# 最新实习心得体会方法及感悟(通用10篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-06-10

*实习心得体会方法及感悟一有句话说得特别有道理，时间就像是一趟驶向未知的远方的列车，这趟列车一直在开，而且开得飞快。一转眼，我的大学生活已经接近尾声，我已经进行了一段时间的顶岗实习，比起大学生活，这段时光短暂而充实，给了我一种不一样的感觉。在...*

**实习心得体会方法及感悟一**

有句话说得特别有道理，时间就像是一趟驶向未知的远方的列车，这趟列车一直在开，而且开得飞快。一转眼，我的大学生活已经接近尾声，我已经进行了一段时间的顶岗实习，比起大学生活，这段时光短暂而充实，给了我一种不一样的感觉。

在毕业设计结束之后，我开始了踏入社会的第一步——顶岗实习，在选择职业的时候，我反复思考了很久，结合所在城市本专业的行情和自身的学习情况家庭情况考虑，我决定放弃自己所学专业从事其他行业从头学起。然而遗憾的是之前并没有专门对职业有点了解，对于自己真正适合什么职业我也并不是很清楚。所幸大学时期以兼职的身份在一家传媒公司有过半年的新媒体方面的工作经历，于是我在简历中具体描述了这一方面的情况。然后开始网新媒体方向发展，因为那段时间的工作经历让我觉得目前新媒体行业的行情似乎不错。

于是，经过一段时间的查看公司、投简历、面试之后，我来到了\_公司从事新媒体编辑职位，我对这一职位是比较满意的，因为我平常比较喜欢看书，对文字类型的工作还是有一点向往。

工作第一周的时候，我从一无所知的状态在部门主管的带领下开始慢慢上手，第二周的时候我已经能够自己独立完成一套流程，只是在工作效率上还稍有欠缺。到第三周的时候我开始逐渐上手，工作效率有了初步的提高，直到第四周，我的工作情况基本合格，此时距刚进入公司实习已经接近一个月了，我已初步形成了一套自己的工作方式。

现如今我在这家公司已经做了三个月了，顺利结束了学校的顶岗实习，开始向正式员工过渡。在这期间我有了不少收获，通过实习，我发现了在岗位学习和在学校学习的区别，在学校学习是有老师带着的，老师考虑的是全体学生的学习效果，有时候会对差生进行单独辅导。但是在公司并不是这样，主管只会给大家一个大致的任务，而完成任务的整个过程全由个人自己安排，需要高度的自觉与规划能力，而至于任务没法完成的人，等待他们的将会是公司的淘汰，这个问题让我意识到了社会的竞争性与残酷性。但同时也正是工作岗位上需要的高度自觉性，让参与工作的人开始拉开差距，甚至越拉越大，这也让我了解到这个社会不会亏待努力的人。

为期三个月的顶岗实习时间虽然短暂，但我却从中收获到了不同的东西，这对我的实习和成长是非常重要的，我珍惜这次机会，我也庆幸自己没有浪费这个机会!

**实习心得体会方法及感悟二**

今年寒假，我在广告公司里实习了两个星期，20xx年金融风暴波及全世界，对我们的生活产生了巨大影响，日益严峻的就业形势，对我们面临毕业的大学生是一个巨大的挑战，也是一个很大的压力。

这次寒假实习，我把精力主要集中于与广告有关的工具软件上，因为在学校，老师不止一次对我们强调实践的重要性、强调技能的重要性。在当今社会形势下，学历并不能作为评价一个人的唯一标准，而当今社会更加注重人们的技能与能力。所以，我对photoshop、3dmax、adobe等系列软件有了一个初探，熟悉这些与广告制作有关的软件，亲自动手参与到公司的广告制作上，给了我很大的锻炼。同时，不光是学习制作，我还承担起了帮助公司给客户交送广告作品的任务，主要是一些平面广告作品，例如海报、横幅、大型背景、灯箱等等，与工人们一起组装大型的灯箱和广告牌。学到了学校不能给予的知识的同时，又增添了我的社会实践经验，这些都给予了我很大的帮助，为我今后步入社会增加了许多经验。

