# 精选大学生实习心得体会模板9篇

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-10-01

*精选大学生实习心得体会模板9篇当我们受到启发，对生活有了新的感悟时，不妨将其写成一篇心得体会，让自己铭记于心，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。一起来学习心得体会是如何写的吧，以下是小编帮大家整理的大学生实习心得体会9篇...*

精选大学生实习心得体会模板9篇

当我们受到启发，对生活有了新的感悟时，不妨将其写成一篇心得体会，让自己铭记于心，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。一起来学习心得体会是如何写的吧，以下是小编帮大家整理的大学生实习心得体会9篇，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

光阴似箭，日月如梭，转眼间，大学两年的时间以匆匆流逝。现在我已到广宗一中当老师，我们经历了从学生到教师的角色转换。我已经这里有一周的时间，在这一周里，我对教案的准备，在堂的布置上，在时的掌握上，都有了很大的提高。这一个星期的时间并不长，但是我的感觉颇多。我在学校里也有过代的实践，刚到这的时候我听说让我教的是高中，我心里还是没底的，因为总觉得高中的学生都大了，都有自己的想法，比较难管。在学校的第一天我就拿到了教科书，因为第二天就要给学生上，所以我要赶快把我的教案写整理出，在整理教案的过程中我还思考到如何让学生在快乐的同时把重点知识还都掌握了。这就要求了我们要改变传统而又枯燥的教学模式，大胆创新，不要老是束缚于老的教学方法中，在教学中要有自己独到之处，有新意。在上周五的时候，校领导对我们全体实习生进行了开会，传授我们教学经验，告诉我们要热爱事业，只有自己热爱事业，我们才能把教好。在堂上我们要调动学生的积极性，我们身为老师，自己的一举一动都在影响着学生的身心。所以我尽量做到为人师表。投入到教育实习中，从学生转变为实习老师，这之间需要付出一定的努力。

为了上好第一堂，我深钻教材，备好第一堂，勇于创新，但这同时，尽量让每位同学都能理解教材的重难点，让每位同学都融入堂上。在实习中，我们和学生的关系即是师生关系又是学生的知心朋友。但是杨校长在给我们开会的时候提到两者之间的距离也要有个度，老师和学生还是要适当保持一定的距离的，要在学生面前树立威信，该严厉的时候还是要严厉的，否则我们在教学过程中就很难进行了。做老师容易，做好老师的确很难，教学工作复杂而繁琐，一个班级有七十多名学生，要想顾及到每位学生还是有难度的，要想提高每位同学的学习水平还是需要一个过程的。在这个过程中，我觉得我们首先要了解每位同学的性格，要多关心学生，留意学生，经常与学生进行交流，给予学生帮助，做学生学习上的良师，生活中的益友。我知道我离一名好的老师改，很远，我要通过自己的努力和日积月累的教学经验让自己离好老师越越近。

实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学。谦虚谨慎，认真听取同事的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，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。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的特点抹掉。感谢同事们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。本次实习使我次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧！这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益非浅。在短短的一个星期中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

（1）加强英语及专业知识的学习：对于做贸易的人员而言，不仅要掌握够硬的专业知识，而且还必须会用英语与外商交流、谈判及写传真、书信。如果专业英语知识掌握不好，就很难胜任工作，甚至会影响业务的顺利进行。因此，在实习中要求我们加强英语的学习，掌握外贸专业术语基础。

（2）要有坚持不懈的精神：作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会给我们布置过多的工作任务，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头。在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。再者，在外工作不比在家里或者学校，做的不好挨批是正常的事，承受能力差的同学很容易放弃。这时我们要直面问题，如果是自己的失误，一定要改正错误，吸取经验，争取不再犯。

（3）坚持学以致用：贸易业务员，算是与专业对口，对外贸流程有一定的了解。然而经过在业务部一段时间的工作，我渐渐明白有时实际要比理论简单直接的多，但大多数情况下实际操作还是比理论要复杂、间接，通常是我在别人的实际操作中领会到了自己所学理论的重点及要旨。值得庆幸的是在两个月的时间里，公司的同事领导给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。

忘记了这是第几个雪花纷飞的冬日清晨，和以往的冬季一样，这个冬天，又有许多的人站在了时光的分岔口上。经过四年的蛰伏，完成一次痛并快乐着的蜕变。接下来，他们即将开始一段全新的旅程，与此同时，却也结束了一个注定会让人怀念的大学“象牙塔”时代，一段属于他们的青春岁月。每次见到这样的离别，总是情不自禁的伤感，尤其此刻已经是大四最后的日子，总觉得毕业近在咫尺，所以今年的冬季似乎格外的冷，也许是因为太多的离愁别绪吧，所以想好好珍惜这次为期六周的实习时间，哪怕多学习一点知识，哪怕多认识一些朋友，然而时间是最残酷的东西，它不会因为你想珍惜而慢下来一分，不知不觉间，为期一个半月的毕业实习的工作已经结束了，回顾一个半月前自己刚来到实习公司时的壮志凌云，这一瞬间，自己有太多的感言与见解，经过了这一个半月的时光沉淀，青涩的影子渐渐消逝，留下的是知识的积累与踏实的厚重。

