# 【热门】大学生实习心得体会汇编5篇

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-09-01

*【热门】大学生实习心得体会汇编5篇 大学生实习心得体会 篇1 在实习的时间内,学到了很多在工厂的基本须知,很多都是大一时就知道的;只是在真正的工厂实习时得到了印证,像是焊接时必需戴护目面具和手套,铣床的话则要戴护目镜防止铣出来的金属屑伤到眼...*

【热门】大学生实习心得体会汇编5篇

大学生实习心得体会 篇1

在实习的时间内,学到了很多在工厂的基本须知,很多都是大一时就知道的;只是在真正的工厂实习时得到了印证,像是焊接时必需戴护目面具和手套,铣床的话则要戴护目镜防止铣出来的金属屑伤到眼部,还有除了在焊接以外的工作几乎也都不戴手套,防止发生戴著手套被卷入机械当中发生更严重的伤害,这些在大一时都是厂长和老师交代过的事,而多出来的安全事项是因为在做阀门时有多出一道买方指定的喷料程序,所以必须戴上防尘口罩防止吸入过量飞尘导致一些支气管的职业病.

我们这次实习，主要在三个厂区进行实习。在车间师傅的详细讲解和悉心指导下，我们详细的了解了每个工段的设备和操控系统，初步了解了工厂各个工段的工艺指标，对工厂的管理制度也进行了简单的了解，在实习的最后一天，我们还参观了公司产品、一些先进设备。初步认识了产品的制作流程和车间的情况。

这短短的时间内，我收获了很多的东西，这些都是我在学校里和课本上找不到的，现在我们已经是大二了，马上就要踏入社会，这些实践性的东西对我们来说是至关重要的，它让我们脱离了书生的稚气，增加了对社会的感性认识、对知识的更深入的了解。

在以前的头脑中，我认为的工作都是很美好的，我想企业和工厂应该都是挺漂亮、挺大起的。现在不都是在讲环保、讲生态化吗，将来的工作环境肯定是整洁美丽的，工作应该也是有趣轻松的。我就是怀着这种憧憬到了我们的实习工厂。一下车我就傻眼了，天哪!这个地方到处都是刺鼻的气味，到处是一片落尘，原来老型化工厂就是这样子的啊，经过工人师傅的初步介绍才知道，我国的早期建厂的化工厂由于技术含量相对比较低，属于劳动密集型产业，各项生态指标不可能达到现代化的工厂水平。这也是我国化工行业相对比较落后的一个现状，但是这也说明化工行业在我国还有很大的发展空间。也就是说我们这一代的化工专业的学生也有很大的发展空间。第一天由工厂领导带我们参观了生产线、工人师傅给我们进行了入厂安全讲座。第二天我们就正式进入车间参加生产。我们私人一组，每个车间的师傅负责带我们生产学习，现在的化工厂自动化程度比较高，工人劳动相对比较轻松，但是一般一个产间一班就一个人，一班的时间是8个小时，也就是说，工人师傅要一个人在一个岗位上一呆就是八个小时。一开始我们都觉得不可思议，对于我们来说，在学校里有丰富多彩的娱乐活动和同学朋友，这八个小时单调的工作难以想象，但是随着与工人师傅共同工作的时间久了才知道自己的想法是多么的幼稚，我们现在吃穿不愁，但是真正到了社会上，首先我们的自己养活自己!然后的为家庭担起相应的责任!我们必须靠自己的劳动来实现这些!这时我们就不会觉得这八个小时是多么的漫长了,因为这八个小时的背后是我们劳动换来的收获。

和我们在一起工作的工人师傅文化水平不是很高，平均是高中毕业，但是在通过长久的实际工作，他们的经验和熟练程度是我们这些大学生在课本上得不到的，所以，今后走入社会，我想我首先应该克服的就是眼高手低的毛病，俯下身来、踏踏实实的工作，去积累自己的经验，增加自己的知识!但是由于工人师傅的文化水平有限，这也是一个很大的制约性因素，他们可能在这个岗位上干了很多年，可以说比他们的领导干的都好，但是他们并不知道这其中的原理、管理上的因素，所以，文化水平可能永远是他们工作生涯中的一道障碍，从这当中，我知道了知识的重要性，它是我们不断学习的基石，也是我们前进的资本，我想通过实习我会更加珍惜自己的学习。

通过实习，我觉得我们应该培养好学好问的习惯，不管遇到什么只要是自己不明白的都要问清楚不留疑问。要培养好学的好习惯。

工厂的实习，让我深深的认识到自己的不足，认识到自己的动手能力相对较差，对机械过于陌生，过于恐惧，好像怕出啥事，不敢过多的接触它们。从这次实习中，让我越发感到要有所成功，就要自己亲自去做，亲自去总结做的过程中所发生的种种困难，既要去分析，又要有坚强的毅力。使得无时无刻都要认为自己一定能够克服那些所谓的困难，要对机械的各种功能自己亲身去体验，亲身去操作，对机械的各种结构要有一个可知的了解，不要让自己经过一次实习之后却跟实习前没有什么两样。虽不要说是对它们运用自如，但至少对它们的功能以及结构要有一个大概的了解，大概的掌握。

