

上班摸鱼心得体会(优秀9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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

上班摸鱼心得体会篇一

七天的军训生活终于了了。

回过头来，看看自己走过的脚步，有的深有的浅，有的快有的慢，但最终经过层层锻炼，我们步伐分歧并肩齐进。

还记得当客车满载着我们急切的心情与无比自豪之感慢慢驶进绿色军营之中，我们整个人的身心完好被震慑住了。面对如此之庄严，我们肃然起敬，心生敬畏。我们带着浑身的力气于士气轻装上阵，便有了后来一幕幕__公司人意气风发而又充溢力气的演绎。

短暂而又充实的军营生活，让我们彼此愈加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，认真很多，让我们愈加体会到：作为一名军职人员，要时辰严厉恳求自己，做好准备。全神贯注与力气集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军职人员的姿态与心态去面对一切。作为一名百合人，更应该为之感到自豪，由于有了百合的力气，将我们推向更高一个浪潮，由于有了百合的殷切希冀，我们才会有了勇气应战极限！百合所给予我们的远远超乎我们想要的，没有圆满的个人，只需圆满的团队，只因此，我们便要愈加严厉恳求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。

在绿色军营里面，经常呈现这样一幅画面：一群身穿蓝色t恤的__公司人，铸造了一条亮丽的风光线。无论是饭前饭后，

只需稍有空暇的时间，总能看到这样一组组场景；炎炎烈日下，偶有几对划一的队伍昂首阔步的走着，原来是__公司人正在操作动作要领，动作要领控制好的辅佐比较慢的队员，手把手教着，一步一个脚印，汗水浸透了衣衫，但却没有人停下脚步，队长喊着；一二一。立定，声音似乎沙哑了许多，但却淳朴有力，不失为一种霸气，鼓舞队员们的士气，队员们没有一个说苦怕累的，由于我们坚信：只需我们认真，去努力，我们一定会做好。我们要发扬不怕苦不怕累的肉体。由于我们都是展翅高飞的雄鹰，都是百合的精英！

无数条溪流向一方集聚，将构成一片大海，海纳百川，有容乃大。每个人将自己手中的力气推向同一个方向，我们的力气将无限大，__公司人将在创辉煌！

固然我们行将要分开这里，有点留恋不舍，留恋军营的生活，恋着这里的一草一木，还有这浓厚的集体氛围，但我们时辰谨记着任务的迫切感，百合需求我们，我们要把所学的灵活的运用到理论工作中去，这才是我们的最终目的。发扬艰苦奋斗肉体，发扬百合人肉体，走好每一步，做好每件事。让__公司的名字响彻一方！

上班摸鱼心得体会篇二

一、综合办文员是一个能够启智成才的岗位

综合管理部部门工作的综合性强，接触面广，既要乘上，又要启下，还有横向联系。工作范围广，既要做好本部门事务，又要协调其他部门事务。其次是服务面宽，上下左右、大大小小的事都会汇集到办公室来，工作内容极其繁杂。对内对外，对上对下的协调很重要，不论是上报还是下发，需要办公室一一沟通，协商并组织落实。由于工作内容的综合性，作为综合管理部文员，加班加点多点，特别是牺牲的是休息和娱乐时间，得到的是更多学知识、长才干、强素质的机会；工作要求高、负荷重、节奏快，能够培养紧张快干、严谨高

效的作风;做不到精通某项工作，多学博采，全面熟悉也未尝不是一件好事。一年以来的工作中让我感受到，在这个岗位上，的确可以受到多方面、全方位的锻炼，有些收获甚至是终身受益的。

1、接受信息量大，可以拓宽视野，开发思维，了解掌握更多的情况。综合办文员在接受信息方面有着得天独厚的优势。一方面业主、监理、局、工区以及其他单位的来文一般都通过综合办来流转;另一方面领导意图早知道，项目经理部下发各工区的文件、传达的指示及相关会议通知早了解;再一方面各部门的情况早掌握。这种信息渠道畅通、来源广泛、真实性强的优势，既为开展工作创造和提供了有利条件，也有助于个人充实头脑，活跃思维。

2、涉及工作领域广，可以博采众长，吸取精华，在完成不同类型工作中经受锻炼。项目经理部早会、旬例会和相关部门组织召开的专题会议讨论研究的事项，往往为我标段工程建设以及各部门工作指明方向;项目领导讲话中涉及到的，往往是方方面面的工作;拟写维稳预案、拟写纪检监察工作总结、建立排查问题库、上报京沈公司维稳周报、上报沈丹指挥部征拆问题库、上报本溪市交通局工程进度表所涉及到的内容，往往需要和不同部门的同事进行合作，一起干。在不同类型的工作中，采取不一样的工作方法，常常使自己有这样的感受：多接触一项工作，就多熟悉一个领域;多参与一个活动，就多一份工作经验;多同其他部门同事合作共事，就多学到一种工作方法。

3、工作的标准高、要求严，可以变压力为动力，养成处处谨慎、事事认真的良好习惯。作为综合部文员，对项目经理部下发各工区的文件要严格审核把关。一方面是行文规范上，分清楚上行文、下行文、平行文;另一方面是文字格式上，检查是否符合规范，是否存在错字、别字，语句是否通顺。再者，严格执行各部门用印登记制度。初到项目时在用印这方面犯了不少错误，未严格执行登记制度，在项目领导的宽容

