

# 最新实习心得体会(实用5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 实习心得体会篇一

为人民服务，就得拿出一辈子。6月24日至25日晚，为庆祝建党91周年，展示各个时期优秀共产党员的精神品质、理想信念和传奇故事，历史文献纪录片《信仰》在央视综合频道首播，分“只要主义真”、“壮志换新天”、“时代先锋行”3集，每集时长50分钟，以党的\_\_多年历程为背景，采用“大背景、小细节”的表现手法，通过讲述革命、建设、改革各个历史时期优秀共产党员的感人故事，深刻阐述了共产党人的核心价值观。\_\_多年来，正是一代又一代信念如铁、百折不挠的优秀儿女忠诚践行党的宗旨，勇立时代潮头，植根中国大地，与人民心连心，为旗帜添风采，我们党和她所领导的民族伟业才能于艰苦卓绝中砥砺奋进，于风云变幻中风光无限。

我认为应认真学习马克思主义,学习教育科学,学习业务知识,不断提高自己的理论水平和业务水平。把理想信念融入到平凡的工作中,重要的是行动和实干,要充分发挥党员先锋模范作用。人活着要有目标,有了目标,才会有奋斗的激情。德才兼备,注意为人师表,努力使自己成为具有高尚的思想境界和道德品质、知识渊博、懂得教育规律的教育工作者。服从分配,团结同事,互教互学,坚持正义,少说空话废话,多干实事正事。适应新时代教育的要求,不断提高自身业务水平和文化修养。任劳任怨、对人真诚、人际关系和谐融洽,处处以一名新时代党校教师的要求来规范自己的言行,努力地提高自己的素质和修养,创先争优,为党的事业奋斗终身。

九原区委党校武瑞香

6月26日

## 实习心得体会篇二

光阴似箭，一眨眼自己将要迈入大三了，在今年的暑假，为了检验自己的理论知识，找到自己在学习中的不足和缺陷，更为了能够锻炼一下自己，提前体验一下工作的艰辛，我去了中国人民财产保险股份有限公司余姚分公司实习。

在保险公司实习了一个月，实习的工作看似很简单，但却很辛苦，前半个月我的工作主要是在公司里负责整理文件和看一些历史合同以及流程，后半个月则是跟随指导老师出去跑业务学知识。在外面日晒雨淋的，每个潜在的客户都要去拉，很忙。甚至有的时候都顾不上吃饭和午休。

虽然工作很辛苦很劳累，但是我学到了很多在学校里学不到的东西，学校能教你的只是书本的知识，但是具体应用到实践中还是有很多的区别，要把一个工作做好，仅仅只有知识并不足够，还需要耐力，毅力，信心，甚至微笑等等。一个月下来，我的感触很深，深深了解到了以下这些“生活知识”

1. 作为一个新人，手脚要勤快点，端茶倒水扫地拖地之类的活是少不了的。
2. 为尽快适应环境，要做到多思考多问，不懂就要问！“旧人”还是挺乐意回答的。
3. 不要骄傲自大，目中无人，一些事情即使你会也要低调点，不然会很难融进职场原有圈子的。
5. 英语，电脑是职场中必备的硬件，英语水平起码要跟外人

作一般交流, 电脑嘛, 办公软件操作方面要精通并且能熟练操作, 其它电脑技术如网页制作等也要会点. (实习增强了我对这两方面学习的紧迫感, 特别是一些办公软件的应用跟掌握!)

