# 大学生实习心得体会三篇

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-09-01

*大学生实习心得体会三篇 大学生实习心得体会 篇1 时间过的真快，为期两个星期的实习快要结束了，这次的实习对市场营销专业的我来说是特别有意义的一次实习。回想起我这两星期的实习，一个刚出象牙塔的大学生，独自面对一个陌生的新环境和陌生的人群，心里...*

大学生实习心得体会三篇

大学生实习心得体会 篇1

时间过的真快，为期两个星期的实习快要结束了，这次的实习对市场营销专业的我来说是特别有意义的一次实习。回想起我这两星期的实习，一个刚出象牙塔的大学生，独自面对一个陌生的新环境和陌生的人群，心里难免有些不适应，日子也挺辛苦的，但是过的很充实，我清楚的明白知识是要在实践中学习的，在实习期间我努力把在课堂上所学的理论知识充分运用到实践中去，更加巩固所学专业知识。在实习中发现自身的不足之处，总结经验教训，努力改正，避免在犯，为以后更好的工作奠定坚实的基础。

刚到公司实习的时候，因为我是市场营销专业的大学生，所以对销售的基本理论知识还是比较了解的，在指导老师的带领下，我秉着多看，多学，多问，多思考，多观察的态度实习工作着。了解了实习公司的企业文化和历史背景，以及发展方向。多和指导老师沟通交流，不懂就问，学到了很多东西。

在刚开始实习期间，每天我独自出去跑业务和客户沟通的时候，我都会很害羞，不好意思介绍说话，说话也吞吞吐吐的，但是客户还好，比较和蔼，很好沟通，这让我更加的不好意思了，但是经过两个星期的实习，我现在说话大方得体，在也不会扭扭捏捏了，和自信的介绍公司的产品给客户，还给他们推荐最适合的产品，当然有时候还是会碰到一些比较难沟通很严厉的客户，面对这类客户，我不会在紧张害怕了，而是经过我的细心耐心的引导，让客户从开始的生硬态度变的柔和起来，并促成交易，有时候我还会碰到一些很有经验的客户，在和他的交谈中，我能学到很多道理，这样简单的交流一番，不仅能促成生意，还让我从中学到知识，是一次一举两得的事情，我明白了我们市场营销专业的大学生在做销售这行的时候，一定要在沟通交流上下苦功，这是销售业最基本也是最需要掌握的技能之一。

通过这次的实习，让市场营销专业的我对社会有了个基本的了解，让我懂得了要了解一件事，就要自己亲身去接触去观察，也让我学会了为人处事的道理，懂得了沟通交流的艺术，做事情要注意细节，看清了市场营销专业的前景，更加肯定了自己以后奋斗努力的目标。

大学生实习心得体会 篇2

作为新世纪的大学生，我们学校要求社科类的学生参加暑期社会实践，作为法律系的大一新生，我有幸来到我们龙岩中院经济庭实习，受到了经济庭的前辈们热情的传帮带，我通过为期？两个星期的实习，获得了一些初浅的体会。

刚进大学校门，就接受了这份新鲜而有挑战性的社会实践活动，感觉到很能锻炼自己的能力和增强自己的勇气，毕竟己经开始尝试着用天真的思想去触摸这个社会。尽管有些思想和观点？还比较稚嫩和单纯，但毕竟已经迈出了第一步。

进法院实习后，我虚心地向法官们学习，并与他们建立了良好的关系，积累了一些社会经验，这是在学校和课本上学不到的，让我终生受益。与此同时，我也看了许多实际案例和一些专业书籍与杂志，让我初步地进入了角色。

听说其他同学在律所实习的都比较闲，基本没有什么可做的。我觉得和他们相比，我还是很幸运的，虽然接触的东西不是很多，但是负责带我的实习老师们都很耐心地指导我、精心地为？我答疑解惑，让我学到了一些实实在在的本领——

一开始实习的时候，我就旁听了庭审，了解到法庭审判的大致流程；通过整理卷宗、翻阅案例、合议庭笔录、退一审卷宗等都让我逐渐熟悉了法院的实务操作。通过实习，让我了解了本专业在实际中的应用，将理论用于实践中，这样才能使我今后更？好地掌握基础理论知识，加深对本行业的了解，为以后的学习和？工作打下较好的基础。

