# 精选大学生实习心得范本

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-10-05

*精选大学生实习心得范本一为了巩固大学期间所学到的商务英语专业知识，提高实际操作技能，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，将所学知识运用于实际工作。按照老师的安排，我制定了相应的实习计划。在这个公司里我的主要工作是总经理助理，协助总经理做一...*

**精选大学生实习心得范本一**

为了巩固大学期间所学到的商务英语专业知识，提高实际操作技能，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，将所学知识运用于实际工作。

按照老师的安排，我制定了相应的实习计划。在这个公司里我的主要工作是总经理助理，协助总经理做一些日常工作，比如商业计划书的制定和一些文件资料的翻译等等。

两个月的实习，让我学到了很多在书本上没学过的东西，也让我对这个社会有了深入的了解。我认为学我们这个专业或者说在做总经理助理这个工作时应当具备以下几种能力：

（一）交际能力：善于与他人交往是做这项工作应具备的首要能力。说到底，助理其实也是一种服务人员，而服务人员就必须懂得如何与他人接触。“他人”既包括外部的客户，也包括内部的同事和领导，我们必须要学会如何与他人建立和维持关系，学会倾听别人的意见表达自己的想法，注重交往艺术，能够区别不同性别、不同场合、不同年龄、不同文化背景的人应采取交往方式。对自己一定要有正确的定位，才能在工作中提供优质的服务。

（二）合作能力：助理工作不像某些物质工作那样工序分明。无论是在前台还是在后台的服务都必须与公司的上司、下属、同事、顾客、供应商等进行合作。另外，做一名助理还应当有全局观念，较强的协调沟通意识，学会与供应商协商，与同事合作，充分发挥不同角色的作用，利用现有的各种因素为公司提供满意的服务，发挥助理的中介、纽带作用。

（三）学习能力：在我看来，整个实习过程既是我向用人单位提供服务的过程。也是一个学习的过程，助理必须根据公司和客户的具体需要确立服务方式，我们如果越了解他人的期望，就越能为他人提供优质的服务。而市场需求的不断变化就要求我们应有不断学习新知识、新技能的能力，有较强的适应能力。我刚到单位的第二天，副总就要求我为公司写一份商业计划书，但我连商业计划书的格式是什么都不知道，最后只有闷在办公室通过上网查询，才学习到商业计划书的写作方式。该计划书完成后，虽然在实际内容上与副总要求的有所差距，但我的学习能力却得到了用人单位的肯定。

（四）教育、说服能力：在工作过程中，助理往往会成为经理和其他工作人员之间的“传声筒”。负责着将上级的指示传达给下级，将下级意见反馈给上级的任务，如何给有效的促进二者之间的交流，助理就必须通过语言去吸引人、打动人、说服人的能力、懂得清晰、简洁、明了的表达中心思想，为上下级提供准确易懂的信息。也就是说，在这样一个信息沟通的过程中，个人沟通能力直接影响着沟通的结果。

（五）企业环境、顾客知识：在工作过程中，对企业内部环境，对市场情况，对顾客的特点掌握的越全面，就越能为单位提供满意的服务。平时工作时要善于观察，还要学会换位思考，根据企业本身的特点调整自己的服务方式，可以使我们的工作更顺利的完成。平常工作不忙的时候，我都会到各个部门去转转，像销售部、生产部、财会部、售后服务部等等。这样不仅会使我更快的了解公司内部的情况，还可以更快的让我融入这个环境。

（六）文化修养：要与公司其他员工进行良好的沟通。我认为文化修养也是应必备的素质，具备广博的知识和良好的精神面貌才有利于交流。

（七）技术xxx：技术xxx是完成某一项具体活动所需要的本领。有些公司往往通过培训，使工作人员掌握一定的操作程序，适应岗位的需要。而对于某些新招聘的人员来说，具备某方面的技术xxx往往是进入某一行业最起码的要求，作为我们专业的学生，我们的优势技能就是对英语的熟练运用，我之所以能够应征到这个公司来做助理，很大程度上也是因为这个优势。

（八）管理能力：我们在工作过程中，需要与别人建立联系，管理别人、激励别人、处理冲突、控制情绪等等。这一切都与管理能力有关。对于大部分学生来说，会认为对这一能力的要求往往是针对决策层或管理层而言的，但是市场导向的管理体制中，企业组织从“金字塔”型组织结构转变为“倒金字塔”型组织结构，服务工作的决策权也从管理部门和职能部门转移到服务工作第一线。所以说，管理能力不再是高层管理人员的“专利”而是我们刚步入社会的大学生要具备的必要的能力。

