# 关于助理实习心得体会模板合集6篇

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-08-19

*关于助理实习心得体会模板合集6篇助理实习心得体会 篇1回顾自己在xx公司的实习经历，心中有很多体会。通过实习让我增长了见识，积累了经验，在观念上更加明确了自己的定位，更重要的是通过实践提高了解决实际问题的能力。在实习过程中我遵守纪律，服从安...*

关于助理实习心得体会模板合集6篇

助理实习心得体会 篇1

回顾自己在xx公司的实习经历，心中有很多体会。通过实习让我增长了见识，积累了经验，在观念上更加明确了自己的定位，更重要的是通过实践提高了解决实际问题的能力。在实习过程中我遵守纪律，服从安排，积极完成经理交办的工作，学到了许多课本上学不到的知识，从而更高更远的看待问题。

作为一名实习生我进入了xx公司，担任其一部门经理的助理。作为经理助理，我主要负责的职务是公文的写作、复印、接受、传达、对一些相关客诉的安排处理及经理指示的传达，因此我接触了一些办公用品，如传真机、打印机等掌握了这些机器的基本操作，了解了公司办公的基本情况，同时也学到了更多有用的东西。

开始实习时，刚进入陌生的环境，难免会有些紧张，不知道该怎么办，是同事们友善的微笑缓解了我的尴尬。大家都很有礼貌，不管大事小事都要说声谢谢，对于我这个很少跟生人打交道的学生来说，是给我上了一堂礼仪课。

助理的工作性质杂乱、繁多，工作强度很大，有时候我会整个上、下午都在面对着电脑打着似乎永远打不完的文件直到累得腰酸痛。有时侯对于客户电话投诉的一些简单问题的解答，我也是要尽量负责。有时来找经理谈工作的客户，由于当时经理不在而办公室只有我一个人的情况下，我只得自己接待他，并且尽量于电话中来解答他对于我公司工作的问题及一些相关留言，这就要求应变能力也要高。

由于我的任务比较琐碎繁杂，所以做事情要分主次、有条理。说着容易，做着难，每天要发传真、收信件、复印等，手头有许多事情需要完成。当然这时侯就要将重要的事情放在首位，把所有事情的主次顺序排好，这样就不会乱。实习期间，正好赶上公司要培训，需要复印资料，一共16份，每份里又有十余份不同的资料共百余页。这时侯就需要有条理，每份资料分别印刷，清点数量，一张都不能错漏。这时候就要慢慢来，一点点完成，保证每份资料的完整和质量。

刚开始进入办公室工作学习的时侯，其实应该说是学习的成分更大一些，对于领导安排下来的工作我总是手忙脚乱的完成，并且很多都还是要重新再返工才能算真正完成。所以我时常会感到沮丧，会觉得没有信心，常常错误百岀，尤其是在电话中接触到客户投诉时，电话中的我支支吾吾，成了词穷一族不敢接听电话怕会出错，一直都是叫别的同事接听。

从参加工作到两三个星期后，这种情况还是在不断发生，我开始对自己的能力产生了怀疑。并且一开始那种朝气蓬勃的劲儿也渐渐被我混乱失败的工作打消了。在工作中我变得沉默沮丧起来，但幸好周围的同事长辈们的真诚关心，他们不但没有嘲笑我的错误还积极帮助我，指岀我工作中错误的同时还耐心的教会我解决问题的方法，有时他们还会传授他们的工作经验给我，所有他们教会我的将使我一生受用。

作为长辈他们真诚的关心我的情绪，主动帮我分担消极的情绪开导我，教给我生活总有解决不完的困难事要快乐的面对直到解决。有时他们会把我当孩子一样疼爱，但更多时候他们会把我当同事一样对待，让我这个初出茅庐的大学生深深感到了我在工作团队那种平等与融洽的工作氛围。在同事的悉心帮助、教导下，我重拾信心，虚心请教，认真学习。渐渐的，我感觉到工作没有那么吃力了，工作也游刃有余，并且逐渐的轻松快乐了起来。经理对我的夸奖也渐渐的多了起来。我感到了前所未有的踏实与自信。