很多人会问，我们为什么要实习，理论上来说，实习是我们在校学习期间一个重要的综合性实践学习环节。透过实地实习，培养我们实践动手的潜力，获得更多的感性认识，把专业课与实际生活更好的联系起来，为以后能够灵活运用理论知识解决实际中的问题，同时综合检验我们所学知识，并使我们进一步了解企业、社会、国情，以完成我们从学习岗位到工作岗位的初步过渡。然而，扪心自问，我们又是为什么要实习呢是真真正正为了获得知识和潜力才去实习还是只是为了得到一张证明而无所事事的混日子呢“一个大学生考试不及格不代表就没有考试以外的其他潜力，而对于职场来说不实习的大学生基本上就等于是个废物。”这是一位学者对大学生在学校要修炼的八项潜力中对于实习的重要性的阐述，为什么实习那么重要呢只有实习，你才能感受一个真实工作的需要，才能确定你是喜欢做研究还是喜欢去单位工作，选取考研还是工作就有实际的经验依据;只有实习，你才能辨别你对于一个工作是虚拟的幻想还是真实的喜欢，便于帮忙进行职业方向的选取，也能够在几个实习体验之后选取相比较较喜欢的职业岗位;只有实习，你才能模拟体会在真实的职业岗位上其他人对于你做人做事的要求，才能培养基础的人情世故，才能得到一些十分有价值的行

为矫正;只有实习，你才能明白知识的用处与知识的缺乏，才能在学校选课、课程听讲与理解方面有了新的角度，学习的觉悟性才会有相当的提高;只有实习，你才能发展初具规模的校园以外的人际关系，这些人际关系对于帮忙你懂得社会知识、接触社会机会包括职业机会带给的帮忙非同小可;只有实习，才能让你对于老师、同学带给的知识与其他书面的知识有了辨别与辩证的潜力，才有了质疑的底气，也可能有了构成自己主见的依据，甚至直接帮忙你比其他不实习的同学更快成熟。所以说实习有许多好处，这些不是虚无的，它是真实可体会到的，那么我们又何乐而不为呢我们还有什么理由不去认认真真，踏踏实实的实习呢

然而，我们心甘情愿，抱着用心的学习心态去实习了，却往往又陷入了另外一种尴尬，作为学生，总是觉得自己被忽视，实习期没有事情可做，白白浪费时间;作为企业，觉得实习生完全不懂公司工作流程，无法把重要事务交托给他们。应对这样的状况，实习生究竟该如何找准自己的位置呢而企业又喜欢什么样的实习生呢企业喜欢那些从小事做起、有职责感、不为自己的错误找借口、先奉献再思考报酬、主动提问、主动思考、主动找活干的实习生，实习生一没有工作经验，二人脉关系也少，什么都没有开始做，就想着报酬的问题，这并不是一个正面的态度，要获得公司的认可，除了认真、主动之外没有其他的方法。公司不给工作，那要学会自己去找事做，如果把送快递、寄邮件这样的`小事都认真对待，完成得很好的话，势必会给公司留下良好的印象。基本上，公司并不指望实习生创造价值，更多的时候，对实习生是处于一种观察的状态，观察他们的态度、潜力和发展性。而这些就在点点滴滴的小事中体现出来。所以，不是公司不给我们机会，而是我们把机会看成是处理“垃圾”，公司对我们的好印象也就这样一点一滴的流失了，如果连一间房屋都打扫不好，一些小事也做不好，那又何必指望公司敢派给你大任务更何谈去扫天下呢

所以，带着这些认知，本着从一点一滴做起，绝不眼高手低的想法，我来到了上海顶誉食品有限公司进行实习，公司位于普陀区中江路879号天地软件园内，成立于20xx年10月，主要经营以鸭系列产品为主的休闲食品，以香、辣为特色，其中鸭颈最为突出，另有鸭掌、鸭头、鸭肫、鸡尖等二十余种产品。“久久丫”始终致力于为顾客带给高品质的中国传统特色美食，采用了“连锁品牌专卖店”的发展模式进行市场开拓，先后开发、占领了华东、华南、华北、华中各个一级、二级主要城市市场。目前，久久丫总门店数已超过1000家。20xx年，董事长顾青在由南方报业传媒集团21世纪报系主办的“20xx中国最佳连锁企业评选”活动中被评选为“20xx年度中国连锁业风云人物”，同时久久丫连锁被评选为“20xx年度中国十大最佳连锁企业”。“久久丫”创意休闲美食品牌也正被越来越多的人们所理解和喜爱。公司的目标是成为出中国休闲食品领域第一品牌。

