

大学生暑假实践心得体会 学生暑假实习 心得体会(优质9篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？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。

大学生暑假实践心得体会篇一

暑假来临之后，我通过自己的争取找到了一份实践的工作，那就是在一家便利店做店员。这是一家二十四小时营业的便利店，在得知这家便利店招暑假工的时候，我立马就去面试了。非常幸运的是，我是面试的人里唯一一个通过的，所以我真的非常感谢这样的一次机会，也很珍惜这样一个锻炼自己的机会。

有了最开始的这一次鼓励，我在进入店里后就一直很努力。能够在这么多大学生面试者中脱颖而出，是对我极大的肯定，所以我也想在这一个多月的时间里好好的展现自己一番。但是在这个过程当中，我也遇到了很多的麻烦和问题，这也让我有了一些特别的经历。

我进来之后，一开始是上的早班，也就是白天上班，还有一名同事是晚上换班。一开始有一名员工先带了我一段时间，熟悉了工作流程和步骤之后，我也能够快速的融入进来了。后面培训结束之后，我就开始独自上手了。白天的人是比较多的，加上我们这个店就是比较靠近市中心的，旁边也有很多的小吃店，所以大家有时候都会来便利店买一些需要的用品之类的，比如说水和纸巾等等是卖的最多的。

店铺里只有我一个人的时候，有时候是非常忙碌的。我不但要收银，还要去整理货柜，处理一些食物。进入这个便利店

工作之后，我才发现这种连锁的便利店其实是很严格的，一些到期的，日用的食物，当天就要处理掉，绝对不允许出现在店里的货柜上，然后第二天再上新。所以在这一个方面上，我也学习到了很多。

在这次实践当中，我也因为自己的粗心，犯过一些问题。但是好在当时店长就在身边，所以及时帮我解决了，没有造成太大的后果。这一些失误也让我明白了，一个人做事情就是要有始有终，不能够随意去对待。工作不像是学习，做错了事情影响的不只是自己了，还有整个企业的形象。所以在这样的一次实践当中，也让我明白了作为一名工作者，是必须要有责任感和担当的。

在以后的学习当中，我也会不断去培养自己的责任和能力。让自己在今后可以带着一个更好的态度进入社会，进入自己喜欢的岗位，努力去实现自己的人生目标，完成一个新的人生阶段。这次实践，让我学会了灵活应对，也让我对未来的日子有了更多的计划和期待！

大学生暑假实践心得体会篇二

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，应用到客观实际中往，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那末所学的就即是零。理论应当与实践相结合。另外一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。由于环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。由于环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。很多在学校读书的人都说宁愿出往工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份气力，我们应当在今天努力把握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

这个暑假，我做了两份工作，第一份工作是在新开的家具城做开张前期的宣传。我们的任务是在各个小区，从顶楼一层一层往下走，听到有装修声音的就要敲门，与业主面对面沟通，向正在装修和有需求的业主宣传家具品牌并且拿到业主的联系方式。在这个进程中，碰到过五花八门的人，有的人对你很热忱，有的人很冷漠，乃至不悦。在这份工作中，我面对了各种各样的人群，让我对社会与生活有了更为深入的熟悉。

第二份工作是进工厂车间进行生产工作，工作内容是流水线生产卫星信号接收装置。这是我做过最累的工作，工厂是计件结算工资的，几近每一个人都有做不完的事，大家工作的都非常努力。我做过金属对接，货物包装，天天回家都很疲惫。但是这类累是值得的，经过这次我想我不愿意自己以后在这样的情形下工作，所以这也是对自己的一种鼓励，鼓励自己好好学习。

在学校，只有学习的氛围，究竟学校是学习的场所，每个学生都在为获得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每一个人都会为了取得更多的报酬而努力，不管是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习他人先进的地方，也要不断学习他人怎样做人，以进步自己的能力！记得老师曾说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，虽然是大学高校，学生还终回保持着学生的身份。而走进社会，在工作中，我们要接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得往面对我从未面对过的一切。记得在很多学校举行的招聘会上所反映出来的其中一个题目是，学生的实际操纵能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几近是四平八稳；而在实际工作中，可能会碰到书本上没学到的，又多是书本上的知识一点都用不上的情况。

