

实习心得体会 心得体会实习感悟(优秀13篇)

通过军训心得的撰写和总结，我们能够更深刻地认识到自身在军训中的成长和进步，进而不断提高自我的素质和能力。下面是一些精选的工作心得样本，希望对大家写好自己的工作心得有所启示。

实习心得体会篇一

实习是大学生们参与社会实践、提升自我能力、为将来就业做准备的重要阶段。在实习过程中，我累积了许多宝贵的经验和体会，对职场有了更深入的了解。下面我将分享我在实习中的一些心得体会，以及对实习的感悟。

首先，实习让我更加了解了自己。在实习过程中，我经历了许多新的挑战 and 困难，通过与同事的合作和上级的指导，我不断地学习和成长。我发现自己的一些优点和不足，如沟通能力、解决问题的能力、团队合作能力等。同时，我也意识到了自己在学校里学到的知识和理论在实际工作中的不足之处。因此，我明白了自己需要继续努力学习，提升自己的能力和技能。

其次，实习让我对职场有了更深入的了解。在实习中，我接触到了各种各样的工作任务和职场环境，学到了许多实用的工作技巧和知识。同时，我也了解到了职场中的一些规则和潜规则，比如如何与同事相处、如何处理上级的压力、如何解决工作中的纠纷等等。这些经验和知识对我今后的职业发展起到了积极的推动作用，让我对未来的就业方向有了更清晰的认识和规划。

第三，实习加强了我对专业知识的理解和应用。在实习中，我接触到了很多与我专业相关的业务和技术，比如市场调研、

数据分析、项目管理等。通过亲身实践，我对这些知识有了更深入的理解，并能够将其应用到实际工作中。与此同时，实习也让我认识到了专业知识的不断更新和深化对于职业发展的重要性，使我更加明确了自己在专业领域中需要不断努力学习的方向。

第四，实习让我认识到了团队合作的重要性。在实习中，我参与了很多团队项目，与同事一起合作完成了一些任务。通过团队合作，我深刻体会到了团队协作的力量。在团队中，每个成员都有自己的优点和不足，只有彼此合作，才能更好地完成任务。同时，团队合作中也存在一些挑战，比如沟通不畅、意见不合等，这些问题需要我們不断地学习和解决。通过实习，我明白了团队合作的重要性，也学会了如何更好地与他人合作。

最后，实习让我对自己的职业规划有了更明确的认识。通过实习，我对自己的兴趣和擅长领域有了更深入的了解，也对将来的职业方向有了更明确的规划。实习中的种种经历和感受，使我明白了自己的职业理想和目标，同时也为我提供了更多的机会和选择。通过实习，我更加明确了自己未来的发展方向，并为此制定了相应的行动计划。

总之，实习不仅是一段锻炼自我的过程，更是一次对职业生涯的启蒙。通过实习，我对自己有了更深入的认识，对职场和专业知识有了更深入的理解和应用，也对团队合作和职业规划有了更明确的认识。我相信这次实习经历将对我未来的职业发展起到积极的推动作用，并为我打下了坚实的基础。

实习心得体会篇二

十二年前，我还是一名懵懂的小学生；十年后，我已经走进学校的讲台上开始实习。在做实习教师的这段日子里，经历了从学生到教师的角色转换，对小学语文教学和小学班主任教学工作有了深刻的感悟。富有收获而有意义的实习生活让

我万分珍惜，有些不舍，有些依恋。这份责任，这份感悟，这些收获，是我人生的另一个新的起点。

在实习中收获的经历和感受，对于我来说不仅是体会了当老师的快乐，也结识了我人生旅途中的又一位重要的良师——使我尊敬又感激的周俊芬老师！也收获了一颗颗可爱的童心，更是一个宝贵的回忆。

似水流年，十年光阴，转瞬即逝，然回忆历历在目。仿佛就在昨天，我的小学语文老师告诉我“教师是人类灵魂的工程师”。十二年后的今天，我再次走进小学校园，不同的是角色的转换。

当我怀着激动和希望走进我的实习地方——鄂尔多斯市万佳小学时，看到那迎风飘扬的国旗。看到那美丽的校园，看到那天真可爱的孩子们时。种在我心底的梦想发芽了，一个声音告诉我：要想成为一名快乐的实习老师，就必须“爱学生、爱老师、爱校园”。也许就是这微不足道的爱吧，才使这一个多月的日子从我手中飞快地溜去。

