

# 最新实习收获个人心得体会(模板14篇)

工作心得可以帮助我们发现自己在工作中的不足和问题，从而找到改进的方法和途径。以下是教学反思的案例分析，供大家学习和借鉴。

## 实习收获个人心得体会篇一

在这短短的实习时间中，我学到了很多，也锻炼了自己。从前在学校里面只接触了书本上的知识，从来没有实际的在现实中运用过。就算偶尔会有一些实训过程，但是都不需要结合实际去做，只要把想法通过文字表达出来，让老师明白你想做的是什么就可以了。所以这可以说是我第一次把学到的知识结合实际，在实际的场景中运用出来。

学校组织我们实习的目的就是为了让把我们书本上的知识理解的更加的透彻，然后运用到实际当中去，从而避免我们毕业之后去工作的时候什么都不会，像从来没有学过一样。帮助我们在毕业之后更好的适应工作的节奏，不要跟实际脱节。因为老师也只是根据书本上的东西在传授我们知识，老师也没有实际的操作过，所以难免会跟现实脱节。通过实习，能够让我们看到理想与现实之间的差距，在以后的工作中，更好的上手。

在经过这次实习之后，我发现我之前在实训的时候的那些想法是真的太不切实际了，根本不可能完成。我的那些想法就像是凌驾于空中的一样，根本就落不到地面。我想的那些活动也是根本不可能完成的，就算能够实现，付出跟回报根本不成正比，只能够给公司带来损失，不能带来利益。

通过实际的接触这些东西，能够让自己感受到差距，能够知道到底要如何做才是正确的。虽然实习的时候公司不会让我们接触到核心的、重要的内容，但是光一些浅显的、表面的

东西就够我消化很久了，也能够让我学到很多。至少在以后的工作中，一些基础的错误我是不会再犯了的，也会减少挨骂的次数。在这次实习中我可以说是挨骂着度过的，但是我觉得挨骂是一件很好的事情，这样才代表着领导看好你。如果他根本不看好你，认为你以后没有发展的更好的可能性的话，他根本都不会理你，看都懒得看一眼，更别说指出你的错误让你改正了。虽然我的领导经常说我，但是他会边骂边告诉我要怎么改，这样的方式对我一个职场新人来说很有用。如果只一味的让我改，不告诉我要改哪里，那我下次还是会犯一样的错，也根本不知道要怎么改。

在这短短的实习的时间里，我学到了很多知识，也成长了很多。我不再是用一个学生的眼光来看待这些问题，而是以职场人的身份看待这些问题。

个人实习心得体会收获精选篇3

## 实习收获个人心得体会篇二

又到暑假了，一转眼，大二生活已经结束了。这次的暑假是我大学生活的最后一次暑假，学校规定我们每个人都必须出去实习，积累经验。我从来没有自己出去找过工作，本想在网找到的，投些简历，等待回音，可是几天过去了都没反应，或者就是拒绝的回复。于是，我打算主动出去找，我去了陆家嘴，找了20多家公司，只有2家公司让我填了表格等待回复，可惜一周后了无音讯。就在我不知该怎么办的时候，我得知不久有一场人才招聘会，就去尝试了一下，终于，我进了一家国际贸易公司实习。

很幸运的，我进入了这家公司的财务部。刚开始一切都是陌生的，不过这里的老师和同事都很好相处，平时的事情也不是特别多，虽然没有工资，但报销车费和饭费，对未毕业的

我来说已经足够了。毕竟这次实习的真正目的是要学习，积累经验。在公司里，有不懂的不会做的事情，老师都会很有耐心地教我，而我明白后也帮他们做了很多事情，一天下来过得很充实，也很快乐，并不像我以前想象的受到什么苦。

在实习的这一个多月里，我学会了用复印机、传真机和扫描仪，学会了计算印花税、贴税票，还做了很多事情，比如听写会议纪要、摘报、接听电话、收发快递、制作表格等等。这是我想要的实习生活，丰富多彩，还能学到许多东西，不过现在竞争力如此激烈，一次帮他们招聘前台，就这一个职位，却有14位女孩子来应聘，可见如果自己没有能够吸引用人单位的因素，就只能被淘汰。现实社会就是如此的残酷！我能得到这样的实习机会，真的应该很珍惜。这个公司的总务老师很容易打交道，他告诉我，你再怎么有本事，如果在一家公司里无法与上级搞好关系，那么你就永无出头之日。我觉得很有道理，努力学习，考取一个个证书是我们必须要做的，也是我们找工作时的一块敲门砖，但是学会如何与人相处，如何可以得到上级的重视是更深奥的一门学科。

