

# 最新大学生岗位实践心得体会(通用8篇)

工作心得是对工作中得失和收获的一种总结和概括，它可以帮助我们更好地把握自己的成长轨迹和发展方向。在这里，小编为大家整理了一些优秀的军训心得范文，希望对大家写出一篇精彩的军训心得提供一些帮助和借鉴。

## 大学生岗位实践心得体会篇一

这一周学校举办了优质课比赛，我们初一英语组也有三位优秀的老师报名了，其中就有我的指导老师。她们为了这个优质课比赛做了精心的准备，准备课件、准备学案，熬夜几班加点的工作为的就是希望自己能够取得好成绩。我们同在一个办公室，我看到了老师们为了优质课比赛付出了太多，她们加班加点工作，课件反反复复的更改，认真听取其他老师们的建议，甚至是一点细节也不肯放过，这种敬业精神我觉得非常伟大。老师们是多么的严谨认真，我觉得我应该向这些优秀老师们学习，学习她们的敬业精神，学习他们的一丝不苟，学习他们的脚踏实地，务实前行。在以后我要更加积极地投身教育事业，多关注教育改革创新，注重学生们的创新实践，不断提高学生们学习英语的积极性和主动性，提高和培养学生的学习能力和英语表达能力，不断改革创新，来激发学生的兴趣和积极性，争取努力去创造有利于学生全面发展的环境，让学生们在快乐实践中学英语，全面提高学生们的综合素质，让学生们得到全面发展，让学生们不断去实现自己的人生价值，让理想照进现实！

在听课的过程中，我看到了老师们在讲台上的精彩表现，老师们的口语都特别棒，课堂设计也非常贴切恰当，课堂气氛也不错，师生互动相当频道，教态也非常自然，学生们学习的积极性和主动性都很高，完全看不出紧张，整节课下来感觉自己都是在欣赏老师们的才华，我真的很佩服老师们在短短几天的时间里就可以做到，我也要努力，努力学习，争取

可以做到像老师们那样优秀。

每位老师都有自己的特色，她们都非常棒，她们都非常优秀，我觉得自己能和他们在一起工作，自己真的好幸运，也真的很幸福。老师们都特别和蔼可亲，我们在一起甚至可以做到无话不谈，这种感觉让我在顶岗实习的这段时间里感觉很幸福，虽然生活很苦，虽然我时常会感到身心俱疲，但是想到老师们的好，我就会感到非常开心，非常欣慰！我甚至会舍不得和她们分开，所以我要更加珍惜接下来的日子，努力改变自己，完善自己，充实自己，提升自己。在今后，我要把追求理想、言传身教、言行一致作我人生中的追求和目标，要努力去做好为人师表的准备，要默默奉献，要脚踏实地，要砥砺前行，要务实向前，不畏艰难，努力去做培育人才，去教书育人，要在默默奉献中去实现我的自我价值和人生价值，在平凡中实现自己的伟大梦想，在平凡中去成就伟大，在平凡中去成就自己，为了这个伟大目标，我要不畏艰难，勇往直前，砥砺前行，永不放弃，务实前行！

## 大学生岗位实践心得体会篇二

本周，全校老师一起，观看了一堂别开生面的英语公开课，并且就公开课的内容进行了研讨。

研讨会开始后，全校老师各自用视频直播的方式，观看了一节公开课。之后，大家在培优教室集合，对刚才的内容进行了研讨。科组长总结了大家的意见后，讲课教师也同我们分享了自己的体验和感悟。讨论结束后，大家也写下了自己的心得体会。

俗话说，它山之石可以攻玉。这堂研讨课，给我带来了许许多多的启发。主要有以下几点，值得我去学习：

其次，授课教师的控场能力很强。在教师讲授的时候，能让学生迅速安静下来。而活动环节，教师又能很快地调动气氛。

这次的研讨课，让我看到了自己和优秀教师之间的差距。初出茅庐的我们，只有正视自己的不足虚心听取他人意见，汲取他人智慧，才能更好地成长。“谦虚使人进步，骄傲使人落后”这话诚然不假。摆正心态，积极主动，相信我们一定能在教育这个光辉事业中中，发挥自己的光和热。

## 最新大学生顶岗实习心得7

感到自己学的东西太少，通过此次社会实践社会实践活动。能够帮助和给予他也太少，作为大学生，感到责任重大，更应该努力学习，不怨天尤人，找准自己的位置，激发对生活的热情，为祖国建设贡献自己的青春和力量！

这是第一次个人社会实践。经过深思熟虑之后，作为一名预防医学的学生。决定去社区服务中心东街服务站里面提前感受见习的氛围，真正到医学领域去实践，找出自己的不足，为以后的学习增添动力！征得负责人的同意后，进行了为期一周的见习实践工作。

听从医生安排。对待病人，第一天主要了解各项规章制度、安全注意事项及如何与病人沟通。实践的七天中必须8点正式上班。要聆听病人主诉，对病人进行必要检查。言语方面，必须亲和友善，不能命令不能冷淡，要与病人及其家属如亲人一般耐心询问。当天晚上做好小结。

给病人量体温、抓药、换药。按张医生的指导。

血压计零点、肱动脉与心脏同一水平。气囊绑在患者上臂中部，向医生、护士学打针、挂点滴、测血压。根据自己所学的医学知识。输液换液的基本要领；掌握了测量血压的要领；抽血的要领等。下面简述血压测量方法：患者坐位或者卧位。松紧以塞进一指为宜，听诊器应放在肱动脉处，缓慢充气。放气后出现第一音时为收缩压(高压)继续放气至声音消失(或变调)时为舒张压(低压)刚开始还抓不住要领，后面测了几回，

