

实习心得体会 新时代好青年敢吃苦肯奋斗心得体会(优秀10篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

实习心得体会篇一

“世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八、九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。”面对日新月异的社会，很多老同志不经感慨道：这个世界变化太快了，自己都有点赶不上这个步伐了。学习了《关于进一步激励广大干部新时代新担当新作为的意见》后深有感想，在这个充满机遇与挑战的新时代，作为我们广大年轻干部，特别是在基层锻炼的选调生，要勇敢站出来承担起新时代的责任，与时俱进，有所作为，绘出一片“中国梦”。

学习与工作并重。孔老夫子说：学而时习之，不亦说乎。学习是一种不断给自己大脑充电的过程，在这个过程中，我们能领悟到人生态度或工作方式，通过巨人的肩膀看到更远的地方。学习的目的是为了服务于我们的生活和工作，死读书或者读死书终究会变成书呆子。因此我们在学习的过程中不断思考如何应用于工作之中，当然，在工作的时候也要不断反省，比较前辈的方法，不断改进，提高效率。学习与工作并重，既能享受到学习的乐趣，也能在工作之中体会到成就感。

实干与激励并重。作为基层培养锻炼的选调生来说，对“事无巨细”这个词深有体会。在复杂的工作环境中，要深刻领会“轻重缓急”四个字，坚持自己的信念理想，脚踏实地把工

作做好，既要把日常工作做好，又要妥善处理好大事要事难事，承担起自己的责任与担当。对于领导来说，需要一批肯干事敢干事的年轻人来做事，那一套完善的激励制度必不可少。通过考核制度，切实解决干与不干、干多干少、干好干坏一个样的问题。实干与激励并重既是对实干者劳动成果的尊重，也是对不作为者的一种警示。

纠错与关爱并重。因为担心犯错，很多人抱着“多做多错，少做少错，不做不错”的思想，畏首畏尾，从而滋生一系列不作为的现象。通过建立容错纠错机制，让那些在基层想干事的选调生们在纪律红线内放开了顾虑大胆尝试，不断创新，保证了自己走在新时代的前沿，承担起了引导者的角色。作为在基层一线的选调生，承担着工作与生活中的多重压力，既要避免犯错误，又要真真实实做出事情来，领导关心与支持就像一剂强心剂，主动在工作上进行指导，生活上进行关心，让广大选调生们可以安心、安身、安业，更好履职奉献。纠错与关爱并重，让选调生们即可在自己岗位上不断开辟新的工作思路和方法，又可无后顾之忧全心全意地投入工作中。

通过学习《关于进一步激励广大干部新时代新担当新作为的意见》，让我们看到了新时代的年轻人“撸起袖子加油干”的积极上进的和谐画面，相信在大家的共同努力下，“中国梦”指日可待！

实习心得体会篇二

终于盼来了寒假，是可以解脱了？不，更大的问题还在后面呢！怀着期待与迷茫的心情，全系学生都参与了院上组织的寒假实习活动。我因为各种原因被分配到xx度假酒店实习。xx度假酒店是一家由xx斥资xx亿打造的由xx酒店集团管理的五星度假酒店。是西南地区最大的温泉酒店。

在酒店过了新鲜期之后，每天都在重复，机械一般的生活，开始厌倦，开始想逃避，却又不得不停留，学分啊，我亲亲的学分。每天都会感觉到很辛苦，即使在来之前就已经做好了心理准备，我们不是来度假的，我们是来锻炼的，但是，年轻的身体好像还是承受不了这突如其来的负荷，工作车的分量可以减，我的压力谁来减，每天辛苦的工作之后感觉身体都不是自己的，腰酸背痛，我知道，我的灵魂正在脱离我的身体。想到还在无限量增加的工作量，想到自己微薄的实习工资，数着手指盘算着还有多长时间可以结束这样的实习，就忍不住感觉到疲惫。

总之，在酒店进行社会实践见习这么长时间，学到了不少，更看到了不少，一句话，我仍然怀着极大的热忱愿意加入酒店业，希望自己能够和酒店一起进步。

实习心得体会篇三

天还朦朦亮，窗外的阳光一丝丝跑进我的房间，慵懒的阳光增添几分睡意，窗外的清洁车已经开始沿路缓慢的工作，并播放着欧洲经典的古典音乐。

没错，早晨六点我就醒了，毕竟是第一次不在亲友那里实习，难免有一些紧张。虽然我做过太多的实习和社会实践，比如厨师、家教、销售等，但大多数都是在亲友那里安排好的，我觉得并不能很好的锻炼自己。而在全新的一个地方，更能够让自己适应真正的社会生活。为了第一次带薪实习我准备很充分，提前了解行车路线、了解用人单位和这个岗位、提前熟悉周边环境等等，希望自己能够较好的完成这一次具有独特意义的实习。

