

最新监理实训收获及心得体会(大全8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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

监理实训收获及心得体会篇一

美容实习生是指在美容行业中接受实习培训的学生或者专业人士。在这个行业中，美容实习生是一个很重要的角色，他们不仅仅是学习，更是贡献自己的力量，同时也是学习从业者的优秀机会。我是一名美容专业的学生，在实习期间深刻体验了美容行业的各种工作以及自己的成长，下面就来分享一下我的心得体会。

第二段：工作实习的感受

在美容行业的实习期间，我主要负责的工作是帮助完成顾客的美容服务、协助销售和后勤等方面的工作。在这些工作中，我更多的是作为学习者和助手进行辅助工作。虽然自己的工作岗位很低，但是我切切实实地感受到了工作的困难和挑战，如何与客户沟通以及如何去为客户解决困难，这些都是我需要学习的。

第三段：角色转变的体验

之前，我只是一名学生，我主要的任务是了解行业的基础和理论知识。当我做了实习生后，我的身份发生了转变，我成为了一个完整的从业者，并且开始了独立处理客户的问题的工作。在这个过程中，我体会了角色的转变，也感受到了成长的喜悦。我了解到作为从业者，需要付出很多努力，才能

赢得顾客的信心和满意，这也是我需要学习的。

第四段：提升技能和能力

在这个行业中，技能和能力的提升非常重要。在我做实习生期间，我学习了很多有用的技能和知识，如如何更好地与顾客交流，如何更好地解决客户的问题，以及如何更好地理解 and 运用美容知识。这些都是基本的技能要求，但需要积累一定时间和经验才能掌握，也是我在实习期间不断提升自己的目标和动力。

第五段：总结和展望

在这段实习期间，我体验到了作为一名从业者的日常，我也通过这个经历对美容行业有了更深入的了解，同时也认识到了自己的不足和需要改进之处，充分提高自身获得更好的就业前景。接下来，我将继续加强学习和实践，提升自己的技能和能力，为自己的美容事业做出贡献。

监理实训收获及心得体会篇二

一年一度的会计决算工作就要到了，为了使各分公司会计人员真正搞好决算的结账工作与新建账的衔接与过度，特提出如下注意事项和要求：

1、善于发现问题。

会计其实就是掌管一大堆的乱麻，通俗说就是保管单位的“针线筐箩”，该往出取的货币等费用，应按照国家财经纪律及有关支出规定行事，对于不合理、不合法的会计业务，就要运用法律及相关的会计知识予以鉴别，以便及时地发现解决问题，堵塞漏洞，减少损失。

2、监控齐动手。年终对辅材、原材彻底盘点。“铁路**，各管一段”。每人经管的这一小环节抓好了，企业通盘的大环节才有保障和依靠。“千里之堤，溃于蚁穴”，作为会计实习警示语妙极了。会计人员对于原始凭证的取得应与业务人员多联系和沟通，首先保证你取得的第一手票据真实合法，单位名称、税号等重要元素务必填写正确。年终对账，对银行帐、现金账、辅材账、原材料账都要核对清楚；对于未达账项，应编制银行余额调节表调节平衡。

3、对年终决算工作高度重视。

结合企业年度方针目标及本部门的生产工作实际，该酝酿的酝酿，该倒算的倒算，对应上交总公司的占用应缴款项逐项核查清楚，按应计提上交的比例计算清楚，于年终足额清缴完毕。该算的收益算够，不愧对下面职工，不该计算的费用支出，也不要牵强，毕竟会计人员的账是要经得住反复多次地稽查的，让时间去验证，让历史去评说。各位，我们会计人员要清清白白做人，不要一查一个问题，都是经过我们一手操办的，这样对人对己，对企业及影响都不好。

4、重申职业道德与保密工作。

会计人员是企业的经济卫士，自身要作风过硬，恪守会计职业道德，维护企业职工利益，说话办事要注意自身形象和分寸，哪些话该说，哪些事不该办，心里要自有一杆秤，前提条件和衡量的标准就是国家的财经纪律、财税法规和本企业的各项规章制度，市场浩渺无边、变化莫测，作为会计人员对保密工作既要重视，又要不失自己的一言一行，“成本不公开，家丑不外扬”，从一点一滴做起。