在这2个月的实践学习中，我学到了很多知识，这以后在我的工作中都会起到很大的指导作用的。助理工作要求有很强的文字表达能力和逻辑思维能力。为了提高自己的写作能力，我从研究已成的材料入手，细心揣摩，边写变改，并请周围经验丰富的同事和领导提出意见和建议，然后再进行深入加工，经过反复推敲，最后定稿。对工作中存在的问题，我积极动脑，想办法为领导献计献策充分发挥了助手和参谋作用。公司上级对下级公文具有很高的严肃性和权威性，出现任何差错都会影响公司工作的正常进行。

对于要印发的文件，我每次都进行认真的核稿和校对，至少三遍以上，并请其他同事帮助把关，减少了出错的几率，保证了文件准确及时发放。实习期间复印、传真、公文、电脑处理等琐碎工作我都基本熟练。在各种文件中，大部分有不同程度的保密性，而且各级助理人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议。所以在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数，知道助理的职责是协助上司做好工作的重要前提。

在公司里，我们始终要保持精神饱满，以充沛的精力和自信去迎接各种挑战。犹豫不决的工作作风是应该坚决反对的。即使是常规的机械的事务性工作，也应该一丝不苟，兢兢业业地做好。在助理这个职位上技术性的劳动并不多，大多是些琐碎重复的工作，看似容易，其实难，需要认认真真地对待才行。实习是我步入社会的第一课，它教会了我怎样待人接物，如何处理各种事情。

虽然在短短的两个月里看到的只能是工作的一个侧面，学习的只能是一些初步的方法，但这些对于我是非常重要的。这次实习还告诉我，在社会这个大学堂里我还是个小学生，还有很长的路要走。要抱着谦虚谨慎的态度，无论大小认真踏实的完成每一件事，走好每一步。

助理实习心得体会 篇2

按照老师的安排，我制定了相应的实习计划。注重在实习阶段对所学的文秘理论知识进行进一步的巩固和提高，以期达到根据理论知识，指导日常的工作实践的目的。收到了较好的效果。主要实习情况报告如下：

不同的办公室具有不同的工作和不同的职责范围。而作为一个企业的厂长办公室，是一个综合性的部门，由厂长直接领导，工作范围大，任务也比较繁杂。在实习阶段，我主要的侧重点是文秘工作。

秘书工作是办公室的主体工作，领导要做到决策科学化，离不开秘书人员的协助。因为秘书人员一方面处理着大量的日常事务工作，使得领导能集中精力考虑大问题。

另外，还能发挥他们了解全面情况，掌握多方面信息的优势，辅助领导决策，提供合理的建议。秘书工作头绪多，任务重，但必须抓好以下几个方面：

第一，主动做好领导之间、部门之间的协调工作，帮助领导有计划、有步骤、有重点的抓好各项工作，做到忙而不乱。并从过去偏重办文办事，转变到既办文办事，又出谋划策。

第二、检查督促各种行政法规和本单位的各项决议、制度、办法、规定的执行，验证决策是否科学合理，是否符合实际。发现问题要及时向领导反映，防止并纠正偏差。

第三、开展调查研究，了解基层群众的学习、思想、工作、生活情况，及时向领导反映，并提出合理的建议。对一些急需解决的问题，应及时与有关部门协商解决。

第四、组织起草本单位的工作计划、报告、总结、规划、决议和规章制度，对需上报、下发的文稿进行政策、文字上的把关。

第五、对上级机关的来文和下设部门的报告，要及时转给有关领导，根据领导的批示，具体落实承办单位和负责人，并负责催办，如期上报办理结果。

文秘人员除了需要具备以上工作人员的基本条件外，还应有自己特殊的知识修养、技能修养、品德修养、作风修养。因此，文秘人员要自觉、全面地加强这四个方面的修养，努力把自己造就成为德才兼备，既合格又称职的工作人员。并注重掌握以下原则。

