# 大学生毕业实习心得体 大学生毕业实习心得(实用10篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-09-19

*大学生毕业实习心得体一在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终 把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的企业文化，也就是说，公司已经具备了足够的亲和力和一个良好的工作环境。在我的意识中，我觉得一个好的品牌首...*

**大学生毕业实习心得体一**

在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终 把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的企业文化，也就是说，公司已经具备了足够的亲和力和一个良好的工作环境。

在我的意识中，我觉得一个好的品牌首先是有好的质量和信誉，其次就是有足够大的知名度。我觉得做大牌，应该把公司的整体形象给宣传出去，让这个品牌深入人心，不仅要利用传统的广告媒体，同时也要利用现代的网络技术，在短短的一个月左右的时间里，我学到了很多以前从未涉足的事物，如果不是公司给了我一次深刻的体现机会，可能我现在还只是一个只会拿书本的书生，要所最深刻的事，当然就是跟踪客户了，以前认为只是去客户那里单纯的了解一下情况就可以了，可是却没有想象中那么简单。例如有时候想了解一下客户的打印量的情况，客户却让你自己搞，可是自己却连按哪个键都不知道，那怎样了解呢？到最后，还是要客户自己动手。这时候，我只能呆呆地站在那里，心里很不是滋味。由于对业务的不精通，遇到这样的事也是必然的。因此，我对自己说，无论你拿着本书说的怎样厉害都好，轮到你要实际操作的时候，你只能无奈地站在那里，“纸上谈兵”在这个年代是行不通的。这同时又证明了要做好一份工作，不仅要了解相关的理论知识，还要了解实际操作。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这个全新的专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的相反，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

1、坚持

我们不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

2、勤打杂

我们到公司去实习，公司多数是把我们当学生看待。公司在这个其间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，我们应该主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有打杂。这样公司同事才会更快的接受你领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些重要的工作。

3 、多听、多看、多想、多做、少说

我们到公司工作以后，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，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，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，终于在短短几天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。

4、少埋怨

有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

5、虚心学习

在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。 经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。

**大学生毕业实习心得体二**

进入电厂工作是我曾经作了四年的梦，如今梦已成真，她已经陪伴我走过了大半年。当我走出校园，踏进永福电厂的那一刻开始，我就知道这必将是我人生中最大的一个转折点，以后的旅程必将充满着无限的机遇和挑战。

“纸上得来终觉浅”是我对从学校走到工作岗位的最大感触。

在单位领导的精心安排下，我们进厂一开始就进行了入职培训教育，学习单位各项规章制度，职业道德培训和人格塑造等知识，同时，培训我们的胡红梅老师和周主任教给了我们很多很多做人和做事的方法，为我们在日后的生活和工作增添了不少营养元素。

从事电力生产，最重要好的是要做好安全生产工作，“安全第一”这四个字必须时刻牢记在我们的心里。为此，从厂里安监部门到班组，都对我们进行了一系列的安全生产知识培训，认真学习《电业安全工作规程》里面的每一项规定，这过程中我们学会了心肺复苏急救法等安全知识。要做到真正的安全，必须从我做起，严格遵守《电业安全工作规程》，杜绝一切违规违章操作，真正意义上达到安全生产的目的。

我在检修部炉修班工作。“脏、累、苦”无时无刻不跟炉修班联系在一起，然而，对于一个来自农村家庭的年轻人，这算不了什么。炉修班是检修部的一个重量级班组，她在确保机组长周期安全运行起到举足轻重的作用。作为一个新人，我虚心向师傅们学习，善于思考，认真牢记和总结师傅们做教给的知识，勤于动手操作，将理论知识和实践有机的结合起来，每天的工作，都给我带来了巨大的收益。

一开始我就认真的学习整个电厂的各个系统，努力掌握各个设备的工作原理，为日后的检修工作打下坚实的理论基础。在实践方面，在炉修班的师傅们手把手的精心教导下，我很快的学会了一些常见的检修工艺与流程，学会了处理一些常见的设备缺陷。制粉系统中的各个设备最容易出现故障，影响机组运行。比如磨煤机撑杆断落，给煤机皮带跑偏等。正因为这些问题的出现，我们才有机会深入到实际操作中去，假如没有磨煤机撑杆的断落，我们就无法了解它的整个结构，无法亲自读懂它的“内涵”。所以，只有自己亲自接触....

