

实习心得体会(精选5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

实习心得体会篇一

第一段：介绍实习背景和目的（200字）

我在大学期间决定参加一次培训实习，以增加自己的实践经验和实用技能。我选择了EAD（自主学习设计）实习项目，因为它与我的专业相关，并且提供了一个能够开发我的教育技能的机会。我进入实习的目的是学会在实际的教学环境中应用所学知识，并与教育专家一起工作，以提高自己的专业能力。

第二段：实习过程和经验（300字）

在实习的前几天，我被分配到一位资深的教育专家的团队中。我们的工作涉及到为学生设计自主学习课程和教材，以提高他们的学习兴趣和效果。这不仅让我了解了EAD的基本原理，还使我熟悉了教育研究和课程设计的最新发展。我在实习中学到了很多技巧，例如如何评估学生的学习需求，如何设计有趣和具有挑战性的学习活动，并如何有效地与学生和家长进行沟通。

我观察到了实习导师的教学方式和技巧，并尝试模仿他们的教学风格。我发现他们非常注重启发学生的思考和培养他们的自主学习能力。他们会给学生指导和鼓励，但不会直接回答他们的问题，而是引导学生思考并找到答案。这样的教学

方法激发了学生的自信和创造力，并激发他们对学习的兴趣。

在实习的过程中，我也遇到了一些挑战。有时候，我发现学生对某些主题或概念的理解仍然模糊，需要额外的解释和指导。我学会了根据学生的不同需求和学习能力提供个性化的辅导。我还学会了如何在课堂上处理学生之间的冲突和困惑，并帮助他们有效地合作和解决问题。

第三段：实习所获得的收获（300字）

通过这次实习，我不仅增加了自己的知识和技能，还获得了一些宝贵的经验和启发。我意识到，教育者的角色不仅仅是向学生传授知识，还包括激发学生的潜能和培养他们的自主学习能力。这需要教育者具备专业知识和技能，同时具备耐心和关爱。我还明白了每个学生都是独一无二的，需要个性化的辅导和指导，以满足他们的学习需求。

实习也加强了我与他人沟通和合作的能力。在一个实际的教学环境中，我学会了如何与学生和家长建立有效的关系，并在团队中有效地合作。这对于将来成为一名教育者将是非常重要的。

第四段：对未来的展望和规划（200字）

通过这次实习，我对自己的未来有了更清晰的规划和愿景。我在教育领域深入研究和传授的兴趣和热情进一步加深。我计划继续提升自己的学术水平，追求进修和研究的机会，以便更好地为学生提供优质的教育。

此外，我计划继续参与类似的实习项目或志愿活动，以继续增加自己的实践经验和实用技能。我认识到，在实践中学习和实验是提高技能和专业知识的最好方式。

第五段：总结并提出建议（200字）

总结这次EAD实习的经历和体会，我认为这是一个非常有意义和宝贵的经验。通过参与这个实习项目，我不仅学到了很多关于教育的理论知识，还有机会将这些知识应用到实践中。我学到了很多技能和策略，这将对我日后的教育事业有重要的影响。

对那些打算参加EAD实习的同学们，我建议他们真诚地投入到这个项目中，主动参与各种学习活动，并积极与导师和团队成员进行沟通和合作。这样才能真正体会到实习的价值和意义，并取得更大的进步和成就。

通过这次实习，我在知识、技能和经验方面都得到了极大的丰富和提升。我相信这将对我未来的教育事业产生积极的影响，并为我提供更多的发展机会和职业选择。我非常感激这次实习的机会，并将继续努力发展自己的教育能力和专业素养。

实习心得体会篇二

短短的一个月就这么过去了。说它短，是因为它犹如过眼云烟；但它也很长，因为我本可以那这段时间做更多有意义的事情，这是说实话。于是，我想我就尽量让它有意义起来，融入我以后的生活中去。

今天看杂志，说一些形式特别的简历挺吸引应聘单位的眼球。要变个花样的介绍自己？我的话，用这个法子。

短片一开头是黑底白字的渐变：

这种态度和活法是 养成 的结果。

无论从印象管理、认知不协调还是自我观察三个方法论进行解释，任何一种 养成 的习惯都是一种通过行为影响态度的内化过程。

习惯是习成的，它是一种态度、更是一种活法。

上班之余就把明天的课备完，工作时间总是很忙碌，不留半点空闲。

回家跟常人一样挤公交，听《四季》（蒙特威尔第的不是柴可夫斯基的），看《东方主义》。回到家，有时在我的天堂电影院看一部《上帝之城》，有时会把难懂的书放在一边，看看《雷克萨斯和橄榄树》。

