

# 2023年实习期顶岗实习心得 顶岗实习新 心得体会(模板18篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 实习期顶岗实习心得篇一

顶岗实习是大学生们了解社会、提升专业技能的宝贵机会。我作为一名大学生，在参加顶岗实习的两个月中，经历了许多挑战和成长。在这个过程中，我收获了许多宝贵的经验和体会。以下将从实习背景、团队合作、专业技能、人际关系和个人成长等方面展开探讨。

### 第二段：实习背景及团队合作

在实习的起始阶段，我对团队合作的重要性有了更深刻的认识。我所在的实习公司是一家大型互联网企业，由于实习任务繁重，我和同事们需要相互合作、互相帮助才能完成任务。在这个过程中，我发现良好的团队合作能够最大程度地调动每个成员的积极性和创造力，也能够将每个人的优势发挥到极致。通过团队合作，我学会了倾听和尊重他人的意见，发现团队中每个人都有独一无二的才华和思维方式。

### 第三段：专业技能的提升

顶岗实习使我直面实际工作需求，更深刻地认识到自己专业技能的不足。在实习过程中，我发现自己在专业知识上仍有很大的提升空间。我主修计算机专业，但在实际应用中遇到了许多挑战。通过和导师的交流以及自主学习，我逐渐克服了困难，并且发现不断学习和提升是个人成长的关键。实习

期间，我不断完善自己的技能，提高了工作效率和质量，也让我更加明确了自己未来职业发展的方向。

#### 第四段：人际关系的建立

实习期间，我和许多同事建立了良好的人际关系，体会到人际关系在工作中的重要性。同事们对我展示了丰富的经验和知识，他们热情的帮助和指导增强了我的工作能力和信心。我珍惜和他们的交流机会，从他们身上学到了许多宝贵的经验。此外，我也主动与同事们沟通交流，积极参加团队活动，以促进更好的团队合作。通过实习期间的人际交往，我学会了如何与不同性格、背景的人相处、沟通，这将对我以后工作中的人际关系起到积极的影响。

#### 第五段：个人成长与总结

通过这次顶岗实习，我不仅提升了专业技能，也培养了许多个人素养。实习让我学会了承担责任和忍受压力，培养了我的自我管理能力和自我管理能力。在实习期间，我不断面对新的挑战 and 困难，通过努力和坚持，我成功地克服了许多问题。在实习结束时，我感到自己有了更多的自信和成就感。实习还让我更加明确了自己未来的职业目标，为我今后的发展提供了重要的指导。

结尾：

通过这次顶岗实习，我深刻地体会到了“实践是检验真理的唯一标准”的道理。实习不仅让我更好地了解了自己，也让我更加深入地了解职业领域。我将把这次实习作为一个重要的起点，继续不断学习和提升自己，在今后的工作和学习中，不断追求自己的目标，并将所学应用到实际工作中。

## 实习期顶岗实习心得篇二

第一段：介绍顶岗实习的背景和目的（200字）

顶岗实习是指学生在校期间通过与企业签订合同，并在企业中进行为期一段时间的实习。它帮助学生将所学的理论知识应用于实际工作中，提升了他们的职业素养和就业竞争力。通过顶岗实习，学生可以更深入地了解自己所学专业的实际运作和市场需求，同时也进行了对自身职业规划和能力提升的探索。

第二段：对实习工作内容和环境的描述以及自己的感受（300字）

在我的顶岗实习中，我进入了一家互联网公司，主要负责市场推广相关的工作。我参与了市场调研、策划营销活动以及与客户的沟通等工作。这个实习让我对市场运作和推广策略有了更深刻的理解，并且锻炼了我的沟通和组织能力。同时，互联网公司的工作环境开放、自由，员工之间的合作和交流也让我感受到了团队合作的重要性。这次实习不仅让我获得了实际工作经验，还加深了我对互联网行业的兴趣和热爱。

第三段：对实习中遇到的问题和挑战的分析及应对方法（300字）

在实习期间，我遇到了一些问题和挑战。首先，我发现自己在沟通能力方面存在不足，无法很好地表达自己的想法和意见。为了解决这个问题，我主动向同事请教，参加了一些沟通技巧培训，并主动找机会多参与团队讨论，逐渐提高了自己的表达能力。此外，工作上的压力也是一个挑战，尤其是在活动策划和推广期间，工作量很大。为了应对这个挑战，我学会了合理的时间管理和任务分配，提高了工作效率，并且适当地运用团队资源，减轻了个人压力。

第四段：实习带来的启示和收获（200字）

通过这次顶岗实习，我感受到了实际工作的不同方面，对自己的职业规划和方向有了更清晰的认识。同时，实习还

提醒我在学习过程中要注重实践，将理论知识与实际操作相结合。我明白了只有在实际的工作中才能真正了解行业的需求和个人的优势。此外，实习也让我认识到只有不断学习和追求进步，才能在竞争激烈的就业市场中脱颖而出。

第五段：总结实习经历的价值以及对未来发展的展望（200字）

这次顶岗实习对我来说是一次宝贵的经历。通过实习，我不仅对自己的专业有了更深入的了解，还提高了自己的综合素质和职业技能。我相信这次实习会对我的将来产生积极影响，让我更加自信地踏入职场。同时，我也意识到，实习只是一个起点，我要继续努力学习和锻炼自己，为将来的工作做好准备，不断追求自己的梦想。

通过这次顶岗实习，我获得了实际工作经验，锻炼了自己的能力，对工作和职业发展有了更深刻的认识。我相信，这个宝贵的经历将成为我人生中重要的里程碑，成为我未来发展的助力。实习期间遇到的问题和挑战激励了我不断学习和进步，为自己树立了更高的目标。我将带着这次实习的收获和心得，勇敢地面对未来的工作和生活，并努力成为一名优秀的职业人士。

### 实习期顶岗实习心得篇三

在手忙脚乱中就度过了顶岗实习的第一周，这一周好像过得很慢，又好像过得很快。尽管在来之前就已经在学长学姐们的经验中做好了心理准备。但是，当自己切身体验时，还是受到了一定的冲击。

我们是开学第一天到学校的，刚好是周一，原本以为会有一直两周的培训、听课的学习时间。但情况大出所料，学校太缺老师，校长安排我们直接上任，下午收拾完东西开了个会，然后就领课本，我们政治还没有课本，晚上竟就开始教学了！在一天内，角色突然真的由学生变成了老师，内心既激动又有些惶

恐。

这一周我逐渐和我的学生们建立了感情基础，因为跟她们相差比较小，所以他们都喜欢课间课下的来找我谈心，很多事情我也是为她们着想，给她们留足够的写作业的时间。

第一周在xx中学的顶岗实习生活很快的就过去了，这一周可以说很累，每天都有很多的工作甚至休息的时间都严重不足，但是这一周的实习过后我也逐渐掌握了实习的节奏，也开始逐渐的融入了当地老师的实习生活。和老师们打成一片。尤其是刚刚开始接手工作的时候，对于我们这些从来没有上过45分钟课程的新老师来说备课的过程尤为重要，在备课讲课的过程中我的指导老师给了我很大帮助，我经常先听老师的课总结之后再形成自己的讲课风格。这对于我们能否上一堂成功的课来说尤为重要。

