

# 最新应届毕业生心得体会 应届毕业生实习心得(通用5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 应届毕业生心得体会篇一

时间过得真快，一转眼间实习时间就过了。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，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，促进整个社会人才资源的优化配置。

作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校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。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。

一是自主学习——工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，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。在我们实习的单位里，我就遇见了几个非常和善的老员工，只要问他们的是技术上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。

二是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，更需要通过多做多问来积累经验。特别是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果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。三是基本礼仪——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。

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，并会在我毕业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。在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。

公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，老师们就教导我们做人一定要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

感谢学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感谢老师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。通过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义——从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

应届生实习心得5

## 应届毕业生心得体会篇二

短短一年的实习生活就要结束了，回顾这段时间的点点滴滴，虽然说不上活力澎湃，可是毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有着激动。此刻要离开带领我们踏入医生行列的教师们，心中的确有万分的不舍，但天下无不散之筵席，此次的分别是为了下次更好的相聚。第一次作为医生的经历会让我们铭记一生。以下是我的毕业实习报告总结，期望从中发现一些优点和缺点，为我们以后的学习和工作增加经验。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍

惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与教师们这段难得的师徒之情毕业实习总结及体会。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于临床的工作处于比较陌生的状态，也对于自我在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有教师为我们介绍各科室的情景，介绍一些规章制度、各级医师的职责等，带教教师们的丰富经验，让我们能够较快地适应医院各科临床工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打下了良好的基础，这应当算的上是实习阶段的一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础技能操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种诊疗技能。所以在带教教师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们进取努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，进取主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教教师或其它教师请教，做好知识笔记。遇到教师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向教师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们进取主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的本事。

在医院实习期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们在内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的做好各项工作，在带教教师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的掌握了临床常用诊疗技能。本着三基、三严的精神，培养和提高了我们独立思考和独立工作的本事中专毕业实习总结。

在这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简

单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础。总之在感激\_市人民医院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更进取主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床工作本事，对卫生事业尽心尽责！

应届生实习心得3

## 应届毕业生心得体会篇三

作为一个应届毕业生，刚开始总是要经历一次实习工作，以下带给一篇关于大学生毕业实习个人工作总结，期望能够给您帮忙！

今年\_月份，我正式走进实习单位开始了自己人生中的份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由老师傅们带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次对公司的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并用心参与相关工作，注意把书本上学到的土木理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事1样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作潜力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。透过实习，使我对公司概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司

工程的区域性分配状况，以及每个分公司能够完成工程等状况。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很大麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作潜力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的潜力，如何学以至用，给我们1次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进实习单位开始我本着用心肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，用心主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈状况证明，在实习期间反映出我具有较强的适应潜力，具备了1定的组织潜力和沟通潜力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

- 1、透过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。
- 2、提高了实际工作潜力，为就业和将来的工作取得了1些宝贵的实践经验。
- 3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

透过实习，我对我国房地产行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作做好准备。

备思想上的转变，我本次实习还有的收获是透过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。我一向以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢要买房子，要买车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样1句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单他所追求的是能呼风唤雨！”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题！”档次什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多就应追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵！从一开始赤裸裸的来，到此刻即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分！

短暂的毕业实习很快便结束了，在这次毕业实习过程中，在实习工地的现场技术员、工程师的帮忙下，我对实习过程出现的专业知识困惑和问题，虚心向他们请教和学习，透过这次实习，我收益匪浅，不仅仅学到了许多专业知识，并且还从建筑工人师傅老前辈那学到了许多做人处世的道理，现将实习以来的心得体会总结如下：

认真做事，踏实做人透过这次实习，让我了渭南秦泰公司的规模，管理体制，运营模式，以及人才的培养。勘察设计的施工作业队伍的水平，懂得了很多分项工程的注意事项，尤其是灌注桩的浇捣过程以及塔座钢筋的下料和绑扎。在以后的工作中相信会有较大的帮忙，尽自我最大的努力做好每件事，自我要不断的学习更多的知识，为公司贡献自我的力量，使公司获得更好的效益。同时与同事和谐相处，多关心人，帮忙人，做到不失信于人！虚心向别人学习！