教导下，认识到用印登记的重要性。各部门使用项目印章时必须要有主管领导的审批，如果领导不在需通过电话请示，经领导同意后方可用印。

二、综合办文职工作无小事。

1、小事当大事办。这是个工作态度问题。综合办公室是各级文件的收发流转部门，作为综合办文员直接负责着所有文件的收发流转，如果流转不及时，可能影响到相互关系，贻误工作，造成不必要的麻烦。因此，对待接手的每一份工作，都要足够重视，树立主人翁意识，立即行动，对工作的完成情况负责。

2、再忙也要出精品。这是个工作标准问题。一年来的工作经历让我感到，活越多，越需要抓紧；工作越忙，越不能乱了方寸；要求越急，越不能浮躁。整理文件，办理事情，不仅不能出差错，而且要强化精品意识，做到干一项是一项，办一件成一件。

3、被动之中求主动。这是个精神状态问题。综合管理部工作有着较强的服务性、从属性、被动性的特点，工作要服从领导日程，围着领导转。一般来讲，工作事项有着突发性，但这并不是说只能等米下锅，被动应付。事实上，只有充分发挥主观能动性，才能变被动为主动。多打进攻仗，留足提前量，事事想在先，工作干在前，在突击性工作多的情况下，才能保质保量完成任务。

一、前台日常工作。

主要包括：

二、行政工作方面

行政工作是繁琐的，小到复印、扫描、传真、订餐、发快件、

印制名片、订阅报刊杂志、文件的保管、联系清洁公司清洗地毯、列需要采购的办公用品清单、电子邮件的查收与转发、办公设施环境维护协调、协助销售部进行投标文件的打印、整理及标书的装订、库存物品的临时保管与统计、会议纪要的记录和整理，大到费用结算、订房、订机票每一项工作的完成都是对责任心和工作能力的考验，如何化繁为简而又能保证万无一失，如何以最小的成本换得最高的效率，这已经不单纯是对现代企业从事业务工作人员的要求了，对行政工作人员也同时适用。

三、人事管理方面

1、落实相关人事管理制度初到公司，由我负责公司的考勤统计工作。在执行过程中，我尽快适应公司的政策安排，尽可能做到实事求是地统计考勤，每月初以统计数据为依据制作考勤统计表，并及时交由财务制作工资表。

2、人事相关资料。为了方便开展人事工作，规范管理人员情况，部门根据工作需要，在上级的指导下，建立了相关人事表格并和宝鸡方面统一了格式，包括《应聘登记表》《入职员工简历表》《车辆审批单》《请假申请表》《未打卡情况登记表》等，也加强了各部门之间工作的沟通与联系。

3、归档人事档案及时更新各兄弟公司及相关往来单位的通讯资料对于公司的业务效率的提高是很重要的，因此需要及时更新通讯录并上传至群邮箱中，给公司各位领导及办事员备查使用。另外在员工档案的管理上，做到分别以纸板和电子版备份，严格审查全体员工档案，对资料不齐全的一律补齐，并及时将最新的信息更新。员工档案是随时掌握员工基本资料情况的资源库，也是建立员工人才储备的一个重要环节，它包括员工手写档案，包括在职人员员工档案，离职人员员工档案，以及应聘人员档案存档三部分，档案的建立以及有效管理，有利于公司随时掌握在职人员以及人员流动情况，并建立公司的人才储备库。

4、制作员工生日统计表并及时提醒领导给大家准备生日礼物，为大家创造一个和谐温馨的大家庭的环境，也是我们公司的企业文化基础建设的一部分。

5、组织每个月的团队活动。先后组织到海底捞、醉秦坊、草原牧歌聚餐，到真爱唱歌及给员工庆祝生日，都取得了较好的效果，加强了同事之间的交流，活跃了公司气氛。

6、协助部门主管起草行政文件、放假、温馨告示草案等。新的一年对我们来说意味着新的机遇与挑战。

上班摸鱼心得体会篇三

为进一步增强员工纪律性、提升团队凝聚力，__股份有限公司早年便形成了开展员工军训的传统，今年计划为期三天的军事化训练主要针对销售、售后、营运、行政人员进行。

也许今天的汗水和雨水交集，会让我们感到艰苦。但是明天通过军训的锻炼，能够提升我们的团队精神和不畏困难的前行的动力。

上班摸鱼心得体会篇四

在10的培训月中，我兴致勃勃相继参加了由公司领导亲自筹办的培训项目，包括保险知识讲座，还有如何进行沟通与激励、礼仪、阳光心态塑造的.光碟培训。

在保险知识的培训中我了解到中国外运辽宁有限公司投保的险种有：企业财产综合险、机动车辆险、货物运输险、公共责任险。投保只是公司风险管理的一种保障手段，并不能因此降低我们的责任意识。我们不但要了解险种内容的同时，更要严格规范操作环节，这样才能为公司业务上双保险。

