

大学生个人收获与感悟(通用9篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生个人收获与感悟篇一

时光清浅，如流水一泻而过，从__月__号开始在银行实习至今，每天都活得充实而有意思，从最初的陌生到现在的熟悉，在这个过程中，__银行的领导以及各位同事给了我很大的支持与鼓舞，在他们的帮助下，我才得以不断进步。

为了熟悉银行的各种业务和基本知识，我看了不少如柜台、信贷、稽核、会计准则、财务等方面的业务书籍，在接触到一些不太熟悉的术语以及科目时，我就会在网上查找相关的解释，如果实在不明白，我就向同事们请教，大家也都不厌其烦地给我讲解，并且想方设法让我去接触更多我尚不熟悉的知识。

有了业务知识还不够，还得过硬的业务素质和道德素质，通过学习职业道德规范读本以及信社定期开展的案件防控专项整治工作以及会议精神，我深知作为农信员工，一定得经得起考验，经得起诱惑，做到莲花般的纯洁，微笑服务，举止文明，切实做到“手握手的承诺，心贴心的服务”。

在同事们需要的情况下，我也会尽自己所能去给大家提供便利，每天我都准时上下班，回到营业厅时做好各种开展业务前的准备工作，如泡茶、开电脑或者是下班前的清洁……尽管这都算不上什么大事，只是我的举手之劳，不过我觉得正是这样一个良好和-谐的办公室气氛，使我在一个祥和的环境

中可以把工作做得最好。

总结这两个多月来的日子，我自认为取得了很大进步，学到了很多，虽然也犯了不少错。在此真诚感谢银行领导的关怀与个同事的教导，试用期的结束，并不是真的结束，而是新的开始，是对我更严峻的考验，我将加倍努力，用青春的汗水去灌溉农信社这颗茁壮成长的大树！

大学生银行实习心得收获

大学生个人收获与感悟篇二

生活让我一改从前自由散漫的作风，自觉融入到这个优良的工作环境中去。生活节奏变得规律，每天准时上下班，上学时候的散漫、轻松的日子一去不复返。分配那天，有点紧张，也有点激动，因为不知道究竟花落谁家。幸运的是，我被分配到了离家不远的厦门建行松柏分行。

报到的第一天我遇到了两个校友，他们也是来实习的，我们受到了康经理和林经理的热情接待，他们与我们进行了一番意味深长的谈话。从他们的话语和笑容中我们能感觉到这个热情的团队。随后经理安排我们各自拜师学习，我先被安排到贷后服务的岗位。

因为我以前没接触过，对个贷后中心的很多业务都不懂。“师傅”是一个随和而又豪爽的人，从第一天起，他就仔细给我传授个人贷款业务的点点滴滴。在师傅和领导的关心和支持下，我各方面进步都很快，对银行工作也有了一个全新的认识。在银行工作首先要抱着“认认真真工作，堂堂正正做人”的原则，在实习岗位上勤勤恳恳，尽职尽责。上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事，对工作每一笔业务都要谨慎小心。在银行业谁赢得了客户谁就是最后的胜利者。

一颗浮躁的心归于平静，但不缺乏激情。刚从学校走入社会的我有一颗不安静的心，而从事工作后，我最大的体会就是个人的发展和能力的进步不仅需要高超的技能，更需要对工作的忠诚和以工作为中心的职业精神，即做事能沉得下心。这主要体现在日常工作的许多小事上，从细节处入手。在金融市场激烈竞争的今天，除了要加强自己的理论素质和专业水平外，更应该加强自己的业务技能水平，这样我们以后才能在工作中得心应手，更好的为广大客户提供方便、快捷、准确的服务。同时，我也领悟到学生和社会工作者的区别。

工作说不辛苦那是假的，参加工作后让我进一步领悟到生活中的本质东西，即你要成功，你想得到你所希望的状态，首先你必须付出12分的努力。实习以后，我们才真正体会父母挣钱的来之不易，而且开始有意识地培养自己的理财能力。”在大学里学的不仅是知识，更是一种叫做自学的能力”。参加实习后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少。

在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们要在以后的工作中要勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己要虚心请教他人，并做好笔记认真的去理解分析。没有自学能力的人迟早要被社会所淘汰！

大学生个人收获与感悟篇三

经历x个月的实习终于结束了，在_公司工作的这段时间，我和公司的职工及领导都相处得非常融洽，大家对我也关心，时常给我鼓励和帮助；我工作的时候也是认真谨慎，不仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促进我的工作热情，让我能在以后的工作中更加的谨慎和小心，提高工作效率。

在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次实习虽然有酸甜苦辣，却让我在社会中学到了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是最宝贵的东西。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

我自己本身是个相对比较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过招呼后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家进行沟通。

由于和他们年龄有较大差距，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通。我也认识到了自己沟通上的不足，面对沉默不语的尴尬，自己有责任和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就应该主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。

在后来的实习中慢慢的在一起时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一起愉快的交流，就是出于自己的积极主动。

在工作的时候同样也要积极主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还必须去帮助别人或是接受别人的帮助已完成工作，就是的团队合作的精神。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮

助。虽然此次我是来实习的，由于开始对生产的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，但是我也很积极地去帮助别人完成自己力所能及的工作。