经过这次实习，我深切的感受到了平常系领导和老师们所说的我们的专业优势：商务知识和语言的结合。这使得我们在用人单位招聘时有了一些优势，但我同时也感觉我们也应当在一些方面改进一下。

（一）加强对口语的训练：口语是我们在应聘的时候的一关。只要招我们这个专业毕业生的用人单位，首先要检验的就是我们的口语。虽然我们系里请来了外教，安排了许多的口语课，但我们开口的机会其实很少，而且其中有些外教也是名不副实的。口语课其实成了花架子，希望系里能够找到更切实有效的方法来解决这个问题，毕竟，一口流利的口语是许多学生所追求的，这也是我们的“门面”。

（二）多增加学会实习的次数，增强学生的实际动手能力：我们学习的知识偏重于理论，实际运用到的技能往往和我们所学的有很大的差距，动手能力差是我们的普遍特点。我刚到实习单位的时候甚至连复印机、传真机都不会用，我们日常所学的课程中，像《外贸函电》这类实用价值非常大，但实际运用起来有些时候与书本也是有差距的。所以，我认为我们应当多开一些实习课，让学生有的机会走出去，刚毕业的大学生既然没有什么工作经验，那么就应该在实习经历上为自己加分。

**精选大学生实习心得范本二**

尊敬的老师：

您好!

感谢您在百忙之中抽空看我写的的检讨书! xx月xx日周x晚上，本因去自习的我却因下雨而放弃，于是玩起了多月不玩的竞技游戏，还深深的陷入其中，以致被纪检人员发现。刚开始我觉得特别不服，但经过反复思考后，我发现自己错的非常严重，对于违反学校的规定，放下这种错误我检讨。

现在我为xx月xx日周x晚上我玩游戏这个错误而检讨。我知道现在说什么理由，都是在为错误找借口，都只是托词，而且这样只会让我更加惭愧与自我鄙视。现在我怀着愧疚与后悔的心情写下这份检讨书，每写一字，我就越发的感觉自己放下的错。

学校一开学就三令五申，一再强调校规校纪，提醒学生不要违反校规，可我却没有把学校和老师的话放在心上，没有重视老师说的话，没有重视学校颁布的重要事项，当成了耳旁风，这些都是不应该的。其次做为大二的我，更没有为大一的新生做好榜样，反而更可能影响到他们，这令我深深自责。

虽然这是一次偶然发生的事，但让我深刻明白自己的作风正在一步一步走向深渊。要不是这次的违纪，或许我会像“青蛙效应”一样，在游戏的安逸中渐渐步入死亡，所以我应该感谢纪检人员对我放错的及时发现，而不应该深深的报怨。

我知道在宿舍玩游戏这样的行为，极其的影响到了宿舍生活的学习风气，对本宿舍及周边宿舍产生了严重的不良效果，而且这样的行为发展下去终将是害人害已。三国刘备文曰：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。《韩非子.喻老》中有言：“千丈之堤，溃于蚁穴，以蝼蚁之穴溃;百尺之室，以突隙之烟焚。”这些典故都深深的在告戒我们细节的重要性，所谓一屋不扫何以扫天下。倘若沉迷在虚拟游戏中，把珍贵的时间消耗在空虚上，这样的做法是多么是愚昧，多么的自欺欺人。

虽然也有人玩游戏，但是我们不应该向其学习，从一只蝴蝶引来的风暴的“蝴蝶效应”中我们就应该明白，这种事情发展下去的严重性，后果是多么的可怕的。所谓“一颗老鼠屎坏了一锅汤”，所以我坚决不做那一颗老鼠屎的害群之马。

通过自我反省，我有了以下自我认知并力求改正：

1. 思想觉悟不高，对重要事项重视严重不足。就算是有认识，也没能在行动上真正实行起来;

2. 提高违纪认识，更要狠抓落实，并大力开展批评与自我批评。 当前，学校正在全力推优的高峰，我却传出了与之非常不和谐的声调的败风;

3. 知错就改，亡羊补牢，狠抓落实。我要以这次违纪事件作为一面镜子时时检点自己，批评和教育自己，自觉接受监督;

4. 通过这次事件，使我对提高自我的思想认识，强化责任措施有了进一步发展。我有决心、有信心使我学得更好;

5. 做为一个有志气和抱负的当代大学青年，一定要有良好的社会作风与时代要求——树新风，讲文明，遵纪守法。而我自认

也是其中的一员，因此我这样的行为无疑是给团体抹黑，这是一种耻辱，所以我一定会加以改正这个错误，而且不能不改。

终合以上论述，或许我的文字表达的无法让人信服，我们都明白行动证明一切，所以我接下来的行动一定可以让人们深信。

因此，我希您能给我一次机会，不要让我在刚认识到自己的错误并改正的同时让我深受沉痛无比的打击，使我万劫不复。这样的结果我想您也不愿看到，让一个有志向的青年心灰意冷，从此行尸走肉。

