# 大学生实习心得体会范文合集6篇

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-08-04

*大学生实习心得体会范文合集6篇大学生实习心得体会 篇1两个月的服务台接待员岗位实习很快过去了，在这段时间里，我收获了很多，不论是理论的学习还是实际的工作，现在的我，对自己的岗位有了一个全面、较深层次的了解，随着实习的深入进行、知识的不断积累...*

大学生实习心得体会范文合集6篇

大学生实习心得体会 篇1

两个月的服务台接待员岗位实习很快过去了，在这段时间里，我收获了很多，不论是理论的学习还是实际的工作，现在的我，对自己的岗位有了一个全面、较深层次的了解，随着实习的深入进行、知识的不断积累，我的接触面越来越广，对于问题的思考程度也日渐加深。实习过程中，上级领导多次的沟通与指导，是我不断进取的动力，无形中加强了我对做好这份工作的信心与勇气。总结这两个月以来的点点滴滴，感触颇多：

这段时间，我的主要实习岗位是服务台接待员，因此对于这份工作认识最深刻：服务台接待员是商场的窗口岗位，与顾客接触最多，也最直接，个人的言行举止关系着整个商场的形象，服务的态度同样向外界传达的是整个商场的……

1、沟通能力提高

作为一名前台接待员，作为酒店的一线员工，与客人的接触是面对面的，是最直接的。往往前台接待员一句话可以影响客人对酒店的整体印象，甚至影响客人整天的心情状态。如何让自己说出的语言让客人听得舒服，听得开心，是作为一名前台接待员所必须要学习的课程。当然，沟通不仅限于与客人之间，还存在于同事之间，甚至是对上级。人不免不会有情绪上的波动，然而这种情绪上的波动往往会影响他人的心情。如何调整好自身的心态，用最好的心态去面对客人，面对同事甚至上级，如何带给别人一个最好的笑容，是我每一天都要认真思考的

问题。在这次实习中，我不但在沟通能力上得到了提高，还学会了如何调整自我的心态。

2、突发事件应变能力提高

在前台接待处工作，每天都必须作好作战的准备。因为作为一名前台接待员，每天都要接待不同的客人，面对不同的事件。入住的客人中不免会有些不大礼貌的客人，甚至会对接待员口出恶言。面对这样的清况，要如何安抚客人的情绪，同时也要保护酒店的利益与自身的安全，对于我来说又是另外一个考验。

3、工作独立处理能力提高

通过这次实习，我深切的了解到，必须学会自己有能力的事情必须自己做的这个道理。只有培养自身的独立能力，才能在工作上得到进步。在工作上，有问题，有不懂应该大胆请教同事，而不是不懂装懂。独立工作，积累经验，最后得到的才是最适合自己的东西。

4、服务意识提高

作为一名前台接待员，时刻都代表着酒店。无论是在工作岗位上，还是走在路上，只要穿着酒店的制服就应该时刻都有为客人提供最好的服务的意思。我们是微笑之城的使者，一切为了宾客，为了宾客的一切，为了一切宾客。

通过这次实习，我重新看到了自身的不足以及缺点。在语言能力上依然是无法十分流利的与客人进行沟通。日常入住凤凰城酒店的客源主要是国内客人以及日本客人。但是在广交会期间，酒店主要的客源是外国客人。由于自身的英语口语能力能力并非十分好，所以造成了与客人沟通上障碍。并且由于自身的酒店工作经验不足，导致工作上出现不应该出现的错误，为同事带来了许多不便。另一方面，在工作上，我的某些缺点更是表露无疑。比如工作不够细心，不够虚心接受同事的批评等等。但通过这接近四个月的锻炼，我已经在不断的改正当中。

大学生实习心得体会 篇2

20xx年的7月我即将毕业，为了更好的完成毕业论文的写作，按照学校的要求，我来到圆通物流快递公司为期三个月的实习，在这三个月的学习中我有许多的感触和领悟，学习到了很多东西，进步很大，尤其是对物流定义里的物流的各个环节间的紧密关系更加理解，下面是这段时间的实习签定。

物流是将运输，装卸搬运，仓储，流通加工，配送，包装，信息处理等基本因素实施有机结合的过程，其中的每个环节紧密相连，环环相扣，缺一不可。在我每天的工作中我就体会到这一点，我在公司实习的岗位是小件员，每天的主要工作就是派件和收件，在这其中可以说对物流各因素的关系更加了解。