在实际工作中好多东西都是我们在课本上学不到的，都是由不断实践中得来的，由经验得来的。从别人身上学习来的，我们务必抓住这个机会，认真的学习，不断地自我总结，自

我完善，从而全面的提高自我。

首先，透过这次毕业实习，使我更深刻地了解了我们路桥专业知识。大学四年在学完专业基础课和专业课后，逐步具有了较扎实的专业知识，但在校期间所学的资料都是理论知识，除上课程认知识习和假期专业实习外，在实践中学习和运用已学理论知识还远不够。透过这次实习，我对以前学习和实习中存在的问题和不足有了正确的认识。

以前课本上学的知识都是最基础的资料，所运用的模型和原理也是最简单的类型。但随着我国建筑行业的日趋规范和完整以及人民群众对建筑安全、合理、经济的更高要求，工程上很容易出现各种问题和疑惑，如何快速正确地处理好这些问题?我想，那便是运用我们所学的知识 and 原理，根据问题具体找出“瓶颈”所在，找到突破口去解决好。其实，这些基本知识和原理很多我们都学过，但如何将他们联系起来，用于解决和、工程中的实际问题，则需要我们在实践中不断学习和总结。

“学以致用”的另一方面是“以小见大”。许多知识、原理往往是解决问题的关键。其次，透过这次毕业实习，使我更清醒地意识到施工管理的重要性。无论是从事设计还是施工或监理工作，我们都就应注重提高施工管理效率。这次毕业实习的几处工程单位，他们的先进管理理念和方法都值得我们学习。尤其是在莆田的工程实习时，给我的感受最深刻。

路桥施工管理要思考的资料多，范围广，所要安排的工作任务量更大，但这直接关系到土建工程的进度和效率。印象最深刻的路桥工程，所以工作人员各司其职，各项工作开展的有条不紊，工人们在工地上忙碌但有序，施工员、安全员、监理员也是在施工现场步步不离，认真将施工工作效率提高到最佳，而项目工程负责人则在工地现场指导。所以各项工作都在计划进行中。

另外，施工管理还包含员工的技能培训，在莆田的仙港大道工程中实习，透过这些引入先进管理模式和科学管理方法，施工效率有了很大提高，这样十分有助于施工的连续性和可持续性。

最终，透过这次毕业实习，使得我更全面地明白了今后的努力方向。其实，在这么短暂的毕业实习中真的很难学到更多的知识和技能。可是，在这几天的毕业实习中我从更全面的角度认清了今后所从事路桥工程工作所需努力的方向。正如在实习中许多教师和工人师傅们所说：“毕业后从事路桥工程工作，需要的是谦虚和学习”。的确，从大学毕业走上新的工作岗位后，我们所面临的如同一张白纸，一切都是新的，一切都在等待我们去努力。所以，应对那么多长期从事路桥工程的同行前辈，他们工作经验比我们丰富，知识学的比我们扎实，学识比我们渊博，我们仅有耐下心来，虚心向他们请教学习，我们才会有更大的提高，我们也才会在土木工程这一艰苦而又充满挑战的工作领域取得更大的收获。

## 一、实习单位及岗位简介

我此次在\_\_县人民法院实习。\_\_县人民法院是基层法院，共有四个民事审判庭、两个刑事审判庭、一个行政审判庭以及六个派出法庭(分别是西黄村镇派出法庭、南石门镇派出法庭、将军墓镇派出法庭、路罗镇派出法庭、东旺镇派出法庭及黄寺镇派出法庭)，还有立案庭、高审庭、审监庭、执行局等。我被分到民一审判庭，民一审判庭主要负责审理合同纠纷案件，后我又到执行局呆了一段时间。我在那里的工作主要是整理卷宗、旁听庭审、练习撰写判决书，还有几次与其他工作人员到当事人住所地调查。

