综合消息、人物消息、评述性消息、特写性消息、人物通讯、事件通讯、工作通讯、风貌通讯、人物专访等。还有电视新闻的写作，广播新闻的写作，涉及到了经济、社会等各个领域。深刻地认识到了作为一名记者就应具备哪些素质体会到了记者的主角，怎样才能做到记者的“识”、“才”、“学”，认识到了记者和修改的关系。

透过这次实习，自己的社会实践潜力大大地提高了，适应社会的潜力强了，语言运用潜力增强了，写作潜力提升了，真正跨出了，走好了新闻道路上的第一步。

四。实习中存在的主要问题

以上是我的实习工作总结，透过实习发现，自己还存在着不少问题，包括文化知识的欠缺，真是“书到用时方恨少”。学习涉及的面太窄，学到的知识太单一，没有构成一个很好的体系。联系实际的潜力太差，将学到的知识不能运用到实践中去，没有一个知识储备体系，用到哪学到哪。在采访中，还容易犯一些低级的错误，一些先进的现代设备的熟练运用潜力还不够，普通话水平不高。在今后的学习中还需要在各方面去提高自己的各方面的潜力，尽可能完善自己。

五。对实习工作的建设性意见

实习主要是面向社会的过程，应做到以下几个方面：

1. 尽可能多的让每一个实践者走出去，到第一线上。只有走出去，才能看得远，只有走出去，才能采集到更多的有价值的新闻信息，到现场采访是记者的本职工作。

2. 尽可能扩大社会的接触面，深入到广大群众中去。新闻所反映的是广大人民的生活问题，所报道的是老百姓关心的问题，只有深入到每一个层面中去，才能写出更加有特色的作品，才能扩大记者的知识面，开阔眼界，使报道更有特色。

3. 在采访，写作，修改等一系列过程中应当教会实习者使用先进的仪器，教会记者如何把握事件的闪光点。记者是一个杂家，就应懂得各种工具的使用，才能提高新闻制作的效率，提高高科技手段的运用潜力，新闻单位应尽可能多的为每一位采访者带给锻炼平台。

4. 记者应当在采访写作中打破陈旧的模式，要富于创新思维。新闻单位要鼓励记者开拓创新，不要被一些陈旧的模式所束缚，要创新思维，更新观点。

5. 新闻单位要尽可能多的给每一位记者带给一个自己动手操作的机会。初学记者的经验不足，应当更多地接触一些新闻的制作过程，运用到实践中去，就应多动手操作。

实习，是十分重要的一步，在实习中提升潜力，在实习中学习都是十分关键的，抓好实习，是关键的，迈好这一步，是步步高的前提。新闻是一种客观的报道事实的学科，它具有真实性和新鲜性，时效性特强的学科，新闻更是注重实践的学科，所以应抓好实习中的每一个环节，深刻体会，认真学习。

大学生一直生活在学校的这座象牙塔内，与外面社会接触的

机会十分有限，而社会正是一个可以磨炼一个人意志的地方。短期的实习让我短暂地接触到了社会，认识了一些社会生活的基本准则。带着一股年轻的冲劲，我踏上了进入我那漫长的职业生涯的第二块试验田。

今年7月20日至8月28日，我们有幸在__太宇机电设备有限公司仪表事业部进行为期40天的实习。在实习中，我们在部门领导同事的热心指导下，积极参与部门的生产工作。通过在学校所学的焊接的基本知识，按照实际工作要求，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践来巩固我们所学的焊接知识，使我们的焊接技术更加熟练，探求焊接与组装工作的本质与规律。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在实习过程中，我们深深地感觉到自己所学知识的肤浅和在专业知识方面的匮乏，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。在学校总以为自己学得不错，一接触到实际，才发现自己学到的知识是多么的肤浅，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

