# 【必备】大学生实习心得体会汇编七篇

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-07-22

*【必备】大学生实习心得体会汇编七篇大学生实习心得体会 篇120xx年11月1号，当驶向工厂的大巴开出学校的大门，我的心中一种波澜骤起，真的要离开这个生活学习了三年的地方，然而未来前途却是一片迷茫。当几个小时的奔波后，到达了河北南玻，气势恢宏...*

【必备】大学生实习心得体会汇编七篇

大学生实习心得体会 篇1

20xx年11月1号，当驶向工厂的大巴开出学校的大门，我的心中一种波澜骤起，真的要离开这个生活学习了三年的地方，然而未来前途却是一片迷茫。当几个小时的奔波后，到达了河北南玻，气势恢宏的工厂大楼震撼了我，触动了我，然而未曾料想在这里度过最艰苦的五个月后，我选择了离开，因为这不是我实现理想的地方，但这段经历让我有着深刻的体会，学到的，失去的都是一笔人生财富。

在南玻的日子让我学会了很多，也理解了很多。

这里充满了求实的作风，求实的性格。也许正是南玻“求实”的文化塑造了这种南玻人的品质。这里的每一个员工，敢于直白的说“我不会”，而不是搪塞，因为不会才有学习，才有进步;敢于承担责任，每一次事故，大家都会剖析自己，做出改正，即使知道会有相应的处罚，也绝不推卸;敢于尝试，每一次创新都需要不断重复失败来积累经验，但南玻人孜孜以求。这种品质打动了我，也改变了我，因为担当就是求实的精神。

这里充满了关心与爱护，也充满了无奈与彷徨。在这里不缺乏上级的关心，班中兄弟的照顾，老员工的爱护，新员工的尊敬，这也是我做出离开决定时最不舍的温暖。最值的回味的是学习操作知识的日子，师傅讲述的那么认真，那么仔细，偶尔也会为一个问题引发争论，甚至争到面红耳赤;最值得提起的是掏玻璃的工序，那段日子难熬，使人崩溃，但却记忆犹新;最值得留恋的是班组的聚餐时光，大家之间的兄弟情始终牵扯着我，努力做好自己。但我依然选择了离开，因为我有自己的方向。

理想与现实一次次的碰撞，让我找准自己的人生方向。我不知道这样说对不对，一个人在踏入职场生涯的前期，最要看懂的不是工作待遇如何，也不是自己的获利收益，而是自己喜欢什么，给自己定一个值得去奋斗的目标，值得去追求的理想。在南玻的日子，我像所有工人一样，生活节奏慢了下来，时间变得无聊，生活变得乏味，对外界的了解变得少之又少，每天最好的交流就是和工友打打篮球，上上网。我试着学习专业知识，提高自我素质，来影响别人，但却发现慢慢变化的却是自己。大环境造就了人，也改变了人，这段时间我思考了很多，也试过改变自己的初衷，但最终失败了，因为我知道自己需要怎样的方向。

在南玻的感触很深，让我对它有了深深的眷恋，但它的成长也需要南玻人不断探索。

在河北南玻的这段日子，我并没有放弃自己的梦想，而是在不断学习，从而也发现南玻的缺失，或者说是制造行业的普遍现象——离职漩涡。在制造行业，人员流动最大的就是基层员工，他们的不断流失对企业本身就是一种巨大的伤害，然而人力的高管们认为成本低廉就好，但正是这样，导致了企业文化的流失。

那么基层员工为什么会不断流失呢?我在南玻有了深深地体会，也发自内心的提出自己的感悟。

基层员工在劳动的最底层，他们最关心就是待遇和自身的发展空间。南玻在这两方面做得很好。就待遇而言，在玻璃行业已经是不错的选择;就发展空间而言，合理的晋升制度，外聘与内升相结合，张弛有度。但为什么员工会选择离开呢?该如何解决难题呢?