6. 我们往往会忽略的就是写作能力, 这很重要, 职场中如文书, 报告等方面要熟练掌握. 写作, 不管在什么行业都是很有用的. 我在保险公司就试着帮我的指导老师写报告。

7. 进入某个行业的职位时, 一定要尽快熟知这个职位所用到的知识. 像我实习的保险销售, 它所涉及的`知识范围广. 如税收(费用计算), 法律(公司合同的签订), 客户心理(洞察客户心理), 服务礼仪(待人接物)等等, 都必须做到了如指掌, 这样才不会出差错。

8. 学习永远是重要的, 即使在职场中也要不断地学习新的知识, 同时要根据工作中的不足而有针对性地学习. 实践永远都是检验真理的唯一标准。

“纸上得来终觉浅, 绝知此事要躬行。”在一个多月的实习过程中, 我深深的感受到所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里, 对一些工作感到无从下手, 茫然不知道所措, 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, 这些与实践还有一段距离。

这次实习, 我收获很多, 它让我体会到了工作的艰辛和劳累, 让我发现了自己所学专业知识的不足, 让我更加清楚地认识了自己, 让我更加的对保险行业充满了信心, 让我明白了卖保险其实就是卖一种理念, 这让我更加坚定了自己以后未来的道路——保险。

### 实习心得体会篇三

时间过得真快, 从3月21号我上班已经一个月多了, 在这段时

间里，我学到了很多的东西，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。

首先，我想谈一下实习的意义。

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。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以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。

对每个刚开始上班的人而言，实习可以使每一个人有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，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，促进整个社会人力资源的优化配置。

作为一名服务性质的工作人员，我想学习工作的目的不在于通过业务考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在工作中学习是为了能够适应社会的需要，通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，通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。

其次，我介绍一下我实习所做的工作。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。

## 1、自主学习

工作后不再象在学校里学习那样，有老师，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升自己，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。

## 2、积极进取的工作态度

在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样工作经验不是很丰富的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，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。

## 3、团队精神

配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

## 4、基本礼仪

步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，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。

## 5、为人处事

以前面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。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，

而不是只是考虑自己的事。

最后，我至少还有以下问题需要解决。

### 1、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。

### 2、工作态度仍不够积极

在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时虽能主动要求布置工作，但若没有工作做时可能就会松懈，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。

### 3、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。

### 4、服务工作不够细致

这是由工作性质决定的，也是我自己选择的，因为在我看来，只有被用户认可的服务才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是大专生，需要作一些人际关系的工作，这就需要我个人多关注用户的最新需要需求，同时，也要关心同事的需要，这也对我的工作有促进作用。营业厅经理，就是我的导师，在百忙之中都会抽出时间关心我的工作并指导我的服务，我的时间比她充裕的多，也应该可以多学习新的业务，不断提高自己的服务，更好的为用户服务。提升我们的敬业精神和服务意识。

## 5、没能积极参与公司活动

虽然我们只是公司的实习生，但公司对待我们并不见外，无论是各种待遇，还是集体活动，我们都和员工享受一样的待遇。很是遗憾的是，足球，篮球都不是我擅长的，希望今后的活动中我能为公司进我的一份力量。发挥我文艺方面的特长，给大家打来欢乐。

以上是我对已经过去的一个多月实习工作的总结，总结是为了寻找差距、修订目标，是为了今后更好的提高。通过不断的总结，不断的提高，我有信心在未来的工作中更好的完成任务。

由于时间关系，这份总结完成的有些仓促，可能不是很全面，待日后再补充吧。

我会用微笑来迎接新的挑战，不断的完善自我，超越自我，让自己的人生价值得到提升。。。。。

1. 认知实习实习心得体会

2. 实习心得体会

4. 关于实习生实习心得体会

5. 推荐实习护士实习心得体会

6. 法学实习心得体会

7. 实习老师的心得体会

8. 校外实习心得体会

9. 教学实习心得体会

## 10. 珠宝店实习的心得体会

### 实习心得体会篇四

读万卷书，行万里路。我们应当抓住一切机会锻炼自己，在实践中去感受，体会，理解和运用所学知识。进行了为期一周的认识实习，思考良多、感触良多、收获良多，在很多方面都有很大的收获。此次实习老师邀请了专业毕业的博士为我们做了讲座，同时，我们也来到了xx公司进行了参观，在这短短的一周里，我们不仅在认识上更上一层楼，而且在知识上也有一定的提高，同时让我们看到了差距，冷却了我们学习知识的浮躁心理，提高了我们的学习热情。相信这次实习给我们带来的经历一定可以为我们将来的学习和生活提供很大的帮助。

