# 【精选】大学生实习心得体会合集六篇

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-10-13

*【精选】大学生实习心得体会合集六篇当我们受到启发，对生活有了新的感悟时，有这样的时机，要好好记录下来，这样可以记录我们的思想活动。那么问题来了，应该如何写心得体会呢？以下是小编为大家收集的大学生实习心得体会6篇，希望能够帮助到大家。前言：“...*

【精选】大学生实习心得体会合集六篇

当我们受到启发，对生活有了新的感悟时，有这样的时机，要好好记录下来，这样可以记录我们的思想活动。那么问题来了，应该如何写心得体会呢？以下是小编为大家收集的大学生实习心得体会6篇，希望能够帮助到大家。

前言：“ 没有实习，就没有发言权 ” ，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习 ， 无非是想让我们提前接触社会 ， 了解社会 ， 这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心 ， 于是我才决定这个假期要真正的去接触社实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会 ， 品尝社会的酸甜苦辣。 中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才?我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢?抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

自20xx年7月21日至20xx年8月3日，共为期半月

长春前进大街肯德基店

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗?把地扫一下。地面上的那些脚印也要及时拖干净。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习工作自我鉴定，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

这学期，我参加了学校组织开展的创业培训讲座。在两个多小时的时间里，我们认真听取了刘老师富有激情且贴切实际的讲课，也着手完成了我的培训心得体会。

这次培训内容丰富全面，除了有关于创业的专业知识，让我们了解如何把握商机和选择创业项目，还给我们分析了创业与创新的关系以及当前的创业环境和企业家应具备的创业精神;创业是一项充满挑战的事业，一个具有创业愿望的大学生能否最终走上成功创业之路，与他是否相信自己可以在激烈的挑战和竞争中胜出有着直接的关系。实践创业是大学生通过发现和识别商业机会，组织各种资源提供产品和服务，以创造价值的过程。实践创业活动的主体是大学生，客体是商业机会和各种为达到目的而需要和可以得到的资源。同时，大学生实践创业也是一个不断探索的过程，在这个过程中可能会遇到挫折和失败，所以我们是否自信、能否在挫折和失败中重新振作，对于创业能否成功至关重要。我们实践创业阶段的主要任务包括了解经营常识、把握经营方向、提高商业能力。

于是针对刘老师的讲解，对于成功之中个人所需的几点素质能力，我思考为以下几点。

一、凡事豫则立，不豫则废要想创业，并且取得成功，前期的准备一定要充分，所谓“凡事豫则立，不豫则废”，前期的准备非常重要。首先，我们要找到适合自己的创业项目。创业项目的选择取决于个人和环境两方面因素，第一，我们必须思考自己的专业知识背景和各方面的能力，看自己适合经营什么样的项目，是农业还是工业或是其他之类。这个是最基本的前提，做什么事情都要先认识自己，只有先认识自己，才能更好地认识其他事情，才能准确地把握创业的脉搏。第二，在确定创业项目方向之后，我们要根据自己所处环境，利用环境优势，进一步来明确我们的创业项目。那么，如何才能做到真正地利用好我们的环境有时呢？首先我们得发现优势，比如地理优势、资源优势、知识优势，还有人脉关系优势等等。其次就是根据这些优势点，来进行我们的创业了。

二、艰难困苦，玉汝于成。创业是一个艰辛而繁琐的过程，在创业过程中，我们需要处理许多事情，涉及方方面面，有许多事情要我们处理解决，有可能是很繁琐的小事情，也可能是关系创业成败的重要问题。我们只有不怕繁琐，不畏艰难，一步一步地走下去，我们才能成功。也可以说，只要我们能坚持，一丝不苟做事，认认真真做人，在创业的道路上抓住一切锻炼自己的机会，就是一种成功。

我叫李x，是家乐店收银员一名入职不久的新员工，虽说是新员工，但在公司工作也将近三个月时间了。转眼间快到年底了，来到本公司的这几个月里，我不仅学会了很多专业知识，而且也学会了人与人之间的交往，特别是怎样与顾客沟通。这对我来说是莫大的财富，因为曾经我是个不善于交流不爱与人沟通的孩子。

