# 【必备】大学生实习心得体会模板九篇

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-10-01

*【必备】大学生实习心得体会模板九篇我们在一些事情上受到启发后，就很有必要写一篇心得体会，这样我们就可以提高对思维的训练。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧，下面是小编收集整理的大学生实习心得体会9篇，仅供参考，希望能够帮助到大家。...*

【必备】大学生实习心得体会模板九篇

我们在一些事情上受到启发后，就很有必要写一篇心得体会，这样我们就可以提高对思维的训练。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧，下面是小编收集整理的大学生实习心得体会9篇，仅供参考，希望能够帮助到大家。

20xx年6月24日到7月4日，我们土木工程系xx级的全体同学在开发区校区进行了测量实习，虽然时间不长，可这次实习给我们带来的比想象中要多很多很多。

首先，实习的过程让我们进一步熟悉了测量仪器。尽管在学期初的小实验中我们已经能基本掌握各种测量仪器的使用方法以及对数据的处理办法，但毕竟时间短、节奏松，大家常常会一下子忘记某个旋钮的作用或是突然不会读数。现在看来，这些错误十分低级可笑，但在实习之初这样的情况确实存在。随着实习程序的推进，我们的操作越来越熟练，与此同时，我们也对地形、地貌、地物的测量有了非常深刻的理解认识。在实习结束的时候看到我们的成果大家都非常激动，也许就像是果园里的果农看到满树压低树梢的果实一样。

本次实习让我们收获到的第一颗果实就是克服困难。从实习伊始，我们就不得不面对各种各样的困难。最开始对测量步骤的不明确，对测量仪器的不熟悉，由于路线导致的无法观测，校园里来来往往的同学以及到处停泊的车辆，无一不给我们的测量工作带来各种阻力。但是在暴躁过后我们都冷静下来并努力探求出解决这些问题办法，相信在今后的人生中，不管遇到什么样的困难我们都会以这次实习激励自己迎难而上。

不止一个老师对我们不止一次的说过，搞土木的一定要严谨，来不得半点马虎。我想，严谨求实就是我们收获的第二颗果实。第一次用全站仪的时候，我们在民院宾馆附近的数据误差非常大，反复几次都是一样，可是在大家激烈的讨论后还是决定在将所有影响得数的因素校核之后再次测量而不是放弃。误差对于我们也许只是纸上的几个不起眼的数字，可对于工程而言将是不可估量的损失。

除此之外我们还收获了一颗叫做“合作”的果实。相信不只是我们，所有的同学应该都能感受到团队合作对于任何事情都是那么重要。每个人的一个粗心，一个大意，都可能直接影响工程的进度，甚至是带来一生都无法弥补的损失。一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。这段日子我们为了不同的观点不晓得争论了多少次，甚至也因为喊话听不清楚导致的误会生气吵架，但是我们的目标是一致的，误会解释清楚大家依然是好伙伴。

而对我个人而言，通过这次测量实习，我掌握了很多在理论课上印象不深刻，或是没有系统认识的知识。而实际操作更是大大提高了我的动手能力，并且给了我思考问题，寻找解决办法的机会。实习的过程非常辛苦，天气阴晴不定，但每次我们使用全站仪的时候都是酷日当空，让人喘不过气，但让我庆幸的是每一次我们都坚持下来了。每天晚上躺倒在床上的时候都会想，自己是不是距离梦想又近了一步，是不是身上的“土木味”又多了一点，是不是“钢筋混凝土精神”又强了一点。也会在洗脸的抱怨脸好像又黑了一点，在穿衣镜前观察自己是不是好像瘦了一点。不过，不管这些“一点”实现与否，学会了实际操作的知识却是实实在在的，这才是这次实习最重要的目的吧。而在与同学合作的过程中，我也进一步懂得了如何与人交往。相信这次实习教给我的，在以后走出校园走上社会的过程中，都将成为我最最宝贵的财富。