倘若您给了我这个机会，我会好好把握，不会再放这种愚昧而严重低级的错误。我会在改正的同时劝说宿友及周边的宿舍，加强他们的违纪行为的意识，让他们知道这样的作风的深远危害。

检讨人：

x年xx月xx日

**精选大学生实习心得范本三**

实习可以说是大学的最后一堂课了，对于我而言能够让自己得到一个不错的锻炼很好，提高自己的工作能力，做好自己的专业是我现阶段应该做好的事情，这次去到了一家互联网公司实习，让我感觉自己进步了很多，对于我来讲这非常的不错，第一周我是非常的好奇，对周围的一切也是充满了很多未知，我开始尝试着让自己主动去学习，虽然前面几天都是不适应，毕竟自己第一次出来实习，步入职场的感觉是学校所没有过的经历。

实习让我能够清晰的感觉到自身的成长，这一周我是非常有感触的，对于自己能力也有了一个不错的了解，虽然第一周我是处在一个熟悉工作的阶段，但是我也是比较认真的，做好自己的本分，这才是至关重要的，让我也打起了精神，调整了自己的状态。

刚开始这两个星期，我就是在同事的帮带下，做一些业务相关的工作。但经过这两个礼拜的学习，我可以简单的总结几个字，那就是多看、多问、多观察、多思考、多动手。

一方面是要发扬自主思考问题的能力，在碰到问题时，自觉努力去独立解决，这样对问题便能够有一个更深刻的了解，当解决的时候也会获益良多。

另一方面是要发扬团队精神。公司是一个整体，公司产品是团队的结晶，每个人都要跟其他人更好的沟通和交流，互相帮助，合力完成共同的目标，团结众人的智慧才能发挥最大的效能。

在慢慢的学习与进步中，我的实习周期也已经xx个月了。在这一周里，我收获颇丰，不但把以前所干的事情干得越来越好，越来越熟练，和同事之间的关系也相处的越来越融洽了，另外，带我的xx老师还带着我跑了银行，教我支票的填写规范，现金日记账，银行日记账的登记方式，填错后如何更正等等。虽然这些大学里的老师都有教过我们，但经过xx老师边讲解边作示范给我看之后，我掌握的更好，理解得更深刻了。

这一周开始，我慢慢开始接触了一些真正意义上的会计知识，并将其转化到实践中去。

这一周又是这么快过去了，每天忙忙碌碌却很开心。大家各忙各的，互相合作，每一个都是不可缺少的，各司其职，各尽其责，相处得也很融洽，我觉得很有收获。

**精选大学生实习心得范本四**

实习对我来说受益匪浅,因此这次实习对旅行社的具体营运与操作.管理等方面有了了解,这次实习也让我发现书本上的知识与实际问题的差距,对旅行社实习报告这一行业有了更深的体会.

在实习期间我体会到旅游这个行业中旅行社.社与社之间的竞争人与人竞争的 激烈程度.在旅行社业这样的服务性行业所需要的人才不仅是要有一定的专业知识,还需要你懂得如何为人处事和接人带物,以及对旅行社顾客的耐心以及责任心.着实更为重要的在实际的过程中我才真正发现自己学识的浅薄,经验的缺乏真是学到用时方恨少,我感觉在学校学到的理论知识和自己在工作中实践其实并不是一个概念,我想这也是学校之所以暑假让我们学习的原因,让我们进一步的巩固和理解课堂所学知识,培养和提高学生的能力,理论联系实际,我认为旅游管理专业中实践环节重要的是理论联系实际,提高了我们调查研究,观察问题,分析问题和解决问题的能力和方法,培养在校大学生在社会中的生存及能力,在实习期间所学习到的社会经验团队精神将会使我终身受益.

实习期间我了解到以.下几点.

1. 了解旅游地的内外交通.旅游地的环境保护等.

2. 了解旅行社的服务规程及管理要领.

3. 了解旅行社的性质,经营业务与管理模式.

旅行社是为人们旅行提供服务的专门机构.旅游活动的发展是旅行社得以生产和发展的前提

条件,从行业性质来看,旅行社属于服务业.为旅游者提供食.住.行.游.阻.娱的六方面服务.从20世纪20年代我国第一家旅行社创立,随着我国国民经济的发展.国家政策的开放与完善,旅游景点的不断开发.我国的旅行社的数量快速增长,并且服务质量也不断实习报告提升.我国的旅行社按照经营业务范围划分为,国际旅行社和国内旅行社.国际旅行社经营入境旅游业务.出境旅游业务和国内旅游业务;国内旅行社专门经营国内旅游业务.