慢慢才有点感觉，动作也越来越规范。

学习如何料理卧床病人及张医生对我此次实践做出评价几提出今后工作的意见。

但是有着真心求学的态度。七天与医院的亲密接触中，个人方面。虽然我不是真正意义上的见习生。明白了知识是永远学不完的实践才是检验真理的唯一标准。而作为见习或实习生，要做到1待人真诚，学会微笑;2对工作对学习有热情有信心;3善于沟通，对病人要细致耐心，对老师要勤学好问;4主动出击，不要等问题出现才想解决方案;5踏踏实实，不要骄傲自负，真正在实践中锻炼能力。再过两年我将真正走进医院见习实习，这次的经历为我以后的学习提供了经验。

更加坚定了学医的信念。相信在以后的学习中，以上就是一周的医院实地学习实践的体会。通过实践。将时刻以三甲医院的高标准要求自己，为圆我医学之梦而奋斗下去。

始终保持了高度的热情，此次社会实践。吃苦耐劳，充分发挥互帮互助的精神，与其他队员交流经验，最后与队友们圆满完成了任务。

我们在\_\_检验科体验了2周的实践生活，虽然短暂却影响深远受益匪浅。

我们是这次实践的最后一组，前三组每批只有4-6人，而我们组高达9人之多，可见大家对这次实践是充满的兴趣和热情。在实践前，有听闻前几批虽然人少却没有事做的消息，于是大家更是积极，主动向老师要求做实验。由于我们组同学的努力肯干虚心求教，在实践结束时赢得了所有老师的一致好评，这真是件令人高兴的事情。

实践结束了，大家对这次经历都有了各自的感想和体悟，下面是某些组员的心得，希望大家分享。

冯：虽然实践只有短短的两周时间，但是我们从中收获了不少。现在犹能记得老师们的一颦一笑。检验科的老师们每天的工作任务都十分的繁重，但仍然每次都耐心的解答我们的疑问。这几天和他们一起工作，一起欢笑，更重要的是了解了检验科的工作，对今后可能从事的职业有了一定的概念，感谢检验科的老师们耐心地指导我们。也非常感谢学校为我们安排了这次机会，虽然我们没有多少机会可以动手操作，但看着老师和学长学姐动手，自己在一旁看着，遇到不懂的就即时问，还是学到了不少东西。尤其是周五，实践生没有来上班，我们更有机会动手。想着自己能够帮助老师做点事，自己也得到了锻炼，心里十分满足。

宋：两周的实践很快就结束了，时间虽短，但学到的东西却很多。记得去实践的第一天，什么都不懂的我们傻傻地站在那里看着老师忙来忙去，连个忙都帮不上。不过在老师的教导下我们渐渐学会使用各种仪器，熟悉整个操作流程……第二天我们基本上就自己开始找事情干，遇到不懂的再向老师请教，一天天就这么过来，我们也在一天天的工作中慢慢积累知识。可以说这次实践就是把原来课本上学到的很多知识都运用到了实际操作中□elisa在免疫试验中是如何运用的、血细胞分析仪式怎么运作的……除此之外，有些老师经常会给我们提出一些问题，虽然有时候回答不上来，然后老师会给我们讲解知识点，在学习到新内容的同时也巩固了原来学过的内容。还有的老师会抽空给我们讲解各种仪器的工作原理，让我们对各种仪器有一个初步的了解和认识。总之，这次实践受益匪浅，在充实了自己暑假生活的同时学到了很多知识。

陈：此次假期的实践经历从工作和学习两方面都获得了很大的益处。工作方面，经过两周的观察和体验基本了解了检验科的工作内容和工作性质，对于将来的实践会很有帮助。学习方面来看，丰富了许多临床知识，对于检验的内容多了许多感性的认识。通过实践，发现学习过程中的盲点，并督促自己再巩固知识。暑期实践使我们对于检验系的工作有了感性的认识，不仅可以熟悉工作流程还可以在这样临床环境

下学到书本上没有的知识。在西方国家，医学生会先在临床环境下学习两年再回到教室课堂里学习，我们国家则相反，先学好基础理论知识然后再进入临床，我认为我们应当多注意感性与理性的结合。

吴：选择了医学检验为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了实践中应该能够应付得来，但是在医院里实践并没想象中如此容易。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在医院里，数字绝对不可以出错，因为质量第一，质量不行，医院的声誉有收到影响，而效率也会随之降低，医院就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，医院要时时保持着这种竞争状态，才能在社会立于不败之地，就因为这样，医院会对每一位医务工作者严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在医院里出错是要负上责任的，这关乎每个病人的生命安全和利益。

实践只是一个开始，往后还有更多的专业课和实践机会，但是有了这次的经历，我相信，我们每个人以后的路会走的更好走的更有信心，因为我们有所涉猎，因为我们知道流程，有了大体的印象，细枝末节处只要用心学习，一切都会如鱼得水。

实践是一件很具意义的事情，在实践中能够学到书本上没有的知识，增加社会实践能力，我们必须在实践中来检验自己所学的知识，尽管有时候会认为，书本上的知识根本用不上，

但是，具备了知识也就等于具备了学习的能力，所以，我想实践的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实践来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实践工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更学好。