也许工作中应用到的只是很简单的题目，只要套公式似的就

可以完成一项任务。有时候我会抱怨，实际操纵这么简单，但为何书本上的知识让人学得这么费劲呢？这是社会与学校脱轨了吗？或许老师是正确的，固然大学生生活不像踏进社会，但是总算是社会的一个部份，这是不可否认的事实。我们也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些题目有了课堂上认真地消化，有平时作业作补充，才能比一部人具有更高的出发点，才有更多的知识层面往应付各种工作上的题目，作为一位新世纪的大学生，应当晓得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要留意到社会实践，社会实践必不可少。究竟，两三年以后，我已不再是一位大学生，是社会中的一份子，要与社会交换，为社会做贡献。只晓得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一位合格的、对社会有用的人才，很多在学校读书的人都说宁愿出往工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份气力，我们应当在今天努力把握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

经过这个暑假的锻炼，让我成长了很多，我对社会有了一个更深入的熟悉，学会了很多在学校，家庭学不到的东西，感受了很多原来从未接触的事物。这个暑假对我今后的人生旅途将有着深远的影响。

大学生暑假实践心得体会篇三

“实习”是我一直以来都满期待的，当还是大一新生的时候就一直听师兄师姐说大二暑假的时候，就是我们电信系的实习时间，所以我一直都满期待的。听说了太多关于“实习”的版本了，有说好的，也有说不好的，都不知道该听哪一个，哪个才是正确的，如果自己没有亲自去体会一下，真的不知道哪个才是你可以相信的。

以下我就先介绍一下我实习的地点吧：

(1) 实习单位:

(2) 实习时间:

时间一天一天过去了，我到珠海xxx有限公司也已经有10日左右了，是实习时间的一半了，从开始的什么都不懂到现在的朦朦胧胧有点懂，学到了一些在学校所学不到的一些知识，让我对喷画业有一点的了解。9月10号我们第一天去太阳村公司实习的时候，行政部的吴经理为我们讲解了一些关于喷画的工作流程，让我们首先去后期制作部了解一下喷画用的材料，因为在后期制作部是最能让我们熟悉材料的一个部门。喷画的工作流程是：接稿部（前台）——设计部——操机部——制作部——发货员；喷画用的材料又分为户内的和户外的，户内的和户外的材料都是不同的，例如户内的有灯片，背胶，相纸、kt版等等；而户外的就有灯布；户外的不需要过膜而户内的就需要过膜，它才会不容易褪色；过膜也有分类的，有光膜，哑膜等等。

在后期制作部的时候，各位前辈都给了我们很多的指导，很细心的为我们指导，没有因为是实习生就粗心的，而是耐心地指导我们，为我们讲解如何用刀片裁切那些喷画，如何裁切那些kt版，如何装架框，如何装易拉宝，如何看单，如何包装，如何填单。刚开始的时候我们都裁切得不好，还有同学切到手指头，前辈们都满紧张的，让我们要注意安全，让我们慢慢裁。

过了两三天后，吴经理让我过去帮忙，在那里我帮忙计算公司内部人员的自我评价考核成绩，这份工作让我学会了要有耐心、要细心，如果不细心，一分神就会出错，又要重新来过，如果没耐心的话，就很难坚持下去，面对着那些阿拉伯数字很让人眼花头晕；但这也是一份学习的机会，考验我的耐心、细心程度，考验我是不是真的能做下去。学习是不分任何职位的，任何事情，只要是一件事就有我们学习的地方，只要我们认真的去体会、去了解、去思考。

这两天我都在设计部里面，在这里我都是在看公司前辈们的作品，看着他们如何去做、如何去接单、如何填单、如何做才能满足客户的要求；可能你认为你的作品已经很好了，但客户不认同的话那也是没用的，都是失败的作品；最重要的是了解客户的需求、客户的品味、如何去跟客户沟通；这些都是跟在学校是不同的，需要我们去适应，去慢慢体会。