旅游资源环境的好坏直接影响旅行社的经营.生态旅游地收入障碍可以是下几种:

1. 经济与环境的矛盾,这集中体现在门票收入与可容纳游客量的矛盾上.大量旅游者的介入必然对旅游地的生态环境造成威胁,控制游人数量又使经济收益受限.

2. 经济水平和产业结构的向限.即在经济发达地区,旅游业促动其他行业部门而产出的间接经济效益远远大于旅游直接收入,而生态旅游地通常位于生态条件优越,人工干扰程度低的地方,这些地区大多经济落后,交通不便,生态旅游地由于受经济发展水平和地区产业结构的局限,对于旅游的强拉动力的反馈水平低,最终间接收入低.

3. 旅游收入漏损,由于旅游地经济体系和产业结构不完善,对旅游经营所需要产品的数量.质量供给能力不足,需要大量向外购买产品和服务,致使旅游供给市场为区外经济实体控制.世界上优秀的生态旅游地多位于发展中国家和地区,而发展中国家和地区由于自身的局限,旅游收入的漏损现象尤其普通.

4. 生态旅游环境污染,旅游地乱收费等现象阻碍着旅游业的发展,有一资料上写着,就水资源保护问题,记者一行对西泉眼水库进行踏访.在库区两个出入口均有管理人员把守.并设卡收费.一名管理人员称,这里是风景旅游区,要进入每人必须交10元门票钱,记者一路交了40元门票,给了两张20元的正规票据,另一路交了180元,没有得到正规票据.

**精选大学生实习心得范本五**

一、前言

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。在实习过程中，我以技术员的身份深入到建筑施工单位，以一个高层住宅小区为实习场所，在项目部技术室主任的指导下，参加工程施工工作，顺利完成了六周的实习任务。同时，也为大学毕业后从事工程时间打下良好基础。

二、工程概况

工程名称：西三期西二里小区二期工程

工程地点：北京市海淀区西三旗

建设单位：北京新奥广厦房地产开发有限公司监理单位：北京中招兴业工程咨询有限公司设计单位：北京华咨工程设计有限公司施工单位：中铁建设集团有限公司第三十四项目部计划开工日期：20xx年7月20日 计划竣工日期：20xx年12月15日本工程为一个群体工程，共包括5#楼、6#楼、8#楼三栋高层住宅楼和12#地下车库以及11#楼(变电站)，总建筑面积63000.2m2.其中5#楼建筑面积为9932.0m2，8#楼建筑面积为28293.4m2，5#楼、8#楼均由主楼和配楼两部分组成，主楼地下二层为人防层，地下一层为设备层，地上18层及局部19层阁楼为住宅;配楼地下二层为设备层，地下一层至地上二层为会所;建筑总高度为53.85m;主楼基础结构形式为筏板基础，主体结构为全现浇剪力墙结构;配楼基础结构形式为独立柱基础，主体结构为框架结构。6#楼建筑面积19300m2，地下一层为自行车库，地上为14层带跃层住宅;建筑总高度为44.50m;基础结构形式为筏板基础，主体结构为全现浇剪力墙结构。11#楼(变电站)建筑面积为 443.6m2，地上二层，主体结构为框架结构。12#地下车库建筑面积为5038.5m2，地下为地下车库，地上为车道出入口、人防出入口及变电站，地下车库战时为6级人防物资库，基础结构形式为筏板基础，主体结构为框架-剪力墙结构。由于北京地区每年6月15日到9月15为雨季施工季节，根据北京市防洪指挥部发布的文件，本工程从6月10日进入汛期。

三、实习内容

3.1、熟悉工程施工管理、技术管理由于实习时间较短，仅参与了施工过程的具体操作，现作简要概述如下：

3.1.1 项目技术负责人负责落实技术岗位责任制和技术交底制，每道工序前必须进行技术交底并填写“技术交底记录”。

3.1.2 项目经理责成各专业工程师填写“施工日志”。工程经理应记录并保存一份详细的“施工日志”。“施工日志”的内容包括以下几个方面：当天施工部位、该部位的施工人数、具体的施工班组、具体的现场负责人、施工用材料和设备情况、依据的作业方法或哪个技术交底、当天气候、当天施工部位的检验和试验状态以及施工中出现的问题等。

3.1.3 工程施工过程中，由工程室负责现场劳动力调配、进度管理、机械使用和施工安全等工作，并保存相关记录。工程经理负责每周主持召开一次工程例会，总结上周的工程进度情况，找出工程实际进展同计划之间的差距，安排本周的工作。项目总工总结上周的施工质量状况，并对下一步的质量管理提出建议和要求。