任何事情都是看起来容易，做起来难，更何况是刚开始呢？对于我的第一节课因为自己经验实在不足以随机应变，课堂上的师生融洽关系并没有体现出来，显得支离破碎。

通过听周老师的指导及听课我发现自己的问题：

第一，缺乏自信。一旦出现问题就六神无主，最后把目光落在指导老师身上。

第二，没有读透文本，重点把握不突出，内容不精练。这无疑是小学语文教学中的大忌。

第三，初出校园应该把自己的激情和风格释放出来，不能像白开水一样淡而无味，浪费课堂时间。

我深深了解自己，这一系列的问题并非紧张所致。要知道，我一直很向往讲台，很喜欢站在讲台上的感觉。其实，归根到底，备课不充分！说到备课，包括备课本、备老师、备学生。备课本是基础，吃透课本是灵活运用的前提。而最难把握的则是备学生，所以要了解学生的个性差异、思维差异、理解差异。最好在备课时预设两种情境，最佳情境和最差情境，两手准备，便能游刃有余。

提高教学质量最有效最直接的方式就是——听课。在指导老师的安排下我常常搬个小凳子跟她去听课，有时觉得听课不仅是一种享受，而且可能会产生意外的惊喜。怎样才能听出惊喜？我以为：耳听3分，手记2分，脑思5分，心想1分。此时若能听出新意，彼时定能讲出新意。后来才知道听课一定要听评课，那是精华所在。就在前几天周老师及办公室其他的老师给予我机会，我也可以参与他们的评课，兴奋珍惜之余，要特别感谢一下办公室的各位优秀教师。不嫌我是一个刚出校园的学生，居然也有发言权可以品评，从中我发现自己可以领略到“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”的意境，各位老师的精华都在其中，从而在他们的身上，各位老师的评论中审视自己，来提高自己的教学质量。

实习心得体会篇三

实习是大学生们学习与实践的重要环节，通过实习，不仅能够锻炼专业能力，更能够对所学知识进行实践应用。我也有幸参加了一次实习，从中获得了许多心得体会和感悟。本文将围绕实习的准备工作、实习生活、实习经验、职业规划以及未来展望这五个方面来展开叙述。

首先是实习的准备工作。在实习之前，我首先熟悉实习单位的业务范围，并对我要参与的项目做了充分的调研。此外，我还通过参加相关的培训班，提前了解并学习了与实习内容相关的专业知识和工作技能。准备工作的充分与否直接影响到实习效果的好坏，通过充分的准备，我能够更快地适应实

习环境，更快地融入团队，并顺利完成实习任务。

其次是实习生活。在实习期间，我切身感受到了职场的严谨与规范。我严格遵守公司的规章制度，准时到岗，按时下班，并且认真听从领导的安排。在日常工作中，我也时刻保持着积极的工作态度，勤奋钻研，努力解决问题。与此同时，我还与同事们保持良好的关系，共同协作，互相帮助。通过实习生活的锻炼，我不仅培养了良好的职业素养，还提高了自己的工作效率和团队合作能力。

第三是实习经验。实习期间，我积极参与各项实践活动，不断练习应用所学知识。在项目实施过程中，我学会了如何与客户沟通，如何提高解决问题的能力，还学会了如何分析和总结项目经验教训。除此之外，我还通过参加团队会议，听取专业人士的分享和经验交流，从他们身上学到了许多实用的经验和技巧。实习经验的积累使我对所学专业有了更深入的理解和把握。

第四是职业规划。通过实习，我对自己的职业规划有了更清晰的认识。我发现自己在实习过程中对某些领域特别感兴趣，对某些技能具有较强的动手能力。基于此，我开始思考我未来的职业方向，并制定了一份详细的职业规划计划。我会继续不断学习和提高自己，为未来的职业发展做好准备。

最后是未来展望。实习对我来说是一次宝贵的经历，它在我成长的道路上起到了重要的推动作用。通过实习，我提升了自己的综合素质，增强了自信心，并积累了宝贵的实践经验。未来，我将继续努力学习，不断提升自己的能力，争取在职业发展的道路上取得更大的成就。