先从软件的学习上说起吧，我学习的重点软件是photoshop，因为广告公司里。许多广告平面设计和制作都是由photoshop来完成的，因此我首先熟悉了一下基本的操作，公司还派了韦师傅来教我，师傅一开始并没有带着我工作，而是叫我先在photoshop上制作一件作品，仗着以前学过一点专业知识，我按着师傅的要求，兴致勃勃的操作起来，一个小时过去了，我却发现连第一个要求都没达标，以前的知识在实践中却不那么好使，连连碰壁的我只好求教师傅，他对我说我：“很多大专甚至中专的学生都对photoshop了如指掌，比你们这些大学生强多了”，我很是惭愧，原来韦师傅就是大专毕业，这让我对大专的职业教育有了新的看法，也让我更加意识到现今社会竞争的激烈。后来，师傅手把手教我操作photoshop的技巧，不仅帮我复习了以往的知识，也让我学会了很多操作手法。

接下来的几天，我在师傅身旁跟着他学习制作广告作品，每天一大早，师傅就拿着工作单查看今天的工作任务，在制作的过程中还不时的与客户保持电话联系，师傅和我说，制作一件广告平面作品，自己的创意和兴趣固然很重要，但是一定要在客户的指定范围内，切不可随心所欲的按自己的喜好来制作，一切要以客户的利益为准，“客户要我们怎么做，我们就怎么做”。不过在制作过程中还要随机应变，根据具体情况与客户协商作品的风格、样式、表现手法等，这是一整套看似简单，但操作起来复杂的工作流程。听了师傅的这番讲解，我初步了解了广告作品从设计到完成的一系列过程，也加深了对广告行业的认识，虽然只是一个小小的广告公司，却给我好好上了一课。

跟着师傅几天了，终于能让我自己独立练习了，先是模仿师傅以前的历史作品，然后是制作些简单的作品，例如铜牌、横幅、简单的海报，不过别看这些东西简单，其实制作都是有严格规定的，长、宽、高、规格、比例、字体等，一样都不得有偏差，这项任务既考验耐心又锻炼技术。实习的时间过得真的很快，转眼一个星期过去了，第二个星期的星期一，我终于可以正式为客户制作广告作品了，这让我激动不已。任务是：制作一张婚宴座次排放表，样式没有特别的要求，喜庆吉祥就行。于是，我上网下了好几个婚庆模板，选择了一个最好的开始修改制作，利用photoshop做出花纹图案和桌子的简图，再将桌子按顺序一一排好，点缀上吉祥漂亮的花纹，再将背景修改一下，打上文字，最后就完工了。

送交到师傅那，他看了看，对我说还有很多错误，我很惊讶，明明我很努力认真的制作，怎么还有瑕疵那?师傅对疑惑的我指出了几点错误。首先，最大的错误就是婚宴桌子的排放，我对婚宴啊什么的，这些风俗和讲究不是很熟悉，桌子的排放应该按照主桌、家人、亲戚、朋友等依次排列，要有先后和尊卑，朝向和桌子的摆放组合也很有讲究，朝向就是要选个吉利的方向，桌子的摆放有很多组合，要根据主办方的要求和桌子的数目，进行精致的组合摆放。第二，就是我的海报做的还是不够精纯，有些地方不够仔细美观，而且没有标注桌子的序号，也没有加上酒店的标识，这些都是要注意的。经过师傅的指点，大改了一番后，终于完成了。这件事也让我知道，光是学好广告的专业知识是远远不够的，广告是涉及社会各个方面的社会科学，包括了很多专业以外的知识，例如经济、营销等，在学好专业知识的基础上，还要扩展自己的社会经验和各方面的知识，把知识学杂了，成为一个“杂家”，对今后的工作是很有帮助的。

我不光在实习单位学习photoshop,还在回家后试着熟悉其他软件，3dmax、adobe等系列软件我都亲手使用了一下。不过，要把这么多软件学好学精，不是件容易的事，只能选择其中对我专业最有用处的几款软件，努力的学习着操作技巧。我不仅在实习单位跟着师傅学习制作广告，有时还给客户送货，使我对广告市场也有了初步的认识，结合书本知识亲身经历了广告公司与客户间的合作、接洽，真正让我在理论与实践中获取实习经验，为我积累了珍贵的实习经历和社会经验。

**实习心得体会方法及感悟三**

作为一个土木的学生，我们能深刻体会到实践对我们的诱惑，因为它会快速的提高我们的专业能力，俗话说实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的\'源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。现在到处都在修建房屋、无论是居住还是办公或是其他作用的结构，我们总能随处可见，但施工现场是不能随便进入的，所以以前也都是远距离的观望，只能看到外部结构。