我在公司的实习资料主要是培训实习以及门店助理实习和参观实习。第一部分的培训实习是公司里的培训师对我们实习生进行的培训，主要是时间管理、自我管理以及公司管理方面的培训，透过这些培训，让我对公司的岗位分配、部门职责以及公司的整体运行和企业文化有了感性的认知，在培训期间还对我们进行了一系列的职能测评，让我们了解自己的兴趣以及自己对想要去的岗位的工作的掌控度，然后公司会按照这个测评结果以及之后在各个岗位上的实习安排具体的工作。此外，公司的培训师都是很有亲和力的，讲授的资料也是风趣幽默，互动也很精彩，让我体会到一种温暖安宁的氛围，同时也获得了很多方面而不是局限于专业知识层面的知识，对我以后的实际工作十分有利。

接下来是到久久丫门店辅助店长进行实习。这样一种实习虽然不怎样与我们的专业知识相关，但仍旧让我获益良多，感动良多。在上海这个城市里，每一天都有各色人等穿梭其间。除了兴奋的游客，耀眼的明星，还有一大群默默无闻的工作者始终坚守着自己的岗位，奉献着自己的热情，他们不畏困难，他们不怕挫折，他们一心只想为顾客服务，向顾客展露自己最热情的一面，其中就包括久久丫门店的员工们。

也许他们都太不起眼了，以至于你在被这个城市里的奢华典雅吸引的时候，压根不会留给他们半点注视的目光。他们每一天的工作亦是如此平凡，每一天一大清早开门营业，接收来自各个供货商的原料及产品，准备销售的产品，热情的向消费者推荐产品，等到一天工作结束，再清扫门店卫生，最后在这个城市进入歌舞升平的奢华夜生活时熄掉门店最后一盏灯，然后回家，因为明天还要早起来工作……那些在门店工作的店员们，他们的学历都不高，有些甚至很小就出来打拼，但是他们对新生活的渴望以及每一天每一天对工作一如既往的热情，还有他们每一天对自己和同事温暖的鼓励，真的让我觉得自己太渺小了，我们根本没有理由去轻视他们中的任何一个，三人行必有我师，每个人身上都有闪光点，都是值得学习的，所以我们也没有理由去轻视任何意见需要自己完成的小事，因为在每一件小事中，你得到的真的太多太多。为期一周的门店实习结束后，我只能说他们的故事平凡却不渺小，他们的努力执着却不高调，他们把感动散布在这个城市的每一个角落，汇聚成一股温暖的力量流遍整个城市，你用心感受到了吗

最后，是进行参观实习，给我印象最深的就是去生产部的参观实习，一来是公司的工厂设在松江区，路途十分遥远，二来是因为生产部的工作与我们的专业比较相关。公司的生产部门主要负责的是公司产品原材料的采购、生产以及配送三个方面的工作。首先，我们了解的是原料采购的状况，据生产部徐主任介绍，他们采购的原料供应商都是透过ISO认证的，因此保证了货源的安全与卫生，我们参观到原料仓库时，也看到各种采购回来的原辅料，它们的摆放位置和贮存都是井井有条的。接下来，我们来到了产品的生产线，徐主任介绍说因为公司已经透过QS认证，所以就严格按照QS质量体系进行规范化管理，对生产线也实施了全程监控，因为鸭附件的制作属于传统的酱制工艺，所以我们在生产线上看到的就是传统与现代的奇妙结合，也正是因为多了手工制作，所以在那些员工身上就难免会出现一些问题，我们在参观时也表达了自己的看法以及一些自己想到的改善措施，徐主任也说会思考我们的办法。最后我们到了物流配送的仓库，徐主任说每一天都会对运输的车辆和器具进行消毒，并全程采用冷链系统配送，因此保证了产品的新鲜美味。参观完公司的其他部门后，我最后了解了为什么公司能理直气壮的给自己定位为鸭脖专家，统领鸭脖市场，是因为

公司在各个方面都力求尽善尽美，就算有一点小瑕疵的地方，公司也会竭力去改善，去完善，所以我时常觉得一个公司有多高的地位这并不值得吹捧，只有一个公司懂得不断的去改善，不断的进步，每一天都能涌现出新的创意，这样的公司才能长青，才能处于优势地位。

短短的六周毕业实习已经接近尾声了，透过这段时间在公司的学习和实习，让我从无知到认知再到深入了解，渐渐的我喜欢上了这个充满阳光而又温馨自在的公司，也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，我每一天都有许多新的体会，新的想法，想说的很多，主要由以下几点：

一、坚持：我们不管到哪一家公司，一开始公司都不会给我们太多的工作，一般都是先对我们进行培训，让我们看，时间短的是几天，时间长的药几周，在这段时间里很多人会觉得无聊，没事可做，也学不到什么东西，便产生了离开的想法，但是这时你其实还没有真正接触到公司的真正内涵，所以在这个时候我们必须要坚持，轻易放下只会让自己后悔。

