

2023年暑假实践心得体会 暑假实习心得体会(通用8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

暑假实践心得体会篇一

暑假期间，我在xx燃气公司进行了实习。时间是xx年7月25日至8月28日。实习期间努力将自己在学校所学到的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间不迟到、早退，认真完成领导和同事们交办的工作，得到领导和同事们的肯定，同时也发现了自己的许多不足之处。

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习期间我被分配在公司办公室实习，办公室在一个机关中，是沟通上下、协调左右、联系各方，保证机关工作正常运转的枢纽。能有机会在办公室实习对我来说是一次很好学习的好机会，同时也是一场挑战。作为一名助理，我的主要工作具体方面包括文件发送，电话记录，指令下达，传真以及信件收发等。由于这项工作便于对企业整体运作模式的观察，因此担任此项实习工作更能够将学过的专业知识与实际相对比。

刚开始去的时候，还真的有点不适应，感觉自己什么都不会做，还好后来在老师的鼓励和帮助下，我也开始有了点感觉，对公司环境开始渐渐适应了。由于以前在学校里的时候条件的限制，我对日常办公自动化和工具维护这两个方面接触的比较少。虽然大的服务器、激光打印机、传真等我都见过，但是都没有具体的操作和维护过，所以对这方面我都只有一个大概的印象而已。不过后来在老师的一一介绍下，我对一般的打印机和传真等方面都有了一定的了解。在开始的工

作中，由于对人员和工作环境还不太熟悉，因此工作效率比较低，也出现了一些错误，比如发错报价单、文件指令下达效率低等，但是经过后来的弥补，没有造成经济损失，同时总结经验教训并且努力在与员工沟通和协调方面下功夫，了解人员关系，适应企业环境，渐渐比较熟悉的掌握了业务技能，后面的类似工作便能应付得比较得心应手。由于业务方面的熟练，企业领导对我提高了信任程度，并且交给了我一些较为复杂的工作。

在这里通过协助同事们工作，我学到了办公室的一些日常事务管理知识。这里经常组织一些活动，通过组织和参与对我的组织能力和处理事情的能力有了很大的提高，并有机会参加一些社交场合，对自己以后的发展也奠定了一些基础。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。不过有一点是明确的，即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化。

暑假实践心得体会篇二

宿雨朝来歇，空山秋气清。随着九月的临近，我们的暑期生活也已接近尾声了。在这个漫长的假期里，我拥有了数不尽的喜悦与悲伤。在这平凡的日子里，我拥有了一段特殊的人生经历。

7月23日是我到章丘广播电视局实习的第一天，满怀着十足的信念与好奇，自己来到了这个陌生的大环境中。在前期的实习生涯中，我原有的期望都被整天呆在办公室（办公室在五楼，我们属于专题部）无聊的消遣彻底磨灭了。值得庆幸

的是我在前期的实习过程，结实了许多与自己同龄的实习生，我们在一块交谈，都一致对我们的实习成果产生了怀疑，我们在这是不是能学到知识？就在这样的怀疑中，有几个实习生选择了离开，说实话自己也曾动过离开的念头。（因为我感觉在这里无所事事，觉得自己在浪费时间。虽说自己比较喜欢这里的工作环境，在一座高楼里，每人一个办公桌，每个人都在紧锣密鼓的忙碌着，办公室里不时间还会传来阵阵爽朗的笑声，甚是和谐啊！可当时的我总是觉得的自己是个局外人，与这里的一切格格不入，所以感觉那段日子过的很是空虚。）

或许是时间的转移，亦或许是上天的眷顾吧！在最近的实习过程中，我觉得每天过的很充实，每天都会有新鲜的事。记忆犹深的还属8月17日的那次出发，伴随着清晨的第一缕阳光我们来到了章丘市黄河乡赵家村进行了采访。当我们走进“绿色银行”——绿金农场时，我们都被眼前的情景惊呆了，一切是那么的不可思议。沿着绿荫小道我们首先看到的是郁郁葱葱的树林迎风招展着，此树木非比树木啊！该树木的名字叫中华红叶杨，怎么样名字够阔吧！这种树木随着季节的变化一年呈现出紫、绿、黄、红四种不同的颜色。它既是城乡绿化的优质品种，又是木材加工的速生苗木，发展前景十分可观。当我们驻足在树林下，抬头仰望时，你会发现一条条金蝉卵枝挂满枝头，实为惊叹。