在我想象中，在人社局实习应该是在办事大厅，协助处理劳动纠纷，接待来访群众，但是负责人并没有安排我们做这些，而是给我们每人一本人力资源和社会保障有关书籍，先让我们熟悉人力资源和社会保障有关法律法规。我觉得这个安排

是非常合理的，理论为实践的基础，正如我之前做的准备，我提前也熟悉了一些人力资源和社会保障的有关规定，再次看到有关熟悉的内容我很开心。

接着，负责人安排我们整理人力资源和社会保障有关文件，其中包括很多劳动纠纷事件的记录、上级下达的有关文件等等，这些让我更深层次了解了有关人力资源和社会保障的内容。让我体会到众多事件的复杂性和困难性、党和国家对劳动人民的亲切关怀、广大基层同志的努力和不畏困难的精神等。

我相信，只要大家共同努力下，体制机制越来越完善的发展趋势下，劳动纠纷事件会更少发生，此类事件也会有更加有效的解决，保障我们所有人合法的权益，促进社会的和谐发展。

实习心得体会篇四

经过两天的培训，在不同老师从多方面对海淀医院的介绍中，使我感受到医院正规的医疗环境。我更加感到非常荣幸能够到海淀医院进行为期一年的实习。

迎接我们的教学班老师为人谦和，对于生活起居安排的细心周到，让我们这些来自祖国四面八方的莘莘学子感到非常温暖。我们已经成年，却在人生道路之上处于懵懂和人生经验匮乏时期，有时不免有些心浮气躁，在老师言传身教下，我们学到很多做人的道理，也会开阔自己的视野，而将是对我们一生都非常受用的宝贵财富。

从小父母每隔一段时间就会带我到北京、上海这种大城市开阔视野，当时并不理解父母这样做的深层含义。以为只是游山玩水，观赏风景，后来却越来越了解父母的苦心。在南昌学习、生活期间，虽然每天都在忙忙碌碌的学习和工作，却有时会感到莫名的空虚。到今天才发现，原来缺少了一种所

谓的“外界刺激”，我已入温水煮青蛙一样在慢慢适应安逸。培训期间所见所闻，对老师来说是平常之事，对我却如惊醒梦中人般恍然大悟。正值青春年少的我们，有无尽的精力和冲力，应当属于追求自己的梦想，而非仅仅满足与现状。追求过，努力过，即使结果不尽如人意，但日后想起自己不会悔恨曾经虚度光阴。岗前培训带给自己无限的思考，老师可以手把手教授专业知识，但道理却要自己悟才会透彻。

我一直相信“吃得苦中苦，方为人上人”，人的出生不可以选择，没什么好抱怨和自暴自弃，但人最终的高度却掌握在自己手里。人生好比赛跑，我的起点也许在别人之后，但我可以用更快的加速度来缩短距离。以至于超越。俗话说“好的开始是成功的一半！”实习还没开始，但两天带给自己的其实已经引导我开始一段新的道路，相信一年时间的获益会成为从医道路上的转折点。

怀着激动与自豪的心情，作为一名刚毕业的大学生，我很荣幸地成为xx市第一人民医院队伍中的一员。对于一名新上岗的员工来说，上岗之前有很多情况需要去熟悉、去适应，所幸医院给我们这些新的成员提供了一次宝贵的机会。20xx年7月5日，我参加了护理部组织进行的为期两个星期的新员工岗前培训。

通过这次培训，我在思想上有了大转变。对医院的现状、制度、文化、发展历史概况，医院的办院宗旨、硬件设施、行为规范、服务理念及背景都有一个深入的了解。

我院创始于xxxx年，是家百年医院，理念来自于一位英国传教士，跨越了三个朝代，经历了三次变迁。同时我还认真学习了医务人员的职业道德，职业礼仪运用，医患沟通技巧，消毒隔离、职业防护与病案规范书写，护理核心制度及护理程序等相关知识，了解在以后工作中会遇到的常见问题及解决的办法。

1、掌握自己的工作职责，安心工作，端正思想，遵守院纪院规，踏实工作，互学互尊，不耻下问；时刻为病人着想，对病人态度和蔼；同情关心和体贴病人；摆正自身位置。虽然护理工作是一个非常的岗位，做不出轰轰烈烈的大事，但也是重要和不可或缺的工作。

2、我们要坚持自己的信念，兢兢业业工作，刻苦勤奋学习，严格在工作和学习中要求自己，不断更新知识，提高技术水平。一个人要实现他的人生价值，须不断付出努力。只有认真工作学习，把理论与实践结合，刻苦钻研工作技能，在工作中不断充实完善自我，才能实现理想。

