# 【实用】大学生实习心得体会合集八篇

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-12

*【实用】大学生实习心得体会合集八篇大学生实习心得体会 篇1酒店实习的日子很快就结束了，这次酒店实习也是我第一次比较专业的实习。总的来说，在这些日子里自己确实学到了不少的东西：除了了解到餐饮的服务程序和技巧，也学会了如何调整自己的心态，如何处...*

【实用】大学生实习心得体会合集八篇

大学生实习心得体会 篇1

酒店实习的日子很快就结束了，这次酒店实习也是我第一次比较专业的实习。总的来说，在这些日子里自己确实学到了不少的东西：除了了解到餐饮的服务程序和技巧，也学会了如何调整自己的心态，如何处理好自己的利益和酒店的利益，如何处理好同事之间的人际关系，如何与顾客打交道;同时，更让我认识到作为一个服务员应该具有强烈的服务意识;更为重要的是，在两个月的工作中，我深刻地体验到了服务人员的艰辛，也看到酒店发展的前景，更加明白了自己以后学习的方向和侧重点。踏上社会的感觉真的很奇妙，学校里我自己的意见，老师有时候错了我们也都会挑出来。

在公司任务一旦确定，就要认真去执行。这样真的很需要我们适应。每个饭店注重的企业文化都不样，而这些知识正是我们从书本中难以学到的。通过这次实习我初步的掌握了一些酒店行业方面的知识，拓展了个人的知识面，增强了个人在应对酒店内人际交往方面的能力，也将我们在书本上学到的东西和实际操作联系起来了。这点给我的最大体会是在与人的交流上。这让我学到了很多，得到了很多。在其位，谋其职。在自己的工作岗位上，就要好好努力工作，只有你爱你的工作，对它付出了，你才能有收获。

最后感谢老师在这段时间对我的指导和教诲，使我从中受益匪浅。感谢四季明湖酒店能给我们提供这样难得的实习机会，实习为我以后步入社会奠定基础，它是我从学校向社会跨越的一个平台。因为有他们的指导，才使得我顺利完成了实习任务。经历此次实习，我学会了如何细心认真地去生活和学习，学会了如何待人接物，学会了如何在工作中调整自己的心态。在生活的道路上，不付出，哪有回报，不经历风雨怎能见彩虹。今后我将珍惜每一次学习的机会，勇敢地去挑战，完善自我，让自己成熟起来。在此祝愿四季明湖酒店能够越办越好，也衷心的祝愿我们的学院越办越好。

大学生实习心得体会 篇2

从整体情况看，通过这次实习，本人有以下体会：

一、 不仅仅是一次实习，更是一次很好的学习

来实习之前，本人一直认为暑假的实习仅仅是一次专业知识应用于实践的一个过程，但来到这里，才发现更多的不是理论应用于实践，而是一个学习的过程。刚才已经说了，在这里学到了许多东西，除了上面的知识外，更是学到了许多社会经验、做人原则和在社会中为人处事的方法技巧。在去的第一天，我有幸碰见张杰师傅，他在见到我的第一句话就是问我这是实习的目的，想通过这次实习掌握些什么东西?他的这个问题使我感到茫然，因为我在之前从没想过这些问题，但是就是他的这个问题

使我有了自己的实习计划和实习目的。同样因为这个问题使我懂了什么才是真正的做事要有准备才会有一个很好的开端。张杰师傅在第一天就教导我在社会中，在工作中要做到八个字：眼勤，口勤，手勤，腿勤。所谓眼勤就是要在工作中善于勤于发现需要自己的地方，勤于发现自己不懂得地方，勤于发现别人的优点等等，口勤就是在工作中要善于勤于不懂多问等等，手勤就是勤于动手操作，勤于动手帮助他人等等，腿勤就是勤于跑动，及时完成任务等等。总之，在工作中要将这八个字充分的结合起来完成工作任务。在后来的实习工程中，我严格按照这八个字来要求自己，使我再后来的实习中学到了更多，懂得了更多，同时也得到了“同事”的肯定和赞扬。同时，在实务的操作过程中，发现了平时在专业学习的过程中忽视的一个严重性知识点：就是如果要想实务工作做得好，就必须对每个文件条令掌握的非常之熟练，对每个条例实施的具体时间点要精确到天，这样才能使整个过程连贯。此外，实务中的学习和专业学习最大区别就是实务学习学习的是知识点，而专业学习学习的是知识面，知识面是系统的、连贯的，而知识点是零散的，不连贯的，需要自己去汇总，总结。