就比如在实习中，在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样子不仅锻炼了自己，帮助了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人的工作，化工生产的任何一个环节出错就会影响下面的工作，严重点就会造成很大的经济损失。老板也会批评责备甚至处罚，因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。

为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候一定要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后一定要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常应该反省自己最近一段时间的工作情况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自己已能不用检验就能保证工作的质量了。虽然如此，也不能骄傲，不能对自己有所懈怠，还是要对自己的工作认真对待，以免造成失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，虽然多数不是很严重的错误。比如说领导交给我的生产任务，我在流程中添加固化剂时未等温度降至60℃以下就加入，导致白乳胶浓度不足。

领导批评了我，我也为自己的错误懊悔不已。还有一次是将两种原材料顺序加反，还好是两个辅助材料对产品质量影响不大，都是自己大意所造成的。这次的失误又一次给我敲醒

了警钟，要是经常不注意自己的工作，可能会造成更严重的损失。

公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改进自己的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自己也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。

当你在较短的时间内就完成了自己的工作，你将留下更多的时间去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。

我个人是一个比较喜欢创新的人，在工作的时候不喜欢单调、枯燥、机械的处理任务，因为本来这类任务的处理是有规律的，完全不需要重复地做，如果动一动脑筋使用批处理或是其他方法就能大大减少处理的过程和步骤，从而减少工作时间，提高工作效率。

就比如我在实习的时候，第二个反应釜升温时，以前做法是升温锅炉能加满冷水重头开始烧水至沸腾，再利用蒸汽加热反应釜。改进方法是在第一个反应釜加热完毕后，加热锅炉内分多次加入冷水，保持总有足够的气压用。

对加热过程进行了优化，提高了工作效率，减少了工作时间。同时我也充分使用时间差来提高自己的工作效率，使工作进程提高很多，减少近一个小时的工作时间。

一个人在自己的职位上有所作为，一定要对自己职业的专业知识非常熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练的掌握，这样你才算是一位合格的工作人员。在工作的时候，拥有丰富专业知识和较高业务水平的你将会发现自己在工作时左右逢源，在处理各种难题和困难都能迎刃而解。

在经历了大学三年的学习后，我自信自己已掌握了一定化工专业的知识，可是到了公司实习后，我才发现自己离专业工作还有一些距离，且不说自己所学的都是些基础、皮毛，就是在应用方面，飞速发展的科技已经把很早之前的理论给湮没了。当发现自己的知识已不能做为自己的资本时，我更深刻体会到专业知识和技能在工作中的重要性。

同时在工作中公司还会经常进行操作技巧交流等，就像在我实习过程中就有客户来公司提货或者询问一些困难的解决办法。客户提出的看似普通的问题，实际上是操作人员经常遇到而且很重要的内容，甚至是一些日常工作的死角，必须掌握了业务知识才能顺利回答这些问题。一个人的内在素质在工作中可是非常重要的。

在四个月的实习我还了解和总结了一些关于公司管理的小经验，对于小公司的类似家庭作坊的管理不是最重要的，重要的是给员工合理分配任务，而不是规定性的死任务。让员工能够靠团队合作完成生产。对于正规化的大公司管理就必须明确，规章制度要约束到每个员工，让大家能在一个良好的环境下积极主动的工作。

对于一个企业来说员工是企业的灵魂，因为所有的产品都出自员工之手，所以作为管理者不要总是忽略了企业的灵魂。对员工要多奖励，少惩罚；多关心，少冷漠；多体谅，少埋怨，多鼓励，少责骂。让员工每天都一个良好的精神状态去工作，这样员工有才能更加认真负责的圆满完成任务。

此次实习体会很深，不管是对专业知识、实际操作技能、人际交流、企业管理等等方面都学到了许多。从中了解了很多道理，也总结了很多小经验，这些都是在学校无法学到、看到、体会到的。

虽然实习结束了，但这仅仅是我的社会生涯的开始，我会从此次实习中吸取经验教训，认真规划我的人生，让我在将来

的人生道路上越走越好。

大学生个人收获与感悟篇四

“金工实习”是一门实践性的技术基础课，是高等院校工科学生学习机械制造的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课。它不仅仅能够让我们获得了机械制造的基础知识，了解了机械制造的一般操作，提高了自己的操作技能和动手潜力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了工程实践潜力，培养了工程素质。

由于元旦放假，所以我们只进行了为期x天的金工实习。期间，我接触了数铣、plc、数车、焊接、铸造、快速成型、模具、线切割、电火花、冲压、钳工等15个工种。每一天，大家都要学习一项新的技能。在实习时间里，完成从对各项工种的一无所知到作出一件成品的过程。在老师们耐心细致地讲授和在我们的用心的配合下，我们没有发生一例伤害事故，基本到达了预期的实习要求，圆满地完成了x天的金工实习。