总之，实习是一个重要的成长过程，通过实习，我收获到了许多心得体会和感悟。我通过充分的准备，顺利完成了实习任务；在实习生活中，我养成了良好的职业素养；实习经验的积累让我受益匪浅；通过职业规划，我明确了未来的方向；

未来展望中，我要继续努力学习，为职业发展做好准备。实习是我大学生活中重要的一课，它给我带来了很多的收获和启示，我会将这些经验和体会运用到今后的学习和工作当中，为自己的未来打下坚实的基础。

实习心得体会篇四

实习是大学生活中非常重要的一环，通过实习经历，不仅可以获得实践能力和专业知识的提升，还能够对自己的发展方向有更明确地认识。在我的实习经历中，我获得了很多宝贵的心得体会和感悟，下面将从实习前的准备、实习中的经历、所学到的知识、与同事的相处以及对未来的规划等方面，详细描述我的实习心得。

在开始实习之前，我充分了解了自己所实习企业的背景和业务范围，研究了相关的行业信息，为实习做好了充分的准备。实习前的准备给了我对自己有了更全面的认识，让我更清晰地明确自己的优势和不足。在实习过程中，我不仅学到了很多专业知识，还锻炼了很多实际技能，提高了自己的学习能力和工作能力。实习给我提供了一个真实的实践平台，让我更加深入地了解了自己所学专业的实际应用，并提升了自己在实践中解决问题的能力。

实习期间的经历让我对职业生涯有了更深入的认识。在实习过程中，我遇到了许多挑战和困难，但是通过不断解决问题和努力克服困难，我逐渐形成了自己的解决问题的方式和方法。实习中的成功和失败都给了我很多宝贵的经验，让我更加明确了自己未来的职业发展方向。实习还提高了我的团队合作能力，通过与同事们的合作，我学会了倾听和理解他人的意见，相互协作解决问题，这些都是在实际工作中非常重要的素质。

实习期间我学到了很多专业知识，这些知识不仅是在课堂上学不到的，而且是与实际工作密切相关的。通过实习，我了

解了公司的运营机制以及各个部门的工作流程，深入了解了所学专业的实际应用。在实习期间，我通过参与各种工作项目，接触到了大量的专业知识，提高了自己的专业技能水平。这些知识和技能对于我的未来职业发展非常重要，让我更加有信心去应对工作中的各种挑战。

与实习企业的同事相处过程中，我学到了很多与人相处的技巧。在实习过程中，我尊重和理解他人的想法，主动帮助他人解决问题，与同事们保持良好的沟通和合作关系。同事们也对我非常友善和热情，给了我很多帮助和支持。这让我深刻体会到在工作中，良好的人际关系是非常重要的，只有与他人和谐相处，才能够更好地完成工作任务，并且在工作中有所建树。

通过实习的经历，我对自己的未来有了更明确的规划。通过实习，我深刻地认识到自己所学专业的优势和劣势，明确了自己未来的发展方向。实习中的经历和体会让我更加确定了自己的职业目标，并且努力地朝着这个目标前进。同时，实习也让我认识到自己在某些方面还有待提高，所以，我将继续努力学习，提高自己的能力，为将来的职业生涯做好更充分的准备。

总之，我的实习经历给了我很多宝贵的心得体会和感悟。通过实习，我获得了实践能力和专业知识的提升，也对自己的发展方向有了更明确的认识。实习的过程中，我学到了很多专业知识，锻炼了很多实际技能，并且提高了自己的学习能力和工作能力。与同事们的相处也让我学到了很多与人相处的技巧，明白了良好的人际关系对于工作的重要性。通过实习的经历，我对自己的未来有了更明确的规划，明确了自己的职业目标，并努力朝着这个目标前进。实习经历的心得体会和感悟将成为我未来发展的重要财富和指导。

实习心得体会篇五

时间过的真快，转瞬间，在浙江正道车业服务有限公司的实习立刻要濒临序幕了，汽车美容。在这半年多的时光，我学到了很多货色，不仅有工作方面的，更学到了许多做人的情理，对我来说受益匪浅。做为一个刚踏入社会的年青人来说，什么都不懂，不任何社会教训。不外，在友人跟共事的辅助下，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十分有利的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈说自己的观点，如何压服别人认同本人的观点。信任这些可贵的经验会成为我今后胜利的最主要的基石。实习是每一个大学毕业生必需领有的一段阅历，它使我们在实际中懂得社会，让咱们学到了良多在课堂上根本就学不到的常识，也翻开了视线，增加了见识，为我们当前更好地服务社会打下了坚实的基础。