1、要有准确性。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。

它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。

比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

2、要有充分的政策依据和事实依据。秘书人员办文办事，绝大部分都是针对现实状况的，或是为了解决某个问题，或是指导某项工作。

因此，必须以党和国家的政策和客观事实为依据，坚持实事求是的原则。实事求是是我党的思想路线和传统作风，是秘书部门一切工作的准则，也是秘书人员必须具备的品质。

如果有些领导交办的事不符合党和国家的方针政策，秘书人员应有勇气提出意见，请领导重新考虑，以保证正确贯彻上级的指示精神，把工作做好。

3、要雷厉风行。这是对工作效率的要求。任何目标的实现，都离不开两个因素，一是准确，二是时限。其中任何一个失误，都会使事情办不成或办不好。

要简化办事程序，减少不必要的行文和礼节，消除文山会海的现象，提高工作效率。要利用电脑等现代技术改变工作手段，实行办公自动化，例如用电脑传递信息、检索资料、编辑文稿等。

时限就是尽可能缩短周期，减少中间环节。秘书人员办文办事必须具有很强的时效意识，要迅速行动，不可拖拖拉拉，要制定科学的工作制度，理顺关系，分工明确，充分发挥工作人员的重要性和创造性。

助理实习心得体会 篇3

暑期一个多月的服装设计实习，这对于我来说是一次新的机会，新的尝试，新的体验。尽管我在校学的是服装设计课程，但对于大多数的我们来说，对服装设计可能仍停留在懵懂或者说一知半解。

通过这次实习，给我收获最大的是我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持\"战斗\"，只要希望还在，胜利一定属于我们。

在此次设计助理岗位实习的过程中，让我认识到丰富的经验与社会接轨的深刻感受。包括学习，生活，工作各个方面。

就学习而言，专业实习它更偏重于应用，更加细致，要求也更加严格。作为应届毕业生的我们要想适合自己的工作，在实际中实现自己的理想，必需不断的增加自己的能力，做事情更加专注。

就生活而言，专业学习展示给我们看各个不同的行业的人们的生活，不同行业的人们将自己的行业融入自己的生活，这样大的人群的生活展示给我们未来的生活远景，选择什么样的生活也是我们现在的最重要的抉择。一旦下定决心，也就要开始为自己的生活做准备，胜利是属于有准备的人的。现在的我就要为自己的生活做准备，不断的充实自己。

就工作而言，无疑的是本次服装设计助理实习，我负责内勤。整理文档，联系辅料厂家，发传真，寄快递，做色卡，贴面料，调面料等的\"杂活\";并在设计师的指导下，把设计搞给版师沟通，辅助设计师把样衣完成。在余下的时间帮助设计师抠图。虽然工作比较繁杂但是从中也学到不少的东西。

让我意识到，展示给我们了多种职业，择不管怎样，勤劳的人是让人钦敬的，但所接触的朋友说\"多年的工作让我清楚这个社会的运转不是控制在辛勤劳动的人手上，而是那一班根深帝固的政治家、资本家手中...工作中的认真负责不是为了讨好表现，而是为了要冶练自己的品性，是在为自己，不是为老板\"。

上面的认识都是正面的，也是自己受益的主要部分，但就个人而言，本次设计助理实习更多的是让自己认识到自己的不足。作为一名在校大学生，通过此次的实习，更多的是对理论和实践的差距。进入了社会，和学校的感觉是完全不一样的。

看着那些员工忙忙碌碌的来来去去，坚定的态度是那么一点一滴在铸就起来，一个被人认可的人首先一定是一个认真负责的人，一个认真负责的人无论到哪里都可以站得正。相对于经验和技术而言，这些都是可以积累的，可以日久能熟的，但是否能有正确的态度却是因人而异的，有的人永远让人感觉畏锁。而我是为工作而学习，学习是为了把工作做得更好。

总的来说，我这一次实习是比较成功的，能学习到了很多在校园、在课堂上、课本上学不到的东西，也了解很多和懂得了做人的道理，特别是体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。

感谢这次实习，感谢这次实习的指导教师。这次实习，一定会令我的人生走向新一页!