二、勤动手：我们去公司实习，公司多数把我们当学生看，这段时期，公司不会给我们重要的工作，能够又不想让我们闲着，因此，我们就应主动找一些事来做，从小事做起，刚开始也只有打杂，你没事就多动动手，这样公司的同事才会更快的理解你，大家才能看到你的用心和潜力，接下来才会让你做一些重要的工作。

三、多听、多看、多想、多做、少说

我们到公司实习以后，要明白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，即使自己以前没有学过的知识也能够在工作中逐渐掌握，态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四少一多就是我的态度。我们刚开始实习或工作时，可能会搞不清楚自己该做些什么，觉得压力很大，在工作过程中多看别人别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己就应怎样做，然后自己动手去多做，光动嘴不动腿是不行的，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。

四、少埋怨

有点人会觉得公司那里不好那里不好，同事也不好相处，工作也不如意，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还会增加自己的压力，所以，我们就应少埋怨，要看到公司好的方面，对遇到的问题就应向办法去解决而不是去埋怨，这样才能持续工作的热情。

五、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，不懂的问题我们要虚心向同事或领导请教，当比二年教我们只是的时候，我们也就应虚心的理解，不能认为自己懂得一些知识就飘然然。

六、错不可怕，就怕一错再错

人无完人，每个人都有犯错的时候，工作中第一次做错不要紧，但也主动认识到自己为什么做错了，要怎样改，不能一而再，再而三的犯错。

七、自主学习

工作后不再像在学校学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要字迹主动去学校去做，只要你想学习，学习的机会是有很多的。实习的时候，有比较多的休息时间，要利用好这些时间，少看一部小说，多了解一些感兴趣的知识。

八、团队精神

工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何持续和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。要有与别人沟通、交流的潜力以及与个人合作的潜力，合理的分工能够使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人想要获得好的业绩，务必牢记一个规则，我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出此刻自己的协助下同时也从中受益的状况。反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

九、为人处事

作为学生应对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要思考更为复杂的关系，无论是和同事还是领导，都要做到妥善处理，多沟通，并要设身处地地从对方的角度换位思考，而不是只思考自己的事。

经过这次实习，我从中学到了很多课本中没有的知识，在就业心态上也有很大改变，以前我总想找一份自己喜欢、专业对口的工作，克此刻我明白找工作很难，要准也对口更难，很多东西我们初到社会才接触，所以我此刻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，要尽快丢掉对学校的依靠心理，学会在社会中独立，敢于参加社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在神会上快速成长起来。在以后的学习生活中，我会谦虚谨慎，勤奋努力，加强修养，以更开阔的胸襟，更智慧的头脑，更高尚的品德服务社会。这次实习只是我人生中一个奋斗的起点，我也相信自己必须会以更加饱满的热情和决心投入到未来的工作当中去，相信自己必须能交出更加满意的答卷。

今天上午第二节是我顶岗实习以的第一节汇报。

早上早读和第一节，指导老师让我在三班讲一遍，先练习再给我指导。在三班用讲了一节后，指导老师指出了我的缺点。我的和讲的思路衔接有些不顺，听着很突兀，有些提问没什么用，内容有些重复，没有充分调动学生的积极性。

第二节是正式去上汇报了。我虽然有意识的注意，但始终没有离开过本，全都在看本上的笔记和上的答案。提问有没有人学过这首诗，有人说没有我也没有停下解答。可能是我太紧张的原因没有听到，之后指导老师说了我才意识到这个问题。整节中还有很多没有用的提问。前后也没怎么衔接上。准备得太不充分，没有把所有内容都设计好、都想到、都背过。指导老师说讲的每个细节都要设计好，都要烂熟于心。这节4分钟，我讲完了居然还剩下17分钟，这属于很严重的失误和问题。

总之，这节我讲的很不好，感觉比以往任何一节讲的都要差，给主任应该留下了很不好的印象。

今后，我应该前准备充分，背过知识点，自己设计好衔接的话和思路，让堂活跃生动起。以后，在抱怨学生有多不听话有多乱之前，应该先想想自己讲的到底好不好。把自己做好，再找别人的原因。

从7月中旬进入xx实习到现在，已经四个月了。四个月弹指一挥间就毫无声息的流逝，就在此时需要回头总结之际才猛然间意识到日子的匆匆。原先颇感忸怩的离开大学的围城生活，现在已经渐渐变得顺其自然了，这或许应该是一种庆幸，庆幸自己对工作生活适应得还算快。

四个月的磨刀练阵，按理说，自己到底是宝刀还是锈铁应该可以从这些日子的点滴表现中露出应有的光泽了，然而直至目前，我却对自己这些许的光泽没有信心——虽然我坚信自己不是锈铁!