明天过后，我就会到户内操机部去实习一下，虽然没在操机部实习过，但大体上对操机部也有一定的了解，我满期待的，我希望能学到多一点的东西。

实习大体上就是在（设计部——操机部——制作部）这三个部门学习。

公司工作时间是周一至周五，每天早上8：30分都有一个早会。早会每次都有一个领班的去带操，这次我们实习也有机会去带一下操，训练一下，让我们在这么多人面前不会胆怯。

这一次实习生活中有几个不足的地方：

在这次实习中我们都有一点点的矛盾，因为有时候公司很忙就觉得过得很充实，如果公司没什么订单的时候就觉得很闲，很浪费时间感觉，所以就会有点心浮气燥，不能定下心来，这可能也是需要我们去克服自己心理障碍，不能老是以学生的身份去对待这一次的实习，而是应该放下这种身份，慢慢地去适应公司里的各种制度，运作方式。

大学生暑假实践心得体会篇四

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物职员，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。

大学生暑假实践心得体会篇五

同学们在以前的学习生活中，知识的来源往往限于课本和老师的讲解。对于很多东西了解的也很抽象，而通过这次在生

产第一线的观察和相关工人师傅的介绍，我们对本专业基础的生产实际就有了一个比较直观的了解。甚至有些东西我们想的很简单，但在具体的生产中却又是另一种情况。这正验证了学校实验楼上的一句话：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”下面就具体谈谈我在本次实习经历的所见所闻和感受。

我们这次实习的目的地是被誉为“千年古都，牡丹胜地”的洛阳。这是一个工业相当发达的城市，有好多的机械行业的企业都坐落在这里。能来这里实习我的心情非常激动。在7月17号下午我们到达了主要的实习地点——中国第一拖拉机制造厂。

经过三年的建设完善，__年7月20日，一拖第一辆拖拉机下线。__年11月1日，一拖正式落成。发展至今，并且已通过中国质量协会iso9001-20__实习于7月18日早上正式开始，我们没有直接进工厂，而是在实习接待中心的教室内进行安全性教育。这个看似形式的东西在血淋淋的事实下显得格外重要，任何一个工厂都要把安全生产和工人的生命放在首位。每一个即将入厂的工人都要进行严格的安全考核才行。工厂内的安全危害有机械性危害、化学物质危害(pb hg 强酸强碱、有机溶剂)、燃烧爆炸危害。热危害、电气危害和其他危害(照明、紫外线、低温、辐射)。因此，入厂前必须做到：1、按规定穿戴好劳保用品，不穿拖鞋、凉鞋；2、凡运转设备不准跨越，不准站在旋转物及切屑可能飞出的正前方，离岗前停车；3、修理机械时必须在动力开关处挂警示牌，谁挂谁摘；4、一切电气的外露可导线有接零维修物绝缘可靠；5、行人走制定通道，不跨越危险区，在吊物下不准停留。另外，我还学到了几种安全色，分别是红色代表禁止停止，蓝色代表指令以及遵守规定，黄色代表警告注意，绿色代表通行和安全状态。这对我们的今后实习参观时非常有帮助的。

我们来的第一个厂子是发动机一分厂，共分若干个车间，例如机加工车间、零部件车间、装配车间、试验车间。发动

机作为一台机械设备工作的动力部件具有举足轻重的地位。在机加工车间，主要生产发动机关键零部件，它们从毛坯件到成品都是由完整的生产线来形成，其中又分多道工序，每一道工序只需加工几个特定的面或孔，一般是先面后孔，大一点的零件比如箱体类零件都是固定在类似传送带的机构上，通过传送机构缓慢的运动来完成每一个加工过程，这样既保证了加工速度又有利于产品的大批量加工。在加工完成后，我看到工人会抽出其中几个零件用千分尺等精密仪器加以检测，如不满足要求或尺寸过大还会进行二次加工。在装配生产线，整条生产线用的是悬挂链转弯大链轮。一台发动机在试验合格的基础上，就可以贴出合格证出售了。