在日常工作生活中我们避免不了要与他人进行沟通，沟通的

目的是为了减少差异，达成一致性。那么如何实现有效的沟通呢？通过培训了解需要从沟通的三要素入手：听、想、说。听由浅入深分为三种程度：单纯的听；综合感觉的听；体验的听。三种程度并不是越深越到位，而应因地制宜的选择相应的层次，否则会产生事倍功半、南辕北辙的不良结果。想即是思考，有三种类型：升位思考、降位思考、换位思考。不论哪一种都是为了实现相互理解、相互支持，最终拥有同情心、同理心，一个端正的心态是有效沟通的前提。接下来如何表达、讲述出来了呢？要学会掌握鼓励为主、批评为辅，因人而异的沟通技巧。

《金正昆礼仪》扩充了我对礼仪知识的了解。礼仪包括政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、国际礼仪。注重与讲究礼仪可以帮助我们内强素质、外塑形象、增进交流、使问题最小化。那么从何做起呢？教养体现细节；细节展示素质；细节决定成败。从自身的举止言谈，从身边的小事进行考究。例如我打电话有个不好的习惯。当自己说完事或收到对方信息，道别后匆匆就挂电话。有的时候电话挂断的一刹那，隐约听到话筒里还有对方的声音。会让对方感觉自己不懂礼貌。通过培训使我知道：地位高者先挂电话；求人等被求者先挂。电话的礼仪涉及三个方面：时间和空间；通话的态度；通话的内容。具体的有：通话的时间最长不超过三分钟；不宜在喧闹场合打电话给别人；通话内容切忌空洞无聊等。

如何塑造阳光心态呢？吴维库博士在教学中说到：最最遗憾的是，明知道未来怎样，你却无法改变它。这句话表明了历史的客观必然性，教育我们欣然去接受，乐观去面对。同时我有新的感悟：最最遗憾的是，明知道能够为未来做些什么，而你却没有去尝试。吴博士教育我们不要整天抱怨，而要积极采取行动。更不能把自己的幸福寄予在别人的行为之上，而要把握自己，做自己的主宰者。

总之在公司文化氛围的熏陶下，我更加充实了自己。

上班摸鱼心得体会篇五

时间过得很快，已经在云升咖啡厅实习完了。很高兴能参加107届的广交会实习。在这个充满期许而又短暂的实习征途当中，虽然是简单的服务生的工作，但要成为高素质的服务生也不简单，因为是广交会，所以每天要面对来自世界各地的客人，我们必须处变不惊，从容地满足客人的要求，必须懂得一些礼仪和外语。

记得刚下第一张单的时候，心里紧张得无法形容，等顺利服务完客人的时候，我的心情真的非常复杂，只记得当时就径直走进厕所，还拼命确认自己是否出差错。有些客人很热情，还跟我们聊天，聊得高兴之极，便有了传说中的小费，第一次收到小费，还真不知道怎么回事，因为不在我的预期中，只记得当时腼腆的表情，后来通过跟别的同学交流才发现收到小费的时候要很高兴大方地接受。更多实习报告尽在：最开心的时候就是客人要求跟我们拍照留念。当然也有的客人很刁难，点餐的时候诸多要求，但是我们也只有一一满足他们的要求。去茶水间休息的时候和吃饭的时候，跟主管们和同学们一起相处，有说有笑的，是一天中最开心的。

我的工作和服务员。很多人肯定瞧不起这个职务，认为这个行业没有什么技术活，端菜倒茶的个个都可以干好，其实不是。服务员干的事很琐碎，不仅要耐心，而且要细心，和顾客打交道一定要开心微笑。我们服务员什么都能干！摆台、折口布、上菜、撤台这些所谓的必须做的本职工作外还得知道每道菜的名字、特点，酒水的名字、度数，服务客人，还要管理好自己所分配的餐具，对自己所管辖的区域保持干净还要擦洗玻璃杯，早上还得打扫卫生等等。我们的工作量大，不管受什么委屈在客人面前就是一张笑脸。做服务员我学到最重要的一点就是礼貌。我们刚去时不怎么和人打交道，经理就常常叫我们看见客人都得说：“您好！”，同事之间可以说：“您好！”、“你辛苦了！”之类的话。经理还经常特意从我们身旁走过，要是没有和他打招呼，就受批评。开始时

我们觉得不好意思，那经理就叫我们要练习，说只要看到人就条件放射说出“你好！”这样的才可以。后来慢慢的习惯成自然了，以至于听见叫服务员的就说“你好！有什么需要帮忙的？”有时候在超市或别的商场听见别人叫服务员还以为叫自己呢。我们在在批评和鼓励中不断改善自己。

这段时间的实践，虽然不是选的我们的专业部门，但是从中我还是学到了不少对以后工作有用的东西，比如说心理素质的培养，耐力的考验，这都是我们以后的工作中要碰到的东西，我们的专业再好，没有一个好的心理素质和适应社会的能力。也是不好在这个复杂多变的社会中立足的。从中我也了解到了自己的不足之处，在以后的学习中我会努力抓住这个学习的好机会，多学点东西，以便以后在社会中争取自己的一席之地做充分的准备。我相信成功始终会眷顾有准备的人的。实习对我们来说是个新鲜的事情，行前，老师也特别交待我们，因为我们是大学生，所以更要注意从基层做起时，不要眼高手低，不要在情绪上有抵触。