浙江正道车业服务有限公司成立于xx年4月，是一家以产业投资为背景、以整合工业链资源和再造业务流程为运作手腕、以供给汽车后市场品牌服务为目的的企业，心得体会《汽车美容》。公司以“车走正道，想到做到”为诉求，为宽大汽车用户提供最高水准的服务。

我在公司先是辞职于汽车美容组重要，从事汽车漆面颐养工作，如抛光、封釉、镀膜等，刚开始的时候因为对抛光机的使用不纯熟，工作中好多问题都不会处置，后来在同时的赞助下缓缓的提高理解了其中的应用技能。工作中就显得轻松多了。实在汽车美容是一项比拟简略的工作，技术含量并不高，最主要的就两个字“仔细”。我们对汽车美容工还有以下几点准则：

- 1、耐烦过细：汽车美容是精致工作，相似工艺品的加工制造，必须有耐烦，要不断改进。粗枝大叶轻易犯错，稍有忽视就会留下边边角角的污点。假如工作干得不细、不清，就会失去顾客。

2、求稳避灾：车漆美容时，一旦研磨或抛光适度，会造成原有漆面的损坏、很难补救。因而，当呈现困难时要停下来，计划好后再持续操作。

3、取轻避重：进行美容功课时，应依据部位及资料选用产品，并作好试验、试用工作。优先选用柔和型、稀释型或微切型的产品。尽量由低速档位、小力气开端实验操作，直至速度、使劲大小满意请求为止。

4、先试后用：为了保障作业要求，应在全面作业之前，在隐藏处小范畴内进行试验，以便控制情形准确使用产品和优化操作方式。

当初我已经申请调到汽车维修区去了，不过刚从前做了多少天好多仍是很生疏，我想在回公司的时候必定会好好尽力做好工作，当真向那些经验丰盛的师傅学习，以学到更多的专业技巧知识，等待来日的到来。

实习心得体会篇六

作为一名大学生，实习是我们接触社会的一扇窗户。在实习过程中，不能仅仅是完成工作任务，更要有所收获和体会。下面我将分享我的实习经历，包括我的成长，改变和感悟。

第一段——开始实习的收获和反思

在开始实习时，我收获了很多，包括工作技能的提高和真正感受到了企业文化。然而，我的开始并不顺利。我两天才被分配具体的任务，导致我在这段时间内感到迷茫和无助。但是这也让我反思自己的不足之处，开始思考如何提高自己，让自己做得更好。

第二段——逐渐熟悉工作后的变化

当我逐渐熟悉工作流程和团队后，我开始发现了其它不同之处。例如，我们工作的速度和方式与学校的要求不同，需要更加高效和果断。我还学会了与他人合作，共同完成一项任务，更侧重于与团队进行沟通，而不是个人英雄主义。这些新的技能和经验，让我感受到我的成长，也让我更加自信和专业。

第三段——成功与不足

在进行实习任务时，我面临了许多困境和挑战。一些任务让我感到特别繁琐，有些让我非常棘手。但是，我始终致力于弥补自己的不足之处，并寻求团队内的帮助。同时，我也学会了如何利用自己的优点，通过与同事的交流提升团队人力和生产力，并以此获得了成功。

第四段——实习后的反思和感悟

在寻找新的实习机会之前，我仔细反思了自己这次实习的经历。我明白了什么是真正的职业素养，如何与他人合作，如何当一名成功的团队成员等等。我也明白了自己的不足之处，该如何改正并提升自己未来的职业能力。我认为这些真实职业体验对我今后的发展将会带来积极的影响。

第五段——对未来的展望

实习让我看到了未来职业生涯的方向，提高了我对自己未来的信心，展示了自己的实际能力和客观评价。我会利用自己在实习中所学的知识和经验，继续学习和成长，以此保持竞争力，并让自己获得更多的机会。