我工作的交通工具是电动车，它是我运输的交通工具，公司发的背包相当于我的快递仓库，我每天出库后都要装卸搬运，然后要对货物的收件人进行电话联系，有异常信息急时反馈处理，最后就是派送，在这个环节中更要注意合理优化资源。只有把这几个环节紧密的贯穿在一起，提供才能按时完成派送任务只有这样才不会导致货物晚点。

在送件的同时会有客户打电话要你去取件，这时你要在得知取货信息40分钟内完成取货任务，在取货环节中你要把客户的快递进行合理包装，要信息处理最后把货物安全送回自己所在的操作点。

以上就是我每天要做的最主要的工作，它很好的把物流的各个因素联系在一起，物流的过程是一个整体的过程，它的各个环节的合理优化配置是物流顺利进行的前提条件和重要保障。物流就是a至b的过程，但是要想在最短的运输时间，最低的物流成本，和最安全的运输方式达到目的地就要很好的衔接物流的七大要素。

实习结束了，虽然这段时间风吹雨淋感到很辛苦，但是获得对书本上的理论知识有更加深刻的了解，有了非常好的一次社会实践机会，不但有益于我的不要设计，更有益于我以后的发展道路。

大学生实习心得体会 篇3

浑浑噩噩的大学生活已经过去两年了。说来惭愧，家境贫寒的我早就想做兼职挣点钱好减轻家里的负担，却一直未能如愿。去年暑假自己有去找工作，好不容易找到了一家公司愿意招聘暑假工，却是骗局一个，骗了我70多的报名费，之后又找了几天，没找着也就放弃了。

时间过得真快，转眼间，一年又过去了。今年本没想过找工作，就想好好看看书。当专业课结束后，还要一周多才考试，我便回家了几天，到家的第一天，我收到了班长群发的信息，问我们有谁愿意去带薪实习，要去的把名字发给她。“带薪实习”，觉得好新鲜，在这之前我从未听说过，出于好奇，便想弄个明白，于是打电话问班长一些关于带薪实习的具体的事儿，可班长也不清楚，她只应院上要求，把这一消息传达给我们。本打算去“带薪实习”的我打消了去的念头。来到学校开周前班会时，辅导员说带薪实习还有名额，梁平这些地方都没有人去。第二天我找到美院负责带薪实习的杨老师，告诉他我想报万州，他说万州名额已满，他帮我认真的查看了一下万州的名额，终于被发现还差一个名额，是在江南新区陈家坝街道办事处，我兴奋不已，就赶紧报了名，还问了些例如：“我们去实习单位一般都让我们做些什么”?“有没有统一的服装”?

我这次带薪实习来之不易。当被确定了实习有我时，我兴奋不已，我告诉自己不论去干什么，多苦多累我都能挺过去，我一定行的。带薪实习前有个动员大会，动员大会上领导的讲话更是让我热血沸腾，当时某个领导讲到去年有人带薪实习被分配到某县的砖瓦厂，砖瓦厂的正式职工做什么那位实习生就做什么，他在砖瓦厂钻炮眼，运砖入窑，他身上到处都是灰尘，又脏又累，坚持了几天实在受不了，打算不干了，砖厂负责人打电话到学校，学校再打电话给他让他去上班，他说自己受不了不想去，最后没办法学校只好让砖瓦厂找点轻松的活给他干。领导讲到这些，我就对自己说“我的工作要是像砖瓦厂的那么累那么苦，我也要硬着头皮坚持到底，就当磨练自己，锻炼自己的意志品质。”此时的我想到了“天将降大任于斯人也，必先苦其心智，劳其筋骨，饿其体肤……..”。

带薪实习的前一天，我收到带队队长的信息说是7月11日早上7：30在雕塑前集合，当时的我既激动又忧虑，我终于能参加一次社会实践活动怎能不激动，想到要工作，怕自己才疏学浅，不能够做得很好，不免有些担忧。

7月11日，我7点左右到了雕塑那儿等待着7：30的到来，等待着带队长和其它我不认识的成员的到来。7：30到了他们也都来了，我们一起坐公交车来到了江南新区陈家坝街道办事处，找到了办事处负责我们带薪实习这一块的姚委员。姚委员很祥和，来之前我还在想这儿的负责人会不会很严肃，会不会一副盛气凌人官味十足的样子。见到了姚委员，觉得自己的想象力太丰富太可笑。