5、仔细、细心、认真是对会计人员的最起码要求。从原始凭证的审核，记账凭证的编制，到账簿记录，报表的及时报送，都要做到数字书写规范，摘要简明扼要，一目了然，无刮擦涂改痕迹，让人有一种舒服感，一看就知道出自你内行的手

笔，此之谓你这人上了会计这门道儿。

6、重视学习，不断提高自身的业务素质。

最后，让我们规范达标，夯实基础，向会计实习的现代化更高层次迈进。

监理实训收获及心得体会篇三

三月份，我在中山邮政东风分局进行了为期半个月的实习。东风分局20xx年业务收入是1011万元，是中山邮政第六个业务收入突破一千万元的分支局。东风邮政局的机构设置是局长管辖四个部门：配送部，市场拓展部，营业部，财务部，各个部门设立相应的经理或主管负责该部门的管理任务和经营目标，经理下面是各个部门的业务员。东风邮局的员工有30多人；其中只有十几个是正式职工，别的都是雇佣工。职工基本上有单位分配的宿舍，而雇佣工基本上没有，机会所有的雇佣工都是本地人而且住宿自行解决——这种形式的经营方式是企业降低人工成本的一种有效方法。因为雇佣工接受的福利待遇都基本上比正式职工差些，而且据说他们如果做得不好就有可能被解雇。同时随着企业对人才的文凭要求的提高，其中的一些人为了能够继续留在邮局工作而在职读大专或者本科。

邮政的业务类型包括邮储，速递，函件，分销代理和传统业务（包括报刊、集邮、汇兑、包件等）。作为一名实习生，我有幸分别在配送部，市场拓展部，营业部，财务部四个部门都参与了工作并且对加深了对各项业务的了解。现就在各个部门的实习的体验总结如下。

配送部包括进口部和出口部，进口部主要负责对邮车运送来的报刊杂志、信件、包裹和快件进行分类处理和记录相关信

息然后由相关区域的投递人员送到客户手中，出口部主要将营业前台收到的以及营销人员上门收到的信件、包裹和快件分类处理和记录相关信息然后装运上邮车送往各个地区。

在这个部门我主要干了以下四种工作：

一. 根据《报纸分发表》和《杂志分发表》按报刊代号分段分发报刊杂志。

二. 分段分发信件。

三. 用机器过邮戳以及手工盖戳。

四. 装卸邮袋。

感觉这个部门很多体力活，但是事无巨细，想做好也需要用心才行。比如分段分发信件分发信件一项，你要知道对应的段所代表的地区才能够将邮件放到相应的段里面去，而这些你如果不记熟的话就会出差错了。（注：次节中所提到的“段”是邮局内部在蜂巢箱样的柜子内根据地址和相应的段号分为1到18段不等，工作人员只要把每个段内的邮件分发到各自里面去，投递人员就会将各自负责的投递段运送到各自的地址。这里值得一提的是为了确保邮件投递不出差错，实行的是双查制度，即是配送部的工作人员将邮件分类到相应的段里之后，投递人员会根据投递表再检查一遍确保无误之后才外出投递，由此可以见其工作细心及部门间的协作。）

市场拓展部主要负责维持现有客户关系，以及开拓新客户。市场拓展部营销员的营销方向是一物流业务为主（包括ems□和中速tnt业务），兼顾其他（包裹报刊预定，帐单代缴等）。由于行业间竞争的加剧，中山邮政局提出了“局领导充当首席营销员”的营销指导方针，发挥各级领导干部的力量最大限度地争取更多的业务量。行业间竞争加剧的主要表现为国家开放了物流业务，国外的物流公司进驻中国；本地化的物

流公司数量众多价格更有优势；一些原本由邮局发行的报刊，如《中山日报》，《南方日报》，《南方都市报》等拥有了自主发行权，这种种竞争对手的出现，都对邮政原本的客户资源进行争夺。在这种情况下，营销一方面是维持现有市场；一方面是发挥优势拓展新业务，如新近邮政跟交通部门达成的代缴纳公路养路费，路桥通行费以及发票同城专递业务就是很好的体现。

