

毕业实习生跟踪指导月记录表 大学毕业 实习生的心得体会(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

毕业实习生跟踪指导月记录表篇一

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历，他使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。最后衷心的感谢学校给我们提供了这次宝贵的实习机会。

毕业实习生跟踪指导月记录表篇二

我叫大学生，来自xxx[]年龄xx岁。于今年6月份毕业于桂林电子科技大学新闻出版学院，专业为市场营销，我以前做过保险销售和销销售，所以对销售有一定的经验。此外，我在新

华书店门市工作过，对服务好顾客有一定的心得。

请考官考虑给我提供一个试岗的机会，我有信心做好该岗位工作，愿服从贵公司的安排，随时可以就任岗位，并在贵公司做长期发展的准备，因为是贵公司给了我这样一个机会。

毕业实习生跟踪指导月记录表篇三

作为一名即将毕业的大学生，我实习的目的很明确，就是获取工作经验，将理论与实际工作相结合，所以第一天我就下定决心要好好干。走进公司的那一时刻，我就感受到那种很强烈的工作氛围，无论是从墙上张贴的图片和标语以及各种报表和数据，都给我很大的新意，我想这也许就是我想要的生活，一种不断挑战自我，实现自我的工作。

由于刚刚从学校来到公司，作为一名新人，尽快熟悉岗位职责和业务流程是十分必要的，在这里我感受到自己的不足。因为学校学的是书本的知识，只是停留在理论上，但在平时的工作中，理论有时候是用不上的，所以处理好这样的转变是关键。

经过九天的实习，渐渐地我对公司运输生产的整个操作流程有了一个较完整的了解，尽管岗位职能与所学专业仍有较大的差距。通过实习，我拓宽了自己的知识面，现把学习体会总结如下：

此次毕业实习，我领悟了“理论与实践的结合才是硬道理”，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性。实习中也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。

人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工

作、学生与员工之间存在着巨大的差异。从校园走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习提供了这样一个机会，让我接触到真实的职场，有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，晚上按时下班回家，深感疲惫，很难再有精力静下心来看书。这让我更加珍惜在学校的时光。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这九天中，我紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我进步，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自己的下一个角色，做好自己的阶段规划，树立远大的理想，并为之努力奋斗。

参考毕业实习生心得体会(二)

个人情况:本人xx年至xx年年就读于山东南山学院机电工程学院。在校期间曾任班长，团支书等职，并多次被评为“优秀班干部”和“三好学生”[]xx年12月至今，实习并就职于昆山中发六和机械有限公司。实习期间任生产技术，现任生产技术担当。主要负责本公司和设备维护与管理，新产品的投产准备工作和产品品质问题的分析与解决。

公司规模:本公司位于江苏昆山出口加工区。公司成立于xx年9月。占地23750平方米。从业人员约400人。本公司是由日本中央发条株式会社(80%)和昆山六三机械工业有限公司(20%)共同投资900万usd兴办。本公司主要产品为汽车用控制线缆:包括门锁线缆，开启线缆，窗户控制器线缆，停车制

动器线缆。本公司生产线主要分dl线(短线)和openner线(长线)[]dl线又分open线和lock线。公司已由最初的1条dl线(包括1条open线和1条lock线),发展到今天的4条dl线和2条openner线。二期工程正在筹建中。

工作业绩:本人从事工作以来,除了日常设备维护与管理,保证生产线的正常运行外,主要负责了第三、四条dl线和openner2线的投产准备工作(主要是设备的安装与调试,投产新产品的试生产)并分别于xx年6月和12月顺利投产。

工作心得:本人从开始工作到现在已有一年半的时间,在这期间,我学到了许多,也悟到了许多。主要有以下几点:

1. 扎实的专业知识是你提高工作水平的坚实基础。
2. 学好一门外语是你增加工资的资本。
3. 不但有良好的工作态度,而且还要有很好的表现力。

中国有句俗语:“踏踏实实做人,老老实实做事。”在今天,只是老老实实,勤勤恳恳做事是不够的,你还要学会适时地,恰当地表现自己。让老板知道你做了什么,让老板知道你的存在是必要的!这样你才有发展的的可能,别人才会认可你,承认你!