在这里每天的时间都是非常紧的，尤其是客人的高峰期，没有什么时间玩，天天都是做同一件事，你说不累，那是假的。在这里我懂得了许多，以前只是嘴上说说，现在真的感受到赚钱的不容易。想到父母为了养家，为了送我读书是多么伟大的一件事，他们真的不容易。还懂得了，要做好一件事情，必须要有一定的意志，还要善于学习、发现问题、多问几个为什么会是这样，你一定可以学到很多东西，养成多想多问的习惯，对以后的工作一定会有帮助的。感到了生活的充实和学习的快乐，以及获得知识的满足。真正的接触了社会，使我们消除了走向社会的恐惧心里，使我们对未来充满了信心，以良好的心态去面对社会。同时，也使我们体验到了工作的艰辛，了解了当前社会大学生面临的严峻问题，促使自己努力学习更多的知识，为自己今后的工作奠定良好的基础。

上班摸鱼心得体会篇六

为期一个星期的实习结束了，我在这一个星期的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅。现在我就对这一个星期的实习做一个工作小结。

首先介绍一下我的实习单位：啤酒□xx年2月成立，注册资金1.8亿，年产量15万吨。啤酒（中国）有限公司在各生产工厂实施了一系列的产品、品牌标准。同时，制定了雪花啤酒系列产品相关的工艺配方、酿造标准、包装标准等工艺技术标准。生产车间分为，糖化车间，发酵车间，检验中心，包一车间，包二车间，污水除理。

检验中心工作人员定期到包装车间检验啤酒的各项指标，以确保生产的啤酒合格，达到指标。啤酒的生产设备全国统一，工艺和质量控制标准全国统一，各地技术人员接受国外酿酒技术专业培训，从而保证了的品质如一。啤酒多次被国家质量监督检验检疫总局正式认定为“中国名牌”产品。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，他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，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，实习是我们把学到的理论知识应用在实践中的一次尝试。

if you can dream it□you can make it□

最后衷心感谢啤酒给我们提供实习机会！

上班摸鱼心得体会篇七

在医院及护理部的大力支持下，我们科的优质护理服务活动已经开展了一年多的时间，在这期间，我曾迷茫、徘徊、动摇及困惑，怎样做真能让病人满意？一直在我脑里打个问号。

现在，这个问题非常清晰与肯定：嗯，只要我们用心做好每一件事，病人就会满意。

刚刚开展优质护理服务活动，也许大家会认为是一件轰轰烈烈的大事情，其实是在我们工作中从一件很小很小的事情做起。责任包干负责制，让护士每天有更多的时间穿梭在自己负责的几个病房里，让我们护士在患者开口之前主动、及时地去照顾自己分管的病人。

当护长安排我上责任班时，刚刚开始我真的很茫然，但当我上完了两个月的责任班之后，心里才释然，其实很简单，只要你真心真意的对待你自己的病人，从每一件微不足道的事情做起，一句真诚的问候，病人就很知足，病人也就很感动。因为当一个人生病的时候心里最渴望得到的是一句亲人般的关怀。

还有一个记忆深刻的病人，3床黄仁贵，男，43岁，是宁明人，患者是来我科治疗肾结石，患者因结石比较多，住院治疗时间比较长，做2次手术，共住院24天，康复出院。因为家在农村，爱人在家照顾3个还在上学的小孩，所有没有办法来照顾他，在他住院24天地时间里，他弟弟在他刚手术的那天来看他就回去了，出院的时候对我说：“小苏啊，我今天出院了，你们就像我的家人。”一句朴实的话语，道出患者对我们工作的肯定。

这两件事使我明白了在工作中只要我们真心真意的对待我们自己分管的病人，从每一件小事做起，给与一句发自内心的真诚问候，定会得到病人对我们工作的理解与支持。

上班摸鱼心得体会篇八

;

【篇一：电子厂实习心得体会】

电子厂实习心得体会

【篇一】

1、做任何工作都要积极、认真负责;要不怕辛苦、不怕困难。

最后，非常感谢学校给了我这次难得的实习机会。这次实习，给了

我一个锻炼的机会，让我从中得到了很多宝贵的经验，可以讲是受

益良多啊!