一周的时间匆匆而逝，这一周也拉开了我在xx中学的实习生活，在未来的学习生活中我想我一定能收获很多，得到很多。

## 实习期顶岗实习心得篇四

20xx年7月20日至8月20日一个月期间，我在峨眉山金丰农产品种植营销有限公司见习办公室文员。峨眉山金丰农产品种植营销有限公司是一家以农业科技开发、农业技术服务、蔬菜种植、生产、储运、物流配送、经营销售于一体的农业产业化企业，是四川省农业产业化龙头企业。公司位于峨眉山市胜利镇红星村，公司的产品定位是绿色无公害蔬菜和其他无公害农作物，公司经营以市场开发为导向，以农业高等院校和农业科研单位为技术后盾，拥有从产品研发，农业技术服务、农资配送、种植生产、储运和销售完整的产业链。暑期来临，作为大学生的我需要利用这段时间提高自己的能力。大学是一个小社会，这三年的学习过程是自身能力提高的一个过程，为我以后步入社会打下基础。这是我第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每

天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。

## 实习内容

我担任的是文员一职，在这一个月中，我的主要工作内容是协助办公室人员做好行政部的各项人事及日常行政工作。平时在工作中打打电话处理文件，每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。每天就是坐着接电话发发传真什么的，还有要复印、速印办公文件，发传真，领办公表格等，显得枯燥乏味。虽说工作简单但也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。由于自己是实习生，所以要早早的到办公室打扫卫生，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，虽然累，但是常言道：工作一两年胜过十多年的读书。一个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

## 实习感悟

以为了尽快融入这个公司的环境中，我要更加虚心的努力的吸收这里的一切。刚开始工作就是打扫打扫办公室卫生，复印复印文件什么的，虽然事小，但是也很锻炼人的记忆，办事速度和细心。工作几天之后，领导对我的工作表现和态度有了一些肯定之后，交给我一些我可以独立完成的任务。比如送文件给各个部门的领导或某个员工签字。

通过实习，使我对日常办公行政管理工有了一定的感性和理性认识，认识到要做好日常企业行政管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。第一次参加工作，难免也会觉得有一点点的小辛苦。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。但是工作简单也不能马虎，一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。遇到困难时应进行冷静分析，经常保持自信和乐观的态度，学会自我宽慰，能容忍挫折，

要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。凭着这种信念，我坚持顺利完成了我的实习任务。

## 结束语

我对这次的社会实践还是很满意的。自己的劳动成果得到了肯定，还接触了很多以前没有做过的事情，明白了很多事情。不管一个公司有多大，它都需要一个完整的管理体系，分工要明确，有很多时候细节决定成败，想要给客户一个很好的印象，让客户满意，各方面都需要到位，比如：公司环境、公司文化。对于我自己而言，不管在哪里心态很重要，以前一直担任的是学生的角色，而这次是工作人员的角色，需要和同事去相处，并且要完成领导安排的任务。通过实践我发现思考很重要，不管做什么都要清楚这件事的目的是什么，怎么做才能做到最好，把事情要考虑的很周到。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，受益匪浅，也打开了视野，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，在今后的学习中更加努力地丰富自己的头脑，为自己以后进一步走向社会打下坚实的基础。这次的实践很成功，我相信在自己以后的学习生活中，我会做的更好。

## 实习期顶岗实习心得篇五

顶岗实习是大学生们在校期间进行的一种实践教学形式，也是他们接触社会的第一次机会。在顶岗实习的过程中，我获得了很多宝贵的经验和体会。下面我将以五个段落的形式，分享我的顶岗实习新心得体会。

### 第一段：新环境带来的挑战和机遇

顶岗实习让我有机会走出学校，进入真正的工作环境。起初，

新环境给我带来了很大的挑战，不熟悉的工作内容和流程让我感到有些无所适从。然而，逐渐地，我适应了新环境，学会了与不同的人相处，不断地学习和成长。我明白在新环境中，既有挑战，也有机遇。只有敢于迎接挑战，且能够积极思考解决问题，才能获得更多的机遇。

## 第二段：实践锻炼带来的自我提升

在顶岗实习中，我不再是被动地接受知识，而是能够亲自实践并运用所学的知识。这种实践锻炼让我快速成长和提升。通过实际操作和解决问题的经验，我学会了更加细致和周全地思考问题，培养了分析和解决问题的能力。同时，我发现实践在学习中扮演着重要的角色，只有将理论知识与实践相结合，才能更好地理解和应用所学的知识。

## 第三段：团队协作与沟通的重要性

在顶岗实习中，我发现团队协作与沟通是一个不可或缺的一环。与其他实习生和员工合作，共同完成任务，需要良好的沟通能力和团队合作精神。通过与团队成员的讨论和交流，我学会了倾听他人的意见，尊重每个人的想法，同时也能够合理表达自己的观点。只有团结互助，才能做好各自分工的工作，最终达到共同目标。

## 第四段：责任感与工作态度的重要性

顶岗实习让我深刻体会到了责任感与工作态度的重要性。顶岗实习是我作为一名大学生第一次接触社会和工作，这段经历对于我的未来职业生涯具有重要的启发和指导意义。我明白只有具备高度的责任感和积极的工作态度，才能获得更多的机会和成就，更好地适应社会的发展变化。

## 第五段：个人成长与未来的发展规划



通过顶岗实习的经历，我不仅获得了实际操作经验和工作技能，也对自己的职业规划有了更明确的认识。我清楚地意识到，只有不断学习和提升自己，才能在竞争激烈的社会中立于不败之地。因此，我计划继续努力学习，通过培训和实践不断提升自己的专业能力和综合素质，为将来的职业发展打下坚实的基础。

总结：顶岗实习是一次宝贵的经历，通过这次实践锻炼，我不仅获得了知识和技能，也培养了正确的工作态度和价值观。在顶岗实习中，我学到了很多，也发现了自身的不足之处，为自己未来的发展指明了方向。我相信，在今后的工作和学习中，我会继续努力，不断成长和进步。

## 实习期顶岗实习心得篇六

实习顶岗是学生走向职场的重要一步，也是我人生中的一段重要经历。从开始的紧张不安到渐渐适应岗位，我的成长历程也随之展现。在此，我愿意分享一下我在实习顶岗中收获的体会和心得，并希望对即将步入实习的同学们有所启示。

### 第二段：适应期

刚到实习单位的前几天，我感到非常紧张，虽然之前有一定的实习经验，但在新的环境中，总是感觉不知所措。所以，我细心观察了别人的工作流程，学习他们的方法和技巧，慢慢地磨练自己的能力，并适应了这样的工作状态。在别人的帮助下，我进入了一个比较稳定的状态。

### 第三段：工作规划

进入工作状态之后，我总结了自己的时间规划。把不同任务分类，分清轻重缓急，定下工作计划，不断学习并提高自己的工作效率。我发现时间规划也可以让自己在休息时兼顾成长，比如预留时间学习专业知识，或者主动帮助同事完成任