在钳工实习中，我们明白了钳工的主要资料为刮研、钻孔、攻套丝、锯割、锉削、装配、划线；了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。钳工的实习说实话是很枯燥的，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，中午休息的时候，整个人的手都酸疼酸疼的，腿也站的有一些僵直了。下午最后把作品弄出来，虽然不是标准，但却是我汗水的结晶，是我一天下来奋斗的结果。接下来的工种是铸造，能够说完全是对小时候玩泥沙的回味。但是这次除了那份冲动的心外，更需要的要算是细心加耐心了。之后又学习了数控电火花加工，也是需要编程的。但是那是电脑自动编程的，只要你输入需要加工的零件图形，选取入刀途径，放好原料即可。然后，我们在老师的指导下学习电弧焊，经过了半天的电弧焊练习，我们对电弧焊虽然没

完全掌握，但也了解并学会了很多关于电弧焊的基本操作，我们主要掌握的是摩擦引弧。之后还学习了许多搞笑的工种，例如快速成型、线切割和数车，在这三个工种中，我都能够完成自己的作品。看着自己亲手设计并完成的作品，心里感到十分欣慰。

本次实习感想：

时光如流水，两周时间转眼即逝，为期两周的金工实习给我体会颇多，我主要从以下几点展开。

1、透过这次实习我们了解了现代机械制造业的生产方式和工艺过程，熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。

2、在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。

3、在了解、熟悉和掌握必须的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践潜力、创新意识和创新潜力。

4、实习过程中制订的学生实习守则，加强清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养也起到了较好的促进作用。

5、培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习，不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的，但我们一向没有把这句话

当真，也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少。金工实习给了我们一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们感受到了车间中的气氛。同学们眼中好学的目光，与指导教师认真、耐心的操作，构成了车间中常见的风景。

在课堂中的我们感受到了动手潜力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际潜力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。我国现行的教育体制，使得透过高考而进入大学的大学生的动手实践潜力比较薄弱。因此，处于学校和社会过渡阶段的大学就承担了培养学生实践潜力的任务。金工实习就是培养学生实践潜力的有效途径。基于此，同学们务必给予这门课以足够的重视，充分的利用这一个月的时间，好好的提高一下自己的动手潜力。那里是另外一种学习课堂。透过我们动手，对掌握的理论知识进行补充与质疑。这与传统的课堂教育正好相反。这两种学习方法相辅相成，互相补充，能填补其中的空白，弥补其中一种的一些盲点。透过金工实习，整体感觉实际生产方式还是相对落后，书本中介绍的先进设备我们还是无法实际操作，实习中的设备往往以劳动强度大为主要特征，科技含量较低，但还是有一些基本知识能够在实践中得到了应用。

大学生个人收获与感悟篇五

梦想绝不是梦，两者之间的差别通常都有一段非常值得人们深思的距离。今天本站小编给大家为您整理了大学生实习个人收获及总结，希望对大家有所帮助。

时光匆匆，转眼实习已经快半年了，回顾其中的点点滴滴，让我亲身体会到社会真的是一所大学，工作中既有成功后的欣喜和激动，也有挫败后的失落和无奈。在师傅们的谆谆教导下，

我在收获业务技能的同时,内心也经历着微妙的成长。

因为机缘巧合,我很顺利的进入了一家玩具公司,成为一名行政人事文员。我的工作主要包括处理每天的考勤、接待求职员工并进行解说,及员工入职、请假、辞职手续的办理、人事档案的整理、保管、用工合同的签订等。在工作的过程中,既有收获的喜悦,也有失败的遗憾。

由于我是新来的人员,所以我刚开始的工作并不忙,没有感觉到很累。前几天就是整理一些简单的资料,填写一些劳动合同。刚步入工作岗位,才发现自己有很多都不懂的地方,于是我就向我同一个办公室的女孩学习一些办公知识,她是一位老员工,工作的时间比较久,所以她对公司的事情都比较了解。作为行政人事文员,所做的事情比较琐碎繁杂,指导我的同事教我,做事情要分主次、有条理,有耐心。说着容易,做着难。每天要处理考勤、办理入职和辞职人员的手续、填写用工合同、整理废旧纸张再利用等,手头有多件事情需要完成。当然这时候就要将重要的事情放在首位,把所有事情的主次顺序排好,这样就不会乱。一段时间之后我对工作上的事情逐渐熟悉起来,我从处理考勤开始。虽然看似一个简单的动作就能处理完整的流程,但实际操作起来却并不是行云流水般流畅的,这其中所抱露的细节问题也决不是可以草草了之的。每天面对着考勤里面那么多的数字,需要一个一个检查,眼睛是很容易看花的,一不小就会漏查的。

刚开始处理考勤经常出错,然后也会被领导批评,感觉做的很吃力,心情自然也不会高兴,但是渐渐的在同事的帮助和指导下,随着自己熟练程度的增加,我已经慢慢从常犯错,减轻到少犯错,犯小错,并争取不犯错。错误减少了,领导也不会再批评了,从中也得出了自己的心得,做起事情来也没那么大的压力了,心情也就轻松多了。正如我们领导说的:“做考勤需要的不是超凡的智力,而是一份细心和耐心。”确实如此,处理考勤的工作是一项看似简单但精密度很高的工作,它需要的是更多的耐心和细心,所以我一直都在培养自己这方面的

能力。我把每次犯错都做为对自己的一次警示,更是做为自已迈向成功的一道道关卡,人生不拒绝犯错,重要的是看待错误的正确态度和之后的自省。正好最近公司快要验厂了,要做的事情很多。要“分主次,有条理”是做好事情的关键,我时刻牢记着这句话。

