

# 顶岗实习视频心得体会(模板9篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

## 顶岗实习视频心得体会篇一

两个礼拜，不长不短的实习很快就结束了，但我却受益匪浅，实习过程中酸甜苦辣，点点滴滴，也让我学到了很多！让我们通过xx市妇幼保健院后勤楼的装饰工程造价的计算，从而来提升我们自身从书本上学到的知识，这是一个将理论和实践相结合的一个过程。从这个过程中我们不断的尝试和求索，从不知道到知道，从一点都不懂到恍然大悟，这也正是我们本次课程的目的。

经过这次课程设计让我学到了很多的东西，对许多在课堂上不懂的问题有了更深的了解，使我对学习知识的灵活运用有了很大的提高，让我明白学习知识的重要性。通过这次概预算设计，遇到了很多困难和问题，通过翻阅课本和资料和同学之间的讨论，询问老师，让我们迎刃而解，让我对在建工程和估价方面有了深刻的认识与了解，或许我所了解的并不全面，但是，我会通过以后的学习，从而来弥补这方面的不足。

本次课程的设计，是学校培养方案和教学计划的重要环节，它是所学理论知识与工程实践的统一，也是我们从学校走向社会的一个不可缺少的过度阶段。通过实践学习巩固，强化我们所学的知识，培养理论联系实际，综合运用所学知识解决实际问题，并开阔我们的工程技术眼界。

本次实训包括很多方面，但主要是分为两个部分进行的：第一周我们小组所负责的是南通市妇幼保健院后勤楼一层装饰

预案手工算量，我们的一层分为二十七间，功能主要是进行煮饭的，这二十七间分别是，门厅、两个备用件、卫生间、电梯间、两个楼梯间、餐车洗涤间、送餐间、办公室、分餐间、餐梯间、蒸煮间、欲进间、鼻饲间、洗涤间、面点间、主厨房、洁具间、主食库、副食库、酒水调味库、收货处、两个更衣间和一个过道组成。主要工作是把这些房间列项，将工程量计算出来。

第二周是利用清单大师进行上机操作。前两天石老师带着我们一点一点摸索的过程，也是清单大师软件熟悉的过程，后面三天主要是自我实践，做分配到的工程作业。包括定额计价和清单计价两部分，这其中又包括，人工换算、工料机的换算以及费率的换算等等。在这两周中，我们一步一步来，所做的，总结出来是：

- 1、熟识图纸，收集资料（包括施工规范、设计文件、勘测资料和各种定额、验收规范等）。
- 2、在计算相应分部工程量时必须熟读定额，掌握相应定额工程量的计算内容及方法和调整系数的关系等。
- 3、掌握建筑面积的构成内容，准确地计算出建筑物、构筑物等的建筑面积。（掌握什么情况下不计建筑面积，什么情况下计建筑面积，什么情况下计一半，特别注意雨篷、阳台、挑檐、站台、走廊、台阶、门厅、楼梯等特殊部分建筑面积计算）。
- 4、楼地面工程量计算。（包括整体楼地面、石砌块料楼地面、塑料和木质楼地面工程量计算。特别注意这三种楼地面计算范围的不同）。
- 5、屋面工程量计算（包括面层、基层、保温隔热层、防水卷材或防水涂膜等计算）

6、装饰工程量计算（包括内、外墙、天棚、独立柱、阳台、楼梯、挑檐、雨蓬、零星工程、和各种装饰线条工程量的计算）

7、门窗工程量计算（包括木门窗、钢门窗、铝合金门窗、卷帘门、型钢门窗及其一些特种门窗的制作、安装工程量计算）

8、脚手架工程量计算（包括室外综合脚手架、里脚下手架、满堂脚下手架、满堂基础脚手架、外墙单排脚手架、独立柱、围墙、特殊雨蓬、吊装工程脚下手架、单独装饰工程脚手架、房屋加层脚手架、安全挡板、架空运输脚手架、独立筒仓脚手架、电梯井脚手架等工程量计算。）

课程设计是培养我们学生综合运用所学知识，发现，提出，分析和解决实际问题，锻炼实践能力的重要环节，是对学生实际工作能力的具体训练和考察过程。

作为一个即将工作或刚迈入社会的新人，也要注意以下几点：

1有吃苦的决心，平和的心态和不耻下问的精神. 作为一个新人，平和的心态很重要，做事不要太过急功近利，表现得好别人都看得到，当然表现得不好别人眼里也不会融进沙子.

2工作中要多看，多观察，多听，少讲，不要说与工作无关的内容，多学习别人的艺术语言，和办事方法.

3除努力工作具有责任心外，要善于经常做工作总结 .每天坚持写工作日记 ，每周做一次工作总结. 主要是记录，计划，和总结错误. 工作中坚决不犯同样的错误，对于工作要未雨绸缪，努力做到更好.

4善于把握机会. 如果上级把一件超出自己能力范围或工作范围的事情交给自己做，一定不要抱怨并努力完成，因为这也许是上级对自己的能力考验或是一次展示自己工作能力的机

会.