在讲座之后，我们专业的老师又给我们讲了一些我们在剩下的几个学期中的学习内容以后今年毕业的学长学姐的发展方向，这样让我们对自己的专业有了更好的了解，也让我们提前考虑一下自己以后应该往哪个方向发展，并朝着自己的目标不停的努力。

之后第二天，我们来到了xx公司进行参观实习。通过了解我发现若想要在软件公司工作，我们就必须要有专业技术。随后我们又对该公司进行了参观，看到员工的工作状态之后，我感触很多，发现做任何一项工作都不容易，即使是在我们大家眼里看起来很轻松的办公室工作，依然需要付出很多的努力，现在自己还几乎完全处于无知状态，这也许就是差距，实现梦想的前提是实践，需要有足够的经验才会在以后的工作中运用自如。所以我们还要付出更多更多的努力，为了自己今后有一个更好的发展。

我认为，通过这次实习，使自己对所学专业的认识更加明确，学习方向与奋斗目标更加清晰，学习态度更加端正。在日常学习中主要还要靠自己用心去学，不懂的主动问，不要等别



人来教你，还有自己诚心一点，人家自然会愿意教的。我想在我以后有机会进入公司实习的时候一定要用心的去学，绝对不能浪费宝贵的机会。刚刚进入企业的大学生，可能会不适应企业的有些地方，特别是有些大学生总是想去改变什么。但这个时候我们是没有发言权的，公司也不会去听取一个新来的大学生的意见。很多大学生会因此而跳槽，到头来没有固定工作也没有积累经验。刚刚进入公司的三年一定要沉住气，潜心学习，向老师傅们学习技能，掌握方法，要刻意的去锻炼自己的写作能力，多写少说。对于自己不适应的要努力去适应它。我们这个专业目前的就业形势，很多人都认为我们这个专业目前就业前景很好，如果我们必学好专业知识，就能脱颖而出。反之，也不用太过悲观，毕竟专业的好坏对于未来的工作而言只是起点低了一点而已，到时候只要自己用心学，也不会比别人差，尽管，刚出来工作的基本上还是先靠技术的。我们也讨论了在应聘的时候，公司看重的是什么。对于公司来说，当然希望找一些能够为公司带来利益的人才，对于公司，学历并不一定代表一切，能力才是最重要的，比如说自己做成了一个案例，这比学历更有说服力。同样的，公司的经理也让我们多注意运动兴趣的培养，因为未来的工作环境可能很枯燥，有些公司也会举办运动上的比赛。

经历了一周的实习，我想我是一个有目标的人，我会为了可以拥有它而付出汗水，会为了达到那样的生活而不辞辛苦，为了达到目标我会很努力很努力的。经历了两年的大学生活，学到的知识很多，我会更好的利用剩下的两年时间，让自己不仅在认识上更上一层楼，而且在知识上也有一定的提高，努力缩小与其他人的差距，为自己的未来而努力。

## 实习心得体会篇五

xx年是我调入发展计划局工作的第二年，在这一年里，我积极学习贯彻“三个代表”重要思想，积极投身发展县域经济这一伟大历史潮流，严格对照岗位年度目标，以相关法律为依据，与时俱进，恪尽职守，用一个共产党员的标准要求自

己，注重德、勤、绩、廉全面建设，用新的思维、新的举措去奋斗开创工作新局面。现将今年我在思想、政治、学习、工作等总结于后。

一、思想政治学习方面。一年来，我十分重视思想政治的学习，时时处处注意自己的思想和党中央保持一致，积极坚持参加单位党组和其它各种培训、学习、会议，还想办法抽出业余时间，利用文件资料、报刊杂志、电视传媒等各种手段进行学习，重点学习了“三个代表”重要思想和深刻内涵，学习党中央近期所做的系列决议、方针，从而牢牢把握政策动向；还注重对业务知识的学习，有针对性地加强对业务知识系统的学习，重点采用自学、学用结合、学用促进的方式，对市场经济学、国民经济综合调控、投资学、基本建设、项目论证、招投标管理、项目管理和稽查等相关内容的法律法规、各项制度。