对于我来说，在新动的日子是紧张、快乐而超前的。

最初的时候，直播的时候特别地紧张，不管操作什么都很有压力，怕出错，怕给别人带来麻烦也怕无法弥补。最严重的时候，被朋友们怀疑有强迫症。我会把自己在做节目的时候犯过的错，罗列在小本子上，这样可以提醒自己同样的错误不再犯第二次。每天，妈妈打来电话，习惯地多了一句问候：今天有没有犯错啊?每次听到妈妈这样的问候，内心有些讽刺。

很难忘的一次错，是没有录下《道听途说》，为了弥补这个错，整组人重新录了重播版的节目。因为磁带断磁，从一开始就没录上。直播结束后，导播说，休息5分钟，再录一遍。那5分钟和再录节目的20分钟，很艰难地过着，内疚得要命，更深刻的是被同事们的包容感动了。现在，每次直播前都会特别地检查录机，以保证同样的错不犯第二次。

我感触最深的就是，这里像是我的第二个家，节目制作可以在快乐中完成。本以为毕业参加工作后，人际关系是有距离感、层次感的，但在节目部工作让我惊喜地发现自己原先的判断是错的。大部分的老同事，也都对我们这些新人投以真挚友情的目光，在工作中，只要你需要，他们随时给予热情地指导;工作之余，大家开怀谈笑，不分彼此。最初进来新动的时候，领导和同事都会关心地问一个问题，住在哪里，因为在直播组必须要早起，也会分享自己的经验。最齐心的是，上班的日子一组几个人，每天6点就聚集在办公室，为了8：08分的节目而准备着。有时候会特别忙碌，有时候会比较空闲一点，还可以满足地吃上顿丰盛的早餐。哪怕是直播的时候，也保持着愉快的气氛，也许这样能赶走我们的瞌睡虫。

除了参与直播，每天我还需要负责《妙说天下事》素材、《新华纵横》和《国际专题电讯》的录制，这些没有什么技巧和难度可言，只要掐准时间就可以了，哪怕是这样我还是错过过节目的播出时间，只能等到下一次重播，再晚都等着。

不过，有时候这样无奈的等待还是有好处的。我可以趁着这个机会加班录《新动看台》的素材，多集一些素材可以“取其精华”，也可以趁机熟悉机子和软件，所谓“笨鸟先飞”的经验也可以借鉴起来，提前做下一期节目的内容。

四个月的时间，我已经可以独立做《新动看台》了，因为片子做好都会有审片的环节，所以，还不至于出什么大错。每次过节前是最累的时候，因为要做很多的提前量来满足节日里的播放量，所以我总说，我们总是过着提前的日子。直播前的一些准备工作也已经学会，可总觉得自己效率还需要提高。所接触到的工作，相比而言，最吃力的还是新闻发布会的剪辑，总是不能很好地把握新闻时间，选取镜头的时候也会很犹豫，拿不定主意。记得第一次剪辑《云门舞集——行草》的新闻发布会，花了我半天多的时间，最后还是在二姐的大篇幅修改后才定稿。第二次，剪辑《蜡笔小新》的发布会，这次有所进步，省下了不少时间和精力。希望以后能有更多的机会可以学习，把这个缺口给补上。

因为很多同事都说现在的《新动看台》不好看，所以我会多加班来录些有意思的素材，好像大家都已经习惯我加班的日子了。另一方面，大章也计划着改版《新动看台》，虽然试着做样片，可是还很不成熟。我想要学习更多的技术，在节目中可以自己做出想要的效果，不用每次都依赖着小小杨，增加她的工作负担。

在以后的日子里，首先希望自己不再犯错，不给人添麻烦;做出让人觉得好看的，有意思的节目。最后，想说在新动的日子，我很快乐。

20xx年1月13日，我和我的同学们离开了呆了4年的母校，来到了我将在此度过1年也就是大学生涯中的最后一年，且最重要的一年的实习医院----威海市文登中心医院，因为文登是我的故乡，所以回来后感觉既熟悉又亲切。

由于交通堵塞等原因， 我们的车很晚才到达，比预计时间晚三个小时，但科教科、护理部的几位老师仍然站在夜色中代表全院在迎接我们，从他们亲切的问候和热切的举动中，我们感觉回到家了。像是投入了母亲的怀抱，由于行李很多，又拾掇了好长时间，劳累了一天的我们也感觉有点饿了，这时餐厅的一位师傅及时赶到，问候我们有没有吃饭，说餐厅已经准备好了饭菜，我们当时就被师傅的关心所感动了，连声道谢，因为今晚不用饿着肚子睡了。同时，搬行李时，比我们早来的潍坊医学院的同学虽然已经躺下来，但知道我们来了后主动起来帮我们搬行李，在此向他们表示衷心的感谢。晚上发生的这一切，让远离母校的我们心里有了安慰。原本不安的心平静了下来，因为文登中心医院给我们的第一印象是亲切的。我们也暗下决心，一定要在这好好的实习，与中心医院融为一体，不辜负老师们对我们的期望。