5坚持学习. 不要只学习和会计有关的知识, 还要学习与经济相关的知识. 因为现代企业的发展不仅在于内部的运作, 还要靠外部的推动. 要按经济规律和法律规定办事. 有一位教育学家说过, 当我们把学过的知识忘得一干二净时, 最后剩下下来的就是教育的本质了. 这里我把 " 教育 " 改成 " 知识 ", 我们在大学里学习的知识也许会被淘汰, 但那些最基本的学习方法永远是我们掌握最新知识的法宝。

最后, 这次实习让我受益匪浅, 我会不断的理解工程的涵义, 认真的学习制图, 努力提高自己的专业水平, 虚心的学习, 努力弥补自己的不足之处, 使理论和实际更好的结合, 以便为今后的工作打下坚实的基础。一个多星期的实习生活结束了, 从中我体验到了社会生活的辛酸苦辣。

我对所学的理论知识加深了印象, 加深了对相关内容的理解, 接触课堂以外的实践知识, 加深了解了对本专业的需要。我坚信通过这一段时间的实训, 所获得的实践经验对我终身受益, 在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证, 我会不断的理解和体会实习中所学到的知识。

## 顶岗实习视频心得体会篇二

我是xx系的一名学生, 在xx大学学习已有一年多的时间了。在这里学习的学生基本上都是利用业余时间来进行的, 每天除了上班工作的时间外留给自己的. 学习时间少之又少, 这样我们就必须制定一项个人学习计划。将学习分散在一周的每一天中, 安排一个学习单元, 周末安排两个学习单元, 每个学习单元的时间为x小时, 虽然安排不少于xx小时的学习时间, 但一周的生活基本没有受到影响, 只不过时间安排得更紧凑了, 而且这样分散安排也不至于太辛苦, 也有利于保持学习效率。

参加小组学习是开放教育中的一种形式，我们一般由x人组成。都是同专业的、住得比较近的，学习进度较一致的学生，经常在一起讨论学习上的问题，交流学习体会、学习方法、学习技巧、学习信息和资料，互相鼓舞学习信心，激发激发学习动机，消除个别化学习带来的孤独感，在互帮互学中共同提高。我们还通过电脑网络、电话等通讯方式和小组的其他成员保持联系，及时解决在学习中出现各种难题。

还有一些学习技巧值得我们互相学习。在我们利用多媒体教学资源学习的时候，做自学笔记是帮助理解记忆学习内容，提高学习效率的有效方式。阅读教材时直接在材料上做笔记，有助于你理解和记忆教材内容，听课时做好听课笔记，要为听课做好准备，保证精力集中和情绪稳定状态良好，课后应该尽快整理听课笔记，检查笔记中的每一个细节，确保其完整并且精确无误，对任何有缺失的和有疑点的地方，应该及时找老师或同学核对并补充完整，读听课笔记，用颜色笔或荧光笔标出重点和重要的概念、结论等。

以上是我在一年多时间里总结，并得很好的验证，希望所有的同学都有一个很好的成绩，也希望我的体会大家能认可。

### 顶岗实习视频心得体会篇三

实习是毕业设计的重要环节，也是我们最后的冲刺阶段，更是积累工作经验的重要阶段。它让我们把理论和实践结合起来。是我们从学校走向社会的重要坡道。减少自己将来踏入社会的一些盲目性，让自己在今后的工作道路中能够走的更自信。

实习中我主要做了看图纸、熟悉规范、定额，做简单的造价，预算，标书和在施工现场做材料员等实践。现在回头看，我还是做了很多工作。首先我简单的汇报一下，刚进公司我对规范，定额做了再次温故，详细的看了几个工程的投标过程，编写了一份标书。

为了能更明白的了解设计者的设计原理，我将办公室里的图集看了个遍，对图纸进行了深入的研究，争取把每处不明白的地方都弄明白。看不懂图就不能做出合理的造价，所以看图确非常重要。然后我算了某个工程一部分的工程量，又对现行的工程进行了核量，虽然没有被采用只是试算。但我发现随着新的定额的推出、新价目的推出、新计算建筑面积规则的出现等，自己所学的专业知识用上的并不多，让我不得不重新学习新的计算方法。

在这个信息爆炸的时代，知识更新的速度太快了，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须时时刻刻在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。但也是有很大收获。

之后我也下工地进行了实践，在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，等到真正做出一套大楼的造价时，才会体会到难度有多大；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。有时我空出一部分时间观察施工过程。

该工程是框架剪力墙结构，目前在基础施工中。我对其钢筋和基础桩做了深入了解。如切割，坡口加工，断桩情况等。为防治断桩的主要措施是混凝土浇注过程中，应随时控制混凝土面的标高，提升要准确可靠，并严格遵守操作规程。严格确定混凝土的配合比，混凝土应有良好的和易性和流动性，坍落度损失应满足灌注要求。我在工地还做了材料员。不过我只是简单负责结构材料领发，根据工长签发的领料单，在额度范围内发料，并做及时记录。这次实习对我来说是受益非浅的。我就快毕业走向社会了，相信这次实习对我日后参加工作有帮助。