3、要有团队协助精神，在抢救病人时，大家齐心协力，我们才能更好地抢救生命。

4、提高整体思想素质，我们不仅要遵守技术规范，还要崇尚学习，加强思想政治素养。短暂的培训结束了，但我受到的启迪和教育将对我以后的发展起到很大作用。我会将此次培训所得的收获，作用到今后的工作中，不辜负领导的期望，争取为医院护理事业的发展贡献自己的微薄力量。

医德规范是医务人员进行医疗活动的思想和行为准则，它就像是一面镜子，让我们在工作中能时刻对照自己的一举一动，谨言慎行。通过这一段时间的学习，我有了深刻的体会。

首先，医务人员在医疗卫生服务活动过程中，"为人民服务"是关键。其核心就是要尊重、关心患者，营造出文明、和谐的就医环境，形成平等，相互理解的医患关系。就像曾获得过"国家最高科学技术奖"的吴孟超医生，他数十年如一日，在医疗服务和医学科研第一线上努力奋斗，无私奉献，取得了重大的成就。他在说到自己从医五十年的感悟时说道："作为一名医务人员，敬业精神至关重要。敬业精神就是要忠于职守，热爱本职工作，以病人为中心，全心为病人解除痛苦。对工作精益求精，对患者极端负责。淡泊名利，关爱病

人，甘于奉献。" 在医疗战线上，这样优秀的医务工作者有很多很多，正是他们组成了医疗卫生服务的 " 主体 " ，成为每个医务工作人员的楷模和榜样。

其次，医疗卫生服务行业是一个特殊的行业。它是由许许多多 " 零件 " 所构建成的一个与人的生命息息相关的整体。不论哪个 " 零件 " 出了毛病，都有可能让病人付出宝贵的生命作为代价。我们医务人员每一个人就是那一个个的 " 零件 " 。每个医务人员，不论你是医生、护士、医技人员或是护工，都是医院这个整体的重要一部分。正是我们每个同事的共同配合，团结协作，这个集体才能够正常的运转，才能很好地履行为人民健康服务的承诺。

随着人类科学技术水平的不断发展，作为现代科学重要组成部分的医学科学也有了极大的进展。新知识、新观点、新仪器等等层出不穷，都在对我们的工作发出挑战 and 新的要求。而单凭学校所学到的知识，是无法跟上时代进步的脚步的了。就就要求我们接受继续教育，严谨求实，奋发进取，钻研医术，精益求精。只有不断的更新自己的知识水平，才能更好地完成自己的本职工作。

作为一名医务人员，工作是很辛苦的，身上时刻背负着巨大的精神压力，而且还常常受到来自患者及其家属的责难和不理解不配合。但是，当与死神的拔河终于获得胜利；当瘫痪在床的病人能站稳他的脚步；当痛苦的表情被放松的微笑所代替，作为医务工作者，那一份满足和喜悦，是无法用言语形容的。那是找到自己生命的价值，体会到平凡中的快乐。路遇时一句不经意的问候，相逢时一个真诚的微笑都在无形间拉近我们与患者之间的距离。我们带给他们战胜病魔的勇气和能力，他们让我们在凡俗的生中得到自信和升华。

还记得，一百多年前提着马灯的南丁格尔留下的那段誓言：
予谨以至诚/于会及上帝面前宣/终身纯洁，忠贞职守/尽力提高护理专业标准/勿为有损之事/勿取用或故用有害之药/慎

守病人及家务之秘密/竭诚协助医师诊治/勿谋病者之福利/谨誓。的确，不论时代怎么变化，医学如何进步，救死扶伤，实行人道主义仍将是医务人员终身奉行的最高准则，也是我们要时刻铭记于心的行为的标杆！

实习心得体会篇五

青年一代有理想、有担当、有本领，国家就有前途，民族就有希望。中国特色社会主义进入了新时代，而新时代中国共产党的历史使命则是实现中华民族伟大复兴的中国梦。

树立“立志做大事”的理想。新时代蕴含着新机遇。当前，年轻干部正面临着前所未有的好时代、好机遇，党的一大开启了全面建设社会主义现代化强国的新征程，作出了“两步走”的战略安排，为年轻干部干事创业提供了广阔的空间和舞台。

锤炼“多在市上磨”的担当。新时代面临着新挑战，而新挑战需要新能力，如果水平跟不上，只会好心办坏事。我们党仍然存在发展不平衡不充分、脱贫攻坚任务艰巨、社会矛盾和问题交织叠加、生态环境保护任重道远等种种困难和挑战，这些都需要付出更为艰巨、更为艰苦的努力。我们党员要站在群众的角度想问题，看问题，想群众之所想，急群众之所及，设身处地为群众着想，凡事以群众的利益为出发点和落脚点。求真务实，认真扎实的工作，方能不忘初心、牢记使命，筑牢攀登的阶梯，夯实筑梦的征程。