我现在的工作主要是负责公司员工的考勤和一些人事资料(包括新员工入职和员工辞职),因为要验厂所以我所做的任何一件事情看似微乎其微,其实都关系到公司的以后的发展,是不能够出任何的差错。准确,是对工作质量的最低要求。考勤管理的准确性,涉及的方面很多,比如每天在处理考勤的时候,发现哪个部门哪个员工的考勤有异常,就要与这个部门的负责人进行沟通,了解其中的原因。简要地说,就是:办事要稳,情况要实,主意要慎。而要做到这些,必须态度认真,作风过细,不能疏忽大意,不能马虎潦草。员工的入职资料,就要保证文件的质量,材料要真实,写字要认真,校对要仔细,力求每一个环节都不发生差错,否则就会贻误工作,甚至酿成难以弥补的损失。

工作中,我接触了一些办公用品,如传真机、打印机、扫描仪等,刚开始的时候这些东西我都不会用,因为在学校的时候没有用过这些,于是我就采用了看、问、学等方式,掌握了这些机器的基本操作,了解了公司办公的基本情况,为以后工作的展开奠定了坚实的基础,做事情的时候也就顺利多了。同时在此期间我也学到了许多更有用的东西。在这一过程中,从个人发展方面来说,我认为对我影响最大的应该是一个人在工作中的作风及一个良好的心态。

虽然我是一个心理学老师,在高中属于副科,但我对这份职业充满了热情,我开始是听课,听课时我认真记录x老师的讲课笔记,课后与x老师交流我听课的心得,虽然x老师也是刚刚从师大毕业的,但老师授课幽默,学生都很喜欢上他的课,在杜老师的指导下,我开始学习备课,并且我利用课间休息和学生们交流,听听他们对心理健康课的认识,以及他们对

这个课的需求，综合多方面的因素，把我背的课修改了好多次，我背的课终于可以通过，但我还是不敢走上讲台，在杜老师和年级组长的鼓励下，我走上了讲台，一堂课下来，我手心都出了很多汗，不过好在学生们都很配合，我的第一堂课算是还好了，讲完课我才切身的体会到“台上一分钟，台下十年功”，真不容易，学会了书本上的知识，并不等于你可以教授给学生，让学生也明白，并且不是强制性的明白。课后x老师告诉我，学生对我的评价不错，如果我留在学校任教，他们会很欢迎的。课余时间我会到心理咨询室坐班，高中生时间都比较紧，一般去的学生都是挑在做广播体操的课间休息和下午来上课之间的空闲时间。所以时间紧，学生咨询的大部分都是一些关于学习的问题，或者和同学之间的矛盾。在校园里，我时刻严格要求自己，无论从思想上还是行动上都一丝不苟，待人接物热情有礼，在做好自己本分工作之余，我还会尽量帮助办公室老师做一些我力所能及的工作，所以老师有什么关于学生的信息都会与我分享，甚至家里的问题也会和我讨论，老师们都说，我总是微笑面对人生，跟我聊天，感觉很舒服，我感觉到自己被接纳了，特别的开心，所以在实习结束时，我特别舍不得这得老师和学生，我也很感谢这的老师和学生，借了一个舞台给我，让我充分的展示了自己，也发现了自己的不足，我想如果将来有机会，我会走向这个职业。

每次在回望过去的时候，总要感叹一番光阴的流逝。现在我的实习已经结束，好像还是不久前才去学校联系的，现在我就坐在电脑前回想着我实习的情况，写着我的实习总结。但就是这短短一个多月的时间，留给我的却是无限充实的回忆。第一次上讲台，第一次以老师的身份和学生交流，无数的第一次就在这短短的一个半月里发生。

首先，我利用课间记住学生的名字，虽然是副科老师，但我觉得记住学生的名字，表示你重视他们，学生也会尊敬你。如果记不住学生的名字，学生就会觉得自己在老师心中没有地位。觉得老师不关心自己，甚至会产生隔阂。事实证明我

的做法是对的，这也使我明白了：沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。

了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

都说实践才能出真知，本以为自己已经掌握教育学原理，在实际应用中才发现以前都只是纸上谈兵，而老师们对素质教育深刻的独到的理解都让我们受益非浅。老师们一直向我们强调，无所谓什么样的教学手段，什么样的教学内容，最重要的是要提起学生的学习兴趣；教学以学生为主老师为辅；上课的时候老师要多留给学生思考的空间；善于发现学生的优点，并及时地毫不吝啬地给予表扬……这些都是他们反复向我们强调并要求我们应用到实际教学中的教育理念。

而老师的丰富教学经验，更是让我佩服不已。为了上好每一节课，让学生认为枯燥的书本内容变成是生动的科学知识，让他们感兴趣，老师们都要花上几倍的时间来备课，老师们上课时生动活泼，教学内容详略得当，侧重点分明，这些从课堂上学生的反应就可以窥见。