总想进去看看里面的内容。我们都知道一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础 。因此生产实习是土木工程专业教学计划中必不可少的实践教学环节，它是所学理论知识与工程实践的统一。所以学校能给我们这个机会，我们都很珍惜，希望能通过这次实习提高我们的专业知识和素质，为我们以后的工作打下基础。

回顾这些天的经历，我们确实学到了许多实在的东西，也思考了许多问题。我们感触颇多，也受益良多。此次在施工现场实习，能亲眼看到各个班组的施工过程，能亲耳听到技术人员针对问题的讨论，能亲身参加工程的例会，是我们最大的收获。这些都使自己对于工程管理的基本情况有了感性的认识，也为马上踏上工作岗位作了很好的热身。在现场的短期学习也提高了我的专业技能。

当今社会竞争激烈，作为即将毕业入行的新人，我们应该端正自己的态度，给自己作一个好的定位，不要自恃甚高也不应该妄自菲薄。对每项工作都要认真踏实，创造出价值才有所收获。对人应该热忱，处理好周边的关系。所谓“先做人后做事”，在建筑行业这个大圈子里尤其需要为人处世的能力。并且我们还要学会虚心向他人学习，不懂就问，态度要诚恳，让别人愿意将自身的积累传授于你。这样一点一滴地积累才能是自己不断发展。

无论从事什么样的工作都需要认真细心的工作态度，土木工程专业更明显，俗话说：差之毫厘、谬之千里。因为一点点小的失误都可能会减少工程的寿命，甚至会酿成大祸，这种情况也越来越多，工程刚建好就出现各种各样的问题，这些都会给户主带来很大的困扰，甚至会对他们的生命带来威胁。而且也会给公司带来巨大的损失。所以我们要谨慎做事，处处留心。

这短短的实习，让我大开眼界，也深刻体会到自己的不足，同时也学会了很多实用的东西，也让我对自己今后要从事的行业有所思考。理论和实际的差距只有自己亲身经历才能明了，原来的那种心高气傲没有了，取而代之的是脚踏实地的努力工作学习的决心和信心。短短十天，仿佛思想又得到了一次升华，心中又多了一份人生感悟。

这次实习让我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，畅徉于实践当中接触实际的工作，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的选择。作为一名现代的大学生，我们肩负着建设四化的历史性任务，不能只顾埋头书堆，纸上谈兵，用自己所学到的知识来造福社会才是我们的最终归宿。因此，我们因该在学习至于多参加一些这样的实践，从而跟好的提升自己。

**实习心得体会方法及感悟四**

实习就是工作的预备阶段，不过可能在这样的开始对我们的要求不高，需要做的事情不多，为了让我们学习到更多的知识，都是循序渐进的来，也是让我们适应工作的环境和工作的强度，并且了解在工作中应该要做到些什么。

因为是一步一步慢慢增加工作的数量，工作的难度，以及工作的压力的，所以我并没有感觉到身上的变化，也没有意识到自己的进步。但是经过这段时间的实习我对自己也有了一个明确的认识，我对自己的能力估算错误，在这样的工作中我本能的对自己缺乏信任，轴线第一个反应就是我不行，我做不到，但是在这一天我突然意识到自己能够做的事情还是很多的，尤其是在工作上面我应该具有更多的勇气，不要有任何畏惧的心理。

结束实习之后，我开始回想从开始实习的第一天到结束实习的最后一天的过程，我是真的成长了很多，很多方面都有了经验，在很多时候自己也能够独当一面了。最明显的改变就是心态上面的，从不相信自己能够做成一件事情，面对任何的困难都是怯懦的，到现在先试试看能不能够做，有了挑战难题的勇气，我觉得自己就是成长了，不再是以学生的名义躲在别人的背后，享受着不属于自己的成果了，而是付出自己的时间精力，得到回报的这个过程学习到的东西更加的珍贵。

其次在实习的过程中了解到自己的工作性质，以及和专业的联系程度，在这里学习到很多工作上面处理事情的经验，尤其是面对困难应该有技巧的解决，从薄弱点开始入手，但是解决问题的思路有很多种，需要寻找到一条自己能够做好的为上。每个人在工作上面都有自己的长处，而且经历的事情不同，看待问题的角度就不同，我在工作中利用不同的时间学习这些我还没有经历过，但是总有一天要学会的东西，这些理论能够帮助我在今后的道路上少走一些弯路，更加顺利的做好工作上面的每一件事情。