或许对大家来说，收银是件很容易的事，收银员只负责收银，其他方面不用多考虑。刚开始我也是这么认为的，不过后来等我成为一名超市员工的时候我才发现并不是想象中的那么简单。我们不只是收银，每天早上我们来到店里首先打扫卫生，然后再开会，然后才开始一天的工作。工作时我们也不仅仅只是简单的收银，在面对顾客时要真心的为顾客服务，特别是在顾客到收银台的那一刻我们自始至终都要把最美的微笑最好的心情带给顾客，在与顾客交流的过程中礼貌用语更不可少。如：“您好,欢迎光临\"“请稍等，请拿好”“请慢走，欢迎下次光临”。

在工作的这短短的几个月中，虽然有时会有些失落，不过，也有过很多的欢喜，特别是每次听到顾客说这小女孩的态度真好，我心里就特开心......还有，每次有不懂得问题时，老员工都会积极的告诉我应该怎么做这都使我特别感动。其实做什么工作都会遇到困难，难免有些失落，不过只要我们能积极的去问努力的去学习，我相信没有什么做不好的。

自己虽然做收银的工作并不长，自己的技术水平跟专业素质还有待提高，但我觉得只要我们用心去学习，就一定能克服困难。更重要的是我们要树立良好的企业形象，因为我们不仅仅代表着我们自身，更代表着公司的形象。在工作中遇到不懂问题更要积极的向老员工请教学习。

在工作的这段期间中，我觉得对顾客的服务态度是极为重要的。作为服务行业中的一员，让顾客满意而归是我们对自身的要求。这就需要我们时刻保持好良好的情绪，做到热情耐心的对待每一位顾客，在工作中不要将自己的小情绪带进来，特别是当顾客对你发火时，我们一定要面带微笑真诚的向顾客解释。结账过程中，当商品标价与电脑不符时，我们要及时通知课组人员并进行核实，然后要积极向顾客解释并请顾客耐心等待。还有，就是一定要运用微笑服务，微笑是最为迷人的表情，一个微笑不费分文却给予甚多，懂得对生活微笑的人，将会拥有美丽的人生。

我们每天都会遇到不同的客人，不同的客人有不同的脾气，针对不同的顾客我们应提供不同的服务，因为这一行业不变的宗旨是：“顾客至上”。面对顾客，脸上始终要面带微笑，提供礼貌的服务，要让顾客体会到亲切感，即使在服务工作中遇到一些不愉快的事情，如果我们仍然以笑脸相迎，那么再无理的客人也没有理由发脾气，所谓“相逢一笑，百事消”，这样一来顾客开心自己也舒心。

在工作之余，自己还应该多学习关于商品和财会方面的专业知识，虽然自己的业务水平离工作的实际要求还有一定的差距，不过我相信态度决定一切只要自己用心去做努力去学习，就一定能克服困难，成为一名优秀的收银员。

虽然这只是简简单单的一个收银员，在别人看来是那么微不足道，可是从中却教会人很多道理，提高我们自身的素质。不断地学习，不断地提高自己的道德修养，不断提高自己的服务技巧。“只有学习才能不断磨砺一个人的品行，提高道德修养，提高服务技巧。哪怕是普通的一个收银员，只要不断的向前走，才能走我们自己想要的一片天!

请各位领导相信我,我一定可以把它做的更好!