大学生实习心得体会 篇2

上一周实习下，最直接感受就是充实，有种久违的充实，充实到爆的感觉。高三的时候我们语老师说我们披星戴月开，披星戴月走。自从实习后，又有这种感觉了，每天都是九点多回宿舍，回的时候已经是满天的星星了。

以前是学生的时候，没有感觉到老师有多么的不容易。上学的时候，总感觉老师说让你记住的都是骗你的没有用的知识，真正到自己站到讲台的时候，才发现老师所有的苦口婆心都是对我们最真的希望。第一个星期，因为开学第一天，开学典礼，家长会，一周六节数学耽误了三节，但是的感觉用心急如焚形容真的是一点都不夸张，那个时候才感觉到，以前老师们为你所落下的程着急，真的不是假的。

在黄骅，我见到了石家庄从未有过的蓝天白云，有种返补归真，重回大自然的错觉。

虽然这才是实习刚开始，但我还是觉得我很了不起，当我第一次看到我们宿舍的时候，那种心情，无法形容，万箭穿心，真有种想回头跳楼的冲动，破旧的桌子，漆黑的水泥地，就像上世纪六十年代的破旧小屋，后了解到，这个房间原是厨房，这栋楼第一届的毕业生都已经退休了。第一天到这个宿舍的时候，我都没有想到我能住下。第一天到这里的时候感觉累到爆，做了四个多小时的客车到黄骅，又经过一番车马劳顿到了实习学校，进门的时候感觉很不好，一个学校连个正儿八经的大门都没有。但经过一周的工作，却喜欢上了这里，这里虽然没有理想中的办公室，没有理想中的教室，更有理想中的宿舍，但却有超乎理想的岗友，有超乎理想的充实，有超乎理想人超级好的指导老师。

虽然不知道以后怎样，但到目前为止，很充实。

大学生实习心得体会 篇3

在经过一段时间的学习之后，或者说当学习告一段落的时候，我们需要了解自己的所学需要或应当如何应用在实践中。因为任何知识源于实践，归于实践。所以要付诸实践来检验所学。现在即将面临毕业，实习对我们越发重要起来。为了更好地巩固已有知识，学习技能，我来到了大连高新技术产业园区新维语言培训学校进行实习，在学校担任行政人事专员的工作，这段实习时间可以说是我大学四年来最辛苦也是最充实的一段时间。辛苦是因为刚踏上工作岗位，有很多方面不能很快适应;而充实则是在这段时间里，我学到在校园无法学到的知识和技能，更提高了自己各方面的素质。同时实习也给了我一定的工作经验。为将来谋求一份好职业打下了基础。现将这些日子在工作中取得的成绩和不足做个小结。一来总结一下经验，二来也对自己的工作情况有个系统的认识。

在实习期间，我接触了一些常用的办公设备，如传真机、碎纸机、打印机、扫描仪等，虽然上了四年大学，但是在学校里根本没有人教大家这些机器应该怎样使用。在新维实习的这段时间我虚心向同事请教常用办公设备的基本操作，为今后的工作做好了相应的功课。虽然是大学生，但有好多东西在实践中还是不太明白。尤其是刚开始实习时，刚进入陌生的环境难免会有些紧张，不知道该怎么办。接到工作的时候也总是手忙脚乱的，但是同事们都非常友善，总是从侧面辅助我，给予了我很多帮助。

作为行政文员，任务比较琐碎繁杂，指导我的师傅教我，做事情要分主次、有条理。说着容易，做着难。每天要发传真、收信件、整理废旧纸张在利用等，手头有多件事情需要完成。当然这时候就要将重要的事情放在首位，把所有事情的主次顺序排好。这样就不会乱。正好最近学校是招生高峰，每天的事情很多。要“分主次，有条理”是做好事情的关键，这次实习让我更加深了对这句话的理解。