总结：实习是我们进入职场的一个重要阶段，拥有好的实习体验和经历是我们向前发展的一个巨大的推动力。在实习过程中，要努力学习、成长和改正自己的不足之处，向优秀员工学习他们的职业技巧。最后，将所学的知识应用于未来的

事业中，以此实现个人和职业生涯的成功。

实习心得体会篇七

作为一名实习老师，在课堂上难免会有点紧张，而导致教学时突然“短路”。这需要经常心里去暗示自己，我是老师，我能上好这节课。要使自己进入教师这角色，这样才能把课上好。不应有过多的心理负担，上课时面带笑容，从容淡定地面对学生。我在实习期间，一共上了五节课。基本上都能够较好地完成教学目标，得到老师的一致好评。但其中也存在许多不足的地方。例如：讲课的条理不够清晰、课堂时间的把握得不好、课堂驾驭能力不够、教学时表情语调没能做到张弛有度等。这些问题，我将会在今后的学习工作中一一解决。

一个月的实习生活，让我受益匪浅，并使我爱上了教师这个职业。实习不仅是我人生中的一段珍贵的回忆，更是我的另一段人生的起点。我相信，在未来的路上，我会做得更加的优秀。

最后，我祝愿我们的老师工作顺利；祝愿和我一样即将走出社会的同学们前程似锦；祝愿我们的师弟师妹明天会更好！

实习心得体会篇八

第一次，它让我想要停留，专业实习心得体会。在这里，每日每日地伴着欢声笑语，连脚步也是轻快的。事实上，这里很简陋，日子也很平淡，却是一个能轻易让人遗忘世界，丢掉烦恼的地方。这里有单纯的快乐。

当然，在这为期三周上午实习中，我也收获了许多：待人接物要真诚热情，要努力做好分内的工作，积极迎接新事物，尝试随时随地把自己融入集体……面对社会，我们代表的就是学校、学院、系，代表的是新一代大学生的面貌，我们很

在乎这个社会对我们的评价。因此，我们竭尽所能去尽快适应工作和环境，希望能全面展现我们的能力。

实习就是要做到理论联系实际，扎实基础。通过努力在劳动监察队的实习，我懂得它的工作主要是处理劳动纠纷中的工资纠纷以及监督用人单位是否按规章制度运作；它的主要目的是实行对农民工权益的保护，是国家保护弱势群体的一个重要举措。由此，我还认识到普法的重要性，了解到当前公民遵守劳动法律法规的现状。虽然国家力行保护弱势群体，但是还是有一些问题不可避免地存在：

(1) 劳动关系不规范。用工秩序混乱，大多数用人单位没有按《劳动法》与劳者签订劳动合同，部分已签定的合同也存在着许多“不平等”和“不合理”的内容和条款，如：一些从事建筑、采矿等危险行业的用人单位私下与农民工签订“事故责任自负”的“生死合同”。

(2) 劳动权益受到侵害。表现在：一、加班不给或少给加班工资。农民工大都劳动时间长、强度大、待遇低。二、拖欠甚至拒绝给付工资。三、休息休假日权利没有落实。不少用人单位在国家法定节假日也不让农民工休息。四、工作环境恶劣。缺乏劳动保护，导致农民工职业发病率较高。

(3) 社会保障权利缺失。大部分用人单位没有为农民工进行社会保险登记，不给农民工买社会保险。农民工在年老、患病、工伤、失业的情况下获得社会保障的权利没有得到保证。

(4) 社会权益得不到尊重。主要表现在：一、社会歧视。农民工这一称谓不仅是对民工身份与职业分离的形象描述，也包含了许多特定的含义，是一种歧视性称谓。二、农民工子女得不到良好教育。城市正规学校入学的户籍体制使很多农民工子女不能进入学校接受教育，能够进入也需要交纳高额借读费。

建议：

(1)完善权益保护的政策机制。一、尽快出台农民工权益保障的相关政策。二、加强对劳动合同的管理。三、完善社会保障制度。

(2)加强就业前培训工作。通过培训来提高农民工的整体素质，搞好两个培训：一、职业技能培训，提高农民工的劳动技能和劳动力价值。二、结合技能培训做好农民工维权的教育。

(3)转变城市主题的管理理念：改变农民工实行经济接纳和社会拒入的态度。城市管理部门要实行积极的农民工管理制度，取消对农民工的各种歧视，多增加一些学校，接纳农民工子女上学，不增收其他费用，确保民工子女正常上学。