在这个部门我主要干了两种工作：一. 观摩《广东邮政客户关系管理系统》的操作及相关输入，体验邮政的电子化办公。二. 拜访了十几家客户，包括广东铁将军，中山美日用品有限公司，美的中山电风扇制造有限公司等知名企业。通过客户拜访发现邮局和企业见的业务来往仅仅限于某些部门，而且有些企业将类同的业务提供个邮局的竞争对手因为那样更有价格优势。

营业部是客户了解邮局的窗口，是邮政员工和客户面对面进行交流的，因此营业部很重视员工的形象和对待客户的服务态度。营业部所有的员工都穿统一的上班服装（这在其他部门没有严格的要求），而且要掌握一定的服务礼仪和进行岗前培训才能上岗。

在这个部门我看到了形形色色的顾客，在“综合业务”窗口帮助客户邮寄包裹和信件并解答他们提出的问题，当然如果我解答不了就问一旁的长辈了解了之后才答；在“邮政储蓄”窗口帮助客户存取现金，以及录入相关单据的数据。一日终了之时，营业员将相关单据和金额清点核对之后签名盖章送入金库保管，然后下班。

财务部每天将营业部交来的相关营业单据进行汇总，日清日结。并且在月末的时候要进行清缴纳税和以报告的形式向总局汇报本月的营业状况。

在这个部门，我主要参与了相关帐单的整理和记录工作，以

及复核。

这部分的建议带有很强个人色彩，是建立在感性观察的基础上的，所以仅供参考，无法提供具体的操作方法。

1. 营业部和办公室有些灯管坏了，特别是“综合业务”窗口上方的一只灯管闪烁不定，可能是灯管坏了也可能是线路坏了，建议找相关人员来检查线路进行维修。此外营业部几乎24小时都是灯火通明，有些浪费电力资源了，建议下班后关掉电源。

2. 营业部大厅左边的“邮政储蓄存款利率表”上的时间显示慢了一个小时。

监理实训收获及心得体会篇四

作为一名美容专业的学生，我有幸在大学期间获得了一次实习的机会，成为了一名美容实习生。这一实习让我全面了解到美容服务的各种细节和技巧，体验了美容行业的工作氛围和团队合作精神，受益匪浅。对于我这样一名学生来说，美容实习不仅仅是一次练习技能的机会，更是深刻理解美容服务的一次机会，从而更好地拥抱这样一份行业。

第二段：实习内容与体验

在实习期间，我有机会进入高档美容店，在专业美容师的指导下，学习了各种美容技巧。从基础的肌肤护理到高端的微整形、美甲，我逐渐领悟到美容行业的多样性和复杂性。在实习期间，我与导师和其他实习生一起完成了各种美容服务，并彼此分享了经验和技巧。在实践中，我也发现了许多问题和挑战，例如客户服务、不同肤质的护理方案、时间管理等等。但是通过反思和思考，我逐渐加深了对美容服务的理解，培养了能够优秀完成工作的能力。

第三段：工作技能和团队合作

实习期间，我不仅学习了各种美容技术，也学习了如何与团队进行协作。在美容店中，美容服务涉及到各种职能部门的配合，例如接待客户、预约管理、前台领班、技术服务、卫生消毒等等。我们需要相互协作，保证优质的服务体验，从而让客户得到满意的服务。因此，在实习期间，我明白了团队合作的重要性，也学会了如何进行有效的沟通和协作。

第四段：职业规划的收获

在实习期间，我意识到美容不只是一个服务行业，它更是一个与时俱进的发展行业。随着消费者对美容服务需求的增加，美容行业正在迅速发展，也是越来越多年轻人的职业选择。因此，对于我这样一名即将步入职场的大学生来说，学习美容不仅仅是一种技能，更是我职业规划中的一种可能性。在实习中，我学习了如何处理客户需求，如何与同事进行团队合作，更深入地认识了美容行业的基本知识和各种技术，这些必将在我日后的职业生涯中有所帮助。

