

2023年制药实训总结心得体会 大学生企业实习工作心得(通用5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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

制药实训总结心得体会篇一

我们不管到哪家公司，一开始都不会有太多的工作，通常情况下是阅读公司资料。时间从几天到几周不等。这段时间里很多同学也许会觉得无事可做，便产生离开的想法。而越是这样就越需要坚持，轻易的放弃只会让自己后悔。

2. 勤打杂

实习期间，我们应该主动找一些事情做，从小事做起，谦虚勤奋，这样公司同事才会更快地接受你，领导才会认可你，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。态度不对，即使有知识基础也不会把工作做好。“四多一少”是我的态度，我从事弱电工程工作，“弱电”是我以前没有接触过的工作，和在学校读的旅游管理也没什么必然的联系。刚开始我觉得很头痛，认为自己干不了这个，可通过工作过程中多看别人怎么做，多听别人怎么说，多想自己应该怎么做，然后再亲自动手去尝试，一个月后我就有了相对系统的认识，自己也可以独立地完成相关工作了，光说不动永远没有机会提高。

4. 少埋怨

有的同学在公司总是觉得公司这里不好，那里不好，同事也不好相处，工作也不如意，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热情。

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，也有很多是不懂的。不懂的东西就要虚心请教，当别人教我们知识的时候，也应该虚心接受，切不可认为自己懂得了一点就飘飘然。

6. 错不可怕，就怕一错再错

每个人都有犯错误的时候，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，整个实习过程都让我受益匪浅。比较在校期间的学习和实习过程中的收获，我想相通之处在于，学校教会我做人的准则，我要让这种原则，这种观念始终伴随我今后的人生道路，为我指明方向，追求自己的理想；与此同时，我也切身地感觉到，学校所学的专业知识，所接触到的人和事，自己的爱好，一些想法，都与激烈竞争的现实有一定的差距，这需要我不断地学习，不断地充实自己，用在学校里掌握的能力和快速融入社会，以乐观向上的心态不断成熟。相信有了这种能力和方法，不管从事什么职业、什么工作、接触到什么新事物都可以变被动为主动，真正立足于当下。所以我不再像从前那样等待更好机会的到来，而是要建立起先就业再择业的就业观，尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，

敢于参与竞争，敢于承受压力，这样才能使自己在社会上快速地成长。

制药实训总结心得体会篇二

夏日炎炎，细雨霏霏，我们乘车而上，在各个典型区域下车考察听老师讲解。如仙境般的感受让人异常兴奋。在低海拔的热带丛林看到虽有较大的人为干预。但完整的群落结果依然让人觉得清新自然。在鱼跃龙门观望点，我们看到武鸣盆地的壮观和美妙，向脊的山脉形成鲤鱼的样子在眼前跳跃。知道我曾经就读的广西民族高中所在的大致方位。猜想着我们高中年代看日出日落的那几座大山是否就是此山。一阵风吹来云蒸雾绕，有时梦境般的美妙。在飞翔伞基地和山花烂漫、灯笼花苑我们脚踩才、石灰石在朦胧的大雾中感受飞翔的心情。观赏着杜鹃花后凋零和生长。留下了密集的相机的咔嚓声。两次路过橄榄大峡谷和云龙佛光景点但都蒙在大自然的婚纱中，看着悬崖峭壁和上面长着的龙须草叶子上、不停地参出的泉水，感觉但丝丝的秋意。清风吹过，两侧的山体显现出高大魁梧的震撼力。步入神奇之旅，山上古木参天，偶有荒草连天。林中鸟叫虫鸣，兽走猿攀，几乎是人间的天堂，动植物的乐园。在北回归线纪念杯及科普走廊我们看到很多相关的知识和动植物气息。进入天书草坪，路上有不少的银荷、槭树和竹子。大片的碧草，酸甜的杨梅，矮化的杉木等等可以看到对面山上的微波转发站和最高的山峰在层层浓雾中托着。大有凡人不可及之势。进入养生之旅，黄杞、檫木、石楠、青冈、樟树、红苞木、中平树等等。数不尽数的树木展现在眼前。其中有称化石铁杉的长苞铁杉，雄伟高大的_松等等，一路风景，一路学问。在园林设计和生态保护的双作用下，给我们学习和游玩的感受。前往金龟瀑布的路上，我们一路观看一路感叹。上百级的阶梯和不可思议的古木是我们的惊叹!回来的路上，我们进入知青林，测出了70□5cm的杉木，以及在我脚下留情竹叶青。