此次实习主要岗位是焊接员与组装员，我们实习所在的__太宇机电设备有限公司仪表事业部主要是负责生产、检测与维修。在生产方面，主要有焊接电路板和流水线工作。焊接是指焊接电路器件，例如：液晶屏、发光二极管、电阻、电容等。流水线是指10人构成一条流水线，我们的5名实习生参与其中，通过流水线的作业方式，使我们感觉到时间的紧迫性和团队合作的重要性，也让我们认识到金钱来之不易。在检测方面，5人进行不同程序的检测，我们有1名实习生参与其中，检测工作主要有：功耗检测、低电压报警检测、温度检测、红外通讯检测、485检测、脉冲检测、扫描液晶是否有问题以及程序下载。在维修方面、检查电路板是否有问题，检查热能表是否有问题，以及售后服务。这一过程很烦琐，根据各用户提交的功能需求，我公司有责任对实际情况进行核实，以防资源的浪费。

实习的第一步，郑主管就为我们进行工作介绍以及让我们熟悉工作环境。第二步是根据需求确定生产的类型，进而进行工作分析，分析当前设备的生产与供应情况。第三步做一些准备工作，主要有焊接电路板，焊接无磁组件，对无磁组件进行打胶和刷胶处理。第四步综合检测电路板是否有问题，如有问题进行维修与处理，如没有问题则准备上线使用。第五步在一切准备工作充足的情况下上线生产。第六步将半成品进行流量检定，对不合格品进行维修，合格的接下来进行其他检测。第七步将第六步合格的半成品进行温度检测，主要检测热量表的表面、进水温度、回水温度、顺时流量等，如都合格就等待包装。第八步领取包装箱，将成品进行最后的装盒处理，等待售出。第九步按照订货单发货或者选择有信誉的、能提供优质服务与保证的公司将货售出。这一系列的工作都是为了达到以最少的成本获得最大的效益的目的。当然这过程中的产品损坏或者是丢失问题的解决办法是由供应商与其所选的运输公司之间确定的，所以设备在此过程中出现的问题，由我公司与运输公司交涉。此外，运输采用的是门到门的方式，也就是我公司直接将设备送至运输公司。因此我部门避免了库存问题，节约了库存费用，实现了零库存，多销售的理念。最后，对所售出的设备进行检测与维护。这一部分的工作由我公司的专门人员负责并与消费者联系，将消费者反应的情况及时收集整理，再反馈给生产车间。

“千里之行，始于足下”。这40天短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，是人生的一段重要的经历，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。也让我深刻地了解到，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企业做人的一个最基本的问题。正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习的知识与道理很多。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这两年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要再进一步的学习。虽然这次实习的业务多集中于比较简单

的焊接与组装，但是这帮助我更深层次地理解焊接与组装流程提供了极大的帮助。我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个专科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。一个多月的工作使我成长了不少，从中有不少感悟。

第一是要真诚：你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去仪表车间实习，心里不可避免地有些疑惑：不知道领导怎么样，应该去怎么做，要去干些什么，等等。踏进车间，只见几个陌生的脸孔。我们微笑着和他们打招呼。从那天起，我们养成了一个习惯，即每天早上见到他们都微笑的说声：“早！”那是我们心底真诚的问候。我们总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，它表达了对领导、对同事、对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我们就和同事们打成一片，很好地跟他们沟通交流学习。是我们的真诚，换得了同事的信任。他们把我们当朋友，也愿意指导我们，愿意分配给我们任务。

第二是沟通：要想在短暂的实习时间内尽可能多地学一些东西，这就需要跟同事有很好的沟通，加深彼此的了解。刚到仪表车间，领导并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做哪些工作，不清楚你想了解的知识，所以跟领导很好的沟通是很必要的。同时我们觉得这也是我们将来走上社会的一把不可缺少的钥匙。通过沟通，领导对我们有了大体了解，便有针对性地分配了一些工作，比如我们对电路板焊接、仪表硬件安装、热量表故障排除、工作原理应用比较感兴趣，领导就让我们分别独立完成电路板的焊接与热量表故障排除工作。在这方面的工作中，真正学到了计算机教科书上所没有或者真正用到了课本上的知识，巩固了旧知识，掌握了新知识，甚至在实践中推翻了书本上旧有的不合实际的知识，这才真正体现了知识的真正价值，学以致用。

第三是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在车间时，领导就跟我们说，想做嵌入式研发与生产这一块，激情与耐心必不可少。在产品更新方面，这一行业就像做新闻工作，需要不断的更新，这就需要你有激情，耐心的去不断地学习，提高自己的专业水平。

