# 2024年媒体实训心得(9篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-07-31

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。媒体实训心得篇一重点参与和信文化传媒有限...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**媒体实训心得篇一**

重点参与和信文化传媒有限责任公司影视包后期的制作。了解了影视的性质，为毕业设计做了个定位，为更好的做出这个毕业设计去学习了promire等软件，解决了毕业设计的技术问题。实习期间我参与了宣传片剪辑的制作，和这使得我离影视后期这个行业又迈出了更大的一步，因此我更坚定了自己做影视后期这个行业的决心。

二、实习单位及岗位情况介绍

本人20xx年7月10日到8月10日在山西和信文化传媒有限责任公司实习，通过实习对影视后期的制作这方面市场的总体竞争环境有了更加具体的认识。通过面试我进入了山西和信文化有限责任公司成为了一名实习生。刚开始我就主动要求，接触多方面的工作。想借此来提高自己的实战经验，来弥补在大学期间所欠缺的。山西和信文化传媒有限责任公司，是专业从事影视制作、电视栏目运营、品牌策划与推广、广告设计制作与发布、大型文化活动策划组织的新兴文化创意企业，而这方面恰好是我的兴趣所好。把自己的一些设计观念溶入到社会实践中去，是我的设计理念与实践所追求的。

三、实习内容及过程：

实习的第一项任务就是为一个企业的推广宣传片做剪辑。对于影片的剪辑从开始的强劲斗志到后来的丧失信心，让我明白更多的关于专业的知识。作为企业形象宣传片，更多的是体现企业的经营理念，以及企业的总体特征。而不是完全的体现个性化设计理念。接下来就是芦芽山景区推广的策划，我是第一次参与策划这方面的活动。在策划中，感受最多的是“品牌”两个字。

对于品牌的认识程度并不高的我，在设计时没有考虑更多整个行业的各个环节。提出确实可以给商家带来巨大的利益，只单纯依靠概念的偶然性太大，容易抄袭，并缺少系统性与连续性。如果企业是品牌驱动型的，就可以依靠系统、科学的品牌管理，将概念转化的品牌核心价值在消费者心目中广泛传播，建立起强有力的品牌联想与品牌个性，取得差异化的竞争优势。在设计之前，就应该把“品牌”完善，在整体的品牌战略指导下整合宣传文案。在文案的大体方针下，设计动画。只有这样才能准确高效的完成对外的品牌宣传。

品牌的竞争定位：认清自己在市场中的品牌地位，才能确定自己在市场中的品牌走向。 清晰而准确的定性分析对于制订营销宣传策略、确定音视频设计风格等营销行为都有着指导性的意义。

我以此为鉴，在休息时间对品牌目标群体集中度做了较深的了解。品牌的传播集中度的定位：从传播的起点和终点，包括传递过程，都有一个集中的焦点。不要把品牌计划浪费在

太多的方面，而是集中在一个点上对受众形成最大的冲击，这样才能让相关的品牌工具发挥最大的功效。从策划、创意、文案写作、设计、拍摄、动画，到后期合成和媒体投放，贯穿始终的只有一点一滴集中，就越可能照亮目标。在实践中，品牌形象和品牌识别这两个概念经常被十分遗憾地混用。营销专家普遍认为，品牌识别更多反映的是品牌物理的、“硬”的特点;品牌形象则是人为赋予的、市场接受的、“软”的品牌属性。简言之，树立一个电视频道的品牌的目的，是围绕某种与品牌内涵相吻合的品牌形象去建立尽可能长期的品牌忠诚。创造一个品牌合适的形象需要长期的努力;纠正一个不恰当的品牌形象，需要更长的时间、更大的努力。不恰当的品牌形象，就是指品牌形象分散、多维，而不是仅指负面的品牌形象。这种纠正实际上是自己以往的传递分散进行否定并抗衡，不但不事倍功效，而且是一种重复浪费。

**媒体实训心得篇二**

实习单位：江苏省连云港市连云港日报社

实习时间：20xx年7月17日至8月17日共一个月

实习基本内容：在报社，我主要是新闻的采访与写作。同时由于是经济部主要做经济新闻的采访和写作。实习主要是：看报纸、写作新闻和新闻采访。实习总结：

这次实习是从7月17号开始的到8月17号结束，整整用了一个月时间，在这一个月里我主要是做新闻的采访与写作方面的工作。

实习真的很快，现在回想起来好像昨天还在报社里。还记得我第一天去的样子，所有东西对我来说都是新的，而且第一天实习的时候超紧张，在报社都没敢去吃饭。不过这可以说是我第一次真正的进入社会，当我走进办公室的时候真的很紧张。大家都做自己的事情，当我进去的时候只是礼貌性得看我一眼，好一点的给我一个微笑。我不尴不尬得走到老师面前等候发落。不出意外得第一天的任务就是看报纸。后来我有了自己的办公桌，虽然不大，但是我还是挺满足的。

实习就这么开始了，可是实习似乎并不是很忙，一连几天我都是在无所事事中度过的，偶尔老师给我一个任务，哪怕是很小的任务我都大动干戈，搞的发生什么重大事件一样。实习了两天后，到7月19号，我有了一篇新闻稿件在报纸上发表了，那个其实我也没做很多，多数都是老师做的。

在报社，主要是看报纸，各种类型的报纸，由于被分在经济新闻部，我会主要看一些经济类的新闻。了解一些经济的专业知识，在写作中体现。其实看报纸是一件很考验耐心的事情，需要静心看报纸。

第一个星期真的如噩梦一般。在办公室里你会感觉自己完全是多余的，没有人会理你。而且老师们在你面前侃侃而谈，但是任是没有你插嘴的份，第一个星期就在这么浑浑噩噩中度过，当时我唯一的想法就是：完了!完了!这个暑假完了，难道每天在这里做空气。那还不如回家。说真的，我真的有想过不干了，回家算了。就当我完全对实习失去希望的时候，在第二个星期，我迎来了我的第一次采访，接着的几天采访任务很多，每天的采访时间很长。在这些采访后，我必须做的就是写稿子。