通过实习这两个月期间，我验证和巩固充实所学的理论知

了解了对本专业的需要。培养了独立进行资料收集和解决问题的能力，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，充分展示自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努力。

## 顶岗实习视频心得体会篇四

一个礼拜，不长不短的实习很快就结束了，但我却受益匪浅，实习过程中酸甜苦辣，点点滴滴，也让我学到了很多！

经过这次课程设计让我学到了很多的东西，对许多在课堂上不懂的问题有了更深的了解，使我对学习知识的灵活运用有了很大的提高，让我明白学习知识的重要性。通过这次概预算设计，遇到了很多困难和问题，通过翻阅课本和资料让我迎刃而解，让我对在建工程和估价方面有了很深的了解，在未来的工程概预算方面有了基础，对未来我在工程概预算方面的成长奠定了基础。在建工程的概念及其估价的特点：在建工程泛指处于建设过程中、尚未完工并交付使用的工程项目，一般把是否进行了整体竣工验收作为界定的主要依据。作为房地产的一种类型，在建工程的表现形式多种多样，既可以是处于建设过程中的项目，也可以是已停工多年的“烂尾楼”。

学校为了使教学更好地与生产相结合，以理论联系实际，加深我们对专业知识的认识与理解以及实践技能的培养。生产实习必须与工程实践紧密结合在一起，进行实际的锻炼。在实习过程中，运用所学的专业知识，解决工程实际问题，检验并提高学生的实践动手能力和技能水平，同时，在实际生产中学习掌握新技术、新设备、新材料、新工艺和新方法等方面的新知识。

1、熟识图纸，收集资料（包括施工规范、设计文件、勘测资料和各种定额、验收规范等）。

2、在计算相应分部工程量时必须熟读定额，掌握相应定额工程量的计算内容及方法和调整系数的关系等。

3、掌握建筑面积的构成内容，准确地计算出建筑物、构筑物等的建筑面积。（掌握什么情况下不计建筑面积，什么情况下计建筑面积，什么情况下计一半，特别注意雨篷、阳台、挑檐、站台、走廊、台阶、门厅、楼梯等特殊部分建筑面积计算）。

4、土石方量计算。（必须明白地坪平整、挖沟槽、挖地坑、挖土石方等挖方量区别，掌握他们对应的定额工程量和清单工程量计算方法。大型土石方工程量计算的横断面法和网格划分法的应用。填方量计算和一些特殊挖方的定额调整）

5、桩基工程量计算（包括打、压预制方桩、管桩及其接桩；打钢板桩及其安拆导向夹具；打或钻混凝土灌注桩；人工挖孔桩；深层搅拌桩等以及他们对应送桩、截桩等工程量计算）

5、砌筑工程量计算。（包括砖砌基础、砖砌墙、砖砌柱基和砖柱、砖砌烟囱；其他砌体所砌的墙、柱、基础等）

6、钢筋混凝土工程量计算。（包括现浇混凝土工程的柱、梁、板、及其他特殊部件的模板工程量计算、现浇混凝土制作量计算、现浇混凝土浇捣工程量计算；预制混凝土构件模板工程量计算、预制混凝土制作量、浇捣工程量、预制构件运输量、安装工程量计算；钢筋工程量计算（包括墙体加固筋）、及一些预埋件工程量计算等。

7、楼地面工程量计算。（包括整体楼地面、石砌块料楼地面、塑料和木质楼地面工程量计算。特别注意这三种楼地面计算范围的不同）。

8、屋面工程量计算（包括面层、基层、保温隔热层、防水卷材或防水涂漠



等计算)

9、装饰工程量计算(包括内、外墙、天棚、独立柱、阳台、楼梯、挑檐、雨蓬、零星工程、和各种装饰线条工程量的计算)

10、门窗工程量计算(包括木门窗、钢门窗、铝合金门窗、卷帘门、型钢门窗及其一些特种门窗的制作、安装工程量计算)

11、脚手架工程量计算(包括室外综合脚手架、里脚下手架、满堂脚下手架、满堂基础脚手架、外墙单排脚手架、独立柱、围墙、特殊雨蓬、吊装工程脚下手架、单独装饰工程脚手架、房屋加层脚手架、安全挡板、架空运输脚手架、独立筒仓脚手架、电梯井脚手架等工程量计算。)

课程设计是培养学生综合运用所学知识,发现,提出,分析和解决实际问题,锻炼实践能力的重要环节,是对学生实际工作能力的具体训练和考察过程.