3.1.4 在施工过程中，执行自检、互检、交接检、专检制度，施工队质检员对每道工序自检合格后，填写自检表，经相关工班长签认后，由项目质检员复查、检验合格后方可进行下道工序。不合格的工序必须进行返工，再次验收合格后方可进行下道工序。项目通过建立联检制度，填写质量联检表，对各分项工程的质量加强控制。砼施工前必须填写砼浇灌申请。

3.1.5 施工过程中的设计变更，由各专业工程师负责，按本质量计划“合同变更管理”部分的规定，及时传达到各业务口及相关施工队。

3.1.6 砼、砂浆、防水材料由试验员负责取样，送公司试验室进行试验，合格后出具相应的试验报告。产品试验合格后方可发放。

3.1.7 隐蔽工程项目质检员检查合格后，由专业工程师填写隐蔽工程验收记录，报请业主或监理工程师验收。业主或监理工程师在验收记录上签字后，方可继续施工。

3.1.8由技术室编制月进度计划，工程经理负责将月进度计划分解细化到每周每天，实行动态监控、量化管理，确保施工进度。

3.2、施工技术的具体操作

3.2.1 编写施工技术交底、参加技术交底会议技术交底是每一个分项/分部工程开工的前提，也是贯彻始终的技术指导，直接影响工程质量，其可靠度至关重要。因此，我作为技术员在编写完交底后必须交技术室主任审查通过，方可向施工队队长进行交底。实习期间具体编写了《楼板管道洞封堵》、《地下车库基坑回填》、《空调洞打孔》、《肥槽回填》等技术交底，在此过程中，我大量查找资料，受益菲浅

编写《楼板管道洞封堵》技术交底时，主要是对工程出现质量问题后的处理，这一部分内容在课堂上很少接触。管道洞是在楼板施工过程中为水电管道预留的孔洞，其孔径大于管道半径，如不封堵或封堵不严密，极宜发生漏水等现象，因此需要进行技术处理。对于一般情况，主要是将管道井剔凿成到“八”形，如图：——再安装模板(采用木胶板)，模板与主体结构和管道交接处贴海绵条塞封，要求模板安装牢固，与楼板以及管体接缝严密，然后搅拌、浇筑细石混凝土，并用钢筋插捣密实，最后拆模养护。对于特殊情况，如楼板配筋挡住管道通过，需要熔断钢筋，技术处理时剔凿结构楼板或用膨胀螺栓与主体连接(剔凿洞口成到“八”形)，钢筋采用搭接焊，焊接采用反面焊，焊接长度5d，其后操作程序与一般情况相同。而《地下车库基坑回填》技术交底的编写主要运用了《土力学》的知识，比如检验回填土的质量，采用环刀法取样，对土中的有机质含量、干密度以及含水率的测定，同时利用回填土与掺入石灰粉的体积比例来控制土的质量。