淬炼“创一流业绩”的本领。好干部是挑出来、选出来的，唯有靠实绩说话、以实绩立身，方能在组织的挑选中脱颖而出。党员干部都应有“事不避难，义不逃责”的精神，把新思想贯彻落实到具体工作中，在工作中高标定位，对分内之事，尽职尽责；困难之事，攻坚克难；棘手之事，善于解决；突发之事，挺身而出；失误之事，勇于面对，真正做到不避事、不怕事、能干事、干成事；要学会做杂家、做通才，既能锐意

创新、狠抓落实，也善于做群众工作，以“人无我优”的本领赢得信赖、站稳脚跟。

当前，我国正处在前所未有的大变革时期，我们比历史上任何时期都更加接近，更有信心实现中华民族伟大复兴的中国梦，对广大党员干部尤其是基层干部而言，毫无疑问是一个大有可为的新时代，因此要抓准时机，肩负使命，撸起袖子加油干，才能无愧于人民，无愧于时代。

实习心得体会篇六

五年前，英国还没脱欧，叙利亚还没有难民，奥巴马正谋求连任，朝鲜第一小鲜肉仍很神秘。

五年前，中国高铁还没形成名片，春运仍是一大顽疾；电视分辨率还没上2k更不会出神剧《人们的名义》。

五年前，乔布斯刚刚封神，小米1s初次体验，智能手机时代方显雏形；一系列的新词，诸如朋友圈、滴滴打车、移动支付、团购外卖、共享经济等等等，统统还未出现。

五年，我还未大学毕业，尚未步入“中年”，未能料想能就业于央企地产，在-，在那会仍算主流社交网的qq空间里写下一句小情绪：与其脚踏实地，我更愿意沉入水底，感受无处不在的宁静感，和静水压力。

五年，短短五年，一瞬恍惚，却似全然换了新世界！毫无疑问，从任何角度来看，这是一个无可比拟的新时代。-大做出的重要判断，中国特色社会主义进入新时代，俨然极具历史的穿透力、震撼力！

新时代之下，我国的社会主要矛盾已由“人民日益增长的物质文化需要同落后的生产之间的矛盾”转化为“人民日益增

长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”。

新时代之下，坚持“房子是用来住的，不是炒的，加快建立多主体供给、多渠道保障、租购并举的住房制度，让全体人民住有所居。”房地产行业毫无悬念将发生深刻变化。

新时代之下，实在有太多课题，太多发展，太多的世事变迁。作为正当年华的青年，应紧随时代命脉，顺应时代潮流，充分发挥才智，创举新的作为。正如-大指出，青年兴则国家兴，青年强则国家强，青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。

作为新青年，应保持初心，树立理想，坚定信念。只有这样，才能跟对方向，不会跑偏。

作为新青年，应努力学习，脚踏实地，锐意进取。只有这样，才能不断进步，不会掉队。

作为新青年，应敢于担当，甘于奉献，砥砺格局。只有这样，才能不断有新的作为，才能逐步实现人生价值。

无论如何，在新时代催人奋进的节奏中，我们都应撸起袖子加油干，毫无保留地挥洒热血和青春。在未来回首时，面对不断刷新的世界，能自信于有自己的一番作为。

实习心得体会篇七

学校为了加强我们对所学理论知识的理解和掌握，于大三第一学期末到xxxx市xxxx镇中心小学进行了为期两个多月的顶岗实习生活。经过两个多月的实习生活，让我们初尝了作为一名教师的酸甜苦辣，也让我体会到一名光荣的人民教师所肩负的责任。回想刚到xxxx中心小学当天，年轻的我们激动紧张，那时候我们在心里问自己：作为一名实习的学生，我

们能做好吗，我们能给学生们带来什么？如今为期两个多月的实习工作即将圆满结束。

现在，把这两个多月的收获和感受和大家一起分享：

时间很快，两个多月转眼间就过去了，在此期间留下了很多酸甜苦辣交织辉映的记忆……充实的生活很安心，也很快乐，让我们充分感受到彼此之间温暖和关心，两个人一起从玉溪学校来到这里，我们便成了一个集体，寝室同行、形影不离，这里记录了我们的欢笑、忙碌、进步和成熟。

在xxxx期间，我们一起备课，一起听试讲，一起讨论问题，总之，在我们遇到问题的时候总是一起思考和解决，从安排运动会的各项事宜到表演节目的编排组织，再到生活中点点滴滴的帮助和共进，这些都让我们觉得我们真的是一个团结温暖的好姐妹！

我们的实习老师是xxx老师□xx老师对我们的教学给了我们很认真的指导，对我们的生活也给予很热心的帮助，并将他数十年的工作教学经验直接或者间接的传授给我们。学校中的各位老师们都都很认真热情，在课余时间帮助我们完成实习的各项工作，在此特别感谢在xxxx中心小学的老师，谢谢你们。

