

毕业顶岗实习心得体会(实用7篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

毕业顶岗实习心得体会篇一

岁月如梭，转眼间四个月的实习支教生活已经成为回忆，应届生教师顶岗实习心得。无论是在生活上还是工作上我们都从陌生到熟悉，从熟悉到习惯。这四个月的实习支教经历让我明白了作为一名老师应尽的义务和责任。在这看似漫长却又短暂的四个月里，我在思想上、工作上和生活上，都有了很大的收获。

有人认为：实习支教的老师只是匆匆过客，不用担心教学效果等，因此不需要付出太多，只需想着度过支教的四个月，打发时间完成任务即可。可是我从一开始就没有把自己当做一名“流水老师”，而是把自己当作本校正式老师来对待，想从实践中证明自己的实力。实习期间，虽然对我们支教老师来说很短暂，也许无关紧要，但对于学生来说却关系重大，我们的每一个举动都有可能影响他们一辈子，所以我一直抱着“责任为重”的态度认真对待教学。我想这是作为一名老师最起码的要求。

在学校我积极配合学校的老师与领导，为学校举办的各项活动的准备；在教学方面，我坚持“教书为主，育人为辅，不放弃任何一方面”的观点。教书其实并非自己想的那么简单。虽然讲的内容很简单，但是必须懂得如何去讲，所以我精心设计每堂课程。我一有时间就会走进其他老师的课堂，学习他们的教学技能，通过对比学习，提高自己的教学技能。在

育人方面，我会认真细致的对待每一位学生。因为如果不时时注意学生的细节问题，有可能会使他们养成很多不好的习惯，最终影响他们的一生，所以，我随时注意他们的举动帮助他们发现自己的缺点并及时的改正。

南疆的条件不是自己心目中想的那样恶劣，但也不是很好。从开始到支教结束，真正度过的安稳日子也就一个月。最开始面临的问题就是厨房设施不全，一周左右都不能做饭。接下来就是水的问题。有时候学校停水，在此期间我们要到学校外面抬水吃，实在没水就只能吃馕。但是不管出现什么样的困难，我们大家一起努力克服。我们来自不同的专业，有化学的，数学的，思政的，历史的。开始都不认识，但通过几个月的相处，我们成为了最好的朋友。

总之，四个月的实习支教生活让我收获不少：思想上的进步，工作关系的处理，生活中的互助，一切的一切都让我受益匪浅。当然，这其中也不乏有不足之处，比如生活中偶尔出现的畏首畏尾，教学经验不足等。但是，从总体上来看，我对我的实习支教生活还算满意。我希望自己可以通过这次总结吸取经验，在以后的工作与生活中能够再接再厉，争取做得更好！

毕业顶岗实习心得体会篇二

实习是我大学生活中一场奇特的体会，虽然时间很短，但在这短短三个月的时间里像是来到了“另一个世界”一样。并且在这段体验中，我们也各自都有了很大的成长，以及对未来的方向有了自身的判断力。

回顾自己这段实习的经历，作为一名xx专业的本科学生，我有幸于实习之际加入了xxx公司的xx部门，并在其中学习并锻炼了自身在xx岗位上的个人能力。现在实习结束之际，我对自己的实习心得汇报如下：

在实习的这段时间，为了方便工作和体会社会的环境，我走出了学校的大门，并在实习的工作地点的附近租了一间房子。

回顾这几个月的实习生活，在校外的日子里，我慢慢的熟悉了工作和生活。并且每天都能坚持早起，保证自己不会犯下迟到的错误。且在生活的卫生和打扫方面，我也变得越来越勤快，甚至还学会了做饭和炒菜！这是我在过去的校园生活中没法想象的！

但是，有利于也有弊。在外生活自由的同时，我也遇上了很多的麻烦和问题。如：第一次缴水电费的时候差点欠费、差点忘记睡过头等等。在社会的生活，我不仅有很多要学习的东西，而且还要学会严格的管理自己，自觉自主的做好生活中的事情。这对于一直生活在有提醒的校园宿舍中的我造成了很大的冲击，但也让我得到了更多的收获。