想要学好这个，光靠书本上的做人道理是不够的，只有在社会中亲身实践，慢慢摸索，才可能学好学精，融会贯通。不过，在这个社会中，诚实也是相当重要的，它是别人能否相信你的保障。如果得不到别人的信任，那么做什么事都不会很顺利，甚至寸步难行。现在许多大学生都想自己创业，这不失为一个好的想法，而且很有志向，但创业除了要有相关的专业知识外，诚实的作风也很重要。还有就是乐于帮助别人。在实习的过程中，老师和一些同事帮了我很多，有时我并没有要求，他们也会主动来帮我，这点令我感动。所以，在平时的工作或生活中，我也会主动去帮助别人，这样不但帮别人解决了困难，自己也获得了一份快乐和满足。

在即将离开公司的时候，我向各位老师和同事道了别，同时也得到了他们的祝福。我想我会好好学习的，为了自己的将来奋斗！这次的实习是我人生路上一个不可缺少的经验，真心

谢谢这里的每一位老师和热心帮助我的同事。还有半年，我就要踏上社会寻找一份长期的工作并真正的磨练自己，在这个社会中立足了。希望我将来的事业能在我的努力下一帆风顺！

个人实习心得体会收获精选篇4

## 实习收获个人心得体会篇三

实习是每个大学生毕业前都要经历的社会实践体验，此次，为能顺利的完成实习任务，我在前三个月的时间里来到了\_x公司的\_顶岗实习工作岗位。三个月的时间虽然不长，但在这段经历我却彻底改变了自己对实习的简单看法，并在工作中认真的反思自己，加强了自我的学习和工作改进，顺利的完成了这次的实习任务。

作为一名初次经历实际\_专业工作的应届的大学生而言，这次实习给我带来的影响是十分深刻的，虽然我也曾进行过一些简单的社会兼职，但比起得过去十分轻松愉快的体验生活，在工作中的刺激也更加提高了我读社会的认识，更进一步的了解到了社会工作重要性。

### 一、岗位体会

在实习开始后，我来到了\_x公司的\_部门，并在领导的指挥下来到了自己负责的\_岗位。在这个陌生的岗位上，我首先就感觉到了自己对环境和不适应，以及对自己工作的“无知”。

对比过去在学校课堂中的纪律和要求，工作中的纪律显然是更加严格的。且在这里没有人会刻意维持工作中的纪律要求，但每个人都能严格的遵守规定，认真、严谨的完成自己的工作任务。对此，我的感受是，因为大家都有自己的目标，能

在工作中管理好自己的行为，而我也正是因为有了目标，所以才能顺利的融入这个环境，一改自己过去的懈怠。

## 二、工作心得

在此次在公司的工作中，我通过认真学习和严谨的完成自己的工作任务，充分的认识到自己在工作上的一些不足和问题。过去我总以为自己在大学的学习上已经掌握了较好的能力和技巧，但在真正的体会了公司实际的\_岗位工作后，我才明白自己的知识是有多么的浅薄。

对比那些在工作中努力的前辈，我所掌握的知识不仅基础，而且并不能全部契合自己的工作岗位，这就导致我所掌握的东西虽然有不少，但对自己的岗位需求却并不精通，而且还有很多很多的缺漏。

但经过了这次的学习，我在工作中也进步了不少。并通过请教身边许多出色的同事，学习了很多工作的技巧和自学资源、方法。这都使我的能力得到了极大的进步，并为我今后的成长指明了方向。

转眼，大学也即将毕业了，但此次的体会让我真正明白了“天外有天，人外有人”！我还要继续努力，在社会这个大学堂里，积极的提升自己！

## 实习收获个人心得体会篇四

我是\_\_学院机制5101班的\_\_，我们于1月2日来到西安庆安制冷设备股份有限公司顶岗实习。感谢庆安制冷为我们提供了步入社会的第一个平台，让我们学到了书本上学不到的知识，在庆安的每一天都过得非常充实。

初入工厂，我对厂里的生产以及设备的操作都很陌生，通过师傅对我的耐心指导，今天我已经能够承担大部分工作，但

还需要反复的练习，进一步提高技能。

我知道年轻人只有不断付出，才能得到回报。只有自己能为企业创造更多的价值，才能够有更好的机遇。所以每次操作时，我都把工作当作一种特殊的享受。经过在企业的3个月的实习，我对学校里所学的理论知识有了更深的认识，更加充分的理解了理论与实际的关系。并且有了以下的体会：

