

快递行业实践心得(通用8篇)

教学反思是对教学过程中所涉及到的教学目标、教学内容、教学方法和教学效果进行审视和评价的过程。工作心得五：注重细节，追求精益

快递行业实践心得篇一

利用清晨弯路的时间，熟悉公司附近吃东西的地方，午休的一个小时就不会太过狼狈，也不至于每天吃外卖。我觉得，这一点也很不错。

我们是统一在一张大圆桌上坐下来，在等待hr的过程中，突然有了种群面的感觉。没有群面时的紧张，我提议大家轮流简单自我介绍一下，每人几句，突然发现，哦，你就是群里那个和我聊得很欢的某某啊，气氛很快就变得很好了，好心情是会传染的，入职第一天也就比较愉快轻松了。

接下来，按照公司的指导文件，配置好电脑，配合hr统计电话号开通账号，这些都很必要。第一天做好这些，会省去很多不必要的麻烦，以及日后感觉自己是不是掉队了的担心和不好的感觉，有助于提升信心。

接下来，认真聆听导师说的每一句话，一定要坦诚的说明自己的情况，不懂的就问。多问一些你不理解的地方，多记一些导师不会一下子讲清的知识点回去自学，这一点，我认为检验一个人对工作态度的一个方式。

提问，会更有助于你主动积极的去了解自己的工作内容，以及哪种方式去开展更适合，从哪里开始提升自己最到位。主动的理解好过被动的接受，理解自己要做什么会比只知道导师让自己做什么事更容易使自己高效率高质量的完成。

最后，入职第一天，我了解了我今后工作的两个主要部分：搭建知识共享平台以及混合存储方案；了解了ro性能[]pci-e这两个名词；理解了这两部分内容具体的意思以及会接触到的工具和实现语言；了解了这个职位未来的发展方向，以及这个方向是否是自己想要靠近的那个目标，有哪些帮助。

完成的任务，除了配置电脑等基本事情外，下载了vmware[]了解了centos版本之间的比较以及安装中可能出现的问题。看完了一篇导师分享的相关工作的链接文章（但并没有够深入的了解。）

快递行业实践心得篇二

我国传媒广告行业发展迅猛，专业人才不断增加，广告人才队伍不断加强，为我国广告市场的飞速发展做出了不小的贡献。据统计，现阶段，我国的广告市场专业化程度明显升高跃居世界第三位。下面给大家分享一些关于大学生传媒公司实习心得体会，供大家参考。

实习时间：

实习地点：

实习收获：主要有三个方面：一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务；二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验；三是为毕业论文积累了素材和资料。实习心得：

以下我暑假期间对于实习生活的总结，在这里记录下来，以期看到自己的进步，实习虽然短暂，但收获良多，所谓“总结”，也只是从繁杂思绪中选择了感触较深的方面来谈谈自

己的一些不是很成熟的看法，草草为文，有什么不对的地方，望领导、老师们批评指正。

站在面前的就是那个向往已久的社会，使得刚在福州下了火车的我一路疲惫很快就被即将实习的兴奋冲的无影无踪，因为终于可以在这个巨大的舞台上展现自我。为了更平稳的走上社会的大舞台，为适应今后的社会工作而奠定基础，同时完成大学教育的最后一个重要环节，也是出于对毕业后就业去向的考虑，我合理利用自己的暑假时间，去了家乡的一家广告公司实习。因为平时就对广告比较感兴趣，并考虑到毕业以后有可能从事这个行业，所以得知能够在广告公司实习后，我非常珍惜这个机会，并打算在有限的时间里加深对各种平面设计的了解及自己对广告的理性认识。这次实习的收获对我来说有不少，自己感觉在知识、技能、与人沟通和交流等方面都有了长足进步，总体来说，这次是对我综合素质的培养，锻炼及提高。

汉唐是我初涉社会的开端，将从这里迈向美好的未来，我一直坚信自己的能力，即使人生的道路很曲折，但我的目标是很明确的，那就是前进，永不言弃，永不退缩！实习中，我对广告日常管理工作有了进一步的了解，分析了公司业务开展的特点、方式、运作规律。同时，对公司的企业精神有了初步了解：以质量第一，信誉是生命的宗旨，并严守对每一个客户做出的承诺。作为一个中型广告公司，汉唐秉承“以人为本，以诚为基，服务精益，客户至上”为理念，在客户的企业形象包装、平面设计、广告、大型活动推广、直至市场营销，都倾注着汉唐责任的极至。我十分庆幸能够有在这样一个公司实习的机会，使我能真正的开阔了眼界。在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。那就是对企业管理有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以没有领会其精髓。但通过实习，加深了我对广告的理解，丰富了我的广告知识，使我对广告有了深层次的感性和理性认识。

万事开头难。第一天来公司，我不知道该做些什么，什么也插不上手，只是这里看看那里逛逛，最终还是公司里的同事给我指了路，提示我学习学习用photoshop软件模仿教程做些简单图片。终于找到事情做了，我就认真做起图片处理。说实话，以前在学校也做过图片处理，不过通常情况下一遇到困难或不懂就放弃了，而现在当我有疑问的时候，身边都有同事可以指教，这使我受益非浅。

以前我总是盼望早点到社会参加工作，因为我总觉得工作是一件极其容易的事，可是当我离开学校，真的进入社会实习后，才体验到工作并不是我想象中那样，它不是一件容易的事。每天早上都要按时起床，上班，到下午六点才能回家。在工作中也不能有丝毫的马虎，每天都要打起精神工作。刚开始上班的时候，我的心情激动、兴奋、期盼、喜悦。我相信，只有我认真学习，好好把握，做好每一件事，实习肯定会有成绩。但后来很多东西看着简单，其实要做好它很不容易。