我从事超市收银工作的时间不是太长，自身的素质和业务水平离工作的实际要求还有一定的差距，但我能够克服困难，努力学习，端正工作态度，积极的向其他同志请教和学习，能踏实、认真地做好本职工作，为超市的发展作出了自己应有的贡献。现针对自己在工作中遇到的问题谈谈自己的心得和体会，也算是对自己工作的一个总结吧。

(一)作为与现金直接打交道的收银员，我认为必须遵守超市的作业纪律。收银员在营业时身上不可带有现金,以免引起不必要的误解和可能产生的公款私挪的现象。收银员在进行收银作业时，不可擅离收银台，以免造成钱币损失，或引起等候结算的顾客的不满与抱怨。收银员不可为自己的亲朋好友结算收款，以免引起不必要的误会和可能产生的收银员利用收银职务的方便，以低于原价的收款登录至收银机，以企业利益来图利于他人私利，或可能产生的内外勾结的“偷盗现象。在收银台上，收银员不可放置任何私人物品。

因为收银台上随时都可能有顾客退货的商品，或临时决定不购买的商品，如果有私人物品也放在收银台上，容易与这些商品混淆，引起误会。收银员不可任意打开收银机抽屉查看数字和清点现金。随意打开抽屉既会引人注目并引发不安全因素，也会使人产生对收银员营私舞弊的怀疑。不启用的收银通道必须用链条拦住，否则会使个别顾客趁机不结账就将商品带出超市。收银员在营业期间不可看报与谈笑,要随时注意收银台前和视线所见的卖场内的情况,以防止和避免不利于企业的异常现象发生。收银员要熟悉卖场上的商品，尤其是特价商品，以及有关的经营状况，以便顾客提问时随时作出正确的解答。

(2)认真做好商品装袋工作。将结算好的商品替顾客装入袋中是收银工作的一个环节，不要以为该顶工作是最容易不过的，往往由于该项工作做得不好，而使顾客扫兴而归。装袋作业的控制程序是：硬与重的商品垫底装袋;正方形或长方形的商品装入包装袋的两例，作为支架;瓶装或罐装的商品放在中间，以免受外来压力而破损;易碎品或轻泡的商品放置在袋中的上方;冷冻品、豆制品等容易出水的商品和肉、菜等易流出汁液的商品，先应用包装袋装好后再放入大的购物袋中，或经顾客同意不放入大购物袋中装入袋中的商品不能高过袋口，以避免顾客提拿时不方便，一个袋中装不下的商品应装入另一个袋中;超市在促销活动中所发的广告页或赠品要确认已放入包装袋中.装袋时要绝对避免不是一个顾客的商品放入同一个袋中的现象;对包装袋装不下的体积过大的商品,要用绳子捆好，以方便顾客提拿;提醒顾客带走所有包装入袋的商品，防止其遗忘商品在收银台上的情况发生。

(3)注意离开收银台时的工作程序。离开收银台时，要将“暂停收款”牌放在收银台上;用链条将收银通道拦住;将现金全部锁入收银机的抽屉里，钥匙必须随身带走或交值班长保管;将离开收银台的原因和回来的时间告知临近的收银员;离开收银机前，如还有顾客等侯结算，不可立即离开，应以礼貌的态度请后采的顾客到其他的收银台结账;并为等侯的顾客结账后方可离开。

上面就是我在实际工作中的一点想法，请各位领导和同事批评指正。

时间过的飞快，前一个月我还是一名在校的大学生呢，每天过着三点一线的生活。这一个月我已经从一名在校的大学生步入了社会走向了工作岗位。回想在学校上学的时候接到通知沈阳桃仙机场要来学校面试，当时真是非常的高兴。经过初试复试面试上了，面试的当天我就对自己说：“这是个好机会，面临着现在的就业压力，能得到这份这份工作是来之不易的。更何况是回家乡沈阳我一定要努力工作！