第四是细心负责和基本的专业素养：细心负责是做好每一件事情所必备的基本素质，基本的专业素养是前提。在焊接过程中，我深刻地感受到作为焊接人员细心负责的重要性，要做好这些事情，不细心负责，没有基本的专业素养，是很容易出现漏洞的。

第五是“主动出击”：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在车间的时候，我们会主动地打扫卫生，主动地帮同事做一些力所能及的事情并会积极地寻找合适的时间，向同事请教问题，跟同事像朋友那样交流，谈生活、学习以及未来的工作，通过这些，我感觉和同事及领导走得更近了，在实习当中，同事及领导就会更愿意更多的指导我，获得更大的收获。

第六是讲究条理：如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理的好习惯。“做什么事情都要有条理”这一点我感触很深，同时让我联想到在一本书上看到这么一个故事，一位在美国电视领域颇有成就的美籍华人当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌七急是乱糟糟地堆满信件。他说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序起来，效率也提高了。所以说，养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中更加顺利。

毕业实习员工个人心得体会篇三

时间过得真快，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。

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。

工作后不再像在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。

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，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。

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。

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。

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。

以上是我的实习工作的总结，总结是为了寻找差距、修订目标，是为了今后更好的提高。通过不断的总结，不断的提高，我有信心在未来的工作中更好的完成任务。

毕业实习员工个人心得体会篇四

本人是xx学校xx级美术设计专业毕业生，在步入社会正式工作之际，我先到xx公司为期两个月的实习，两个月的实习也许是短暂的，但对我来说是十分宝贵的，它是我在学校学习知识和实际应用的充分结合，是走上工作岗位的一个演习，使我不断的充实自己，提高自己，下面就是实习鉴定。

我是学设计的，在书本上学过很多套经典设计方法，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正成为一个美工时，才会体会到难度有多大；我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的设计案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习这两个月期间，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，为将来成为一名称职的美工做准备。

在实习期间，我认真的听从前辈的意见，虚心的像他们学习，不懂的地方就积极的去解决。性格比较开朗的我，能很好的跟同事沟通相处，培养了我良好的团队精神。

这段时间学到了不少学校里没有教的东西，感觉很不一样。也许这就是社会吧。给我感触最深的还是认真的态度。不管做什么事都要认真对待，否则一不小心就会出错。因为我马马虎虎的毛病，老是做错。也许现在的错误看起来很小。可是如果不能改掉这个毛病的话，以后可能会给公司带来很大

的损失。所以每天都得自我总结一下，做了什么，做好了什么，还有什么缺憾。必须尽快改掉这样的习惯，做好一个社会工作者。

现在的社会高速发展，竞争激烈程度不言而喻，而正是有了这样的竞争，优胜劣汰，适者生存，因为挑战所以存在，我相信自己的实力，在未来的道理上创出自己的天空！

关于实习的收获主要有以下几个方面。一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是我在实习单位受到领导的认可并促成就业。四是为我的毕业论文设计积累了大量的'素材和资料。

同时也让我明白了许多的人生道理，看清了许多的社会现实。在当今社会，能力并不是最重要的。首先要在社会立足必须拥有强大的人际交圈，雄厚的资金和一个好的项目，最后才是个人的能力。懂得了失意时不要气馁，得意时不要忘形。在市场营销工作当中，失败者总是找理由借口，成功者找方式方法。做销售的时候，心态远比能力重要，积极乐观的心态，自信的心态，包容的心态和平常的心态可以助你走向成功。

实习给了我深深的体会，明白了打好基础非常重要，因为基础知识是工作的前提。实际工作与书本知识是有一定距离的，需要在工作不断地学习。即使毕业后所从事的工作与所学的专业对应，仍会在工作中碰到许多专业知识中没有的新知识，所以要想胜任工作，必须边工作边学习，通过不断的学习获取更多新的知识。要有拼搏的精神，人生的道路有起有伏，犹如运动比赛，有开心，有失意，要经得起考验，需要不断的拼搏。而学校要加大教学改革力度。以社会需求为导向，调整课程设置。实习中了解到，目前社会需要大量的市场营