当然工作之余，实习生活更是丰富多彩。比如帮同事过生日，和同事吃午饭，总是聊得很开心，或者在体育公园漫步，总是那么的惬意，当然最最令我难忘的是那次大家在目屿岛的野营，并且在那次野营中我有时间冷静下来，对在公司的实习心得进行整理，独自思考自己的将来，明白了自己的道路，自己的追求，不再盲目。

获得工作上的进步只是其中的一部分，更重要的是，能在尚未走出校园时就有独立的工作和生活体验也无疑是难得而珍贵的社会体验。感谢汉唐广告公司为我提供这样一个学习和交流机会。我不得不承认我的实习更接近于一次独立的学习，而不是一份真正的工作。1个月，虽然短，但是我想，对于我而言，是一个很重要的转折。

经过一个月的实习，我有以下体会：

首先，在还没有进公司之前就要认真了解公司的整体情况和工作制度，为以后的工作做准备，做起事来才能得心应手；其次，要学会与人相处、与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系，并在快乐的气氛下顺利的完成工作。与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅；再次，要学会严肃认真地工作。以前在学校，下课后只知道和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。工作后可不能这样。因为，公司是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。于是，我意识到：自己绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作；最后，要学会虚心。因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步得更快。要向有经验的前辈学习，学习他们的工作态度和做事原则。这样才少走很多弯路。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在短暂的实习过程中，我深深感觉到自己所掌握的知识的肤浅和在实际运用中专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对工作感觉无从下手，茫然不知所措，这让我非常难过。在学校总以为自己学的不错，而一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么的少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我个人想法，不过我们接受的教育和实践的确有很长一段距离。实习期间我也很努力的将在学校学的理论知识转向实践方面，尽力做到与实践相结合。

实习之后我的感想就是学校里面学的东西基本上是没什么实用性的。在实习的地方，什么都是从新开始。才实习一个多月，也很难说具体学到什么，但是有一点是肯定的，在公司里接触到的都是很实用的东西，不像课本知识那么理论而抽象。而且，工作中很需要独立与人打交道的能力。虽说一开始有人带，但困难天天会有，而且很多，因为是很实际的问题，很多时候也不得不茫然地面对。现在，我觉得我已经能够独立处理一些问题，知道怎么解决某些困难，这就是一种遇到困难后怎么想办法解决的能力，我觉得，这种能力是很

重要的。

一、实习目的

重点参与和信文化传媒有限责任公司影视后期制作。了解了影视的性质，为毕业设计做了个定位，为更好的做出这个毕业设计去学习了**promire**等软件，解决了毕业设计的技术问题。实习期间我参与了宣传片剪辑的制作，和这使得我离影视后期这个行业又迈出了更大的一步，因此我更坚定了自己做影视后期这个行业的决心。

二、实习单位及岗位情况介绍

本人____年7月10日到8月10日在山西和信文化传媒有限责任公司实习，通过实习对影视后期的制作这方面市场的总体竞争环境有了更加具体的认识。通过面试我进入了山西和信文化有限责任公司成为了一名实习生。刚开始我就主动要求，接触多方面的工作。想借此来提高自己的实战经验，来弥补在大学期间所欠缺的。山西和信文化传媒有限责任公司，是专业从事影视制作、电视栏目运营、品牌策划与推广、广告设计制作与发布、大型文化活动策划组织的新兴文化创意企业，而这方面恰好是我的兴趣所好。把自己的一些设计观念溶入到社会实践中去，是我的设计理念与实践所追求的。

三、实习内容及过程：

实习的第一项任务就是为一个企业的推广宣传片做剪辑。对于影片的剪辑从开始的强劲斗志到后来的丧失信心，让我明白更多的关于专业的知识。作为企业形象宣传片，更多的是体现企业的经营理念，以及企业的总体特征。而不是完全的体现个性化设计理念。接下来就是芦芽山景区推广的策划，我是第一次参与策划这方面的活动。在策划中，感受最多的是“品牌”两个字。

对于品牌的认识程度并不高的我，在设计时没有考虑更多整个行业的各个环节。提出确实可以给商家带来巨大的利益，只单纯依靠概念的偶然性太大，容易抄袭，并缺少系统性与连续性。如果企业是品牌驱动型的，就可以依靠系统、科学的品牌管理，将概念转化的品牌核心价值在消费者心目中广泛传播，建立起强有力的品牌联想与品牌个性，取得差异化的竞争优势。在设计之前，就应该把“品牌”完善，在整体的品牌战略指导下整合宣传文案。在文案的大体方针下，设计动画。只有这样才能准确高效的完成对外的品牌宣传。

品牌的竞争定位：认清自己在市场中的品牌地位，才能确定自己在市场中的品牌走向。清晰而准确的定性分析对于制订营销宣传策略、确定音视频设计风格等营销行为都有着指导性的意义。

我以此为鉴，在休息时间对品牌目标群体集中度做了较深的了解。品牌的传播集中度的定位：从传播的起点和终点，包括传递过程，都有一个集中的焦点。不要把品牌计划浪费在太多的方面，而是集中在一个点上对受众形成的冲击，这样才能让相关的品牌工具发挥的功效。从策划、创意、文案写作、设计、拍摄、动画，到后期合成和媒体投放，贯穿始终的只有一点一滴集中，就越可能照亮目标。在实践中，品牌形象和品牌识别这两个概念经常被十分遗憾地混用。营销专家普遍认为，品牌识别更多反映的是品牌物理的、“硬”的特点；品牌形象则是人为赋予的、市场接受的、“软”的品牌属性。简言之，树立一个电视频道的品牌的目的，是围绕某种与品牌内涵相吻合的品牌形象去建立尽可能长期的品牌忠诚。创造一个品牌合适的形象需要长期的努力；纠正一个不恰当的品牌形象，需要更长的时间、更大的努力。不恰当的品牌形象，就是指品牌形象分散、多维，而不是仅指负面的品牌形象。这种纠正实际上是自己以往的传递分散进行否定并抗衡，不但不事倍功效，而且是一种重复浪费。

