

实习心得体会(汇总5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

实习心得体会篇一

作为一名大学生，在进入职场前，拥有实习经历对于未来的求职竞争和职业发展都是非常重要的。因此，在开始实习之前，进行一些预教育准备是必不可少的。在我进行实习预教育的过程中，我学到了很多有关职场和职业规划方面的知识和经验，下面我将分享一下自己的心得体会。

第一段：了解实习公司和行业

在你开始实习之前，了解实习公司的背景和行业情况非常重要。了解行业的景象、市场需求、竞争格局是你组织思维和进行工作的基础。在进行预教育时，我会通过多种途径了解所在公司的业务，对公司的情况做出深入的了解，这样可以更加准确地把握公司领导的经营理念以及部门的主要负责人，从而更加积极地融入公司文化和做好实习生的角色。

第二段：制定目标和计划

制定实习目标和计划可以使你更好地规划实习过程，并确定自己的学习重点和职业技能的提升方向。你需要在实习的前期探明自己的短板，进而根据短板部分列出对应的提升计划。例如，我在预教育时，会设定一些自己的实习目标，并制定一份计划表，详细记录自己接下来要学习的知识和技能，还会在日后根据实习的情况进行调整以保持最合适的状态。

第三段：注重沟通和交流

在实习期间，你需要和上司、同事保持良好的沟通和交流，这样可以有效地了解公司的运作机制和实习过程中遇到的困难，让自己的实习得以顺利开展。在预教育中，我会习惯性地 在社交软件或其它工具上多跟未来的上司、比较熟悉的前辈或者同学进行一些轻松的沟通交流，从而可以更好地建立联系。

第四段：发现问题和解决问题

在实习期间，难免会遇到各种问题和困难，培养发现问题和解决问题的能力是非常重要的。在预教育中，我会把自己可能遇到的场景模拟出来并进行角色扮演练习，从而提出针对性的问题，并设法练习解决这些问题的方法，提高自己的解决问题的能力。

第五段：自我反思和总结

在实习结束后，进行自我反思和总结，总结自己在实习期间取得的成绩、经验和教训，这对于今后的发展会非常有帮助。在预教育过程中，我也会反复问自己：“我期待在实习中学到什么？”、“我能为实习提高我下一年的就业竞争力做哪些准备？”，然后对比自身状态来进行判断和反思，最后确定实习目标、规划行动，形成创造性思维和一定的实际操作措施。

在本篇文章中，我分享了我在实习预教育中的心得和体会，包括公司和行业了解、制定目标计划、注重沟通和交流、发现和解决问题，以及自我反思和总结。无论是哪个阶段，我们都需要认真的策划我们的人生和职业规划，这需要不断努力和精进。期望本文的小小分享给大家带来一些启发和指导，让我们能够在未来的实习中更好地发挥作用，让自己更快地提升职场和生活的能力。

实习心得体会篇二

一个半月的实习只是时间长河中的一瞬间，但对于我们来说却是千金难买的宝贵光阴，我们十分珍惜这一难得的实习机会。我们的实习基地是钱库高级中学，一个多月的实习，带给我们许多宝贵的回忆，而这些经历犹如血液般融入我们的生命，成为我们成长的一部分，也是我们离开象牙塔前所迈出的最坚定的一步。此时此刻，我深深地感受到，我成长了。

在钱库高级中学的实习，我们的主要任务是教育见习、教学工作和班主任工作。

一。教育见习

在实习开始的第一周，我们便进行了教育见习，主要是到各个班级去听老师的课。一开始，我们都不知道怎么听课，刚开始听课，也不知道怎么听课，不知道从什么方面着手，只是傻傻的把老师上课的内容给抄下来，就像回到了当初的高中时候的学习。每个老师都有自己的上课风格，不知道如何去评价。后来和老师交流，发现原来听课要这样听，要听老师如何突破本节课的重难点，要听老师上课的语言，要听老师的问题设置，也要看学生听课的一个状态以及老师的教态。课堂不是老师上面的表演，而是学生和老师一种互动，一种知识火花的碰撞。