在6月份参加由省法制办举办的行政执法培训，并在随后的行政执法考试中，成功地取得了行政执法资格，年度参加公务员wto知识考试也取得了理想的成绩；同时，我还根据新形势下新工作的特点，加强对高新前卫科学技术的学习，7月，我县成立了行政服务中心，我作为计划、招商、外经窗口的业务人员，为了实现高效、快捷的服务宗旨，除认真地学习窗口业务以外，还挤占休息时间，对电脑知识和操作进行了学习，通过自己不懈努力，终于在短短的一周时间内，学到了不少的操作技能，从一个不懂开关机的“电脑盲”成长为一名能熟练操作、为群众能提供高效、优质服务的窗口业务员。

二、工作方面。一年来，我始终坚持用诚恳的工作态度，兢兢业业的工作热情，力求取得丰硕的业绩，坚决按照组织的安排，用国家法律法规、单位规章制度规范约束自己，不折不扣、保质保量地完成各项工作。

1、积极参与国民经济宏观调控和经济预警工作。年初，与综

合股的同志一道，在局党组的领导下，完成了对我县20xx年各项主要经济指标的预测。根据新形势下县域经济发展的要求，按照市场经济运行规律，依据县委提出的工业强县、农业大县、商贸活县、旅游新县、生态靓县、财政富县的要求，在广泛深入调研，切实研究剖析的基础上，参与编写了《建基地、凸重点，打造中国锦橙第一县》一文，分析了我县的经济现状，对今年我县发展自身特色经济提供了可行论证和可操作举措，现该文正在接受省、市经济专家的论证。

2、积极参与基本建设审批管理。今年6月，单位抽派我到行政服务中心受理计划、招商、外经窗口业务后，我坚持在基本建设审批过程中，实事求是、依法依规的原则，共受理基本建设业务23件，为办事者说明原因，退回8件，结转审批2件，新审批13件，在做好管理工作的同时，还利用行政服务中心，集中办公的优势，探索联合办理和文件运行过程中的衔接工作，并取得初步成效，全年共检查出超计划面积建设3件，总建筑面积达11000平方米。

3、积极参与项目管理。作为项目招投标管理的一名工作人员，我还积极参与项目，特别是国省投资项目的各个环节，又特别是招投标环节的管理，参与了一次全县的国债项目全面拉网式自查，参与了5次项目专项稽查和重点项目检查，对鸭茅草基地、生态工程、天保工程、退耕还林工程、粮食大库、人饮工程、水库整治工程等进行项目稽查，查找工程建设中存在的问题，督促加以整改。

4、积极参与项目论证包装工作。年初参加了市政基础设施和公检法基础设施项目申报工作。3月，完成了对红军街社区扶贫开发工程的项目建议书编写工作；5月，完成了蓬安群众体育中心的项目建设书编写工作。

5、积极完成领导安排工作，我在做好本职工作的同时，还以负责的态度，毫无怨言地积极完成领导安排的其它工作。

三、廉洁自律方面。一年来，我牢记党的宗旨，处处严格要求，克己奉公，廉洁自律，热情服务，不吃拿卡要。

当然，我也清醒地认识到，我自身还存在着许多的薄弱环节和有待改进的地方，一是思想还有待解放，观念还有待更新。二是作风还有待深入，下基层调研还有待加强。三是工作勤奋上还有待进一步提高，有时有懒散的毛病，所有这些缺点，我将在来年工作中切实加以整改。

明年的工作，我一定按照“三个代表”的要求，做学习、贯彻“三个代表”重要思想的楷模，加强政治学习、提高业务技能，加强党性修养，树立宗旨观念，加强廉洁自律，树好公仆形象，加强作风建设，深入调查研究，在宏观调控、经济参谋、窗口业务项目管理等方面取得全面进步，把自己锤炼成为一名组织信任、人民满意的新时代公务员。