

大学生实习的心得体会 大学生实习心得 体会大学生实习心得体会(优秀10篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

大学生实习的心得体会篇一

学校为了加强我们对所学理论知识的理解和掌握，为大家安排了一项分散实习，有关会计岗位的实地实习。

基于学校安排，在老师的指导下顺利地完成实习。实习期间先了解公司的总体情况，然后跟着出纳学习，最后跟会计实习。实习的目的：把所学两年半的理论知识与实际操作结合起来，找出差距，看应如何处理所发现的问题。总结一下所学专业知识的不足之处，不扎实的地方，找出需要重新巩固的知识，学会了和同事沟通，以及在社会工作中应该如何为人处事。实习的内容：先了解公司的发展史以及各个机构的设置情况，公司的规模、学习；最后是跟着会计实习，看会计如何处理业务。实习的心得体会：刚到单位时，感觉同事们都很随和，很好相处，感觉社会并不象别人所说的那么险恶，对社会又充满了信心。公司的指导人给我耐心讲解了有关公司的概况、规模、机构设置、人员配置等等，使我认识到对一个大公司也只能是从整体上认识了解一下，至于内部具体的细节是怎么也弄不清楚的。先对公司有个大概了解，再对自己的岗位工作有所认识，要知道公司设那个岗位的目的，要达到预期的效果，才能保证公司的正常运行。在财务部跟随出纳实习时，先了解公司的财务制度，国家对库存现金的规定，以及收、付现金需要遵循的程序。看着出纳工作自己

也很高兴。出纳收到收到收款单据时审核手续是否齐全，然后收款，点两遍现金，然后向交款人说明金额，并分币种放好。若需要找零钱也需点两遍，然后在原始单据上盖现金收讫章，留下记账联，将其他的交给对方。然后编制现金收款凭证，登记现金日记账。这一程序和我们在学校学的理论一样，要分清责任，按规定处理业务。

理论知识不是很牢固，有好多地方都很模糊，不知具体该如何做，还需要翻看以前所学的，要把它深入扎根不是很容易啊，还得靠以后工作了在实际操作上去把它扎在心里。会计教给我如何和人们沟通，好多时候都要自己去判断，去决定该如何做，在社会上只能依赖一个人，那就是自己，不要指望别人帮你做点什么，要看看你能帮别人做什么。有一点遗憾的就是实习期间没有涉及到有关报税的问题，如果涉及到了，应该能学到好多知识，毕竟以前的会计岗位角色模拟实验中没有涉及到太多的有关税的问题，而在公司中，对会计而言，税是一个比较关键的问题。实习期间还是学了不少社会知识，要多感谢实习指导人、公司出纳、会计的关照和帮助以及实习指导老师的细心教导，耐心讲解。发现的问题和建议：在此次会计理论与实际相结合的实习工作中，确实让我们学到了不少书本以外的知识，让我们对这两年半的会计学习有个总结，当然也发现了不少问题。出纳看似简单的工作若不细心还是不能胜任的。出纳的工作不难，但有些步骤是必须要遵守的，有时出纳为了省事就省略几步，在工作中这也是很常见的，看是否会影响责任分担以及业务处理是否顺利，若无影响的话，那样做还能提高效率的，若有影响，则需按部就班的一步步操作。跟随会计实习，需要提出一点，公司员工也代表公司的形象，以人为本，在做好自己的本职工作外还要处理好同事间的关系，营造一个紧张而温馨的工作环境，工作起来才会比较愉快，效率才会有所提高。还要给实习生以及外界人员留一个好印象，对公司的顺利发展应该会很有利的。我们还未步入社会，好多事情尤其是工作上的事没有具体处理过，不知会不会做好，能不能圆满完成任务，这就要求我们对自己要足够了解，要有深层次的认识，

有的工作可以直接说我可以做到、可以做好，但有的工作心里不是很有底时就要好好客观衡量自己，看能否完成，不可夸下海口也不可低估自己的能力，埋没自己。综上所述，在这次实习期间达到了预定的目的，大量的会计专业知识与社会知识相结合，既巩固了专业知识，又学会了社会知识，对我们不久的就业很有帮助。

大学生实习心得体会

大学生实习的心得体会篇二

心得体会是一种产生感想之后写下的文字,主要作用是用来记录自己的所思所感,是一种读书和学习实践后所写的感受文字。我今日为大家细心打算了高校生实习心得体会,希望对大家有所帮助!