比如整理卷宗，这个是我在以前的学习中没有接触过的，鉴于卷宗将成为永久性的档案，在整理前我都问得很仔细，然后做得很认真，整理完后觉得自己很有成就感。尽管做的事情都？比较微小、繁杂，而且第一次上手，但每一件看似平凡琐碎的小？事都蕴藏着丰富而深刻的学问，特别对于法律这门彰显公平与正义的学科，每一个细微的环节都事关当事人的切身利益，因此我在处理每个细节时都抱着“处处小心，时时留意”的态度，虚心？地向法官们请教，他们也不厌其烦地对我进行传帮带，使我从中？受益匪浅，同时我也深深地明白了作为一名法律人身上所肩负的？崇高使命与社会责任，我为将来能成为其中的一员而感到无比地？骄傲和自豪，但更感到重任在肩，任重而道远……

再如旁听庭审，庄严的法庭，神圣的氛围，严格的`程序，激烈的辩论，无不折射出审判的严肃和公正，几乎每次都能带给？我心灵的震撼和灵魂的洗礼，我深刻地体会到：法律是一门实践？性很强的学科，它仅有基本的专业知识是远远不够的，它更需要？的是实务操作、办案经验和社会阅历，作一名法官不仅需要有独？立的法律人格，更需要有崇高的法律素养。作为刚跨入法律门槛的freshman，我们有激情、有干劲，但是我们在拥有这些年轻财？富的同时，缺乏经验与理性是我们的致命弱点，我们有时对于案？件的庭审容易受到外界的干扰，有时过于感性和头脑发热，甚至会因为当事人情绪的波动而产生恻隐之心，这些都是我们在法律？职业化的过程中需要克服与避免的——

我们还需要一个冷静的头脑和一颗正直的心，我们的心中必须时时都有一杆天平，公平与正义是我们不可推卸的责任，也是我们永远的精神目标和价值追求！

在实习中，经济庭法官们任劳任怨的敬业和实干精神，刚正不阿、执法如山的严正品格，一身正气、两袖清风的良好节操，深厚的法学底蕴，丰富的法律知识，广泛的社会经验和高超的驾？驭庭审的艺术……都给我留下了深刻的印象。在他们的身上闪烁着法治文明的光芒，寄托着百姓群众的法律信仰。尤其是经济庭？处理的案件，与老百姓的日常生活息息相关，有关经济犯罪的案？件都事关当事人的切身经济利益，差之毫厘，失之千里，因此法？官们作出最后的判决与裁定都慎重万分，充分考虑到当事人的利益要求，权衡利弊，以求达到法律效果与社会效果的有机统一。

记得我在法理课上曾学过：法律是社会的调节器，而法官？则是社会疾病的疗救者。经济领域是一个不断创新、与时俱进。学无止境的领域，更是一个物欲横流、纸醉金迷的世界，因此相比之下，经济庭的法官们要花更多的时间与精力来学习日新月异的法律业务，转研审判艺术，探寻司法规律，而且还要面对物欲的诱惑而忠诚奉法，全身心地追求公平与正义，永远保持性情的冷静与人格的独立，他们需要更超脱的精神境界与价值追求，这些他们身上所体现出的本色都是我今后要努力培养与塑造的，只有这样，我才能时刻准备着接受漫漫法律人生中一切困难和挫折的考验与挑战！

比较惭愧的是：我常常要人带者和教着做事情，给经济庭的法官们带来了不少的麻烦，但是他们都循循善诱、不厌其烦地？耐心指导，使我得到了最大的训练，同时让我也积累了一些工作经验，比如：在最短的时间内就一件事情，问一些必要的问题，避免出现一些可能的结果时而不知道怎么处理。

在实习期间，我能主动配合实习部门开展有关法律业务的工作，认真收集和整理有关资料，作好实习日记。在这两个星期？的实习过程中，我对法院的业务有了初步的了解，对促进今后专业课程的学习起了一个很大的作用。然而，由于我们的专业课程？才刚刚开始，许多专业知识还没有学到，但我相信，在今后的学习过程中，在老师的指导下，这些问题都能迎刃而解。

实习结束了，但我感觉并不是那么轻松似的，我觉得自己面临着更多的压力与挑战。一切都得从头开始，一切还得靠自己。实习时曾不断告诉自己：在今后的大学生涯中必须要更加努力读书，学好一些实实在在的本领，塑造好自己的法律人格和法律修养，这样才有资格立足于法律事业中。

我一直很喜欢这样一句话：人生因为经历而美丽。我想在？法院实习的这段工作经历将永远成为我记忆中一抹靓丽的色彩，因为它教我懂得了如何独立地生活，如何凭借法律人的智慧和真诚赢得他人的尊敬和信赖，如何尽己所能关心需要帮助的人……我成长了，也成熟了，这里包含了我的努力与付出，但我更要感？谢我们龙岩中院，因为她给了我这次机会；还要感谢经济庭的所有前辈们，因为他们给予了我很大的信任、帮助与肯定；感谢我所遇到的所有好心人，因为他们的鼓励与帮助……