7月11日，带薪实习第一天，我们只能算是来报到，谈不上来工作，姚委员让我们写了下自己的基本的信息，大致地说了一下我们被分配到哪儿，可能会做些什么事。我们一行人有的被分到了社区，有的留在了办事处做一些像整理档案之类的事，我就是留在办事处工作的其中一员。

第二天我们就正式工作了，姚委员带我们到5楼人会议室整理档案。到了会议室，我们先看了一会她发给我们的档案材料分类排序的说明表。再才拿起一份档案开始整理，整理第一份档案时头都大了，虽然看了说明表，但是这么短的时间怎么可能记得住，记不住就不知道从何下手。姚委员叫我们先把“年度考核表”和“工资变动表”按形成时间的先后排好，有差的基本信息前后不一致的要登记下来，在姚委员的带领下，在说明表的参照下，我们一个类别一个类别的整理，再把整理好的类别按类别先后放好。

时间过得真快，我们在江南新区陈家坝街道办事处的实习就要接近尾声了。

来到办事处实习，我的收获颇多，认识了一些新同事和职工，还有待人接物的技巧，我了解了许多在学校不曾接触的东西，总结出来以下几点。

第一、待人接物不能只靠嘴上工夫，要诚心诚意的对待身边的人和物。

在这次实习中，我们到办事处的是来自不同专业不同年级的8个人，具体地说应该是6个人，有两个被分配到了社区，很少碰面。我们几乎相互间都不认识，然而在短短的几天中大家都非常熟悉了，都彼此照顾，早上大家一起从学校出发，中午一起去食堂吃饭，一起在会议室午休，下班后一起走车回家，有空的时候大家一起闲聊，谈一谈个人的兴趣爱好，以及近来发生的重大事件，如：“动车事件”、“美债危机”等。

第二、对待工作必须要有敬业爱业的精神。

姚委员，她的.工作中有拆迁这一块儿，有的时候早上6点多就下队到拆迁地，太阳出来了，顶着烈日跟着挖机走。还有移民科的陈副科长，当有群众不理解国家政策气冲冲的来向他大吼大叫，他的一遍一遍的不厌其烦的向人民群众解释楚。他们把自己的工作当作一份不可推卸的责任，做到尽善尽美。他们的敬业爱业精神令我折服。

第三、学会感恩。感恩于艰难困苦，他是你越挫越勇。

别人的蔑视使你的自尊心受到极大的伤害，却也会激发你的斗志。因此我们也因该感恩于他。我们要感恩于我们的敌人，是他使我们越来越强大，我们应该怀着感恩的心感谢所有的人。

第四、坚持到底永不放弃。

暑假高温，这大热天的，要是不去上班，吹着空调多爽。还有每天要起早床，早上正凉快，数个懒觉多爽，偶尔这么想想还是容许的，但是我们不能这么做，既然报了名要带薪实习就必须坚持到底。那些个建筑工人顶着烈日冒着寒风都在工作，他们那么苦那么累都能坚持，我们有什么理由不坚持到底。

第五、不要怕吃亏。

在移民科的时候陈副科长告诉我，人不要怕吃亏，吃点小亏又算得了什么，太过于斤斤计较跟谁都处不好。他还说，那些个经常吃亏的人不见得就笨，大智若愚未必不好。

一个月的实习时间马上就要完了，时间虽短，可我学到的东西却不少，就比如同事之间的相处，下属与上级之间的相处，从中使我受益匪浅。还有说话的技巧，相同的意思不同的表达方式，他所凸显的效果是不一样的。最后，真的很感谢学校给我这次实习的机会。

大学生实习心得体会 篇4

转眼间，来到xxx公司实习已经一个多月的时间了，在这段时间里，我真正感受一家大公司的企业文化和工作氛围，锻炼了自己适应公司环境的能力，跟着公司的专业人员学习了很多业务知识；非常感谢公司给了我们一个这么好的锻炼和学习的机会。