第一装配厂是中国一拖集团有限公司履带机械及其变型产品的制造企业。主要生产东方红40-60马力系列履带拖拉机、东方红系列液压挖掘机、东方红100-130马力运输机及农用式轮式拖拉机等三大系列，几十种产品，是国内的履带式拖拉机制造基地。经过40多年的发展，东方红牌拖拉机和工程机械遍布中国各省、自治区并远销至欧洲、北美、南美、非洲、东亚、中东等50多个国家和地区，深受用户欢迎。近十年来已实现15项重大技巧改革项目，涉及冷、热、涂、装、焊等工艺环节并新建一条总装配线，进一步前进了工艺设备程度和生产能力，加强了企业产品的竞争实力。本厂拥有各类现代化设备近千台，包含加工中心柔性加工线。第一装配厂还具备各种拖拉机变型新产品的改良、开发、销售能力；拥有中高级技巧人员百余名，能够适应国际国内市场的发展变更及用户不同的需求。一条完整的大型拖拉机生产线在这里可以尽收眼底，它是由发动机工位、驱动轮工位、台车工位、水箱工位、柴油箱工位、车架工位这六个大的工位组成，中国东方红拖拉机就是在这里诞生的。在这个厂里我们还有幸在带队老师的努力下翻阅了这里部分图纸资料。这些图纸都是五、六十年代的资料。每个零件的加工过程都是一本图集，每一张图表明了它的加工位置、尺寸大小和表面精度要求。

每一本图集的首页标有工序序号、工序名称和对应加工的机

床型号，末叶是具体的明细表。图纸虽然是手绘的，但都粗细分明非常漂亮，值得我们工科学子学习。作为一名机电专业的学生，不仅应该掌握坚实的自然科学知识，也应该有严谨的科学态度。另外值得一提的是，作为一个大型企业，拥有深厚的企业文化是必不可少的。企业文化象征着一个企业的灵魂，一拖的每个分厂都有自己的企业文化。在一装厂和发动机厂内的墙上都写有“5s”管理模式，即整理、整顿、整洁、清扫、素养。分别是整理：区分必需品和非必需品，现场不区分非必需品；整顿：将寻找必需品的时间减少为0；整洁：将岗位保持成为无垃圾、无灰尘、干净整洁的状态；清扫：将整理、整顿、整洁进行到底；素养：对于规定事情养成自觉遵守执行。什么是4r?r1[]结果定义清楚;r2[]一对一责任;r3[]不相信任何人;r4[]制度执行要点。这些科学的管理模式在产品的加工中无疑起到了重要作用，减少了废品率。这和我们在上学期学的《全面质量管理》这门课程紧密联系起来，而在这里得到了充分的应用。

20日下午去了燃油喷射有限公司。它最早起源于__年的燃料车间。它的主要产品是生产油泵，主要作用是把低压油转换为高压油，为发动机提供雾状柴油因为燃料的燃点比较高，在220℃-240℃之间。此外，还有三个重要零件分别是凸轮轴、推力盘、下体。参观中看到主要加工车间内有三条流水线。凸轮轴的加工工艺过程：1，打中心孔2，车右外圆3，车轴颈4，车左外圆及锥面(数控车床一次加工)5，车右外圆6，精车凸轮面7，热处理8，磨削等精加工工序。由于凸轮的外形本身比较特殊，因而它的加工采用的是仿形机床，类似于配钥匙的过程。需要注意的是：车削和磨削的区别，仿形器的位置是不同的，前者安装在刀具上，后者在工件上。油泵下体的大致主要加工工艺过程：1，粗铣上下面2，钻孔3，镗左右孔4，镗孔(缸体内4个孔)5，钻前面孔，铣前面孔6，铣孔(缸体内4个孔)7，以4个孔定位，铣前后左右面8，以4个孔为基准，镗左右孔9，倒角10，钻孔11，攻丝。此外还有两个不太大但是很重要的两个零件分别是喷雾器偶件(包括油针和

油针体，油针体通过特种电火花加工)和柱塞副偶件，它们的加工涉及到特种加工领域。后来经过专业人员介绍，我们知道柱塞和柱塞套属间隙配合，间隙仅有2到3个纳米，因此对周围环境和加工设备有很高的要求。这使我对现在的一些新的加工方法有了新的感官认识。

在学校里我们已经见过不少通用机床，而在这里我们有机会看到很多专用机床。我们参观的下一个厂就是齿轮厂。这里涉及到了齿轮的多种加工方法，也有许多加工齿轮的专用机床，重要设备有摇臂钻床，用于零件的深孔加工、台式钻床、立式起落台铣床、半主动花键轴铣床、滚齿机、卧式矩台平面磨床、多刀车床、直齿锥齿刨齿机、电气把持柜等各式机床。