一、基层员工的生活很乏味，工作环境压力充斥。

制造行业的员工大多是倒班制，工作生活昼夜不分，时有加班，员工的生物钟总处于紊乱之中，增加了他们对工作的反感。工作之余，除了睡觉休息之外，很少人愿意出来活动，这样慢慢的，生活变得单一无趣。本来员工的素质就不是很高，领导的要求严格，他们便压力倍增，性格变得急躁。

二、现有的培训大多是形式，很难做到真正深入员工内心。

就专业知识培训而言，进行培训的大多是一些老工程师，他们有经验，有方法，但在表达上差强人意，不懂得利用ppt课件形式表达，讲述起来过于乏味。而会制作课件的又不懂技术，同样表达不彻底。一次我听一位熔化工程师讲述要点知识，他拿着自己积累了多年的经验记录册，站在培训桌前干讲，有的人差点睡着，听的人也似懂非懂。大家花着时间又没有收获，从此更厌恶培训，以此恶性循环，进入培训泥潭。除此之外，培训也缺乏相应的奖励机制，培训大多是在工作以外时间进行的，员工本来就不愿参加培训，何况培训的质量相当差，没有吸引力。这就需要专门的培训人员进行接口，及了解技术，又懂培训技巧，能合理的为公司建立技术数据资源库，保证企业的知识与经验积累。

三、大多制造企业中的学习专业知识的氛围不浓烈。

如果有相互学习，相互研究，乐于精通琢磨的学习氛围和条件，大多数人不是迫不得以是绝对不会离职的，因为觉得自我还不够成熟，需要学习来充实自己，也给了自己学习的理由。这些就需要引起相关部门的重视，因为这也是企业文化建设的重要环节。我在校期间的“教师给课题—自己学习—答辩汇报”模式的项目化教学是一种不错的利于工厂工人之间学习的方式，既促进交流，又提高学习积极性，有利于培养专业人才。

四、沟通不仅是一个部门的事情。

制造企业有一个弱点，即各部门的工人只理解自己工序的事情，而不懂其他工序，平级之间缺乏横向沟通，减少了创新优化的机会。我实习时所在的生产线冷端工人不了解热端工艺，热端工人又不懂冷端操作，总存在技术上的误区，导致生产事故发生，这就需要横向沟通，互相了解知识，互相配合。需要多组织，两个工序的工人互相交流学习。

五、员工更需要切身的关心。

现有的制造业大军中，有一半以上的工人来自非公司所在地，属外乡劳动力。受中国传统文化的影响，大部分人到中年以后都会选择“落叶归根”，然而这部分人又是掌握企业技术核心的阶层，他们的离去对企业是致命的损失，所以在对他们待遇提高的同时，应更多关心家庭问题和社会问题。某企业每在年末会对企业的员工进行一次地毯式的谈话，让所有员工表露心声，尽可能的满足，甚至超额度满足，以留住人才，公司的人性化管理感动很多员工，做到了来一个留一个的目标。

六、校企联办，组合人才培训基地。

这是一种发展趋势，许多有实力的企业都在开发自己稳定的人才供给基地，这样很能针对自己企业的特点和需要选择性的培养专业人才。近几年，随着高校毕业生数量顶峰的远去，即将呈现出劳动力供给不足的局面，加之中国进入老龄化年限，制造业将面临招聘难的局面。开发自己专属的人才基地，实行校企联办模式，即抓住了专属人才，也降低了培训教育的费用，同时硬化了人才的专业素质,。这样的例子有很多：吉利大学就是一个典型，以吉利集团的汽车产业为依托的汽车大学;当然，也有大学塑造企业的神话，北大方正集团成为了北京大学的经济支柱产业。但总归校企联办已然成为一个企业做大做强的趋势。

在南玻的实习生活让我对自己有了更新的认识，也对工作有了更深入的了解，对企业有了自己的看法，自己的见解也许是幼稚的，但是是我在这个充满磨练的实习期里最真实的感悟!