销人才，可是，我们的学生却难以找到合适的岗位。客观表现为企业一般招聘有几年工作经验的人。其实企业的真正需要的是人才，这里折射出来的是：应届毕业生不算是人才。我们不能改变招聘条件，只能使自己成为人才。学生怎样才能成为人才，是我们教育面临的迫切问题。首先，要研究营销人才的内涵，然后以此调整培养目标、课程设置、教学目标、教学计划、学生知识和素质要求等。要加强就业指导工作，重视就业率，就业率是学院生存的重要基础。但就业率不能敷衍了事，随便推荐一个工作，例如进厂做流水线，只是让学校的就业率上去了，但对学生意味着虚度时日。

毕业实习的结束，意味着四年的大学生活也将结束。在此，非常感谢学校和实习单位给予我实习的机会。通过实习，让我看清自己需要什么，同时也让我吸取了许多工作和社会经验，这将对我以后踏足社会，谋生立业有很好的借鉴和帮助作用。今后，我会带着这些宝贵的经验，在人生的旅途中勇往直前，迎接时代的挑战。

毕业实习员工个人心得体会篇五

我认为，比较而言，这方面的问题相对多些。因为在护士的意识当中，病房管理就是护士长的工作，与自己关系不大，忽略了这方面的职责。所以，一旦节假日、双休日，护士长不在的时候，病房就显得特别乱。新下发的《辽宁省护理工作标准与规范》明确指出：交、接班者共同巡视、检查病房整洁、安静、安全情况!这就告诉护士们，护士参与病房管理，是交接班制度的内容与要求。这项工作，我们将作为明年的工作重点在计划中提出，并对护士提出具体工作要求。

xxx年，带着我们的汗水，载着我们的收获就要离我们远去了。在过去的一年里，我们取得了一些成绩，这与护理部的领导和指导是分不开的，我们还有许多不足，但我们不骄傲、不气馁，大家已经在运筹来年的工作计划了□20xx年，我们将以更好的工作状态、更高的工作热情、更合理的工作，使我们

科室的护理工作迈上一个新台阶!

毕业实习员工个人心得体会篇六

今年暑假我来到了x公司售后服务部实习，短短xx个月的工作过程使我受益匪浅。不仅计算机专业知识增长了，最主要是懂得了如何更好的为人处事。当今社会一直处在加速的发展变化中，所以对人才的要求也越来越高，我们要用发展的眼光看问题，就要不断提高思想认识，完善自我。

第一是要真诚：你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去服务部实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道师傅怎么样，应该去怎么做，要去干些什么等等!踏进公司的办公室，只见几个陌生的脸孔用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，大家多很友善的微笑欢迎我的到来。

第二是沟通：要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟老师有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到网络中心，老师并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做哪些工作，不清楚你想了解什么样的知识，所以跟老师建立起很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可获缺的钥匙。

第三是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在中心时，老师就跟我说，想做电脑维护这一块，激情与耐心必不可少，在产品更新方面，这一行业就像做新闻工作，不断的在更新，这就需要你用激情去发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。

通过自己的摸索，调试，自此，我算是真正的弄明白了计算机的硬件安装，维护和更新。后来我又进行了各种计算机操作系统的反复安装调试，一遍又一遍的调试安装，自然有些

烦，但我用我的热情与耐心克服这些困难，师傅也帮我用书面的方式整理了不少关于硬件故障的经验。

第四是主动出击：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在公司的时候，我会主动的打扫卫生，主动的帮师傅做一些力所能及的事情，并会积极寻找合适的时间，向老师请教问题，跟师傅像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和师傅走的更近，在实习当中，师傅就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。

整个的实习过程是紧张而愉快的，我的工作态度和成效也得到了总经理和同事们的一致称赞。作为我在踏出社会之前的为数不多的几次实践，这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用知识，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