回顾起此次课程设计,至今仍感慨颇多,的确,从选题到定稿,从理论到实践,在整整一星期的日子里,可以说得是苦多于甜,但是可以学到很多很多的的东西,同时不仅可以巩固了以前所学过的知识,而且学到了很多在书本上所没有学到过的知识。通过这次课程设计使我懂得了理论与实际相结合是很重要的,只有理论知识是远远不够的,只有把所学的理论知识与实践结合起来,从理论中得出结论,才能真正为社会服务,从而提高自己的实际动手能力和独立思考的能力。在设计的过程中遇到问题,可以说得是困难重重,这毕竟第一次做的,难免会遇到过各种各样的问题,同时在设计的过程中发现了自己的不足之处,对以前所学过的知识理解得不够深刻,掌握得不够牢固,通过这次课程设计之后,一定把以前所学过的知识重新温故。

作为一个即将工作或刚迈入社会的新人，也要注意以下几点：

- 1、有吃苦的决心，平和的心态和不耻下问的精神. 作为一个新人，平和的心态很重要，做事不要太过急功近利，表现得好别人都看得到，当然表现得不好别人眼里也不会融进沙子.
- 2、工作中要多看，多观察，多听，少讲，不要说与工作无关的内容，多学习别人的艺术语言，和办事方法.
- 3、除努力工作具有责任心外，要善于经常做工作总结. 每天坚持写工作日记，每周做一次工作总结. 主要是记录，计划，和总结错误. 工作中坚决不犯同样的错误，对于工作要未雨绸缪，努力做到更好.
- 4、善于把握机会. 如果上级把一件超出自己能力范围或工作范围的事情交给自己做，一定不要抱怨并努力完成，因为这也许是上级对自己的能力考验或是一次展示自己工作能力的机会.
- 5、坚持学习. 不要只学习和会计有关的知识，还要学习与经济相关的知识. 因为现代企业的发展不仅在于内部的运作，还要靠外部的推动. 要按经济规律和法律规定办事. 有一位教育学家说过，当我们把学过的知识忘得一干二净时，最后剩下的就是教育的本质了. 这里我把 " 教育 " 改成 " 知识 " ，我们在大学里学习的知识也许会被淘汰，但那些最基本的学习方法永远是我们掌握最新知识的法宝.

这一次的实习虽然时间短暂，但是依然让我学到了许多知识和经验，这些都是书本上无法得来的. 通过实习，我们能够更好的了解自己的不足，了解这个社会的方方面面，能够让我更早的为自己做好职业规划，设定人生目标，向成功迈进一大步.

经过此次课程设计，使我对工程概预算这门学问产生了浓厚

的兴趣，作为一名估价师对工程预算要有全面的考虑。在中国未来的发展，估价师对工程的预算方面越来越重要，所以说学好了这门课程对我未来的就业和发展非常的重要，我一定会好好学习，为祖国的建设尽自己的一份薄利。

## 顶岗实习视频心得体会篇五

转眼之间，两个月的实习期即将结束，回顾这两个月的实习工作，感触很深，收获颇丰。这两个月，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过我自身的不懈努力，我学到了人生难得的工作经验和社 会见识。我将从以下几个方面总结公共管理岗位工作实习这段时间自己体会和心得：

在公共管理岗位工作的实习过程中，我始终把学习作为获得新知识、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。在这两个月的实习工作中给我最大的感触就是：我们在学校学到了很多理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向，无法学以致用。同时，在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。信息时代，瞬息万变，社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落伍。通过这两个月的实习，并结合公共管理岗位工作的实际情况，认真学习的公共管理岗位工作各项政策制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些工作条例的学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

在公共管理岗位工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得在公共管理岗位工作中找不到事情做，不能得到锻炼的目的，但我迅速从自身出发寻找原因，和同事交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色和工作定位。为使自己尽快熟悉

工作，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向领导、同事请教使自己对公共管理岗位工作的情况有了一个比较系统、全面的认知和了解。根据公共管理岗位工作的实际情况，结合自身的优势，把握工作的重点和难点， 尽心尽力完成公共管理岗位工作的任务。两个月的实习工作，我经常得到了同事的好评和领导的赞许。

从大学校门跨入到公共管理岗位工作岗位，一开始我难以适应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，同时也勇于协助同事做好各项工作，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这这就是一个热情的态度，只要我保持极大的热情，相信自己一定会得到认可，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。转变自己的角色，从一位学生到一位工作人员的转变，不仅仅是角色的变化，更是思想观念的转变。

在工作间能得到领导的充分信任，并在按时完成上级分配给我的各项工作的同时，还能积极主动地协助其他同事处理一些内务工作。个人的能力只有融入团队，才能实现最大的价值。实习期的工作，让我充分认识到团队精神的重要性。

团队的精髓是共同进步。没有共同进步，相互合作，团队如同一盘散沙。相互合作，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。很多人经常把团队和工作团体混为一谈，其实两者之间存在本质上的区别。优秀的工作团体与团队一样，具有能够一起分享信息、观点和创意，共同决策以帮助每个成员能够更好地工作，同时强化个人工作标准的特点。但工作团体主要是把工作目标分解到个人，其本质上是注重个人目标和责任，工作团体目标只是个人目标的简单总和，工作团体的成员不会为超出自己义务范围的结果负责，也不会尝试那种因为多名成员共同工作而带来的增值效应。

