

最新大学生暑期实践心得体会(实用10篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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，我们一起来看一看吧。

大学生暑期实践心得体会篇一

我从x月x日来到实习学校开始实习，我们就进入了期待已久的支教实习生活。一个月过去了，以下是我这次支教实习的心得体会。

首先，我先对支教实习生活作一下总结。我们一到xx中学就立刻投入到宿舍的清洁卫生扫除工作中，因为我们住的宿舍在假期经过装修翻新，所以扫除工作用时还蛮久的，用了3个多小时才把宿舍卫生搞好。总体来说，宿舍环境还不错，宿舍楼前后是包干区范围，由学生负责打扫，卫生搞得不错。住宿条件相对来说还是很好的，虽然一开始宿舍没有配备烹饪用具，但在学校总务处的支持和帮助下，一切的宿舍用品都备齐，为我们的支教实习生活带来了很大的方便。平时的午餐我们都到教师饭堂吃，晚餐的话，有时我们会在宿舍煮，或到饭堂去打饭。用餐条件还可以，我们不用担心用餐方面的事情。在学校领导老师的帮助下，我们也很快地适应了实习学校的作息安排，这也为我们的支教实习工作带来了方便，让我们减少了生活上的困扰，从而更好地投入到支教实习工作当中。

另外，我再说说支教实习工作方面[x月x日当天下午，我们和在校教师参加了《教师艺术沟通》讲座，陈坤讲师主要讲了教育空间、沟通秘诀两大方面的内容，听完此次讲座，我觉得受益匪浅，特别是关于沟通秘诀这一方面，陈讲师谈到了几

个学会：学会批评、学会用“心”、学会表扬、学会做“人”、学会学习。教育不只是传道授业，也是一个和学生沟通交流、育人的过程。经常听说当老师累，“累”有身累和心累，心累不可怕，可怕的是找到心累的理由而不去做事。作为教师，职业心理素质是很重要的，而我们也要做好身份的转变及思想上的转变，以教师的标准来要求自己，这也是做好支教工作的必要准备吧。

得知了指导老师是谁后，我在级长的帮助下找到了我的办公桌，为了尽快和同级组的老师熟悉起来，我很用心地写下并记住同一办公室甚至同级组的老师的名字，尽量做到一看到同一级组的老师就能马上喊出“某(姓)老师”，从而拉近距离并让老师们留下好的印象。在介绍会议之前，我就找到了我的化学科的指导老师并和他进行了简单交流，增进大家的熟悉度，为后面的工作交流做好基础准备。熟悉环境，了解了实习学校情况和各项常规工作后，我就正式地投入到支教实习工作中。

在支教实习工作上，我始终保持着积极主动的态度，专业教学跟岗见习，包括跟随指导老师听课、说课、批改作业、学困生辅导工作等；班主任工作跟岗见习，包括了解班级情况、跟随班主任指导老师常规管理及班会课等；参加班主任会议、级组会议及帮忙级组工作。在工作中遇到问题，能自己解决的就自己解决，解决不了的就主动请教指导老师，并积极与指导老师交流心得体会，从中学习。因为我跟的班是好班，班上的学生大多是态度好学习好的，没有很大的问题出现，初期的问题主要是学生在搞卫生时的积极性不高、集体合作意识不强和晚修期间话多这两个问题。在每次的劳动前，班主任就做好各处包干区各项任务的人员安排并找好负责人，让负责人做最后的卫生检查，我也会到各包干区检查情况，有需要时指导学生完成清洁任务。针对学生晚修期间话多这一问题，我发现后，虽然有在班上声明要他们安静，几次下来还是没有得到解决，于是我向班主任反映了，班主任就在她值晚修班的时候，让班上同学不记名投票选出班上最多话

的同学，提出不可投空白票的要求，并在投票后当众宣布投票结果，把票数最高的两名女生和两名男生叫到办公室进行指导教育并罚他们去做义务劳动，好让他们起好带头。我便在旁学习班主任指导老师指导教育学生的方法方式，吸取一下指导老师的经验以备。

专业教学跟岗见习方面，跟随指导老师听课、帮忙准备演示实验的仪器用品，跟随同科组的老师听课，学习不同老师的上课形式与风格。我认真批改学生的作业，指出学生在作业中出现的问题并进行辅导，适时与专业指导老师进行作业上的交流；认真按学校要求，做好作业情况的登记，向班主任反映作业缺交的情况，让班主任帮忙督促学生补交作业。好班的作业情况良好，差班的主要是缺交的情况较为严重，需要班主任帮忙督促。我提前备好课，主动向专业指导老师争取上课的机会，在第四周，我初次上了两个课时的课，课后与指导老师交流并进行反思。