高校生实习心得体会

如今,企业在聘请时普遍须要肯定的工作阅历。对于应届毕业生,他们也重视学生是否参与过专业实习和社会实践。因此,高校生越来越重视实习。很多学生刚进入高校就起先找寻实习机会。就业前,高校生应当制定职业规划。

虽然更清晰地相识到实习的重要性,但由于缺乏职业规划设计,高校生简单忽视自己的专业学问、爱好和实力,缺乏实习本身的技术内容,盲目参加多次实习,只是积累实习次数,忽视实习本身的个人实力熬炼和培训。有些高校生为了简历更丰满,或者为了覆盖实习章,不管个人爱好、实习岗位、专业,只要有机会恒久不会放手,使很多实习阅历成为一个领域。很多人甚至参加了低技术内容和重复劳动的实习,如促销和传单。这样的实习,效果是可以想象的。

作为很多高校生从学校到社会的第一步，实习是他们职业生涯的一个重要起点。高校生真正须要的实习阅历是一个更有利于他们职业发展的实习，可以为将来的职业发展奠定基础，保持职业生涯的连续性和可持续性。在实习过程中，高校生可能知道他们须要什么，以及公司的实际运作。由于职业生涯还没有正式起先，一些调整可以毫无成本地起先。在实习中，必需获得的收获是了解行业，相识自己，找到人员匹配点，制定合理的目标，并在实习过程中有效调整职业规划。

业、所在的企业进行充分了解，同时也可以相识自己的爱好爱好和优势，做到知己知彼，看看自己和公司的匹配度，再选择自己所喜爱和擅长的职业。同时，不同年级的学生，实习侧重点也不一样。大一、大二应以接触社会、素养储备为主，依据自己所缺乏的实力可以适当支配实习。大三应找寻适合自己的方向，以技能储备特殊是与自己长期目标相匹配的技能储备为主，如在公司实习则应有意识地了解公司面试流程和技巧，向同事学习职场生存技能。大四的实习是要找好目标，争取能够在实习中胜任主要工作，最大程度地表现自己，把实习变成工作。

高校生实习心得体会

时间过得真快，在这段时间里，我学到了许多在学校了学不到的东西，也相识到了自己许多的不足感觉收益非浅。

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，发觉自己真实的潜力和爱好，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。

工作后不再像在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。

在工作中，你不只为公司创建了效益，同时也提高了自己，

象我这样没有工作阅历的新人，更须要通过多做事情来积累阅历。特殊是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，所以平常就更须要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

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沟通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实力要求有这样的观点：要有与别人沟通、沟通的实力以及与人合作的实力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，协作默契，共赴胜利。个人要想胜利及获得好的业绩，必需牢记一个规则：我们恒久不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的帮助下同时也从中受益的状况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己胜利的最重要的因素之一。

步入社会就须要了解基本礼仪，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，都应当合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就须要平常多学习，比如留意其他人的做法或向专家请教。

因为自己缺乏阅历，许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，我想我会渐渐积累阅历的。

以上是我的实习工作的总结，总结是为了找寻差距、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，我有信念在将来的工作中更好的完成任务。

高校生实习心得体会

回想起大三刚刚去实习时，还是由老师亲自组织班干部接我们帮我们买票，联系公司派专车接送。就像对待小学生一般，对我们关爱有加。不仅学校老师关切，连公司领导也时时常

的问我们在这里习惯吗？饮食如何（因为我们是北方人，去南方实习在饮食上有相当大的差距），并在过年期间给我们发放年货，祝愿我们新年欢乐，让我们倍感暖和。

其实我们明白假如不是学校在爱护我们，假如我们不是实习生，场内和公司的领导也不会如此关切我们，犹记得实习期，我的一位同学在值夜班时曾不当心吸入甲醛气体（夜班办公室隔壁在进行甲醛消毒），蹲在地上起不来并且始终大口吸气，连路都无法走动，干脆被领导送往医院进行治疗，这事不仅惊动了组长连厂长也连夜赶过来了，万幸经过医生治疗，我的这位同学才最终转危为安。并且因为这次事务的发生，场内领导连夜组织开会，协商让我们这些实习生以后晚上不再进行值班。