助理实习心得体会 篇4

一、实训的时间、目的、意义等

20xx年7月5日星期一，再找敏老师和张凤丽老师的指导下，我们开始了一次审计综合模拟实训。目的是为了使我们能比较系统地练习审计的基本流程和技术方法，加深对审计基本理论的理解、基本方法的运用和基本技能的训练，达到理论与审计实务相结合的统一，提高学生的实践操作能力，缩短学生步入社会的适应期，提高审计学专业学生发现线索、查找错弊问题、综合分析判断和作出评价及提出建议的综合能力。

审计实训不仅有利于我们加深对审计基本理论的理解、基本方法的运用和基本技能的训练，达到理论与审计实务相结合的统一，提高学生的实践操作能力，缩短学生步入社会的适应期，提高审计学专业学生发现线索、查找错弊问题、综合分析判断和作出评价及提出建议的综合能力；而且通过互相学习、互相督促、团结合作，有利于加深同学们之间、同学与老师之间的友谊，增进感情。实训过程中经过分组分工，明确自己的责任义务，有利于培养同学们团队意识，对以后的学习工作意义重大。

我们都清楚审计学是一门实践性很强的课程。我们只依赖理论知识是不够的，它更需要的是利用我们所学到的理论知识去实践。通过实训我们可以发现自己存在的问题，可以自己多查阅相关资料或向同学请教，以解决问题。从而，以奠定良好的专业基础，也为以后的工作做了铺垫，同时丰富了个人的阅历。作为一名学生，我想学习的目的不在于通过考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。通过实训了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

二、实训的过程及内容

7月5日实训开始。第一天的实训审计工作并没有真正开始，而是在老师的要求下熟悉软件，了解审计的大致流程。在进行实质性测试之前，我查看了控制测试的结果，发现，广东科丽机械股份有限公司的内部控制基本有效，完全可以进行下一步的实质性测试。

在第一天的实训课上，老师分配了实训内容并且将专业两个班分成四组，每组20个人。以组为单位，实训结束时上交一份审计结果。我们暂时需要审计的主要内容是货币资金、应收账款、存货、固定资产、长期借款、主营业务收入、主营业务成本、管理费用、实收资本。

7月6日上午，作为一班第一组，我们召开了一个简短的会议。会议上，组长对于本次实训内容作了基本分工：组内20个人又分成四小组，每小组5个人，分别审计上述主要内容；设定主任会计师、部门经理、项目经理（在每小组的小组长任项目经理）。我所在第四小组分到了管理费用审计和实收资本审计两个内容。由于内容比较少，我们并没有进行工作细分，而是5个人每人做一份工作底稿上交，最后由项目经理审核决定用最准确，误差最小的那一份。

为了方便交流，组长还专门建立了名为“一班一组”的QQ群，大家在群里热烈的交谈，有什么问题马上得到解决。

7月8日，每个组基本完成了老师两天前规定的审计任务。由于完成任务的效率高，提前结束老师布置的内容，因此老师又另外补加了几项。

7月11日，实训结束。

三、收获与体会、存在的问题

1、收获与体会

1）自主学习。实训期间不像我们平时的上课，在这期间老师不像之前那样每一节课都和我们一起，给我们讲课，监督我们的学习？？而如今几乎是靠我们自己去把握，我们必须自觉地去学习，遇到不懂的问题时，要自己去查阅相关资料而不是抄同学的实验结果。遇到问题时，只要找到老师，她是会帮助我们解决的，从而我们又可以从中学会一些东西。

2）积极的态度。在实训期间的确是有点枯燥无味，因为每天面对的都是同一门课程，一堆数据？？这就更需要我们有那份由始至终的积极态度，保持学习的热情，对知识的渴望。我们需要积极的态度，把每一个实验做好，把结果做到最好。

3）团队精神。在这次的审计实训，其实也需要我们发挥团队精神，我们要学会与人沟通，交流，因为有时候只有通过不断地讨论和交流彼此的意见，这样才能达到实验的最精确的结果。然而别人遇到不懂的问题时，我们要尽自己最大的能力去帮助同学，因为从中我们也是收益的，我们也会收获不少东西。

4）理论和实践相结合。在这次的审计实训周特别深有体会，原以为学到了一些书本知识就可以了，就可以很好地把它运用到实际工作中来。其实我们在学校所学到的书本知识，只是理论知识，我们只有通过实训，使我们的理论指导实践，只有这样，才能更好地与以后的会计工作接轨。我们要做到理论指导实践，从实践中不断总结，从而真正地做到理论与实践相结合。