**精选大学生实习心得范本六**

1、了解室内装潢设计在金华的市场现状及前景。

2、进一步掌握ps，3dmax，cad等设计软件的运用。

3、尝试把学校里学习的环境艺术设计相关理论运用到实践过程中。

4、初探做好室内设计师的方法，熟悉室内设计的方法和程序步骤。

5、培养人际交往与社交能力，为成为室内设计师作准备。

金华市东晨装饰工程有限公司，原晨帆设计工作室，公司成立以来，一直奉行：“坚持创新超越的工作理念”以独特的经营理念正稳步有序的发展。

首先需要了解室内设计的程序步骤：

1、设计准备阶段

设计准备阶段主要是接受委托任务书，签订合同，或者根据标书要求参加投标；明确设计期限并制定设计计划进度安排，考虑各有关工种的配合与协调；

明确设计任务和要求，如室内设计任务的使用性质、功能特点、设计规模、等级标准、总造价，根据任务的使用性质所需创造的室内环境氛围、文化内涵或艺术风格等；

熟悉设计有关的规范和定额标准，收集分析必要的资料和信息，包括对现场的调查踏勘以及对同类型实例的参观等。

在签订合同或制定投标文件时，还包括设计进度安排，设计费率标准，即室内设计收取业主设计费占室内装饰总投入资金的百分比。

2、方案设计阶段

方案设计阶段是在设计准备阶段的基础上，进一步收集、分析、运用与设计任务有关的资料与信息，构思立意，进行初步方案设计，深入设计，进行方案的分析与比较。

确定初步设计方案，提供设计文件。室内初步方案的文件通常包括：

（1）平面图，常用比例1：50，1：100；

（2）室内立面展开图，常用比例1：20，1：50；

（3）平顶图或仰视图，常用比例1：50，1：100；

（4）室内透视图；

（5）室内装饰材料实样版面；

（6）设计意图说明和造价概算；

初步设计方案需经审定后，方可进行施工图设计。

3、施工图设计阶段

施工图设计阶段需要补充施工所必要的有关平面布置、室内立面和平顶等图纸，还需包括构造节点详细、细部大样图以及设备管线图，编制施工说明和造价预算。

4、设计实施阶段

设计实施阶段也即是工程的施工阶段。室内工程在施工前，设计人员应向施工单位进行设计意图说明及图纸的技术交底；工程施工期间需按图纸要求核对施工实况，有时还需根据现场实况提出对图纸的局部修改或补充；施工结束时，会同质检部门和建设单位进行工程验收。其次了解室内设计方法，赵师傅给我讲解了以下三种：

1、大处着眼、细处着手，总体与细部深入推敲。

2、从里到外、从外到里，局部与整体协调统一。

3、意在笔先或笔意同步，立意与表达并重 经过仔细推敲和在工作中的实际运用，我发现上面三条确实很实用，跟那些经验丰富的设计师交流有听君一席话胜读十年书的感觉。

再次是掌握了一些设计软件小技巧，提高了软件运用的熟练程度。例如：巧变二维背景为三维场景、时光隧道的制作等。

在过个十天的样子我暑假的实践就要结束了。

想想这一个暑假，虽然倒贴了一个暑假，但是我觉得，比我在学校一年学的还多。

刚进入大学，我认为的设计师只要会画图，什么事都好了。

现在我知道了并不是我的想当然，设计师要知道的不只是画图。

辛辛苦苦的一个暑假，让我了解了很多专业的东西。

一心想从事室内的我觉得好用压力，而我的不专业性，也就可能被市场所淘汰。

压力，随之而来。

考学前的迷茫，现在的压力，让我十分不安。

经过一点时间的学习，我深刻体会到了做人做事要踏实，工作积极主动，切记浮躁：现在社会是一个诚信的社会，公司招人也希望能招个踏实认真的人，热门思想汇报认真完成份内的工作是你的职责，不管好不好做，我觉得这是起码的职业道德，勇敢的“主动请缨”能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获，善于学习和总结，勤于思考：不要一味的做事，我坚持在每做一件事前和事后都仔细想想，有没有更好的解决方案？做之前多想想，多向有经验的请教，能帮你降低风险、减少投入、少走弯路，做的时候心里也才有底；做好之后再来想想就是总结，就是经验和教训相信自己，是金子总会发光的：不要埋怨工资大低，工作太累、没给发展机会，先问一下，自己为公司带来了多少利益？如果没带来利益，一切都是白扯淡！踏踏实实做事，只要你能为公司带来利益，在目前这个社会，相信公司会不会亏待你的。

还有一些其它体会，比如找工作就有：找工作不难，找个满意的工作很难；公司招人容易，招到满意的人很难。

**精选大学生实习心得范本七**

实习生:肖x x

专业:法律

学号:20xx042148

实习地点:演金县人民法院

实习时间:20xx年8月1日~ 20xx年8月20日

在此，我要感谢演金县人民法院的全体工作人员和我的导师，他们为我的实习提供了帮助和指导，感谢你们为我的实习付出的努力。

虽然名义上我实习了近一个月，但真正的实习除了假期和周末，只有半个月。但是就是这短短的半个月，让我受益匪浅。我很幸运能来你们法院实习。每天要处理的事情很多，这里的工作人员是我的一个学姐，她给了我很多知识，也给了我更多的学习机会。让我从课本走向现实，从抽象的理论走向具体的实践，认真了解案件公诉的程序和注意事项，掌握一些法律法规的适用和适应范围。让我获得专业领域的实际工作经验，巩固和考验我两年多本科学习的知识水平。

十五天的实习匆匆过去，现在还是有一种意犹未尽的感觉。论文总会觉得肤浅，从来不知道这件事去实践。在短暂的实习中，我发现我在校园里学到的知识是如此肤浅和匮乏，只停留在表面，而没有深入其中。我觉得考高分的时候我对法律的了解很多，但是一旦接触到实际情况，我发现我对法律的了解真的太少了，需要加倍努力。看课本背法律真的不可取，因为法律是一门实践性很强的学科，不需要整天埋头读书就能成为一个强势的法律人。对于具体案件的处理，不能拘泥于法律法规，理论联系实际才是正确的方法。

实习期间主要工作是帮忙整理档案，打印当事人的陈述，或者帮忙盖章材料。在整理档案的时候，我感受到了真实的案例，体会到了办案人员的询问程序和技巧。口供一定要当事人问几次，尤其是犯罪嫌疑人。要知道一个档案需要包含很多内容，不仅是当事人的陈述，还有一些法律专业的文件，比如逮捕通知书、逮捕决定等。当我拿着它们去跺脚时，我感到一种神圣感，手里有一个沉重的重量。