老师每天都会让我写一些消息，模仿报纸新闻，看报纸写消息。他让我在平时可以将一些通讯改写成消息，模仿报纸新闻的格式，套路的写作新闻。然后老师说，自己平时可以写一些散文，老师还让我跟着他一起写一些言论类的报道。这次实习总共有十几次采访，写作方面，尤其是对消息的写作得到了很多的锻炼。

1、淮海工学院文学院教学实习材料

老师会经常让我写一写消息随着实习的不断推进，我做的工作也越来越多，写新闻方面也由消息的写作逐渐向写新闻时评过度，学习到很多新闻消息和其它题材新闻的写作。实习中，我觉得我被锻炼最多的还是新闻采访方面。在实习中，我去采访了施工现场，采访过农作物的收成，采访过政府机关会议，采访过街道办。各个类别的人都有接触，在新闻采访中也接触了很多类型的人。

实习的主要工作是新闻写作，新闻采访。在实习中，我主要是看报纸和新闻采访写作的工作。

这次实习我收益良多。实习中我了解到其实写稿子也是从模仿开始的，多看报纸也是练习、学习写作新闻的一种方式，必须要先从会读开始，才能在报道中模仿精髓写出好的报道。再者，看报纸我知道了一些和书本上学到的差不多的东西，当然，在报纸的写作上也有很多和我们学到的不同的地方，比如，在写作的语言上，一定要避开有争议的字眼，争取不带来矛盾等等。

写稿中我知道了写作新闻要把握好新闻写作的基础知识，同时还要适合报纸的整体风格，要和报纸的性质相符合，了解报纸的主要受众，迎合受众的要求。在消息的写作中要把主要的事件写进题目里;写作消息要把重要的东西写在前面，背景之类的可以写在后面，也可穿插其中;语言方面要注意所要发表的报纸的性质，避免矛盾词汇，说话要灵活圆润。在写稿子之前要对事件有准确的把握，真实准确的说出事件的全部。把报道呈现给读者，让读者获得这一消息。写稿子的时候遇到自己不确定的信息不可以自己臆想，一定要想有关人员进行确认后方可下笔定稿，这个很重要。不管写消息还是写其他任何类型的新闻都要真实准确，用词巧妙。对于新闻的写作方面要处理好语言，应该用好语言，不能有激化矛盾的词汇语句出现。注意报纸的性质以及这份报纸的受众的喜好。这样才会写出大家都喜欢的报道而又不是水准，同时还能把事实呈现给读者，真实可信。

采访让我知道了采访以一种聊天的方式更能使得双方放开坦诚相待，这样就会采访得到更多更有用的消息，真心挺好的。采访还让我知道了，好记性不如烂笔头，在采访的时候一定要把对方所说的话记下来，这样在写稿子的时候才不会因为忘记信息而写不出重点，找不到好的角度。在会议采访中，观察最为重要，随时做好会议笔记，整理会议的过程。对于会议的走向要有个深度的把握，对于会议的高-潮要准确把握，对于会议中的突发事件要及时关注。

作为一个记者要上至领导下至劳动者都要进行深入体会，要承担好自己的职责，不怕苦不怕累，将最新的消息及时准确的反馈给人民。作为一个记者，强壮的体魄是必备的。要做好政府工作的宣传，让人民了解政府的工作。记者的职业道德和综合素质很重要。了解一些专业知识是采访中必不可少的。所以平时一定要多看书，多了解各种知识。只有这样，才能在采访中有话可说，让受采访者敞开心扉。记者要成为一个通才，必须要多看书，了解更多的知识。

2、淮海工学院文学院教学实习材料

这次实习报社老师给我的是优秀，但是我觉得还是有很多不懂和不足的东西。实习中总共有包括《市区日供水量突破27万吨供水部门积极应对用水高峰，“深度处理”二期投用改善水质》、《海滨大道55个项目整治出新完工》、《80后建设者“三过家门而不入”》等共17篇作品，发表于《连云港日报》多期的多个版面上。主要是a版和b版。

最后与大家分享一点最新体会：我一直告诫自己要努力在平淡的工作中保持斗志，我现在发现思考总结是保持斗志一个非常好的方法，时常用文字梳理自己思想一步步成熟深刻的过程，能很好的起到自我激励的效果，从而保持斗志!

**媒体实训心得篇三**

在今年的2月份，我离开学校开始了自己的实习生涯，在这个期间，我学到了很多东西，让我收获颇多。

在这3个月的工作中，我不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，像我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时我主动争取多做事，这样多积累多提高。

步入社会就需要我了解基本礼仪，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。这就需要平时我多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

在工作中我能够完成布置的工作，在没有工作任务时能主动要求布置工作，做到主动学习，在工作中，我不允许自己丝毫的马虎，严谨认真我时刻牢记。

篇二：实习心得体会范文500字

现将工作三个月来做以下几点实习总结：

一、 努力学习，不断提升理论素养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二、 努力实践，进行角色转化。

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值.也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，展现人的意志。

三、 提高工作积极性和主动性

实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会创造更多的价值。 感谢单位领导和部门领导以及师傅们对我的支持和帮助。

此次的实习为我深入社会体验社会提供了难得的机会，让我在实际社会中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。通过不断的努力，不断的提高，我有信心在未来的工作中更好的完成任务。

**媒体实训心得篇四**

一、实习单位介绍：长春市文化传媒有限公司

长春市是一支具有专业水准、营运规范化的综合性演艺团队机构，公司自20xx年9月1日成立至今，主要从事: 大型赛事承接承办，展览展示服务;市场信息调研;设计、制作、代理、发布各类广告;企业文化发展、营销策划;企业管理及形象策划等。 20xx年，正式走向市场，凭借超前的经营理念，先进的市场运作机制,利用自己独特的资源配置，开放进取的市场营销观念，雄厚的人才积累，旨在每个项目的运作都要为顾客创造价值，并充分发挥团队中每个人的才智和能力，以专业、优良的服务赢得客户的信赖。成为长春演绎文化行业的后起之秀。