## 大学生岗位实践心得体会篇三

暑假来临之后，我通过自己的争取找到了一份实践的工作，那就是在一家便利店做店员。这是一家二十四小时营业的便利店，在得知这家便利店招暑假工的时候，我立马就去面试了。非常幸运的是，我是面试的人里唯一一个通过的，所以我真的非常感谢这样的一次机会，也很珍惜这样一个锻炼自己的机会。

有了最开始的这一次鼓励，我在进入店里后就一直很努力。能够在这么多大学生面试者中脱颖而出，是对我极大的肯定，所以我也想在这一个多月的时间里好好的展现自己一番。但是在这个过程当中，我也遇到了很多的麻烦和问题，这也让我有了一些特别的经历。

我进来之后，一开始是上的早班，也就是白天上班，还有一名同事是晚上换班。一开始有一名员工先带了我一段时间，熟悉了工作流程和步骤之后，我也能够快速的融入进来了。后面培训结束之后，我就开始独自上手了。白天的人是比较多的，加上我们这个店就是比较靠近市中心的，旁边也有很多的小吃店，所以大家有时候都会来便利店买一些需要的用品之类的，比如说水和纸巾等等是卖的最多的。

店铺里只有我一个人的时候，有时候是非常忙碌的。我不但要收银，还要去整理货柜，处理一些食物。进入这个便利店

工作之后，我才发现这种连锁的便利店其实是很严格的，一些到期的，日用的食物，当天就要处理掉，绝对不允许出现在店里的货柜上，然后第二天再上新。所以在这一个方面上，我也学习到了很多。

在这次实践当中，我也因为自己的粗心，犯过一些问题。但是好在当时店长就在身边，所以及时帮我解决了，没有造成太大的后果。这一些失误也让我明白了，一个人做事情就是要有始有终，不能够随意去对待。工作不像是学习，做错了事情影响的不只是自己了，还有整个企业的形象。所以在这样的一次实践当中，也让我明白了作为一名工作者，是必须要有责任感和担当的。

在以后的学习当中，我也会不断去培养自己的责任和能力。让自己在今后可以带着一个更好的态度进入社会，进入自己喜欢的岗位，努力去实现自己的人生目标，完成一个新的人生阶段。这次实践，让我学会了灵活应对，也让我对未来的日子有了更多的计划和期待！

## 大学生岗位实践心得体会篇四

2019年2月25日到2019年4月6日，我们很荣幸能够来到\_x股份有限公司福州五一北路证券营业部进行了为期6周的顶岗实习。在我看来，实习对于大学生来说是非常关键的一门课程，它不仅使我能够将理论知识同工作实践有效的结合起来，还增长了对社会的见闻和了解，丰富了我们的社会实践经验，提高了自身的综合素质。同时，实习还能够使我们增强动手能力、协作能力、专业技术能力和社会的认知能力，培养我们吃苦耐劳的精神，锻炼自己承受挫折的心理素质，这对今后养成良好的职业道德有着积极的促进作用。

为了达到毕业实习的预期目的。我们在整个实习工作的过程中严格要求自己：脚踏实地地做好每一件事，遇到困难时



候不轻易言弃，始终表现出当代大学生良好的精神风貌。接下来，我将汇报我在整个的实习过程中做了哪一些工作：

1、第一周，这是我们踏入社会的一个开始，在这一周中，公司并未教我们什么实质性的东西，而是让我们先明白理财顾问是干什么的、我们自己的职业规划以及未来发展的方向是什么等等。同时，总经理助理也就是我们实习期间的指导老师还向我们提出了两个问题和要求：第一，理财顾问所应该具备的能力有哪些；第二，准备一段令人印象深刻的自我介绍并在全公司面前进行表演。

在我看来，一名合格的理财顾问应该具备的能力有：学习能力、专业能力、交流沟通能力等。至于自我介绍，我经过深思熟虑之后还算顺利的在公司前辈们的面前进行了表演，美中不足的就是在陌生人面前有点紧张，说话语速有点快。

2、第二周，总经理助理安排了各部门的团队长为我们进行培训。周一的培训内容为高净值客户的沟通；周二的培训内容为量化投资；周三的培训内容为看股、选股；周四的培训内容为技术面的相关知识以及近期行情的理解；周五的培训内容为兴业证券的经济业务。经过这一周的培训使我们认识到我们离成为一名合格的理财顾问还有很大的距离，我们还有许多需要学习的地方。但是，我们并不能一味的等别人来教，有时候要主动去向前辈请教。

3、第三周，公司在这一周开始安排我们外出进行开户实操，一开始我们先是在公司附近的银行进行站点，然后是跟着公司前辈们去离公司较远的银行或者工厂进行开户。经过一周的劳累奔波之后我们收获良多。古语有云：“活到老，学到老。”证券这一行业所涵盖的知识范围真的非常广，这需要我们不断的去调动我们学习的积极性。还有就是在遇到困难的时候，不要想着自己一味的去承担去解决，有时候可以试着往外推一向领导请教寻求解决办法，说不定会事半功倍。

4、第四周，这一周我们的主要任务是打投顾组合回访。连续打了几天之后，我发现准备充分真的是非常必要的，不然的话你很容易就会被客户的问题问倒说不上话来，这时如果准备充分的话你就能迅速的回答上来客户提的问题，给客户一种很专业的感觉。还有就是打的过程中，心态的调整也是非常重要的，被拒绝之后，要马上调整回复心情接着打，在这方面我仍有许多的不足，还需好好努力。