在班主任工作上，我除了帮忙班上常规管理外，我还帮忙布置班上课室的文化氛围，收集打印资料，设计布置格局，安排学生各项布置的任务并指导完成，效果还算可以，仍有很多改进的空间。这给了我一次好的与学生交流的机会，也是一次锻炼与体验。班级的文化氛围建设，反映的是班级的态度和精神面貌，班上的同学都应参与其中，为班级的文化建设出一份力。但实际上并不是每位同学都参与布置工作，其中的沟通交流和分配工作就要做好，才能顺利地完成班级文化氛围的布置任务。

很荣幸地，我们在学校领导、书记的指导帮助下，进入到团委学生会指导工作，我们也很乐意地加入这项工作，同时也给了我们一个很好的锻炼机会。我们参加了团委学生会的相关会议及工作，包括20xx年xx中学学生会成立仪式，我负责会上的摄影工作，以及xx中学“点燃学习激情”演讲会，其中我负责指导学生会志愿部的成员进行会场的布置、会场秩序的维持、会后会场清理工作。此次工作完成情况还不错，

让演讲会在有秩序的情况下开展，会场的清理工作也做得不错，得到了主办方和学校的肯定。这是一个好的开始，我以后将更用心地学习并积极地参与学生会工作，与学生会成员一同成长。

大学生暑期实践心得体会篇二

这个寒假，为了以后走了工作岗位做好准备，我到一农业生产资料有限公司进行了为期一周的实习，任办公室文员一职。在工作的这段时间，我始终怀着一颗感恩的心，按照公司的要求，严格要求自己，在公司领导及各位同事的支持与帮助下，较好地完成了自己的本职工作。现将实习心得总结如下：

经过了一个月的工作，在工作中发现了很多自身的缺点和不足，就这些方面作此总结，请各位领导及同事们批评指正。

本人的工作的综合能力还有待提高，有以下几点需要提高：

沟通技巧有待增强：在工作中遇到一些自己不明白的问题时，很少能做到与领导及时有效的沟通，没有完全意识到下级与上级沟通的重要性，自己在摸索中收效又不大，也没能做好与各方面进行及时果断有效的沟通，耽误了工作的完成时间。今后我会在这方面多加注意，逐步改变自身的在沟通上不敢去说的习惯，养成以工作完成度为重心的沟通技巧。

技术水平有待提高：工作的闲暇时间未能充分用来学习或与同事探讨技术知识。技术知识面较陈旧，未能做到及时了解更新自身要理解的新的技术知识，以至于领导分派下任务后，只能在摸索中完成；技术知识面较窄，有很多在实际工作中用到的设备及技术都还不了解。对自己技术能力水平还要进一步提高，多去学习新的技术知识，掌握新的技能。

工作经验要不断积累：在这一个月的工作中，对公司内很多实际工作的流程不甚了解。缺少业务知识方面的实际经验，

还处于等待领导分配工作再去做的阶段。没能完全主动地申请自己没接触过的但可以提高自身能力的任务，没有充分做好在一段时期内的工作规划，实际工作经验只是停留在了一定的水平之上且增长缓慢。在工作中总是怕麻烦别人，很多时候遇到问题时未能做到与领导及同事的有效沟通。本来一个懂得人一点就通的问题，自己总是费了很多时间与精力，才得出一个相同的结果。这样既减慢了工作的效率，在下一项工作下来时，又延误了工作的完成时间，以至于工作都堆在了一起造成这样的原因主要是平时做事不专心，马虎大意，总犯自以为是的错误，不能虚心地听取他人的意见，这种浮躁的心态，错过了向别人学习和增长知识的机会。以后我会多去主动接触、尝试一些以前没接触过的任务，对自己不懂的问题做到及时地询问这方面经验多的领导及同事，多向领导及同事学习他们的经验。使自己多些锻炼的机会，让自己在工作中不断积累新的经验，这样在今后的工作中才能快速成长起来。

在思想观念方面本人还有以下几个方面需要改变：

培养适应变化的能力：职业内容的不断更新和新型职业的不断产生决定了现代职业对人的素质提出了更高的要求。新资源的开发、新技术的发明与应用、生产工具的革新、生产组织的改革和管理水平的提高，不仅要求人们具备更高的科学技术知识和操作技能，而且要求人们打破旧的传统观念，解放思想，开阔思路，树立时间观念、效率观念与合作观念。

培养竞争意识和创新观念：竞争意识是推动个体努力学习，自觉提高职业素质的动力。创新就是要打破安于现状、听天由命、依赖别人的人生观。自己光有文化知识和职业技术是不够的，还必须具有创新观念与创业精神，才能更好地实现在企业中的就业培养良好的职业品格：良好的职业道德是抵制各种不正之风，转变企业风气，建立良好的人际关系，建设高度的企业精神文明的重要保证。要具有忠于职守，献身事业的乐业和敬业精神，实事求是、严肃认真的劳动态度，

刻苦钻研、精益求精的工作作风以及在工作中团结协作和全心全意为他人服务的精神。在工作中，无私、正直、勤奋、诚实、守信、坚定、勇敢等优秀职业品质是在工作上做出成绩的必要条件。一个对人热情友好、乐于助人的人能得到同事的好感；一个有强烈事业心和责任感的人能得到领导的赏识；一个谦虚好学、踏实肯干的人能得到师傅的赞扬。很难想象，一个不讲奉献、自私自利、贪图安逸的人，能得到领导、同事的青睐。