毕业实习员工个人心得体会篇七

通过六周的实习，我从懵懂无知蜕变成能够独当一面。一周的培训，五周的实践，让我真正理解了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的内涵。在校无论我们的基本功多么扎实，基础知识掌握的多么牢固，但是这放在实际问题上并不见得有效，所以就和毛主席说的“实践是检验真理标准”是同一个道理，正是因为理论知识并不能完全满足工作需要，所以我们仍然需要到实际中去运用、去学习，在理论结合实际中升华自己。未来的路还很长，我们只有通过不断提高自己的学习能力，并将这些紧密联系工作生活，才会发现自己的不足，才能自我改进。所以在这段时间我对于提高学习的方法做了一些总结。

每天8点30分的例会，请不要轻视。会上有前辈们对行情的理解、对产品的剖析，甚至还有沙龙模拟。这打开了我对早会

的新认知，不再只是应付了事，而是把它当做获取专业知识的一种渠道，点亮新的学习技能。

在实习单位，下午3点收盘后我们需要每天对于大盘做复盘分析，有专门的投资顾问会对我们的作业作指导。日复一日，作业不再是作业，而是你睡前浏览的习惯。即使你还是不能“出师”，但是你却从“零”到“壹”了，这对于提高市场的敏感度是很好的方法。

比如后台的客服工作，我也曾出现过厌倦，但始终不敢消极懈怠的原因正是我的团队长说过的一句话：每一届实习生过来看到这些工作性质的时候都很迷茫，但为什么最后他们还是选择了坚持？这句话的答案我想了很久，其实在我们看来后台工作繁琐没意义，但我们往往忽略了存在即合理。这也许只是一件小事，甚至不起眼，但却是最锻炼人的，因为在打xx过程中我们会遇到形形色色的人，有客户不理解、挂断、辱骂都是家常便饭，正是这些困难促使我们不断修改我们的话术，提高成功率，而这便是进步，是成长。

实习期间我们做的工作量可能很大，但为什么我们还是能够完成。因为刚步入社会的我们有着憧憬与活力，在这段时间的我们就像是海绵，吸收着一切，这个时候最能体现我们的学习能力。我们做大量的工作就是为了去寻找哪份工作是最适合自己，也可以理解为实习期就是一个磨合期，目的就是為了找准职业定位。

你可以不适应离开学校离开家，但是请不要将这段不适或者迷茫期放大，真的要坚信时间就是金钱，在你碌碌无为的时候可能就会被社会落下，一定要记得你的敌人就是自己，与其与别人比较，不如超越自己。

尽管实习已经结束，但是还是很感谢单位的培训，感谢指导老师的教诲。尽管自己还是不够优秀，但相信自己还会继续成长，未来也要带着这种积极向上的心态去拥抱明天，迎接

更好的自己。

毕业实习员工个人心得体会篇八

希望通过本次实习使自己能够从理论高度上升到实践高度，使理论和实践更好的结合，为以后的工作奠定扎实的基础；同时希望通过本次的实习，使自己能够亲身感受到由一个学生到一个职业人的转变过程，为以后进入职场做一个铺垫，使自己有一个提前的适应期。

二、实习时间

——

三、实习单位

__公司

四、实习内容

(一) 岗前培训

因为行业的原因，很多的理论知识都不是很清楚，在上班前都有进行培训。当然更重要的是话术的培训，因为开发一个客户不是盲目的去开发，都是有一定的程序的，比如我们培训的时候我们要掌握初步沟通、深入沟通、反复问题、明确沟通和限量的成交。还要掌握一些产品的基本情况，比如不同版本产品的不同价格，不同服务内容。当然对一些要用到的基础软件也有一个大概的解说。培训的东西都不是很难，关键还是要考自己的领悟。才刚开始实习的两天中，除了培训，我就是坐在老员工的身边听他们打电话，看看他们的话术和操作。把培训所学和实际上岗结合起来，快速的熟悉工作。

(二) 培养客户

慢慢的开始工作了，作为市场部的电销人员，我们的工作主要就是通过电话促成客户与我们的合作，但这有一个前提，就是我们要对客户进行一定的培养。主要是在初步沟通中传达出我们公司的信息，让客户知道我们是干什么的，对他们来说有什么好处，然后才能进行深入沟通，这时候就要把客户引导到公司的产品上了，培养客户对公司、对老师的信任度。当然，培养客户也不是广告产品效益来打动客户的，因为电销是不见面的销售，客户并不能直接感受到我们的服务，这就要求我们在与客户聊产品谈合作的时候也要适当的聊一聊感情，对客户进行适当的关心，这样才能更好的促成合作。