经过__的实习，深切体味到林业工作的不容易。通过本次实习，不但得到了森林生态学上的实践，同时，经过老师讲解，树木分类学、土壤学也得到了相应的实践和巩固，并且能够把学过的各个学科的知识都融合了进来。团队之间的协调和相互协助工作的经验也进一步得到提高。这次是去__风景区实习，让我有机会去接触国家自然保护区，还有经过__黄伍导游的解说，我们懂得了国家自然保护区的一些基本情况以及__风景区的亮点之所在。

制药实训总结心得体会篇三

在这个假期中，我们一行六位大学生来到了__省药业股份有限公司进行了参观学习。这个企业坐落于__市经济技术开发区，是一个新兴的现代化综合性制药企业。公司自从1995年创立以来，通过实程序化和目标化治理的营销策略，建立了一个覆盖面大、渗透力强的营销网络。他们以科学的营销体系促进销售，达到了销售业绩连年翻番的好成绩，并于__年进入全国医药企业五十强，且连续八年被评为aaa资信企业。在最近的福布斯中国潜力100榜上，药业位居排名第七位。这作为一家新兴的药业公司，实在是难能可贵！

作为仍在象牙塔内学习的我们，非常有幸来到这个现代化、科技含量高而且人性化治理的制药厂。在这里，我们参观了厂内的加工工艺；我们结识了厂里的与我们年纪相当的技术工人朋友；我们与企业的副总经理伏女士进行了深入的谈话；我们还与常年往返中国和加拿大的负责新药研发的资深科学家王博士进行了交流。在这些天的交流学习中，我们学到了关于制药方面的专业知识、开拓了视野，更重要的是，我们几个学生在对待企业还有自身发展的认知上，受到了相当的震撼。毫不夸张的说，这次实践，颠覆了我们以往的一些观点。而在这里，我主要想简单的谈谈关于企业文化以及大学生应该如何从学校走向社会这两个问题。

一、企业文化

药业股份有限公司是一家拥有自主知识产权，朝气蓬勃，富有创新意识的知识型、科技型的大型制药企业。她以创新、科技、人才、治理的核心优势和严谨、科学、兢兢业业、一丝不苟的具体行为来服务社会、营造健康。

众所周知，要想把一个企业做大不是很困难，但是要把一个企业做长久甚至长盛不衰却是很不轻易的。我曾经在一些统计上看到过，长寿企业与昙花一现的企业之间，最大区别在于企业文化中的核心价值观和企业的核心竞争力。而核心竞争力就是企业在生产经营中随着市场、科技进步、内部及外部环境的变化而保持自己不可被替代的一种能力。这种能力之所以重要，因为它带来的竞争性是买不来、带不走、学不到甚至不可替代、无法模拟的。

而成立于1995年的制药在短短的__年时间内，从当年的一个不具天时不具地利的小厂，发展到了现在占地面积五万多平方米、每年净盈利高于10亿元佳绩的全国知名企业，就是因为他们拥有一套自上而下的优秀企业文化。

那么，究竟企业文化的是什么呢？“企业文化是指在一定的社会经济条件下通过社会实践所形成的并为全体成员遵循的共同意识、价值观念、职业道德、习惯性的行为规范和准则的总和。”而正是这些统一的价值观、共同的认知体系才使得一个企业拥有强大的核心竞争力。