人人都说步入实习期就相当于接触到了社会的一角，这句话一点都不错。实习中我和一位同学曾因工作压力过大接连两三个月夜间值班（这是在我同学发生事务之前，厂长默许下）差点出现精神幻觉，多出现想要提前离开公司念头。最终还是在同学的劝慰劝导下才咬牙坚持住，可以说论忍耐力我和我的那位同学算得上数一数二的。不过并不是厂里全部的人都这样不近人情的，有位大哥我对他印象极深，因为他和他的妻子曾经在场内帮助过我许多次。大哥曾对我说做这样一句话，让我印象特别深刻，他说：咱们都是外出给别人打工的，所以在外面能多帮别人点就帮别人点，因为只有我帮了你，你才会帮助我，我们之间没有必要相互难为，谁都有困难的时候。很感谢那位大哥和他的妻子，曾在我最无助的时候帮助了我。他们亲善可亲的模样仍时常出现在我的脑海中。

谁都有犯错的时候，我也在工作中出现过很大的纰漏，最严峻的一次被组长训斥了半个小时，因为疫苗注射错误（我实习期担当的职务是兽医，负责为养殖场内的小猪注射狂犬疫苗），导致紧三十头小猪相继发生狂犬病症状，假如不刚好遏制病情，可能整个场内的小猪都会被感染，所以我们马上进行补救小猪扑灭疫情源，连午饭都未曾吃一口，也因这件

事让我明白了什么是担当，什么是职责。

印象最深的便是，组长曾对我说过的一句话：我不管你以前在哪工作（实习期换过组长），你们以前的组长如何对你们，在我这里只看结果，假如出了错误，那你们自己补救，我是不会帮助你们的，没有人有义务帮助你们补救错误。组长和我说这句话时，我的确又做错了一件事情，线内数据统计错误，导致养殖场内小猪喂食饲料安排不均，这次没有谁能帮到我，只我自己来弥补过错，一下午的时间都在东跑西跑，借同学线上的多余的饲料自己找车过来搬运，也因这件事让我懂得了，做错了事情就得勇于担当，没有人会为你所犯下的错误担当责任，自己的事情自己做没有人会在你须要帮助的时候刚好的出现，唯一能靠得住的只有自己。大三为期半年的实习结束后，当我再次回到学校中时，我的室友以及同学们见到我后，都说我成长了不少，变得有担当起来了。虽然我曾在实习期埋怨过激愤过，但不行否认的是半年的实习生活我的确真真正正的成长了不少。

特别感谢大三的实习期，它让我更早的接触到社会，也让我成长许多。虽然大三实习早已结束，我已经步入社会，但实习期发生的点点滴滴我都将恒久牢记在心，猛然回想起来。发觉无论是我所感谢的人还是我所厌恶的人，我都应当对他们说声感谢，多谢他们曾经出现在我的生命中，让我学会了感恩，学会了担当，没有他们的出现，我也不会进步飞速。

网络收集与整理，如有侵权，请联系作者删除，谢谢！

大学生实习的心得体会篇三

校园里的学习氛围和社会上的实际情况存在很大的差距，面对未来的就业压力，大学生们必须提前深入实习，才能接受更多社会历练，这其中尤其重要的是生产实习。就在不久前，我作为一名大学生，完成了一次生产实习，从中体悟到了很多人生、实践方面的经验，让我更好地了解了自己的优劣势，

为自己的未来规划铺平了道路。下面，我将和大家分享我的生产实习心得体会。

第二段：明确目的，准备充分

我的生产实习时间为一个月，为了更好地完成实习任务，我从开始就明确了自己的目标：了解企业的生产流程、打磨实际工作技能、增强与他人的沟通协作、增长社会阅历。在打定目标的同时，我也做好了实习前的准备工作，针对实习任务，我认真查询了相关资料，整理出了笔记，提前避免了很多工作方面的误区。

第三段：流程分析，工作技能提升

在实习期间，我全程负责生产线上的品检工作，独立地进行大量的检验和数据处理工作。通过这份工作，我不仅更加了解了生产流程，还学习到了大量实际的工作技能。在实际运作中，我了解了品检的标准流程和要求、学习了如何灵活运用工具检验和判断产品，也得到了许多同事的帮助和指导，感受到了团队协作的力量。这些经验对我的日后工作及人际交往都有着非常积极的帮助。