二、 工作要仔细、认真，负责

不论在什么岗位，工作必须要仔细、认真、负责，工作跟上课不一样，上课认真学习是为了对自己负责，而工作是面向社会，对社会大众服务，所以就必须更加认真、负责，不能有半点粗心，这是我的张杰师傅第一天对我这样说的。我也明白了，特别是我所在的岗位，如果有半点粗心，将会有导致退休人员少享受应得的待遇或者是参保人员多缴或者少缴保险费用。在我的实习期间，我就犯了一个不应该得的错误，由于我的粗心，马虎，把一个人的缴费记录数据录错，多亏师傅的及时发现和系统有更改程序，否则将会导致此人今后的缴费增多，而待遇却不变，严重影响此人的利益。当然，由于我的失误，我被严厉的教训了一会，在后来的工作，只有我也犯错误，我将肯定会得到师傅的批评，当然。我知道。他是对我负责，对社会负责，对我们学校负责。我感谢他!在\*\*区社保局的社保中心，如果一个工作人员在一个月内连续犯了两次及以上涉的失误且金额都在1000元以上的话，此人将会遇到解雇的危险。

三、 工作中要善于、勤于主动与他人交流

在工作中，如果你希望你的能力不会原地踏步，那么就必须主动与他人交流，在遇到问题，主动寻求帮助，跟他人建立一个用好的关系。我这次较为幸运，我跟一些年轻的工作人员在一起，而且主要为男性，在很多方面有共同语言，所以很快就分他们熟悉了，每当我有问题时，就会很积极主动地向他们请教，当工作完成时，又会跟他们聊天，了解更多跟工作相关的问题或者是向他们讨教社会经验。他们同时也喜欢向我说些在社会中生存的一些的原则和方法。所以在生活中要善于乐于勤于与他人交流沟通，建立一个很好的人际关系，这样将会为自己将来的成长创造一个很好的条件。这次虽然只有短短的十五天天，但是在这十五天中本人与相邻的几个工作人员都建立了很好的关系，除了在工作中得到他们的帮助外，在离别那天，我的张杰师傅和我的几个“同事”送我许多礼物作为纪念，诸如圆珠笔、笔记本、书籍、软磁盘等实用的东西，同时在我走的时候，作为转业军人的我的师傅起立，给我唱起了离别之歌和敬军礼，这些让我特别感动，知道什么是社会中的温暖。在我看来我之所以得到我的师傅和“同事”们的这样对待，与我勤于与他们交流和沟通有很大的关系。

四、 提前给于压力，促使积极准备就业或考研

在实习中，通过与一些同事的聊天中得知，，当前就业的确是非常之严峻，我们在现在就必须作出一种抉择：是继续天天“泡馆”呢，还是从现在开始多做些社会实践，以后在\*\*做个没有户口的“北漂一族”或者是回重庆建设自己的家乡……太复杂了。不过这的确也为我敲响了警钟，提前了解自己未来将会面临的困难，适当增加自己的压力，是对自己有帮助的。同时，通过这次宝贵的实习机会，本人基本懂得了在社会工作中怎样取得领导的信任，怎样与同事交流沟通，建立友好的关系，这些都使本人对自己的未来也增添了很多信心。

总之，通过这次实习本人实现了理论与实践的结合，充分实现了社保专业的价值理念，同时发现了在平时的专业学习中要注意的问题，这将使得在今后的学习中能够找到更好的学习方法，知道了在社会上、在工作中的基本常识等等。在获得众多收获的同时，还必须感谢学校给我们提供了这次宝贵的实习机会，感谢王微老师在这次的实习过程中给于的支持和帮助。