对于这次工作，可谓是大大的开阔了我的视野和认识，真正参加了实际的工作，我才明白在xx专业方面还有那么多我不知道和不熟悉的事情。而且虽然在大学学习了三年，但那些经验放到的这里来说，都不过是最简单的皮毛罢了！甚至我还需要通过领导的培训和教导，才能顺利的完成自己的实习任务！

在开始了实习的工作之后，我在领导的带领下开始了自己的工作任务。但因为对于工作的经验的不足以及对部门环境的陌生，刚开始的时候，我在工作中犯下了不少的问题和错误。

但是，在后来，随着领导的帮助下，我也渐渐通过锻炼让自己的工作熟练起来。并在公司中积极的参与到了团队的讨论和学习当中，领会了不少经验和技巧。

经过这次的实习体验，我见识到了真正的社会和工作，体会到了自己今后即将面对的工作！虽然确实辛苦，但我也十分享受这样充实的生活。相信在今后的努力下，我一定能取得

比现在更好的成绩！

毕业顶岗实习心得体会篇三

自xx月xx日起至xx月xx日，我在xx公司实习，通过两个月的实习，我收获了不少的经验。同时也有了不少自己的想法。

实习第一天，我被安排到部品一课去修理机床，刚到位，由于对机床修理的流程还不太熟悉，所以请教了设备维修班长荣海叶，荣班长细心教导，把流程给我说后，交代了一下设备维修的基本操作，之后让我自己慢慢研究。

第二天，我从试着一些基本绑带开始，慢慢的开始维修一些简单的辅助设备，两个月帮忙，期间还在部品二课搬移机床，其中有一次单独完成，并在其前期帮忙摆放。两个月的实习，在各领导和同事们的关照和指导下，及自身的不懈努力，让我在各方面都取得了长足的进步。

在单位我不仅把理论知识与实践很好的结合了起来，在自我综合素质方面也有了很大的认识。最主要的是不仅让我学会了如何做事，还教会了我如何做人。对培养我的工作意识和提高我的综合素质有着特殊的意义。在此我由衷的感谢阿尔卑斯，给了我这么好的一次机会。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，相处之道完全不同。这巨大的转变中，无法马上适应新的环境。从未进xx公司前心中的那份神秘感和进入xx公司的第一天，内心充满了自信和好奇到实习的日渐深入，慢慢地接受了新事物带给自身的困扰，自己身上的不足也日益明显。开始反思在平日学习中的误区和不足。开始发现自己讨厌的事物经常是工作中需要的。开始感到彷徨和迷茫。

无形的压力总会盘桓于我的脑海。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议

或工作不能得到领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色，同事的嘲讽。在鑫东信息有限公司实习期间，老师给了实习生一个很大的发展空间，老师的耐心指导让我对什么是设备，怎么维修才能做到最好。

实习，就像刚刚拿了驾照去开车，就算在驾驶学校是自我感觉良好，但是在人来车往的公路上自己就像是一个刚学会走路的小孩，要意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习期间，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，为将来自己就业之路做准备。

这一次的实习，让我将课堂上学到的专业知识有了运用的机会，更让我得到了实际的锻炼，从中总结了经验，使得我的专业能力和社会适应能力有了进步，同时也让我吸取了一些教训。

针对这次实习我主要从这几个方面来说说我的感受及所取得的进步。

每天去单位工作，遇到任何问题解决不了的，单位都要求我们把问题记下来，小组解决不了，会议上各小组再一起讨论解决。我们集思广益，发挥群体作用，如果自己进行分析，往往是一种定向思维，所考虑到的只是一个面，甚至只是一点而已，很难考虑周全，然而展开小组讨论，就可弥补这个不足，大家从多角度地看问题，结论也就更加全面、合理、准确。

通过讨论，能使我们立对纠错，提高个体认识，在这个过程中，倾听、思考、分析、评价、表决这一系列的活动使小组里的每一个成员都受到了锻炼，同时，对于我一个刚步入单位的实习生来说，这也是一个取长补短的过程，弥补了自身认识上的不足，从而不断提高自身认识水平。业绩分享的时，再把成功者的经验记下来，互相交流学习。单位的这种要求