第四段：团队合作，交流沟通

工作中，既要自己完成好分内的任务，更要与其他人协作完成所需的各项工作。在这个过程中，我要加强和同事之间的沟通和交流，使工作更加交流顺畅，减少了在沟通上产生的误差和漏洞。实习老师和生产线上的同事们不仅教授我工作技能和知识，也热情地引导我尝试更多的工作内容，并给予了我更多的机会，让我感受到了浓厚的工作氛围。

第五段：反思总结，整合提高

在这次生产实习中，我深切体验到了实践的魅力，也更清楚

地认识到了自己的不足之处。在结束实习后，我详细地反思自己的表现，并将这些经验整合到总结中，制定了更为明确的学习或改善计划。更重要的是，我意识到在顺利完成实习任务的同时，还可学习到更多技能和经验，让自己更加成熟和自信。

总之，生产实习显然是一种难得的大学经历，经历实践后，我感觉自己更加坚定、自信，对未来的人生规划也更加有了把握。希望每一位大学生都能够在校园里，积极投入到实践中去，提高实际操作能力和社会阅历，让自己与未来更紧密地联系起来。

大学生实习的心得体会篇四

大学生实习是一项非常重要的任务和责任。通过实习，大学生可以学习到许多实际操作技能，增强自己的实践能力，以及提高自己的职业素养。在我的大学生活中，我曾经参加过多次实习经历，今天我将分享三次实习的体验和经验，希望对广大大学生有所启发。

第二段：实习体验一

我曾经在一个软件公司实习，从中我学到了很多关于软件开发的知识和技能。在实习期间，我认真听取了同事们的建议和意见，学会了如何规划项目，如何利用工具和技术进行编程等等。同时，还具有了更加专业的编程能力，能够根据不同的需求，迅速跟进开发。在这次实习中，我要感谢公司同事的指导和鼓励，让我的实际能力得以提高。

第三段：实习体验二

另一次实习经验是在一家广告公司。在这次实习中，我学到了很多关于营销和广告策划的知识和技能。我主要负责研究品牌营销以及对商场的参观。我学会了如何制定创意的营销

策略，如何对市场进行调研，了解消费者的需求，并从中找到优秀的展示方式。感谢我的同事们，他们的专业态度和能力也让我获益颇丰。

第四段：实习体验三

我的最后一次实习是在一家旅游公司。我主要负责策划旅游行程，并建议需要进行的宣传策略。在实习期间，我实践了市场营销的基本理念和方法，并且亲身体验了与消费者交流和产品推广。这次实习让我明白到，市场营销不仅是产品推广，还关乎公司与消费者的良好关系，这样才会得到消费者的支持和信任。

第五段：总结

我们在大学生活中多参加实习，不仅可以拓展自己的视野，增加社会经验，还可以充实自己的简历，让自己更具竞争力。在实习时，一定要积极主动，认真学习，并能够时刻保持良好的工作态度和职业素养。我希望自己未来的实习也能够有所收获，并继续为自己的职业发展积极努力。

大学生实习的心得体会篇五

在大学生活的四年里，实习是不可或缺的一部分。通过实习，我们可以接触到真实的工作环境，了解专业知识在实际操作中的应用，培养实际能力和职业素养。本文将分别总结我在四次实习中的心得体会。

第一次实习是在大一暑假，我选择了一家软件公司实习。刚开始的时候，我对软件行业还几乎没有任何了解，对于工作内容和流程感到迷茫。然而，通过和公司的员工互动，我逐渐明白了一个道理：在软件行业，技术能力和团队合作是非常重要的。在实习期间，我主动向同事请教问题，利用业余时间提升自己的编程能力。同时，参与团队项目也让我意识

到团队成员之间的默契和合作对于项目进展的重要性。这次实习，让我意识到学习是一个持续不断的过程，只有不断学习和提升自己的能力，才能在竞争激烈的软件行业中脱颖而出。

第二次实习是在大二的寒假，在一家市场营销公司实习。这次实习让我深刻认识到市场营销的重要性。在实习过程中，我与同事一起参与了市场调研和推广活动，亲身体会到了市场营销的繁琐和辛苦。同时，在与客户的沟通中，我学会了如何与不同的人打交道，倾听他们的需求，并且能够有针对性的给出解决方案。这次实习，让我意识到市场营销是一个充满挑战和机遇的行业，只有将理论知识与实践相结合，才能在市场竞争中立于不败之地。