在实习的日子里，我们主要负责二年级、五年级和六年级的体育课教学。在实习最开始的时候我们看指导老师上课，以一个“老师”的身份看他是如何上课的，学习他如何传授知识、驾驭课堂，如何控制授课时间等等。通过听课我发现教师不仅对知识和技能的把握很重要，对学生的课堂纪律、积极性的调动都很重要。只有把握好课堂纪律、学生学习的积极性，才能让我们的学生在上课的时候真正的学到运动技能，并真正达到锻炼身体的目的。

在我们真正上课的过程中，我们认真进行课前的备课工作，

刚开始即使充分准备还是会紧张，在课堂教学中同学们积极热情高涨的配合我们的工作，让我们充分感受到自己作为一名老师的责任，通过上课，我认识到了自己的缺点和不足，在以后的授课过程中注意并即使改正了自己的缺点和不足，让自己得到真正意义上的成长和进步。到后来我们都能够游刃有余的授课，我想这就是我们在成长过程中收获到的，它让我们成熟。

记得刚到实习学校的第一天，校长和教务处主任很热情的接待了我们，在了解我们在学校的专业情况之后安排了我们实习的课程以及运动会团体操节目。在此后的日子里，我们在正常上课之余便忙着准备节目，从动作的编排到音乐的筛选再到最后的队形编排，两个人一起思考准备，版纳的冬天依旧很热，太阳的出来的时候仍旧酷热难当，我们本着对孩子们认真负责的态度，也本着对自己负责的态度合作并且顺利完成了学校安排我们的任务。

运动会上，在铿锵有力音乐声中孩子们精彩的亮相，质朴的白棉布衬衫，漂亮闪耀的手腕贴花，灿烂的笑容，激情的表演……赢得了学校领导、老师以及学生们的热烈掌声！我们发自内心幸福的笑，我们真正觉得自己很有成就感，觉得我们没有辜负孩子们对我们的崇拜和她们对我们的信任以及对节目的热情与渴望。

两个多月的时间，无论是在生活、教学、还是课余训练，我们都真正找到了自己的定位，也更为深入的理解了“学高为师，身正为范”的内涵，也会在以后的生活学习中不断的从事和完善自己，走好自己今后的人生之路，不管从事什么样的工作，不管遇到什么样的困难，都将坚持不懈、积极进取！

实习心得体会篇八

时间过的真快，转眼实习已经结束了，在实习的这段时光里，我感到自己收获了许多，不仅有学习方面的、实践能力，还

有在做人方面，这些对我来说受益匪浅。

当初，曾听人说过在实习中可能会经历一些困难，思想上也会有一些变化，但我们大学生首先要端正实习态度，脚踏实地地做好每一天的工作，要和单位同事和睦相处、坦诚相见。那时，我就在心里暗暗下了决心，一定要好好珍惜这次实习机会，努力做好工作，认真的向老师、工人们学习。

带着青春的热情，我踏上了人生第一个工作的征途，迈入了一片更为广阔的舞台。那天早上，我怀着激动与忐忑的心情，来到了实习单位。刚来的第一周，我先了解了公司的一些基本状况，车间主管告诉我实习的时间不是很长，有些东西是不可能在这这么短的时间里完全掌握的，他建议我在实习期间多看、多想、多总结，才能尽快的了解公司的体制与生产流程。

我曾经构思过实习时的悠闲与轻松。殊不知，现实给我敲响了警钟，我发现书本上所学的知识就像大海中的一滴水，与现实有很大的差距。在生产车间里，自己做过了组装、生产相关配件、检查电路，虽然自己以前在实验室也做过相同的东西，但现在的使公司的生产，各项要求都是很严格的，所以对自己来说是个很大的挑战。在指导人员的谆谆指导下，我明白了，在任何时候，我们对待工作都要高标准、严要求，做到精益求精。

首先一点，必须要明确工作态度，要学会严肃认真地工作。以前在学校，下课后只知道和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。工作后可不能这样。因为，公司是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。于是，我意识到：自己绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作；另外还要学会虚心，因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步得更快，要向有经验的前辈学习，学习他们的工作态度和做事原则，

这样才少走很多弯路。

第二，要掌握必要的专业基础知识。在实际工作中，我深刻体会到了这一点

的重要性，“会不会”和“做不做”完全是两个不同的概念，当然，“会不会”显得更加重要。试想，倘若连最基本的东西都不知道，不了解，那还何谈“做”的问题。因此，在实习期间，在负责人的大力帮助下，我加强了对电路和配件等相关知识的了解，提高了自身专业知识，不仅为这段时间的实习工作起到很大的帮助，也为今后的工作打下了理论基础。