一转眼，这个暑假都结束了，这个暑假过得虽不是忙忙碌碌，但也绝非庸庸碌碌， “充实”二字绝对能够形容。

期末考试一结束，在其他同学都整理好行李准备回家的时候，我们却还在学校等待着暑假带薪实习的动员大会，想想是有一点无奈，可是作为大学的我来说，我总是积极报名参加一切活动，当然也不会错过这次的带薪实习，虽然一股脑的不知道究竟要干什么，也不知道需要准备什么，却还是带着疑问与挑战报了名。记得去xx建设有限责任公司报道的时候，是由公司的彭部长带我们去安排了暂时住的地方，第二天早上跟着那些也是刚从大学校门走出的学长学姐们一起去项目部，我们所去的项目部正接的是一个路桥工程，坐车也要花去好几个小时，虽然远我们也很迫不及待的盼着早点到。

带薪实习活动虽已结束，但实习给我带来的巨大影响却远没有结束，它使我走出校园，走出约束，走上与实习结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面，施展才华，增长才干，磨练意志，享受付出与获取，30多天的带薪实习让我学到了很多课堂上根本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人处事的道理，也懂得了学习的意义、时间的宝贵、人生的真谛，明白人一生不可能都是一帆风顺的，同时让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，学会了勇敢去面对人生的每一个驿站，是庆幸？还是依恋？回想起来才发觉，原来疲惫中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

还记得第一天刚到项目部的时候，公司的人对我们都是非常的热情，与我们聊天，也不把我们当作是来实习的，都是把我们当作是自己的正式同事对待，甚至是更好。第一次上工地现场的时候就有一个经验非常丰富的师兄带我们去，走到那正在架梁的大桥下面时，他就开始问我们一些相关的问题，基本上都答不出来，他又仔细的给我们讲，让我们开始去了解这个项目的每一项，也对施工现场的每一个施工工艺做解说。

在项目部上还有个人是非常值得我去提的，那就是南涪项目部的党支部书记，年纪轻轻都非常有作为。他不像有些领导那样有架子，而是看起来都非常的随和。上班一起做事，认真叫我我不会的东西；下班就一起耍我们喜欢的，跟我们一起都能找到共同的话题，在他的身上是有很多东西可以学习的，他也教我怎么去跟社会上的人交往。

‘劳动很光荣’当我经过了30几天的切身实践，我才更进一步地融会了这句话的精髓，在工地上确实很辛苦，但却充实甜美，在劳累欣喜的感受，这些都不是能从我们平时的学习生活中所能够触摸到的，这种感受是作为一名实践者内心深处的最平凡而又殊于一般的感受。

短短的30多天的时间同大学3年相比一晃而过，和人的一生相比，如白驹过隙，如果把这段时间放到宇宙中来说，就如沧海一粟，但是对于我来说，这区区30多天的时间，让我从学校步入社会，让我学会了如何做一个称职的建筑公司职员，让我学到了对自己以后的发展有非常大帮助的知识与经验。所以我要感谢学校给我的这次机会，感谢暑假带薪实习给我质的变化：

角色的转换及整个人际关系的变换，从学校的学生，变成了未来领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样变换了角色，同学变成了同事，相处之道完全不同，在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常的苍白，于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通，当然适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色的转变，真正融入到工作单位这个与学校完全不同的社会环境中。机遇只偏爱有准备头脑的人，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

希望通过本次实习能够达到在校期间综合理论的在学习和应用，力求适应并掌握书本以外的知识，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，在纷繁复杂的社会生活中搏击，朝着正确的方向茁壮成长

感怀时光的流逝，岁月沧桑了一切，始终无法沧桑的是我们那颗年轻而又坚韧的心。渐行渐远的岁月，终也见证了我们的成长，在这里我体验着劳动的光荣与艰辛。酸甜苦辣交织的生活，让我倍感人生的真知!