秉承品味高雅、制作精良的优秀品质，并率先在当地实行签约制,此举对整个演艺文化行业今后的发展奠定了结实的基础。公司主创团队均为业内各个领域资深人士，同时拥有各类表演精英、专业模特、礼仪小姐在内的上千名优秀艺员，是山西演艺行业最具发展潜力的专业演艺传媒机构之一。

在社会各界的关心支持下，美丽家族在各个领域优秀人才的引领下整理出一套科学有效的管理营销体系，该公司始终秉承和不断追求卓越的经营理念，踏实有效的实战经验和广泛的演艺经纪资源成为山西演艺新文化的缔造者。

一、实习过程：

从20xx年12月17日到20xx年1月29日我在长春市文化传媒有限公司的策划部进行了将近六周的实习。在实习期间，我学到了很多东西，同时，也发现了自身的不足之处，这些收获将会使我终身受益。在此，感谢长春市文化传媒有限公司给我提供这次宝贵的实习机会，感谢我们部门的韩经理给我的指导和帮助。现在，我把实习情况简单的总结一下。 第一周：刚进公司的前三天韩经理给我安排的工作是希望我结合之前的工作经验再花些时间细致深入的领悟广告、公关、传播、媒介、会展这些活动的真正意义和策划重点。接下来的三天公司给我们这六位实习生安排了丰富多彩的理论、实践和礼仪的培训以及系统的考核，这段时间虽然枯燥，但是对我的专业知识的增长有了很大的提高。

第二周：作为新员工的我这周还是在走着新员工要走的路。了解企业的发展，学习企业文化，熟悉文化传媒行业的规则，领悟有关文化传媒行业的发展之道，掌握公关活动策划文案展开工作所需要的理论指导，这段时间我也确实学习到了不少东西，我明白了看似简单的活动背后需要很多环节的支持，每一个步骤想不到都会影响到活动的顺利进行。接着韩经理在这周末给我安排参与了为期五天的“长春市首届现代国际家具博览会”大型活动的策划。因为是较为简单的开篇之作，所以我完成的还算圆满。

第三周：这一周刚开始韩经理就找到我说这次博览会的文艺演出方面演员出了很大的问题，他希望我可以接手这个部分。说实话，我倒是很喜欢做这方面的策划，做起来也是非常的得心应手的。于是我先参照了一下之前商家共同研讨出来的关于本次博览会所要突出的主流理念，然后策划了一场包含很多艺术表现形式的文艺表演。之后还做了一些善后的工作。这场活动做得还算精彩，得到了领导的很多赞扬。本周末我接手了自己的第二个活动的策划，这是一个关于长春市小店区坞城南路的青年国际公馆进行活动宣传的活动。 第四周：这周我几乎都是在忙青年国际公馆的策划。和该家公司的周经理细致洽谈了活动的细节后，又考虑到漫天而飞的房地产公司广告和圣诞节活动的多样性，我就结合了当前最流行的相亲联谊活动策划了在25日下午三点在青年国际公馆售楼部举办圣诞联谊的活动，已达到让准业主们提前认识，同时也让更多的人深入的了解项目，了解公司的目的。期间还参与了公司安排的我们所有的实习员工去做关于大众对于文化传媒认知和喜爱程度的市场调查。

第五周：因为身体不舒服，第一天我几乎没有做什么工作。等到恢复好的时候韩经理又给我安排了帮助同事补充策划大家耳熟能详的上岛咖啡(解放店)的小型圣诞节活动，我结合了林领班的建议设计了两个既不影响客人而又对他们有益的活动。接着公司给我安排了让我整理公司内部文件存档的工作。看似清闲，其实工作量真的很大，幸好有两位同事主动帮忙，为我减轻了不少压力，特别感谢我的同事。本周末韩经理安排我再做一个关于元旦节活动的策划，为自己的实习交一份满意的答卷。这次要做的是王府井百货长春店20xx元旦节推广方案的初稿，这次韩经理要求我独立完成，希望我四天之内可以完成，这可是个大项目，我深感压力。

第六周：这周一开始我就结合了公司之前的正规活动策划方案的格式，从活动的主题、活动主旨、活动时间、活动内容等方面着手写自己的策划书初稿。实习工作也正式进入尾声。

在整个实习过程中，我得到了很大程度的锻炼，在这段时间我学会了不少东西。无论是在理论还是实践上，我得到了很多在学校里得不到的宝贵经验，我想这对我以后的正式工作所起到的作用是很大的。

二、实践结果：

在这短暂的六周实习生活中，我深深感受到了长春市文化传媒有限公司的文化氛围，从中也领悟到了许多东西。我发现公司里很多人不是传媒专业出身，很多理工科的毕业生做这一行比文科生甚至都要优秀，公司的高层领导也很少是专业出身。这说明了做这一行不一定非得传媒专业或者文科专业的人才能做好。

同时，长春市文化传媒有限公司作为一个市场运营单位，这就需要使部门划分明确，人员职责到位，要有管理部门、服务部门与营运部门。公关活动策划文案只是生产部门中的成员，需要比较专业的知识，但是社会知识与经验显得尤为重要。由于部门庞杂，要想在公司做好工作就必须知识结构全面，所以对人才的要求也是综合型人才，即既要文化传媒的专业知识，又要会管理策划与营销，只有这样，才能无论做什么工作都得心应手。

在长春市文化传媒有限公司的策划部里我学到了很多东西，知道了怎样做好一个活动的策划。最重要的就是策划书必须有质量的保证。这可以分为三个方面：第一，就是其内容必须符合文化传媒活动的定义，即要努力做一件有意义的活动。面对一个新的活动首先要考虑他是要做一个什么样性质的活动。第二，必须从大局出发写活动的策划书。即这样的活动做出来会有什么样的影响，其中影响包括积极的和不积极的。第三，必须要有所创新。现在的文化传媒无论从形式上还是内容上需要全新的拓展，似乎再有创新突破很难，其实不然。还是有很多突破点的。