几个月来，我虽然努力做了一些工作，但距离领导的要求还有不小差距，如理论水平、工作能力上还有待进一步提高，对公共管理岗位工作岗位还不够熟悉等等，这些问题，我决心实习报告在今后的工作和学习中努力加以改进和解决，使自己更好地做好本职工作。

## 顶岗实习视频心得体会篇六

时间过得真快！一个月的假期转眼就过去了，又要开学回学校了。回头想一想自己这个假期的实习经历，心里就很欣慰，感觉这个假期过得很有意义，很充实。

大学以前，每次放假我都呆在家里，除了帮父母干点家务也没参加过什么别的实习活动。现在上了大学，成为一名大学生，这意味着成长和独立，因此自己不能像以前那样度过假期，应该参加一些社会实习活动，接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实习中去，提高各方面的能力，另一方面可以积累工作经验，对日后的就业大有裨益。放假前我就为假期计划，想找一份临时工。作为一名市场营销专业的学生，我打算找一份促销的工作。

放假回家我把想法告诉父母，他们也同意，第二天我就到xx找工作，快过年了，很多商场、公司都搞促销，招聘节日促销员的很多。

去了老板让自我介绍一下，当我告诉他我是大二的学生，学的是市场营销，他一听就录用我了。老板给我大概讲下工作的情况，给我点资料看，并带我参观下宿舍，我感觉可以没意见，他就定下了，让我回家准备到时候过来上班就行。

第一天上班，我很兴奋，早上不到七点就起来了。自己早早起来，搞得爸妈也都起来了，妈妈给我弄吃的，爸爸帮我收拾东西，吃过饭，我带点衣服和生活用品坐车赶到市里。不到十点我就到店里了。

放好东西，老板就带我到活动点，在华润万家超市门口，那里人很多。我们这些促销员要做的是，给行人顾客发传单和赠品，讲解产品情况和促销活动说明。

你们这些大学生缺少经验，需要好好锻炼。”他和我聊了会，教我如何推销产品，让我向其他人学习，自信大胆一点，于是我慢慢放开胆去尝试，开始叫喊，拉顾客。接触几个顾客后，我发现这个没有自己想象的那么难，第一天我不但发完了传单和赠品，还卖出两百多的产品，老板说我很不错，进步很大，听了心里很高兴，很有成就感。

工作三天后，老板感觉我干的不错，让我一个人到一个增设的新点去。这里的来往的人不多，和超市那里相比人很少，不过我没有抱怨，反而更努力，用自己的热情吸引了很多顾客，卖出的产品比别人多，最多一天卖了八百多块，老板很满意的表扬我，并给我加了一百块的奖金，这让我更相信付出就有回报，努力就会成功。

活动结束，老板给我的考核评价是优秀，不仅发了工资，还发了好多东西，有吃的有喝的，自己都没法带了。过年在家，亲戚朋友知道我去市里打工都问我，每次我都自豪的给他们讲这段实习经历。

初六老板打电话给我，说公司还要搞几天活动，问我要不要去，我很爽快的就答应了，初七就去上班，年后又在那里干了十天，挣了五百块钱。这个工作大多时候都站着，虽然有些辛苦，但是它锻炼了我，让我体验了生活，而且能给自己挣点生活费，感觉很值！

这次实习不仅让我了解学到很多东西，还锻炼了我的胆量、语言交流能力和心理洞察能力，让我知道如何做好一名促销员。一名优秀的促销员应该注意以下几点：

- 1、保持良好个人形象，具有良好的休养和热情周到的服务态度

度；

- 2、精通所销售产品的知识并掌握足够的关联产业的知识，以及促销活动的相关情况；
- 3、具有良好的应变能力，能根据顾客的言语与表情察觉顾客的想法，作出适当的回应；
- 4、做好与厂家、商家及同事之间的沟通；
- 5、不断学习，掌握销售能力和销售技巧。

校园和社会环境存在很大差别，这就要求我们不仅掌握理论知识，更要重视实习，利用假期时间走进社会实习，锻炼、提高自己，积累经验。

成长，是一种经历；经历，是一种人生的体验。人生的意义不在于我们拥有了什么，而在于从中我们体会什么。

假期社会实习活动给了我们一个锻炼自我的平台，让我们有所体会、有所启迪、有所感悟，让我们更好地成长。

## 顶岗实习视频心得体会篇七

在实习这段时间，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司行政文员的具体知识和行政文员每日的工作事务及工作流程。为了尽快融入这个快节奏快脚步的工作中，我更加虚心的努力的吸收工作所需的各项专业技能。

从没接触过行政方面的工作，刚开始对师傅讲解的东西，听起来迷迷糊糊的，突然觉得压力很大，开始怀疑自己的智商有问题，还好有师傅的耐心、认真教导和鼓励，我开始一点一点有了头绪，慢慢的我学会了怎样检查合同收据的交接；如何进账；如何检查及审批成交报告这些基本的专业技能，

