# 【热门】大学生实习心得体会汇编十篇

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-09-18

*【热门】大学生实习心得体会汇编十篇大学生实习心得体会 篇1实习是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识。既开阔了视...*

【热门】大学生实习心得体会汇编十篇

大学生实习心得体会 篇1

实习是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识。既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。此次的实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。

利用此次难得的机会，我努力工作，严格要求自己，虚心向财务人员和统计人员请教，认真学习会计理论和统计理论，学习法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的统计技能，从而意识到我以后还应该多学些什么，加剧了紧迫感，为真正跨入社会施展我们的才华、走上工作岗位打下了基础，也为自己以后的工作和生活积累了更多丰富的知识和宝贵的经验。

今年的实习是在xx企业。在领导们的正确领导下，我所在的企业生产的产品销往中国各地以及海外，深受广大用户一致好评。由统计局的业务指导，本着以积极主动、认真负责的工作态度，做好工作。在工作中：首先在思想上认识工作的重要性、责任性，推进统计工作向经济社会发展搞好统计；其次在工作力度上，以谋划工作机制，夺取统计工作的进展，赋予工作效率，以认清职任、明确任务、提高工作效率；然后在业务技术上，搞好经济产业的统计测算。就以经济产业发展的价值计量、增长率的提高，均为做到数出有据的统计准则。我的实习经历如下：紧紧围绕本职工作的要求，以有序的工作机制，抓住工作中的重点、难点。

在理清工作思路的基础上侧重于工作中的三抓：抓重统计基础、抓重统计测算、抓重统计调查，促使统计工作得到有条不紊地开展。抓重统计基础、力求质量提高。抓重统计基础是搞统计工作的首要之举，也是体现了统计业务技术得到有序进行，更是为数据质量提供正确依据。就工作要求，力求抓重统计员的业务技术和工作基础。在工作基础的要求上：

一是抓住统计网点；

二是抓重产业播种量的构成；

三是抓重产业样本定量基础。抓重统计总量、勤于经济测算。就我这次陶瓷企业的实习来看，为加强统计测算，还需作出了统计工作步伐。在工作中，紧扣着统计数值反应的时效性、责任性。及时搞好统计总量上报。

大学生实习心得体会 篇2

从报到的那天起，我所感觉到的是设计院人性化的管理和每位员工的敬业精神。

报到那天，我们来到设计院正好是中午休息时间，刚到一个陌生的环境时的茫然大概人人都有的吧，而且又是不是上班时间，我们一时不知所措。看到我们风尘仆仆，人力资源部领导立刻就放下手中的事情，亲自带我们去招待所，又给我们指引食堂和购物点，从那一刻起，我就觉得设计院就像一个大家庭，充满着关爱和温暖。

设计院的其他部门对我们这些实习生也都很照顾，只要有问题、有麻烦，不管找到谁都会给我们指导。在这里始终可以感觉到和谐的人际关系所带来的温暖和关爱。

在我学习了《工作制度汇编》以后，觉得设计院的管理条例很细也很严，但是我感觉到的那是一种是很富有人情味和灵活的管理方式，因为管理者们是以人为本，处处为员工着想的。

后来，我到了华南业务区，看到的依然是一张张友善的脸孔。虽然我的指导老师---王小稳和我的直接交流并不多，但是看见他整天在办公室忙碌的身影，我就知道他是一个非常爱岗敬业的人。其实我在华南区所见到的每一个人又何尝不是敬业的呢？记得有个星期五的晚上，我回设计院取遗忘的课本，在路上我还在忧虑没有钥匙，能不能进办公室。但是，出乎我的意料，当我来到办公室时，还有很多同事在加班工作。填表，画图，计算，大家都忙得不亦乐乎。从那以后，我偶尔晚上到办公室，所看到的依然是忙碌工作的景象。原来，加班工作已经是设计院的常事了。