大学生实习心得体会 篇3

作为一名即将毕业的大学生，我实习的目的很明确，就是获取工作经验，将理论与实际工作相结合，所以第一天我就下定决心要好好干。走进公司的那一时刻，我就感受到那种很强烈的工作氛围，无论是从墙上张贴的图片和标语以及各种报表和数据，都给我很大的新意，我想这也许就是我想要的生活，一种不断挑战自我，实现自我的工作。

由于刚刚从学校来到公司，作为一名新人，尽快熟悉岗位职责和业务流程是十分必要的，在这里我感受到自己的不足。因为学校学的是书本的知识，只是停留在理论上，但在平时的工作中，理论有时候是用不上的，所以处理好这样的转变是关键。

经过九天的实习，渐渐地我对公司运输生产的整个操作流程有了一个较完整的了解，尽管岗位职能与所学专业仍有较大的差距。通过实习，我拓宽了自己的知识面，现把学习体会总结如下：

此次毕业实习，我领悟了“理论与实践的结合才是硬道理”，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性。实习中也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。从校园走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习提供了这样一个机会，让我接触到真实的职场，有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，晚上按时下班回家，深感疲惫，很难再有精力静下心来看书。这让我更加珍惜在学校的时光。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这九天中，我紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我进步，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自己的下一个角色，做好自己的阶段规划，树立远大的理想，并为之努力奋斗。

对于人生中初试职场的经历——实习，每个大学生有太多辛酸体味，也许在某年以后你会为今日的风采而骄傲，但那段殷实的日子总让你回味什么，试图写下点什么。

大学生实习心得体会 篇4

费了很大的周折，来到了这家实习单位，来之不易肯定是没错的，站在这样的位置上，没有别的选择，最首要的肯定是学习，学习校园里所没有涉及的知识，学习人情世故，学习如何谦虚，学习如何创建管理阶层的团队精神，假如人情事故，谦虚，团队精神可以矢量化，我想实习的难易程度或许没有想象那么难。

我的实习工作，在一家家具公司的人事行政部门，与我原来的预期也有了一定的反差，原来打算先做单证，然后等英语考到一定程度就学习做其他深入工作，现在在学习如何做一个合格的.文员，文员或许并不是一个起眼的角色，但是我深入地看，事实上文员也分三六九等，有初级，中级，高级文员，高级文员也相当领导的左臂右膀，中级文员也差不多项、相当于助理角色。着手去做，做一个文员并不是一个简单的事情，我个人觉得做一个好的文员，事实上也是做一个副领导去协助领导的动作。我想我现在没有生命宏图大志，或许比起以前的我，现在冷静了，成熟了，我每天的目标仅仅是比昨天做得更好，一个好的文员，打字速度至少在86字以上，公文格式需要了如指掌，所做的事情必须达到不需要领导过目，我想在这样的细节方面，我肯定是需要历练的。在公司的前几天，整天不知道干什么，公司运作很忙，经理忙得喉咙一直咳嗽，临近年末，公司员工人心慌慌，递交辞职报告的也不少，我很想解决，很想解决一些琐碎的事情，尽一个实习生，刚进公司的义务和职责，但是很多事情并不是一蹴而就的，很多事情不了解头绪是无法解决的。所以我想我不是没有远大报复，只是现在没有，我想我现在最需要的就是在最短的时间里做经理的助手，一个值得信赖，高效率的助手。

一直在原地打滚，就一直是一个文员。

做为实习生，其实我的每一天，背着一个比学生更艰巨的角色，学习上出了差错，我不能对自己负责，工作上出了差错，对自己暂且不提，重者将将对公司造成损失，所以我对一个文件，持有校对5遍，8遍都不过分的原则，或许这样的工作，琐碎而无力度，但是假如没有一个很好的文员的辅助，经理主管的工作将会出现一个恶性循环。

公司是一个团队，我是团队中的一员，既然做了，我将全力以赴。

大学生实习心得体会 篇5

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，学校带领我们进行了这次实习活动，让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。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。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。

首先，我想谈一下实习的意义。 实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。作为一名学生，我想学习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，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习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好。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。一是自主学习——工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。在我们实习的单位里，我就遇见了几个非常和善的老员工，只要问他们的是技术上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。 二是积极进取的工作态度 ——在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做多问来积累经验。特别是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。三是基本礼仪 ——步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。四是为人处事——作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

