

# 实习心得体会及收获(优质7篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 实习心得体会及收获篇一

我在顶岗实习过程中荣幸获得随当地老师去xx中进行观摩课学习的机会，收获颇多，如下：本课堂最值得学习的方面有以下几点。

1. 教学方法与手段□x老师以板书形式标明本节课主题内容，即环境描写作用分析，同时通过课件以教师讲授的形式加以强调，使学生明白本节课的重点内容，打开思路，并利于学生记笔记；牛老师的课堂主要内容通过课件来展示，增加了课堂教学内容，节省了教学时间；同时引导学生在课堂上积极回答问题，调动了学生学习的积极性，真正实现了学生在课堂上的动脑思考。

许老师主要通过课件与板书结合的形式，引导同学复习基础知识，巩固了学生的基础知识积累。

2. 教学基本功□x老师板书书写工整，字体赏心悦目；对教学程序把握精确，上下衔接密切，并对上下课时的教学内容加以连接、巩固，保证了教学程序的高效、有序进行。

x老师本身对文言文相关基础知识掌握熟练，能够在提问过程中及时对学生进行纠错，同时对相关的知识加以整理，扩充、完善了学生的基础知识面。

3. 教学个性□x老师教学语言幽默风趣，不是刻板的教授基础知识，而是结合相关的生活事例加以类比，帮助学生更好地理解；语气轻松，语速稍快，有利于节省课堂时间。

x老师稳扎稳打，逐步复习相关基础知识。

## 实习心得体会及收获篇二

又是一年暑假的到来，但是我已经不是当时的大一新生了，经过了大学的学习，我也知道，大学并不是一个保险，如果我们没有在大学的时候好好的努力，到了将来还是会面对失业的危险。

所以在这个暑假中，我也并不打算在休息中度过，好不容易到来的长假，我打算在更有意义的事情上度过。考虑到之后我们要去参加实习并需要去寻找工作，身边的长辈和学长都推荐我去找一个自己专业对口的暑假工作去体验一下实习。我本人也对这样的提议非常感兴趣，想去尝试一下真正工作过的体验。于是，我这个暑假的医院实习生之旅就这样开始了。

这次我选择的是在离家比较远的xx医院来参加实习，因为是第一次参加实习，所以我还是希望在更大的医院中，学习更多，更专业的护理知识。

第一次穿上了洁白的护士服，我还觉得有些不习惯，就感觉自己突然长大了一样，明明在昨天还是以学生的心态来到这里，但是到了现在却穿上了一身洁白的护士服。

在这里实习期间，我主要是在护士长的带领下边学习，边做一些简单的工作，但就算是做简单的工作，但只要是涉及病人的，护士长也要亲自把关。看着她每天明明有这么多的事情，但是却对一些小事都不放过的责任心，让我感到深深的敬佩。

在护士长忙碌的时候，我也会跟着其他的老护士去学习，在这段时间里，我看到她们在为病人，照顾、扎针、换药的工作，无一不流畅简洁，但是又非常的仔细认真。我设想自己亲自上手的情况，实在是有些难以想象自己能做的这么好。也难怪，在学校的时候我们都多学习理论知识，而且多数是为了学习而学习，但是在这里，护士们都是为了病人而工作。看着她们认真工作的模样，我也决定今后要为了病人而学习！

短短的实习期很快就过去了，我当初怀着要在大医院里多学习一些东西的心态来到了这里，但是现在更加让我了解到自己的知识究竟有多么的匮乏。仪器、药品、护理。这些我都有太多太多的不足。但是在这里真正的参加过工作，也让我对这些有了了解，我知道自己现在还不是一个称职的护士，但是我已经有了明确的前进方向！我会抓紧这最后的时间拼命的去学习，去努力，去为了病人而努力！