(4)加大执法力度和提供法律援助，劳动保障部门要加大劳动执法检查力度，严厉查处侵害农民工权益的用人单位，打击非法职业介入，确保用工市场信息准确。司法行政部门要在农民工集中的地方开展法规咨询服务，常年为农民工提供帮助。法律援助中心及法律服务机构要及时为外出农民工提供代理、辩护等帮助。

实习心得体会篇九

实习是大学生们懈怠期间唯一的逃脱现实的机会，在企业里体验一把职场的氛围，检验自己所学的专业是否能够落地运用。在我大二暑假开始了这一段实习经历。经过三个月的寻找，在公司HR面谈与网申的谈判下，最终得到了一家外贸公司的实习机会。在这段实习期间中，我有了许多体会与感悟，总结如下。

一、精细化管理

在进入这家外贸公司前，我曾经误以为一份意愿表只有简单

的几行数据，一个客户信息只有几个基本信息。但是在我亲身实践后，才发现一个详细的意愿表包含的成分是如此的丰富。我需要用到自己所学的会计知识，并且不断发掘意愿表里的其他潜在数据。过程中不断反思，不断补充，甚至还会提出一些自己的想法和建议。这让我认识到管理的精细化对于一个企业的运营有多么的重要，同时也深刻认识到自身知识运用的不足之处，也为我个人的未来职业规划提供了一个非常宝贵的参考。

二、学习的重要性

实习让我最大的收获是体会到学习的力量。在这家外贸公司实习期间，我曾被老板公开打下。他让我认识到学习的重要性。学习是一个持续提升自我的过程，如果没有倾注足够的时间和精力去学习，懒惰是无法挽救的。在这之后，我放下了我自以为是的姿态，开始认真学习公司的规定和流程，逐步积累了自己的知识。出了公司以后，我也会选择通过个人能力与发展规划，更好地满足自己的学习需求，逐步提高自己的思维能力和孜孜以求的勤奋。

三、协同合作

在实习中，我已经开始体会到协同合作的重要性。而在公司的规模如此之大，工号都有三倍数的外贸公司，增加了协同合作的必要性，这让我非常感慨。我们需要与同事们沟通，交流，互相协调，共同形成一个团队。这是我学习到的第一件事情，因为团队的强大是致胜的关键所在。只有让团队成员紧密合作、相互配合、共同攻克困难，才会达到最佳的目标。实习让我明白合作才是企业最重要的资源。

四、思维的重要性

企业对职员最常用的锻炼就是思考的道路。进入职场以后，工作并不单单是重复劳动，而是一种需要充分发挥思维的工

作。思维方式的不同，会决定着一个人的工作方式，工作的速度和成效，以及质量。在进行意愿表录入时，我曾经需要自己动手纠正几百行的数据，在工作中，我还需要不断递进思考，不断挑战自己的极限。这个过程，让我的思维能力进行了巨大的提升，提出了许多的想法和新点子。正是在这个过程中，我成为了一个更好、思维更灵活的人，学会了如何解决问题，协助完成团队任务。

五、人生的感悟

实习让我不再将自己个人的诉求置于较高地位，而是开始考虑公司和工作的意义。对于整个职场生涯的角度，我认为实习是一次十分重要和非常珍惜的经验。这让我重新思考了我青春岁月的意义。在这段经历中，我渐渐了解在团队中，自己的作用和价值所在，而且同时也明白了人生的意义在于发掘自己的潜力，融入到社会中。

实习心得体会篇十

xx年9月13日，我永远不会忘记这一天。那是我人生中重要的日子，第一次正式跨入实习。早晨，天才刚亮，我们把需要的东西搬到了爱心食府门口下面，准备坐上送我们到三都实习的车辆，在同学们互相帮助下，我们已经把旅行包都装在指定的车辆上，而此刻已是9点多钟了，我们出发了！

在车慢慢启动的那一瞬间，我向车窗外望去，天空的颜色是湛蓝的，阳光明媚；篮球场上，有的人在打篮球；有的人在道路两旁行走；而我们已坐上车即将向三都出发，我恋恋不舍的往后看，心里有着说不出的滋味。车上的同学们似乎也跟我有着同样的心情，我们只是静静的往窗外看，没有太多的言语，我想现在只有一句话能够表达出此刻的心情：别有幽愁暗恨生，此时无声胜有声。