2、存在的问题

除了中间的系统出现了一点小问题外，审计实训过程基本顺利。我做好“实收资本审定表”存盘后退出，然后再进入发现，已经存盘的数据无法从系统中取出。我询问了其他的同学，发现也有类似的情况。最后我们只好重做一遍，然后进行抓图操作，将做好的表整理出来。

经过这些天的审计实训，是我的审计学知识在实际工作中得到了验证，并具备了一定的基本实际操作能力。但在取得实效的同时，我也在操作的过程中发现了自身的许多不足：1、比如自己不够细心和没有耐心，经常会因为资料的枯燥而放松自己去想一些不相干的事，以致遗漏了某些细节，导致后来填表时为了谨慎又要重新看一遍，引起了不必要的麻烦；2、虽然实训中有老师指导，但是很容易就发现自己的审计学基础知识没有打好，今后还得加强练习。

由于这次的实训是团体合作的，小组成员间进行了详细的分工，所以某些模块我们没有参与到，自我感觉有点遗憾，因为不同的模块都是对不同的会计基础知识进行检验的最好结果。

我非常感谢学校能够提供我们这次宝贵的实训机会，还要感谢实训过程中赵敏老师和张凤丽老师对我的指导以及同学们的关心和帮助。通过这次实训，不仅熟练掌握了审计操作的基本技能，将审计专业理论知识和专业实践有机的结合起来，开阔了我们的视野，增加了我们对审计实践运作情况的认识，为我们毕业走上工作岗位奠定了基础，更加增进了老师同学们之间的感情，为以后的学习工作积累了丰富的与其他人团结合作的经验。

助理实习心得体会 篇5

一个多月的实习给我的感触太深了，仿佛一下子长大成人，懂得了更多地做人与做事的道理，真正懂得学习的好处，时间的宝贵，和人生的真谛。让我更清楚地感到了自我肩上的重任，看到了自我的位置，看清了自我的人生方向。这次的实习经历让我终生受益匪浅。在最后一天，实习单位为我的离开进行欢送聚餐时，大家都对我说了许多祝福与期望，并且每个人都给了我很多的推荐，总经理表示由于我的出色表现，他期望我毕业后能继续回来工作。看得出大家对我的关心是那么真诚，没想到一个月的实习会让我们建立这么深厚的友谊。走向社会，人际关系有时真的比工作潜力还要重要，良好的人际能给我们的工作带来顺利，带来成功，带来机遇。在工作中把每个人都当作良师益友，那么才有可能在工作中收获的更多。“

下方我从个人实习好处及对财务工作的认识作以下总结:

财务部门作为现代企业管理的核心机构，对其从业人员，必须要有很高的素质要求。

(1)从知识上讲，财务工作是一门专业性很强的工作，从业人员只有不断地学习才能跟上企业发展的步伐，要不断地充实自我，掌握最新的财务准则，税法细则，法律知识及攻关经济动态。这样才能精通自我的工作资料，对企业的发展方向做出正确的决定，给企业的生产与流通制定出良好的财务计划，为企业和社会创造更多的财富。

(2)从道德素质讲，财务工作的特殊性使其可接触到超多的共有财产，所以作为财务人员必须要把握好自我办事的尺度，首先自我要做到安分守己，其次对于他人的威胁，诱惑，和指使要做到坚决不从。如何挽救道德的缺失，将个人素质提高到一个新的层面上来，是每一个财务人员都要努力思考的问题。只有财务人员自身的道德素质提高，才能够走好职业生涯的`每一步，只有财务人员全体道德素质提高，财务行业才能够得到更深的发展，市场经济的优势才能够发挥得更好。

财务工作是一门很精准的工作，要求财务人员要准确的核算每一项指标，牢记每一条税法，正确使用每一个公式。财务不是一件具有创新意识的工作，它是靠一个又一个精准的数字来反映问题的。所以我们必须要加强自我对数字的敏感度，及时发现问题解决问题弥补漏洞。

财务部门是企业管理的核心部门，对下要收集财务信息，对上要汇报财务信息，对内要相互配合整理财务信息，对外要与社会公众和政府部门搞好关系。在于各个部门各种人员打交道时必须要注意沟通方法，协调好相互间的工作关系。工作重要具备正确的心态和良好的心理素质。记住一句话叫“做事高三级，做人低三分。”