大学生暑期实践心得体会篇三

今年暑假我参加了系组织的大学生暑期实习社会实践心得体会，虽然三天的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。

也通过三天的实践，使我有了一些关于社会基层建设的心得体会。炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。艰辛知人生，实践长才干。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。

这在无形中使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。应该提早走进社会、认识社会、适应社会。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。社会实践使同学们找到了理论与实践的结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。

通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

大学生暑期实践心得体会篇四

大学生带薪实习是重庆市大学生“六个一”社会实践活动的重要内容，是创新大学生思想政治工作的重要举措，是加强大学生“知行合一”教育的重要途径。努力做好大学生带薪实习工作，促进大学生了解国情、市情、民情，积极引导大学生在社会实践中接受锻炼，培养又红又专的社会主义事业的建设者和接班人，都具有重要的现实意义和深远的历史意义。

孟德斯鸠说：“我们接受三种教育，一种来自父母，一种来自教师，另一种来自社会。”人的一生不仅要接受家庭的教育，更要接受社会的考验。今年暑假，我们参加了重庆市委市政府组织的大学生带薪顶岗实习——作为重庆市的在校大学生，我们是幸运的，带薪顶岗实习是重庆市针对重庆各所高校在校大学生实行的一项切实有效的政策，通过这种实习方式，让我们这些长期待在学校这座象牙塔的孩子们更早的认识社会、更快的了解社会，为我们大学生未来就业提供了一个良好的平台和锻炼的机会。

通过此次实习，让我学到了很多课堂上本学不到的东西，，时间的宝贵，人生的真谛，仿佛自己一下子成熟了。懂得了做

人做事的道理，也懂得了学习的意义，明白了人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个挫折坎坷，此次我看到了工人仔细认真的工作态度，和他们劳动的艰辛与付出，这让我清楚地感到自己肩上已的人生方向。

我们很荣幸地被分配到了重庆市长寿区政府办公室。带队负责人武老师把我们带到了政府办公室报到。因为是政府核心行政部门，所以我们不免有些紧张，但更多的是好奇和期待。这是一个宝贵的机会，我们在这里可以从各方面提高自己，接触社会，了解政府机关运作，积累经验。政府办公室的领导并没有我们想象中的那样严肃，他们非常热忱的接待了我们，并将我们安排到了一个葛兰镇的工厂实习，工厂的叔叔阿姨对我们也很照顾，当遇到不懂的问题他们会耐心的给我们讲解，做错了事情也会认真的给我们指正。在他们的帮助下，一个月的时间里，我们慢慢熟悉和掌握了工厂的工作流程和职能。每天都会有很多产品要出厂，这些工作，不仅使我们了解到工厂的职能，也提高了我们对社会每部分的认识。

“大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力。”在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加实习后我们才深刻体会到老师的良苦用心。除了语言文字和计算机操作外，课本上学的理论知识用的很少，工作中的问题更多的需要我们勤思考、善分析、多动手。

作为实习生，我们总是积极主动，整理厂房、积极配合其他员工的工作，并主动与办公室的同事交流学习。我们也常常翻阅文件，了解时事动态和最新政策，了解工厂在哪些方面、通过哪种途径为社会，给人民带来了便利。办公室的前辈们说：“办公室工作会经常加班加到很晚，特别是在召开重大会议之前，需要做很多准备工作，加班很正常。领导们更是经常办公到深夜，白天他们有很多牵头工作，年底慰问也多，但只要有颗奉献的心和热忱的态度，工作就一定会做好。”听后更能体会到政府工作的辛苦和意义所在。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学，谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知识应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的精神和吃苦耐劳的品质。在这段实习期间里我觉得重要的是，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

从实习中，我们感悟颇深。很多事情需要亲自去体验。很多东西书本上是学不来的，知识是死的，人是活的。我们要运用灵活的思维与头脑去稳重处理事情，完成应当完成的任务，用心观察，用心学习。作为一名大学生，言行举止，态度都关系着整个大学的形象。见微知著，一个小小的举动可以看出一个人的品行修养。办任何事情都要耐心，细心，用心。就办工厂职工这一岗位来说，服务，奉献，创新也很重要。而从这一岗位放大到整个学习生活，我们更应该勤学习，善思考，常修身，敢创新。

此次实习我们不仅增长了见识，得到了锻炼，培养了能力，更领悟到了做人做事的原则和态度。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”亲身实践，结合自身所学，方能提高自己。