据药业的伏女士介绍，每一个进入员工(小到负责清洁工作的工人，大到项目经理)在来到工作岗位之前，都需要提前进行培训。

“回顾药业的漫漫征程，梳理诸多经验。我们发现，高瞻远瞩与脚踏实地的统一、理性与激情的交织、自信与务实的辩证至关重要。建厂伊始，可谓不具天时、不具地利，但我们没有为困难阻碍，没有在恶劣的条件前止步。艰苦奋斗是一个企业求生存求发展的重要条件，在脚踏实地时又要高瞻远

瞩。这些年来，公司领导班子团结而有激情，激情是克服困难的动力。同时我们又始终用超前的眼光缜密分析，谋划未来，这使公司的治理、制度架构、人员观念得到全面提升。

在荣誉和成就面前，__人并没有满足现状，我们深深知道要创业就必须创新，创新就意味着打破常规。我们的核心能力在于新产品的研发，这些年公司来一直秉承‘科技为本’的理念，以博士后工作站及国家级技术中心为依托，诚招医药领域内的高科技人才，做好科研开发工作，为公司进军新医药领域及现有品种的升级换代打好基础。

在‘精神’的旗帜下，我们将一如既往地致力于推动制药技术的应用和发展，为人类的健康事业做出更大的贡献。”

这是每个新来的员工都需要专心阅读专心体会的关于历史的领导致辞。其中，所谓的“精神”就是：豪在大志、森在伟业、精在治理、神在创新。也即，立大志、创伟业、精治理、重创新。员工也要受到这样的教育，作为一个高科技制药公司，__企业的终极目的绝不只是为了盈利，她有着更为沉重的企业责任——为医、患提供满足的服务；为员工提供良好的个人发展空间；为社会做出应有的贡献。这正如治理大师德鲁克在《组织的治理》里所说的，“一个组织机构是为了某项特定的目标和使命，或起到某项特定的社会作用而存在的。”所以，我们可以看到，__企业正与德鲁克的这句话遥相呼应，证实了一个企业当且仅当她有一定积极的社会作用才能够屹立于竞争激烈的市场。

在参观制药厂的时候，我们发现厂内并没有口号式的标语。例如，他们的企业宗旨是“服务社会，营造健康”，但不论何处都找不到这样的字眼。我们象征性的问了几个正在休息的工人企业宗旨是什么，他们都能流畅的告诉我们，其中还有一些师傅给出了自己的深刻理解。这就让我们不得不佩服这个企业的治理能力——他们成功地避免了形式主义。我们真切的看到，企业或者员工的行为和外部形态都与内部的意

识形态达成了统一。真正的做到了言行一致、表里如一。伏女士也告诉我们，他们这里除了培训时候发下的学习资料，没有任何字面上对企业文化的诠释。但是，当我们走进这个企业，当我们成为其中任何岗位上的一员之时，就会发现，企业文化就似乎空气一样，无处不在。每个员工的心态、每个员工的行为，处处体现着那种高瞻远瞩与脚踏实地的统一、理性与激情的交织、自信与务实的辩证。

我们在闲聊时也曾经询问伏女士，他们为什么要进行企业文化建设。她告诉我们，文化不是为了赶时髦、为了要做“文化人”，也不是为了提高企业品牌在消费者心中的档次地位，而是要通过企业文化约束员工，凝聚员工，激励员工。但是，这种凝聚并不代表文化就是统一员工的行为。许多企业要求员工统一制服，清晨排列成行做早操，喊些口号，就算企业文化了。其实不然，优秀的企业文化在于员工对制度的真心拥护，在于企业统一的价值观，并非只是对于工作环境的统一。就似乎微软的招聘广告语所说：“你喜欢自由安闲，手拿可乐，边听音乐边工作的环境吗？”实践证明，随意的工作环境并不妨碍优良企业文化的行成与执行。