刚来到桃仙机场一切对于我来说都是新的，新的环境，心得面孔，新的生活节奏。刚开始的时候还是不习惯，每天的安排管理和学校是不一样的，我学会慢慢的应环境。来到桃仙报到后，经理组织我们一起进行培训民航的专业知识和各部门的业务知识。在机场的培训还是比较生动的，因为教员利用课件给我们放映幻灯片。结合实际给我们讲解，但是在学校学习的也是民航的专业知识，学习时就会觉得空洞不易理解。经过一周的短培后，经理给我分成了各个部门里更系统的学习部门的业务。我被分进了行李查询部门，刚开始我对这个部门并不了解。因为在学校听过vip和值机的岗位,行李查询还是有些陌生的。直到部门主任给我们上课，我对行李查询逐渐有了了解。行李查询分为内场和外场。内场负责对旅客行李的交付，对一些不正常运输事故的的处理。外场负责行李分拣和监装监卸，分拣就是按照航程航班号把行李分类一排摆十件行李。监装监卸就是负责到港和出港的行李进行监督装机和卸机。监督搬运在搬运时要注意搬运原则：大不压小，重不压软，硬不压软，轻拿轻放。卸完行李拉到传送带时要监督搬运一定要把行李的把手冲外这样方便旅客行李的提取。外场还有一个岗位就是国际行李员，负责国际行李的扫描。将海关要求检查的行李送入二楼海关接受检查，检查完毕后腰在楼上的安检传送带上过一下方可下楼。

行李查询是一个大部门它分枝了小的岗位，无论在哪个岗位都应该多向老员工学习工作经验和业务知识，理论联系实际结合的去学习。在部门主任的带领下我们理论课加岗位的实际操作，使我对查询的岗位又有了个深入的了解。在岗位的实际操作我们实行的是轮岗，每个人都有就会在行李查询的岗位上实际操作。每个岗位都有个师傅带我们，教我们工作方法和流程还有一些注意事项。

在外场的监装监卸时我学到了打印装机单在出去前要把打印好的装机单用笔画好机型和飞机号和行李都装在机舱的几舱。在车上要不时的往后看，避免在途中由于颠簸把掉下行李，导致行李的丢失。在装机前一定要核对好画的机型，飞机号，舱位。装的同时要清点行李数，监督搬运要按照装机原则去装.装机是要用对讲机报配载，行李到哪的装在几舱多少件。在行李全部装完之后用对讲报调度装机完毕，是为了保证正点。在行李分拣我学到了要根据航程吧行李分类，把头等舱优先的单独放在旁边。要把分成行李10件为一排，利用系统查行李件数，看实际数和系统查的是否一致。要把每个行李上的小票撕下来贴在日历卡上作为留存。在6月12号分拣实习时，我发现一件到广州的行李为装舱，我和师傅说后师傅立即报对讲后车回来去行李。这就是一种收获。在国际行李员那实习时师傅给我们讲扫描仪灯的指示，只要注意不要漏扫行李，红灯的行李要送去2楼海关检查，检查完毕后要通过2楼的安检方可下楼。送去海关的行李要在结表前取回。

我在内场实习时学到了，如有航班提示牌上的灯会闪，这时我们就要提前在出口那站岗。站好并认真的核对行李牌的后6位，注意不要漏付，错付。如果旅客的提取联找不到时，可以让他出示身份证看名字是否与行李签的相符合，相符也可放行。或者是让他说里面的内物，开箱检查符合后也可放行。行李丢失和破损时，要耐心的听旅客发牢骚，不能顶撞旅客。旅客要索赔或丢失行李时要认真的填写几张单子有行李的运输事故记录，旅客的索赔单，行李赔偿收据，和复印的机票或行程单或登机牌还有身份证复印件，要发报文。在这个环节旅客一般都是焦急愤怒的，这时我们的.服务语言和旅客沟通时一定要注意方式方法，要做到维护我们部门利益的同时，还要让旅客感觉我们是为他们着想。这个我还是要想老员工好好学习一下经验。还要感谢每天给我们上课的任主任，她讲的课很易懂。她安排我们上午学习理论,下午去现场实践。注意可以让我们学到的知识变生动，不是在纸上谈兵。

来机场快一个月，我感到自己收获了许多，不仅有学习方面的，而且实践能力上也得到了提高，这些对我来说受益非浅。我也慢慢的熟悉了这的一切。不再是陌生的环境，陌生的面孔了。每天来到单位换上工装我就要精神饱满的学投入工作中。踏实实地做好每一天的工作，要和单位同事和睦相处、坦诚相见。