转眼我为期一年有余的实习生活已经告一段落!从学校到工厂，从学生到走上工作岗位，一步步的熟悉和认识着周围的环境，熟悉这社会生存之道!在这里我学到了我离开校园的第一笔知识，这些都是从书本上学不到的知识，从体验公司的文化到亲身接触公司的每个部门的人员，从公司的季刊杂志上，从其他员工的言谈中，有好的信息，也有不好的耳闻，总之，我的感觉中，我们的公司还是在不断前进发展。

从学校迈入社会，华润以自己的姿态给我这样一个良好的锻炼平台。从学生到工作，华润以自己的品质和精神让我了解和洞察并融入社会这个大家庭，华润为我创造了这样一座桥梁。融入华润，融入社会，我以华润的精神强化自己，以华润的记纪律规范自己，每一天努力，每一步的行动，都让我逐步提高和完善自己，以至于在这个平凡的岗位上做到一个合格称职的职业人。

工作中有苦有乐，产线上同事之间的互帮互助，让我充分体会到与人协作，共谋发展，合作共利的快乐。产线5s让我深刻认识到良好整洁的工作环境是工作效率和品质保证。产线纪律是我规范和端正自己的工作态度，保证每一颗电路的品质。在这样的环境下，在这样的氛围中，我也渐渐养成了良好的工作习惯和责任意识，努力将这份工作做到更好。从华润到社会大家庭，从一颗细小的电路到做人做事，不容置疑每一步都至关重要。“千里之行，始于足下”，我想，一切都从身边做起，从细节做起，从小事做起，从当下这份工作做起。播种行为，收获习惯;播种习惯，收获性格;播种性格，收获命运。一点一滴的积累，一点一滴的进步都将决定和影响着我的将来!

再回首，过去的一年的实习中，我们开心过、悲伤过、坚强过、也脆弱过，有得有失。我们用心付出了，也得到了新的回报，我们成长了，从一个天真幼稚的学生到一个稳重踏实的社会青年，一步步为我们的人生增砖添瓦。

过去的一年或许失败过，惰懦过，转眼即已成为过去。我能够深刻认识到自己的不足，并用心去改。过去的终究成为过去，将来的路还很漫长。固然我不会徘徊在过去的失落中，也不会因一点小小的成绩而乐此不疲。反思过去的不足，在原有的基础之上更加努力，希望做到更好!我相信，在这条路上，我将走得更长更远!

18年1月13日，我和我的同学们离开了呆了4年的母校，来到了我将在此度过1年也就是大学生涯中的最后一年，且最重要的一年的实习医院----威海市文登中心医院，因为文登是我的故乡，所以回来后感觉既熟悉又亲切。

由于交通堵塞等原因， 我们的车很晚才到达，比预计时间晚三个小时，但科教科、护理部的几位老师仍然站在夜色中代表全院在迎接我们，从他们亲切的问候和热切的举动中，我们感觉回到家了。像是投入了母亲的怀抱，由于行李很多，又拾掇了好长时间，劳累了一天的我们也感觉有点饿了，这时餐厅的一位师傅及时赶到，问候我们有没有吃饭，说餐厅已经准备好了饭菜，我们当时就被师傅的关心所感动了，连声道谢，因为今晚不用饿着肚子睡了。同时，搬行李时，比我们早来的潍坊医学院的同学虽然已经躺下来，但知道我们来了后主动起来帮我们搬行李，在此向他们表示衷心的感谢。晚上发生的这一切，让远离母校的我们心里有了安慰。原本不安的心平静了下来，因为文登中心医院给我们的第一印象是亲切的。我们也暗下决心，一定要在这好好的实习，与中心医院融为一体，不辜负老师们对我们的期望。

接下来的一个星期，是科教科老师按照我们的需要和上岗要求安排统一培训，由院各科室主任做了8次报告，包括：一、医院概况简介。二、学生管理的有关规定。三、治安管理的一般常识。四、医德医风教育。五、医疗文书的书写。六、有关护理知识的讲解。七、院内感染的讲座。八、手术室的有关知识。其间科教科的老师还穿插地组织我们到各病房看病历、观看关于医疗纠纷的专家讲座及急救处理方面的录像，让我们对实际的临床工作有了初步了解，为正式上岗工作打下了基础。