三、实践总结：

四十天的实习生活很快就结束了，在这段时间，我的感慨还是很多的。身为一名在校大学生，当你走进社会时你才会发现你大学里所学的知识对于你工作的应用还是很重要的，最起码起到了理论铺垫。但是我们也必须意识到，就算理论学习的再好，而实际应用中却有太多的可变因素，工商管理并不是只是完全的依靠理论，还有很多人情、技术、经验的元素掺杂在其中。做好管理是一门很深的学问，所以，我们还需要时间和社会更多的磨练。

实习期间我还扩大了交际圈，结识了很多朋友，也渐渐地发现了自己的哪些性格特征对于自己开展工作时的劣势，并予以了很好的修正。这短时间里我认识了一些良师益友，不管是从领导还是同事那里，我都学习到了很多东西。领导多次的表扬和同事的鼓励都让我觉得有所获得。我想，我会好好珍惜这段时间里的一切的。很高兴，我在实习期间表现得还算是正常，我已经可以很好地调整自己的位置，摆脱以前自己支配队员的习惯，适应他人的派遣。

我

还认为自己的心态也得到了历练。从校园走进社会的日子，我已经学会如何处理自己在全新环境的应变。可以说，我学会了如何让自己在新的环境中生存。众所周知，现在的生活压力很大，工作压力带来很多负面影响，但是这是每个人都要面对的，该躲也躲不了的。因此，我们要积极面对工作、生活给我们的改变。工作时要有工作的状态，生活中要有生活状态，但愿毕业后的我可以积极面对自己的工作生活。

开学在即，在大学生活的最后一段时间，我将继续在学校完成我的毕业事宜，我一定要充分利用好最后的时机，多与老师沟通交流，不浪费一切可利用资源。在毕业前做好职业生涯规划，给自己明确近期工作，为未来的发展做好准备。计划要从自身实际出发，点滴务实，时间合理，方向明确。

总之，我在这次实习中学到了很多东西，能够让我受益一生。我在实习中发现自己的不足，都会在以后的学习工作中努力加以改正，使自己更适应工商管理工作的需要。

**媒体实训心得篇五**

在实习，说累也累，但累并快乐着，相对于我们以前在喀什的番茄厂实习那就要轻松多了，不过这个我觉得这也算是在锻炼自己的意志，在师傅带了几天之后我分到了品管部，到现在在品管部实习了近两周了感觉时间过得好快，刚来的时候就下了雪，不过我觉得部里的同事工作热情还是一如既往，有时看着同事们脸上淡淡的笑容，还觉得挺舒心，我想发展和这些人的努力是一点都离不开的，一个企业的发展就在于企业的上层有力的领导、公司的基层骨干员工不断的努力与奉献。在今后的生活，工作，学习当中我自然要向他们学习，不断的挑战自我，完善自我。虽然有时在品管我感到挺累的，可能是刚来我对这方面的内容一点也不了解；再就是品管是负责产品质量的要求工作要仔细严谨，绝对不能马虎大意，我必须要认真再认真。

我觉得不管是干什么工作，都要无愧于心，我自己努力地去做，尽力去把工作做到心中有数，尽管这是实习，但我还是努力地来尽自己的职责，平时没事和公司的前辈们聊天时，明白品管部的重要性，现在品管是一个很重要的内容，基本上各个行业都有这个内容而且都把它放在很重要的位置。

了解品管部人员各自的工作任务、了解品管部的主要作用、从不同角度来监察原料、成品的质量问题、学习成品料水份、蛋白的测定、了解生产车间中控室的运作过程及五楼的运作过程、了解生产工艺说明、熟记品管部原料代码及饲料型号等，这些虽然不是我的工作，但是我觉得既然进来了那就要了解这个公司并尽量努力去好好为他做出自己的努力。

我们每天所做的工作就是原料检验,合格进场还有检验油里的有害物质，这三个就是我们每天的工作，这个相对来说是很重要的，一个公司的产品首先要严格从原料把关，进料检验是质量操纵的首要关口，只有把进料的的质量操纵好，才能保证后续的生产，越早发现问题损失就越小。选料精并合格进厂这样就在源头有可靠保证，其次才是生产出合格的产品。我们的工作还有就是对生产出来的油里面的有害物质的检验，这个算是出厂产品的很重要的检验，以保证出场的产品合格，

刚来这的时候做实验，还是对蛋白质，水分等的测量，我以前在学校的毕业课程设计就是测量枣的成分里的水分等的测定，对这个还算还算比较熟悉，所以也就做得比较顺手，我感觉在这儿的实习就是对自己所学的知识的进一步加深印象以及明白在真正工作应用中与平时有何不同，更算是进一步的认识自我。

通过这一周多的时间在品管部进行学习，发现该部门是整个企业成品和原料的一个包装，同样也是企业发展的重要部分之一。没有好成品就没有更多的客户，没有好原料就做不出好的成品，这些都是品管部的工作。检测成品料的蛋白、水份、粗灰分、磷等各个含量，检测原料和成品料从感观及不同角度的观察是否合格。我会努力去学习，去做好自己的工作。

我觉得x集团的发展全体员工的团队精神及不断努力，奋斗到现在的。就我所了解的而言，x集团的供应链及销售范围慢慢的在扩大至内地个别省，但是就从分公司来讲，在城区及周边地区，竞争也很激烈。比如正大畜牧，泰昆饲料，三旺饲料等公司，都是强力的竞争对手。所以我认为公司如果想让自己的产品有稳定和长远的发展。

首先是要创新，这个虽然都在谈创新可是我还是觉得公司好多地方还是按着以前的路子来的，而应该在以前的基础上创新自己的产品、自己的发展思路、销售方式等。公司应该在质量上要牢牢把关，不管竞争如何激烈，质量过关才是公司长远发展的有力保证，