接下来的一个星期，是科教科老师按照我们的需要和上岗要求安排统一培训，由院各科室主任做了8次报告，包括：一、医院概况简介。二、学生管理的有关规定。三、治安管理的一般常识。四、医德医风教育。五、医疗文书的书写。六、有关护理知识的讲解。七、院内感染的讲座。八、手术室的有关知识。其间科教科的老师还穿插地组织我们到各病房看病历、观看关于医疗纠纷的专家讲座及急救处理方面的录像，让我们对实际的临床工作有了初步了解，为正式上岗工作打下了基础。

经过一周的培训，我对医院的情况有了初步的了解，并且学到了好多新的知识。首先，刘衍广院长给我们讲了医院的发展历史及规模，让我了解到我们医院是有着悠久历史和光荣背景，以及发展潜力。作为威海市排名在首的医院我们的发展前途不可限量。同时，科教科在教学管理方面对我们也作了严格的管理规定，让我们一开始就树立严谨的作风和认真的工作态度，形成我们固定的思维方式，为将来参加工作打好基础，医院的警务力量也让我们在充实的工作中有了安全感。在此对警务人员为我们做出的工作而表示感谢，因为他们是我们医院实行正常而稳定的工作秩序的保证。

在我们当今社会里能够说竞争相当激烈，毕业生日益增多，就业也成了毕业生最头疼的事了。能够这么说，在社会里你要时刻准备好理解拒绝。碰壁那是家常便饭了。我是在校生，我很少接触社会。早就计划好了，寒假回家找份工作。所以一回到家便迫不及待的放下行囊，开始找工作。

功夫不负有心人，果不其然，没一会功夫，便找到一份工作。在一家超市当导购员。从来没工作过的我，刚开始觉得什么都很有意思，况且，工作服一穿往那一站，也没啥事，工作十分简单。每一天早上上班个性用心，很早就到。二天一过，又临近过年，我工作的超市，生意异常的兴隆，大家忙的不亦乐乎，白天售货，晚上补货，够不到的地方，搬梯子站得很高去搬货，而我负责的又是零食区，品种多又散，几个小时下来累的腰酸背疼。一齐工作的还有二位与我一样的寒假兼职的伙伴，经常受到她们的帮忙。工作的同时还认识了新朋友。晚上下班前还要打扫卫生，拖地之类，以前都是晚上失眠到十一二点才能睡着，被窝里抱着个手机玩，自从上班后，每晚上床便入睡，而且还睡得个性香。感觉前所未有的充实。

春节了，家里的亲朋好友都回来了，很多长辈都说，这孩子过年了还找班上，放假回来玩玩，休息休息，别上了！只有大伯夸我说：“娥凤不错，是得多实践多学习······”还叫其他同辈的姐妹们向我学习。感觉从这得到了肯定，异常的兴奋。

都说从实践中学习，我还的确学习收获不少。我本身就是在校学习连锁经营管理专业的学生。课堂上老师问理想时，同学们都说当经理，店长之类的，当时我自己也是这样想得。此刻看来，想当经理店长并不是那么容易，需要各方面技能的综合素质。例如顾客购物过程中发生的纠纷，需要语言技能和随机应变头脑，又如一个大超市从采购、进货、上架、定价等等很多步骤作为一名经理虽说不用全部参与其中，但每一个流程都得熟悉，都得涉及。还有很多想不到的状况，例如下大雪，得动员员工去清理，又如新老不同的员工得采用什么样的制度去管理区约束他们。寒冷的天气冻坏了水管，我大清早上班的路上，望见经理拿着些工具去修水管。这些还只是片面的，总之我得出的结论就是：想当一名领导阶层的人物，并不像想象中那样简单。

早就在班级里听班上的同学们说过，上班的时候总有一些老员工去欺负新员工，果不其然，也被我给撞上了，还真有这回事。当我们在前面忙碌的时候，她们在后面扎堆的聊天。例如打水铲雪之类让新来的员工去做，二班交接的时候，我们来总是叮嘱我们这该上货了，那该上货了。虽然我明白大家都这样，不免也有生气不想做得时候。从这次工作中我发现原先自己的脾气很差劲，幸亏是在自家门口工作，这如果在外面工作还这样早被人给炒了。还有就是自己还不够成熟，性格有点毛躁，不想工作的时候，东西整理的很乱，太不负职责。这样的我该怎样走上工作岗位。接下来的日子得虚心学习！

新年的初一，当大家都聚在家里过年的时候，我还抱着病上班，这让我觉得挣钱真不简单，想象自己以前很浪费，拿着父母的血汗钱去奢侈，去买我并不需要的东西，想到这些都觉得汗颜。之后的几天一向生病，托着沉重的身子上班，更是辛苦不堪，当所有人都劝我辞职的时候我也动摇了，辞职就不用早起了，就不用天天站着上班了。转念想想这是我的第一份工作，难道我就要以这样的姿势结束吗这点事都不能做，那我以后还能做什么，休息后我又重新回到自己的工作岗位。