4. 团结协作,善于沟通。

团结协作指的是部门内部。你这个部门肯定不止你一个人,作为部门担当,你若想把本部门的事做的出色,那你必须把部门成员团结起来,发挥集体的力量,那样才能事半功倍!善于沟通是指部门之间。任何一个公司都是由众多部门组成的。部门之间的沟通是必要的也是必须的。像我们公司,工场包括制造课,生产技术课,质量课和生管课。我们生技课是为制造课提供技术指导和设备维护的服务的;我们做的初品(试

生产品)又要经过质量课检验合格后才能量产;生管发行新产品看板时又要委托我们先做初品等等。和任何一个部门沟通不好都会遇到不必要的麻烦。所以,团结、沟通是非常必要的!总之,用知识武装起自己来,学会做人,学会做事。你才能成功!

时间过的真快,转眼间,在海规生物科技有限公司的实习马上就要接近尾声了。在这半年多的时间,我学到了很多,不仅有学习方面的,更学到了很多做人的道理,对我来说受益非浅。做为一个刚踏入社会的年轻人来说,什么都不懂,没有任何社会经验。不过,在老师和师姐的帮助下,我很快融入了这个新的环境,这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外,我还学会了如何更好地与别人沟通,如何更好地去陈述自己的观点,如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历,它使我们在实践中了解社会,让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,也打开了视野,增长了见识,为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。这次在海规生物技术(上海)有限公司为期7个月的实习生活,对我而言有着十分重要的意义。它不仅使我在理论上对生物技术这个领域有了全新的认识,而且在实践能力上也得到了提高,真正地做到了学以致用。刚接触论文课题时,我对自己能否完成它曾表示怀疑,也为自己长期存在的惧怕动物的心理所左右。

可是,现实的脚步声却是那么地清晰、有力。在一次次理论与实践相结合的过程中,在老师们悉心指导下,我不但对elisa有了系统的理解,从无数次的失败中吸取了宝贵的经验教训,而且随着时间的推移,自己的意志也得到了磨练,恐惧心理也逐渐地消失了。我时刻提醒自己,唯有不断努力,才能与时俱进。总之,这次实习的意义,对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务,而是在开启“生命之旅”大门的过程中迈出了第一步。我一定会好好地珍惜这个机会,并为自己所喜爱的生物科技努力贡献自己的聪明才智。我在

海规生物科技(上海)有限公司做生产实习和毕业设计总共半年的时间。在这半年的时间里,我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识,最重要的是进一步体会到了做人的原则。海规公司的宗旨是:规规矩矩做人、规规矩矩做事。在去公司的第一天,老师们就教导我们做人一定要正直、要实事求是,诚以待人,人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人,他人也会如是回报。

总之,在海规公司的半年时间里,我们脱离了学校的庇护,开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识,还学习到了不少为人处是的方法。十几年的学生生活,即将划上一个句号。在海规公司实习的这段时间,我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”,现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生,主要的工作是学习;现在即将踏上社会,显然,自己的身份就有所变化,自然重心也随之而改变,现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这6个月,好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族,是十分关键的阶段。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。

经典的毕业实习生心得体会(三)

这算得上是我的第一次实习,但找一个实习可不是容易事啊,我也经历了不少的挫折。首先,因为我在学校里的专业知识学的不是很扎实,所以在找实习时发现自己连别人的最低要求都没达到,这还没开始呢就已经给我浇了一盆冷水了,也让我认清了自己,我并没有多优秀,更没有什么竞争优势。既然那些好一点的实习单位去不了,那我就只能去一些满足条件的单位了,在经过好几个星期的寻觅,且经过多次面试