务。这样不仅能增进自己的实践经验，也可以为日后的职业发展打下坚实的基础。

#### 第四段：沟通协作

在实习顶岗期间，如何与同事沟通是非常关键的。与同事的关系融洽程度会影响自己的工作效率和团队合作氛围。因此，在实习期间，我学习到了如何建立良好的沟通关系，积极与同事交流，学会倾听，并融入团队中。同时，在工作中，及时反馈同事反映的问题，积极提供建设性意见，推动团队的工作进程。

#### 第五段：总结

实习顶岗虽然时间有限，但可以是一个非常好的成长平台，因为我们可以在这个平台上学习到许多职场中必须具备的能力。在实习期间，我学会了保持勤奋和耐心，克服各种困难和挫折，并使自己成为一个更加合格而专业的实习生。所以，我认为，实习顶岗的经历不仅能让我们学到专业知识，更能给我们人生带来很大的启示，帮助我们更好的融入社会，实现自己的人生价值。

总而言之，通过实习顶岗，我收获颇丰，不仅使自己变得更加成熟和稳定，也让我更加了解并适应了职场生活。我相信，只要努力拼搏，把握好每一个机会，我们一定能获得更多的成长，创造更多的价值，走向自己所期望的未来。

### 实习期顶岗实习心得篇七

我们的大学生活就要划上句号了，在这即将踏上人生旅途之际，实习成为我们的必修课，只有通过实习才能真正的接触社会。实习能让我们在实践中了解社会，在实践中巩固知识，还能让我们学到许多书本上学不到的东西，帮我们开拓视野，增长见识。希望通过不断的学习与工作能够锻炼自己，检验

自己，完善自己，发展自己，为日后的工作打下坚实基础。为期几个星期在学校的出纳会计实习，我们都对出纳会计工作有了一定的认识，了解。

## 一、实习概况

出纳工作。顾名思义，出即支出，纳即收入。出纳工作是管理货币资金、票据、有价证券进进出出的一项工作。具体地讲，出纳是按照有关规定和制度，办理本单位的现金收付、银行结算及有关账务，保管库存现金、有价证券、财务印章及有关票据等工作的总称。从广义上讲，只要是票据、货币资金和有价证券的收付、保管、核算，就都属于出纳工作。它既包括各单位会计部门专设出纳机构的各项票据、货币资金、有价证券收付业务处理，票据、货币资金、有价证券的整理和保管，货币资金和有价证券的核算等各项工作，也包括各单位业务部门的货币资金收付、保管等方面的工作。狭义的出纳工作则仅指各单位会计部门专设出纳岗位或人员的各项工作。

随着会计制度的日臻完善，社会对会计人员的高度重视和严格要求，我们作为未来社会的会计专业人员，为了顺应社会的要求，加强社会竞争力，也应该严于自身的素质，培养较强的会计工作的实际操作能力，在学校组织的实习，经过在模拟的华美股份有限公司的实习，我结合自己所学的知识对专业业务有了更深层次的认识，使自己更加充分地了解了理论与实际的关系。这次实习中我的职位是出纳，内容主要包括会计业务，从原始凭证到会计报表的流程，以及公司的资产运营等等。

## 二、实习过程

在公司一个月，让我收获颇丰，也让我知道了会计这个是一个需要把理论和实际相结合的学科，而且我发现会计是一个需要与时俱进的学科。在从前的脑子里会计就是一个账房

先生，学过会计发现电算化已经在行业普及，走进企业发现，很多的手续已经一键解决。一张传真，一份电子对账单就已经可以解决过去繁琐的手续，甚至是税务也可以在网上一键搞定。这些常识都是我以后宝贵的资源和财富。

由于公司的规模比较小，出纳的工作范围就比较宽泛，除了一般的出纳工作，还包括人事，保险，劳资，办公室等方面。因此我的工作也就分为这几个部分。其实我一开始的时候对会计有了很大的期望，总觉得自己能跟在学校学的一样，什么都看到。走到岗位才发现，事情不是我想象的那么简单。

会计是一个单位的核心，，公章的使用都是需要备案的，甚至说一个章盖下去就是要承担责任的。所以，会计的账也是高度的保密。因此能在这个单位算票据的总和，能去银行取对账单已经很不错了。我也就理解了单位的做法。现在的对账单，跟在课本上学的已经大不一样了，很多手续都已经简化了。不需要再调账了，我们只需要核对就可以了。

分类黏贴票据应该说是这个是出纳的基本功了，因为这些原始凭证是登记记账凭证的基础，也是会计原始档案，是要留底封存的。因此就要求票据粘贴之后要平整便于保存，同时还要方便核算。一开始的时候我是算出纳整理好的凭证，通过实际的核算我发现，如果票据黏贴的不合理，挡住了金额就很难做到严谨正确的核算。

因此在我粘贴票据的时候，我特意按照类别分类，餐饮费，出租费，火车票，过路费等分门别类的粘贴，并且按照发生时间，金额排序，做到方便核算。在核算总数的时候，我总是会每个票据算两遍确保工作分文不差，给同事方便。刚开始核算总数的时候特紧张，总怕错。结果一个总数，我算了四遍出了三个数字，我急得一脑门的汗，后来自己发现出纳他们都是用电脑excel核算，方便快捷，而且准确率大大提高。我把同事的核算做了一个改进，分门别类之后，把相同金额的放在一起，按照“数量\*单价=总和”，最后总和求和的方法

核算，就再没出过差错，甚至有的时候能找出出纳的错误，避免公司损失。

在这里面给我印象最深的是送合同，催款。催款的方式有催款函和现场找领导说明。这些事情其实不大好办，我一开始的时候也不是做的很好，但是慢慢的我就发现这个是在锻炼我和人打交道的本领。因为官职大的领导，好说话，可是由于事务繁忙无法记得那么清楚。官职小的职员态度不好，说话不算。所以我在面对不同的人的时候就要找一个平衡点：这个事情怎么可以达到的效果，既不给领导添麻烦，又可以完成自己的任务。

### 三、实习感悟

所以这个一个月可以说是人生最有收获的一个月，我第一次走上工作岗位，虽然是一个小小的实习生，但是学到了很多的东西。我非常珍惜这个机会，因为这次很多的事情是别人带着我做，看也是一种学习，以后走上工作岗位很少有这个机会。

这次实习，虽然时间很不是很长，可我学到的却是我所经历的三年大学生活中难以学习到的东西。比如如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便多跟同学们打交道，而自己也尽量虚心向他们求教。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高，步入社会了，良好的人际交往能力是必不可少的。

## 实习期顶岗实习心得篇八

实习就像是一次实践的体会，但作为一名学生而言，过去的十多年里我们一直都在校园的“象牙塔”内过着“纸上谈兵”的生活，一时间突然到实际的社会环境下去，不少的同学也都没能较好的适应，反而在社会中遇到了不少的困难。

而我在这次的耳实习中，虽然算不上特别的困难，但也遇上了不少的麻烦和挫折。但有了这些经历，反而更加充实了我的实习生活，给我带来了更多的成长和进步。以下是我的实习体会：