大学生实习心得体会 篇2

根据学校毕业实习要求，本人于今年x月底到x月底期间在中国银行xx县支行城关分理处进行了为期8周的毕业实习。实习期间，在学校和单位指导老师的帮助下，我熟悉了金融机构的主要经济业务活动，系统地学习并较好掌握了银行会计实务工作，理论水平和实际工作能力均得到了锻炼和提高。

这次实习，除了让我对银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的\'很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班；如果是不小心弄错了钱款，而又无法追回的话，那也必须由经办人负责赔偿。

其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。现在银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。在我实习快要结束时，基本业务流程我也算是掌握的差不多了，所以偶尔在空闲时指导老师让我上岗操作。没想到，看似简单的业务处理，当真正上岗时却有这么多的细节需要注意，比如：对待客户的态度，首先是要用敬语，如＂您好，请签字，请慢走＂；其次与客户传递资料时必须起立并且双手接送，最后对于客户的一些问题和咨询必须要耐心的解答。这使我认识到在真正的工作当中要求的是我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

大学生实习心得体会 篇3

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。

大学生实习心得体会 篇4

日子一天天过去给我的感受是集体的荣誉和家的温暖。

不知不觉间，我到北二环加油站已经半个多月了。还记得刚时的忐忑以及心中莫名的惶恐，如今都已经烟消云散，取而代之的一种久违的家的温暖。加油站之前，就了解到加油站工作的辛苦，到区域后庞书记更是和我强调了北二环的条尤甚，不由得被让我心中有点胆怯。但看到孟站长时候，心里还是舒了口气，果然如区域庞书记所说的有能力又和蔼可亲。初到油站，第一印象确实是比之前看到的要小一些，但麻雀虽小，五脏俱全，大哥大姐们在各自的岗位有条不紊，整个加油站朝气蓬勃。

还记得在平谷培训上时所了解到的，现在我们销售公司的绝大部分利润都是靠零售业务，也就是我们一线的加油员一枪一枪的加出的，可以说我们挣的每一分钱都与我们加油员的辛苦密不可分。所以熟悉加油员的日常工作，了解加油以及卸油等过程中的具体操作是我这次工作的重中之重。尽管之前在培训时对加油的操作流程已经有了初步的了解与体验，但真正上手工作时肯定还是免不了手忙脚乱。

为了让我尽快熟悉加油的操作流程，站长安排了经验丰富的大哥带我学习。为了避免误操作给油站带麻烦，我决定先在一旁观察，等完全了解熟悉整套加油流程后再上手体验。在观察中我就发现，原以为很简单的加油工作其实还是有很多门道和技巧的。从最开始的引车入位，如何在加油站现有的空间布局下，将需要不同品类成品油的不同侧面油箱盖的车辆引导在合适的位置，对我们展开接下的加油作业以及整个油站的疏散拥堵都十分重要，可以说是整个加油工作的基础。

随着汽车行业的繁荣，各种类型、款式的车层出不穷，对于我们加油员说，了解每种车型油箱盖的开启、悬挂方式也非常有用。在加油过程中，根据客户的不同加油需求，在加油机上熟练进行各种符合规程的操作更是我们每一位加油员的必备技能。

在充分观察学习后，我也开始了我加油的第一枪，尽管有些手忙脚乱，但还是顺利的完成了任务。在接下的加油过程中，我一边熟悉操作一边及时和大哥交流遇到的问题，一两天下我已经能够独当一面，尽管站一天不免会有些脚酸，但心中还是十分满足与自豪。

非油品是目前公司重点发展的战略型业务，易捷便利店更成为我们中石化加油站的响亮招牌，所以学习并熟悉便利店的业务操作也是我在加油站工作的重点之一。

起初以为相比加油说，便利店的工作会轻松很多，但通过一天的观察学习发现其实不然，对比加油员的体力消耗，便利店的工作则是体力与脑力的双重考验。除了常见的刷卡加油、油卡充值、商品购买等业务范围，还可以进行公交卡、ET充值，水电费的自助缴纳等业务，其中仅仅针对会员卡就有各种类型的业务需求，有需要办卡的、销卡的、变更信息的、圈钱的等等，每一种都需要不同的操作流程和办理材料，一天观察学习下，感觉也没有了解完全。