第三就是能不能“做”的问题了，也就是会不会具体操作了。有了充足的理论知识只是一个铺垫，利用理论解决实际问题才是本质关键所在。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在短暂的实习过程中，我深深感觉到自己所掌握的知识在实际运用中的生疏。刚开始的一段时间里，对工作感觉无从下手，茫然不知所措，这让我非常难过。在学校总以为自己学的不错，而一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么的少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义，可见具体实践是多么的重要！

最后，要学会与人相处、与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系，并在快乐的气氛下顺利的完成工作。与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅。即使是解决不了的问题，也要在走前给他人说一声对不起，没有帮你解决；又或者是花了很长时间搞的自己满头大汗才解决的问题，也不要抱怨，事后也要向别人说一声抱歉，耽误您工作了。毕竟，这些是自身操作不熟练才产生的问题。而且，在实习的时候，每次当我去给别人解决问题的时候，即使是没有解决，那些员工也都会对我说声谢谢。我想，这就是平时为人处事的方面之一了。同时，这些员工与人相处的方式方法也对我产生了巨大的影响，这些细节中的点点滴滴，也将会对我以后不管是任何方面都会有着不小的作用！

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。

通过此次实习，将学校所学的理论知识与实际结合起来，不仅让我对整个电子专业工作流程有了详细而具体的认识，熟悉了实际工作中的具体工作对象，也缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离。

以上是我实习工作的总结，虽然在领导、同事们的帮助下本职工作能力逐渐的提高，但我也认识到自己的不足之处，深知自己还有许多需要努力的地方，我会在以后的日子里继续努力学习，与身边的人不断交流总结经验和教训，努力使自己成为一名合格的电子方面工作者！

最后，十分感谢公司领导能够给与我这样一个宝贵的实习机会，让我在实践中检验自我，提高自身水平！

实习心得体会篇九

近日，中共中央办公厅印发了《关于进一步激励广大干部新时代新担当新作为的意见》，提出了关于建立干部激励机制和容错纠错机制的相关意见，强调要明确选拔用人导向、加强干部思想教育、完善干部考核评价机制、健全干部激励保障制度。该意见为各级组织在干部选拔、任免与管理方面提供了标准与指导，透露出对新时代广大干部的高度重视与深切关爱，对优秀干部增强自信、增加底气有着重大意义。

新时代需要广大干部新担当新作为。时间进入到新的历史节点，意味着新的开始、新的起点、新的征程，不管是对于社会主义伟大事业而言，抑或是对于企业、组织、个人而言，

都被赋予了新的期望。“幸福的人生是奋斗出来的”，不经历艰苦卓绝的奋斗，不凝聚广大干部的共同努力，就无以推进“四个全面”战略布局、“五位一体”总体布局的落实，就无以实现“两个一百年”目标和中华民族伟大复兴的中国梦，就是要把过去的成绩清零，不居功自傲、固步自封，要在新起点上整装重新出发，为新目标夯基蓄势，用实干书写新时代新作为的赞歌。

政治坚定，敢于担当。坚决贯彻党中央的决策部署认真落实一大精神，把党的一大精神内化于心、外化于行，始终做到认识不含糊、态度不暧昧、行动不动摇，对党忠诚、立场坚定、敢于担当。以强烈的事业心和责任感，增强担当的勇气，提升担当的能力，激励担当的作为。

业务精湛，实绩突出。干部的能力素质，不仅关系到经济社会各项事业的发展，而且直接影响到党的执政能力水平。目前，党员干部素质参差不齐，直接影响新时代新目标的实现，因此，必须不断提升党员干部个人综合素质和工作能力，加强专业知识、专业能力的培训，还要培养干部驾驭各种复杂局面的能力，以适应新时代的发展要求，突出工作成绩。

作风扎实，敢于负责。新时代党和人民赋予新的神圣使命，这不仅是对我们工作能力的考验，更是对我们工作作风的考验。我们要时刻保持清醒头脑，切实做到作风建设永远在路上，以优良作风推进工作。要深入查找“四风”特别是形式主义、官僚主义在工作领域的新表现，对于发现的问题，要采取过硬措施坚决进行纠正整改。在工作中要善于吃透政策、把握规律，只要符合中央和省委要求、符合基层实际、符合群众需求，就要敢于突破，敢于在关键问题上拍板，面对出现的复杂问题能挺在前面，敢于负责。

实习心得体会篇十

我们在学校校工厂进行了为期9天的金工实习。期间，我们接触了车、钳、铣、三个工种。每一天，大家都要学习一项新的技能。三天内完成从对各项工种的一无所知到作出一件成品的过程。在师傅们耐心细致地讲授和在我们的积极的配合下，我们没有发生一例伤害事故，基本达到了预期的实习要求，圆满地完成了金工实习。