让我体会到了员工团队的专业、高效、凝聚力。正因如此我发觉我成长的很快，进步的也很快。

虽说我取得了不少进步但我还存在着以下几点不足：

一是工作中有时自信心不足，有放弃的念头。时而会出现低级错误；

二是在处理一些事情时有时显得较为急躁，没有及时找出失败的原因。

三是社会阅历相对来说较少，经验不足。

在今后的工作中，我将发扬刻苦精神，克服不足，坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应单位发展的需要；熟练的掌握各种视音频特效以及各转场特效，以便更好的投入工作，我将通过多看、多学、多问、多练来不断的提高自己的各项水平；通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。在此也要由衷的感谢我的母校对我的培养。

对于即将毕业的大学生来说，对社会的适应能力体现的尤为重要。为了理论知识更好的联系社会实践，更好的适应社会环境，也更加清楚的认识到自身的优势和不足。本人xx年xx月xx日至xx月xx日在xx公司实习。在我们部门有设备维修、工厂保全、磨具维修、设备管理、机床加工、材料运送等小组。

现在将实习期间的经历做个总结，了解不足之处，扬长避短，更好地认清自己，也更好地认识维修理论与实践的关系。

设备维修中多以辅助设备为主，各级领导的指导顺序有一定的规律，这就要求维修者一定要先认识某些领导，避免由于

不认识人摆放错了领导的位置带来不必要的麻烦，通过实习得知，一般的维修，几乎都是自己搞定，特殊情况特殊对待。实习期间也维修过机床，出问题的主要原因还是不会问人，不知该如何交流。

设备维修可以通过长时间的锻炼和熟悉，也就会慢慢的好起来的，再我实习的单位里，没几个人会灵活的运用一些理论知识。他们都有自己的路数，很值得我们学习。在我们维修的机床里还要学会一些基本软件，但我们同时也要积极学习和掌握先进的软件的使用，使得维修效率和效果有大幅度提高。

另外，通过长时间的实践，对厂中缺乏那些人才有了很好的了解，做为在校的学生，只要把老师上课讲过的东西基本弄通，在鑫东信息有限公司足以立脚了，如果可以非常熟练的掌握各类软件和plc的使用，那么毕业后，找工作就可以不用再愁了。再实习期间，好多前辈对软件的控制能力还是相对较弱，他们也有人想我讨论过怎样才能运用最简单的软件，我也向他们提出过不少意见。他们的某些专业知识还是不怎么太熟练，所以说，我们在学校一定要好好学习专业知识，这对自己进入某些单位起着关键的作用。

虽然仅仅是两个月的实习时间，但是我从中获益良多。不但是专业知识的一次实战考核，还使我更明确了维修后期工作者所要肩负的责任感。我还需要更多的锻炼和知识上的积累，为了有一天我能够胜任这一职业。我相信无论我的明天会怎么样，我都会坚强的面对。因为——永远只有你去适应这个社会，而不可能是这个社会去适应你。

毕业顶岗实习心得体会篇四

在进行1年半的理论知识积累之后，要有一个踏入社会进行实践的过程，也就是理论与实践的结合，在这次实习中能使我们所掌握的理论知识得以升华，把理论与实践找到一个最好

的切入点，为我所用。所以就要有一个将理论与实践相融合的机会。在实习中可以得到一些只有实践中才能得到的技术，为我们以后参加工作打好基础，这就是这次实习的目的所在。

大二的第一学期一结束，老师布置完任务后，我就开始了我的实习生活。我深刻的明白这次实习的重要性，因为这次实习是我们认识专业的一个窗口，同时又是择业，社会交往乃至认识社会的机会，所以我决定，在这次实习生活中，严格的要求自己，并悉心向各位师傅请教，让自己通过这次实习，确实学到一些东西，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。

这次实习工作将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。室内设计这个行业并不是想像中那么容易，脑力运动和体力运动都要经受了了考验，虽然我知道会很辛苦，但始终相信自己在这种情况下会更加努力。在一个月的实习中我可以说是对我的磨练，更多的是让我充实了专业知识，更有很多跨专业的方面，让我在加深自己专业的同时，也为以后更多的就业机会提供了良好的条件。建筑，土木在我这次的实习中也占了很大的部分。