在来到了这个陌生的社会环境后，我充分体会到了自己的“无知”和不足。过去对于社会，我总以为不过是一个大一些的“校园”，以为自己在大学阶段的生活中早已经习惯了这样的独立生活。

但在真正的进入了社会之后我才感受到，这里和校园虽然很相似，但其实又有很多的不同。尤其是工作方面，更是让一开始的我摸不着头脑。这也让我在最开始的实习中遇上了不少麻烦和问题。但对我而言，这也算是一次难得的体会和经历，它让我更加充分的认识到了自己的未来方向，对今后的发展也有了更明确的目标。

工作方面，我在来到了工作的岗位后，深刻的感受到了工作的辛苦和复杂。在外的的工作不比学校的学习测验。学习错了可以重新来过，但工作错了就会造成严重的损失！为此，我在工作中也一直保持严谨和仔细，让自己能在工作中时刻警惕。

但即使是如此，面对许多的新知识，新技巧，我还是不小心犯下了许多的错误。但在领导的教导下，这些错误也都变成了我的经验和心得。并协助我在后来的工作中不断的改进，不断的完善自己，让自己在工作中取得了更好的成绩！

在社会生活中，我通过大学阶段对自己的独立锻炼，较好的适应了在外的独立生活。虽然也遇上了许多不清楚、不了解的社会事情。但通过自我的摸索和与朋友们的交流，我也学会了适应生活，锻炼了自己的能力。

如今，实习已经结束了，但未来的道路才刚刚开始，我也还

有许多事情没能搞懂。

为此，在今后的时间里，我会继续探索和钻研工作和专业知识，努力提高个人技能，锻炼自己的技巧和能力，争取在今后的工作中取得更大的成功！

## 实习期顶岗实习心得篇九

实习顶岗作为一个学生迈向职场的第一步，是一次难得的机会。在这段时间中，实习生可以在实践中学习并提高自己的能力，更好地了解自己喜欢的领域。在我实习的这段时间，我积累了一些心得和体会，接下来我将分享给大家。

### 第二段：选择岗位的意义

选岗过程中考虑课程和自身的职业发展规划，最终选择了财务部，这一选择让我有机会更深入地了解公司的财务情况，学习财务知识和管理技能，获得关于公司运营和管理的第一手资料。这不仅让我感受到实践教育的魅力，同时也让我在专业方面得到了非常充实的锻炼。

### 第三段：实习过程中的困难与挑战

实习顶岗过程中，最大的困难和挑战在于适应新的工作环境和文化，开始接触和处理财务方面的事情，处理公司和客户的多方需求，在一段时间内，我面临了很多困难，但在同事的帮助和指导下逐渐适应和成长。实际工作和学习氛围中的不同，需要实习生能够充分利用时间、适应工作量和学习节奏，这需要实习生有清晰的目标和计划，不断探索和学习，勇于挑战新领域和机会。

### 第四段：实习中的收获与贡献

在实习中，我学会了如何和团队成员合作，学会了如何处理

文件和信息，学会了财务的基本知识和管理技能，同时，我将自己的经验和优势与公司进行了真正的交流，发现了自己在其中的价值和角色，从而为公司做出了贡献。在愉快的合作和学习中，我与同事们建立了更好的沟通和合作关系，与公司的联系更加融洽。这让我对未来的职业规划更加明确，也让我开始思考如何在实践中运用自己的专业知识和技能。

## 第五段：总结

通过实习顶岗，我学到了许多在课堂上无法领悟的知识和技能，也在实践中逐步树立了自己的职业信心和目标。在未来的学习和工作中，我将继续努力学习，不断完善自己的技能和知识，为将来的职业目标做好准备，我相信这段实习将成为我职业发展中非常重要的里程碑，带给我更多的启示和机会。

## 实习期顶岗实习心得篇十

温丝昌工贸有限公司成立于20xx年7月31日。位于长沙县沐云镇工业园区。我司主要经营焊管和钢带，以自产方管为主。还从北方厂家采购不同的焊管：唐山华旗、天津方菊钢材配送中心、奇峰集团、山东山口钢管集团有限公司[wisco集团鄂州钢厂和洛阳玉龙的钢带，构成湖南市场最大的专营钢带。我们的产品汽车工业、建筑业、家具工业等领域。目前公司库存约4000吨。为了降低销售成本，节省开支，3月份与伊利物流签订合同，租赁土地15亩，投资150万元，新建室内仓库7000平方米，室外仓库3000平方米。去年公司销售收入达到7575万元，国家上缴税金215万元、7万元，被长沙市工商局评为“消费者信得过单位”、“全国著名钢材营销企业”。公司经营的宗旨是以市场为导向，以企业为主体，以质量为生命，以效率为中心，以人为本，以改革为动力，促进企业持续稳定发展。

## 三、实习过程



会计是一个有经验的职业，工作经验是求职时的优势。为了积累更多的工作经验，通过学校和朋友的努力，我得到了一个难得的在温丝昌工贸有限公司实习的机会。实习期间，我努力将在学校学到的理论知识转化为实践，努力做到理论联系实际。实习期间，认真遵守工作纪律，不迟到、不早退，努力完成领导交办的工作，赢得了学习领导和全体员工的一致好评，同时也发现了自己的很多不足。

实习期间我的岗位是会计助理，从审核原始凭证，编制记账凭证，过账到编制会计报表，尤其是应付账款的对账，我都是亲自动手，有时候跑到银行做一些简单的业务。实习期间，用自己的知识做事，问会计主管哪里不懂。如果有问题，会计主管会给我看，帮我改正，下次告诉我怎么做。实习期间，不仅学到了专业的理解，也有了必要的社交经验。具体来说，它包括以下几点：

### (一)、了解各种原始凭证

凭证上面的金额重新再计算一遍，确认无误后签字。

2、记帐凭证：记帐凭证是登记帐薄的直接依据，在实行计算机处理帐务后，电子帐薄的准确和完整性完全依靠于记帐凭证，操作中根据无误的原始凭证填制记帐凭证。填制记帐凭证的资料：凭证类别、凭证编号、制单日期、科目资料等。在公司，我只填制库存现金和银行存款的记账凭证，一般就是收款的能够几个公司填制在一齐，付款的单独填制，如果看到直接用现金购买的材料，要看看财务软件里面是否输入，否则会对应付账款有影响。

### (三)、在财务软件里输入凭证

公司用的是速达财务软件，我个人觉得财务软件大体是都差没多久，只在小细节上面不同，我负责的这块是直接跟据送货单在采购里面输入，有点像仓库采购材料，不同的是不需

要检查入库状况。也不需要输入单价和数量，只需输入金额就能够。由于输入的金额在月末的时候要与应付账款期末余额一致，所以到分都不能有差错。

#### (四)、对帐

对帐是对帐簿数据进行核对，以检查记帐是否正确，以及帐簿是否平衡。它主要是透过核对总帐与明细帐、总帐与辅助帐数据来完成帐帐核对。在公司，我主要负责应付账款的对账工作，和我们学的不同，一般是每月初，供应商将对账单传真过来，我再拿对账单与送货单相核对，再拿送货单和对账音与速达里面的数据相核对，以免少记和漏记，核对无误后再做出应付账款汇总表交给出纳，再自己备份。