二。教学工作

教学工作是我们这次实习的重头戏。上学期在微格教室有过一些训练，但对于上真正的战场，我们还是经验不足的。经过一周的听课，我知道了上课要注意那些内容，和之前我备的课还是多少有些出入的，又由于我是我们小组第三个上课，我的准备时间还是相当足够的，所以在这边我又重新备课了。通过和老师交流，我了解到备课是一个比较艰辛的历程，要不断地改，不断地练，要备的详细，考虑的非常全面，把课

堂可能会出现的问题，都一一考虑到，才能建构出一堂不错的课堂。虽然对于我可能刚开始无法达到这个高度，但我还是不断地靠近这个目标。

我的第一节课是《免疫系统的功能异常》，这是我人生的第一堂课。第一堂课准备还是很充分的，但是一开始上课，还是稍稍有点紧张的，就连叫上课都忘了，幸好，我私下问了问，学生都没发现我的紧张。这节课主要讲过敏反应和艾滋病，学生对这方面的内容在生活中都有过一定的接触，这节课最重要的就是一个情感态度价值观的落实，也就是生命教育。在课堂上，我让学生说说如何关爱艾滋病患者，学生都很能说，我当时就吓到了，发现文科班的学生就是不一样。学生在语言表达，组织语言方面是相当的不错，同时，对如何看待艾滋病患者都有着别样的关怀。

这一节课是有评课的，建中老师给我这节课一定的评价和建议。老师说，总的来说，对第一次上讲台的我来说，这节课还是相当成功的课堂。当时听了，很是开心。当然也是有很多不足的，老师说，给学生讲的还是太少了，要更放宽时间给学生；没有充分利用好课堂的生成，比如说在学生了解艾滋病病毒主要藏在泪水，唾液，血液之中时，又给学生判断哪些途径是否会传染，此时，学生就对礼节性接吻产生了一定的疑问，可是对于这点，我没有利用好，本可以好好的拓展；也许第一次上课的内容试讲了很多了，所以很顺利的上了下来，便也显得上课有点随意；同学说，口头禅还是比较多，比如“那· · ·”。

我的第二节课就是公开课，因为我的公开课时免疫复习课，后来我才发现复习课的公开课是很有难度的，不像新课的学习，复习课很担心会炒冷饭。复习课试讲了一遍又一遍，老师也给了很多建议。最初是说我选的艾滋病的这个材料比较难讲，如果讲甲流就会觉得很普通，没有新意，最后，纠结了半天，还是选择了用艾滋病这个材料，因为约翰逊患有艾滋病这个案例有一定的正面教育意义。敲定了艾滋病这个材

料之后，就在明线和暗线这个问题上纠结，老师给的建议说，在讲艾滋病的同时，无形之中把免疫的知识点也复习了，到了课堂结束，学生还以为这是在讲约翰逊，所以在设计问题，贯穿方面想了很多。一开始，老师觉得我问的问题，就像在炒冷饭，我的材料只是作为一个引子，没有把材料贯穿进去，显得我的知识点和材料是分离的，也就是“皮肉不相连”。可是我可以理解这个意思，却不知道怎么去问这个问题，很烦恼。接着没几天就要上去讲课，内容思路都没有准备好，我很揪心。当时，又感冒了，人总是在生病的时候，特别的脆弱。毫无头绪，弄不出来，还病怏怏的身体，身边的朋友也是爱莫能助，我只能在那个角落揪心的思考，品尝属于自己的苦。其实也没有那么糟糕，很多同学，都过来帮我想，给给意见。

之后就在8班试上了公开课的内容。由于这节课是以小组的形式进行一定的研究学习，很多东西都是由学生来讲，教师只是起着协助者的作用，所以在试讲的时候根本没有感觉，只有学生在课堂才能真正体现，面对这种无法预计的课堂，还是相当的揪心的。一直听说8班的学生都不太配合老师，上课的氛围比较死，我就更加担心了。由于时间又比较赶，还不是很熟练，当时我去上的时候，还是很紧张的，紧张的出现很多口头禅。幸好啦，8班的学生还是挺给我面子的。当时的内容比较多，只讲完体液免疫和细胞免疫，就下课了。当时上完，就去问建中老师，哪里要改，可是建中老师让我自己思考了，再去和他聊。当时，一上完课，根本感觉不到哪里不对，是因为心里很浮躁，静下心来，就会发现自己问题还是很多的。只有做万全的准备，才能做得更好。