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。

感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

时光荏苒，很快带薪实习的一个月就要过往了，回首过往的三十天，内心不禁感慨万千，时间如梭，转眼间又将回到学校，迎接新的挑战。回首看，虽没有大张旗鼓的战果，但也算经历了一段对我来说很重要的考验和磨砺。非常感谢学校给我这个成长的平台，让我在人生中收获第一笔宝贵的财富，使我明白在做中学，在学中不断进步，在进步中思考，在思考中总结，慢慢的提升自身的素质与才能，回首过往，学校无论是过往，还是将来都陪伴我走过人生得每一个阶段，也使我懂得了很多。

大学生暑期实践心得体会篇五

我也是在商场做暑假实习的一个实践活动，主要也是在柜台做销售的工作，而这样也是让我更加的认识了社会，了解了工作，同时和同事们交流也是让我收获了很多的经验，同时看到自己还需要回到学校去学习成长的地方，会去做好的，此次的商场实践也是有一些感触和体会。

以前觉得销售的工作其实挺好做的，不就是给你打交道嘛，自己也是比较的外向热情的人，这完全是可以做好的，但是到了岗位，自己确是发现，的确销售的入门挺简单的，但是想要去做好，真的太难太难，当然也是自己的能力的是有很多的欠缺，这将近一个月的实践，自己的成绩说出来都是有些难看的，但是也是让我明白，商场做柜台的销售，真的挺不容易的，开始也是需要对自己销售的产品熟悉，然后掌握了一定的销售方法才能去做好这个工作的。特别是自己本来就是学了一点理论，经验完全没有，可以说刚开始的时候客户还觉得我是来搞笑的，但是这也是给予了我动力，反而没有感到是很羞愧的，我清楚的确自己能力是不行的，那么就要学，就要更主动去钻研，思考到底如何的来做，能让客户满意，去把自己的销售做好，达成目标。

一个月的商场销售下来，自己也是取得了不错的成绩，特别是完成了一些任务，让领导都是感到惊讶的，其实对于我的销售领导一开始也是不报什么期待，只是给予了我一个学习的机会而已，但是最终的结果却是领导说如果我不是还要学习，都想把我直接签下来去做销售的工作，而这期间这个肯定的付出也是格外的多，我也是清楚自己的基础糟糕，那么就要多学，就要和同事去请教，一个月的时间，让我和他们缩小了差距，但是也是看到了彼此之间的距离有多远，更是让我明白，此后的学习要朝哪些方面去付出才行的，特别是我也是知道，自己回到学校，更是要针对性的去弥补自己做的不够的地方，去提升。

经过在商场的锻炼，我想以后对于销售这个工作，我也是有了更多的认识，虽然这次做的还不错的，但是我也是看到了差距，看到了这份工作确实是要付出很多才行的，而自己也是要继续的努力，去让自己回到学校努力好，今后的职业之路要走好，不是那么的容易，但是我也是有信心，去学好，把能力培养好的。

大学生暑期实践心得体会篇六

这次进入暑期实习的社会实践当中，我很感恩，因为我遇到了一次很珍贵的学习之旅，我也遇到了很多对我有帮助的人。大学漫漫几年，其实一晃眼就会过去了，在这段时光里，我想我应该多去填充一些东西，多去增添一些有价值的经历。当我真正走到毕业的那个卡口的时候，我或许可以更加的自信。

这次进入商场实践，主要做的就是商场的理货员。一开始我做这个工作的时候还在想，自己小小的身躯能够胜任这份工作吗？后来得知自己是在服装区时我才松了一口气，服装区的货物相对而言会更加轻松一些吧。后来我带着满满的自信走进了这份工作，也在这次实践当中收获了很多以前没有过的东西。这让我很是欣慰，证明着这段美好的时光并没有浪费，

也证明着自己的努力并没有白费。

进入岗位之后，我们首先是进行了培训，然后就是正式上岗了。上岗之后，由于我是个新人，主管特意找了一个老员工带我一段时间，这个老员工是一个四十多岁的阿姨，进入商场工作也有好几年了，一直做得都是理货这一块。她是一个很温暖的人，以前听说进入社会之后，会经历很多的压迫和剥削，但是这一次，我遇到的这位员工并没有过分的欺压我这样的新人，反而很是照顾我。她和我讲像我这个年纪，本身是最需要引导的时候，现在能够出来体验社会和生活也是一件很不错的的事情。她的笑容，让我觉得这个时间更加的美好了，这份原本比较枯燥的工作也变得有趣了些。

在这个岗位上坚持了两个月，其实受益最深的就是对世界、对社会的看法。一个人生活在这个世界上，不管怎样，首先应该要做的就是独立，一个不独立的人会遇到很多的问题很麻烦。也正是因为自己不够独立所以无法解决这样的事情，才让自己遇到越来越多的问题和麻烦。其次，就是专注一件事情，就要好好的去做它，完成它，少想一些东西，也不要总是患得患失。就像学习一样，不要对它患得患失，它永远都在那里，永远都不会突然消失。所以为自己建立安全感是一件很必要的事情。