在这个学习和联系的过程中。我发现会计是一门实务与理论结合性很强的学科，尽管我学过这门课，但是当我第一次和公司的同事操作具体业务时，觉得又和书上有些不同，实际工作中的事务是细而杂的，只有多加练习才能牢牢掌握。这次实习最主要的目的也是想看看我们所学的理论知识与公司实际操作的实务区别在哪里，相同的地方在哪里，一些特殊的帐户如何会计处理等等。带着这些问题，我在这几月里用眼睛看，不懂的请教领导同事，让我对会计这些问题有了必须的解答，到达了这次实习的目的。除了与我专业相关的知识外，我还看到许多在课堂上学不到的东西。公司是如何运作的，员工之间的团队合作精神，处理业务的过程，规章制度执行状况，企业的管理等等。另外我也看到公司存在的一些漏洞，例如公司的行政，没有将员工的实际状况进行核实，导致员工辞职、自离。透过这次实习也更加让我看清自己今后的努力方向。例如：实务潜力，应变潜力，心理素质，适应潜力等等。除此之外拥有一颗上进心，进取心也是十分重要的。

在工作中仅靠我们课堂上学习到的知识远远不够，因此我们要在其他时间多给自己充电，在扎实本专业的基础上也要拓

宽学习领域。同时在实际的工作中遇到问题时得多向他人请教。人际沟通也是十分重要的一点，会计实习报告如何与人打交道是一门艺术，也是一种本领，在今后的工作中也是不能忽视的。立刻就要进入社会的我们也要面临正式的实习了，我想每一次的经历都是一种积累，而这种积累正是日后的财富。在工作上，在学习上，我们要让这些宝贵的财富发挥它的作用，从而到达事半功倍的效果。实习真的是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。

#### 四、实习感言

经过这次实习，虽然时间很短，可我学到的却是我三年大学中难以学习到的。就像如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部等其他部的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅仅能够放松一下神经，而且能够学到不少工作以外的事情，尽管许多状况我们不必须能遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次实习的目的了。

会计本来就是烦琐的工作。在实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具搞笑味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸！

实习虽然结束了，我们真的就要走上工作岗位了，想想自己大学三年的生活，有许多让我回味的思绪。经过这次实习，

让我学到了许许多多，无论是专业知识上，还是为人处世上，受益匪浅，感谢母校和文思昌实业贸易有限公司带来了这次实习机会。

## 实习期顶岗实习心得篇十一

20\_\_年春，我带领计算机、商务英语等专业学生在庆鸿电子有限公司进行了为期三个月的顶岗实习，其目的是为了完成理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟、实践能力，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便把学生培养成为社会所需要的高素质复合型人才。

现将实习情况及效果总结如下：

一、明确实习目的：顶岗实习是学校教学的一个重要组成部分。它的一个重要功能，在于运用教学成果，检验学习效果。就是看一看课堂教学与实际工作到底有多大距离，并通过综合分析，找出教学中存在的不足，以便为完善教学计划，改革教学内容与方法提供实践依据。

1、培养学生的实际能力，而这种实际能力的培养单靠课堂教学是远远不够的，必须从课堂走向工厂。目的就在于让学生通过亲身实践，了解实际的机械加工和工艺过程，熟悉工厂管理的基本环节，实际体会一个机械工人的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

2、预演和准备就业工作。通过实习，让学生找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理转型期。

二、实习管理实习学生具有双重角色。他们既是学校派出的

学生，又是实习单位的工作人员。鉴于此，我们对学生提出了三个方面的要求：

1、以正式工作人员的身份进行实习。要求学生不因实习生身份而放松自己，要严格遵守实习单位的有关规章、制度和纪律，积极争取和努力完成领导交办的各项任务，从小事做起，向有经验的同志虚心求教，尽快适应环境，不断寻找自身差距，拓展知识面，培养实际工作能力。

2、以“旁观者”的身份实习。在实习过程中，学生往往被安排在某一具体的岗位，工作可能很琐碎。我们要求学生自觉服从实习单位的安排，与此同时，也要把眼光放高远，从工厂工作的全局出发，了解企业运行的基本规律、工人的基本心态、企业管理的原则等，这种观察和训练能够使学生在更广的层面熟悉工厂，增强适应能力。

3、以“研究者”的身份实习。要求学生在实习前通过“双向选择”（指定、自定）方式确定一些课题，积极探索理论与实践相结合的途径，利用实习机会深入工厂，了解机床，认识加工工艺，关注最新行业动态，有准备地进行 1~2 个专题的社会调研，实习结束时要完成实习论文并作为实习成绩的重要组成部分。

4、安全第一，服从管理。在实习过程中，要求学生始终坚持安全第一的理念，绝对遵守工厂的规章制度，服从实习老师的统一管理。

### 三、实习效果

1、顶岗实习达到了专业教学的预期目的。在一个学期的实习之后，学生普遍感到不仅实际工作能力有所提高，更重要的是通过对机械加工有了感性认识，进一步激发了大家对专业知识的兴趣，并能够结合生产实际，在专业领域内进行更深入的学习。一些学生写发出了质量较高的实习论文。

2、教学实习促进了学生自身的发展。实习活动使学生初步接触社会，培养了他们的环境适应能力及发现问题、分析问题、解决问题的实际工作能力，为他们今后的发展打下了良好的基础。

3、教学实习配合了所在单位的工作。参加实习的学生在各自的实习基地积极工作，从小事做起，直至参与工厂的机械零件的生产，成为一支富有朝气与活力的年轻队伍，实习学生的精神风貌及工作能力受到了公司领导与工作人员的普遍好评，在每次实习欢送会上，都出现依依惜别的感人场景，而几乎所有单位领导都表示，欢迎我校以后能继续向该单位派出实习学生。

教实践证明，教学实习适应本专业特点，符合教学规律与学生心理预期。它作为机械专业教学体系的一个环节，无论对学生成才还是对教学改革，都有极大的促进作用。

## 实习期顶岗实习心得篇十二

在自己校园生活的最后一年，作为一名学生，实习已经成为了我人生中最重要阶段。我在实习顶岗期间学到了很多，也让我对未来的职业生涯有了更加深入的认识。今天，我将分享一些我在实习顶岗期间的所得和所感。

### 第二段：实习顶岗期间的经历

在实习顶岗期间，我参与了公司的重要项目，并担任了不少重要的职责。在公司的日常运作中，我负责了市场调研、职业技能培训等各个方面。尽管刚开始很不容易，但我最终还是成功地完成了自己的任务，而且还从中学到了很多技能和经验。

### 第三段：学到的知识和技能

在实习顶岗期间，我学到了很多实用的知识和技能，比如操作电脑、撰写市场调研报告和以及与客户良好的沟通，这些技能不仅能够帮助我更好地完成工作任务，还能够在未来的职业生涯中派上用场。此外，我也学到了许多其他的知识和经验，比如如何熟练地处理各种官方文件和如何与上司和同事进行沟通。