师傅带我去银行存款转账，去总部核销合同和收据等等，每一项的工作对于我而言都是新奇的都要问。虽然我还有很多经验上的不足和能力上的欠缺，但我相信，勤能补拙。

有一次，我帮忙师傅进账，在收据使用过程中，没有细看物业名称和房号，导致合同编号与物业名称不相符，这些问题在师傅检查的过程中发现的，工作中无小事，任何一个环节的处理不当，都会造成不必要的障碍。我惭愧万分，不是师傅眼力比我好，而是师傅比我认真、细心。通过这件事，让我明白：要做好一份工作，要有足够的耐心和责任心。

作为外勤管理部的工作人员，我充分认识到自己的工作虽然琐碎，但也有它的重要性。正所谓：“天下难事始于易，天下大事始于细”。要想协调好一个团队，必须做好每一件琐碎的小事以保证工作的正常有序进行。

感谢公司给我提供学习的平台，感谢师傅在这段时间对我的教导和悉心关照，师傅，您辛苦了！

学校的行政管理专业好像和现实中的行政管理或是叫行政助理、行政干事、行政主管等等吧联系不大，在工作中用上的只是word、excel、ppt（这个我目前还没有用到），这些也只是最基本的办公软件。

再就是文字功底了，我们有时候需要给领导写写总结、稿子之类的，所以要会用大话是真的，多看看党刊或是政策性报纸，看不下去不要紧，就看大标题就行了，也可以看看网上新闻的标题，简明扼要，排比对仗，把自己的观点表达出来就可以了。

办公用品管理很简单，但是能涉及到电脑这一块，我们行政管理人员对于整个办公区域的电脑和网络都要熟悉，哪里出了问题，你自然成为第一个去检查的人，所以在学校里，对于电脑硬件、软件、计算机网络都要好好学啊，我现在可是



后悔了哦。

其他的车辆管理，会议室安排，复印机，打印机，传真机，那都简单，一段时间就会熟悉了。

总结一下，就是文字、计算机基本知识（包括软硬件），这些是可以提前在学校里好好学学的。

上面说的都是行政管理工作的“硬件”，“软件”就是我们行政管理人员应该具备的软素质，即学会察言观色，这个用在这倒不是贬义，就是领悟性强，反应快，领导一个眼色，你知道该做什么，不过这个是一个境界，要和领导磨合一段时间或是很长一段时间，才能达到。

还有就是行政管理工作是个得罪人的工作，因为很多事涉及到部门利益、个人利益和单位利益的对立，我们是处于中间的角色，到底站在哪边，自己要把握住了，不过按章办事即使得罪一票人，也会受益应该受益的人，你的工作就圆满完成了。不用担心得罪了的人，因为在下次，下下次，他肯定会有受益的时候。

## 顶岗实习视频心得体会篇八

依然记得这既是如何怀着忐忑和希冀踏入xx小学的，依然记得当初的自己是多么斗志昂扬，依然记得站在讲台上作自我介绍时的紧张和不知所措，依然记得、不知不觉中，两个月就到了尾声，所有的所有只剩下回忆来圆场。而两个月沉积下来的，只有对教育事业的崇尚，还有对学生的深深的爱意及那份责任。

以下是我对这两个月的实习工作及生活的总结：

第一天去实习学校的时候，我们都特别早。学校要求我们8点前到校，可我们七点半前就已经等在那里了。因为有两次的

见习，所以对肩一小学我们并不陌生。陌生的是我们的心情及老师好背后的压力感。第一天并没有什么实质性的工作，只是安排了学校领导给我妹开了一个简短的会议，再把我们分派给各个指导老师。然后就是自己去跟指导老师沟通及简单了解一下班级情况。这就算是一个整体感知吧。接下来的日子才开始忙碌。

我们的教育实习主要包括一下几个方面：

第一周主要是听课。听指导老师的课，听完后要反思，如果是我来上这一节课，我会怎么上，学生会给我什么样的回应？还有一点就是批改作业，因为是高年级的语文，所以作业特别多。

第二周，我开始上一些杂科，主要是为了锻炼自己的胆量和熟悉班里的学生并努力记住他们的名字及学习如何去把握课堂纪律。可能因为我是实习老师，也可能因为这些不是主科，不用加入考试范围，所以纪律方面把握得并不好。特别是青春期卫生指导课，有些学生不敢翻开课本，有些学生就在那里笑。所以，上课时一边不停地强调纪律，一边讲课。整节课下来，课没有讲完，自己又累得很。

向指导老师学习了两周之后，听了两星期的课加上课的询问与交流，基本了解了在实际课堂中该如何把理论知识运用到实践中。所以，从第三周开始，我就开始上语文课了。从第三周开始，比以前更忙了，不但要批改作业，还要备教案，写教案，让指导老师看教案，修改教案，背教案，上课，反思。每天一停下来想到的就是自己的课堂环节是怎样的，学生会有什么反应。即使花了很多心思，但上课的时候，还是会蹦出很多问题来。毕竟真实的课堂与模拟课堂是不一样的。学生的反应也不一定就如我们所想。所以，我们还要有灵活的应变能力。