经过一周的培训，我对医院的情况有了初步的了解，并且学到了好多新的知识。首先，刘衍广院长给我们讲了医院的发展历史及规模，让我了解到我们医院是有着悠久历史和光荣背景，以及发展潜力。作为威海市排名在首的医院我们的发展前途不可限量。同时，科教科在教学管理方面对我们也作了严格的管理规定，让我们一开始就树立严谨的作风和认真的工作态度，形成我们固定的思维方式，为将来参加工作打好基础，医院的警务力量也让我们在充实的工作中有了安全感。在此对警务人员为我们做出的工作而表示感谢，因为他们是我们医院实行正常而稳定的工作秩序的保证。

时间过得真快，一转眼间三四天的实习时间就过了。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足，感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，学校带领我们进行了这次实习活动，让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和潜力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一齐，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、潜力、智慧等因素融合成的综合素质和潜力，为自己事业的成功打下良好的基础。

首先，我想谈一下实习的好处。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对理解实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，能够让其低成本、大范围的选取人才，培养和发现真正贴合用人单位要求的人才，亦能够作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习能够使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会主角，逐步完成职业化主角的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。作为一名学生，我想学习的目的不在于透过结业考试，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，透过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，透过实习工作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。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。

一是自主学习――工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。在我们实习的单位里，我就遇见了几个十分和善的老员工，只要问他们的是技术上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原先理论跟实际是有很大的差距的。

二是用心进取的工作态度――在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要透过多做多问来积累经验。个性是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果态度不够用心就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

三是基本礼仪――步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原先作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都就应合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

四是为人处事――作为学生应对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要应对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是思考自己的事。

我想，透过这次实习让我认清了自己的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。第二是工作态度仍不够用心。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自己选取的，因为在我看来，只有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

扎实的专业知识是提高工作水平的坚实基础.在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当工作以后，才会发现专业知识是多么的重要.如我学的电控技术.机械原理，液压与制动，汽车构造这些是务必明白的，因为在日常工作中要处处用到.但我要想提高我的工作效率，工作质量，这些知识只是明白是远远不行的，而是要精通.做为生产技术，在汽车公司来说就是设备方面的权威，若没有扎实的机械知识，在这方面你怎能服人那遇到设备问题怎能快速有效的解决呢工作中不但要有良好的工作态度，而且要有很好的表现力.中国有句俗语:\"踏踏实实做人，老老实实做事.\"在这天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己.让老板明白你做了什么，让老板明白你的存在是必要的!这样你才有发展的的可能，别人才会认可你，承认你!团结协作，善于沟通.团结协作指的是部门内部.你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你务必把部门成员团结起来，发挥群众的力量，那样才能事半功倍!虽然我们这次的实习没有思考这些，但我想这些都是在今后的工作学习中都十分必要的。善于沟通是指部门之间.任何一个公司都是由众多部门组成的.部门之间的沟通是必要的也是务必的.总之，

用知识武装起自己来，学会做人，学会做事。你才能成功!

我坚信透过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，老师们就教导我们做人必须要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说十分重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在公司实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，此刻我最后亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习;此刻即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，此刻我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这半周，好比是一个过渡期――从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作状况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。此刻发现了这个不足之处，就应还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感谢学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感谢老师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。透过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义---------从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，务必亲身去躬行实践。

根据学校有关社会实践课程的安排，我于与xx银行xx支行实习。在一个月的实习时间里，通过单位工作人员的帮助，我熟悉了银行非现金部柜员的主要工作，加深了我对银行经营管理理念的理解，掌握了银行业务的基本技能，熟悉银行日常业务的操作流程以及工作制度等，为今后的工作奠定了基础。