四、取的的经验及收获

有关媒体工作者的素质的论述，可谓汗牛充栋；下面仅从我在电视台的实习经历，我自己最深的体会只有一点：要有良好的身体素质和精神状态。

身体是革命的本钱是老话，但经久不衰。作电视媒体这一行，饿着肚子加班是家常便饭，熬夜写方案策划就是夜宵。三四月拍外景要顶着海边的大风。才几天功夫，我这副“弱柳扶风”的骨架便招架不住，叫苦连连，几乎到了形容憔悴、垂垂老矣的地步。后悔自己没有趁年轻时候锻炼锻炼。我是办公室里最年轻的，可是却是最易疲倦的。

敬业的精神也是不可或缺的，你绞尽脑汁出来的上百个策划方案，只会被选中一个。而为了这个方案你会搞到心力交瘁。如果没有良好的思想准备和精神状态，还是另寻高就吧。实习，就像进了社会大熔炉一般，千淘万漉虽辛苦，就算被磨练得遍体鳞伤，也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两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。

五、实习心得与体会

一个月的实习生活把我拉回了现实。感谢公司对我实习期间
的关照，让我学到的远远超出了一个月的价值！在实习期间开

始真正接触和了解这个行业。当真正了解栏目包装的时候，我突然觉得有点力不从心，因为传媒品牌的重建是个巨大的工程，要创造高的收视率，要提高广告收益，需要对其它栏目的市场调查；需要对电视观众进行分析；以及创造适合自己频道发展的思路。在做设计的过程当中，我感受到了以前做作业时从未感受到的挫折，在遇到许问技术难点的时候不知如何解决，这让我觉得彷徨不安，此时此刻我深深的感受到了自己学的东西实在是太少太少，还好在总监以及同事的帮助下，将问题一一解决。这时我才明白团队的力量以及重要性。因此，无论是技术上的还是生活上的，我也收获了许多。

本人自____年6月28日至20__年1月20日在上海桦安电子有限公司实习，担任制片人、导演、演员等多职。

在完成徐汇区政府团委与天平街道“两新”团建小助理为期三个月的实习之后，经团区委老师介绍，我成为电信广告翼支付广告片的女主角，并于六月底参与该片的拍摄。在拍摄过程中，我熟知所有拍摄与制作流程，所以在拍摄完广告之后，我的角色便由演员转换至导演兼制片，并加入该公司，我的实习生涯开始了。

虽然做好了虚心学习，吃苦耐劳的准备，但我觉得我面前摆着的难题实在太多了。战战兢兢，忧心重重，毕竟我与该行业的专业人士相比，实际操作经验不足。但我自信满满，一切顺其自然，我相信都会变好的。

在公司期间，我先后完成了上海法液空公司的宣传片、上海徐汇区新进公务员汇报片、上海团市委创新创业大赛的广告片以及上海市新收犯监狱庆建监十五周年的专题片。在制作过程中，我担当导演一职，兼制片人的一角，从与客户接洽、创意设计、脚本确立、团队构建、实地拍摄、现场调度、后期设计与制作、与领导协商修改事宜。我参与每一个环节，尽心尽力完成每一个任务，尽管其中我有迷茫彷徨，不知所措，处事不得当等失败教训，但从中得到的经验就是我实习

生涯中难能可贵的。

实习生活对我来说异常充实，我不但尝试并担任了各个职位(公务员、制片、导演、演员、创意设计、文案、后期剪辑、特效、配音、配乐)，也在工作的过程中，专业能力也从充满学生气的稚嫩逐渐提升至初备专业气息的精通，也深谙许多商业规则。与领导们沟通，也是我在实习阶段学习的要点之一，如何揣摩领导的心思，做出既能让其满意又不失艺术水准，既能投其所好也在创作允许范围内，如何把握好这个度，什么话说到什么程度，都是我在实习过程中逐渐摸索学习的。

作为制片与导演，大局观很是重要，如何在繁琐的诸多事务中把握明确的方向，便是需要我不断加大大局观，当然同时也需要加强领导力。可以说，完成第一部片子是打下专业的基础，第二部片子是稳固与拓展，第三、四部片子便是达到熟练掌握的程度，对自我要求也更高，特别是我接触的都是政府机构部门的片子，其影响力，严肃性都是毋庸置疑的，这对我工作的细致性，考虑问题的周到性都是前所未有的挑战。

在实习期间，我正巧接触的是四类不同的影片，有广告、宣传片、汇报片、专题片，难度一点一点提升，对我专业技能方面的要求也越来越高，工作强度也越来越大，但我从中汲取的经验也成几何倍数递增。

可以说，我在有限实习的时间里面，涉足了诸多不同的工作环境，进行了各方面的锻炼，充分利用实习这一接触社会的机会，从各方面提升自我，使自己成为能适应社会融入社会并具有综合素质的专业人才，为后续就业打下了扎实的基础。

一、实习单位介绍：太原市美丽家族文化传媒有限公司

太原美丽家族是一支具有专业水准、营运规范化的综合性演艺团队机构，公司自____年9月1日成立至今，主要从事：大

型赛事承接承办，展览展示服务；市场信息调研；设计、制作、代理、发布各类广告；企业文化发展、营销策划；企业管理及形象策划等。

____年，美丽家族正式走向市场，凭借超前的经营理念，先进的市场运作机制，利用自己独特的资源配置，开放进取的市场营销观念，雄厚的人才积累，旨在每个项目的运作都要为顾客创造价值，并充分发挥团队中每个人的才智和能力，以专业、优良的服务赢得客户的信赖。成为太原演绎文化行业的后起之秀。