学习的脚步就算是在工作中也并不会停止，在这样的前提条件下，我学习到的知识就有很多，并且很杂，因为时间上面的原因，所有的东西我都没有整理好，只是今天学到的就记下，将来会用到的就记下，林林总总记下了很多东西，但是却并没有梳理好知识的体系，将学习到的内容建立一个紧密的联系，这方面还是需要加强，在之后的工作中也需要记住。

**实习心得体会方法及感悟五**

1.在专业知识掌握方面，收获主要表现在对仪器的进一步熟练掌握和数据计算整理能力的进一步提高，特别通过实际操作，比较熟练地掌握了放线的基本方法和技巧以及水准测量中的一些技巧。通过地形测绘的实习，掌握了测绘的基本方法和绘图方法。

在仪器掌握方面，能够比较熟练地对水准仪和经纬仪进行对中整平。特别是在纬仪使用中，通过这次实习能够在比较短的时间内完成对中整平，这主要是因为在这次实习中通过对经纬仪的大量应用，熟练了经纬仪对中整平的步骤，对经纬仪整体有了进一步的熟练，比如在粗平过程中能比较够熟练地通过调整支架比较迅速地完成粗平，单这一个过程就比以前快了很多，从而大大减少了对中整平仪器所需时间。

2. 数据计算整理能力在这次实习中也得到了很大的提高，以前接触的数据都不是通过自己实际测量得到的结果，整理时往往误差都在允许范围内，这次通过自己的实际测量练习得到的数据由于种种问题有些是超出误差允许范围的，这就需要我们能够迅速分析错误原因来得到新的数据。进而也对数据检核的重要性有了新的认识。数据计算整理是一项很繁琐的工作，需要我们在整理计算的时候要格外认真小心。

同时，也有很多方法和技巧也是可以用来避免因为整理计算而出现结果的错误。首先在数据记录中要做到清晰、清楚，因为我们数据的整理是在一天的工作完成后进行的，由于数据量很大，如果记得不够清晰往往找不到数据或者分辨不清楚记录的数字。另外在记录数据的过程中要随时检核数据是否可用，免得再最后整理时发现误差过大而耽误工程进度。

在计算数据时可以通过多种数学手段来边计算边检验结果的准确性，如果时间允许可以先由一个人计算数据再由另外一个人来检核。

3.本次实习进行了大量基准测量，主要收获是读书速度较以前有了比较大的提高。虽然仪器i角误差很小，但往往都存在，在进行前后视距读数时尽量要是前后视距基本相等，这样才能使数据更准确。如果i角误差很大，在测量的过程中才发现，必须用钢尺量距使前后视距相等。经过地形测绘的实际操作以后才认识到这是一项非常复杂的工作。

首先要对所要测绘的区域有大致的了解，选好中心建筑物进行主线布控。然后再向整个区域进行扩展，在选点时要尽量找在各个方向通视效果好的点，特别是要注意建筑物周围植物的影响(不要为了能够通视而毁坏植物!!)。

进行每天的工作前要有详细的计划，对各个点进行有规律的编号，并对每个人的工作进行明确分工。在实际测量时要有一个顺序，切忌随意设站测量。

数据记录要清晰准确，最好每天都是固定的人来记录数据，这样能更好保证数据的清晰和记录格式的统一，数据记录人员要和读数人员有密切配合，相互提醒，每个数据各报一遍以确保无误通过这次实习，我有一个很大的感受就是团对合作的重要性。

我们需要完成的任何一项小的工作一个人都不能完成，必须有同伴的通力合作才能顺利完成每一项工作。大家在一起的合作会逐步产生默契，工作也会越来越得心应手，同伴之间的每一个手势，每一个眼神都能迅速领会并做出反映，甚至同伴容易出现的错误和纰漏也会了解于胸，随时可以去提醒同伴，避免工作出现差错。除了人，仪器也是我们工作中重要的同伴，我们必须时刻注意爱护仪器。

爱护仪器一是爱护公共财产，更重要的是仪器一旦出现故障会很大程度影响我们的工作。我们所使用的仪器很多是很精密也很脆弱的，必须轻拿轻放，严格依照操作要求使用。特别需要注意的是钢尺和标杆虽然不是很精密的仪器，也不可使用时太粗暴甚至拿来游戏，钢尺使用时不要拉得过紧，这样很容易损坏钢尺或者破坏钢尺的精度。