虽然这只是一个月的实习，却又非常的充实，对我来说，是大学生涯中甚至是人生中很重要的一部分积累和经验，在我以后的学习和生活中都会发挥着很重要的作用。银行的日常工作严谨又繁琐，可以说是枯燥无味，但是想要做得好，却是非常不容易。工作都是辛苦的，只有认真去做才能做好。另外我还体会到我们对待每一样工作都要认真负责，做事情要谨慎小心，因为业务是复杂多样的，小小的错误就会给顾客和银行带来损失。还有就是要虚心，有什么不懂的要虚心请教。在这个实习过程中我也无时无刻地感受到了员工之间的团队精神、敬业精神、创新精神和奉献精神。综上所述，我总结了以下几点实习体会：

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。我们对待每一样工作都要认真负责，因为业务是复杂多样的，小小的错误就会给顾客和银行带来损失。比如：在银行工作，如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班；如果是一个柜员的汇款业务没经经理审核，汇款就不会发出，柜员就会受到风险处罚。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。如果是填错的单据导致单据被退回，则必须有经办人赔偿（每笔业务20元）。所以在办理与银行现金有关业务时一定要谨慎小心。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，对工作每一笔业务都要谨慎小心。

正所谓做一行就要懂一行的行规。比如，办理各类票据的时候票据上填写的每个字和数字都必须正确清晰，盖章也必须盖对而且盖清楚，有不少客户字迹潦草或是有错别字，都必须将票据退回重新填写。而当对方有所疑问时，也必须要耐心的解释为什么要这么做。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。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并虚心向他人请教。

通过实习，从一个在职员工的角度来了解xx银行，又从一个客户的角度来审视xx银行，体会到的感受远远超过书本上对银行的介绍。读万卷书，不如行万里路。想要真的进入银行工作，融入银行这个圈子，成为真正的银行人，不可能仅仅凭借考取的银行从业资格证，也不可能凭借学过读过的寥寥基本关于银行的书。需要的是一个端正的心态，需要的是献身银行事业的决心，需要的是埋头苦干的恒心。否则，会在进入银行之后倍感失望，对反复重复的工作唉声叹气，这样的应聘者，也不会成为最终的银行人。

大多时候我都认为自己是一个很容易融入新环境的人，但是在实习初期我发现这方面自己有很多需要提高的地方，我需要学习如何与不同的人交往，如何处理好上下级的关系，并且更加注意提高自己适应新环境、溶入新环境的能力。有些时候我也会为自己是重点大学的大学生而自得，实习期间跟很多人接触过后我才发现其实学历并不能证明一个人的能力，关键是你有多少能力，而不是你来自哪里，只有把自己的位置放低，才能够飞得更高，所以要学会放低姿态，努力积攒知识与能力，了解自己能做什么，善于做什么，和别人分享，积极的融入到团队当中，才能更好的完成工作。

金融学专业集理论、实务、技能于一体，在人才培养中，做好实习这一实践教学环节尤为重要。实习是在仿真或真实的、复杂的、动态的环境中按照业务流程及运行规则对学生进行的能力培养与训练，是培养应用型人才必不可少的实践教学形式。

实习领导组由院系领导及专业骨干教师组成，负责联系维护实习基地、制定实习制度、统筹安排整个实习过程。比如实习前的动员报名组织、安排实习时间、制定实习纪律、分配实习指导教师、组织实习结束后的总结反馈等。另外，实习领导组还要负责实习过程的督导以及实习制度的完善。实习领导组对实习的建章立制、积极组织是做好实习教学活动的龙头和核心。

依托实习领导组，专人负责建立拓展实习基地，签订实习合作协议，建立包含众多金融领域金融机构的实习基地。实习基地多样化，可以使学生每学期轮流去不同单位进行不同业务的实习，为学生全面锻炼金融业务的专业实习提供强有力后盾，避免实习基地类型单一而影响实习效果。