美丽家族秉承品味高雅、制作精良的优秀品质，并率先在当地实行签约制，此举对整个演艺文化行业今后的发展奠定了坚实的基础。公司主创团队均为业内各个领域资深人士，同时拥有各类表演精英、专业模特、礼仪小姐在内的上千名优秀艺员，是山西演艺行业发展潜力的专业演艺传媒机构之一。

在社会各界的关心支持下，美丽家族在各个领域优秀人才的引领下整理出一套科学有效的管理营销体系，该公司始终秉承和不断追求卓越的经营理念，踏实有效的实战经验和广泛的演艺经纪资源成为山西演艺新文化的。

二、实习过程：

从____年11月21日到____年12月30日我在太原市美丽家族文化传媒有限公司的策划部进行了将近六周的实习。在实习期间，我学到了很多的东西，同时，也发现了自身的不足之处，这些收获将会使我终身受益。在此，感谢太原市美丽家族文化传媒有限公司给我提供这次宝贵的实习机会，感谢我们部门的韩经理给我的指导和帮助。现在，我把实习情况简单的总结一下。

第一周：刚进公司的前三天韩经理给我安排的工作是希望我结合之前的工作经验再花些时间细致深入的领悟广告、公关、

传播、媒介、会展这些活动的真正意义和策划重点。接下来的三天公司给我们这六位实习生安排了丰富多彩的理论、实践和礼仪的培训以及系统的考核，这段时间虽然枯燥，但是对我的专业知识的增长有了很大的提高。

第二周：作为新员工的我这周还是在走着新员工要走的路。了解企业的发展，学习企业文化，熟悉文化传媒行业的规则，领悟有关文化传媒行业的发展之道，掌握公关活动策划文案展开工作所需要的理论指导，这段时间我也确实学习到了不少东西，我明白了看似简单的活动背后需要很多环节的支持，每一个步骤想不到都会影响到活动的顺利进行。接着韩经理在这周末给我安排参与了为期五天的“太原市首届现代国际家具博览会”大型活动的策划。因为是较为简单的开篇之作，所以我完成的还算圆满。

第三周：这一周刚开始韩经理就找到我说这次博览会的文艺演出方面演员出了很大的问题，他希望我可以接手这个部分。说实话，我倒是很喜欢做这方面的策划，做起来也是非常的得心应手的。于是我先参照了一下之前商家共同研讨出来的关于本次博览会所要突出的主流理念，然后策划了一场包含很多艺术表现形式的文艺表演。之后还做了一些善后的工作。这场活动做得还算精彩，得到了领导的很多赞扬。本周末我接手了自己的第二个活动的策划，这是一个关于太原市小店区坞城南路的青年国际公馆进行活动宣传的活动。

第四周：这周我几乎都是在忙青年国际公馆的策划。和该家公司的周经理细致洽谈了活动的细节后，又考虑到漫天而飞的房地产公司广告和圣诞节活动的多样性，我就结合了当前最流行的相亲联谊活动策划了在25日下午三点在青年国际公馆售楼部举办圣诞联谊的活动，已达到让准业主们提前认识，同时也让更多的人深入的了解项目，了解公司的目的。期间还参与了公司安排的我们所有的实习员工去做关于大众对于文化传媒认知和喜爱程度的市场调查。

第五周：因为身体不舒服，第一天我几乎没有做什么工作。等到恢复好的时候韩经理又给我安排了帮助同事补充策划大家耳熟能详的上岛咖啡(解放店)的小型圣诞节活动，我结合了林领班的建议设计了两个既不影响客人而又对他们有益的活动。接着公司给我安排了让我整理公司内部文件存档的工作。看似清闲，其实工作量真的很大，幸好有两位同事主动帮忙，为我减轻了不少压力，特别感谢我的同事。本周末韩经理安排我再做一个关于元旦节活动的策划，为自己的实习交一份满意的答卷。这次要做的是王府井百货太原店____元旦节推广方案的初稿，这次韩经理要求我独立完成，希望我四天之内可以完成，这可是个大项目，我深感压力。

第六周：这周一开始我就结合了公司之前的正规活动策划方案的格式，从活动的主题、活动主旨、活动时间、活动内容等方面着手写自己的策划书初稿。实习工作也正式进入尾声。

在整个实习过程中，我得到了很大程度的锻炼，在这段时间我学会了不少东西。无论是在理论还是实践上，我得到了很多在学校里得不到的宝贵经验，我想这对我以后的正式工作所起到的作用是很大的。

三、实践结果：

在这短暂的六周实习生活中，我深深感受到了太原市美丽家族文化传媒有限公司的文化氛围，从中也领悟到了许多东西。我发现公司里很多人不是传媒专业出身，很多理工科的毕业生做这一行比文科生甚至都要优秀，公司的高层领导也很少是专业出身。这说明了做这一行不一定非得传媒专业或者文科专业的人才能做好。

同时，太原市美丽家族文化传媒有限公司作为一个市场运营单位，这就需要使部门划分明确，人员职责到位，要有管理部门、服务部门与营运部门。公关活动策划文案只是生产部门中的成员，需要比较专业的知识，但是社会知识与经验显

得尤为重要。由于部门庞杂，要想在公司做好工作就必须知识结构全面，所以对人才的要求也是复合型人才，即既要文化传媒的专业知识，又要会管理策划与营销，只有这样，才能无论做什么工作都得心应手。