5、第五周，我开始去柜台学习柜台业务。柜台业务种类繁多，比如说开通创业板、销户、有些客户忘记密码也可以在柜台办理。不过，最麻烦的要数机构以及企业业务，虽然在站柜台期间经历过几个企业客户，但是它们的流程都非常的复杂，中间需要的材料以及印章也非常的多，经常要办理半天到一天，有时候甚至可以看到客户连续好几天都来柜台办理同一项业务。因此，机构以及企业业务学起来就相对来说比较困难，不是站几天柜台就能够学会的，所以我把学习重点都放在其他几项业务上面。

6、第六周。在这一周里，我们的主要任务就是协助后台部门进行反洗钱的相关信息核准以及文件的制作、录音的下载。工作内容虽然都是非常琐碎的，但是做下来也是非常考验一个人的耐心以及责任心的。

时光飞逝，岁月如梭。很快为期六周的实习就结束了，在这六周时间里，既有收获也有困惑。

收获在于一方面实习期间我的专业能力得到一定程度的提升，因为在这六周时间里，不论是你眼睛看的还是耳朵听得都是关于我们专业的东西。同时，公司还会给我们布置任务，让我们在收盘后进行复盘，然后请公司的前辈们在看完之后指出我们写的不足之处，这对我们来说是受益匪浅的，如果继续坚持下去的话，相信我们的专业水平很快就能达到与一般客户进行长久沟通的水平。另一方面，我的各项素质也得到了提升，比如说：日常接触客户以及回访提升了我们沟通

交流的能力，帮助前辈们做事提升了我们吃苦耐劳的能力等等。

## 大学生岗位实践心得体会篇五

时间飞逝，自步入富丽中学那一刻起，日子已在不知不觉中过去两星期了。眺望过去的两周，我在学校领导、指导老师、和班主任的帮助下，开展听课、上课的教学工作和班主任管理工作，每天都在学习、总结、反思中进步着。

在实习学校，已不再像大学那样，有老师、有作业、有考试、有工作，一一都安排好了，一步步走下来即可。在这里没有人告诉你究竟要做什么，要如何提高自己，凡事都要主动！我们就像“初生牛犊”，有输的资本，去尝试，无论成败，收获的都是经验。

两周来，我抱着学习的态度，力争把自己份内事做到最好！除此之外，还帮老师打点，管理其它事务。下面是我自己点滴的感悟和收获：

### 一、教学上

学习当从模仿他人开始。首先谈谈听课体验。我除了听指导老师的课外，还积极听其它老师的课，汲取更多的经验知识。初三级的语文老师都是学校的“老”教师，经验丰富，颇有一套教学心得，但由于应试压力的存在，初三的课堂基本上是比较传统的，一节课四十分钟下来，灌输着众多知识点。而初一、初二年级的年轻教师，有活力，教学讲求新颖、有效的手段。在她们身上，有很多优点都是我要学习的。

我的指导老师——吴老师，她非常重视培养学生的好习惯，任何学生的小动作都逃不过她的眼睛，她讲课从来不用带稿，二十六年的教龄和丰富的经验是她教学成绩卓越的保证。她熟知考点，讲课总能够贯穿知识点，启发学生思维，

整个教学过程很流畅。她朗诵能力很强，老当益壮，很有激情。老师，是个热情开朗的好老师，她富有感染力的声音和开朗的笑靥深深地感染了我，她的口才很棒，知识渊博，讲课举一反三，重难点突显，讲得非常清楚。教学上，我最欣赏的就是她了。梁老师，初二级的，听了她的《桃花源记》，觉得老师很擅于课堂管理，她总能调动起学生的积极性，课堂很活跃，合作探究解决字词翻译，稳重淡定。郭老师，是我们语文组唯一的男老师，听了他的公开课《醉花阴》和《破阵子》，老师善于旁征博引，他借用钱塘江湖水的来势汹汹来比喻豪放派，用林黛玉的忧郁气质来借此婉约派，对比鲜明，生动，使学生易接受，引来老师们的声声好评。

本周五，我有幸地上了初三(1)、(2)班两节作文评讲课。星期四吴老师问我：“两个班的作文是由你批改的，明天有两节课，主要是评讲上星期的作文的，你去准备下上课，行不？”我眼前一亮，立即应了下来，珍惜这来之不易的锻炼机会。没有电脑，借用了级长办公室的来用；上网找了一些作文写作的技巧和方法；要回两个班，共一百多份同学的作文，一一重新翻阅，在写得好的地方做了摘录。晚上用了两个多小时整理，形成了一份粗略的教案。带着疲惫的身躯入睡。第二天早上给吴老师看了，简单地修改下，定下了稿。

课程主要分为两部分，第一部分是评讲作文《我该如何学好语文》，从破题导入、金榜题名、佳作欣赏到小结，我带着鼓励的眼神、欣赏的视角给全班同学讲解作文，学生在听到同学作品时也非常兴奋，课堂效果不错，最后，让科代表把佳作张贴到“学习园地”，供大家学习分享。第二部分是讲作文的审题、立意和选材。审题的原则是“瞻前顾后，一字不落”，审题主是引导他们站在新的高度去破题，用象征义、引申义立意，或者由释定义入手，从“是什么，为什么，怎么样”去着手写，尝试用发散性思维，多角度地围绕主旨中心写作。立意讲求新意，但不能脱离主旨。选材可以从生活着手，从名人名言着手，分点去论证，材料要精，要切题。我用三环跑道来表示这三者间的关系，审题是中心，立意是