用人单位在招聘员工的第一要看的就是你的专业技能是否过硬。我们一同过去的几位应聘者中有来自不同学校的同学，有一部分同学就是因为在专业知识的掌握上比别人逊色一点而落选。因为对于用人单位来说如果一个人有过硬的专业知识，他在这个特定的岗位上就会很快的得心应手，从而减少了用人单位要花很大的力气来培训一个员工。

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的能力。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，在没有别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。

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。和谐的人际关系，能为顺利工作创造良好的人际氛围。

例如：缺乏实践经验，缺乏对相关技能知识的标准掌握等。所以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。

通过这次毕业实习，把自己在学校学习的到理论知识运用到社会的实践中去。一方面巩固所学知识，提高处理实际问题的能力。另一方面为顺利进行毕业设计做好准备，并为自己能顺利与社会接轨做好准备。毕业实习是我们从学校走向社会的一个过渡，它为我们顺利的走出校园，走向社会，为国家、为人民更好服务做好了准备。

**大学生毕业实习心得体三**

来到\_\_银行实习也已经有两个月了，经历了实习前的手忙脚乱，实习中的昏天黑地的学习，现在我能够独立应对日常的工作，也有了时间分享一下我在银行作为一名实习会计的一些刚想和体悟。

实习期间最重要的关于综合业务处理系统的学习，以及一些常规的业务操作，日常的工作职责。经过紧张的学习培训，我对会计处有了一个清晰和系统的了解，对在这里的只要工作也明白是有什么作用，以及我在工作时的工作范围是怎样的。

在正式工作时，我都明白这大部分都是我已经在学校学过的知识，但是没有动手操作过，空有一肚子的理论知识，但是不能很好的和实际结合起来，常常要想很久的时间。在熟悉各种票据的过程中，我的带教老师帮助我很多，在其他前辈的悉心指导下，我自己努力学习的过程中，觉得在这期间收获不小。将书本理论，刻板的文字，和实际工作当中呈现在眼前工具联系在一起，在这样一个实践理论知识的环境中，我真真切切的意识到工作和学习不同，书本知识在实际工作中要如何去运用，还要看我们自己的理解和努力程度。

工作的这两个多月里，我将自己在学校中不好的生活习惯改善了很多，银行的工作有规定的时间上下班，虽然在工作当中同事间的关系和谐，没有过多的束缚，但是也有严格的制度规范我们的行为，树立起银行良好的形象。因此我在思想上有了很大的转变，不仅是收敛起自己的言行，还有去主动学习的念头。在学校时，我是得过且过的，学东西也是老师强行的灌输，自己没有强烈的欲望去学习，到了银行之后才感受我在这一方面知识的匮乏，让我燃起了斗志，去学习新的知识来提高自己。

总之在这两个月的实习我没有浪费时间，是我融合了各方面的知识，学习新的知识，为我之后的工作和生活做了一个精彩又完美的开始。

**大学生毕业实习心得体四**

作为一名大学生，专业所需的建筑知识的实践已经开始，我们所有专业的学生都在老师的带领下开始了为期一周的建筑现场知识的实践。至于我的土木工程专业，我真的不知道土木工程是什么。现在对土木工程有了一个基本的感性认识，我觉得对一切的认识都是从感性认识上升到理性认识的。这个理解练习应该是一个很好的锻炼机会！转眼间，一周的实习结束了。实习期间参观了各种建筑结构，主要是钢筋混凝土框架剪力墙结构；建筑的功能是不同的，包括居住建筑、办公建筑、教学建筑、图书馆、工业厂房，让我们对各种建筑有了更好的认识。而且每栋楼的施工进度都是不一样的，这样可以了解到楼的各个阶段。虽然时间很短，但我学到了很多知识。通过这份实习报告，总结了我对本周实习的理解，表达了我对建筑各个方面的理解。