## 二、实习过程概述

去实习时老师对我们说实习能否学到东西，关键不在于老师和法官，而在于自己，只有你带着一双求知的眼睛去观察、

探求，才能学有所获。而且老师反复强调实习的重要性，要求我们认真对待实习。

实习的第一天，确定实习岗位后我到民一审判庭去报到。民一庭内正在开庭，我便坐在旁听席上旁听。这是一起比较简单的合同纠纷案件，庭审程序进行得很快，在双方当事人拒绝调解后，法庭听取了当事人的最后陈述，法官宣布合议庭和议后择日宣判，庭审结束。下午我被安排在庭内整理卷宗。

### 三、实习主要状况及体会

在实习期间，我主要做了以下工作：

#### 1、整理卷宗。

在实习期间帮忙法官和书记员整理卷宗多份。在这些已经审结的案件中有不少的典型案例，涉及到事实的认定、证据的采信、职责的划分等。在此过程中，透过对卷宗的翻阅和向书记员咨询，我对合同纠纷案件从立案到审结的程序以及各种归档文书的分类有了详细了解。

#### 2、书写法律文书。

在实习的6周中，帮忙庭长草拟了7份民事判决书，在撰写的过程中出现了不少的错误。判决书的基本格式是首部、事实、理由、判决结果、尾部。首部写当事人的基本状况，然后是原告诉称，写原告的诉讼请求、事实和理由，再写“被告辩称”，其资料是被告的抗辩理由和事实。然后是“经审理查明”部分，写法院对证据的采纳和不予采纳的理由及认定的事实。

#### 3、旁听案件。

市场经济飞速发展的同时，人们法律权利意识不断增强，再

加上仲裁等非诉程序纠纷解决机构较少，导致民一庭的案件相对较多，且呈逐年递增趋势。这对我来说是一件好事，有充足的案件旁听。以前在校园我参加过刑事案件的模拟法庭，刑事案件很注重程序，法庭审理严肃。但在那里，旁听民事审判后感觉庭审比较随便，气氛比较缓和，有些程序性问题也省略了。

透过旁听案件，我对民事审判的特点和程序有了详细的了解，认识到民事案件的审理关键在于化解当事人之间的矛盾，促进社会和谐。与刑事案件着重体现国家强制力惩罚犯罪不同，民事案件的理想结果就应是让双方当事人实现共赢而又不失法律的尊严，这一点对法官的个人素质要求很高，这个素质不仅仅是法律方面知识要渊博，更要求法官有很高的人格魅力。

这一个多月的实习使我深刻的认识到，除了要有很好的业务素质外，在工作中与同事持续良好的关系也是很重要的。做事先做人，只有先处理好人际关系，才能在工作中做出更大的成绩。对于我们这些即将步入社会的人来说，需要学的东西很多，周围的每个人都可能是我们的老师，只要我们注意观察和学习，工作与生活中周围的同事和朋友会教给我们很多知识和道理。

#### 四、自我评价

在实习期间，我严格遵守工作纪律，不迟到、不早退，认真完成法官和书记员交给的工作，得到了民一庭全体人员的好评，同时也发现了自己的许多不足之处，找到了以后努力的方向。

通过一个月短暂而又充实的实习，我发现实践经验的欠缺使自己在工作中捉襟见肘，力不从心。在几位法官的帮忙下，实习期间我努力将自己在校园所学的理论知识与实践相结合，用理论指导实践，在实践中自己的知识得到了巩固和发展，

解决实际问题的能力也得到了锻炼。同时，实习开阔了自己的视野，使我对法律解决实际问题的程序有所了解，对专业用语有了进一步的掌握，法律文书的写作能力也有了显著的提高。

此外，我还认识了几位法官和律师朋友，通过与他们的交流和相处交流，使我学到很多为人处世的方法，这些都是在书上学不到的。最后，我想借此机会，再一次向为我的实习带来帮忙和指导的\_\_县人民法院的工作人员和我的老师、及在实习过程中帮助我的朋友致以衷心的感谢！

我学到了很多的东西，不仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。做为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在领导和师傅的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。