次中心，选材视野面要广。

个人感觉，这次上课发挥一般，没有把最好的状态发挥出来。处理较好的地方是：设计的重点突出，条理清晰；引用事例来加深理解抽象的概念；口头表达还可以。发挥不足的主观原因有：准备不充分，课前没有试讲，不够自信；处理课堂突发事件时，心里有点紧张；内容设计得有点难，高估学生的接受度。客观原因：课室多媒体故障，不能形象生动地展示更多学生的作品；课室空旷，回音差，即使大声喊叫，坐后面的学生仍然听得比较模糊。

所以，我觉得，以后自己要多克服这些弱点，才能取得进步。

## 二、班主任工作

班主任是一个班级的核心灵魂，他的形为会直接影响到每一个学生，我认为要做一个好的班主任必须做到“三勤”，即眼勤、腿勤、嘴勤。眼勤，指要善于发现班级内存在的各类问题或隐患，并且要及时得当的解决，该表扬的表扬，该批评的批评。每次我要求自己必须做到表扬时具体到人，在班级内树立在各方面突出的榜样；批评时对事不对人，起到广泛警告的作用。“先做人，后做事”，从上课最基本的尊重说起。腿勤，指班主任要有足够的时间和精力，多往教室里跑，特别是早午读、早操（跳绳与跑步）、放学后，及时发现学生的问题，和学生交流，在言谈中渗透教育的理念。嘴勤，指经常和学生交流，做通他们的思想工作，特别是每次作业、单元测试后要及时找学生了解他们的想法。如：星期一，我发现两个班共有十三个同学没交作文，布置的《感悟体验》中的题目也没做，于是，我让科代表一一催他们，第二天，仍然有五个同学没交，我利用课间休息期间找他们聊天，了解情况，针对特别懒惰的学生，我要他们写保证书，针对能力较差的学生，我让他们先尝试写四百字，然后五百，六百。最终，他们都交了作文。

现在，我还没能完全记住他们的名字，所以工作起来有时不太方便，我决定找出他们的初中三年的《成长记录》，有空时多多浏览，以便能更深入地了解他们。

## 大学生岗位实践心得体会篇六

根据酒店管理专业教学计划，20\_\_年\_\_月-20\_\_年\_\_月，我在\_\_温泉度假村进行为其6个月的专业实习，实习岗位为客房楼层服务员。通过目前一个月的实习，巩固了所学的专业知识，了解了酒店管理的基本职责及所在岗位的工作流程、工作职责，掌握了酒店管理服务工作的基本技能，在实践中找到了理论知识与实际操作的结合点。作为一名酒店管理专业的学生，实践工作虽然劳累，但同时也带给我更多的思考。

### 一、总结

我是学酒店管理的，在书本上学过很多套经典管理理论，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正管理一个公司时，才会体会到难度有多大；我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的谈判案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习这一个月中，我拓宽了视野，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，为将来自己走创业之路做准备。

实习是一个人从青涩走向成熟的第一个驿站，是通向实际工作的第一个人生转折点。带着幸运和幸福的感受我们开始我们大学必要走的路程——实习。实习是残酷的也是可以收获成功和希望的季节，我们都必须紧紧的牢记自己的目标和理想在自己的实习岗位上尽职尽责，不辞辛苦，勇于奉献，辛勤劳动，最终实现自己的预定目标，不给学校丢脸，不给自己摸黑，用自己的能力证明，我们是一个强者，不论从工作还是学习。本实习报告将从以下几个方面说明：1. 实习目标，2. 实习收获和实习心得3. 以及最后的实习展望，自己对将来

工作的感受和感触。水平有限，敬请老师和领导匡正指教，以希在将来的人生路上走的更好，发展的更加出色!谢谢!

实习综述：酒店管理专业当然必须从酒店基层的服务人员开始做起，但是在实习之前唯一遗憾的是没有经过正统的面试。虽然在培训之前有一个自我介绍。我的表现欠佳，但是那个不是面试，那个自我介绍只能说明我的临场发挥失常。我实习的单位是\_\_温泉度假村，\_\_集团是\_\_温泉旅游投资集团有限公司及\_\_地产投资集团有限公司组成的一个集投资、开发、销售、经营管理一体化的复合型产业集团。\_\_集团所从事的产业属于国家政策重点支持的绿色环保性旅游产品和旅游地产项目，发展前景广阔，市场潜力巨大。

实习的收获真的是很大的，由于我在楼层做一名楼层服务员。虽然每天很少接触客人，但是客人的一些疑问和困难是需要我们去帮忙解决的。例如说客人对酒店内部不熟悉你要为他指路，回答客人的问题了解基本房价，了解餐饮部位置、了解温泉位置等等。

## 二、实习目标

1. 熟悉酒店的基本机构，以及每个工作机构的基本工作流程。
2. 通过自己的努力实践自己在学校所学的一切关于酒店管理方面的理论和基本知识，将在学校学习到的楼层服务员的职责融会贯通变成一种本能。
3. 在实际中提高自己对管理的理解和感悟。
4. 为以后的工作打下基础，作好正式工作前的热身吧。
5. 建立自己个关系网络，学会如何做人，在实际工作中，不断发现自己的缺点和优点，扬长弊短吧，希望自己不断的提高和更好的发展。