第三次实习是在大三的暑假，在一家大型企业的人力资源部门实习。在这段实习经历中，我主要负责招聘和员工培训等工作。通过处理入职手续和组织培训课程等工作，我深刻体会到人力资源的重要性。在这个部门工作期间，我学到了很多关于人力资源管理的知识和技巧，如招聘技巧、员工培训等。此外，我还了解到了企业的管理体制和运营模式，对于将来自己事业的规划有了更清晰的认识。这次实习让我明白了人力资源是一个专业的领域，需要综合的能力和扎实的知识储备，同时也让我更加明确了自己未来的职业规划。

第四次实习是在大四下学期，在一家国际会计事务所实习。这次实习给了我一个非常宝贵的机会去了解和学习会计行业的工作流程和应用知识。通过参与实际的项目，我加深了对财务报表的理解和分析能力，并学会了如何准确地进行财务数据的录入和分析。此外，在与同事和客户的沟通中，我也锻炼了自己的沟通能力和团队合作精神。这次实习让我明白了会计行业的严谨和细致，也增强了我对会计专业的兴趣和信心。

通过这四次实习，我不仅学到了实际操作和专业知识，更锻

炼了自己的实际能力和职业素养。每一次实习都让我成长一步，让我更加清楚自己的职业规划和未来的发展方向。实习不仅是大学生活的一部分，更是我们走进社会、了解行业、提升自己的重要机会。希望每一位大学生都能重视实习这一环节，积极参与其中，并从中收获属于自己的宝贵经验。

大学生实习的心得体会篇六

税收作为国家财政收入的主要组成部分，无疑在其中扮演了极其重要的角色。因此为了加深对税收政策的领悟，了解税务机关——税务代理机构——企业三者之间的关系，我来到了xx税务师事务所，进行了为期一个月(7月——8月)的挂职实习。

二、实习成果

代理部主要业务是为企业做税务代理，其中主要包括：1、税务登记;2、税款计算和纳税审核;3、申报和缴纳税款并依法退税;4、减、免税;5、代理企业税收复议，提供涉税诉讼税法依据;6、制作涉税文书。

一个月的实习期间我获取了不少新知识也巩固了许多老知识。

对客户体贴备至，只要客户有要求，不管再辛苦同事们也马上行动，最大限度为客户着想，例如：有一次我和同事到春熙宾馆拿报表，结果客户的税控专用发票快用完了，需要马上补充，并且由于税控收款机的限制，必须当天下午之前买到，同事对这额外的工作并没不悦，并承诺17点前一定送到。面对某些客户的故意刁难，同事不仅不恼，而且笑面相对耐心的解开他们的疑惑。例如：成都市政府就安置残疾人员下达了一号政令，这本一项是造福残疾人同志的很好政策，体现了社会主义国家的优越性。但是，当同事们把文件和相关资料送达企业手中时，企业却认为，是政府有意借此增中国报告网加他们的税赋，十分不理解，同事们面对企业的刁难，

并不是一问三不知，也不是有意推卸，而是耐心的向企业解释，对企业做工作，使很多企业最终明白了政府的用心良苦。

其次，纳税的申报期决定了代理部业务期的特点。每月的1号到10号是企业纳税申报期，因此这段时间的代理部的业务也是最繁忙的，此后的一段时期，时间就相对宽松些，同事们就可以利用这段时间来为自己“充电”，在所订的资料中，我能学到很多知识，尤其是《成都税务公报》这份杂志是由成都市地方税务局主办的，其中，“在税法公告”栏中，我能了解到最新的税务政策，例如，《成都市地方税务局关于开展落实下岗职工再就业税收优惠政策检查的通知》“依法治税”栏中我能了解到不法企业为了偷逃纳税所采用的各式花招，但是，魔高一尺道高一丈，恢恢法网，总是能将其一网打尽；“征管天地”栏是我最喜欢的，它通过一些具体实例，来告诉我们一个税种的征管，并且对一些特例也有说明。比如，我对个人所得税的征管，原来就只知道工资，薪金所得，税法规定以每月收入额除去费用800元后的余额为应纳税所得额，但是实际上考虑到不属于工资，薪金性质的补贴，津贴收入，不征税，要从个人所得税扣除，为便于计算，对不征税的项目从总的所得中扣除200元，加上税法规定扣除标准800元，故在实际操作中按1000元/月的定额标准进行扣除，所以工资，薪金应纳税所得=(月收入额-1000)×适用税率-速算扣除数。