通过实践，深化了一些课本上的知识，获得了许多实践经验，另外也认识到了自己部分知识的缺乏和浅显，激励自己以后更好的学习，并把握好方向。信息时代，仅会操作鼠标是不够的，基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。而且，现在严峻的就业形势让我认识到，只有不断增加自身能力，具有十分丰富的知识才能不会在将来的竞争中被淘汰。总而言之，这次实习锻炼了自己，为自己人生的道路上增添了不少新鲜的活力！我会一如既往，将自己的全部心血倾注于工作上。我们的工作需需要有积极的工作热情和踏实的工作作风。我将以这次培训为契机，找准自己前进的标杆，在工作中向智慧型发展，在业务上朝科研型努力。

总结 这个实习，我感觉自己有时候十分的粗心。刚开始检测电器元件的时候，由于粗心，竟然将已损坏的元件误检测成为正常元件，结果导致我又重新连接线路，浪费了大量的时间。在连接元件过程中，由于事先没有计划好元件之间的连接，导致接线在电路板上长距离绕行，既浪费了材料，又使电路板面显得凌乱。但值得欣慰的是，我连接的线路的接线头达到了老师讲解时提出的“似露非露”的标准。在这个实习环节中，我明白了细心的重要性。同时也明白了自己的动手能力还十分的不足，缺乏锻炼，在这种情形下无法胜任以后的工作，所以在日后的学习过程中，我应该努力的将理论与实际联合起来，着重锻炼自己的动手能力，使自己面对以后的工作时有一定的底气与信心。

实习的经历既辛苦却又值得让人回味。在大学的学习比起中学时期已经有了很大的改变，也丰富了许多。但说到底，大部分知识还是通过理论和书本来了解的。但实习不同，实习要求我们付出实际的努力，让我们从实际的工作中劳动，并以此提升我们的经验和能力。当然，主要目标还是为了完成岗位的工作，为公司的发展奉献力量！

回顾这段实习的经历，我又感受到了很多的体会。社会比起大学更加复杂，更加多彩，也正因为如此，我才能在社会实习中收获这么多的体会和感受。现将我的实习心得记录如下：

## 一、实习的流程

实习期间，我在老师的引导下进入了社会，并最终加入到了\_\_公司的\_\_部门。在这段找工作的.体会中，我就已经开始感受到社会的复杂和辛苦，也体会到了如今大学生就业压力上的一些问题。

后来，在工作方面，我主要接受部门领导的指点和管理，并通过培训和实际岗位的锻炼来快速累积工作技巧。并在工作中逐渐适应了社会和工作环境，掌握了工作的能力。

## 二、工作的心得

通过在岗位上的工作，我感受到了工作的辛苦和劳累。和校园的生活比起来，社会的工作有更高的要求，且我们自己也逐渐对这份岗位和自己的生活诞生了责任心，让我们感受到了父母在工作中的体会，并学会了在工作中坚持，让自己能适应这份这个，并努力的完成好工作。

## 三、人际关系的体会

在进入公司后，我认识到了很多的同事和前辈，他们对我们这些新人很照顾，也经常指点我们一些工作上的不足，让我感到十分的温暖。但当我在工作中也渐渐有了发展之后，我也意识到，在同事和团队之间，存在的不仅仅是互帮互助，更多的还是竞争！只有竞争才能积极向上，才能取得更多的收获！

## 四、生活的收获

进入社会的生活后，我对社会的生活也有了很大的改观。曾经，我以为社会和学校差不多，只不过隔了一面墙而已。但我们真正的进入社会，并带着居住的心态安定下来后，我才感受到了生活中的复杂。社会的生活要处理的事情很多，不像过去学校里一样简单方便。

经历了这样的实习体会，虽然略感疲惫，但我也更加向往起这份生活！我相信自己有充足的热情和态度能为自己提供动力！我相信，只要努力，我就能在这样社会中打拼出属于自己的未来！

## 应届毕业生心得体会篇四

读万卷书，行万里路。平时在学校都是在书堆中，正好趁着

暑假的闲暇时间融入社会，增长自己的社会经验，同时还可以赚一些零用钱。实习是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干的有效途径，更是大学生回报社会的一种良好形式。