我想，通过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。因为自己缺乏经验，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。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自己选择的，因为在我看来，只有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

扎实的专业知识是提高工作水平的坚实基础.在学校学习专业知识时,可能感觉枯燥无味,但当工作以后,才会发现专业知识是多么的重要.如我学的电控技术.机械原理,液压与制动,汽车构造这些是必须知道的,因为在日常工作中要处处用到.但我要想提高我的工作效率,工作质量,这些知识只是知道是远远不行的,而是要精通.做为生产技术,在汽车公司来说就是设备方面的权威,若没有扎实的机械知识,在这方面你怎能服人那?遇到设备问题怎能快速有效的解决呢?工作中不但要有良好的工作态度,而且要有很好的表现力.中国有句俗语:\"踏踏实实做人,老老实实做事.\"在今天,只是老老实实,勤勤恳恳做事是不够的,你还要学会适时地,恰当地表现自己.让老板知道你做了什么,让老板知道你的存在是必要的!这样你才有发展的的可能,别人才会认可你,承认你!团结协作,善于沟通.团结协作指的是部门内部.你这个部门肯定不止你一个人,作为部门担当,你若想把本部门的事做的出色,那你必须把部门成员团结起来,发挥集体的力量,那样才能事半功倍!虽然我们这次的实习没有考虑这些，但我想这些都是在今后的工作学习中都非常必要的。善于沟通是指部门之间.任何一个公司都是由众多部门组成的.部门之间的沟通是必要的也是必须的.总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事。你才能成功!

我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示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而努力。在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，老师们就教导我们做人一定要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在公司实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习;现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这半周，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感谢学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感谢老师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。通过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义---------从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

大学生实习心得体会 篇6

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

暑假假一放，经过一番准备，我便来到台州临海的杜桥开始了一种全新的生活——社会实践。我的实践时间从7月17日到7月31日。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我是一点实践经验也没有。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，从早上6：20到晚上20：30，一直有大大小小的活动在开展着，对留守儿童进行义务家教，进小区和街道收集废品，卖到废品回收站，用筹集的钱购买书签，在书签上写关于关爱留守儿童的标语，在街心公园设点，拉横幅，标注“携手关爱留守儿童”，邀路人签名，发放写有关于关爱留守儿童标语的书签。进行全民总动员的游戏，从培养孩子团队合作精神、信任他人、学会独立、互相帮助等几个方面设计活动内容。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。近一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

大学生实习心得体会 篇7

20xx年6月24日到7月4日，我们土木工程系xx级的全体同学在开发区校区进行了测量实习，虽然时间不长，可这次实习给我们带来的比想象中要多很多很多。

首先，实习的过程让我们进一步熟悉了测量仪器。尽管在学期初的小实验中我们已经能基本掌握各种测量仪器的使用方法以及对数据的处理办法，但毕竟时间短、节奏松，大家常常会一下子忘记某个旋钮的作用或是突然不会读数。现在看来，这些错误十分低级可笑，但在实习之初这样的情况确实存在。随着实习程序的推进，我们的操作越来越熟练，与此同时，我们也对地形、地貌、地物的测量有了非常深刻的理解认识。在实习结束的时候看到我们的成果大家都非常激动，也许就像是果园里的果农看到满树压低树梢的果实一样。

本次实习让我们收获到的第一颗果实就是克服困难。从实习伊始，我们就不得不面对各种各样的困难。最开始对测量步骤的不明确，对测量仪器的不熟悉，由于路线导致的无法观测，校园里来来往往的同学以及到处停泊的车辆，无一不给我们的测量工作带来各种阻力。但是在暴躁过后我们都冷静下来并努力探求出解决这些问题办法，相信在今后的人生中，不管遇到什么样的困难我们都会以这次实习激励自己迎难而上。

不止一个老师对我们不止一次的说过，搞土木的一定要严谨，来不得半点马虎。我想，严谨求实就是我们收获的第二颗果实。第一次用全站仪的时候，我们在民院宾馆附近的数据误差非常大，反复几次都是一样，可是在大家激烈的讨论后还是决定在将所有影响得数的因素校核之后再次测量而不是放弃。误差对于我们也许只是纸上的几个不起眼的数字，可对于工程而言将是不可估量的损失。