其次我觉得应该做从管理上来说，应该实现企业的一体化管理，从各个部门来实行。中国国企最大的缺点就是部门多繁琐，政策实施打折扣，所以不单是公司来实行，各个部门都应该管理系统化、标准化。我觉得这里的管理虽然已经很完善但感觉还是在小范围内严谨规范的程度太浅。

在这短短一段时间的实习中，我还发现了一些自己所欠缺的地方，这些是以前没注意到的。通过与公司同事之间的交流，让我懂得了很多道理，明白了不管是在现在还是将来我要做好的不仅仅是自己的本职工作，当然本职工作是一定要做的好的，还有要尽可能得去熟悉自己所在的公司本部门的工作，但不越俎代庖。而我自己也将毕业，再有不到半年就离开大学的生活，进入现实的社会大舞台。我相信社会是给有准备的人去施展自己的，所以，我怀着坎坷的心情但期待踏入社会，只有进入社会所有的豪言壮语才不是空话，我相信我自己并坚信一定能在自己所希望的道路上坚定地走下去!

**媒体实训心得篇六**

一、实习简介

(-)实习单位、实习岗位、实习时间实习单位：赣州东圣环保有限公司

实习岗位：财务部统计员实习时间;20xx年8月1日~20xx年4月10日

(二)实习单位概括

赣州东圣环保有限公司的概括

赣州东圣环保有限公司成立于20xx年3月，位于江西省赣州市赣县茅店镇上坝村，公司征地200百亩，厂房和办公楼房正在建设中。公司主要经营业务为粉煤灰的采购、销售。公司拥有自己的车队，车队有五台25.1吨的挂货罐车。

(三)实习内容

1.统计工作的介绍

(1)统计采购、销售粉煤灰的数量、车队司机的运输收入

(2)和客户对好每个月的粉煤灰数量

(3)把每个客户的发票开好送给客户

2.统计工作流程

(1)将司机每日到电厂装灰和运送到客户的单据收齐，将每车的采购数量和销售数量的单据对准确，粘好

(2)把数据输入公司帐套，把采购的和销售的都要分开司机运输收入按客户的数据录入

(3)把采购、销售、车队的数据制表发给经理

环保公司实习总结环保公司实习总结

(4)月头和每个客户把上个月的数据对准确，把发票开给客户

3.客户管理

要熟悉每一个客户，知道每个客户的公司名称、销售地点、销售价钱、财务电话或对账电话。将不同需求的客户分开管理。

4.车队管理

熟悉每台车的车号，罐号，每台车的司机。督促每台车的司机要及时交单和登记排队，和司机核对好每个月的运输收入数据。

二、实习主要收获和体会

(一)实习收获

毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础

1.沟通能力的提高

作为一个公司的统计员，是最能真实反映一个公司具体数据的岗位，也是

2.独立工作、处理突发事件的能力的提高

通过这次实习，我深切的了解到自己有能力完成的事情必须自己去做这个道理，只有培养自身的大力能力，才能在工作上得到进步。在工作上，有问题、有不懂或不太清楚的事情，应该大胆请教领导，而不能不懂装懂，也不可以随意的按照的自己的意思去做，特别是关于某些决策的事情。对于突发事件，除了自己要有及时的应对能力外，也要及时向领导请示。独立工作，积累经验，最后得到的才是最适合自己的东西。

3.协调工作的能力提高

统计员的工作就要及时和客户和司机对正确数据，每个月头工作总是有很繁忙，又要和客户对数，又要和电厂对数，司机又要催做工作表，所以面对这些工作的时候要很细心也要合理安排工作，也要分轻重，协调好工作。

(二)实习体会

1.自身的不足与缺点

通过这次实习，我重新认识到自身的不足以及缺点。在沟通能力上，我也还是很难和司机沟通好，让他们明白我的工作是要先和客户对好数据，才能做他们的工资表。另一方面，在工作上，我还是不够细心，不够虚心接受同事的批评等。但通过这几个月的锻炼，我已经在不断的弥补这些不足，改正这些缺点。

2.就业前景

现在大学的普及，出去工作说自己是一名大学生已不是很稀奇的事情了。一个企业对于一名员工的要求也单只是拥有高学历，现在的企业更看重的一名员工的素质和工作经验。所以对于一名工毕业的大学生更要做好接受挑战的心理准备，从基层做起，积累实际工作经验。

三、实习想法和建议

(一)想法

本次实习给予了我们一次很好的机会了解这个社会，是我们真正踏入社会前的一个很重要的台阶。这次实习，让我面对了很多以前从来没有面对过的问题，比如人际关系，宾客关系，心理状况不佳问题等。通过这次实习也让我了解到了要想获得成功必须被别人更加努力，我的很多缺点和见识也是通过这次实习改正和了解的。在东圣环保公司工作的这段时间，无论是管理体制以及经营体制都不是很完善。

环保公司实习总结实习报告 实习总结

(二)建议

对于这次实习，由于各种原因，我与实习单位的沟通存在某种程度的问题。公司开始给我一个月的培训时间，薪酬是850元，后来发工资的时候才给工资的80%，但这不是我们面试时候所谈论的工资金额，面试和实际的有出入给员工很不稳定的心态，并且说好工作多少个月后工资会提升，可是后来谈论工资时，老板却一口回绝说没有工资提的了，没有商量的余地，员工和领导没有得沟通，给对公司造成了很不好的影响，也不能稳定员工的流动性，希望今后公司能完善薪酬体系，多和员工沟通，促进公司和员工的共同发展。