6. 在工作中学习在学校学不到的实际知识。

7. 学会如何的变通，不能一成不变，不能太死板，不能人云亦云，要有自己的见解和收获，不能太放纵，要学会和同事之间好好的相处，在工作中实现自己的定位和理想。

9. 在工作中学习别人的经验和其他同类学校同学的优点和长处，最后找到适合自己的工作方式，找到适合自己的发展轨迹。

最后希望自己在实习中有所收获，不要心高气傲，要平心静气的塌实工作，会得到别人的认可和称赞的！

走好每一个旅程，在将来的路上不断的加油，成功能够实现自己的理想和价值！

### 三、实习收获和心得

实习还没有结束，但是我们要做好收获和心得的总结，好好回顾历史，这将带给我们不可限量的好处。我们要随时的总结自己的失误改正缺点，越来越优秀越来越完美。，虽然我还没有拿到加分，但内在的收获的提高是不可否认的，谁也不敢说这一个月自己是混过来的。总的来说我的收获有以下几个方面吧：

1. 我学会了如何的做人和如何和人们交流，尤其是那些难相处的客人、有特殊要求的客人以及脾气不好的客人，真的我必须大度的接受，我必须学会忍耐，不经历风雨怎能见彩虹。我觉得我现在已经温和，平静多了。不在像以前一样同一个小爆竹一样。

2. 无论作什么一定要用心，否则你总是那个大家讨厌的人，不受欢迎的人，你要学会察言观色，要从客人的一个动作一个眼神中看到自己的不足，看到客人的要求，要有服务的意



识和精神。服务要有灵性，否否则自己很难在这个领域里立足。

3. 不要太高傲不要太气盛，要虚心，要平心静气的接受别人的长处和优点以及建议，这样你的头脑才能时刻是清醒的，这样你才能在不断的竞争中取得自己的成功和收获。

4. 要学好英语，英语在酒店的工作中实在是太重要了，如果你的英语好一点的话你的机会将比别人多的太多了，如果你的英语不是那么的好你一定从现在开始就要加油，因为只有这样你才会为你的客人提供更加人性化更加优越的服务吧。虽然在客房目前我还没有为外国客人提供过服务，可是这不代表着以后不会有。

5. 我收获了一个美丽的回忆和经过，这将成为我人生的第一个美丽的驿站，在下一个月的工作中我会长长的想起这一个月的工作不足。

6. 我同时收获了一个生存的技能，以及人生很重要的老师们，我感激！

## 大学生岗位实践心得体会篇七

2020年x月13日，我早早地起了床，稍微整理了下自己，然后满怀热情地召唤其他和我一起到xx实习的同学一起去实习工厂。作为这次到xx实习的组长，我提前一两天已经逐个给他们讲了实习安排事项和要求。并提前两天通过网络对xx有了个面的了解，然后到教室自习了两天大二学的微生物和生物化学实验。我相信好的准备一定会是成功的一半的！

说实话，开始到工厂的时候还是有点失望，毕竟跟我原来想象的现代化的食品工厂还是有距离，研究所的设施相对于学校这种研究性实验室还是不能等同。这里更多的是比较有历

史的设备，开始的时候，还用不来这种设备，但是经过老师的耐心讲解，没有到一个星期我们几乎都能用这些“老古董”了！从中我体会到，其实这些老实验装置是需要真正技术的，才能真正的发挥出学到的知识。学校的知识，只有在实践中才能发挥作用。在学校的有些实验操作，在工厂就不那么有用了。比如，学校的物品很齐全，而且很多实验用品都是老师已经跟你配好了的，但是在工厂里面，你必须自己配兑，这就更考验我们的实际操作能力了。

在这段实习的时间，我受益匪浅。我认识到了作为一个食品行业，技术的关键性！先进的技术，可以提高生产力，从而提高公司的生产效益；我明白了作为一个食品行业，卫生安全的重要性，我和另外两位同学做卫生检验的项目，因此我们对这一点是认识非常深的。就像老师说的一样，卫生检验是食品的“眼睛”，它关系着广大消费群众的生命安全；我懂得了作为食品行业，工厂的规范性，从进出大门的严格把关，再到车间里面消毒灭菌，研究所卫生检验报告的呈报，都是那么的规范与严格。

xx会议室里面的那句“有容乃大，诚信为王”深深的吸引了我，xx用诚信的服务态度，服务着社会。我想这也是为什么这个公司要用xx为名的原因了，有大海一样博大的胸怀，有着诚信的王者风范。的确，诚信是一个企业长远发展必不可少的企业精神。

马上实习就要完了，说实话现在还很舍不得了。相对于我们其他同学我们是实习的最久的，虽然我吃了将近一个月的方便面、炒饭，自己瘦了很多。但是我觉得还是很值得，毕竟我学到了一些实际的操作和工厂的运作模式，我又有了一群志同道合的朋友，以及通过实习，我觉得我的人生更明朗了。

最后在这里，我感谢xx的接纳，感谢研究所老师的关怀，感谢我的师傅x大姐，在实际操作中的谆谆教导。

## 大学生岗位实践心得体会篇八

大学生只有不断学习新的知识，不断的用知识来武装自己的大脑，才会更好的工作。大学生学习新知识的最好方法就是去参加实习或者社会实践，下面是整理的关于大学生认识实习感悟及心得体会，欢迎阅读参考！