以前知道室内功能设计和效果设计的最终结合。作为一个设计师还必须要了解装修装饰施工的基本做法和施工工艺，这就不仅仅是室内设计的专业内容，也有土木的内容包含其中。如果不了解实现功能设计的基本需要和方法，那么你功能设计的结果就不可能让业主满意，这方面需要你懂得一些工业设计、心理学和工程心理学的一些常识，还更需要懂得许多人类生活习惯的一些基本需要和享受需要，现代化的发展让人类的生活更加丰富多彩，工作和生活的空间越来越多的讲究舒适和美观，个性化的表现和私密性的结合都要具体的体现在你所做出的功能设计安排上。没有工作和生活经验，做的东西也不能符合人体工程学原理的学生在这方面是很难做出很好的设计安排的，其中很多这些方面的知识很大一部分

于时间和生活。这也是大学会有那么多实践的机会的原因吧，我想这也正是我们自我提高的良好机会，为我们进入社会，接触工作做准备。

如何获得充份的专业理念知识呢。一方面于学习室内设计的课程，另一方面于工作中的积累；丰富的设计经验包括了解装潢设计的市场、常用及最新的材料、所有的能遇上的施工工艺、设计风格及流行时尚、顾客心理学等等，这些的获取于两个字：实践。俗话说得好：实践出真知。只有遇到问题才会有解决问题的方法，没有真实的情景空想出来的东西是不切实际的。

实习正是室内设计行业的特殊性而客观存在的一种工作方式。实习的好处在于：第一它给我的压力是比较小的，只有我自己给自己的压力；第二是实习它能给到我的东西是比较全面的，因为我要做的不单单是替设计师做软件绘制施工图及效果图，我还有机会去现场测量，观察施工过程及工艺流程，了解到施工中要用的材料，也可能有机会实习谈单、协助设计师做方案。当然一切的可能前提是你必须要用主动积极的心态去面对实习，天下没有无缘无故掉下来的大馅饼，能否将周围有利的资源及设计师的绝活学到手关键在于你是否有计划、有恒心、有耐心去学习。实习做为非毕业生的一个再学习的机会，如何有效把握有效学习对今后的发展是至关重要的。所以这次去实习的我在工作上努力勤恳、能吃苦耐劳，相信自己能做到。

通过这次实际的工地实习，我不但掌握了一些不懂的具体环节，而且也巩固了我在学校期间所学习到的理论知识。在学校学习，理论与实际相差较大，一些知识虽然能在短期内被掌握、被运用，但一些知识则不能掌握，也不便于记忆，更谈不上掌握运用了，因此，老师所传授的内容虽然多、广、博，但是我们学习到的只是其一部分，或者是一些皮毛的东西，要想真真正正的掌握所有理论知识，只有通过实际的学习和参观，才能达到这个目的。

在实习了将近一个月的时间下，我终于达到了我的目的，我不仅学到一些新的知识，也巩固了在校期间所学到的理论知识。以前对一些施工技术要点，只是粗略地知道其施工要点，而其具体的施工环节，具体的施工步骤如何，却是知之甚少，但现在实习结束了，对我这段时间所看到的那些施工技术，它们的具体环节及详细步骤，我应该可以掌握了，这样就提高了自己的理论水平，也增强了自己的实际操作能力。通过实习，增强了自己对专业的热情，让自己更有兴趣将来能在建筑行业开创天地。以前听到同校的师哥师姐们因为找不到工作而很茫然，以致对自己的专业丧失了热情，没有足够的兴趣去学习专业知识。但是通过这次实习，才觉得原来建筑行业是一个非常具有挑战性的职业，面对一个这样复杂的交际圈，你可以从他们身上学习到很多优秀的东西，去除自身的一些不好行为，同时也可以通过不同的接触对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强！

实习结束了，我相信在以后的生活中我将体会到更多的东西。我坚信通过这一段时间的实习，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，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，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！

毕业顶岗实习心得体会篇五

转眼间大三下学期的顶岗支教就要结束了。在这一个学期中，根据学校的实际需要，我担任12个班的美术教学工作。回顾这学期所从事的美术教育教学工作，可以说是顺利完成。作为一名顶岗支教的实习教师，我担负着学校及领导对我的信任，在工作中我享受到了收获与喜悦，也在工作中发现一些存在的问题。现对这一个学期中的美术课教学工作总结如下，一边取长补短，教学水平能更上一层楼。