首先我觉得施工的安全是最重要的。俗话说，安全比泰山重要，安全第一。在建筑工地，我们应该更加注意安全。第一次来工地，老师并没有让我们马上离开工地，而是给我们进行安全健康教育。安全生产关系到企业的声誉和效益，也关系到千家万户的生活。因此，在施工和生产中必须贯彻“安全第一，预防为主”的安全方针，坚持“管生产必须管安全”的安全生产原则。第一眼踏进工地，就发现一个公告栏，上面写着:进入工地要戴安全帽！随着我国全面建设小康社会的不断深入，城市化建设的速度和规模日益增大。无论在城市还是乡村，都有一排排的建筑工地，高楼大厦从地面升起，古镇焕然一新。人们对现代建筑的美观、舒适和多功能的追求不断升级，建筑技术也随着建筑的高度而迅速提高。与此同时，出现了许多新问题，其中最重要的是施工安全。安全贯穿整个工程建设。从建设到投入使用，安全始终是建设者和使用者关心的问题。

其次，通过这次实践性的野外实践，我不仅掌握了一些自己不了解的具体环节，还巩固了在校期间所学的理论知识。在学校，理论和实践的差别很大。虽然有些知识可以在短时间内掌握和应用，但有些知识是无法掌握的，也不容易记住，更谈不上掌握和应用。所以，老师教的内容虽然多，面广，内容丰富，但我们学到的只是其中的一部分，或者说是一些表面的东西。要真正掌握所有的理论知识，只有通过实践学习和参观才能达到这个目的。学到了很多知识，比如施工放线，什么是“五零线”；看钢筋的接头、断点焊接和钢筋间距是否符合要求。箍筋和拉筋采用弯钩和限位结构，拉筋采用梅花形布置，并采用垫块。看模板支撑系统、螺栓的布置，严禁使用废机油满涂等。混凝土工程采用一模一浇，混凝土测温等。止水带和后浇带的做法；留施工缝，柱、剪力墙留在梁板底部50 ~ 100mm，梁留在三分之一跨。伸缩缝的保持和实践；地下室外墙必须防水，涂上两层沥青，然后用皮砖做保护层，再返土。

在这次实习中，我学到了很多，不仅在学习上，在生活上，都让我受益匪浅。作为一个即将步入社会的年轻人，我们应该做好充分的准备。我相信这些宝贵的经验将成为未来成功的基石。实习是每个npc学生都必须拥有的经历。它帮助我们在实践中了解社会，让我们学到了很多课堂上学不到的知识。它也开阔了我们的眼界，增长了我们的知识，为我们将来更好地服务社会奠定了坚实的基础。在学校学到的理论知识已经付诸实践，知识水平和高度都有所提高。

最后，通过这次短暂的认识实践，我发现了一些不足和不足。专业知识掌握的不够全面。虽然在学校认真学习了专业知识，但是目前上网的知识还不够。专业实践经验不够丰富。由于专业实践时间短，很难将学到的知识应用到实践中，通过实践获得的在线经验也很少。张强的理论知识不够扎实，在学习中用到才知道没学好。对于这些不足，在以后的学习工作中，我会弥补和改正。

以上是我这个暑假实习的总结。通过我在建筑行业的实习，我可以更多地了解中国建筑的发展水平和现状。与西方发达国家相比，我国建筑行业还有很多差距，只有通过我国建筑行业人员的不断努力才能超越。当然，还有很多需要改进的地方。循序渐进，脚踏实地的建设才是出路。

实习是一面镜子，可以反映我的学习成果；施工企业进行施工是一面镜子，可以反映企业的实力；地方建设水平是一面镜子，可以反映中国建筑业发展的现状；中国建筑业的发展是一面镜子，可以展示中国在世界建筑业中的地位！我很高兴我的实习成功完成，我很自豪也很自豪能为中国建筑未来的发展做出贡献。