我会充分利用寒暑假的时间去旅游，当然是边做导游边旅游。我曾经就在湖广会馆做过一阵导游，那是在几年前的事情。我当时在龙摄影实习，在湖广会馆外景地帮助拍摄婚纱照，实习期一满后我便到了那里做起了双语导游。从那时起，我就开始拿起单反，和别人分享自己的知识，收藏自己所看到的世界。

这是由我用premiere做的一段小视频。

蓝图一直在更改，但总的趋向不变。梁启超先生就曾经讲过《敬业与乐业》，而生活也是一样。虽然从生物学角度看是一个人自身的适应环境的能力，但我更愿意把他看做是一种习惯。

实习心得体会篇三

作为计算机专业的学生，我在大学期间选择了C语言作为自己的主修课程。为了更好地学习和掌握C语言，我还参加了一家互联网公司的实习。通过这段时间的实习，我不仅学到了很多C语言编程技术，而且还领悟到了一些实践经验和职业素养。本文将从五个方面分享我的实习心得体会。

首先，实践是检验真理的唯一标准，只有通过实践才能真正理解所学的知识。在实习期间，我亲身体会了C语言的实际应

用和开发过程。通过与团队成员协作，我掌握了C语言的代码编写和调试技巧。在练手的过程中，我不断尝试新的方法和技术，发现问题并解决问题，从而不断提高了自己的编码能力。

其次，团队合作是完成项目的关键。现代软件项目通常是由多个人协作完成，因此很少有人能够独立完成一个大型项目。在实习期间，我所参与的项目也是由团队共同合作完成。在团队中，我与其他成员协同配合，分工明确、任务分配清晰，紧密配合，相互帮助。在这个过程中，我体会到了团队合作的重要性，并深刻认识到了一个人的力量是有限的。

第三，沟通和交流是团队合作的基础。要顺利完成一个项目，团队成员之间必须要进行有效的沟通和交流。在团队实习中，每个成员都有自己的任务，需要和其他成员协作完成任务。因此，良好的沟通和交流能力就显得非常关键了。通过不断地和队友沟通和交流，我掌握了一些实用的技巧。例如，在工作中，我会主动询问队友的想法和看法，分享自己遇到的问题并寻求帮助，或者共同讨论问题并寻求解决方案。

第四，学会自我认识和自我管理。在实习工作中，我不仅是一个新人，也是一个学习者。工作环境的改变，新的角色、新的任务，都需要我不断地适应、学习和进步。在这个过程中，我逐渐意识到了自己的能力和局限性，并不断尝试去改善、提升自己。例如，我会不断地反思、总结自己的工作经验，发现自己的不足和需要提高的方面，并尝试寻找适当的方法去解决问题。

最后，要具备正确的工作态度和职业素养。作为一名实习生，我始终时刻保持着一个积极的工作态度。在工作中，我认真学习、努力工作，乐于帮助队友，主动承担责任。同时，我也尊重他人和公司的规定，保护机密、维护安全等职业素养，努力向团队中的老员工学习，以便更好地服务于公司和团队。

通过这次实习，我不仅学到了许多关于C语言编程的知识和技术，而且还加强了自己的团队合作意识、沟通能力、自我管理能力和职业素养。实习对于我的职业生涯发展起到了一个很重要的推动作用，我相信这些实践经验将在未来的工作和学习中大有裨益。

实习心得体会篇四

随着市场经济的进一步发展,大专生的毕业实习所面临的新问题是越来越多。下面是本站小编为大家整理的实习心得总结,供你参考!