1. 团结就是力量：一个人的力量终究是微小的，团队的力量才是最大的。团结起来才能够无坚不摧、共同成长、共同进步。
2. 态度决定结果：事无大小，凡事都要认真对待，保持良好积极的心态，才能够激烈的竞争中脱颖而出。
3. 自信勤奋：面对难题，拥有足够的信心和勇气的人不会退缩。劳动光荣，勤奋的人最值得尊重。

在实习的这段时间里，虽然有时候工作很苦很累，但我从实践中学到了专业技术，积累了实践经验。在今后的学习和工作中，我还要更严格的要求自己，虚心向优秀的同事们学习，努力改正自己的缺点和不足。争取在思想、学习、工作和生活等方面取得更大的进步。

个人实习心得体会收获精选篇5

## 实习收获个人心得体会篇五

时间过得好快，从9月12日进入华中师大一附中到10月26日离开，在这说长不长说短不短的40多天里我学到了很多课堂上学不到的知识和技能，同时在各方面也得到了全面的系统的锻炼。

在教育实习中，首先我从听课和批改作业开始，这些工作虽然简单但却是很重要的因为它是我了解学生状况的入口，我从学生上课回答问题及作业完成状况两方面了解学生。当我站在讲台上的时候，当我看着下面一双双渴求知识而又稚嫩的目光的时候，我突然间意识到了主角的转变——我已经从一名学生转变为一名教师，意识到我在课前那一周时间里的准备工作——精心备课、认真组织教案、不知疲倦地试讲、反复讲反复改教案的辛苦都没有白费，并且当下课有很多学生围着我时，我更加意识到当好一名名副其实的教师的辛苦以及为人师的重要。我一向用一颗真诚的心对待每一位学生，用清晰的话语讲解好每一个提问，用深切的情意表达每一个核心知识。另外，指导老师张老师给我的推荐我都铭记在心，从教学方法到课堂的组织及问题的回答，我都有很大程度的收获。

在班主任实习中，用心协助原班主任做好班主任工作，因为每一天回华师住所以早锻炼及晚自习不能到场，虽然如此，但是每一天的早自习、课间操、眼保健操及中午读报时间我都会到班级里去了解状况，下午自习我也会经常走进班级帮忙学生解决作业中或课外练习中所遇到的问题和疑问，偶尔课间我也会走进班级与学生交流，帮忙他们解决困难，基本做到了深入班级了解学生状况。另外，我几次走进女生寝室去看望她们，关心她们的生活。在实习期间，我还主持策划了三次主题班会——《勿忘国耻纪念九一八》《长征》《我的白色象牙塔》。

在实习期间，我还做了一份教育调查报告，从学生的学习、生活、课余上了解学生！

40多天的实习，使我明白了为人师表的重要、不易以及辛苦，虽然我一向在努力地做，但是我仍然存在一些不足，比如上课表情不太自然看起来仍然是在背教案，上课时还要再大胆一些，语调过于平和，对班级的针对性需要改善。

总之，在整个实习过程中，我的收获很大，我感谢我的指导老师!我感谢这次实习的机会!

个人实习心得体会收获精选篇2

## 实习收获个人心得体会篇六

这段时间以来的学习当中，我也一直都在认真的学习，我对自己还是比较有信心的，实习对我而言还是有很多锻炼，在这个过程当中，我对自己的要求也是比较高的，希望可以在接下来的工作当中做的更好一点，这也是作为一名大学生应该要有的态度，和在学校所掌握的东西不一样，这段时间我是深刻的意识到了自己各方面的能力，对此我也是很有信心的，希望自己可以做的更好一点，这段时间的实习我也有了一番心得。

在工作当中我也一直都在认真的做好相关的职责，我所学习的专业和这次实习是对口的，所以这给我一种非常深刻的感受，让我对工作也是有了很多的信心，在这方面我也保持着足够多的信心，不管是在什么事情上面，我都是不断的在调整好自己的心态，现在回想起来的时候，我确实应该做的更好一点，在这个过程当中我确实对自己是很有信心的，也鉴定了自己的态度，在这个过程当中，不断的调整好心态，我认为在这样的环境下面自己可以做的更加的好，毕业也有一段时间了，我也一直比较情调这一点，确实是希望在工作当中能够做出一番成绩来，现在回想起来的时候，我对此还是感触比价深刻的，这也是作为一名\_\_员工应该要有的态度。