实习，就像进了社会大熔炉一般，千淘万漉虽辛苦，就算被磨练得遍体鳞伤，也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。我在实习中逐渐变得“勇敢”。虽然开始也会有顾忌，怕“主动出击”会招惹“不知天高地厚”的蔑视。但事实告诉我，应该对自己有信心，应有勇气去尝试。即便在尝试中失败，也能让自己成长，没有锻炼的机会，谈何积累和成长？而这一切，只能靠自己去争取。等待，只能让你在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，陪伴我经受了挫折，也经受了欢乐！

实习的经历虽已经过去，可我还会回头去看一下我在那里留下的脚印，我相信那不会是我旅途的归宿，而是我充满挑战

和希望的开始!正是：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬身!”回到学校以后，我将更加利用每一分钟，充实自己，多学习一些课外的知识，努力将我的专业更专业化，取得更优秀的成绩来回报我的老师，我的父母，更加体会了老师这个职业，更加了解了我们的老师的伟大，并向老师交流学习更多的知识，如果将来有机会，我希望能走入这个行业，为祖国的未来尽我的绵薄之力。

测量学首先是一项精确的工作，通过在学校期间在课堂上对测量学的学习，使我在脑海中形成了一个基本的、理论的测量学轮廓，而实习的目的，就是要将这些理论与实际工程联系起来。测量学是研究地球的形状和大小以及地面点位的科学，从本质上讲，测量学主要完成的任务就是确定地面目标在三维空间的位置以及随时间的变化。在信息社会里，测量学的作用日益重要，测量成果作为地球信息系统的基础，提供了最基本的空间位置信息。构建信息高速公路、基础地理信息系统及各种专题的和专业的地理信息系统，均迫切要求建立具有统一标准，可共享的测量数据库和测量成果信息系统。因此测量成为获取和更新基础地理信息最可靠，最准确的手段。测量学的分类有很多种，如普通测量学、大地测量学、摄影测量学、工程测量学。作为建筑工程系的学生，我们要学习测量的各个方面。测绘学基础就是这些专业知识的基础。

通过这次的实训，才整整了解到，一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，也是不可能将要做的工作做好。只有小组全体成员的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。正所谓“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”，只有我们团结起来，什么困难都不再是困难了。另外这次测量实习也培养了我们小组的分工协作的能力，增进了同学之间的感情，深化了友谊，将原本的一些“陌生人”联系的更紧密了。当然在实习过程中难免会碰到一些疙疙瘩瘩的事情，闹得大家都不愉快，各有各的方法和见解，但是我们能够及时地进行交流和沟通，错误的一方也不那么的固执，对的一

方也不那么的显摆，忘记了昨天的不愉快，迎接新的朝阳！当然也相信学校让我们实训的另一目的是为了让我们每个学生更加深刻的了解怎样熟练的使用全站仪和水准仪，并且能够单独的完成一项工作，达到相应的锻炼效果后进行轮换，以达到共同进行的目的，而不是单纯抢时间，赶进度，草草了事收工，在这一点上我们本组是做的很认真的，每个组员都分别进行独立的观察，记录每一站，对全站仪测量都是在现场进行计算，发现问题及时解决，没有对上一步的检核，绝不进行下一步的测量，做到步步有检核，回来后还要对内业进行准确计算，因为这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率，避免测量的不准确还要进行重测。即使重测，我们怀着严谨的态度，错了就返工，决不马虎。我们深知搞工程这一行，需要的就是细心、耐心、毅力和做事严谨的态度。所以我们一直在克服以前的缺点，一步一个脚印的想前迈进！

大学生个人收获与感悟篇六

时间过得好快，从9月12日进入华中师大一附中到10月26日离开，在这说长不长说短不短的40多天里我学到了很多课堂上学不到的知识和技能，同时在各方面也得到了全面的系统的锻炼。

在教育实习中，首先我从听课和批改作业开始，这些工作虽然简单但却是很重要的因为它是我了解学生状况的入口处，我从学生上课回答问题及作业完成状况两方面了解学生。当我站在讲台上的时候，当我看着下面一双双渴求知识而又稚嫩的目光的时候，我突然意识到了主角的转变——我已经从一名学生转变为一名教师，意识到我在课前那一周时间里的准备工作——精心备课、认真组织教案、不知疲倦地试讲、反复讲反复改教案的辛苦都没有白费，并且当下课有很多学生围着我时，我更加意识到当好一名名副其实的教师的辛苦以及为人师的重要。我一向用一颗真诚的心对待每一位学生，

用清晰的话语讲解好每一个提问，用深切的情意表达每一个核心知识。另外，指导老师张老师给我的推荐我都铭记在心，从教学方法到课堂的组织及问题的回答，我都有很大程度的收获。

在班主任实习中，用心协助原班主任做好班主任工作，因为每一天回华师住所以早锻炼及晚自习不能到场，虽然如此，但是每一天的早自习、课间操、眼保健操及中午读报时间我都会到班级里去了解状况，下午自习我也会经常走进班级帮忙学生解决作业中或课外练习中所遇到的问题和疑问，偶尔课间我也会走进班级与学生交流，帮忙他们解决困难，基本做到了深入班级了解学生状况。另外，我几次走进女生寝室去看望她们，关心她们的生活。在实习期间，我还主持策划了三次主题班会——《勿忘国耻纪念九一八》《长征》《我的白色象牙塔》。