#### 第四段：实习顶岗期间的心得

在实习顶岗期间，我发现迅速适应工作环境非常重要。公司的规模和经营模式可能与我之前见过的完全不同，因此要想快速适应，就要充分利用自己的时间和精力来学习公司的文化和操作流程。此外，我还学会了如何解决各种问题和妥善利用时间的方法。

#### 第五段：结论

在整个实习顶岗期间，我益处良多，这段经历不仅让我学到了知识和技能，还让我更深刻地认识到了职业生涯上的重要性。我相信，未来无论作为一个学生还是一个职业人士，我都能够继续运用在实习顶岗期间学会的知识和技能。在此，我非常感谢所有支持和帮助我的人们，并且，我相信这次实习顶岗体验一定会成为我人生难忘的经历。

### 实习期顶岗实习心得篇十三

近期，我校机械制造专业的学生进行了为期一个月的车床顶岗实习，这段时间不仅仅让我亲身感受到了企业生产现场的繁忙和紧张，也让我收获了宝贵的实践经验。在这段时间里，我学到了许多珍贵的东西，既感受到了实习的辛苦，也受到了责任和挑战。下面是我对这次实习的心得体会。

首先，车床顶岗实习给我提供了一个真实的工作环境。在实习期间，我亲自操作车床设备，参与了实际的生产过程，与

实际工程师一起合作，感受了不同类型和难度的加工任务。这种实习不仅加深了我对车床加工原理和技术的理解，还让我更好地掌握了工业设备的操作技能。我学会了如何排除设备故障，保持设备的正常运行状态，提高了自己的实践能力。

其次，车床顶岗实习让我明白了实践与理论的关系。在学校里，我们对很多理论知识的掌握往往只停留在书本上。但在实习过程中，我发现很多知识都得在实践中才能理解并运用。例如，机械工程师常用的测量与加工工具，我在实习中亲自操作后才知道它们的使用方法及注意事项。这使得我意识到，在将来的学习和工作中，理论知识的学习只是基础，更重要的是能够将其运用于实际，才能取得更好的成果。

此外，车床顶岗实习还教会了我团队合作的重要性。在实习期间，我和其他实习生以及工程师们一同工作，相互配合完成任务。通过团队合作，我们能够更快、更好地完成分配的任务，并且在工作中能够相互学习、相互促进。实践中，我深刻体会到团队合作的重要性，尤其是在紧急任务和高强度工作压力下，良好的团队合作能够提高工作效率，减轻压力，并取得更好的工作成果。

另外，车床顶岗实习也让我认识到自己的不足之处。在实习期间，我发现自己在面对复杂的加工任务时还存在一定的困难，这需要我进一步提高自己的技术水平和专业素养。同时，我也发现了自己在沟通和处理问题时有时候欠缺耐心和细心，这导致了一些工作上的小错误。在这方面，我会加以改正，并希望今后能够做得更好。

最后，车床顶岗实习让我意识到，一个优秀的机械工程师需要综合运用多学科的知识。在实习中，我发现机械工程师的工作并不仅仅是简单的操作设备和加工零件，更需要掌握数学、物理、材料等多方面的知识。只有综合运用这些知识，才能够更好地理解 and 解决工作中遇到的问题。因此，我会在今后的学习中更加注重扩大自己的知识面，不断提高自己的



专业素养。

总而言之，车床顶岗实习是一次宝贵的实践机会，让我学到了许多知识和技能，让我更深刻地了解了机械制造行业的工作过程。这段实习期间，我充分认识到实践与理论的关系，团队合作的重要性，和自身的不足之处，并确定了今后学习的方向。这次实习对我的进一步学习和未来职业发展都有着重要的指导作用。我相信，通过这次实习的经历，我将会更加努力地学习和成长，为将来的工作做好充分准备。

## 实习期顶岗实习心得篇十四

自从进入大学时，实习就成为了我未来的一部分，而今年的电信顶岗实习更是我翘首以盼的事情。在为期两个月的实习期间，我不仅收获了专业知识，还锻炼了自己的实践能力和团队合作能力。通过这次实习，我更加深刻地认识到自己的优势和不足之处，并且找到了一条更加明确的未来道路。

首先，实习让我更加了解电信行业。在实习期间，我被分配到了电信公司的网络部门。通过与同事们的交流和观察，我对电信行业的运作有了更清晰的认识。我了解到了网络的基本架构和运行原理，学会了使用一些常用的优化工具。通过网络的优化实践，我深入理解了网络的优点和缺点，也对电信运营商的网络运维工作有了更深入的了解。这让我更加有信心并且对自己的未来发展有了更准确的定位。

其次，实习让我掌握了实践能力。在学校里，我们学到的是理论知识，很少有机会运用到实际工作中。而在实习期间，我亲身参与了电信公司的一些实际工作项目，通过实际操作来解决实际问题。在网络优化的过程中，我学会了如何分析问题、定位问题的所在，并且运用所学的知识和技能解决了许多网络故障。这个过程让我充分体会到实践对于知识的巩固和应用的重要性，也让我明白了理论知识和实践经验的互相促进和融合。

然后，实习培养了我的团队合作能力。在实习期间，我所在的网络部门是一个由多个小组组成的大团队，每天都需要和不同的同事合作完成各种任务。在与同事合作的过程中，我学会了如何与他人有效地沟通、协调和合作，也更加深入地了解团队合作的重要性。通过与团队成员的互动，我不仅学习到了他们的优点和长处，也发现了自己的不足和缺点。在交流和合作中，每个人的经验和智慧得以充分发挥，取得事半功倍的效果。

最后，实习使我更加明确了未来的发展方向。通过与电信公司的接触和实践经验的积累，我对网络优化和运维工作产生了浓厚的兴趣。我发现自己擅长从细节出发，善于分析问题并且能够快速解决，这与网络优化和运维工作的要求很吻合。因此，我决定今后在这个领域发展，并且深入研究相关的知识和技术，以提升自己的专业素养。

总之，电信顶岗实习让我更加了解电信行业，掌握实践能力，培养团队合作能力，并且明确了未来的发展方向。这两个月的实习经历是我大学期间最宝贵的财富，也为我未来的发展奠定了坚实的基础。我将把这段经历和收获铭记在心，并且时刻保持对实践的热情和对知识的渴望，不断提升自己的能力，为以后的工作做好充分的准备。

## 实习期顶岗实习心得篇十五

孟德斯鸠说：“我们接受三种教育，一种来自父母，一种来自教师，另一种来自社会。”人的一生不仅要接受家庭的教育，更要接受社会的考验。今年寒假，我们参加了重庆市委市政府组织的大学生带薪顶岗实习——作为重庆市的在校大学生，我们是幸运的，带薪顶岗实习是重庆市针对重庆各所高校在校大学生实行的一项切实有效的政策，通过这种实习方式，让我们这些长期待在学校这座象牙塔的孩子们更早的认识社会、更快的了解社会，为我们大学生未来就业提供了一个良好的平台和锻炼的机会。