(三) 促成合作

工作中，我们挖掘客户、培养客户，最终都是为了成交，为了实现公司的利益，在把一个客户培养到一定程度时，我们就要进行谈合作了。这个是整个工作环节的重中之重，也是我最薄弱的环节。到公司已经有两个月了，可是我还没有开单。客户培养的太久，到了促成合作环节就弱势了，曾经也跟主任经理学了很多的方法，可能自己气势方面比较弱，也可能因为心里弱势，一直不敢跟客户开口要钱，不敢提合作。自己一直找原因，一直分析客户，在慢慢的学习尝试过程中，终于在第三个月开单了，而且开了三个单，心里确实很高兴。

五、实习感悟

(一) 学会了很多电话营销的技巧

这份工作中，我学到了很多电话营销技巧，以往的一些电话营销兼职，因为时间比较短，也仅仅是锻炼了口才。但通过这次实习才知道，电话营销也是有很多的学问的。因为双方不见面，我们的语速、态度、情绪很可能会影响到客户，所以我们得学会控制自己的语速、音量、情绪。在我们每个

人的办公桌上都是有一面镜子的，就是要让我们记得时时微笑，传达给客户快乐的情绪。

另外，这次的实习中我还学到了通过电话来把握语言的敏锐度，因为与客户谈合作时，可能一个语气词，一个简短的停顿，就是客户心里的真实想法。只有敏锐的把握住了，才能在言语上抢得先机，与客户的博弈中站在主导者的地位，最终促成合作。虽然学习到一点，但显然还远远不够，在以后的学习中，我会更加的努力。

(二) 学到了很多关于金融证券的工作

因为是金融行业的公司，所以通过这份工作，我最直接的就是学到的很多金融领域的知识，也许以前在学校也看过相关的书籍，上过相关的选修课程。但绝对没有三个月实习来的丰富而有趣。每天看着直接的股票盘面，听着老师的分析，更加容易接受，也更加容易学习。而且对市场上的消息也充满敏感度，以前看新闻一个消息就是一个消息，现在看新闻，会结合市场、行业和公司来看，至少知道它会和我们的经济息息相关。

六、实习总结

回想起自己刚来公司的时刻，仿佛就在昨天。由什么都不懂的门外汉，到现在可以和资深股民交流沟通，自己成长了很多。不仅仅是这个行业专业知识上的，更重要的是心智上的。感觉自己不再是一个象牙塔里的学生了，进入了职场，懂得了工作的艰辛，懂得了迎难而上的勇气，也懂得了永不放弃的坚韧。社会中的工作和人都很现实，利益为先，但是在工作中依然要坚守住自己心灵的底线，相信在未来，我一定可以做得更好。

在此感谢我的学校给了我这样一个实习的机会，让我可以去闯去拼，为自己的未来抢先开路。也感谢我的实习公司，感

谢谢你们给了我一个广大的舞台，让我可以在上面尽情演绎。最后要感谢我在公司的指导老师，我的主任和我的部门经理，每一次在我遇到困难时，都会悉心的指导；每一次我困惑时，都会耐心的解答；每一次在我想放弃时，都会在我身边加油打气。倾尽所有教给我你们所掌握的知识，无私分享你们总结的经验，让我在三个月中获得了巨大的收获。

衷心的希望公司蓬勃发展，日新月异，也希望越来越多的人加入我们，让我们共同期待美好的明天！

毕业实习员工个人心得体会篇九

12月25日圣诞节这天，我们攀枝花学院08自动化的同学们踏上了火车，前往四川化工集团进行为期半个月的实训，在这半个月实训中，我学到了了很多人书本上学不到的知识。经过这16天的实训我有了一些心得体会。