大学生暑假实践心得体会篇六

我们经历了短暂的暑假实习，在这里，快乐和圆满，幻想与失落，飞扬的眼泪，不与人说的痛苦，坚持的勇气和点点滴滴的小意思我们都有所感悟，大家在一起上班，对于我们这些一直在学校没出过校门的学生来说，这经历是让我们终身都会铭记的一段时间，这短短的时间给了我们太多太多，我们通过这工作仿佛长大了许多。

今年暑期学校布置下来要进行实践，也就是到一家公司去实践一下，然后公司里的人员评价一下，再盖上个章就是了。正好这个暑假我也想去外面锻炼一下自己，毕竟大学里面锻炼的机会很少的，反正暑假在家里闲着也是闲着，还不如到外面去闯闯，长长见识，也是人生的一大收获。

到外面去是很累的，在这个科技发展的时代，竞争是非常强大的，那找个工作也是非常困难的，但我想只要努力就能成功的，“毕竟只要功夫深，铁棒磨成针。”我就带着这个理论出发了。

有句话说的好“万事开头难”，我的暑期实践活动也不例外，开始我找了几个公司想进去参观和调查一下，可公司里的人二话没说说把我拒之门外，这是我人生的第一次，多少有些后悔，但也觉得没什么，毕竟是我的第一次嘛，我还人生地不熟的，也许每一个都是矛盾的，但在矛盾的同时，我们也在一点一滴的进步，毕竟要相信“天生我材必有用”嘛。

不久之后，我也找到了我实践的公司——恒源洁具有限公司，这个公司比较大，是我有生以来见到的最大的公司，一进去两边服务人员都整齐地打着招呼，从这一方面就“十有八九”知道这家公司的名项指标，一定是一家让我满意的公司，我也盼望着有一天能到这家公司开始我的职业生涯，毕竟工作好找，好工作就难找多了。我庆幸我能在这家公司实践，也相信了“功夫不骗有心人”，只要只下苦功夫，每一种困难的事将在我们面前变得像泥沙一样，被风一吹就不知到什么地方去了。留下的只有空荡荡的一片自己的天空，让我一直在这个天空中生活下去。

过了一些日子，我就开始在这有公司实践了，老板，其实也不算老板吧，大概就是公司里的一个部门经理，他首先给我介绍了公司的各项业务以及名项工作指标，听到这些指标，我不由地大吃一惊，怎么会有这么的业绩的，又怎么会有这么严格的的工作指标，我猜大概就是严格的指标下出较好的业绩吧，较好的业绩打出响亮的品牌，这家公司真的不错，我是真的赚了，哈哈，我的上帝，我是多么幸运啊！

我首先参观了公司的各个角落，其实也不参观，因为没有人带领我参观，我只是独自一人漫步在这个公司的土地上，眼睛四处随间地打量着公司的各种设备和高大楼房，以及那些辛辛苦苦工作的打工仔们，也许他们是最了解公司的各项指标的，四为小处见真招，也就是写作通常所说的以小见大，全面观察。我首先询问他们一个月的工资，他们说大概1200每月。也不错啊，毕竟他们是干苦力，虽然很苦，但也简单。毕竟现在是科技时代而不是远古时代，脑力的价值总比体力

高。

也许光看职工们的月薪是看不出什么东西的，我应该从全局的角度去看世界，这就涉及到方法论，我要用全面的眼光看世界，所以我应该去询查一下公司各个部门的人的月薪以及奖金收入，也许这个结果会让人很惊讶，因为差距确实的确是太大了，我在一天以后去寻求经理以及各个部门的部长的收入，一调查，我真的很奇怪，那个差异确实让人惊讶，他们各个部长一般是4200一个月。经理5450每一个月，为什么人的差异怎么会那么大呢？，但仔细想想也知道：这个世界就是这样的啊，我真感慨世界已不像原始那样的了，但“适者生存，不适者淘汰”这个道理是永远正确的啊！