每当我在万家灯火的时候，经过走廊，看着一间间还亮着灯的办公室，看着电脑桌前的忙碌身影，我就想起了那条横幅\"用心成就满意，杰出源自竭诚\"，那是我每天一抬头就能看见的一句话。我想，在院里的每个人都能体会到这句话的含义吧！

每天清晨我走进七所大门的时候，我都为自己是设计院的一员而感到自豪。记得一位企业家说过，当一个企业的企业文化能够在每位员工身上解读到时，这个企业就是一个优秀的企业。不错，在杰赛我更深刻的理解了这句话的含义。

因为有了这些感想，在杰赛实习的每一天我都有一种紧迫感，从一名未出社会的大学生最终成长为一名杰赛员工，我不仅要学习专研技术，更重要的是学习一种敬业精神，努力做到高效、自律、求实、创新，把自己融入到一个大团队中去，增强自己的企业荣誉感，因为一个企业的成功就是每个员工的成功。

大学生实习心得体会 篇3

个人简介。

实习人：

公司名称：

担任职位：

任职时间：

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业

务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问

题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地

融入社会，投入到自己的工作中。实际体会一般公司职员的基本素质要求，通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及培养自己的适应能力、组织能力、协调能力分析解决实际问题的工作能力。实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

首先我们从产品的角度学习了公司的一些大品，乐米佳、众斩、美斩、穗满天、千里收、力托金、旋击等等，运用销售法则渗透产品的用途。然后通过实践认识三虫三病（稻曲病、稻瘟病、纹枯病、卷叶虫、钻心虫、稻飞虱），根据其生长期及病斑病状来识别并得出防治措施。最后要揣测到服务对象的心理，慢慢引导他对我们公司产品产生良好印象。采取站店促销、试验示范、效果回访追踪、农民会、促销等方式开展推广工作，让客户对我们的产品更加有信心。

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。瞬息即过，总结了自己的表现，有欣慰也有不足。实习是拉近距离、融入团队的最好办法，近一个半月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。相信大家和我一样，不论是为人处事还是吃苦耐劳的精神都有了一个突破，在众和的一个半月里，学到了很多，也有非常多的第一次，第一次打药，第一次累到什么都不想做只想睡觉，第一次在陌生的老表家喝茶，有太多的第一次了。

总得来说在实习期间，很辛苦，更受到了很大的启发。我明白，在今后的工作终还会遇到许多新的东西，这些东西往往会带给我新的体验和体会。因此，我坚信：只要用心发掘，勇敢地尝试，就一定会有更大的收获和启发的，也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多的知识和宝贵的经验。最后感谢这一段曲折的时光，感谢每个我所在的企业，感谢企业领导以及上司对我的重视和栽培，感谢我所遇到的同事们，你们一路给我帮助和支持，让我在前进的路上充满着激情和勇气！感谢生物科技职业学院，让我在短短的两年时间里认识到很多的良师益友，让我在知识的海洋中不断吸取知识不断的完善自己，感谢院领导们的英明政策，让我有机会将自己所学的知识充分的运用到实践中并在实践中检验所学的真理，感谢各位辅导老师的辛勤付出与教导，给我们无微不至的呵护，让我们在工作中振作起来并且找到迷茫的出口！谢谢大家！

大学生实习心得体会 篇4

我以为，要做为一名合格的客服员，在工作中应该具备良好的心理素质，沟通及应变能力，高度的责任感和荣誉感、产品专业知识，产品专业知识是我们工作的基石，这是做为一名合格客服员不可缺少的条件。

客户服务职员直接接触用户，为其提供咨询服务、接受用户投诉等等，特殊的工作性质决定了客户工作职员要有一定的忍耐性，宽容对待用户的不满，能够承受压力，具备良好的心理素质。

熟练把握业务知识是客服工作职员的基本素质之一，只有真正的了解产品及用户的需求所在，熟练把握业务知识才能够积极应对客户。

客服工作相比其他岗位工作在沟通及应变能力上对从业职员提出了更高的要求。客服职员在接受用户投诉时需要运用一定的沟通技巧，积极应变，化解矛盾争端，解决冲突与对抗，从投诉流失中吸取教训，维护企业形象并及时为用户解决题目。