16天的实训不长，但对我的影响却很大，仍记得在学校刚刚考完试我们整装待出发，虽然早早便知道这次实训的地点和单位，但毕竟是第一次由老师带出去实训，大家都充满了好奇，而对于这次能有机会到四川化工集团实训，我感到非常荣幸。在这短短的15天的时间里，在带队老师和工人师傅的帮助和指导下，对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉受益匪浅。这对我们以后的学习和工作有很大的帮助，我在此感谢学院的领导和老师能给我们这样一次学习的机会，也感谢老师和各位工人师傅的悉心指导。

接着第二，三天在工艺人员的带领下对部分工艺进行了讲解，其中有冷却水系统，氯储系统□105—d合成塔□102—b加热炉，燃气转机，甲烷化炉□103—d高温燃烧炉，脞硫高炉108—db□108—da汽轮机合成压缩机及其控制等，最后带我们参观了总控室，进入总控室映入眼帘的首先是一个高大的机柜，其中有的装的是dcs设备，有的装的是plc设备，有的是紧急停

车设备，还有的装的是电源设备，在这些机柜之间还有一台dcs的控制电脑，当天我们也顺路参观了一化厂合成氨的全部生产流程，水处理系统，肟硫系统，除氨系统，引风机，空气过滤器，一段路，二段路，燃气轮机，空气压缩机，吸收塔，再生塔，加热炉，合成器。

最后我们学习了变压器正常运行及正常运行的指示，变压器的异常运行的指示，变压器的运行，维护，正常运行及正常运行指标有：

1、变压器在额定条件下按额定容量运行

3、变压器的外加一次电压，可以比额定电压略高，但不得超过相应分接头电压5%，不比电压分接头在任何位置，如果所加一次电压不超过相应额定电压5%，则变压器二次侧可带额定电流。

经过了这次实训，我不仅了借了化工厂的严谨与踏实的工作态度，更对我们专业在化工方面的应用有了更深入的了解，我对我们专业的未来充满了憧憬。

坚苦的实训是一种历练，是人生路上美妙的一站，是我们从学校到社会接轨的重要一步，完成实训后，我想了很多。关于我未来的工作走向，以及对川化的思考，我相信有了这次实训的经验，将对我以后的就业产生潜移默化的影响。

最后再次感谢川化集团提供了一个平台让我们能够在里面实实在在的进行现场实训，也感谢指导我的老师和学校的大力支持。

毕业实习员工个人心得体会篇十

为期一个星期的毕业生产实习结束了，本次实习的地点是广西柳州。这次我们参观了上汽通用五菱汽车有限公司、柳州

五菱联发有限公司、东风柳州汽车有限公司、柳州重工有限公司、五菱柳机动力有限公司和中国第一汽车集团柳州特种车有限公司。

这次在柳州的实习，使我增长了知识和见闻，也让我增长了很多实践知识，很有收获，也很有感触。在此，要感谢两位带队老师和公司负责接待我们的老师对我们的悉心照顾和帮助没有他们的帮助，没有他们的讲解，我也不会学到那么多的东西，有那么多的收获了。非常感谢他们！

课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢？实习作为一个很好的接触社会的契机自然不可浪费。“千里之行，始于足下”，这一个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

短短一年的实习生活就要结束了，回顾这段时间的点点滴滴，虽然说不上激情澎湃，但是毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有着激动。现在要离开带领我们踏入医生行列的老师们，心中的确有万分的不舍，但天下无不散之筵席，此次的分别是为了下次更好的相聚。第一次作为医生的经历会让我们铭记一生。以下是我的毕业实习报告总结，希望从中发现一些优点和缺点，为我们以后的学习和工作增加经验。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情毕业实习总结及体会。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于临床的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍各科室的情况，介绍一些规章制度、各级医师的职责等，带教老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院各科临床工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打下了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础技能操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种诊疗技能。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向老师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们积极主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的能力。

在医院实习期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们在内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的做好各项工作，在带教老师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的掌握了临床常用诊疗技能。本着三基、三严的精神，培养和提高了我们独立思考和独立工作的能力中专毕业实习总结。

在这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础。总之在感谢临沂市人民医院培养

我们点点滴滴收获时，我们将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床工作能力，对卫生事业尽心尽责！