作为一名毕业学生我一直都非常重视自己的专业能力，不断的要求自己，我也渴望能在这样的环境下面落实好相关的规章制度，我也特别希望自己可以做的更好一点，总结这段时间以来的工作，我也是真切的体会到了这些，大学期间所学

习到的知识，确实让我对自身各方面有了全新的认识，我也渴望自己能够在这样的环境下面做的更加的认真一点，这也是对学习应该要有的态度，在这方面我还是非常坚定这个态度的，确实给我一种非常深刻的感觉，落实好相关的工作，给我的感觉还是非常好的，这次实习短短几个月的时间，我调整好状态，也在这个过程中充实了自己很多的，确实也是希望能够得到更多的认可，作为的一名大学生这也是接下来的方向。

当然那这段时间以来的实习当中，我也意识到了自己做的不好的地方，所以接下来的工作当中我也会保持一个好的态度的，纠正自己工作拖拉的态度的，一定要对自己要求更高一点，为以后步入社会打下好的基础。

## 实习收获个人心得体会篇七

在这次顶岗实习之前，我开始是非常抗拒和不屑的，我要去一个全新但又的环境，去接触陌生的热和陌生的事物，这一切都让我感到很厌烦。所以在接到学院的顶岗实习的通知时，我那一段时间的心情都不是很好，但是又不得不选择接受事实。因为我知道这是一个无法避免的过程，只能选择接受，就当是给自己一个锻炼自己能力和毅力的好机会，总有一天我们是要走出安逸的大学课堂，去奔向工作的岗位，试着提前适应一下也似乎不是一件很糟糕的事情，怀着这样的心情，我开始了长达几个月之久的第一次顶岗实习。

在这次的顶岗实习中，就像我预料的那样不会那么轻松简单。我在这次顶岗实习中遇到了很多挫折和困难，每一个都是我在学校没有碰到的，在最初的一段时间内这些麻烦让我感觉措手不及。在顶岗实习最开始的两个星期里，碰到的麻烦是最多的，也是最不适应工作的一个阶段，那一段时间内自己的心情也一直很抑郁。但是我相信时间会让一切都变得更好，随着自己在工作中带的时间越久，学习到相关知识和工作经验越多，面对实习工作中的一些麻烦也就得心应手，自己的

实习工作也日渐佳境，另外还有公司领导和同事对这个新手的教导和关爱，我逐渐适应了这边的工作，同时也越来越喜欢这边的工作。

在这次顶岗实习中，我真正的成长了很多，顶岗实习中给我带来了许多自己在学校里没有过的挑战，虽然过程是很辛苦的，但是正是这样的过程让我学到了很多在平时的学习中接触不到的新知识，虽然获得这些知识不是很轻松，付出了很多自己辛勤的汗水，但正是这样才显得越发有意义和珍贵。

通过这次为期几个月的顶岗实习，我也对在大学中的学习进行了总结，我也发现了自己在专业知识上的不足和自己在以后的前进和努力的方向，这次实习让我重新树立了一个更加适合我自己的新目标。在今后的学习和工作中，我也会坚定的朝着这个方向努力的。这次的实习让我找到了人生的方向，非常感谢这次学院提供的顶岗实习。

## 实习收获个人心得体会篇八

在这为期十天的金工实习里，首次不在课堂上听老师教学，我学到了很多在课堂上学不到的东西，明白了一个道理：纸上得来终觉浅，得知此事要躬行。

“金工实习”是一门实践性的学科基础课，也是我们工科学生必须进行的工程训练，培养我们动手动脑能力提高综合素质的重要必修课。我在实习之前对实习的目的持怀疑态度，认为这对我们的能力提升不会有很大帮助。慢慢的，发现我的看法很有偏见，缺乏正确的认识，这是我在经历过两天的金工实习后，改变我的看法。第一天我实习的是铸造，刚开始看见黑乎乎沙子，心里上就产生了些许抵触情绪，同时也很好奇，这黑乎乎的沙子究竟怎样才能产生各种奇怪的金属工艺品呢？在我们操作之前，首先听老师讲解，我承认在第一天实习时，我并不认真，因为我不清楚老师讲解的是什么？这也解释了我个人操作中为什么不断地问老师如何操作。各

位老师们给我的印象非常好，我从他们身上看到了经验和熟练，还有对待工作教学的认真，尤其是铸造师傅中的黄吉才老师，他有一颗非常负责的心，每次当我问我向他询问时，他没有表现出不耐烦的表情，而是耐心的讲解。还有就是纪念品的制作，我觉得这个建议非常好，毕竟这会成为我们永远的留念。