## 实习心得体会及收获篇三

### 第一段：“实习的重要性和意义”

实习是大学生学习和成长的重要途径之一。通过实习，可以将学校所学知识与实际应用相结合，提升专业能力和实践经验。实习使我们置身于真实的工作环境中，在实际工作中解决问题、反思思考，从而增强自己的应变能力、团队合作能力和自我管理能力。实习也是了解行业、明确职业发展方向的机会，可以帮助我们更好地规划自己的职业道路。因此，每一次实习都应该倍加珍惜，认真对待。

### 第二段：“实习前的准备工作”

在实习前，我们应该积极做好准备工作。首先，要了解实习岗位的具体要求和工作内容，明确自己应该具备的专业知识和技能。其次，可以通过查阅相关文献、咨询老师或学长学姐，深入了解所要实习的企业或机构的背景、文化和行业发

展趋势，为实习做好充分的知识准备。此外，提前了解实习公司的规章制度和用工政策，提前准备好所需要的文件和证件等，以便顺利进行实习。

### 第三段：“实习中的心得体会”

在实习过程中，我们应该虚心学习，勇于实践。首先，要主动与师傅、领导和同事沟通交流，了解工作流程和规范，及时纠正自己的错误，提升工作效率。其次，要注重团队合作，学会相互协作和倾听他人意见，提高团队的整体协作能力。此外，还应积极参与工作中的创新和研究，提出自己的观点和建议，为企业的发展贡献自己的力量。在实习中，要有观察力和思考力，关注行业动态和企业发展趋势，学会从实践中思考和总结，不断完善自己的知识结构和能力体系。

### 第四段：“实习中的收获与经验”

实习是一个难得的机会，通过实习，我们能够更好地了解专业知识在实践中的应用，提高实践能力和解决问题的能力。实习也是锻炼自己的机会，可以培养语言表达、人际交往和团队协作能力。同时，实习还可以拓宽自己的人脉资源，结识更多的同行和专业人士，为自己的未来发展打下基础。最重要的是，在实习中，我们能够真实地感受到所学知识在实践中的价值和重要性，从而更加坚定自己的专业选择和发展方向。

### 第五段：“实习对未来的影响和启示”

实习的经历对我们未来的职业发展有着重要的影响和启示。通过实习，我们可以更好地了解自己的兴趣爱好、擅长和短板所在，明确自己的职业目标和发展方向。同时，实习也可以为我们提供宝贵的实践经验和成功案例，丰富我们的简历和求职经历，提高个人竞争力。此外，实习还可以帮助我们建立起良好的职业素养和职业道德观念，培养自我学习和进

取精神，为未来的职业发展奠定坚实的基础。因此，我们应该将实习经历视为一种宝贵的财富，认真总结和思考，不断完善自己，为未来的职业生涯做好准备。

总结：“实习是大学生发展成长的重要机会”

总而言之，实习是大学生发展成长的重要机会。通过实习，我们可以将学校所学知识与实际应用相结合，提升专业能力和实践经验。实习使我们处于真实的工作环境中，在实际工作中锻炼自己的技能和思维能力。通过实习，我们可以获得宝贵的经验和启示，明确自己的职业方向和发展目标。因此，每一次实习都应该珍惜和重视，通过深入思考和反省，不断完善自己，为未来的职业道路奠定坚实的基础。

## 实习心得体会及收获篇四

第一段：介绍实习背景及目的（200字）

实习是学生实践能力培养以及了解职场环境最直接的方式之一。我作为一名大学生，在过去的暑假中有幸取得了一份实习机会，并担任了一家公司的市场部门实习生。这次实习的主要目的是运用课堂所学理论知识，锻炼实践能力，并在实战中提高自己在市场营销领域的素质。

第二段：工作内容及过程（200字）

我在实习期间主要负责协助市场部门进行市场调研和推广活动的策划与执行。在市场调研方面，我通过在线问卷调查、面谈和数据分析等途径，了解了目标客户的需求和竞争对手的动态。在推广活动方面，我参与了多个线上线下推广活动的策划与执行，包括撰写推广文案、社交媒体运营以及活动现场的布置与组织。整个实习过程中，我与团队成员密切合作，通过分享经验和互相学习，共同完成了多个项目。