1、有吃苦的决心，平和的心态和不耻下问的精神。作为一个新人，平和的心态很重要，做事不要太过急功近利，表现得好别人都看得到，当然表现得不好别人眼里也不会融进沙子。

2、工作中要多看，多观察，多听，少讲，不要说与工作无关的资料，多学习别人的艺术语言，和办事方法。

3、除努力工作具有职责心外，要善于经常做工作总结。每一天坚持写工作日记，每周做一次工作总结。主要是记录，计划，和总结错误。工作中坚决不犯同样的错误，对于工作要未雨绸缪，努力做到更好。

4、善于把握机会。如果上级把一件超出自我潜力范围或工作范围的事情交给自我做，必须不要抱怨并努力完成，因为这也许是上级对自我的潜力考验或是一次展示自我工作潜力的机会。

5、坚持学习。不要只学习和财务有关的知识，还要学习与经济相关的知识。因为现代企业的发展不仅仅在于内部的运作，还要靠外部的推动。要按经济规律和法律规定办事。有一位教育学家说过，当我们把学过的知识忘得一干二净时，最后剩下来的就是教育的本质了。那里我把“教育”改成“知识”，我们在大学里学习的知识也许会被淘汰，但那些最基本的学习方法永远是我们掌握最新知识的法宝。

这一次的实习虽然时间短暂，虽然接触到的工作很浅，但是依然让我学到了许多知识和经验，这些都是书本上无法得来的。透过实习，我们能够更好的了解自我的不足，了解财务工作的本质，了解这个社会的方方面面，能够让我更早的为自我做好职业规划，设定人生目标，向成功迈进一大步。

仅仅的一个多月实习，感受颇多，将受益终生！

助理实习心得体会 篇6

为期两个月的实习生活已经过去，这期间遇到过很多挫折，也收获到很多经验。

我实习的公司是杭州朗美睿服饰有限公司，朗美睿服饰公司主营皮草，欧、韩、各类精品女装，其服饰以时尚、个性十足，极具潮流的品牌定位，充分展现女性的自信、自由、个性的时代气息。\"朗美睿\"以靓丽时尚的款型、含蓄而兼个性的细节处理，流畅且恰到好处，\"朗美睿\"的风格，简洁高雅，庄重大方，成熟华贵。公司里的同事技术纯熟，在实习期间给予我很多的帮助。

这次实习对于我这个还未踏出大学校门的学生的帮助很大。因为这次实习我见识了各种流行的面料和订面料的整个流程，进一步了解了服装行业。懂得了对待工作要严肃而认真，不能以随随便便的态度来应付的道理。不认真就会出错，出错就会给公司带来大大小小第二次损失。还有一点就是人要谦虚，只有虚心求教才能学到更多东西，思维才不会被局限在一个小天地之内，才有可能成为一个成功的服装设计师。

这次实习使我对未来的事业有了成熟的感觉，不仅仅是一次经历，她承载着我的感情，有我感兴趣的人有我感兴趣的事，最重要的是引起了我的思考，经一事，长一智。我觉得在这一段时间日子过得很充实、开心我觉得用金钱是买不到的这么好的一个体验感受。只可以说这是我一段难忘的经历，它让我开阔视野，锻炼和提高自己，学会了吃苦耐劳。工作是辛苦的，钱不是容易赚的。我的路还有很长，我要不断地学习、不断地前进!在实习那段时间，在匆忙下我会突然发现直接跟顾客交流是件很愉快的事情。无论从何处起步，无论具体从事哪种工作，认真细致和踏实的工作态度才是成功的基础，而这其中旷日持久的平淡是最难忍受也是必须忍受的，这是一个月实习日子带给我最深的感触。作为一个准毕业生，我想我需要更多的磨练。