三、评价小结

在短短一月的实习时间中，我体会最深的莫不是税收的广泛性和复杂性，面对如此种种形形色色的大中小企业，诸多的税种加各种优惠政策，对我们的税务工作也提出了严峻的考验，企业——税务代理机构——税务机关，三者之间如何沟通以致达成默契，并传递出准确而有效的信息，我想寻求一种好的制度，把税务工作化繁为简，并采用科学的管理，才能创造出质量和效率。税控收款机的出现我想也是正是这种内在矛盾的产物，利用它税务部门就可以方便地取得纳税产每

月的销售资料，并记录在税务部门的电脑中，供税务部门实施征收，统计，分析，稽查，为税务部门的征管工作提供了更加有效，准确和科学的第一手资料，同时它又能如实记录每一笔收入，业主不必亲自守在前台，既减轻了业主的管理负担，又担负起在前台监督经营的作用，帮助纳税人加强了企业管理，这样也有效的避免了偷逃税现象的发生。

这次实习是有益的，为我以后踏入社会工作准备了很多良好的知识与经验。感触有很多，体会也有很多，收获更是不少，对于陌生的东西，不再陌生了，下次要是有什么东西坏了，完全可以靠自己的去发现问题，去修理它。做人做事也有了一定的认识。要胆大心细。敢于去实践，有困难的时候选也要向别人取取经验。毕竟团队的力量是很大的，是可以去依靠的。

□

大学生实习的心得体会篇七

在这个日新月异的时代，我们的大学生活已经不再是仅仅停留在教室之中，而是要跨出去进行实践、实习，深入感受社会的脉动和变化。实习是大学生们走向实践的重要途径，它为我们奠定职业生涯的基础，开拓眼界，提供了锻炼自我、提升个人素质的机会。如何在实习中获得更多的经验和收获，成为了我们必须解决的问题。

第二段：实习过程中的困难与挑战

实习并不总是一帆风顺的。在实习生涯中，我们会遇到许多困难和挑战，比如学业负担、适应新的工作环境、与同事之间的相处等问题。这些困难和挑战是需要我们不断调整自己的态度和思维方式，积极应对、迎接，对于我们成长和发展非常重要。

第三段：实习所带来的成长和收获

实习不仅让我们接触了职场，还让我们了解到职场中的规律和文化，提高了我们的综合素质，增强了我们的职业竞争力。同时在实习中我们能学会如何与人合作，培养了成熟和沉稳的头脑，使我们在未来的职业生涯中具有更好的竞争能力。

第四段：实习中不足之处的反思

在实习中，许多实习生存在未能很好地适应职场氛围、工作态度不端正等问题，这是需要反思和深入思考的。我们应该通过反思自己的不足，逐渐纠正和提高自己，做到行动上的自我管理。

第五段：实习结束后的总结与收获

实习是否成功取得了实践经验、是否获得了实习单位的好评、是否与同事合作愉快，这些无疑是衡量实习成果的重要标准。但更重要的是在实习结束后，我们能够总结和反思自己的实习经历，进一步加强自我认知和提高自我管理的能力。实习是一个过程，一定要将其看成是自我成长的一个重要契机。经历过实习的环节后，我们应该对未来的职业生涯有了更进一步的认识和方向，自我提升的路程也在逐渐推进中。

大学生实习的心得体会篇八

回想起自己刚来公司的时刻，仿佛就在昨天。由对会籍顾问工作的一窍不通发展到现在能够独立完成工作任务，在工作中领导的带头模范作用感染了我，同事的爱岗敬业精神鼓舞了我，使我认识到作为新领域的一员是值得骄傲的，因为我们的团队是健身行业的带头兵，我们的队员是优秀的健康宣传者，我们始终坚持“身体健康才是工作、生活的首要条件，”的原则，只有拥有一个健康的体魄，才能立大志成大事，万事以身体健康为前提，没有健康的体格，任何的想法和行