这次实践，虽然短短的一段时间，但是给我很多的欣喜和鼓励，让我明白每个明天都是值得期待的。纵然有许多的危机埋伏四周，但只要我们稍微勇敢一点，这一切都会被打败。

大学生暑期实践心得体会篇七

未接触到柜员实习时，以为柜员工作只是简单的数钱，盖章，核算而已没想到实际工作中有很多我不懂的地方，也明白了柜员工作面临的挑战，这几天的实习使我收获了许多有益的知识，以下是我的心得体会：

此次实习的目的在于通过在校内的实习，掌握银行业务的基本技能，熟悉银行日常业务的操作流程。

实习重要的是要理论联系实际，这次实习，更使我深深的认识到了作为一名柜员的主要职责：

2. 办理营业用现金的领解、保管，登记柜员现金登记簿；
4. 掌管本柜台各种业务用章和个人名章；
5. 办理柜台轧帐，打印轧帐单，清理、核对当班库存现金和结存重要空白凭证和有价单证，收检业务用章，在综合柜员的监督下，共同封箱，办理交接班手续，凭证等会计资料交综合柜员。

这学期我们主要学习的业务包括个人储蓄业务，贷款业务，银行卡业务，教育储蓄业务，中间业务，本票，汇票业务，储蓄业务比较简单，开销户，存取现金，需要清楚各种活期、定期储蓄产品。银行的储蓄业务是银行的基础业务，它主要是针对个人而言。储蓄主要是个人的存款和取款业务。储蓄种类分活期储蓄、定期储蓄两大类。在开户时，需填写内容有存款日期、户名、存款金额的活期储蓄存款凭条，并将凭条、现金和个人身份证明交银行经办人员。银行经办人员审核后，发给客户存折；若要求凭密码或印鉴支取，要在银行网点的密码器上自行按规定格式输入密码。

无论办理那种业务，都要注意以下几点：

1. 要会识别票据和现钞的真伪；
2. 要有一定的会计学基础，知道账务处理流程；
3. 要熟记交易代码，知道什么业务使用什么交易；

4. 最重要的是你要知道各种结算业务的处理过程中需要注意的问题，比如大额支取现金、办理开户手续、可疑支付、储蓄管理条例等等。最后就是积累结算经验。

柜员工作有一定的危险性，即使在实习中也不能马虎大意，需要我们时刻的警惕，提高自己的业务知识与实际操作水平，把不必要的失误、麻烦降到最小。精湛的业务技能是一名优秀综合柜员所必备的要求，不要以小而不为，在平常中我们要积累经验，要以一些案例去为己所用，提醒自己；且不可马虎大意。完美源于认真。为了做好柜面实习工作，为以后工作打下良好的基础，我在实习期间刻苦训练。因为，没有做不好的业务，只有不认真的态度。在柜员实习中，我积极刻苦钻研业务，理论结合实践，熟练掌握各项技能。我从点滴小事做起，在模拟办理业务时，尽量做到快捷、准确、高效。

实习虽然告一段落了，但我要学的东西还很多，怎么样高效率的完成工作，怎么样提升自己的业务水平。在日常学习中，我要积极刻苦钻研新知识，新业务，理论结合实践，熟练掌握各项服务技能。我会认真参与每一个学习的机会，总结实际操作中的经验和积累学习中自身的不足，密切关注和了解银行柜员工作发展的最新动向，为以后即将从事的工作打下坚实的基础，走向工作岗位时，才能够让自己胜任自己的工作，在大浪淘沙中能够找到自己屹立之地。这次实习使我受益颇丰，他让我意识到，伟大正寓于平凡之中，平凡的我们一样能够奉献，奉献我们的热情，奉献我们的真诚，奉献我们的青春。平凡的我们一样能够创造出一片精彩的天空，没有根基哪来高楼，没有平凡哪来伟大！人生的价值只有在平凡的奉献中才能得到升华和完善。

大学生暑期实践心得体会篇八

这次暑假，自己想要增加一点社会经验，学会一些为人处事的道理和方法，在家里的支持和介绍下，来到了家附近的一

个超市做收银员。

我认为，暑期实习社会实践不仅能够增长自己的见识，增加社会经验，也能够赚一些零花钱，是一举两得的事情，所以我很爽快的就来到了超市当收银员。其实在去之前我也纠结了很久，因为我自己平时比较的粗心大意，害怕收错钱，要自己赔，但是妈妈说我可以慢一点收，不要着急，排队没关系的，所以我就去了。在一个月的社会实践结束之后，我也从来没有少收过钱，经常都是多收，也收到了其他阿姨的夸奖。

在超市，我的上班时间是从小早上八点半到晚上八点，一共是十一个半小时，虽然看起来比较少，但是在我们那个小地方已经算多的了。一开始确实受不了这么高强度的工作，也打过退堂鼓，但是坚持下来之后就觉得时间其实也过得很快。让我不满意的地方就是没有时间吃饭，每次到吃饭的时候就特别多的顾客，吃到最后饭都冷了。