学生在专业实习之前需要明确实习任务，实习任务的确定由实习基地与指导教师共同商定。一方面，要考虑实习单位的业务性质；一方面，要兼顾学生在校期间学习的专业课内容。一般而言，证券公司主要实习股票开户、股票交易、债券回购、券商理财、投资分析以及客户的维护等业务。期货公司主要实习商品期货、股指期货的开户交易业务、期货市场行情分析以及期权等新型业务。商业银行主要实习分流引导客户办理柜台业务、网银业务、理财业务等。

专业实习对象主要应为学习过专业基础课和专业课的大二、大三同学，实习时间一般是寒暑假中的2—4周。多年来，我们主要采取统一提供实习单位后，由学生根据自己专业知识、兴趣爱好自主报名，并经过实习领导组的审查、调配最终确定实习学生名单的方式，自主报名可以较大程度地满足学生个性化实习需求。

为便于沟通、及时发现并解决实习过程中的问题，专业实习实行学生组长与指导教师负责制，每个实习单位都要确定学生组长及1-2名实习指导教师。指导教师要由教学经验丰富的专业教师担任，负责实习期间与实习单位的沟通、学生实习活动的管理，实习结束后的总结反馈工作。在实习期间，指导教师要定期深入实习单位，了解学生的实习情况，既使实习活动井然有序，也锻炼了指导教师的业务实践能力。

首先，学生要将实习期间每周的实习内容及感受进行小结式记录，形成实习日志，由指导教师评阅；其次，实习结束后，学生要写出实习报告，由实习单位对实习表现及业务能力做出全面鉴定；最后，学生返校后，在小组交流总结的基础上再组织召开“实习归来话成就”活动，每个实习小组汇报实习感想与体会。建立实习总结反馈机制既是对学生实习过程进行有效管理的手段，也是了解学生实习中存在问题，总结经验完善实习管理制度的必要措施。

为掌握学生对专业实习的感受，改进实习模式，我们于20xx年9月对参加实习的100名学生发放了调查问卷，通过问卷的统计分析，并结合历年来学生实习后的总结体会，可以看出现有的专业实习模式发挥着诸多实践教学效果。

在调查问卷统计中，对于问题“本次实习中最大的收获是什么?47.4%的同学认为增加了金融工作经验和社会阅历，提高了就业能力；36.8%的同学认为增加了自信，提高了独立思考和应变能力；15.8%的同学认为巩固了专业知识，实现了学以致用。从调查问卷统计以及多年的学生专业实习心得体会来看，大多数学生认为专业实习促进了理论与实践的融合，发现并实践了课堂所学专业知识的用武之地。同时，实习锻炼了人际交往能力，培养了竞争意识和团队合作精神。因此，专业实习缩短了学生从大学校园到工作岗位的适应过程，培养了就业能力。

在参与问卷调查的同学中，90%以上的同学表示通过专业实习对金融学专业有了深入的认知。实习前通过课堂和书本对金融、金融机构的认识是理论和表象的，对金融学专业是什么，毕业后要干什么工作感觉是纸上谈兵，较为空洞。实习后，学生经过在不同金融机构的实际业务观摩、理论知识的应用操作，深化了对金融机构、金融学专业的理解和认知，对自己今后的就业选择有了进一步的认识。

在参与问卷调查的同学中，超过86%的同学认识到专业理论和实践是相辅相成的。如果没有前期专业内容的学习，会因缺乏理论知识而影响实习效果，学习金融基础知识与理论为在金融机构实习实践奠定了基础；而金融机构的实习实践则可以巩固并深化课堂所学专业理论、锻炼沟通协作能力，培养专业技能。因此，专业实习是专业理论和实践互相渗透与融合的重要途径。

专业实习时间一般为2到4周，从学生实习后的反馈可以得到这样的信息：如果实习时间2周，有不少学生认为因时间太短，刚刚适应实习环境和培训，实习期就结束了，难以对实习工作有一全面的认识而真正进入角色。但如果实习时间4周或更长一些，则容易出现学生对实习单位安排的实习内容过于单一枯燥而致使实习效果不佳的情形。