(三)存在问题及解决办法及解决方案

1员工管理体制问题及解决方案

不够严谨的员工管理制度必定导致员工的工作心态松散。东圣公司在员工管理制度上存在很大的漏洞。东圣公司是一家刚成立的公司，很多制度都还很不完善。首先，是员工的流动性就很多，招聘时很随意，没有完善的招聘流程;其次，因为老板不经常过来公司，所有工作都是总经理做的，但是总经理却没有实际权力，大小事务都要向上请示，但是老板又不了解实际的情况，老是拿别的公司来做参照，又没有和员工沟通，造成员工对公司的制度很不满意;员工的分工不明确;基本没有什么福利体系。公司要想长期发展，必须建立一个完善的管理体系，要懂得权力的下放，及时和员工沟通，建立完善的薪酬福利体系。

致谢

这次实习是有益的，它培养了我耐心细致的工作态度和严肃紧张的工作作风，以及不懂就问并且乐于和别人交流的心境，它将是我走向工作岗位的一个重要转折点，是我今后学习的一个参照物，为我将来的学习和工作储备了很多良好的知识与经验。我将更加的努力，珍惜学校生活，放眼世界，为今后能做的更好而加倍努力。

**媒体实训心得篇七**

很荣幸能够参加广发证券公司的实习项目。在两个月的实习期内，我学到很多证券领域的知识，熟悉了公司的运作方式，掌握了证券营销的基本技巧，深刻了解了证券市场的基本知识，这段实习经历给我留下深刻印象，也将对我的今后的工作学习中产生重大的影响。

本次实习是从3月10日开始的，历经65天，先将我这段实习过程中的学习内容以及期间的心得体会简单介绍一下：

第一周，我培养的是对证券市场的基本认识。

所学的知识包括：

1.如何摆正投资心态——在市场上坚持自己的判断，理性决策，不盲目跟风;

2.如何做决策——基于大盘走势对个别股票进行分析;

3.如何鉴别信息——利空消息宁可信其有，不可信其无;

4.基本面与技术面的区别和联系——基本面优势在于中长线分析，而技术面优势在于短线走势判断。基本面在于选股，技术面在于选时机，但在实际应用中要把基本分析和技术分析结合起来。

此外，三大证券类报刊的阅读、每只股票走势图的浏览也是每天要做的功课。经过第一个星期的学习，我掌握了股票市场的基本运作模式。为更深入的学习奠定了良好的基础。

第二周是交易大厅前台实践。这是让我们直接与客户接触的地方每天都有很多客户过来办业务，了解券商的对外工作流程是实习中必不可少的。偶尔柜台部的工作人员还让我们自己操作一些简单的步骤，亲身体验一下工作的乐趣。当然面对的客户都是各种各样的，有时候出现一些客户对工作的不理解不支持，还需要及时的处理，学习柜台人员的处理方式也成为了我这次实习的一大收获，同时我学习了开立资金账户、申请认购新股以及资金划拨的相关业务知识;掌握了证券交易软件“大智慧”的基本使用方法;掌握了手机炒股软件的下载流程和使用方法，并且在闲暇的时间阅读了“市操作的基本原理”全面学习了k线 理论，macd ，kdj等技术分析指标的知识，并随时查找相对应的股票走势予以学习。

第三周主要是在股票市场中实践，判断大盘及个股走势。期间，我理解了资金对于整个市场的影响以及股票成交量与价格的关系;进一步学习了黄金分割线在走势分析上的运用;研究了cr技术指标的公式以及用法。此外，还接触了一些形态理论的内容，加深了对证券市场的理解。

第四周的学习内容为基本面分析及股评撰写，根据大盘前期走势来预测后市动向。期间，我掌握了股评的写作结构，已擅长从基本面和技术面分别对大盘进行分析并逐渐领悟到市场中各行业之间的联系。这段时间还接触到一些高级盘口技术，并对资金管理知识有了一定的了解。

剩下的几周的学习内容是通过进驻银行网点实现的，挖掘潜在客户、服务现有客户，是这个阶段的主要学习内容。通过学习银行的基本业务，接触客户，了解客户的投资意向以及风险承受能力，并通过自己所学的专业知识和对所了解的市场信息为其讲解现在市场行情和经济运行趋势，进而实现客户的挖掘和维护。这一阶段的学习不仅仅掌握了银行业务的办理流程，接触了客户，最重要的是这一阶段对自己人际关系的处理方法的影响，增加了社会经验学习了学校学不到的东西。

通过这两个月的实习，我对证券市场的理解更为深刻了。现已习惯用理性方法来分析各种问题。懂得了市场是变幻莫测的，最重要的是抓住其中的规律。这段时间我还培养了良好的学习习惯，学会了总结的方法。每天的股票浏览让我对历史走势——尤其是经典走势产生了一些印象，从而有机会在未来的市场上找出相似的头部形态来判断后市。

良好的开端是成功的一半，相信这次实习能够为我的职业生涯领航。两月的实习总的来说让我受益匪浅，和公司正式员工以及一起来实习的同学都变成了朋友，虽然即将离开这里，不过我们两月的相处都会给我们留下美好的回忆;企业文化的熏陶，团队协作与个人成长的协调，等等更让我受益匪浅。而对我影响最深远的就是文化了，在此期间，我一直在思考一个问题，一个人，一个企业，乃至一个国家的竞争优势究竟在哪里?这就可以从广发证券的精神，以精求发展的理念，一个草根券商的发展历程的真实写照找到答案。

这次实习也让我感受到学校里不能学到的东西是更需要我们用心去学的，这些才是真正以后在社会中我们将要用到的知识，也让我们认清了以后要努力的方向，让我有机会更深入地去思考今后的人生和职业规划，并给予我实现它们的动力。感谢广发证券给外这次实习机会，也希望广发证券能够在国内的证券市场上具有日益强大的影响力，为构建和谐稳定的证券市场贡献力量，为国家经济的发展做出贡献。

**媒体实训心得篇八**

现在找一份好的工作已经成了很大的奢望，也许有个别幸运的人能够找到一份很好的工作，但是绝大部分人只能从最底层开始干起，虽然这是就应做的事情，但是我们不就应这样感受，好工作并不必须就好，只要你努力，总会有出头之日的，这是事实，不要质疑，只要有潜力，就必须会成功!