实习期间，我们去法院旁听了两个案件，一个是合同诈骗罪，另一个是抢劫罪和故意伤害罪。通过听，我对法院审理案件的程序有了更深入的了解。以前我听的都是民事案件，这次听的是检察院公诉的案件。见证了公诉人如何在法庭上提起公诉，讯问犯罪嫌疑人时有多认真，了解步骤，知道公诉人的职能和职责。这两次试镜让我更加意识到法律的正义和威严。

实习对我们来说是难得的机会，所以我从一开始就珍惜每一天。实习开始的时候，那里的工作人员告诉我们要遵守纪律，保守秘密，维护法律的威严。带着一种敬佩的心情，利用这个难得的机会，努力工作，严格要求自己。遇到一个不了解的地方，我谦逊的请学姐学习法律法规知识。在业余时间，我仔细阅读了中国检察院的报纸，了解了各地的情况。以前觉得法律从业者会很认真，不苟言笑。但是实习发现他们很善良，经常跟我们讲笑话开玩笑。他们没有盛气凌人的态度，非常平易近人。我们都亲切地称兄妹。

千里之行，始于足下。这次短暂而充实的实习，是我人生中重要的经历，也是未来重要的一步。这段实践中所学到的知识和经验，大部分来自于工作人员虚心的教导，这是我一生中宝贵的财富。通过实习，我明白了自己对法律应该采取什么态度，以后应该怎么学法律，良好的人际关系有多重要。

生产实习是教学与生产实践相结合的重要实践教学环节。在生产实践过程中，学校还旨在培养学生观察和解决问题以及从生产实践中学习的能力和方法。培养我们的团结协作精神，牢固树立我们的群体意识，即个人智慧只有融入集体才能发挥最大作用。

通过这次生产实践，我学到了电气设备操作的技术管理知识，电气设备的制造工艺知识，以及在学校学不到的实用知识。在向工人学习的过程中，我们养成了艰苦朴素的优良作风。在生产实践中，我意识到严格纪律、统一组织协调是现代大生产的需要，也是我们当代大学生的需要，从而进一步提高了我们的组织观念。

我们了解了工厂供配电系统，特别是工厂变电站的组成和运行过程，为住宅电网的设计和建筑供配电系统的课程设计奠定了基础。通过参观四川第一化工集团自动化系统，开阔了视野和知识面，为学习专业课程积累了必要的感性认识，为我们未来的质变打下了坚实的基础。

通过生产实践，对巩固和深化我们的理论知识，培养我们的独立工作能力，强化我们的劳动观点，起到了重要的作用。

乔乔水电站位于云南省大理白族自治州云龙县大梨树西侧。主要是为了发电。它是澜沧江中下游“两库八级”梯级开发最上游的电站，也是云南省“云送电”、“西电东送”战略的骨干工程之一。电站正常蓄水高程1307米，坝址面积97100平方公里，总装机容量90万千瓦，年均发电量40.41亿千瓦小时。枢纽建筑物主要由拦河坝、电站进水口、地下厂房系统、泄洪表孔、冲砂和泄洪底孔等组成。拦河坝为碾压混凝土重力坝，坝顶高程1310米，最高坝高105米，坝顶长356米。

乔乔水电站大坝于20xx年8月开工，20xx年11月22日截流成功。20xx年5月10日基坑开挖达到设计标高1205米，同年5月22日首仓混凝土开仓浇筑。20xx年7月18日，整个大坝混凝土浇筑线封顶，实际施工进度提前完成中标合同要求的工期，实现了安全、质量、进度的全面收获。工程业主在闸门下放当天致信四水局，对16个月内完成100米高大坝全线封顶，45天内完成3个表孔弧形门安装，按期实现闸门蓄水的成果予以高度赞扬。

乔乔水电站是澜沧江下游第一个梯级水电站，中游最后一个梯级是苗伟水电站，下游是已投产的小湾水电站。

乔乔水电站装机容量90万千瓦，安装4台单容量22.5万千瓦的立轴混流式水轮发电机组。水库正常水位1307米，库容3.16亿立方米，调整库容4900万立方米。电站总投资约89亿元。投产后可保证15.13万千瓦的发电量，年发电量40.41亿千瓦时，为“云送电广东”增加了一个稳定的供电点。

电站大坝为碾压混凝土重力坝，长356米，最高坝高105米。中国第四和第十四水电局负责项目建设。中国水电工程咨询集团西北水电勘测设计院负责设计，主机设备由东芝水电设备(杭州)有限公司制造..