速转动的，比较容易发生事故，因而老师在教室里一而再的强调安全的重要性。，听老师讲解时，觉得不难，但是真正做起来的时候，各种问题就随之而来。首先，初出茅庐，畏手畏脚，很多工序自己知道是这样做的，但是就是不敢确定，也许是因为第一次接触车床，感觉还是很紧张，因此不停地问老师和同学。还有就是锤柄的制作，觉得很有意思。另外梁迎春老师很令人佩服，因为他总是在我们身边“转悠”，这是要确保我们学生的安全。我们组有个组员没有按照规定，他在车工师傅不在的情况下，把车床打开了，因为我们上午操作规定里有写到，老师不在现场时，同学不准擅自打开机床，这时候，梁老师过来了，没有过多的批评那个同学，只是叫他背一下操作规定。试想一下，如果我们之间的任何一位发生了事故，他们老师如何向我们的父母交代。对于纪念品锤柄，我很满意。

我想，这次实习让我认清了自己的很多不足和缺点。

第一个就是缺乏工作经验，为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

第二是工作态度仍不够积极，仅仅能够完成布置的工作，不能做到主动学习。

第三是工作时仍需追求完美，精益求精，优秀的工艺师傅他们之所以优秀是因为他们在制作过程中追求的是精益求精，没有最好，只有更好。

第四是学习实习老师的那种与人为善和成

熟稳重，遇事不慌，沉着应对，那些老师是我们学习的榜样！

## 实习收获个人心得体会篇九

实习是每个大学生毕业前都要经历的社会实践体验，此次，为能顺利的完成实习任务，我在前三个月的时间里来到了xxx公司的xx顶岗实习工作岗位。三个月的时间虽然不长，但在这段经历我却彻底改变了自己对实习的简单看法，并在工作中认真的反思自己，加强了自我的学习和工作改进，顺利的完成了这次的实习任务。

作为一名初次经历实际xx专业工作的应届的大学生而言，这次实习给我带来的影响是十分深刻的，虽然我也曾进行过一些简单的社会兼职，但比起得过去十分轻松愉快的体验生活，在工作中的刺激也更加提高了我读社会的认识，更进一步的了解到了社会工作重要性。

在实习开始后，我来到了xxx公司的`xx部门，并在领导的指挥下来到了自己负责的xx岗位。在这个陌生的岗位上，我首先就感觉到了自己对环境和不适应，以及对自己工作的“无知”。

对比过去在学校课堂中的纪律和要求，工作中的纪律显然是更加严格的。且在这里没有人会刻意维持工作中的纪律要求，但每个人都能严格的遵守规定，认真、严谨的完成自己的工作任务。对此，我的感受是，因为大家都有自己的目标，能在工作中管理好自己的行为，而我也正是因为有了目标，所以才能顺利的融入这个环境，一改自己过去的懈怠。

在此次在公司的工作中，我通过认真学习和严谨的完成自己的工作任务，充分的认识到自己在工作上的不足和问题。过去我总以为自己在大学的学习上已经掌握了较好的能力和

技巧，但在真正的体会了公司实际的xx岗位工作后，我才明白自己的知识是有多么的浅薄。

对比那些在工作中努力的前辈，我所掌握的知识不仅基础，而且并不能全部契合自己的工作岗位，这就导致我所掌握的东西虽然有不少，但对自己的岗位需求却并不精通，而且还有很多很多的缺漏。

但经过了这次的学习，我在工作中也进步了不少。并通过请教身边许多出色的同事，学习了很多工作的技巧和自学资源、方法。这都使我的能力得到了极大的进步，并为我今后的成长指明了方向。

转眼，大学也即将毕业了，但此次的体会让我真正明白了“天外有天，人外有人”！我还要继续努力，在社会这个大学堂里，积极的提升自己！

## 实习收获个人心得体会篇十

这段时间以来的实习已经结束了，我知道这对我是有很大的锻炼的，我知道实习期间应该努力的去调整好自己的心态，这对我个人能力还是一次非常不粗的提高，在这一点上面我应该要主动一点去做好，这次实习已经结束了，我也是对此深有体会，在实习当中我学习到了很多，这真的让我感觉很有意义，对于过去几个月来的实习，我也是深刻的意识到了这一点，我对此也是有一些心得。