时间总是在人们不注意的时候悄悄的流逝，我们已来到三都

境地，一路上的风景、人们，似乎跟我们那地方风俗不同，那房子是木板建造的，人们穿的衣服还是民族服装，头顶上还包裹着布，太奇怪了，是这里落后还是少数民族他们特有的风俗地方呢了？原来是他们特有的民族习俗，他们有自己的语言、文、服饰。到了县城，我们下车了，大家来到了三都广播电视台集合，三都县教育局局长给我们发言了，感谢我们能从繁华的城市来到偏远的山区支教与学习，他们感到十分的高兴。希望我们在这一次的实习中学到有用的知识，把在学校学到的知识运用到实际的教学环境，这一次的实习将为我们明天正式跨入教师队伍有着重要的经验。那里早已安排好各个学校的领导与负责人，之后我们随着大河小学的负责人离开县城，来到了一个镇上——大河。在他们热心的接待下，我们紧急召开会议——第一次的集中。大家互相自我介绍，由于地方有着特殊情况，把5个人分到了村小学，我与我的搭档张六梅被分开，外国语学院的一个同学，数计学院的两个同学分到村小学，而我们又重新组合，我与英语专业的一个女生来到了xx小学，学校只有我们两个人住校与一个值班的教师，那天刚好是xx小学主任在值班，晚上我们在镇中心小学吃了饭，在他们热情的招待下，我们吃饱了饭，xx小学的xx校长送我们回来。

第二天，学校的铃声响了，可我们还在睡觉，不想起床……但一想到我们是来实习的，不是来享受的。我们就赶快起床，整理好洗漱，我们来到了办公室，老师们见到我们，就问：昨晚睡得好吗？来到这里条件差，鼓励我们要坚持，凡事开头就有一个适应期，习惯了就好！校长安排我们听课一个星期，让我们熟悉学生、环境。下一个星期开始上课。

在接下来日子里，我已开始习惯了这种生活方式：上课、办公室、宿舍。我也了解到学校里有多才多艺的女教师们，晚上，我跟她们学唱谱，学会了“捉泥鳅”的谱。太高兴了！在这里我与老师们交流，听他们的故事，与他们同吃，我学会了与人交流，学会独立生活，学会处理事情的能力。

实习心得体会篇十一

近年来，“职场经验”成为就业的重要指标，越来越多的大学生通过实习来获取职场经验。该项经验可以丰富学生的知识，帮助他们发掘自己的兴趣，并提高技能。在本人的实习中，我深刻体会到了这些好处，同时也感受到了实习过程中的挑战和困难。

第二段：实习背景

我今年大二，通过学校的推荐走上了一段机械设计实习之旅。这个实习涵盖了机械设计的多个方面，包括产品设计、零件加工、运行测试、质量控制等，对我来说是一次非常宝贵的机会。同时，在整个实习的过程中，我的实习导师对我给予了许多的关心和指导，让我越发地感受到了现实职场中的匆忙、压力和挑战。

第三段：实习体会和收获

在这段实习中，我负责了部分产品的设计与绘图，参与了部分机械装配、测试等过程。我能够通过实践，了解机械设计的基本知识与技能，可以熟练运用CAD等设计软件。同时，我还通过实践学习了加工方法、装配方法、测试方法等相关的技能，这些经验可以帮助我更好地适应未来的工作环境。此外，我还感悟到了实习当中的困难：例如设计中的误差调整、不必要的浪费、部门沟通的难度等等。这些问题需要我们对问题的认识 and 解决思路，来改进自己的工作方法和对工作的态度。

第四段：实习带来的反思和留恋

在我短短的一个月的实习里，我学到了很多，不仅是知识和技能上的成长，更是对未来工作的看法和认知的提升。这开始让我思考所要迎来的职业生涯。当然，我也不禁留恋实习

的场景与人员，这也间接反映了人们在实习中的情感投入和需求感。

第五段：实习的价值与意义

总的来说，实习是大学生职业生涯准备过程中非常重要的一步，它可以有效提高大学生的职场竞争力、丰富其人生体验。实习不仅是职业技能学习，更是对职场生活和工作规律的体验，他让我们了解社会，认识自我，树立取向。它可以加速我们的成长和改变我们的态度。我相信，这次实习不仅是自身增长的助力，更是我职业生涯中宝贵的记忆。