我们很荣幸地被分配到了重庆市梁平县政府办公室。20xx年1月21日，带队负责人武老师把我们带到了政府办公室报到。因为是政府核心行政部门，所以我们不免有些紧张，但更多的是好奇和期待。这是一个宝贵的机会，我们在这里可以从各方面提高自己，接触社会，了解政府机关运作，积累经验。

政府办公室的领导并没有我们想象中的那样严肃，他们非常热忱的接待了我们，并将我们安排到了文书室实习，办公室的哥哥姐姐对我们也很照顾，当遇到不懂的问题他们会耐心的给我们讲解，做错了事情也会认真的给我们指正。在他们的帮助下，一个月的时间里，我们慢慢熟悉和掌握了办公室的工作流程和职能。每天都有很多文件需要整理、呈送给领导批阅，并传送到相应部门，这些工作，不仅使我们了解到政府办公室的职能，也提高了我们对政府各个职能部门的认识。就连平时看似简单枯燥的办公室电话接打，也让我们学到不少正式的礼貌用语。

实习期间，我们还很有幸地参与了三次政府工作大会的举办。20xx年“五个主题”年建设动员大会，《全县城市经济工作大会》以及《全县农村经济、计划生育暨社会事业工作大会》。大家在办公室兰主任的带领下负责布置会场，安排和分发座次表。在大家齐心协力，用一个星期的时间精心布置下，三个大会最终圆满结束。会后，我们还得到了蒋县长的高度认可和表扬。

“大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力。”在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加实习后我们才深刻体会到老师的良苦用心。除了语言文字和计算机操作外，课本上学的理论知识用的很少，工作中的问题更多的需要我们勤思考、善分析、多动手。

作为实习生，我们总是积极主动，整理文件、打扫办公室、整理会场，并主动与办公室的同事交流学习。我们也常常翻阅文件，了解时事动态和最新政策，了解政府在哪些方面、

通过哪种途径为人民服务，给人民谋福利，落实社会保障工作的。有时候还会有前来上访的群众，真的只有身处政府机关才知道民众的纠纷难事多，有很多事情都需要政府来解决，而我们作为办公室的标杆，形象，应该耐心地与民众沟通，了解情况，通过正确程序与渠道帮他们解决问题。

办公室的前辈们说：“办公室工作会经常加班加到很晚，特别是在召开重大会议之前，需要做很多准备工作，加班很正常。领导们更是经常办公到深夜，白天他们有很多牵头工作，年底慰问也多，但只要有颗奉献的心和热忱的态度，工作就一定会做好。”听后更能体会到政府工作的辛苦和意义所在。

从实习中，我们感悟颇深。很多事情需要亲自去体验。很多东西书本上是学不来的，知识是死的，人是活的。我们要运用灵活的思维与头脑去稳重处理事情，完成应当完成的任务，用心观察，用心学习。作为办公室的文秘人员，言行举止，态度都关系着整个办公室的形象。见微知著，一个小小的举动可以看出一个人的品行修养。办任何事情都要耐心，细心，用心。（就拿我们在整理领导讲话的录音材料来说，一个标点符号的差错就可能会错误表达一个句子的感情色彩。）就办公室文秘人员这一岗位来说，服务，奉献，创新也很重要。而从这一岗位放大到整个学习生活，我们更应该勤学习，善思考，常修身，敢创新。

此次实习我们不仅增长了见识，得到了锻炼，培养了能力，更领悟到了做人做事的原则和态度。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”亲身实践，结合自身所学，方能提高自己。

孟德斯鸠说：“我们接受三种教育，一种来自父母，一种来自教师，另一种来自社会。”人的一生不仅要接受家庭的教育，更要接受社会的考验。今年寒假，我们参加了重庆市委市政府组织的大学生带薪顶岗实习——作为重庆市的在校大学生，我们是幸运的，带薪顶岗实习是重庆市针对重庆各所高校在校大学生实行的一项切实有效的政策，通过这种实习

方式，让我们这些长期待在学校这座象牙塔的孩子们更早的认识社会、更快的了解社会，为我们大学生未来就业提供了一个良好的平台和锻炼的机会。

我们很荣幸地被分配到了重庆市梁平县政府办公室□20xx年1月21日，带队负责人武老师把我们带到了政府办公室报到。因为是政府核心行政部门，所以我们不免有些紧张，但更多的是好奇和期待。这是一个宝贵的机会，我们在这里可以从各方面提高自己，接触社会，了解政府机关运作，积累经验。

政府办公室的领导并没有我们想象中的那样严肃，他们非常热忱的接待了我们，并将我们安排到了文书室实习，办公室的哥哥姐姐对我们也很照顾，当遇到不懂的问题他们会耐心的给我们讲解，做错了事情也会认真的给我们指正。在他们的帮助下，一个月的时间里，我们慢慢熟悉和掌握了办公室的工作流程和职能。每天都会有很多文件需要整理、呈送给领导批阅，并传送到相应部门，这些工作，不仅使我们了解到政府办公室的职能，也提高了我们对政府各个职能部门的认识。就连平时看似简单枯燥的办公室电话接打，也让我们学到不少正式的礼貌用语。

实习期间，我们还很有幸地参与了三次政府工作大会的举办□□20xx年“五个主题”年建设动员大会》，《全县城市经济工作大会》以及《全县农村经济、计划生育暨社会事业工作大会》。大家在办公室兰主任的带领下负责布置会场，安排和分发座次表。在大家齐心协力，用一个星期的时间精心布置下，三个大会最终圆满结束。会后，我们还得到了蒋县长的高度认可和表扬。

“大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力。”在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加实习后我们才深刻体会到老师的良苦用心。除了语言文字和计算机操作外，课本上学的理论知识用的很少，工作中的问题更多的需要我们勤思考、善分析、多动手。

作为实习生，我们总是积极主动，整理文件、打扫办公室、整理会场，并主动与办公室的同事交流学习。我们也常常翻阅文件，了解时事动态和最新政策，了解政府在哪些方面、通过哪种途径为人民服务，给人民谋福利，落实社会保障工作的。有时候还会有前来上访的群众，真的只有身处政府机关才知道民众的纠纷难事多，有很多事情都需要政府来解决，而我们作为办公室的标杆，形象，应该耐心地与民众沟通，了解情况，通过正确程序与渠道帮他们解决问题。

办公室的前辈们说：“办公室工作会经常加班加到很晚，特别是在召开重大会议之前，需要做很多准备工作，加班很正常。领导们更是经常办公到深夜，白天他们有很多牵头工作，年底慰问也多，但只要有颗奉献的心和热忱的态度，工作就一定会做好。”听后更能体会到政府工作的辛苦和意义所在。

从实习中，我们感悟颇深。很多事情需要亲自去体验。很多东西书本上是学不来的，知识是死的，人是活的。我们要运用灵活的思维与头脑去稳重处理事情，完成应当完成的任务，用心观察，用心学习。作为办公室的文秘人员，言行举止，态度都关系着整个办公室的形象。见微知著，一个小小的举动可以看出一个人的品行修养。办任何事情都要耐心，细心，用心。（就拿我们在整理领导讲话的录音材料来说，一个标点符号的差错就可能会错误表达一个句子的感情色彩。）就办公室文秘人员这一岗位来说，服务，奉献，创新也很重要。而从这一岗位放大到整个学习生活，我们更应该勤学习，善思考，常修身，敢创新。