**实习心得体会方法及感悟六**

光阴似箭，转眼间我们的生活结束了，回顾这段时间的经历，真是感想颇多。短暂的工作时日不仅磨练了我的意志，也使我对今后的人生道路有了真确的方向。

教育实习对一个师范生来说是相当重要的，在校师范生平时所学的无非是一些理论性，大部分知识都无法直接与教育实际相关联，久而久之，我们就养成了一种眼高手低的坏习惯，看待事情往往过于简单，缺乏深刻见解，思考大于行动。因此，要想把所学的东西切实的、合理的运用起来，就必须付诸于实践，因为实践是检验真理的唯一标准。实习就是一个很好的机会，它使理论体系已基本完备的我们得到了真实的尝试，在这个过程中，我们也能够找出的不足之处，从而努力完善自己。

经过这段时间的实习，我觉得我更加成熟了，认识到了理论与实践相结合的重要性。教师是一个很特别的职业，肩负着传承人类文明的重任，是人类的文化桥梁。对于即将走出大学校门，成为这支光荣队伍一员的我来说，责任更是重大，只有拥有过硬的本领，才能更好地接过这副重担，否则只会误人子弟。随着思想境界的提升，我也切实体会到了实习的重大意义。作为语文，我更要加倍努力，不断扩充自己的专业知识，广泛阅读，多思考，多钻研，革新观念，使自己成为一名经得起大风大浪考验的饱学之士，实实在在地为传播人类文明贡献出一份绵薄之力。

实习期间，我积极主动向指导老师请教有关教育方面的问题，听课与讲课相结合，每天兢兢业业，丝毫不敢怠慢。良好的敬业态度赢得了老师们的一致好评，始终坚持在自己工作岗位上的坚韧毅力也深深打动着组里的每个成员，他们也乐于将自己多年的教学经验拿出来与我分享，因而，我学到了许多实用的技能，认识到了能够把自己既有的知识轻松的传授给，而学生又乐于接受，这才是一名优秀的教师。传授一种切合实际的知识技能，对学生来说是相当有用的，所以课堂的授课方式也是不容忽视的，它直接影响着一个老师的教学成果。教学的目的是让学生掌握老师传授的知识，学生是教学的对象，所以，我们不能只为了讲而讲，应该更注重学的结果，应以学生为中心。

实习是一次锻炼的机会，它教会了我许许多多大道理，把我从幻想中一下子带到了现实的生活中，弄清楚了自己所处的社会大环境和位置所在，是这样样的真实，触手可及。经过几次试讲，我认识到了良好的教态和课前充分备课的重要作用，老师能否发挥自如，能否和学生们进行有效的互动，都有赖于这些方面的知识。真实的感受，切实的体会，我找出了自己平时很少注意的细节问题，这些问题的发现，对我来说意义非凡，对我今后的工作也有很大的帮助，取长补短，这样才能不断进步，没有人一生下来就能做好一切，每个人都是在不断的学习中慢慢成长，最后成熟的。

细细想来，我觉得我的收获有知识方面的，也有为人处事能力方面的提高。总之，这是一个充满了机遇和挑战的现代化社会，我觉得不但要把自己的工作做好，还要与人和谐共事，搞好团结，真心对待别人，才能换来别人的尊敬。这些都是我在实习后悟出来的，也是我受益终生的道理。

**实习心得体会方法及感悟七**

我毕业于\_\_学院\_\_校区幼师专业，还未毕业时，我就在\_\_市的\_\_幼儿园开始实习了直到现在已经上了三个多月的班了。

时间虽然很简短，可是收获却甚多，心中萌生了许多感触。

在这几个月里，从老师们身上，我看到了为人师表散发出的耀眼光芒，给了我实习生活带很多启发性的思维。在校时总会以为当一位幼儿老师肯定很好玩，很轻松，但来到这里我改变了这个想法，每次上完一堂课我都有深的感触：想要当好一名好的幼师真的不是件容易的事!