因为是在一个小镇上的超市，所以不讲理的人确实比大城市的人要多很多。一开始我经常被这些人气哭，实在是太不讲理了。但是后来见得多了之后，我就学会了怎样与这些人打交道。有些人会为了几毛钱的事跟你吵架，因为超市的塑料袋是不收费的，所以有些人就会想方设法的多拿几个袋子，特别喜欢占便宜。对于这些人，实在是没有什么办法，只能让他们少占一些便宜，不能由着他们来。也是因为这些人，我经常受委屈。但是以后工作的时候，受的委屈肯定不会少，所以需要我自己消化，不要把私人情绪带到工作中去，不要影响工作。

不管在什么地方，做什么岗位，都会遇到一些不讲理或者喜欢占小便宜的人，这是无法避免的，需要我们自己不断的调节心态，去适应这些事情。虽然过程让我比较的不好受，但是我也成长了不少。在拿到工资的那一刻，心里充满了喜悦感，父母对我这一阶段的表现也很满意。我能够坚持下来，

也离不开他们的鼓励和表扬。我用我这一个月赚的钱给爸爸妈妈换了手机，虽然买了手机之后我的工资就没有多少了，但是我还是很开心。

大学生暑期实践心得体会篇九

暑期实践活动是否与所学专业相关, 实践活动形式、成绩、目的, 以及大学生关于暑期实践活动改革或改善的认识均影响他们的评价。下面是有20xx大学生暑期实习心得体会, 欢迎参阅。

又到暑假了, 一转眼, 大二生活已经结束了。

这次的暑假是我大学生活的最后一次暑假, 学校规定我们每个人都必须出去实习, 积累经验。我从来没有自己出去找过工作, 本想在网找, 投些简历, 等待回音, 可是几天过去了都没反应, 或者就是拒绝的回复。于是, 我打算主动出去找, 我去了陆家嘴, 找了20多家公司, 只有2家公司让我填了表格等待回复, 可惜一周后了无音讯。就在我不知该怎么办的时候, 我得知不久有一场人才招聘会, 就去尝试了一下, 终于, 我进了一家国际贸易公司实习。

很幸运的, 我进入了这家公司的财务部。刚开始一切都是陌生的, 不过这里的老师和同事都很好相处, 平时的事情也不是特别多, 虽然没有工资, 但报销车费和饭费, 对未毕业的我来说已经足够了。毕竟这次实习的真正目的是要学习, 积累经验。在公司里, 有不懂的不会做的事情, 老师都会很有耐心地教我, 而我明白后也帮他们做了很多事情, 一天下来过得很充实, 也很快乐, 并不像我以前想象的受到什么苦。

在实习的这一个月里, 我学会了用复印机、传真机和扫描仪, 学会了计算印花税、贴税票, 还做了很多事情, 比如听写会议纪要、摘报、接听电话、收发快递、制作表格等等。

这是我希望的实习生活，丰富多彩，还能学到许多东西，不过现在竞争力如此激烈，一次帮他们招聘前台，就这一个职位，却有14位女孩子来应聘，可见如果自己如果没有能够吸引用人单位的因素，就只能被淘汰。现实社会就是如此的残酷！我能得到这样的实习机会，真的应该很珍惜。

这个公司的总务老师很容易打交道，他告诉我，你再怎么有本事，如果在一家公司里无法与上级搞好关系，那么你就永无出头之日。我觉得很有道理，努力学习，考取一个个证书是我们必须要做的，也是我们找工作时的一块敲门砖，但是学会如何与人相处，如何可以得到上级的重视是更深奥的一门学科。想要学好这个，光靠书本上的做人道理是不够的，只有在社会中亲身实践，慢慢摸索，才可能学好学精，融会贯通。

不过，在这个社会中，诚实也是相当重要的，它是别人能否相信你的保障。如果得不到别人的信任，那么做什么事都不会很顺利，甚至寸步难行。现在许多大学生都想自己创业，这不失为一个好的想法，而且很有志向，但创业除了要有相关的专业知识外，诚实的作风也很重要。

还有就是乐于帮助别人。在实习的过程中，老师和一些同事帮了我很多，有时我并没有要求，他们也会主动来帮我，这点令我感动。所以，在平时的工作或生活中，我也会主动去帮助别人，这样不但帮别人解决了困难，自己也获得了一份快乐和满足。

在即将离开公司的时候，我向各位老师和同事道了别，同时也得到了他们的祝福。我想我会好好学习的，为了自己的将来奋斗！

这次的实习是我人生路上一个不可缺少的经验，真心谢谢这里的每一位老师和热心帮助我的同事。

还有半年，我就要踏上社会寻找一份长期的工作并真正的磨练自己，在这个社会中立足了。希望我将来的事业能在我的努力下一帆风顺！

曾几何时，作为大学生的我们都梦想着自己在毕业以后能够找到一份好的工作来实现自己的人生价值。但是在现实中想要实现自己的理想，我们就必须十分的努力，因为只有这样我们才能做得更好；因为只有这样生活的路才不会更加的曲折；因为只有这样我们的前途才会更加的光明！但是现实残酷的告诉我们这一切都是枉然，除非我们去行动！不行动，即使是一颗小石子也会让我们停止不前；不行动，即使是再大的理想也将不能实现；不行动，即使是手中的黄皮卷也不会让我们成功！