客服工作是企业形象对外展示的窗口，客服工作的质量，客服工作职员的素质直接影响着企业的形象。这就需要企业的客服工作职员具备高度的职业道德，做好本职工作，维护企业的形象。

总而言之，客户服务工作的好与坏代表着一个企业的文化修养、整体形象和综合素质，与企业利益直接挂勾。能否赢得价值客户，不仅是企业的产品质量，产品标准，产品价格等方面的题目，客户服务也是一个关键环节。

对于以后的客服工作还有很多需要不断向同事学习的地方，在工作的同时不断加强学习，提升个人专业素养，为企业的发展贡献自己的一份气力。

大学生实习心得体会 篇5

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与时间相结合。另一方面，实践卡能够为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中时间。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学号学校所学到的知识，好药不断充生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你能够伪装自己的面孔，但绝不能够忽略真诚的力量。记得第一天来那里时，心里不可避免的有些疑惑：不明白老板怎样样，就应去怎样做，要去感谢什么等等。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天戚，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声好。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火法。

第三是主动出击：当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中，在实习旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找适宜的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，透过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎样做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获而且和他们相处的很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离：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。在那里是工作的场所，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，，移提高自己的潜力。记得老师以前说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是学学搞笑，学生还终归持续着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。得去应对从未应对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是一点都用不上的状况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式是的就能完成一线任务，有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的这么吃力呢这是社会与学校脱轨了吗也许老是是正确的。虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可佛人的事实。作为一个新世纪的大学生，就应懂得与社会上各方面的人交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

毕竟，四年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一份子了。要与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

回顾实习生活，感触是很深，收获是丰硕的。

在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学的知识的肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到时间，菜发现自己明白的是多么少，这是菜真正领悟到学无止境的含义。

实习是每个大学生务必拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

大学生实习心得体会 篇6

时间总是在我们不经意间已流过指尖。在不经意之间我们已经走过了六个月，六个月的实习生活马上就要结束了。回首这半年的历程，脑海里留下了深深的印迹，在这半年里我学会了很多，也认识了很多真诚的朋友和善待我的师傅。

20xx年X月，我离开学校来到呼和浩特中燃城市燃气发展有限公司进行实习。呼和浩特中燃城市燃气发展有限公司是集煤化工生产、天然气输配、燃气工程设计安装和维修服务为一体的中外合资企业。公司主营业务为燃气供应、燃气销售服务、燃气管道安装及焦炭、苯、煤焦油生产等。

公司成立于20xx年X月，是原呼和浩特市煤气有限责任公司通过增资扩股，吸纳香港联交所上市公司中国燃气控股有限公司的全资子公司中燃投资有限公司的投资后成立的，属于中外合资企业，是自治区目前规模、实力的燃气企业。

公司煤化工系统始建于上世纪七十年代，曾是内蒙古的独立型焦化厂，为自治区地方工业的发展做出了很大的贡献。

而我进入的就是呼和浩特市中国燃气的焦化分公司的甲醇项目进行实习，能来这样的企业实习我认为是一个很好的锻炼自己的机会。

由于我们新进入公司工作，所以我们先进行了七天的学习，学习企业的文化，工作的方向。让我们对呼和浩特中国燃气有了一个认识。呼市中燃作为一个新兴的企业，它有着自己的企业文化和历史，而它也正在努力的完善着自己的企业文化，努力的去书写自己的辉煌历史。也正因为这种努力和发展才造就了如此辉煌的企业。

在为期一周的企业文化学习以后，我被分到甲醇项目的\'空分工段进行学习培训，空分对于甲醇来说是个独立的岗位，它主要给甲醇转化送氧气和整个生产工序的氮气供应，以及对外销售产品氧气和氩气。我们知道空气中主要成份是氧气和氮气以及氩气、二氧化碳等等多种气体，而空分顾名思义就是把空气分离，利用各气体的液化温度不同给空气进行降温，净化，分离就得到某一种纯净的气体。