专业实习主要是大二、大三的学生，受人才培养方案课程体系的制约，诸多的专业课在三、四年级学习，大二学生还没深入接触专业课内容，只学到了专业基础课和少数几门专业课。由于专业知识还相对薄弱，在金融机构实习，难免会感到理论知识储备不足，对实习岗位所需要更高层次的专业知识不熟悉。

在调查问卷中，对于“你对提高学生专业实习能力及课程安排的具体建议”这一开放性问题的回答中，有32%的学生提到专业知识不能和专业实习实践对接，希望老师上课所讲授内容多举实际案例拉近与实践的距离。20%的同学提到实习中接触的`知识与课堂所学专业知识存在脱节现象，觉得老师课堂讲授内容不透或陈旧。在问题“你觉得在专业实习中面临哪些问题”的回答中，有将近18%的同学选择了所学理论与实践脱节。可见，实习内容与课堂所学专业知识脱节是专业实习中容易出现的一个问题。

在调查问卷“你觉得在专业实习中面临哪些问题”的回答中，45%的同学提出希望学校或实习单位能够帮助解决实习过程中面临的食宿、交通的补助问题。许多学生实习时选择在学校住宿，而多数实习单位离学校距离较远，出行费时费力；而且，实习期间实习单位能给予实习生的报酬较低，学生自行承担交通食宿费用是制约较长时间实习的一个因素。

为解决学生因实习内容单一而影响实习积极性的问题，学校要加强与实习单位的协商沟通，秉承双赢原则达成轮岗制实习协议，即如果实习时间超过2周，尽量采取轮岗制。实习期间，先由实习单位依据学生的兴趣和特长安排到不同部门和岗位，并安排实习单位工作人员指导，实习一段时间学生掌握该岗位工作流程后与其他岗位的同学轮换。轮岗制：一方面，解决了学生在实习期间实习内容单一带来的枯燥问题；另一方面，促进了学生对实习单位多部门工作流程、内容和业务性质的了解，多角度多方位实习体会了金融业务。

针对专业课程与实习时间安排有不匹配现象，一方面，要优化人才培养方案中的课程体系，尽可能将一些专业课提前安排，以便于学生在专业实习前拥有相应的专业知识；另一方面，要安排指导教师在学生实习前做一些与实习金融机构业务有关的专业培训，以减轻实习过程中由于专业知识缺乏而带来的不适。另外，要给学生传递一种理念，那就是在实习实践中发现问题、发现不足也属正常现象，带着疑问回到学校课堂中学习目标会更加明确。

针对学生提到的专业知识与实习实践脱节问题，一定要强化理论教学与实践教学的融合。受传统教学理念的影响，教师课堂所讲授理论性居多，与实践的结合较少，而学生实习都是具有实操性和应用型的业务。因此，在课堂教学中一定要加入理论转化为实践的教学环节来拉近理论与实践的距离。比如在教学中进行证券模拟投资交易、选股分析、基金投资策略、银行柜台业务模拟等实验实训等，形式可以采取案例分析也可以在金融实验室模拟操作。同时，学校应制定相关制度，加强教师实践能力的培养和双师型教师的建设，以教师的实践经验带动学生实践能力的提高。

面对诸多高校“轻教学、重科研”的风气，制定重视包括实习在内的实践教学长效激励制度尤为重要。

专业实习激励制度包括对指导教师与学生两个方面：

一是应在教师指导学生实习的工作量及教学考核方面加以量化倾斜，给予与科研一样的重视程度，并制定对应的指导实习工作量报酬标准；

二是划拨实习经费，对开拓及维护实习基地、学生专业实习补助给予一定的经费支持。

当然，对学生的实习补助还应有奖惩制度，态度端正、表现积极，给予补助；表现较差则取消实习补助。每次实习结束后要评选优秀实习生，颁发证书给予一定的物质奖励，并获得推荐到相关实习单位工作的机会。对学生专业实习建立补助及奖励制度，可激发学生实习的积极性，解除因交通、食宿等制约实习期限的不利因素，提高实习效果。

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。

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。

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