一、创设愉悦的学习氛围，让学生感受到美术学习的乐趣。

在日常的课堂教学中，我选择了一些适合学生学习的，同时也是学生们感兴趣的教学内容。然后，把进度调慢，让学生有足够的时间来掌握这些他们喜欢的东西。例如，在上绘画课时，我不是给学生一个题目，规定他们去画什么，而是给学生提一个要求，允许他们大胆的去画、去表现自己的创作思路。并且通过多媒体使学生多欣赏多观察，在每次上课时，对一些容易出现问题的学生进行纠正、鼓励；而对一些画得好的学生则进行表扬，把好的作品贴在黑板上让大家欣赏点评，同时也可以培养学生的鉴赏能力。在手工课上，我让学生走出课堂，到课外寻找内容。当学生看着自己的一件件作品，瞪大眼睛，或许他都不敢相信自己会做出这么漂亮的东西来，一下子学生们的积极性就上来了，学习紧张的神经也放松了。现在，学生的积极性提高了，而我上课也轻松了许多，或许这就是寓教于乐道理吧。

二、培养学生丰富的想象力，丰富的想象力对学生创作美术作品是必不可少的。

没有丰富的想象力，创作画面就会显得呆板，相反，当学生产生了丰富的想象力后画面就会充满了浪漫的色彩。例如当我提出画一幅幻想画时，有的同学就会想到遨游太空画面。这是因为低年级同学想象力的火种是比较容易点燃的，他们经历的事情少，对世界的许多认识不得不靠想象来填补空白，在电视事业发达的今天，屏幕上各种形象更可以开阔他们的眼界。

三、提高学生的表现欲。

四、使学生形成基本的美术素养。

在美术教学中，我注重面向全体学生，以学生发展为本，培养他们的人文精神和审美能力，为促进学生健全人格的形成，

促进他们全面发展奠定良好的基础。因此，我选择了基础的、有利于学生发展的美术知识和技能，结合过程和方法，组成课程的基本内容。同时，要课程内容的层次性，适应不同素质的学生，使他们在美术学习过程中，逐步体会美术学习的特征，形成基本的美术素养和学习能力，为终身学习奠定基础。

五、教师自身素质的培养。

教学之余，我除认真参加学校及教研组组织的各种政治业务学习外，还订阅了教育教学刊物，从理论上提高自己，完善自己，并虚心向其他教师学习，取人之长，补己之短。从而使自己更好地进行教育教学工作上能更快地适应二十一世纪的现代化教学模式。为了陶冶学生的情趣，引导学生把自己的兴趣爱好充分发挥出来。我课前充分准备认真上好课。有部分学生具有一定的基础，对一些基本的技法已初步接触过，所以在教师的指导下绘画水平和制作水平都有了进一步的提高。

六、鼓励创新。

创新是艺术的灵魂，我鼓励学生发挥想象力和创造力，为自己的美术作品增添一份活力。

总之，本学期工作顺利圆满完成，不足之处也是在所难免的，通过总结反思，我将在下一学期的工作中，戒骄戒躁，以饱满的热情，取长补短，以待来年教学水平更上一层楼。

毕业顶岗实习心得体会篇六

同时还从事一些琐碎的日常事务。我比较喜欢这样的安排，

虽然有时会遇到很多困难，会感到疲惫和委屈，但这样可以更好的认识自己的优势和不足，这一点是我认为很重要的。

这期间公司的上司给了我很大的帮助和支持，前辈们认真、严谨的从业风格，亲切友善的态度，和谐友爱的工作氛围都给我留下很深的印象。

在实习开始阶段，我有一些很小的琐碎的事情去做，比如去撕那些弄好的字帖，刚开始我觉得那是多么简单的工作，但真正做起来的时候却发现自己做得没想象中的完美和顺利，还弄错了很多地方。

所以，即使是这些看起来很容易，几乎不值一提的事情，也需要端正态度，用心去做。除了这些看来小的事情，一些工作中小的技巧，小常识也需要虚心地学习，认真的求教和积极的思考，在这期间我真正体会到了自己的不足，以及不耻下问到底是何种精神。

到公司一段时间后，上司给我安排了一个宣传画册策划案的文案工作。

他只给我大致说明了一下项目的背景资料，便让我加入项目的文案工作，要求结合他原来写的初稿，在当天中午前形成一份完整的策划案交给她。面对这么突然的工作，我一下子懵了。