此次实习我们不仅增长了见识，得到了锻炼，培养了能力，更领悟到了做人做事的原则和态度。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”亲身实践，结合自身所学，方能提高自己。

## 实习期顶岗实习心得篇十六

本站发布2019年顶岗实习心得范文4000字，更多2019年顶岗实习心得范文4000字相关信息请访问本站实习报告频道。

以下是本站为大家整理的关于2019年顶岗实习心得范文4000字，希望大家能够喜欢！

命运赋予我们人类一个永远的使命，就是不断的向自身的极限挑战。

生命当中谁也不愿坚守着一个呆板的自我一成不变，相反，而是想方设法地让自己一天天的进步，赋予自我以激情和勇气。

这就是我顶岗实习支教两个月后所得到的心得体会——每天都面临新的挑战，每天都要从心灵上或行动上改变自己、超越自己，去完成摆在自己面前的任务。激情和勇气由此而迸发，在自身价值得到展现的同时，一种成就感和满足感便油然而生。

曾经看到过一篇文章，说的就是“超越心里”，所谓超越心理是指开发自身潜能和突破自身素质的一种执着而顽强的进取心态。当一个人对自己赞赏和肯定的时候，就会产生一种价值认同感，而后强烈的表现出升华自我的动力，这不仅仅是心理潜能的激发，更多的是人性的完善、境界的提高或智慧的凝结。

人可能就是在一次次的不断地超越自己的过程中攀登到自己人生的顶峰的，就像破茧成蝶一样，一旦突破了限制自身发展的瓶颈，那么胜利就离你不远了。

现在的顶岗实习支教就如同一个破茧的过程，我们都在被一件件大大小小的事情磨练着，我们都在完成各自的每一件任务之后留下属于自己的精神财富。就这样不断的积累、不断的探索、不断的超越。我相信在不久的将来我们一定会因为

由量变的积累达到质变的飞跃的。

在我看来，超越其实是一种挑战，是一种创造，它相当的时候更倾向于人格的塑造。白岩松曾经说过“人格是的学历”，超越自己主要就是克服自身的心里惰性，勇敢的面对摆在自己面前的一切困难。当我把这种超越带给自己甚至传染给学生的時候我就是成功了。

顶岗实习心得体会范文的延伸阅读——心得体会的含义

## 一、学习需要目标和计划

一个有理想的人一定会有自己的奋斗目标，并为此而努力。想使理想最终得以实现，需要不断为自己设定具体的目标。每日审视自己，找出与目标间的差距，你会从中获得动力。

制定适当的计划是必要的，它能提醒你下一个目标是什么，此刻应做些什么。它能使你有紧迫感，每当你有些倦怠时，看一眼你的计划书，提醒自己：此刻付出的一切努力，都是为了自己的将来，辛苦定会有回报。

有些人的计划会制定得相当具体，例如可以具体到某一个知识点等。但也许你并不习惯于制定过于具体的计划，这也没有关系，你可以根据自己的需要做。计划应该是个性化的。

计划要具有可操作性。应尽量将计划制定得适合自己，并且应该务实。

## 二、学习需要兴趣

老师能在教学中提起学生的兴趣，使学习显得不枯燥，同时也使学习显得更容易。这个过程也需要学生自己的积极参与，学生不应该基于自己对人的喜恶而排斥某位教师的课程或教师本人。试着使自己有一点耐心，也许你会有新的发现。



如果你对自己所必须学习的东西不感兴趣，那么你将会极为痛苦。与其天天生活在苦闷中，倒不如主动地对自己所学的东西培养兴趣。这样做，你会渐渐感到学习变得轻松了。

### 三、学习要专心

专心是效率的保证。人不容易像计算机一样高效率地执行多线程任务，不专心往往会使你的学习效率不高。

也许学习并不是你一天之中最愿意做的事，但为了你的理想，你需要学习。每个人都有自己想做的事情，但你应该暂时将它们放在一边，先不让它们分散你学习时的注意力。注意力不很集中时，你的学习效率会降低，出错率会上升。这样，你的学习效果就不会很明显，辛苦付出的努力也很难得到回报。

假如你以前学习有时不是很专心，我建议你试着强迫自己专心一些。你会发现这样做会使你的学习效率提高，效果变得明显起来。

### 四、学习要刻苦

“学习要刻苦。”可能你曾听过无数人讲这句话，可能你并不喜欢这句话。但从很多人的经验来看，你需要这句话。

刻苦会使你的学习成果很扎实。也许在有些人眼里，刻苦读书的人是书呆子，但刻苦学习的人脚踏实地，这样做的好处会慢慢显现出来。它会带来成绩的稳定性，并继而带来较好的心理素质。

总之，耐心地再听一遍这句老话，对你应该是有好处的。

# 实习期顶岗实习心得篇十七

## 顶岗实习心得

光阴似箭,日月如梭。不觉中顶岗实习已过了一多半,我多么希望时间能暂停,细细体会和学生在一起的快乐,回味童年的天真。

我们和学生,我们既是实习老师,又是学生的知心朋友,但这两者之间的距离保持适当。我与学生交朋友,空余时间和学生一起玩,做好学生的思想工作。与学生打成一片,加强了与学生之间的感情,而在上课、考试时,对他们提出了很高的要求,又要有一定的严肃度,这样在学生面前保持了一定的威信。

做一名老师容易,但做一名好老师的确很难。教学工作复杂而又繁琐。首先,要管理好整个班集体,提高整体教学水平。然后,又要顾及班中的每一名学生,不能让一名学生落伍。这就要求教师不能只凑为了完成教学任务,还要多关心、留意学生,经常与学生进行交流,给予学生帮助。做学生学习上的良师,生活中的益友。

在课堂上,我严肃要求他们要遵守纪律,认真听课,对表现好的学生进行表扬。下课时间我不再板脸,而是和学生像朋友般打打闹闹的,平常也多和他们聊聊天,通过这样的接触,一点一点地渗透性地教育他们。小学生都是敏感的,他们能感受到我是真心真意地为他们好,关怀他们,所以他们对我的态度自然也很好。

多和学生沟通,和学生建立良好的师生关系,采用各种方法活跃课堂气氛,使学生能在轻松欢快的氛围中学到更多的知识。希望在实习结束离开学校时不留一丝遗憾,做到问心无愧。

## 实习期顶岗实习心得篇十八

思考是永恒的主题。五个月的实习时间既不长也不短，但有许多地方值得思考和总结。接下来，我将从内部工作和外部工作两个方面简要介绍我在xx县林业局的实习生活：

### 办公室审计

档案审查拉开了xx县林业局实习生活的序幕。我的日常工作是查阅各乡镇送来的林改档案。这项任务看似简单，但它包含了许多技能和知识，以及做人和做事的许多原则。你可以从以下几点来总结你的实习经历：

### 现场核界