除此之外我们还收获了一颗叫做“合作”的果实。相信不只是我们，所有的同学应该都能感受到团队合作对于任何事情都是那么重要。每个人的一个粗心，一个大意，都可能直接影响工程的进度，甚至是带来一生都无法弥补的损失。一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。这段日子我们为了不同的观点不晓得争论了多少次，甚至也因为喊话听不清楚导致的误会生气吵架，但是我们的目标是一致的，误会解释清楚大家依然是好伙伴。

而对我个人而言，通过这次测量实习，我掌握了很多在理论课上印象不深刻，或是没有系统认识的知识。而实际操作更是大大提高了我的动手能力，并且给了我思考问题，寻找解决办法的机会。实习的过程非常辛苦，天气阴晴不定，但每次我们使用全站仪的时候都是酷日当空，让人喘不过气，但让我庆幸的是每一次我们都坚持下来了。每天晚上躺倒在床上的时候都会想，自己是不是距离梦想又近了一步，是不是身上的“土木味”又多了一点，是不是“钢筋混凝土精神”又强了一点。也会在洗脸的抱怨脸好像又黑了一点，在穿衣镜前观察自己是不是好像瘦了一点。不过，不管这些“一点”实现与否，学会了实际操作的知识却是实实在在的，这才是这次实习最重要的目的吧。而在与同学合作的过程中，我也进一步懂得了如何与人交往。相信这次实习教给我的，在以后走出校园走上社会的过程中，都将成为我最最宝贵的财富。

大学生实习心得体会 篇8

时间总是在不经意间已流过，很快我已经走过了四个月的实习生涯。回首这段历程，脑海里留下了深深的印迹，在这四个月实习过程中我学到了很多，受益匪浅。下面是我的生活工作总结，向大家汇报如下：

20xx年X月X日，我满怀期待的踏上了顶岗实习之路，开始去学习新知识，积累工作经验，并且开始尝试独自一人在社会里打拼的生活。

我在余姚找了一份做数控模架行业的厂，跟自己的专业也相关。也许在正式开始工作前每个人都会有很多的期盼与遐想，我的脑海里也浮现过很多的遐想：因为自己在学校就学的这门专业，所以对自己很有信心，我想到了自己很快就能适应厂里的工作环境，跟每个人都能很快的打成一片，并且在短期里掌握操作的知识，还能够独立操控数控机床做产品，并且得到上级领导的赏识，当然还有一份可观的工资待遇……

想象终究不是现实，现实往往跟想象差距很大。第一天进车间，最先听到的就是机器运作的轰轰声，很嘈杂，看着那一台台的各种机床，还有一个个默默操控着各类机床的员工，这还是让我产生了一些许的胆怯，害怕自己到底能不能在这个环境里快速的适应。经理为我安排好一位工作经验丰富的师父就离开了，让我先跟着他熟悉一下机床的操作面板。这让我感觉到十分的茫然，一切都感觉那么的陌生，甚至忘了跟师父打招呼。然而沉默永远也得不到收获，我还是鼓足勇气跟师父攀谈起来，当然无非是先介绍一下彼此，然后问一些他的工作经历，这样我认识了进厂后第二个人。一天跟师父的交谈下来，我发觉自己就像一个初生的婴儿，什么都不知道：不知道很多的数控机床代码；不知道机床的操作方法（虽然在学校里操作过数控机床，但是时间太短，已经忘得差不多了）；完全不知道宏程式是什么……这让我作为一名大学生彻底的感觉到了无地自容的感觉我需要学习，努力的学习！

虽然我很想在短期内学会，但还是感觉很困难，因为在一个陌生的环境里只有我自己认识自己，一个朋友也没有，真的感觉寸步难行，师父对我的态度也是不冷不热的。于是我就问自己是不是自己有什么不足呢？我发现还是因为朋友太少，没有人牵线搭桥，因为在厂里还有许多的操作师傅，有些东西也可以向他们请教，学东西就要灵活嘛！于是接下来的日子里，白天我看着师父操作，看着他使用宏程式，不懂就问（当然问题太多，有的就只是记下来了，问多了谁都会烦啊），然后帮他倒茶，有时候也顺带给他带瓶冰爽得饮料，因为在这个社会里不是每个人都能无缘无故的来帮助我们的，主动讨好总比什么都不做好，因为我们都无亲无故的，这样他至少还会主动教我一些东西。