在顶岗实习的过程中我明白了许多。首先明确顶岗实习的目的，在于通过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟、业务水平，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力以及待人接物与外界沟通的能力，以便把学生培养成为具有较强实践能力、良好职业道德、高技能、高素质的，能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质的复合型人才。

顶岗实习、工学结合是现代职业教育的一种学习模式，是把生产劳动和社会实践相结合的一种人才培养模式。其基本形式是学校与企事业用人单位合作培养学生，学生通过工学交替完成学业。生产实习是我们学院为培养高素质工程技术人才安排的一个重要实践性教学环节，是将学校教学与生产实际相结合，从而为毕业后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。通过生产实习，使我们了解和掌握了车间管理、生产技术和工艺过程；使用的主要工装设备；产品生产用技术资料；生产组织管理等内容。在这次生产实习过程中，不但对所学习的知识加深了了，更加重要的是更正了我们的劳动观点和提高了我们的独立工作能力等。

通过这次实习，我发现了自己看问题的角度，思考问题的方式也逐渐开拓，这与实践密不可分，在实践过程中，我又一次感受充实，感受成长。

1、要有较强岗位意识。

作为一名毕业生，毕业后走向社会，大多是从事一线工作，有劳动性的，有营销性的，基本上都要从基层做起，这是高职生必走之道。每一个岗位都有他特有的作用，干一行，爱一行，专一行，是一种岗位责任，是一种职业品质，用人单位很注重这种品质。这种岗位责任是一名员工走向成功的必经之路。要增强岗位责任，就必须顶岗深入到生产一线进行脚踏实地的工作，兢兢业业的去做，只有这样，才能磨练和增强他们的岗位责任感，这是现代社会对高职生的基本要求。

2、在工作中要有良好的学习能力，要有一套学习知识的系统，遇到问题自己能通过相关途径自行解决能力。

因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情况都能把握。在这个时候要想把工作做好一定要有良好的学习能力，通过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工来中遇到的每一个问题。这样的学习能力，一方面来自向师傅们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的能力，在没有另人帮助的情况下自己也能通过努力，寻找相关途径来解决问题。

3、要明白良好的人际关系是我们顺利工作的保障。

在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。我在这方面得益于在学校学生会的长期的锻炼，使我有一个比较和谐的人际关系，为顺利工作创造了良好的人际氛围。另外在工作之中自己也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关行业的标准掌握等。所在我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

4、要不断积累社会经验。

增强社会经验，也是增加工作经验。一名毕业的大学生在面对用人单位面试时，别人很自然要问到你有无工作经验，这道门槛拦住了不少大学生。因此，顶岗实习不仅仅是一种劳动锻炼，更重要的是通过实践增强工作能力，增加工作中的沟通和适应能力，增强做人的才干；实践出真知，实践长才干。有了适当的顶岗实习并能顺利拿到一份顶岗实习合格证，这对今后走向社会，应聘岗位时，无疑是非常有益的。

5、要认真学习企业的科学管理技能。

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。我们选择学生顶岗实习的平台时，选择一个好的企业，特别是科学管理好的明星企业，对实习学生来讲，无形中就会增长他们的科学而严谨的管理意识。在这种环境下，企业员工综合素养有较大提升。用他们自己的话说：从中兴走出去的员工，可以胜任其他企业的主管。企业一席话，证明管理出效益，管理出人才，管理促发展的硬道理。因此，我们的实习生，就是要在这样的明星企业去磨练，去锻炼，在实践中增长管理才干，增长做人的才干。

