# 【精华】大学生实习心得体会范文5篇

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-10-01

*【精华】大学生实习心得体会范文5篇在平日里，心中难免会有一些新的想法，心得体会是很好的记录方式，如此就可以提升我们写作能力了。你想好怎么写心得体会了吗？以下是小编为大家整理的大学生实习心得体会5篇，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。转眼间，踏上工...*

【精华】大学生实习心得体会范文5篇

在平日里，心中难免会有一些新的想法，心得体会是很好的记录方式，如此就可以提升我们写作能力了。你想好怎么写心得体会了吗？以下是小编为大家整理的大学生实习心得体会5篇，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

转眼间，踏上工作岗位已经将近一年了，在这一年的工作中，我收获了很多，有经验，有教训，有挫折也有喜悦。

记得在刚走上三尺讲台那时，我茫然无措。对于教学工作，对班主任管理工作，学校工作等等都是陌生的，更何况还要教授与自己专业完全不沾边的语文，那时候的心情十分忐忑不安，总之特别复杂。

开始的第一个月，带给我的感觉就是忙、累、压力大。第一次公开课的时候也出现了许多的问题，许多知识点，教学方法没有把握好，所以那节课一上完，自己就感觉到问题很大。后来学校的老师们就热心地给我提意见，给我许多忠诚的指导和帮助。每当我遇到问题时，教研组的老师们和我的师傅非常尽心的帮助我解决问题，从选课、备课、上课等等环节上给予指点。每次听完我的课，老师们都积极的给我评课，指出我的不足，让我在每次的讲课中都有所提高。在一次次的讲课、评课、磨课的过程中，我也逐步成长起来。

同时，我也积极争取外出听课的机会，听课是使新教师快速成长的一个好方法，我常常能在听课中积累经验，获得感悟。一千个老师就有一千种教学风格，而每一种都有它独特的闪光的一面，所以我每次听课都认真详细地做好笔记，学习和借鉴每位老师好的方法和举措，站在巨人的肩膀上，能使我更快地成长。

我认为仅仅是听别人的课，然后模仿，还不足以让自己更快的成长起来，更重要的应该是在学习的过程中反思自己，听完优秀的教学案例后，应及时的反思自己的课堂，反思自己的教学，发现问题，然后不断调整自己的教学方法。只有在自我反思中，才能认识到自己的缺点，然后在反思中快速成长起来。

而处理好与学生的关系，如何处理好与学生家长之间的关系，也是我学习的重要课程。被安排到三年级教语文，面对这一帮刚入学的孩子，我有些不知所措。记得第一次新生报到的时候，面对一双双稚嫩的眼睛，突然觉得自己肩上的担子很重。幸好新老师与学生之间的年龄差距不算很大，心理体检和情感思想上很接近，容易确立师生之间的亲近感。老师们告诉我，要想让学生喜欢你，首先得让学生尊敬你，这样自己的课才能较好。

正确处理好与学生的关系，我认为首先老师得真心对待自己的每一个学生，不能有偏差，不能有任何的歧视。要学会寻找学生的闪光点，培养他们的自信心。我相信只要心里有学生，学生心里就会有你。

而在这将近一年的时间里，收获有，遗憾更有。虽然我一直在努力地去做好工作，认真向有经验的老师请教和学习教学、管理的方法，但是，由于能力有限、经验不足，我在教学和班级管理中还存在不少的问题：

（一）我讲课时语速快，也没有多少语调变化，不能抑扬顿挫，尽管在努力克服，但是还是需要很大改进。上课的效果，容易受学生反应的影响，学生要是不听话，我很拘谨，思维也打不开，常常不能很好的表达自己的感受，教学达不到了自己设定的效果的。这在以后的教学中，我会努力改进！

（二）没有空出足够的课外时间为自己充实教学理论知识，没有给自己留出自我提升的时间。由于一切都在摸索阶段，更需要理论知识来指导自己，但花在备课和批改作业上的时间太多，在教学上遇到问题没有及时找出根源，因此不能快速地在教学方面提升自己。

（三）刚开始对学生很严厉，但是与学生相处时间长了，慢慢对他们不够严厉，导致课堂秩序有时比较混乱。导致后来在管理班级的纪律时常常力不从心。这是学生和我自身都意识到的问题，就这个问题我自己也进行了反思，以后一定在这方面尽力改正。真正做到成为学生的“良师益友”。既做学生的朋友，更要认识自己教师这个角色。

总之，这近一年来的每一个日子都是那样平凡，又那样的不平凡。初为人师，已近一年时光，真正是酸甜苦辣俱全。而“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，在未来的路上，我仍会一步一脚印，在困难中慢慢前进，走好这条育人之路。

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。

时光飞逝，不知不觉中，我们来韶关顶岗已三个月，在这三个月中，我尝试了工厂经历，学会了适应环境、自主学习、主动交流、做好自己的工作。

学会适应环境 刚来到韶关，不太适应这里的气候，时冷时热；湖南人都喜欢吃辣，而这边的菜味总是很淡，很多店都不会为顾客准备辣的，没吃好没什么，克服就是，我想我也不是娇娇女。在这里我们不再像在学校，身边都是同龄人，我们开始天天和一些年长的阿姨们交流。现在，过去一个月了，我发现自己现在什么都还好。