我刚来这个幼儿园就被分到了大\_\_班当陪班老师，我的主班是一位很开朗的老师姓\_\_，看着\_\_老师给孩子们上课，我认真的学习她的上课方式和管理课堂纪律的方法。即使这样，我还是遇到了很多在校期间没有学过的，这一切都要从头开始学起。

刚来幼儿园上班的时候会让我有一种手忙脚乱的感觉，琐碎的事情太多了，\_\_老师就会给我讲哪些事情是主要的哪些是次要的，每天在班里最重要的是要看好孩子的安全，千万不要让孩子离开你的视线，其次就是上课了，你的上课经验不好没关系这个可以在以后的工作中慢慢培养，但切记教的内容一定要正确，每天包括孩子的一日常规，园里每周每月要教什么，班里每周每月要写什么都会给我交代的很清楚，也会教我怎样和家长勾通，我从一开始的无知到现在对工作的熟练一半的功劳都因归功我的主班\_\_老师!

和\_\_老师在一起工作的这几个月里，我们都会互帮互助，也越来越默契了，我们的目标就是带好大一班，希望大一班在我和\_\_老师的带领下越来越优秀。

这几月经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这是见证我这样一个全新的成长。使我认识到正确的人生观，价值观。也希望我和\_\_老师的工作能配合的更默契。

实习期间，体验到了幼儿教师工作的辛苦和重要。我拿起一本故事书给孩子们讲故事，翻开书，书上竟然一个字也没有，都是简单的图画，天啊!这需要多么丰富的想象力才能讲好这个故事啊!我一页一页的编着故事，看着孩子们纯真的眼睛，带着浅浅微笑的嘴角甜甜的向上翘着，我仿佛也融入了他们当中，当一个天真的孩子真幸福!故事讲完了，孩子们都抢着要自己再给大家讲一遍，还说一定讲的比我好，这样刚好，就让孩子们来个讲故事比赛，这样可以让他们在游戏中锻炼表达能力、丰富想象力。听了他们讲的故事，我心里生起了一种惭愧之感，一个孩子讲的故事竟比我生动百倍!

在为期一三个月的实习期间，我发现现实与书本却是有很大的区别，在书本里我可以自如的穿梭，可当我要把所学的运用到实习的时候，我发现是那样的微不足道，教育孩子既是我们的责任，又是我们的义务。

**实习心得体会方法及感悟八**

为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真真正正地走入社会，能够适应国内外经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我们大学生必须踏进社会。

一， 对于暑假实习的认识

为了利用好这个暑假，于是我毅然踏上寻找实习单位的道路，想通过亲身体验社 会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，同时，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

二， 实习的过程

7月我开始了这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中区，使自己所学的理论知识有用武之地。

只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。

通过这段实践的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事也不同，从中所学到的东西自然就不一样。

要学会从实践中学习，从学习中实践。

而且在中国的经济飞速发展，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能今天就已经被淘汰掉了。

中国的经济越与外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

三， 实习心得

在实践的这段时间内，每天我工作差不多8小时，主要负责打印文件，接待来客，接听电话。工作虽然简单，但在我看来，这是一个很好的学习机会，我不要大家把我当实习生看待，而是一名普通员工，所以我一直享受着工作的氛围，收获让我很快乐。

这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么。

但是这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉去做，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。

而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力。

**实习心得体会方法及感悟九**

管生涩，但在慢慢地的成熟之中，快乐，当然也少不了挫折和困难的存在。

20××年9月

班级是高中一年级

担忧，害怕自己无法胜任在班级的各项工作。

候，我坐在教室最后面，经过了指导老师的介绍，学生边鼓掌边转过头来看我，我扫视了下他们。从这一刻起，我的角色转换了，从一个即将毕业的研究生转换成一个实习老师。

指导老师季老师是济南中学教龄最大老师中的一个，

面有着广泛而深刻的经验。

烈地讨论着老师提出的问题，都会大胆地说出自己的想法。

课铃声响后，随着上课同学好老师好的声音开始了这堂课，整堂课学生都配合得很好，我轻松愉快地结束了本次的课堂。上完课后，指导老师季老师耐心地为我分析上课时的优缺点。季老师的鼓励和学生的支持给了我很大的信心。几次的上课实践，让我深深体会到了备课的重要性，也增强了我的责任心，使我明白自己的工作将影响到班级五十多位学生，只有认真负责才能更好地将知识传递给学生。