在实习期间，我的工作比较宽泛！刚进公司的时候，由于对公司业务不熟悉，我学习了公司常用软件的使用和资源制作！整个学习过程是比较繁琐和漫长的，基本上是每天重复同样工作内容，如工厂的流水线生产一样，简单并且机械。然而，它的工作性质对之后的一系列工作有着举足轻重的作用，如果有错误，它将可能影响其他工作人员对它的理解，造成其它工作的进展！这让我真正体会到即使是简单的工作都是不可轻视的，做任何事情都要认认真真！有时候觉得工作实在无聊，撑不住的时候，就咬咬牙，再坚持一下，然后突然就发现了另一个美丽的风景！

之后，我跟着部门的主管学习制作软件的工作规范和工作sop，同时也和另一位负责人学习资源制作的资源整理。这些工作具有相关性，需要建立在对以往工作的总结和反思上才能胜任！每一份工作都会有一份收获，从中，我学习到了对工作的要认真总结和反思，把每件事情做到最优化是工作过程中的另一成就感！

在实习的后期，我转到心理学小组，主要制作幼儿教育题目汇编和脑科学知识(主要是额叶)的整理。在以往总结的时候，不觉得自己的工作是怎么样的需要脑力。而接手这两份工作的时候，我才知道我的“脑子”不够使！首先，这份工作和以往在学校里面的学习是不一样的，不再是以“是什么”的知识而学习，而更多的是建立在以知识“怎么用”的环节上。其次，在学校中，无论是讲课，还是考试，老师的教授方法主要是“填鸭式”，主要是以自己的经验和教学大纲授课，很少考虑学生的兴趣和需要。这也间接造成我们思考问题的时候，不可避免的以“我觉得”，“我认为”，“我想”的心理去完成工作任务。因此，我也在工作中走了不少弯路；还有一点也需要给自己提个醒，很多工作是需要一段时间的运作才能完成，不是学校里面布置你一件事情，你随便几个小时就能完成的。有些时候，就连主管也不知道自己所做工作的最终的“产品”是什么，工作需要一步一步来，流程需要一步一步推进。在这段工作里面，踏踏实实，兢兢业业，一步一步来！

这段时间里我学习到很多：第一，工作的总结和反思是每个职场人员都需做到的；第二，他人给你的每一次演示都是学习，并不是说我明确的和你说这个你要学，你才去学习；第三，很多东西只有你把它完成的很好，你才有资格说喜不喜欢这份工作；第四，每份工作你需要有质疑的心，思考的能力，以及用心把它做好的决心；第五，每一句都需要知道结果，每一个决定都要有承担力……

xxx公司的企业文化之一是“轻松、学习”，员工有弹性的工作时间，领导以“养育”的方式培养人，关怀、放松是我最大的体会！与我以前对公司勾心斗角的人际关系不一样，这里面的人际关系较为简单！但是即使很简单的人际，也让我这个懵懵懂懂的大学生困窘了。一段时间后，我得出结论真实和虚心对初入职场的人来说是最好的通行证！

这一段时间跟着前辈们一起工作，虽然有一些工作我都未能够做，但是跟他们沟通和看他们的工作，我都基本了解到他们的工作形式和方式，我就增加了自己的阅历和见识，对日后的工作都很有帮助！这次实习中，我总体的工作得到主管的认可，还希望我考虑毕业留公司。虽然如此，我觉得自己还是有一些事情做的不够好，例如做人显得比较内向。我希望在接下来的工作和生活中，能够不断改进！

大学生实习心得体会 篇5

我在杭州灯塔涂料玻璃有限公司实习。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争,无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

在工作期间我发现在学校里学的功课很少能用到,只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天就是坐着对着电脑前，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。而象公司的网络推广员每天得打电话，口干舌燥先不说，还要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气有些甚至说要投诉。如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。而网站开发人员就经常得喝咖啡熬夜赶项目。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会象同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。我不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。

我是学计算机的，在书本上学过很多理论，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正到里高层次时，才会体会到难度有多大；我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的经历，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习这一个月期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备.