虽然之前学校老师很详细地讲过关于文案的写作，但自己没有真正的实际操作过，觉得压力非常大，信心不足，不敢放开手写东西。两个小时过去后，还是上司主动过来和我沟通，了解我的工作进度情况，并询问了我有没有遇到困难。

我觉得非常感动，并希望他能把工作要求再具体的讲一下，因为自己不熟悉项目材料，没有一个清晰的思路。听完我的话之后，他便给我做了一些指导，还将我刚写的东西做出了点评，指明了那些东西符合了要求，哪些显得多余，并且还鼓励我放心大胆进行写作。面对上司的鼓励 and 信任，又明确了工作要求，回想着老师以前讲的要求，我突然觉得有了一

些思路，一阵窃喜，马上投入了写作。

我当天连午饭都没吃，在下午上班前终于把策划案赶出来了。上司看过之后，对我的工作表示了肯定(现在想来，或许更多地只是为了鼓励我吧)，我便觉深受鼓舞，心中又一阵窃喜。

又得重新浏览无数个网页后搜下上百张图，自行筛选，选完插入ppt足足折腾了七八天。看着最后的确定的方案，自己只能苦笑，那些费劲心血却没被用上的文字就付诸东流了，广告文案不容易啊!但是经过这次宣传画册策划案的磨砺，我开始对文案策划有了一定程度上的了解，可以掌握基本的广告文案写作要求，心里也慢慢的开始有点自信。

在上司的指导下，我和公司小组的其他人还完成了一个房地产的广告牌制作，包括雕刻、喷漆等。其他的工作有很多配合别的项目做一些ps的图片处理ppt的制作演示，宣传册的设计派发等，也从中积累了一些必要的技能和经验，认识了自己的'不足。

实习期间，在专业知识、人际关系等方面我都学到了很多东

西。
对行业方面认识方面，单从潍坊xx市范围来说，就目前情况，这一地区多为中小型公司，公司规模小，工作人员少，而且各公司经营业务繁多。

一般都是公司规模越小，业务越繁杂;另外，广告方面的专业技能人才较少，一般都是通而不精，也很少发挥各自优势和主观能动性。自己认为这很难适应飞速发展的社会，很难面对广告行业越来越激烈的竞争。在日后与外界交流的不断深化中，可能会面对更为残酷激烈的竞争，所以可以适时地改变经营策略，强化自身优势，找到并打造自己的特色是十分必要的。

人际关系方面，我觉得对我来说是一个有力的挑战，即使是一个小公司，也有自己的规则，每个人都似乎形成了一个固定的角色。我觉得最先看清楚里面的规则，那些大家潜意识里面认可的规则同样值得关注。如果冒犯了这些，很多事情会感到被动，即使自己积极向上，热情无限，都会被泼一头冷水。学会了换位思考，摆正姿态，快速融入新环境，这也很重要。自己社会经验尚浅，学生心理一下子还改不过来，处事还不够灵活，反应能力差，需要努力。

通过尽一个月的实习，对不同类型广告公司的特点，基本信息、对不同人才的需求等，有了更清楚的认识。同时，增加了自己对广告行业的认识，开阔了眼界。也能够更加明确自己的优势和劣势，找到了自己的兴趣所在，对自己以后的发展方向有了基本的定位，会少一些迷茫，多一些理智。

有了目标，有了方向，不会像没有了导航的船只一样迷失自己。实习的这段时间，见闻了许多做学生时未能见到的人和事，丰富了自己的人生阅历，也改变了自己的一些想法。

同时，也真真切切地接触到了社会，接触到了心中向往已久的广告公司。更加渴望走到社会中去，走到实践中去。通过实践来锻炼、提高自己。

所谓“人是社会中的人”，如果脱离了社会，那么任何事物的价值恐怕就要重新估量。脱离了社会，脱离了实践，任何理论都只是纸上谈兵，它们也就失去了本来的力量。总之，这次实习收获颇多，认识了自己的优势和不足，为以后工作的选择做了铺垫，具有重要的意义。