在实习期间给我留下印象深刻的有两件事情。一是给一个离职的同事办理社会保险转出及社会保险年检的工作。由于社保利率的改变，公司没有及时更新所需缴纳的社保金，导致该同事的社保关系不能转出。这件事情交给我去办理了，开始的时候还是有点儿打怵的，因为我毕竟不是学人力资源出身的，也没接触过社会保险。上司只是告诉我人力资源中心的位置，其他的一律都得靠我自己摸索。刚开始办理的时候总是碰壁，一会儿让我去地税局，一会让我去人力资源中心，一会儿让我去银行。大家总是推卸责任，让我白跑了好几趟。等办理完毕之后，我已经在外面跑了四五天了。事后我自己总结了一下，虽然很辛苦，但是为今后打了个好基础，跟各个部门的领导都混了个脸熟。社保的相关工作我也了解了很多。很锻炼人。第二件事应该归类到人事协调方面吧。再学校里的人际关系可以说是太简单了，大家都很单纯。工作中就不同了，因为很多事情都涉及个人利益，所以当协调事情的时候就得把这些因素都考虑进去。有的时候明明学校已经规定好了上课的时间，但是很多老师都要求重新安排上课时间，这就意味着我们要协调三个方面，学校、老师和同学。这对我这样刚入职场的新人来说的确也是一个挑战，但是最后还是协调了各方，让事情有了一个圆满的解决。

当然了，在实习的过程中也遇到了很多困难。由于公司不提供住宿，所以每天很早就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差的天气，都得去上班，近两个月是学校招生的高峰期，我几乎每天晚上都得加班，留给个人支配的时间更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。像我就是每天就是坐着对着电脑打打字，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。而像其他同事每天得打电话，口干舌燥先不说，还要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气有些甚至说要投诉。如果有些学员比较爱挑刺儿，我们还要花更多的功夫在他的身上。而事实上所有的学员并不是一次就能报班的，我们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉房租餐费和日常的开支，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

实习是我步入社会前的第一课，教会我怎么待人接物，如何处理各种事情。虽然在短短的3个个月里看到的只能是工作的一个侧面，学习的只能是一些初步的方法，但这些对于我是非常重要的。

在实习结束之后，我也总结了一下我的收获。

实习中遇到很多不顺利的事情。古曰“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”经过实习进一步明白遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。认识到正是挫折和教训才使自己变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会了自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。

另外一点就要谈谈我所学到的技能。可以说这是在学校里学不到的。学校里的只有书本上的文字，而且理论和实践是不一致的。首先先说一说行政上的日常工作，通过实习，各种办公设备基本都接触到了，比如，打印机，复印机，交换机……这一系列的常用办公设备。同时还接触到了各式各样的表格，各式各样的文件。其次就是一些营销手段，在这里我真的深深意识到一个好的营销高手是多么有水平，仅凭书本上的知识不一定能征服你的客户，察言观色是一个很重要的组成部分，只有把技巧和心理学都付诸行动，才会取得你想要的成绩。其实行政工作看似简单，其实是会贯穿于公司上下的部门。它负责的都是小事，表面看起来微不足道，但是积少成多，做得好就是公司的关键所在。所以我并不因为杂而讨厌它，反而激发我的兴趣，希望我在这条路上会走出一番成绩。

大学生实习心得体会 篇4

考上大学时间很长了，可是自己一直以来都是不断的进步，我可以说自己已经是非常的努力了，可是自己的社会经验可以说是几乎没有，我对自己说，我很受伤，我想我会更加的努力的，我相信我会在社会上做好的。可是我需要一次机会，一次实习的机会，通过实习，我可以做好自己的工作，我可以在不断的成长中得到更多的进步，我是这样做的，也是这样努力的，我会一直做好的！

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也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， 更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着大头皮鞋，带着我的绿色毡帽，骑着我的二手脚踏车带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺期望很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的\'找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面的原因。一个方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，五个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，社会实践只要有工作，能供饭吃，任何苛刻都干。于是我来到了我们镇的一家民营企业做杂工。第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。心想从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，就去帮人家做杂工，心理及不平横。本来就是吗？我怎么着也是个大学生，被一些只有小学文话的人指唤过来指唤过去的，确实心理上很不舒服。

但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想一开始就干不下去了，不行，我一定要坚持下去。要在自己的工作的环境中让自己的工作做的很轻松，首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。因此我只好暂时避其锋芒。尽快地熟悉自己所在的工作环境。我所在的公司是一家关于化工方面的，刚好和我学的专业是一样的。所以这次实践对我以后的工作是有很大帮助的，了解了这么多的好处，我就开始了我的工作。

在打工的这段时间里工作非常的单调，无非是一些打扫卫生和一些简单的工作，我向领导说过让我参与一些化工方面的工作，我在大学就是学这个方面的。可领导说我没有工作经验，只允许我从旁观看，适量的做一些小事，大事都是从小是做起的吗？于是我就卖力的做起了我的工作，每看到那些工人工作时的一举一动，我都会联想到所学的一些化学知识，这不但让我有了很多的社会工作经验，还巩固了一些所学的知识，甚至还学到了从课本上所学不到的知识。虽然每天的工作都很辛苦，但每天都生活的很充实。