在这个过程中我确实还是应该要做好充分的准备，现在回想起来的时候确实应该要做出一定的调整，实习期间我也是学习积累了非常多的知识，对于一名大四学生而言，我还是应该要做好一些调整来，对于今天的情况我也是应该要做更加认真一点，这次实习的时间虽然不是很久，但是我还是应该要努力一点，在这个过程中当中锻炼自己各方面的能力，当然我也知道在这个过程中当中，我需要去落实好哪些方面的事

情，在这一点上面我还是应该要对自己有信心一点，平时在的工作当中我也是对此深有体会，现在回想起来的时候我每天都在让自己有所进步，这是一件非常有意义的事情。

在学校和在工作当中接触的是不一样，现在我深刻的感触到了这些，在这个过程中我应该要主动去落实好相关的职责，在这方面我应该要主动一点去做好，毕业之际我真的是做的不够好，在这这一点上面我应该要主动一点去做好相关的事情，毕业之际，我还是应该要维持下去，在这个过程中我也是做的比较认真的，每天都是有所进步的，这一点也是毋庸置疑的，现在回想起来的时候，我是深刻的感受到了专业能力的重要性，我也应该要认真的去思考这些，在专业能力上面来讲，我还是做的不错的，实习期间的经历，我应该要主动一点去做好，现在我也知道这对我一件很有意义的事情。

这几个月来的实习的也是让我感受到了这一点，实习期间的点点滴滴，我都是真切的体会到了这些应该要调整的地方，毕业之际我还是应该要努力去做好，现在这对我还是有所进步的，我也应该要落实好相关职责，在实习期间我确实也是有很大的提高，我也感激周围同事对我的帮助，我感受到了工作当中自己应该要往什么方向努力，我也一定会让自己做的更好一点的。

## 实习收获个人心得体会篇十一

9月8日，乘坐师范大学的校车来到高安市村前镇村前中学，开始为期三个月的实习。三个月的实习生活“痛并快乐着”，对我的人生做出了深刻的贡献。

### （一）具体流程

三个月的实习生活主要分为“备课阶段——讲课”、“岗位阶段——授课”、“临别阶段——总结”。

在准备阶段，我们进行了为期一周的讲座。通过听课，我们了解了初中的教学过程，以及在传统板书下如何更好的组织教学活动。我的专业是历史，被分配了历史和政治课。在听课的过程中，我发现在传统板书教学的情况下，为了提高学生的学习兴趣，最重要的是提高学科的兴趣。兴趣的提高不仅取决于丰富的文史知识，还取决于生动的讲解过程。此外，有必要以适当的难度提问，以激发学生的逻辑思维。但是，最重要的是有一个整洁科学的黑板设计。这些简单直观的印象为我下一节课的备课提供了参考。

一周后，我们进入了正式的教后阶段。按照安排，我被分配到二年级三班和一年级三班当政治历史老师。二年级三班和一年级三班是全校有名的文明班，课堂纪律好，学生听话，班里尖子生很多。唐老师和吴老师多次被评为优秀班主任。被分到这么好的班级让我觉得很开心，也让我对自己接下来的教学更有信心。于是我进入了两个月的教学阶段。这两个月，周一到周五每天都有课，每天坚持备课，晚上经常熬夜批改作业。周末，我们在网上搜索下周的教育资源。第一个月，我的课还处于探索阶段，出现了一些小问题，比如讲课太快，教学内容太难，思维强度太强，板书设计不科学等。这些问题一度困扰着我的教学和我的学生。后来在其他老师的帮助下，我一步一步努力提高，终于逐渐克服了这些问题，教学水平有了很大的提高。10月份，自己的教学各方面都进入了正规阶段，基本可以自己承担各种教学活动。

到11月底，学校结束期中考试后，我们的教学活动就要结束了。于是在11月的最后一周，我们停课，进入实习总结阶段。这个阶段主要是和导师交流教学意见，写教学总结，个人总结等等。同时举办公开课，邀请相关领导参加讲座，进行评价。本周的另一个重要任务是回复学生的相关信件。