在太原市美丽家族文化传媒有限公司的策划部里我学到了很多，知道了怎样做好一个活动的策划。最重要的就是策划书必须有质量的保证。这可以分为三个方面：第一，就是其内容必须符合文化传媒活动的定义，即要努力做一件有意义的活动。面对一个新的活动首先要考虑他是要做一个什么样性质的活动。第二，必须从大局出发写活动的策划书。即这样的活动做出来会有什么样的影响，其中影响包括积极的和不积极的。第三，必须要有所创新。现在的文化传媒无论从形式上还是内容上需要全新的拓展，似乎再有创新突破很难，其实不然。还是有很多突破点的。

四、实践总结：

四十天的实习生活很快就结束了，在这段时间，我的感慨还是很多的。作为一名在校大学生，当你走进社会时你才会发现你大学里所学的知识对于你工作的应用还是很重要的，最起码起到了理论铺垫。但是我们也必须意识到，就算理论学习的再好，而实际应用中却有太多的可变因素，工商管理并不是只是完全的依靠理论，还有很多人情、技术、经验的元素掺杂在其中。做好管理是一门很深的学问，所以，我们还需要时间和社会更多的磨练。

实习期间我还扩大了交际圈，结识了很多朋友，也渐渐地发现了自己的哪些性格特征对于自己开展工作时的劣势，并予以了很好的修正。这短时间里我认识了一些良师益友，不管是从领导还是同事那里，我都学习到了很多东西。领导多次的表扬和同事的鼓励都让我觉得有所获得。我想，我会好好珍惜这段时间里的一切的。很高兴，我在实习期间表现得还算是正常，我已经可以很好地调整自己的位置，摆脱以前自

已支配队员的习惯，适应他人的派遣。

我还认为自己的心态也得到了历练。从校园走进社会的日子，我已经学会如何处理自己在全新环境的应变。可以说，我学会了如何让自己在新的环境中生存。众所周知，现在的生活压力很大，工作压力带来很多负面影响，但是这是每个人都要面对的，该躲也躲不了的。因此，我们要积极面对工作、生活给我们的改变。工作时要有工作的状态，生活中要有生活状态，但愿毕业后的我可以积极面对自己的工作生活。

开学在即，在大学生活的最后一段时间，我将继续在学校完成我的毕业事宜，我一定要充分利用好最后的时机，多与老师沟通交流，不浪费一切可利用资源。在毕业前做好职业生涯规划，给自己明确近期工作，为未来的发展做好准备。计划要从自身实际出发，点滴务实，时间合理，方向明确。

总之，我在这次实习中学到了很多东西，能够让我受益一生。我在实习中发现自己的不足，都会在以后的学习工作中努力加以改正，使自己更适应工商管理工作的需要。

快递行业实践心得篇三

回想起来，从开始的茫然不知到可以了解的一些炒股过程，从中也学到了不少东西。虽说时间不长，但基本上已经上手，能自己处理要解决的问题，知道了如何选择最优股等等。

在股市上是瞬息万变，不测风云，不管怎么样，在进入股市之前都要调整好自己的心态，这是很重要的，身心不平衡的人从事证券投资十分危险，轻松的投资才能轻松地获利。保持身心在一个愉快的状态上，精、气、神、脑力保持良好的状态，使你的判断更准确。理智高于一切，能有效运用自己的知识去运作，会带给自己很大的方便。

在第一次真正接触要买入股票的时候，心里紧张、兴奋。打开股市行情，仔细分析每一股的走向，历史走向，跌落的程度，有没有机会上升，仔细分析k线图，慢慢就看出该股行情，这个时候再选择要买的股票，就会有更有把握，比如在买的时候先把价格压低一些，看好多买，不看好少买或不买。随后要做的就是仔细观察每股的变化，在必要的时候就抛售出去。要是趋势发生变化，首先要稳住，先观察一下这只是暂时的假象还是该股将就沿这个趋势下跌，这个时候再根据自己的分析决定要怎么做。

性格不同的同学，炒股取向也都不同。做事追求平平稳稳、扎扎实实的同学，坚信“沉默是金”，选几支绩优股，分散投资，减小风险，而后，便是看着它们一天一点以蜗牛般的速度慢吞吞地往上爬，虽然收益不大也不快，但乐得安安静静，自然也不用担心哪一支会狂跌不已。而较为外向的同学，牙一咬，选支st版的，以破釜沉舟、孤注一掷的勇气，全部投在一支，而后三天两头炒过来再翻过去，买进来再卖出去，天天为了买哪支卖哪支而晕头转向。虽说是做事果断，但仍会担心：“今天卖了明天说不准又涨了。”、“那一支说不定涨得更快呢？”，待到第二天，各种喜怒哀了尽出现。乐此不疲，我们炒得有激情，有味道。通过实习我感觉到：买股票就跟生活中做每一件事一样，做之前是要深思熟虑的，不能由着性子，凭感觉，否则一定会后悔。股市是无情的，它不会因为你一无所有就施舍给你什么，要获胜，只有靠自己，不用抱着等它来同情的希望。从事股票市场成功的关键是要有股市交易的经验和熟悉特支股票自身的特点。别人的经验要成为自己的经验，要学习熟悉股票市场的有关专业知识，通过自己的实践，才能把别人的经验融会贯通。

当然没有孕育出赚取万贯家财的爆发户，但在模拟股市中无论是赚了还是赔了，同学们仍旧兴致盎然。的确，谁能说在将来我们中不会出现股市奇才呢？股票市场能给人获取厚利的机会，但也充满着风险和挑战。模拟股市让我过了把股民瘾，赚取丰厚的“收益”，又可以享受搏击风浪的无穷乐趣。