休息的时候，我也主动找我们的领导和同事虚心地向他们请教和学习，工作的大师傅和我说：“我知道你是大学生有大志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，不积小流无以成江海；不积跬步无以致辞千里。”他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心地请都大师傅还对我说，我看一个人怎么样并不是看他学历、文凭怎么样，关键是看此人做事是否勤快踏实，然后他也跟我说：“你看到那车间师傅和做基层工作的徒弟吗？你能看行出他们有什么区别吗和联系吗？“我说：”看不出“。“那我来告拆你,领班说”，大师傅的徒弟经过长期的踏实的努力就能成为化工业的师傅能独当一面，这就是他们之间的联系和区别“。大师傅还对我说：”你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年累人就行能挑大梁，年轻人的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？”确实，听了我的领导对我所说的金玉良言。我的确让的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

我的老板在走之前也给了我一些指点，他说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习东本，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，然后他给我说了他读书时的事，他说他读书的时候，也是求知欲非常强烈，想方设法地想多学点知识，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识。

总结我的这次时期社会实践活动，虽然是我的第一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮助的。而这次社会实践也让我了解到：

一．在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。

二．在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定

三．在社会中要克服自己胆怯和懒惰的心态。

四．工作中不断地丰富知识

实习本来就是这样，我对自己说，这是需要一直的努力下去，我相信我会做的更好，这就是一直以来我要做好的事情，相信自己能够做好。现实中有很多的事情需要自己来关注，我相信这是我一直以来都在不断的成长的事情，很多的现实情况都是这样的，我会一直不断的努力下去，我会一直成长，我会在不断的成长中得到进步，我会一直不断的努力下去的！

大学生实习心得体会 篇5

　曾有人这样说，第一次进银行的内部，心情是十分紧张和好奇的，看着光滑有地板，白晃晃地墙面，有种电视上进监狱里的感觉，静静的楼道隐约有脚步声，感觉有点憋闷。

想到自己将来进银行工作，也就是这样了，准时上班，但不可能准时下班，极其认真不能敷衍了事，错了一分钱、找帐找死你的情景，自己边走边揣测认真工作的感觉，至少我现在还可以自由的溜达。

在现在近个时代生活着，无论是哪个行业都会或多或少存在着严重的浮躁情绪。也许金融世的美已经被人们所忽略了。像邓主任这样把金融作为一项终身的事业，身居高位，扔不倦地挖掘业务精髓，不仅没有架子，没有把金融作为扬名立腕的台阶，仍然持之以恒的心态，从重复性的工作中，反复把脉工作经验并求得升华，严肃而谦虚地向老师求书求文章，这样的作风令我敬仰。我也为能见到这样的领导而感到荣幸。“好好做人，好好做事”那次主任和老师的批评，我才深刻体会这句话的含义。小细节中的疏忽会导致大不一样的未来。xx银行xx分行政工部主任这是和《金融实践》老师第一次见银行内部的行政人员，还做过人事工作。

也许我们会认为一个人偶尔没有原则，不知道深浅地对人开玩笑，模仿下，小试一番，会有损你的个人形象，会让人觉得不可靠，别人也会在思想上轻薄你。我想我要做的是提升人际交往的能力，而不是拼命地练酒。至少我不会因为练酒而失去与亲人小酌的乐趣。看专家文章那么好总是羡慕不已，会上，我只是如饥似渴的做着记录，恐怕拉下什么，可就在讨论时，总编辑在一个接有个的争求着意见，路过我这里时，他很诚恳的的问我有什么意见，我当时是什么也没想，结果回答的也很敷衍，我真没想到作为一个学生的意见，他们也这样重视。公司总经理在学校听过《金融实践》老师的讲座，在讲座结束时，有很多学生干部和老师合影，好象很激动的样子，可是没过几，就把那天晚上听课时的兴奋忘到九霄云外了，甚至连照片都没给老师寄去，看这些学生们是这样，就觉得，他们到社会上会给这个世界增加更多的浮躁的，那天《金融实践》的老师到个他曾经讲座过的金融公司找老朋友探讨业务，因那个同事很忙，老师就提前出来了，并招呼和我乘公共汽车回去，就在这时，我看到了该公司的一把手总站在电梯前，他知道老师就要离开了，马上叫司机跟上，不多说一句，动作也不太大，我看到他接着老师的手，很真诚的样子，叫我第一次看到尊敬老师的人，会是那么有水平的成功者，我那天是乘着奔驰车行使在长安大街上，这也是我人生的第一次。

也许在社会上会有许多人不尊敬老师或是有利用老师的行为，然后能成就大事的人就是不一样，正所谓“天下君亲师”不一样就是不一样，愿不得人家资产能上亿那，小事情处理的都不小人。我想我这一生都会把尊敬老师作为我认识朋友的原则，终身的学习，用成果回报《金融实践》老师对我的培养。

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