光阴荏苒，一不小心大学生活的最后一个暑假已经悄悄的到来，当然大学生活中的社会实践自己也必然去面对，虽然很艰难，但是对于一个大学生来说，敢于接受挑战是一种基本素质。虽然天气炎热，烈日当空，我毅然踏上了社会实践的道路，因为只有实践才能增长自己的知识，才能锻炼自己，才能让自己更进一步的了解社会。

就这样，我很幸运的到了一个书店工作，开始了我这个假期的社会实践。“实践，是检验真理的唯一标准”这个伟大的理论，真是将实践这个词表述的淋漓尽致。因为只有实践我们才能把学校所学的理论知识运用到实际中去，使自己的知识有用武之地。实践与理论的关系就如同数学中的0和1，谁都知道：0的位置是很重要的，0只有放到1的后面而不是放到1的前面才变得有意义，而且是1后面的0越多价值越大。所以不实践，所学的知识就等于0.理论就应该同实践相结合，而且现在的实践还可以为以后的工作打基础，通过这段时间的实习，我学到了一些学校里学不到的知识。因为环境不同所接触到的人与事都不相同，从中学的东西自然就不一样了。我们就是要从实践中学习，从学习中实践！

在这次实践的日子里，有了很多在学校里根本不可能有的感受；如在学校我们每天都享受着老师对我们的谆谆教诲，老师会不厌其烦的告诉我们今天该做什么，明天又该做什么。而我们因为读了这么多年的书也早已经习以为常。但是在实践中，将不会有人告诉你这些，你必须知道自己应该做什么，要学会自己主动的去做，而且尽量要求自己做到最好。学校，毕竟是学习的场所，没有在社会中这么多的尔虞我诈。而在工作中，你就必须要努力学会更多的知识，同时更要学会怎样去做一个人！（佛说：“人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世。”切记不能加到文章中哦！）

在这次工作中也让我学到了很多人际交往和待人处事的技巧。无论什么事情我们都要努力的去做。对待自己的朋友一定要真诚，切不可斤斤计较，你知道当我们对别人微笑时，别人回报给我们的一定也是醉人的笑容。在工作中，我们必须要时刻保持主动性与积极性，对自己要有信心，要学会和自己的同事朋友沟通，多多的关心别人！

工作的日子，有喜有忧，有苦又累！也许这就是生活吧！只要我们坚持，向着自己的理想奋斗，相信自己，总有一天我们一定会成功！

近两个月的实习，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。近两个月的实习，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，我有时觉得自己是不是被叫上瘾了。呵呵。

我实习的班级是二年级201班，一大群八、九岁的小孩子，又可爱，又活泼，又好动，又调皮。记得我刚到课室的第一天，下午就有的同学送了自己画的画给我。我非常感动。

听了一周的课之后，我开始走上讲台，开始了自己的第一

篇“处女作”。当然，刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，讲课顺序不清，师生配合不够默契”等等。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，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，她们没有丝毫的架子，有更多的是朋友般的亲切交谈。

为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，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。然而，这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。

八、九岁的小孩子很好动，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，直接向课堂要效益了。

俗话说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”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。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。

大学生暑期实践心得体会篇十

时光如白驹过隙般转瞬即逝，回顾这四个月的实习支教生活，我真的感慨万千，有太多的话想说，有太多的不舍，有太多的收获，过往的经历在我脑中翻动着，这次支教实习生活必将成为我人生中得一次难忘的经历。

20xx年8月底我怀着一颗激动而忐忑不安的心，拿着沉甸甸的行李踏上了大巴车，所有的支教实习生统一由学校送去。我们一行十九人终于来到了实习学校——番禺区石北中学。这个学校给我的第一感觉是，学校比较小，提供的住宿生活条件简陋而艰苦，周边的环境也比较荒凉。面对这样的环境，心里多少有点担心，毕竟我还要在这里实习、生活四个月，在我面前是人生中从未遇到的挑战。当我们学生与指导老师见面的那一刻，感觉所有困难都烟消云散了。看到青春活力的学生，热情关切的老师和领导，我下定决心无论面对的困难有多大，既然我选择了就应该勇敢接受，勇于担当。好好利用这四个月的时间充实自己，提高自己。

生活篇

进入学校，我们没有立即投入教学中，而是先了解学校各方面的情况。通过老师的介绍以及自己的观察。石北中学所能提供的生活条件不是很好，甚至比我想象中的差很远。十人间的宿舍，里面的设施只能满足最基本的生活需要，作息时间与学生一致，这一下子就回到了高中的生活。平时在大学过着优越生活的我们一下子无法接受现实，毕竟落差太大了，出乎意料的现实，经过和带队老师的商量和充分沟通，我们