2. 当你患有感冒等常见小病时，常选择社区医院，还是大医院？为什么？
3. 你毕业后，打算立即买房住，还是租房住，为什么？
4. 你认为哪些行业收入过高？应当如何限制？
5. 毕业后，你将作什么样的职业选择，为什么？
6. 如果你是校长，你想对学校哪些方面进行改革？

快递行业实践心得篇四

__天的暑期实习马上就要结束了，面对着厚厚的一本实习报告，我感慨万分。

我们的实习能够顺利进行的根源在于我们有过硬的基本理论知识，我们组的同学学习成绩都不错，平时学习也比较认真，男生、女生中的第一名都在我们这一组，实在是太棒了。其他同学也都很棒，对仪器的使用十分正确和熟练，对数字处理特别认真，并且严格按照基本规定，如“误差的范围限制，由整体到局部，由控制到碎部”等稳步进行。总之，大家平时的努力学习是这次实习得以顺利进行的基本保证。

虽然，我们平时感觉学习得不错，但是，到了动手实践的时候，我们开始真的是有点老虎吃天——无从下手。不过，我们敢于实践，敢于摸索，勇于创新，终于，我们完成了一份又一份作业。而我们的实习报告奇迹般得从无到有，从少到多，从简单到复杂再到完整，最终成为一份完美的答卷。我为我们能够勇于实践、勇于创新的精神感到高兴、自豪。在以后的工作中更应该好好利用这份财富！

在前两天的测量实习当中，我们为了赶进度，各项工作进行的都很快，没有及时处理数据，结果，到了测距里数据时，

我们发现我们的数据根本不能用，然而，我们并没有放宽自己，我们大家一致要求重新再做，经过我们再三测量，我们终于得到了合理的数据，交了一份满意的作业。我想，我们搞结构的人不只是在搞测量时一定要求真务实精神，在搞任何工作都要有求真务实的精神。只有这样才能做一名合格的建筑行业中的人才。

经过一次次的错误，一次次的重测，一次次的计算，我们对仪器的操作水平得到进一步得提高，测量的速度也在愈来愈快，数据的准确性越来越高。这也多亏了一次次的失败，一次次地重整旗鼓，一次次地练习。同时，失败也磨练了我们的意志，越挫越勇。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

快递行业实践心得篇五

实习期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成领导交办的工作，得到领导的一致好评。此次实习，在整个实习过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，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。

1企业简介

中平能化集团梨园矿地处汝州市西南35公里的寄料镇境内，东南距平顶山市100公里，北边13公里处有宁洛高速公路，17公里处有洛(阳)界(首)公路和焦枝铁路，庙(下)洪(庄杨)公路从矿区通过。

平煤集团梨园矿前身是平顶山市梨园矿务局，始建于1947年10月，是平顶山市属国有煤炭企业，曾是河南省地方煤矿的一面旗帜。进入九十年代后期，由于受多种因素影响，企业经营陷入困境，濒临破产。年8月25日梨园矿务局被平顶山市中级人民法院依法宣告破产，年8月21日平煤集团通过拍卖会公开竞价，以5000万元整体收购原梨园矿务局。平煤集团公司于当天宣布临时成立平煤集团梨园矿务局。年10月28日，成立平煤集团梨园矿。

梨园矿现有梨园、庇山、暴雨山三块井田，总面积15.9平方公里，止20xx年4月底，剩余工业储量9202万吨，可采储量4629万吨。全矿现有职工4845人，另外有外来工3400人，离退休职工20xx人，家属4000多人。矿下辖三个生产矿井。此外，还有水泥厂、机械厂、鑫源公司、居源建材公司等多种经营单位，职工医院后勤辅助单位。

梨园矿加盟集团公司后，在平煤集团公司党政的正确领导下，在各处室的大力支持下，新的领导班子充分依靠集团公司资金、人才、技术、管理等方面的优势，结合梨园矿实际，理清发展思路，确立了“抓班子、建队伍，保安全、保稳定”的工作方针和“一年打基础，二年求发展，三年上台阶”的工作目标，积极开展企业重建工作。

近5年来，通过基础投入，建章立制，理念渗透，环境治理，使矿区从井下到地面逐步走向了制度化、规范化、科学化的管理轨道，矿区面貌发生了巨大变化。通过组建完善机关科室，调整充实基层班子，达到了抓班子、带队伍的目的；通过加大安全投入，逐步改造和完善了双回路供电系统，安全监测系统、通风防尘系统、提升运输系统，取消了非正规采煤法，改变了采区、巷道支护形式，变采面摩擦支柱为单体液压支柱，变巷道木支护为工字钢、锚喷支护，夯实了安全生产基础，增强了矿井的抗灾防灾能力；通过三级医疗救护基地和矿山救护中队的建立，提高了矿井的救灾能力；通过老井挖潜、新井建设，引进新技术，推广新工艺，强力推行采掘机械化，使原煤产量大幅提高；通过建章立制，不断加强企业经营管理，按照集团公司“四加强，五统一，一追究”的要求，把矿属各井的销售、供应、计划、财务、劳动用工等集中矿上统一管理，逐步规范了企业经营管理；通过学习型企业文化的创建和精细化管理的推行，激发了广大职工的学习积极性，提高了工作效率；通过三级培训基地的建立，强力推进职工安全技能培训，使职工安全生产意识日益增强，操作技能明显提高；通过“两堂(塘)一舍”改造，地面环境的整治，矿区的绿化、美化，使职工的生活环境得以改善，矿区面貌焕然一新。

加盟平煤集团公司近5年来，梨园矿的原煤日产量由原来不足1000吨达到目前的4200吨，创历史最好水平；年产量由40万吨达到目前的150万吨，实现了历史性跨越；在岗职工人均年收入由6700元增加到现在的29000元，20xx年实现销售收入6.1亿元，上交税金5600万元。近5年来，梨园矿多次被平煤集团公司评为“先进基层党组织”、“先进单位”、“安全生产先进单位”等荣誉称号，20xx年被命名为平顶山市文明单位。