在工作的过程中，难免会有个别顾客与售货的产生争执，有时候这种争执简直就是无理取闹，只准他说话，不准你解释，真是无所不有。如果不机灵点，被骂的很冤都只能往肚子里咽。说到那里，我想提提那些整天看小说、玩手机、玩游戏、看电视的朋友们，沉迷在小说的世界里，看着别人的故事，流着自己的眼泪，一点委屈都受不了，一工作才发现原先自己会得东西少的可怜。还有就是千篇一律的故事情节没有一点新意可言，对自己更是没有一点用处可言，再就是游戏，让你体会到一时的快感，现实生活中根本用不上这些，它只会浪费你的时间和金钱。看着一些非主流的图片和文字，带动很多青年也变得很非主流，明明自己有个幸福的家庭，健康的身体，却还要为赋新词强说愁。何不趁着年轻做些有好处的事情。

领到自己人生中的第一笔工资，工作了一个月还没有过年父母一次性给的红包多，但感觉却截然不同。早早的就计划好了要用它来干什么了。

短暂的寒假社会实践工作即将结束，在那里学到了很多书本中学不到的知识和小常识，也让我更加珍惜所剩不多的校园生活，其次就是挣钱的不容易。我相信这些经历对我以后人生的路有很大的帮忙。

初步认识社会，进一步了解货代以及物流运输组织与管理的相关识知，做到学以致用，把从学校学到的理论识知与实际工作中的实践贯穿起来，从社会实践中，逐步完善自我、发展自我，最终完全融入现实生活当中，做一名言出必行、识知与能力兼备、符合社会主义发展目标的合格大学生。主要是为了了解物流的作业流程，以便对我国的物流业能有更深的了解。

了解物流的特点，主要设备和作业流程，对其进行分析。并依据学习的理论提出自己的意见。

第一天走进宽敞明亮的办公大楼，心情特别激动，期待着成为其中的一员。当走进办公室的一刹那，就遇见了我们的经理，他带着我认识了一下公司的业务人员，他们很热情地介绍了自已的职务和姓名，这使得我刚到非常温馨。简单聊了几句后就开始介绍我的工作性质和工作任务安排，最后经理还做了简短的讲话欢迎我的到来，并祝我工作顺利。

接下来就是让我熟悉业务，公司专门找了一位业务精英来给我介绍，从他那里获悉业务的基本内容。我今后主要做的是联系客户、接洽业务、签订合同、成交货物等几个方面。联系客户就是先与下级客户沟通，问清楚客户是什么产品，规格怎样，价格如何，数量多少，注意事项等；然后再寻找上级客户，说清楚下级客户的要求，若能够满足就签合同。或者进行相反的操作流程，由上到下，其结果一样。公司与上下级客户签完合同就到了运输与交货阶段，风险是无处不在，规避风险是关键，尽可能的完善合同进行规避风险，若仍发生了风险，那就要找到合理的、人性化的处理方式。事后通过同事，我认识了全国公路运输协议、货运的单证该如何填写、其中的注意事项又有哪些等等。

从以上的介绍当中，我深悉业务员工作的艰辛与繁琐，必须处理好每一个细节与环节，否则就会酿成大祸；更艰难的事还有不定期出差，因为我们做的是货运专线，两个地区的业务都要做好。这些更是一个刚出校门的大学生所不熟悉的，因此，要想在最短的时间内适应眼前的工作，就必须付出百倍的努力，做到不怕吃苦，不怕受累，坚持到底。

随着世界经济一体化步伐的加快，国际经济贸易发展日益活跃，我国的物流行业得到迅速发展。虽然这次实习时间很短，却给我上了人生历程中不可或缺的一课。对于物流，我只是知道它是集：运输、储存、搬运、包装、流通加工、配送、信息处理等基本功能实施的有机结合。但没有想到它的实际操作却没有这么的简单。通过这一点作为国人的物流人士有着切肤的体会。

货物运转速度慢，货差货损率高难以避免，高层货架利用率严天的简单了解，使我对于物流配送有了更加深刻的认识。中国的物流业虽然没有国外发达，但这并代表中国物流业的落后，一些原则性，严重的制约了中国物流业信息技术化的发展速度。野蛮的装卸态度更是制约中国物流业发展的瓶颈之一。这次实习让我从实践中了解到了物流，使实践与理论更好的结合。在这里我深刻的领悟到了一个观点：推动你的事业，不要让你的事业来推动你。

1、进货堆放货物时不能只顾着一时的方便，应该考虑到出货时的方便，不能耽误客户的时间，因此要按照标准把货物堆起，堆放要整齐合理，以免倒塌。

2、要严格按照仓储管理的要求，对于过期的货物要及时与厂家联系，并得到应允后及时销毁，不要堆积在仓库中，浪费仓库容积，更不要和正常的商品同放一起，带给人一种杂乱无章的感觉。应该另外准备一间仓库，使那些一时无法销毁的商品有地方储存。