在实习期间，我还做了一份教育调查报告，从学生的学习、生活、课余上了解学生！

40多天的实习，使我明白了为人师表的重要、不易以及辛苦，虽然我一向在努力地做，但是我仍然存在一些不足，比如上课表情不太自然看起来仍然是在背教案，上课时还要再大胆一些，语调过于平和，对班级的针对性需要改善。

总之，在整个实习过程中，我的收获很大，我感谢我的指导老师！我感谢这次实习的机会！

个人实习心得体会收获精选篇2

大学生个人收获与感悟篇七

曾几何时，作为大学生的我们都梦想着自己在毕业以后能够

找到一份好的工作来实现自己的人生价值。但是在现实中想要实现自己的理想，我们就必须十分的努力，因为只有这样才能做得更好；因为只有这样生活的路才不会更加的曲折；因为只有这样我们的前途才会更加的光明！但是现实残酷的告诉我们这一切都是枉然，除非我们去行动！不行动，即使是一颗小石子也会让我们停止不前；不行动，即使是再大的理想也将不能实现；不行动，即使是手中的黄皮卷也不会让我们成功！

光阴荏苒，一不小心大学生活的最后一个暑假已经悄悄的到来，当然大学生活中的社会实践自己也必然去面对，虽然很艰难，但是对于一个大学生来说，敢于接受挑战是一种基本素质。虽然天气炎热，烈日当空，我毅然踏上了社会实践的道路，因为只有实践才能增长自己的知识，才能锻炼自己，才能让自己更进一步的了解社会。

就这样，我很幸运的到了一个书店工作，开始了我这个假期的社会实践。“实践，是检验真理的唯一标准”这个伟大的理论，真是将实践这个词表述的淋漓尽致。因为只有实践我们才能把学校所学的理论知识运用到实际中去，使自己的知识有用武之地。实践与理论的关系就如同数学中的0和1，谁都知道：0的位置是很重要的，0只有放到1的后面而不是放到1的前面才变得有意义，而且是1后面的0越多价值越大。所以不实践，所学的知识就等于0.理论就应该同实践相结合，而且现在的实践还可以为以后的工作打基础，通过这段时间的实习，我学到了一些学校里学不到的知识。因为环境不同所接触到的人与事都不相同，从中学的东西自然就不一样了。我们就是要从实践中学习，从学习中实践！

在这次实践的日子里，有了很多在学校里根本不可能有的感受；如在学校我们每天都享受着老师对我们的谆谆教诲，老师会不厌其烦的告诉我们今天该做什么，明天又该做什么。而我们因为读了这么多年的书也早已经习以为常。但是在实践中，将不会有人告诉你这些，你必须知道自己应该做什么，

要学会自己主动的去做，而且尽量要求自己做到最好。学校，毕竟是学习的场所，没有在社会中这么多的尔虞我诈。而在工作中，你就必须要努力学会更多的知识，同时更要学会怎样去做一个人！（佛说：“人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世。”切记不能加到文章中哦！）

在这次工作中也让我学到了很多人际交往和待人处事的技巧。无论什么事情我们都要努力的去做。对待自己的朋友一定要真诚，切不可斤斤计较，你知道当我们对别人微笑时，别人回报给我们的一定也是醉人的笑容。在工作中，我们必须要时刻保持主动性与积极性，对自己要有信心，要学会和自己的同事朋友沟通，多多的关心别人！

工作的日子，有喜有忧，有苦又累！也许这就是生活吧！只要我们坚持，向着自己的理想奋斗，相信自己，总有一天我们一定会成功！

为了丰富暑期生活，提高大学生社会实践能力，我校要求我们进行暑期实践活动。作为一名当代大学生的我，积极响应学校号召，利用暑假时间在国家干细胞产品产业基地间充质干细胞库开展了为期一个月的实践活动。在这一个月中，我了解了许多，学会了许多，受益匪浅，对我今后的工作、学习、生活都会有很多帮助，下面我就淡淡我的工作及感想。

脐带血造血干细胞及脐带兼充植干细胞的功用在国外早已被应用于临床移植，并且已有异体配型成功移植成功的个案，而在国内是近几年才被国人所了解的。因此国家大力支持脐带血造血干细胞的发展，由天津市血研所、天津市血液病医院着手研究。到前几年，使用造血干细胞分裂、分化、定向培养各种细胞的技术已经比较成熟，但并未走出实验室，应用于临床治疗更是不可能，不能让普通老百姓享受到这种新技术带来的福音。因此国家投资创办了协和干细胞基因工程有限公司，为新生儿储存脐带血，当需要使用时提取造血干细胞，从而保存了这一生只有一次取得机会的宝贵资源，为

治疗以前的一些不治之症提供了可能。

造血干细胞是人体的“祖宗”细胞，分化、分裂程度很低，细胞全能性高，因此可以分化成红细胞、白细胞等任何血液细胞，这就为治疗败血症等疾病提供了可能。同时干细胞技术也在日新月异的飞速发展，到目前已经可以完成人体组织器官克隆，可以治疗败血症，治疗下肢静脉脉管炎，甚至可以辅助治疗糖尿病等。