为只是纸上谈兵，毫无意义。

在工作中，顾客就是我们的上帝，一个甜美的微笑可以给顾客带来一天美好的心情，一句轻声的问候消除了与顾客之间的距离，真正的做到了来到新领域，大家是一家人，给顾客一种宾至如归的感觉。在这里，顾客享受到的不仅仅是健身的乐趣，同时他们享受到了家的温暖，在身体得到有效锻炼的同时，心里也得到了甜蜜的滋润，每当看到客户对我们的服务感到满意的时候，自己心里也感到了前所未有的满足和骄傲。

为此，自己总结了“五步”工作法，即：“聆听、建议、指导、帮助、服务”。客户来到健身俱乐部，就一定有自己的想法和目的，为此，每次客户到来的时候，聆听他们的需求是最关键的一步，只有这样才能真正了解客户想要的是什么，他们想达到一种什么样的健身目的，只有了解到了这一点，才能针对客户的实际情况，做到有的放矢，并提供长久优质的服务。

工作之余，公司领导还给我们多次外出培训的机会，大家一起放松。这强大的团队感染力时刻提醒着我，作为新领域优秀团队中的一员，绝对不能懈怠。在以后的工作中，我要以崭新的姿态和高昂的热情更加努力的为每一个客户提供服务。

健身行业是一个充满朝气的行业，新领域是一个蓬勃发展的团体，相信在我们业务能力、服务水平不断提高的同时，会有更多的人选择新领域，信赖新领域。

衷心的希望公司蓬勃发展，日新月异，也希望越来越多的人加入我们，让我们共同期待新领域美好的明天！

毕业实习的体会、收获：例如；

会籍顾问工作很辛苦，要外出做宣传，同时还有业绩上的压

力，几天下来累坏了，长时间站立脚会很疼。有的时候还会受到各种冷遇。我不断给自己鼓励，我不希望自己放弃。虽然累了些，我想别人能做的我也能做，别人能做好的我也一样能做好。一切从基础作起。就把这些辛苦当作人生的一种磨砺吧！有的时候想想自己也很有动力，看到一些想健身的人向自己咨询一些问题，我都很热心给解答，毕竟我给他们提供了一个好的健身场所，把一些健身的理念传授给他们。希望能通过我的努力，能够让更多的人来关注自己的健康，养成一个良好的健身习惯，同时也通过的每个人通过健身过程中的一些收获和好处传给身边的每一个人，通过这样的一个几何递增，我间接的也影响了很多人。

□

大学生实习的心得体会篇九

前言：“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会，品尝社会的酸甜苦辣。中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才？我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢？抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

一、实习目的：

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

二、实习内容：

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗？把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个

新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

□

大学生实习的心得体会篇十

实习是大学生培养职业素质和实践能力的重要途径，通过实习可以将所学的知识与实践相结合，既能够加强专业技能，同时还能提高综合素质和领导能力。因此，写一篇实习心得，总结自己在实习过程中的收获与感受十分重要。

第二段：描述自己的实习经历及所得到的经验和收获

我曾参加过一家大型企业的实习工作，在实习期间，我承担了公司人力资源管理的一部分工作，并与团队成员一起思考和解决实际问题。通过与同事的合作交流，我深刻认识到团队协作的重要性和自己在其中的角色，同时也获得了在大公司工作的实际经验和专业技能的提升。

第三段：分析实习心得的重点与关键

实习心得的撰写，需要有一个比较系统和具体的分析和总结。在此过程中，可以将实习过程与实践知识相结合，整理自己的工作内容和经验，并通过归纳总结将这些经验和知识转化为能力和技巧，明确实习过程、目标和心得的重点与关键。

第四段：总结未来的工作发展目标与自我评价

通过实习心得的写作和反思，可以评估自己的过去和未来，为自己制定一些实际可行的目标和计划，并获得进一步的提高和发展。同时，需要对自己的实习过程和个人发展进行自我评价，并建立自己的工作和学习信仰、价值取向和职业理想，以此来指导未来的努力和追求。

第五段：总结实习心得的意义和价值

实习心得的撰写，对于大学生来说具有重要的意义和价值。它不仅是对学习的一种检验和提升，更是对职业成长的一种启示和鞭策。通过实习过程的实践和总结，我们可以更好地认识自己，提高自身素质，完善职业技能和人际交往能力，从而为未来的求职和职场生活打下更好的基础。