接下来更让你目瞪口呆的还应属林旁的38个蚂蚱大鹏，它们依次排开，场景之壮观尤为想象。此时，无论是摄像记者，还是文字记者都不约而同的停住了脚步。不计其数的蚂蚱或许看到陌生人的得到来感觉有些慌张吧。它们开始四处奔跑，时而在棚中飞起，时而在棚边逗留。当我们走进棚里时，几乎所有的蚂蚱同时飞起，并且发出了嗡嗡的声音，或许是表示欢迎我们的到来，亦或许是一起防御我们对其伤害，眼前的一切实在让人震撼啊。

观看的同时，我们也工作着。把心中的疑惑通过采访我们豁

然了。虽说当天的温度甚高，可是感觉自己还是蛮有收获的。回家后把一切都给妈妈描述了，心里的激动感、喜悦感久久未能平静。相信这场视觉盛宴我会铭记于心的。第二天我就开始写稿子了，当时没有人让我写，我觉得自己应该试一下。大约一个小时候左右，我把稿子弄完了，并把它给主任看了。当时的心情很是紧张，生怕自己会丢人，不一会主任开始对我的稿子进行了点评，我认真听取了每一句话，无论是表扬的还是批评的，我感觉自己的收获是满满的。

还有一次是到黑陶的产地——龙山去采访，当时采访的是一位民间的老人。他是一位地地道道的农民朋友，每天过着粗茶淡饭的生活，平凡的生活却塑造了他不寻常的生活态度。他不是专才，但他是全才。琴棋书画，无所不涉。他有淡泊名利的人生态度，有执着艺术的生活追求，亦有浩瀚的知识库存。虽到了知命的年龄，但是他仍可以为一时的灵感凌晨就起床搞创作。一辆自行车伴随着他不知走过多少春秋，登山涉水只为了心中的艺术追求。无论是大写意还是工笔画，他都能做到写神的境界（我自己觉得啊）。实在令人佩服啊！就是在这次的采访中，我体会到了作为一个文字记者的不容易！因为这位老人无所不通，但对各项又不专，所以有些难下手。看到当时的文字记者，实在没有头绪，我就开始了一次班门弄斧，自己也写了些，因为自己写的有些虚化，所以也没起多大作用。但是听了老记者的一番话，我感觉还是蛮幸运的，我知道了电视语言的客观性，懂得了私人感情的片面性。总之，在接受考验的同时，自己也在慢慢的收获着。

经过多日的交流和学习，我仿佛能够感觉到自己已经融入其中了。我开始同他们主动打招呼，甚至同他们开玩笑，想回学校的心情也慢慢的淡化了。我开始喜欢这里，开始留恋这里，我希望不久得将来这里会有我的位置，我也会为之不懈的努力，虽说这不是自己的最终目标，但我坚信这是自己迈向成功的第一步。实习结束了，但是自己内心的追求依然继续着~~~~~加油！

暑假实践心得体会篇三

暑假实习是每个护理学生的重要环节。今年的暑假，我有幸参加了一家医院的护士实习项目。这段时间的实习经历给我留下了深刻的印象，让我更加深刻地理解了护士这个职业的重要性和责任感。在此，我想分享一下我在实习过程中的心得体会。

第一段：实习前的准备

在实习前，我对护士这个职业的了解仅仅停留在课本和理论知识上。为了更好地准备实习，我阅读了相关的护理书籍，并与一些实习过的前辈进行交流。这些准备让我对实习有了一定的预期，也为我的实习经验打下了坚实的基础。