晚上回宿舍就跟室友主动攀谈，认识宿舍里的每个人，他们跟我每天都要朝夕相处，也许能给与我一些帮助，虽然有些势力，但我们去结交的时候还是要抱着一个真心交朋友的心态，这样才能真正交到朋友。然后就是看参考书研究，第二天再向师父解惑。慢慢的我开始了解基本的操作方法，FANUC系统的操作面板也都基本会操作，认识的朋友也多了起来，在工作上也给了我许多帮助，在他们的帮助下我也能看懂一些宏程式，并且简单的运用。多个朋友多条路，人际交往不管到哪里都是很重要的。在实习过程中我也想到过换其它工作，找份能够挣点钱的工作实习，因为在这里我是没有实习工资的。

当我想放弃这份工作时，老师对我说：“对于现在的你们来说，那么一点小钱算不得什么，关键是你能不能从中学到自己需要的知识与技能”，身边的朋友们也都很及时的开导我：“刚学到一点东西就放弃是不是很不值啊，现在你都自己能操控机床了，再说你精加工都还没学到，不要半途而废了，再说为什么不去找老板谈工资呢？”是啊，现在的我连精加工的皮毛都还没学到，不能就这样半途而废了，不然前面的努力就白费了；而且现在的我至少粗加工还是会的，并且在为公司工作，创造劳动价值，我应该获得一份我应该得到的劳动报酬。第二天我找老板娘不仅谈妥了一份报酬，而且还提出了我工作期间遇到的一些问题还有建议，一个好的员工不仅要能认真工作，还必须得善于发现问题。

在顶岗实习的过程中我明白了许多，总结了一些自己的小经验：

不管到哪家企业工作，一开始他们都不会立刻让我们实习生实际操作，我们每天只能看着先学习，这段时间里我们开始会很新鲜，但过不了多少时间，很多人就会感觉很无聊，便产生离开的想法，我也有过。在这种时候我们一定要坚持，半途而废只会让自己后悔。我们要端正心态，让这些困难成为我们将来、进步成功的踏板。

作为一名大学生，毕业之后大多数人都是得从基层做起的。这段时间是企业在考察我们，考验我们对自身岗位的责任感，能不能踏踏实实的工作，还有我们的工作能力。所以我们不能应为在基层就不努力工作，这里是我们上升的第一步，一定得走好。还有就是工作以后我们不能再像学校里那样随意嬉戏打闹，大声谈笑，这里是工作的地方，我们必须得严肃认真，容不得半点马虎，不然就很容易出错。

正所谓多一个朋友多一条路。特别像我们这样的实习生，一开始来什么都不知道，有很多东西要学习，还有很多常见的问题我们需要注意，因此就更需要别人的帮助。结交朋友也不能光结交对自己有帮助的人，这样的人也不会真正交到朋友。不管他们对我们有没有帮助，相聚其实就是缘，如果能跟自己车间里的每个人都相处的很好，那么就没有什么困难能难住自己，很多成功的例子也不过是你帮我我帮你。别人需要帮助我们也要及时伸出双手，这样才能更快的融入大家。而且一个不会与别人相处的人是很难学到东西的，也得不到岗位的提升，很快将可能被淘汰。

到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，我刚到这个岗位工作，虽然跟我学习的专业有些联系，但是根本不清楚该做些什么。刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短期里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说，是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

管理是一门科学，更是一门学问和艺术。科学的管理，能给企业插上腾飞的翅膀。机会不会很容易的找上我们，我们就得为自己找机会，想当管理有时候也是需要自己去向领导提的，这样他们才可能会刻意的来考察我们，才有机会上升岗位。当然这跟广交人脉也是戚戚相关的，还必须得善于发现问题，解决问题，这也是得到领导青睐所需要的一些条件。

总之，对每项工作都要把它看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还在，胜利一定属于我们。

实习虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发，为我今后走向社会打下了良好的基础。

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