大学生实习心得体会 篇7

xx实验中学已经个月了，一切工作都在按部就班的进行着，对于支教生活也从最初的兴奋紧张到现在基本适应了。在这几个月中，逐渐对整个学校班级的运作有了自己的理解，而自己也能由此去调整自己。在这个月的支教生活中，其实还是有几事让自己觉得心里暖暖的，感觉到了自己在这里工作的意义。

支教进行到第十周的时候，学校举行他们的期中考试，这次考试对于编制内的老师说其实是非常稀松平常的，但是对于我们支教老师说就是对自己整个教学过程的重要的考核了，所以这次期中考对于我说比学生还要紧张。因此，我特意用了2节回顾上半学期所学习的程内容，但由于历史在中学堂中不是主科，所以学生的重视程度也比较一般。尽管如此，这次考试出的结果还是蛮让我惊喜的，我教的期中一个班的平均分居然能在全年级排名第二，除此之外，这次考试中也有了很多接近满分的学生，可以看出他们对整个上半学期的知识的掌握程度已经达到相当高的水平了。当然更让我欣慰的是这一次期中考试的分数比我之前所组织的单元测验有了明显的提升，所以能够感觉到自己在这里工作2个多月的成果。虽然这次期中考试只是学校内部出题内部改卷，但是能看到自己的学生学有所成，心里还是能感到甜意的。

期中考过后，学校对一些老师的岗位进行了调整，也影响到了我，简而言之原本我教的八一班调整给另一个老师教了。刚听到这个消息的时候我还是很难过的，因为一班一直都是我最爱的班级，因为每次在这个班上都能感觉到这群学生的好学，他们也会主动配合老师的教学。但是考虑到支教已过半，接下是应该把精力投入到找工作、写毕业论上了，所以也很快接受了这个事实。但是令我意想不到的是一班的学生对我的离开表示了留恋，甚至有人说要联名写信给校长不让我调走，这也让我直观的感受到自己在教学过程中还是受到学生的喜爱的，这也是给自己支教生涯的一个鼓舞吧，让自己更有热情的投入下半学期的教学中去。

还有许多小事让自己在支教中感受到了甜，而这些甜也会牢记在自己心中，成为自己一份美好的珍藏。

大学生实习心得体会 篇8

时间不知不觉的过去了好几天了，电装实习发生的事情总在我的脑海中回荡，特别是当我看到我做成的收音机的时候我更是这样的，这两天睡觉的时候还老听呢。

那段时间唯一不爽的事情是没有好好的睡一觉，中午就留了一个小时的吃饭时间，怎么会有时间来睡觉呢。上实践课的时候我们精神焕发，而轮到下午上理论课的时候我们很多人都会在那里睡觉，也不是对老师的不尊重了，实在是自己支撑不下来了，并且讲的东西根本不让我们感兴趣。我的收音机是我们24人中最好的三个中的一个，我是真的很高兴，我想我的动手能力还是很强的，以后要坚强的走下去，要自信，不在那么袖珍了，把自己很好的表达出来才能勇敢的面对以后的生活，而现实真的是很残酷，真正的知心朋友都很少，是自己做的很失败还是为什么，是每个人都没有以前那么热情了吗？我们实习的另一个目的是让那些不经常说话的人有机会在一起谈心，这确实是一个不错的方法，我发现男生太多也是我朋友少的一个原因，没有很好的沟通，并切像的一切条件来说都是很有可能的。我想我的真诚与性格好也是会有帮助的。

我需要朋友，而真正善交的朋友有几个呢？我该善于表达自己呢？还是我真的有点远离人群呢？

我会慢慢改变自己的！我相信自己！

大学生实习心得体会 篇9

大学生的第一个暑假，当然，也是我第经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是我毅然踏上了社会实践的道路。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;想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从“融”，外文专业西游取“金”，历史专业谈“股”论“金”，医学专业精益求“金”。其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎样生存。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?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正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我走进了一家民营企业，开始了我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，运用到客观实际中去，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。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。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在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在实践的这段时间内，我帮忙打包装，计算电子产品出货数量，整理待出产品等，感受着工作的氛围，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，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，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，以提高自已的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是实践，还是人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