### 第三段：实习收获及成长（300字）

通过实习，我不仅对市场调研和推广活动有了更深入的了解，还学到了许多珍贵的经验。首先，我意识到市场调研的重要性，必须准确掌握目标客户的需求，才能更好地满足市场需求。其次，我深刻认识到市场推广活动需要创造性和创新性，只有通过差异化的产品和独特的方式才能引起目标客户的兴趣。除此之外，我通过与团队成员的合作和协调，学会了如何更好地与他人合作，并积极主动地承担责任，克服种种困难。这次实习让我锻炼了自己的沟通能力、团队合作能力和解决问题的能力，为将来进入职场打下了坚实的基础。

### 第四段：实习经历启示（200字）

通过这次实习，我深刻认识到理论知识与实践经验的重要性，并意识到自己在知识和技能方面的不足之处。这激励着我在未来的学习过程中更加专注于实践与知识的结合，努力提升自己在市场营销领域的综合素质。此外，实习期间我还了解到了职场上的一些规则和行业惯例，让我对未来的就业和职业发展有了更为清晰的认识。因此，我将会在接下来的学习和实践中更加注重与职业发展相关的知识和经验的积累，以更好地迎接将来的职场竞争。

### 第五段：总结与感悟（200字）

这次实习让我从一个学生身份转变成为一名实习生，我深深感受到了职场的独特氛围和巨大压力。通过实习，我体验到了工作的不易和专业素养的重要性。我意识到只有不断学习和提升自己，才能在职场中立足。与此同时，我也更加珍惜自己作为学生的时光，并坚信只有通过努力奋斗，才能在未来的职业生涯中获得更多的机遇和成就。无论遇到多大的困难，只要保持积极向上的心态，相信自己的潜力和能力，就一定能够取得成功。

# 实习心得体会及收获篇五

## 第一段：介绍实习的目的和重要性（200字）

实习是大学生提升自己专业能力、了解社会实践、拓宽人际关系的重要途径。通过实习，我们能够将理论知识与实际操作相结合，培养解决问题的能力，增加就业竞争力。实习不仅可以帮助我们了解自己的专业，还能让我们更好地适应工作环境、熟悉行业规则，为将来的职业发展奠定基础。

## 第二段：实习经历中的挑战和应对策略（300字）

在实习过程中，面临各种挑战是不可避免的。首先，我发现自己所学的理论知识与实际工作的差距较大，需要进行弥补。为此，我主动请教同事、寻求经验分享，不断学习和实践。其次，工作中的压力和责任感也给我带来了一定的困扰，但我学会了适应并解决问题。我利用午休时间进行放松和休息，保持积极心态，提高工作效率。最后，人际关系的处理也是一大挑战。在与同事相处过程中，我积极倾听、尊重他人意见，尽力融入团队。通过沟通和合作，我逐渐建立了良好的工作关系。

## 第三段：实习中的收获和成长（300字）

通过实习，我不仅学到了专业知识，也获得了很多实际工作经验。首先，我学会了如何更有效地进行时间管理。在实习期间，我经常面临多任务处理的情况，通过合理安排和优化时间利用，我成功地克服了这个困难。其次，我提高了自己的沟通能力。我学会了倾听他人，理解他人的需求，并通过清晰而明确的表达来传递信息。与此同时，我也学会了合理表达和解决不同意见之间的冲突。最后，实习还让我意识到了自身的不足之处，并激励我积极改进和提升自我。