由于一些原因，我的公开课推迟了，不过终于在清明节之后的那一周的周三下午第二节课拉开了帷幕，之前的所有的努力，似乎都要在那节课上见分晓了。可惜，应了一句“期望越大，失望越大”。由于我上的是免疫复习课，这个课对于我们班级的学生来说有点难度，好悔当初怎么没好好分析学生情况，就一股脑认为我们班级学生会很给力。我觉得我很

悲剧。一开始的课堂还是不错的，到了下半节课，不知道为什么课堂就这么压抑了，也许是我自己有想放弃的念头吧，我想想也是，我是一个受别人情绪影响很大的人，我是那么容易说放弃，又那么容易说要做什么的人，很讨厌发现原来自己就是这样的。不过其实也没我说的那么严重啦，老师和同学还是给予我一定的评价和建议。最欣慰的就是，这次公开课，我克服了我最大的障碍——语言问题，这对于我来说，可以说是一个很大的进步，终究还是进步了，虽然没有达到自己的期望。想想，付出总是会有回报的，人总是在不断地挫折中成长起来，进步起来，所有的不快，会过去，所有的快乐，也会过去，还是珍惜当下每一个机会，活在当下，快乐一点。

三。班主任工作

我是我们小组第一个班主任的。主要负责每周一次的班会和“下两操、督早修”：监督眼保健操、课间操，监督早自修学生学习。由于第一周的见习，给了我很多时间熟悉班级的学生，也提前了解了班级的状况。在当班主任的那一周，也许很新鲜，很兴奋，我时时都会跑到班级去看看学生的状况，和学生聊一聊，在某种程度上说，我更是以一种朋友的身份和学生聊天，可是，有时候这种师生之间的距离就很难控制了，上课有老师的范，下课做朋友，这是我追求的。一段时间的相处和观察，我也发现了一些问题。比如说班级早自修的声音很小，学生很多都是没睡醒的状态；平时不是很爱问老师问题；晚自修的效率比较低……面对这些问题，有时候，我真的很冲动的想在全班学生面前说一说，可是又有点不敢。后来就和班主任陈老师说了情况，陈老师也召开了班委会，在班委会上，陈老师不是自己说班级问题，而是由班委来说班级有什么做的不够好的地方，我觉得这样很好，自己发现问题，找方法解决，比老师在那里不断强调问题更有效果。班委找出问题，再说说解决措施，最后由老师发表相关的看法想法，这样管理班级，就显得比较民主，也有利于班级的发展。

实习是一次用自己的眼和耳去感受环境的机会，通过这七周的实习，我受益匪浅，对教师这个角色有了更为详尽而深刻的了解，认识到了许多在学校学不到的东西，不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。从而更深的了解了了解自己的不足，该往哪个方向而努力，这些都是以前所不了解的。

实习心得体会篇三

在即将步入职场的大学生们来说，实习预教育是提前进入职业生涯的难得机会。在这段时间里，除了了解并熟悉公司的岗位要求和 workflows，更重要的是通过实践与反思，认识自我的优劣，改善自身的不足，提升职场竞争力。在我参加的实习预教育经验中，有许多值得总结的心得体会。

第二段：掌握专业技能

实习预教育最重要的一个方面就是学习并掌握专业技能。每个岗位都有其独特的技能要求和 workflows，需要我们在实践中逐渐掌握和熟悉。比如，在我所实习的媒体公司中，我需要熟练使用视频采访和剪辑工具，并了解新闻内容的处理方式和新闻素材的获取途径。只有通过不断重复的训练和实践，才能在工作中胜任自己的岗位，更好地服务于公司和客户。