暑假了,由于自己有一点计算机的知识,通过朋友的介绍我来到了重庆科技校从事电脑办公软件的培训,说是培训有点牵强,因为之前根本没有做过这样的工作,算是实习吧。即将登上讲台,当了十几年学生的我,不免有些紧张和焦急。于是,我都在为实习做准备。

第一、提高自身的专业素养.认真学习教育学、心理学以及其他专业知识;通过从事家教了解学生心理,提高分析和讲解能力,练习使用准确的数学用语,学会与学生交流和沟通。

第二、实习板书,务必做到工整,同时也提高了板书的的速度。

第三、到图书馆查阅有关教师、教育、班主任工作书籍和杂志,收益非浅。

教学实践

7月5号,我进入该校实习。实习开始了,令人兴奋。

教学安排:第一周听课,第二、三周听课,第四周出卷测验。

我分配到了一个办公软件的初级培训班，有和我一般大的，也有接近中年的，第一次教课，所以我先听听别的老师的讲课方式，在听课阶段，我认真听课，作记录，学习老师引入问题的技巧，讲解分析的方法上课的停顿，学习根据学生程度、接受能力调整讲课速度和难度，李老师的课，思路清晰，安排紧凑，衔接自然，听她的课，时间过的很快。我一边听课一边准备第一份教案，这份教案我修改了七次。现在的上课，面对的是一个个真正的具体的学生。教案就是讲课的书面形式，根据学生的学习情况，掌握深度、难度、速度。我同时上两个班级的课，因为大家年龄的不同，各自的电脑基础不同，各自学习水平有较大差距，所以同样的新课，要对教案进行不同的处理。教是为学生的学服务的，教的方式更是为了学生学的更好。对年龄较小的学员可以对较简单的内容一笔带过，不作详细分析，在完成课本练习的基础上，补充进一步的思考题，引发思考，探索求解，让较好的学生能“吃的饱”。对中年人讲，比较难理解的部分尽量多重复，适时补充一些相应练习，让学员更好的“消化”吸收。

经过一周的学习，终于有机会走上我向往已久的讲台。毕竟是第一次面对学生，有些紧张，不过更多的是兴奋。我提早五分钟到教室门口。在走廊站了两分钟，这两分钟太漫长了，时间一秒一秒地挪动着，我的紧张情绪也是一点一点的增加着。为了缓解紧张的情绪，也为了不使学生觉得太突兀，我提早3分钟走进教室，走上讲台。不过，等到上课铃响，他们已经安静下来。随着“上课”的喊出，我紧张已去了一半。我精心准备的第一节课，反复试讲的第一节课，也是老师耐心指导的第一节课，让我越讲越从容，越上越镇定。面对一双双的眼睛，我明白了他们的困惑，接着的练习让我更明确，学生吸收了什么，还存在的问题。第一节课很快结束了，受到老师的表扬，让我觉得信心百倍。这节课让我明白，课前充分的准备，课上自然发挥自如。

在对年轻人讲课时，有些同学上课发言的习惯不好。有一个男生特别突出，他很积极思考，不但会拍桌子要求发言，而

且是大喊大叫。对这样同学不能置之不理，否则越叫越凶，别的同学也会乘机大叫。抓住他爱发言，爱表现，过分自信的心理。我对他进行提问。多提问，经过几次提问，他变得规矩多了，其他同学也就没机可乘。课堂秩序也好多了。

我才刚适应从学生到教师的转变，实习就结束了。回顾这段时间里的点点滴滴，心中充满感激与感动。

总之，通过这次教学实践，实习中出现的不足之处有的我已经改过来，有的一时还改不了，时间太短暂，我来不及。教育实习只是教师生涯的第一步，未来我若是教师职业教育实习是一些经验，即使不当教师它也是我一生中难得的一种体验，难忘的经历。以后无论从事哪一种职业我都一定加倍努力，不断改进完善自己。

时间飞逝，还有半年就要告别大学生活了，即将踏入社会。我们知道随着中国在国际贸易中地位的不断上升，以及在我国加入世界贸易组织和全球化进一步发展的新形势下，对于我们国贸专业的学生们来说，或对于作为将来从事国际贸易方面业务的我们来说，去外贸公司实习对我们来说非常重要。这次我有了一个很好的机会就是去外贸公司进行实习。

短短的实习期已经结束，静下心来回想这次实习真是感受颇深。我们知道实习是大学教育中一个极为重要的实践性环节，通过实习，可以使我们在实践中接触与本专业相关的一些实际工作，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高我们的实际动手能力，为将来我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础。通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐地我喜欢上这个专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法。