## 第四段：实习对个人职业发展的影响（200字）

实习对个人职业发展有着重要的影响。首先，通过实习，我更加明确了自己未来职业发展的目标和方向。实践让我更好地了解了自己的兴趣和能力，并激发了我进一步深入学习和发展的动力。其次，实习也增加了我的就业竞争力。实践经验和专业技能的提升使我在毕业后能够更快速地适应到工作岗位上，并能够更好地胜任工作。最后，实习也为我与用人单位建立了良好的沟通和联系，为将来的求职拓宽了渠道。

#### 第五段：总结实习收获并展望未来（200字）

通过实习的经历，我不仅学到了专业知识和实践能力，也得到了诸多宝贵的人生经验。我明白学习只是人生的一部分，实践才是最好的老师。在未来的职业发展中，我会继续保持积极进取的心态，不断学习和成长。我相信，通过不断地实践和努力，我能够提高自己的职业能力，追求自己的理想目标，并为社会的发展做出自己的贡献。

通过实习，我意识到只有不断地学习和实践，才能更好地适应社会的需求，实现个人的职业发展。实习收获的心得体会将伴随着我未来的成长，成为我迈向职业成功的基石。

## 实习心得体会及收获篇六

作为一名合格的施工员，就是在项目经理和施工负责人领导下，负责所承担的作业区、段内的施工组织安排和施工管理工作。（换句话说就是盯现场！）协调施工，管理施工质量，现场资料，跟踪施工进度，报物资材料消耗，上报需要的材料，协调监理，做好设计变更，现场合同外工程量确认等。

首先是要把图纸看好看懂，对工程实施要心里有计划，然后依靠图纸按图施工，其次要掌握施工各阶段的施工工艺及控制施工质量和进度并协调搭配好人、材、机的现场管理。我在现场施工工作中主要负责施工工艺、施工质量、施工进度，负责施工安全，协同材料检测、协同专业监理人员的现场管

理。下面就工作做一简单的介绍：

现场施工工艺中我知道工人们一般施工工序是：

1、按先地下、后地上、先主体、后围护、先粗装修后精装修的原则组织施工，及时进行结构验收，尽早形成工作面，组织主体交叉作业，有利缩短工期。柱、墙模板的配置考虑使用5—6次。特别屋面混凝土的施工按照要求不留设施工缝。

2、在工程施工时，要安排好各工序搭接的同时按照工序需要作好所须资源的全面就位。

3、在土方开挖阶段及时组织足够的劳动力修理边坡，确保基坑槽的边坡不塌方。如基坑槽的验收不受相关条件的限制，基础土方与砼垫层施工采取交叉作业，各区进行清土、验槽、浇砼垫层，以保证持力层基底土不被雨水浸泡受扰动或是人为的扰动。

4、本工程为高层建筑物，可考虑对结构工程进行中间结构验收。结构施工中，合理安排工序穿插及预埋件的埋设。

5、水电、设备等预留、预埋安装时，要紧密配合土建施工进度，积极组织穿插交叉作业，做好水、电管线的预埋预留工作，在装修阶段做好安装调试工作。

施工质量管理中主要就是针对一些容易犯又经常犯的错误，比如：地基基础不均匀沉降由于地基土的质量因种类的不同而有很大差别，不少为软弱土和不良土。因此在工程建设中常会遇到不良地基、砖砌体和构造柱之间的裂缝、屋面漏雨和厨房卫生间的渗漏、预制钢筋砼板缝裂等要进行及时的纠正和更改，以确保工程的质量达标。

建筑工程管理中安全管理问题越来越成为建筑业一个不可忽视的要素，而建筑安全管理又是施工企业管理组成的重要部

分，是一门综合性的科学。质量和安全往往是分不开的，安全是质量的重点或主要内容，甚至可以说，质量就是安全，安全就是质量。在施工现场管理过程中，我们在在工程醒目的位置挂放安全标语及警示牌、定时向工人宣传安全知识和开展工程安全教育活动、规范现场施工用电：