宁庄井是梨园矿的一个基建井，位于汝州市陵头乡宁庄村，年12月26日正式开工建设。它坐落在美丽的庀山脚下，建设项目系中平能化集团重点建设项目，由中平能化集团设计院

设计，中平能化集团建筑安装公司建设安装。梨园矿宁庄井核准建设规模45万吨，服务年限50年，井田含煤面积8平方公里，地质储量7210万吨，主采二1、二2、-8、四7等煤层，矿井采用立井开拓。宁庄井是梨园矿首次使用综采和综掘机械化的矿井，实现了梨园矿由炮采矿井向机械化矿井的转变，于20xx年底正式投产。

他们的企业战略：建五优矿井，筑和谐梨园；企业精神：不怕困难，想事干事，争创一流；企业作风：雷厉风行，务求实效；企业愿景：建设“安全文明富裕和谐”新梨园；管理理念：科学规范，严密精细；安全理念：生命至上安全为天；营销理念：诚实守信，服务一流；质量管理：质量第一，表里如一；人才理念：立足本职，岗位成才；成本理念：节约点滴，防微杜漏。

2实习情况概述

2.1安全教育培训

安全教育按照计划早上8：30，由矿区的安通科主任给我上安全教育课，这也是在矿区的所有的人都必须上的一门课。现在国家对安全教育特别重视，任何人进入矿区的第一步就是进行安全教育，他给我们讲了一些血的历史教训，都是没有按照安全规定而引起的。这些血的教训真的要好好领会，杜绝再出现这样的不好的例子。

我们的注意事项：

- 1、未经过安全技术知识教育培训者，不熟悉井下安全通道又无专业人带领者，不准下井。
- 2、下井时应穿好戴好劳动保护用品，备好个人照明用具，严禁酒后下井。
- 3、进入坑道后，须沿人行道走，注意前后来车，发现有车辆来往时，要选择较宽的地方背靠坑壁站好避车。

- 4、不得触摸机电设备和线路，凡有电机车架线的巷道，不得肩扛任何金属物件，以免触电。
- 5、不得在竖井井底车场，变压器房附近休息；不得用矿帽垫坐。
- 6、不得进入禁止通行的巷道，不得擅自打开或进入封闭和危险区，不准进入通风不良的地方。
- 7、不得在井下抛弃各种杂物，严禁向天井内抛弃任何物件，严禁在进下大小便，维护井下卫生。
- 8、进入坑道、天井、采场必须先观察顶板的松石。注意爆破警戒红旗，严禁进入警戒区域。
- 9、乘罐笼下井时，必须按照讯号指示，排队乘罐，不要拥挤。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

快递行业实践心得篇六

每天上下班，你注意到了大堂的物业经理吗？每次进出写字楼，

你会留意身边的清洁员吗?他们，多数是物业公司的员工，有着平凡而不普遍的职场故事。本期职场影子计划，我们将走进怡城物业，两位大学生的实习体会，将为想进入这个行业的求职者提供一些有益借鉴。

体会一：实习跟着指导老师走

“刚到公司，为了让我们尽快适应工作环境，掌握工作流程，公司为我们一对一地安排了指导老师，每一位指导老师都是经验丰富的部门经理，可以教导我们要看什么，要了解什么，要学习什么，要怎么做。”来自广州大学的季瑞欣对实习第一天的情景记忆犹新。她的指导老师是公司物业管理部的林祥明经理。

实习期间，季瑞欣在大堂站过岗，这听起来像是一件很容易的事情，但并不简单，要学会观察、留意。当有突发状况出现时，要快、要准地定出处理方法，尽量减少负面影响。环境的日常巡查也是物业管理工作的一部分，每天要巡视、巡查公共设施的完好情况，检查清洁卫生、绿化保护情况，这些都是一项很需要耐心的工作。

季瑞欣觉得，作为一个刚刚步入社会的年轻人，什么都不懂，没有任何的实践经验，在指导老师的指引和帮助下，可以更快地融入到企业。

体会二：实习要坚持到底不当逃兵

广东工程职业技术学院的陈思荣，在学校主修房地产经营与物业管理专业。记得刚收到实习消息时，全班同学都是满怀期待的。实习前，老师还特意召集所有同学开了个会，语重心长地说：“你们去实习要坚持到底，不要中途当逃兵。”陈思荣说，当时没有人能体会到老师那句话的意思。

实习过了两个星期后，新鲜感渐渐减退，有些同学已经感觉

到工作无聊，甚至产生了不想干下去的念头，这时大家才想起了老师的那句话。陈思荣觉得，实习当逃兵是一种不负责任的表现。一来对自己的不负责，二是实习单位的不负责，他由此坚持了下来。

体会三：实习要主动请求工作

很多刚到单位实习的同学都会有这样的体会：实习期间，除了干一些简单的日常工作外，其余时间就是干一些杂活，例如复印文件、整理办公室文件等，基本上没有接触过一些重要的工作，感觉自己被忽视了。

陈思荣在实习中，与其他人的想法不一样。他觉得，“这从一个侧面说明我们在工作中是比较被动的，总是等着别人去安排工作，不懂得主动去请求做一些重要的工作，更不懂得如何展示自己的能力。”

陈思荣总结，实习应该主动地融入老员工的工作氛围中，主动去请求更多的工作机会，即使不会做的工作，也主动去请教老员工，学一次不会就学两次，只有这样，别人才知道你的能力去到哪里，心里有底才会交托重要的工作给你。