第二段：入科初体验

刚开始实习时，我被安排到了内科病房。刚入科时，我感到有些害怕和紧张，毕竟这是我第一次接触真正的病患和医疗环境。然而，通过与导师和前辈的交流，我逐渐适应了病房的工作节奏和规范。在处理一些基本护理技能的同时，我也学会了如何与病患及其家属进行沟通和交流，以提供更好的护理服务。

第三段：面对困难和挑战

在实习过程中，我遇到了很多困难和挑战。有时，病患的病情变化让我感到力不从心；有时，与家属的沟通不畅让事情变得复杂；有时，工作压力让我有些焦虑。然而，我相信这些困难和挑战是成长的机会。通过不断地学习和锻炼，我逐渐克服了这些困难，也提高了自己的护理水平和应对能力。

第四段：实习中的收获

通过这段实习，我不仅学到了许多专业知识和技能，还更深刻地了解了护士职业所需要的品质和道德责任。我亲身经历了病患的痛苦和困惑，也见证了护士们温暖的关怀给患者带来的希望与安慰。同时，我也认识到作为一名护士，我们要保持冷静和专业，要时刻以患者为中心，为患者提供最好的护理服务。

第五段：反思与展望

通过这段时间的实习，我不仅提高了自己的专业技能，也培养了团队合作和沟通能力。同时，实习让我对自己的职业规划有了更清晰的认识，也增强了我对护士职业的热爱。我相信，通过不断学习和努力，我会成长为一名优秀的护士，将自己的知识和能力贡献给更多需要帮助的人。

以上便是我在暑假护士实习中的心得体会。通过这段实习经历，我收获了许多，也学到了很多宝贵的经验。我对以后的学习和工作充满了期待，我将时刻保持对护理职业的热爱和敬意，为患者的健康贡献自己的力量。

暑假实践心得体会篇四

暑假护士实习是每个护理专业学生都期待的一段经历。我也有幸在今年的暑假实习了一个月的时间，这段实习经历给我留下了深刻的印象。在这个实习期间，我不仅学到了专业知识，更重要的是锻炼了自己的实践能力和沟通能力。下面我将详细阐述我在暑假护士实习中的心得体会。

第二段：专业知识的学习与应用

在实习期间，我全身心地投入到护士的职责之中。通过实践，我学会了如何熟练操作基本的护理技能，如测量体温、血压、给药、更换敷料等等。同时，我也了解了不同疾病的护理要点，如呼吸系统疾病、消化系统疾病、心脏病等等。这些专

业知识的学习不仅增强了我的专业素养，更能够让我在实践中正确地应用护理知识，提供更好的护理服务。

第三段：实践能力的锻炼与提升

实习期间，我有机会与真实的患者进行沟通和护理，这对于我的实践能力有着巨大的提升。通过与患者交流，我学会了如何发现患者的需求并及时采取措施解决问题。有一次，我遇到了一位情绪低落的老人，通过与他交谈和安慰，我帮助他恢复了信心。这一经历让我明白，作为一名护士，不仅需要具备专业知识，还需要具备良好的沟通能力和情绪管理能力，才能为患者提供真正的关怀和帮助。

第四段：团队协作的重要性

在实习期间，我与导师和其他实习护士一起工作，共同协作完成护理工作。团队协作在医疗护理中显得尤为重要，因为每一个环节都需要各个成员的密切配合。通过与团队成员的合作，我意识到团队的力量是无穷的。当面对一位突发病情变化的患者时，我们迅速应对，分工合作，及时救治患者。这次经历让我明白，只有团队精神的支持和协作，护理工作才能高效顺畅地进行。

第五段：心灵的温暖与成长

在实习期间，我接触到了很多病患和他们的家属。有时，我看到患者在疼痛中挣扎，或者他们的家属因为害怕和担心而焦虑不安。这时，我能够给予他们关怀和安慰，让他们感受到爱和温暖。而当我看到患者的病情好转，笑容重新绽放在他们的脸上时，我内心的成就感无法言表。这段实习经历让我明白，护士这个职业并不仅仅是提供医疗服务，更是给予患者身体和心灵上的关怀，从而使他们得到康复和振作起来。