两个月的实习瞬息即过，本站为大家带来这篇实习，了自己表现，有欣慰也有不足，希望这篇大学生实习总结可以供大家作为参考范例。

认识并融入这个团队，一直是这两个月对自己的要求。学习是拉近距离、融入团队的最好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来xx见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心；这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改进的地方。相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自己的力量！和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在学习中做事。任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特比较优势；养成个性谦虚才能不断进步，踏实肯干才能表现专业。在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。在人力资源部期间，与同事一起完成集团军转干招聘、特贴申报、京外调干、档案数据完善等工作；在小麦加工事业部期间，负责文件取放，并与同事一起编写单元20xx年度战略规划。通过踏踏实实的做事，让自己有了进步的机会，也让自己感受到自己的价值所在。

大学生外出实习，已经是相当正常的事情。因为实习是每个

学生踏入社会的桥梁，它是每个大学生踏入社会的一个中转站。有学校安排，有自己申请，但是目的都是让自己学到更多的知识，拥有更多的工作经验，不指望在以后的工作会一帆风顺，但是实习后再参加工作，会有良好的基础，在工作中不会像个无头苍蝇一样到处乱撞。

在学校的安排下，我和同学在老师的带领下到××车间进行实习，工作实践，培养我们的动手能力。在老师的带领下，我们来到工厂，首先讲的是车间的规章制度，然后说一些注意事项，在老师的带领下，我们先看着那些前辈操作，在一旁学习，听他们讲工作流程。然后在他们的指导下开始动手操作，刚开始我们很不熟练，但是慢慢的我们开始单独工作，虽然有的时候速度跟不上，但是进步还是很大的，我相信熟能生巧，水滴石穿。这个社会是现实的，不管是什么都会从利益出发，人的贪婪永远是改变不了的。就算我们出来实习，也是有所图，不然什么收获都没有，做什么都没有了意义，现在就来谈谈我这次实习心得体会及收获。

在这次的实习中，我们明白了这个社会不断在进步，如果我们停滞不前，迟早会被这个社会所淘汰，只有不断学习新的知识，不断的用知识来武装自己的大脑，才会更好的工作。在工作中，要虚心好学，做事勤快，严格遵守公司企业的规章制度。在工作时要认真，如果出了什么差错后悔都晚了。

而我在实习的过程中，收获也是相当的多。在实习中我们将课堂上学到的理论知识运用到工作实践去，在这个磨合的过程中，我们更加了解社会工作，对自己所学专业也更加的了解，从中我们还掌握了一定的工作经验。在实习中，我们明白了自己的不足，然后我们会弥补我们的不足，让我们自己做到最好。在实习中，收获最大的应该就是工作经验，这些只有在动手实践中慢慢的积累，在课堂上是学不到的，我也知道了工作经验和理论知识都是一样的重要，缺一不可，所以在以后我会不断努力。

谢谢学校安排的这次实习，让我成熟了很大，实习结束后，我发现我的心理年龄长大了很多，做事做人也会更加为重了。在实习中少不了老师同学还有前辈的支持鼓励，谢谢你们。

第二篇：

转眼间实习就结束了，每一份实习工作，对于一个大学生而言，都是既辛苦又难忘的宝贵财富。进行了辛勤的实习工作后，如何进行呢？本站为大家带来以下这篇大学生实习的实习总结可以供大家作为参考。

前言：“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才？我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢？抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

开始时试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗？把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大

的作用。

时间飞逝，自步入富丽中学那一刻起，日子已在不知不觉中过去两星期了。眺望过去的两周，我在学校领导、指导老师和班主任的帮助下，开展听课、上课的教学工作和班主任管理工作，每天都在学习、总结、反思中进步着。

在实习学校，已不再像大学那样，有老师、有作业、有考试、有工作，一一都安排好了，一步步走下来即可。在这里没有人告诉你究竟要做什么，要如何提高自己，凡事都要主动！我们就像“初生牛犊”，有输的资本，去尝试，无论成败，收获的都是经验。

两周来，我抱着学习的态度，力争把自己份内事做到最好！除此之外，还帮老师打点，管理其它事务。下面是我自己点滴的感悟和收获：

学习当从模仿他人开始。首先谈谈听课体验。我除了听指导老师的课外，还积极听其它老师的课，汲取更多的经验知识。初三级的语文老师都是学校的“老”教师，经验丰富，颇有一套教学心得，但由于应试压力的存在，初三的课堂基本上是比较传统的，一节课四十分钟下来，灌输着众多知识点。而初一、初二级的年轻教师，有活力，教学讲求新颖、有效的手段。在她们身上，有很多优点都是我要学习的。

我的指导老师——吴老师，她非常重视培养学生的好习惯，任何学生的小动作都逃不过她的眼睛，她讲课从来不用带稿，二十六年的教龄和丰富的经验是她教学成绩卓越的保证。她熟知考点，讲课总能够贯穿知识点，启发学生思维，整个教学过程很流畅。她朗诵能力很强，老当益壮，很有激情。吴老师，是个热情开朗的好老师，她富有感染力的声音和开朗的笑靥深深地感染了我，她的口才很棒，知识渊博，讲课举一反三，重难点突显，讲得非常清楚。教学上，我最欣赏的就是她了。梁老师，初二级的，听了她的《桃花源记》，