毕业顶岗实习心得体会篇七

我们公司全名为xxx有限公司，成立于1985年，是一个以工业与民用建筑为主，集大型公共建筑及公共设、学校、办公楼、工业厂房、别墅、土沙石方、装修及拆卸等工程于一体的综

合性建筑工程项目！

实习的这一个月，我一共算了厂房、配电房、锅炉房、综合楼、水泵房改建工程的工程量，厂房，配电房，锅炉房属于华城管桩有限公司。厂房跨度217.6米，采用桩承台基础，一边山墙为倾斜状，配电房，锅炉房因为与厂房为同一体系，与厂房用同样类型的承台，有些地方两栋房子共用一个承台，锅炉房和配电房都因用途不同各聚特点。结构也较普通的房子复杂。特别是配电房，二层有一层砂浆砌块搭成的架空层，锅炉房有许多设备基础。第一次把图纸那到手时，觉得结构特别复杂。综合楼，在我拿到时已是变更后的图纸，是一栋三层的框架结构的房子，在算这个项目的工程量时，我亲自到工地看了承台和梁的制作过程，从中学到了许多东西，由于甲方在选择设计单位的疏忽，首次设计的结构和变更后的有很大的差别，特别是钢筋的工程量，给施工单位和甲方带来了诸多不便。

这段毕业实习对我来说，也是工作前的培训，因此做的事情特别实，一步一个脚印地慢慢地走下来。

首先接的一个任务是算厂房的工程量，算挖土方、平整厂地，承台，垫层、梁、柱的混泥土量，钢筋量，模板量。由与初来，在学校里也没怎么认真，所以开始的路走的很辛苦，算了很长时间，边算边看书，最后好不容易才把这些弄下来，弄清楚了这些是怎么算的。挖土方应按公司的实际水平算工作面，承台和基础梁下部都应该有垫层，梁和柱，算梁的混泥土时，应扣除柱所在的体积，次梁应算到主梁的侧面，最难的应该是钢筋，箍筋有好多种箍法，一般情况下是双肢箍，为了计算方便，直接算截面的周长近似计算就可以，算贯通时，梁一般在8米左右需要搭接，因为觉得麻烦，我是把长度算出来后都乘以搭接系数就可以了。厂房的柱子很多都有牛腿，算的时候就要仔细地算牛腿部分的钢筋，一根一根的算。

算锅炉房的工程量时，我稍稍进步了一点，但因为锅炉房的

图纸有一点复杂，我看了很长时间才明白是怎么一回事。边看边翻混泥土制作图集，弄通了许多钢筋问题。例如：钢筋的加密区长度并不是我印象中的500mm而是要在500mm和 $1.5h$ 中取大的一个。锚固长度也并不是 $35d$ 那么简单，框架梁的上下部端部筋都是 $0.4l_{aE}+15d$ 构造筋是 $15d$ 等等许多规定，图集上其实写的都很清楚，吊筋的长度也是有规定的，总之，边学边用的，收获很大！锅炉房的许多墙是剪力墙，首次接触剪力墙，我认真地翻了几本图集，才大致明白其中的钢筋构造。剪力墙根据厚度分为两排或多排钢筋。由于锅炉房的特别构造，我看图纸方面，增长了不少！有室外楼梯，有运煤的传送带，有锅炉房的水池，有无板的地方，有楼与楼之间分层的地方，有挑梁，有不同水平高度的表示！在算这张图纸时，我也是在慢慢地学会认识图纸！

把锅炉房简单地算完后，我接受配电房。配电房是我算的比较大的工程量。被师傅退了5次结果！开始我只算了混泥土和钢筋，师傅跟我说，你算的工程量要能完整的建起这栋房子，还要按定额的顺序写结果，以方便输入清单。结果我总是漏，补了这个漏了那个。什么脚手架，什么外墙抹灰，什么女儿墙，屋外防水我全都没有算。到最后我第五次交结果给师傅的时候，我才渐渐明白做预算是怎么一回事，不是照着图纸上几横几竖就完事了！

算这几个钢筋的是后，我都用到了excel大一学的东西，本以为没有什么用，没想到这个时候居然都派上了用场！自己编好公式，把具体的数字输入进去，就可以了。特被对与钢筋来说，太多，而且许多都是相同的计算方法，到最后还得分类汇总的！还有板的钢筋，密密麻麻，要用手算，够你迷糊的，本来有广联达软件的，但凡事总是要从基本做起，所以用excel算，虽然也是挺麻烦的，但比用笔算真的是快了很多，而且准确率还很高！