伏女士说，“其实人才固然重要，文化才是要害”。的确，顶尖的人才，可以通过合作生产出世界上最好的产品，但也可以上演最惨烈的斗争。假如组织缺乏富于凝聚力和团结合作精神的文化，这个组织也只是一盘散沙，这个时候人才的增多，不过是增大内耗而已。所以，需要她特有的企业文化，不但如此，任何企业都需要其独特的企业文化。因为，企业文化总是标志着该企业的视野和品位，一个企业假如没有文化，尤其是没有自身特色的企业文化，那它就好比是建造房子时，只有砖、瓦、沙子，而没有水泥(凝聚剂)一样。总之，当企业的发展达到了一定的高度时，为了能再上一层楼，再创新的辉煌，这个企业就必然要提高它的文化素质，只有这样，这个企业才可能会具有一种长久的生命力。

二、大学生从学校到企业的转变

通过这次实践，我们发现，毕业的大学生与合格的企业员工相差甚远。且不谈技术上从理论到现实的差别，或者是与人的交往能力的差距，光是大学生需要进行的角色转变就已经相当大了。

从学校走向社会，从教室走向工作岗位，由学生变成员工，无论生活方式，还是生活环境；无论是思维方式，还是思考方法，都要发生很大的变化才能更好的适应企业。在实践过程中，我们通过和员工的交谈，再加上伏女士的点拨，以及各自的观察，总结出了下面几条。要想成功的从学生变为员工，至少要做到以下几点：

第一，由“是什么”转变为“做什么”

校园里的学生更喜欢探究了解事物的本质，非要弄出一番道理才知足；但企业里更注重的是以实践为前提，可行性与成本效益一旦作出合理评估，即可采取行动。换句话说，校园型思考喜欢冠以抽象的概念，而企业工作者更侧重做什么，从何时做，何处做，并如何达到最佳效果。一句话：学生喜欢抽象具体，但员工需要具体抽象。

第二，由“别人提出问题”转变为“自己发现问题”

作为一个学生，等待老师出题目是再正常不过的了，被动的应付考试导致学生产生一种制约式的处世观。然而，来到职场之后，我们必须以主动积极地态度，不断地寻找自我突破，不断寻找问题，思考问题，解决问题，才能自我成长、脱颖而出。一句话：学生习惯被动应付，但员工需要主动探求。

第三，由“一个人独立解决”转变为“大家共同解决”

在学生时代，大家都被教育要独立完成作业、要独立参加考试。但是在企业里则不是这样，员工们碰到的问题都是错综复杂，涉及多方面的，单凭个人的主张见解，恐怕是找不到

问题所在的，更拟定不出合理的对策。所以，需要集思广益，结合各个专业的特色，共同合作。一句话：学生善于独立奋战，但员工需要协同作战。

第四，由“为自己”转变为“为大家”

校园里的学生都深信，只要自己努力学习，就可以换来好成绩从而换来身边老师同学的尊重。所以学生的学习都是以自我为中心。但企业的工作是一个整体，是需要各个环节共同努力才能做好的。团队中每一个人都要扮演一定角色，必须互相协作支持，才能产生成效。也就是说，我们要追求的不是个人利益最大化，而是集体利益最大化。一句话：学生总是自私自利，但员工需要无私为工。

第五，由“注重智商开发”转变为“注重情商开发”

校园里智商高的学生，不论他的情商如何，似乎总是可以拥有好成绩从而进入好大学。但是在企业中，智商固然重要，但情商高的人才能够控制好自己的情绪、能够自我激励、能够正确对待自己，能够客观看待同事，能够适应各种环境，能够正确处理各种关系。所以这类人才能够更好的完成工作。一句话：学生习惯纯脑劳动，但员工需要全面发展。

所以，总的来说，学生从学校到工作岗位真的需要很大程度上的改变。而这次社会实践，才让我们熟悉到了这一点：大学生在思想上、心理上、学业上往往不够成熟，但由于多方面原因，大学生们经常以我为中心，自我感觉良好，常有“天生我才必有用”的豪气。可实际上，很大一部分大学生的素质与真正意义上的成才有着极大的差距。

制药实训总结心得体会篇四

从3月18号进公司到目前为止刚好实习了4个月差10天，一年

三分之一的时间已经在新迪度过了. 这几个月来对于我来说也是意义重大. 很庆幸能在短短几个月的时间能够经历两份性质完全不同的工作: 总台与单证.