所以，今后，我会继续努力，不断丰富知识，不断积累工作经验，

不断提高工作能力，争取做一个对社会在贡献的人。

一开始，我来到该电子厂实习。上班第一天，我的心情激动、兴奋、期盼、喜悦。我相信，只要我认真学习，好好把握，做好每一件事，实习肯定会有成绩。

在这里实习，我被分配到该公司的元件厂，当了一名操作员，看似

简单，其实要做好它很不容易。因为，当一名操作员首先要学会如

何作好一名操作员，它最起码的要求就是：大的要认真了解公司

的整体运作、服务承诺和工作制度，小的要熟悉流程，材料等。只

有这样，工作起来才能得心应手。

其次，要学会怎样与人相处和与人沟通。公司里的作业员来自五湖

四海，不同地区的人有着不同的生活习惯和生活方式等，与不同地

区的人相处要讲究不同的方式方法。

只有这样，才能营造良好的人际关系。最主要的是，与同事相处一

定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅。

第三，要学会怎样严肃认真地工作。以前在学校，下课后就知道和

同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。在这里，可不能这样，因为，这

里是公司，是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情的。工作，来不得半点马虎，如果马虎就会出错，工作出错就会给公司带来损失。

于是，我意识到：自己绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事

一样严肃、认真、努力地工作。

第四，要学会虚心。因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有

受到了很大的启发：

1、要认真学好专业知识，这样可以打下一个扎实和稳固的工作根基。

2、要在工作中不断学习，进一步提高自身综合素质，才能适应

今社会对人才的需求。

要我用心去发掘，勇敢地去尝试，一定会有更大的收获和启发的，

也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多丰富的知识和宝

贵的经验。

【篇二】

历过很大风吹雨打，可以说大部分同学一直以来在保护伞下走过，

了我们的意志，使我们现在的意志比实习前坚强多，我们真正体会

到“梅花香自苦中来”的味道。

这次实习给我们带来了很多难得的社会经验，提供了社会实践锻炼

的大舞台，厂里规定要完成每日产量任务，而且要保质量；而我们的

两个老师要鼓励同学完成任务，而且还要平衡同学们的心态，合理

保证同学们的休息时间，因为在人数是基本上固定不变的条件上，

做不完成就要加长时间完成，这样各位同学之间的脑海里又各有所

想法，这就要靠我们老师如何来处理好这样的问题，可以说这是我

们老师遇到前所未有的难题。在同同学们的共同努力下，这些问题

我们在流水线上同样学到了很多东西：

首先，第一个是我们懂得了什么叫做团队精神，在流水线上工作是

不能随便离岗或停顿下来，如果流水线上有一个人离岗或停顿将会

影响整条生产线的速度，连累到整条拉的同学，同时质量也要有所

查出来重新返工，哪样浪费整条生产线上的同学的时间，这就使同

学们学会了办事情谨慎、认真、仔细的对待，学会了团结，分工和

互相协调，使同学们体会到团队精神在工作中的重要性。

苦拼命的加班才得到哪点血汗钱时，在我们自己也拿到辛辛苦苦地

加班，用自己血汗挣回来的加班费时，才真正的体会

到“钱”是来之

不易，日后用钱时不能不三思而后行。可以说这次实习给同学们上

了一堂无形的思想道德课，让同学们受益匪浅，教育深刻。

其三，同学们学会了沟通，学会处理好身边的人际关系，学会在苦

中作乐的技巧，在生产线上工作是比较枯燥的，每天都反复的做哪

份工作，如果没有同身边的同事沟通，

处理好身边的人际关系，一个人是很孤独，同时在一个工位上工作

时间长了，前后工位之间将免不了有磨擦出现，处理不好，将影响

我们的工作质量。这就让我们的同学们懂得了人际关系的重要性，

一个好人缘将会给我们的工作带来了无限的方便和欢乐。

其四，同学们在工作中学会了研究。在工作中，方法中的正确和方

便性非常重要，直接影响到生产的效率，同学们在自己的岗位上做

熟了对自己所做的工作也仔细研究起来，细心分析其方法，模具的

缺点，自己研制出一套更加便捷简单的方法来提高自己的速度和减

少工作量，真正充分体现出大学生的不同之处，体现了大学生的风采。

其五，这次衡阳之旅给同学增进了不少友谊，加深了班级与班级同

学之间的感情。在这陌生的地方实习，意识到同学之间的帮助非常

重要，大家紧密的团结在一起、生活、工作有遇到什么问题都互相

的关怀，原先不认识的同学也互相融一切到一个团结合作的大集体

里来，有什么心事也学会了互倾诉，加深了同学之间的友谊。

总的来说，我们这一次实习的同学，他们是比较配合和成功的，大

家都都能在自己的岗位上认真工作、他们学习到了很多在校园、在

课堂上、课本上学不到的东西，也使我们了解很多和懂得了做人的