快递行业实践心得篇七

__周的保育实习生活在不知不觉中度过了，我觉得这一周过的很充实。尽管真的有些累，但累并快乐着。我很喜欢这样的感觉，我很感激学校和幼儿园给我们提供了这样一个学习的机会。同时，我也很感谢我的带班老师，她们交给我许多知识，还有我们班的小朋友们，谢谢他们对我这个小老师的认可。

保育实习生活中，我体会较深的是保育老师的辛苦以及伟大。在幼儿园最了解孩子的应该是保育教师了。保育教师对每个幼儿的性格特征，脾气秉性，家庭背景都了如指掌。保育教

师要负责孩子的一系列精细繁琐的全过程，就是照顾孩子的吃喝拉撒睡。例如，孩子什么时候喝水、吃饭及入厕；杯子清洗后放进消毒柜的时候应该杯口朝下；观察孩子在园期间有没有不舒服；要清楚的记得家长说的注意事项等细节问题；消除对幼儿存在的各种安全隐患；每天必做的清洁卫生等等。保育教师的工作在幼儿身心的健康发展中占着举足轻重的作用。

通过这次的实习，我对自己的专业有了一个更全面的认识。现在，我终于了解了老师以前说的“不是每一个人都可以做幼儿教师的”。作为一名幼儿教师，我觉得最重要的是要有一颗热爱幼教事业、爱孩子的心。幼儿园的日常工作是琐碎和平凡的，同时情况又是复杂多变的，有时孩子的行为会出现问题，有时孩子的生活又需要教师特殊的照顾，在这样艰巨的工作下，许多教师不免会出现烦躁情绪，而这种情绪会传递给敏感的孩子，会使他们感到焦虑不安。幼儿教师要做到细心照顾到每一个幼儿。所以教师应该对幼儿教育工作的特点有一个正确的认识，有充分的准备，坚定信念，保持一颗执着的热爱事业的心。

较强的沟通能力是心灵契合的重要桥梁。我学会了用语言和非语言的方式表示关注、接受和鼓励幼儿的谈话。如我会关注地用目光注视幼儿，用点头、抚摩孩子表示鼓励和对孩子谈话的兴趣，使幼儿感到“老师很喜欢听我说”。我在倾听孩子说话时学会了要有耐心，细心揣摩和理解幼儿语言中所蕴涵的意义。在与孩子沟通的时候，我也表达自己的思想和情绪，使幼儿了解我的想法。童心是教师通往每个孩子的心灵世界的桥梁。教师要善于在生活中发现每一个孩子身上的“闪光点”，比如说，我发现我们班的梁梓豪小朋友虽说很顽皮，但是很聪明，学习汉字特别快。另外，在我学习的这段期间，我也注意与自己带班老师的沟通，不懂就问，在做完日常工作后会主动要求老师提建议，以便下次改进。在以后的学习中，我会更加着重锻炼自己的沟通能力。

幼儿教师必须要有广博的专业知识和技能技巧。在实习期间，

我很佩服我们班的教师，她们可以把一个简单常听的《龟兔赛跑》的故事上成一堂有趣的美术课，__个幼儿一组根据六个场景在老师的指导发挥自己的想象画出不同的画面，最后由老师订在一起做成连环画。分组合作增强了幼儿与人合作的意识，提高了幼儿与他人的沟通及交流能力。我明白了，教师要想给孩子一杯水，自己首先要有一桶水。幼儿教师在设计教育活动时，要能够根据本班幼儿的思维特点，准备大量的教学具，以启发诱导的方式和发散式的提问形式，激发幼儿学知识的愿望，要变“让我学”为“我要学”，真正形成以教师为主导，幼儿为主体的正确的师生关系。在专业技能方面，我觉得自己有很大欠缺，我在以后的学习中会增强自己专业技能方面的锻炼不断地吸取新知识。同时，我会继续学习新技能，开阔眼界，提高自身的素质，以跟上时代的变化。

在保育实习的这几天，我对自己的形象举止有了更高的要求。的确，在他们幼小的心灵中教师什么都懂，其形象在他们眼中无比高大，老师是幼儿学习的榜样，是敬仰和崇拜的对象。作为未来的幼儿教师，我一定会格外严格要求自己，因为每一句话、每一个行动都会给孩子留下深刻的印象，孩子们喜欢举止大方，亲切活泼，穿着得体的教师。幼儿教师对幼儿带来的影响是潜移默化的，是时时刻刻都存在的。

也许这一周的保育实习中我不是做的的，我也出现过一些细节上的错误，但我觉得我一直在进步，一直在前行，我学到了很多，我很有成就感。这次的保育实习给我的感触很大，让我对专业以及自己有了更全面的认识，大二即将结束，只有不到两年的学习时间了，我会更加努力的完善自己。

快递行业实践心得篇八

学的专业是会计，为了加强自身的素质，培养较强的会计工作的操作能力，本学期初，我在一家建筑公司进行了专业实

习。

建筑公司的会计部并没有太多人，设有一个财务部长，一个出纳，两个会计员，而教导我的是老会计__。刚到会计部__就叫我先看她们以往所制的会计凭证。

总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握，也正是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石，会计分录，以至于后来__让我尝试制单的良好用心。于是实习时只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。

毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。

别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备。

制好凭证就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。

因为一出错并不是随使用笔涂了或是用橡皮擦涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章，才能作废。对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。

并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。

如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或

考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。

从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎么回事。__很要耐心的跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，有了基本认识以后学习起来就会更得心应手了。

通过在建筑公司这一段时间的实习，使我第一次把自己所学到的理论知识真正地应用到实践中去，并且在实践中得到了经验，同时又获得了许多理论知识中所没有的实践经验，这不仅丰富我的工作经验，更加提高了我的业务理论水平。

我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程努力。