对于上课，我有以下几点体会：

第一，平时不能和学生太亲近了，要树立老师的威信，课堂纪律才能有把握。

第二，理论与实践终究是有差距。毕竟，每个学生都有自己的个性，自己的想法。所以，作为教师，一定要涉宽猎广，免得学生以提问，自己显得毫无所知。

第三，上课的内容一定要把握好，还要了解学生已学过的知识。记得我上《夏日绝句》这一首古诗的时候，提问学生：你是如何理解绝句的？他们竟然能答上来。问他们有没有学过绝句，都说学过，但不知那是什么。最后，只好自己把答案说出来，那是我国古代的一种是诗歌体裁。

第四，备课的重点不是备老师而是备学生。学生会给出什么样的反应，老师又该如何去引导。记得讲《夏日绝句》这首诗的时候，介绍了项羽的事迹，也介绍了当时的历史背景。结合诗句说说你觉得项羽是个怎样的人？学生的反应都很积极，他们的答案多半是：他坚韧不拔；很勇敢；机智过人；他的爱国精神很强烈。这些答案都可以，毕竟一千个读者眼中有一千个哈姆雷特，但结合诗句，我要的答案是英雄两个字，用来概括前两句。所以，这里弄得我手忙脚乱，引了很久才引出我要的答案。

在实习过程中，我上了十几节课，回顾这十几节课及批阅作业之后，我认识到了自己的不足：

第一，应变能力不够强；

第二，我的声音不够响亮（后来买了扩音器，这个问题才得以解决）；

第四，引导语不够丰富，同一个问题，不懂得去转换思路，换个问法。

班主任工作室实习的一项重要工作，在原班主任叶老师的指导和帮助下，我顺利地完成了各项工作。在实习的第一周，我就组织了本班的中队活动，主题是爱我校园，从我做起。从学生的反应中，我知道了自己设计的中队活动中的优缺点，但也达到了一定的效果。

班主任工作主要包括：每星期一检查学生的穿校服及佩戴红领巾的情况及带领他们排队参加升旗仪式，管好纪律；每星期一的品德课，总结上一周的情况，表扬好的现象，批评不良行为；每星期三下午的预备课，督促他们收听广播，还有星期三下午第二节课的队活课，要是主题的话就要组织中队活动。其余是，检查卫生及保洁区的打扫情况，红领巾的佩戴及有没有不良现象，课间时分应多注意班内的情况，做好学生的思想教育及与后层生的沟通交流，引导他们积极向上。

班主任工作一般是从早上七点四十分到校并进入教室，下午一般在五点后离校。刚开始还挺带劲的，到后来就觉得好累。因为我们并没有住校，一天来回跑四趟，虽说不远，踩自行车十多分钟，可一天下来也有大约一个小时的时间实在马路上奔波，所以，到了最后真有一种累趴了的感觉。在此期间，还带领班干部出了两期的黑板报。最后一周的中队，我组织了一次以感恩为主题的班会活动。让学生们懂得感恩，感谢生活所赐予我们的一切，并善于感谢父母，父母的付出并不是理所当然。

班主任工作也带给了我很多，有甜蜜又有忧愁。我知道班主任远没有想象中好当。不但要管好他们的在校情况，还要与家长沟通，了解学生的在家情况。如遇突发情况，还要考班主任的应变能力。所以，当好一名班主任不仅要有一份爱心，还要有一定的技巧。

通过实习，我初尝了作为一名教师的酸甜苦辣，也更让我体会到了当一名教师所肩负的责任；通过实习，我还懂得了作

为一名教师一定要吃苦耐劳，脚踏实地，求真务实，用的精神投入到工作中，并不断丰富自己的知识。我认真总结了实习经验，为明天走上教育工作岗位做好扎实的准备。今后，我一定尽自己的努力，做一名出色的人名教师。

## 顶岗实习视频心得体会篇九

到今天为止差不多一个月的实习就要结束了。在这期间我学到了好多东西，原本还以为搞车床这种东西很简单，只是摆弄机器罢了，没想到要做好还不容易。有时光是加工一个小零件就要好长一段时间，而且还不一定能做得十分精确，看来老师们说得很对，机械这种东西还就是越老学得越精。