结尾段：总结和反思

通过暑假护士实习，我不仅学到了专业知识，锻炼了实践能力，还加深了对团队协作和患者关怀的认识。这段实习经历让我更加坚定了我的护理之路。未来，我将继续努力学习，通过不断的实践和经验积累，成为一名优秀的护士，为更多的患者带去温暖和希望。同时，也希望通过我的努力和付出，能够对这个行业起到积极的影响。

暑假实践心得体会篇五

进入大学快xx年啦，真正的实习其实已经有xx次啦，第一次在xx[]这一次在xx[]但是工作都是同一个种类：客服，我的理解就是无条件为来电的顾客服务，你必须是抱着一种敬畏的心态对待顾客，在交谈的过程中，你必须是客气，耐心，亲切。这差不多是必须的。

其实经过这两次的实习，我发现自己并不适合那种静坐在办公桌，虽然我热衷与交谈，我觉得沟通是交流的最好的方式，是桥梁。拉近彼此的距离，但是我似乎不喜好听声交谈，我喜欢xx这样的方式似乎更能满足我。

客服就是一种听声沟通，根据对方的语速，根据对方的语气，来判断，臆测对方的表情变化，我想这样的工作更适合腼腆型的人，这样似乎更能发挥这类人的优势。一般来说不害羞的人，一般都是有那么点大大咧咧，那么其实这类在做客服时，他的情绪就不那么好克制，语气容易产生很大的波动。我想我就是属于后者吧。其实现在社会，一个充满在各种交流方式的社会，再加上网络世界的不断发展，人们可以足不出户就能做任何可以再网上完成的事，那么随之而来有很多的问题就摆在那，那么什么方式可以解决这些矛盾呢。

这样客服的队伍就这样在不断的扩大，这一个行业其实也解决了很多就业问题。我想我们有时把这个职业想的太简单啦，做一个合格的客服其实真的很难，一个合格的客服，必须了解的事情太多，企业内部的，企业外部，与企业有着密切联

系的，相关的业务知识，当然回答问题时的用语也应该是相当有要求的，起码的口齿清楚，专业的用语规范，亲切的回答，很好的语言组织能力，我想这个就是一个客服必备的。

在xx实习，在此刻我觉得最大的收获并不是我所在的这个岗位带给我的感受，其实公司的氛围是我最大的收获，尤其是在总部的时候。其实工作虽然是谋生的一种方式，但是我觉得更是生活的一种方式，只要你是快乐的工作，那你的谋生其实也就存在着浓厚的生活情趣，在工作的快感，就会给你的生活增添不少乐趣。

这样的实习机会真的很好，但是以后的实习，我还是希望能接触不同的领域，我想我们的生活就应该有不同身份变换，接触不同领域的人，了解不同的知识，融汇贯通，这样的人应该才是有滋有味的。当然以后有机会的话，我还是愿意到xx工作的，但是是不一样的岗位。

暑假实践心得体会篇六

暑假是大学生们放松心情、拓宽视野的好时光。作为一名医学专业的学生，我选择了暑期去医院实习，提前感受一下将来真正投身医疗行业的工作。这次护士实习经历给了我很多宝贵的经验和体会，也让我对护士这个职业有了更深刻的理解。

第二段：实践中的成长与认知

在实习过程中，我深刻体会到了医疗专业的专业性和实践性。每天忙碌的岗位，让我触及到了真正的医疗环境和患者的需求。通过与病人的接触，我不仅学到了医学知识，更学会了如何与患者进行有效的沟通，给他们带来安慰和希望。这也让我意识到，护士不仅仅是提供医疗服务的人，更是患者的精神支柱。

第三段：团队协作的重要性

在医疗团队中，护士是一个不可或缺的角色。他们负责患者的照料，配合医生完成各种医疗操作，承担着患者康复的重要工作。在实习中，我深刻体会到了团队合作的重要性。医院中的每个科室和岗位都相互依赖，只有大家紧密协作，才能保证患者得到最好的治疗效果。这次实习让我认识到，一个高效的团队是医院能够正常运转的关键，而每个人都是这个团队中不可或缺的一环。