我在心里暗暗下了决心：一定要好好珍惜这次工作机会，努力做好工作，认真的向同事、向前辈们学习。相信我可以的！

在几个月的实习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾实习期间以来，从那天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在实习期间里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我知道这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自己清楚自己应该做的是什么，在挫折面前我们应该善用于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。在学习方面虽然自己普通平凡，但是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。

在这几个月的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，因此我要努力获取更多的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

1、严格遵守单位各项规章制度。上班伊始，我认真学习实习单位的各项规章制度，并牢记于心，时刻提醒自己严格遵守单位各项规章制度。如坚持每天上班提早到单位，打扫办公室卫生，为同时创造一个干净的工作环境。

2、认真学习有关专业知识。我在办公室经常看一些关于写作的书籍，参考一些机关文件及以往的资料，试着写一些心得体会，并向前辈老师请教写作相关的知识。

3、主动与同事交流，了解单位情况，听取同事对自己的批评和建议。

4、积极参加单位组织的活动，如负责帮助国培计划。

首先，心态的转变。要知道作为一个即将面临毕业的大四学生，通常对自己的今后，感到很迷茫，而且有一种眼高手低的通病。经过这几个月的实习锻炼，让我认清了自己，并改掉眼高手低的毛病，真正地从基础做起，从小事做起。

其次、对自己的岗位有了初步的认识。教务处作为一个综合性地科室，担负着上情下达、下情上报、对外交往和后勤服务等繁重工作，处于协调各部门、连接领导和基层的枢纽地位，是学校的信息中心、服务中心、参谋中心、运转中心和指挥中心。做为教务处的一员，不是简单的往凳子上一坐，听听电话，发发文件，需要的是眼活手快、会写能跑。因此，今后我要加强这方面的锻炼与学习。

第三、适应新的工作环境。以往自己总是很懒，不愿意做事，总感觉什么事一定会“船到桥头自然直”，因此实习期间吃了不少的苦。经过同事们的帮助，自己渐渐的适应了新的工作环境，也学到了学校书本上没有的知识——与同事相处的方法和积极地工作态度。

经过这几个月的实习，收获良多，同时也认识到自己的不足。在工作上，有时比较粗心大意，不够细心，干事谨慎有余，以至于缩手缩脚；在生活上，对于自己要求不太严格，在学校的一些坏毛病没有彻底改正，自己做错事时，带有一种得过且过的心态；在写作上，基础比较薄弱，脑子里装的东西少，写东西时需要辅助工具，比如电脑等，不能独立的完成写作。

1、加强相关业务知识的学习，提高写作能力。多看有关写作方面的书籍，经常阅读文件。

2、积极参加自学考试，从中提高自己的认知水平，改变心态。

3、爱岗敬业。

最后，其实在我看来，做任何工作，不外乎要好好的生活。所以，我对自己定的标准是，竭尽全力的做好自己应该做的事，同时也要尽最大的力量保证自己的身体健康，保障自己良好的生活状态。

坦白讲，这是我过的最充实的一次实习，之所以说充实，而不是单纯的累，是因为我学到了很多我渴望的知识，补充了很多我需要的技能，得到了心理上极大的满足。

生活于我，就像一杯淡香飘远的清茶，值得静下心来，抛开杂念，细细品味。很开心自己能在迈出大学校门之前，这样标准化的过了一段职业人的生活，对自己的专业、工作态度以及心态都是一次很好的磨练。

实习结束了，但是新的生活正在慢慢展开。正是有了这次“职业人”的经历，在最后一年的大学生活中，我会好好把握每一次学习的机会，有意识的锻炼自己职业化的思维模式，以真正的职业标准要求自己。这样，在我一年后脱离了母校光环的时候，能够真正的在这个挑剔的社会上拥有自己的一席之地。

最后，还是要感谢黄老师。黄老师对我的影响很大，他不是一个人，而是很多个在我的成长过程中无私的帮助过我的人们。他们是师长，是朋友，是同事，是每一个在我的成长道路上为我指明方向的人。没有他们，我不能这样健康的成长。

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