x x x x电厂位于x x x x x县，是集发电、防洪、航运于一体的超大型水电站。电站于1985年3月正式启动，第一台机组于1992年9月投入运行，最后一台机组于1995年6月投入运行。电站总装机容量1210mw，正常蓄水位223m，对应蓄水位26.12×108m3，独立运行死水位204m，调节蓄水位15.72×108m3，为不完全年调节水库。电站最大水头68.5m，最小水头37m，，运行保证出力242mw，年设计发电量56.6，该电站枢纽布置为混凝土重力坝，坝后厂房在右岸。电站坝高11xxxx，坝长52xxxx。主要建筑物由拦河坝、发电厂房、开关站和通航建筑物组成。

乔乔水电站位于云南省大理白族自治州云龙县大梨树西侧。主要是为了发电。它是澜沧江中下游“两库八平”梯级开发中最上游的电站，也是云南省“云送电”、“西电东送”战略的骨干工程之一。电站正常蓄水高程1307米，坝址面积97100平方公里，总装机容量90万千瓦，年均发电量40.41亿千瓦小时。枢纽建筑物主要由拦河坝、电站进水口、地下厂房系统、泄洪表孔、冲砂和泄洪底孔等组成。拦河坝为碾压混凝土重力坝，坝顶高程1310米，最高坝高105米，坝顶长356米。

盛夏，广州烈日炎炎。7月，我们终于来到广州港。我们对一切都很好奇，不仅在校园里放弃，还向往第一份工作。到现在我都练了快三个月了才知道，印象挺深刻的。

刚到南沙一期的时候，我给我们新员工培训了两天。老师们耐心的介绍了南沙一期的概况和集装箱码头的生产流程，重点讲述了一期运营过程中的安全问题——这一点我在后续的轮岗实践中体会更深。每个部门都有严格的安全要求，上岗前都会进行严格的安全培训。在实际操作中，师傅最强调的是安全问题。

然后按照一期人力资源部的安排，来到大门口。大门口的工作相对简单易行:主要负责进出院子的拖车的单证查验和计费。来到大门口，组长先给我讲了一些大门口的安全注意事项，然后给了我一本安全手册，让我做了半天的安全学习。而且还考了。通过这次安全学习，我了解到在大门口要特别注意避让车辆。实习期间学习了gate在整个一期运营过程中的作用，学习了gate业务的一些基本做法。在闸机业务中，单箱号尤为重要，包括拖车箱号与系统箱号、设备交接单箱号的符合性，以及提单号的符合性；另外，重箱进闸时还有封条号的录入，不同箱公司的封条号有不同的特点；此外，众所周知，不同的门通道处理不同的服务，不能混淆。在大门口上班最重要的是要小心，尤其是车多的时候，容易产生操作惯性，上夜班的时候也不容易精神集中。我实习的时候，有同事因为夜班分心，把箱子放错了，被主管严厉批评。

我的第二个也是目前的职位是仓库管理。相对来说，仓库管理要难一点，因为不仅需要三班倒，还需要频繁的野外作业。刚到仓库的时候，也要先进行安全培训。仓库比大门危险，自然安全教育更严格。安全教育结束后，安排了一个组长，组长还指定了一个师傅带我。很快，我跟着师傅到了现场工作。

在仓库管理领域工作，安全是最深的感受。我们一般都是接触开箱入库的业务，操作时一般有一两台叉车，一台七吨叉，一台二十五吨叉；同时还有很多线圈，其中一个大概五六吨。所以野外作业很危险。作为仓库管理员，我们必须站在第一个作业现场。除了检查操作，我们还需要检查现场其他人员的安全措施。比如冰淇淋筒必须放在作业现场旁边，以提醒其他设备和人员；必须敦促工人、司机、理货和内阁检查员戴安全帽和穿反光服装；同时，检查现场人员的行为。如果拖车需要移动，支架上不能有人站立。操作25吨叉时，必须有指挥手指挥。卷钢必须安全堆放。另外，有时候我们会一起努力。比如有一次晚上，我们在工作的时候，遇到附近一个箱子里挂着一个前挂，前挂和25吨的叉子同时工作。整个场景充满了机器轰鸣声，我们不得不呆在工地上。整个过程比平时危险得多。当然，有些小插曲在作业过程中是无法避免的:作业过程中，周围25吨重的叉子突然发出一声巨响，让当时的我们大吃一惊。后来检查，发现两个轮胎爆胎了。虽然没有卷钢掉下来那么严重，但是一个轮胎值一万多，所以爆了两万多。这次事故让我很震惊:操作一定要按规定进行，否则会给公司造成很大损失。

总的来说实习受益匪浅，然后会去中控和规划，相信一定会让我收获更多。

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