想想刚来的时候，那些景象还历历在目，但是，一转眼，一个月就这么过去了，心里不能不说是有点遗憾的，毕竟是一个月啊，就这么过去了，不能说是完全都没学到，但至少是有很多时间是在指间悄悄消逝了，等到真的想去抓住时却发现情况远不是你我能够控制的，时间一去不复返啊，子曰：逝者如斯夫！回过头想想，其实还是有一些值得回忆的事，其中，有一件事真的令我很惊讶，就是在你们给我们讲课的情形，原本在我第一次来到工厂时，在看到这么旧的设备时，我是真的有点心里不爽，于是把连带对工厂的不屑也同样这么认为给我们讲课的你们，怀着一种，说得不尊重点，不屑的情绪去听你们讲，觉得这么个旧工厂的工人也一定也是没什么过人之处。但是在听了几个老师讲了以后，我发觉我得改变我的看法了，直到后来我听了你讲了课之后，我更确定了，我的想法是错的，到后来我更发现，原来有好多老师是那么幽默，讲课是那么生动！虽说我刚开始在来实习之前是不怎么愿意的，因为我觉得这不会用，但是在经历了一个月后，在自己动手去向这个世界摸索之后，我觉得我的底气确实是足了一些，到这时我才觉得我是有点像现代的大学生了，我的动手能力得到了提高，我的精神也在这次的实习中得到一次小的升华，在看到自己亲手制作的工件终于成功了以后，那种喜悦真的是不知道怎么才能形容，用钢锯一点一点的把

一块方行的毛坯锯开，在用锉子一点一点的磨去边角，这个过程是辛苦的，也是我们年轻的二十年生命中从未体会过的，但是越是艰辛，越是激起我们的热情，在看到那么多的同学为了完成的更好而不怕脏不怕累，全然忘了自己；在看到几个同学为了某一个工件的精确度而争的不可开交；在看到老师为某个同学讲解某个问题，其他的同学争先恐后的跑到跟前伸着脖子听的热情：在看到下课后老师被围在中间，同学问个不停后，我终于发现，他们是那么可爱，一切是那么美好。实习，我的人生的第一次，我想我会永远记得它给我带来的美好感觉，和它所教给我的一切！

这次实习虽然快结束了，但总感觉不是很爽，或许只是没满足自己的好奇心，有好多所说的知识根本就没实物，像数控机床，看都没看过，就只是模拟；还有铸造，也只是造沙型，没浇铸。

总的来说，这次实习还可以，现在越来越期待下次的实习了，希望下次实习能别再有遗憾！！

经过一个月的xx实习，的确使我受益匪浅，只从课本去了解认识机器，远不如实际操作一下，这样才能对那些课本上的知识才能真正明白，对机械制造才有兴趣。通过实习，让我认识了一些机器，懂得了其基本操作，知道了机器的结构和传动方式，这对我将来在机械制造方面的发展将是一次有益的启明。

" 我叫xx是x学院机械专业的学生，通过学院的推荐与介绍，我到x单位进行了为期半年的实习，如今实习一间圆满结束了，以下是我对自己半年来的实习一个心得体会。

通过这段时间实习使我得到了一次较全面的、较系统的锻炼。生产实习的过程也使我完成了一个学生的校园迈向社会的过渡，提高了自己的独立思考各方面知识的运用能力，为以后正式走向社会走向工作岗位奠定了基础。实习期间我又学到

各种知识和技能，给我的人生添上了浓重绚丽的一笔。我坚信：一分耕耘一分收获。半年的时间在公司领导和车间师傅的关心和指导下，通过系统的学习合实践各方面得到了很大提高，对钢结构有了一定的了解：钢结构是一个新兴的产业，与传统混凝土结构相比较，具有重量轻、强度高、抗震性能好等优点。适合于活荷载比例较小的结构，更适合于大跨度空间结构、高层建筑物并适合在软土地基上建造。也符合环保与资源再利用的国策，其综合经济效益越来越为各方投资者所认同，有很好的发展潜力。掌握熟悉了公司内部相关的规章制度和管理规程，在脚踏实地锐意进取的人生态度忠实肯干的准则下一方面拓宽自己的知识面另一方面注意在学习工作生活中有意识的科学的锻炼自己的思维方式和思维的深广度，学习和生活的积累中，我储备了充分的知识锻炼了自身的能力，也培养了广泛的爱好提高了综合素质。在专业方面，能汲取新知识，对自己不懂的问题积极向老师和车间的师傅请教，精益求精，与此同时我不仅仅囿与专业知识的圈子，学然后知不足，在不断的学习与进步之中，我觉得学的越是深入就越感到所知甚少，也正是这种强烈的求知欲，促使我不断的学习进步在实习过程中能将在校期间所学内容和生产实践有机的结合起来用所学的理论知识指导实践并从实践中加深对理论知识的认识，理解和掌握使之形成一个相辅相成的知识网。

经过半年的实习在各方面我都有了量的积累质的飞跃，学到了许多书本中学不到的东西既学习了知识又培养了能力，实现个人素质的提高，同时也认识到从理论知识到实践经验运用的过程中还有一定的距离，我深知以现有的知识水平还不能赶上钢结构事业发展的速度，我将以充沛的精力全身心的投入到工作中去努力提升自己全方面的素质。

读万卷书，行万里路，这些还需要在以后的实践工作和学习中不断提高。在今后的日子里将以饱满的热情和严谨的态度高度的责任感去迎接新的挑战。为xx公司开创一片蔚蓝的天空。