道理，特别是我们体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。

感谢这次实习，感谢这次实习的教师，感谢为我们争取了这实习机

会的领导。这次实习，一定会令我的人生走向新一页，同时

也很感

谢在实习期间同学们，特别是同学们给予我的支持与鼓舞!而且这是

一段充满艰辛和收获的经历，，这是一段充满挫折与反思的旅程，

这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这一切必将是我生命中不朽的

记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰

硕而宝贵的精神财富。

电子

厂工作心得体会范文

这样的公司给我们

学校电子类的学生提供了难得的实习条件，在那里，公司的各种管

理方法、流程和管理者之

间的上下层关系可以说是我们现实社会中一个缩影的充分体现，她

为我们在校的学生踏进社

没有经历过很大风吹雨打，可以说大部分同学一直以来在保护伞下

走过，这次系里组织的实

这些同学在实习中遇到困难时，并没有后退，而是勇敢地面对现实，

向困难中挑战。

实习磨炼了同学们

的意志，使同学们现在的意志比实习前坚强多，她们真正体会到

“梅花香自苦中来”的味道。

这次实习给同学们带来了许多难得的社会经验，提供了社会实践锻

炼的大舞台，同时也给学

生代表提供了一个管理系统的大舞台，厂方主管直接定日产量给我

们学生代表，而且整条

生产拉完生由我们学生代自己的管理、按排，学生代表的肩上每日

扛着非常重的责任，一方

的心态，

如果流水线上有一

来重新返工，哪样浪费整

俭节

约的好习惯，理解到什么是“粒粒皆辛苦”，的名句，同学们平常在

学校里大手大脚的

花钱，而在工厂里看到员工们辛辛苦苦拼命的加班才得到哪点血汗

钱时，在我们自己也拿到

后用钱时不能不三思而后行。可以说这次实习给同学们上了一堂无

形的思想道德课，让同

学们受益匪浅，教育深刻。

其三，同学们学会

了沟通，学会处理好身边的人际关系，学会在苦中作乐的技巧，在

生产线上工作是比较枯燥

的，每天都反复的做哪份工作，如果没有同身边的同事沟通，处理

好身边的人际关系，一个

人是很孤独，同时在一个工位上工作时间长了，前后工位之间将免

不了有磨擦出现，处理不

好，将影响我们的工作质量。这就让我们的同学们懂得了人际关系

的重要性，一个好的人缘

将会给我们的工作带来了无限的方便和欢乐。其四，同学们在工作

中学会了研究。在工作中，

方法中的正确和方便性非常重要，直接影响到生产的效率，同学们

在自己的岗位上做熟了

便捷简单的方法来提高自己的速度和减少工作量，真正充分体现

大学生的不同之处，体现

了大学生的风采。其五，这次东莞之旅给同学增进了不少友谊，加

深了同学之间的感情。

在这陌生的地方实

这实习机会的领导。

这次实习，一定会

予我的支持与鼓舞！

篇二：2015年暑假工厂打工社会实践心得体会

暑假

我的暑假打工心得，

刚开始我是怀着如

没有见到与灯有关的??) 中间过程心情比较复杂??不过，最后回想还是没有让自己失望的。

我最深的印象是帅

环境影响到思想和言行上的一丝迥异。与他们交谈中除了玩笑还会

有对我们这类读书人的些

许羡慕，他们认为我们这类大学生很不错，也有后悔自己当初错误

的选择。或许，我真该庆

幸一下~~我们这类读书的孩子都该庆幸，无论是自己的努力，还是

父母的强求。

一些长辈们与我们

谈话的时候会尽量避免不好的话题，而苦口婆心的讲一些让我们好

好读书的话。这些话很好，

人的世界里所认为的低俗) 的搞笑内容。之所以喜欢，除了这样有

更轻松活跃的气氛外，

我也能从中了解到他们的生活，他们生活的圈子，还有一些各地的

风俗等

等。但是他们偶尔“正经”的说话，却能如此深入人心。他们的无奈

及对生活的坚持，他们有后

悔，有自卑，但是还是尽全力让自己活得很快乐，很强大。有时候

不太理解他们的不反抗，

有时候似乎也懂得他们之所以自甘堕落理由??他们也有自己的生活

圈子。一个只属于他们自

己的快乐的生活圈子。那些所谓高尚的人是永远不会懂的。他们的

鄙视在他们眼中只是一种

矫情和做作。

他们会很真诚的赞扬并教育我们这些“有前途

的年轻人”，每次有人称赞我很了不起考上大学的时候，我都是低头

笑而不语。自己明白自己

到底有多“优秀”。明白我们这类大学生的数量也是多么的惊人。

还有我记忆深刻的

就是那里的小吃街，种类繁多，价格便宜，分量大。（只是算不上

物美价廉??）四元的饭两荤

一份的炒粉或者稀粥。而且是几乎天天这样吃。虽然那些饭让人吃

了一顿就不想吃第二顿，

但是总比那些炒粉稀粥有更多营养一些的。我尝试过吃几天炒粉和粥，我的感觉是我是难民。

真的不知道能有一个什么更好的词来形容~

再就是工作，我们

打暑假工的工厂是一家外企（先前说过的），工作时间相对而言还

算好的，每天白天工作八小

一天三小时，从18:00

——21:00。双休日不上班。相对于附近的很多其他工厂而言，我们