除了教学，实习期间还担任过二年级三班的实习班主任。负责班级管理。在前任班主任的指导下，组织了几次班会，多次查房家访，并协助前任班主任在期中考试结束后召

开家长会。

## （二）典型故事

王翔是二年级三班的一名中学生。这个学生染了头发，戴起来相当慢。作业经常不交。交的时候要么用已经撕成两张纸的笔记本，要么用没画出来的草稿。我批评过他很多次，他还是毫无起色，毫无悔意。有一次批改作业的时候，发现王翔没有交作业。我想我已经采取了一些行动。直到下节课，我把他叫到我身边，亲切的问他是不是没有笔记本。他沉默了。然后我问他是不是没钱买笔记本。他又沉默了。我没说他什么。刚从口袋里拿出一枚一美元的硬币，对他说：“这是一美元。拿去买两本书，正好是我的两门课。”他默默地接受了，离开了。因为是周五，所以周末不上课。到下周上课的时候，王翔已经不见了。经调查，发现王翔及其父母于周六上午从300元中盗取人民币，并前往网吧上网三天。被家长发现后，班主任让他们在家切米反思，算是体验生活。又等了一个星期，王翔又出现了。但是他还是没有交我的作业。于是有一天晚上，我把王翔叫到我的办公室，谈了谈，解释说我想去他家家访，希望他表现好。我看到他有点吃惊，好像我的方法奏效了。果然，至少在我的课上，他会认真听讲，认真完成作业。

## 实习收获个人心得体会篇十二

\_月\_日，我们依照学校安排到\_\_岛进行了第二次野外实习，此次野外实习内容除了认识沙滩上常见的贝类、海螺等动物，还对海边的相关植物进行了一定的学习，并再次去到了红树林进一步深入了解海陆两栖的红树林植物。除了记认相关生物，我们还学习并实践到了生物多样性的调查方法。这次的实习内容非常丰富，不仅仅眼观认识各种生物，还亲自动手操作，通过这次理论联系实际的机会，深化了我们对生物知识的认识，深刻了我们的印象。对于学习科教专业的我们来说，这次实习使我们不仅对生物理论知识有进一步的了解，

更重要的是，让我们亲自接触到了生物调研的实践机会，使我们对生物调研领域有了浅显的认识，对我们日后向相关方向发展也有一定的奠基作用。

这次实习主要分为动物实习与植物实习两部分，在老师介绍实习路线、区域背景、野外观察与调研方法的情况下，我们分组进行了调查、收集数据、展开讨论、认记常见生物、最后进行成果总结交流与考试等任务。

16号，我们正式开始了我们的实习内容。早上听老师讲了一定的理论知识要点与实践要求后，下午带上工具，到圣山进行生物多样性的调查。圣山是一个砾石滩，在此同学们克服了不少困难，对于第一次接触生物调研的我们来说，连理论知识都是相当欠缺，何况是要亲自动手操作。一开始我们束手无策，不知道如何找点，不知道工具应该如何使用、不知道使用在哪些地方，早上老师说的情况在实际中也对不上号，现状与我们想象的完全不符。面对这样的情况，我们在旁观看师弟师妹的做法，先从模仿做起，对应着老师早上说过的一些步骤，边做边悟。虽然开始时做得很慢，但到后来掌握了技巧，也悟出了其中的道理，渐渐就熟悉起来了！在小组成员齐心协力下，最终在规定时间内完成了工作。

到了晚上，我们要对找到的生物进行分类，但对于沿海动物，我们之前的学习不深入，基础基本没有，书本也是在师妹那里借来的，每组也只有两、三本，一个晚上要逐一核对并准确地找出我们找到的每种动物的名称，这一开始看似根本不可能，所以小组成员的积极性都不高，我们试图寻找老师帮忙解决，但老师正忙于处理师弟师妹的问题，学生太多，老师也无暇应付，在彻底失望后，我们还是决定靠自己查询书本，三个人一组用一本书，每组处理两个样方，处理完了才休息，最后发现，原来这看似不可能完成的任务还是可以解决的！在之后的几天，我们早上认植物，下午做样方认动物，晚上分类并复习。每天都出现不同的问题与挑战，我们从束手无策到熟练应对，每天都过得十分充实！

在这次实习过程当中，老师及时对我们实习的内容进行反馈以及对相关专业知识进行讲解，帮助我们及时巩固、消化实习内容。对在实习中出现的特殊情况，老师也作出了及时的调整，力求让我们实习的有效性发挥到最大程度。

但是，我们认为，对于只有五天的实习时间来说，这次的实习内容相对繁杂，既要认识动物及其多样性的调查，又要记住沿海植物并思考其特性与适应性等等。白天在作动物的调研，晚上还没来得及对早上的调研作处理，就要赶着认植物，显得学习内容相对零散且认识不深刻。五天以来，每天都赶着完成每一项接踵而来的任务，并没有充足的时间予以我们自行回顾、整理与思考每天新学习到的知识，犹如走马观花，应付式地完成这个课时。但我们并不想这样，我们希望能有更加充分的时间，让我们更加深入地了解与思考这些知识，而不是蜻蜓点水那样走过场就算了。如果实习内容可分两个学期进行，或者时间延长并把动、植物实习分开，而不是安排在同一天，可能会相对有规律性，更有利于我们深刻认识。