如果我有魔法，我要让全世界看到我热忱而感激的心，我有魔法吗？没有。所以我只能把“谢谢”在心中默念。

如果经历也是一种积累，那么这两个星期无疑使我变得自信而富足，经历是一种积累吗？是的。所以，第一次的法院实习？将成为我一生的宝贵财富！

大学生实习心得体会 篇3

今天是我实习的最后一天，回首过去一个月里在单位的点滴，依然激动不已，因为在那里我经历了许多第一次，第一次和领导近距离接触，第一次帮上司整理资料，第一次出街做志愿者。正是这些大胆有益的尝试逐步使我意识到积极主动地参与社会生活锻炼的重要性。

在那里，我始终记住我此行的目的：我是来做事的。因而始终保持着积极肯干的心态，由此也赢得了上司的认可和高度评价。没错，无论在任何时间，任何地点，积极负责任地去做事是成就个人良好印象的重要因素，也最终会得到大家的喜爱。

另一方面，我也意识到自己的不足之处，那就是专业知识不够牢固扎实，要知道，大学生毕业后是靠专业吃饭的，谁的专业知识和实践技能高，谁就是社会的有力竞争者。而作为大学生的我，此行感触颇深的就是每当别人询问我的专业时，我始终不能自信地说出来，因为连我自己也不能对我的专业知识有很好的把握，毋用说应用到实践中去了。咋一听，我的专业似乎技术含量很高，由此也引发了别人对我专业的高评价，因而对我也有很高的期望值，而实际上我知之甚少，

一旦在工作上遇到这种问题只会造成更大的尴尬，这是我今后必须努力解决的问题。

在个人专业知识不足的情况下，个人的素养就显得尤为重要了，保持谦虚、积极肯干的心态可以最大限度的减轻个人缺点造成的影响，无论是对领导，还是对同事，谦虚有礼都是为人的根本，这一点我深有体会，出去工作不同于学校生活，工作讲究的是效率，是办事的效果，追求的是踏实，准确。因而对个人的纪律要求也必须严格，比如说上班要准时，工作期间要务实，用“少说话，多做事”这个词来形容最准确不过，试想，一个在上班期间只会夸夸其谈的人，谁会喜欢？只有那些认真，踏实的帮领导办实事的人才会得到肯定。

如果说在学习工作上要保持“低调”，那么在与人交往当中就要“张扬”，就是要大胆地、主动地去认识别人，寒暄也好，客套也罢，给人一个友好，大方的印象，对自己是一种大胆的锻炼，对别人也是一种尊重，这就是人际交往的一部分。

还有，在实习的过程中，我终于体验到了办公软件的广泛应用以及自己的孤陋寡闻。有一次领导让我打印一份公文，其中就有我很不熟悉的东西，最终还得领导亲自动手，让我好生尴尬。别看自己经常接触的word文档简简单单的，其实大有文章。同理，其他软件的知识也应用很广泛，这些都要求我们在学校要多接触，多练习，别把太多的时间都花在上网，只有在学校就打下牢固的知识基础，早作准备，将来才能在工作上得心应手。

这次实习俨然让我扮演了一次“跑龙套”的角色，上到做领导助理，下到打扫卫生，斟茶递水，无所不能为，值得一提的是，我对此没有任何怨言，相反，我觉得这是对我的器重。甭管其他同学是怎么看的，也许其他同学表面没事，心里一万个抗拒，但是我是发自内心的感到自豪，因为在学校我代表自己，但出到外面，我代表的却是华师的名誉，因而我必须做好我的本分，干出我的精彩。事实上，听其他学校的同学说，上级的领导对我的办事态度表示赞扬，他们也称赞我有责任感，我想我最大的收获莫过于此了。我为华师争了光！

虽然领导对我的工作没有给予太多的关注，实际上，你的所作所为，领导都看在眼里，我的务实精神终于得到了回报，当我把实习鉴定表交给我们科长的时候，尽管科长在这段时间都忙于“创卫”的工作，没有几分钟坐在办公室，但是科长还是很愉快地坐下来，具体向我询问了要求，认真的给我填了那张表，且评价中肯扼要，足见领导对我的重视。更令我感动的是，当科长得知我的实习就要在今天结束，明天就要回家的时候，他下午就让我搁下手头上的任务，叫我收拾好行李，亲自开车重新带我兜了一圈荔湾区石围塘街，平时不多话的他一下子跟我在车上谈了很多，我明白科长的用意。最后科长送我到公交站，让我早点回去，我就这样恋恋不

舍的跟科长道别了。

感谢我的上司，感谢科长，感谢城管科，这次实习让我见识不少，收获不少，终不枉此行！

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