大学生实习心得体会 篇10

我一直觉得，能踏上实现理想的征程，除了努力和干劲，机遇很重要，暑假的实习感想。我也曾担忧自己未来之路，因为现实离自己最爱的梦其实还差很远。但这个假期，因为机会，我终于有幸踏入了路的第一步，也收获了走向社会的宝贵经验。

今年暑假，我去了自己家乡一家有名的报社，xx都市报，成为了一名实习生，主要任务就是每天跟着记者跑新闻，写新闻稿。记者这个职业跟教师有很大区别，每天都得为得新闻挣稿分而发愁；每天都得第一时间去现场，像个侦探一样还原真相，且尽可能查找到最新的，最有价值的东西，因为但凡漏报新闻，或同题竞争失败，还得面临扣工资等现实；因为体制问题，很多敏感话题都不能碰，也有一些时候，因为运气等问题，辛辛苦苦写出来的新闻却发不出去；每天很少有按时吃饭的时候，所以很多记者都有胃病等各种疾病，且天天还得面对随时被淘汰的压力……不过，跟教师这个职业也有一个很大的相同之处，那就是责任。老师的责任重大，因为他们是孩子们的启明灯，甚至可能影响他们一生；记者的责任也重大，因为他们是百姓的话语权，还可以帮助千千万万的弱势群体。

由于刚好处在最炎热的月份之一，每天都要面对大太阳，有时还是狂风暴雨，但是这并不妨碍记者去现场调查真相，实习报告《暑假的实习感想》。记得有一次艳阳高照之时，我跟着老师去调查一个小区因为业主和开发商闹经济纠纷，被停电又停水的事情。说实话，那天真热，我当时怕晒就打着伞，可当看到那些都快被晒晕的居民围着我们，希望我们为他们做主时，我便将伞默默收起来了，因为我需要他们对自己的信任。但是后来因为只能为他们写一篇中立性的新闻稿时，我却觉得心里特别难受，因为担心帮不了他们。这个时候，老师告诉我，现实很残酷，有时候人就是无能为力的，不要给自己太大的压力，因为自己不是超人。

效率，也是让我体会很深的一点。因为新闻的及时性，越早发布给人们，新闻价值性越大，所以你得抓紧一切时间写文稿。但有些时候，也是因为这样，我几乎每天都不能按时吃晚饭。虽然这种热情和认真度是值得表扬的，但是人是铁，饭是钢啊！记得一个实习记者曾告诉过我，她每次吃饭一定要吃得很饱，因为不知道下一顿饭何时才能吃到。话虽有些令人难受，但这就是生活，这也是我们从小到大没有担心过的。未来走向社会，尤其是在外地奔波，这些困难都可能一一遇到，所以要学会面对现实，然后学会变通与吃苦，让自己尽可能少碰壁。

再来就是沟通与脸面。我其实有时挺怕跟陌生人交流，有时会给自己打气加油才行。而且自尊心强，有时也拿不下脸面。但是，作为一个记者，这些都是你要具备的，因为你要跟各种人打交道，还要被人拒绝无数次。记得有一次，我要去菜市场做个采访，由于经验不足，我一边提问，一边拿出采访本。结果别人一看，便不搭理你了。虽然觉得没面子，但是任务还是得完成，所以寻找办法来做完采访。慢慢的，自己果然大胆了很多，现在和陌生人说话很放得开，而且根本不担心别人在想什么，要知道多虑有时候会给自己带来很多无形的烦恼。沟通，也很重要，因为你需要别人对你的信任，所以一定要真诚。我曾以为，好的记者一定要有气场，一种范儿。其实错了，真诚才是最重要的。现实的采访也不是像很多电视上演的，拿着录音笔，很正式地进行采访，其实也就是聊天罢了。这也让我想到了教师职业，一位好老师也需要真诚，多跟孩子们沟通，才能让他们敞开心扉。

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