该公司是面向光大产妇及新生儿的，它为新生儿储存脐带血并收取一定费用，因此需要办理相应手续，下面我来介绍一下具体工作流程：先由外勤人员在特定综合性医院的妇产科及某些产院、妇幼保健院发放宣传册，并在病房进行宣传，使产妇进一步了解，待产妇决定留存脐带血后，由外勤人员与产妇签署《脐带血自体储存协议书》，并留下相关信息，由外勤人员将合同带回办公室。下面就是我的工作了，由我将合同整合、编号，登记在档案上，并且输入，之后将合同按编号、月份分类排好。在产妇生产进入手术室之前由产妇家属提醒接生医生留脐带血，由医生采集，在这之后由公司的工作人员将血拿到库里进行检测，由库里出一份细菌病毒内干细胞含量等项目的报告，检测合格血入库，在-197°液氮环境下低温贮存，由我和我的同事们电话通知储户取合同和报告以及缴费发票等，之后就由储户按年产纳保管费就完成了—一个储户的储存脐带血的过程。

说了这么多该说说我每天的工作了。我每天朝八晚五的工作时间过得很充实。上班前每天打扫一下办公室，擦擦地擦擦桌子，让大家都在一个干净整洁的环境中工作，以提高大家的工作效率。打扫完办公室，我便开始更正式的工作——拿出档案把外勤人员签的合同逐一登记、编号。现在该基地已有10万名储户，并且每天都能新签下3000——5000名储户，所以每天等级也要将近100本，所以上午时间几乎都要用在登记合同上。到了下午，就要根据每天登记已生产产妇名字找出相应合同送到库里，等报告出来一并返还给储户，以及核

对合同，打电话通知储户等等。虽然是内勤，每天也有很多储户来办公室取合同，每天也要接待储户，这也就锻炼了我待人接物能力。现在社会不单单是靠工作能力就可以立足的，很多的时候一个人的交际能力也会在工作中有很大的用处，此次的实践我在这两个方面都有所涉及，自然也都有了一定的经验，我相信对以后我步入社会上所要经历的一切都会有很大的帮助。

这一个月的时间转眼间就过去了，在这一个月时间里我与同事们都结下了深厚的友情，相处的十分融洽。这一个月，每天都要严格按照上班时间，不迟到不早退，培养了遵守时间的好习惯，更早的适应了以后工作时候的作息。同时接待客户不仅提高了个人职业水平，还锻炼了反应，给客户讲解也要根据不同的人采用不同的讲解方式。对于客户有时说话的语气、方式、方法都要注意，方式用对了有时可以达到更好的效果，事情也就能有一个很好的开始，可是算作是事半功倍。

现在的我还是一名大学生，公司的其他员工对我也就十分的照顾，给我解释工作时都十分耐心，有什么不懂得的事情请教他们时，无论多么复杂他们都能不厌其烦的帮我讲解，有时还会手把手的教我如何做。

作为一名内勤，每天做的工作都很琐碎，每天做的也都不尽相同，这和我在社联办公室的工作也有了共通之处，让我更好更快的适应一个新的环境。作为内勤要尽全力为外勤做好后勤保障工作，这样才能让他们更好的工作。我手头工作做完后也会尽自己所能帮助其他人做一些力所能及的事情，例如帮他们在宣传册上盖上他们的名字和电话再打包帮他们拿走，或许事情并不复杂，但是这样能让辛苦了一天的他们得到片刻的休息，我也是非常开心的。

这一个月让我了解了工作的艰辛，内勤每天有做不完的小事，而且要仔细、认真，不能出一点差错，否则错误很难查出来。

外勤每天东奔西跑，风吹日晒，有时连水都喝不上，离办公室远的地方坐车得两个小时，还要提很多东西……一直在社联工作着，曾以为自己早已能够适应社会上的节奏，面对工作也能够比其他人显得更加从容些，不过真的实践了才发现，我还差得很远。社联只是让我们初步适应，它与实际的工作还有很大的区别，这次的实践让我更清楚的认识了自己。当然，工作虽然辛苦，可是有时的一句“谢谢”或者“干得不错”就能让我无比快乐，忘了所有烦恼。

最后还要感谢学校让我们走出校门感悟工作中的辛酸，更要感谢国家干细胞产品产业化基地间充植干细胞库的各位领导给我提供了一个实习的场所，及各位员工对我的关心和照顾，这一个月的经历将成为我以后工作时的一笔来之不易的宝贵财富。

大学生个人收获与感悟篇八

虽然我是一个心理学老师，在高中属于副科，但我对这份职业充满了热情，我开始是听课，听课时我认真记录x老师的讲课笔记，课后与x老师交流我听课的心得，虽然x老师也是刚刚从师大毕业的，但老师授课幽默，学生都很喜欢上他的课，在杜老师的指导下，我开始学习备课，并且我利用课间休息和学生们交流，听听他们对心理健康课的认识，以及他们对这个课的需求，综合多方面的因素，把我背的课修改了好多次，我背的课终于可以通过，但我还是不敢走上讲台，在杜老师和年级组长的鼓励下，我走上了讲台，一堂课下来，我手心都出了很多汗，不过好在学生们都很配合，我的第一堂课算是还好了，讲完课我才切身的体会到“台上一分钟，台下十年功”，真不容易，学会了书本上的知识，并不等于你可以教授给学生，让学生也明白，并且不是强制性的明白。课后x老师告诉我，学生对我的评价不错，如果我留在学校任教，他们会很欢迎的。课余时间我会到心理咨询室坐班，高中生时间都比较紧，一般去的学生都是挑在做广播体操的课