公室里的员工就叫我帮他复印一份材料，当我在复印机附近复印时，听到办公室的电话响了，我马上跑过去接电话，正在接电话时，注意到复印机那儿有反应了，不知道是出了什么问题，接完电话之后我就马上跑过去看看是什么问题，原来时复印机里没有纸了，这时又是一阵电话铃声。所有的事情都搅在一起，忙得我焦头烂额，真希望自己可以有三头六臂或是有分身术，一起搞定所有的事情。一天下来，我已经筋疲力尽了。

晚上回家，琢磨着要怎么才可以不这么手忙脚乱，首先想到的是要做好充分的准备，比如说闲时就要检查复印机的纸是否充足，提前把一些需要整理的材料先整理好。同时看看办公室的做事习惯，熟悉在学校里常说的“办公室文化”，增加时间的收获。

第三天，早上一到办公室，我就在复印机里放满纸，询问办公室里的员工是否有要复印的文件，我可以提前帮助复印好。这样就不至于把所有的事情集中在一个时间里，弄得自己手忙脚乱。经过一番先后分配，我就轻松了很多，不像昨天那么紧张。

就这样，我就过了一个多月的朝九晚五的上班族的生活，渐渐开始习惯了，犯的错误也渐渐减少了，到即将离开之时还真有点舍不得呢。想想老板对我的肯定，心中还是美滋滋的。在这份实践的工作中，我体会颇多：首先，置身社会我们必须善于沟通，找最合适的方式表达自己的想法。其次，必须要有热情和耐心。很多细小的事情都要认真对待，端正自己的态度，严谨敷衍了事。还有，要勤劳。只有脚踏实地地

工作才能得到老板的青睐。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事。

刚开始也不大会和人交流，都自己默默地做。虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

实习拉近了我与社会的距离，也让自己开拓了视野，增长了才干。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

应届生实习心得4

## 应届毕业生心得体会篇五

从今年的x月x日到刚刚过完的x月x日，是本人毕业前在\_公司进行毕业实习，这是一段比大二大三实习都要长许多的实习，也是一段比过去每一次实习都要多收获一百倍的实习。过去我的实习，看起来都像是三分钟热度，三天打鱼两天晒网的那种实习，做得不如意不开心，就会直接不辞而别，现在经历了正儿八经的毕业实习后，再回想起那些日子，真是无地自容。

本人在此次的毕业实习中，是非常认真的。这一切或许全都因为在进入实习单位之初，带我的那位实习老师送了我四个字“天道酬勤”，他是一个相信勤奋的人，他也希望他带的实习生勤奋的人，而不是对什么都抱着玩一玩的态度的人。有

了这样四个字作为我的行动指南，随后的实习也就都贯穿着“天道酬勤”这四个字所蕴含的道理了。

带我的实习老师，他是一位在公司做了差不多有十年的老员工了，因为我实习的公司是一个互联网公司，一个人能够做到十年之久，那就意味着他不仅非常的厉害，也非常的长情了。在这个人多事杂的互联网行业中，他能够坚持这么久，这在一定程度上肯定了他的出色。从进公司实习的那一天起，我便跟着这位实习老师开始了长达半年的实习工作，在实习中，我向他请教了许许多多的问题，而他都没有感到厌烦，直接或者间接的，用他认为对我工作更好的方式告诉我如何做，这让我这个还只是向社会跨进半只脚的人，认识到了社会上还是有温情在的。当然，在实习的过程中，实习老师也时常告诉我，真正到了社会上，遇不到他这样对新人好的老师，也不能够沮丧，而是要耐心地等待春天的到来，耐心地等待大地一点点地完成。

半年的实习已经结束了，现在坐在即将毕业的宿舍里写这份毕业的实习体会，真是感慨万千，有很多话，不是一句两句就可以说清楚的。或许这也正是所有年轻人即将踏入社会的状态吧！有千言万语都想要倾诉，有万千感慨都想要记录，不为其它别的原因，只为自己不会因为走得太远而忘了自己为什么出发。

毕业实习结束了，毕业也马上到了，这也就意味着我们正式踏入社会，已经不远了。

应届生实习心得2