大学生活是紧张而充满希望的一天。闲暇之余，我总是期待着收拾行李，离开亲朋好友和老师的保护，走自己的路。但是，当我们终于可以像一只长着羽毛的小鹰一样离开长辈搭建的巢，独自走在社会工作的大舞台上时，我们发现，人生的道路是如此的坎坷，每个人的成功总要经历一些风雨。通过这一段时间的实践，所获得的实践经验将终身受益，并在以后的工作中得到体现。我会不断地去理解和体验在实践中所学到的知识，并将所学到的理论知识和实践经验运用到实际工作中，从而真正达到实践的目的。

**大学生毕业实习心得体五**

时光荏苒，不知不觉，实习结束了。通过实习，我真的感受到了当老师的难处，尤其是幼儿园老师的难处，但是在这次实习中，我也收获了很多。

在实践的过程中，我学会了要根据自己的需要去教学生，不是一刀切的一种模式，而是针对不同的孩子采用不同的方法。因为每个孩子都不一样，都有自己的内心世界，他们就像一把锁，老师是打开锁的主人。真正走进他们的内心世界，改变他们，教育他们，那么这个世界就是天才的世界。

活动不能死板，要因地制宜，因环境变化而变化。我们应该尽力捕捉每个孩子的可爱和缺点，帮助他们改正。我们不仅要关心和照顾孩子，还要和孩子的父母沟通，需要艺术，在实习期间，我和每一位父母打过交道，和他们分享孩子在家里和花园里的表现。实习给我以后的发展和成长带来了更多的好处，也让我的实习生活走到了完美的尽头。

在实践的过程中，我深刻体会到了实践的重要性，在实践的过程中加强了学习。

首先，在保护教育方面，我积极配合护士和老师，说明教学中有保护，保护中有教学。户外时，提醒孩子慢跑。如果天热，主动提醒孩子增减衣服；回教室的时候记得告诉孩子在外面玩的时候有细菌，提醒孩子洗手。洗手时，注意肥皂消毒杀菌，不要把水龙头开得太大，以免弄湿衣服；喝水时，要排队，不要拥挤，不能说话，以免被水呛到；吃饭时要遵守习惯，提醒孩子饭前洗手，吃饭时不能说话，不能挑食，不要吃剩菜，吃饭要小声，不要随意扭动，以免食物洒出来烫伤自己；睡觉时，提醒孩子及时大小便，盖上被褥，安静睡觉，睡觉时不要说话。后来实行了小红花制度，把小红花奖励给主动大小便，不说话，安静睡着的孩子。

第二，阶级。第一节主题课，由于缺乏对孩子的了解，很难应付他们的提问，似乎有点不知所措。上课的时候，我没有很好的纠正孩子的作息规律。上课时，教具不小心掉到地上，引起全班同学大笑。当时的我更是不知所措，不知道该怎么办。这时，助理老师给了我一个方法。东西落地的时候，不要太紧张。根据上课内容，及时把东西捡起来，给孩子其他知识吸引他们的注意力，这样他们就不会因为掉东西而心烦了。第二节课，我吸收了之前的经验。要知道无论发生什么，都要遵循幼儿的思维，无论对错都要认同他们。对孩子的表扬和批评要及时恰当。经过多次实践锻炼，我积累了更多的经验。

再次，听课，看套路，做记录，谈谈听课的感受。在几天的听课过程中，我了解到，上课时一定要做好充分的准备，随机回答孩子的奇怪问题，让孩子感觉不到老师什么都不会。

另外，父母工作。在幼儿教育中，家长的工作也尤为重要。我们应该虚心听取父母的合理化建议，妥善处理不合理的要求。幼儿在幼儿园的表现形式要告知家长，同时给予表扬和批评。为了获得父母的充分信任，父母的工作一定不能忽视，否则会给我们的工作带来不必要的麻烦。