平时除了听课、上课之余，我还会批改学生的作业。在批改时，我都会指出其优点和不足，写上激励的评语。耐心地解答学生的问题，并且强调订正错题的重要性，根据各个学生的情况加以勉励和开导。把我平时的学生方法和学生探讨，希望他们可以学习到一些对自己有用的学习方法，身为教育工作者，必须要用足够的耐力和毅力去爱护每一个学生。整个实习期间，我觉得班主任的工作最让我难以忘怀。高一年纪的学生，已经有了自己的思想和逻辑，遇到问题有自己的思维方式和解决办法。他们已经不喜欢老师牵着他们走，也不喜欢老师完全教他们怎么做，学生们总是有很多自己的想法和主张。由于我年纪和他们差距不大，他们都很愿意和我讨论问题，我就以朋友的角色与他们倾心交谈，适当的给他们建议。

时间过得飞快，为期一学期的实习生活结束了。在这段时间的实习充实了我的学习生活，让我学到了许多书本上无法体验的知识。通过实习，我感慨颇多，对许多问题多了深一层次的思考。作为一名数学老师，基础知识要扎实，知识面要宽广，平时要做有心人，多多细心观察生活，留意身边的事情，并将他们灵活的运用渗透于教学之中。

作为一名教师我深深体会到教学相长的道理。其实，学生也是我的老师，从学生身上我也可以学到一些事情，我们一起成长成熟。十年树木，百年树人。这将是我今后走上工作岗位后的一笔财富。实习生活虽然结束了，但我的教师生涯才刚刚开始，知识是无止境的，我会时刻不忘超越自己，而对教育事业，我将带着满腔热情，不断前行。在此，感谢那些可爱的学生们，她们教会了如何去做一名好老师，也要感谢我的指导老师，他教会了我如何去成为一名优秀的老师!

**实习心得体会方法及感悟篇十**

经过为期一个月的音乐教学实习，虽然在上课课程中 有学到很多知识可以运用 但是以前都只是纸上谈兵，对于面对的学生来说总会不经意出现各种不同的意外，对于一个月的实习来说，我有着深深的感触，最重要的我总结了一下几点：

1. 刚上课时，内心有一种恐惧感，这是因为对自己的自信心不够，也是因为没有过多接触学生才会有这样的恐惧感，手会不自觉的抖动，唱歌的话声音会放不开，而且唱的声音很小，还会抖动，学生也许感觉不到什么，但是自己唱的时候就会觉得说，为什么会这样，自己都觉得有点丢脸。所以在上了一个月的课后，唱歌的时候觉得声音放的出来，而且感觉变的越来越好。

2. 教师师范技能方面的努力，粉笔字和普通话的训练。在上个学期末，我们每个班级都有组织进行微格试讲，从研读教材到编写教案，最后是课堂试讲，由小组成员进行点评，老师个别指导。当时老师就有提出说我的粉笔字写的不是很工整，还有讲话的语速有点过快，在实习的时候有专门注意到这一点，尽量的放慢语速和书写粉笔字的速度，尽量将要说的话一字一字说清楚，要写的字 一笔一笔书写好。

3. 对于上课时课堂气氛的把握，上课的时候，并不是大家都会集中静神听你上课，也不是所有的学生都非常配合你上课，所以上课的时候不仅仅按照自己的教案去读，而是根据上课时候的一些突发事件改变自己的上课方式，例如有同学做小动作，你需要在上课的时候还能很顺的接话提醒这个同学，在同学对上的课没兴趣的时候，你要想办法将自己的教学方式改一下，这样有助于学生学习积极性的提高，也提高了自己上课的自信心。

4. 与学生相处也是一种技巧吗，如果说你对同学们不管是上课还是平时的时候，见到都是板着一张脸的话，那同学心里自然会对你产生一种畏惧感，所以在上课的时候就会很拘束，显然放不开，但是如果平时的时候你对待他们就像对待朋友一样的话，那样会使他们觉得老师很亲切，她们就会很喜欢你，所以你上课的时候她们也会非常积极的配合你。所以说怎么样与学生相处也是一个教学成功的很大关键点。

总之在实习阶段，自己学会了很多上一堂课程的技巧，并且还会很自然开动脑筋，去想一些方法或设计一些游戏什么的 让一堂课变的更加有趣一点。当然实习也是要理论做铺垫的，没有好的理论基础，很多时候在上课时候你会觉得词穷，活着说你想不到一些有科学依据的理论去让别人信服你的教学手法。好的实际经验要积累，课本上的知识要掌握，还有根据学生的情况去调整自己的教学方法，只有做到这几个点的话，那么实习就是非常成功的了。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找