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获也是丰硕的。这次

的实习，主要是与非洲、中东、印度等地方的外国商人做生意，他们在我公司下订单，我们再把订单下到厂里，从中赚取差额。这次的实习经历我对外贸这个专业有了更加理性的认识和更深刻的体会。

通过这次的实习，我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。虽说大学文凭只是一块敲门砖，但是个人的综合素质却仍是你就业时的重要筹码。首先是学习成绩，用人单位认为成绩的好坏从一定程度上说明了你学习能力的强弱，所以，学习成绩是他们非常看重的一点。因此，我们首先要学好自己的专业知识。其次，他们看重的就是就是我们的社会实践能力。这一点就要看我们平时的实际动手及操作能力。

经过这段时间的实习，我主要有以下几点感想：

第一，要有坚持不懈的精神

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们工作做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。

第二，要勤劳，任劳任怨

我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给

我们一些比较简单的工作。与此同时，我们应该自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。

第三，要虚心学习，不耻下问

在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心地接受。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

第四，要确立明确的目标，并端正自己的态度

平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中一定要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

通过本次的实习，我还发现自己以前学习中所出现的一些薄弱环节，并为今后的学习指明了方向，同时也会为将来的工作打下一个良好的基础。，但这次的实习为我们提供了一个很好的锻炼机会，使我们及早了解一些相关知识以便以后运用到以后的业务中去。通过这次的实习，我熟练地掌握英语口语，能够自如地与外国人交流，同时让我懂得英语真的很重要，我知道只有通过刻苦的学习，加强对业务知识的熟练掌握程度，在现实的工作中才会得心应手，应对自如。

总体来说，这次实习不仅仅是锻炼了我在贸易操作方面的一些技能，同时，经过这次实习，我还从中学到了很多课本上所没有提及的知识，还有就是在就业心态上我也有很大的改变，以前我总想找一份适合自己爱好，并且专业对口的工作。

可现在我们都知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在要建立起先就业再择业的就业观。应尽快学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。总的来说，作为一个快要毕业的大学生，无论是在今后的工作或是生活中，实习都将成为我人生中一笔重要的资本。

共2页，当前第1页12

实习心得体会篇五

作为一名即将毕业的建筑专业学生，社会实践是我们在大学生活中的一个重要环节。大三实习时期我有幸在xxx设计院实习，在将近半年的实习期里，我初步接触建筑设计的一些运作，熟悉了建筑平面，立面，剖面图的绘制，积累了一定的社会经验。负责指导我的是一尾资质很高的一级建筑师，实习内容主要是auto cad □天正建筑等建筑设计软件的运用。在指导师的教导下，很快我就熟悉了相关的操作，使自己的基础更牢固，技术更全面，实际操作能力有所提高，以下就是我的一些实习过程和体会。

3月8号，实习的第一天，我早早就到单位了，有独立的办公桌和电脑。可是不知道该做些什么，后来胡经理简单的讲了些软件的工具再加上在学校里的一些cad上机课，基本还是能够做些简单的东西。他让我用cad软件画一个住宅楼单元的平面图和立面图，终于有事情做了，于是我就乖乖的做起了图。说实话我以前在学校的时候经常画图，觉得这对我来说没多大的难度，可是当我以很快的速度完成后，黄工程师指出了很多规范上的不足，然后他就耐心地告诉我设计的流程和不同建筑种类的设计规范要求。首先，是对建筑的整个流程的了解。建筑物的形成、流程如下：投资商投资——国家审核批准——设计院做出建筑方案——中标——设计院进行建筑设计（包括建筑物正，立，剖面，水电，供暖的设计）——