有的人有的时候常常问自己：活着是为了什么其实对于我来讲，很简单“为了以后更好的活着”古语说过：“好死不如赖活着”真的。其实没有必要那么消极的应对现实，有很多事情都不是自己想得到的结果，但是我们又不能去改变，只好默默的去忍耐;只有在这个过程当中你才能战胜自己，超越自己;

当我在工作中遇到挫折的时候，我会问自己一句话!!““难道没有别的方法能够解决了吗””!!(不妨自己去试一下)那样会更好的激发出你的潜力，敢于去应对现实。确实有的时候很委屈，很不服。但是你回头想想，我为什么会不服。一是：性格问题，我就不服这个事情;二是：我不服的就是，别人能做到，其实我也能做到;有个节目叫《挑战主持人》上面有句话说的个性的经典：“也许你不服，但你被淘汰了”难道在那个节目上的选手差距很大吗不!其实都是平等的，谁把自己的才能发挥的淋漓尽致谁就不会被淘汰。回头看看自己，在你的群体中，你自己是在一个什么位置。不要把自己看的太厉害，那样你会“悄然走开”也不要把自己看的太没用，那样你会“猪狗不如”凡事都要把心态摆正，根据自己的状况去做自己该做的事情，如果这个事叫我去做，我会去怎样做;先在自己心中摆个谱子。去做的时候你就不会“不卑不亢”机会都是留给有准备的人!

我们一天比一天越发的成熟，想的事情也一天比一天越发的老练。在我的中作日子里，我总结了一下(个人的工作经验)：

1、要有敬业的精神，忠诚自己的公司和职业，不要吃着碗里的看着锅里的，其实刚一开始工作，公司都是差不错的，公司给你的机会也不尽相同，单肯定都是一些基础性的工作，绝对不会让你一进公司就独立的承担工作，所以，即使让你打扫厕所来，也要做到在打扫厕所的员工中，你是的，要有敬业的精神，忠诚自己的公司和职业，如果你在最基础的岗位上都能够做得，公司会看得到的。

2、要明白自己为谁而工作，这个你们自己去想吧

3、心态要好，要有归零的心态，进入工作岗位，要一切从头学起，在大学你再怎样优秀，到单位里你也只是一个新员工，也要从头做起;

4、要谦虚好学，不懂就要问，哪怕是最简单的问题，也要问个清楚，

5、要有职责心，要敢承担职责，不要怕犯错误，其实在进入公司初期，领导们是允许你犯错的，毕竟大家都是凡人，关键是你在犯错之后敢不敢承担职责，能不能在犯错后有所收获，能不能吸取教训，

最重中之重的问题，也许是我们工作的绊脚石：不要认为自己一毕业就要拿几千一月的工资，你要明白你刚进公司能给公司带来什么，能给公司创造利润吗所以千万不要给公司讲什么工资多少，一个月给你5000，你能做的了5000的工作吗所以必须要踏实，清楚自己的斤两，先不要管工资多少，看重的就应是这个工作的机会，你工作表现好了，自然工资就高了，明白吗

说了好多，主要是好长时间没写了，工作很忙。此刻自己有时间了，换工作岗位了，有自己的时间了。也许说的这些在很多人面前“班门弄斧”了。

此刻我在公司的工作已经上了轨道了，我也能够独自的参加某一项项目了，我明白自己的潜力在公司中不算是的，所以一向在努力。就应抱有这种心态，只有自己去努力了，才对得起公司给的薪水。没有努力就得来薪水，这在哪里都是说但是去的。因此努力成为我永远奋斗的目标!

**媒体实训心得篇九**

通过最近一段时间在科技通讯公司的实习，我对公司的相关情况有了一定的了解，下面我就将自己的实习报告作以陈述。

一实习目的

1熟悉公司生产及生活环境，以及各项规章制度。

2熟悉公司生产流程和工作任务，提高岗位适应能力，锻炼多方面的学习能力，提高综合素质。

3向技术人员学习，养成吃苦耐劳的精神。

4掌握技术质量部的各项工作的要点及要求，最终能胜任岗位工作。

二公司介绍

通讯科技有限公司，是xx集团在生产基地，公司创建于20xx年。xx集团创建于1991年，目前已经发展成为以线缆研发制造为主，集热能、房地产、金融证券等投资产业于一体的综合企业集团，拥有全资及控股公司十六家，其中有两家分别在国内及境外上市，主业线缆产品有光纤，光缆，通信光缆，同轴电缆，电力电缆，起车电线以及各种特种电缆。

通讯科技有限公司主要以市内综合布线线缆和市内通信电缆的生产为主，又有多项国家专利产品，并有多项高新技术认证。

三工作岗位

技术质量部技术工艺员定位与使命：公司产品工艺，技术管理，产品质量策划、组织、实施，担任公司新品试制任务及项目申报工作;采用新工艺，新材料提高产品质量，降低成本，为公司培养技术人才。

四实习内容及过程

本次实习的时间一共四周，公司实行每周六天，每天八小时工作制，部门安排我主要以参观，观察的自由学习为主，各项培训相结合的学习方式来进行实习。主要目的是熟悉公司工作环境与部门制度。

本次实习的主要内容分为公司制度类培训，生产过程基础知识培训，产品基础知识培训及车间学习。

第一部分：公司入司培训

首先是办理住宿及入职手续，领取上岗证及工作服。

其次对员工考勤、请休假、就餐住宿纪律等相关制度的培训学习，来掌握公司各项管理制度，主要以xx员工手册《xx员工手册》、《企业文化手册》、《x培训资料》为学习内容。