第二天，感觉光学不练也不是办法，输入、刷卡、开发票，我也在姐姐们的指导下完成了我的第一单。熟能生巧，随着业务数量和种类越办越多，我也能逐渐能独立办理很多业务，替大家分担下工作。

加油站的工作人员大多自五湖四海，又由于工作的性质导致这个行业的人员流动性比较大。听庞书记说之前的北二环加油站人员流动性很大，但自从孟站长接手后有很大改善，大家的集体感和凝聚力有很大提升。我在这里工作之余，也能感受到大家在加油站工作的归属感。大哥大姐们在工作时一丝不苟，在吃饭等闲暇之余却其乐融融，大家一起闲聊、互相打趣，处处洋溢着家的氛围。还记得值中秋十一两节之际，站长还组织了大家一起聚餐，在饭桌上每个人脸上都洋溢着家的幸福感。

日子一天天过去，给我感受最深的不是各种操作的繁琐，工作的单调，而是一种集体的荣誉和家的温暖。这当然这和孟站长的领导密不可分，他既是大家工作上的领队，又是大家生活中的老大哥。上到公司的任务安排，下到站里电饭锅的修理，都有站长亲自操心，我不由的对站长心中又多一分钦佩。还记得当站里出现一些矛盾与问题时，站长耐心的开会疏解，还记得当我们的加油员少收钱款时，站长细心的帮忙查视频监控并及时向派出所警官反映，还记得站里聚餐时大家开心的面容和爽朗的笑声。每每想起这些，我就会抬抬头，看到办公室内那个硕大的家字，心中不由感慨确实如此。在加油站的日子很开心，因为有站长以及大哥大姐们如家人般的陪伴。最后我要为孟站长点个赞，为咱们北二环加油站点个赞！

大学生实习心得体会 篇5

命运赋予我们人类一个永远的使命，就是不断的向自身的极限挑战。来源:免费生命当中谁也不愿坚守着一个呆板的自我一成不变，相反，而是想方设法地让自己一天天的进步，赋予自我以激情和勇气。

这就是我顶岗实习支教两个月后所得到的心得体会——每天都面临新的挑战，每天都要从心灵上或行动上改变自己、超越自己，去完成摆在自己面前的任务。激情和勇气由此而迸发，在自身价值得到展现的同时，一种成就感和满足感便油然而生。

曾经看到过一篇文章，说的就是“超越心里”，所谓超越心理是指开发自身潜能和突破自身素质的一种执着而顽强的进取心态。当一个人对自己赞赏和肯定的时候，就会产生一种价值认同感，而后强烈的表现出升华自我的动力，这不仅仅是心理潜能的激发，更多的是人性的完善、境界的提高或智慧的凝结。

人可能就是在一次次的不断地超越自己的过程中攀登到自己人生的顶峰的，就像破茧成蝶一样，一旦突破了限制自身发展的瓶颈，那么胜利就离你不远了。

现在的顶岗实习支教就如同一个破茧的过程，我们都在被一件件大大小小的事情磨练着，我们都在完成各自的每一件任务之后留下属于自己的精神财富。就这样不断的积累、不断的探索、不断的超越。我相信在不久的将来我们一定会因为由量变的积累达到质变的飞跃的。

在我看来，超越其实是一种挑战，是一种创造，它相当的时候更倾向于人格的塑造。白岩松曾经说过“人格是最高的学历”，超越自己主要就是克服自身的心里惰性，勇敢的面对摆在自己面前的一切困难。当我把这种超越带给自己甚至传染给学生的时候我就是成功了。

我要告诉我的学生，超越永远是属于强者的游戏，勇敢者的乐曲，而且是永无止境的，如果曾经为了超越自我，奋力拼争，终于登上了成功的高峰，却永远又驻足不前了，那么，这山峰岂不就等于一座坟墓?