是非常轻松地，工作环境

还好，所做的工作也是比较轻松的。但是，我们暑假工还是

很不适应，也确实觉得比较辛苦。

心的话！

体会一份艰辛，才

更了不起你给钱让父母挥霍。更伟大者，捐钱让更多的需要帮助的

人得到生活的保障。在这

一点上我得承认，之前我是惭愧的。希望不要有很多人跟我一样也

是惭愧的。

再说说工厂的一些

事吧。对于那些产品的生产过程怎是一个细心了得。稍不留神太阳

片就会破了，那些买进的

产品，一点点刮痕可都是不合格的。成品是很神奇的，生产线上的

工人即使你懂得如何做每

一道工序，也不知道产品的原理究竟是什么？为何在灯光或者太阳

光下那个小铁人就会自己

骑自行车呢？那个蝴蝶就会飞起来呢？那个??呢？或许，这就是为

什么该厂的办公室人员比
生产线上的工人还要多的原因。

篇三：2015大学生寒假工厂打工实践心得体会

2015

大学生寒假工厂打工实践心得体会

走进大学的校门，

再在从里面走出来，几个月下来，感觉自己成熟了许多!在大学的第

一个寒假里，我希望能与

高中初中有所不同，改变除了学习还是学习的规律生活。我们的辅

导员建议我们在寒假多出

去走走，去接触外面的社会，不要老师在家里面窝着，还交给我们

一个在寒假进行一项社会

实践的任务。实践是一种磨练，对于学生来讲，我们学的都是理论

知识，真正运用到的却不

多。理论加实践才是最科学的学习方法。基本情况以及工作体会：

实践的时间是寒假过春

间进行食品包装和称重等简单的活儿。通过表哥的介绍，我找到这

次打工的机会，并且以一

个临时工的身份和许多正式员工一起走近这家工厂。第一天进去做

事觉得感觉很新鲜。因为

是做食品的包装，所以要求很严格！在进车间之前要先把自已包装一

把！要穿白色的大褂，白

努力地学习，虽然说有点累，而且是一直坐在那里工作很机械，但

我对每一个步骤都很积极、

很投入，因为那是人要吃的食品，是不可以马虎的！带着这样一种莫

名的使命感，我很努力地

坚持着！这毕竟是我们本次社会实践的第一步嘛，万事开头难。第一天，累并快乐着。

工作情况：工作时

个小时。上班是采取打卡的形式的。在第一天报到的时候就有人给

我们做好了工作卡，人事

部的那个姐姐还很细心地和我们说打卡的时间，要我们注意一定不

要迟到，公司内的规章制

度不严格，但是在迟到的惩罚这一方面可就是绝的容情的！厂长也出

面给我们这些刚刚进来的

临时工开了一个小会，跟我们说了厂的一些基本制度，还有公司的

一些重要部门分别负责什

都要定时清洁、消毒，必要的时候换新的！

厂长一大通话讲完

最小的一个，但是产量却是最高的！我为自己能够来到第四车间而感

到十分高兴！车间里面加

上我总共六个人，分成两组，在两台机器下面工作，一个是用包装

袋承装机器已经分配好了

的粉末，一个用电子称称重，还有一个负责最后的封口工作，三个

人形成一条流水线，工作

效率想要不高也不行啊!我在里面，什么没有技术的活都干，哪里人

手不够我就到哪里帮忙。

工作不是很粗重也不是很费劲，但是的确是很无聊的!没过几天

我就已经开始厌倦了。好

都挺宽松的，就是时间不要太过于长了，不能耽误了工作。我想，

这个车间能够产量一直居

厂里面第一就是因为大家都懂得劳逸结合。刚刚开始做的这两天，

睡觉的时候能感觉自己的

腰啊，手臂啊还有腿都有些酸痛，不过慢慢的我就适应了。车间的

同事们都挺和善的，几个

阿姨也是很健谈，一直有什么没什么地和我聊天，从最正经的问我

的爸妈是谁啦，到问一些

验。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼的机会。

实践感悟以及心得

高自我检验自我。这次的社会实践收获不少。现在举例如下：

一、在工作中要不

是只有在课堂的时候才可以学习的！

二、坚持不懈，成

来与否是自己最后圆满完成任务的关键！

三、在社会中要克

一切都变得容易解决了。战胜自我，做勇敢的自己，因为勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

四、在社会上要善

换来真爱的。

在实践中，我

不得当。面对一些没有好印象的同学总是想到回避。

篇四：暑假工厂车间打工社会实践心得体会

暑假

上周五，我正式向

车间主任提出辞职。居然还要写辞工书，结果我写了：上学，请批准辞工。

星期天，收工时间

来啦！

说真的，当主任问

角扇和吊扇。一开始，很多暑期工，大家说说笑笑的，尽管每晚都

要加班加点，我觉得时间

还是很快过的。

还记得当初是表妹

淑玲带我进去的。还记得那天（7月26号）下午，天下着大雨。我

独自骑单车到那间公司，

在门外淋着雨苦等着，等我表妹出来带我进去！在这里鄙视一下那

个门卫，我问他是不是请

了之！结果表妹还是出来了。表妹进去门卫室，跟那个招人的说，

结果也被骂了。最后，还

靓仔了吧）。坐在表妹旁边，主任就很热情的介绍工作：装铁芯。

两个线圈夹着一个铁芯，然

后把两头铜线绑在一起，拿到焊机上焊锡，套上套管，按上护套

（请允许我这样叫那东西），

完成！

晚上还要加班到9