最后是各工序设备的操作规程，操控方法及安全注意事项来初步了解设备情况及生产情况。

第二部分;生产过程基础知识培训与车间学习相结合

这是实习的主要内容，全面学习各工序工艺知识，技术工艺岗位师傅：张立伟。

公司主要产品，话线：跳线，铁丝平行线。

市内通信电缆：hyahyachyat

在通信可以日益发展强大的今天，通信质量也力求精益求精。作为通信电缆的生产厂家，想要立于不败之地，那么产品的质量必须有严格的要求。所以在生产中，每一个生产环节都是出现质量问题的关键，所以要注意、研究的环节很多，在此不能一一列举，下面以本人之间，对以下几个问题稍作分析。在串联工序中，最主要的问题是铜丝的线径控制，例如我公司对直径是0.4毫米的铜丝单线的导体直径控制在0.385~0.390mm.绝缘外径控制在0.67~0.69mm.所以要想得到精度如此高的技术指标，必须每一个影响线径的因素都要考虑，否则生产的产品就是不合格的。影响导线直径的最主要的因素是出口拉丝模，它是生产不同线径的铜丝的决定性因素，退火柜的退火电压、牵引力和收线张力都是影响导体线径的因素。若机器设备出现问题了，也可能造成对线径的影响，如出口模的损毁或出口边缘的不光滑。

绝缘外径的确定，主要是由挤塑机的出胶量和收线的速度有关，绝缘外径的大小与挤塑机出胶量成正比，与收线架的收线速度成反比。出胶量的大小与螺杆的转速是成正比的，不过对测径仪设定产品的线径后，测径仪根据实际产品外径和理想值上下相比较，自动反馈到挤塑机和收线架，可以起到对机器的速度进行微调的作用。还与各区的温度调节有关，如果各区的温度控制不当，那么挤塑机挤出来的绝缘料可能太稀不易控制，或把护套料烧焦出料不畅。都是造成线径不合格的原因绞对工序看似简单。但是它的作用不容忽略的，它不仅是将两个不同色谱的单线绞合在一起形成回路，更重要的是它不同色谱采用不同的节距(经过严密计算精选出来的)，绞对后可以消除回路间的电磁干扰现象和线对间的串音。绞对工序的要求直接影响电缆的电器性能，是我们优质通信元件生产应着重注意的，所以绞对工序是我们看似最简单，但是有着重要技术指标的工序环节。

护套工序是通信电缆生产的最后一道工序，也是最关键的一道工序，如果操作不慎，那么酿成的后果损失是巨大的，不但员工的劳动成效得不到体现，而且造成昂贵的原材料和资源的浪费，还增加了公司产品的成本，降低了企业的效益。因此，护套工序的工作一旦开始就不能停止，必须保证生产的连续性。护套工序的核心技术在挤塑机，我公司生产市内通信用电缆大多都是用的长径比是25：1的挤塑机，挤塑机各区温度的控制和模芯模套的选择是关键。温度控制不当，护套料融化不合格，若护套料被烧焦了，可能使挤塑机机头内堵塞，也可能由于护套料太软而使护套偏心，出料必须与收线速度同步。模芯模套的选择与安装要根据电缆的规格来精确计算而确定，不宜大，更不宜小。模芯模套的安装中心要严格在同一个水平线上，才能保证护套部偏心。

在质量检测中，最重要的是认真和责任心，这是质量检测工作人员应必备的素质，使用螺旋测微器(千分尺)测量单线的导体外径和绝缘外径时，在正确测量的前提下，想要得到正确的结果，必须保证对测量对象保留原型，单线不能用力拉，更不能测量时螺旋测微器用力过大，否则测量值的误差将增大，测量结果将失效。后道检测中，熟练是关键。尤其是在测量通断和测量导线直流电阻时，只有熟练才能提高工作效率且保证测量准确。我公司还有dcm全自动测试仪，dcm机能对电缆的一次参数、二次参数进行一次性测量，可测量的参数有：衰减，串音，电容不平衡，电容，电阻，电阻不平衡等。五实习心得体会

光阴似箭，转眼间，一个月的实习时间即将结束。至于我的总体感觉，就用四个字来概括，那就是“轻松，扎实”。在这一个月中，安排我主要以自由学习为主的学习方式，我学到了很多生产工艺上的知识。作为一名初来乍到的大学生，也初步步入了社会，融入到了，来到这里，每天我的心里都很愉悦，在其中，我并没有人们所谓步入社会后，为了物质利益而所谓的尔虞我诈，勾心斗角。而更确切的说是进入了一个关系和谐，团结奋斗，积极向上的团队，大家每一个忙碌的身影上都带着微笑。有性格豪爽，工作敬业负责的经理上司，有自信而稳重的主任，有幽默且喜欢开玩笑的师傅张立伟，更有热心，乐于助人的同事们。在我工作学习中遇到问题时，都能给我耐心细致的讲解。学习质量检测时，同事们都能以一个学哥的态度来耐心的教我。测量中注意的问题、测量方法、仪器的使用以及工艺标准要求，都一一细致的说给我听。我虽然说话部多，不善于表达，但是我由衷的感谢他们。就连车间的工人师傅都能容忍我初来乍到的疏忽与错误，在一次成缆工序中，我帮一位工人师傅穿线，由于我的不慎导致了好几次的开机断线，在接线时，师傅们并没有生气，还耐心的给我讲解我造成断线的原因，以及由于机器老化坏损而性能不良的特性及其最好的应对方法。大家的关照，对于我一个不爱发问的学习者来说，无疑是最大的动力。现在我可以说：选择，我选对了。

在车间的这一个月的实习时间，一直按照正常的作息时间安排，给我的第一印象就是让我有了一种成熟的感觉，更让自己多了一份责任心，在这份责任心的驱使下，使我对公司的生产环节更加强烈的去学习，去体会。也更加强了我对工作的期盼与向往。在想到即将要离开公司返回学校一段时间的时候，反而有了一种难以割舍的情愫。工作给我的感触更让我加深了对以前工作的理解，不论做什么工作，都必须具备良好的职业道德水准和过硬的职业技术水平。不论多么简单的工作，都有其中的奥妙，所以不能轻视每一个小小的环节。

经过一个月的实习。我学到了很多东西，更理解了工作的真谛。我有信心做号一名技术工作者，做一名优秀的xx人。

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