自主学习 我做马达性能检测工位，这个工位相对于其他工位来说，要学的东西多一点，不同的马达故障放到不同的盒子里，一开始我就学着看十几种马达故障的波形和名称，还要用手指压住马达转轴看有无刻花、弯芯、杂音。最难辨的是杂音，杂音不能听出来，而要用手指感觉是否有那种碰碎的震动，一开始我都辨不出来，有些马达本来运转起来就有震动的，经过三天的琢磨，不懂就问问旁边的阿姨，小小的辨杂音和震动就难不倒我了。

主动交流 我对马达生产线很是好奇，可我一直在马达性能检测这个工位，于是我在工作之余，经常跑到同学那去看看，看那些机器干嘛用的、怎么用。并经常和检查员、班长、组长交流，从而学到了很多在学校学不到的东西。

做好自己的工作 虽然我们做的都是看似简单的事，但我们工作之中认真的态度是必不可少的。只有认真、踏实，我们才能将自己的任何一件工作做好，而不管做什么，只要做好了自己的本职工作，才能在社会上立足。

通过，我感受了、适应了、体验了、懂得了许多新的事。我想，以后，要好好工作、好好学习、好好生活！

作为一名即将毕业的大学生，我实习的目的很明确，就是获取工作经验，将理论与实际工作相结合，所以第一天我就下定决心要好好干。走进公司的那一时刻，我就感受到那种很强烈的工作氛围，无论是从墙上张贴的图片和标语以及各种报表和数据，都给我很大的新意，我想这也许就是我想要的生活，一种不断挑战自我，实现自我的工作。

由于刚刚从学校来到公司，作为一名新人，尽快熟悉岗位职责和业务流程是十分必要的，在这里我感受到自己的不足。因为学校学的是书本的知识，只是停留在理论上，但在平时的工作中，理论有时候是用不上的，所以处理好这样的转变是关键。

经过九天的实习，渐渐地我对公司运输生产的整个操作流程有了一个较完整的了解，尽管岗位职能与所学专业仍有较大的差距。通过实习，我拓宽了自己的知识面，现把学习体会总结如下：

此次毕业实习，我领悟了 “理论与实践的结合才是硬道理”，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性。实习中也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。从校园走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习提供了这样一个机会，让我接触到真实的职场，有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，晚上按时下班回家，深感疲惫，很难再有精力静下心来看书。这让我更加珍惜在学校的时光。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这九天中，我紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我进步，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自己的下一个角色，做好自己的阶段规划，树立远大的理想，并为之努力奋斗。

对于人生中初试职场的经历——实习，每个大学生有太多辛酸体味，也许在某年以后你会为今日的风采而骄傲，但那段殷实的日子总让你回味什么，试图写下点什么。

在西安xx食品有限公司-月饼季节性生产，实习的日子已经结束了。在此次实习过程经历了痛苦﹑快乐的成长过程，让我们更加坚强不屈，也熟悉了月饼生产工艺流程。

以前听到月饼，都是中秋佳节，团圆的日子，而这次听到月饼却是我与家人离别的日子，一学期基本上都没有回过几次家，好不容易等到暑假却给泡汤了。考完试，休息一天后我们便准备从学校去xx实习，到了之后我才第一次感受到我们以后就要和这个厂子打交道了，这就是我们以后要呆的地方。我们进厂后培训了劳动纪律方面的知识，天天在车间里培训，搞一些集体活动来增进我们那一班与其它各班之间的友谊，来团结一致的搞好这次月饼季节性生产。我那时想不通为什么要培训我们，让我们天天在车间里坐着啥活都不用干，现在才明白。我第一次接触到了这么多月饼，满满的摆放在半成品车间，然后在拉到我们手工包装车间。我们每天重复着同样的动作，折盒子或装月饼，日复一日，我们包装出了好多批货，听说成本几元的月饼经过我们的手便可以卖到几百，xx最贵的月饼(998元)还是由我们班包装的，这时我感觉好自豪。在外面超市逛时，看见消费者一盒一盒的往出提xx的月饼这时更加高兴。天天在手包车间，见证了一个个礼品的形成。包装完了一个月后，由于我们包装的快，机械化生产赶不上手工包装，这时我们班被调过去手工生产月饼，我当时可高兴了，终于让我可以做月饼了，我们有一个师父专教，一个车间都是我们在手包车间的朋友，让我们整天就做些xx的研发型月饼，有滇式云腿﹑滇式核桃﹑滇式腰果﹑潮式龙卷酥﹑法式乳酪﹑法式提拉米苏﹑法式卡布基诺等一系列产品。从揉面团到搓圆﹑分馅﹑成型等整个过程中我都试着去做过。自从自己做了月饼生产的每个流程才体会到原来月饼真的不干净吖，或许这就是食品行业的潜规则吧!每天都是八点对八点，工作是那么的累时间这么长，不想干了，可想来想去想我是xx的员工，不仅代表学校也代表我自己，我一定要坚持，慢慢的也就没那想法了。

终于到了九月十八号，我们停止了生产与包装，十九号就给我们发工资了，好期待那一刻，拿到了工资后心里有说不出的激动，第一次拿那么多工资，还让我锻炼了自己也得到了相应的回报。这次实习让我认识到了在社会上混真的很不容易，所以我们要珍惜我们现有的学生时代。也让我明白了天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，让我更加坚强。

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