总之，实习是为未来的工作做准备的过程中必须要经历的一个过程。通过实习，可以学习专业知识和技能，增加职场与人生经验，共同奋斗和成长，为以后进入职场做准备。

实习心得体会篇十二

近年来，实习已成为大学生们接触社会的重要途径之一。通过实习，学生们不仅可以了解自己所学专业在实际工作中的应用，还能够提升自己的专业素养、拓宽人际交往圈并获得实践经验。在这个过程中，我也积累了一些心得体会和感悟。下面将从明确目标、勇于尝试、学会沟通、注重细节和成就感五个方面进行阐述。

第一段：明确目标

实习工作之前，我首先要明确自己的目标。在实习前对自己的定位和要实现的目标进行规划，可以更好地指导实习的内容和方向。例如，我在医院进行实习时，明确了自己想要进一步了解医学知识和提升人际交流能力的目标。这样，我在实习中就能更加有针对性地选择学习的内容和与医生和患者沟通的方式。

第二段：勇于尝试

实习是一个提升自己的机会，而这个机会是宝贵的。在实习中，我要敢于尝试各种新的工作方法和学习机会。在实践中学习是最快的方式，只有积极主动地去接触和实践，才能发现和解决问题，提升自己的能力和素质。比如，在实习中，我主动请教老师，主动请缨参与一些重要项目，在实践中逐渐发现和解决问题，取得了很大的收获和成长。

第三段：学会沟通

沟通是生活和工作中最重要的能力之一。而实习正是我锻炼沟通能力的好时机。通过与同事、领导和患者的交流，我不仅学会了倾听，还学会了表达。实习中，我们常常会面临各种社交场合，如开会、讨论和出差。这些都是我们展示自己的机会。由于我积极参与，提出自己的看法，所以虽然有时候会遇到不少磨难和困惑，但我也真正明白了只有通过不断沟通和交流，才能更好地与人合作和解决问题。

第四段：注重细节

实习中的细节决定着工作品质和个人形象。做好每一个工作细节，对于我个人而言是非常重要的。不仅仅是好的工作态度，更要注重自己的仪表仪容和言行举止。一个仔细观察并重视细节的人，不仅可以提升自己的专业素养，还能够获得更多与人合作的机会。在实习中，我时刻保持着高度的警惕性和细心，尽量避免出现低级错误，不仅增加了自己的工作效率，也增强了自己的形象。

第五段：成就感

实习生活中的成就感是最让人愉悦和乐观的一部分。每一次成就都是对自己实力和努力的肯定，也是对自己选择的青睐。在实习之前，我一度产生过迷茫和困惑的感觉，不知道自己

是否适合这个行业。而通过实习，我逐渐明确了自己的兴趣和发展方向。同时，每一次实习成果的获得，也让我对自己有更多的自信和勇气去追求理想。实习让我更加明白，只有融入到实际工作中，才能真正发现并发挥自己的潜能。

总结：

通过实习，我明确了自己的目标，勇于尝试、学会沟通、注重细节和体验了成就感，这些都在实习中给了我很多的启示和成长，让我更加明确了自己的兴趣和选择。实习是我们进入职场的过程，只有积极投入其中，才能让自己更加强大、更加优秀。最后，我坚信只要在人生的道路上保持勇敢、自信和坚持努力，就一定能够取得成功。

实习心得体会篇十三

按照上班时光来说这是这个星期的最终一天了，虽然一向在按时上班实习，可是会计工作本身就很简便，加之又是实习还是一个循序渐进的了解、熟悉和学习的阶段，这些天也就很快过去了。感觉学习了好多东西，是从书本上学不到的，理论和实践还真是有些不一样，还是很高兴很有成就感的。

快下班时和林姐聊了一会儿有关实习的事情，不少人都在会计师事务所实习过一段时光，有些人自认为学到很多东西，也有些人觉得浪费时光的，其实不光是实习，学习、上班等许多方面的事情都有两面性，每个人都有自我的理解，其实关键还是在于自我如何把握！

今日有些累了，要养精蓄锐，下个星期再接再厉。