大学生实习心得体会 篇6

语文教学，现在承载着无限的责任。《语文课程标准》提出“语文是工具性和人文性的统一”，这自然是不错的，因为作为一门课程，语文不仅承担者传承语言文字及文章、文学知识的任务，而且担负着文化传承的职责。进入课改以后，一直困扰着语文老师的一个问题，就是语文教学到底教什么，课文教学走什么样的路径？这个问题明确了，我们才能进行教法的优化，去研究怎样教、怎样教得更好。

我来学校实习，也当过学生，也跟语文老师有不少的交流，发现语文老师的语文教学理念还是蛮先进的，但在语文教学的备课和课堂教学中，难以将两者完美地融合到一起，教学中看不出多少新思维的痕迹，较多的老师还是按部就班的“以本为本”，捧着教材和同学们进行着分析，同学们一读就懂的东西还在讲，需要精雕细琢的地方并不去花大力气，也就是说，对语文教学到底教什么并没有搞得十分清楚，这样下去，教学效果自然不好，所谓人文性和工具性并举的语文教学思想难以落到实处。

语文教学最迫切要解决的是教什么的问题。我以为，学生一看就懂的老师无需教，学生少动脑筋就能理解的老师稍作点拨即可，教了学生也难理解的老师不要教，学生可以通过自己的努力解决的问题老师也无须花太多的精力。那么，语文教学，老师应该教什么呢？

备课，文本的教学解读，一方面要正确解读课文。更重要的是，要根据学生阅读的实际情况，选择适合学生学情的。对学生读不懂、读不好的地方要有切实帮助的教学内容。高中教辛弃疾的《水龙吟·登建康赏心亭》，首先是要让学生读懂，里面那么多典故，不让学生搞懂，而要让学生分析、赏析，显然是不行的。

背景性的材料，老师要介绍。语文教学有个通病，就是老师讲得太多，该讲的讲，不该讲的也讲，把课文讲得支离破碎。其实，文章的美是读出来的，是悟出来的，不是讲出来的。作为语文老师，即使对文本体悟得非常到位，也不能霸占讲台，而应该教给学生一种解读的方法和态度，让学生去理解读、记忆读、熟练读、情感读、角色读、演读，给学生留下理解的空间，保留他们对文本的初始印象，保留他们对文句的好奇心，让他们感性地接收文本现实，让同学们多向多维地解读课文。

作品怎样写的技术，老师要点拨。语文教学中，写什么的问题主要应该由学生自己去搞清楚，学生也能通过自己的努力搞清楚；而中国文学侧重于感性抒情，解读是要用心灵去领悟、探索和发现，包括体裁、结构、表现手法等，所以应该在“怎样写”上做文章，让学生在老师的引导下，分析、揣摩，以真正悟出作品的“真谛”，提高阅读的素养和写作的水平。

文本独特的亮点，老师要提醒。每篇文章都是作者思想的载体，都会体现其独特的艺术慧眼，通过文字表现出来，就有许多的不同一般之处。这些，并不是学生都能充分领略的。作为老师，就是要以自己的“机心”引领着学生去品味，去汲取，让文本的魅力充分地刺激我们的学生，促进他们语文素养的提高。

带有规律性的东西，老师要归纳。语文学科不同于其他学科的一个重要特点，是它的学科规律是隐藏在一篇篇具体的作品之中，学生只有通过大量的阅读，才能慢慢地领悟、不断地积淀、渐渐地抽象，从而语文的感觉越来越强烈，语文的意识越来越自觉，语文的素养越来越提升，语文的水平越来越丰满。教学中，我们要从以下一些方面渐渐地给学生一些规律的提示。

能激活学生学习生成的，老师要抓住。教师的教要能激活学生的思维，教师备课时或者教学中，要把精力较多地投入到如何激发学生、调动学生的学习情绪、促进学生的学习生成上。著名特级教师黄厚江先生教《阿房宫赋》，将课文压缩为一段百字左右的短文，空下一些关键词，要求学生在阅读课文后，能根据课文的内容进行填空。

在这里，学生填空的过程就是熟悉课文的过程，老师不一定追求学生所填的内容和自己的预设完全一致，关键是激活学生去阅读文本，而学生填什么，反映的是对课文理解的差异，或者是同一种理解的不同表达，老师正好可以借此了解学情，培养学生的思维。在学生填空以后，黄老师又让学生从课文中找出表现这些关键词的句子，引导学生考虑用一个词可以概括的内容，课文却用了一组句子，这是什么表现手法，有什么表达效果。这样的教学设计和安排激活了学生的学习生成，学生自然能深入课文内部，而不是浮于表面，对作品获得真切的感受。

最近顶岗实习进入中期，各项事务都比较有条理，每天的事物工作都在自己的把握之中，每天的生活单调却充实，简单却忙碌，幸福快乐地这样一天天度过。

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