超越精神是一种力量的彰显，一往无前的力量!

在今后的实习和工作中我会继续努力，努力的超越自己，一步步的向着自己的目标迈出坚定的步伐!

大学生实习心得体会 篇6

实习是大学教育最后一个极为重要的实践性教育环节。通过实习，是我们在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实际结合起来，提高实践动手能力，为我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础。

毕业后实习是本专业学生的一门主要实习课程，是我们讲理论知识同生产实际相结合的有效途径，是增强我们群众性观点、劳动观点、工程观点和建设有中国特色社会主义事业的责任心和使命感的过程。通过几天的参观实习，对所参观的工厂和企业的生产过程有所了解，为今后学习专业知识打下深厚的理性认识基础：学会应用所学的基本知识分析实习中遇到的问题，初步提高处理问题和分析问题的能力;在对生产过程有所了解的基础上，对今后的就业意向有一个初步的考虑。学会和了解食品生产从原材料到成品的加工工艺过程以及生产组织管理等知识，在生产现场将科学的理论知识加以验证、深化、巩固和充实。同时，拓宽相关专业的知识面，增加感性认识，把所学的知识条理化系统化，为今后的的专业课学习、课程设计和毕业设计打下坚实的基础。

首先通过在单位实习，让我对在食品的加工、生产中的关键控制点的控制与管理、厂区的合理布局有了比较全面的感性认识，进一步理解接受了课堂上的知识，将所学月所看结合起来使理论在实际中得到应用。让我在影响最深的就是员工在在进入生产车间之前的准备工作，如穿衣戴帽及口罩、消毒及时间的掌控、身上毛发的粘粘，落地产品有专人清理打扫等这些细微之处，看似很不起眼，但是一旦做不好对产品质量的威胁将是致命的。

在单位工作的过程给我最深的感触还是提高员工的综合素质、卫生意识对工作的帮助更有效，因为员工在工作期间一个简单的搔首等动作在没人监督的情况下很可能就被没有卫生意识的员工所忽略，以至于产品的质量受到威胁，所以我还是建议单位能加强员工卫生意识的培训。

在实习期间，我的工作虽然跟加工没什么关系，但是让我对人员的分工及管理还有员工工作效率等有了特别深的感触，我真的体会到了一个真正强大而且具有强劲的竞争力的大公司是怎样进行对员工、工作进行管理和安排的、对新入职的员工是如何培训的，使我认识到这样的一个集体进步的必然性。在我进入到工作环境中后，进入厂区，如果不知道这是一个加工饮料类快速消费的产品厂区的人他肯定不会说这是一个加工厂，说真的，从厂区及楼道里走上一圈根本看不出来这是个食品单位，简直就是一个办公楼。或许，可口可乐这样的大公司很能领先国内这些小企业一步的就是从上级到下级的意识问题了，他们总会领先同行业一步，不管是管理还是别的。随着人民群众生活水平的提高，以及人们对于食品安全意识的提高，使得其比同行业更先于意识到这点，所以各种环节都十分的规范。这对于我们食品专业的学生来说，既是一个机遇，也是一个挑战。而作为即将走出学校的学生来说，更应该在有限的时间里，掌握更多的专业知识，加强实践和设计检验能力，这样更有利于将来的发展，使自己在此领域内也有所作为。

在实习过程中的收获主要有以下四个方面：

(1)、通过在车间生产实习，学到了实践知识，同时进一步加深了食品安全关键的控制点和生产管理的理解，是理论和实际知识相结合着提高的一个重要阶段，对以后的工作有很大的帮助。