后，我终于进入了一家公司，在这里我做的还是自己专业对口的工作。

刚进入公司时，我整个人还是比较小心和谨慎的，毕竟我还只是处于试用期，我怕要是因为自己的一些小过错而被开除了，那可就是亏大了，所以我对于自己的工作任务一直都是很认真很细心。虽然在工作时偶尔会犯一点错误，但是我及时地听取了领导的教诲，把自己的错误纠正了过来，现在我已经能独立的完成许多工作了，这得感谢公司里面的领导和同事对我的无私帮助。

在我没实习前，我还以为工作很简单而且工资也会让人满意，可实际的情况却和我想的差很多。首先就是工作中所需要运用的知识和技术和学校里面教的差很远，光靠着在学校里面学的知识是不足以支撑自己顺利地完成任务的，所以得不断地去学习新知识、新技术。除此之外，实习的工资也挺低的，以前我还幻想自己的工资能上万呢，可一个实习生哪会有这么高的工资，即便是转正了也难，毕竟我还没有工作经验。所以说啊，少听些网上的人在那里吹牛，脚踏实地，一步步从基础开始学习，慢慢爬上去才是最真实的现状。

这次的毕业实习对我的帮助很大，要是没有这次实习的经历，我可能还是处于自己的幻想中。现在的社会，竞争确实是大激烈了，每个人都想让自己的生活过得好点，所以我也得加把劲了，不能掉在别人后面！

毕业实习生跟踪指导月记录表篇四

我叫大学生，来自****. ****年*月份以专业考试得分第*的好成绩毕业于****大学的xx专业. 毕业之前，我曾在xx公司实习过,xx公司和贵公司是同类型行业.

本人性格开朗，善于微笑，长于交际，会简单日语及芭蕾舞. 我相信，这一切将成为我工作最大的财富. 我在很久就注意到贵

公司, 贵公司无疑是**行业中的佼佼者(将你所了解的公司荣誉或成果填上). 同时我又了解到, 这又是一支年轻而又富有活力的`队伍. 本人非常渴望能够在为其中的一员.

如果有幸获聘, 本人将以为公司创造最大利益为自己最大的利益, 不讲价钱. 真诚做好每一件事, 和同事们团结奋斗. 勤奋工作, 加强学习, 不断进步! 谢谢!

毕业实习生跟踪指导月记录表篇五

x月, 对于走出校门的毕业生永远是一个特殊的季节。它弥漫着离别的味道, 也预示着新征程的开始。挥挥手作别生活了八年的北京, 我人生的列车驶向了生命中的下一个驿站。

满怀着对未来工作的期待, 我非常荣幸的成为了__x银行__中心支行的一名新行员。为了使我们更好的了解工作业务、融入工作氛围□__x银行__中心支行组织了为期7天的岗前培训。丰富多样的课程形式, 紧密充实的课程内容令我受益匪浅。

是调查统计处的李晋彪老师的授课。虽然李老师是学习计算机专业出身, 却能通过自身不断的学习和思考, 积淀了非常深厚金融专业知识。他给我们讲授的不仅仅是业务层面的知识, 更多的是解读一种如何在工作中不断学习, 不断思考, 不断提升自我能力的方法, 传递一种积极向上的正能量。

最后, 我收获了团队和友谊。为了能够丰富培训的课程, 增进每一个新行员的沟通交流, __中支在本次活动中组织了丰富多彩的文体活动。为了能够有出色的表现, 我们小组的每个成员都就自己的特点做出了最大的贡献。课堂上我们能够发挥自己的专业特点, 互相讨论, 共同学习; 篮球赛场上会打的人拼搏, 不会打的人鼓劲, 共同进退; 文艺表演中我们集思广益, 相互鼓舞排练, 共同绽放; 通过培训我更加体会到了团队的重要性, 失去了团队的支撑个人就会失去前进的动力。试想如果没有别人的鼓励我肯定没有勇气在舞台上跳舞; 没有

别人的帮助我也很难理解一些没有接触过的专业知识。在以后的工作中我们只有注重团队精神互相配合才能更快更好的取得成功。