第三段：与职场人员交流

另一个重要方面是要与职场人员进行交流。即便是在实习预教育期间，我们也应该与公司的员工和其他实习生保持沟通和合作的态度。这不仅能够帮助我们更好地了解公司的运营方式和人力资源管理，也能够向这些有经验的职场人员学习他们的专业技能和生产经验。我通过与实习生同事交流，学习了更多实际操作的解决方法和与同事合作的技巧，这些都对我后面的工作有很大的帮助。

第四段：注意自我认知和改进

在实习预教育期间，我们也应该注重自我认知和改进。实习让我们接触到了职业生涯，也让我们在实践与反思中更好地认识自己的优缺点。通过实习期间我们能够看到我们自己的不足，从而立即为解决自身存在的问题做出努力。比如，在我实习的公司中，我意识到及时沟通和及时反馈的重要性，我通过改进自己的沟通方式，提升了同事对我的信任和敬重。

第五段：总结

作为一次难得的职场体验，实习预教育给了我们很多有价值的学习和成长机会。通过实习预教育，我们可以不仅学习和掌握专业技能，还能够和职场人员交流学习，意识到自身的不足，并提高职场竞争力。总的来说，实习预教育不仅是我們步入职场的必经阶段，还可以帮助我们更好地了解自己的职业发展方向，提升自身的综合素质和竞争力。

实习心得体会篇四

一个半月的实习只是时间长河中的一瞬间，但对于我们来说却是千金难买的宝贵光阴，我们十分珍惜这一难得的实习机会。我们的实习基地是钱库高级中学，一个多月的实习，带给我们许多宝贵的回忆，而这些经历犹如血液般融入我们的生命，成为我们成长的一部分，也是我们离开象牙塔前所迈出的最坚定的一步。此时此刻，我深深地感受到，我成长了。

在钱库高级中学的实习，我们的主要任务是教育见习、教学工作和班主任工作。

一. 教育见习

在实习开始的第一周，我们便进行了教育见习，主要是到各个班级去听老师的课。一开始，我们都不知道怎么听课，刚开始听课，也不知道怎么听课，不知道从什么方面着手，只是傻傻的把老师上课的内容给抄下来，就像回到了当初的高

中时候的学习。每个老师都有自己的上课风格，不知道如何去评价。后来和老师交流，发现原来听课要这样听，要听老师如何突破本节课的重难点，要听老师上课的语言，要听老师的问题设置，也要看学生听课的一个状态以及老师的教态。课堂不是老师在上面的表演，而是学生和老师一种互动，一种知识火花的碰撞。

二. 教学工作

教学工作是我们这次实习的重头戏。上学期在微格教室有过一些训练，但对于上真正的战场，我们还是经验不足的。经过一周的听课，我知道了上课要注意那些内容，和之前我备的课还是多少有些出入的，又由于我是我们小组第三个上课，我的准备时间还是相当足够的，所以在这边我又重新备课了。通过和老师交流，我了解到备课是一个比较艰辛的历程，要不断地改，不断地练，要备的详细，考虑的非常全面，把课堂可能会出现的问题，都一一考虑到，才能建构出一堂不错的课堂。虽然对于我可能刚开始无法达到这个高度，但我还是不断地靠近这个目标。

我的第一节课是《免疫系统的功能异常》，这是我人生的第一堂课。第一堂课准备还是很充分的，但是一开始上课，还是稍稍有点紧张的，就连叫上课都忘了，幸好，我私下问了问，学生都没发现我的紧张。这节课主要讲过敏反应和艾滋病，学生对这方面的内容在生活中都有过一定的接触，这节课最重要的就是一个情感态度价值观的落实，也就是生命教育。在课堂上，我让学生说说如何关爱艾滋病患者，学生都很能说，我当时就吓到了，发现文科班的学生就是不一样。学生在语言表达，组织语言方面是相当的不错，同时，对如何看待艾滋病患者都有着别样的关怀。

这一节课是有评课的，建中老师给我这节课一定的评价和建议。老师说，总的来说，对第一次上讲台的我来说，这节课还是相当成功的课堂。当时听了，很是开心。当然也是有很

多不足的，老师说，给学生讲的还是太少了，要更放宽时间给学生；没有充分利用好课堂的生成，比如说在学生了解艾滋病病毒主要藏在泪水，唾液，血液之中时，又给学生判断哪些途径是否会传染，此时，学生就对礼节性接吻产生了一定的疑问，可是对于这点，我没有利用好，本可以好好的拓展；也许第一次上课的内容试讲了很多了，所以很顺利的上了下来，便也显得上课有点随意；同学说，口头禅还是比较多，比如“那……”。