只能接受现实，改变自己适应生活，克服困难，融入新环境。

万事开头难，慢慢地当我们适应了这里的生活，每天我们几位小伙伴都在一起有说有笑的，谈谈在实习中遇到的困难和趣事，相互分享心得，互相帮助提高，在这枯燥的支教实习生活中增添了不少乐趣。

工作篇

学校安排我们第一个月要多听课，先观摩学习一下，我认为这是很有必要也是很重要的。尽管我们的专业知识已经达到教书育人的要求，但我们所学的都是理论知识，缺少实践经验，教学经验不足。我前两个星期的工作主要是听取各科老师的课尤其是自己本专业的课。学校里有一批骨干教师。他们在教学教法上研究多年，教学经验丰富，有很多的教育教学方法和技能值得我去学习。通过这短时间的听课学习。我感觉获益良多。我的指导老师是高一级数学备课组长，她的教学逻辑严谨，教学目标明确，能够有侧重地把握一堂课的重难点和合理安排时间，清晰明了的板书设计让学生一目了然。这些都是值得我去深入学习与揣摩的。

在实习支教期间，我深深的感受到，要上完一堂课不难，可是要上好一堂课却要求我认真地去钻研教材，设计教案，组织教学。基于这些考虑，我认识到作为一名实习生，我对于教学工作需要学习的东西太多，要保持虚心的态度，刻苦学习，踏实钻研。这样，就要求自己把教学工作作为一项长期的首要的工作去抓。为了上好见面课，我积极与指导老师交流，学习她的各种教学经验，认真钻研教材，用心备课，细致认真批改作业，一心做好教学的各个环节上，以严谨的态度对待教学，做到了对学生负责，也做到了对自己负责。这四个月中，我积累了一定的教学经验，学到了在课堂上学不到的实践知识，这也对我今后的学习和教学打下了良好的基础。

收获篇

在石北中学支教的四个月一眨眼就过去了。在这里，我收获最大的是成长，我逐渐由一名师范生蜕变成为一名人民教师。教学的收获，使我更坦然的给学生传授知识。使我更加了解学生，学会了如何处理师生之间的关系。使我越来越坚定教师这一职业，在今后我也将不断地努力学习，真正走上教师这一岗位必定会做到为人师表。认真的对待教学。

如果说，当初只是对支教生活的憧憬。那么这四个月的支教过程中，我真真切切的感受到了平淡，一种至美的境界！我相信我会把它永远铭记于心，体会其中的滋味。

回味这四个月，支教的生活就像一杯清茶，没有华丽的色泽和醇香的味道，淡淡的清香，却让人回味无穷。人生几何，岁月匆匆！感谢校领导让我有这种经历，如果让我说支教的感受，我会说“简单并快乐着，平淡并享受着，付出并收获着！石北中学是我人生中的一个驿站，它将激励着我不断前进，不断奋斗。

支教生活让我有了改变，短短的四个月，它让我明白了什么是艰辛与付出，艰苦让我分清了理想和现实，在这之前我认为学校的一切都应该是美好的，教室是明亮的，学生是可爱的，老师的和蔼的，课堂是精彩的！到了这里才知道，这一切都是需要付出很多努力的。其实在工作中更多的时候需要的都是实践精神而并非理论。台上一分钟，台下十年功，课堂的四十分钟需要！其次，在学校的充实和幸福让我坚定了我人生的方向和目标，在这里，每天都会忙忙碌碌，为了孩子们的学习和生活，看着孩子们在那样艰苦的条件下努力学习，会让人有一种把所有的知识和爱传授给他们的冲动！上课时，一定要将课上所有伟大价值告诉给学生，要教孩子学习生活要有规律，每天要认真备课，要时刻记住对每个孩子负责。这所有的一切都因为你是一个教师。要做到以身作则！孩子们也会把他们的真诚和感激回报给你，在石北中学这段

时间，所有的这些该做的和必须做的都使我的生活充实和幸福起来！再次，这些经历和努力让我收获了艰辛与前进的动力，我更加热爱了这个职业，并非因为教师职业有多高尚，而是心中有一颗心在向着纯净，美好，阳光。那便是孩子们那一张张纯真求知的脸，让我决定了在教育的这片热土上奋斗和拼搏！

通过这次实习，我也了解了老师的酸甜苦辣，也让我了解了老师的伟大，我也从实习中认识到了自身的不足。我们不能只从书本上看“教学”，而也要在实际中“教书”，面向实际。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。让我具备了扎实的教学基本功，创新的教学理念。几个月的实习生活让我获益匪浅，使我真正体会到做一位老师的乐趣，并使我爱上了教师这一光荣的职业。实习，不仅是我人生中一段珍贵的记忆，更是我另一段人生的起点，我相信在未来的路上我会做的很好。作为一名即将毕业的师范生，我将会努力提高自身的素质，时刻为成为一个好老师而努力着。

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](#)