总的来说，这次的野外实习让我受益匪浅，我对沿海生物知识的认识有了一定的提升，这次实习学习到的知识无论是对我们现今的学习还是日后的工作都会用一定的帮助。更有意义的是，这次的实习出现了很多状况，我们在实践中发现问题，努力寻找解决办法，提高了我们自主学习与克服困难的能力，给了我一次深刻且宝贵的体验。

## 实习收获个人心得体会篇十三

安全第一，预防为主。首先，最基本的是严格执行各项安规制度。做到四不伤害。其次，结合自己的工作，平时巡检、监盘、定期工作、做工作票的措施等不能马虎大意，都要细心、专注、全面、到位。

说到，监盘，如何才是到位呢。经过，自己的琢磨，与老师傅的交流。总结了以下几个方面：

## 一、机组的运行方式。

首先，要看大的方面，包括锅炉风机频率、锅炉各部负压和温度、蒸汽流量压力温度、给水泵的运行情况、汽机进汽压力和温度、辅机运行状态，发电机有功无功，励磁运行状态等等。再就是，看主要设备哪些运行、哪些备用，备用的联锁投入良好。主要调节阀工作良好，开度是否有余量。其次，次要设备哪些运行、哪些备用，备用的联锁投入良好。次要调节阀工作良好，开度是否有余量。

## 二、dcs画面的参数(包括曲线)。

参数，能间接的反应机组运行方式、状态，设备运行状况。首先，要看和机组缺陷、异常有关的一些参数。

再就是，要监视好重要的参数。包括上一点提到的了解运行方式需要知道的参数、重要设备的重要相关参数。(这些参数，一般都在专门的电脑用曲线标出来。监盘时，可以，通过曲线来更快、更直接、更轻松的发现参数的发展和异常。)

其次，就是其他次要的参数。

## 三、报警画面。

报警说白了，也就是参数的一种超限情况。

报警，能使我们更轻松的发现机组的异常。而且，相对于，我们监视的曲线，她的监视范围是全面的。

值得一说的是，每次接别人的盘的时候，做好，把自己没做盘之前的一段时间的报警也翻看一下。

以上是说的监视的内容，我把她归为三大类。每一类里，都有轻有重。另外，运行，针对的是机组无时无刻的变化。所

以，运行的工作，是调整，是处理异常。一般来说，在没有人工作的情况下，机组都是稳定的，这种情况，只需要，做适当调整。大部分的机组异常，都是人为产生的，包括，检修维护不当、运行操作不当等所谓外部干扰。所以，当有人工作，有操作时，我们要加强相关监视，当设备检修完毕恢复运行或切换完毕，要加强监视。也就是说，对于，机组的变化，我们要时刻保持警惕。所谓，以变应变。

应该特别注意的参数：

发电厂电气：发电机定子电压，定子电流，转子电压，转子电流，有功功率无功功率。母线系统电压，频率，厂用变的电压和负荷。厂用电压和电流。等等。

发电厂汽机：汽轮机转速，主汽压力，主汽温度，主汽流量。监视段压力，抽汽压力，排汽压力和温度，凝器真空度。调门开度，油压油温，机组振动，轴位移，差胀。等等。

## 实习收获个人心得体会篇十四

“顾客是朋友”与传统观念中的“顾客就是上帝”是有本质性的区别，我们都知道现实中的“上帝”是一种抽象的、无形的离我们相当遥远与陌生。在服务中，如果我们将顾客作为上帝来伺候，实际上让我们自己永远以没有标准的标准来工作，也就是说使自己永远以下等人的心态服务于顾客，这样的服务理念就会使人际关系产生陌生与阶级的感觉。“顾客是朋友”的概念很真实，我们知道每个人在与朋友(此处指知心朋友)相处时，会很放松、很自然，那么在一种平等互助的环境下工作，我们又怎能觉得累呢?我们坚持以“顾客就是我们的朋友”为我们的服务理念，我们要成为顾客值得信赖的朋友。

要实现我们的服务理念，就要注意我们的服务过程的每一个细节，要在每一个系统性的服务动作完成后认真总结，好的

要继续发扬下去，不好的要立即改变。值得提醒大家的是，在对客户服务时，我们要时刻提醒自己要想方设法使顾客成为你的朋友，要在服务的每一个环节做足功夫。