建设部审核批准——施工单位施工——监理进行审核——施工完成，交工——装潢公司进行装修——交工——由投资商和房产公司进行买卖。整个过程中，建筑的设计部分占了相当重要的位置。所以设计的时候，每一步都要按照规定，每一步都要谨慎。设计时也有它的过程：做建筑方案（必须符合结构要求）——进行平面设计（设计的同时，由结构师就行调整，平面做法应符合结构要求，调整的同时，结构师进行结构设计，两者属于同步进行，同步完成）——立面，剖面设计——水电，供暖，电梯设计。对这一方面有了大致的了解后，我们进行了实际操作——绘图。绘图所用程序为auto cad——计算机辅助设计。程序具有二维，三维绘图功能。我所做的工作就是建筑物平。立。剖面的二维绘制。绘图，要先对功能进行了解，再就是熟悉里面各个工具的使用。绘图的时候也有步骤：轴线——墙体——门窗——楼梯——屋内布置——标注。还要一边绘制一边修改。刚开始画一些简单的房屋平面图，学着用快捷键做图。在绘制的过程中也遇到一些困难，如弧线与直线的交接，图形的闭合，楼梯的绘制，在做这些的时候经常出现错误，影响下一步的操作。在这些操作中，就需要有足够的细心和耐心去修改。接下来的几天，经理让我做一个商业楼的设计施工图，这是我第一次离开学校，在设计院做施工图，他们的时间要求紧迫，周期短，我要跟上他们的进度（每个项目都有进度表）。一开始以为会很顺利，因为我把它想象的太简单了，结果没有自己想的那么简单，后来在方案中发现了很多问题，很多地方不符合规范的要求，由于住宅的面积已经在总图中确定，所以导致后面功能分区的修改很受限制。因此我领悟到，做设计的时候一定要将规范弄得非常熟悉，要不然就会使后面的施工图难以进行下去。几乎花了两周的时间，还是没做出多少东西来，由于这个工程急用，经理就接受亲自做了，很可惜。由于真正施工图的详图深度比较深，有许多规范都不知道，所以感觉很沮丧，所以需要虚心学习。随着施工图的进一步深入，该练习画详图了，这可是我的弱项，因为在学校基础不牢，真正标准的详图还不知道是什么样子的，有些做法我也根本见都没见过，所以搞清楚花了很多的时间，压

力很大阿，经理为了让我们进步都快些，下班后就加班加点的让我们练习熟悉。经过一段时间的练习我发现了我的问题：一方面是绘图不规范，再就是有些做法不符合现实。更改过这些之后，就到计算保温节能方面了，比如，窗墙比，遮阳系数等，这些都要在建筑设计说明中写到的。等这些都做好之后，就是出图，这样一套施工图算是做完了。来这之后我获得了巨大的收获，让我感到很满足。在学习过程中，经理和同事们都给了我莫大的帮助，教会我怎样用快捷键，作图的过程中如果使用几个小技巧，确实可以达到事半功倍的效果，让我在学习中少走弯路。

之后的日子我又接触到了天正规划与景观的软件，这是我第一次接触这个软件也是第一次做规划，这个没有功底，全部是从头开始学习，这个的难度更大，只能是抽出更多的时间来学习做规划，这又是一个学习的机会，又是一次工作的飞跃。我会继续努力的。

心得体会：

第一次到公司实习，刚来的时候心理很没底，不知道怎样与别人相处。实习几天后发现，与同事相处并不难。当你遇到不明白的地方时，你就要多问，在问的同时，就增添了你和同事交流的机会，这样，不仅问题解决，也很快融入了集体。在这里，要勤学好问，多与人交流，要以诚待人。

这次的实习带给我不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友，他们给予我不少的帮助。俗语说：纸上得来终觉浅。没有把理论用于实践是学得不深刻的当今大学教育是以理论为主，能有机会走进设计公司去实习，对我来说是受益匪浅的我就快毕业走向社会了，相信这次实习对我日后参加工作有帮助。在学习过程中，经理和同事们都给了我莫大的帮助，教会我怎样用快捷键，作图的过程中如果使用几个小技巧，确实可以达到事半功倍的效果，让我在学习中少走弯路。

通过这次实习，在设计方面我感觉自己有了一定的收获。实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。实习单位的经理也给了我很多机会参与他们的设计是我懂得了很多以前难以解决的问题，将来从事设计工作所要面对的问题。这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这短短几个月的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一滴的积累，不断丰富自己的经验才行。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自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努力。感谢前辈们对我的教诲，这次实习除了在专业方面得到了非常大的收获之外，我还学会了怎样和同事们友好相处，虚心向他们请教，怎样与结构、水电专业的人沟通协调。亲身经历和熟悉了设计院的工作程序，开阔了眼界。和设计所的同事在一起，我感觉到非常的快乐和满足。他们就像是朋友、老师和长辈一样的帮助和指导我，我内心非常地感谢他们。总之，经过这次实习之后，我从专业技能到为人处事，都真真切切的在现实之中得到了提高。为我今后的工作打下了坚实的'基础。