我的第二节课就是公开课，因为我的公开课时免疫复习课，后来我才发现复习课的公开课是很有难度的，不像新课的学习，复习课很担心会炒冷饭。复习课试讲了一遍又一遍，老师也给了很多建议。最初是说我选的艾滋病的这个材料比较难讲，如果讲甲流就会觉得很普通，没有新意，最后，纠结了半天，还是选择了用艾滋病这个材料，因为约翰逊患有艾滋病这个案例有一定的正面教育意义。敲定了艾滋病这个材料之后，就在明线和暗线这个问题上纠结，老师给的建议说，在讲艾滋病的同时，无形之中把免疫的知识点也复习了，到了课堂结束，学生还以为这是在讲约翰逊，所以在设计问题，贯穿方面想了很多。一开始，老师觉得我问的问题，就像在炒冷饭，我的材料只是作为一个引子，没有把材料贯穿进去，显得我的知识点和材料是分离的，也就是“皮肉不相连”。可是我可以理解这个意思，却不知道怎么去问这个问题，很烦恼。接着没几天就要上去讲课，内容思路都没有准备好，我很揪心。当时，又感冒了，人总是在生病的时候，特别的脆弱。毫无头绪，弄不出来，还病怏怏的身体，身边的朋友也是爱莫能助，我只能在那个角落揪心的思考，品尝属于自己的苦。其实也没有那么糟糕，很多同学，都过来帮我想，给给意见。

之后就在8班试上了公开课的内容。由于这节课是以小组的形式进行一定的研究学习，很多东西都是由学生来讲，教师只是起着协助者的作用，所以在试讲的时候根本没有感觉，只有学生在课堂才能真正体现，面对这种无法预计的课堂，还

是相当的揪心的。一直听说8班的学生都不太配合老师，上课的氛围比较死，我就更加担心了。由于时间又比较赶，还不是很熟练，当时我去上的时候，还是很紧张的，紧张的出现很多口头禅。幸好啦，8班的学生还是挺给我面子的。当时的内容比较多，只讲完体液免疫和细胞免疫，就下课了。当时上完，就去问建中老师，哪里要改，可是建中老师让我自己思考了，再去和他聊。当时，一上完课，根本感觉不到哪里不对，是因为心里很浮躁，静下心来，就会发现自己问题还是很多的。只有做万全的准备，才能做得更好。

由于一些原因，我的公开课推迟了，不过终于在清明节之后的那一周的周三下午第二节课拉开了帷幕，之前的所有的努力，似乎都要在那节课上见分晓了。可惜，应了一句“期望越大，失望越大”。由于我上的是免疫复习课，这个课对于我们班级的学生来说有点难度，好悔当初怎么没好好分析学生情况，就一股脑认为我们班级学生会很给力。我觉得我很悲剧。一开始的课堂还是不错的，到了下半节课，不知道为什么课堂就这么压抑了，也许是我自己有想放弃的念头吧，我想想也是，我是一个受别人情绪影响很大的人，我是那么容易说放弃，又那么容易说要做什么的人，很讨厌发现原来自己就是这样的。不过其实也没我说的那么严重啦，老师和同学还是给予我一定的评价和建议。最欣慰的就是，这次公开课，我克服了我最大的障碍-语言问题，这对于我来说，可以说是一个很大的进步，终究还是进步了，虽然没有达到自己的期望。想想，付出总是会有回报的，人总是在不断地挫折中成长起来，进步起来，所有的不快，会过去，所有的快乐，也会过去，还是珍惜当下每一个机会，活在当下，快乐一点。