经过这段时间的学习，我真的意识到，作为老师，我们应该本着艰苦、耐心、努力、奉献、合作的精神为每一个孩子和每一位家长服务。

经过这次实习，我真的明白了，做一个合格的老师，尤其是幼师，并不容易。

回想起来，和孩子在一起的喜怒哀乐，就像一串糖葫芦，紧紧串在一起，甜甜的。

我愿意用我的热情换来孩子们的安心；我愿意用我的心去换取孩子的幸福；我愿意用我的固体换来所有人的真诚。

喜悦中有迷茫，喜悦中有感悟。孩子的教育和成长掌握在幼师手里，我真的感受到了巨大的责任。只有不好的老师，没有不好的孩子，只有错的老师，没有错的家长，而实习室让我见识更广，当老师难，做幼师更难。我知道自己的不足，也想在以后的工作中充实自己，弥补差距。

实习结束后，我们班的孩子我都舍不得。虽然他们对我还是很陌生，但是一想到要离开我就想哭！我不能忍受我们班的老师，因为他们教会了我很多！虽然只是短短的几天，但对我来说却是美好的回忆！一切美好的事物都会结束！耶！想笑着走开，笑着离开实习幼儿园！我永远不会忘记我们班的孩子们和老师。因为他们给我指明了方向，给了我学习和工作的动力！我有决心和信心在未来成为一名优秀的幼师！

**大学生毕业实习心得体六**

盛夏六月，开始了我的实习生活。

有幸可以来到\_x附院这个经历了60年风雨历程的医院，一个花甲的峥嵘岁月，六十年璀璨硕果的积累，也让我对实习充满了期待，希望自己可以更好的得到锻炼。通过三天的岗前培训，首先让我们对医院的工作特点和规章制度有了初步了解;其次，关于护士的礼仪及与病人如何做好良好沟通的方面都通过老师们的生动举例和一些好的小方法加深了我们对护士所要掌握的礼仪与沟通技巧方面的印象;同时还有关于人文修养、手卫生与标准预防、安全管理以及护士的评判性思维都让我对临床护理工作有了一个全新的综合性的认识，受益匪浅。希望自己可以尽早适应临床护理工作，奉献自己一点微薄之力。

每一位护理部的老师都给我留下了深刻的印象，与学校老师不同的是，护理部的老师经常接触病人，在为我们培训的同时，乐观积极的态度感染着我，更能看到她们每个人独特的魅力和对临床工作的热情奉献。为我们讲到的“四点五心”是对我们工作中的一个概括性的要求。要做到爱心、细心、耐心、责任心，同时工作中微笑多一点，语言礼貌点，解释耐心点，工作主动点，服务热情点。对于我们来说必须要有严谨认真的工作作风，做任何一件事都应该按照规范的操作进行，确保准确率。爱心是每一个医疗工作者必须有的内在特质，发扬我们的人文关爱精神，努力向老师们学习。

我很喜欢英国哲学家洛克说过的一句关于礼仪的话：“礼仪是在他的一切别种美德之上加上一层藻饰，使它们对他具有效用，去为他获得一切和他人接近的人的尊重与好感。”关于礼仪方面，它作为一种特殊的沟通语言，可以拉近人与人之间的距离，在我们对待病人的时候更是如此。得体的行为会让人赏心悦目，以笑容面对病人及他的家人，为病人祈福，以作为精神上的支持。处事得体，对人彬彬有礼，在实际行动上全力以赴。

除了这些，良好的理论基础与临床实践相结合是关键。认真做好每一天的工作，完善每一个操作技能都是对自己的一个提升。能在这样一个充满学术气息和积极向上拥有浓郁人文情怀的团队中实习，我需要脚踏实地，对我来说是一个全新的开始，也是一次新的挑战，有许多我需要去努力学习的地方。学习知识，拥有好的心态，练习技能，练习保持微笑，将六月炎热的阳光化作心底的坚强去迎接忙碌的实习生活。