重视采用tn—s系统，确保专用保护零线备用电设备使用，重视“三级配电二级保护”和落实“一机一闸一漏一箱”，重视总配电房的规范设置，重视漏电保护装置参数的匹配。要保持设备的良好状态，提高它的使用期限和效率。加强和规范现场文明施工，重视文明施工意识宣传，抓现场场容场貌、硬化、通道、材料堆放、工完场清、排水系统、封闭治理，高度重视和规范生活设施。

重视安全隐患分析建立各级安全生产责任制、积极采用新工艺、新设备等不断提高的工程质量，使的工人对管理有了进一步的了解。制定合理的施工安全管理制度与控制措施，在确保施工安全的前提下，追求最优的工程质量。

协同材料检测我们主要要做好材料、构配件进场检验记录说明，如：钢结构材料中“钢构件、焊接材料、连接用紧固件及配件、防火防腐涂料、焊接(螺栓)球、封板、锥头、套筒和金属板”、各种砌体、模板等等要做好各种材料的规格、品种 以合理安排堆放在施工现场。

同时配合材料员，施工现场各种材料的存量既需要量，以备后期施工不会因为材料短缺而停工造成工程损失和人员窝工。及时了解工地现场各种机械损耗程度何做好维修准备，使工程在工期内顺利完工。

一个好的施工管理者既是一个勤奋家也是一个亲善家。配合监理管理工程施工，要了解施工中各施工工艺及施工方法管理和督促好各是施工班班组及时完成该完成的任务及清理现场施工的各施工班班组所辖范围内的施工肥料既生活垃圾，使

施工工地更文明更和谐、以人为本。迎接各相关单位的检查及指导工作让工程施工工地真正成为构建和谐城市的一部分。

## 实习心得体会及收获篇七

来东平项目部实习已经有一段时间了，说实话，感觉自己收获了很多，学到了很多，也见到了很多以前在学校里从来都没有见过的东西。

刚开始到项目部的时候，什么人也不认识，就是告诉了名字，有时候也记不住。觉得来到一个新环境，真的需要慢慢的去适应，融入到新的大集体中去，这个过程也是自己慢慢成长的过程。而现在，项目部的每个人都能认得了，而且在这里还认识了很多朋友，就是像他们这样的人，在这里我才能成长，从他们身上学到了很多，认识了很多东西，他们不只是领导、同事，下班后更是朋友，在这样的大环境里，我感觉自己还是很幸运的，在这里能认识这么一群能让我成长的人。所以应该很感谢他们。

这是我第一次到施工一线来，亲身体会工地的环境，觉得干路桥工程的我们，的的确确很不容易，需要很大的毅力和忍耐力才能在最艰苦的一线待下去，并且才能很快的成长。在学校的时候，老师们就说，施工现场是最锻炼人的，最能在很少的时间锻炼出自己的能力，现在感觉确实是那么一回事，现场有很多东西都是值得我们学习的，在现场会遇到各种各样的事情，见到的也多，慢慢的自己的能力就锻炼出来了，知道自己什么该做，什么不该做，自己做事情的能力也会一步步的提升。

下面我就分享一下我每天的工作日常。我们项目部是每天早上7点半上班到中午12点下班，然后下午2点半上班到7点下班。时间安排的很紧张，但却是过的特别充实。

然后就是我的工作了，我所分配的部门是技术质量部，是一

个以内业为主的部门，总的来说是事儿多又杂，可以说是内业外业兼顾。

内业部分主要是处理一些资料文件档案之类的，还有就是写方案和修改方案，都是些零零总总的事情。但这些事情确实能够锻炼人的各种能力，比如写方案和修改方案，之前在学校的时候都不知道什么是方案，现在来到单位，才知道什么是方案，和怎样修改方案，慢慢的从中学到了很多。

实习让我成长，每天都会有所收获，很充实，朋友前几天给我说过一句话：你如今的气质里，藏着你读过的书，走过的路和经历过的人，所以，感谢经历，感谢实习。