点，这时主任叫我去开线。她把我带到一部剥线机钱，在我面前演

绎了一番，然后我明白了。

那些线，因为如果不搞，它会乱成一团糟。从眼困到清醒，再从清

醒到眼困。一天的时间就

在这反反复复中循环着度过。

工作了这么多天，

从7月26号到8月22号的这段时间里，我感受到自己不是一名大

学生，而是一名打工仔。

当我辛辛苦苦焊完线，

篇五：暑假工厂车间打工社会实践心得体会

暑假

上周五，我正式向

车间主任提出辞职。居然还要写辞工书，结果我写了：上学，请批

准辞工。

星期天，收工时间

是5点半，但是尽管我坚持到最后，结果还是要主任等我几分钟才

能下班。因为我的工作还

这个车间以后都不会有我的身影。再也没有我辛勤工作的情景出现！

因为，哥走了，再也不会

来啦！

【篇三：工厂安全学习心得体会】

篇一：企业职员安全教育学习心得体会

企业

每年单位都有安全

检查。今年仍然不例外，安全学习。安全生产教育仍然在公司不断

的深入开展。当前我国改

革开放和现代化建设呈现蓬勃发展的局面，知识不断在更新，社会

不断在进步。安全生产是

境。安全生产关键在于预防，很多事故发生后，当分析原因时，往

往会发现起因其实很小，

如果稍加重视就不会成灾，可问题就在小小的疏忽上，引来的却是

无法挽回的损失。

重要部分。安全生

树立安全意识，把安全生产作为每个人的自觉行动，要在思想上高

度重视起来，从点点滴滴

促生产，以安全保证单位最大效益。

于是有些人就认为

是加大了企业的成本，安全生产主要投入人力、物力和财力。还有人

觉得自己企业各方面条件

都好，不会出现安全事故，存在着侥幸心理，生产过程中安全与生

产是相互依存的关系，安

全必须保证，不安全就不能生产。人们常说：安全促进生产，生产

必须安全”就是这个道理，

要”错误思想，要树立“一切为安全工作让路，一切为安全工作服务”

观念，坚持安全至上，

把“安全第一，预防为主”方针落实到实处，从而保证安全生产的健

康发展。

不像普通投资那样

直接反映在产品数量的增加和提高产品质量上，安全生产搞的好与

坏直接影响着企业的经济

证生产的正常开展和连续进行。

就现代企业整体工

作而言，经济效益是中心，这是企业全部工作的穆德和归宿，但是

具体生产过程中，必须坚

持安全第一，不安全不能生产。如果没有安全保证，生产就是一句

空话，事实上一个企业安

全生产如何，必然会影响企业的效益，企业一旦发生事故总要或多

或少造成经济损失，此外，

由于事故影响，员工人心不稳，生产难以进行，这也是无法估量的

损失，由此可见，安全是

提高经济效益的前提和基础，没有安全就没有效益，但是安全毕竟

不等于效益，安全上去了

保效益，以效益促安全。

工厂

工厂员工三不伤害教育学习体会

要全员抓、全过程抓、重点抓、只争朝夕抓。在安全上要做到不伤

害自己，不伤害他人，不

被他人伤害，保护他人不受伤害。

当你进到我们工厂时正式成为一名员工时，就要接受三级教育，使

大家首先在感性上有了安

全的意识。大家知道，过去的“三不伤害”内容，从某种意义上说，

强调的是“不伤害自己，

不伤害别人，不被别人伤害”，说到底只是个人自律行为，更多的要

求自己管好自己、保护自

己，而对他人违章行为的纠正和保护他人远离危险则没有提及。加

上了这8个字后，是将“自

律”与“他律”有机地结合，突出了集体和团队行为，道出了更多的人

情味，真正体现了同

事间的互助友爱之情，这也是建立团队安全和谐的一个重要保证。

仔细分析观察我们身边曾经发生的各类事故，虽然原因可能是多方

面的，但如认真剖析起来，

其中操作时相互间监护不到位而导致惨痛的事故绝不在少数。而之

所出现这种情况，就是因

为监督护人思想深处缺乏足够的保护他人的意识所致，也是长期以

来“保护他人不受伤害”

安全理念的缺失造成的。

“保护他人不受伤害”很有道理。如果眼看着你的同事在违章操作或

面临事故危险，你不去

及时制止、施以援手任其发展，只顾自己哪岂不是在犯罪？“保护他

人不受伤害”，实质就是

醒、制止工友的违章行为，就避免了自己陷入危险境地。

正落实在实际行动中，让安全、健康与我们相伴同行！

工厂是生产产品的地方，只有好的产品才能使企业有效益，才能使我们的收入有保障。

时间等等。第三，要积极采取有效措施，尽量提高注塑的成品

规划和短期接替计划，科学确定接替方向和准备重点。

往往都是能成功的。

企业安全教育心得

体会

会各项操作规程安全制度，认真学习安全有关法律

互监督、相互提醒、相互检查，查找漏洞和薄弱环节，防止不安全

的因素存在，杜绝事故隐

患，从小事做起，就能筑起安全大堤。无危则安，无损则全。安全

就是人们在生活和生产过

程中，生命得到保证，身体免于伤害，财产免于损失。

让人人都来重视安全，时刻关注安全，将“安全生产”铭记心中，不

折不扣地遵操作规程之

章，守安全生产之法！让人人都清楚地认识到违章就是走向事故，就

是伤害自己、伤害他人，

甚至走向死亡。不要抱有任何侥幸心理，因为，或许一次小小的不

经意

的违章，就会造成很大的伤害或损失，就会变成违法。如果我们每