(2)、在实习的过程中让我对员工的管理、培训、工作绩效有了很新的认识和感悟，对我以后时机工作和就业应该是很宝贵的一笔经验财富。

(3)、了解了食品行业的现状，为毕业后正式工作做好工作准备。首先感谢老师给我们联系单位到我们学校招聘，我有幸很早的就进入了实习期，也很感谢实习中各个单位对我们实习的支持！生产车间的工作虽然很辛苦但是也给了我一个很好的平台去熟悉各种生产操作流程，是踏入工作岗位的必要基础。厂区外的办公地点的实习让我对如何提高一个人单位时间的工作绩效有了很深的认识，对我即将步入社会工作的新人提了个醒，为以后更好的工作打下了基础。在以后的学习工作中，我都会严格要求自己，虚心向他人学习，切实提高自己的实践能力。而现在的我，只有把他们写下来，再重新审视与思考，并获得进步！

大学生实习心得体会 篇7

回想起自己刚来公司的时刻，仿佛就在昨天。由对会籍顾问工作的一窍不通发展到现在能够独立完成工作任务，在工作中领导的带头模范作用感染了我，同事的爱岗敬业精神鼓舞了我，使我认识到作为新领域的一员是值得骄傲的，因为我们的团队是健身行业的带头兵，我们的队员是优秀的健康宣传者，我们始终坚持“身体健康才是工作、生活的首要条件，”的原则，只有拥有一个健康的体魄，才能立大志成大事，万事以身体健康为前提，没有健康的体格，任何的想法和行为只是纸上谈兵，毫无意义。

在工作中，顾客就是我们的上帝，一个甜美的微笑可以给顾客带来一天美好的心情，一句轻声的问候消除了与顾客之间的距离，真正的做到了来到新领域，大家是一家人，给顾客一种宾至如归的感觉。在这里，顾客享受到的不仅仅是健身的乐趣，同时他们享受到了家的温暖，在身体得到有效锻炼的同时，心里也得到了甜蜜的滋润，每当看到客户对我们的服务感到满意的时候，自己心里也感到了前所未有的满足和骄傲。

为此，自己总结了“五步”工作法，即：“聆听、建议、指导、帮助、服务”。客户来到健身俱乐部，就一定有自己的想法和目的，为此，每次客户到来的时候，聆听他们的需求是最关键的一步，只有这样才能真正了解客户想要的是什么，他们想达到一种什么样的健身目的，只有了解到了这一点，才能针对客户的实际情况，做到有的放矢，并提供长久优质的服务。

工作之余，公司领导还给我们多次外出培训的机会，大家一起放松。这强大的团队感染力时刻提醒着我，作为新领域优秀团队中的一员，绝对不能懈怠。在以后的工作中，我要以崭新的姿态和高昂的热情更加努力的为每一个客户提供服务。

健身行业是一个充满朝气的行业，新领域是一个蓬勃发展的团体，相信在我们业务能力、服务水平不断提高的同时，会有更多的人选择新领域，信赖新领域。

衷心的希望公司蓬勃发展，日新月异，也希望越来越多的人加入我们，让我们共同期待新领域美好的明天!

毕业实习的体会、收获：例如;

会籍顾问工作很辛苦，要外出做宣传，同时还有业绩上的压力，几天下来累坏了，长时间站立脚会很疼。有的时候还会受到各种冷遇。我不断给自己鼓励，我不希望自己放弃。虽然累了些，我想别人能做的我也能做，别人能做好的我也一样能做好。一切从基础作起。就把这些辛苦当作人生的一种磨砺吧!有的时候想想自己也很有动力，看到一些想健身的人向自己咨询一些问题，我都很热心给解答，毕竟我给他们提供了一个好的健身场所，把一些健身的理念传授给他们。希望能通过我的努力，能够让更多的人来关注自己的健康，养成一个良好的健身习惯，同时也通过的每个人通过健身过程中的一些收获和好处传给身边的每一个人，通过这样的一个几何递增，我间接的也影响了很多人。

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