三. 班主任工作

我是我们小组第一个班主任的。主要负责每周一次的班会和“下两操、督早修”：监督眼保健操、课间操，监督早自习学生学习。由于第一周的见习，给了我很多时间熟悉班级

的学生，也提前了解了班级的状况。在当班主任的那一周，也许很新鲜，很兴奋，我时时都会跑到班级去看看学生的状况，和学生聊一聊，在某种程度上说，我更是以一种朋友的身份和学生聊天，可是，有时候这种师生之间的距离就很难控制了，上课有老师的范，下课做朋友，这是我追求的。一段时间的相处和观察，我也发现了一些问题。比如说班级早自修的声音很小，学生很多都是没睡醒的状态；平时不是很爱问老师问题；晚自修的效率比较低……面对这些问题，有时候，我真的很冲动的想在全班学生面前说一说，可是又有点不敢。后来就和班主任陈老师说了情况，陈老师也召开了班委会，在班委会上，陈老师不是自己说班级问题，而是由班委来说班级有什么做的不够好的地方，我觉得这样很好，自己发现问题，找方法解决，比老师在那里不断强调问题更有效果。班委找出问题，再说说解决措施，最后由老师发表相关的看法想法，这样管理班级，就显得比较民主，也有利于班级的发展。

实习是一次用自己的眼和耳去感受环境的机会，通过这七周的实习，我受益匪浅，对教师这个角色有了更为详尽而深刻的了解，认识到了许多在学校学不到的东西，不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。从而更深的了解了了解自己的不足，该往哪个方向而努力，这些都是以前所不了解的。

实习心得体会篇五

近年来，随着社会的发展和人们对于教育的重视，教育实习成为了师范类学生必不可少的一项实践活动。作为一名教育系的学生，我也有幸参与了教育实习的活动。在这段时间的实习中，我深深感受到了教育的重要性和自身的不足。以下是我在教育实习中的心得体会。

第一段：认识到教育的重要性

在实习过程中，我参观了不同阶段的学校，从幼儿园到高中。

通过观察和参与教学活动，我意识到了教育对于社会发展的重要性。教育不仅是传授知识的工具，更是培养学生综合素质的途径。教育的目的不仅仅是让学生获得知识，更是要培养他们的创新意识、合作精神和自主学习的能力。教育是社会进步的基石，是培养人才的摇篮。

第二段：感受到教育的困难和挑战

在实习的过程中，我也深刻地感受到了教育工作者面临的困难和挑战。教师不只是一要传授知识，还要面对学生的个性差异，挖掘每个学生的潜能，帮助他们克服学习困难和心理压力。同时，教师还要与家长进行良好的沟通，与学校管理人员密切合作，共同为学生的成长营造良好的环境。这一切都需要教师具备高度的责任感、沟通能力和创新意识。

第三段：发现自身的不足

通过实习活动，我也发现了自身的不足之处。一方面是教学技能的不足，无论是课堂管理还是教学方法，都离专业教师还有一定的距离。另一方面是自身的思维方式和观念的不足，有时候无法准确把握学生的需求和教学的重点。我意识到了自己需要不断学习和提高的必要性，只有如此才能真正适应教育工作的需要。

第四段：收获与成长

尽管实习中我遇到了许多困难和挑战，但是这段时间也给了我很多机会去学习和成长。通过实践活动，我学到了很多关于教育的理论知识，更重要的是，我学会了如何去关心和倾听学生，如何与家长和同事进行良好的沟通。实习中的困难让我更加坚定了自己从事教育工作的决心，也让我意识到了自己在未来发展需要不断努力和成长的方向。

第五段：展望未来

通过这段时间的实习，我对于教育工作有了更加深入的理解和认识。我认识到教育不仅仅是一份工作，更是一项事业，一项使命。未来，我希望能够继续学习和提高自己的教育水平，为青少年的成长和发展做出更大的贡献。我也相信，只要我们坚持不懈地努力，教育的未来一定会更加美好。

总而言之，教育实习是一次对于教育工作的实践和认识的机会。通过实习，我认识到了教育的重要性，也感受到了教育工作者面临的挑战和困难。同时，我也意识到了自身的不足，并通过实践活动不断提高自己。实习收获了很多，也成长了很多。展望未来，我希望能够继续努力学习，成为一名优秀的教育者，并为教育事业的发展贡献自己的力量。