“金工实习”是一门实践性的技术基础课，是高等院校工科学生学习机械制造的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课。它不仅可以让们获得了机械制造的基础知识，了解了机械制造的一般操作，提高了自己的操作技能和动手能力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了工程实践能力，培养了工程素质。这是一次我们学习，锻炼的好机会！通过这次虽短而充实的实习我懂得了很多。转眼间，为期两周的金工实习已经结束，回想两周以来，有过汗水，有过失败，有过伤痛，有过微笑。正是在这汗水、失败、伤痛和微笑中让我学到了很多有用的知识，我也深深地体会到工人们的辛苦和伟大，虽然实训期只有短短的两周，在我们大学生活中它只是小小的一部分，却是十分重要的一部分，对我们来说，它是很难忘记的，毕竟是一次真正的体验社会、体验生活。

在钳工实训中，我了解了钳工的方要内容是为划线、錾削、锉削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、攻螺纹等等。了解了锉刀的构造；分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。

在搓削上，老师重点讲解了搓削姿势，搓削方法和质量检测。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。老师在生动的给我们演示了

如何使用锉刀和如何使用锯，之后在指定的各自位置后，开始了我们的任务——完成一个小锤子。

在制作这个工件时，首先我们运用手锯把一根铁棍锯切成接近工件的尺寸。大约是23mm锯切时，要右手握稳手柄，左手扶住手锯的前端。起锯时，起锯角约为十五度。锯切时要右手施力，左手扶正锯弓，一定要将锯条摆正否则便会锯歪，锯切速度不宜过快，约20—40次每分，在切掉气割面之后我们还剩下大约19mm□

接下来的工作我们需要按照老师要求把这个长方体表面按照尺寸搓削成平面。搓平的过程说起来简单但是做起来就不是那么简单了，比如，用锉刀搓表面时很是枯燥可能半天总是机械的重复着一个工作，一开始我们需要用大搓进行打磨，之后便是中搓，最后用小搓来把它搓平搓细。一直重复着搓的过程，最后终于把这根粗糙的铁棍磨的好看了。

接下来的工作就是把下根长方形的铁棍锯成一个锤子的形状。根据图形，把它锯割下来一个三角形的铁块，这样，就完成了锤子的基本形状，在进一步搓削、研磨之后，就可以打孔了。

在打孔之前，先划线，确定孔的中心，在孔中心先用锤头打出一个较大的中心眼，钻孔时先钻一个浅坑，以判断是否对中。当孔快要钻通时，进刀量就要减小了，避免钻头在钻穿时发生抖动。在套螺纹时先用手掌按住板牙中心，缓慢转动。在转动过程中，每转一周要倒回四分之一周，以便断屑、排屑，而且要加入机油润滑。

一个工件做完了虽然不是特别的标准，但那确实用我们的汗水换来的，那其中凝满了我们的用心与期望，看着自己的第一件劳动成果满心的欢喜难以言表。

车工

接下来的两天我们学习了车工，车工不是由数控来完成的，它要求较高的手工操作能力。

首先老师叫我们边看书边看车床熟悉车床的各个组成部分，车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。车床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们加工一个主轴两个小轮和两个大轮。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就让我们开始加工。车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要把所给圆柱的直径由28mm车到26mm，然后换刀用两轮网纹滚花刀把圆柱的表面压花，最后要换用切槽刀切把圆柱截断。

随即，我们每组都领到了一个毛胚圆柱棒，这就是我们要加工的材料。加紧时夹得不得太长，一般为工件的三分之一并在主轴孔内卡紧。然后调速(一般在140-180r/min)打开开关，将刀架移到合适的位置，在打开开合螺母，搬动主轴正反转手柄开始车手柄。先车手柄的外圆，再往下车手柄的弧度，最后用砂纸将手柄的面打平。打平后再把手柄车断，一个手柄就基本成型了。

经过了半天的练习，一个成品终于出来了，这使我们更有信心了，我们开始轮流操作，经过我们六个齐心协力的工作，终于车好了六个手柄。

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习，不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的，但我们一直没有把这句话当真，也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少。金工实习给了我们一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们感受到了车间中的气氛。同学们眼中好学的目光，与指导教师认真、耐心的操作，构成了车间中常见的风景。久在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学

知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。我国现行的教育体制，使得通过高考而进入大学的大学生的动手实践能力比较薄弱。因此，处于学校和社会过渡阶段的大学就承担了培养学生实践能力的任务。金工实习就是培养学生实践能力的有效途径。基于此，同学们必须给予这门课以足够的重视，充分的利用这一个月的时间，好好的提高一下自己的动手能力。这里是另外一种学习课堂。通过我们动手，对掌握的理论知识进行补充与质疑。这与传统的课堂教育正好相反。这两种学习方法相辅相成，互相补充，能填补其中的空白，弥补其中一种的一些盲点。通过金工实习，整体感觉实际生产方式还是相对落后，书本中介绍的先进设备我们还是无法实际操作，实习中的设备往往以劳动强度大为主要特征，科技含量较低，但还是有一些基本知识能够在实践中得到了应用。