**大学生毕业实习心得体七**

此次实习的主要内容是了解目前我们油田的家属管理工作的基本内容，参与一个单位的家属管理工作，听取工作人员对目前油田家属管理工作的基本情况介绍。在实习过程中，主要是和家属管理工作人员一起参与日常的管理工作，学习家属管理单位的一些规章制度，熟悉工作人员的岗位职责、职能及工作流程，以及参加一些日常的勤务劳动。

通过此次实习，主要有以下几点的：

1.首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化--学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色：老师变成了，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色的转变，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

2.在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的莫过于实际工作方面的收获。特别是在实习过程中，我亲眼看到工人师傅们对工作认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。在家属管理工作中，她们会经常碰到一些60岁以上的老人来咨询一些问题，她们中有些不识字，有些眼花，有些耳聋，工人师傅们耐心细致地一遍一遍地讲解，真正做到\"您的需要，我的责任\"。通过这次实习，工人师傅们这种作风和精神值得我在今后的工作中很好地学习、继承和发扬。

3.走出校门，踏进社会，不能把自己要求太高。因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望还是非常必要的。不能认为我在学校里读了多少本书、写了多少万字、听了多少堂课，自己了不起了。我毕竟还是一个初出茅庐的小丫头，没有任何实践经验，比起工人师傅来还差得很远。学校生活暂告一段，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果--我相信。

以上是我一点此次实习的认识和体会，敬请指教。

**大学生毕业实习心得体八**

20xx年x月x日到x月x日，我们土木工程系\_\_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。

**大学生毕业实习心得体九**

不知不觉中，我已经在社会岗位上度过了六个月的时间，这六个月的日子是我从青葱校园走向复合型社会的过渡期，也是我人生历程中很重要的一个转折点。

作为大学生涯的最后一课，实习不仅重要更有其独特性，正是通过实习，让我逐渐掌握怎样把学校教给我的理论知识恰当地运用到实际工作中，让我慢慢褪变学生的浮躁与稚嫩，真正地接触这个社会，渐渐地融入这个社会，实现我迈向社会独立成长的第一步。

站在时间的这一端倒回去看，五个月的实习经历教会我许许多多的东西，无论是对我以后的职业生涯还是对于我的人生来说，都是有益的。

感触挺深的，总结起来，那就是要认认真真做事，对自己负责。

用姜汝祥博士的话来说就是：

从依附型向独立型转变，坚守原则去执行;

从服从型向主动型转变，积极主动去执行;

从个体型向团队型转变，协同一致去执行;

从避责型向守责型转变，承担责任去执行;

从封闭型向分享型转变，开放心态去执行。

第一、我们要学会自己独立，不养成依赖的习惯

社会是一个复杂的社会，适者生存也是社会一成不变的潜规则，当我们还是学生，我们可以躲在温室里，可以依赖，也可以无条件地索取，一旦踏入社会，我们就必须让自己独立起来，要学会选择，学会自己作主，没有谁可以帮谁一辈子，社会是一个竞争的社会，我们处的时代讲究优胜劣汰，不能独立，势必就要被社会淘汰。所以，我们要学会摆脱依赖的心理，让自己慢慢独立，自己为自己负责。

第二、在物欲纵流的现代社会，要做到不随波逐流，保持真我，坚持做自己。

社会是一个大染缸，形形色色的人都有，不公平的现象也会有。社会终究是社会，它不是校园，也不若校园里的一切那么简单明了，单纯透明。社会充斥了成人之间的明争暗斗，面对这些我们无力改变的状况，我们能做的，就是坚持自我，不随波逐流。

中国台湾著名的作家刘墉说过，在我们每个人的心里，都应该有这么一座堡垒，在平时的时候可能显示不出其重要性，但是，一旦遇到特殊情况，我们可以一退再退，但是，退到不能再退，我们誓与堡垒共存亡。