在总台工作的时候, 首先由于它是一个综合性的岗位, 对于综合能力要求比较高. 同时在这个岗位工作能在社交能力与随机应变能力方面得到提高., 因为每天都在和不同的人接触, 而且也不排除有一些突发事件. 总台工作虽然很多也很烦琐, 给人的感觉像是在打杂. 但是从专业的角度讲这就是从小事做起、从基层做起. 对于一个有工作经验的新进员工尚且如此, 更何况是尚未走出校门的实习生呢. 作为新人, 什么都不了解, 怎么可能不“打杂”呢? 手上做的事虽小, 但却能因为宽广的眼界而变得意义重大起来. 在我看来, 这却是一个让金子发光的地方, 在这个岗位上最能被大家肯定与认可.

对于我来说有机会接触单证工作完全是意料之外. 正因来之不易而倍感珍惜. 到目前为止, 我在单证这一岗位上也差不多有一个月了. 作为一名新手在交接的过程中难免会有一些问题出现, 这些问题往往会让我感到措手不及. 但这并不是说明出错就是新手的专利. 因此, 在这一点上我应该更深刻地认识到.

通过一个月的交接让我学会了一些皮毛. 在我的工作职责里, 我学会了开票通知与货款申请: 核销单的收发登记: 打报关资料与商检资料: 配仓: 以及上周刚学会了做shinyei□brecon□heinz□charles四个客人的交单资料. 做了几份下来, 感觉自己还可以, 虽然有时候还会有一些小问题出现. 但是相信这些都可以克服. 其实做单证工作可以举一反三, 像交单的时候, 有很多都是在重复着估填空题. 但是却不能掉以轻心. 因为做单证最难与最需要的就是细心. 有时候会感到心有余而力不足, 明明已经很小心, 却最终还会出错. 小到给伙伴带来不必要的麻烦, 大到给公司造成不必要的损失. 但是我还是相信熟能生巧, 让时间来证明.

面对烦琐的工作, , 如何把自己的工作安排得条理化, 这一

点对于工作有序进行很关键. 因为到目前为止, 我对工作还没有完全把握好事情的轻重, 在工作的时候会略显被动. 只是接到什么做什么. 还有一点就是工作时在保证质量的同时, 还要有效率. 现在对于我来说还是有难度的, 就好像是鱼与熊掌不能兼得一样的道理. 但是我会使两者达到一个平衡点.

另外, 我个人其实是很注重开心工作这一原则. 但是在实际工作中面对如此大的压力, 有时也会稍微情绪化, 这一点很不应该, 也有待提高. 虽然到目前为止还存在一些问题, 但我会坚持到底, 在自己的岗位上做好每件事, 实现自己的价值. 与此同时, 同样期望得到大家的肯定与认可. 这样我才会有工作的激情, 才会有工作的动力.

制药实训总结心得体会篇五

我们常说:“实践出真知, 所有的理论知识一旦脱离了实践, 就会显得毫无好处”。所以, 社会实践对于每一个在校大学生都具有十分重要的作用。以下是小编收集整理的大学生企业实习心得5篇, 希望对大家有所帮助。

回想自我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, 支持和帮忙, 让我感受到了“海纳百川”的胸襟。

首先得感激公司给我们带给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，此刻，还未完成职业主角的转换。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，不断锻炼自我，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，我明白了自我的不足之处，个性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提高吗如今，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。可是透过实习，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，这让我感到十分的难过。在学校总以为自我学的不错，一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么少，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，在工作中和同事持续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。发现一些实习生跟教师像朋友一样相处，教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，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。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。深刻的意识到自我再不能处于独处的状态了。独来独往，别人不主动自我也不理会。把自我个在自我自我的小空间了。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。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了主角，教师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不一样。在这巨大的转变中，我感到了彷徨，迷茫，无法立刻适应新的环境。也许自我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我没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活。而在学校，有同学教师的关心和支持，每只是上上课，很简单。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。在学校时，教师总强调我们要培养自我的自学潜力，参加工作后才能深刻体会到教师的良苦用心。无论怎样，自我都要坚持！