第五段：总结感言

通过美容实习，我获得了许多宝贵的经验和收获。我不仅掌握了各种美容技术和前台接待技能，还深刻理解了团队合作的重要性和美容行业的现状和未来。我相信这些经验和收获将对我的职业生涯造成深远的影响。我感谢实习期间的导师和同事的指导和帮助，让我感受到了真正的团队精神和职业状态。这段经历必将成为我人生中宝贵的一笔，我将一直珍惜并将其贯穿到我的职业生涯中去。

监理实训收获及心得体会篇五

作为一名美容实习生，我在实习期间亲身体会到了美容行业的魅力和挑战。通过这段实习经历，我受益匪浅。在这篇文章

章中，我将分享我的心得体会，以期对这个行业的潜在从业者提供一些参考和启示。

第二段：工作任务

在实习期间，我主要的工作任务是为客户提供护肤服务，如清洁、调理、按摩、面膜等。这些工作看似简单，实则需要经验和技巧。而我在实习期间，可以通过观察老师和协作中学习许多实用的技巧。除此之外，还有一些额外的工作任务，如清洗和维护仪器设备，协助老师进行早会以及提供其他协助。这些工作虽然有时较为繁琐，但是却是美容行业的基础。

第三段：行业竞争

美容行业是一个竞争激烈的行业，需要保持对市场需求的敏锐性，并能不断地提供新服务或产品。作为实习生，我在观察市场趋势的同时也了解到了行业中的竞争对手，以及他们采用的各种促销手段。在这个行业里，与客户建立信任关系至关重要。因此，每个人都需要具备良好的沟通技能和服务态度。

第四段：个人成长

在实习期间，我获得了不少机会来提升自我，如提供服务的机会、参与销售活动和客户关系维护等。在这个过程中，我逐渐拓展了自己的视野，掌握了如何处理突发情况，同时也加强了沟通能力和团队合作精神。这些都是在这个行业里非常必要的技能和素质。

第五段：结语

虽然实习的时间并不长，但是我在在这个过程中了解了美容行业的很多方面。与客户建立信任关系并提供优质服务是这个

行业的核心。而另一方面，作为从业者，我们也需要不断提高自己的知识和技能，以满足市场的需求和提供更好的服务。总的来说，作为美容实习生，我在这段经历中不仅仅获得了宝贵的实践经验，还发现了自己的潜力和对未来的职业规划。

监理实训收获及心得体会篇六

作为一名大三学生，这是我大学的最后一个暑假。为了这个暑假过得充实，过得有意义，我报名参加了云龙籍大学生暑期实践活动。

作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，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。

短短一个月的工作过程是我受益很大，这次的实习让我感受到学校和社会的距离。记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，学生终究保持着学生的身份，而走进社会，接触各个的不同的同事，上司等，关系复杂，得去面对从未面对过的一切。虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可佛人的事实。

作为一个新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，四年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一份子了。要与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的，这次的实践活动让我学到了很多。

监理实训收获及心得体会篇七

第一段：引言（介绍实习背景和意义）

作为大学生，在校期间经历了各种学习和实践，然而真正走向社会的大门并不是毕业典礼，而是实习经历。实习能够使我们学以致用，了解职场规则，锻炼实际操作能力，更是提供了一个与企业建立联系的机会。在这个过程中，培训是实习生的重要一环，通过培训，我学到了很多实用的知识和技能，也体会到了企业的文化和价值观。

第二段：关于岗位培训（技能和专业知识的提升）

首先，实习培训的第一个环节是关于岗位技能和专业知识的培训。作为一名实习生，进入实习企业的门槛是我们所学专业的基础知识，但是在实际工作中，这只是一个起点。通过培训，我学到了许多实用的技能，如数据分析、市场调研等。同时，通过实践操作，我进一步了解到了专业知识的应用场景，掌握了相应的工具和软件的使用方法。这些培训不仅使我能够更好地胜任自己的岗位，也对未来的职业发展起到了重要的推动作用。