有时候没事情做的时候，我都是在看预算方法和定额，看一

会儿再去算，不会算了再看书，实在看不懂就去问师傅。这样一遍一遍的我掌握了许多算法和规则。例如桩头是要算个数的，脚手架有许多种，一般要算综合脚手架和满堂脚手架，综合脚手架以前在学校里是按建筑面积算的，可是在广东的定额是按脚手架的实际面积算的。综合脚手架，书上说要按主墙间的投影面积算，相当与室内净面积。但是不除门刹，防水层，女儿墙内，四周加高300mm□等等许多！

公司为了培养我们新来的，特意让我们在星期天的时候上工地看看，在工地也许是让我们弄明白平时在图纸上看到的结构到底是什么样的，这样更方便我们计算准确。在工地，我们看到了承台的支模和钢筋的构造。挖土方的实际体积，空心桩的具体的形状，内制钢筋笼。有什么不懂的，我们可以直接问旁边的师傅，他给我们解答了很多问题！第二次去工地是验综合楼一层梁板的钢筋，因为有板，所以梁的模板采用0.12的砌块，不用拆模。看到扎梁的钢筋时，是先放在上面扎好后然后放下去的。恍然大悟，觉得其实许多事情并没有我们想象的那么复杂！

实习期间，输工程量清单是我一直很头痛的一件事情，子目很多，不知道到底该怎么弄，练习了几次，稍稍熟悉了一下！

实习的日子就这么结束了，可是我去没有完成任务的感觉，因为我知道这只是开始，明天将踏上回武汉的火车，然而一个星期后，我又要回来，继续我永无尽头的工作生涯！

这一个月的实习，不如说是我工作的开始，从第一天拖着行李来到这个城市，这个办公大楼，一切都是从陌生开始，我知道，我的学校生涯即将结束，我所面临的这种生活将持续我接下来的所有人生！来这里的第一个下午，拿到第一份图纸，身边没有同学，没有老师，一下子感到孤单，害怕。第一天晚上，我一个人在房间里落泪，我想学校了，想老师，想同学了。以前老师布置的作业，不会做，可以问问同学，问老师。可是在这里，每个人都有自己的事情，自己做自己

的任务，没有人会帮你。

这段时间，真的是无形中学到了很多知识，有些是课本上有的但以前没有学进去的，有些是课本上学不到的。我基本上弄通了钢筋的构造，也见到了许多以前没接触过的结构，现在回头望望，刚来的时候，问的那些很幼稚的问题，真的很愧对学校，愧对老师。这一个月，我努力弄通了自己在工作中的不懂的问题，通过这段时间的学习生活，也明白了许多道理，知道了学习的机会是多么可贵，人生无时无刻都不能停下学习的脚步！

人生最重要的是遇到良师益友，在XXXXXX公司，虽然不是什么国家名企，虽然不可以给我很高的薪水，但是在这里，却有让我学习实践的平台，能给我一次次学习修正错误的机会，有许多待我真心的同事，人生不是在那里都可以遇到这么好的朋友，我很开心，这便足够！

这次实习，正是因为很特殊，跟以前的任何一次实习都不相同，因此也有特别的感想，一段新生活的开始，面地将要毕业的大学，面对自己目前手头上还处于实习期的工作，面对未知的人生！从这个开始中，我想，人生其实最重要的是做好眼前的事情，有问题就要努力去解决，有不懂的就要努力去弄懂，不管你自己看书也好，问师傅也好，在这个过程中不断的充实自己，让自己对事物从陌生到熟悉。自然而然，你会觉得生活的很快乐，人生很美好！

实习结束了，毕业实习是对大学四年生活的一个总结，还是一个回顾，还是对以后人生道路的遥望！我想我们更应该从中体会出人生的许多道理，从陌生到熟悉的过程，你应该以一种什么心态去面对！以后，我们将离开校园，去面对许多书本上找不到的东西，但我想，只要我们有一颗学习的心，勤奋的心无论我们从事的是那样的事业，我们都有我们的精彩！