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。我此刻要好好锻炼自我。再好好学习，之后相信自我透过努力必须会找个好工作来回报父母及其所有的教师的。别的没有什么奢求的，此刻当然是把磨练自我放在第一位。

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，都不能轻言放下，更不能自甘沉沦，要明白，人生有起伏才有真趣，有波折才有韵味。

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，也认识到了自我很多的不足，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我的心得体会。

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我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。一个人的知识和潜力仅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齐，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自我由知识、潜力、智慧等因素融合成的综合素质和潜力，为自我事业的成功打下良好的基础。

首先，我想谈一下实习的好处。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。对理解实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，能够让其低成本、大范围的选取人才，培养和发现真正贴合用人单位要求的人才，亦能够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，实习能够使每一个学生有更多的机会尝试不一样的工作，扮演不一样的社会主角，逐步完成职业化主角的转化，发现自我真实的潜力和兴趣，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透过结业考试，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，透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，透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，我要总结一下自我在实习期间的体会。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，而是一切要自我主动去学去做。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我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高自我，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，我就遇见了几个十分和善的老员工，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，原先理论跟实际是有很大的差距的。二是用心进取的工作态度——在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自我，象我这样没有工作经验的新人，更需要透过多做多问来积累经验。个性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，如果态度不够用心就可能没有事情做，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，而这往往是原先作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都就应合乎礼仪，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——作为学生应对的无非是同学、教师、家长，而工作后就要应对更为复杂的关系。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，而不是只是思考自我的事。

我想，透过这次实习让我认清了自我的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。因为自我缺乏经验，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用心。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，也是我自我选取的，因为在我看来，仅有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自我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。

用知识武装起自我来，学会做人，学会做事。你才能成功！

我坚信透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，为实现自我的梦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，教师们就教导我们做人必须要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说十分重要的。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”，此刻我最终亲身体会

到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；此刻即将踏上社会，显然，自我的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，此刻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。回想自我在这期间的工作状况，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。此刻发现了这个不足之处，就应还算是及时吧，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，我相信自我能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感激学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感激教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。透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归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，务必亲身去躬行实践。

这次实习，除了让我对商业企业的基本业务有了必须了解，并且能进行基本操作外，我觉得自我在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一向生活在单纯的大学学校的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不一样就是进入社会以后务必要有很强的职责心。在工作岗位上，我们务必要有强烈的职责感，要对自我的岗位负责，要对自我办理的业务负责。如果没有完成当天就应完成的工作，那职员务必得加班；如果不留意出现了错误，也务必负责纠正。

其次，我觉得工作后每个人都务必要坚守自我的职业道德和努力提高自我的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。

在这一点上我从实习单位同事那里深有体会. 比如, 有的事务办理需要工作证件, 虽然对方可能是自我认识的人, 他们也会要求对方出示证件, 而当对方有所微词时, 他们也总是耐心的解释为什么务必得这么做. 此刻商业企业已经纳入正规化管理, 所以职员的工作态度问题尤为重要, 这点我有亲身感受.

最终, 我觉得到了实际工作中以后, 学历并不显得最重要, 主要看的是个人的业务潜力和交际潜力. 任何工作, 做得时间久了是谁都会做的, 在实际工作中动手潜力更重要.

所以, 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齐, 用实践来检验真理, 使一个本科生具备较强的处理基本实务的潜力与比较系统的专业知识, 这才是我们实习的真正目的.