随后几天，我准备到传销部打听一下公司的出口与进口的情况，但那些部门经理怎么也不肯说，所以我只能通过别的渠道去完成这项实践任务，我首先询问厂里的员工，问他们每天的生产量以及出口的数量，从这些数据推断大概也就可推断出这个公司的业绩以及在市场中的地位，从这些人的口中，我知道很多让我疑惑的东西，这个公司的生产量和销售量实在是太大了，我了解了这个公司的实力，它的实力真是深不可测，让我叹为观止。

经过9天的调查实践，初步了解这个厂的各个方面，这个厂总体方面良好，只是在工资方面差距太大，让我难以想像，第10天也就是实践的最后一天，这天我没有什么事去做，只是自己去写这几天来的实践总结，以及实践报告，然后盖了个章，让经理写几句评价也就大事万吉了。经过这次实践活动，我了解许多形形色色的大道理，古人留下的东西还是有用的，毕竟在我看来是有用的。

我会永生难忘这一次实习活动，毕竟这是第一次，也是初次，就像初恋一样，是美好的，也是难忘的，虽然有点苦，有点涩，但也是有甜美的时候。只有体会过的人才觉得难忘。我会记住这次实践的经验，使它在今后的日子发挥最大的作用。

我相信，我能！

大学生暑假实践心得体会篇七

我们的实习能够顺利进行的根源在于我们有过硬的基本理论知识，我们组的同学学习成绩都不错，平时学习也比较认真，男生、女生中的第一名都在我们这一组，实在是太棒了。其他同学也都很棒，对仪器的使用十分正确和熟练，对数字处理特别认真，并且严格按照基本规定，如“误差的范围限制，由整体到局部，由控制到碎部”等稳步进行。总之，大家平时的努力学习是这次实习得以顺利进行的基本保证。

二、要有敢于创新的精神

虽然，我们平时感觉学习得不错，但是，到了动手实践的时候，我们开始真的是有点老虎吃天——无从下手。不过，我们敢于实践，敢于摸索，勇于创新，终于，我们完成了一份又一份作业。而我们的实习报告奇迹般得从无到有，从少到多，从简单到复杂再到完整，最终成为一份完美的答卷。我为我们能够勇于实践、勇于创新的精神感到高兴、自豪。在以后的工作中更应该好好利用这份财富！

三、要有求真务实的实干精神

在前两天的测量实习当中，我们为了赶进度，各项工作进行的都很快，没有及时处理数据，结果，到了测距里数据时，我们发现我们的数据根本不能用，然而，我们并没有放宽自己，我们大家一致要求重新再做，经过我们再三测量，我们终于得到了合理的数据，交了一份满意的作业。我想，我们搞结构的人不只是在搞测量时一定要求真务实精神，在搞任何工作都要有求真务实的精神。只有这样才能做一名合格的建筑行业中的人才。

四、失败是成功之母，熟能生巧

经过一次次的错误，一次次的重测，一次次的计算，我们对仪器的操作水平得到进一步得提高，测量的速度也在愈来愈快，数据的准确性越来越高。这也多亏了一次次的失败，一次次地重整旗鼓，一次次地练习。同时，失败也磨练了我们的意志，越搓越勇。

五、小组内的团结——批评——再团结很重要

小组内要充分发挥民主，又要实行民主之上的集中。一个人不是万能的，要靠大家，一个人的知识不可能全面的，要靠集体，一个人有错误是不可怕的，要敢于在大家面前暴露错误，接受大家的批评。在不断的争论中我们才能发现问题，研究问题，解决问题，形成小组内最正确的意见。这应该叫做在团结基础上要敢于批评，又以团结地工作为目的吧！当然，小组内的“团结互助”就不用说了吧。

六、老师的精心指导非常重要

在实际操作过程中，我们难免有一些解决不了的问题，这时，多谢有了陈老师、王老师仔细、耐心的指导，我们才茅塞顿开，思维也更加开阔。我们有如此的成绩首先要谢谢我们的指导老师——陈老师和王老师。

对实习中的建议：

- 1、我希望在老师的整体安排下，每一个小组也要有自己的进度计划。我们的仪器不多这是事实，但是，我们可以错开用仪器的时间段，这样，我们就不会为了没有仪器而争吵了。
- 2、测量地区相近两个小组应该有一整套仪器，而不应该是同样的仪器，这样才能更好地配合。