这次实习虽然很短，但我们学到了不少，它是我们由学校向社会接轨的一个环节，它必不可少。通过这次实习我了解到了服装企业生产的全过程，提高了动手能力和实际解决问题的能力。向工人师傅们和设计师老师学到不少的经验。这是个知识化的社会，知识是必备的。机会总是为有准备的人留着。这次实习是一次理论与实践的一次尝试，在这个过程中，我获得了团队协作的锻炼，独立思考能力的提升，实践丰富理论的体验，同时也积累了工作经验，为以后的工作打下坚实的基础。这是我第一次与社会接轨，从学校到社会，让我感到了理论与实践的重要性，没有好的实践是学不到什么东西的。还让我明白了人际关系的重要性，要学会于人好好相处，关爱他人它锻炼我们的动手能力和处事能力以及团队合作能力，为以后的工作积累了经验。经过这次实习，我们开始走出象牙塔，了解外面的市场与流行趋势。接触到了很多不同风格的设计师。我们对市场上的常用面料和特殊面辅料也有了一定的了解，这些了解都有益于我们以后的设计和工作。经过这次实践中，我们都发现了自己的不足，我们会把这些反馈到学习中去，去提升自己的能力，不断调整，以便成为一个成功的设计师。

虽然工作很累，工作内容却让我见识到了更多更广的服装相关，都是在学校未曾接触过的，不只是服装生产还有为人处事等多方面。通过这次生产实习也大大地提高了我对服装行业的兴趣，也知道自己以后正式步入社会所要面临的压力，我明白，只有不断地磨练自己，提高自己才能在社会洪流中立足!虽然实习的时间不是很长但我觉的我不仅学习了很多专业以外的知识，而且也学习了很多宝贵的工作经验和待人处事的方法。这对我毕业以后踏上工作岗位有很大的帮助。这次的社会实践也证实了我能否在恶劣的环境中依靠自己的能力去克服困难，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步的了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更重要的是检验一下自己所学习的专业知识能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。通过社会实践，找出自己的不足和差距。

这次实习让我收获最多的是一种职业体验，感受到了这个职业的压力，再就是职业道德的熏陶，让我感动的是，这是理论与实践的一次尝试，是理论指导实践，实践丰富理论的体验，在这个过程中，我获得了团体协作的锻炼，独立思考能力的提升，同时也巩固了专业技能，为日后投身建设有中国特色社会主义的伟大实践打下了坚实的基础。

通过这次做设计师助理实习，我也了解了作为一名合格的设计师要具备的素质和能力，例如：

1.拥有大量一手的资料、快速的资讯途径和流行分析能力

2.敏锐的市场眼光

3.拥有一定的面料知识和面料商资源

4.文字表达能力和语言交流能力

5.团队合作精神和时尚的个性

6.拥有一定的手绘或电脑绘图能力

7.了解版型知识和工艺知识，有工艺创新能力。

所以，我们不难看出，成为一个服装设计师需要多方面的能力。绘画功底的深浅与否，不是成为服装设计师的唯一评判标准和要求。关键是其绘图水平能否满足他的工作需求。再则，国外有许多著名设计师都是从裁缝做起，也有很大一部分设计师并未受过专业院校的教育，没有多少绘画功底。但是，作为一名设计师能把款式图绘制交代清楚是必需的，不论用何种工具和表现手法。

在做设计师助理这段时间里，我也懂得了一些学习服装设计的窍门和道理，这些是学校里所学不到的宝贵经验，

1.一定要时刻的提醒自己为什么做这件事。做这件事情有什么意义。很多新出来的设计的通病就是不知道自己在做什么。

2.绘画基础与造型能力是服装设计师的基本技能之一，只有具备了良好的绘画基础才能通过设计的造型表现能力以绘画的形式准确地表达设计师的创作理念。

3.要掌握和运用计算机的绘图软件在服装设计和面料、图案设计中,也是日常设计工作中的需要.拓宽你的设计表现方式、更好的表达你的设计作品。

4.设计师的工作更多时候要紧盯市场变化、不断研究和预测市场流行，准确地把握公司品牌的定位和风格

5.要经常的与同行业的工作者交流和学习了解行业情况，分析行业概况。这样你的设计产品时会考虑公司概况，才能更符合本厂的利益。

6.要能快速清晰的描述出自己的作品的特点和设计理念。包括很多老设计师都会犯这样的错误，不知道自己的设计理念是什么!单纯为了适应消费人群这样很失败，只会别牵着鼻子走。

7.要学会分析和创造流行。----设计师就是要走在别人的前面，要试着去分析流行趋势这样才能辅助自己去创造一些新鲜的东西。

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