3、目前物流中心正面临许多问题，批次越来越多而批量却越来越小，造成物流管理上的一个难点。产前物流，企业内部物流，销售物流，在供应链的管理上如何把握住这三块之间的关系。国内的物流利润太低，仅占5%，如何把利润搞上去。面临一系列的难题，物流中心还得多借鉴国外的物流策略，提高自己企业的效益。

4、仓库高层货架的利用率过低，有的不到三分之一；野蛮装卸导致货损、货差率过高。

建议：加强各部门之间沟通和联系力度，合理分配各部门之间的物流作业，有效利用物流配送中心的作业区域，利用空间、设备、人员和能源；最大限度地减少物料搬运；简化作业流程；缩短生产周期；力求投资最低；为职工提供方便、舒适、安全和卫生的工作环境。

作为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在同事的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。

我始终相信是这次的实习给了我很多感悟，虽然艰辛，但收获颇丰，甚至认为对他以后的道路都有很深远的影响，因为我在实习时学会了坚强和坚持。这次实习顺利结束了，但我明白：今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会，因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，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丰富的知识和宝贵的经验。在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发：

1、打好基础非常重要；因为基础知识是工作的前提。

2、实际工作与书本知识是有一定距离的，需要在工作不断地学习。即使毕业后所从事的工作与所学的专业对应，仍会在工作中碰到许多专业知识中没有的新知识，所以要想胜任工作，必须边工作边学习，通过不断的学习获取更多新的知识。进一步提高自身综合素质，才能适应当今社会对人才的需求。

3、学到了友善。在日后的工作当中只要我友善待人，一定能让人有好印象，做起事情来自然事半功倍。

4、学到了拼搏。人生的道路有起有伏，犹如运动比赛，有开心，有失意，要经得起考验，需要不断的拼搏。在21世纪的今天，人们的工作和生活水平都在提高，不会拼搏的人自然会被社会淘汰。

5、学会了忍耐。我认为“忍耐”是学生步入社会的基本功。刚出来做事，谁都要受气，要是不忍耐，就非常容易与人发生口角，使自己不能愉快地工作，久而久之，就会形成紧张的人际关系，这样一来，就会给自己的工作造成被动、压力，严重的还会使自己根本无法开展工作。

生活的美好，社会的精彩，我要好好读这本书，并且要读透它，因为它记载了我的历史，因为它铸造了我的能力，因为它提练了我的精华，因为它修正了我的态度，因为指引我走上正确的人生道路，树立了我正确的人生观，为我步入社会打下了良好的基础。

经过这次的实习和存在的不足，让我明白了今后应如何去发展，需要注意的扬长避短。确立好目标，继续前进。实习是学生在向社会积累经验的时候，所以实习是学生转向社会的必经之路，虽然我在这次的实习工作与数控专业无关，但从中我也能够学到很多知识，比如人体的结构，病源的分析，健康养生等相关医学知识。从中我深深体会到课本上只是虚幻的理论，而不是实践的真实。所以不管我们从事什么职业，工作的内容如何，只要是自己认真思考选出的结论，我们都要努力学习，做什么都要学会从零开始，一直到享受满载而归的快乐。有得必有失，有取也有舍。我相信有三十六个行家，行行出壮元，总有一个属于我。

为期3个月的实习结束了，我在3个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，收益非浅。现在我对这3个月的实习做一个工作小结。

回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

我们不仅从企业职工身上学到了知识和技能，更使我们学会了企业中科学的管理方式和他们的敬业精神。感到了生活的充实和学习的快乐，以及获得知识的满足。真正的接触了社会，使我们消除了走向社会的恐惧心里，使我们对未来充满了信心，以良好的心态去面对社会。同时，也使我们体验到了工作的艰辛，了解了当前社会大学生所面临的严峻问题，促使自己努力学习更多的知识，为自己今后的工作奠定良好的基础。6。增进了我们的师生感情，从这次生产实习的全过程来看，自始至终我们都服从老师的安排，严格要求自己，按时报到，注重安全。

本次实习使我第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧！这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益菲浅。在短短的一个星期中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

在为期一个月的实习里，我像一个真正的员工一样拥有自己的工作卡，感觉自己已经不是一个学生了，每天9点起床，然后像一个真正的上班族一样上班。实习过程中遵守该公司的各项制度，虚心向有经验的同事学习，3个月的实习使我懂得了很多以前不知道的东西，对该公司有了更深刻的了解，通过了解也发现了该公司的一些问题：1由于受市场影响的客观因素和主观努力不够，产品质量不够稳定，是销售工作陷入被动，直接影响工厂生产的正常运转；2销售业务工作管理还不够完善，资金回笼有时不够及时，直接影响工厂的正常运转；3市场信息反馈较慢，对发展新客户的工作作的不够细。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，他使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，也打开了视野，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，实习是我们把学到的理论知识应用在实践中的一次尝试。我想，作为一名即将毕业的大学生，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫，不是吗？信奉在哈佛广为流传的一句话：if you can dream it，you can make it！

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