第四段：责任与压力

护士这个职业是一份既光荣又艰辛的工作。在实习中，我体会到了这份工作的责任与压力。患者的健康和生命都牵动着护士们的心。每一次接受任务，我都会尽全力做好，因为我知道我所做的工作直接关系到患者的生命质量。面对病人的痛苦和伤痛，我学会了坚强和勇敢，也更加珍惜自己的健康和平凡的生活。

第五段：对未来的展望和感悟

这次护士实习让我对将来的职业规划有了更清晰的认识。我意识到，选择成为一名护士，不仅需要医学知识的储备，更需要有爱心和耐心。护士的工作不仅要对患者负责，更要不断提高自己的专业技术和综合素质。我希望能未来的工作中，通过不断学习和进步，为患者提供更好的医疗护理服务，将我的爱心传递给更多的人。

总结：

通过这次暑假护士实习，我得到了很多宝贵的经验和启发。我深刻理解到了护士这一职业的重要性，也鼓励自己要更加努力，不断提升自己的能力和素质。我相信，在不久的将来，我将成长为一名专业、有责任心、有爱心的护士，并为患者

的健康和幸福尽自己的一份力量。

暑假实践心得体会篇七

暑假是学生放松心情、放飞梦想的时节，也是老师们为学生提供更多机会、传递教育价值的黄金时期。作为一名大学生，我有幸在暑假期间参加了一场老师实习活动。这段经历让我深入体会到了教育的重要性和乐趣，同时也认识到了自己在未来教育道路上所需的努力和学习。以下将以五段式的形式，分享我的暑假老师实习心得体会。

第一段：开始之前的准备

在实习开始之前，我进行了一系列的准备工作。首先，我努力提高自己的学识和能力，通过阅读相关教育文献，了解了教育的理论与实践。其次，我参加了一些教育培训课程，提高了自己的教学技巧。最后，我还联系了一些教育机构，申请了实习机会。在准备过程中，我深刻感受到了教师职业的责任与重要性，同时也为自己的未来道路制定了更明确的规划。

第二段：实习期间的经历

在实习期间，我被安排到了一所小学做辅导老师的工作。我负责辅导学生的语文和数学课程，并参与了一些教学设计和活动策划。通过与学生的互动，我深入了解了他们的学习情况、兴趣爱好以及个性特点，进而针对不同的学生制定了个性化的教学方案。同时，我还参与了一些班级集体活动，培养了学生们的团队合作意识和社交能力。实习期间的经历让我更加热爱教育事业，同时也锻炼了我的教学能力和沟通能力。

第三段：遇到的挑战与困惑

在实习期间，我也遇到了一些挑战与困惑。首先，我发现了学生学习上的差异性，有些同学进步明显，而有些同学则进展缓慢。面对这样的情况，我积极寻找解决办法，利用不同的教学方法和辅导方式帮助学生克服困难。此外，我也发现自己在教学过程中，时常会遇到一些无法准确解答的问题，或是遇到学生不配合的情况。这些困难让我明白了教育并非一切都可以预料和掌握，要有耐心、有创新，善于处理突发状况。

第四段：收获与体会

通过这次实习，我取得了一些成果与收获。首先，我提高了自己的教学能力，掌握了一些有效的教学方法和策略。其次，我建立了与学生的良好关系，培养了学生对我的信任和依赖。最后，我也意识到了自己作为一名教师所需要具备的素质和能力，明白到了自己在未来的教育道路上需要持之以恒地学习和进步。通过这次实习，我更加坚定了将来从事教育工作的决心。

第五段：总结与展望

总的来说，这次暑假老师实习是我宝贵的经历和学习机会。通过实践，我不仅深入了解了教育的重要性和乐趣，还提高了自己的教学能力和沟通能力。我相信，在未来的教育道路上，我会继续努力学习，不断进步，为学生们提供更好的教育服务。同时，我也希望能够用我所学所长，为社会做出更多贡献，为教育事业注入更多的力量和热情。