大学生暑假实践心得体会篇八

十几天的暑期实习马上就要结束了，面对着厚厚的一本实习报告，我感慨万分，在此，我写下这几天里的：

我们的实习能够顺利进行的根源在于我们有过硬的基本理论知识，我们组的同学学习成绩都不错，平时学习也比较认真，男生、女生中的第一名都在我们这一组，实在是太棒了。其他同学也都很棒，对仪器的使用十分正确和熟练，对数字处理特别认真，并且严格按照基本规定，如“误差的范围限制，由整体到局部，由控制到碎部”等稳步进行。总之，大家平时的努力学习是这次实习得以顺利进行的基本保证。

虽然，我们平时感觉学习得不错，但是，到了动手实践的时候，我们开始真的是有点老虎吃天——无从下手。不过，我们敢于实践，敢于摸索，勇于创新，终于，我们完成了一份又一份作业。而我们的实习报告奇迹般得从无到有，从少到多，从简单到复杂再到完整，最终成为一份完美的答卷。我为我们能够勇于实践、勇于创新的精神感到高兴、自豪。在以后的工作中更应该好好利用这份财富！

在前两天的测量实习当中，我们为了赶进度，各项工作进行的都很快，没有及时处理数据，结果，到了测距里数据时，我们发现我们的数据根本不能用，然而，我们并没有放宽自己，我们大家一致要求重新再做，经过我们再三测量，我们终于得到了合理的数据，交了一份满意的作业。我想，我们搞结构的人不只是在搞测量时一定要求真务实精神，在搞任何工作都要有求真务实的精神。只有这样才能做一名合格的建筑行业中的人才。

经过一次次的错误，一次次的重测，一次次的计算，我们对仪器的操作水平得到进一步得提高，测量的速度也在愈来愈快，数据的准确性越来越高。这也多亏了一次次的失败，一次次地重整旗鼓，一次次地练习。同时，失败也磨练了我们

的意志，越搓越勇。

小组内要充分发挥民主，又要实行民主之上的集中。一个人不是万能的，要靠大家，一个人的知识不可能全面的，要靠集体，一个人有错误是不可怕的，要敢于在大家面前暴露错误，接受大家的批评。在不断的争论中我们才能发现问题，研究问题，解决问题，形成小组内最正确的意见。这应该叫做在团结基础上要敢于批评，又以团结地工作为目的吧！当然，小组内的“团结互助”就不用说了吧。

在实际操作过程中，我们难免有一些解决不了的问题，这时，多谢有了陈老师、王老师仔细、耐心的指导，我们才茅塞顿开，思维也更加开阔。我们有如此的成绩首先要谢谢我们的指导老师——陈老师和王老师。

对实习中的建议：

1、我希望在老师的`整体安排下，每一个小组也要有自己的进度。我们的仪器不多这是事实，但是，我们可以错开用仪器的时间段，这样，我们就不会为了没有仪器而争吵了。

2、测量地区相近两个小组应该有一整套仪器，而不应该是同样的仪器，这样才能更好地配合。

大学生暑假实践心得体会篇九

转眼之间，为期4周的实习已经结束了，虽然工作的时间很短暂，但对于我来说所有的经历都是刻骨铭心的，这是我人生当中的第一份正规的实习工作，在这里我学到了很多在学校里学不到的东西，也认识到了自己还有很多的不足，真是受益匪浅。

实习期间，我对自己的工作总结如下：

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，象我这样没有工作经验的新人，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。工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，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。作为学生面对的无非是同学、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。

我认为实习对我们大学生来说又很大的意义，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。对学生而言，实习可以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。

实习中我也发现自己存在很多的不足之处：

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，尤其是作为企业管理人员，严谨认真是时刻要牢记的。我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我以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。

这是我人生第一次比较正规的实习，也是我第一次真正意义上的接触我所学的专业。时间虽然短暂，但是却让我学到了很多，并在以后的学习和工作中更加明确自己的努力方向。失败可能是变相的胜利，最低潮就是最高潮的开始，每个人都有自己的低谷时期，但这正是奔向高潮的起点。我相信自己可以在这个领域里慢慢提升自己，哪怕自己还有许多不足，我也不会退缩和放弃。