间休息和下午来上课之间的空闲时间。所以时间紧，学生咨询的大部分都是一些关于学习的问题，或者和同学之间的矛盾。在校园里，我时刻严格要求自己，无论从思想上还是行动上都是一丝不苟，待人接物热情有礼，在做好自己本分工作之余，我还会尽量帮助办公室老师做一些我力所能及的工作，所以老师有什么关于学生的信息都会与我分享，甚至家里的问题也会和我讨论，老师们都说，我总是微笑面对人生，跟我聊天，感觉很舒服，我感觉到自己被接纳了，特别的开心，所以在实习结束时，我特别舍不得这得老师和学生，我也很感谢这的老师和学生，借了一个舞台给我，让我充分的展示了自己，也发现了自己的不足，我想如果将来有机会，我会走向这个职业。

每次在回望过去的时候，总要感叹一番光阴的流逝。现在我的实习已经结束，好像还是不久前才去学校联系的，现在我就坐在电脑前回想着我实习的情况，写着我的实习总结。但就是这短短一个多月的时间，留给我的却是无限充实的回忆。第一次上讲台，第一次以老师的身份和学生交流，无数的第一次就在这短短的一个半月里发生。

首先，我利用课间记住学生的名字，虽然是副科老师，但我觉得记住学生的名字，表示你重视他们，学生也会尊敬你。如果记不住学生的名字，学生就会觉得自己在老师心中没有地位。觉得老师不关心自己，甚至会产生隔阂。事实证明我的做法是对的，这也使我明白了：沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。

了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

都说实践才能出真知，本以为自己已经掌握教育学原理，在实际应用中才发现以前都只是纸上谈兵，而老师们对素质教育深刻的独到的理解都让我们受益非浅。老师们一直向我们

强调，无所谓什么样的教学手段，什么样的教学内容，最重要的是要提起学生的学习兴趣；教学以学生为主老师为辅；上课的时候老师要多留给学生思考的空间；善于发现学生的优点，并及时地毫不吝啬地给予表扬……这些都是他们反复向我们强调并要求我们应用到实际教学中的教育理念。

而老师的丰富教学经验，更是让我佩服不已。为了上好每一节课，让学生认为枯燥的书本内容变成是生动的科学知识，让他们感兴趣，老师们都要花上几倍的时间来备课，老师们上课时生动活泼，教学内容详略得当，侧重点分明，这些从课堂上学生的反应就可以窥见。

实习，就像进了社会大熔炉一般，千淘万漉虽辛苦，就算被磨练得遍体鳞伤，也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。我在实习中逐渐变得“勇敢”。虽然开始也会有顾忌，怕“主动出击”会招惹“不知天高地厚”的蔑视。但事实告诉我，应该对自己有信心，应有勇气去尝试。即便在尝试中失败，也能让自己成长，没有锻炼的机会，谈何积累和成长？而这一切，只能靠自己去争取。等待，只能让你在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，陪伴我经受了挫折，也经受了欢乐！

实习的经历虽已经过去，可我还会回头去看一下我在那里留下的脚印，我相信那不会是我旅途的归宿，而是我充满挑战和希望的开始！正是：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬身！”回到学校以后，我将更加利用每一分钟，充实自己，多学习一些课外的知识，努力将我的专业更专业化，取得更优秀的成绩来回报我的老师，我的父母，更加体会了老师这个职业，更加了解了我们的老师的伟大，并向老师交流学习更多的知识，如果将来有机会，我希望能走入这个行业，为祖国的未来尽我的绵薄之力。

大学生个人收获与感悟篇九

- 1、接听顺丰速运公司客服热线中1号键接单和咨询业务；
- 4、受理客户催收快件、取消发件等业务，帮助客户解决发件环节上的一系列问题；
- 6、积极参加公司早晚班会议，了解当日公司最新业务知识；参与公司有关的新业务知识方面的培训；参与与公司员工及领导的沟通活动等。

实习单位简介：

顺丰速运（集团）有限公司创建于1993年，总部位于深圳，是国内领先、高速成长的物流速运企业。主要经营国内快递业务。十五年来，顺丰速运以成为“最值得信赖和尊重的中国速运公司”为发展目标，不断引进科学的管理理念和方法，提升技术、营运和管理方面的核心竞争力，创建先进的实物流和信息流双重网络，实现了对快件的全程监控和自动化管理，努力为客户提供优质、安全、高效的速运服务。

成都呼叫中心（四川顺丰通讯科技有限公司）属顺丰速运（集团）下属全资子公司，主要承接华中、华北话务集中呼叫业务，工作职能为：接单、查询及受理投诉等内容。中心于20xx年底开始筹建，20xx年3月24日正式运营，每月均有一至两批客服人员新入职。到现在已经达到三百人以上的规模，其优质的服务和高效的管理，已让其成为国内呼叫行业中的佼佼者。

文档为doc格式