实习期间，通过学习车工，铣工，钳工。我们作出了自己的工艺品，铣工和车工的实习每人都能按照老师的要求学到铣床的最根本的知识；最辛苦的要数车工和钳工，车工的危险性最高，在一天中同学们先要掌握开车床的要领，所有工种中，钳工是最费体力的，通过锉刀、钢锯等工具，手工将一个铁块磨成六角螺母，再经过打孔、攻螺纹等步骤最终作成一個精美的螺母。几天下来虽然很多同学的手上都磨出了水泡，浑身酸痛，但是看到自己平生第一次在工厂中作出的成品，大家都喜不自禁，感到很有成就感。我对自己的本次实习总结了两部分，实习部分和感想部分。

实习部分：

1. 通过这次实习我们了解了现代机械制造工业的生产方式和工艺过程。熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。

2. 在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。
3. 在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。
4. 培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。
5. 在整个实习过程中，对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强对填写实习报告、清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。
6. 工厂师傅对我们做的工件打分，使我们对自己的产品的得分有明确认识，对于提高我们的质量意识观念有一定作用。
7. 同学之间的相互帮助才得以完成任务，使我们对团队的概念有了更深层的理解，也使我们明白了团队精神的重要性！

感想部分：

1. 金工实习是培养学生实践能力的有效途径。又是我们大学生、工科类的大学生，非常重要的也特别有意义的实习课。金工实习又是我们的一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们会感受到车间的气氛。同时也更加感受到了当一名工人的心情，使我们更加清醒地认识到肩负的责任。有人跟我说我们不是机械专业的学生学习这个没有什么用，我带着怀疑的态度参加了这个实习，但是最后的结论是我对此否认了，它交给我的不只是机械专业的知识，而是一种能力，创造力以及适应力。

2. 劳动不仅对自然世界进行改造，也对一个人的思想进行改造。经过这周的金工实习，在这方面我也深有体会。

1) 、 劳动是最光荣的，只去实践才能体会劳动的辛酸和乐趣。

2) 、 坚持不懈，仔细耐心。

3) 、 认真负责，注意安全。

4) 、 只要付出就会有收获。

3. 实习带给我们的不仅仅是经验，它还培养了我们吃苦的精神和严谨认真的作风。我们学到了很多书中无法学到的东西。它使我们懂得观察生活，勇于探究生活，也为我们多方面去认识和了解生活提供了一个契机。它是生活的一种动力，促进我们知、情、意、行的形成和协调的发展，帮助自我完善。此时，我还在怀念充满成就感的金工实习，它充实了我们的知识，使我们更加体会到这样一句话：“纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。”实践是真理的检验标准，通10天的金工实习，我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有辛酸也有快乐，这是我大学生活中的又一笔宝贵的财富，对我以后的学习和工作将有很大的影响。

两年后我们就业的时候，就业单位不会像老师一样点点滴滴细致入微的把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的车工，虽然它的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要作出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。另外像铸工和看似简单的拆装，都需要我们细心观察，反复实践，失败了就从头再来，培养了我们一种挫折感等等。10天的金工实习带给我们的，不全是我们所接触

到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，因此实习报告和日记的任务都给我们提供了这个机会，而最后的创新设计也对我们的创新能力进行检验和新的提高！

结束语：眼睛是会骗人的看似简单的东西并不一定能够做好，只有亲身实践才知其奥妙，才会做出理想的产品，实践是学习的真理！如果再有会我还会参加这样的实习，还会去用实践来完善自己的知识面和自己的各项能力，以求在走出校园的时候有适应社会的更高的能力。感谢学校和老师给我们这个磨练自己和完善自己的机会金工实习有苦也有乐。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，方成大任也！”这句古人的话 用来形容我们的金工实习是再好不过了！经过了车工，钳工等工种的磨练，我们终于完成了这门让人欢喜让人忧的金工实习课程。

一起实习的同学也让我受益非浅。毫无私心的帮助，真诚的相互鼓励加油，一切分担工作的 压力，更一起分享成功带来的喜悦，金工实习更象是一个集体活动，拉近我们彼此的距离，填补了曾经存在的隔阂，集体主义的魅力得到了彻彻底底的展现！大学里连同班同学相处的机会 都很少，感谢金工实习给了我们这样一个机会。这样的活动值得教育部门的借鉴。

短短的2个星期时间，我们在实习中充实地度过了，我们学习的知识虽然不是很多，但 通过这次让我们明白了我们需要实际学习掌握的技能还很多、很多。如果我们不经常参加这方面的实习，我们这些大学生将来恐怕只能是赵括“纸上谈兵”。社会需要人才，社会需要的是 有能力的人才。我们新世纪的大学只有多参加实践，才能保证在未来的社会竞争中有自己的位置。真的多谢金工实习，我还想再有一次。