这也就是告诉我们，什么叫原则。

在工作中，我们可以忍受，可以退避，但是，我们不能放弃我们自己的原则，我们要坚持做自己，端正做人，专心做事。

第三、工作的时候，要做到眼看四方，耳听八方，也就是要眼到手也到。工作的事情，要主动地去做，而做任何的事情，都要勤快。

作为办公室的一个新人，在这个新的环境里，勤快一点总是没错的。论辈分，办公室的同事都是我们的长辈，论资历，我们又都只是初出毛庐，没有一点社会工作经验，出于对前辈们的尊重，也是为自己创造学习的机会，办公室的小事我们都要主动勤快地去做，不要认为自己主动多做一些事情就是自己吃亏，其实，事情做的比别人多并不一定就是自己吃亏了，有时候恰恰相反，我们做的愈多，我们得到的学习机会就愈多，便愈能锻炼我们自己。

我们的主动积极会给我们创造更好的环境和的机会，只有去做，去付出，才会有收获。

第四、营造良好的人际关系网，有助于你的工作顺利进行

**大学生毕业实习心得体篇十**

寒风凛冽，年关将至，我们依然踏上了实习之路。

1月8日，是我们启程奔赴社会的第一天，对于我来说，能够亲身体验社会实习是让自己更进一步了解社会，在实习中增长见识，锻炼自己的韧性，通过社会实习找出自己的不足和差距所在。

1月11日，是我们正式开始上班的第一天，我们接触了我们生活中会常常，也是必不可少的一些东西，在十足便利店里是应有必有，有零食、日常用品、玩具等等。我们刚去第一天在店里就是先熟悉店里的陈列，检查货架上的物品的保质期，在刚开始的几天里，我们接触的就是擦货架和看保质期，慢慢熟悉了之后，就学着收银了，其实收银也是一门很大的学问，跟钱打交道是最细心的工作，我本来就是一个比较粗心的人，在收银的工作中我也学会了很多小细节的东西，但是我的收银溢缺也让我觉得无论干什么事情都要学会专心、耐心、细心;在接待顾客的时候要随时保持微笑，进门时高唱“光临”，出门时高唱“下次光临”，这样会使顾客有一种亲切感、一种尊重感，虽说“十足”的东西比一般超市东西都贵上一、二块钱，但是顾客还是愿意到“十足”来买东西，究其原因，就是服务态度好。

在实习的这段时间内，我们接触了各种各样的人和事，有厌恶的，喜欢的，同时也交到了很多新朋友，有我们陕西的，还有外省的，甚至还有一个外国人，他们给予过我许多帮助，让我懂得了朋友的重要性，“在家靠父母，在外靠朋友”这句话的真正含义，朋友在你需要帮助的时候会无条件的给予你帮助，朋友就是雪中的碳，雨中的伞，黑夜中的一盏明灯。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在委屈的更高的成绩而努力，工作中，则不同，因为你要给别人分担工作的压力，但是无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断的学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，其实在学校里我们不仅要学会理论知识，最重要的一点也要学会做人，不论在什么地方，都要汲别人之所长，补自己之所短，是自己早日成为一个知识面广泛的人。

记得老师曾经告诉过我们，大学就是一个小社会，但我总觉得校园里总是没有社会上的那种工作的压力，那种为了挣钱而有的精神高度集中，尽管是大学高校，学生还始终保持着学生的身份。接触那些刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间，我们的店长他也是刚毕业不久，他是咸阳国际商贸学院毕业的，他告诉我说“你们现在在学校里还有老师的呵护，关心，可是当你们离开学校以后，社会是很残酷的，要自己挣钱养活自己，说句很实在的话，你今天不工作，今天就没有饭吃，就是这么的现实，虽说外面的工资高，但是消费也高，我们上学期间有父母养活我们，当我们毕业后，也还得到社会上去打拼，去挣钱，在学校里，我们大部分学到的都是理论知识，实习是很少的一部分，在工作中，可能会遇到书本上的知识一点也用不到的情况。

回想这次的实习活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到很多社会经验，自己的能力也得到的提高，而这些在学校是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通，以前虽说有过打工的经历，但是这次更让我体会到了更多。人在社会中都会融入社会这个大团体中，人与人之间合力做事情，使其做事的过程更加融洽，会达到事半功倍的效果。别人给你的意见，你要听取，耐心、虚心的接受。

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