觉得老师很擅于课堂管理，她总能调动起学生的积极性，课堂很活跃，合作探究解决字词翻译，稳重淡定。郭老师，是我们语文组唯一的男老师，听了他的公开课《醉花阴》和《破阵子》，老师善于旁征博引，他借用钱塘江湖水的来势汹汹来比喻豪放派，用林黛玉的忧郁气质来借此婉约派，对比鲜明，生动，使学生易接受，引来老师们的声声好评。

本周五，我有幸地上初三(1)、(2)班两节作文评讲课。星期四吴老师问我：“两个班的作文是由你批改的，明天有两节课，主要是评讲上星期的作文的，你去准备下上课，行不？”我眼前一亮，立即应了下来，珍惜这来之不易的锻炼机会。没有电脑，借用了级长办公室的来用；上网找了一些作文写作的技巧和方法；要回两个班，共一百多份同学的作文，一一重新翻阅，在写得好的地方做了摘录。晚上用了两个多小时整理，形成了一份粗略的教案。带着疲惫的身躯入睡。第二天早上给吴老师看了，简单地修改下，定下了稿。

课程主要分为两部分，第一部分是评讲作文《我该如何学好语文》，从破题导入、金榜题名、佳作欣赏到小结，我带着鼓励的眼神、欣赏的视角给全班同学讲解作文，学生在听到同学作品时也非常兴奋，课堂效果不错，最后，让科代表把佳作张贴到“学习园地”，供大家学习分享。第二部分是讲作文的审题、立意和选材。审题的原则是“瞻前顾后，一字不落”，审题主是引导他们站在新的高度去破题，用象征义、引申义立意，或者由释定义入手，从“是什么，为什么，怎么样”去着手写，尝试用发散性思维，多角度地围绕主旨中心写作。立意讲求新意，但不能脱离主旨。选材可以从生活着手，从名人名言着手，分点去论证，材料要精，要切题。我用三环跑道来表示这三者间的关系，审题是中心，立意是次中心，选材视野面要广。

个人感觉，这次上课发挥一般，没有把最好的状态发挥出来。处理较好的地方是：设计的重点突出，条理清晰；引用事例来加深理解抽象的概念；口头表达还可以。发挥不足的主观原因



有：准备不充分，课前没有试讲，不够自信；处理课堂突发事件时，心里有点紧张；内容设计得有点难，高估学生的接受度。客观原因：课室多媒体故障，不能形象生动地展示更多学生的作品；课室空旷，回音差，即使大声喊叫，坐后面的学生仍然听得比较模糊。

所以，我觉得，以后自己要多克服这些弱点，才能取得进步。

班主任是一个班级的核心灵魂，他的形为会直接影响到每一个学生，我认为要做一个好的班主任必须做到“三勤”，即眼勤、腿勤、嘴勤。眼勤，指要善于发现班级内存在的各类问题或隐患，并且要及时得当的解决，该表扬的表扬，该批评的批评。每次我要求自己必须做到表扬时具体到人，在班级内树立在各方面突出的榜样；批评时对事不对人，起到广泛警告的作用。“先做人，后做事”，从上课最基本的尊重说起。腿勤，指班主任要有足够的时间和精力，多往教室里跑，特别是早午读、早操（跳绳与跑步）、放学后，及时发现学生的问题，和学生交流，在言谈中渗透教育的理念。嘴勤，指经常和学生交流，做通他们的思想工作，特别是每次作业、单元测试后要及时找学生了解他们的想法。如：星期一，我发现两个班共有十三个同学没交作文，布置的《感悟体验》中的题目也没做，于是，我让科代表一一催他们，第二天，仍然有五个同学没交，我利用课间休息期间找他们聊天，了解情况，针对特别懒惰的学生，我要他们写保证书，针对能力较差的学生，我让他们先尝试写四百字，然后五百，六百。最终，他们都交了作文。

现在，我还没能完全记住他们的名字，所以工作起来有时不太方便，我决定找出他们的初中三年的《成长记录》，有空时多多浏览，以便能更深入地了解他们。

除了教学和班主任工作外，这个星期我跟随吴老师负责一项朗诵训练任务，主要对象是初二级两个班参加番禺区学校诵读比赛的选手。诵读的内容是配乐进行的，主要有《红楼梦》

《三国演义》《繁星春水》《关雎》等诗篇。要给学生一杯水，首先自己要有一桶水。于是，我跟其它老师借来朗诵的书籍，自己先啃。然后上网搜查视频，模仿。觉得自己去支教，其实就是一个学习的过程，发现自己哪方便存在问题，跟进，补上。

刚好逢上九月十号教师节，我收到了生平第一份教师节礼物——贺卡。礼物虽小，情意却重。我会深深地收藏好它的。看着那些歪歪斜斜的字，看着朴实的“教师节快乐”话语，心里甭提有多幸福。沾了其它老师的光，我吃了五十磅的水果大蛋糕，还去骑自行车环游星河湾领取奖品，晚上去味道馆吃个大餐，充分感觉到集体的温暖。

天时，地利，人和，我觉得人和是最重要的。我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验将使我受益终生，并在今后的实际工作中得到验证。我坚信，顶岗实习不仅仅是学习专业技能和弥补自身不足，更重要的是它是一笔一生都享用不尽的宝贵财富。我期望将大学学到的理论知识用于实际工作中去，实现自己的愿望。我会继续保持谦虚好学的态度，不断总结，不断反思，不断进步！