很感激实习单位给我这个这么好的实习机会, 让我学习很多、成长很多、收获很多。

实习是大学生步入工作岗位前的缓冲期、过渡期, 也是大学生培养自身工作本事的磨刀石, 作为一名刚刚从学校毕业的大学生, 能否在实习过程中掌握好实习资料, 培养好工作本事, 显的尤为重要。半年里, 我严格按照厂人事部下发的采油队实习大纲, 认真研读, 逐一学习, 在思想行动上, 努力做到“想实习, 会实习, 实好习”, 把培养工作本事, 提高自身素质作为己任, 圆满的完成了本阶段实习任务, 下头就是实习报告。

一是加强思想学习, 主动与矿领导沟通, 努力提高思想水平。

思想是人的灵魂, 是人的内在力, 要想把实习任务完成好, 首先要把思想调整好。四矿领导十分重视大学生成长, 为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师, 顾名思义, 就是两位导师, 工人导师是教授生产技术的, 而矿领导导师

是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与任矿长进行了沟通，在任矿长的尊尊教导下，我对实习有了更为深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上使我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

二是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

在实习过程中，我发现，大学里所学专业知识和现场实际生产是分离的，它们各有侧重点，一个偏向于理论，一个偏向于实际，但它们之间却又存在着联系，比如说抽油机：在课堂上我学过抽油机是如何运转的，以及抽油机运行的理论模型公式。而现场上，我们看到的是抽油机的各个零部件，以及它们之间是怎样默契配合。表面上似乎二者无关，但仔细分析，我们会发现，抽油机的各个零部件正是按照理论模型原理在运行着，公式中的相应参数正对应着抽油机中各个部件实现的功能，他们之间存在着因与果的联系。所以，实习中，我们在重温课本上知识同时，将书本中的理论与实际生产部件相对应，将课上公式与实际生产数据相对应，这样不仅仅能够使理论知识记得更为牢固，还能够在本质上理解生产上各设备、器件的作用、原理，为今后工作中的技术革新，改善发明打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。

三是热爱实习岗位，进取承担岗位职责，不断提升实习效率。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自我对实习岗位的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，进取承担岗位上的职责义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。

在联合站的实习中，我制定了“每一天都上岗，上岗不离岗，岗上活都干”的实习标准，认真学习岗位上每项技能知识，并向有经验的师傅学习事故处理方法，积累经验，提升自身

处理问题的本事，进一步提升了实习效率。

“千里之行，始于足下”。在未来的实习、工作中，我会更加努力得完成好各项任务，认真、踏实的做好自我的工作，努力为我厂的原油稳产出力。

在实习学校待了快两周了，这几天也讲了几堂课，我发此刻备课的时候感觉备的很充足，可是给学生们讲的时候才发现，有的感觉很简单的问题，在讲起来的时候并没有想像中的简单。其他教师说这个问题她们也有过，原因还是自我备课并不充分，有的问题没有深入的去思考，所以在讲课的时候才会出现这个问题。在吸取了这个教训之后，在每次讲课之前我都很认真的备课，每个问题都认真的思考，在脑海中过一遍上课时的情景，在备课前会认真的翻阅资料，将要讲的知识点一个不漏的讲给学生，我会尽我自我最大的努力去备课、教学，并及时的反思自我，随讲随改。

我们实习的这些日子，教师说的最多的就是，先把学生管理好，才能把他们教好。的确，就算你教的再好，倘若学生没人听也是白瞎。而初中的孩子，自制力很差，又处在青春叛逆期，处处以标新立异、调皮捣蛋为荣，学生都明白我们是实习教师，更不怕我们了，在课堂上，纪律可想而知。那么如何进行课堂管理呢这就需要我们实习生好好动动脑筋想想法子了。

在课堂上我学会了与学生交流，有的学生不爱说话，在课上的时候一向在闷不做声，不管你在课上怎样问，他都不回答，这时候你就要叫他站起来回答问题，让他跟着你的思路，多多锻炼他。可是，还有的学生是那种异常能咋呼，不管你說什麼他都能接你，都能跟着你的话题往下说，我觉得对待这种学生，不能不管，也不能总管他们，能够适当的提问他们让他们站起来回答，让他们学会尊重课堂。

总之，在实习的这段时间，我学到了很多，以后我会继续努

力，让自我的本事有所提高。