暑假实践心得体会篇八

如白驹过隙一般的时光匆匆溜走，大二就已经结束了，在这一学期中，大家学会了许多也成长了许多，结束了国教院的学习，仿佛松了一口气，但是分流的压力却也如期而至。其他学院的同学来势汹汹，大家的学习劲头都很高涨，而我们

作为大一届的“新生”更要加 快脚步，赶上大家的进度。

在今年暑假，我在广西信和律师事务所进行了一份宣传助理的实习。在实习中，我需要帮助律所设计一副荣誉墙和一副板报，这极大地考验了我对独立设计处理排版文字的的耐心和细心程度，我希望能 将这份任务出色的完成，给律所一个满意的答案。

在本次的实习中，除了一板报荣誉墙设计的份内职务外，还有就 是律所微信官方账号的管理，这样的工作非常考验耐心和细心和责任心，因为微信内容精悍短小，用词方面就更要准确无误，一不留神总 会出现各种各样的一些小错误，比如语法、标点符号，用词顺序，图 文不匹配等一系列的纰漏，还有一些文字配图的合理上都存在一些不 符，这些错误都需要我细心的找出并一一修改，这极大地考验了一个 人的责任心、耐心、细心。这次的实习让我收获颇深，我认识到将自己的专业知识掌握好外 课外的其他知识常识也非常需要自己在学校有的空闲的时间进行额外 的训练。因为步入社会后，你会发现，社会需要的人才是一种具有综 合能力综合素质的人才，只有各方面均衡发展的人，才能得到企业抛 下的橄榄枝，机会不等人，这更加激励了对以后即将步入社会的 我，我对未来要走的道路也更加明确了，以下是我总结出来的几个关 键点：

一、认真负责 21世纪是一个人才济济的世纪，要想在众人中脱颖而出除了专业 技能的培训之外，必不可少的是一份认真负责的态度，尽管每个人的 专业领域和方向不同，但是要想在工作中出类拔萃，一鸣惊人，还更 加需要保持自己认真负责的态度，态度决定高度，甚至说态度决定一 切都不为过，一件事只要你有心不怕完不成，但是如果首先态度就不 端正很可能别人根本不屑于把这份工作交给你，就算你再优秀，再有 能力，没有认真负责的态度一样很难在社会中立足。

二、随机应变 随机应变，并不意味着横冲直撞，而是说在处

理有些事情上需要果决的判断，如果遇上了一些紧急的突发事件，需要拥有随机应变的能力，如果做什么事情都畏首畏尾，考虑再三，那么别人很快就会将你超越，你将沦为职场上的炮灰，所以即使能力再强，技术专业再优秀，如果缺少了这个素质，那么你在职场上一定很快就会被淘汰，比起学校生活来说，社会，职场工作其实更加地需要你的胆识、魄力和随机应变的能力。

三、相处技巧古人云：三人行，必有我师。与人交流就能吸取别人的好经验，更多的像职场中的前辈们取经，通过与他们的交流来丰富自己的知识经验，少走弯路，多与人交流不仅能得到前辈或者后辈们的青睐，人际关系得到改善，更重要的是交流就是工作中的润滑剂，只有通过交流，整个职场才会向前进人类生下来就是群居动物，曾有一项调查显示，如果让一个人很久不说话，那么他会难受的不行，会想与别人交流。21世纪是一个新新时代，每个人之间的交流能带来大量的信息，信息量是非常重要的为人处世的经验，人是靠脑袋生存的。

四、坚持不懈向前进坚持，并不是要一棵树上吊死，而是在你面对机会、面对困难的时候应该顶住压力，坚持下去。当你面对机会时，不要抛弃身边的任何一个人，给他人机会，也是给自己机会；不放弃别人和自己创造的任何机会，要抓住机会，抓住生命的意义。不畏惧困难艰险，一切困难都在等待你放弃，而你需要做的事放弃等待，勇闯激流，突破自我，迎接美好的明天。