第三段：关于职场礼仪培训（沟通与合作的重要性）

其次，实习培训的另一个重点是职场礼仪的培训。在职场中，良好的沟通与合作能力是取得成功的重要因素之一。在这方面，实习企业非常重视，为我们提供了一系列的礼仪培训课程。通过这些培训，我了解到在职场中如何与同事进行有效的沟通，如何与领导保持良好的关系，如何在团队中积极合作并发挥自己的能力。这些培训不仅增强了我的综合能力，也让我认识到了沟通与合作的重要性。

第四段：关于团队建设培训（合作与协调的能力）

此外，实习培训中的团队建设培训也对我产生了深刻的影响。在实习中，我所参与的项目通常都需要团队合作，因此一个高效的团队是至关重要的。通过团队建设培训，我学到了如何在团队中发挥个人优势、协调团队成员，有效地解决问题并取得共同目标。这些培训让我认识到一个团队的力量是无穷的，只有通过合作与协调，我们才能在职场中取得更大的成功。

第五段：总结

通过实习期间的培训经历，我不仅学到了实用的技能和专业知识，也提高了自己的沟通与合作能力，同时也体会到了团队合作的重要性。这些培训不仅帮助我更好地适应职场，也为我以后的职业发展打下了坚实的基础。实习生的培训心得体会可以总结为：勤奋学习，积极参与，提高个人能力的同时也要注意团队合作，唯有如此，我们才能在职场中不断进步并取得更大的成就。实习机会是非常宝贵的，我将充分利用这个机会，不断学习与成长，为将来的职业发展打下坚实的基础。

监理实训收获及心得体会篇八

八个月的实习生活转眼已经结束，时间过得真快。实习是我们将所学的理论知识结合于临床，是我们迈向临床的第一步；更是我们将理论转化为能力的重要体现，在实习期间所学的知识让我受益匪浅并将受用终生。我下面对本次实习期间的表现进行实习的自我总结：

20__年7月份我到广汉市人民医院实习，按医院和学校的要求和规定，我分别到了儿科、妇产科、骨科、普外、肿瘤科、消化内科、神内、神外、呼吸内科、心内等10个科室实习。刚到医院的时候，我内心是忐忑的，很害怕自己会做错什么事，给带教老师带来麻烦。也特别恐惧面对病人时自己不知道怎样去与他们沟通，很幸运的是这里的代教老师都特别

的和蔼可亲，很耐心的教会了我怎样去面对每一位病人，怎样服务于病人让他们满意。逐渐的我开始融入了医院，这个与患者打交道的地方，开始了真正的医学生实习生涯。

现及诊断依据，在实习过程中我还不断总结学习方法和临床经验，努力培养自己独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，积极认真的去完成带教老师交给我的任务，竭尽全力做到最好。实习生活也培养了我全心全意为人民服务的崇高思想和医务工作者必须具备的职业素养，更加的让我明白了作为一名合格的医务工作者，和患者的沟通也尤为重要。我们所做的不仅是治好患者器质上的疾病，也要让患者从预防疾病开始，这样才能从本质上治愈患者，减少患者患病的几率，还患者一个健康的生命。经过将近一年的实习实践我熟练掌握了病程记录、病史书写、会诊记录、出院记录等所有医疗文件的书写；掌握了临床各科室的特点及各科室常见、多发病人的诊治及临床表现；同时也掌握了常见化验的正常值和临床意义及和各类危、重、急病人的紧急处理。较好地完成了各科室的学习任务，未发生任何医疗差错和医疗事故。

此外，我还多次参加了实习医院组织的实习生培训，了解了一些课本上没有的医学知识及技能，丰富了我的临床知识。我也经常在网上查阅或询问带教老师我不懂的理论知识及临床操作。在实习医院学习将要结束的这个时候，我对自己实习期间的表现还是较为满意的，并且在学校学习的理论知识和在实习医院的实践经验让我对自己未来的工作充满了信心，更鉴定了我成为一个救死扶伤的好医生志愿。诚挚请求学校和医院领导给我提出宝贵的批评建议，纠正存在的错误，帮助我成为一个合格的医务工作者。

临床实习生的心得体会篇4